وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
مركـــــز البحوث النفسية

مجلــة
العلوم النفسيـة

مجلة علمية محكمـــة معتمـدة
تصدر عن مركز البحوث النفسية

حاصلـــــــة على الأعتماديـــــة
رقـم الإيـــداع 614 / 1994
الرمز الدولي 1970 – 1816

المجلد (34) – العدد (1)

آذار / 2023

مجلة العلوم النفسية
مجلة علمية محكمة

رئيـس التحريــر/ أ.د. لطيـف غازي مكـي
مدير التحرير/ أ.م.د. زكريا عبد أحمد عميري

أعضاء هيئة التحرير

الاسم	مكان العمل	البلد
- أ.د. علي عودة محمد الحلفي	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي/ مركز البحوث النفسية	العراق
- أ.د. ياسر خلف الشجيري	جامعة الأنبار / كلية التربية للعلوم الإنسانية / قسم العلوم التربوية والنفسية / طرائق التدريس	العراق
- أ.د. صفاء طارق حبيب	جامعة بغداد / كلية التربية ابن رشد	العراق
- أ.د. أسامة حامد الدليمي	جامعة الموصل / كلية التربية للعلوم الإنسانية / قسم العلوم التربوية والنفسية	العراق
- أ.د. ئاسو صالح سعيد	مكتب وزير – المكتب الاستشاري	العراق
- أ.د. عدنان مارد جبر	جامعة واسط / كلية التربية للعلوم الإنسانية / قسم العلوم التربوية والنفسية	العراق
- أ.د. هيثم أحمد الزبيدي	جامعة ديالى / كلية التربية للعلوم الإنسانية / قسم العلوم التربوية والنفسية	العراق
- أ.د. يوسف حمه صالح	جامعة صلاح الدين / كلية الآداب – قسم علم النفس	العراق
- أ.د. سعدي جاسم عطية	الجامعة المستنصرية / كلية التربية الأساسية / علم النفس التربوي	العراق
- أ.د. علي صكر جابر	جامعة القادسية / كلية التربية الأساسية / علم النفس التربوي	العراق
- أ.د. دونلد أوين كامرون	رئيس الجمعية الأمريكية للطب النفسي - الشخصية والصحة النفسية / واشنطن	الولايات المتحدة
- أ.د. عماد حسين عبيد المرشدي	جامعة بابل / كلية التربية الأساسية / علم نفس النمو	العراق
- أ.د. عبد الرزاق محسن سعود	الجامعة العراقية / كلية التربية – الطارمية / علم النفس التربوي	العراق

الاسم	مكان العمل	البلد
- **أ.د. مصطفى قسيم هيلات**	كلية الأميرة عالية الجامعة / علم النفس التربوي	الأردن
- **أ.د. مهند عبد الستار النعيمي**	جامعة ديالى / كلية التربية الأساسية / قياس وتقويم	العراق
- **أ.د. بشرى عبد الحسين محميد**	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي/ مركز البحوث النفسية / علم النفس الاجتماعي	العراق
- **أ.د. عبد المهدي صوالحة**	جامعة أربد / الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي	الأردن
- **أ.م.د. عدنان طلفاح محمد**	جامعة سامراء / كلية التربية / علم النفس التربوي	العراق
- **أ.م.د. صباح عايش بنت محمد**	جامعة الشلف / كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية / علم النفس التربوي	الجزائر
- **أ.م.د. مقبل بن عايد خليف العنزي**	جامعة القصيم الحدود الشمالية / كلية التربية / قسم التربية والاحتياجات الخاصة	السعودية
- **أ.م.د. راوية الشربيني**	جامعة القاهرة / كلية رياض الأطفال / علم نفس النمو	مصر
- **أ.م.د. عبد الناصر أحمد محمد العزام**	جامعة البلقاء التطبيقية / قسم العلوم النفسية / علم النفس التربوي	الأردن
- **أ.م.د. ميسون كريم ضاري**	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي/ مركز البحوث النفسية	العراق
- **أ.م.د. هناء مزعل حسين الذهبي**	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي/ مركز البحوث النفسية	العراق
- **أ.م.د. إنعام مجيد عبيد الركابي**	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي/ مركز البحوث النفسية	العراق
- **أ.م.د. سيف محمد رديف**	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي/ مركز البحوث النفسية	العراق
- **أ.م.د. علا حسين علوان**	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي/ مركز البحوث النفسية	العراق

((في هذا العدد))

ت	الموضوع	الباحث	الصفحة
1	**التوجه نحو مساعدة الاخرين لدى طلبة المرحلة المتوسطة**	**م.م احمد سعد عباس** **م.م عماد خالد مغيرِ** وزارة التربية/ مديرية العامة لتربية ديالى	**28 – 1**
2	**قلق الكلام لدى طلبة الكلية التربية للعلوم الانسانية**	**م.م احمد سعد عباس** وزارة التربية / مديرية العامة لتربية ديالى	**52 – 29**
3	**الفضول المعرفي وعلاقته بالتنظيم الذاتي لدى طلبة الجامعة**	**م.م. مها خالد عبد الرزاق** وزارة الصحة	**98 – 53**
4	**السعادة الدراسية وعلاقتها بالدعم الاجتماعي المدرك لدى طلبة الجامعة في المحافظات المحررة**	**أ.د. سهيلة عبد الرضا عسكر** **م.م.شيماء عزيز عبدالله** الجامعة المستنصرية/ كلية التربية	**128 – 99**
5	**الآثار النفسية والاجتماعية لجائحة كورونا لدى افراد المجتمع العراقي دراسة استطلاعية**	**أ.د. علي عودة محمد الحلفي** **أ.م.د. تهاني طالب عبد الحسين** **أ.م.د. هناء مزعل الذهبي** **م.حيدر كامل** وزارة التعليم العالي والبحث العلمي/ مركز البحوث النفسية	**170 – 129**
6	**بناء اختبار القدرة النحتية لطالبات قسم رياض الأطفال**	**شيماء زين العابدين مهدي** **أ.م. عاتكة عبد الستار شنين** جامعة بغداد/ كلية التربية للبنات/ قسم رياض الأطفال	**216 – 171**
7	**مظاهر العنف الاسري ضد الاطفال واثره على المجتمع**	**المدرس هبة مؤيد محمد** وزارة التعليم العالي والبحث العلمي/ جامعة بغداد/ كلية الهندسة/ وحدة الارشاد النفسي والتوجيه التربوي	**240 – 217**
8	**الاجهاد الذهني وعلاقته بالكفاءة الذاتية المدركة ... دراسة مقارنة**	**عبد الرحمن مجيد سليمان الكبيسي** **أ.م. د. فؤاد محمد فريح** جامعة الانبار/ كلية التربية للعلوم الانسانية/ قسم العلوم التربوية والنفسية	**274 – 241**
9	**توظيف مجموعة قصصية في إكساب الاطفال سلوك الحماية من البيدوفيليا**	**م.د. ضحى بدر مفتن اللامي** جامعة بغداد – كلية التربية للبنات	**298 – 275**

ت	الموضوع	الباحث	الصفحة
10	**القضايا البيئية وعلاقتها بالسلوك البيئي لدى مدرسي علم الأحياء**	**أ.د. حسين سالم مكاون** مركز البحوث والدراسات وزارة التربية	**330 – 299**
11	**فك الارتباط الأخلاقي وعلاقته بالتنمر لدى طلبة المرحلة الإعدادية**	**م.م. سندس خضير عباس الحميداوي** جمهورية العراق/ مديرية تربية القادسية	**372 – 331**
12	**أثر استراتيجية تسلق الهضبة في تحصيل طلبة الصف الرابع العلمي لمادة الرياضيات وتنمية استطلاعهم الرياضي**	**م. د. احمد عبيد عويد** رئاسة جامعة الموصل	**402 – 373**
13	**دراسة تحليلية مقارنة في مفاهيم كُتب القُرآن الكريم والتربية الإسلامية للمرحلة الإعدادية**	**أ.د. عبد الرزاق محسن سعود** **م.م. أثير عبدالجبار محمد** وزارة التعليم العالي والبحث العلمي/ الجامعة العراقية/ كلية التربية	**438 – 403**
14	**دراسة تحليلية مقارنة لمفاهيم كُتب القُرآن الكريم والتربية الإسلامية للمراحل المتوسطة**	**م.م. أثير عبدالجبار محمد** وزارة التعليم العالي والبحث العلمي **م.م. فرقان محمود رجب** وزارة التربية	**470 – 439**
15	**الذكاء الناجح وعلاقته بأنماط التعلق لدى الطلبة المتميزين ... دراسة مقارنة**	**أمجد حامد عباس الجميلي** **أ.م.د. فؤاد محمد فريح** جامعة الانبار/ كلية التربية للعلوم الإنسانية/ قسم العلوم التربوية والنفسية	**512 – 471**
16	**معنى الحياة لدى طلبة الجامعة**	**محمد ابراهيم طلال المحمدي** **أ.م.د. عمار عوض فرحان العبيدي** جامعة الانبار/ كلية التربية للعلوم الإنسانية	**542 – 513**
17	**أثر التدريس وفق أنموذج التحري الجماعي لـ ثيلين (Thelen) في تحصيل مادة الكيمياء والوعي البيئي لدى طالبات الصف الثاني المتوسط**	**أ.م.د كفاح محسن عبد الله** الجامعة المستنصرية / كلية التربية الأساسية	**572 – 543**
18	**اساليب اتخاذ القرار لمديرات رياض الاطفال وعلاقته ببعض المتغيرات**	**م. د. فاطمة احمد عامر** **مديرية بغداد الكرخ الثانية / رياض أطفال**	**612 – 573**
19	**وسائل التعلم الالكتروني لدى التدريسين في الجامعة**	**م .م / حميد عبدالله فرحان** المديرية العامة لتربية صلاح الدين **أ .د. / أديب محمد نادر** كلية التربية للعلوم الانسانية/ جامعة تكريت	**648 – 613**

ت	الموضوع	الباحث	الصفحة
20	**المعتقدات المعرفية لدي طلبة الجامعة**	**م .م ميثم صالح محمد الاحبابي** المديرية العامة لتربية صلاح الدين **أ.د نمير ابراهيم حميد الصميدعي** التربية للعلوم الانسانية /جامعة تكريت	**649 – 686**
21	**اثر استراتيجية المساجلة الحلقية الالكترونية في تنمية مهارات التواصل الرياضي لدى طلبة قسم الرياضيات**	**م. د. سليمان احمد يونس** جامعة الموصل / كلية التربية للبنات / قسم علوم القرآن والتربية الإسلامية	**687 – 716**
22	**خداع التحكم لدى المراهقين في ظل الظروف الراهنة**	**إ.م. د أسيل مهدي نجم** الجامعة المستنصرية / كلية الآداب / قسم علم النفس	**717 – 740**
23	**سلوك الانانية وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة**	**أ.م.د. تهاني طالب** **أ.م.د. بشرى عبد الحسين** وزارة التعليم العالي والبحث العلمي/ مركز البحوث النفسية	**741 – 766**

الاجهاد الذهني وعلاقته بالكفاءة الذاتية المدركة

دراسة مقارنة

عبد الرحمن مجيد سليمان الكبيسي
جامعة الانبار/ كلية التربية للعلوم الانسانية/ قسم العلوم التربوية والنفسية

أ.م. د. فؤاد محمد فريح
جامعة الانبار/ كلية التربية للعلوم الانسانية/ قسم العلوم التربوية والنفسية

المستخلص:

هدف البحث الحالي الى التعرف على مستوى الاجهاد الذهني والكفاءة الذاتية المدركة لدى رؤساء الاقسام ومن ثم التعرف على طبيعة العلاقة بين المتغيرين، كما حاولت الدراسة الحالية استكشاف طبيعة متغيري البحث الرئيسين وفقا لبعض المتغيرات الديمغرافية النوع (ذكور–اناث) التخصص (علمي– أنساني)، مكان العمل (الانبار– بغداد– تكريت) واخيراً مدة التكليف. تكونت عينة البحث من (175) رئيس قسم موزعين على ثلاث جامعات(الانبار_ بغداد_ تكريت) ومن مختلف الكليات العلمية والانسانية. من أجل **تحقيق أهداف البحث قام الباحثان بإعداد مقياسين، الاول لقياس الاجهاد الذهني وتكون من (3) مجالات، وبواقع (40) فقرة، اما مقياس الكفاءة الذاتية المدركة فتكون من (5) مجالات، وبواقع (43) فقرة ذات بدائل خماسية متدرجة ايضا.** بعد ان **تحقق الباحثان من خصائص المقياسين السيكومترية، تمت معالجة البيانات احصائيا باستعمال الحقيبة الاحصائية (spss) واشارت نتائج التحليل الاحصائي الى ان عينة البحث سجلت درجة منخفضة من الاجهاد الذهني ومستوى مرتفع من الكفاءة الذاتية المدركة مع وجود فوارق بين الجامعات. كما اشارت النتائج الى وجود** فروق دالة احصائيا تبعا لمتغيرات النوع ومكان العمل ومدة التكليف.

Mental stress and its relationship to perceived self-efficacy: A comparative Study

Abdul Rahman Majid Suleiman Al-Kubaisi
University of Anbar/College of Education for Humanities, Department of Educational and Psychological Sciences

Dr. Fuaad Mohammed Freh
University of Anbar/College of Education for Humanities, Department of Educational and Psychological Sciences

Abstract

The current research goal is to identify the level of mental stress and self-efficiency of departments and then identify the nature of the relationship between the variables, and the current study tried to explore the nature of the two presidents in accordance with some specific variables - Anthes (Specialist - Ansani), workplace (Anbar - Baghdad - Tikrit) and finally the duration of commissioning. The sample of 175 was formed by the chairman of three universities (Anbar_ Baghdad) and from various scientific and humanitarian colleges. In order to achieve the search objectives, the researchers prepared two measures, the first to measure mental stress and from (3) areas, and individually (40) paragraph, either a scale of self-efficiency, which is (5) areas, and in reality (43) The five gradual alternatives are also graduate. After investigating the characteristics of the properties of the Sikomitric meters, statistical data were processed using the statistical pouch (SPSS) and the results of the statistical analysis indicate that the search sample recorded a low degree of mental stress and high level of efficiency Self-perceived with disparities between universities. The results also pointed out the existence of statistical differences depending on the variables of species, workplace and duration of commissioning.

مشكلة البحث:

الاجهاد الذهني هو انخفاض الطاقة بشكل تدريجي ينتج عند القيام بأعمال يتوقف ادائها في المقام الاول على النشاط العقلي للفرد وتظهر آثاره في عمليات الانتباه، التذكر والأداء بشكل عام، وقد اشارت الدراسات العلمية الى ان كثرة العمل وزيادة المعلومات والمتطلبات المختلفة والشعور بالإرهاق والتعب وعجز الفرد على تحقيق التوازن–الذي قد تفوق قدرته– يجعله يواجه الكثير من الصعاب والمشكلات (Lazarus1978:291)، ان الوظيفة الادارية لرؤساء الاقسام في الجامعة لا تستند على المعرفة الكبيرة في العمل الاداري الذي يمتلكه رئيس القسم في الجامعة فقط بل تعتمد ايضا على الخصائص الشخصية والاجتماعية التي تساعده في السيطرة على انفعالاته والتحكم في سلوكه مما يمكنه من التطور والنجاح في وظيفته (ابو حميدان وسواقد، 2008:176).ومما لاشك فيه ان حياتنا اليومية مليئة بالضغوطات التي تؤثر بدرجة كبيرة على الفرد، فالكوارث وفقدان الامن والاستقرار كلها تعمل في التأثير على الفرد وسلوكه ونمط حياته مما يؤدي بشكل او باخر الى الانهاك النفسي والاجهاد الذهني(الشمري، 2005:41). وقد ايدت الابحاث العلمية ان التعرض للإجهاد الذهني لفترة طويلة دون محاولة معرفة مسبباته والتصدي لها يؤدي الى حالة نفسية وفسيولوجية سلبية على الشخص ومما لاشك ان هذا سوف يضعف من الاداء المطلوب (ادم، 2005:16).

يعتبر الاجهاد الذهني من اكثر المشاكل والضغوط التي تقع على الفرد وخاصة الذي يعتمدون على عملياتهم المعرفية في اغلب الوقت، ففقدان الذاكرة المفاجئ وقلة التركيز والفهم القليل للمتغيرات والاحداث وما يرافق ذلك من الاحساس بالملل والضيق واللامبالاة والتي تعد من ابرز مظاهر الاجهاد الذهني (الشمري، 2005:41). وبذلك فان الإجهاد الذهني قد يحدث بسبب التطورات التي حدثت في الجانب العلمي والتكنولوجي والزيادة الكبيرة في المعلومات والاحداث بالإضافة الى تأثير بعض العوامل الاخرى كالضوضاء والتلوث والازدحام والتي تعد من العوامل المسببة للإجهاد الذهني للأفراد، فكثرة العمل وزيادة

المعلومات والمتطلبات المختلفة والشعور بالإرهاق والتعب وعجز الفرد على تحقيق التوازن بين خصائصه الداخلية والتغييرات في المحيط الخارجي ومتطلباته والتي قد تفوق قدرة الشخص مما تجعله يواجه كثير من الصعاب والمشكلات التي تعيق تحقيق التوازن لديه وبين الظروف الخارجية وبالتالي يؤدي ذلك الى ظهور اعراض الاجهاد الذهني والذي يعد من مصادر اختلال التوازن لدى الفرد (Lazarus، 1978:291).

يعتبر الاجهاد الذهني المستمر احد اكثر الاضطرابات انتشاراً في العصر الحالي حيث ان الشعور المستمر بالمسؤولية و الالتزامات جعلت كثير من الافراد تحت الاجهاد المستمر وخاصة في مكان العمل، الامر الذي تواجد بنسب غير قليلة في حياتنا الشخصية، حيث يمكن ان تتحول هذه الحالة الى مجهود ذهني وعضلي مستمر، وبهذه الحالة يمكن الإشارة الى أن الإجهاد الذهني والنفسي والعصبي قد يعمل على الاصابة بالكثير من الامراض التي نخشاها مثل الاكتئاب والجلطة القلبية والكثر من الامراض الخطرة (Belmont et al., 2006: 284).

لذلك اصبح من الضروري معرفة طبيعة الاجهاد الذهني وتأثيراته في سلوك الفرد وكفاءته الذاتية حيث تؤثر الكفاءة الذاتية المدركة التي يقدرها الشخص لنفسه على طبيعة السلوك الذي يقوم به وقدرة التحمل لديه عند تنفيذ المهام حيث انها تسهم في تحديد مستوى الجهد الذي يقوم به الشخص وكيفيه ادراكه للأعمال والمهام التي من الممكن ان يؤديها (حمدي وداوود، 2000).حيث نجد ان الاشخاص الذي يمتلكون مستوى مرتفع من الكفاءة الذاتية تكون لديهم معتقدات ايجابية في اعمالهم والمهام التي يؤدوها ويتميزون بالجدية الكبيرة في العمل ويكونون اكثر مواجهه للمواقف الصعبة وعلى العكس من ذلك يكون الشك وفقدان الدقة في العمل اساس الذين يكون تقديرهم لكفاءتهم الذاتية المدركة اقل (عبد الهادي، 2010).

اهمية البحث:

ظهرت اهمية دراسة الاجهاد الذهني بسبب تأثيره على الفرد في عمله ووظيفته والانشطة المختلفة التي يقوم بها والتي قد تؤدي بالفرد الى العجز عن مواصلة العمل بالمستوى الاعتيادي المقبول (Hawley، 246:1997). وقد اثبتت دراسة (Ganderia، 1992) الى ان الاجهاد الذهني يحدث تأثيرا في المادة الذهنية المتواجدة في دماغ الانسان والتي تعرف (بالدوبامين) والتي لها دور مهم وكبير في تحفيز النشاط، وهو حالة عامة تكون مرتبطة بحالات نفسية وجسمية تؤدي الارهاق للفرد والتعب والانهاك (زيدان، 13:1988). ومن الطبيعي ان يشعر الشخص بدرجه من الجهد بعد بذل مجهود معين ويكون ضارا اذا ما وصل الى الحد الذي يتعذر فيه الفرد يحافظ على حالته الطبيعية وبالتالي فانه من المهم ان يستعمل الفرد ممارسات تؤدي الى تقليل او زوال حالة الاجهاد والضغط لديه (رشيد، 86:1993).

وقد تكون ممارسات الفرد في تقليل الجهد سالبه كتناول الكحول والمهدئات والتي يؤدي به الى حالة من الاسترخاء القسري اللاإرادي والذي يتبعه شعور بالإنهاك (Lehrer، 191:1993). وبهذا ومن اجل ان يحقق الفرد التوازن بينه وبين المتغيرات في البيئة المحيطة يؤكد "لازاروس" على ضرورة التنظيم اولا وتقييم الافعال ثانيا واستعمال الطرق الملائمة للتكييف مع الضغط الموجود في البيئة التي يتواجد بها الفرد للحفاظ على تكامل الشخصية حيث تؤدي الممارسات الموجبة دورا كبيرا في تقليل من حدة الاجهاد الذهني على الفرد والتخلص من اثاره السالبة اذ يتطلب العمل الصحيح وانتقاء المعلومات والمثيرات سلسلة من العمليات العقلية المنظمة والتي تدفع الفرد في الاتجاه الصحيح في التعامل مع الموقف (البياع، 35:1985)

ان النظرة التي يكونها الشخص عن امكانياته وقدراته المختلفة سواء المعرفية او العقلية والتي تطورت من خلال خبرته في المجال الذي يعمل فيه ممكن ان تزوده بالتوقعات بالنجاح او الفشل في مواجهه المواقف المختلفة ومفهوم الكفاءة الذاتية المدركة يعمل في اتجاه النجاح

اذا كانت خبرات الفرد السابقة ايجابية وباتجاه الفشل اذا كانت الخبرات السابقة فاشلة او محبطة (الزيات، 16:2001)، حيث يؤكد باندورا (Bandura،1997) ان الكفاءة الذاتية المدركة تؤثر في طريقه التفكير فالأشخاص الذين تكون لديهم الكفاءة الذاتية المدركة مرتفعة يكونون اكثر ابداعا وقدرتا واكثر اعتمادا على انفسهم عند حل المشكلات المختلفة واستخدام عقولهم وتفكيرهم حتى يتمكنوا من تحقيق الاداء المطلوب، كما ان ادراك الفرد لكفاءته الذاتية يكون لها دورا كبيرا في تحديد مستوى الجهد الذي يبذله الفرد والى اي مدى سوف يستمر في المثابرة في الاداء ومواجهة المعوقات التي تواجهه (Bandura ،1997).

واشارت العديد من الدراسات الى ان كفاءة القسم العلمي وامكانياته وقدراته على تحقيق الاهداف المحددة تعتمد بدرجة كبيرة على الكفاءة والقيادة الادارية لرئيس القسم فهو قائد ومدير يتولى توجيه العاملين سواء تدريسيين ومنتسبين نحو تحقيق الاهداف المطلوبة، ويعد رئيس القسم المسؤول والمشرف والمتابع لمستويات الاداء سواء للطلاب او اعضاء هيئة تدريس او اداريين وبصفة عامة فهو المسؤول عن ادارة شؤون القسم وتحقيق اهدافه المحددة (الطراونة، 101:2012).

اهداف البحث:

يهدف البحث الحالي التعرف على:

1- مستوى الاجهاد الذهني والكفاءة الذاتية المدركة لدى رؤساء الاقسام.

2- دلالة الفروق في مستوى الاجهاد الذهني والكفاءة الذاتية المدركة تبعا لبعض المتغيرات الديمغرافية التخصص (علمي- أنساني)، مكان العمل (الانبار- بغداد- تكريت)، مدة التكليف.

3- العلاقة الارتباطية بين الاجهاد الذهني والكفاءة الذاتية المدركة لدى رؤساء الاقسام في الجامعة وتقويم دلالته الاحصائية.

حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي برؤساء الاقسام العلمية في جامعات (الانبار، بغداد، تكريت) ولكافة الاختصاصات العملية والانسانية للعام الدراسي (2021_2022).

تحديد المصطلحات:

1- الاجهاد الذهني: عرفه كل من:

- اتكنسون، شيفرن(1972): هو نقص تدريجي في الطاقة ينشئ من القيام بأعمال يتوقف أدائُها في المقام الأول على النشاط العقلي وتظهر آثاره في الإدراك الحسي، والانتباه، والتذكر، والأداء الجسمي والاتزان النفسي لدى الفرد.
- **التعريف النظري** :اعتمد الباحثان تعريف (اتكنسون_شيفرن) لأنه اعتمد نظريتهم في اعداد مقياس الاجهاد الذهني.
- **التعريف الاجرائي** : هو الدرجة الكلية التي قد يحصل عليها المستجيب من خلال إجابته على فقرات المقياس المعد من قبل الباحث لغرض قياس الاجهاد الذهني.

2- الكفاءة الذاتية المدركة

- تعريف باندورا (Bandura،1977): هي مجموعة الاحكام الصادرة عن الفرد والتي تعبر عن معتقداته حول قدرته على القيام بسلوكيات معينه ومرونة في التعامل مع المواقف الصعبة وتحديها ومدى مثابرته لإنجاز المهام المكلف بها.
- **التعريف النظري**: اعتمد الباحث تعريف (البورت باندورا) لأنه اعتمد نظريته في اعداد مقياس الكفاءة الذاتية المدركة.
- **التعريف الاجرائي** :هي الدرجة الكلية التي قد يحصل عليها المستجيب من خلال اجابته على فقرات المقياس المعد من قبل الباحث لغرض قياس الكفاءة الذاتية المدركة.

الاطار النظري:

الاجهاد الذهني:

أن مفهوم الإجهاد بمعناه العام هو مفهوم مستعار أساسا من علم الفيزياء، و هو يشير الى وجه الشبه بين الكائن البشري والأجسام الصلبة من حيث استجابته للإجهاد، أي أنّها تقاوم الضغوط إلى حدِّ ما قبل أن تنهار وتتحطّم، مع أنّ هذا التشبيه قد يكون صحيحا إلاّ انّه ليس دقيقا. يتعرض النّاس بصفة عامة إلى أحداث يومية مختلفة (العمل، العائلة، الدراسة، العلاقات الاجتماعية) بعض هذه الأحداث قد يكون صعبا، مما يسبب قلقًا للشخص يتطلب منه الخروج من نمطه المعتاد، ليفعل شيئا في سبيل إعادة الأمور إلى ما كانت عليه، أو للسيطرة عليها أو التأقلم معها(المالح، 45:1999).

- **نظرية مسار معالجة المعلومات (اتكنسون_شيفرن):** المقصود بمسار معالجة المعلومات هو طريقة الانسان المميزة ومستوى استقباله ومعالجته للمنبهات وتمييزه وتحويله وتخزينه لها، وكمية وكيفية الترابطات التي يستعملها أو يستحدثها أو ينتجها بين المعلومات الجديدة والمعلومات القائمة على البناء المعرفي له. كما أن هذه النظرية لم تقتصر على وصف العمليات المعرفية التي تحدث داخل الإنسان فحسب، بل ايضا حاولت توضيح وتفسير الية حدوث هذه العمليات ومعرفة الميكانيزمات التي تحكم عملها فضلا عن التعرف على المحتوى المعرفي الذي تعالجه هذه العمليات وإنتاج السلوك (الزغلول والزغلول، 2003: 47). ويعد الإجهاد الذهني من أبرز مظاهر اضطرابات العمليات العقلية، اذ يرتبط الاجهاد الذهني بالعمليات العقلية التي اذا ما تعرض احداها مثل الإدراك الحسي والانتباه أو الذاكرة لاثاره، فأن تلك الآثار قد تنسحب على مسار العملية العقلية برمتها والمتمثلة بالإدراك الكلي وهذا ما يوضح الأثر المتداخل بين العمليات العقلية .

ويعد الاحساس (Sensation) أولى خطوات المسار والخطوة الأساسية والاولى للإدراك السليم وهو الأثر الذي ينشأ مباشرة من أفعال حاسة أو عضواً هو

الاثر الذي يحدث في الجهاز العصبي بوساطة المثيرات التي تصل إلى أعضاء الحس

اما الانتباه فيعتبر من اكثر الفعاليات المعرفية ضمن المسار، حيث يشير الى نمط التركيز على المهمات العقلية التي يحاول بها الشخص منع تداخل مثيرات متنوعة ومتعددة لذلك فان عدم معالجة هذا التداخل يؤدي إلى مظاهر الإجهاد، وتعدّ ظاهرة السدود دالة الإجهاد الذهني وهي عقبة تحول من دون الاستمرار بالنشاط الذهني التي تحصل بسبب زخم العمل، إذ تستمر أعراضها لمدّة ثوان، وتحدث أثناء مزاولة النشاط الذهني وفيها يحدث التوقف عند نقطة معينة في مجرى النشاط الذهني مع تكرار هذه النقطة مرات عديدة قبل التمكن من الانتقال من وإلى النقطة التالية في مجرى النشاط العقلي، أي استعادة الشخص للسيطرة والتمكن من تتابع وتسلسل نشاطه الذهني بسرعة مناسبة من دون حدوث وقفات (ماير، 1966: 4–6).ويلي عملية الانتباه عملية التذكر التي هي ركيزة الأداء العقلي، إذ يلعب تذكر الخبرات بعد حفظها في الذاكرة دوراً على المستوى الشعوري واللاشعوري (الخولي، 1993: 193).

إن ما سبق يكشف عن أن التعرض للإجهاد الذهني قد يحدث إذا ما حدث خلل في أحد أجزاء مسار معالجة المعلومات (أدراك، انتباه، تذكر)، كأن يحدث سوء في الإدراك الحسي الذي يرتبط بضعف الحواس، أو سوء في الانتباه الذي قد يحدث إن صاحب عملية الانتباه تشويش وسوء تركيز بسبب كثرة المعلومات وتداخلها وبعثرتها، أو سوء في التذكر الذي يحدث بسبب صعوبات في عملية استرجاع المعلومات. إن النظرية المعرفية وبضمنها نظرية مسار معالجة المعلومات، تفسر السلوك كعملية تكييف مع الحياة او البيئة والمحافظة على التوازن ما بين الفرد وما بين التغيرات الحاصلة في البيئة المحيطة فيه، فضلاً عن ذلك فقد أكدت النظرية المعرفية أن الفرد لا يستجيب للإجهاد الذهني وغيرهُ من مظاهر الضغوط المعرفية

والنفسية بصورة آلية بل يستند في معالجاته إلى بنى معرفية تنتظم في ضوء حاجاته وخبراته كما أن الأفراد يختلفون في مستوى معالجتهم تبعاً لمستوى قدراتهم في التنظيم (صالح، 1988: 121)

الكفاءة الذاتية المدركة: Perceived Self – Efficacy

الكفاءة الذاتية(Self-Efficacy) هي تكوين نظري وضعه العالم الأمريكي "البورت باندورا" (1977) في كتابه نظرية التعلم الاجتماعي(Social Learning Theory)، وعلى مدى سنوات طويلة قد حاول وضع الأسس الفلسفية والنظرية لمفهوم الكفاءة الذاتية وقد تحدث البورت باندورا عن الكفاءة الذاتية وأكد أنها تكون فعالة عندما تكون اعتقادات الناس حول امكاناتهم لإنتاج المستويات المحددة للأداء التي تمارس تأثيرا في الأحداث المؤثرة في حياتهم كما تحدد الكفاءة الذاتية بكيفية تفكير الناس، وايضا بكيفية اندفاعهم سلوكهم، وبكيفية ادراكهم بكفاءتهم الذاتية (Hellrinel,2001:102-105).

- **النظرية المعرفية الاجتماعية لباندورا** (Bandura,1977): يشير "باندورا" في نظريته عن الكفاءة الذاتية المدركة إلى أن سلوك المثابرة، و المبادرة لدى الفرد يعتمد على أحكام الفرد، وتوقعاته المتعلقة بمهاراته السلوكية ،ومدى كفايته للتعامل بنجاح مع تحديات البيئة والظروف المحيطة، و هذه العوامل في رأي "باندورا" تلعب دورا مهما في التكيف النفسي، والاضطراب ،وفي تحديد مدى نجاح الفرد في حل المشكلات الانفعالية السلوكية (حمدي وداود ، 2000 : 24).

ويظهر أثر الكفاءة الذاتية المدركة من خلال المساعدة على تحديد مقدار وكمية الجهد الذي سيبذله الفرد في نشاط معين، ومقدار المثابرة والجهد في مواجهة العقبات، ومقدار الصلابة امام المواقف الصعبة ، فكلما زاد احساس الفرد بالكفاءة زاد الجهد، والمثابرة والصلابة، فالأشخاص ذوو الكفاءة الذاتية المرتفعة يتعاملون مع المشكلات و الانشطة بمزيد من الاحساس والرصانة (العلوان والمحاسنة،2011:399).

كما توكد هذه النظرية على أهمية التقييم الشخصي كوسيلة للتعزيز الايجابي ، حيث إن تحقيق هدف شخصي، او الوصول الى مستوى الانجاز الشخصي، وما يصاحبه من الرضا عن الذات يمكن ان يعمل بشكل فعال كمعزز، كما ان الشعور بالرضا لتحقيق الهدف يعمل كمكافأة، والتي بدورها تزيد من الجهد في المستقبل (Stipek , 1981: 43).وفي ضوء ذلك فان الكيفية التي يفكر ويعتقد بها الفرد تؤثر في الكيفية التي يتصرف بها أذ تشكل هذه المعتقدات المفتاح الرئيس للقوى المحركة لسلوك الشخص، فالفرد يعمل على تفسير انجازاته من خلال الاعتماد على القدرات التي يعتقد أنه يمتلكها مما يجعله يبذل قصار جهده لتحقيق النجاح . (Bandura، 1997:40)

وأشار "باندورا" إلى إن الافراد يعتقدون بأنهم قادرون على انجاز واتمام سلوكياتهم بنجاح، مما ينتج عنه تأثيرات مرغوب بها، وان كفاءة الذات لدى الشخص تؤدي دوراً مهماً ورئيساً في التحكم بدوافعه، ومعتقداته و نشاطاته، كما ويمكن ان تؤثر في طريقة اكتسابه المعرفة، ولها سعة متولدة تعمل على تنشيط، وتنظيم المهارات العاطفية والمعرفية والاجتماعية الاخرى. اي انها تؤثر على قدرته لأداء المهارات المطلوبة، وبصورة جيدة، فمثلاً من يعتقد بقدرته على السياقة ليس من الضروري ان يتطابق مع قدرته الحقيقية على السياقة (Engler,2003: 254).

ويؤكد "باندورا" (Bandura,1988) الى ان الاشخاص الذين يمتلكون احساس منخفض بكفاءة الذات سوف يبتعدون عن المهام الصعبة ويتجهون الى ادراكها كتهديدات شخصية، ويمتلكون مقدرة محددة او قليلة في تحقيق اهدافهم، والاداء بنجاح لديهم يتوقف على العقبات التي تواجههم حيث يعزون الاخفاق الى نقص قدرتهم، وضعف مجهوداتهم في المواقف الصعبة مما يؤخر استرداد الاحساس بكفاءة الذات عقب الاخفاق، في حين ان الأفراد الذين يمتلكون احساس مرتفع بكفاءة الذات يقتربون من المهام الصعبة كتحدي لهم، وترتفع مجهوداتهم في المواقف

الصعبة، ولديهم سرعة في استرداد الاحساس بكفاءة الذات عقب الاخفاق(Krueger et ,al,1993: 125).

دراسات سابقة:

1- **دراسة فتيحة (2002):** هدفت الدراسة إلى معرفة مستوى الإجهاد لدى أساتذة الجامعة وفقا لمتغيرات الجنس والعمر والكلية والخبرة. وطبقت الدراسة على عينة بلغت (84) شخصا من أساتذة جامعة باتنة في دولة الجزائر. وأظهرت النتائج أن أفراد العينة لديهم مستوى متوسط من الإجهاد مع وجود فروق جوهرية وفقاً لمتغيرات الجنس والخبرة لصالح الذكور، مع وجود ارتباط بين الشعور بالإجهاد والمصادر التي يأتي منها الإجهاد، ومنها النظرة الاجتماعية، والحوافز، والطلبة. فضلاً عن أن درجة ظهور أعراض الإجهاد دون الوسط، وترتب وفقاً لأهميتها: أعراض نفسية، فمعرفية، ومن ثم سلوكية(فتيحة، 2002)

2- **دراسة عبد الحسن (2006):** هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير التعب الذهني وخفضه في حل المشكلات لدى تدريسيي الجامعة، وإلى كشف الفروق في التعب الذهني وفقاً لمتغيرات (الجنس والعمر والتخصص)، فضلاً عن كشف الفروق في خفض التعب الذهني وفقاً لمتغيرات (الجنس والعمر والتخصص) وتم بناء مقياسي التعب الذهني وخفضه، وطبقت الدراسة على عينة مقدارها (200) شخص من اعضاء هيئة التدريس في الجامعة المستنصرية، وتوصلت الباحثة إلى وجود فروق دالة إحصائياً في التعب الذهني بحسب متغير التخصص (علمي- انساني)، إذ كشفت النتائج أن ذوي التخصص الإنساني أشد تعبا ذهنياً من ذوي التخصص العلمي، ولم تظهر فروق دالة إحصائياً في التعب الذهني بحسب متغيري الجنس والعمر، وعدم وجود فرق دال إحصائياً في ممارسة استخدام خفض التعب الذهني بحسب متغيري الجنس والتخصص (عبد الحسن،2006)

3- **دراسة الزيات(1996)** :استهدفت هذه الدراسة الكشف عن البنية العالمية للكفاءة الذاتية المدركة في المجالات الأكاديمية، و التحقق عن مدى تحقق اختلاف الكفاءة الذاتية للفرد باختلاف كل من التخصص الاكاديمي و المستوى الدراسي و الجنس. تكونت عينة الدراسة من(612) طالبا وطالبة في مرحلة البكالوريوس ، ومرحلة الدراسات العليا ،و الدبلوم العام ،و الخاص في جامعة عين شمس في مصر، وأشارت نتائج الدراسة إلى انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الكفاءة الذاتية المدركة تعزى لمتغير المستوى الدراسي ،كما بينت النتائج الى أنه لا توجد علاقة بين مستوى الكفاءة الذاتية المدركة و التخصص الاكاديمي لدى الجنسين، وكذلك لا وجود لأثر الجنس في تباين مستوى الكفاءة الذاتية المدركة (الزيات،1996 :1).

4- **دراسة الشافعي (2004)**:استهدفت الدراسة بحث العلاقة بين الكفاءة الذاتية والكفاءة المهنية والمعتقدات التربوية والضغوط النفسية لدى المعلمين وطلاب كلية المعلمين. تألفت عينة الدراسة من (200) متطوع من المعلمين وطلاب كلية المعلمين استخدم الباحث عددا من المقاييس وهي: مقاييس الكفاءة الذاتية العامة إعداد الباحث. ومقياس المعتقدات التربوية (إعداد محمد الدسوقي1996) ومقياس الكفاءة الذاتية لدى المعلمين (إعداد سكوارز1999) ومقياس الضغط النفسي. أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين الكفاءة المهنية لدى المعلمين وطلاب كلية المعلمين وكل من الكفاءة الذاتية العامة والمعتقدات التربوية، وأيضاً وجود علاقة ارتباطيه عكسية ذات دلالة إحصائية بين الكفاءة الذاتية المهنية والعامة والضغط النفسي والمعتقدات التربوية والتي مثلت أهم متغيرات التنبؤ بالكفاءة المهنية (الشافعي,2004:131).

منهجية البحث واجراءاته:

أتبع الباحثان منهج البحث الوصفي الارتباطي، كونه يعتبر أنسب المناهج لتحقيق أهداف الدراسة الحالية ولكونه أنسب المناهج لدراسة العلاقات الارتباطية بين المتغيرات، والكشف عن الفروق من اجل الوصف والتحليل للظاهرة المدروسة.

مجتمع البحث:

تألف مجتمع البحث الحالي من رؤساء الاقسام العلمية في جامعة الانبار وبغداد وتكريت للعام الدراسي (2021_2022) والبالغ عددهم (282) حيث بلغ عدد رؤساء الاقسام في جامعة الانبار (89) ،جامعة بغداد (109)،اما في جامعة تكريت فقد بلغ عدد رؤساء الاقسام (86) موزعين على كافة الكليات ومن كلا الاختصاصات العلمية والانسانية.

عينة البحث:

تألفت عينة البحث الحالي من (175) رئيس قسم من الجامعات الثلاثة (الانبار–بغداد–تكريت) موزعين على وفق التخصص العلمي والجنس والجدول (1) يوضح ذلك.

جدول (1) عينة البحث

الجنس / الجامعة	ذكور	اناث	علمي	انساني	المجموع
الانبار	59	1	30	30	60
بغداد	52	9	31	30	61
تكريت	49	5	28	26	54
المجموع					175

أداتا البحث:

اولاً: مقياس الاجهاد الذهني:

بعد اطلاع الباحث على العديد من الادبيات والدراسات السابقة التي تناولت مفهوم الاجهاد الذهني، ومن اجل اعداد أداة تقيس الاجهاد الذهني وجد الباحث ان انسب مقياس ممكن الاعتماد عليه في قياس الاجهاد الذهني هو مقياس (رسن، 2015) وذلك للاسباب التالية:

1- حداثة المقياس.

2- سهولة فقراته.

3- امكانية تطبيقه على عينة البحث الحالية.

4- قام (رسن، 2015) ببناء المقياس في ضوء النظريات التي تناولت موضوع الدراسة والتي تم تبنيها ذاتها في البحث الحالي.

بالرغم من كل هذه الخصائص العلمية والسيكومترية التي تتوفر في المقياس، الا ان الباحث اجرى بعض التعديلات على المقياس وتم التأكد من الخصائص السيكومترية للمقياس والتي سيتم ذكرها لاحقاً. يتكون المقياس من (40) فقره موزعة على ثلاث مجالات تقيس مستويات مختلفة من الاجهاد هي المجال المعرفي (15 فقرة)، المجال الجسمي (13 فقرة)، المجال النفسي (12 فقرة).

استخراج القوة التمييزية لفقرات المقياس :

استعمل الباحث اسلوب المجموعتين المتطرفتين وعلاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية اجرائيين مناسبين في عملية تحليل الفقرة.

صدق المقياس :

وقد قام الباحثان باستخراج الصدق لمقياس الاجهاد الذهني بوسائل مختلفة منها :

1- الصدق الظاهري:

بعد ان تمت صياغة الفقرات بشكلها الاولي وعلى وفق التعريفات النظرية الموضوعية للكفاءة الذاتية المدركة والاجهاد الذهني وتحديد الاجابة وطريقة تصحيحها قام الباحث بعرض المقياس بصيغته الاولية على مجموعة من المحكمين المختصين في علم النفس التربوي والبالغ عددهم (12) للتعرف على الصدق الظاهري وطلب الباحث في ورقة التعليمات من السادة الخبراء بيان صلاحية كل فقرة من الفقرات لقياس السمة الموضوعة في كل مجال واجراء ما يرونه مناسبا من تعديلات على الفقرات التي تكون بحاجة الى ذلك او حذفها ، واعتمد الباحث نسبة (80%) فاكثر كنسبة اتفاق لتحديد صلاحية الفقرة واستبعاد اي فقرة لم تحصل على هذه النسبة وفي ضوء اراء المحكمين وملحوظاتهم. وبعد اجراء التحليل الاحصائي ظهر عدد الفقرات التي تم تأشيرها على انها صالحة (39) فقرة بينما بلغ عدد الفقرات التي تم الاتفاق على حذفها من المقياس (1) فقرة لمقياس الاجهاد الذهني.

2- **المجموعتان المتطرفتان (Extreme Groups Method):**

لأجل حساب القوة التمييزية لكل فقرة من فقرات المقياس قام الباحثان بتطبيق المقياس على عينة التحليل البالغة (175) رئيس ورئيسة قسم ومن ثم تحديد الدرجة الكلية لكل استمارة، ترتيب الاستمارات تنازليًا بحسب درجتها الكلية من الأعلى إلى الأدنى، تعيين (27%) من الاستمارات الحاصلة على أعلى الدرجات و(27%) من الاستمارات الحاصلة على أدنى الدرجات واللتان تمثلان مجموعتان بأكبر حجم وأقصى تمايز ممكن (Anastasi, 1976: 208)، إذ بلغ عدد الاستمارات في كل مجموعة (47) استمارة، استخراج الوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات المفحوصين لكل مجموعة عن كل فقرة من فقرات المقياس ثم تطبيق الاختبار التائي (T. test) لعينتين مستقلتين لاختبار الفروق بين درجات

المجموعة العليا والمجموعة الدنيا لكل فقرة عند مستوى دلالة (0.05) وقد تبين أَنَّ جميع الفقرات مميزة عدا الفقرات17 (استفيد من الخبرات السابقة في حل المشكلات التي تواجهني داخل القسم.) والفقرة24 (أضع خطة مسبقة لإنجاز عملي ليوم غد) والفقرة 27 (أدون ملاحظات لتساعدني على التذكر) الفقرة 29 (اشعر بانزعاج من الوقت غير المنظم في الدوام اليومي.) والفقرة 35 (أشـعر بفقدان صـفاء ذهني إذا كانت مهامي كثيرة)، جدول (2) يوضح ذلك.

جدول (2)

معامل تمييز فقرات مقياس الاجهاد الذهني لدى رؤساء الاقسام

تسلسل	معامل التمييز	تسلسل	معامل التمييز
1	5.79	21	5.62
2	3.77	22	6.72
3	4.24	23	7.17
4	4.95	24	0.12
5	3.56	25	5.96
6	5.59	26	4.00
7	4.39	27	1.18
8	5.86	28	2.10
9	6.86	29	_0.39
10	8.45	30	3.77
11	6.43	31	2.34
12	6.46	32	7.23
13	5.49	33	7.23
14	6.85	34	7.82
15	5.17	35	1.60
16	7.96	63	4.42
17	0.28	73	7.54
18	5.18	38	9.89
19	5.28	39	6.59
20	4.39		

وبهذا فقد اصـــبح المقياس بتصـــنيفه النهائي يتكون من (34) فقرة موزعة على ثلاثة مجالات (المعرفي، الجسمي، النفسي).

3- صدق البناء:

تم التحقق من هذا المؤشر (صدق البناء) من خلال ايجاد معاملات التمييز لفقرات مقياس الاجهاد الذهني، والتحقق من صدق فقراته بأسلوب علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس، وقد اشارت نتائج التحليل الاحصائي الى ان جميع فقرات المقياس كانت ذات دلالة احصائية والجدول (3) يوضح ذلك.

جدول (3)

علاقة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس الاجهاد الذهني لدى رؤساء الأقسام

رقم الفقرة	قيمة معامل الارتباط	مستوى الدلالة	رقم الفقرة	قيمة معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	0.45**	دالة	21	0.45**	دالة
2	0.37**	دالة	22	0.51**	دالة
3	0.40**	دالة	23	0.54**	دالة
4	0.44**	دالة	24	0.05	دالة
5	0.36**	دالة	25	0.40**	دالة
6	0.50**	دالة	26	0.39**	دالة
7	0.41**	دالة	27	0.14	دالة
8	0.45**	دالة	28	0.28**	دالة
9	0.53**	دالة	29	0.09	دالة
10	0.59**	دالة	30	0.40**	دالة
11	0.58**	دالة	31	0.32**	دالة
12	0.53**	دالة	32	0.56**	دالة

رقم الفقرة	قيمة معامل الارتباط	مستوى الدلالة	رقم الفقرة	قيمة معامل الارتباط	مستوى الدلالة
13	0.48**	دالة	33	0.52**	دالة
14	0.56**	دالة	34	0.49**	دالة
15	0.44**	دالة	35	0.26**	دالة
16	0.51**	دالة	36	0.44**	دالة
17	0.10	دالة	37	0.57**	دالة
18	0.48**	دالة	38	0.56**	دالة
19	0.49**	دالة	39	0.54**	دالة
20	0.38**	دالة			

ثانياً: مقياس الكفاءة الذاتية المدركة

بعد اطلاع الباحث على العديد من الادبيات والدراسات السابقة التي تناولت مفهوم الكفاءة الذاتية المدركة، ومن اجل اعداد أداة تقيس الكفاءة الذاتية المدركة قام الباحث بالتخطيط للمقياس وتضمن الخطوات التالية:

1- تحديد المفهوم وفق تعريف (باندورا) الذي تبناه الباحث اذ عرفها بانها (هي مجموعة الاحكام الصادرة عن الفرد والتي تعبر عن معتقداته حول قدرته على القيام بسلوكيات معينه ومرونة في التعامل مع المواقف الصعبة وتحديها ومدى مثابرته لإنجاز المهام المكلف بها)

2- تحديد نظرية (باندورا) كاطار نظري لأعداد المقياس.

3- تحديد مجالات (الكفاءة الذاتية المدركة) وفق النظرية التي تم الاعتماد عليها والمتمثلة بخمس مجالات هي (المجال الاكاديمي المعرفي ،المجال السلوكي ،المجال الانفعالي ،المجال الاجتماعي، مجال الثقة ،مجال الاصرار والمثابرة)

4- تحديد سلم البدائل الخماسي (تنطبق عليّ دائما ، تنطبق عليّ غالبا ، تنطبق عليّ احيانا ، تنطبق عليّ نادرا ، لا تنطبق عليّ ابدا) بحيث تعطى الدرجات (5، 4، 3، 2، 1) على البدائل (تنطبق عليّ دائما ، تنطبق عليّ غالبا ، تنطبق عليّ احيانا ، تنطبق عليّ نادرا ، لا تنطبق عليّ ابدا) على التوالي. لم تكن هناك اوزان مختلفة عند التصحيح وذلك بسبب عدم وجود فقرات سلبية في المقياس.

وبعد اطلاع الباحث على العديد من الادبيات والدراسات السابقة التي تناولت مفهوم الكفاءة الذاتية المدركة، قام الباحث بأعداد مقياس الكفاءة الذاتية المدركة ليتناسب مع عينة البحث الحالي والذي يتكون من (43) فقره موزعة على خمس مجالات هي (المجال المعرفي الاكاديمي (8)فقرة، المجال الانفعالي (10) فقرة ،المجال الاجتماعي(6)فقرة ،المجال السلوكي (6) فقرة ، مجال الثقة والاصرار(13) فقرة) وقد قام الباحث بأعداد مقياس الكفاءة الذاتية المدركة بالاعتماد على مقياس (علي، 2018) الذي يتكون من اربع مجالات (المجال المعرفي الاكاديمي والمجال الانفعالي والمجال الاجتماعي والمجال السلوكي) والذي تكون من خمسة بدائل للإجابة عليه ومقياس (مصطفى، 2015) والذي تكون من اربع مجالات (المجال الانفعالي والمجال الاجتماعي والمجال السلوكي ومجال الثقة والاصرار) والذي يتكون من خمسة بدائل للإجابة عليه الذي قام الباحث ببنائه في ضوء النظريات التي تناولت موضوع الدراسة .

استخراج القوة التمييزية لفقرات المقياس

لأجل الإبقاء على الفقرات الجيدة والكشف عن دقتها في قياس ما وضعت لقياسه قام الباحث بتحليل فقرات المقياس إحصائيًا والكشف عن للتميز وارتباطها بالدرجة الكليّة، فالفقرات التي تمتلك قوة تميزية هي الفقرات التي تميز بين المستجيبين ذوي الدرجات العالية

والمســتجيبين ذوي الدرجات الواطئة في المفهوم الذي تقيســه الفقرات، وفي حالة عدم قدرة الفقرة على التمييز على وفق هذه الصـــورة فإنَّها تكون عديمة الفائدة ويجب حذفها من الصــورة النهائية للمقياس. وقد اســتعمل الباحث أســلوب المجموعتين المتطرفتين وعلاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية إجرائيين مناسبين في عملية تحليل الفقرة."

أولًا: المجموعتان المتطرفتان (Extreme Groups Method):

لأجل حســـاب القوة التمييزية لكل فقرة من فقرات المقياس قام الباحث بالخطوات الآتية:

أ. تطبيق المقياس على عينة التحليل البالغة (175) رئيس ورئيســة قســم ومن ثم تحديد الدرجة الكلية لكل استمارة.

ب. ترتيب الاستمارات تنازليًا بحسب درجتها الكلية من الأعلى إلى الأدنى.

ج. تعيين (27%) من الاســتمارات الحاصــلة على أعلى الدرجات و(27%) من الاســتمارات الحاصــلة على أدنى الدرجات واللتان تمثلان مجموعتان بأكبر حجم وأقصــى تمايز ممكن (Anastasi, 1976: 208)، إذ بلغ عدد الاســتمارات في كل مجموعة (47) استمارة.

استخراج الوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات المفحوصين لكل مجموعة عن كل فقرة من فقرات المقياس ثم تطبيق الاختبار التائي (T. test) لعينتين مستقلتين لاختبار الفروق بين درجات المجموعة العليا والمجموعة الدنيا لكل فقرة عند مستوى دلالة (0.05) وقد تبين أَنَّ جميع الفقرات مميزة عدا الفقرات (32، 35، 37، 38، 39)

جدول(4)

معامل التمييز لفقرات مقياس الكفاءة الذاتية المدركة لدى رؤساء الاقسام

التسلسل	معامل التمييز	التسلسل	معامل التمييز	التسلسل	معامل التمييز	التسلسل	معامل التمييز
1	2.75	12	2.39	23	2.65	34	4.24
2	2.23	13	3.48	24	3.60	35	_0.50
3	3.91	14	3.79	25	4.58	36	2.00
4	3.05	15	3.23	26	2.08	37	1.06
5	3.58	16	4.20	27	3.13	38	1.644
6	6.11	17	3.51	28	2.52	39	_0.199
7	5.11	18	2.52	29	4.68	40	2.93
8	2.41	19	2.48	30	2.84	41	2.15
9	2.40	20	3.25	31	2.56	42	3.47
10	3.98	21	2.70	32	1.99	43	0.83
11	3.78	22	3.97	33	3.53		

صدق المقياس : ويشير الصدق الى ما اذا كان المقياس يقيس فعلا ما اعد لقياسه او ما اردنا ان يقيسه او انه مدى تلبية ذلك المقياس للاستعمالات والاغراض التي صمم لأجلها (مخائيل ،86:2015). وقد قام الباحث باستخراج الصدق لمقياس الكفاءة الذاتية المدركة بوسائل مختلفة منها:

1- **الصدق الظاهري** : ويشير الى الكيفية التي يبدو عليها المقياس مناسبا لقياس الظاهرة التي وضع من اجلها ويسمى احيانا (بالصدق الشكلي او الصوري)لان صدقه يتوقف على ما يبدو للفاحص بأن فقرات المقياس تتعلق بالموضوع الذي وضع المقياس له ، ويتحقق ذلك بعد عرض المقياس على مجموعة من المحكمين من ذوي الاختصاص للتأكد من صلاحية فقراته لقياس الموضوع الذي وضع من اجله (كوافحة ، 116:2010)

وبعد ان تمت صياغة الفقرات بشكلها الاولي وعلى وفق التعريفات النظرية الموضوعية للكفاءة الذاتية المدركة والاجهاد الذهني وتحديد الاجابة وطريقة تصحيحها قام الباحث بعرض المقياس بصيغته الاولية على مجموعة من المحكمين المختصين في علم النفس التربوي والبالغ عددهم (12) للتعرف على الصدق الظاهري وطلب الباحث في ورقة التعليمات من السادة الخبراء بيان صلاحية كل فقرة من الفقرات لقياس السمة الموضوعة في كل مجال واجراء ما يرونه مناسبا من تعديلات على الفقرات التي تكون بحاجة الى ذلك او حذفها ،واعتمد الباحث نسبة (80%)فاكثر كنسبة اتفاق لتحديد صلاحية الفقرة واستبعاد اي فقرة لم تحصل على هذه النسبة وفي ضوء اراء المحكمين وملحوظاتهم وبعد اجراء التحليل الاحصائي ظهر عدد الفقرات التي تم تأشيرها بانها صالحة (43) فقرة بينما بلغ عدد الفقرات التي تم حذفها (0) فقرة لمقياس الكفاءة الذاتية المدركة.

عينة وضوح التعليمات (التجربة الاستطلاعية): بعد صياغة فقرات المقياس وتعليمات الاجابة عليه وجد الباحث انه من الضروري تطبيق الاداة مبدئيا للتأكد من سلامة الفقرات ووضوحها لغويا لدى افراد العينة وحساب الوقت يستغرقه رؤساء الاقسام في الاجابة على فقرات المقياس ولتحقيق هذا الهدف قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية قواها (20) رئيس قسم من مختلف الكليات والتخصصات وبعد تطبيق المقياس تبين ان فقرات المقياس وتعليمات الاجابة واضحة والوقت المستغرق الإجابة كان (7-9)دقيقة بمتوسط 8 دقيقة لمقياس الكفاءة الذاتية .

2- **صدق البناء:** يعتبر صدق البناء اكثر انواع الصدق تَمثيل لمفهوم الصدق، ويسمى بصدق المفهوم او صدق التكوين الفرضي ويشير المعنيين إلى ان هناك بعض الادلة والمؤشرات لصدق البناء من أهمها الفروق بين الجماعات أو الاشخاص، ان من المنطقي ان نفترض أن الاشخاص يختلفون في مدى ما لديهم من الخاصية

المقاسة، وهذا الافتراض ينبغي ان ينعكس على ادائهم على المقياس (فرج،1980: 315).

جدول (5)

علاقة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس الكفاءة الذاتية المدركة لدى رؤساء الأقسام في الجامعة

الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	0.33**	دالة	23	0.20**	دالة
2	0.17**	دالة	24	0.26**	دالة
3	0.26**	دالة	25	0.39**	دالة
4	0.22**	دالة	26	0.29**	دالة
5	0.27**	دالة	27	0.26**	دالة
6	0.31**	دالة	28	0.26**	دالة
7	0.30**	دالة	29	0.30**	دالة
8	0.18**	دالة	30	0.19**	دالة
9	0.15**	دالة	31	0.12**	دالة
10	0.24**	دالة	32	0.28**	دالة
11	0.28**	دالة	33	0.22**	دالة
12	0.24**	دالة	34	0.30**	دالة
13	0.27**	دالة	35	0.17**	دالة
14	0.17**	دالة	36	0.20**	دالة
15	0.26**	دالة	37	0.19**	دالة
16	0.28**	دالة	38	0.25**	دالة
17	0.22**	دالة	39	0.02**	دالة
18	0.17**	دالة	40	0.30**	دالة
19	0.15**	دالة	41	0.22**	دالة
20	0.20**	دالة	42	0.30**	دالة
21	0.20**	دالة	43	0.11**	دالة
22	0.38**	دالة			

وقد تحقق الباحث من هذا المؤشر (صدق البناء) عن طريق ايجاد معاملات التمييز لفقرات مقياس الكفاءة الذاتية، والتحقق من صدق فقراته بأسلوب علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس، لهذا تعد هذه الإجراءات مؤشرات صدق البناء لمقياس الكفاءة الذاتية في البحث الحالي، فالمقياس الذي تنتخب فقراته في ضوء هذه المؤشرات يمتلك صدق بنائياً، اي انه كلما تطابقت النتائج التجريبية مع الافتراضات النظرية اشار ذلك الى صدق بناء المقياس (الزوبعي واخرون، 1981: 43).

عرض النتائج ومناقشتها

الهدف الاول : مستوى الاجهاد الذهني لدى رؤساء الاقسام

لتحقيق هذا الهدف قام الباحث بتطبيق مقياس الاجهاد الذهني على عينة البحث التطبيقية البالغة (175) رئيس قسم. بعد تحليل البيانات احصائيا اشارت النتائج الى ان المتوسط الحسابي لدرجات هذه العينة قد بلغ (75,14) وبانحراف معياري مقداره (15,18). ولمعرفة دلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي (99) استخدم الباحث الاختبار التائي لعينة واحدة. اشارت نتائج التحليل الاحصائي الى ان مستوى الاجهاد الذهني لكامل العينة كان منخفضا وذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (174). اشارت نتائج التحليل الاحصائي ايضا الى ان مستوى الاعباء المعرفية جاءت بالمرتب الاولى من حيث مستوى الاجهاد، بينما حلت الاعباء النفسية ثانيا، وكانت الاعباء الجسدية اخيراً. يتبين ان مستوى الاجهاد الذهني كان منخفضا، علما ان هذه النتيجة لا يمكن مقارنتها مع دراسات سابقة كون ان جميع الدراسات التي اشار اليها الباحث في محور الدراسات السابقة قد اجريت على عينات تختلف عن عينة البحث الحالي، ففي دراسة فتيحة (2002) (مصادر ومستويات الإجهاد لدى الاستاذ الجامعي واستراتيجيات المرشد النفسي في علاجه والوقاية منه) كانت عينة البحث اساتذة جامعيين ،

وفي دراســـة دراســـة ليندن و فيريس و مايجمان (الإجهاد الذهني والتحكم في العمليات المعرفية) كانت عينة البحث المستخدمة (طلبة الجامعة).

يمكن تفسير هذه النتيجة ان قدرة رؤساء الاقسام على استقبال المنبهات والمعلومات ومعالجتها وكمية الترابطات التي يستخدمونها او التي يتم استحداثها بين المعلومات الجديدة والمعلومات القديمة كانت كبيرة وبالتالي قد ســاعدت على خفض مســتوى الاجهاد الذهني. كما يبدو ان رؤساء الاقسام لديهم قدرة عالية على منع التداخل بين المثيرات المتنوعة الامر الذي ساعد في خفض الاجهاد الذهني، وهذا تماماً ما اشارت اليه الدراسات السابقة ونظرية معالجة المعلومات (ماير، 1966: 4-6). كما يمكن الاشــارة الى القدرة العالية لاســتخدام العينة لاســـتراتيجيات مواجهة الاجهاد الذهني، مما قد ســـاعد في التكيف مع المواقف المجهدة. كما يرى الباحث ان رؤســـاء الاقســـام بخبرتهم الكبيرة ومســـتواهم العلمي ربما استطاعوا توظيف تلك الامكانات في خفض مستوى الاجهاد الذهني على الرغم من طبيعة عملهم والظروف الاستثنائية التي يتعرضون لها بشكل مستمر وسائر أبناء المجتمع العراقي والتي قد تكون عاملاً أساسياً في الشعور بالإجهاد لدى الكثير من فئات المجتمع العراقي، إلا أنهم قادرون على مواجهة ذلك الإجهاد.

الهدف الثاني: التعرف على دلالة الفرق في مســـتوى الاجهاد الذهني تبعا لمكان العمل (الانبار_ بغداد_ تكريت)

ولتحقيق هذا الهدف فقد تم معالجة البيانات احصـــائياً باســتعمال تحليل التباين من الدرجة الاولى للعينات غير المتســـاوية. اشـــارت نتائج التحليل الاحصـــائي الى ان القيم الفائية المحســـوبة للإجهاد الذهني ولأبعاده الثلاثة اكبر من القيمة الفائية الجدولية البالغة (2.67) عند درجتي حرية 2- 172 ومستوى دلالة 0.05 مما يشير الى ان هناك فروق في الاجهاد الذهني عام ومتعدد الابعاد لدى رؤســـاء الأقســـام في الجامعة كعامل عام ومتعدد الابعاد على وفق مكان العمل (جامعة الانبار وتكريت وبغداد) وعند اســـتعمال اختبار نيومان كولز ستيودنت للمقارنة بين متوسطات الاجهاد الذهني وابعاده كانت دلالة

الفروق تشـير الى الاجهاد الذهني كعامل عام يشـير لصـالح رؤسـاء الأقسـام في جامعة الانبار ثم جامعة بغداد وأخيرا جامعة تكريت، اما فيما يخص بعد الأعباء المعرفية فكان لصالح رؤساء اقسام جامعة الانبار ثم جامعة تكريت واخيرا جامعة بغداد. فيما يتعلق ببعد الاعباء النفسية فقد حل رؤساء اقسام جامعة الانبار اولا، ثم جامعة تكريت واخيرا جامعة بغداد. جاءت النتيجة مغايرة فيما يخص البعد الجسـدي، فقد حل رؤسـاء اقسـام جامعة بغداد اولا في هذا البعد، ثم جاء رؤساء اقسام جامعة الانبار واخيرا جامعة تكريت.

ويمكن تفسـير هذه النتيجة حيث أن أي تغيير جوهري يتعرض له الفرد في منهاج الحياة بما في ذلك التغيير نحو الأفضل أو نحو الأسوأ يفرض متطلبات سواء من الناحية الجسـدية والنفسـية والذهنية، وقد أكد الكثير من الباحثين أنه مع تراكم الإجهادات بأنواعها المختلفة (جسـدية ونفسـية وذهنية) يصـبح الشـخص معرضـاً بصـورة متزايدة للمرض وقد تعرض رؤساء الاقسام في جامعة الانبار لظروف اثرت كثيرا على مختلف نواحي حياتهم المهنية والاجتماعية وغيرها مما جعلهم اكثر اجهادا بسـبب ما واجهوه من ظروف صـعبة كان لتراكماتها اثر بليغا في حياتهم وايضـا جاء رؤسـاء اقسـام جامعة تكريت ليعبروا عن معانتاهم فقد عانت كثيرا من الظروف التي واجهت البلد. ان الملفت للنظر في هذه النتيجة ان رؤسـاء الاقسـام في جامعة بغداد كانوا اكثر اجهادا من الناحية الجسـمية وقد يعود السبب الاكبر الى ان بغداد هي الاكثر نسبة للسكان وتعاني اختناقات مرورية كبيرة وهذا بالتأكيد يؤدي الى بذل مجهودا جسـميا كبيرا يعاني منه رؤسـاء الاقسـام في جامعة بغداد وبالتالي فهم اكثر عرضة للإجهاد الجسدي مقارنة بغيرهم .

الهدف الثالث: التعرف على دلالة الفرق في مستوى الاجهاد الذهني تبعا لمتغير التخصص (علمي_انساني).

لتحقيق هذا الهدف تم استعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين للمقارنة بين متوسط درجات الاجهاد الذهني للعينة على وفق متغير التخصـص (علمي–انسـاني). بعد اجراء التحليل الاحصـائي تبين ان القيمة التائية المحسوبة كانت أصـغر من القيم التائية الجدولية

البالغة 1.960 عند درجة حرية 175 ومستوى دلالة 0.05، مما يشير إلى انه ليس هناك فروق في الاجهاد الذهني كعامل عام او متعدد الابعاد بحسب متغير التخصص ويمكن تفسير النتيجة اعلاه في ان المهام والوظائف التي يقوم بها رؤساء الاقسام العلمية سواء في التخصص العلمي او الانساني هي تقريبا متشابهة من حيث الجهد المبذول حيث تعتبر مهمة رئيس القسم مهمة قيادية ادارية وتأخذ مسار واحد سواء في الجانب العلمي او الانساني، حيث أن رؤساء القسام في الجامعة يعانون الشيء نفسه، إذ يتعرضون للضغوط والتوتر بغض النظر عن تخصصهم بسبب ظروف الحياة الأكاديمية او الظروف الاخرى التي يعايشونها، كما ان العمل الجامعي يفرض المحددات نفسها على رؤساء الاقسام في الجامعة بغض النظر عن تخصصه سواء كان علمي او انساني.

الهدف الرابع: : قياس الكفاءة الذاتية المدركة لدى رؤساء الأقسام وتقويم دلالته الإحصائية:

لتحقيق هذا الهدف قام الباحث بتطبيق مقياس (الكفاءة الذاتية المدركة) على عينة البحث التطبيقية البالغة (175) رئيس قسم. بعد تحليل البيانات احصائيا اشارت النتائج الى ان المتوسط الحسابي لدرجات هذه العينة قد بلغ (147,65) وبانحراف معياري مقداره (8,51). ولمعرفة دلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي (114) استخدم الباحث الاختبار التائي لعينة واحدة. اشارت نتائج التحليل الاحصائي الى ان مستوى الكفاءة الذاتية المدركة لكامل العينة كان عاليا وذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (174)، مما يشير الى ان رؤساء الاقسام يتمتعون بمستوى عال من الكفاءة الذانية المدركة وجاءت هذه النتيجة متفقة مع ما ذهب إليه "باندورا" حيث يرى أن تصورات الاشخاص ذوي المكانة الاجتماعية العالية (منهم رؤساء الاقسام) لكفاءتهم الذاتية تعتبر أكثر التصورات مركزية وتأثير في حياتهم اليومية، وان سلوك المثابرة والمبادرة يحدد مستوى النجاح الذي يحصده الفرد للتعامل مع تحديات الحياة والظروف المحيطة بالفرد سيما اثناء تأدية العمل، مما قد يلعب دورا بارزا في التكيف النفسي والتغلب على الضغوط

النفسية والاجهاد وقدرة الفرد على حل المشكلات. بكلمة اخرى ان الكفاءة الذاتية التي يتمتع بها رؤســاء الاقســام هي جزء من مهارات المثابرة، ضــبط الســلوك، القدرة على التحكم بالمشـاعر والافكار التي يتمتعون بها في اداء مهامهم الامر الذي يسـاعد في التخفيف من حدة التوتر كونهم ينجزون اعمالهم بكفاءة.

الهدف الخامس: التعرف على دلالة الفرق في قياس الكفاءة الذاتية المدركة بحسب متغير مكان العمل .

ولتحقيق هذا الهدف فقد تم معالجة البيانات احصــــائياً حيث كانت القيم الفائية المحسوبة للكفاءة الذاتية المدركة اكبر من القيمة الفائية الجدولية البالغة 2.67عند درجتي حرية 2–172 ومســـتوى دلالة 0.05 مما يشـــير الى انه ليس هناك فروق في الكفاءة الذاتية المدركة على وفق مكان العمل لدى رؤســاء الأقســام في الجامعة وعند اسـتعمال اختبار نيومان كولز ستيودنت Student–Newman–Keuls[a,b] للمقايسة بين متوسطات الكفاءة الذاتية المدركة كانت دلالة الفروق تشير الى الكفاءة الذاتية المدركة تشير لصالح رؤساء الأقسام في جامعة بغداد ثم جامعة تكريت وأخيرا جامعة الانبار.ويمكن تفسير هذه النتيجة الى ان الظروف والازمات التي عانت منها الانبار وايضــا تكريت قد اثرت بشـكل كبير على ادائهم وكفاءتهم بســـبب ما واجهوه من معوقات في العمل والظروف المحيطة ايضـا حيث ان الدمار الذي حصـل في البنى التحتية بشـكل عام والجامعة بشـكل خاص عطل ســـير العمل كثيرا وادى الى بعض التراجع في اداء بعض الواجبات على الرغم من الجهد الكبير المبذول من قبل السـادة رؤسـاء الاقسـام في تجاوز اغلب المعيقات التي قد تعطل سير العمل بالطريقة المثلى .

الهدف السادس: دلالة الفرق في مستوى الكفاءة الذاتية المدركة تبعا لمتغير التخصص (علمي _انساني)

ولتحقيق هذا الهدف تم اسـتعمال الاختبار التائي لعينتين مسـتقلتين ،حيث ظهر ان قيم الفرق في المتوسط الحسابي لمقياس الكفاءة الذاتية المدركة بين ذوي التخصص العلمي

والانساني كانت غير دالة عند مستوى دلالة 0.05. مما يشير الى انه لا توجد فروق دالة احصائيا في الكفاءة الذاتية المدركة بين رؤساء الأقسام ذوي التخصص العلمي والانساني ويمكن تفسير هذه النتيجة ان كفاءة الذات لدى الشخص تؤدي دوراً مهماً ورئيساً في التحكم بدوافعه، ومعتقداته و نشاطاته، كما ويمكن ان تؤثر في طريقة اكتسابه المعرفة، ولها سعة متولدة تعمل على تنشـيط ،وتنظيم المهارات العاطفية والمعرفية والاجتماعية بشـكل عام سواء كان ذلك الجانب علمي او انساني حيث ان عملية اختيار الفرد للأنشطة والاعمال التي يقبل عليها تتوقف على ما يتوافر لدى الفرد من اعتقادات ذاتية في قدرته على تحقيق النجاح في عمل محدد دون غيره وأداءه بصورة مناسبة (Bandura, 1995:10 – 14).

الهدف السابع: التعرف على العلاقة الارتباطية بين الاجهاد الذهني والكفاءة الذاتية المدركة لدى رؤساء الأقسام في الجامعة وتقويم دلالته الاحصائية

لتحقيق هذا الهدف عمد الباحث الى استعمال معامل ارتباط بيرسون بين متغيرات البحث الرئيسية (الاجهاد الذهني– الكفاءة الذاتية المدركة). أظهرت نتائج التحليل الاحصائي الى ان هناك علاقة ارتباطية ضعيفة جدا بين الاجهاد الذهني والكفاءة الذاتية المدركة. وعند تقويم دلالة معاملات الارتباط عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 174 ظهر انها غير دالة مما يشير الى ضعف العلاقة بين كلا المتغيرين، وعند واختبار القيمة الزائية لدلالة الفروق ظهر ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية في العلاقة بين المتغيرين بين جامعتي الانبار وتكريت ولصالح جامعة تكريت حيث كانت القيمة الزائية المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة 0.05 في حين لم يكن هناك فرقا ذي دلالة إحصائية لمعامل الارتباط بين المتغيرين بين جامعتي الانبار وبغداد لان القيمة الزائية لدلالة الفروق بينهما كانت اصغر من قيمتها الجدولية، ممايشير الى انه لاتوجد فروق بين الجامعتين في العلاقة بين المتغيرين . وأخيرا هناك فرقا ذي دلالة إحصائية في العلاقة بين المتغيرين بين جامعتي تكريت وبغداد لان القيمة الزائية المحسوبة كانت اكبر من قيمتها الجدولية مما يشير الى ان هناك فروق في العلاقة بين المتغيرين على وفق جامعتي بغداد وتكريت ولصالح جامعة

تكريت. من خلال النتائج اعلاه يمكن تفسير هذه النتيجة حيث أشار "باندورا" إلى إن الافراد يعتقدون بأنهم قادرون على انجاز واتمام سلوكياتهم بنجاح، مما ينتج عنه تأثيرات مرغوب بها، وان كفاءة الذات لدى الشخص تؤدي دوراً مهماً ورئيساً في التحكم بدوافعه، ومعتقداته و نشاطاته، كما ويمكن ان تؤثر في طريقة اكتسابه المعرفة، ولها سعة متولدة تعمل على تنشيط وتنظيم المهارات العاطفية والمعرفية والاجتماعية الاخرى. اي انها تؤثر على قدرته لأداء المهارات المطلوبة وبصورة جيدة، فمثلاً من يعتقد بقدرته على السياقة ليس من الضروري ان يتطابق مع قدرته الحقيقية على السياقة ويظهر أثر الكفاءة الذاتية المدركة من خلال المساعدة على تحديد مقدار وكمية الجهد الذي سيبذله الفرد في نشاط معين ومقدار المثابرة والجهد في مواجهة العقبات ومقدار الصلابة امام المواقف الصعبة ، فكلما زاد احساس الفرد بالكفاءة زاد الجهد، والمثابرة والصلابة، فالأشخاص ذوو الكفاءة الذاتية المرتفعة يتعاملون مع المشكلات و الانشطة بمزيد من الاحساس والرصانة، على الجانب الاخر فأن زخم وكثرة العمل يؤدي إلى ظهور أعراض الاجهاد الذهني الذي يحصل عبر المنبهات الكثيرة والمتباينة، والذي يظهر معوقاً ومعرقلاً للأداء بتعطيل العمل وكثرة الأخطاء. وتعدّ ظاهرة السدود دالة الإجهاد الذهني وهي عقبة تحول من دون الاستمرار بالنشاط الذهني التي تحصل بسبب زخم العمل، إذ تستمر أعراضها لمدّة ثوان وتحدث أثناء مزاولة النشاط الذهني وفيها يحدث التوقف عند نقطة معينة في مجرى النشاط الذهني مع تكرار هذه النقطة مرات عديدة قبل التمكن من الانتقال من وإلى النقطة التالية في مجرى النشاط العقلي، أي استعادة الشخص للسيطرة والتمكن من تتابع وتسلسل نشاطه الذهني بسرعة مناسبة من دون حدوث وقفات وهذا يؤكد على ان الكفاءة الذاتية هي صفة ثابته يمتلكها الشخص في حين ان الاجهاد هوه صفة غير ثابته ومتغيرة قد تؤثر لفتره وجيزة قبل ان يتجاوزها الشخص وهذا ما يؤدي الى ضعف العلاقة بين المتغيرين والتي قد يحدث فيها متغير نتيجة وجود عامل اخر والذي ظهر من خلال النتائج اعلاه وهوه مكان العمل حيث ان مكان العمل والظروف البيئة

المحيطة فيه سواء كانت اجتماعية او اقتصادية او امنية تؤثر في العلاقة بين المتغيرين وهذا ما دلت علية النتائج حيث اظهر الفرق بين الجامعات الى تفاوت فيما بيها .

المصادر العربية:

1. ابو حميدان، يوسف عبدالوهاب، وسواقد، ساري .(2008). الصفات الواجب توافرها في عضو هيئة التدريس كما يراها طلبة جامعة مؤتة، مجلة جامعة دمشق، المجلد (24)، العدد الاول.
2. ادم، مبارك محمد .(2005). مصادر الضغط النفسي لطلبة كلية التربية الرياضية خلال التربية العملية، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا / الخرطوم.
3. البياع، محمد حسن عبد الهادي، (1985): القيادة الادارية في ضوء المنهج العلمي والممارسة، دار واسط للدراسات والنشر والتوزيع، لندن.
4. حمدي ، نزيه وداود ، نسيمة (2000) :" علاقة الفاعلية الذاتية المدركة بالاكتئاب والتوتر لدى طلبة كلية العلوم التربوية في الجامعة الاردنية" ، مجلة دراسات العلوم التربوية ، المجلد17.
5. رشيد، سهير، (1993): الأقراص المنومة والمهدئات، بيروت، الدار العربية للعلوم.
6. الزغلول، رافع النصير والزغلول، عماد عبد الرحيم، (2003): علم النفس المعرفي، الطبعة الأولى، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان الاردن.
7. الزيات ، فتحي ،(2001)، البنية العاملية لكفاءة الذات الأكاديمية ومحدداتها ، في سلسلة علم النفس المعرفي، دار النشر للجامعات ، القاهرة.
8. الزيات، فتحي مصطفى، (1996): سايكولوجية التعلم بين المنظور الارتباطي والمنظور المعرفي، القاهرة دار النشر للجامعات.

9. الشافعي ، إبراهيم (2004) : الكفاءة الذاتية وعلاقتها بالكفاءة المهنية والمعتقدات التربوية والضغوط النفسية لدى المعلمين وطلاب كلية المعلمين بالمملكة العربية السعودية ، المجلة التربوية ، العدد 75، المجلد 19 ، الكويت .
10. الشمري، جاسم فياض، (2005): الانسان وعلم النفس في ضوء القرآن الكريم، مطبعة دار الاسراء.
11. صالح، قاسم حسين، (1988): الشخصية بين التنظير والقياس، مطبعة التعليم العالي والبحث العلمي، بغداد .
12. عبد الحسن، غادة ثاني .(2006). تاثير التعب الذهني وحفضه في حل المشكلات لدى تدريسي الجامعة. اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية الاداب / الجامعة المستنصرية.
13. عبدالهادي، فخري.(2010). علم النفس المعرفي. عمان: دار أسامة للنشر والتوزيع.
14. العلوان،احمد، والمحاسنة،رندة(2011) :" الكفاءة الذاتية في القراءة و علاقتها باستخدام استراتيجيات القراءة لدى عينة من طلبة الجامعة الهاشمية"، المجلة الاردنية للعلوم التربوية، مجلد 7،عدد40.
15. عليان، ريحي مصطفى (2001).البحث العلمي، اسسه ومناهجه واساليبه واجراءاته، بيت الافكار الدولية للطباعة والنشر، عمان، الاردن.
16. العمر، بدر، (1999): نظرية معالجة المعلومات. من الشبكة المعلوماتية (الانترنت) www.fralmadani.com
17. فتيحة، بن زروال .(2002). مصادر مستويات الإجهاد لدى الأستاذ الجامعي واستراتيجيات المرشد النفسي في علاجه والوقاية منه، رسالة ماجستير جامعة الحاج لخضر – باتنة / الجزائر
18. فرج، صفوت .(1980). القياس النفسي، القاهرة: دار الفكر للطباعة والنشر.
19. كوافحة، تيسير مفلح،(2010). القياس والتقييم، واساليب القياس

20. المالح ،حسان : الطب النفسي والحياة ، ط3 ، دار الإشرافات ، دمشق ، 1999.
21. ماير، نورمان (1966): علم النفس في الصناعة، ترجمة محمد عماد الدين وآخرون، القاهرة، مؤسسة فرانكلين
22. مخائيل، امطانيوس(2015).القياس والتقويم التربوي والنفسي للأسوياء وذوي الاحتياجات الخاصة، ط1، دار الاعصار العلمي للنشر والتوزيع، عمان، الاردن.

المصادر الاجنبية:

23. Bandura, A. (1977)" self- Efficacy; toward, A unifying theory of Behavior change" Journal of psychological Review, vol. 84(2).pp 191-215
24. Belmont, A., Agara, N, Hugeron, c., Gallais B., and Azouvia, P .(2006). Fatigue and Traumatic brain injury. Ann Readapt medphys, 49.
25. Hawley, JA, Reilly, T .(1997). Fatigue revisited. Journal of Sports Scinces 15 (3).
26. Hellrinel, D(2001):Organizational Behavior, Ohio, South western college publishing.
27. Krueger , N.F. & Dickinson , P.R.(1993) : Perceived self-efficacy & perceptions of opportunity& Threat psychological reports .
28. Lehrer. M, Poul & Woolfolk, L, Robert (1993): Stress management, second edition.
29. Stipek, D.(1981): Children's perceptions of their own and their classmates' ability. Journal of Educational Psychology, 73, 3.