

الاجهاد الفكري وعلاقته بالإحباط الوجودي لدى طلبة المرحلة الجامعية

م.م. محمد لطيف محمد

mohamed.l.mohamed@tu.edu.iq

جامعة تكريت/ كلية التربية للعلوم الإنسانية

الملخص

يستهدف البحث الحالي التعرف على الإجهاد الفكري والاحباط الوجودي وطبيعة العلاقة بين المتغيرين لدى طلبة جامعة تكريت تبعاً لمتغير النوع (ذكور، إناث). وللتثبت من أهداف البحث الحالي قام الباحث ببناء مقياسي "الإجهاد الفكري والاحباط الوجودي"، وكانت الخصائص السايكومترية من خلال استخراج صدق أداتا البحث عن طريق الصدق الظاهري وصدق البناء واستخرج الثبات بطريقة التجزئة النصفية وطريقة إعادة الاختبار، أما عينة البحث فقد تكونت من (٣٠٠) طالباً وطالبة، وتمت معالجة البيانات باستخدام الوسائل الإحصائية المناسبة، وتوصل الباحث الى النتائج الآتية : انخفاض الإجهاد الفكري لدى طلبة الجامعة وعلى نحو دال إحصائياً، ولا توجد فروق بين النوع (ذكور، إناث) في الإجهاد الفكري، ووجود مستوى عال من الاحباط الوجودي لدى طلبة الجامعة ولا توجد فروق بين النوع (ذكور، إناث) في الاحباط الوجودي ووجود علاقة ايجابية دالة بين الاجهاد الفكري والاحباط الوجودي، وقد خرج الباحث بمجموعة من الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات .

الكلمات المفتاحية: الاجهاد الفكري، الإحباط الوجودي، طلبة الجامعة.

Intellectual Stress and its Relationship to Existential Frustration

among University Students

Asst.L.Mohamed Latif Mohamed

Tikrit University/ College of Education for Humanities

Abstract:

This research aims to identify intellectual stress and existential frustration, and the nature of the relationship between these two variables, among students at Tikrit University, according to the gender variable (male, female). To verify the objectives of the current research, the researcher constructed two scales for "intellectual stress" and

"existential frustration." The psychometric properties were established by extracting the validity of the research instruments through face validity and construct validity, and reliability was established by the split-half method and the test-retest method. The research sample consisted of (300) male and female students. The data were processed using appropriate statistical methods, and the researcher reached the following results: a statistically significant decrease in intellectual stress among university students, and there are no differences between genders (males, females) in intellectual stress. There is a high level of existential frustration among university students, and there are no differences between genders (males, females) in existential frustration. There is a significant positive relationship between intellectual stress and existential frustration. The researcher concluded with a set of conclusions, recommendations, and suggestions

Keywords: intellectual stress, existential frustration, university students.

مشكلة البحث

يعد الإجهاد الفكري من أكثر الظواهر النفسية والاجتماعية تعقيداً ويلاحظ أنها تزايدت مع تزايد سرعة التقدم التكنولوجي، بل إن بعض الباحثين ينظرون إليها إفراراً للفجوة التي حدثت بين الدول المتقدمة ودول العالم الثالث، إذ يتعرض الكثير من العاملين في أي حقل من حقول المهن والوظائف إلى العديد من المجهدات والمشكلات وما يرافقها من مشاعر الضيق واليأس . ويعد الإجهاد الفكري أبرز هذه الضغوط والمشكلات وخاصة في مهن مجمل فعاليتها معرفي . فالفقدان المفاجئ للذاكرة ونسيان المعلومات والفهم السيئ والبطيء للمواقف أو المشكلات، بالإضافة إلى ضعف التركيز أو اللامبالاة أو الفتور تجاه الموضوعات المقروءة هي بعض أسباب الإجهاد الفكري . (N.W.O 2000) (عبد الحسن، ٢٠٠٦، ص ٢) .

إذ أضحت الحياة المعاصرة مصدراً للكثير من المجهدات والأزمات النفسية التي نشأت نتيجة لعوامل مختلفة تتصل بماضي الأفراد وواقعهم وهواجسهم المستقبلية وأخذت الدراسات بالرأي القائل إن مدى شعور الفرد بالسعادة يعتمد على مدى قدرته في مواجهة المواقف الحياتية المجهدة التي لا يمكن التخلص منها أو التغلب عليها، وفي أحيان كثيرة يسعى إلى التعايش والتأقلم معها أو الهروب منها ومحاولة نسيانها . وكلما ازدادت تعقيدات الحياة وتشابكت

علاقتها، كلما ازدادت المجهودات العملية وتكاثرت أسبابها وتشعبت حدودها (النجار، ١٩٩٤، ص ٥) .

ومن المشكلات التي يعاني منها الإنسان في الوقت الحاضر الإحباط الوجودي، وذلك يعود إلى مشاعر الخواء والفراغ والملل واللاجدوى التي تنتاب الإنسان في معظم نواحي حياته، فكثرة الضغوط النفسية والأزمات التي يتعرض لها الإنسان ورتابة البيئة المحيطة به وخلوها من المظاهر الإنسانية، من شأنها أن تدفع الإنسان إلى أن يعيش حياة خالية من المعاني والقيم . فالإحباط الوجودي يحدث عندما تعاق لدى الإنسان إرادة المعنى بسبب الظروف البيئية القاسية المحيطة به، مما يؤدي به إلى الشعور بأن الحياة فقدت معانيها من حوله، فلا يشعر بالحماس للعمل ولا يبدو لديه أي هدف واضح في الحياة يسعى إلى تحقيقه، بل تصبح الحياة له عديمة ومملة فيعتقد بأن وجوده لا معنى له وبذلك تتلخص مشكلة البحث الحالي بالسؤال الآتي : (ما علاقة الاجهاد الفكري بالإحباط الوجودي لدى طلبة المرحلة الجامعية) .

ثانياً : أهمية البحث

ينشأ الإجهاد الفكري بتظافر عوامل داخلية وخارجية، تظهر بوادره في نقص متزايد في الأداء وشعور ذاتي بالضيق والألم، بالإضافة إلى تغيرات فسيولوجية كارتفاع أو انخفاض السكر في الدم وتراكم السموم كحامض اللبنيك وثاني أكسيد الكربون في العضلات، وما يترتب على ذلك من ضعف عند ملتقيات الأعصاب (Synopses) مما يزيد من مقاومتها للتيار العصبي، ويحدث سداً للمسالك العصبية، بالإضافة إلى اضطرابات في أجهزة التنفس كسرعة التنفس وأجهزة الدوران كحالات فقدان الاتزان الحركي وزيادة في سرعة نبضات القلب وارتفاع ضغط الدم (راجح، ١٩٦٥، ص ٣٦) .

ويحدث الإجهاد الفكري عند ممارسة أنشطة عقلية كما في حالة تأدية امتحان عسير، كما وينشأ عن أداء أنشطة جسمية وهذا ما أشارت له أبحاث سوتو (Soto)، et، (2000) . والإجهاد يعد أمراً طبيعياً إذ ينشأ عن إنجاز الأعمال، فالنشاط الجسمي والعقلي لا يكون سليماً ما لم تتبعه استجابة العضلات والحواس للتعب، ومن ثم الحاجة إلى خفضه أو إزالته، وعكس ذلك كالشعور بالنشاط المفرط وعدم الحاجة إلى إزالة التعب بشتى أنواعه ومنه الإجهاد الفكري يشكل اضطراباً للأعضاء والأعصاب (رشيد، ١٩٩٣، ص ٨٦) . فمن الطبيعي أن يشعر الفرد بدرجة من التعب بعد بذل مجهود معين، ويصبح ضاراً إذا ما وصل إلى النقطة التي يتعذر فيها على الفرد استرداد حالته الطبيعية .

ولغرض تحديد ماهية الإجهاد الفكري وآثاره والعوامل البيئية المؤثرة فيه كالعوامل الفيزيائية والعلاقات الاجتماعية التي تسود مجال العمل، تظافت جهود العلماء المحدثين المتخصصين بعلم الأحياء والفيزياء والفلسفة وعلم النفس ليتوصلوا إلى تحديد الإجهاد الفكري كحالة تغيير

فسيولوجي تعترى الفرد أثناء العمل، كما أن شدة الإجهاد الفكري تختلف باختلاف الأنشطة العقلية الممارسة، فقد وجد أن المواضيع الأكثر تجريداً كالرياضيات تعد أكثر جلباً للإجهاد الفكري مقارنة مع موضوعي اللغات والرسم رغم التفاوت ما بين الاثنين من حيث أن تعلم اللغات يثير تعباً ذهنياً أكثر من تعلم الرسم (فالون، ١٩٨٠، ص ٤٢) .

وعن تأثير العوامل الفيزيائية كالتلوث الكيميائي والضوضاء والتهوية والإضاءة السيئة ودرجات الحرارة المرتفعة أو المنخفضة، بالإضافة إلى طول فترات العمل، فقد وجد أن لهذه العوامل تأثيراً بالغ السوء في إحداث التعب الذهني (الإجهاد الفكري) . ويعد عامل التهوية السيئة مضافاً له عامل درجة الحرارة والرطوبة من أشد العوامل الفيزيائية تأثيراً في حدوث الإجهاد الفكري، فمنذ ما يقارب الخمسة والعشرين عاماً كان يعتقد أن نقص الأوكسجين وزيادة ثاني أوكسيد الكربون في الهواء هما السبب في النتائج الفسيولوجية الضارة، إلا أن الأبحاث الأحدث توصلت إلى أن درجتي الحرارة والرطوبة هما المؤثران الأساسيان في تحديد الآثار الضارة للتهوية السيئة . كما ظهر في الأبحاث أن درجة الحرارة الملائمة للأعمال العقلية هي (٦٨ف) مع رطوبة نسبية مقدارها (٥٠%)، إذ وجد أن ارتفاعهما أو انخفاضهما عن ذلك يؤدي إلى عدم الراحة ومن ثم نقصان الكفاية في الأداء، وأيدت ذلك التطبيقات التي استخدمتها شركة (ايستمان كوداك) لتحسين شروط التهوية، إذ وجد أن الإنتاج زاد بمقدار (٤%) بالإضافة إلى تقليل أعداد المرضى من العاملين في الشركة وبنسبة (٥٠%) . وهذا ما أكدته شركة (فيلادلفيا) البريطانية لإنتاج الكهرباء، عندما كيف الهواء في مكاتب موظفيها، حصل تقليص للوقت الضائع بسبب إجهاد الموظفين، وبنسبة (٤٢%)، بالإضافة إلى تقليص الحاجة إلى الراحة، إذ وجد أن فترات الراحة تصل إلى (٢٢) دقيقة لكل ساعة في حالة التهوية السيئة، وتنخفض إلى (٧) دقائق لكل ساعة في حالة التهوية المكيفة . وتأثير عاملي الحرارة والرطوبة يتفاوتان باختلاف أعمار العاملين، حيث وجد أن العاملين بعمر خمسين سنة فأكثر يتأثرون بالحرارة والرطوبة أكثر من الشباب الذين تتراوح أعمارهم ما بين (٣٠-٣٩) سنة (عبد الحسن، ٢٠٠٦، ص ١١) .

أما تأثير الإضاءة في إحداث الإجهاد الفكري أجريت تجارب على الآلة الكاتبة بفروق ما بين الإضاءة الطبيعية والإضاءة المتوهجة الشديدة والإضاءة غير المستقرة، فأسفرت النتائج عن أن الأفضل لصالح الإضاءة الطبيعية من حيث الدقة وقلة الأخطاء، أما الإضاءة المتوهجة وغير المستقرة فقد أدت إلى حدوث توتر في العيون، انعكس في اضطراب أعضاء أخرى، إذ أدت الإضاءة السيئة إلى الشعور بالانقباض وزيادة في الأخطاء ثم الاهتياج العام (راجح، ١٩٦٥، ص ٩٣) .

حيث يعد الإحباط الوجودي من المفاهيم الأساسية والهامة التي أشار إليها فرانكل في نظريته، إذ عده النتيجة الخطيرة التي تحدث عند الإنسان بسبب إعاقة دافع البحث عن المعنى " إرادة

المعنى " في حياته، وكذلك أحد المخاوف الوجودية الكبرى التي تؤثر سلباً في صحة الإنسان النفسية والجسمية (باترسون، ١٩٩٠، ص ٤٨١).

ويذكر فرانكل أن الإحباط الوجودي يمكن أن يتواجد في حالتين، الأولى عندما تعاق لدى الإنسان إرادة المعنى نتيجة الضغوط النفسية الشديدة التي يتعرض لها الشخص، مثل الكوارث والحروب والأزمات والصدمات، وهو ما أيدته نتائج دراسة نيو كامب وهارلو (١٩٨٢) اللذان وجدوا أن أحداث الحياة الضاغطة مثل الصدمات والمصائب الكبرى تقود إلى الإحباط الوجودي، والثانية فتظهر عندما تعاق إرادة المعنى بسبب رتابة البيئة المحيطة بالإنسان، إذ لا يشعر بالحماس لإنجاز عمل ما ولا تبدو له رسالة واضحة يجب عليه تأديتها، وإنما يزداد شعوره بالعزلة والسأم والملل بسبب انتقاله من يوم إلى آخر في نظام روتيني ممل (الاعرجي، ٢٠٠٧، ص ٦).

فالشعور بالإحباط الوجودي حاله نفسية محطمة توصل الإنسان إلى التساؤل عن الجدوى من الحياة، التي يكون من خلالها الإنسان فاقداً لإمكاناته وقدراته، ويعيش على هامش الحياة، إذ لا يحس بفاعلية الحياة من حوله ولأباهميتها، بل يشعر بحالة من الشقاء والتعاسة بسبب فشله في إيجاد معنى لوجوده (الكرمي، ٢٠٠٠، ص ٧١).

ولقد أولى فرانكل اهتمامه لهذه الظاهرة حتى عدها ظاهرة واسعة الانتشار في العصر الحالي، وذلك يعود إلى إن كثيراً من الأفراد يشكون هذه الأيام من حياتهم بلا معنى تماماً فهم تنقصهم المعرفة أو الوعي بمعنى يستأهل الحياة من أجله، وأنهم كثيرو الألم من خبرة الفراغ الداخلي أو الفراغ داخل نفوسهم، وأصبحوا في الموقف الذي يطلق عليه فرانكل الإحباط الوجودي (باترسون، ١٩٩٠، ص ٤٦٤). فالإفراد كثيراً ما يتألمون من هذه الحالة نتيجة لعدم معرفتهم ماذا ينبغي لهم أن يفعلوه أو ما يريدوه، والفرد الذي يعاني من الإحباط الوجودي يعبر عن نفسه بحاله من الملل والفراغ الداخلي في نفسه ويسعى دائماً الهروب من الحياة اليومية للمجتمع، لخلو حياته من المعنى بسبب أنشطته التي ليست لها قيمة عليا (الخواجا، ٢٠٠٩، ص ١٢٢).

وتتأثر طرق التعامل مع الإحباط الوجودي تبعاً لتنوع الثقافات وهذا ما أشارت إليه دراسة اريك (٢٠٠٥) التي أجراها على عينة من طلبة الجامعة في الولايات المتحدة الأمريكية لثقافات تعكس الخلافات بينهم والمتعلقة بالانوميا النفسية (الاغتراب النفسي) والإحباط الوجودي، حيث أظهرت النتائج إلى أن كل واحد من هذه الثقافات أظهرت شكلاً من أشكال الانوميا النفسية، وصعوبتهم في التعامل مع الإحباط الوجودي (اريك، ٢٠٠٥).

ومما تقدم يمكن تحديد أهمية البحث الحالي في النقاط الآتي نصها:

١. يدرس البحث الحالي عينة يمثلون طلبة المرحلة الجامعية وهم يمثلون شريحة هامة من شرائح المجتمع .

٢. دراسة متغير الاجهاد الفكري والذي يعد من المشكلات المستحدثة والتي ظهرت في المجتمعات الحديثة .

٣. الإحباط الوجودي من المفاهيم التي ظهرت حديثاً في علم النفس وهذا يتطلب بناء مقياس له، إذ إن أهمية البحث الحالي تكمن في بناء مقياس لقياس الإحباط الوجودي في البيئة العراقية التي تفتقر إلى مثل هذا النوع من المقاييس في حدود علم الباحث .

ثالثاً : أهداف البحث : يستهدف البحث الحالي إلى معرفة :

١. الإجهاد الفكري لدى طلبة المرحلة الجامعية .
٢. دلالة الفروق في الإجهاد الفكري لدى طلبة المرحلة الجامعية تبعاً لمتغير النوع (ذكور، إناث) .
٣. الاحباط الوجودي لدى طلبة المرحلة الجامعية .
٤. دلالة الفروق في الاحباط الوجودي لدى طلبة المرحلة الجامعية تبعاً لمتغير النوع (ذكور، إناث) .
٥. العلاقة بين الإجهاد الفكري والاحباط الوجودي لدى طلبة المرحلة الجامعية .

رابعاً : حدود البحث : يقتصر البحث الحالي على طلبة جامعة تكريت المستمرين في الدراسة للعام الدراسي ٢٠٢٥ - ٢٠٢٦ .

خامساً : تحديد المصطلحات : سيتم تحديد المصطلحات التي تناولها البحث الحالي بالاتي :
الإجهاد الفكري:

١. ذيب (٢٠٠٦) : "شعور كبير بالضعف والوهن يضغط على صاحبه باستمرار ويؤدي إلى خلل وظيفي في السلوك واضطراب في التنفس" (ذيب، ٢٠٠٦، ص ٢١٥).
٢. غانم (٢٠٠٩) : "إحساس مستمر ودائم بالضعف النفسي العام والإرهاق والإعياء التام العقلي والجسمي، مما يجعل الشخص في حالة من الخمول والكسل والتعب المستمر لأقل مجهود ينهض به" (غانم، ٢٠٠٩، ص ٤٢٣).

التعريف النظري للإجهاد الفكري : تبني الباحث نظرية لازاروس وفولكمان وعليه تبني تعريفهما للإجهاد الفكري في البحث الحالي .

أما التعريف الإجرائي للإجهاد الفكري فهو : الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب او الطالبة من خلال الاستجابة على فقرات مقياس الإجهاد الفكري الذي تم بناؤه في البحث الحالي .

اولاً : الإحباط الوجودي : ويعرفه كل من :

١. فرانكل 1982: مشكلات متصلة بمعنى الحياة ومعنى الموت ومشكلات الألم والعمل والحب وهذه المشكلات تؤدي إلى الإحباط الوجودي أو الإحساس بأن الحياة لا معنى لها (باترسون، ١٩٩٠، ص ٤٨٦).

٥. **ماي 1993Miy**: حالة تتولد من إحساس الناس بأنهم عاجزون عن أن يفعلوا أي شيء له أثره الإيجابي في حياتهم الخاصة أو في ما يخص العالم من حولهم (ماي، ١٩٩٣، ص ٣٢).
 .التعريف النظري للإحباط الوجودي : بما أن الباحث تبنى تعريف فرانكل للإحباط الوجودي، إذًا فالتعريف النظري نفسه تعريف فرانكل للإحباط الوجودي والذي ذكر في أعلاه .
 . التعريف الإجرائي للإحباط الوجودي : الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب من خلال إجابته على فقرات مقياس الإحباط الوجودي .

الاطار النظري

الاجهاد الفكري

إن مصطلح (stress) الإجهاد استعمل لأول مرة في بدايات القرن الرابع عشر ليشير إلى الضيق، العسر، أو المحنة، أو البلوى . وأعيد استعمال المصطلح نفسه في أواخر القرن السابع عشر للدلالة على المواقف العصبية والمنبهات المؤلمة غير المتوقعة أو المألوفة، مثل الكوارث والمآسي والأعباء الحياتية التي تواجه أفراد المجتمع وتزيد حدة التوتر لديهم، وتسبب لهم اضطرابات نفسية وجسمية، وتشكل تهديداً لهم ولممتلكاتهم وللأشخاص المقربين منهم (ستورا، ١٩٩٧، ص ٣١) . على الرغم من أن هذا الاستعمال لم يكن منتظماً حتى بداية القرن التاسع عشر حيث استعمل في المجال الطبي، وفي بداية القرن العشرين، وبعد استقلال علم النفس عن الفلسفة، التي كانت تقتصر على تفسير المعرفة تفسيراً عقلياً، وشهدت تلك الحقبة انفتاحه على العلوم الأخرى ومنها علم الفيزياء إذ استعار منه مصطلح (stress) الذي يشير إلى الإجهاد (strain) أو الارهاق (load) أو القوة (power) التي تمارس ضغطاً على الأجسام (الرشيدي، ١٩٩٧، ص ٥٤-٥٥) .

أما مصطلح المجهادات stressors التي تمثل عوامل أو متطلبات تستدعي نمطاً معيناً من الاستجابات، فقد استعمله الطبيب الكندي هانز سيللي أول مرة عام ١٩٣٦، واستعمل سيللي أيضاً مصطلح الإجهاد ليشير إلى مجموعة متسقة من الدفاعات الجسمية ضد مثيرات القلق بما فيها المهددات النفسية وردود الأفعال، وقد أطلق على نظريته بمتلازمة التكيف العامة sely، 1983، (1986) . وعلى أية حال، فإن أول ظهور لكلمة الإجهاد في فهرست الملخصات النفسية كان عام ١٩٤٤، ويعود الفضل إلى سيللي في انتشار الاهتمام بمصطلح الإجهاد من الفلسفة إلى علم النفس وباقي العلوم السلوكية استجابة لدعوة وجهها إلى الجمعية النفسية الأميركية في عام ١٩٥٥ لاستعمال مصطلح الإجهاد في البحوث النفسية بعد أن كان مصطلح القلق anxiety سائداً لمدة طويلة (حسن، ٢٠٠٦، ص ٣٩٣).

والإجهاد هو العملية التي يتم من خلالها تقييم حدث بأنه مؤذ، أو مهدد، أو يحمل تحدياً، وأنه يقيم قدرة الفرد على التعامل معه والسيطرة عليه بأنها غير كافية مع الأحداث التي تُدرك أنها

أعباء على الفرد، أو أنها تتجاوز موارده للتأقلم، وعده باعثاً للتوتر وهذا ما أكده تولور (tolor) في إن الإجهاد هو أي تغيير يلقي عبئاً على قدرات التكيف لدى الفرد (جبريل، ١٩٩٩، ص ٤٦٨) .

وتختلف قدرة الأفراد على تحمل المشاق ومواجهة مشكلات الحياة اليومية، فبعض الناس ينزعجون عند حدوث أي تغيير غير متوقع في مجرى الأمور، أو لعدم حصولهم على ما يريدون ويصل الأمر إلى حد الاضطراب، أو الانهيار لمجرد عدم القدرة على تحمل مسؤولية أفعاله وما يتخذه من قرارات (فهمي، ١٩٧٨، ص ٥٠-٥١) . إن الإجهاد ببساطة يمثل التمزق والبلوى للحياة اليومية التي يعيشها الإنسان (حسن، ٢٠٠٦، ص ٣٩٣) .

وقد استعمل مصطلح الإجهاد ليدل على الموقف الذي يقع فيه الفرد تحت إجهاد انفعالي أو جسدي، فإذا طالت هذه المجهودات فوجد فيها النفور وعدم التقبل فإنها تنتج اضطرابات سيكوسوماتية فضلاً عن القلق والاكتئاب، وإن قابلية الأفراد في تحمل الإزعاجات قد تؤدي إلى تنبيه المرض النفسي (محمد، ٢٠٠٠، ص ٣١٠) . فالإجهاد كان جزءاً من خبرة الإنسان اليومية إذ كان مرتبطاً بالمشاكل المتنوعة مثل الصدمة، والتهدج العاطفي، والجهد العقلي أو الفيزيائي، والتعب، والخوف، والألم، والحاجة إلى التركيز والمحاولة في النجاح ... الخ . مما يتطلب التوافق لتلك العوامل المسببة للإجهاد، وهكذا فإن استجابات الناس الانفعالية للمجهودات والطريقة التي يفكرون بها فيما يتعلق بحياتهم ومشكلاتهم يمكن أن تؤثر في صحتهم (Wade & Tavris، 2003، p. 556)، ومن أجل فهم السبب في أن الإجهاد طويل الأمد يسبب مصاعب لبعض الناس وليس جميعهم، فقد ركز الباحثون في الصحة على ثلاثة مجالات هي :

١. الفروق الفردية الفسيولوجية في الأوعية الدموية القلبية والغدد الصماء وجهاز المناعة وأجهزة الجسم الأخرى .

٢. العوامل النفسية مثل الاتجاهات والانفعالات وإدراك الأحداث .

٣. كيفية تصرف الناس وهم تحت الإجهاد ويتراوح هذا السلوك من أفعال تزيد من خطورة المرض أو الحوادث إلى تعامل بناء يقلل التأثيرات السلبية للإجهاد (Wade & Tavris، 2003، p. 551-552) .

إذ إن أهم مسألة أثارت الجدل هي هل يُعد التعرض للإجهاد أو التغلب عليه مسألة تبعث الاستقرار النفسي الكامل . ومن هنا انطلقت بعض الدراسات لتؤكد أن الشعور بالإجهاد فقط يدفع الإنسان لمحاولة التغلب عليه، لكن هذه المحاولة قد تكون بوسائل تتسبب في مضاعفة الإجهاد كالذي يحدث عند بعض المدمنين على التدخين والكحول، وقد يستسلم البعض الآخر للمواقف المهذدة ويتكيفون لها (الطائي، ٢٠٠٠، ص ٨) .

الإحباط الوجودي :

يعد فيكتور فرانكل المؤسس الأول للمدرسة النمساوية الثالثة في الصحة النفسية والعلاج النفسي، بعد المدرستين الشهيرتين الأولى لفرويد والثانية لأدلر، وكذلك المؤسس الأول لما أطلق عليه حديثاً علم نفس المعنى (فرانكل، ١٩٨٢، ص ١٠).

يقدم فرانكل فكرة وجودية عن الإنسان، فكل فرد في العالم كائن إنساني مختلف ومتفرد ومميز، وهو ليس موجوداً فحسب وإنما يقرر دائماً وجوده الذي سيكون عليه، فمن وجهة نظره لا يمكن مقارنة إنسان بإنسان آخر ولا مصير إنسان بمصير إنسان آخر، فيرى أن ليس هناك موقف يعيد نفسه بالضبط كما كان، بل إن كل موقف يستدعي استجابة مختلفة، ففي بعض الأحيان قد يستلزم الموقف من الإنسان القيام ببعض الأعمال والأفعال لتشكيل مصيره أو قدره، وفي أحيان أخرى قد تفيد وتجدي نفعاً أكثر فرصة تأمل واحدة من الإنسان لموقف معين في تحقيق وجوده وقوته (فرانكل، ١٩٨٢، ص ١٧٣).

و تأثر فرانكل في البدء بالنظرة الفرويدية عند تفسيره للسلوك الانساني لكنه سرعان ما تغير إلى المفاهيم الوجودية، إعتقاداً منه بعدم كمال التحليل النفسي، فالفرد من وجهة نظره أكثر من مجرد (جهاز نفسي) بغرائزه الشهوية المكبوتة كما يصورها لنا فرويد، وأرقى من أن يكون أسيراً للقوة أو السلطة كما يصورها أدلر (إلبورت في فرانكل، ١٩٨٢، ص ١٥).

إن إرادة المعنى عند فرانكل تركز على نزعة الإنسان الجوهرية للبحث عن المعنى، وعلى محاولاته لأن يجعل معنى لوجوده وعلى قدرته المتأصلة على إضفاء المعاني على ذاته والآخرين والبيئة وتأكيداً (صالح، ١٩٨٦، ص ١٤٠).

ويتضح ذلك من خلال استخدام فرانكل مصطلح (وجودي) في نظريته في الشخصية ، إذ صور لنا الوجود بثلاثة معان :

الأول : يشير إلى الوجود ذاته، أي أسلوب الوجود المميز للإنسان .

الثاني : يشير إلى معنى الوجود .

الثالث : إلى سعي الإنسان للتوصل إلى معنى محسوس وملموس في الوجود الشخصي، أي إلى إرادة المعنى .

ويرى فرانكل أن النوع الثالث من الوجود (معنى الوجود الإنساني) له أهمية كبيرة في حياة الإنسان، والمتمثل بسعي الإنسان إلى البحث عن المعنى والذي عده الاهتمام الأكبر في نظريته، وعده القوة الدافعة الأولية والجوهرية لدى الإنسان، على خلاف كل من إرادة اللذة عند فرويد، وإرادة القوة عند ادلر، ويعبر عنها بمصطلح **إرادة المعنى**، ويرى أن هذه الإرادة تستمد قوتها من البعد الروحي لشخصية الإنسان والمتمثلة بمجموعة القيم والمعاني والمثل لديه، لدرجة قد تجعله

مستعدا للموت من أجلها، ويشير فرانكل إلى أن إرادة اللذة أو القوة هي مجرد مشتقات ثانوية للدافع الأساسي الأولي عنده وهو إرادة المعنى (فرانكل، ١٩٨٢، ص ١٣١).

وبهذا المنظور يختلف عن علماء التحليل النفسي الذين يرون في المعاني والقيم أنها تبريرات ثانوية أو ميكانيزمات دفاعية، لا يمكنها أن تدفع الإنسان حتى للتضحية أو الدفاع وليس الموت من أجلها . وعلى الرغم من تأكيد فرانكل على المعاني والقيم وتأثيرها على إرادة المعنى عند الإنسان، إلا أن رؤيته لها تختلف عما تم التعارف عليه لدى علماء النفس التقليديين، فيعتقد بأن هذه المعاني والقيم لا تحفز الإنسان ولا تدفعه إلى البحث عن المعنى فقط، كما يتبادر إلى الذهن، وإنما بالأحرى تشده وتجذبه لتحقيق هذا المعنى، ولتحقيق إمكانات المعنى لديه وإلا فإنه يفقدها، فالإنسان حسب رأي فرانكل المخلوق الوحيد الذي يمتلك الحرية والإمكانية لاختيار المعاني في حياته والمخلوق الوحيد الذي تدفعه إرادة المعنى للعيش بجدارة وافتخار حتى في ظل أكثر الظروف صعوبة (صبحي، ٢٠٠٣، ص ١١٥-١١٦).

ويدعم فرانكل فكرته عن إرادة المعنى من خلال استشهاده المتكرر لعبارة نيتشه الشهيرة ((إن من يجد سببا في العيش من أجله، فإن في مقدوره غالبا أن يتحمل في سبيله كل الصعاب بأية وسيلة من الوسائل)) ولقد استدلل فرانكل على تأصل إرادة المعنى وأهميتها في حياة الإنسان من خلال خبراته مع رفاقه في معسكرات التعذيب، ومن خلال خبراته في المعتقل حيث يذكر ما عانوه من مذلة وجوع وخوف وظلم وفرص ضئيلة بالبقاء في المعتقل، أضحت جميعها أعباء يمكن تحملها بوساطة المرح أو الدعابة أو بوساطة الصور التي تراود مخيلة المعتقلين لأشخاص يحبونهم (إلبورت في فرانكل، ١٩٨٢، ص ١٧).

ويؤكد فرانكل أن سعي الإنسان إلى البحث عن المعنى هو الدافع الأساس والأكثر عمقا لديه الذي يعبر عنه ب (إرادة المعنى) وهو متأصل لدى البشر جميعهم، إلا أنه يتفاوت في ما بينهم، وقد تتعرض إرادة المعنى عند الإنسان للإعاقة أو للإحباط وهو ما يعرف بالإحباط الوجودي Existential Frustration وهو أمر أولاه فرانكل اهتماما كبيرا في نظريته، كونه يرتبط بالصحة النفسية، بإعاقة دافع إرادة المعنى عند الإنسان أو إحباطه هو سيكولوجيا أمر مدمر للإنسان على حد تعبير فرانكل الذي يؤدي إلى الإحباط الوجودي، والتي تحول بين ما كان وما ينبغي له أن يكون عليه على مستوى البعد الروحي في شخصيته، فتخلق لديه القلق غير الأصيل (فرانكل، ١٩٨٢، ص ١٣٦).

ويعد فرانكل الإحباط الوجودي أحد المخاوف الوجودية الكبرى التي وضعها في مقدمة أولوياته، فالآثار الضارة التي يمكن أن يتركها الإحباط الوجودي تجعل الإنسان يفشل في إيجاد معنى أو هدف يستحق العيش من أجله، مما يؤثر سلبيا في صحته النفسية وتجعل منه إنسانا يعاني من خبرة الخواء داخل نفسه، فالإحباط الوجودي يحدث عندما يفشل الفرد في إيجاد معنى أو هدف

يعطي لحياته هوية متفردة، مما يجعل حياته بلا معنى واضح، فلا يشعر بالحماس لإنجاز عمل ما، ولا تبدو له رسالة واضحة يجب عليه تأديتها، وإنما ينتقل من يوم إلى آخر في نظام روتيني ممل، ويؤكد فرانكل أن كثيراً من الناس هذه الأيام يعوزهم الإحساس أو الشعور بمعنى يستحقون العيش من أجله، وهم يعانون من خيرة فراغهم الداخلي ومن خواء وفجوة داخل نفوسهم (فرانكل، ١٩٨٢، ص ١٤١).

ويؤكد فرانكل أن الإحباط الوجودي ليس مرضاً أو نمواً مرضياً في حد ذاته، كما أن ليس كل صراع بالضرورة يعد مرضاً عصابياً .. والألم ليس دائماً ظاهرة مرضية، ويرفض فرانكل أن يكون سعي الإنسان من أجل تحقيق معنى لوجوده أو حتى يائسه، المتعلقة بقيمة حياته هو لون من الحزن والألم الروحي، وليس بمعنى من المعاني مرض عقلي، فالصراعات والمشكلات المتعلقة بالشخص والمرتبطة بالظروف النفسية والبيولوجية والاجتماعية ليست المسببة لها حسب وجهه نظر فرانكل، فقد يودي البحث عن المعنى إلى التوتر بدلاً من التوازن، ولكن مثل هذا التوتر ليس مرضاً، إنه متطلب ضروري للصحة النفسية، فالصحة النفسية مبنية إلى حد ما على التوتر بين ما أنجزه الفرد، وما يزال من الواجب عليه أن ينجزه (باترسون، ١٩٩٠، ص ١٦٢). فالإحباط الوجودي كما يعرفه فيكتور فرانكل : مشكلات متصلة بمعنى الحياة ومعنى الموت ومشكلات الألم والحب والعمل والمشكلات هذه تؤدي إلى الإحباط الوجودي أو الإحساس بان الحياة لا معنى لها (باترسون، ١٩٩٠، ص ٤٨٦).

دراسات سابقة

دراسات تناولت الاجهاد الفكري

دراسة حسن (٢٠٠٦) : هدفت الدراسة التعرف على مستوى الإجهاد والكشف عن الفروق في الإجهاد على وفق متغيري (الجنس والتخصص الدراسي والتفاعل بينهما) لدى طلبة كلية التربية في الجامعة المستنصرية، بلغت العينة (١٦١) طالباً وطالبة بواقع (٦٦) من الذكور، (٩٥) من الإناث. وأستعمل المتوسط والانحراف المعياري فضلاً عن تحليل التباين الثنائي بين المجموعات في تحليل بيانات عينة الدراسة، وأظهرت النتائج ارتفاع الإجهاد لدى الطلبة، في حين لم يكن هناك تأثير معنوي لكل من متغيري الجنس أو التخصص الدراسي وكذلك لا يوجد هناك تأثير تفاعلي لهذين المتغيرين في مستوى الإجهاد لدى العينة (حسن، ٢٠٠٦، ص ٣٩٢).

دراسات تناولت الاحباط الوجودي

دراسة (الساعدي، ٢٠٠٩) : استهدف البحث الحالي التعرف مستوى الإحباط الوجودي ومستوى الأسلوب المعرفي (تحمل الغموض) لدى طلبة الجامعة تبعاً للعينة بأكملها، وللنوع (ذكور . إناث)، وللتخصص (علمي . إنساني) و . طبيعة العلاقة بين الإحباط الوجودي والأسلوب المعرفي تحمل . عدم تحمل الغموض تبعاً للعينة بأكملها، وللنوع (ذكور . إناث)،

وللتخصص (علمي . إنساني) . وتحدد البحث الحالي على طلبة الجامعة المستتصية، للعام ٢٠٠٨-٢٠٠٩ ولكل من التخصص (علمي-إنساني) وللنوع (ذكور-إناث) للدراسة الصباحية. وتحقيقاً لأهداف البحث قام الباحث ببناء مقياس الإحباط الوجودي وحدد بخمسة مكونات على وفق نظرية فيكتور فرانكل، والمكون من (٦٧) فقرة بصيغته الأولية و (٥٣) فقرة بصيغته النهائية وتحقق من صدقه وثباته. وقام أيضاً بالإعداد لبناء مقياس الأسلوب المعرفي تحمل . عدم تحمل الغموض الذي يتكون من ثمانية مجالات على وفق نظرية نورتن، والمكون من (٥٨ فقرة بصيغته الأولية و (٥٠ فقرة بصيغته النهائية وتحقق من صدقه وثباته . ومن ثم قام الباحث بتطبيقه على عينة تم اختيارها بطريقة عشوائية طبقية بلغت (٣٠٠) طالب وطالبة. وبعد تطبيق أدواته واستعمال وسائل الإحصاء المناسبة وفي ضوء أهداف البحث الحالي تم التوصل إلى إن عينه البحث الحالي لديها إحباط وجودي أعلى من المتوسط الفرضي وتوجد فروق بين الأفراد تبعاً للنوع (ذكور . إناث) وللتخصص (علمي . إنساني) في مستوى الإحباط الوجودي . إن عينة البحث الحالي من طلبة الجامعة لديها القدرة على تحمل الغموض. وتوجد فروق بين الأفراد تبعاً للنوع (ذكور . إناث) وللتخصص (علمي . إنساني) . في الأسلوب المعرفي تحمل . عدم تحمل الغموض. توجد علاقة دالة موجبة بين الإحباط الوجودي والأسلوب المعرفي تحمل . عدم تحمل الغموض بصورة عامة، وللتخصص (علمي . إنساني) وغير دالة في ما يخص النوع (ذكور . إناث) . لا توجد فروق دالة احصائياً بين طلبة الجامعة تبعاً للنوع (ذكور . إناث) وللتخصص (علمي . إنساني) في العلاقة بين الإحباط الوجودي والأسلوب المعرفي تحمل . عدم تحمل الغموض.

إجراءات البحث

يتضمن هذا الفصل وصفاً للإجراءات التي قام بها الباحث وكما يأتي :

أولاً: مجتمع البحث: يتكون مجتمع البحث الحالي من طلبة جامعة تكريت للعام الدراسي (٢٠٢٥ - ٢٠٢٦) البالغ عددهم (٢١٦٩٩) طالبا وطالبة موزعين على (٢٣) كلية علمية وإنسانية وعلى وفق متغير النوع، وللتخصص، وبواقع (١٢٤٢٢) من الذكور و (٩٢٧٧) من الإناث .

ثانياً : عينة البحث:- تتألف عينة البحث الحالي من (٣٠٠) طالبا وطالبة موزعين على (٤) كليات اختيروا بطريقة عشوائية طبقية ومن الاختصاصات العلمية والإنسانية وبواقع (١٥٠) طالبا و(١٥٠) طالبة .

اداتا البحث :

مقياس الإجهاد الفكري : بعد اطلاع الباحث على الأدبيات والدراسات السابقة المتعلقة بموضوع الإجهاد الفكري لم يجد الباحث مقياساً مناسباً يحقق أهداف البحث الحالي لذا ارتأى الباحث بناء

مقياس للإجهاد الفكري .

خطوات بناء المقياس : فيما يأتي استعراض لخطوات إعداد مقياس الإجهاد الفكري :

(١) **تحديد مفهوم الإجهاد الفكري :** تم تحديد مفهوم الإجهاد الفكري ومن خلال التعريف النظري تم تحديد مجالات المقياس المكون من مجالين هما (الشعور بالإعياء والتعب الذهني، الشعور بالعجز) .

(٢) **صياغة فقرات لكل مجال :** لغرض ضمان صياغة فقرات تغطي مجالات مقياس الإجهاد الفكري وفقاً لما يعكسه التعريف النظري لكل مجال تم صياغة فقرات تغطي كل مجال من هذه المجالات . وبعد مراجعة الأدبيات والدراسات السابقة، تمت صياغة (٣٦) فقرة بصورتها الأولية، وقد وزعت هذه الفقرات على مجالين التي تكون المقياس بواقع (٢٠) فقرة في المجال الأول و(١٦) فقرة في المجال الثاني.

(٣) **الصدق :** لغرض التعرف على مدى صلاحية فقرات المقياس وتعليماته وبدائله فقد تم عرض فقرات المقياس بصورتها الأولية على مجموعة من المحكمين في التربية وعلم النفس مع ملحق موجز بتعليمات المقياس وبدائله . وفي ضوء آراء المحكمين، تم التعديل اللغوي لبعض الفقرات وأجريت بعض التعديلات على بعض كلمات الاختبار لكونها لا تلائم عينة البحث الحالي . وتم استخراج قيمة مربع كاي لعينة واحدة لكل فقرة، لمعرفة دلالة الفروق بين آراء المحكمين من حيث صلاحية الفقرة أو رفعها . وقد تم استبقاء الفقرات التي حصلت على نسبة إتفاق (٨٠%) وكانت الفروق بين المؤيدين لها والمعارضين ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) ولصالح الذين أيدوا صلاحيتها وبذلك استبقيت (٣٥) فقرة ورفضت الفقرة رقم (٤) من المجال الأول كون قيمتها المحسوبة أصغر من القيمة الجدولية البالغة (٣,٨٤) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) لذا تم حذفها .

(٤) **العينة الاستطلاعية :** بغية التحقق من وضوح التعليمات ولمعرفة مدى وضوح الفقرات للمستجيبين والصعوبات التي يمكن أن تواجههم لتلافيها قبل تطبيق المقياس ولمعرفة الزمن الذي يستغرقه المستجيب على المقياس قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة قوامها (٣٠) طالباً وطالبة ، وتبين أن التعليمات والفقرات واضحة ومفهومة، في حين بلغ الوقت المستغرق للإجابة ما بين (٢٥ - ٣٥) دقيقة .

(٥) **تصحيح المقياس :** من أجل الحصول على الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب على مقياس الإجهاد الفكري، حددت أمام كل فقرة خمسة بدائل، وقد تم تصحيح إجابات المستجيب على فقرات المقياس بالأوزان (٥، ٤، ٣، ٢، ١)، إذ أن أعلى درجة يحصل عليها المستجيب (١٧٥) درجة وأقل درجة يحصل عليها المستجيب (٣٥) درجة .

٦) تحليل الفقرات إحصائياً : لغرض الحصول على بيانات يتم بموجبها تحليل الفقرات لمعرفة قوتها التمييزية بهدف إعداد المقياس بشكله النهائي وبما يتلاءم وخصائص المجتمع المدروس، وأهداف البحث قام الباحث بتطبيق أداة البحث على عينة مكونة من (٤٠٠) طالباً وطالبة إختيروا بالأسلوب الطبقي العشوائي .

أ. الأسلوب الأول : أسلوب العينتين المتطرفتين (Contrasted Groups) : بعد أن صححت استمارات العينة البالغة (٤٠٠) استمارة وتم تحديد الدرجة الكلية التي حصل عليها كل مستجيب، ثم رتب درجاتهم تنازلياً من أعلى درجة إلى أوطأ درجة، اختيرت نسبة الـ (٢٧%) العليا والدنيا وبذلك تم تحديد مجموعتين بأكبر حجم وأقصى تمايز ممكن. وفي ضوء هذه النسبة بلغ عدد الاستمارات لكل مجموعة (١٠٨) استمارة، أي أن عدد الاستمارات التي خضعت للتحليل هي (٢١٦) استمارة . وعليه قام الباحث باستخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لاختبار الفرق بين متوسطي درجات المجموعتين العليا والدنيا على كل فقرة من فقرات المقياس الـ (٣٥)، إذ عُدت الفقرات التي حصلت على قيمة تائييه (١،٩٦) فأكثر فقرات مميزة كونها ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠،٠٥) وبذلك استبقيت (٣٢) فقرة واستبعدت (٣) فقرات التي لم تحصل على مستوى الدلالة المذكورة آنفاً .

ب. الأسلوب الثاني : (صدق الفقرة) (Item Validity) :

١. ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس :

تُعد الدرجة الكلية للمقياس بمثابة قياسات محكية آنية من خلال ارتباطها بدرجات الأفراد على الفقرات ومن ثم فإن ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس يعني أن الفقرة تقيس المفهوم نفسه الذي تقيسه الدرجة الكلية للمقياس، وفي ضوء هذا المؤشر يتم الإبقاء على الفقرات التي تكون معاملات ارتباط درجاتها بالدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً، وقد تبين أن جميع الفقرات دالة إحصائياً كون القيمة المحسوبة لمعامل الارتباط أكبر من القيمة الجدولية البالغة (٠،١٥٩) عند مستوى دلالة (٠،٠٥) .

٢. ارتباط درجة الفقرة بالمجالين (الأول والثاني) للمقياس : تم حساب ارتباط الفقرات بالمجال الذي تنتمي إليه باستعمال معامل ارتباط بيرسون :

أ- ارتباط درجة الفقرة بالمجال الأول للمقياس : يعد المجال الأول (الشعور بالإعياء والتعب الذهني) ويتكون من (١٩) فقرة، واستعمل معامل ارتباط بيرسون لإيجاد العلاقة الارتباطية تبين أن جميع الفقرات دالة إحصائياً مقارنة بالدرجة الجدولية البالغة (٠،١٥٩) عند مستوى دلالة (٠،٠٥) .

ب-ارتباط درجة الفقرة بالمجال الثاني للمقياس : يعد المجال الثاني (الشعور بالعجز) ويتكون من (١٦) فقرة، واستعمل معامل ارتباط بيرسون لإيجاد العلاقة الارتباطية تبين إن جميع الفقرات دالة إحصائياً مقارنة بالدرجة الجدولية البالغة (٠,١٥٩) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) .

٧) الخصائص السيكومترية للمقياس

أولاً : الصدق Validity : تحقق في المقياس الحالي نوعان من الصدق هما :

▪ **الصدق الظاهري (Face Validity)** : تحقق هذا النوع من الصدق في المقياس الحالي، وذلك عندما قام الباحث بعرض فقرات المقياس على مجموعة من المحكمين في التربية وعلم النفس، وقد أبدوا موافقتهم على فقرات المقياس في قياس ماوضع لقياسه ماعدا فقرة واحدة لم تحصل على موافقة الخبراء وقد تم حذفها .

▪ **صدق البناء (Construct Validity)** : وتم التحقق من صدق البناء من خلال المؤشرات الآتية :

أ- **علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس** : يفترض أن تكون هذه العلاقة دالة وموجبة لتكون بمثابة محك داخلي لصدق البناء، وقد حسبت معاملات الارتباط بين كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس وكانت جميعها دالة بمستوى لا يقل عن (٠,٠٥) .

ب-ارتباط الفقرات بالمجال الذي تنتمي إليه

ج- **مصنوفة الارتباطات الداخلية** : تبين أن جميع الارتباطات سواء المجالات بعضها مع البعض الآخر أو ارتباط المجالات بالدرجة الكلية للمقياس، باستعمال معامل ارتباط بيرسون كانت جميعها دالة عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وهذا يشير الى صدق البناء، والجدول (١) يوضح ذلك.

جدول (١) مصنوفة ارتباط مجالات مقياس الإجهاد الفكري

مجال الإجهاد الفكري	المجال الأول (الشعور بالإعياء والتعب الذهني)	المجال الثاني (الشعور بالعجز)	الدرجة الكلية (الإجهاد الفكري)
المجال الأول (الشعور بالإعياء والتعب الذهني)	١		
المجال الثاني (الشعور بالعجز)	٠,٦٥	١	
الدرجة الكلية (الإجهاد الفكري)	٠,٨٦	٠,٧٣	١

ثانياً : ثبات المقياس Scale Reliability : لغرض استخراج ثبات المقياس قام الباحث

باختيار (١٠٠) استمارة بصورة عشوائية من عينة البحث وطبق نوعين من (الثبات) وهما :

١. **طريقة التجزئة النصفية (Split-Half Method)** : قام الباحث بتقسيم فقرات المقياس

البالغة (٣٢) فقرة بصورته النهائية إلى نصفين : الفقرات التي تحمل الأرقام الفردية، والفقرات

التي تحمل الأرقام الزوجية، ثم قام الباحث باستخراج معامل ارتباط بيرسون بين درجات النصفين للمقياس ككل، وقد بلغ معامل الارتباط (٠,٧٨) وبعد تصحيحه بمعادلة سبيرمان - بروان (Spearman-Brown) بلغ معامل الثبات (٠,٨٧)، وهو معامل ثبات جيد على وفق معيار نسبة التباين المفسر المشترك .

٢. **طريقة إعادة الاختبار :** تم حساب الثبات بهذه الطريقة بعد تطبيق المقياس على العينة نفسها التي استخدمت في حساب ثبات المقياس والبالغ حجمها (١٠٠) طالباً وطالبة . وبعد مرور (١٥) يوماً على التطبيق الأول، أعاد التطبيق الثاني على نفس العينة، وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات التطبيق الأول والثاني فكان معامل الثبات (٠,٨١) وهو مؤشر جيد للثبات على وفق معيار نسبة التباين المفسر المشترك .

📖 مقياس الإجهاد الفكري بصورته النهائية

بعد التحقق من صدق وثبات مقياس الإجهاد الفكري واتباع الشروط العلمية في بناء المقاييس النفسية، أصبح مقياس الإجهاد الفكري مؤلف من (٣٢) فقرة تكون فيه أعلى درجة يحصل عليها المستجيب (١٦٠) و أقل درجة (٣٢) وبمتوسط نظري مقداره (٩٦) درجة .

مقياس الإحباط الوجودي: اتبع الباحث هذه الخطوات في عملية البناء وكما يأتي :

أ. **تحديد مفهوم الإحباط الوجودي :** تبنى الباحث تعريف فيكتور فرانكل للإحباط الوجودي الذي عرفه : مشكلات متصلة بمعنى الحياة ومعنى الموت ومشكلات الأمل والعمل والحب وهذه المشكلات تؤدي إلى الإحباط الوجودي أو الإحساس بأن الحياة لا معنى لها.

ب. **تحديد مكونات الإحباط الوجودي :** حددت مكونات الإحباط الوجودي في ضوء النظرية المتبناة والتعريف النظري للإحباط الوجودي لفكتور فرانكل في تحديد خمسة مكونات للإحباط الوجودي وهي :

١. معنى الحياة The meaning of life وهو يتضمن (١٧ فقرة) .
٢. معنى الموت The meaning of Death وهو يتضمن (١٧ فقرة) .
٣. معنى العمل The meaning of Work وهو يتضمن (١٣ فقرة) .
٤. معنى الحب The meaning of Love وهو يتضمن (١٠ فقرات)
٥. معنى الألم The meaning of Suffering وهو يتضمن (١٠ فقرات) .

ج. **صياغة فقرات المقياس :** على وفق النظرية المتبناة وتعريف الإحباط الوجودي لفكتور فرانكل وفي ضوء تعريف كل مكون من مكونات الإحباط الوجودي، اذ بلغ عدد فقرات المقياس بصورته الأولية (٦٧) فقرة .

صدق الفقرات وصلاحتها : لغرض التعرف على مدى صلاحية الفقرات (الصدق الظاهري) عرض الباحث المقياس بصورته الأولية على مجموعة من المختصين من التربية وعلم النفس

والفلسفة لتحديد مدى صلاحية الفقرات، وفي ضوء آراء المختصين أقيمت على الفقرات التي حصلت على نسبة اتفاق ط ٨٠% فأكثر، وبناءا على ذلك فقد تم في مكون معنى الحياة الإبقاء على (١٤) فقرة أما في مكون معنى الموت فقد تم الإبقاء على (١٤) فقرة، وفي مكون معنى العمل فقد تم الإبقاء على (١٢) فقرة، وفي مكون معنى الحب فقد تم الإبقاء على جميع فقراتها وهي (١٠) فقرات، وفي مكون معنى الألم فقد تم الإبقاء كذلك على جميع فقراتها وهي (١٠) فقرات، كما أخذ الباحث بكافة التعديلات في الصياغة اللغوية وتفسير المعنى . وبذلك أصبح عدد فقرات المقياس بمجموعها الكلي (٦٠) فقرة .

وضوح التعليمات : لغرض التعرف على وضوح تعليمات المقياس ووضوح فقراته وبدائله فضلا عن الكشف عن الصعوبات التي تواجه المستجيب لتلافيها والوقت الذي تستغرقه الإجابة على المقياس فقد قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة بلغت (٣٠) طالبا وطالبة تم اختيارهم عشوائياً من غير عينة البناء وبعد إجراء هذا التطبيق ومراجعة الاستجابات اتضح أن فقرات المقياس وتعليماته كانت واضحة لدى الطلبة وان متوسط الوقت المستغرق في استجاباتهم على المقياس كان (٢٥) دقيقة .

تصحيح المقياس : لقد صيغت فقرات المقياس بالصيغتين الايجابية والسلبية، أما بدائل الاستجابة نحو مضمون الفقرات فهي (تنطبق علي كثيراً، تنطبق علي، تنطبق علي أحيانا، لا تنطبق علي، لا تنطبق علي كثيراً) يقابلها سلم درجات (1 . 2 . 3 . 4 . 5) هذا ما يخص الفقرات ذات المضمون الايجابي، أما الفقرات ذات المضمون السليبي فيقابلها سلم درجات (1 . 2 . 3 . 4 . 5) بهذه الطريقة حسبت الدرجة الكلية لكل مستجيب على المقياس من جمع درجات استجاباته على الفقرات جميعها .

د . التحليل الإحصائي للفقرات : تمت هذه الإجراءات على وفق ماياتي :

١. أسلوب المجموعتين المتطرفتين :. لغرض إجراء التحليل بهذا الأسلوب اتبعت الخطوات التالية :.

١. قام الباحث بتصحيح كل استمارة وإعطاء كل فقرة درجة وبحسب نوعها (ايجابي/ سليبي)
٢. تحديد الدرجة الكلية لكل استمارة وبحسب مجموع درجات الفقرات
٣. ترتيب الاستمارات الـ (٤٠٠) من أعلى درجة إلى أوطأ درجة
٤. تحديد (٢٧%) من الاستمارة الحاصلة على أعلى الدرجات والبالغ عددها (١٠٨) استمارة، و(٢٧%) من الاستمارات الحاصلة على أوطأ الدرجات والبالغ عددها (١٠٨) استمارة أيضا . ثم طبق الاختبار التائي (T.Test) على عينتين مستقلتين لاختبار الفرق بين متوسطي درجات المجموعة العليا والمجموعة الدنيا في كل فقرة وعدت القيمة التائية مؤشرا لتمييز كل فقرة بمقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (١,٩٦). وقد كانت الفقرات جميعها مميزة عند مستوى دلالة (٠,٠٥)

وبدرجة حرية (٢١٤) ماعدا (٧) فقرات إذ عدت هذه الفقرات غير مميزة، وبذلك أصبح المقياس بصورته النهائية يتألف من (٥٣) فقرة .

٢. علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية : استعمل معامل ارتباط بيرسون لاستخراج العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس، وباستعمال القيمة التائية لدلالة معامل الارتباط ظهر أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى (0.05) وبدرجة حرية (398) .

علاقة درجة الفقرة بدرجة المكون : استخدم الباحث هذا الأسلوب للتأكد من أن فقرات كل مكون تعبر عنه ولتحقيق ذلك اعتمد الباحث لـ (٤٠٠) استمارة وهي الاستثمارات نفسها التي خضعت لتحليل الفقرات إذ تم حساب الدرجة الكلية لهؤلاء الأفراد على وفق مكونات المقياس الخمسة ثم استعمل معامل ارتباط بيرسون لحساب معامل الارتباط بين درجات هؤلاء الأفراد على كل فقرة والدرجة الكلية للمكون الذي توجد فيه وباستعمال القيمة التائية لدلالة الارتباط ظهر أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٣٩٨).

الخصائص السايكومترية لمقياس الإحباط الوجودي:

١. الصدق **Validity** : تحقق هذا النوع من الصدق في المقياس الحالي عندما عرضت فقراته على مجموعة من الخبراء والمختصين في التربية وعلم النفس .

الثبات **Reliability** : تم إيجاد ثبات مقياس الإحباط الوجودي بطريقتين هما :

١. إعادة الاختبار (**Test - Re-test**) : قام الباحث بتطبيق مقياس الإحباط الوجودي على عينة بلغت (١٠٠) طالب وطالبة تم اختيارهم بطريقة عشوائية .

وأعيد تطبيق المقياس على العينة نفسها بعد مرور (أسبوعين) ثم حسبت العلاقة بين التطبيقين الأول والثاني باستعمال معامل ارتباط بيرسون حيث بلغ معامل الثبات (٠,٧٤) وهو معامل ثبات جيد يمكن الركون إليه وفقاً للمعيار المطلق .

٢. معادلة الفاكرونباخ (**Alfacrnbach**) لأجل استخراج الثبات لمقياس الإحباط الوجودي بهذه الطريقة طبق المقياس على عينة بلغت (١٠٠) طالبا وطالبة تم اختيارهم بطريقة عشوائية وبعد التحليل لإجابات الطلبة فقد ظهر أن معامل ثبات الفاكرونباخ للمقياس الحالي (٠,٨٤) .
الوسائل الإحصائية : استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية لمعالجة بيانات الدراسة باستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة ولعينتين مستقلتين ومعامل ارتباط بيرسون ومعامل الفاكرونباخ .

عرض النتائج ومناقشتها

الهدف الاول :- التعرف على الاجهاد الفكري لدى طلبة المرحلة الجامعية .

وجد أن الوسط الحسابي لدرجات افراد العينة بلغ (٩٠،٣١)، بانحراف معياري قدره (٤،٦٦) ووسط فرضي بلغ (٩٦)، وعند مقارنة الوسط الفرضي للمقياس مع الوسط الحسابي لدرجات عينة البحث ظهر أن الوسط الفرضي للعينة يتفوق على الوسط الحسابي وعند اختبار دلالة هذا الفرق وجد بأنه دال احصائياً عند مستوى (٠،٠٥) إذ كانت القيمة التائية المحسوبة (٢١،١٦) اكبر من القيمة التائية الجدولية (٩٦،١) بدرجة حرية (٢٩٩). ويوضح جدول (٢) نتائج هذا الاختبار.

جدول (٢) الاختبار التائي لعينة واحدة لمعرفة الفرق بين المتوسط الحسابي لدرجات عينة البحث والوسط

الفرضي لمقياس الاجهاد الفكري

عدد أفراد العينة	الوسط الحسابي	الأنحراف المعياري	الوسط الفرضي	درجة الحرية	القيمة التائية		مستوى الدلالة عند (٠،٠٥)
					المحسوبة	الجدولية	
٣٠٠	٩٠،٣١	٤،٦٦	٩٦	٢٩٩	٢١،١٦	١،٩٦	دالة

وجاءت هذه النتيجة غير متفقة مع النظرية، ويعزي ذلك الباحث إلى طبيعة العينة من حيث النضج والمستوى الدراسي، بالإضافة إلى الخبرات التي تعرض لها المجتمع العراقي بصورة عامة في السنوات الأخيرة

الهدف الثاني : دلالة الفروق في الإجهاد الفكري لدى طلبة المرحلة الجامعية تبعاً لمتغير النوع (ذكور، إناث)

تم استخراج متوسط عينة الذكور إذا بلغ (٩٠،٢٨) بانحراف معياري قدره (٤،٥٣). بينما بلغ متوسط عينة الاناث (٩٠،٣٤)، وبانحراف معياري مقداره (٤،٧٩). وباستخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين اتضح أن عدم وجود فرق في الاجهاد الفكري حسب متغير الجنس عند مستوى دلالة (٠،٠٥) لأن القيمة التائية المحسوبة (٠،١١) أقل من القيمة الجدولية (٩٦،١) بدرجة حرية (٢٩٨). وجدول (٣) يوضح ذلك.

جدول (٣) الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لمقياس الفروق في الاجهاد الفكري على وفق متغير الجنس

(الذكور و الاناث).

الجنس	عدد الافراد	الوسط الحسابي	الأنحراف المعياري	درجة الحرية	القيمة التائية		مستوى الدلالة عند (٠،٠٥)
					المحسوبة	الجدولية	
ذكور	١٥٠	٩٠،٢٨	٤،٥٣	٢٩٨	٠،١١	٩٦،١	غير دالة
أناث	١٥٠	٩٠،٣٤	٤،٧٩				

ويمكن للباحث ان يعزو هذه النتيجة إلى توازن افراد عينة البحث في خصائص عديدة أبرزها مستوى التحصيل الدراسي ونوع الخبرات وتراكمها والمستوى الثقافي... الخ من الخصائص التي ألغت تأثير عامل الجنس .

الهدف الثالث :- التعرف على الإحباط الوجودي لدى طلبة المرحلة الجامعية .

وجد ان الوسط الحسابي لدرجات افراد عينة البحث بلغ (١٦٤،٨٣)، وانحراف معياري قدره (٤،٩٣) ووسط فرضي بلغ (١٥٩)، وعند مقارنة الوسط الفرضي للمقياس مع الوسط الحسابي لدرجات عينة البحث ظهر أن الوسط الحسابي للعينة يتفوق على الوسط الفرضي وعند اختبار دلالة هذا الفرق وجد بأنه دال احصائياً عند مستوى (٠،٥) إذ كانت القيمة التائية المحسوبة (٢٠،٤٥) اكبر من القيمة التائية الجدولية (٩٦،١) بدرجة حرية (٢٩٩) . ويوضح جدول (٤) نتائج هذا الاختبار.

جدول (٤) الاختبار التائي لعينة واحدة لمعرفة الفرق بين المتوسط الحسابي لدرجات عينة البحث والوسط

الفرضي لمقياس الاجهاد الفكري

عدد أفراد العينة	الوسط الحسابي	الأنحراف المعياري	الوسط الفرضي	درجة الحرية	القيمة التائية	
					المحسوبة	الجدولية
٣٠٠	١٦٤،٨٣	٤،٩٣	١٥٩	٢٩٩	٢٠،٤٥	١،٩٦

ويمكن للباحث تفسير هذه النتيجة الى أن عينة البحث الحالي لديها إحباط وجودي أعلى من المتوسط وربما يعود ذلك إلى أن الطلبة قد تعرضوا في حياتهم إلى كثير من الصعوبات والمشكلات الناجمة عن الأزمات والحصارات التي جعلت حياتهم خالية من المعنى في كل شيء، ومن ثم أضحت جميع هذه الأحداث المحيطة بهم أعباءً عليهم بسبب الفراغ في حياتهم وعدم تحقيق طموحاتهم التي يسعون إلى تحقيقها في هذه الحياة . واتفقت هذه النتيجة مع ما أشارت إليه نظرية فيكتور فرانكل في الإحباط الوجودي التي أرجعت سبب حدوث الإحباط الوجودي إلى الظروف القاسية التي تحيط بالإنسان والمتمثلة بالجوع والأزمات والحروب والخوف التي من شأنها أن تؤدي به إلى إحباط إرادة المعنى لديه ومن ثم يعاني من مشكلة الإحباط الوجودي .

الهدف الرابع : دلالة الفروق في الإحباط الوجودي لدى طلبة المرحلة الجامعية تبعاً لمتغير

النوع (ذكور، إناث)

تم استخراج متوسط عينة الذكور إذا بلغ (١٦٤،٧٨) بانحراف معياري قدره (٤،٨٥) . بينما بلغ متوسط عينة الاناث (١٦٤،٨٧)، وانحراف معياري مقداره (٥،٠٣) . وباستخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين اتضح أن عدم وجود فرق في الاجهاد الفكري حسب متغير الجنس عند مستوى دلالة (٠،٥) لأن القيمة التائية المحسوبة (٠،١٦) أقل من القيمة الجدولية (٩٦،١) بدرجة حرية (٢٩٨) . و جدول (٥) يوضح ذلك.

جدول (٥) الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لقياس الفروق في الاحباط الوجودي على وفق متغير الجنس (الذكور و الاناث) .

الجنس	عدد الافراد	الوسط الحسابي	الأنحراف المعياري	درجة الحرية	القيمة التائية		مستوى الدلالة عند (٠,٥٠)
					المحسوبة	الجدولية	
ذكور	١٥٠	١٦٤,٧٨	٤,٨٥	٢٩٨	٠,١٦	٩٦,١	غير دالة
أناث	١٥٠	١٦٤,٨٧	٥,٠٣				

ويمكن للباحث تفسير هذه النتيجة الى تشابه الظروف والاحداث التي تواجه الطلبة بغض النظر الى جنسهم وهو ما أشارت إليه نظرية فيكتور فرانكل التي تذكر إلى إن هناك فروقات فردية بين الأفراد في طبيعة تعاملهم مع الإحباط الوجودي حيث يذكر فرانكل الى أن كل إنسان في العالم هو كائن إنساني مختلف ومتفرد ولا يمكن مقارنة بإنسان آخر .

الهدف الخامس : التعرف على العلاقة بين الإجهاد الفكري والاحباط الوجودي لدى طلبة المرحلة الجامعية .

استخدم الباحث معامل ارتباط بيرسون للكشف عن العلاقة بين المتغيرين وقد تبين ان قيمة معامل ارتباط بيرسون تساوي (٠,٧٢) وهذا يدل على وجود علاقة ارتباطية ايجابية ودالة بين المتغيرين، ويمكن للباحث تفسير هذه النتيجة الى أن العلاقة بين الإجهاد الفكري والاحباط الوجودي ايجابية ودالة، أي أنه كلما زاد مستوى الإجهاد الفكري زادت سمة الإحباط الوجودي وأتسم الفرد بضعف المعايير الداخلية، وعدم المثابرة، ويكون نفعياً، ومتربداً، ومستهدراً، وغير مبالٍ، ويعاني ضعفاً في قوة الأنا وهذا يؤدي بالتالي الى ان يكون الفرد محبط وجودياً .

التوصيات : في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث، يوصي بما هو آت:

١. بث الوعي وترسيخ المعاني والقيم الأصيلة بين الطلبة من خلال برامج تربوية وتعليمية متطورة وعصرية ترتقي بواقع الإنسان .
٢. النهوض بواقع الطلبة والارتقاء بمستواهم الثقافي والصحي والتعليمي والخدمي والاقتصادي.
٣. تسليط الضوء على أهمية تحقيق المعنى من خلال المعاناة التي تتم من خلال الاستشهاد بخبرات سابقة حدثت لآخرين وتمكنوا من التغلب عليها .
٤. العمل على متابعة مشاكل الطلبة ومعرفة ما يعانون منه، من ضغوط نفسية والعمل على تقليل أثارها من خلال التعاون المشترك بين الجامعة والطلبة .

المقترحات : في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث يقترح بما هو آت :

١. إجراء دراسة مماثلة على طلبة المراحل الإعدادية والمتوسطة .
٢. إجراء دراسة عن الإحباط الوجودي وعلاقته بالتحمل النفسي لدى طلبة الجامعة.
٣. إجراء دراسة لإيجاد العلاقة بين الإجهاد الفكري والآثار التي يمكن أن يتركها الاجهاد الفكري لدى الافراد .

المصادر

١. اريك، ايرلين . (٢٠٠٥) : الإحباط الوجودي وعلاقته بالانوميا النفسية لدى عينه من طلبة الجامعة الأمريكية .
الولايات المتحدة في الولايات المتحدة الأمريكية.
<http://translate.google.ae/translate?hl=ar&sl=en&u=http://eric.ed.gov/ERICWebPortal/recordDetail%3Faccno%3DED070001&sa=X&oi=translate&resnum=1&ct=result&prev=/search%3Fq%3DExistential%2BFrustration%2Bstudies%26hl%3Dar>
٢. الاعرجي، إبراهيم مرتضى . (١٩٩٧) : بناء مقياس الشخصية المتحدية لطلبة جامعة بغداد، رسالة غير منشورة كلية التربية . ابن رشد . جامعة بغداد .
٣. باترسون، س، هـ . (١٩٩٠) : نظريات الإرشاد والعلاج النفسي . ترجمة حامد عبد العزيز ألفقي، دار العلم للنشر والتوزيع، الكويت .
٤. البورت، جوردون، تقديم في فرانكل، فيكتور، (١٩٨٢)، الإنسان يبحث عن المعنى، ترجمة: طلعت منصور، دار القلم، الكويت.
٥. جبريل، موسى (١٩٩٩): تقديرات الأطفال لمصادر الضغط النفسي لديهم وعلاقتها بتقديرات آبائهم وأمهاتهم، مجلة دراسات للعلوم الإنسانية، مجلد (٢٢)، العدد (٣١)، الأردن.
٦. حسن، نمير (٢٠٠٦): الإجهاد لدى طلبة كلية التربية في الجامعة المستنصرية، مجلة كلية التربية، العدد الثاني.
٧. الخواجا، عبد الفتاح (٢٠٠٩): إرشاد النفسي والتربوي بين النظرية والتطبيق، دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان.
٨. ذيب، ايمان عبد الكريم، ٢٠٠٦، الوهن العصبي، مجلة البحوث التربوية والنفسية، جامعة بغداد، العراق.
٩. راجح، أحمد عزت، ١٩٦٥، علم النفس الصناعي، الدار القومية للطباعة والنشر، القاهرة.
١٠. رشيد، سهير، ١٩٩٣، الأقراص المنومة والمهدئات، بيروت، الدار العربية للعلوم.
١١. ستورا، جان بنجامان (١٩٩٧): الكرب والضغط النفسي، ترجمة وجيه اسعد، ط١، دار البشائر، دمشق، سوريا.
١٢. الطائي، ذكرى يوسف جميل (٢٠٠٠): الضغوط النفسية التي تواجه تلاميذ المرحلة الابتدائية في محافظة نينوى، جامعة الموصل، كلية التربية، رسالة ماجستير غير منشورة .
١٣. عبد الحسن، غادة ثاني، ٢٠٠٦، تأثير التعب الذهني وخفقه في حل المشكلات لدى تدريسي الجامعة، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية الآداب، الجامعة المستنصرية، بغداد.

١٤. غانم، محمد حسن، ٢٠٠٩، مقدمة من علم النفس الاكلينيكي، ط١، المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع، الإسكندرية، مصر.
١٥. فالون، هنري، ١٩٨٠، علم النفس التطبيقي، ترجمة أحمد عزت راجح وأمين مرسي قنديل، القاهرة، مكتبة مصر.
١٦. فرانكل، فيكتور. (١٩٨٢): الإنسان يبحث عن المعنى، ترجمة طلعت منصور، دار القلم، الكويت .
١٧. فهمي، مصطفى، ١٩٧٨: الصحة النفسية، دراسات في سيكولوجية التكيف، القاهرة، مطبعة الخانجي.
١٨. الكرمي، زهير. (٢٠٠٠) العلم ومشكلات الإنسان، سلسلة منشورات عالم المعرفة، العدد ٥.
١٩. ماي، رول. (١٩٩٣) : البحث عن الذات، ترجمة عبدعلي الجسماني، المؤسسة العربية للدراسات والنشر، بيروت .
٢٠. محمد، عادل عبد الله (٢٠٠٠) : العلاج المعرفي السلوكي أسس وتطبيقات، دار الرشيد ، جمهورية مصر العربية .
٢١. النجار، احمد عبد العزيز، ١٩٩٤، الإجهاد النفسي وضغوط العمل، مركز البحوث والدراسات الأمنية والاجتماعية، الطبعة الأولى .

1. Sely، H. (1983). **The stress concept past present and future**. In carry، J. Cooper (ed) stress research issues for the eighties John Wileg and son، U.S.A.
2. Soto، NE، straus، S.E at. El (2000) **Chronic fatigue syndrome and Herpes virus: The padding، (report by net- goggle)**.
3. Wade، Carole & Tavis، Carol. (2003). **Psychology. Prentice- Hall، Inc. Englewood cliffs، New Jersey.**