

الارهاق الذهني وعلاقته بالحساسية الانفعالية لدى طلبة السادس الاعدادي

أ.م.د. محمد خضير محمود

edler.1970.2020@gmail.com

وزارة التربية/ الكلية التربوية المفتوحة/ فرع ابو غريب

الملخص

يهدف البحث الحالي إلى تقصي مستوى الإرهاق الذهني لدى طلبة الصف السادس الإعدادي، والكشف عن الفروق في هذا المتغير تبعاً لمتغير الجنس (ذكور-إناث)، فضلاً عن التعرف على مستوى الحساسية الانفعالية لديهم وفقاً للمتغير ذاته. كما يسعى البحث إلى استجلاء طبيعة العلاقة الارتباطية بين الإرهاق الذهني والحساسية الانفعالية لدى هذه الفئة، واعتماد البحث المنهج الوصفي الارتباطي، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠٠) طالب وطالبة تم اختيارهم بطريقة ملائمة. ولتحقيق أهداف البحث، تم بناء أداتين لقياس كل من الإرهاق الذهني والحساسية الانفعالية، حيث تألف كل مقياس في صورته النهائية من (٢٥) فقرة، وتم التحقق من خصائصهما السيكومترية من حيث الصدق والثبات. وأظهرت النتائج أن أفراد العينة يعانون من مستويات ملحوظة من الإرهاق الذهني والحساسية الانفعالية، كما بينت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس في كلا المتغيرين. كذلك كشفت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الإرهاق الذهني والحساسية الانفعالية لدى طلبة الصف السادس الإعدادي. وتشير هذه النتائج إلى أهمية الاهتمام بالجوانب النفسية والانفعالية للطلبة، ولا سيما في المراحل الدراسية الحاسمة، لما لها من تأثير في التوافق النفسي والتحصيل الدراسي. الكلمات المفتاحية: الارهاق الذهني، الحساسية الانفعالية، طلبة السادس اعدادي.

**Metal fatigue and its relation to emotional sensitivity among sixth-
middle school students**

Mohammed khudair Mahmoud

Ministry of Education/ the open college of education / Abu ghraib branch

Abstract

The present study aims to investigate the level of mental fatigue among sixth-grade secondary school students and to examine gender-based differences (male-female) in this variable. It also seeks to assess the level of emotional sensitivity among students according to gender, as well as to explore the correlational relationship between mental fatigue and emotional sensitivity within this population.

The study employed a descriptive correlational design. The sample consisted of 200 male and female students selected through a convenience sampling method. To achieve the research objectives, two psychometric instruments were developed to measure mental fatigue and emotional sensitivity, each comprising 25 items in their final forms. The validity and reliability of both scales were established using appropriate statistical procedures.

The findings indicated that the participants exhibited noticeable levels of mental fatigue and emotional sensitivity. Furthermore, no statistically significant gender differences were found in either variable. The results also revealed a statistically significant positive correlation between mental fatigue and emotional sensitivity among sixth-grade secondary school students.

These findings underscore the importance of addressing students' psychological and emotional well-being, particularly during critical academic stages, due to their significant impact on psychological adjustment and academic performance.

Keywords: Occupational Burnout, Empathic Thinking, Educational Counselors

مشكلة البحث

يعد الإرهاق الذهني من أهم المشكلات التي تواجه الطلبة بصورة عامة وطلبة الإعدادية بصورة خاصة مما يؤدي إلى ضعف التركيز والانتباه أثناء الدراسة. وتراجع الذاكرة قصيرة الأمد وصعوبة استرجاع المعلومات ، وكذلك القلق المفرط قبل وأثناء الامتحانات، واضطرابات النوم

والتغذية ، والميل إلى العزلة أو فقدان الدافعية. وإضافة إلى ذلك انخفاض التحصيل الدراسي رغم الجهد المبذول. (الأمانة ، ٢٠٠٥ : ٥٨)

وكذلك مشكلات الحساسية الانفعالية التي يواجهها طلبة الصف السادس الإعدادي، التي أيضاً تتسم بالضغوط النفسية الشديدة بسبب الامتحانات المصيرية والاستعداد للجامعة وان المشكلات النفسية والانفعالية والقلق والتوتر الزائد، ينتج عنه الخوف من الفشل أو عدم تحقيق الطموحات الدراسية والعائلية. مما يسبب اضطراباً في النوم وصعوبة في التركيز والانتباه. وان الخوف من الامتحانات والمستقبل الدراسي المجهول أيضاً يشكّل أحد أبرز مظاهر الحساسية الانفعالية . مما يؤدي إلى الانفعالية الزائدة وسرعة الاستثارة بسبب الضغوط الدراسية أو المقارنات بين الطلبة. التي تظهر على شكل غضب وعصبية، أو انسحاب اجتماعي. وكذلك المشكلات الاجتماعية أيضاً لها دور في ضعف التوافق مع الزملاء والمعلمين والحساسية المفرطة التي تجعل الطالب يتأثر سلباً بأي نقد أو ملاحظة بسيطة. وبالتالي ينتج عنها عزلة أو نزاعات داخل الصف. وتأثر العلاقات الأسرية المبالغ في الحساسية تجعل الطالب يفسر تصرفات الأهل على أنها ضغط أو نقد دائم، مما يزيد التوتر في الأسرة . وتلعب المشكلات الأكاديمية دوراً بارزاً في ضعف الدافعية للتعلم وتجعل الطالب يتجنب الدراسة خوفاً من الفشل. مما يؤدي إلى انخفاض مستوى التركيز بسبب الانشغال بالمشاعر السلبية والقلق المستمر. (عبد الرحمن، محمد، ٢٠١٩، ١٥٩).

ومن أهم وبرز مشكلات طلبة الصف السادس الإعدادي هي صعوبة المناهج الدراسية حيث يشعر الطلبة بأن المناهج في المرحلة الإعدادية، خصوصاً في السادس العلمي والأدبي، صعبة ومليئة بالمفاهيم المعقدة. وكذلك الضغط الامتحاني يشكل عبئاً نفسياً كبيراً على الطلبة، مما يؤدي إلى ضعف التركيز. ويمر طلبة الصف السادس الإعدادي بمشكلات نفسية وانفعالية منها القلق والتوتر النفسي وكثرة الدروس والدروس الخصوصية التي تؤدي إلى إجهاد نفسي كبير وضعف الدافعية للتعلم مما يشعر بعض الطلبة بعدم وجود حافز للدراسة نتيجة الإحباط أو فقدان الأمل في القبول الجامعي. (حميد، ٢٧٦، ٢٠٢١).

ومن ابرز المشكلات التربوية والإدارية هي نقص الكوادر المؤهلة لتدريس مرحلة السادس اعدادي وضعف طرائق التدريس وبعض المدرسين يعتمدون على الحفظ دون الفهم، مما يقلل من استيعاب الطلبة. وكثرة الغيابات وضعف الانضباط المدرسي مما يسبب الملل. والمشكلات المستقبلية مثل الخوف من عدم القبول في الكليات المرغوبة والتنافس الشديد في القبول المركزي يسبب توتراً للطلبة. (عبد الله ، ٢٣٣، ٢٠٢٠).

وكذلك ضعف التركيز وصعوبة الحفظ نتيجة ضغط الحصص الدراسية وكثرة المواد الامتحانية، مما يؤدي إلى تشتت الانتباه وقلة القدرة على الاستيعاب والنظام اليومي والسهر

الطويل للمذاكرة كل ذلك يؤدي إلى الإرهاق العصبي وأثر قلة النوم على الأداء الذهني والتحصيل الدراسي. ونقص الطاقة الذهنية خلال اليوم الدراسي وكذلك الملل والروتين الدراسي وكثرة المتطلبات الامتحانية يسببان فتوراً ذهنياً لدى الطلبة. وتوقعات الأهل العالية تُحدث توتراً نفسياً ينعكس على الطاقة الذهنية والقدرة على التفكير الإيجابي. وتكرار ساعات الدراسة دون فترات راحة ذهنية يسبب إنهاكاً عقلياً مستمراً. (محمد، ١٥٤، ٢٠٢١).

وفي ضوء ما تقدم فإن مشكلة البحث قد تجلت في الاجابة على الاسئلة الاتية :-

١- هل يتمتع طلبة الصف السادس الاعدادي بالإرهاق الذهني والحساسية الانفعالية ام لا ؟

٢- هل هناك فروق في متغيرات البحث على وفق متغير النوع ام لا؟

اهمية البحث

تُعد مرحلة السادس الإعدادي من أكثر المراحل الدراسية ضغطاً على الطلبة في النظام التعليمي العراقي، إذ تحدد مستقبلهم الأكاديمي والمهني. ولذلك، يتعرض كثير من طلبة السادس الاعدادي إلى الإرهاق الذهني (Mental Fatigue) الناتج عن كثرة الدراسة، والقلق من الامتحانات، وضعف النوم، وسوء التغذية ، وهناك مجموعة من الجوانب النفسية والتربوية المهمة التي تسهم في نجاحهم الدراسي والاجتماعي والانفعالي ولعل من اهمها هي تعزيز التوافق النفسي والاجتماعي، التي تساعد الطلبة على فهم مشاعرهم ومشاعر الآخرين، مما يسهم في تحسين علاقاتهم بزملائهم ومعلميهم ويقلل من النزاعات المدرسية والتحكم في الانفعالات في هذه المرحلة (المراهقة المتأخرة) تتسم بتقلبات انفعالية كبيرة، لذا فإن تنمية الحساسية الانفعالية تسهم في تعلم الطلبة كيفية ضبط مشاعر الغضب، الخوف، والقلق بشكل إيجابي.

وتكتسب دراسة الإرهاق الذهني لدى طلبة الصف السادس الإعدادي أهمية كبيرة نظراً لكون هذه المرحلة تعد من أهم المراحل الدراسية في حياة الطالب، إذ تمثل بوابة العبور إلى التعليم الجامعي وتحدد مستقبله الأكاديمي والمهني. ويمكن توضيح أهمية هذه الدراسة من خلال الكشف عن العوامل المؤثرة في التحصيل الدراسي التي تساعد على فهم مظاهر وأسباب الإرهاق الذهني وعلى تحديد العوامل التي تؤثر سلباً في تركيز الطلبة، وانتباههم، وقدرتهم على استيعاب الدروس. وكذلك تحسين الأداء الأكاديمي في التعرف على مستوى الإرهاق الذهني لدى الطلبة إذ يمكن للمعلمين والإدارات المدرسية من وضع خطط تربوية تساعد في خفض الضغوط الدراسية وتحسين كفاءة التعلم . والاهتمام بالصحة النفسية للطلبة والوقاية من المشكلات السلوكية والانفعالية وإن الإرهاق الذهني المستمر قد يؤدي إلى ضعف الدافعية، والعزلة، والعصبية، وبالتالي فإن دراسة هذه الظاهرة تسهم في تقليل تلك المشكلات. والإسهام في تطوير السياسات التربوية (عبد الرحمن، فوزي، ٢٠١٨، ١٥٨).

وكذلك تكمن اهمية هذه دراسة في انها تساعد على وضع برامج دعم التي تقلل من تلك المشكلات من الناحية النفسية وان دعم الصحة النفسية لطلبة الصف السادس الإعدادي تمثل مرحلة انتقالية مليئة بالضغوط (الامتحانات النهائية، تحديد المستقبل الدراسي)، وان دراسة الحساسية الانفعالية تكشف عن جوانب الضعف النفسي التي تحتاج إلى دعم أو إرشاد. وتنمية التوافق الانفعالي وان فهم طبيعة الحساسية الانفعالية يساهم في إعداد برامج إرشادية تساعد الطلبة على ضبط انفعالاتهم والتعامل مع المواقف الضاغطة بطرق إيجابية. والكشف المبكر عن الاضطرابات يساعد في التعرف على الطلبة الذين يعانون من اضطرابات انفعالية . اذ انه:

١. يساعد على فهم تأثير الضغط الدراسي على أداء الطلبة الأكاديمي.
٢. يساهم في تطوير برامج دعم نفسي وتربوي داخل المدارس.
٣. يُمكن أولياء الأمور والمعلمين من التعامل بشكل أفضل مع حالات التوتر والارهاق الذهني.
٤. يساهم البحث في هذا الموضوع في تعزيز الوعي بأهمية الراحة النفسية والذهنية، مما يقلل من القلق والتوتر المرتبطين بالامتحانات والنتائج الدراسية.
٥. يوفر البحث بيانات تساعد المرشدين التربويين في تصميم برامج إرشادية تساعد الطلبة على إدارة الوقت، وتنظيم الجهد، وتطوير مهارات مواجهة الضغوط.

اهداف البحث :

يهدف البحث الحالي التعرف على :

- ١- الارهاق الذهني لدى طلبة السادس الاعدادي.
- ٢- الحساسية الانفعالية لدى طلبة السادس الاعدادي.
- ٣- الارهاق الذهني لدى طلبة السادس الاعدادي وفقاً لمتغير الجنس (ذكور-اناث).
- ٤- الحساسية الانفعالية لدى طلبة السادس الاعدادي وفقاً لمتغير الجنس (ذكور-اناث).
- ٥- طبيعة العلاقة بين الارهاق الذهني والحساسية الانفعالية لدى طلبة السادس الاعدادي.

حدود البحث :

يتحدد البحث الحالي بطلبة السادس الاعدادي في المديرية العامة لتربية (ثانويات المتميزين والمتميزات) بغداد الكرخ الاولى للعام الدراسي (٢٠٢٥-٢٠٢٦).

تحديد المصطلحات :

اولاً الإرهاق الذهني (Burnout)

يرى Wilmar Schaufeli أن الإرهاق لدى الطلبة هو حالة مرتبطة بالدراسة، تتضمن الشعور بالتعب الشديد من متطلبات الدراسة، واللامبالاة تجاهها، وضعف الكفاءة الأكاديمية.

(Wilmar Schaufeli, 2002, p.78)

تعريف (Schaufeli et al., 2002)

Maslach Burnout Model بانها" متلازمة نفسية (Psychological Syndrome) تتكون من ثلاثة أبعاد متداخلة، تظهر كاستجابة لضغوط نفسية مزمنة ناتجة عن التعامل مع المتطلبات الدراسية المرهقة."

(Maslach Burnout ,2002,p71)

التعريف النظري سوف يتم اعتماد (نموذج) Maslach Burnout Model (ماسلاش) هو الانموذج الأشهر في قياس الاحتراق أو الإرهاق الذهني والعاطفي، ويمكن تعديله ليتناسب مع طلبة السادس الإعدادي.

التعريف الاجرائي: هي الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب اثناء اجاباته على فقرات مقياس الارهاق الذهني.

ثانياً :- الحساسية الانفعالية Emotional sensitivity :-

عرفها دابروسكي ١٩٧٠ Dabrouski الحساسية الانفعالية :- بأنها القدرة على التعبير عن العطف ، و كثافة و خصوبة الشعور، و تتمثل في الميل إلى عمل روابط عاطفية مع الأشخاص (ابو منصور ، 2011:6).

عزفت Christina Maslach الإرهاق بأنه متلازمة نفسية تتكون من ثلاثة أبعاد: الإجهاد الانفعالي، وتبدل المشاعر، وتدني الإنجاز الشخصي. (Maslach & Jackson, 1981)

أ-التعريف النظري: يتبنى الباحث تعريف دابروسكي ١٩٧٠ في الحساسية الانفعالية لأنه تبنى نظرية دابروسكي .

ب-التعريف الإجرائي : (الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب من جراء اجابته عن فقرات مقياس الحساسية الانفعالية) .

ثالثاً طلبة السادس الإعدادي: هم الطلبة المسجلون في الصف السادس من المرحلة الإعدادية، وهي المرحلة الدراسية النهائية ضمن نظام التعليم الإعدادي في جمهورية العراق، وفق أحكام قانون وزارة التربية رقم (٢٢) لسنة ٢٠١١ المعدل، وتعليمات المديرية العامة للتقويم والامتحانات ويؤدي طلبة هذا الصف الامتحانات العامة (الامتحانات الوزارية) التي تنظمها وزارة التربية لغرض منحهم شهادة الدراسة الإعدادية في أحد فروعها (العلمي - الأحيائي، العلمي - التطبيقي، الأدبي، المهني بفروعه المختلفة)، وتعد هذه الشهادة أساساً للقبول في مؤسسات التعليم العالي داخل العراق وخارجه.

الفصل الثاني

أولاً : أهم النظريات التي تناولت الإرهاق الذهني (الاحتراق/الإرهاق الذهني) لدى الطلبة
الإرهاق الذهني ليس مجرد شعور بالتعب، بل موضوع نظري واسع تناولته مدارس
معرفية، نفسية، فسيولوجية، وعصبية. تتفق معظم النظريات على أنه يحدث بسبب استنزاف
موارد معرفية أو نفسية أو عصبية، مما يؤدي إلى هبوط في الانتباه، الذاكرة، واتخاذ القرار .

١. نظرية التوازن بين الجهد والمكافأة (Effort-Reward Imbalance Model)

طرحها سيغريست (Siegrist, 2002) ، وتوضح أن الإرهاق يحدث عندما لا يتناسب الجهد
المبذول مع المكافأة أو التقدير المتوقع، مثل شعور الطالب أنه يدرس كثيراً دون نتائج مجزية .
والفكرة الأساسية هي ان الإجهاد ينشأ من عدم التوازن بين الجهد المبذول والمكافأة المتلقاة
(مكافأة = تقدير، درجات، فرص مستقبلية). حالة عدم التوازن طويلة الأمد تزيد خطر الإرهاق
وفقدان الحافز. ويكون التطبيق على الطلبة: انه طلاب يبذلون جهداً كبيراً لكن يحصلون على
درجات/تقدير أقل من المتوقع أو يشعرون بعدم عدالة التقييم — هذا مرتبط بزيادة الاحتراق
الأكاديمي .

٢. (نظرية الاحتراق — (Maslach) نموذج ماسلاش الثلاثي

الاحتراق (burnout) يتكوّن من ثلاث مكونات: الإرهاق/الاستنزاف العاطفي (exhaustion) ،
التبدل/الانفصال (cynicism or depersonalization) ، انخفاض الشعور بالإنجاز الشخصي
Reduced Personal Accomplishment هذه البنية طُبِّقت على طلبة بصيغة ال-MBI
Student Survey / MBI-SS حيث تُقاس هذه المكونات لتقدير مدى احتراق الطالب
الأكاديمي.

تطبيق على الطلبة: يفسر لماذا طلاب كثيرين يصيرون متعبين عاطفياً، يبعدون نفسياً عن
الدراسة، ويحسون بقلّة الجدوى — خصوصاً في بيئات دراسة عالية الطلب.

المكونات الثلاثة لنموذج "ماسلاك (The Three Dimensions) "

وترى ماسلاك أن ارهاق لا يحدث فجأة، بل يمر عبر ثلاثة مسارات متداخلة:

أ. الاستنزاف العاطفي (Emotional Exhaustion)

هو "الوقود" الذي ينفذ. يشعر الطالب أنه استهلك كل طاقته النفسية ولم يعد لديه ما يقدمه.

الأعراض: شعور بالفراغ الداخلي، سرعة الانفعال، وصعوبة الاستيقاظ لبدء الدراسة.

ب. التبدل أو الانفصال (Depersonalization / Cynicism)

هو "درع دفاعي" سلبي. لكي يحمي الطالب نفسه من الألم النفسي، يبدأ بالانفصال عن الواقع
الدراسي.

الأعراض: تعامل ببرود مع الدرجات (سواء كانت عالية أو منخفضة)، فقدان الاهتمام بالمستقبل، والنظر للمدرسين أو الأهل كأدوات للضغط فقط.

ج. انخفاض الشعور بالإنجاز الشخصي (Reduced Personal Accomplishment)

هو "هزة في الثقة". يبدأ الطالب بتقييم نفسه سلبياً.

الأعراض: الشعور بالفشل رغم الدراسة، الاعتقاد بأن الآخرين أفضل منه، وفقدان الإيمان بالقدرة على النجاح.

(Schaufeli, W. B., Martínez, I. M, & Bakker, A. B. (2002). P.71-81)

٣. (نموذج المطالب-الموارد — Job Demands-Resources, JD-R) تفسير توازني للضغط

ان كل بيئة (العمل أو الدراسة) تتكوّن من مطالب (العبء الدراسي، ساعات الدراسة الطويلة، الامتحانات) وموارد (دعم المدرّسين، التحكم بالوقت، موارد نفسية). حين تتجاوز المطالب الموارد يتولد الإرهاق/الاستنزاف، وعند غياب الموارد يتولد الانفصال وفقدان الحافز.

تطبيق على الطلبة: يسمح بتصميم تدخلات (تقليل المطالب أو زيادة الموارد مثل الدعم الأكاديمي، المرونة الزمنية، مهارات التعلّم) لتقليل الإرهاق.

أدوات/أدلة: أبحاث تطبيقية كثيرة تؤكد صلة المطالب بالإجهاد والإرهاق والموارد بالانخراط والتحمّس .

(Demerouti, 2001,p.23)

٤. نظرية الموارد المحدودة للانتباه Limited Resource Theory

تعد نظرية الموارد المحدودة للانتباه إحدى أهم النظريات في علم النفس المعرفي التي تفسر قدرة الإنسان على معالجة المعلومات..وهي من أقدم وأكثر النظريات انتشاراً في تفسير الإرهاق الذهني.اذ تفترض هذه النظرية أن الفرد يمتلك مقداراً محدوداً من الطاقة العقلية أو الموارد المعرفية التي يتم توزيعها على المهام المختلفة، مما يجعل الانتباه عملية انتقائية لا يمكن توجيهها إلى مصادر متعددة بكفاءة في الوقت نفسه

ان العقل يمتلك مخزوناً محدوداً من الطاقة المعرفية. وعند استهلاك هذا المخزون عبر عمل ذهني طويل أو معقد، يحدث تعب ذهني يؤدي لانخفاض الأداء (Kahneman, D. .p.23).

1973

وتقدم نظرية الموارد المحدودة إطاراً علمياً مهماً لفهم كيفية عمل الانتباه البشري في بيئات التعلم والعمل والحياة اليومية. ورغم محدودياتها، فإنها تشكل أساساً للكثير من الدراسات والأبحاث الحديثة في علم النفس المعرفي وعلوم الأعصاب (Wickens, C. (

2002.p.146).

ومن رواد هذه النظرية وتطورها (دانيال كانيمان ١٩٧٣) إذ قدّم نموذج الطاقة العقلية (Capacity Model)، وهو الأساس للنظرية الحديثة. أكد كانيمان أن توزيع الانتباه يتأثر بالجوانب التحفيزية والمعرفية.

(Kahneman, D. 1973. Attention and Effort.p148).

مفهوم النظرية

ترى هذه النظرية أن الانتباه ليس قدرة غير محدودة، بل هو مجموعة من الموارد الذهنية التي تتوزع حسب متطلبات المهمة ودافعية الفرد وخبرته السابقة. وعندما تتجاوز متطلبات المهمة مستوى الموارد المتاحة، يحدث انخفاض في الأداء أو بطء في المعالجة أو زيادة في الأخطاء.

المبادئ الأساسية للنظرية

١. محدودية الموارد: الموارد العقلية محدودة، ولا يستطيع الفرد التعامل مع كميات كبيرة من المعلومات في وقت واحد، خصوصاً عند أداء مهام تتطلب معالجة معرفية عالية.
٢. التداخل المعرفي: عندما تتنافس مهام متعددة على نفس الموارد العقلية، يحدث تداخل يؤدي إلى ضعف الأداء. مثال ذلك قيادة السيارة أثناء التحدث في الهاتف.
٣. توزيع الموارد: توزيع الانتباه يعتمد على عدة عوامل، منها: أهمية المهمة وتعقيدها ومستوى الدافعية والخبرة والممارسة

تطبيقات النظرية

١. التعليم: تفسير الإرهاق الذهني عند الطلاب وصعوبة معالجة أكثر من معلومة معقدة في وقت واحد.
 ٢. العمل: تصميم المهام لتجنب تعدد المهام المرهق، وتحسين إنتاجية الموظفين.
 ٣. القيادة: تقليل المشتتات أثناء القيادة لتقليل تداخل المهام التي تستنزف نفس الموارد.
 ٤. تصميم الواجهات: بناء أنظمة سهلة الاستخدام لا تفرض حملاً معرفياً زائداً على المستخدم .
- (Pashler, H. 1998.p272)

ثانياً: - الحساسية الانفعالية (Emotional Sensitivity) :-

الخلفية النظرية

عند الحديث عن خصائص الانفعالات ومكوناتها ووظائفها، بانها عملية تمايزية اي عملية مستقلة عن غيرها من العمليات العقلية المعرفية ، وغير المعرفية ولها كيانها البنيوي والوظيفي الخاص بها ،لكن هذا لايعني بانها ليست عملية تكاملية ، فضلا عن انها تعد احد المكونات الاساس في شخصية الفرد ، ويمكن القول بان الانفعالات وثيقة الصلة بالإحساس ، إذ كيف يمكن ان ننفعل إذ لم نحس بالمصادر المسببة للانفعال ، وعليه فأننا نحس اولاً بحساسيات

الانفعال، ثم نعطي تفسيراً معرفياً لها لاحقاً ، ونصبح مستقبلاً ننفعل للخبرات الانفعالية التراكمية لدينا (يونس، ٢٠٠٩، ٢٦١).

الحساسية العالية (highly sensitive): - ان مصطلح الحساسية العالية او الفائقة اوجدته الدكتورة الين ارون (Elin Aron) عام ١٩٩٦ حيث تشير الى ان الحساسية امر ايجابي لدى الشخص حيث تفترض وجود بعض السمات كالخوف والقلق والكبت والخجل شيء ايجابي لدى الفرد ونابع من الصراعات التي يمر بها في بيئته ويتطلب التكيف معها (Aron,2005 : 31). ان النهج الذي اعتمده (ارون) وزملاؤها في شرح الاختلافات الاساسية في السلوك إذ يأخذون سمة كالخجل مثلاً وهي من الصفات الفطرية الموجودة لدى الافراد ، ولكنها تختلف باختلاف درجة الاحساس بهذه السمة . حيث ان امتلاك بعض الاشخاص لهذه السمة قد يعانون من مشكلات الانطواء والعكس على الرغم من امتلاك اشخاص اخرين لهذه السمة قد نجدهم لا يعانون من هذه المشكلات اي ان الاختلاف يرجع الى الظروف والعوامل البيئية المحيطة بهم (Hedrick, 2000 : 5).

النظريات التي فسرت الحساسية الانفعالية

نظرية دابروسكي (١٩٧٠ Dabrowski theory):-

تشكل نظرية دابروسكي إطاراً مرجعياً مهماً لفهم طبيعة الحساسية الانفعالية لدى الأفراد، إذ يؤكد دابروسكي أن الإثارة أو الاستثارة الانفعالية تُعد من أبرز مظاهر الحساسية الانفعالية، ويرى أن لها أساساً فطرياً متأصلاً في تكوين الفرد. ومن منظور إيجابي، يمكن النظر إلى الحساسية الانفعالية بوصفها قاعدة أساسية لبناء علاقات إنسانية قائمة على التعاطف والتواد مع الآخرين، في حين يُعد التبدل الانفعالي أو انخفاض الحساسية نقيضاً لها. كما يشير إلى أن تطور القيم الإنسانية العليا في مرحلة الرشد يعتمد بدرجة كبيرة على طبيعة الحساسية الانفعالية التي يكتسبها الفرد خلال مرحلة الطفولة، الأمر الذي يستدعي توفير بيئات تربوية واجتماعية داعمة تسهم في تنمية هذه السمة وتعزيزها لدى الأطفال .

(Dabrowski & Piechowski, 1977: 10)

وفي سياق متصل، يذهب لتيسيا وفيلدمان (Leticia & Feldman) إلى أن الحساسية الشخصية تتكون من بُعدين رئيسيين:

أولاً: الحساسية الموجبة تجاه الأقران (Positive Peer Sensitivity)

وتشير إلى النزعة العاطفية نحو إقامة علاقات إيجابية مع الآخرين، مع القدرة على إدراك مشاعرهم وفهمها والتفاعل معها تعاطفياً، ولا سيما تجاه الأفراد الذين يواجهون ظروفاً صعبة. ويُعد هذا النمط من الحساسية أحد المرتكزات الأساسية لتحقيق التوافق النفسي والشعور بالرضا والنجاح على المستويين الشخصي والاجتماعي.

ثانياً: الحساسية الفردية السالبة (Negative Individual Sensitivity)

وتتمثل في ميل الفرد إلى الاستجابات الانفعالية السلبية، مثل الغضب واليأس والعدوانية والنقد الحاد، خاصة عند التعرض لمواقف ضاغطة أو ظروف نفسية غير ملائمة. وتتعكس هذه الاستجابات سلباً على التفاعل الاجتماعي والتوافق النفسي، وقد تظهر بصورة أكثر وضوحاً لدى فئة المراهقين الذين يتعرضون لضغوط نفسية متزايدة، مما قد يؤدي إلى حالات من العزلة واليأس. كما أن استمرار سوء الأوضاع الانفعالية قد يسهم في تفاقم مشكلات اجتماعية، مثل زيادة العنف، وضعف العلاقات الاجتماعية، والنزعة نحو الانطواء والوحدة النفسية (أبو منصور، ٢٠١١: ٣٠).

في ضوء نظرية دابروفسكي، يمكن تحديد مجموعة من السمات والخصائص التي تميز الأفراد ذوي الحساسية الانفعالية، إذ يُنظر إلى هذه الحساسية بوصفها بُعداً نفسياً مهماً يؤثر في طبيعة التفاعل العاطفي والاجتماعي للفرد. ومن أبرز هذه السمات ما يأتي:

١. يتسم الفرد ذو الحساسية الانفعالية بارتفاع درجة تأثره بالمواقف والخبرات التي يمر بها مقارنة بغيره من الأفراد، مما يجعله أكثر استجابة للمثيرات الانفعالية .
 ٢. يمتلك قدرة عالية على التفاعل العاطفي، ويُظهر مستويات متقدمة من التعاطف مع الآخرين، ويتجلى ذلك في مشاركتهم مشاعرهم، كالتأثر بحزنهم أو معاناتهم .
 ٣. يتميز بمهارة في إدراك الانفعالات لدى الآخرين، ولا سيما الرسائل غير اللفظية، مع القدرة على تفسيرها بصورة دقيقة .
 ٤. يمتلك مستوى مرتفعاً من الوعي الذاتي ومراقبة الذات، مما يساعده على فهم حالاته الانفعالية وتنظيمها نسبياً .
 ٥. لديه قدرة واضحة على بناء العلاقات الاجتماعية وإقامة تواصل فعال مع الآخرين، نتيجة حساسيته لمشاعرهم واحتياجاتهم .
 ٦. تُعد الاستثارة الانفعالية سمة جوهرية في تكوينه النفسي، إذ تمثل أساساً في تكوين الأحكام الوجدانية وتوجيه الاستجابات العاطفية .
 ٧. يمتلك قدرة متقدمة على تفسير الإشارات العاطفية الصادرة عن الآخرين، وهو ما يُعد عاملاً حاسماً في تحقيق التفاعل الاجتماعي الناجح. (Belin, 2000: 309)
- وبناءً على ذلك، اعتمد الباحث هذه النظرية لملاءمتها مع أهداف البحث الحالي، وانسجامها مع طبيعة المتغيرات المدروسة.

الفصل الثالث

منهجية البحث وإجراءاته

اعتمد الباحث في هذا البحث المنهج الوصفي، لملاءمته لطبيعة الدراسة الحالية وأهدافها، إذ يتيح هذا المنهج وصف الظاهرة المدروسة وتحليلها كما هي في الواقع، فضلاً عن الكشف عن العلاقات بين متغيراتها. ولتحقيق أهداف البحث، تم اتباع مجموعة من الإجراءات المنهجية المنظمة، وكما يأتي:

أولاً: مجتمع البحث

يتكون مجتمع البحث الحالي من طلبة الصف السادس الإعدادي (ذكوراً وإناثاً) في المدارس التابعة للمديرية العامة لتربية بغداد/ الكرخ الأولى، للعام الدراسي (٢٠٢٥-٢٠٢٦). وقد بلغ الحجم الكلي للمجتمع (٤٥٠) طالباً وطالبة، موزعين على عدد من المدارس التابعة لهذه المديرية، كما هو موضح في الجدول (١).

جدول (١) مجتمع البحث (طلبة السادس اعدادي في مدارس المتميزين)

المجموع ٤٥٠	الجنس			المديرية العامة لتربية بغداد الكرخ الأولى
	الذكور	٢١٥	الإناث	

ثانياً: عينة البحث

تكونت عينة البحث من (٢٠٠) طالب وطالبة، وبنسبة (٣٨%) من مجتمع البحث الكلي، وقد تم اختيارها باستخدام أسلوب العينة العشوائية المتناسبة، بما يضمن تمثيلاً مناسباً لفئات المجتمع الأصلي. وقد توزعت العينة على عدد من المدارس التابعة للمديرية العامة لتربية بغداد/ الكرخ الأولى، كما هو موضح في الجدول (٢).

جدول (٢) عينة البحث (طلبة السادس اعدادي في مدارس المتميزين)

المجموع	الذكور	الإناث	المديرية لتربية بغداد الكرخ الأولى
٢٠٠	١٠٠	١٠٠	

ثالثاً: أدوات البحث

تطلب البحث الحالي بناء أداتين لقياس متغيري الدراسة، وهما: الإرهاق الذهني والحساسية الانفعالية، وذلك استناداً إلى أطر نظرية معتمدة في الأدبيات النفسية.

١. مقياس الإرهاق الذهني:

قام الباحث ببناء مقياس الإرهاق الذهني بالاستناد إلى نموذج (Maslach & Jackson)، الذي يُعد من النماذج الرائدة في تفسير ظاهرة الإرهاق، إذ يتكون من ثلاثة أبعاد رئيسية هي:

- الإجهاد العاطفي (٥ فقرات)
- التبلد أو التفكك الانفعالي (٥ فقرات)

• انخفاض الشعور بالإنجاز الشخصي (٦ فقرات)

وبعد مراجعة الأدبيات والدراسات السابقة، وصياغة الفقرات في ضوء التعريف النظري، تم التوصل إلى مقياس بصيغته النهائية مكون من (٢٥) فقرة. وقد صُمم المقياس وفق مقياس ليكرت رباعي البدائل (دائماً، أحياناً، نادراً، أبداً)، وأعطيت الأوزان (٤، ٣، ٢، ١) على التوالي. ٢. مقياس الحساسية الانفعالية:

اعتمد الباحث في بناء هذا المقياس على نظرية دابروفسكي، مدعومة بتوجهات (Rogers) في تفسير الحساسية الانفعالية، حيث تم تحديد ثلاثة أبعاد رئيسة هي:

• فهم مشاعر الآخرين (٩ فقرات)

• الاستجابة التعاطفية (٨ فقرات)

• السلوك القائم على التعاطف (٨ فقرات)

وقد تكون المقياس في صورته النهائية من (٢٥) فقرة، بصيغة مقياس ليكرت رباعي البدائل (دائماً، أحياناً، نادراً، أبداً)، مع اعتماد أوزان تصحيحية مقدارها (٤، ٣، ٢، ١) على التوالي.

التحليل الإحصائي لفقرات المقياسين

أولاً: تمييز الفقرات (Item Discrimination)

تشير القوة التمييزية إلى قدرة الفقرة على التمييز بين الأفراد ذوي المستويات المرتفعة والمنخفضة في السمة المقاسة.

ولحساب هذه الخاصية، اتبع الباحث الإجراءات الآتية:

• ترتيب الدرجات الكلية لأفراد العينة (٢٠٠ طالب وطالبة) ترتيباً تنازلياً من أعلى درجة إلى أدنى درجة .

• اختيار نسبة (٢٧%) العليا لتمثل المجموعة العليا، ونسبة (٢٧%) الدنيا لتمثل المجموعة الدنيا، وفق الأسلوب الإحصائي المعتمد في تحليل الفقرات .

• بلغ عدد الأفراد في كل مجموعة (٥٤) طالباً وطالبة، ليكون العدد الكلي للمجموعتين (١٠٨).

• استخدام الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين للتحقق من دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعتين لكل فقرة .

وأظهرت النتائج أن جميع فقرات مقياسي الإرهاق الذهني والحساسية الانفعالية تمتلك قوة تمييزية دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥)، مما يشير إلى صلاحيتها للقياس، كما هو موضح في

الجدولين (٣-٤)

جدول (٣) القوة التمييزية لفقرات مقياس الارهاق الذهني

ت	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة	مستوى الدلالة ٠,٠٥
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	٢.٧٧	٠.٤٩	٢.٤٦	٠.٦٣	٤.١٩	دالة
٢	٢.٩٧	٠.٢٥	٢.٤٥	٠.٧٢	١٣.١٦	دالة
٣	٢.٦٨	٠.٥٩	٢.٣٢	٠.٧١١	٤.١١	دالة
٤	٢.٩٥	٠.٢٥	١.٧٦	٠.٧١	١٤.٠١	دالة
٥	٢.٨٣	٠.٤٥	٢.١٣	٠.٧٢	٧.٤١	دالة
٦	٢.٩١	٠.٣١	٢.١٧	٠.٧٨	٧.٧٨	دالة
٧	٢.٨٦	٠.٣٤	١.٨٨	٠.٧٠٧	١١.١٥	دالة
٨	٢.٨٣	٠.٤٥	١.٤٣	٠.٦٥	١٠.٢٠	دالة
٩	٢.٨١	٠.٤٨	٢.١٣	٠.٧٦	٦.٧٤	دالة
١٠	٢.٩٧	٠.١٥	١.٩٠	٠.٧١	١٣.١٦	دالة
١١	٢.٩٠	٠.٤٥	٢.٠٢	٠.٧٧	١٤.٠١	دالة
١٢	٢.٧٦	٠.٥٩	٢.٣٤	٠.٧١	٤.٠٧	دالة
١٣	٢.٨٨	٠.٣٢	٢.٦٥	٠.٦٢	٣.٢٥	دالة
١٤	٢.٦٤	٠.٥٥	٢.٢٠	٠.٧١	٥.٢٧	دالة
١٥	٢.٨٠	٠.٤١	٢.١٤	٠.٧٢	٨.٣٣	دالة
١٦	٢.٨٦	٠.٤٠	٢.٣٢	٠.٦٦	٧.٢٩	دالة
١٧	٢.٥١	٠.٧١	٢.١٦	٠.٦٥	٣.٨٠	دالة
١٨	٢.٧٥	٠.٥١	٢.٣٤	٠.٧١	٤.٦٩	دالة
١٩	٢.٨٥	٠.٤٣	٢.٥٥	٠.٦٥	٣.٨٩	دالة
٢٠	٢.٣١	٠.٨٠	١.٠٠	٠.٠٨	١٦.٥١	دالة
٢١	٢.٥١	٠.٦٥	١.٩١	٠.٧٥	٦.١٢	دالة
٢٢	٢.٣٥	٠.٨١	١.٠٥	٠.٢٦	١٦.٣٤	دالة
٢٣	٢.١٥	٠.٩١	١.١٢	٠.٤٤	١٠.٦١	دالة
٢٤	٢.٠٦	٠.٨٥	١.٠٢	٠.١٥	١٢.٣٠	دالة
٢٥	٢.٥٠	٠.٧٠	٢.١١	٠.٦٥	٤.٥١	دالة

جدول (٤) القوة التمييزية لفقرات مقياس الحساسية الانفعالية

ت	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة	مستوى الدلالة ٠,٠٥
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	٢.١١	٠.٩٠	١.٠١	٠.٢٢	١٢.١٥	دالة

دالة	٤.١٨	٠.٦٧١٨٥	٢.١٩	٠.٦٩	٢.٥٥	٢
دالة	٤.٤٧	٠.٨٦	٢.١٢	٠.٦٥	٢.٥٥	٣
دالة	٥.٩٩	٠.٧١	٢.٢٢	٠.٥١	٢.٧١	٤
دالة	١٤.٠١	٠.٧٢	١.٧٥	٠.٢٥	٢.٩٦	٥
دالة	١٢.١٥	٠.٢٢	١.٠١	٠.٩٢	٢.١١	٦
دالة	٦.١٥	٠.٤٦	١.٢٦	٠.٩١	١.٨٥	٧
دالة	١٠.٧٣	٠.٣٢	١.٠٥	٠.٨٦	٢.٠٠	٨
دالة	١١.٠٢	٠.٠٥	١.٠١	٠.٨٣	١.٨٨	٩
دالة	١٢.٠٢	٠.٠٨	١.٠١	٠.٨٢	١.٩٦	١٠
دالة	١٢.٢٩	٠.٢٤	١.٠٢	٠.٧٩	٢.٠١	١١
دالة	١٧٠.٧٨	٠.٠٠	١.٠٠	٠.٨٠	٢.٣٧	١٢
دالة	٥.١٥	٠.٢٩	١.٠٤	٠.٦٧	١.٤١	١٣
دالة	٦.٩٨	٠.٢٤	١.٠٥	٠.٨١	١.٦١	١٤
دالة	٨.١٨	٠.١٢	١.٠٢	٠.٧٨	١.٦٤	١٥
دالة	١٠.١٨	٠.٦٤	١.٣٣	٠.٧٠	٢.٤١	١٦
دالة	٣.٥٨	٠.٠٠	١.٠١	٠.٤٢	١.١٥	١٧
دالة	١٠.٧٢	٠.٤٤	١.١١	٠.٩٠	٢.١٥	١٨
دالة	٣.١٤	٠.٦٦	٢.١٩	٠.٧٠	٢.٤٨	١٩
دالة	١٥.٣٥	٠.٠٨	١.٠٠	٠.٧٨٣	٢.١٨	٢٠
دالة	٧.٤٢	٠.٧٣	٢.١٣	٠.٤٥	٢.٨٤	٢١
دالة	١١.١٥	٠.٧٠٦	١.٨٨	٠.٣٤	٢.٨٥	٢٢
دالة	٦.٧٥	٠.٧٦	٢.١٢	٠.٤٨	٢.٨١	٢٣
دالة	٩.٥٤	٠.٧٦	٢.٠٢	٠.٣٢	٢.٩١	٢٤
دالة	١٢.٥٤	٠.٠٦	١.٠٠	٠.٨٣	٢.٠١	٢٥

ثانياً: ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس (Item–Total Correlation)

وللتأكد من الاتساق الداخلي لفقرات المقياسين، تم اعتماد أسلوب ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية، وذلك من خلال حساب معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation Coefficient) بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس الذي تنتمي إليه وقد أظهرت نتائج التحليل الإحصائي أن جميع فقرات مقياسي الإرهاق الذهني والحساسية الانفعالية ترتبط ارتباطاً دالاً إحصائياً بالدرجة الكلية عند مستوى دلالة (٠.٠٥)، مما يدل على اتساق الفقرات مع البناء الكلي للمقياس، ويؤكد صلاحيتها في قياس السمة المستهدفة.

كما هو موضح في الجدولين (٥-٦).

جدول (٥) قيم معاملات ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس الارهاق الذهني

ت	الارتباط	ت	الارتباط	ت	الارتباط	ت	الارتباط	ت	الارتباط
١	٠,٣٨	٦	٠,٥١	١١	٠,٤٩	١٦	٠,٣٥	٢١	٠,٤٦
٢	٠,٤٧	٧	٠,٣٦	١٢	٠,٤١	١٧	٠,٣٤	٢٢	٠,٣٥
٣	٠,٤٤	٨	٠,٤٢	١٣	٠,٥٤	١٨	٠,٤٥	٢٣	٠,٤٧
٤	٠,٥٩	٩	٠,٤٩	١٤	٠,٣٢	١٩	٠,٤١	٢٤	٠,٣٨
٥	٠,٤٨	١٠	٠,٤٢	١٥	٠,٤٥	٢٠	٠,٥٥	٢٥	٠,٣٥

جدول (٦) قيم معاملات ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس الحساسية الانفعالية

ت	الارتباط	ت	الارتباط	ت	الارتباط	ت	الارتباط	ت	الارتباط
١	٠,٥٤	٦	٠,٣٥	١١	٠,٣٨	١٦	٠,٥٢	٢١	٠,٥٧
٢	٠,٤٢	٧	٠,٤٦	١٢	٠,٤١	١٧	٠,٤٢	٢٢	٠,٤٠
٣	٠,٣٦	٨	٠,٥٢	١٣	٠,٥١	١٨	٠,٤٢	٢٣	٠,٣٧
٤	٠,٣٦	٩	٠,٥٩	١٤	٠,٣٩	١٩	٠,٢٩	٢٤	٠,٥٧
٥	٠,٣٨	١٠	٠,٣٦	١٥	٠,٤١	٢٠	٠,٤٨	٢٥	٠,٥٥

المؤشرات السيكومترية للمقياسين

أولاً: الصدق

تم التحقق من صدق المقياسين بطريقتين، هما:

١. الصدق الظاهري: تم عرض المقياسين مع تعليماتهما على مجموعة من المحكمين المتخصصين في مجال التربية وعلم النفس، وذلك لغرض التأكد من صلاحية الفقرات ووضوحها ومدى ملاءمتها لمقياس المتغيرات المستهدفة .

٢. صدق البناء: يشير صدق البناء إلى مدى قدرة المقياس على قياس السمة أو الظاهرة المراد قياسها وفقاً للإطار النظري المعتمد (Cronbach, 1964, p.120) ويُعد أسلوب المجموعتين المتطرفتين، إضافة إلى أسلوب ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس، من المؤشرات المهمة لهذا النوع من الصدق. ويُعد المقياس صادقاً بنائياً إذا أظهرت فقراته قدرة على التمييز بين الأفراد باستخدام الطريقتين المذكورتين (Anastasi, 1988, p.154). وقد تبين أن معاملات الارتباط كانت دالة إحصائياً .

ثانياً: مؤشرات الثبات للمقياسين

وللتحقق من ثبات المقياسين، تم استخدام الأساليب الآتية:

١. طريقة الاختبار وإعادة الاختبار: (Test-Retest) تم تطبيق المقياسين على عينة طبقية عشوائية مكونة من (٦٠) طالباً وطالبة (٣٠ طالباً و٣٠ طالبة). وأُعيد التطبيق بعد مدة زمنية

مقدارها (١٥) يوماً. وباستخدام معامل ارتباط بيرسون بين التطبيقين، بلغ معامل الثبات لمقياس الإرهاق الذهني (٠.٨١)، في حين بلغ لمقياس الحساسية الانفعالية (٠.٨٧).

٢. معادلة ألفا كرونباخ: (Cronbach Alpha)

تم حساب الثبات باستخدام معادلة ألفا كرونباخ، حيث بلغت قيمة الثبات لمقياس الإرهاق الذهني (٠.٧٩)، وللحساسية الانفعالية (٠.٨٢)، وهي قيم تشير إلى مستوى ثبات جيد .

الصورة النهائية للمقياسين

وبعد إتمام الإجراءات السابقة، أصبح المقياسان بصورتها النهائية يتكونان من (٢٥) فقرة لكل مقياس، وتُعطى الدرجات وفق سلم تصاعدي تتراوح بين (٢٥-١٠٠)، وبمتوسط نظري مقداره (٦٢.٥).

الأدوات الإحصائية

تم استخدام الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) في تحليل البيانات ومعالجة النتائج.

الفصل الرابع: عرض النتائج ومناقشتها

بعد تطبيق الأدوات، أظهرت النتائج ما يأتي:

١. الإرهاق الذهني لدى طلبة الصف السادس الإعدادي

أظهرت نتائج التحليل الإحصائي أن متوسط درجات العينة في مقياس الإرهاق الذهني بلغ (٦٨.٦) بانحراف معياري قدره (٥.٢٢). وباستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة، بلغت القيمة التائية المحسوبة (١٦.٥٣)، وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (١.٩٦) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وبدرجة حرية (١٩٩)، مما يشير إلى وجود دلالة إحصائية. وبذلك يتبين أن طلبة الصف السادس الإعدادي يعانون من مستوى مرتفع من الإرهاق الذهني، كما هو موضح في الجدول (٧).

جدول (٧) نتيجة الاختبار التائي لعينة واحدة لدرجات العينة على مقياس الإرهاق الذهني

المتغير	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		مستوى الدلالة
				المتوسط النظري	المحسوبة	
الإرهاق الذهني	٢٠٠	٦٨.٦	٥.٢٢	٦٢,٥	١٦,٥٣	٠,٠٥
					١,٩٦	دالة

وتشير هذه النتيجة إلى أن طلبة الصف السادس الإعدادي يعانون من مستويات مرتفعة من الإرهاق الذهني مقارنةً بالمستوى الطبيعي المتوقع. ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء مجموعة من العوامل المرتبطة بطبيعة الضغوط التي يتعرض لها الطلبة، مثل الضغط النفسي الناتج عن متطلبات الدراسة والامتحانات، وتعدد المسؤوليات النفسية والانفعالية، فضلاً عن عدم كفاية

الدعم الأسري في بعض الحالات أو الدعم المؤسسي، مما يؤدي إلى حالة من الإجهاد المستمر والتعب الذهني.

٢. الحساسية الانفعالية لدى طلبة الصف السادس الإعدادي

بينت نتائج التحليل الإحصائي أن متوسط درجات العينة في مقياس الحساسية الانفعالية بلغ (٦٤) بانحراف معياري قدره (٧.١٣)، في حين بلغ المتوسط الفرضي للمقياس (٦٢.٥). وباستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة، بلغت القيمة التائية المحسوبة (٢.٩٧). وعند مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (١.٩٦)، تبين أن الفرق دال إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وبدرجة حرية (١٩٩)، كما هو موضح في الجدول (٨).

جدول (٨) نتيجة الاختبار التائي لعينة واحدة على مقياس الحساسية الانفعالية

المتغير	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		مستوى الدالة ٠,٠٥
				المتوسط النظري	المحسوبة	
الحساسية الانفعالية	٢٠٠	٦٤	٧,١٣	٦٢,٥	٢,٩٧	١,٩٦

تشير هذه النتيجة إلى وجود مستوى من الحساسية الانفعالية لدى طلبة الصف السادس الإعدادي، مما يدل على أن هذه الفئة العمرية تتميز بارتفاع مستوى التأثر بالمشكلات النفسية والاجتماعية، وبدرجة تفاعل انفعالي مرتفعة تجاه المواقف الدراسية أو الأسرية أو الاجتماعية. ويعني ذلك أن الطلبة يظهرون استجابة انفعالية سريعة وعاطفية تجاه المواقف المختلفة، مثل التوبيخ أو الفشل الدراسي أو النقد الصادر من الأقران والمعلمين، فضلاً عن انخفاض قدرتهم على ضبط الانفعالات أو التحكم في ردود أفعالهم. كما يلاحظ ارتفاع مستوى القلق والتوتر لديهم نتيجة الضغوط الدراسية الكبيرة، لا سيما في مرحلة الإعداد للامتحانات النهائية. إذ تُعد مرحلة الصف السادس الإعدادي في العراق مرحلة مصيرية تحدد مستقبل الطالب الأكاديمي، الأمر الذي يجعل الطلبة أكثر عرضة للضغوط النفسية والانفعالية. إضافة إلى ذلك، فإن ارتفاع توقعات الأسرة والمجتمع من الطلبة يزيد من شعورهم بالمسؤولية والقلق، مما يسهم في رفع مستوى الحساسية الانفعالية لديهم. كما أن ضعف مهارات مواجهة الضغوط أو التعبير الانفعالي قد يؤدي إلى تضخيم المشاعر السلبية لديهم. ومن الناحية التربوية، تشير هذه النتيجة إلى أهمية قيام المرشدين التربويين بمساعدة الطلبة على فهم انفعالاتهم وضبطها بشكل سليم، فضلاً عن ضرورة دمج برامج إرشادية نفسية داخل المدارس للحد من مستويات الحساسية الانفعالية، مثل تدريب الطلبة على مهارات الاسترخاء، والتفكير الإيجابي، وإدارة الغضب. كما يُستحسن إعادة النظر في أساليب التدريس وأساليب التقويم التي قد تسهم في زيادة القلق والضغط النفسي. وبذلك

يتضح أن هذه الفئة تمر بمرحلة نفسية حساسة تتطلب دعماً نفسياً وتربوياً خاصاً لضمان استقرارهم الانفعالي وتحسين أدائهم الدراسي.

٣. الفروق وفق متغير الجنس (ذكور - إناث)

أظهرت نتائج التحليل الإحصائي المتعلقة بمقياس الإرهاق الذهني أن المتوسط الحسابي لدرجات الذكور بلغ (٦٨.٢) وبانحراف تبايني مقداره (٢٥.٨٧)، في حين بلغ المتوسط الحسابي للإناث (٦٨.٥) وبانحراف تبايني قدره (٢٩.٧٢). وبعد استخدام اختبار العينتين المستقلتين، تبين أن القيمة التائية المحسوبة (٠.٤٠) وهي أقل من القيمة الجدولية البالغة (١.٩٦) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وبدرجة حرية (١٩٨)، مما يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث. وفيما يتعلق بمقياس الحساسية الانفعالية، بلغ المتوسط الحسابي للذكور (٦٥.١٩) وبانحراف تبايني مقداره (٥٠.٢١)، في حين بلغ المتوسط الحسابي للإناث (٦٤.٩٢) وبانحراف تبايني قدره (٤٩.١١). وبعد تطبيق اختبار العينتين المستقلتين، تبين أن القيمة التائية المحسوبة (٠.٢٧) وهي أقل من القيمة الجدولية (١.٩٦) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وبدرجة حرية (١٩٨)، مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث، كما هو موضح في الجداول (٩ و ١٠).

جدول (٩) الاختبار التائي لعينتين مستقلتين للتعرف على الفروق في الإرهاق الذهني تبعاً لمتغير الجنس

المتغير	الجنس	العدد	الوسط الحسابي	قيمة التباين	القيمة التائية		مستوى الدلالة
					الجدولية	المحسوبة	
الإرهاق الذهني	الذكور	١٠٠	٦٨,٢	٢٥,٨٧	٠,٤٠	١,٩٦	٠,٠٥
	الإناث	١٠٠	٦٨,٥	٢٩,٧٢			

جدول (١٠) الاختبار التائي لعينتين مستقلتين للتعرف على الفروق في الحساسية الانفعالية تبعاً لمتغير

الجنس

المتغير	الجنس	العدد	الوسط الحسابي	قيمة التباين	القيمة التائية		الدلالة ٠,٠٥
					الجدولية	المحسوبة	
الحساسية الانفعالية	ذكور	١٠٠	٦٥,١٩	٥٠,٢١	٠,٢٧	١,٩٦	غير دالة
	إناث	١٠٠	٦٤,٩٢	٤٩,١١			

ويمكن تفسير عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في كل من الإرهاق الذهني والحساسية الانفعالية لدى طلبة الصف السادس الإعدادي في ضوء مجموعة من الاعتبارات التربوية والنفسية، من أبرزها أن البيئة المدرسية والعائلية، وما يواجهه الطلبة من صعوبات ومعوقات ومشكلات دراسية، تسهم بشكل أساسي في ارتفاع مستوى الإرهاق الذهني والحساسية الانفعالية لديهم، بصرف النظر عن جنس الطالب. إذ إن توفر بيئة تعليمية داعمة، تقوم على احترام

المشاعر وتقدير الفروق الفردية، من شأنه أن يؤدي إلى تقارب مستويات الإرهاق الذهني والحساسية الانفعالية بين الذكور والإناث.

٤. طبيعة العلاقة بين الإرهاق الذهني والحساسية الانفعالية لدى طلبة الصف السادس الإعدادي

وبعد تحليل البيانات باستخدام معامل ارتباط بيرسون، تبين وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الإرهاق الذهني والحساسية الانفعالية لدى أفراد العينة، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (٠.٦٨)، مما يشير إلى علاقة ارتباط متوسطة إلى قوية بين المتغيرين. ولمعرفة دلالة معامل الارتباط، تم استخدام الاختبار التائي، إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (١٣.٠٤)، وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (١.٩٦) عند مستوى دلالة (٠.٠٥)، مما يدل على أن العلاقة ذات دلالة إحصائية، كما هو موضح في الجدول (١١)

جدول (١١) العلاقة بين الإرهاق الذهني والحساسية الانفعالية

المتغيرات	العدد	القيمة التائية		قيمة معامل الارتباط	مستوى الدلالة (٠,٠٥)
		المحسوبة	الجدولية		
الإرهاق الذهني	٢٠٠	١٣,٠٤	١,٩٦	٠,٦٨	دالة
الحساسية الانفعالية					

وتشير هذه النتيجة إلى وجود علاقة إيجابية بين الإرهاق الذهني والحساسية الانفعالية، إذ إن الأفراد ذوي الحساسية الانفعالية المرتفعة يكونون أكثر عرضة للإرهاق الذهني نتيجة التفاعل المستمر مع المثبرات والضغوط النفسية المحيطة بهم. ويُعزى ذلك إلى الانخراط العاطفي الزائد والشعور المرتفع بالمسؤولية الوجدانية تجاه الآخرين، مما يؤدي إلى استنزاف الموارد النفسية والانفعالية لديهم، وبالتالي زيادة احتمالية التعرض للإرهاق الذهني. كما أن الأفراد ذوي الحساسية الانفعالية العالية يميلون إلى الانغماس العاطفي في مشكلات الآخرين، والشعور بالذنب في حال عدم القدرة على تقديم المساعدة، إضافة إلى تحمل الضغوط الانفعالية للآخرين وكأنها ضغوط شخصية. وهذا ما يجعلهم أكثر عرضة لما يُعرف بـ"الإجهاد التعاطفي" (Empathic Distress)، والذي يُعد أحد أشكال الإرهاق الذهني. وبذلك، كلما ارتفع مستوى الحساسية الانفعالية لدى الفرد، ازدادت استجابته للضغوط النفسية، وازدادت قابلية استنزاف طاقته النفسية والانفعالية، إذ إن هذه الحساسية تولد شعوراً مستمراً بالمسؤولية تجاه مشاعر الآخرين، مما يضعف من آليات التكيف مع الضغوط. وباختصار، فإن الأفراد الأكثر تعاطفاً

وحساسية انفعالية يكونون أكثر عرضة لاستنزاف طاقتهم النفسية بشكل أسرع نتيجة التفاعل الوجداني المفرط مع الآخرين.

الاستنتاجات

في ضوء نتائج البحث، توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية:

١. تتسم عينة البحث الحالي (طلبة الصف السادس الإعدادي) بوجود مستوى من الإرهاق الذهني .
٢. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإرهاق الذهني تبعاً لمتغير الجنس (ذكور - إناث).
٣. يتمتع طلبة الصف السادس الإعدادي بمستوى من الحساسية الانفعالية .
٤. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الحساسية الانفعالية تبعاً لمتغير الجنس .
٥. توجد علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين الإرهاق الذهني والحساسية الانفعالية .

التوصيات

استناداً إلى نتائج البحث واستنتاجاته، يوصي الباحث بما يأتي:

١. اعتماد مقياسي الإرهاق الذهني والحساسية الانفعالية من قبل التربويين والمرشدين التربويين لتطوير العمل الإرشادي والتربوي في المدارس .
٢. إجراء فحوصات دورية للكشف عن مستويات الإرهاق الذهني لدى طلبة الصف السادس الإعدادي .
٣. تقليل مستويات الإرهاق الذهني من خلال تنظيم الأعباء الدراسية، وتفعيل دور المرشدين التربويين، وتعزيز الصحة النفسية داخل البيئة المدرسية، وتقديم برامج تدريبية لتنمية المهارات النفسية والذهنية .
٤. أن معالجة الإرهاق الذهني لدى طلبة الصف السادس الإعدادي تتطلب تدخلات متعددة المستويات (فردية، مدرسية، ومؤسسية) تهدف إلى تقليل الضغوط وتحسين جودة الحياة النفسية .
٥. الاستفادة من نتائج هذه الدراسة من قبل وزارة التربية في وضع استراتيجيات لتقليل الضغوط الدراسية وإعادة تنظيم المناهج بما يتناسب مع قدرات الطلبة .

المقترحات

استكمالاً للبحث الحالي، يقترح الباحث ما يأتي:

- إجراء دراسات حول الإرهاق الذهني مع متغيرات أخرى لدى فئات وشرائح مختلفة من المجتمع .
- إعادة تطبيق الدراسة على طلبة الصف السادس الإعدادي في مديريات تربية أخرى، وإجراء مقارنات مع نتائج الدراسة الحالية .

• تنفيذ دورات وبرامج إرشادية وبحوث دورية لقياس ومتابعة مستوى الحساسية الانفعالية لدى طلبة الصف السادس الإعدادي في المدارس.

المصادر

- أبو حطب، فؤاد، وصادق، أمال (٢٠٠٢). علم نفس التعلم. القاهرة ، مكتبة الأنجلو المصرية.
- عبد الرحمن، محمد (٢٠١٨) الإجهاد النفسي والتحصيل الدراسي لدى طلبة المرحلة الإعدادية. مجلة البحوث التربوية والنفسية، جامعة بغداد.
- عبد الرحمن، فوزية محمد (٢٠٢٠) الذكاء والانفعالات، دراسة في علم النفس التربوي. دار الفكر العربي، القاهرة.
- عبد، م. (٢٠١٩). إدارة الوقت وعلاقتها بالتعب الذهني والتحصيل الدراسي. جامعة المستنصرية.
- عبد الرحمن، س. (٢٠١٩). التعب الذهني وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى طلبة المرحلة الإعدادية. مجلة العلوم التربوية، جامعة بغداد.
- عبد الرحمن، محمد (٢٠١٩). علم النفس التربوي. دار الفكر العربي.
- الزعبي، هناء (٢٠٢٠). الذكاء الانفعالي والحساسية الانفعالية لدى طلبة المرحلة الثانوية. مجلة العلوم التربوية والنفسية، جامعة البصرة.
- الشمري، خالد (٢٠٢١). الضغوط النفسية والانفعالات لدى طلبة الصف السادس الإعدادي. مجلة التربية والعلم، جامعة الموصل.
- محمد، ف. (٢٠٢١). الضغوط النفسية لدى طلبة الصف السادس الإعدادي. مجلة التربية وعلم النفس، جامعة بابل.
- الكعبي، ن. (٢٠١٨). الدافعية للتعلم وعلاقتها بالإرهاق الذهني لدى طلبة المرحلة الإعدادية. مجلة الباحث التربوي، جامعة الكوفة.
- علي، ح. (٢٠٢٢). تأثير الضغوط الأسرية على الإرهاق النفسي والذهني لدى طلبة السادس الإعدادي. جامعة ذي قار.
- حسين، ر. (٢٠٢٠). أثر الدروس الخصوصية على الصحة النفسية والذهنية للطلبة. مجلة البحوث التربوية، جامعة بغداد.
- علي، سعاد (٢٠١٩). صعوبات تعلم الطلبة في المرحلة الإعدادية وأثرها على التحصيل الدراسي. مجلة العلوم التربوية والنفسية، جامعة بغداد.
- عبد الكريم، محمد (٢٠٢٠). القلق الامتحاني وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى طلبة السادس الإعدادي. المجلة العراقية للعلوم التربوية.

- حميد، زينب (٢٠٢١). الضغوط النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى طلبة المرحلة الإعدادية. مجلة البحوث التربوية، جامعة المستنصرية.
- حسن، فاطمة (٢٠١٨). الدافعية للتعلم وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى طلبة المرحلة الإعدادية. مجلة كلية التربية، جامعة البصرة.
- عباس، علاء (٢٠٢٢). تأثير التوقعات الأسرية على مستوى القلق الأكاديمي لدى طلبة السادس الإعدادي. المجلة التربوية العراقية.
- عبد الله، سامي (٢٠٢٠). طرائق التدريس التقليدية وأثرها في ضعف التحصيل لدى طلبة المرحلة الإعدادية. مجلة أبحاث كلية التربية، جامعة الموصل.
- محمد، حسين (٢٠٢١). ظاهرة الغياب المدرسي وأثرها في التحصيل الدراسي. مجلة دراسات تربوية، جامعة القادسية.
- الطائي، مهند (٢٠٢٢). القلق المستقبلي لدى طلبة السادس الإعدادي وعلاقته بالتحصيل الدراسي. المجلة العراقية لعلم النفس التربوي.
- جاسم، ندى (٢٠١٩). الظروف الاقتصادية وأثرها على التحصيل الدراسي لدى طلبة الإعدادية. مجلة العلوم الإنسانية، جامعة الكوفة.
- Goleman, D. (1995). Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. New York: Bantam Books.
- Demerouti, Bakker et al. — Job Demands–Resources (JD–R) model 2001
- Goleman, D. (1995). Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. New York: Bantam Books.
- Hockey, G. R. J. (2013). The Psychology of Fatigue: Work, Effort and Control. Cambridge University Press.
- Hobfoll — Conservation of Resources (COR)
- Kahneman, D. (1973). Attention and Effort. Prentice–Hall.
- Pashler, H. (1998). The Psychology of Attention. MIT Press.
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. Journal of Occupational Behavior, 2(2), 99–113.
- Matthews, G., Desmond, P. A., Neubauer, C., & Hancock, P. A. (2012). The Handbook of Operator Fatigue. Ashgate Publishing

- Schaufeli, W. B., Martínez, I. M., et al. (2002). Burnout and engagement in university students. Journal of Cross-Cultural Psychology.
- Schaufeli, W. B., Martínez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Bakker, A. B. (2002). Burnout and engagement in university students: A cross-national study. Journal of Happiness Studies, 3(1), 71-81.
- Siegrist, J. (2002). Effort-Reward Imbalance Model and Health.
- Wickens, C. (2002). Multiple resources and performance prediction. Human Factors.

مقياس الارهاق الذهني

ت	الفقرات	تنطبق علي			لا تنطبق
		دائماً	احياناً	نادراً	
البعد الأول: الإجهاد العاطفي (Emotional Exhaustion)					
١	أحس أن طاقتي الذهنية انتهت تماماً.				
٢	أشعر بالإرهاق حتى قبل أن أبدأ المذاكرة.				
٣	أحس بالإجهاد النفسي من كثرة المواد الدراسية.				
٤	أجد نفسي غير قادر على التركيز بعد فترة قصيرة من المذاكرة.				
٥	أشعر بالتعب الذهني بعد يوم دراسي طويل.				
٦	أشعر بانني غير متوافق مع البيئة المحيطة بي				
٧	أشعر انني محاصر بجدول دراسي لا ينتهي				
٨	الاستيقاظ صباحاً لمواجهة يوم دراسي جديد يسبب لي تعباً نفسياً				
٩	أحس بضغط نفسي كبير لا أستطيع تحمله في الاونة الأخيرة				
البعد الثاني: تبلد المشاعر أو اللامبالاة (Depersonalization)					
١	أصبحت لا أهتم بنتائج دراستي كما في السابق.				
٢	أتعامل مع الدراسة بدون حماس أو دافع				
٣	لا أشعر بالذنب إذا لم أدرس كما يجب				
٤	أصبحت أرى المدرسة كمصدر ضغط أكثر من كونها				

				مكان للتعلم.
٥				أحاول تجنب التفكير في الدراسة لأنها تسبب لي التوتر
٦				اميل الي العزلة والانسحاب اجتماعي اغلب الاحيان
٧				اصبحت اكثر قسوة او حدة في التعامل مع من حولي بسبب التوتر
٨				بدأت الوم النظام الدراسي او الظروف عل كل اخفاقاتي
٩				اريد ان ينتهي هذا العام باي شكل بغض النظر عن التفاصيل
البعد الثالث: انخفاض الشعور بالإنجاز الشخصي (Reduced Personal Accomplishment)				
١				أشعر أنني مهما درست فلن أحقق المعدل الذي أطمح إليه.
٢				بدأت أشك في قدراتي العقلية وذكائي مقارنة بالسابق.
٣				لا أشعر بالسعادة حتى عندما أحصل على درجة جيدة في امتحان ما.
٤				أجد صعوبة في وضع خطة دراسية والالتزام بها بنجاح.
٥				أشعر أن جهودي في الدراسة تذهب سدى ولا فائدة منها.
٦				لا أرى نفسي قادراً على المنافسة مع زملائي في الوقت الحالي.
٧				أشعر أنني عبء على عائلتي بسبب تكاليف الدروس ووضغوطي النفسية.
٨				لا أستطيع حل المشكلات الدراسية الصعبة كما كنت أفعل سابقاً.
٩				غابت عني الرؤية الواضحة لمستقبلي المهني بعد السادس

مقياس الحساسية للمشكلات

ت	الفقرات	تنطبق علي			لا تنطبق علي ابدا
		دائماً	أحياناً	نادراً	
١	اكره جرح مشاعر الآخرين وان جرحوا مشاعري.				
٢	عندما أكون سعيدا تشرق سعادتني على الآخرين.				
٣	أتجنب الوقوع في أي خطأ حتى لو كان بسيطاً.				
٤	أميل إلى تحدي الآخرين الأقوى مني.				
٥	احذر جداً في التعامل مع الآخرين .				
٦	ابتعد عن المواقف المؤثرة والمحرجة .				
٧	أتحمل كراهية الآخرين لي .				
٨	اهتم بالتلميحات البسيطة .				

٩	أتجنب أظهار مشاعري أمام الآخرين.
١٠	المضايقات البسيطة يمكن أن تجعلني عصبياً.
١١	أفسر تصرفات الآخرين من وجهة نظر الآخرين .
١٢	عندما يظهر الغضب من الآخرين أحاول تجاهلهم خشية زيادة غضبهم.
١٣	أميل إلى اتخاذ قراراتتي بنفسني من دون مساعدة احد .
١٤	انفعل لأقوال الآخرين بسرعة .
١٥	لا اهتم بما ارتكبه من أخطاء .
١٦	يصاحب انفعالاتي سلوكيات عدوانية.
١٧	أحب العزلة والانطواء على الذات.
١٨	اشعر بالضيق والتوتر عندما يتجاهلني الآخرون .
١٩	افتقر إلى الثقة بنفسني عند التحدث أمام الآخرين.
٢٠	أفسر أقوال وتصرفات الآخرين بصورة خاطئة .
٢١	اشعر بالضيق من عدم احترام الآخرين لي.
٢٢	اشعر بان الناس تتعمد مضايقتي.
٢٣	أفضل الابتعاد عن الآخرين .
٢٤	عصبيتي تؤثر على علاقاتي بالآخرين.
٢٥	ابتعد عن مشاهدة الأخبار والبرامج التلفزيونية الحزينة.