No 4A العدد 4A
2026 آب Aug 2026
مجلة ساوة للدراسات الانسانية
Sawah Journal of Humanities
E-ISSN 3106 - 8324 P-ISSN 3106 - 8316
مجلة محكمة تصدر عن جامعة ساوة الاهلية

تَزاحُم المَهامّ وعلاقته بالميتادافعية لدى طلبة الصف السادس الاعدادي

أ.م.د هشام مهدي كريم
كلية التربية – جامعة القادسية

المستخلص

أستهدف البحث تعرف العلاقة الإرتباطية بين تزاحم المهام والميتادافعية لدى طلبة الصف السادس الاعدادي، حيث بلغت عينة البحث (408) طالب وطالبة موزعين وفق متغيري الجنس والتخصص ؛ ولتحقيق أهداف البحث تم بناء مقياس تزاحم المهام حيث تكون بصورته النهائية من (20) وبناء مقياس الميتا دافعية حيث تكون بصورته النهائية من (18) فقرة بعد إستخراج خصائص القياس النفسي لهما من صدق وثبات، وبعد تطبيق المقياسين وجمع إستجابات الطلبة وتحليلها أظهرت النتائج ان طلبة الصف السادس الاعدادي يتصفون بتزاحم المهام ولديهم ميتا دافعية منخفضة مع وجود علاقة إرتباطية عكسية وبدلالة إحصائية بين تزاحم المهام والميتا دافعية، وبناءً على ماتوصل إليه البحث من نتائج وضع الباحث مجموعة من التوصيات والمقترحات .

الكلمات المفتاحية : تزاحم المهام ، الميتا دافعية , طلبة الصف السادس الاعدادية .

Task overload and its relationship to meta motivation sixth-grade preparatory students

Assistant Professor Dr. Hisham Mahdi Karim Al-Kaabi
College of Education - Al-Qadisiyah University
husham.alkaabi@qu.edu.iq

Abstract:

This research aimed to identify the correlational relationship between task crowding and meta-motivation among sixth-year preparatory students. The study sample consisted of 408 male and female students, distributed according to the variables of gender and academic specialization. To achieve the research objectives, a task crowding scale (comprising 20 items in its final form) and a meta-motivation scale (comprising 18 items in its final form) were constructed, with their psychometric properties-validity and reliability-established. Following the administration of the scales and the analysis of student responses, the results revealed that sixth-year preparatory students exhibit task crowding and possess low levels of meta-motivation. Furthermore, a statistically significant inverse correlation was found between task crowding and meta-motivation. Based on these findings, the researcher proposed a set of recommendations and suggestions.

Keywords: Task overload, meta motivation, sixth-grade preparatory students.

- **مشكلة البحث:**

تُعد كثرة المشكلات التعليمية وتنوعها وتزاحمها عامل رئيس من العوامل المهددة للنظام التعليمي خاصة عند طلبة المراحل المنتهية (طلبة الصف السادس الاعدادي) إذ يتصف نظامهم التعليمي بالعبء المعرفي المكثف خلال هذه المرحلة الدراسية والذي اصبح مشكلة من الصعب مواجهتها اليوم وتقليل أثرها على الطالب والذي يحتاج إلى تظافر الجهود من قبل القائمين على العملية التعليمية وأسر الطلبة من أجل الخروج من ذلك التزاحم بالمهام التي يكلف بها طلبة الصف السادس حتى نهاية أداءه الامتحانات وظهور القبول المركزي والذي يتحرك داخله من أجل الدافعية وماوراء تلك الدافعية التي تحركه نحو تحقيق هدفه الذي يريد الوصول اليه.

وبتزاحم تلك المهام يحاول الطلبة إيجاد الحلول المناسبة لها من خلال خلق التوازنات بين تلك المهام ومحاولة توزيعها على شكل إستراتيجيات كأدارة الوقت للجانب المعرفي والانفعالي والاجتماعي , إذ يتحول الطالب من مرحلة المواجهة الصعبة لتلك المهام إلى مقاوم لتلك المهام بسبب تزاحمها بعد والوعي بها مما يسبب له حالات من الإرهاق والتعب والقلق والتوتر مع اقتراب موعد الامتحان (Lazarus & Folikman, 1984:122) .

وبما ان كل سلوك مدفوع بعوامل داخلية توجه ذلك السلوك وتدفعه لتحقيق الاهداف التي يضعها الفرد ؛ فان مدى معرفته ووعيه بتلك الدافعية تساعده في تفسير تلك الدوافع وما يرتبط بها (الميتا دافعية) و مايحدث عند الطلبة , هو ان

الطلبة تنمو لديهم مشكلة تكوين الدوافع وتوجيهها بالشكل الذي يساعد في تحقيقها ومعرفة ما وراءها (زيتون ،2005: 45), ومن الجدير بالذكر ان الطلبة بشكل عام يواجهون مشكلة في الحصيلة المعرفية ومدى تحقيق الأهداف إضافة إلى قدراتهم المعرفية والذاتية المتباينة في اكتساب المعرفة وتحقيقها وانتقال أثر تعلمها لمواقف لاحقة او عند محاولتهه إكمال المهام المكلفين بها او قدرتهم لحل المشكلاته التي يواجهونها اثناء تعلمهم (Myers,1970: 76) , مما تقدم يمكن للباحث تحديد مشكلة هذا البحث بالإجابة عن تساؤل رئيس هو :

ما قوة وإتجاه العلاقة الإرتباطية بين تزاحم المهام والميتا دافعية لدى طلبة الصف السادس الإعدادي ؟

- **أهمية البحث :**

من خلال ما يشهده العالم المعرفي اليوم والمنظومة التعليمية من تطور واسع وكبير في مجالات الحياة المختلفة والتي فرضت على المتعلمين مهام كبيرة ومختلفة باشكالها ولاهميتها لدى المتعلمين لإستخدامها في الجوانب التعليمية والمستقبلية (العبودي، 2006: 9), زاد اهتمام الباحثين بدراسة تعقد الانماط المعرفية وتعدد مصادرها لدى الطلبة لاهمية تلك المعرفة من جانب ولما تسببه من تزاحم في المهام المعرفية والاجتماعية والإنفعالية من جانب أخر , والتي لابد من ادارتها لاهميتها على واقع الطلبة حتى يتمكنوا من مواجهة ذلك التزاحم و تطوير معارفهم واستثمارها بالشكل الذي يسمح لهم بالتفكير بشكل منطقي وتناسقي (الشمسي، 2009: 4) , وفي هذا الصدد اشارت نتائج الدراسات في بعض الجامعات الامريكية الى ان حوالي (75%) من مشاكل الطلبة لها علاقة مباشرة بالمشكلات والضغوط الدراسية المتراكمة وغيرها على الطلبة والتي اصبح من الصعب السيطرة عليها في بعض المواقف مما تسبب بظهور اعراض ضغط الدم وحالات الاكتأب والتوتر العالي وصعوبة التواصل مع الاخرين وكذلك عدم القدرة على رسم الاهداف المنشودة (عبد الرحمن،2000: 22) , فيما ترى دراسات أخرى ان أهمية في دراسة تزاحم المهام المكلف بها الطلبة أصبحت ملزمة للمختصين وخاصة في مجال علم النفس التربوي بل أخذ البعض يرى انها الاساس لفهم الكثير من الاضطرابات النفسية والتربوية التي من شأنها ان تؤثر على المكامن النفسية للطلبة (جلال ،1970: 266).

ومع التسليم ان الطلبة غالباً ما يواجهون ضغوطاً ومشكلات يومية يُزيد تزاحمها من تعقيد مواجهتها ويؤثر على الإستجابة المطلوبة لها , وهذا ما يتطلب تقديم المساعدة للطلبة من اجل تجاوز تلك الضغوط (جمال،1997: 5) عن طريق الاستكشاف والبحث والتقصي عن إستراتيجيات جديدة لمواجهه ذلك التزاحم من المشكلات والمثيرات المعرفية واستخدام مهارات تعليمية ذات مستوى عالي من التحليل وتفسير المشكلات وفق البيئة التعليمية المناسبة لدى الطلبة (بكري، 2015: 13) , وعليه جاءت أهمية البحث في مفهوم الميتا دافعية بوصفه من المفاهيم المهمة التي ترسم اهداف الطلبة والتي تقوى وتزداد وضوحاً بزيادة فك التزاحم للمهام وتضعف عندما تتشوه الصورة المستقبلية لدى الطلبة لطالما تزاحمت عليهم المهام التي يكلفون بها ويبحثون عن مدى قوة دافعيتهم ، فالميتا دافعية تعمل على عمليات التنسيق للمهارات المعرفية التي يواجهها بالذاكرة وامكانية استرجاعها وتحليلها وقد يستخدم المتعلم الميتا دافعية من اجل السيطرة على دافعيته ومن اجل النجاح الذي يحدد قوة تعلم الفرد وضبط تعلمه(محمد،2017: 4).

ولكون تزاحم المهام والميتادافعية لدى طلبة الصف السادس الاعدادي من المتغيرات المهمة لدى المتعلمين لتحقيق اعلى مستوى من النجاح يرى الباحث إمكانية تحديد أهمية البحث بالنقاط الاتية:

-تعرف البحث الحالي على طبيعة العلاقة بين متغيري البحث قد يكون لها أهميتها في الكشف عن العلاقة النظرية بين هذين المتغيرين .

-تناول البحث شريحة مهمة من شرائح المجتمع (طلبة الصف السادس الاعدادي) من اجل التعرف على قدراتهم العقلية ورسم مستقبلهم وفق امكانياتهم العقلية والمعرفية والنفسية .

-يوفر البحث الحالي مصادر معرفية يستفاد منها طلبة الدراسات العليا والباحثين ورفد المكتبة النفسية والتربوية بتلك المصادر .

-يقدم البحث الحالي توصيات ومقترحات التي سيقدمها البحث بعد إستخراج النتائج وأهميتها للمؤسسات ذات العلاقة وخصوصا المؤسسات التربوية.

- **أهداف البحث :**

يستهدف البحث الحالي تعرف :

١. تزاحم المهام لدى طلبة الصف السادس الاعدادي.

٢. الميتادافعية لدى طلبة الصف السادس الاعدادي.
٣. العلاقة الإرتباطية بين تزاحم المهام والميتادافعية لدى طلبة الصف السادس الاعدادي .
٤. الفروق في العلاقة الإرتباطية بين تزاحم المهام والميتادافعية لدى طلبة الصف السادس الاعدادي وفق متغير الجنس .

- **حدود البحث :**

يتحدد البحث الحالي بطلبة الصف السادس الاعدادي مديرية تربية محافظة الديوانية مركز المحافظة للعام الدراسي (2025- 2026) في المدارس الصباحية , من (الذكور والاناث) ولكلا التخصصين (علمي – أدبي).

- **تحديد المصطلحات :**

أولاً. تزاحم المهام Task overload

عرفه كل من :

- سويلر (1980) Sweller: " تراكم الواجبات لاكثر من مهمتين في نفس الوقت والتي من الصعب تنفيذها في آن واحد وبشكل مثالي ، نتيجة تراكم تلك المهام في العمليات العقلية ومحدودية عميات التفكير والوقت" (Sweller , 1980: 54).
- لازوروس وفولكمان (1984) Lazarus & Folikman: " حالة من التوتر والقلق المتصاعديين بسبب كثرة المهام التي يواجهها الفرد في نفس الوقت مما يسبب الضعف في قدراته ومدركاته المعرفية والعقلية والاجتماعية ومما يسبب صعوبة التعامل مع تلك المهام المتزاحمة وكذلك ادارة وقت حلها معاً " (Lazarus & Folikman, 1984:108).
- ياوو (2006) Yao: " مقدار الواجبات ذات الطابع المعرفي والانفعالي والاجتماعي من خلال مواجهة تلك المهام المكلف بها واعاقة تنفيذها لصعوبتها ولوجودها بنفس التوقيت من خلال ادارك الفرد لها" (Yao, 2006: 13).
- **التعريف النظري :** تبنى الباحث تعريف Lazarus & Folikman (1984) بوصفه التعريف النظري لصاحب النظرية المتبناة في بناء المقياس وتفسير النتائج .
- **التعريف الاجرائي :** الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب بعد اجابته على فقرات مقياس تزاحم المهام .

ثانياً. الميتادافعية Meta Motivation:

عرفها كل من :

- تشن (1995) Chen: " التأمل من خلال امكانية الفرد وقدراته ودافعيته من اجل تحقيق نشاط اكبر وقيمة اكبر نحو تحقيق هدف معين من خلال معتقدات الفرد وحالاته الدافعية (Chen,1995: 82).
- سكولر وميلر (2016) Scholar& Mieler: " الدوافع الكامنة فوق الطبيعية لدى الفرد لاكمال مهماته لاجل متابعه اهدافه من خلال اتخاذ ما يلزم من الاستراتيجيات والخطط المناسبة لتحقيق اعلى مستوى من الاهداف" (Scholar& Mieler, 2016:5)
- **التعريف النظري :** تبنى الباحث تعريف سكولر وميلر (2016) Scholar& Mieler بوصفه تعريف صاحب النظرية المتبناة في بناء مقياس الميتادافعية .
- التعريف الإجرائي : الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب بعد إجابته على فقرات مقياس الميتادافعية.

- **إطار نظري:**

اولاً. تزاحم المهام :

يُعد مفهوم تزاحم المهام أحد المفاهيم الشائعة في مجال الضغوط والاجهاد المدرك لدى المتعلمين بشكل خاص ، حيث التسارع في التغيير والانظمة المعرفية والعقلية وما يصاحبها من الصفحات الرقمية وما تنتجه من جوانب التعقيد ومواقف ضاغطة ومجهدة على المتعلم وتزاحم تلك المثيرات وصعوبة حل تلك الضغوط في نفس الوقت او مدة قصيرة ، وكون طموحات الافراد ازدادت واختلفت عن سابقتها لذا فقد فرضت هذه المهام بتزاحمها عملاً اضافياً على المتعلم من اجل الوصول لتحقيق الاهداف (الضريبي، 2010: 671).

ويشير كيسكر(1977) kisker الى ان اغلب المتعلمين نجدهم يواجهون الضغوط المعرفية والازمات الانفعالية والاجتماعية التي تظهر نتيجة تزاحم تلك الضغوط او المهام المكلفين بها فالمنافسة من اجل التفوق هي مهمة خاصة والالتزام بالقوانين الاجتماعية والاسرية هي مهمة مكلف بها وكذلك الواجبات المكلف بها من اجل اكمال مشواره الدراسي داخل المدرسة هي مهمة مكلف بها وهذا المهام بتجمعها معا هي سعي الفرد من اجل تحقيق اهدافه (kisker,1977: 217).

وأكد اغولا (2009) Agolla الى ان المهام المتزاحمة على سلوك الفرد قد تحتاج الى المزيد من الاهتمام والجهد المبذول بالرغم من ان هذا التزاحم او الضغط هو ضروري لتحقيق المهمة المكلف بها الفرد كون ان هذه المهام بتراكمها تزيد من صلابة الفرد وتزيد خبراته من اجل مواجهة تلك الضغوط وفي حالة زيادة تلك المهام المكلف بها يتحول الفرد الى استخدامه لبعض العقاقير الطبية وكذلك استخدام بعض المنبهات كي تساعده على ادراك المهام وحلها بالشكل الذي يسمح له بمواجهتها بشكل صريح وواضح(Agolla,2009: 36). ولابد للاشارة الى ان نوع المهام التي يتعرض لها الطلبة تختلف عن باقي الفئات الاجتماعية مثلا خضوع الطلبة الى التقيمات الفصلية والشهرية وكذلك المهام اليومية والمنزلية المطالبين بها والخشية من الفشل والوصول الى النجاح وكذلك التوقعات ذات الطابع القلق من اجل الانجاز المتوقع نهاية الموسم الدراسي للطالب وكذلك توقعات الاصدقاء والمقربين له (رضوان ،2007: 427).

- نظرية تزاحم المهام لـ لازروس (1984) Lazarus:

يُعد العالم لازروس (1984) Lazarus من الاوائل اللذين كشفوا عن اسس هذه النظرية التي فسرت مدى مواجهة الفرد للمشكلات والضغوط المتزاحمة وكيفية مواجهتها بالاعتماد على الاساس النظري للعالم ليفين (1936)Lein والتي تقوم على اساس (المجال الحيوي) حيث تهتم بالمجال البيئي والاجتماعي والمعرفي الذي يحيط بالفرد والذي يساعد بتفسير السلوك الانساني وبمعنى حدوث التوافق بين الافراد وبيئتهم والذي يمثل المجال الحيوي والذي بدوره يحدد سلوك الافراد (الشناوي،1994: 137), ويرى لازروس ان التزاحم بالمهام التي يواجها الفرد والتي يدركها يحدث له عدم التوازن بين المطالب التي يجب تنفيذها وبين قدرة الفرد على الاستجابة لتلك المهام وخصوصا التي تهدد تفاعله مع بيئته وخصوصا عندما تتجاوز تلك المهام امكانياته المعرفية وهو بحالة الواجهة مع تلك المثيرات المتزاحمة، ويضيف صاحب النظرية ان مواجهة الفرد للمهام المتراكمة ينتج عنها تهديد لوجوده المعرفي والاجتماعي وامكانية ادراكه لمواجهة تلك الضغوط (الحصين،2010: 32).

ويذهب العالم لازروس الى امر مهم وهو وجود الفروق الفردية في مواجهة المثيرات المتراكمة في مجال الفرد الحيوي والاجتماعي حيث يختلف الافراد من خلال ادراكه من خبراته التراكمية في مواجهة تلك المشكلات وباختلاف الخصائص الشخصية والسمات الفردية يتحول الفرد الى مواجه للمهام وبنفس الوقت سعيه لتحقيق الانجاز الذي خطط له (العبودي،2008: 22).

كما أوضح لازروس الية مواجهة المهام المتزاحمة لدى الافراد من خلال فهم الفرد للعلاقة بين الافراد والمحيط البيئي الذي ينتمي اليه والذي يسعى بها الى افضل استقرار معرفي وفسيولجي على الرغم من التغيرات البيئية التي يواجها من خلال مواجهة تلك المهام حيث يذهب الى حالة من اللاتوازن في تشكيل البنى المعرفية وخصوصا القريبة من تحقيق اهدافه والتي تكون على نوعين هما :

- المهام الداخلية مثل (الصراع الداخلي ، والصراع الداخلي)
- المهام الخارجية مثل (البيئة المحيطة ، المجتمع وما يحتويه).

هذه العوامل تعمل على تهديد التوازنات الداخلية والخارجية حيث تظهر اليات دفاعية اكثر تعقيدا لخلق التوازنات الداخلية والخارجية للفرد وتساعده على التوافق السليم، حيث تظهر بعض الاضطرابات المرافقة للفرد مثل ارتفاع ضغط الدم والقلق والتوتر وهي استجابات طبيعية لمواجهة المثيرات الضاغطة (النعيمي، 2007: 15).

وان الفرق الفردية لها دور في مواجهة الضغوط باختلاف مصادر المهام المكلف بها وكذلك وجود البيئة المحيطة بالفرد ايضا لها دور في مواجهة ما يكلف به الفرد والتي مثلها صاحب النظرية بـــ:

- صراع الادوار : حيث ان التوتر العاطفي يتاثر بشكل كبير بصراع الادوار لدى الافراد وبالتالي صعوبة مواجهة التوتر المتزايد وعدم الرضا وكذلك يتولد الصراع القائم من قبل الاسرة والبيئة .
- عبء المهام المكلف بها : وقد يكون على شكلين :

أ- عبء المهام المتزايد لوجود الفرد ويكون في حال تجاوز المهام موارد وقدرات الفرد.

ب-عبء المهام الضعيفة والتي لا تحتاج الى الكثير من التعب والمواجهة .

- شعور الفرد بعدم كفاية الانجاز : حيث ان مواجهة الفرد للمهام المكلف بها يشعره بعدم التوازن بسبب النتيجة النهائية التي يتوصل اليها وما يريد الحصول عليه من مكافاة او اثابة للمهام المنجزة وخصوصا في مجال عمله او ادارة مؤسسته التي يعمل فيها (حسن ، 2004: 402).

وقد اقترح لازروس استراتيجيات يمكن للفرد الاستفاد منها في مواجهة المهام المتزاحمة :

- التفكير الموجه والعقلاني: ويحدث ذلك من خلال مواجهة الفرد المشكلات او المثيرات الصعبة ويحول تفكيره الى التفكير ذو الطابع المنطقي من اجل البحث عن اسباب صعوبة المهام المكلف بها.
- التنبؤ: اسلوب يستخدمه الافرد من اجل توقع ما يحدث له بالمستقبل .

- الانكار المتعمد: وهي احدى الاساليب التي يستخدمها الفرد من خلال مواجهة المهام او المشكلات حيث يقوم بعدم قبول او انكار ما يواجهه
- حل المشكلات : حيث استخدام الفرد لافكار ومواقف جديدة لم يسبق ان وضعها لمواجهة المهام المكلف بها .
- الفكاهة والدعابة :اسلوب يلجأ اليه الفرد من اجل مواجهة المهام المكلف بها وان كانت تمتاز بالصعوبة فهو يحاول ان يحولها الى دعابة من خلال تعامله معها .
- الرجوع الى الله او الدين : حيث الالتزام بالقوانين والشرائع الدينية التي نصت عليها القوانين السماوية والعقائدية من خلال المنظومة الدينية التي يتبناها الفرد (صالحي ، 2013: 26).

ويرى لازروس ان (التقيمات المعرفية الفردية) لها الدور الاكبر لمواجهة المشكلات وفي تفسير الكيفية التي يدرك بها الفرد تلك المهام المكلف بها وكذلك الاحداث الضاغطة والاساليب التي يتعامل معها وهي في مرحلتين هما (التقييم الاولي) حيث يقوم الفرد بتقييم المهام المرتبطة معه ومعه اسلوب حياته والتي تكون الاستجابات الجيدة والتي تكون مرتبطة بسعادته (هل تشكل ضغطا ام لا) ، اما النوع الثاني (التقييم الثانوي) حيث يقوم الفرد بوضع مواردهم وخياراتهم التي تتاح لهم لمواجهة المهام المكلف بها والتي تتضمن :

- موارد اجتماعية : اي علاقة الفرد بالاخرين وامكانية استثمار هذه العلاقة لمواجهة المهام المكلف بها.
- موارد جسدية : اي ما يملك الفرد من طاقة جسدية وقوة تحمل للمهام من اجل تحمل المواقف الضاغطة .
- موارد نفسية : كل ما يتعلق بذات الفرد ومهاراته النفسية ومعتقداته العاطفية وصحته النفسية.
- موارد مالية : والتي تساهم في مواجهة المثيرات المكلف بها كالمال والمعدات ولجوانب المادية الاخرى(محمود سلمان، 2009: 521).

ثانياً. الميتادافعية:

تعد الميتا دافعية من احدث الاضافات المهمة في علم النفس، حيث جاء هذا المفهوم ليكون متجاوزا لحدود الدافعية بشكل خاص لتفسير مفاهيم اعمق واشمل لمكونات الحاجات الفردية والتي تكون في اعلى مستوياتها ، حيث ان الدافعية التي تم دراستها والتي تعنى بالقوى الداخلية التي تحرك سلوك الافراد وتدفعهم لتسديد تلك الحاجات الملحة لتحقيق الاهداف التي يرسمها الفرد اما ما وراء الدافعية فهي ما يتعلق بالعمق الدافعي والتي تتشكل بعدما يصل الفرد الى مرحلة تحقيق الذات حيث يقوم الفرد بسد النقص ومحاولته للوصول الى الكمالية التي يطح لها (Conti&Fellenz, 1991: 5).

وقد جاء العالم ميلر بنظريته حول ماوراء الدافعية من خلال البحوث والدراسات وخصوصا الافراد اللذين وصلوا الى تحقيق الذات من خلال نظرية العالم ماسلو وبحثهم المتواصل عن الدافعية العميقة والتي من الممكن التفريق بين الدافع العادية والغير عادية وخصوصا الافراد اللذين تحركهم تلك الدوافع وهنا يبحث الفرد عن ما وراء تلك الحاجات بجزئياتها لدى الفرد (Scholar& Mieler, 2016:27). وتعد ما وراء الدافعية كاطار مرجعي في البنى الذهنية والتي عن طريقها يمكن تحديد خصائص الفرد الظاهرية والتي تهتم بالطريقة التي يستطيع الفرد ان يفسر دوافعه ذات الطابع الخاص وان هذه الحالة لايعدها الفرد حاجات طبيعية كما فسرها ماسلو وانها تحدد ما وراء تلك الحاجات وانها من المكونات التي تتصف بالماورائية والتي تنشأ من الدافعية الحقيقية ، ويرى مايلر ان ماوراء الدافعية تتكون من مكونيين مهمين هما :

- التنشيط سلوك الافراد : حيث القناعة التي تنشط سلوك الافراد والوصول الى الرضا والحاجات الاساسية.
- اتجاه سلوك الافراد: وهو الغاية الاساسية للوصول الى اهدافه التي يطمح للوصول اليها من خلال اشباع الحاجات التي يرغب بتحقيقها (عبد الباقي ، 2019: 81).

ويمكن ان يكون هناك جانب التحفيز المتواصل لدى الافراد لغرض الوصول الى ما وراء الدافعية وخصوا الذي يبحث عن الحاجات الاساسية والتي تم تحقيقها وقد وضعت هناك خطوات من الممكن ان تزيد من الميتا دافعية وهي:

- الإنتباه : حيث يكون الانتباه من العمليات الحيوية والتي تعد من المتطلبات المهمة والرئيسة للمثيرات التي تجذب العمليات العقلية وخصوصا العمليات العقلية العليا كالتذكر والادراك والتفكير والتعلم ، و بواسطة هذه العمليات العقلية العليا يكون واضحا وقد يقوم بمواجهة بعض الصعوبات في عمليات التذكر والادراك مما يسبب الوقوع بالعديد من الاخطاء سواء بعمليات التفكير او استجابته للمثيرات التي تحتاج الى تركيز عالي وان سعة الانتباه قد تكون محدودة لدى الفرد فالفرد لايمكنه ان يوزع انتباهه بشكل واحد لاكثر من مثير جانبي ولايحدث ذلك الا اذا كان المثير مالوفا او اعتياديا بالنسبة للفرد وهناك عامل مهم بانتباه الفرد هو الفروق الفردية بين الافراد (ابو حطب وصادق، 2006: 34).

- العلاقة الفردية: حيث تزداد دافعية الفرد كلما كانت المثيرات المحيطة بالفرد ذات علاقة وثيقة بحاجات الفرد ويحدث هذا عن طريق استخدامه لحواسه وعملياته العقلية العليا، وكذلك ضرورة مراعاة ان تكون خبراته السابقة جيدة والمثيرات مالوفة لديه لاجل تحقيق اهدافه التي رسمها .
- عامل الثقة : حيث ان الفرد عند تحقيق دافعيته يحتاج ان يكون على ثقة عالية بالذهاب الى تكوين الاستجابات الممنوحه لديه وان تكوين الثقة بمكانها الصحيح تبعث الى الوصول افضل اهداف تم تحقيقها.
- الرضا الذاتي: وهنا من خلال رؤية الفرد لتحقيق اهدافه فانه يبحث عن الرضا الذاتي بتحقيق اعلى انجاز ممكن ويبدأ من الحاجات البيولوجية وصعودا لتحقيق الذات وما وراء هذه الحاجات التي تتكون لديه (Bohlin & Miheim, 1994:78)

وقد وضع العالم ميلر هدفه لقياس الميتادافعية وذلك من خلال الابعاد المهمة وهي :

- وعي الفرد بالميتادافعية : ويعدها تنفيذ لانشطة الفرد وخصوصا في مرحلة التعلم والتي تكون ذاتية وتكون في مرحلة الوعي ولتحقيق اهدافه بشكل جيد وفي حالة الوعي التام ويعتقد الى ان الوعي الذاتية بالدافعية هو بحد ذاته فاعلية ذاتية والتي تزيد من المراجعة الذاتية المستمرة والتي تعزز من قوة دافعيته وتحقق الانجاز لديه
- رسم اهدافه التأملية : ويشير الى ان الفرد يحاول وضع سلسلة من التاملات التي يقوم بها المتعلم لغرض التعرف على بعض المعلومات المحددة وهي ضرورية لرسم الميتادافعية والتي تساعد بشكل كبير بتحقيق اعلى مستويات الدافعية لدى الفرد وهو الذي يحدد مدى سهولة اهدافه وصعوبتها .
- العزو التأملي : ويراها الفرد حالة من تفكيره التاملي في المواقف والمثيرات التي يواجهها وخصوصا تلك الاهداف ذات المخرجات التعليمية المهمة لديه
- الفعالية الفردية التاملية : امكانية الفرد على التامل والتفكير من خلال التزود بمعلومات جديدة والتي تعزز من فعاليته وقدراته الذاتية والتي توصله الى تحقيق ذاته وان الفعاليات الذاتية بامكانها ان تزيد من حافزه وقوته وتسهم في تحقيق الاهداف المرغوبة بالاضافة الى المهارات المتوفرة والتي يمكن المتعلم من امكانية الموائمة بين ما يمتلك من خبرات سابقة وبين المثيرات والمواقف الجديدة والتي تزيد من الفهم والوعي وصولا إلى ما وراء تحقيق الذات.
- المجال الانفعالي التاملي: وهو ما يمتلك الفرد من معلومات عن مجاله الانفعالي الذي يتعامل معه وفق ما يواجه من مواقف ومثيرات تساهم في اشباع رغبته لسد حاجاته ومن خلال ما يواجه من ظروف نفسية واجتماعية وانفعالية والتي تقع ضمن اطار الرضا عن نفسه وذاتي (Chen, 1995: 8).

- **مجتمع البحث وعينته:**

يتحدد مجتمع البحث بطلبة الصفوف السادسة في المدارس الاعدادية في مركز مدينة الديوانية البالغ عددهم (5275) طالبة وطالبة , وتم اختيار عينة من الطلبة بالطريقة العشوائية ذات التوزيع المتساوي بواقع(408) من الذكور والإناث من مجتمع البحث بواقع (204) طالب و(204) طالبة .

- **أداتا البحث:**

(1) **مقياس تزاحم المهام**: تم بناء مقياس وفق نظرية لازروس (1984)، وتألف المقياس من (20) فقرة تتم الإجابة عنها وفق اربعة بدائل متدرجة .

(2) **مقياس الميتا دافعية** : تم بناء مقياس وفق نظرية ميلر (1994)، وتألف المقياس من (18) فقرة تتم الإجابة عنها وفق اربعة بدائل متدرجة .

- **تصحيح المقياسين:**

بعد قراءة الطالب لكل فقرة من فقرات المقياسين طُلب منهم الاجابة بصدق وفق ما يراه مناسباً له من إجابة ، فإذا كانت إجابته على محتوى الفقرة للمقياس بـ (تنطبق علي تماماً) تعطى له (أربعة درجات)، وتعطى للإجابة بـ (لا تنطبق علي ابدا) (درجة واحدة).

- **صلاحية المقياسين للقياس :**

عرض المقياسين على (10) من المحكمين المختصين في مجال العلوم التربوية والنفسية و أُعتمدت نسبة اتفاق بين إجابات المحكمين على فقرات المقياسين بنسبة (80%) فاكثر، ونالت جميع فقرات المقياسين موافقة المحكمين وبهذا بقي مقياس تزاحم المهام مكون من (20) فقرة، ومقياس الميتادافعية مكون من (18) فقرة، ولم تعدل بدائل الإجابة من قبل المحكمين.

- **التطبيق الاستطلاعي:**

تم إختيار عينة عشوائية تتكون من (40) طالباً وطالبة من أجل الكشف مدى وضوح فقرات المقياسين وتعليماتهما وبدائلهما لأجابة، وحساب متوسط الوقت المستغرق للإجابة. وتبين للباحث أن تعليمات المقياسين وفقراتهما واضحة ،

واستغرق متوسط الإجابة على مقياس تزاحم المهام(12) دقيقة في حين بلغ متوسط الإجابة على مقياس الميتا دافعية (9) دقائق.

- **تحليل الفقرات :** لاجراء تحليل الفقرات تم استخراج القوة التمييزية لمقياسي البحث بعد تطبيقها على عينة البحث المكونة من (408) طالباً وطالبة ، واستخرج التحليل الإحصائي بطريقتين هما :

أ . المجموعتان الطرفيتان: بعد ترتيب الدرجات الكلية لاستمارات كل من مقياس (تزاحم المهام و الميتا دافعية) تنازلياً وأخذ نسبة 27% من استمارات إجابات الطلبة التي سجلت اعلى الدرجات (بوصفها مجموعة العليا) ومثلها في الاستمارات التي حازت على ادنى الدرجات (بوصفها مجموعة دنيا)، وبلغ عدد كل مجموعة (110) استمارة ، ومن أجل الكشف عن د الفروق الإحصائية على إجابات الطلبة لكل فقرة من فقرات المقياسين استعمل الباحث معادلة الاختبار التائي لعينتين مستقلتين (T-test) وفق مستوى دلالة (0.05) وقيمة جدولية (1.96) ودرجة حرية (218) وجدول (1و2) يوضحان ذلك.

ب . علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس: باستعمال معامل بيرسون بين درجات الفقرة والدرجات الكلية لكل من مقياس تزاحم المهام والميتا دافعية وذلك بعد تطبيقهما على عينة البحث، تبين ان جميع معاملات الارتباط لهاتين الأداتين دالة إحصائياً عند مقارنتها بالقيمة الحرجة لدلالة معامل الارتباط عند مستوى (0.05) وبدرجة حرية (406) وجدول (1و2) يوضحان ذلك:

جدول(1) القوة التميزية وعلاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس تزاحم المهام

ت	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية	معامل الارتباط	الدلالة الإحصائية
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
1	3.731	0.921	2.261	1.503	8.72	0.35	دالة
2	2.733	1.453	1.234	0.756	9.78	0.54	دالة
3	2.941	1.392	1.837	1.017	6.48	0.45	دالة
4	2.963	1.261	1.826	0.879	8.15	0.33	دالة
5	2.921	1.484	.8315	0.947	6.33	0.31	دالة
6	2.231	1.215	1.864	0.924	2.75	0.61	دالة
7	2.062	1.287	1.297	0.478	6.64	0.22	دالة
8	3.631	1.294	2.335	1.022	8.25	0.44	دالة
9	3.535	1.197	2.741	1.058	5.49	0.31	دالة
10	3.662	1.264	1.935	.6781	11.18	0.34	دالة
11	2.965	1.291	2.032	1.056	5.83	0.21	دالة
12	3.526	1.304	2.724	1.434	4.67	0.55	دالة
13	3.934	1.337	3.267	1.382	3.63	0.39	دالة
14	3.556	1.58	1.634	0.764	11.63	0.51	دالة
15	3.572	1.279	1.816	0.991	11.01	0.38	دالة
16	3.1331	1.384	2.589	1.358	3.42	0.41	دالة
17	3.678	1.324	2.975	1.349	3.88	0.39	دالة
18	3.136	1.267	1.446	0.761	12.04	0.62	دالة
19	3.374	1.368	1.541	0.726	12.18	0.52	دالة
20	3.568	0.968	2.848	1.182	5.25	0.33	دالة

جدول(2)

القوة التميزية وعلاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس الميتا دافعية

ت	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية	معامل الارتباط	الدلالة الإحصائية
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
1	3.741	1.230	1.163	0.743	18.79	0.35	دالة

2	3.036	1.366	1.134	0.425	13.74	0.27	دالة
3	2.634	1.37	1.165	0.367	11.42	0.58	دالة
4	3.162	1.389	1.367	0.889	11.44	0.43	دالة
5	3.235	1.221	1.239	0.562	15.59	0.47	دالة
6	2.035	1.696	1.879	1.432	6.74	0.37	دالة
7	3.368	1.154	1.667	0.914	12.07	0.22	دالة
8	2.035	1.187	1.465	1.076	3.71	0.44	دالة
9	3.861	1.241	1.719	0.919	14.69	0.40	دالة
10	3.895	1.159	1.934	1.453	5.49	0.28	دالة
11	3.661	1.374	2.235	1.002	8.83	0.34	دالة
12	4.549	0.866	1.561	0.851	25.32	0.31	دالة
13	3.935	0.941	1.469	0.735	21.68	0.43	دالة
14	3.762	1.149	1.165	0.536	21.00	0.55	دالة
15	3.734	1.331	2.061	1.227	9.62	0.42	دالة
16	3.433	1.596	1.265	0.582	13.41	0.45	دالة
17	3.567	1.271	1.135	0.309	19.68	0.44	دالة
18	3.761	1.301	1.362	0.661	17.17	0.42	دالة

- **مؤشرات صدق المقياس:**

1.الصدق الظاهري: تم التحقق من صدق المقياسين(تزاحم المهام و الميتا دافعية) ظاهرياً في ضوء صلاحية المقاييس بعد عرضهما على المحكمين.

2 . مؤشرات صدق البناء: تم تحقق من مؤشرات هذا الصدق عن طريق إجراءات التحليل الإحصائي .

- **مؤشرات الثبات:** من أجل التحقق من ثبات مقياسي البحث استعمل الباحث الطريقتين الآتيتين :

1- اعادة الاختبار : بعد تطبيق مقياسي البحث على (40) طالب وطالبة لمرتين وبفاصل زمني بلغ (21) يوماً، تم استخراج الثبات بواسطة معامل ارتباط بيرسون، وظهر أن إعادة الاختبار لمقياس تزاحم المهام بلغ (0.77)، وبلغت درجة ثبات مقياس الميتا دافعية (0.78).

2. ألفا - كرونباخ : بلغ ثبات مقياس تزاحم المهام بهذه الطريقة (0.73)، في حين بلغت درجة ثبات مقياس الميتا دافعية (0.75). وتعد درجات الثبات جيدة إحصائياً عند مقارنتها بمعيار الفاكرونباخ، الذي يرى أن الثبات يكون جيدا اذا بلغ (0.70) فاكثر.

- **المقياسين بصيغتهما النهائية:** مقياس تزاحم المهام يتكون من (20) فقرة تتم الإجابة عنه وفق أربعة بدائل للإجابة، لذا يبلغ المدى النظري للمقياس بين (80) و(20) درجة، وبوسط فرضي مقداره (50) درجة ؛ في حين ان مقياس الميتا دافعية تكون من (18) فقرة تتم الاجابة عنها وفق تدرج رباعي ايضاً , عليه يتراوح مداه النظري بين (72) و(18) درجة، وبمتوسط فرضي (45) درجة.

- **الوسائل الإحصائية:** استعمل الباحث مجموعة من الوسائل الإحصائية باعتماد الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS:

- الاختبار التائي لعينة واحدة لتعرف الفرق الاحصائي بين المتوسط الحسابي لعينة البحث والمتوسط الفرضي لمقياسي البحث.
- الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لحساب القوة التمييزية لفقرات مقياسي البحث .
- معامل ارتباط بيرسون لتعرف معامل الثبات والاتساق الداخلي والعلاقة الارتباطية بين متغيري البحث .
- معامل ألفا كرونباخ للثبات لحساب الاتساق الداخلي لمقياسي البحث .
- الإختبار الزائي لتعرف دلالة الفرق الإحصائي في العلاقة بين متغيري البحث وفق متغير الجنس .

- **النتائج وتفسيرها :**

(1) تزاحم المهام لدى طلبة الصف السادس الاعدادي.

من أجل تحقيق هذا الهدف تم استعمال إختبار (t) عند مستوى (0.05) وبدرجة حرية (407) وجدول (3) يوضح ذلك.

جدول(3)

الموازنة بين المتوسطين الحسابي والنظري لمقياس تزاحم المهام

العدد	المتوسط	الانحراف	المتوسط النظري	t المحسوبة	t الجدولية	0.05
408	54.036	11.422	50	7.047	1.96	دالة

ويمكن تفسير هذه النتيجة على ان طلبة الصف السادس الاعدادي يواجهون الكثير من المهام التي يحاولون بقدراتهم العقلية والاجتماعية والانفعالية مواجهتها مثل الاختبارات الوزارية والتي تعد المرحلة الفاصلة والانتقال من مرحلة الى مرحلة ، وكذلك زيادة المواد الدراسية التي وتنوعها والذي يتطلب منه مراجعه وحفظ لتلك المواد والمقررات والمهم من ذلك البيئة المحيطة به كالاسرة والاصدقاء وما يتوقعونه منه في هذه المرحلة وكذلك امكانية ادارة الوقت والتي اعتبرها صاحب النظرية من اصعب الضغوط التي تواجه الطلبة وامكانية ادارة التوقيتات ومدى تزاحم الادوار في تلك المرحلة.

(2) الميتا دافعية لدى طلبة الصف السادس الاعدادي.:

من أجل تحقيق هذا الهدف تم استعمال إختبار (t) عند مستوى (0.05) وبدرجة حرية (407) وجدول (4) يوضح ذلك.

جدول(4)

الموازنة بين المتوسطين الحسابي والنظري لمقياس الميتا دافعية

العدد	المتوسط	الانحراف	المتوسط النظري	tالمحسوبة	tالجدولية	0.05
408	47.140	15.154	45	2.476-	1.96	دالة

ويمكن تفسير هذه النتيجة على ان طلبة الصف السادس لديهم من النضج والوعي بما يمتلكون من تامل ذاتي والتفكير الاستدلالي وكذلك ارتفاع سبق الاهداف المنشودة لديهم ومرحلة تكوين المصير وما يرافقه من تحديات متكررة لديهم حيث تعرض الطلبة للضغط المستمر في هذه المرحلة وكون تراكم الخبرات لديهم يتيح لديهم الفرصة في نمو الميتادافعية مع خبراتهم التعليمية والعمرية.

(3) العلاقة الإرتباطية بين تزاحم المهام والميتادافعية لدى طلبة الصف السادس الاعدادي .

لتحقيق ذلك استُخرج معامل الارتباط عند مستوى (0.05) ودرجة حرية (406)، وجدول(5) يوضح ذلك .**جدول (5)**

العلاقة الإرتباطية بين متغيري البحث

المتغيرات	العدد	العلاقة	tالمحسوبة	tالجدولية	0.05
تزاحم المهام / الميتا دافعية	408	-0.204	4.198	1.96	دالة

وهذا يشر الى وجود علاقة عكسية بين المتغيرين حيث كلما ارتفع مستوى الزخم في المهام المكلف بها الطلب انخفض مستواه لامتلاكه مهارات الميتادافعية ، حيث تزاحم القلق والوقت ومتطلبات الاهل يعطي للطالب مساحة ضيقة لتكوين الميتادافعية لديه وخصوصا التي تحتاج الى المراقبة الذاتية المباشرة .

(4) الفروق في العلاقة الإرتباطية بين تزاحم المهام والميتادافعية لدى طلبة الصف السادس الاعدادي وفق متغير الجنس .

لتحقيق هذا الهدف تم إستعمال الإختبار الزائي (Z-test) لمعرفة دلالة الفرق بين معاملات الإرتباط وتبين أنه ليس هناك فرقاً في العلاقة الإرتباطية بين متغيري البحث لدى الطلبة وفق متغير الجنس عند مستوى دلالة (0.05) لأن القيمة الزائية المحسوبة أقل من القيمة الزائية الجدولية البالغة (1.96) وجدول (6) يوضح ذلك .

جدول(6)

الإختبار الزائي لدلالة الفرق في العلاقة الإرتباطية وفق متغير الجنس

العلاقة	العينة	قيمة معامل الإرتباط	قيمة فيشر المعيارية المقابلة	القيمة الزائية		مستوى الدلالة (0.05)
				المحسوبة	الجدولية	
تزاحم المهام/ الميتا	الذكور	0.116-	0.116	0.122		غير دالة

دافعية	الإناث	-0.128	0.128		1.96	

ويمكن تفسير عدم الفرق في العلاقة هو البيئة التعليمية التي يتواجد فيها طلبة السادس الاعدادي من الذكور والاناث وكذلك المهام التي يواجهونها هي نفسها لدى الجنسين وكذلك الميتادافعية لديهم تكون وفق ما يواجهون من مهام وتزاحمها لديهم.

- **التوصيات :**

في ضوء نتائج البحث، يوصي الباحث بالآتي :

١- اقامة ورش لدى الطلبة منذ بداية العام الدراسي في تجزئة المهام التي يكلفون بها .

٢- تنمية مهارة ادارة الوقت وخصوصا في مراجعة المواد والمقررات الدراسية .

٣- التوصية لاولياء الامور باعطاء فرصة لدى الطلبة وعدم الضغط المستمر على الطلبة من اجل الحصول على اعلى المعدلات.

٤- تنمية مهارات الميتادافعية لدى الطلبة كالحديث النفسي الايجابي والتركيز على الاهداف التي يمكن تحقيقها وفق المعطيات التي تتوفر لديهم والابتعاد عن الارهاق والتعب الجسمي والنفسي.

٥- تفعيل دور المرشد التربوي لتقديم برامج متنوعة لادارة الوقت وامكانية التعامل مع ضغط الامتحانات.

٦- اعادة النظر بالمناهج والمقررات الدراسية وكذلك مستوى الطموح في الكليات حسب المعدلات النهائية .**المقترحات :**

من أجل استكمال جوانب البحث لكلا المتغيرين يقترح الباحث إجراء البحوث الآتية:

١- اقامة دراسة على عينة من طلبة الدراسات العليا .

٢- تزاحم المهام وعلاقتها ببعض المتغيرات مثل (اساليب المعاملة الوالدية ، اسلوب حل المشكلات، سلوك التاجيل).

٣- الميتادافعية وعلاقتها ببعض المتغيرات مثل (التنبؤ بالمستقبل ، تاثير المحطات الرقمية والاعلام الرقمي، مركز الضبط الداخلي – الخارجي)

- **المصادر:**

- ابو حطب ، فؤاد وصادق ، آمال (2006) : **علم النفس التربوي** ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة
- ابو حطب ،فؤاد عثمان ، سيد احمد (1987): **التقويم النفسي** ،مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة
- البكري، سهام عبد المنعم (2015): **التعلم النشط**، دار الكتب ، القاهرة ، مصر.
- التكريتي، واثق عمر موسى ، وجنار عبد القادر احمد (2013): العبء المعرفي لدى طلبة المعهد التقني في كركوك وعلاقته ببعض المتغيرات . **مجلة جامعة كركوك ، المجلد (8)، العدد 2.**
- جليل، وسن ماهر (2015): اثر التدريس وفق نظرية العبء المعرفي في تحصيل مادة الكيمياء الحياتية واستبقاء المعلومات والتنور العلمي التكنلوجي لدى طلبة قسم الكيمياء، كلية التربية ابن الهيثم ، **مجلة التربية العلمية، المجلد (18) العدد 4ز**
- الجيلاوي ، نسرين علي (2021): ماوراء الدافعية وعلاقتها بالتفكير المنتج لدى طلبة كليات الهندسة ،**رسالة ماجستير غير منشورة** /جامعة بغداد.
- حسن ،راوية (2004):**السلوك التنظيمي المعاصر**، الدار الجامعية للنشر والتوزيع.
- الحسن، نبيل محمد رجا(1995): مستوى مصادر الضغط النفسي لدى طلبة السنة الاولى والثانية من كليات المجتمع في عمان والزرقاء، **رالة ماجستير غير منشورة** ، الجامعه الاردنية ، عمان.
- حسين، قبيل كودي (1992): **علاقة الضغوط بالانحرافات السلوكية**، خلاصة ابحاث الندوة العلمية الاولى عن السلوك المنحرف والامن الاجتماعي ، كلية التربية / الجامعة المستنصرية.
- الزغول ، رافع النصير ،والزغول عماد عبد الرحيم(2007): **علم النفس المعرفي** ، دار الشروق للنشر ،عمان ، الاردن.
- الزهراني، احمد صالح (2018): الضغوط النفسية المدركة وعلاقتها بدافعية الانجاز والتوافق الاكاديمي لدى عينة من طلاب الجامعه، **المجلة العربية للعلوم ونشر الابحاث 3 (16)99-128.**
- الزوبعي ، عبد الجليل و آخرون (1981): **الاختبارات والمقاييس النفسية**، جامعة الموصل، الموصل.
- زيتون، حسن حسين (2013): **التعلم والتدريس من منظور النظرية البنائية (ط1)**، مكتبة عالم الكتب، القاهرة.
- السباب، أزهار محمد (2016): العبء المعرفي وعلاقته بالسعة العقلية وفقا لمستوياتها لدى طلبة الجامعه، الجامعة المستنصرية ،**مجلة كلية التربية العدد 6.**
- سليم ، اريج حنا (1999) : اضطراب الشخصية الحدية وفق انموذج العوامل الخمسة ، **اطروحة دكتوراه غير منشورة** , كلية الآداب - جامعة بغداد.
- الشمسي، سهاد عبد الامير (2013): فاعلية استراتيجية الشكلية المستندة الى نظرية العبء المعرفي في تحصيل مادة الكيمياء والتفكير العلمي لدى طالبات الاول المتوسط، **بحث منشور ، مجلة كلية التربية الاساسية ، جامعه بابل ، اذار 2013 العدد 11**
- صالحي، هناء (2013): علاقة الضغط النفسي بمستوى الطموح لدى طلبة الجامعه المقيمين بجامعه ورقلة، **شهادة الماجستير في الارشاد والتوجيه** ، جامعه قاصدي مرياح ، كلية العلوم الانسانية.

- الطائي، نعمه عذاب (1989):اثر الارشاد التربوي لمعالجة التاخر الدراسي لدى طلبة المرحلة المتوسطة ، **رسالة ماجستير غير منشورة** ، كلية التربية / الجامعة المستنصرية.
- العبادي، عامر عبد النبي (1995) : مقياس الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعه (بناء وتطبيق)، **رسالة ماجستير غير منشورة**، كلية التربية / جامعه البصرة.
- عبد الباقي، عبد الرسول ، وعبدالله عبد اللطيف، وابو عوف، طلعت محمد (2019): حالات ما وراء الدافعية حسب نظرية التحول الدافعي وعلاقتها بالميل نحو التفكير الناقد لدى طلاب الاعدادية بالمدارس الحكومية والخاصة ،**المجلة التربوية لكلية التربية بسوهاج ، العدد 66**، جامعه سوهاج.
- العبودي، طارق محمد (2006): الاسلوب المعرفي الشمولي التحليلي وعلاقته بتوليد الحلول لدى طلبة الجامعه، **رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الاداب ، جامعة بغداد.**
- عزيز، حاتم جاسم ، ومريم خالد مهدي(2015): **المنهج والتفكير** ، ط1 ، دار الرضوان ، عمان ن الاردن.
- عودة، احد سليمان (1985): **القياس والتقويم في العملية التدريسية** ،المطبعة الوطنية، اربد.
- فرج ، صفوت . (1980): **القياس النفسي** , القاهرة , دار الفكر العربي.
- الفيل، حلمي محمد حلمي عبد العزيز (2015): لا الذكاء المنظومي في نظرية العبء المعرفي ، القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية .
- ماكمين، ترجمة ،حبيب مثير، **الحل الامثل للضغوط**، القاهرة ، دار الثقة.
- محمد، سحر هاشم (2017): القيمة التنبؤية لابعاد ما وراء الدافعية في تاجيل الاشباع الاكاديمي لدى طلبة الجامعة ،**مجلة العلوم الانسانية / كلية التربية للعلوم الانسانية /المجلد 24،العدد2**، الجامعه المستنصرية.
- نعمه، محمد كريم (2016): الحالات الانفعالية السلبية للطلبة المتفوقين ذوي العبء المعرفي العالي والمنخفض واقرانهم الاخرين في الجامات الحكومية والاهلية ، **رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية ، جامعة بابل.**
- النعيمي، خالد عبد الرحمن (2007) : ضغوط الحياة التي تواجه المجتمع العراقي بعد الحرب وعلاقتها ببعض المتغيرات ، **اطروحة دكتوراه غير منشورة** ، كلية الاداب – الجامعة المستنصرية.
- هارون ، توفيق الرشيدي (1999): **الضغط النفسي (طبيعته ،نظرياته)**، مكتبة الانجلو المصرية للنشر والتوزيع، مصر.
- Bohlin, R.M & Milheim, W. D(1994):Application of an Adult Motivational instructional Design Model . Journal of personality.
- Bruning ,R, Horn c, A,& Pytilkzillig ,L ,M (2003):**Web Based learning : What dowe know? Where do we go Green Wich, CT:**Information Age publishing , 45, 1335-1354.
- Chen, J. H. (1995): **Meta Motivation and self-Regulated Second language leering,** UMI Dissertation , Texas, U.S.A .
- Finkenauer, C, Kerkhf, F(2009): **living together apart: perceived con cealment as a signal of exclusion in marital relationships .** personality and social psychology bulletin ,35- , 14- 23.
- Kelly, A,(2002)**the psychology of secrets ,the pienum series in social clinical psychology,** New York.
- Lazarus, R,S and Folkman , S Stress **, appraisal ou coping ,** New York. (1984).
- Lazarus, R.S (1993): **From psychological stress to Emotion : History of out book , Annual Review of psychological ,(44).**
- Moutafi, Joanna; Furnham, Adrian; & Crump, John (2006): "**What facets of openness and conscientiousness predict fluid intelligence score**? ".Learning and Individual Differences 16: 31–42.

- Nouchine Hadjikhani (2007): **Mirror neuron system and autism,** Empathy>

- Ruch ,W. (1992). **Assessment of appreciation of humor**: Studies with the3WDhumor test. In J. N. Butcher & C. D. Spiel Berger (Eds.), Advances in personality assessment (pp. 27–75). Hillsdale, NJ: Erlbaum
- Samson, A. C. (2008) :**Cognitive and Neural Humor Processing**: The influence of structural stimulus properties and Theory of Mind , University of Fribourg.
- Sweller J, Jeroen J,G. van Merrienber, and Fred G.W.C.Paas(1998).**Cognitive architecture and instructional.**
- Thorson, James A. et.al(1997): **Psychological Health and Sense ol Humor**, Psychology 53: 605-619,
- Wilkins, J., & Eisenbraun, A.J. (2009). **Humor theories and the physiological benefits of laughter**. Holistic Nursing Practice, 23, 349-354.