

مستوى الاجهاد الفكري لدى تدريسيي الجامعة وعلاقته بالنوع والتخصص

أ.م.د. كاظم محسن كويطع محمد الكعبي

كلية التربية - الجامعة المستنصرية

رقم الموبايل : ٠٧٧١٢٢٧٧٨٦٧

البريد الالكتروني : Kadham-aladele@yahoo.com

الملخص :

هدف البحث التعرف على مستوى الاجهاد الفكري ، وماهي العلاقة بين النوع والتخصص لدى تدريسي الجامعة ، ولغرض التحقق من ذلك قام الباحث ولغرض تحقيق اهداف البحث الحالي قام الباحث بتبني مقياس الاجهاد الفكري الذي تكون من (٤٤) فقرة ، وبعد التأكد من الخصائص السايكومترية لاداة البحث طبق المقياس على عينة البحث الحالي الذي تم تقسيمها على اساس التخصص (علمي- انساني) والنوع (ذكر- انثى)، وتالفت عينة البحث من(٢٠٠) تدريسي وتدرسية من مجتمع البحث ، اظهرت النتائج البحث انخفاض مستوى الاجهاد الفكري لدى تدريسيي كلية التربية ، وايضاً اظهرت نتائج البحث عدم وجود فرق دال احصائيا بين التخصص والنوع وهذا يدل ان افراد العينة من تدريسيي كلية التربية يتمتعون بمستوى واحد من الاجهاد الفكري ولا فرق بين التخصص العلمي والتخصص الانساني لانهم يمارسون نفس الاعمال سواء في مجال الادارة والتدريس او النصاب التدريس وبناءً على نتائج البحث الحالي تم التوصل الى بعض التوصيات والمقترحات المستقبلية .

The level of intellectual stress among university teachers and its relationship to gender and specialization.

Asst .Prof.dr. Kadhem Mohsen Kwait' Mohammed Al Kaabi

College of Education – Al–Mustansiriya University

Mobile number: 07712277867

Email: Kadham–aladele@yahoo.com

Abstract :

The aim of the research is to identify the level of intellectual stress, and what is the relationship between gender and specialization among university teachers, and for the purpose of verifying this, the researcher and for the purpose of achieving the goals of the current research, the researcher has adopted a measure of intellectual stress that is of (44) paragraphs, and after making sure of the psychometric properties of the research instrument applied The scale is based on the current research sample, which was divided on the basis of specialization (scientific – human) and gender (male – female), and the research sample consisted of (200) teaching and teaching staff from the research community, the results of the research showed a decrease in the level of intellectual stress among teachers of the College of Education, and also showed The research results showed that there was no statistically significant difference Between specialization and gender This indicates that the members of the sample from the faculty of education have one level of intellectual stress and no difference between the scientific specialization and the human specialization because they practice the same work whether in the field of administration and teaching or the quorum of teaching and based on the results of the current research some recommendations and future proposals have been reached.

الفصل الاول- مشكلة البحث:

ان مهارة التدريس الجامعي لا تعتمد على المعرفة الواسعة في التخصص الذي يحمله عضو هيئة التدريس في الجامعة فحسب، بل تعتمد فضلا عن ذلك على الخصائص الشخصية والاجتماعية التي تساعد على ضبط انفعالاته والتحكم بسلوكه، مما يساعده على النجاح في عمله (ابو حميدان، وسواق، ٢٠٠٨: ١٧٦) ، وفي ضوء ما يرتضيه المجتمع لجامعاته من رسالة ووظائف يتشكل دور التدريسي الجامعي ويصاغ، واذ ان القاعدة العامة في وقتنا الحاضر تشير الى ان رسالة الجامعة تقوم على وظائف رئيسية ثلاثة، وهي: التعليم والبحث العلمي وخدمة المجتمع، فان دور التدريسي الجامعي يتمركز حول هذه المهام بدرجات متفاوتة وهذه المهام والوظائف التي يقوم بها التدريسي في الجامعة تستند الى حد كبير الى تمتعه بالجوانب الشخصية والنفسية السليمة التي تعينه على اداء مهامه المهنية بنجاح. وقد اشارت العديد من الدراسات منها دراسة (الاغا، ١٩٩٧)، الى ان توافر مقومات شخصية ونفسية، فضلا عن المقومات المهنية لدى التدريسي الجامعي تجعله اكثر قدرة على اداء وظيفته من الناحية المهنية والاكاديمية، فضلا عن بنائه لعلاقات انسانية طيبة مع طلبته (الحريري، ٢٠١٢: ١)، وقد يتعرض التدريسي في الجامعة الى اجهاد فكري بسبب طبيعة عمله والادوار المتوقعة منه، فضلا عن طبيعة الضغوط المجتمعية والامنية التي يعيشها المجتمع العراقي في الوقت الحالي، مما قد يسبب له الكثير من المشكلات الصحية والضغوطات النفسية.

وتكمن مشكلة البحث الحالي من خلال الاجابة عن التساؤل الاتي:

هل يعاني تدريسي كلية التربية حالة من الانهماك او الاستنزاف البدني نتيجة تعرضهم الى الاجهاد الفكري ؟

اهمية البحث:

لم ينشأ الاهتمام بدراسة الاجهاد بصورة عامة، والاجهاد الفكري خاصة من فراغ، بل ان ما تتكبدته المؤسسات والمجتمعات جراء تاثيراته السلبية من خسائر تقدر بالمليارات كفيل بجعله بؤرة اهتمام منظمات متنوعة، ومنها على سبيل المثال منظمة الصحة العالمية (OMS) اذ ورد في ندوة اوربية حول الصحة العقلية ان كلفة الاجهاد الفكري في البلدان الخمسة عشر اعضاء الاتحاد الاوربي في عام (٢٠٠٤) تمثل في المتوسط ما بين (٣-٤%) من المنتج الوطني الصافي، اي ما يعادل (٢٦٥) مليار سنويا، اما في الولايات المتحدة الامريكية فقد قدرت هذه التكلفة بـ (١٥٠) مليار دولار (فتيحة، ٢٠١٠: ١٢٦)، وازدادت اهمية دراسة الاجهاد الفكري بسبب ما يخلفه من صعوبة التركيز، مما يؤثر في اداء الشخص لمهام وظيفته وانشطته اليومية، وقد يصل الامر الى عجز الشخص عن مواصلة عمله بالمستوى الاعتيادي او

المستوى المرضي وان الاجهاد الفكري يؤثر في المادة الذهنية الموجودة في الدماغ والمعروفة بـ (دوبامين) والتي تلعب دورا مهما في التحفيز على النشاط). وتاكيدا لذلك اشار (البياتي، ٢٠٠٩) الى ان الاجهاد الفكري له تاثيرات اساسية في الجهاز العصبي المركزي او المخ بصورة خاصة (البياتي، ٢٠٠٩: ١).

اشارت دراسة (عبدالحسن، ٢٠٠٦) الى ان العمل احد اهم الاسباب الرئيسة للاجهاد الذهني، فقد يكون العمل معقدا اكثر من اللازم، وقد يحدث في ظروف ضاغطة داخلية او خارجية، ان تكون الدفاعات الفسيولوجية والنفسية ضعيفة هشة، واذا ما تراكمت تلك الظروف وتضافرت دون مواجهة تحد منها فانها تصبح مصدرا للانهاك والانهيار فيما بعد (عبدالحسن، ٢٠٠٦: ٨)، اما (Darvis,2000) فقد اشار الى ان التدريسي يعيش ضغوط العمل المسببة للاجهاد، وهذه الضغوط تتعلق به كإنسان حساس نحو مهنته، فضلا عن العبء الكبير الذي تخلفه مهنته وساعات العمل الطويلة، وهذه العوامل لها اثرا كبيرا في شعوره بالاجهاد الفكري والجسدي (طلافة، ٢٠١٣: ٢٦٥)، وفي مجتمعنا يتعرض تدريسيو الجامعة الى ضغوط نفسية وما يرافقها من اجهاد ذهني، ربما بسبب ظروف العمل الجامعي وتعقيداته، او بسبب الظروف التي يمر بها المجتمع العراقي، والمتمثلة بالدرجة الاساس بتزدي الوضع الامني وخطورته، وما يتسبب بحقه من قلق وتوتر، مما يجعل التدريسي يستهلك طاقته وفقا للمجهود الفكري الذي يقوم به، مما قد يسبب شعورا بتشتت الذهن، وفي ذلك تشير (قادري، ٢٠١٠) الى ان التعليم الجامعي يتطلب تدريسيا متميزا الاعداد والتكوين العلمي، ومخلصا في عمله، وذلك لكونه الدعامه الاساسية التي تقوم عليها العملية التعليمية/التربوية في الجامعة، اذ ان هناك الكثير من العوامل التي تجعله معرضا للضغوط وما ينتج عنها من اجهاد فكري وبدني التي لا تعطل ادائه الفكري والتربوي فحسب، بل تعطل عجلة التطور العلمي الجامعي (قادري، ٢٠١٠: ٣).

اذ كلما طال زمن التعرض للاجهاد الفكري دون محاولة مواجهة مسبباته، كلما ظهر تغير في الحالة النفسية والفسيولوجية للشخص، وتبعاً لذلك سيتعرض الى تغير او انخفاض في ادائه الوظيفي وبذلك تظهر بوادر الاجهاد الفكري في نقص متزايد في الاداء، وشعور ذاتي بالضيق والالام، فضلا عن تغيرات فسيولوجية مثل ارتفاع او انخفاض السكر في الدم (راجح، ١٩٦٥: ٣٦)، واشارت دراسة (Hawley,1997) ان العمل والضغط الفكري سواء في حالة التحفيز الزائد او التحفيز الضعيف حالة من الاجهاد الفكري وقد تسبب جراء ذلك شعور الشخص بالاحباط او الملل او قلة النوم والمرض (الحري، ٢٠١٢: ١)، ومن خلال ما تقدم يستنتج الباحث ان المواقف الضاغطة وما تخلفه من اجهاد فكري وتوتر تحتاج الى ان يكون التدريسي ذا قدرة على التحكم الذاتي بسلوكياته وانفعالاته الناتجة عن شعوره بالاجهاد. وتستشهد الباحثة بالرأي الذي طرحه (ابو ناهية، ١٩٩١) الى ان تدريسي الجامعة يقدرّون في تدريسيهم الجانب

المعرفي الاكاديمي، الا انهم يتوقعون منهم تاكيدا على الجانب السلوكي والانفعالي، لما لهما من اثر بالغ في ادائهم الوظيفي، وفي بناء علاقات انسانية بطلبتهم (ابو ناهية، ١٩٩١: ٢٧). وكذلك يشير (ابو حميدان وسواقد، ٢٠٠٨) الى ان حصول عضو هيئة التدريس الجامعي على المؤهل العلمي غير كفيل وحده بنجاحه، اذ ان التدريسي الجامعي يحتاج الى عدد من السمات والخصائص الشخصية التي تُعينه على اداء عمله"، منها على سبيل المثال اتزانه وقدرته على الضبط السلوكي والانفعالي (ابو حميدان، وسواقد، ٢٠٠٨: ١٧٧).

ويمكن تحديد اهمية البحث الحالي من خلال النقاط الاتية:

١. تتضح اهمية البحث من خلال تسليط الضوء على متغير الاجهاد الفكري الذي اصبح يمثل احد المخاطر الاساسية بالنسبة للمؤسسات بشكل عام ولتدريسي الجامعة بشكل خاص، لذا بات من الواجب مواجهته، اذ ان هناك اشارات تدل على ارتفاع نسبة تعرض افراد المجتمعات للعديد من المشكلات الصحية والنفسية جراء تعرضهم للاجهاد ولاسيما في العمل.
٢. اهمية العينة المستهدفة والمتمثلة بتدريسي الجامعة، وما تتعرض له من اجهاد فكري وامكانية تحكمهم الذاتي بظروف العمل قدر الامكان، والسيطرة بشكل او باخر على الاجهاد الذي يتعرضون له.
٣. توفر الدراسة الحالية مقياس حديث لقياس الاجهاد الفكري لدى تدريسي الجامعة يمكن الاستفادة منه في البحوث المستقبلية من قبل الباحثين وطلبة الدراسات العليا.

اهداف البحث:

يهدف البحث الحالي التعرف على :

- درجة الاجهاد الفكري لدى تدريسي الجامعة.
- دلالة الفروق في درجة الاجهاد الفكري تبعا لمتغيري الجنس والتخصص.

حدود البحث :

يتحدد البحث الحالي بعضو الهيئة التدريسية كلية التربية / الجامعة المستنصرية من التخصصين العلمي والانساني للعام الدراسي (٢٠١٩ - ٢٠٢٠).

تحديد المصطلحات:

الاجهاد الفكري intellectual stress

عرفه كُلا من:

- ١ - المنظمة الهولندية للابحاث العلمية (NOW, 2000)، بانه:

حالة من الضعف في التركيز وصعوبات في استرجاع المعلومات بمعنى ضعف القدرة على تذكر الخبرات السابقة او العجز الوظيفي مع عدم القدرة على الملاحظة والانتباه للحقيقة الخارجية (N.O.W, 2000: p232)

٢ - راجح (١٩٦٥)، بانه:

التعب الذي ينشا من القيام باعمال يتوقف اداؤها في المقام الاول على النشاط العقلي(راجح، ١٩٦٥: ٣١٦).

٣ - ماندلر (Mandler,1984)، بانه:

تلك الضغوط المرتبطة بالضغط (Pressure)، وبالشدة (Strain) الناتجة عن المتطلبات التي تستلزم نوعا من اعادة التوافق عند الفرد (فتيحه، ٢٠١٠: ٥).

٤ - ميشناوم (Meicherbaum,1999)، بانه:

قوة خارجية تؤثر على الشخص وينتج عنها شد عصبي، وترتبط باستجابات الشخص عندما يتعرض لتهديدات بيئته، الامر الذي يحدث اختلالا في التوازن النفسي والسيولوجي، مما يؤدي الى شعوره بالاستنزاف من داخله (المشعان، ٢٠٠٠: ٧١).

٥ - عسكر (٢٠٠٠)، بانه:

حاله من الانهك او الاستنزاف البدني الناتج عن التعرض لضغوط قوية ومستمرة ليشمل مجموعة من المظاهر السلبية مثل التعب والارهاق وفقدان الاهتمام بالآخرين وفقدان القدرة على الابتكار والعمل كما يمتاز بسرعة شعور الفرد بالتعب وعدم القدرة على التفاعل الانساني (عسكر، ٢٠٠٠: ١١٢).

التعريف النظري للاجهاد الفكري:

وبعد الاطلاع على الادبيات والتعريفات ذات العلاقة بالاجهاد الفكري توصل الباحث الى صياغة التعريف النظري للاجهاد الذهني، وتُعرف الاجهاد الفكري ، بانه:

نقص تدريجي في الطاقة يشعر بها الفرد على نطاق واسع، وتظهر دلالاته على شكل اعباء جسمية او نفسية او معرفية.

التعريف الاجرائي للاجهاد الفكري:

الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب من خلال اجابته على فقرات المقياس المتبنى من قبل الباحث لغرض قياس الاجهاد الفكري .

الفصل الثاني

النظريات التي فسرت الاجهاد:

النظرية الايكولوجية:

ترى هذه النظرية ان الاجهاد عبارة عن مثير يحدث يدركه الفرد على انه يمثل تهديدا له، قد يكون منشأه داخليا، مثل الصراعات النفسية كما قد ينشأ من الاحداث الخارجية ويمثل هذه الاتجاه كل من "هولمز وراهي" اذ اشارا الى احدثات الحياة تؤثر في الافراد، ويفترض ان رد الفعل المجهد يحدث كلما خبر الفرد شيئا ما يتطلب استجابة تكيفية او سلوك مواجهة، والحدث المجهد الناتج من الممكن ان يحدث سلبا او ايجابيا ويتضمن اي مظهر من حياة الفرد كما يتضمن الاسرة والعمل (سليمان، ٢٠٠٨: ٣٨)، ولقد ركزت هذه النظرية على دور الاحداث البيئية والتغيرات الحياتية التي يتعرض لها الفرد في تفسيرها للاجهاد حيث يؤكد "هولمز وراهي" من خلال البحوث التي قاما بها على اهمية تاثير المجهدات البيئية على الصحة الجسمية والنفسية للفرد، ويمكن قياس الاجهاد من خلال كم وشدة الاحداث المجهدة فتكس وتراكم هذه الاحداث تسبب المشقة والضيق للفرد وتعيق قدرته على التعامل معها. وبذلك تركز النظرية الايكولوجية على اهمية المحيط ودوره الرئيس في صحة الفرد والمجتمع ويسمى هذا النوع بالجهد النفسي الاجتماعي، ومن اهم الاحداث التي تقف وراءه هي البطالة، والطلاق، والصدمة الانفعالية، وموت الزوج، والمشكلات مع الابناء (عثمان، ٢٠٠١: ٥٦).

وحاول كل من (Katz and Kahn, 1978) فهم عمليات الاجهاد الفكري من خلال التركيز على تاثير البيئة كمصدر للاجهاد وعلى ادراك الفرد لهذه البيئة، اذ يؤثر هذا الادراك في استجابات الفرد لهذه المثيرات التي تؤثر في نهاية المطاف على صحته. ويشيران الى ان هناك عدة عوامل تؤثر على درجة تعرض الفرد للاجهاد واستجابته لها، ومن هذه العوامل:

البيئة الموضوعية: وما تحتوي من عوامل متعلقة ببيئة العمل المادية مثل المكتب ووسائل الصحة والسلامة في مكان العمل او المنظمة.

البيئة النفسية: وتتضمن العوامل التي تشير الى درجة تعرض الفرد او سلامته من الاضطرابات النفسية او الجسمية والمعرفية، مثل: القلق وعدم الاستقرار واضطرابات النوم واضطرابات الشخصية التي تقود في نهاية الامر الى تذبذب في الكفاية الانتاجية للفرد (الزبيدي، ٢٠٠٦: ٢٢).

النظرية النفسية المعرفية (Psychological Cognitive Theory Of Stress, 1948):

يرى "لازاروس" (Lazars) بانه لكي يكون الموقف او الحدث مجهدا يجب ان تدركه اولا بانه كذلك، ووضح ذلك في نظريته النفسية (المعرفية) التي صاغها عام (١٩٤٨) ومثلها بالمخطط الذي نلاحظ في الشكل (٥) ان الاستجابة للمجهد تبدأ عندما يتم تقييم (معرفيا وانفعاليا) على ان الانفعال خطير اي مجهد، وحدد "لازاروس وفولكمان" ثلاثة انواع من التقييم المعرفي:

التقييم الاول: تقييم فيه معطيات الوضعية بتحديد نوعية المنبه ومدى تهديده ويسمح بالحكم على الموقف على انه ايجابي او مجهد ويمكن تصنيف المواقف المجهدة في ثلاث فئات (تحديات، وتهديدات، واضرار او خسائر) (فتيحة، ٢٠٠٨: ٥٢). اي يشير الى تحديد ومعرفة ان بعض الاحداث هي في حدث ذاتها تسبب الاجهاد.

التقييم الثاني: يشير الى الوسائل المتبعة لمواجهة هذا الموقف المجهد او الاثر المحتمل في الموقف وتعتمد على موارده التي تمكنه من اعادة التوافق مع البيئة وهذه الموارد تكون مهاراته وقدراته على ادارة الاجهاد (سليمان، ٢٠٠٨: ٥٠) اي تحدد فيها الطرائق التي تصلح للتغلب على المشكلات التي تظهر مع الموقف.

اعادة التقييم: اذ تؤدي اي معلومة جديدة حول الموقف او حول الفرد ذاته الى تغيير التقييم منذ البداية. وتؤكد هذه النظرية على دور العوامل المعرفية في تفسير الفرد للاجهاد الذي يواجهه، اذ يرى (كفافي، ٢٠١٢) ان على الفرد ان يجيب عن السؤال ما الذي يستطيع ان افعل عندما اتعرض لموقف مجهد؟. اي يتوقف شعور الفرد بالتهديد على تقييمه لحجم الخطر المتضمن على الموقف. وعليه يترتب نوع المواجهة فاذا كانت ايجابية يمكن استخدام اليات المواجهة والمقاومة بنجاح ولكن اذا كانت سلبية فان اليات المقاومة تفشل في مواجهة الاجهاد ويترتب عليه فقدان تقدير الذات والخوف (كفافي، ٢٠١٢: ٤٦٧). ووفقا للنظرية النفسية المعرفية فان الاجهاد ليس مثيرات او استجابات بل هو عملية يكون فيها الفرد ايجابيا، ويتضح اثره في زيادة الاجهاد او مواجهته والتغلب عليه، وذلك تبعا لما يقوم به من تقييم اولي وثانوي ومدى نجاحه في التقييم.

النظرية العضوية:

جمعت النظرية العضوية ما بين علم البايولوجيا والطب والفسايولوجيا في تفسيرها لاضطرابات السلوك من خلال دراستها للجهاز العصبي وعلاقته بالسلوك، ومن خلال تأكيد النظرية على عدم الفصل ما بين الفرد وبيئته لتداخلها معا بطريقة معقدة (عبدالحسن، ٢٠٠٦: ٢٣).

وتفسر النظرية اضطرابات الاداء كاعراض لاصابات مباشرة في المخ تؤدي الى استجابات بطيئة للمنبهات، او هي اصابات في الجهاز العصبي، او يكون ناتجا عن مشاعر الخوف من الفشل اي ميكانيزمات وقائية مثل تجنب الفرد القيام بعمل فكري كحل مسالة رياضية سهلة، او هي تعبير عن تعب اصاب الاعضاء وادى الى قصور في ادائها وتفسر النظرية العضوية الاجهاد الفكري على انه استجابة يضبطها الجهاز الهرموني الذي ينظم اعمال جسمية شتى، فالاجهاد الفكري فسر في النظرية العضوية على ضوء علم البايولوجيا الذي يؤكد ان لكل فرد ساعة بايولوجية داخلية مبرمجة على ايقاع (٢٤) ساعة يوميا، يحدث فيها تناوب بين اليقظة والنوم، ويتحكم هذا التناوب فعليا بجميع الوظائف العضوية للجسد،

مثل: الحرارة وافراز الهرمونات. وهذه الساعة البيولوجية تتأثر بالجانب النفسي، اي الكيفية التي تفسر بها الاحداث كما وتتأثر بالجانب البيولوجي من حيث تأثير العوامل الوراثية التي يرثها الفرد عن طريق الخلايا التي تحمل مادة (DNU) الحامض الرايبوزي النووي المختزن وتؤكد النظرية العضوية على ان الاجهاد الفكري هو استجابة يضبطها الجهاز الهرموني (مجموع العمليات المتصلة ببناء البروتوبلازما)، ولاسيما ما يتصل بتأمين الطاقة الضرورية للعمليات والنشاطات الحيوية، والتي بدورها تؤمن الاستجابة والقدرة على تحمل الاجهاد والضغط. مثل الغدة الكظرية (الغدة فوق الكلية) والغدة النخامية (غدة صغيرة صماء بيضية الشكل واقعة في قاعدة الدماغ تفرز هرمونات ذات اثر في النمو، والغدد تحت المهاد (المهاد البصري في الدماغ)، وهذه الهرمونات تفرز من الغدد في مجرى الدم مباشرة، وتشمل هرمونات الاجهاد والضغط التي تحدث تشكيله من الاستجابات الجسدية تشتمل على اتساع متزايد في بؤبؤ العين، والتعرق، وازدياد معدل سرعة نبض القلب، وضغط الدم، وتوتر عضلي، وازدياد تدفق الدم الى الدماغ والقلب والعضلات (وهي الاعضاء المهمة للتعامل مع الاجهاد)، وتنبيه عقلي متزايد، وازدياد السكر في الدم والدهون والكوليسترول (شيخاني، ٢٠٠٣: ١٨).

وتعمل هذه الغدد على حفظ التوازن لاجزاء الجسم جميعها بالصورة التي تلائم الحالة التي يكون عليها الفرد وان اضطرابات هذا الايقاع كما في حالة زيادة افراز الغدة الدرقية يؤدي الى انعدام التوازن مصحوبا بمظاهر قلة النوم والاهتياج، بينما قلة الافراز تؤدي الى الاجهاد (لازورس، ١٩٨٠: ٩٦٦).

ان النظرية العضوية تؤمن بحتمية التأثير الفسيولوجي في اوجه النشاط والاداء وتأثير متطلبات الاداء فيسولوجيا، فنرى ان التعرض الى المشكلات في اثناء الفعاليات اليومية يمثل ضغوطا تستتفر ميكانيزمات الدفاع الجسمية بغية مواجهة المشكلات والوصول الى حل لها.

ويُعد الجهاز العصبي من اكثر اعضاء الجسم اهمية كونه يحافظ على بقاء الكائن البشري حيث لا بد له ان يكون قادرا على اداء ثلاثة أنشطة متداخلة: الاحساس بالحوادث او المثيرات (Sensing) ومعالجة المثيرات (Processing) والاستجابة للمثيرات (Responding) هذه الانشطة الثلاثة يثيرها المثير فتؤدي الى الاحساس بالمثيرات في الجهاز العصبي باسم المستقبلات، ثم تفسير اي معالجة المعلومات، ثم يرسل الدماغ رسائل الى العضلات لانتاج الاستجابة والاجهاد الفكري ضروري كعامل محفز لتنشيط التوازن الداخلي والايقاع البيولوجي للانسان، الا ان الزيادة في الاجهاد او مدة التعرض له، التي تتجاوز طاقات التكيف لدى الفرد قد تؤدي الى نشأة الامراض وتطورها، او حتى صعوبة الشفاء منها، وعلى اساس ان الدماغ هو المحرك الاساس لكل العمليات التي يقوم بها الكائن البشري والمنظم والمنسق بين الاجهزة المختلفة في الانسان، فالدماغ من الناحية الوظيفية كما يصوره "ماكليين" (McClean) ينقسم الى ثلاثة

ادمغه في دماغ واحد، احدهم يرتبط بالعالم المادي وهو الجزء الذي نحس به وندرك به ونستجيب له، كما يسهم في تكيف الجسم مع المثيرات الخارجية. اما الثاني يرتبط بالعالم الداخلي او الانفعالات والصور الذهنية المختلفة التي تنقلها الحواس. في حين يرتبط الدماغ الثالث بالتجريد والتحليل، وهو يُمكننا من القدرة على التحليل والتركيب والعد والتعامل مع المعلومات التي يوفرها الجزءان الاخران، تذهب كل الاشارات الحسية الى المهاد (Thalamus) ملقًى المسارات العصبية كي تترجم الى لغة المخ، ومن هناك تتجه الى مناطق تفسير الاحاسيس بالعقل (الدماغ) حيث تتجمع الاشارات معا لتصبح الاشياء كما ندركها نحن، لذلك عندما يتعرض الجسم الى الاجهاد او الضغط يقوم المهاد بارسال اشارات اذ تصنف الاشارات الى معاني لكي يتعرف المخ على كل شيء ادركه الاحساس، وبعد الالمام بالمعلومات الكافية يكثف عن خطه محكمة ودقيقة للاستجابة ورد الفعل (حريم، ٢٠٠٦: ٩٩).

وان حدوث اي خلل مادي او كيميائي مباشر او ضعف او اضطراب في الجهاز العصبي يتبعه خلل في عمل الدماغ الذي بدوره يؤدي الى حدوث اضطرابات في الاداء والاستجابات العقلية. وتؤثر النشاطات العقلية في التوازن الفسيولوجي للفرد. لان عند ممارسة انشطة عقلية يمد الجسم خلاياه بالاكسجين الذي لا يتم اي نشاط من دونه عن طريق سرعة التنفس وسرعة دقات القلب وارتفاع ضغط الدم، فضلا عن ضبط الميكانيزمات كدرجة الحرارة، ويتحقق بذلك التوازن الفسيولوجي من دون حدوث تغيرات او فقدان شيء من التركيبات الكيميائية، لكن ما يحدث اذا مرافق العمل العقلي توتر عصبي شديد، واذا ما كانت مقاومة الفرد ضعيفة، او صاحب الانجاز ظروف فيزيقية سيئة كارتفاع او انخفاض درجات الحرارة او سوء التهوية او الاضاءة، او عندما يكون الفرد تحت تأثير المخدر، او في حالة تعرق شديد، فان الاتزان الفسيولوجي يختل ويحدث تراكم يظهر بصورة جهد فكري يؤدي الى حالة العجز عن الاستمرار بالعمل ينظر علماء النظرية العضوية الى الاجهاد الفكري على انه استجابة لاحداث مهددة تاتي من البيئة، لهذا فالاجهاد يمثل ردود فعل او الاستجابة التي تصدر عن الفرد ازاء الحدث الضاغط، وتركز النظرية على الحالة الداخلية للكائن العضوي، وبذلك يشار الى الجهد على انه ردود الفعل الانفعالية والعضوية التي تتجم عن التعرض للاحداث الصعبة، وبذلك ركزت الدراسات على دور الجهاز العصبي المركزي، وكذلك على ردود الفعل جراء التعرض للاجهاد، اذ يرى "كانون" وهو عالم الفسيولوجيات، ومن الاوائل الذين استخدموا عبارة الجهد، ان الجهد يتمثل برد الفعل او الاستجابة في حالة الطوارئ. وقد بين في دراساته ان مصادر الاجهاد كالالم، والخوف، والغضب، تسبب تغيرا في الوظائف العضوية للكائن الحي يرجع الى التغيرات في افرازات عدد من الهرمونات ابرزها هرمون الادرينالين الذي يهيء الجسم الى مواجهة المواقف لطارئ. ولقد اشار "كانون" الى وجود اساليب دفاعية عضوية في جسم الانسان تساهم في احتفاظه بحالة من

الاتزان اي القدرة على مواجهة التغيرات التي تواجهها والرجوع لحالة الاتزان بانتهاء الظروف المسببة لهذه التغيرات، ومن ثم فان اي مطلب خارجي بإمكانه ان يخل بهذا الاتزان على فشل الجسم في التعامل معه. وهذا ما عدّه اجهاد يواجهه الفرد، ولقد اولى "كانون" اهتماما لدور الجهاز السمبثاوي كاحد اقسام الجهاز العصبي الذاتي لدوره المهم في تهيئة الجسم لمواجهة مختلف المواقف المجهدّة. وان الهدف من دراسة "كانون" هو توضيح الدور العضوي للمجهّد ومن ثم قياس الاجهاد في حالات مختلفة ليقوم اخيرا بتحديد التوازن الداخلي للجسم (مليكّة، ٢٠١١: ٥٤-٥٥).

اما علماء وظائف الاعضاء فقد فسروا الاجهاد الفكري بأنه حالة كيميائية ناتجة من تجمع مواد مختلفة او سامة. فقد بينت التجارب التي اسست عليها هذه النتائج، انه في اثناء العمل تخرج من الالياف العصبية الموجودة في الخلايا العصبية مخلفات مثل ثاني اوكسيد الكربون وكمية من الحرارة، كما يحدث ان تمتص انسجة الجسم هذه المخلفات الضارة، ويحدث ان تنخفض نسبة الكلايوجين الموجودة في الخلايا العضوية، وما يترتب على ذلك من انهاك، كما تزداد نسبة حامض اللاكتيك في العضلات الذي ترتبط شدة افرازه بمستوى الاجهاد الحاصل لدى الفرد ويسبب الاجهاد الذي قد يكون مصدر تهديد، او مصدر متعة وسرور محددا كبيرا من التغيرات الكيميائية والمادية في الدماغ والجسم ككل. اذا مرافق تراكم المواد المسببة للاجهاد كحامض اللاكتيك وثاني اوكسيد الكربون والفسفات الحامضية في الجسم، ووجود نقص في الطاقة اللازمة لتحريك العضلات فانه يؤدي الى تعرض الفرد الى الاجهاد الكلي وهو الجهد الذي يصيب كل اعضاء الجسم في حين ان هناك جهدا جزئيا يحصل اذا ما اصاب الاجهاد الاتصال العصبي، الذي يظهر في حالات العجز عن اظهار الاستجابة المطلوبة بعد استشارة العضلات لمثير ما، ولما كانت الاعصاب لا تصاب بالاجهاد، فان التفسير لتلك الحالة هو ان توقف العضلات من تقديم الاستجابة المطلوبة يعود الى جهد قد اصاب الاتصال العصبي (عبد الفتاح، ١٩٨٨: ٤١٣-٤١٥).

وتؤمن النظرية العضوية بحتمية التأثير الفسيولوجي في اوجه النشاط والاداء وتأثير متطلبات الاداء فيسولوجيا. لذا فان الاجهاد يسبب التوترات والضغط الناجمة عن تأثير البيئة او الحاجات ويتطلب اعادة لمستوى الطاقة والاستقرار لهذه الانظمة وتعويضا للنقص فيها، اذ تؤدي الى ثبات السلوك وانتظامه. على الرغم من وجود المنبهات المثيرة للاضطراب، فقد اكدت الدراسات على ان الاجهاد الفكري الذي يعاني منه البعض يوميا يؤثر بشكل مباشر في نشاط الدماغ، وذلك عن طريق تأثير الاجهاد الفكري وبشكل كبير على نبضات الدماغ العصبية، الذي بدوره يؤدي الى حدوث خلل مباشر في افرازات الغدد الصم، ومن ثم تعرض الفرد المستمر لمدة طويلة للاجهاد الفكري الى تاثيرات ضارة بالجسم نتيجة للزيادة المستمر في افراز بعض الهرمونات والكبح المستمر لبعضها الاخر

وتفسر النظرية العضوية ان يتقدم السن يحدث تناقض في فاعلية الجسم كمردود طبيعي في حيوية الخلايا لاسيما وان الخلايا العصبية وخلايا عضلة القلب لا تتجدد ولا تتكاثر، لذا فان الاجهاد والضمور سرعان ما يصيبها، وكون الخلايا العصبية هي المسؤولة الرئيسة عن النشاط العقلي المتمثل بالعمليات العقلية لذا فان الاجهاد الفكري لدى من تجاوزت اعمارهم عن (٢٥) سنة لا بد من حدوثه فقد وجد ان الاشخاص الذين تقع اعمارهم ما بين (٣٠-٥٠) يتعرضون للاجهاد الفكري اكثر من غيرهم ممن هم اصغر سنا (مارتن، ٢٠٠٠: ٣١).

وتوضح النظرية ان الفرد يعمل بشكل اقتصادي عند مواجهته للمشكلات وذلك باستغلاله عددا معينا نسبيا من الوظائف العصبية والعضلية للأنظمة الباليولوجية، اذ يتكون كل نظام بوساطة ميكانيزمات تاهب (Setting) تشترك معا في مواجهة المواقف المشكلة. وان اجهاد هذه الميكانيزمات تسبب الضغوط والمشكلات يتطلب اعادة لمستوى الطاقة والاستقرار لهذه الأنظمة وتعويضا للنقص فيها، اذ يؤدي الى ثبات السلوك وانتظامه على الرغم من وجود المنبهات المثيرة للاضطراب، مثل المشكلات (عبد الحسن، ٢٠٠٦: ٣٢).

والتعرض للمشكلات يعمل على تعويض جزئي او كلي للأنظمة العضوية وبما ان النشاط العضوي كلي ويتاثر كل جزء فيه بالآخر فالتعرض للمشكلات يحدث اضطرابا في العلاقات بين الأنظمة العضوية وتظهر بصورة انخفاض فعاليات الاعصاب والاعضاء عند حل المشكلات ذهنيا، فالتعرض الى المشكلات يؤدي الى الانهاك وما يترتب عليه من خلل في التوازن الفسيولوجي ووفقا للنظرية العضوية فان المشكلة التي تواجه الفرد هي ضغوط تؤدي الى فقدان الطاقة وتسربها، وتؤدي الى سوء توزيعها بفعل التوتر، فضلا عن انها صعوبات في التعامل مع مفاهيم او رموز مجردة او صعوبات في التخطيط او التفكير بسبب التوترات الناجمة عن تاثير البيئة والحاجات (عبد الحسن، ٢٠٠٦: ٣٢).

وبذلك فان النظرية العضوية فسرت الاجهاد الفكري على اساس فاعلية الجهاز العصبي المؤثر على الاجهاد الفكري فالنظرية تؤكد وحدة الفرد وتكامله وثباته وتماسكه، وان التنظيم لدى الفرد هو الحالة الطبيعية واختلال هذا التنظيم شيء مرضي يعود الى بيئة قاسية او اصابة للاعضاء اذ تمثل البيئة العالم الموضوعي الذي يحيط بالفرد والذي يعد مصدرا للاضطراب ويفرض على الفرد مواجهة مشكلاته وحلها.

نظرية معالجة المعلومات:

شهدت العقود الاخيرة من القرن العشرين اهتماما واسعا بعلم النفس المعرفي الذي تمثل فيه البنية المعرفية (Cognitive Structure) والعمليات العقلية (Cognitive Processes) قاسما مشتركا في كافة نظرياته بدءاً من نظرية الجشطت وانتهاء بنظرية معالجة المعلومات. وظهرت نظرية معالجة المعلومات عام

(١٩٤٩) على يد "شانون وويفر" كمحاولة لفهم ما يسمى نظم الاتصال (اي الخطوات المتضمنة ارسال الرسائل واستقبالها كما هو الحال في التليفون مثلا) (ابو حطب وصادق، ٢٠٠٩: ٣٤٤).

ويقصد بمعالجة المعلومات طريقة الفرد المميزة ومستوى استقباله ومعالجته للمنبهات وتميزه وتحويله وتخزينه كما نوعا وكيفية الترابطات التي يستخدمها او يستمد منها او يشتقها او ينتجها بين المعلومات الجديدة والمعلومات القائمة على البناء المعرفي له (عبد الحسن، ٢٠٠٦: ٥٠).

وقدم "شيفرين" (Shiffrin, 1969) و"اتكنسون" (AtKinSo, 1971) نماذج لمسار معالجة المعلومات ومكوناته وتلتها نماذج "اندرسون" (Anderson, 1980) و"باور وهيلجارد" (Bower and Hilgard, 1981) حيث تضمنت تلك النماذج المثيرات البيئية ووقائع المثير ثم المستقبلات المتمثلة بالحواس والذاكرة لعمليات الخزن والاسترجاع ثم الاستجابات للبيئة لفظيا او حركيا وتركز نظرية معالجة المعلومات على الكيفية التي يتعامل فيها الانسان مع الاحداث البيئية وعلى ترميز المعلومات المراد تعلمها وربطها بالذاكرة على نحو مسبق وثم تخزين المعلومات واسترجاعها عند الحاجة اليها. ويعتقد منظرو معالجة المعلومات ان الانسان معالج نشط للمعلومات وان عقله نظام معقد لمعالجة المعلومات، ويؤكدون ان المعرفة سلسلة من العمليات العقلية في حين ان التعلم عبارة عن عملية اكتساب للتمثيلات العقلية (ابو جادو، ٢٠٠٩: ٢١٣)

لذلك يتضمن مسار معالجة المعلومات عمليات معرفية تحدث بشكل تسلسل وبتنظيم من مرحلة الكشف الحسي والمثيرات من البيئة عن طريق الحواس ومرحلة التعرف على المثيرات الحسية من خلال ترميزها وتحليلها وفهمها وبمساعدة من الخبرات السابقة والمرحلة الاخيرة يتم تحديد اسلوب الاستجابة المناسبة في ضوء فهم المثيرات الحسية وربطها مع الخبرة السابقة للفرد لتتحول الى استجابة معرفية ظاهرة او ضمنية وتظهر فاعلية الحس في معالجة المعلومات من حيث ان الفرد عندما يكون متهيئا لتسلم منبه من المنبهات فانه يكون في حالة من شأنها جعل المتسلمات في حالة مناسبة. وقد بدا علماء النفس يدركون ان تحديد نظام متكامل لمعالجة المعلومات يقتضي ادخال عمليات الاحساس والانتباه والادراك والتفكير وغيرها الى هذا النظام الشامل الذي يستطيع تفسير العمليات الداخلية مابين حدوث المثير الى حدوث الاستجابة، وبذلك فقد عد علماء النفس المعرفيين نظرية معالجة المعلومات تنطوي على ثلاث عمليات معرفية مهمة تحدث بشكل متسلسل، على النحو الاتي:

مرحلة الكشف الحسي: حيث يتم الكشف عن المثيرات القادمة من البيئة عن طريق الحواس لمعرفة طبيعتها وحجمها.

مرحلة التعرف على المثيرات الحسية: ويتم في هذه المرحلة ترميز وتحليل المثيرات الحسية القادمة من الحواس وذلك بالاستعانة بالخبرات السابقة للفرد.

اختيار الاستجابة المناسبة: في ضوء فهم المثيرات الحسية وربطها مع الخبرة السابقة للفرد، يتم اختيار وتحديد الاستجابة المعرفية المناسبة سواء اكانت هذه الاستجابة ظاهرة او ضمنية (ويعد العنوم وآخرون، الاحساس (Sensation) اولى خطوات المسار للدراك السليم لان عملية الادراك جزء مهم من نظام معالجة المعلومات، حيث ينطوي هذا النظام على عمليات الاحساس بالمثيرات البيئية ومن ثم الانتباه لها، ومن ثم ادراكها لذلك فان وظيفة الادراك هو تحليل وفهم المعلومات الحسية القادمة من البيئة المحيطة به (العنوم، ٢٠١٠: ٩٣).

وينشأ الاحساس من الاثر الذي يحدث مباشرة من انفعال حاسة او عضو حاس او هو الاثر الذي يحدث في الجهاز العصبي بوساطة المثيرات التي تصل الى اعضاء الحس، اذ تقوم الاعصاب الحسية بنقل التيارات العصبية الحسية الى المركز العصبي الذي يقوم بدوره باعطاء الاوامر لاختار الاستجابة غير العضلات والفرد، ومن هذا يتضح ان الاحساس عملية فيزيقية فسيولوجية نفسية تتم على ثلاث مراحل، وهي:

المرحلة الحسية: تصل فيها التأثيرات الفيزيكية الى عضو الحس الخارجي (العين، الانف، الجلد، الذوق). المرحلة الفسيولوجية: وفيها ينقل عضو الحس هذه المؤثرات ثم ينتقل هذا التأثير بوساطة الاعصاب الموردة الى المراكز العصبية في قشرة المخ.

المرحلة النفسية: وفيها يتحول التأثير الواصل الى المراكز العصبية في المخ الى شعور بالاحساس، لذلك فان اصابة او ضعف اعضاء الحس يعد احد مسببات الاجهاد الفكري اما الانتباه فيشير الى عملية اختيار مثير من بين عدة مثيرات لذلك فان دورها يبدأ عند وصول هذا الكم الهائل من المثيرات الى الدماغ ليقرر الفرد اي المثيرات يهتم بها او يهملها ولا يتعامل معها ويتفق علماء النفس جميعهم على ان الانتباه هو عملية معرفية تنطوي على تركيز الادراك على مثير معين من بين عدة مثيرات من حولنا (العنوم، ٢٠١٠: ٢٩٤)، ويقصد بالتركيز الادراكي هو الذي يؤدي الى الوعي العالي لمدى محدود من المثيرات، وله سلوك ظاهر وباطن، واهميته تنبثق في انه يمثل نقطة التقاء المعرفة بالواقع، وانه من خلاله يتصل الانسان مع البيئة المحيطة التي تعرضه في معظم الوقت الى مثيرات كثيرة ومتنوعة بعضها يقتحم الحواس وبعضها يتطلب التوجيه الارادي للانتباه

ويشير علماء النفس انه عندما نركز طاقاتنا العقلية خلال اداء مهمة ما، فان سلوكنا الذي يتبع ذلك يصبح تحت ضبط ووعينا الكامل والانتباه يشير الى نمط التركيز على المهمات العقلية التي يحاول بها

الفرد منع تداخل المثيرات المتعددة والمتنوعة، لذا فان عدم معالجة هذا التداخل يؤدي الى مظاهر الاجهاد الفكري التي تظهر بضعف التركيز وما يترتب عليه من مشكلات تهدد السلامة. وهذا يؤكد ان زخم العمل يؤدي الى ظهور اعراض الاجهاد الفكري الذي يحصل عبر المنبهات الكثيرة والمتباينة والمتداخلة (عبد الحسن، ٢٠٠٦: ٥٢). ويولي عملية الانتباه عملية التذكر التي تعد اساس الاداء العقلي، فالذاكرة من الاجزاء الاساسية والضرورية في عملية التعلم، فهي الجزء الذي يحتفظ فيه الفرد بالمعلومات او الخبرات التي يكتسبها من خلال تفاعله مع البيئة المحيطة كي يوظفها في حياته اليومية

ويفسر التذكر في نظرية معالجة المعلومات على وفق جوانب رئيسة ثلاثة، وهي: مرحلة التسجيل او الترميز: اعطاء المعاني للمثيرات الحسية الجديدة من خلال الحواس الخمس ليضمن وصول المعلومات الى الذاكرة الدائمة (الطويلة).

التخزين او الاحتفاظ (Storage): نظام للتخزين المؤقت في الذاكرة القصيرة و اخر دائم في الذاكرة الطويلة تجعل المعلومات جاهزة ومنظمة للاستخدام وقت الحاجة.

الاسترجاع او التذكر (Retrieval): وتمثل في ممارسة استدعاء او استرجاع المعلومات والخبرات السابقة التي تم ترميزها وتخزينها في الذاكرة العاملة (العنوم واخرون، ٢٠٠٨: ٢٩١).

وتعد الذاكرة الانسانية من اهم نواتج حدوث التعلم ولا يمكن ان يستمر بدونها، فبدون الذاكرة لا يحتفظ الفرد بشيء مما تعلمه، فالذاكرة تتيح للفرد الاحتفاظ بالخبرات اليومية التي يتعرض لها مما يساعد على تراكم هذه الخبرات (الرفوع، ٢٠٠٨: ٢٥). لذلك عدم التركيز في تثبيت المعلومات في الذاكرة يجعل المعلومات عرضة للنسيان الذي هو احد مظاهر الاجهاد الفكري ، فسوء تثبيت المعلومات في الذاكرة كمثّل اللوحات المعلقة على الجدران بصورة غير جيدة، فانها تكون عرضة للسقوط باي عارض (عبد الحسن، ٢٠٠٦: ٥٣).

والنسيان عكس التذكر يتمثل في عجز او فشل الفرد في اعادة المعلومات وعدم قدرته على التعبير عن ذلك لوجود عوامل عديدة تمنع تذكر المعلومات. وقد يحدث النسيان بسبب الاجهاد الفكري حيث يؤدي الى التداخل بالمعلومات وتأثير كل مجموعة منها على الاخرى، فعند تذكر المجموعة الاولى تتداخل عناصر المجموعة الثانية لتؤثر على تذكر المجموعة الاولى، ويطلق على هذا النوع الكف الرجعي. وتُعد عوامل الكف هذه اهم عامل من عوامل النسيان، وقد كشفت نتائج بعض الدراسات ان فشل الاسترجاع يعود الى التعب الذهني، فقد ذكر طلبة الجامعة ممن يدرسون نظريات الشخصية ونظريات التعلم انه كلما تعددت النظريات كلما كان من الصعب تذكرها والتمييز فيها

وتتأثر عملية استرجاع المعلومات بعدم القدرة على تذكر المعلومات الذي يعود الى الفشل في ترميز المعلومات او عدم دقة التخزين، وانخفاض درجة الانتباه والاهتمام الذي يبديه الفرد، وعوامل القلق والتوتر، مما قد يحدث اعاقا في عملية التذكر نتيجة عوامل الاجهاد الفكري . وتشير الدراسات انه كلما تعددت المعلومات حول المثير او زاد التشابه بين المثيرات التي يتعلمها الفرد كلما زاد احتمال النسيان فالشخص الذي يتعلم مهمة ما ثم ينام لمدة ثمانية ساعات خلال الليل لديه فرصة لتذكر هذه المعلومات من شخص تعلم نفس المهمة في اول النهار وتبعها تعلم مهمات اخرى كثيرة يؤدي هذا الى الجهد الفكري بسبب تداخل المعلومات، وكذلك تؤدي العوامل الفسيولوجية دورا في النسيان اذ ان الوصلات العصبية تبدأ في التمزق والتلف مع التقدم في العمر او الزمن لتصبح المعلومات التي ترتبط بهذه الوصلات العصبية غير قابلة للتذكر وكذلك نسب اصابات الجهاز العصبي او الشخوخة في النسيان (العوم، ٢٠١٠: ١٣٧-١٤٠).

الفصل الثالث

منهجية البحث: Research Methodology :

اتبع الباحث المنهج الوصفي كونه انسب المناهج لدراسة العلاقات الارتباطية بين المتغيرات والكشف عن الفروق بينها من اجل وصف وتحليل الظاهرة المدروسة، "اذ يُعد المنهج الوصفي من اساليب البحث العلمي التي تهتم بدراسة الظاهرة كما هي في الواقع، فهو يهتم بوصفها وصفا دقيقا، ويعبر عنها تعبيراً كيفياً و كمياً، فالتعبير الكيفي يصف الظاهرة ويوضح خصائصها، اما التعبير الكمي فيعطي وصفا رقمياً ليوضح مقدار هذه الظاهرة او حجمها ودرجات ارتباطها مع الظواهر الاخرى" (عبيدات واخرون، ٢٠٠٧: ٢٨)

مجتمع البحث: (Population of the Research) :

يقصد بمجتمع البحث المجموعة الكلية ذات العناصر التي يسعى الباحث الى ان يعمم عليها النتائج ذات العلاقة بالمشكلة او هم الافراد جميعهم الذين يقوم الباحث بدراسة الظاهرة او الحدث لديهم، فضلا عن انهم يمثلون كل الافراد الذين يحملون بيانات الظاهرة التي هي في متناول الدراسة، فهم اذن مجموعة وحدات او افراد البحث الذين يراد منهم الحصول على بيانات (داود وعبد الرحمن، ١٩٩٠: ٦٧).

يتكون مجتمع البحث الحالي من تدريسيي كلية التربية التريبة - الجامعة المستنصرية للعام الدراسي ٢٠١٩-٢٠٢٠ الدراسات الصباحية من الذكور والاناث ومن التخصصين العلمي والانساني البالغ عددهم (٤٩٧) تدريسي موزعين على (٩) اقسام، منها (٣) قسم ذات تخصصات علمية يبلغ مجموع تدريسيها

(١٩٤) بواقع (٩١) تدريسي و(٩٧) تدريسية، و(٦) ذات تخصصات انسانية مجموع تدريسيها (٣٠٣) بواقع (١٤٥) تدريسي و(١٥٨) تدريسية، وكما مبين في الجدول (١).

الجدول (١)

مجتمع البحث موزع بحسب الاقسام والتخصص والجنس

التخصصات العلمية			التخصصات الانسانية		
القسم	الذكور	الاناث	القسم	الذكور	الاناث
الجغرافية	١٣	٢٩	الفيزياء	٥٣	٣٤
التاريخ	٤١	٤٢	الحاسبات	٢٦	٣٠
العلوم التربوية والنفسية	٢٠	٢٩	الرياضيات	٢٤	٢٧
اللغة العربية	٤١	٢٥	—	—	—
علوم القرآن	١٩	١٦	—	—	—
الارشاد النفسي والتوجيه التربوي	١١	١٧	—	—	—
المجموع	١٤٥	١٥٨	المجموع	١٠٣	٩١
المجموع الكلي	٣٠٣		المجموع الكلي	١٩٤	
المجموع الكلي	٤٩٧				

عينة البحث (Sample of Research)

يقصد بالعينة (Sample) جزء من المجتمع الذي تجري عليه الدراسة يختارها الباحث لاجراء دراسته عليها وفقا لقواعد خاصة لكي تمثل المجتمع تمثيلا صحيحا (داود وعبد الرحمن، ١٩٩٠: ٦٧).

وبما ان مجتمع البحث الحالي يمكن تقسيمه على اساس التخصص (علمي- انساني) والنوع (ذكر- انثى)، فقد تالفت عينة البحث من (٢٠٠) تدريسي وتدرسية من مجتمع البحث موزعين على قسمين اختيرت بطريقة عشوائية من كلية التربية - الجامعة المستنصرية الدراسة الصباحية وكان تمثيل متغيري الجنس والتخصص متساويا، بواقع (٥٠) من الذكور و(٥٠) من الاناث، وبواقع (٥٠) تدريسيا من التخصصات الانسانية، و(٥٠) تدريسيا من التخصصات العلمية، وكما مبين في الجدول (٢).

جدول (٢)

توزيع افراد عينة البحث حسب التخصص والجنس

ت	القسم	الاختصاص	الجنس		المجموع
			ذكور	اناث	
١	العلوم التربوية والنفسية	انساني	٥٠	٥٠	١٠٠
٢	علوم الحاسبات	علمي	٥٠	٥٠	١٠٠
		المجموع	١٠٠	١٠٠	٢٠٠

اداة البحث Tools of Research :-

يتطلب تحقيق اهداف البحث الحالي توافر اداة لقياس الاجهاد الفكري وتتصف بجميع الخصائص القياسية للمقاييس النفسية وكما ياتي:-

مقياس الاجهاد الفكري :

تعد اداة البحث طريقة موضوعية مقننة لقياس عينة من السلوك، لذا يشكل اختيار الاداة اهمية كبيرة في التعرف على الخاصية المراد قياسها (Anastasi, 1976: 15) في ولغرض تحقيق اهداف البحث الحالي قام الباحث بتبني مقياس (رسن ٢٠١٥)، الذي تكون من (٤٤) فقرة.

صلاحية فقرات مقياس الاجهاد الفكري :

يذكر ايبيل (Ebel) ان افضل وسيلة للتأكد من صلاحية الفقرات هي قيام عدد من الخبراء والمختصين بتقرير صلاحيتها لقياس الصفة التي وضعت من اجلها (Ebel, 1972: 555) واستنادا الى ذلك عُرِضت فقرات المقياس بصيغتها الاولى ،على عدد من الخبراء المختصين في مجال العلوم التربوية والنفسية ، لابداء ارائهم في مدى صلاحيتها وصلاحية البدائل، وفي ضوء اراء المحكمين تم استخراج تاييد صلاحية الفقرة او رفضها، وتم استبقاء الفقرات التي حصلت على نسبة اتفاق (٨٠%) وفي ضوء اراء الخبراء وملاحظاتهم تم الاتفاق على ابقاء جميع فقرات المقياس .

الخصائص السايكومترية لمقياس :

يتعين توافر الصدق والثبات لكي يكون المقياس صالحا للاستعمال، فيعد الصدق والثبات من الجوانب الاكثر اهمية بالنسبة للمقياس.

الصدق Validity:

يعد مفهوم الصدق من أكثر المفاهيم الأساسية أهمية في مجال القياس النفسي، وقد تعددت تعريفاته لكن أهمها هو: (قدرة المقياس المصمم على قياس ما وضع من أجله). (Shaugness & John, 1985: 15) في وقد تحقق الصدق في المقياس الحالي وكالاتي:

الصدق الظاهري Face Validity :

ان الحصول على الصدق الظاهري هو احد الاجراءات لاستخراج معامل صدق المقياس، ولا شك ان افضل طريقة لاستخراج الصدق الظاهري هي عن طريق عرض فقرات المقياس على مجموعة من الخبراء المختصين والاخذ بآرائهم حول مدى تمثيل فقرات المقياس للصفة المراد قياسها(الغريب، ١٩٨٥: ٦٧٩). وقد تحقق الباحث من الصدق الظاهري لمقياس الاجهاد الفكري من خلال عرضه على مجموعة من الخبراء والمتخصصين في العلوم التربوية والنفسية وبما ان الباحث قام بالتاكيد من صلاحية فقرات المقياس كما تبدو ظاهريا من قياس لما اعدت من اجل قياسه من خلال اراء الخبراء وتحقق من وضوح التعليمات وفهم الفقرات وطريقة الاجابة عنها لذا يعد المقياس صادقا ظاهريا من قياس ما اعد من اجل قياسه.

وصف مقياس الاجهاد الفكري بصيغته النهائية :-

يتكون مقياس الاجهاد الفكري بصيغته النهائية من (٤٤) فقرة (كما هو موضح في الملحق)، امام كل فقرة تدرج خمس (تتطبق عليّ بدرجة كبيرة جدا، تتطبق عليّ بدرجة كبيرة، تتطبق عليّ بدرجة متوسطة، تتطبق عليّ بدرجة قليلة، لا تتطبق عليّ).

الثبات Reliability

لغرض التعرف على الثبات قام الباحث باستعمال الطريقة التالية :

طريقة الاختبار -اعادة الاختبار Test-Retest Method:

ولتحقيق ذلك تم تحديد (٢٠٠) تدريسي وتدرسية بعد تطبيق مقياس الاجهاد الفكري على العينة ، وبعد مرور اسبوعين من تاريخ التطبيق الاول اعيد تطبيق المقياس عليهم مرة اخرى تم حساب معامل الارتباط بين درجات الافراد على المقياس في التطبيق الاول ودرجاتهم في التطبيق الثاني باستخدام معامل ارتباط بيرسون، وقد بلغت قيمته (٠,٨١٥) ويعد هذا مؤشر جيد على استقرار اجابات افراد العينة.

الوسائل الاحصائية:

وظف الباحث وسائل الاحصاء الوصفي والاستدلالي المدرجة ادناه، لاتمام اجراءات البحث وحساب نتائجه، مستعينةً بالحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) ، علما ان مستوى الدلالة الذي جرى

اعتماده لاختبار فرضيات الاحصاء الاستدلالي كافة، كان (٠,٠٥) ، وبذلك، تم استخدام الوسائل الاحصائية الآتية :-

١ - الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين : لايجاد الفروق بين الذكور والاناث والتخصص في الاجهاد الفكري .

٢ - الاختبار التائي (t-test) لعينة واحدة : استخدم لاختبار الفرق بين المتوسط الحسابي لدرجات العينة على مقياس البحث والمتوسط الفرضي.

٣ - معامل ارتباط بيرسون Pearson Correlation Coefficient :

استخدم في استخراج الثبات بطريقة اعادة الاختبار لمقياس البحث.

الفصل الرابع

عرض النتائج وتفسيرها: Results presentation & its interpretation

يتضمن هذا الفصل عرضا للنتائج التي توصل اليها البحث الحالي على وفق اهدافه الموضوعية في الفصل الاول، وتفسيرها على اساس نظري وعلمي والتوصل الى استنتاجات نهائية ومن ثم الخروج بمجموعة من التوصيات والمقترحات ، وكما ياتي :

اولا- قياس الاجهاد الفكري لدى عينة البحث الكلية:

تحقيقا لهذا الهدف طبق مقياس الاجهاد الفكري على عينة البحث البالغة (٢٠٠) تدريسيا وتدرسية وقد بلغ المتوسط الحسابي لدرجات افراد العينة (١٢٧,٧٥) درجة، وبانحراف معياري قدره (١٤,٦٥) بينما بلغ المتوسط الفرضي للمقياس (١٣٢) درجة. ولاختبار دلالة الفرق الاحصائي بين المتوسطين، استعمل الاختبار التائي (T-test) لعينة واحدة، وتبين ان القيمة التائية المحسوبة بلغت (٤,١٢) وهي ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٩٩) كونها اكبر من القيمة الجدولية، وكما موضح في جدول (٣) وتشير هذه النتيجة الى انخفاض مستوى الاجهاد الفكري لدى تدريسيي كلية التربية.

جدول (٣)

دلالة الفرق بين المتوسط الحسابي للعينة والمتوسط الفرضي على مقياس الاجهاد الفكري

العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة	النتيجة
٢٠٠	١٢٧,٧٥	١٤,٦٥	١٣٢	٤,١٢	١,٩٦	٠,٠٥	دالة

يمكن تفسير نتيجة الهدف الاول بان تدريسيي كلية التربية يمتلكون استراتيجيات لمواجهة الاجهاد الفكري مما يسهل عملية تكيفهم مع المواقف المجهدة، فضلا عن امكانية تعاملهم مع العوامل المجهدة. ويرى الباحث ان تدريسيي كلية التربية بما يمتلكون من خبرات ومن مستوى ثقافي استطاعوا توظيف ذلك في خفض مستوى الاجهاد الفكري على الرغم من ان طبيعة عملهم والظروف الاستثنائية التي يتعرضون لها وسائر ابناء المجتمع العراقي والتي قد تكون عاملا اساسيا في الشعور بالاجهاد لدى الكثير من فئات المجتمع العراقي، الا انهم قادرين على مواجهة ذلك الاجهاد.

ثانيا :- التعرف على دلالة الفرق في الاجهاد الفكري على وفق متغير الجنس والتخصص:

أ - وفق متغير الجنس (ذكور / اناث):

لتحقيق هذا الهدف تم استخراج المتوسط الحسابي لدرجات عينيي الذكور والاناث على مقياس الاجهاد الهني والبالغ عددهما (٢٠٠) تدريسيا وتدرسية، وقد بلغ متوسط عينة الذكور (١٥٢,٢٥) وبانحراف معياري (١٩,٣٣) وبلغ متوسط عينة الاناث (١٢٦,٢٣) وبانحراف معياري (٢١,٢١). ولاختبار الدلالة الاحصائية بين المتوسطين تم استعمال الاختبار التائي (T-test) لعينتين مستقلتين، وكانت القيمة التائية المحسوبة (٠,٤٤) وهي غير دالة احصائيا عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٩٨) كونها اقل من القيمة الجدولية وكما يوضح جدول (٤).

جدول (٤)

دلالة الفرق في الاجهاد الفكري على وفق متغير الجنس (ذكور/ اناث)

المتغير	العينة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة	النتيجة
الاجهاد الفكري	ذكور	١٠٠	١٥٣,٨٥	١٩,٣٣	٠,٤٤	١,٩٦	٠,٠٥	غير دال
	اناث	١٠٠	١٥٤,١٣	٢١,٢١				

من الجدول اعلاه يتضح عدم وجود فرق دال احصائيا وهذا يعني ان تدريسيي الجامعة يعانون الشيء نفسه، اذ يتعرضون للضغوط والتوتر بغض النظر عن الجنس بسبب ظروف الحياة الاكاديمية والسياسية التي يعايشونها(عساف، ٢٠٠٣: ٢٥).

ويرى الباحث ان هناك نوعا من التوازن لدى التدريسيين والتدريسيات من افراد العينة من حيث مستوى التحصيل الدراسي ونوع الخبرات التي حصلوا عليها من خلال تدريسهم بالجامعة

ب- وفق متغير التخصص (علمي / انساني):

لتحقيق هذا الهدف تم استخراج المتوسط الحسابي لدرجات عينتي التخصص العلمي والتخصص الانساني على مقياس الاجهاد الفكري والبالغ عددهما (٢٠٠) تدريسي وتدرسية، وقد بلغ متوسط عينة التخصص العلمي (١٣٣,٢٦) وبانحراف معياري (١٧,١٢) وبلغ متوسط عينة التخصص الانساني (١٤٥,٢٠) وبانحراف معياري (٢٠,٢١) ، ولاختبار الدلالة الاحصائية بين المتوسطين تم استعمال الاختبار التائي (T-test) لعينتين مستقلتين، وكانت القيمة التائية المحسوبة (٠,٩٨) وهي غير دالة احصائيا عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٩٨) كونها اصغر من القيمة الجدولية (١,٩٦) وكما يوضح جدول (٥).

جدول (٥)

دلالة الفرق في الاجهاد الفكري على وفق متغير التخصص (علمي / انساني)

المتغير	العينة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة	النتيجة
الاجهاد	علمي	١٠٠	١٣٣,٢٦	١٧,١٢	٠,٩٨	١,٩٦	٠,٠٥	غير
الفكري	انساني	١٠٠	١٣٣,٢٠	٢٠,٢١				دال

من الجدول اعلاة يتضح عدم وجود فرق دال احصائيا وهذا يدل ان افراد العينة من تدريسيي كلية التربية يتمتعون بمستوى واحد من الاجهاد الفكري ولا فرق بين التخصص العلمي والتخصص الانساني لانهم يمارسون نفس الاعمال سواء في مجال الادارة والتدريس اوالنصاب التدريس .. الخ ، مما يعني ان لهم القدرة على مواجهة المشكلات التي تعترضهم في العمل الجامعي، لانهم كما يرى الباحث يدركون مكانتهم في العمل ومستوى ثقافتهم، فضلا عن ان الخبرة التي اكتسبوها من العمل الجامعي قد اضافت لهم خزينا معرفيا مشابها بين التخصصي.

الاستنتاج:

ان الاجهاد الفكري لا يؤثر على طبيعة المهمة التي يقوم بها تدريسي كلية التربية، ولا يؤثر في الجانب الجسمي والنفسي والمعرفي للتدريسي، مما يعطي مؤشرا على اندفاعهم للعمل بتفان وحماس نحو تحقيق اهداف كلية التربية الاكاديمية والبحثية، وفي بناء علاقات سليمة بين التدريسي مع زملائهم التدريسيين، ومع الكادر الاداري في الكلية، فضلا عن علاقاتهم مع الطلبة.

التوصيات:

استنادا الى ماتم التوصل اليه من نتائج البحث يوصي الباحث بما ياتي:

- ١- من الضروري ان يكون المناخ الجامعي في جامعات العراق جميعا مناخا مهنيا واكاديميا بعيدا عن كل ماهو من شأنه ان يؤثر سلبا على سير العملية التربوية في الجامعة، لينتمتع الجميع بمناخ يبعث على العمل الجاد والانجاز الفاعل من اجل الوطن.
 - ٢- ضرورة مساهمة ادارات الجامعة ومؤسسات المجتمع المدني بدور فاعل في الجامعات من اجل التخفيف عن التدريسي الجامعي ليكون فاعلا في عمله، وفي علاقاته مع زملائه وطلابه.
 - ٣- ضرورة الافادة من تجارب الجامعات في دول العالم المتقدمة بما يخدم العملية التربوية، وفي بناء مجتمع اكاديمي مطمئن وامن، وبناء مجتمع مدني يعتمد الكفاءة اولاً.
- المقترحات:**

- في ضوء النتائج التي تم التوصل اليها واستكمالا للبحث الحالي يقترح الباحث ما يأتي :-
- ١- اجراء دراسة مشابهه للبحث الحالي للتعرف على الاجهاد الفكري لدى فئات وشرائح من المجتمع مثل : العسكريين ، والاطباء ، والمعلمين والقضاة .
 - ٢- اجراء دراسة مقارنة في الاجهاد الفكري عبر الثقافات .
 - ٣- اجراء دراسة تجريبية للتعرف على اثر المرونة المعرفية في الاجهاد الفكري .
- المصادر:**

١. ابو جادو، صالح محمد علي .(٢٠٠٩). علم النفس التربوي، ط٧. عمان: دار الميسرة للتوزيع والنشر .
٢. ابو حطب، فؤاد، صادق، امال .(٢٠٠٩). علم النفس التربوي، ط٦. القاهرة: مكتبة انجلو المصرية.
٣. ابو حميدان، يوسف عبدالوهاب، وسواقد، ساري .(٢٠٠٨). الصفات الواجب توافرها في عضو هيئة التدريس كما يراها طلبة جامعة مؤتة، مجلة جامعة دمشق، المجلد (٢٤)، العدد الاول.
٤. البياتي. وهبي علوان .(٢٠٠٩). تعب العضلة، مقالة منشورة على الموقع الالكتروني للاكاديمية الرياضية العراقية.
٥. الحريري، خالد حسن .(٢٠١٢). الاستاذ الجامعي واخلاقيات المهنة، من منشورات جامعة تعز في اليمن.
٦. حريم، حسين .(٢٠٠٦). الضغط النفسي لدى الكادر التمريضي في المستشفيات الخاصة بالاردن/ دراسة ميدانية/ المجلة الاردنية للعلوم التطبيقية، العدد ٦ .
٧. راجح، حمد عزت .(١٩٦٥). علم النفس الصناعي، القاهرة: الدار القومية للنشر.
٨. رسن ، سراب كريم (٢٠١٥)الاجهاد الذهني وعلاقته بالتحكم الذاتي لدى تدريسيي جامعة بغداد ، اطروحة دكتوراه جامعة بغداد - ابن رشد .

٩. سليمان، احمد محمد احمد .(٢٠٠٨). اساليب مواجهة الضغوط المهنية، رسالة ماجستير، كلية التربية/ جامعة الزقازيق.
١٠. شيخاني، سمير .(٢٠٠٠). الضغط النفسي، عمان: دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع.
١١. طلافحة ،حامد عبدالله .(٢٠١٣). ضغوط العمل عند معلمي الدراسات الاجتماعية للمرحلة الاساسية في الاردن والمشكلات الناجمة عنها _كلية العلوم التربوية _الجامعة الاردنية، مجلة الدراسات التربوية والنفسية، العدد ١٩
١٢. عبد الحسن، غادة ثاني .(٢٠٠٦). تأثير التعبالفكري وحفضه في حل المشكلات لدى تدريسي الجامعة. اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية الاداب / الجامعة المستنصرية.
١٣. عبد الفتاح، رشدي فتوح .(١٩٨٨). اساسيات عامة في علم الفسيولوجيا، الكويت، دار السلاسل.
١٤. العتوم، عدنان يوسف . (٢٠٠٦). الذاكرة، في: الريماوي، محمد عودة، علم النفس العام الفصل الثامن، عمان: دار الفكر للطباعة والنشر.
١٥. العتوم، عدنان يوسف .(٢٠١٠). علم النفس المعرفي، عمان: دار الميسرة للنشر والتوزيع.
١٦. فتحيه، بن زروال .(٢٠١٠). الاجهاد على مستوى المنظمة: المصادر والتاثيرات واستراتيجية المواجهة، مجلة دراسات نفسية وتربوية، تصدر عن جامعة ام البوافي، العدد (٤).
١٧. كاظم، زهراء جواد .(٢٠١٣). الاجهاد الفكري وعلاقته بالانتباه المنقسم لدى طلبة جامعة بغداد، رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية للعلوم التربوية / ابن رشد بجامعة بغداد.
١٨. كحله، الفت .(٢٠٠٩). العلاج المعرفي السلوكي والعلاج السلوكي عن طريق
١٩. كفاي، علاء الدين .(٢٠١٢). الصحة النفسية والارشاد النفسية، ط١، عمان: دار الفكر ناشرون وموزعون.

الملحق - مقياس الاجهاد الفكري بصيغته النهائية

استاذي العزيز ...

استاذتي العزيزة...

بين يديك هذا المقياس عبارة عن مجموعة من الفقرات وامام كل عبارة عدة خيارات عليك قراءة كل فقرة من فقرات المقياس بعناية والاجابة عليها من خلال وضع علامة (✓) تحت احد البدائل الذي يناسبك علماً انه ليس هناك اجابة صحيحة او خاطئة ولا داعي لذكر الاسم لان الغرض من هذا المقياس هو للبحث العلمي فقط.

وشكرا لحسن تعاونك

الجنس : ذكر ☐ انثى ☐

التخصص : علمي ☐ انساني ☐

الباحث

ت	الفقرات	تتطبق عليّ بدرجة كبيرة جدا	تتطبق عليّ بدرجة كبيرة	تتطبق عليّ بدرجة متوسطة	تتطبق عليّ بدرجة قليلة	لا تتطبق عليّ ابدا
١	اشعر بالتعب على الرغم من مجهودي القليل.					
٢	اعاني من الام وارتجاف في العضلات عند انجازي للمهام.					
٣	اشعر باضطرابات معدية(امساك، اسهال، غازات) عند تهيئة محاضرات الطلبة.					
٤	ينتابني صداع (الدوخة – الدوران) في اثناء وجودي في الكلية.					
٥	اشعر بضيق نفسي وجسدي في اثناء وجودي داخل القاعة الدراسية.					
٦	ينتابني جفاف الفم (الحنجرة) عند لقاء المحاضرة.					
٧	اعاني من ضعف الحماس والنشاط في اثناء وجودي في الكلية.					
٨	اعاني من التعرق حتى في درجات الحرارة المنخفضة بسبب الاجهاد اثناء العمل.					
٩	اشعر بالنعاس في اثناء اليوم الدراسي.					
١٠	اشعر بضيق وعدم ارتياح عند تذكري تصرفات حدثت لي في الكلية.					

١١	انسحب عند المواقف الضاغطة في اثناء العمل				
١٢	تتسارع نبضات قلبي اثناء اجابتي عن تساؤلات الطلبة.				
١٣	تتناقص طاقتي في المحاضرات الدراسية الاخيرة.				
١٤	تكثر اخطائي في العمل نتيجة الاجهاد.				
١٥	اعاني من سوء فهم زملائي لشخصيتي.				
١٦	اشعر بضعف تقدير زملائي للمجهود الذي اقوم به.				
١٧	اميل لاىصال مخاوفي لزميل مقرب مني.				
١٨	يربكني تكليفي بمهام غير متوقعة داخل القسم.				
١٩	استفيد من الخبرات السابقة في حل المشكلات التي تواجهني داخل الكلية.				
٢٠	احاول التزام الصمت للمحافظة على طاقتي.				
٢١	اعاني من قلة راتبي الشهري قياسا بحجم المهام التي اكلف بها في القسم.				
٢٢	اعاني من ضعف التزام الطلبة بالتعليمات والنصائح.				
٢٣	اشعر بانزعاج للتوقيت غير المنظم في الدوام اليومي.				
٢٤	اعاني من سوء تقدير الاخرين لما اقوم به من مهام.				
٢٥	افتقر لروح التعاون والود بين زملائي في القسم.				

٢٦	افقد قدرتي على الموازنة بين العمل لساعات طويلة وبين حياتي الشخصية.				
٢٧	اشعر بوجود عراقيل للترقية العلمية في الكلية التي اعمل بها.				
٢٨	اعاني من عدم توافر خدمات في مكتبي ملائمة لجو العمل.				
٢٩	اجد صعوبة في تنظيم اعمالي وافكاري.				
٣٠	اجد صعوبة في تذكر مواعيد واوقات الاجتماعات الدورية في القسم.				
٣١	اشعر بالضجر بسبب روتين العمل.				
٣٢	يصعب عليّ تذكر الاحداث على الرغم من مرور وقت قصير عليها.				
٣٣	احب لو اغير مهنتي الى مهنة اخرى لا تتطلب هذا الكم من الانتباه والتذكر.				
٣٤	تقل همتي في الساعات الاخيرة من الدوام.				
٣٥	كثيرا ما انسى اين وضعت محفظتي واوراق ومفاتيح السيارة واشيائي الاخرى .				
٣٦	اجد صعوبة في حل المسائل التي تتطلب انتباها وتذكرا.				
٣٧	اشعر بضعف ذاكرتي بسبب اجهاد العمل.				
٣٨	اضع خطة مسبقة لانجاز عملي ليوم غد.				
٣٩	اكتب ملاحظات لتساعدني على التذكر.				
٤٠	ابتعد عن التفكير بالمشكلات التي تواجهني.				
٤١	اشعر بالتشتت في استيعاب تفاصيل المواضيع التي امامي.				
٤٢	اشعر بعدم صفاء فكري اذا كانت مهمامي				

مجلة أبحاث ميسان ، المجلد السابع عشر، العدد الرابع والثلاثون ، كانون الاول ، السنة ٢٠٢١

					كثيرة.	
					افضل الواجبات التي لا تتطلب كثيرا من الانتباه.	٤٣
					اجد صعوبة في تذكر معلومات ذات صلة بعملي.	٤٤