

## مستوى الاجهاد الفكري لدى تدرسيي الجامعة وعلاقته بال النوع والشخص

أ.م.د. كاظم محسن كويطع محمد الكعبي

كلية التربية - الجامعة المستنصرية

رقم الموبايل : 07712277867

البريد الإلكتروني : [Kadham-aladele@yahoo.com](mailto:Kadham-aladele@yahoo.com)

المؤلف :

هدف البحث التعرف على مستوى الاجهاد الفكري ، وما هي العلاقة بين النوع والتخصص لدى تدرسيي الجامعة ، ولغرض التحقق من ذلك قام الباحث ولغرض تحقيق اهداف البحث الحالي قام الباحث بتبني مقياس الاجهاد الفكري الذي تكون من (44) فقرة ، وبعد التأكد من الخصائص السايكومترية لاداة البحث طبق المقياس على عينة البحث الحالي الذي تم تقسيمه على اساس التخصص (علمي- انساني) والنوع (ذكر- انثى)، وتالفت عينة البحث من (200) تدرسيي وتدريسيه من مجتمع البحث ، اظهرت النتائج البحث انخفاض مستوى الاجهاد الفكري لدى تدرسيي كلية التربية ، وايضاً اظهرت نتائج البحث عدم وجود فرق دال احصائياً بين التخصص والنوع وهذا يدل ان افراد العينة من تدرسيي كلية التربية يتمتعون بمستوى واحد من الاجهاد الفكري ولافرق بين التخصص العلمي والتخصص الانساني لأنهم 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 فضلاً عن ذلك على الخصائص الشخصية والاجتماعية التي تساعد على ضبط انفعالاته والتحكم بسلوكه، مما يساعد على النجاح في عمله (ابو حميدان، وسواقد، 2008: 176) ، وفي ضوء ما يرتضيه المجتمع لجامعته من رسالة ووظائف يتشكل دور التدريسي الجامعي ويُصاغ، واذ ان القاعدة العامة في وقتنا الحاضر تشير الى ان رسالة الجامعة تقوم على وظائف رئيسة 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 تتمتعه بالجوانب الشخصية والنفسية السليمة التي تعينه على اداء مهامه المهنية بنجاح. وقد اشارت العديد من الدراسات منها دراسة (الاغا، 1997)، الى ان توافر مقومات شخصية ونفسية، فضلاً عن المقومات المهنية لدى التدريسي الجامعي تجعله اكثر قدرة على اداء وظيفته من الناحية المهنية والاكاديمية، فضلاً عن بنائه لعلاقات انسانية طيبة مع طلبه (الحريري، 2012: 1)، وقد يتعرض التدريسي في الجامعة الى اجهاد فكري بسبب طبيعة عمله والادوار المتوقعة منه، فضلاً عن طبيعة الضغوط المجتمعية والامنية التي يعيشها المجتمع العراقي في الوقت الحالي، مما قد يسبب له الكثير من المشكلات الصحية والضغوطات النفسية.

وتكون 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 ؟

أهمية البحث:

لم ينشأ الاهتمام بدراسة الاجهاد بصورة عامة، والاجهاد الفكري خاصة من فراغ، بل ان ما تتکبدنه المؤسسات والمجتمعات جراء تأثيراته السلبية من خسائر تقدر بالمليارات كفيل بجعله بؤرة اهتمام منظمات متعددة، 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 الأوروبي في عام (2004) تمثل في المتوسط ما بين (3-4%) من المنتوج الوطني الصافي، اي ما يعادل (265) مليار سنويا، اما في الولايات المتحدة الامريكية فقد قدرت هذه التكلفة بـ (150) مليار دولار (فتحية، 2010: 126)، 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 دوراً مهماً في التحفيز على النشاط). وتاكيدا لذلك اشار (البياتي، 2009) الى ان الاجهاد الفكري له تأثيرات اساسية في الجهاز العصبي المركزي او المخ بصورة خاصة (البياتي، 2009: 1). وأشارت دراسة (عبدالحسن، 2006) الى ان العمل احد اهم الاسباب الرئيسية للاجهاد الذهني، فقد يكون العمل معقداً اكثراً من اللازم، وقد يحدث في ظروف ضاغطة داخلية او خارجية، ان تكون الدافعات الفسيولوجية والنفسية ضعيفة هشة، واذا ما تراكمت تلك الظروف وتضافرت دون مواجهة تحد منها فانها تصبح مصدراً للانهاك والانهيار فيما بعد (عبدالحسن، 2006: 8)، اما (Darvis, 2000) فقد اشار الى ان التدريسي يعيش ضغوط العمل المسببة للاجهاد، وهذه الضغوط تتعلق به كأنسان حساس نحو مهنته، فضلاً عن العباء الكبير الذي تخلفه مهنته وساعات العمل الطويلة، وهذه العوامل لها اثراً كبيراً في شعوره بالاجهاد الفكري والجسدي (طلافحة، 2013: 265)، 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 بتدهور الوضع الامني وخطورته، وما يتسبب بحقه من قلق وتوتر، مما يجعل التدريسي يستهلك طاقته وفقاً للمجهود الفكري الذي يقوم به، مما قد يتسبب شعوراً بتشتت الذهن، وفي ذلك تشير (قادري، 2010) الى ان التعليم الجامعي يتطلب تدريسيياً متميزة الاعداد والتكتون العلمي، ومخلصاً في عمله، وذلك لكونه الداعمة الأساسية التي تقوم عليها العملية التعليمية/التربوية في الجامعة، اذ ان هناك الكثير من العوامل التي تجعله معرضاً للضغط وما ينتج عنها من اجهاد فكري وبدني التي لا تعطل ادائه الفكري والتربوي فحسب، بل تعطل عجلة التطور العلمي الجامعي (قادري، 2010: 3).

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 والالم، فضلاً عن تغيرات فسيولوجية مثل ارتفاع او انخفاض السكر في الدم (راجح، 1965: 36)، وأشارت 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 (الحريري، 2012: 1)، ومن خلال ما نقدم 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. وتنسّب

الباحثة بالرأي الذي طرحته (ابو ناهية، 1991) الى ان تدريسي الجامعة يقدرون في تدريسهم الجانب المعرفي الacademy، الا انهم يتوقعون منهم تاكيدا على الجانب السلوكي والانفعالي، لما لهما من اثر بالغ في ادائهم الوظيفي، وفي بناء علاقات انسانية بطلبتهم (ابو ناهية، 1991: 27). وكذلك يشير (ابو حميدان وسواقد، 2008) 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، 2008: 177).

ويمكن تحديد اهمية البحث الحالي من خلال النقاط الآتية:

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

#### اهداف البحث:

يهدف البحث الحالي التعرف على :

- درجة الاجهاد الفكري لدى تدريسيي الجامعة.
- دلالة الفروق في درجة الاجهاد الفكري تبعاً لمتغير الجنس والشخص.

#### حدود البحث :

يحدد البحث الحالي بعضو الهيئة التدريسية كلية التربية / الجامعة المستنصرية من التخصصين العلمي والانساني للعام الدراسي (2019-2020).

#### تحديد المصطلحات:

**الاجهاد الفكري intellectual stress**

عرفه كلاً من:

- 1 - المنظمة الهولندية للباحثات 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)

2 - راجح (1965)، بانه:

التعب الذي ينشأ من القيام باعمال يتوقف اداؤها في المقام الاول على النشاط العقلي(راجح، 1965: 316).

3 - ماندلر (Mandler, 1984)، بانه:

تلك الضغوط المرتبطة بالضغط (Pressure)، وبالشدة (Strain) الناتجة عن المتطلبات التي تستلزم نوعاً من اعادة التوافق عند الفرد (فتیحه، 2010 :5).

4 - ميشناوم (Meichenbaum, 1999)، بانه:

قوة خارجية تؤثر على الشخص وينتج عنها شد عصبي، وترتبط باستجابات الشخص عندما يتعرض لتهديدات بيئته، الامر الذي يحدث اختلالاً في التوازن النفسي والفيسيولوجي، مما يؤدي الى شعوره بالاستقرار من داخله (المشعان، 2000: 71).

5 - عسکر (2000)، بانه:

حاله من الانهاك او الاستنفاف البدنى 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 الانسانى (عسکر، 2000: 112).

#### **التعريف النظري للاجهاد الفكري:**

وبعد الاطلاع على الادبيات والتعريفات ذات العلاقة بالاجهاد الفكري توصل الباحث الى صياغة التعريف النظري للاجهاد الذهني، وتعريف 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 المتبني من قبل الباحث لغرض قياس الاجهاد الفكري .

#### **الفصل الثاني**

#### **النظريات التي فسرت الاجهاد:**

### النظريّة الايكولوجيّة:

ترى هذه النظريّة ان الاجهاد عبارة عن مثير وحدث يدركه الفرد على انه يمثل تهديدا له، قد يكون منشاء داخليا، مثل الصراعات النفسيّة كما قد ينشأ من الاحاديث الخارجية ويمثل هذه الاتجاه كل من "هولمز وراهي" اذ اشارا الى احداث الحياة تؤثر في الافراد، ويفترضا ان رد الفعل المجهد يحدث كلما خبر الفرد شيئاً ما يتطلب استجابة تكيفية او سلوك مواجهة، والحدث المجهد الناتج من الممكن ان يحدث سلبا او ايجابياً ويتضمن اي مظهر من حياة الفرد كما يتضمن الاسرة والعمل (سليمان، 2008: 38)، ولقد ركزت هذه النظريّة على دور الاحاديث البيئيّة والتغيرات الحياديّة التي يتعرض لها الفرد في تفسيرها للاجهاد حيث يؤكّد "هولمز وراهي" من خلال البحوث التي قاما بها على اهميّة تأثير المجهودات البيئيّة على الصحة الجسميّة والنفسيّة للفرد، ويمكن قياس الاجهاد من خلال كم وشدة الاحاديث المجهدة فتكدّس وتراكم هذه الاحاديث تسبّب المشقة والضيق للفرد وتعيق قدرته على التعامل معها. وبذلك ترکز النظريّة الايكولوجيّة على اهميّة المحيط ودوره الرئيسي في صحة الفرد والمجتمع ويسمى هذا النوع بالجهد النفسي الاجتماعي، ومن اهم الاحاديث التي تقدّر وراءه هي البطالة، والطلاق، والصدمة الانفعالية، وموت الزوج، والمشكلات مع الابناء (عمان، 2001: 56).

وحاول كل من (Katz and Kahn, 1978) فهم عمليات الاجهاد الفكري من خلال التركيز على تأثير البيئة كمصدر للاجهاد وعلى ادراك الفرد لهذه البيئة، اذ يؤثّر 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 الموضوعيّة: وما تحتوي من عوامل متعلقة ببيئة العمل الماديّة مثل المكتب ووسائل الصحة والسلامة في مكان العمل او المنظمة.

البيئة النفسيّة: وتتضمن العوامل التي تشير الى درجة تعرض الفرد او سلامته من الاضطرابات النفسيّة او الجسمية والمعرفية، مثل: القلق وعدم الاستقرار واضطرابات النوم واضطرابات الشخصية التي تقدّر في نهاية الامر الى تذبذب في الكفاية الانتاجيّة للفرد (الزبيدي، 2006: 22).

### النظريّة النفسيّة المعرفيّة (Psychological Cognitive Theory Of Stress, 1948):

يرى "لازاروس" (Lazars) بأنه لكي يكون الموقف او الحدث مجدها يجب ان تدركه اولاً بأنه كذلك، واوضح ذلك في نظرية النّفسيّة (المعرفية) التي صاغها عام (1948) ومثلها بالمحظوظ الذي نلاحظ في الشكل (5) ان الاستجابة للمجهد تبدأ عندما يتم تقييم (معرفياً وانفعالياً) على ان الانفعال خطير اي مجده، وحدد "لازاروس وفولكمان" ثلاثة انواع من التقييم المعرفي:

التقييم الاولى: تقييم فيه معطيات الوضعية بتحديد نوعية المنبه ومدى تهديده ويسمح بالحكم على الموقف على انه ايجابي او مجده ويمكن تصنيف المواقف المجهدة في ثلاثة فئات (تحديات، وتهديفات، واضرارات او خسائر) (فتاحة، 2008: 52). اي يشير الى تحديد ومعرفة ان بعض الاحاديث هي في حد ذاتها تسبب الاجهاد.

التقييم الثانوى: يشير الى الوسائل المتتبعة 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 (سلیمان، 2008: 50) اي تحدد فيها الطرق 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 للاجهاض الذي يواجهه، اذ يرى (كفافي، 2012) ان على الفرد ان يجيب عن السؤال ما الذي استطيع ان افعل عندما ا تعرض لموقف مجهد؟. اي يتوقف شعور الفرد بالتهديد على تقييمه لحجم الخطر المتضمن على الموقف. وعليه يتربت نوع المواجهة فإذا كانت ايجابية يمكن استخدام اليات المواجهة والمقاومة بنجاح ولكن اذا كانت سلبية فان اليات المقاومة تفشل في مواجهة الاجهاض ويترتب عليه فقدان تقدير الذات والخوف (كفافي، 2012: 467). ووفقا للنظرية النفسية المعرفية فان الاجهاض ليس مثيرات او استجابات بل هو عملية يكون فيها الفرد ايجابيا، ويتبين اثره في زيادة الاجهاض او مواجهته والتغلب عليه، وذلك تبعا لما يقوم به من تقييم اولى وثانوي ومدى نجاحه في التقييم.

#### **النظرية العضوية:**

جمعت النظرية العضوية ما بين علم البايولوجيا والطب والفيسيولوجيا في تفسيرها لاضطرابات السلوك من خلال دراستها للجهاز العصبي وعلاقته بالسلوك، ومن خلال تأكيد النظرية على عدم الفصل ما بين الفرد وب بيئته لتدخلها معا بطريقة معقدة (عبدالحسن، 2006: 23).

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 مسألة رياضية سهلة، او هي تعبير عن تعب اصاب الاعضاء وادى الى قصور في ادائها وتفسر النظرية العضوية الاجهاض على انه استجابة يضبطها الجهاز الهرموني الذي ينظم اعمال جسدية شتى، فالاجهاض الفكري فسر في النظرية العضوية على ضوء علم البايولوجيا الذي يؤكد ان لكل فرد ساعة بايولوجية داخلية مبرمجة على ايقاع (24) ساعة يوميا، يحدث فيها تناوب بين اليقظة والنوم، ويتحكم هذا التناوب فعليا بجميع الوظائف العضوية للجسد.

مثل: الحرارة وافراز الهرمونات. وهذه الساعة البايولوجية تتأثر بالجانب النفسي، اي الكيفية التي تفسر بها الاحداث كما وتتأثر بالجانب البايولوجي من حيث تأثير العوامل الوراثية التي يرثها الفرد عن طريق الخلايا التي تحمل مادة (DNA) الحامض الريبيوزي النووي المختزن وتوكيد النظرية العضوية على ان الاجهاد الفكري هو استجابة يضبطها الجهاز الهرموني (مجموع العمليات المتصلة ببناء البروتوبلازم)، ولاسيما ما يتصل بتامين الطاقة الضرورية للعمليات والنشاطات الحيوية، والتي بدورها تومن 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 المهد (المهد البصري في الدماغ)، وهذه الهرمونات تفرز من الغدد في مجرى الدم مباشرةً، وتشمل هرمونات الاجهاد والضغط التي تحدث تشكيلاً من الاستجابات الجسدية تشمل 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)، وتتباهي عقلی متزايد، وازدياد السكر في الدم والدهون والكوليسترونل (شیخانی، 2003: 18).

وتعمل هذه الغدد على حفظ التوازن لاعضاء الجسم جميعها بالصورة التي تلائم الحالة التي يكون عليها الفرد وان اضطرابات هذا الواقع كما في حالة زيادة افراز الغدة الدرقية يؤدي الى انعدام التوازن مصحوباً بمظاهر قلة النوم والاهتياج، بينما قلة الافراز تؤدي الى الاجهاد (لازورس، 1980: 966).

ان النظرية العضوية تومن بتحمية التاثير الفسيولوجي في اوجه النشاط والاداء وتاثير متطلبات الاداء فيسيولوجيا، فنرى ان التعرض الى المشكلات في اثناء الفعاليات اليومية يمثل ضغوطاً تستنفر ميكانيزمات الدفاع الجسمية بغية مواجهة المشكلات والوصول الى حل لها.

ويُعدّ الجهاز العصبي من اكثر اعضاء الجسم اهمية كونه يحافظ على بقاء الكائن البشري حيث لا بد له ان يكون قادراً على اداء ثلاثة انشطة متداخلة: الاحساس بالحوادث او المثيرات (Sensing) ومعالجة المثيرات (Processing) والاستجابة للمثيرات (Responding) هذه الارشطة 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 لثبت التوازن الداخلي والواقع البيولوجي للانسان، الا ان الزيادة في الاجهاد او مدة التعرض له، التي تتجاوز طاقات التكيف لدى الفرد قد تؤدي الى نشاة 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 يصوّره "ماكلين" (Mclean) 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 الجزء الآخر، تذهب كل الاشارات الحسية الى المهد (Thalamus) ملتقي المسارات العصبية كي تترجم الى لغة المخ، ومن هناك تتجه الى مناطق تفسير الاحساس بالعقل (الدماغ) حيث تجتمع الاشارات معاً لتتصبح الاشياء كما ندركها نحن، لذلك عندما يتعرض الجسم الى الاجهاد او الضغط يقوم المهد بارسال اشارات اذ تصنف الاشارات الى معانٍ لكي يتعرف المخ على كل شيء ادركه الاحساس، وبعد الالام بالمعلومات الكافية يكتفى عن خطه محكمة ودقيقة للاستجابة ورد الفعل (حريم، 2006: 99).

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. ويتؤثر النشاطات العقلية في التوازن الفيسيولوجي للفرد. لأن عند ممارسة انشطة عقلية يمد الجسم خلاياه بالاوكسجين الذي لا يتم اي نشاط من دونه عن طريق سرعة التنفس وسرعة دقات القلب وارتفاع ضغط الدم، فضلاً عن ضبط الميكانيزمات درجة الحرارة، ويتحقق بذلك التوازن الفيسيولوجي من دون حدوث تغيرات او فقدان شيء من التركيبات الكيميائية، لكن ما يحدث اذا مارافق 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 الازان الفيسيولوجي يختل ويحدث تراكم يظهر بصورة جهد فكري يؤدي الى حالة العجز عن الاستمرار بالعمل ينظر علماء النظرية العضوية الى الاجهاد الفكري على انه استجابة لاحادث مهدده تأتي 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 تترجم عن التعرض للاحادث الصعبة، وبذلك ركزت الدراسات على دور الجهاز العصبي المركزي، وكذلك على ردود الفعل جراء التعرض للاجهاد، اذ يرى "كانون" وهو عالم الفيسيولوجيات، ومن الاوائل الذين استخدمو عبارة الجهد، ان الجهد يتمثل برد الفعل او الاستجابة في حالة الطوارئ. وقد بين في دراساته ان مصادر الاجهاد كالالم، والخوف، والغضب، تسبب تغيراً في الوظائف العضوية للكائن الحي يرجع الى التغيرات في افرازات عدد من الهرمونات ابرزها هرمون الادرينالين الذي يهيئ الجسم الى مواجهة الموقف لطارئ. ولقد اشار "كانون" الى وجود اساليب دفاعية عضوية في جسم الانسان تساهمن 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 بامكانه ان يخل بهذا الاتزان على فشل الجسم في التعامل معه. وهذا ما عَدَه اجهاد يواجه الفرد، ولقد اولى "قانون" اهتماماً دوراً الجهاز السمبثاوي كاحد اقسام الجهاز العصبي الذاتي لدوره المهم في تهيئه الجسم لمواجهة مختلف المواقف المجهدة. وان الهدف من دراسة "قانون" هو توضيح الدور العضوي للمجهد ومن ثم قياس الاجهاد في حالات مختلفة ليقوم اخيراً بتحديد التوازن الداخلي للجسم ( مليكة، 2011: 54-55).

اما علماء وظائف الاعضاء فقد فسروا الاجهاد الفكري بانه حالة كيمياوية 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 الكاربون وكمية من الحرارة، كما يحدث ان تمتص انسجة الجسم هذه المخلفات الضارة، ويحدث ان تنخفض نسبة الكلايكوجين الموجودة في الخلايا العضوية، وما يتربّ 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 متعدة وسرور محدوداً كبيراً من التغيرات الكيميائية والمادية في الدماغ والجسم ككل. اذا مارافق تراكم المواد المسببة للاجهاد كحامض اللاكتيك وثاني اوكسيد الكاربون والفوسفات 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 جهداً جزئياً 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، 1988: 413-415).

وتؤمن النظرية العضوية باحتمالية التأثير الفسيولوجي في اوجه النشاط والاداء وتاثير متطلبات الاداء فيزيولوجيا. لذا فان الاجهاد يسبب التوترات والضغوط الناجمة عن تأثير البيئة او الحاجات ويتطلب اعادة لمستوى الطاقة والاستقرار لهذه الانظمة وتعويضاً للنقص فيها، اذ تؤدي الى ثبات السلوك وانتظامه. على الرغم من وجود المنبهات المثيرة للاضطراب، فقد اكدت الدراسات على ان الاجهاد الفكري الذي يعني منه البعض يومياً 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 الصماء، ومن ثم تعرض الفرد المستمر لمدة طويلة للاجهادالفكري الى تأثيرات ضارة بالجسم نتيجة للازيد من المستمر في افراز بعض الهرمونات والكبح المستمر لبعضها الاخر

وتفسر النظرية العضوية ان بتقدم السن يحدث تناقض في فاعلية الجسم كمردود طبيعي في حيوية الخلايا لاسيما وان الخلايا العصبية وخلايا عضلة القلب لا تتجدد ولا تتراكم، لذا فان الاجهاد والضمور سرعان ما يصيبها، وكون الخلايا العصبية هي المسؤولة الرئيسية عن النشاط العقلي المتمثل بالعمليات العقلية لذا فان الاجهاد الفكري لدى من تجاوزت اعمارهم عن (25) سنة لابد من حدوثه فقد وجد ان الاشخاص الذين تقع اعمارهم ما بين (30-50) يتعرضون للاجهاد الفكري اكثر من غيرهم ومن هم اصغر سنا (مارتن، 2000: 31).

وتوضح النظرية ان الفرد يعمل بشكل اقتصادي عند مواجهته للمشكلات وذلك باستغلاله عددا معينا نسبيا من الوظائف العصبية والعضلية للانظمة الالوليجية، اذ يتكون كل نظام بوساطة ميكانيزمات تاهم (Setting) تشارك معا في مواجهة المواقف المشكلة. وان اجهاد هذه الميكانيزمات تسبب الضغوط والمشكلات يتطلب اعادة لمستوى الطاقة والاستقرار لهذه الانظمة وتعويضا للنقص فيها، اذ يؤدي الى ثبات السلوك وانتظامه على الرغم من وجود المنهيات المثيرة للاضطراب، مثل المشكلات (عبد الحسن، 2006: 32).

وال تعرض للمشكلات يعمل على تعويض جزئي او كلي للانظمة العضوية وبما ان النشاط العضوي كلي ويتأثر كل جزء فيه بالآخر فال تعرض للمشكلات يحدث اضطرابا في العلاقات بين الانظمة العضوية وتظهر بصورة انخفاض فعاليات الاعصاب والاعضاء عند حل المشكلات ذهنيا، فال تعرض الى المشكلات يؤدي الى الانهك وما يتربى عليه من خلل في التوازن الفسيولوجي ووفقا للنظرية العضوية فان المشكلة التي تواجه الفرد هي ضغوط تؤدي الى فقدان الطاقة وتسريبتها، 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 تأثير البيئة وال حاجات (عبد الحسن، 2006: 32).

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 وخلال هذا التنظيم شيء مرضي يعود الى بيئه قاسية او اصابة للاعضاء اذ تمثل البيئة العالم الموضوعي الذي يحيط بالفرد والذي يعد مصدرا للاضطراب ويفرض على الفرد مواجهة مشكلاته وحلها.

#### **نظريّة 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 بدءا من نظرية الجشطلات وانتهاء بنظرية معالجة المعلومات. وظهرت نظرية معالجة المعلومات عام

(1949) 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، 2009: 344).

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، 2006: 50).

وقدم "شيفرن" (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 تلكم 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 للتمثلات العقلية (ابو جادو، 2009: 213)

لذلك يتضمن مسار معالجة المعلومات عمليات معرفية تحدث بشكل تسلسل وتنظيم 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 لتحول الى استجابة معرفية ظاهرة او ضمنية وتظهر فاعالية الحس في معالجة المعلومات من حيث ان الفرد عندما يكون متهيئا لتسلم منه من المنبهات فإنه يكون في حالة من شانها 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 عَد علماء النفس المعرفيين نظرية معالجة المعلومات تتطوّي 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 كانت هذه الاستجابة ظاهرة او ضمنية (ويعد العتوم واخرون، الاحساس (Sensation) اولى خطوات المسار للادراك السليم لان عملية الادراك جزء مهم من نظام معالجة المعلومات، حيث ينطوي هذا النظام على عمليات الاحساس بالمثيرات البيئية ومن ثم الانتباها، ومن ثم ادراكتها لذلك فان وظيفة الادراك هو تحليل وفهم المعلومات الحسية القادمة من البيئة المحيطة به (العتوم، 2010: 93).

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 لاخطار الاستجابة غير العضلات والفرد، ومن هذا يتضح ان الاحساس عملية فيزيقية فسيولوجية نفسية تتم على ثلاث مراحل، وهي:

المرحلة الحسية: تصل فيها التأثيرات الفيزيقية 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 الانتباها 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 الانتباها هو عملية معرفية تتخطى على تركيز الادراك على مثير معين من بين عدة مثيرات من حولنا (العتوم، 2010: 294)، ويقصد بالتركيز الادراكي هو الذي يؤدي الىوعي العالي لمدى محدود من المثيرات، وله سلوك ظاهر وباطن، واهميته تتباين في انه يمثل نقطة التقاء المعرفة بالواقع، وانه من خلاله يتصل الانسان مع البيئة المحيطة التي تعرضه في معظم الوقت الى مثيرات كثيرة ومتعددة بعضها يقتصر على الحواس وبعضها يتطلب التوجيه الارادي للانتباها

ويشير علماء النفس انه عندما نركز طاقاتنا العقلية خلال اداء مهمة ما، فان سلوكنا الذي يتبع ذلك يصبح تحت ضبط ووعينا الكامل والانتباها يشير الى نمط التركيز على المهام 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 يتربى عليه من مشكلات تهدد السلامة. وهذا يؤكد ان زخم العمل يؤدي الى ظهور اعراض الاجهاد الفكري الذي يحصل عبر المنبهات الكثيرة والمتباعدة والمترادفة (عبد الحسن، 2006: 52). ويلي 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 تعاقله 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 واخر 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 (العتوم وآخرون، 2008: 291).

وتعد الذاكرة الانسانية من اهم نواتج حدوث التعلم ولا يمكن ان يستمر بدونها، فبدون الذاكرة لا يحفظ الفرد بشيء مما تعلمه، فالذاكرة تتيح للفرد الاحتفاظ بالخبرات اليومية التي يتعرض لها مما يساعد على تراكم هذه الخبرات (الرفع، 2008: 25). لذلك عدم التركيز في ثبات المعلومات في الذاكرة يجعل المعلومات عرضة للنسيان الذي هو احد مظاهر الاجهاد الفكري ، فسوء ثبات المعلومات في الذاكرة كمثل اللوحات المعلقة على الجدران بصورة غير جيدة، فانها تكون عرضة للسقوط باي عارض (عبد الحسن، 2006: 53).

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 تتدخل عناصر المجموعة الثانية لتأثر على تذكر المجموعة الاولى، ويطلق على هذا النوع الكف الرجعي. وتعد 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 اعاقة 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 لتنكر هذه المعلومات من شخص تعلم نفس المهمة في اول النهار وتبعها تعلم مهام اخرى كثيرة يؤدي هذا الى الجهدالفكري بسبب تداخل المعلومات، وكذلك تؤدي العوامل الفيسيولوجية 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 للتنكر وكذلك نسب اصابات الجهاز العصبي او الشيخوخة في النسيان (العنوم، 2010: 137-140).

### **الفصل الثالث**

#### **منهجية البحث : Research Methodology**

اتبع الباحث المنهج الوصفي كونه انساب 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 تعبيرا كيفيا وكميا، فالتعبير الكيفي يصف الظاهرة ويوضح خصائصها، اما التعبير الكمي فيعطي وصفا رقميا ليوضح مقدار هذه الظاهرة او حجمها ودرجات ارتباطها مع الظواهر الاخرى" (عبدات وآخرون، 2007: 28)

#### **مجتمع البحث : (Population of the Research)**

يقصد بمجتمع البحث المجموعة الكلية ذات العناصر التي يسعى الباحث الى ان يعم 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، 1990: 67).

يتكون مجتمع البحث الحالي من تدريسيي كلية التربية التربية - الجامعة المستنصرية للعام الدراسي 2019-2020 الدراسات الصباحية من الذكور والإناث ومن التخصصين العلمي والأنساني البالغ عددهم (497) تدريسي موزعين على (9) اقسام، منها (3) قسم ذات تخصصات علمية يبلغ مجموع تدريسيها

(194) بواقع (91) تدريسي و(97) تدريسيّة، و(6) ذات تخصصات انسانية مجموع تدريسيها (303) بواقع (145) تدريسي و (158) تدريسيّة،وكما مبين في الجدول(1).

### الجدول (1)

#### مجتمع البحث موزع بحسب الاقسام والتخصص والجنس

التخصصات العلمية			التخصصات الإنسانية		
الإناث	الذكور	القسم	الإناث	الذكور	القسم
34	53	الفيزياء	29	13	الجغرافية
30	26	الحاسبات	42	41	التاريخ
27	24	الرياضيات	29	20	العلوم التربوية والنفسية
-	-	-	25	41	اللغة العربية
-	-	-	16	19	علوم القرآن
-	-	-	17	11	الارشاد النفسي والتوجيه التربوي
91	103	المجموع	158	145	المجموع
194	المجموع الكلي		303	المجموع الكلي	
	497			المجموع الكلي	

### عينة البحث (Sample of Research)

يقصد بالعينة (Sample) جزء من المجتمع الذي تجري عليه الدراسة يختارها الباحث لإجراء دراسته عليها وفقا لقواعد خاصة لكي تمثل المجتمع تمثيلاً صحيحاً (داود وعبد الرحمن, 1990: 67). وبما ان مجتمع البحث الحالي يمكن تقسيمه على اساس التخصص (علمي - انساني) والنوع (ذكر - أنثى)، فقد تالتفت عينة البحث من (200) تدريسي وتدريسيّة من مجتمع البحث موزعين على قسمين اختيرت بطريقة عشوائية من كلية التربية - الجامعة المستنصرية الدراسة الصباحية وكان تمثيل متغيري الجنس والتخصص متساوياً، بواقع (50) من الذكور و(50) من الإناث، وبواقع (50) تدريسيّة من التخصصات الإنسانية، و(50) تدريسيّة من التخصصات العلمية، وكما مبين في الجدول(2).

جدول (2)

توزيع افراد عينة البحث حسب التخصص والجنس

المجموع	الجنس		الاختصاص	القسم	ت
	إناث	ذكور			
100	50	50	انساني	العلوم التربوية والنفسية	1
100	50	50	علمي	علوم الحاسوبات	2
200	100	100	المجموع		

- : Tools of Research

يتطلب تحقيق اهداف البحث الحالي توافر اداة لقياس الاجهاد الفكري وتنتصف بجميع الخصائص القياسية للمقاييس النفسية وكما يأتي:-  
مقاييس 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 ولعرض تحقيق اهداف البحث الحالي قام الباحث بتبني مقاييس ( رسن 2015 ) ، الذي تكون من (44) فقرة.  
صلاحية فقرات مقاييس الاجهاد الفكري :

يدرك ايبل (Ebel) ان افضل وسيلة للتتأكد من صلاحية الفقرات هي قيام عدد من الخبراء والمختصين بتقرير صلاحيتها لقياس الصفة التي وضع من اجلها(Ebel, 1972: 555) واستنادا الى ذلك عرضت فقرات المقاييس بصيغتها الاولية ،على عدد من الخبراء المختصين في مجال العلوم التربوية والنفسية ، لابداء ارائهم في مدى صلاحيتها وصلاحية البائل ،وفي ضوء اراء المحكمين تم استخراج تأييد صلاحية الفقرة او رفضها، وتم استبقاء الفقرات التي حصلت على نسبة اتفاق (80%) وفي ضوء اراء الخبراء وملحوظاتهم تم الاتفاق على ابقاء جميع فقرات المقاييس .  
الخصائص السايكومترية لمقاييس :

يتعين توافر الصدق والثبات لكي يكون المقاييس صالحة للاستعمال، فيعد الصدق والثبات من الجوانب الاكثر اهمية بالنسبة للمقاييس.

الصدق :Validity

يعد مفهوم الصدق من اكثـر المفاهيم الاساسية اهمية في مجال القياس النفسي، وقد تعددت تعريفاته لكن اهمها هو: (قدرة المقياس المصمم على قياس ما وضع من اجله). ( 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 والأخذ بارائهم حول مدى تمثيل فقرات المقياس للصفة المراد قياسها(الغريب، 1985: 679). وقد تحقق الباحث من الصدق الظاهري لمقياس الاجهاد الفكري من خلال عرضه على مجموعة من الخبراء والمختصين في العلوم التربوية والنفسية وبما ان الباحث قام بالتأكيد 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 (44) فقرة ( كما هو موضح في الملحق)، امام كل فقرة تدرج خماسي (تطبـق علـي بدرجـة كـبـيرـة جداـ، تتطـبـق علـي بدرجـة كـبـيرـة، تتطـبـق علـي بدرجـة مـتوسطـة، تتطـبـق علـي بدرجـة قـلـيلـة، لا تتطـبـق علـي ).

#### **الثبات Reliability**

لفرض التعرف على الثبات قام الباحث باستعمال الطريقة التالية :

**طريقة الاختبار-اعادة الاختبار Test-Retest Method**

ولتحقيق ذلك تم تحديد (200) تدريسي وتدرسيـة 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 (0,815) و يعد هذا مؤشر جيد على استقرار اجابات افراد العينة.

#### **الوسائل الاحصائية:**

وظـفـ البـاحـثـ وـسـائـلـ الـاحـصـاءـ الـوـصـفيـ وـالـاـسـتـدـلـالـيـ المـدـرـجـةـ اـدـنـاهـ، لـاتـمـ اـجـرـاءـاتـ الـبـحـثـ وـحـسـابـ نـتـائـجـهـ، مـسـتـعـيـنـةـ بـالـحـقـيقـةـ الـاـحـصـائـيـةـ لـلـعـلـومـ الـاجـتمـاعـيـةـ (SPSS)ـ ، عـلـماـ انـ مـسـتـوىـ الدـلـالـةـ الذـيـ جـرـىـ

اعتماده لاختبار فرضيات الاحصاء الاستدلالي كافة، كان (0,05) ، وبذلك، تم استخدام الوسائل الاحصائية الآتية :-

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

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

3 - 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 الموضوعة في الفصل الاول، وتفسيرها على اساس نظري وعلمي والتوصيل الى استنتاجات النهائية ومن ثم الخروج بمجموعة من التوصيات والمقترنات ، وكما يأتي :

اولا- قياس الاجهاد الفكري لدى عينة البحث الكلية:

تحقيقا لهذا الهدف طبق مقياس الاجهاد الفكري على عينة البحث البالغة (200) تدريسيًا وتدريسيّة وقد بلغ المتوسط الحسابي لدرجات افراد العينة (127.75) درجة، وبانحراف معياري قدره (14.65) بينما بلغ المتوسط الفرضي للمقياس (132) درجة. ولاختبار دلالة الفرق الاحصائي بين المتوضفين، استعمل الاختبار التائي (T-test) لعينة واحدة، وتبين ان القيمة التائية المحسوبة بلغت (4.12) وهي ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (199) كونها اكبر من القيمة الجدولية، وكما موضح في جدول (3) وتشير هذه النتيجة الى انخفاض مستوى الاجهاد الفكري لدى تدريسيي كلية التربية.

جدول (3)

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

النتيجة	مستوى الدلالة	القيمة التائية الجدولية	القيمة التائية المحسوبة	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة
دلالة	0,05	1.96	4.12	132	14.65	127.75	200

يمكن تفسير نتيجة الهدف الاول بان تدريسيي كلية التربية يمتلكون استراتيجيات لمواجهة الاجهاد الفكرى مما يسهل عملية تكيفهم مع المواقف المجده، 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 الفكرى على الرغم من ان طبيعة عملهم والظروف الاستثنائية التي يتعرضون لها وسائل ابناء المجتمع العراقي والتي قد تكون عاملا اساسيا في الشعور بالاجهاد لدى الكثير من فئات المجتمع العراقي، الا انهم قادرون على مواجهة ذلك الاجهاد.

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

#### أ - وفق متغير الجنس (ذكور / اناث) :

لتحقيق هذا الهدف تم استخراج المتوسط الحسابي لدرجات عينتي الذكور والإناث على مقياس الاجهاد الهنـي وبالـالغ عددـها (200) تدريـسـيا وتدريـسـية، وقد بلـغ متوسط عـينة الذـكـور (152.25) وبـانـحـرـافـ مـعيـاريـ (19.33) وـبلـغ مـتوـسطـ عـيـنةـ الـانـاثـ (126.23) وبـانـحـرـافـ مـعيـاريـ (21.21). ولاختبار الدلالة الـاـحـصـائـيـةـ بـيـنـ الـمـتـوـسـطـيـنـ تمـ استـعـمـالـ الاـخـتـارـ التـائـيـ (T-test) لـعـيـنتـيـ مـسـتـقلـيـنـ، وـكـانـتـ الـقيـمةـ التـائـيـةـ الـمـحـسـوـبـةـ ( 0.44 ) وـهـيـ غـيرـ دـالـةـ اـحـصـائـيـاـ عـنـ دـلـالـةـ (0,05) وـدـرـجـةـ حـرـيـةـ (198) كـونـهـاـ اـقـلـ مـنـ الـقـيـمةـ الـجـدـولـيـةـ وـكـمـاـ يـوـضـحـ جـوـدـ (4).

#### جدول ( 4 )

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

المتغير	العينة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة	النتيجة
الاجهاد الفكرى	ذكور	100	153.85	19.33	0.44	1,96	0,05	غير دال
	اناث	100	154.13	21.21				

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 الاكademie والسياسية التي يعيشونها (عـسـافـ، 2003: 25).

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 (200) تدريسي وتدرисية، وقد بلغ متوسط عينة التخصص العلمي (133.26) وبانحراف معياري (17.12) وبلغ متوسط عينة التخصص الانساني ( 145.20 ) وبانحراف معياري (20.21) ، ولاختبار الدالة الاحصائية بين المتوضطين تم استعمال الاختبار الثنائي (T-test) لعينتين مستقلتين، وكانت القيمة الثانية المحسوبة (0.98) وهي غير دالة احصائيا عند مستوى دالة (0,05) ودرجة حرية (198) كونها اصغر من القيمة الجدولية (1,96) وكما يوضح جدول .( 5 )

جدول (5)

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

النتيجة	مستوى الدالة	القيمة الثانية الجدولية	القيمة الثانية المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	العينة	المتغير
غير دال	0,05	1,96	0.98	17.12	133.26	100	علمي	الاجهاد الفكري
				20.21	133.20	100	انسانی	

من الجدول اعلاة يتضح عدم وجود فرق دال احصائيا وهذا يدل ان افراد العينة من تدريسيي كلية التربية يتمتعون بمستوى واحد من الاجهاد الفكري ولافرق بين التخصص العلمي والتخصص الانساني لأنهم يمارسون نفس الاعمال سواء في مجال الادارة والتدریس اوالنصاب التدریس .. الخ ، مما يعني ان لهم القدرة على مواجهة المشكلات التي تعترضهم في العمل الجامعي، لأنهم 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 تدريسيي كلية التربية، ولا يؤثر في الجانب الجسمي والنفسي والمعرفي للتدريسي، مما يعطي مؤشرا على اندفاعهم للعمل بتفان وحماس نحو تحقيق اهداف كلية التربية الاكademie 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 :
- 1- من الضروري ان يكون المناخ الجامعي في جامعات العراق جميعا مناخا مهنيا واكاديميا بعيدا عن كل ما هو من شأنه ان يؤثر سلبا على سير العملية التربوية في الجامعة، ليتمكن الجميع بمناخ يبعث على العمل الجاد والإنجاز الفاعل من اجل الوطن.
  - 2- 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 وطلابته.
  - 3- ضرورة الافادة من تجارب الجامعات في دول العالم المتقدمة بما يخدم العملية التربوية، وفي بناء مجتمع اكاديمي مطمئن وآمن، وبناء مجتمع مدني يعتمد الكفاءة اولا.

**المقترحات:**

- في ضوء النتائج التي تم التوصل اليها واستكمالا للبحث الحالي يقترح الباحث ما ياتي :-
- 1- اجراء دراسة مشابهه للبحث الحالي للتعرف على الاجهاد الفكرى لدى فئات وشرائح من المجتمع مثل : العسكريين ، والاطباء ، والمعلمين والقضاة .
  - 2- اجراء دراسة مقارنة في الاجهاد الفكرى عبر الثقافات.
  - 3- اجراء دراسة تجريبية للتعرف على اثر المرونة المعرفية في الاجهاد الفكرى .

**المصادر:**

1. ابو جادو، صالح محمد علي .(2009). علم النفس التربوي، ط.7. عمان: دار الميسرة للتوزيع والنشر.
2. ابو حطب، فؤاد، صادق، امال .(2009). علم النفس التربوي، ط. 6القاهرة: مكتبة انجلو المصرية.
3. ابو حميدان، يوسف عبدالوهاب، وسواقد، ساري .(2008). الصفات الواجب توافرها في عضو هيئة التدريس كما يراها طلبة جامعة مؤتة، مجلة جامعة دمشق، المجلد (24)، العدد الاول.
4. البياتي. وهبي علوان .(2009). تعب العضلة، مقالة منشورة على الموقع الالكتروني للاكاديمية الرياضية العراقية.
5. الحريري، خالد حسن .(2012). الاستاذ الجامعي واخلاقيات المهنة، من منشورات جامعة تعز في اليمن.
6. حريم، حسين .(2006). الضغط النفسي لدى الكادر التمريضي في المستشفيات الخاصة بالأردن/ دراسة ميدانية/ المجلة الاردنية للعلوم التطبيقية، العدد 6 .
7. راجح، حمد عزت .(1965). علم النفس الصناعي، القاهرة: الدار القومية للنشر.

8. رسن ، سراب كريم (2015) الاجهاد الذهني وعلاقته بالتحكم الذاتي لدى تدرسيي جامعة بغداد ، اطروحة دكتوراه جامعة بغداد - ابن رشد .
9. سليمان، احمد محمد احمد .(2008). اساليب مواجهة الضغوط المهنية، رسالة ماجستير، كلية التربية/ جامعة الزقازيق.
10. شيخاني، سمير .(2000). الضغط النفسي، عمان: دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع.
11. طلافحة، حامد عبدالله .(2013). ضغوط العمل عند معلمي الدراسات الاجتماعية للمرحلة الأساسية فيالأردن والمشكلات الناجمة عنها \_كلية العلوم التربوية\_الجامعة الأردنية، مجلة الدراسات التربوية والنفسيّة، العدد 19
12. عبد الحسن، غادة ثاني .(2006). تأثير التعبالفكري وحفظه في حل المشكلات لدى تدرسيي الجامعة. اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية الاداب / الجامعة المستنصرية.
13. عبد الفتاح، رشدي فتوح .(1988). اساسيات عامة في علم الفسيولوجيا، الكويت، دار السلاسل.
14. العتوم، عدنان يوسف . (2006). الذكرة، في: الريماوي، محمد عودة، علم النفس العام الفصل الثامن، عمان: دار الفكر للطباعة والنشر .
15. العتوم، عدنان يوسف .(2010). علم النفس المعرفي، عمان: دار الميسرة للنشر والتوزيع.
16. فتحية، بن زروال .(2010). الاجهاد على مستوى المنظمة: المصادر والتاثيرات واستراتيجية المواجهة، مجلة دراسات نفسية وتربوية، تصدر عن جامعة ام البوافی، العدد (4).
17. كاظم، زهراء جواد .(2013). الاجهاد الفكري وعلاقته بالانتباه المنقسم لدى طلبة جامعة بغداد، رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية للعلوم التربوية / ابن رشد بجامعة بغداد.
18. كحله، الفت .(2009). العلاج المعرفي السلوكي والعلاج السلوكي عن طريق
19. كفافي، علاء الدين .(2012). الصحة النفسية والإرشاد النفسي، ط١، عمان: دار الفكر ناشرون وموزعون.

**الملحق - مقياس الاجهاد الفكري بصيغته النهائية**

استاذی العزيز ...

استاذتی 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

علمًا انه ليس هناك اجابة صحيحة او خاطئة ولا داعي لذكر الاسم لأن الغرض من هذا المقياس هو للبحث العلمي فقط.

وشكرا لحسن تعاونك

انثى  ذكر الجنس :

انساني  علمي التخصص :

الباحث

ت	الفقرات	لا تتطبق عليّ ابدا	تطبق عليّ بدرجة قليلة	تطبق عليّ بدرجة متوسطة	تطبق عليّ بدرجة كبيرة	تطبق عليّ بدرجة كبيرة جدا
1	أشعر بالتعب على الرغم من مجهودي القليل.					
2	اعاني من الام وارتজاف في العضلات عند انجازى للمهام.					
3	أشعر باضطرابات معدية(امساك، اسهال، غازات) عند تهيئة محاضرات الطلبة.					
4	ينتابني صداع (الدوخة - الدوران) في اثناء وجودي في الكلية.					
5	أشعر بضيق نفسي وجسدي في اثناء وجودي داخل القاعة الدراسية.					
6	ينتابني جفاف الفم (الحنجرة) عند القاء المحاضرة.					
7	اعاني من ضعف الحماس والنشاط في اثناء وجودي في الكلية.					

8	اعاني من التعرق حتى في درجات الحرارة المنخفضة بسبب الاجهاد اثناء العمل.
9	أشعر بالنعاس في اثناء اليوم الدراسي.
10	أشعر بضيق و عدم ارتياح عند تذكرى تصرفات حدثت لي في الكلية.
11	انسحب عند المواقف الضاغطة في اثناء العمل
12	تتسارع نبضات قلبي اثناء اجابتني عن تساؤلات الطلبة.
13	تتناقص طاقتى في المحاضرات الدراسية الاخيرة.
14	تكثر اخطائى في العمل نتيجة الاجهاد.
15	اعاني من سوء فهم زملائي لشخصيتي.
16	أشعر بضعف تقدير زملائي للمجهود الذي اقوم به.
17	اميلاً لا يصل مخاوفي لزميل مقرب مني.
18	يربكني تكليفي بمهام غير متوقعة داخل القسم.
19	استقيد من الخبرات السابقة في حل المشكلات التي تواجهنى داخل الكلية.
20	احاول التزام الصمت للمحافظة على طاقتى.
21	اعاني من قلة راتبي الشهري قياسا بحجم المهام التي اكلف بها في القسم.
22	اعاني من ضعف التزام الطلبة بالتعليمات والنصائح.

					اشعر بانزعاج للتوقيت غير المنظم في الدوام اليومي.	23
					اعاني من سوء تقدير الاخرين لما اقوم به من مهام.	24
					افتقرب لروح التعاون والود بين زملائي في القسم.	25
					افقد قدرتي على الموازنة بين العمل لساعات طويلة وبين حياتي الشخصية.	26
					اشعر بوجود عراقيل للترقية العلمية في الكلية التي اعمل بها.	27
					اعاني من عدم توافر خدمات في مكتبي ملائمة لجو العمل.	28
					اجد صعوبة في تنظيم اعمالي وافكري.	29
					اجد صعوبة في تذكر مواعيد واوقات الاجتماعات الدورية في القسم.	30
					اشعر بالضجر بسبب روتين العمل.	31
					يصعب علي تذكر الاحاديث على الرغم من مرور وقت قصير عليها.	32
					احب لو اغير مهنتي الى مهنة اخرى لا تتطلب هذا الكم من الانتباة والتذكر.	33
					تقل همتى في الساعات الاخيرة من الدوام.	34
					كثيرا ما انسى اين وضعت محفظتي واوراقي ومفاتيح السيارة واسبابي الاخرى .	35
					اجد صعوبة في حل المسائل التي تتطلب انتباها وتذكرها.	36
					اشعر بضعف ذاكرتي بسبب اجهاد العمل.	37

					اضع خطة مسابقة لإنجاز عملٍ ليومٍ غدٍ.	38
					اكتب ملاحظات لتساعدني على التذكر.	39
					ابعد عن التفكير بالمشكلات التي تواجهني.	40
					أشعر بالتشتت في استيعاب تفاصيل المواضيع التي أمامي.	41
					أشعر بعدم صفاء فكري اذا كانت مهامي كثيرة.	42
					افضل الواجبات التي لا تتطلب كثيراً من الانتباه.	43
					اجد صعوبة في تذكر معلومات ذات صلة بعملي.	44