

الاجهاد الفكري لدى المعلمات

ا.م.د. تماره عبدالرزاق عطية السلطان
الجامعة المستنصرية _ كلية التربية الأساسية

مشكلة البحث:

الاجهاد الفكري يعد من أكثر الظواهر النفسية والاجتماعية تعقيدا، ويلاحظ تزايد مع سرعة التقدم التكنولوجي، بل ان بعض الباحثين ينظرون إليها على أنه نتاج للفرق الهوة الفارقة بين الدول المتقدمة ودول العالم الثالث . اذ يتعرض الكثير من العاملين في اي مجال من مجالات المهن والوظائف الى العديد من الضغوط والمشكلات وغيرها من مشاعر الغضب والضيق، اذ يعد الإجهاد الفكري احد هذه الضغوط (عبد الحسن، ٢٠٠٦، ص٢). اذ اضحت الحياة المعاصرة مصدرا للكثير من الإجهاد والازمة النفسية التي نشأت نتيجة لعوامل مختلفة تتصل بماضي الأفراد وواقعهم وهو اجسامهم المستقبلية، حيث أن مدى شعور الفرد بالسعادة يعتمد على مدى قدرته في مواجهة الموقف الحياتية التي لا يمكن التخلص منها او التغلب عليها، بينما يسعى في احيان كثيرة الى التعايش معها او الهروب منها (النجار، ١٩٩٤، ص٥) اذ يعد الإجهاد من أهم اسباب مجهدات الحياة التي يتعرض لها الفرد، كما أنه يعد من المواضيع البحثية المهمة في الحياة المعاصرة وخصوصا" في الآونة الأخيرة، فبالرغم من تعقد الحياة الاجتماعية وانساقها المنظمة لأنماط التفاعل الاجتماعي، والتسارع الحضاري الذي يوجب على الانسان اللحاق به وبمواكبة التغيرات الهائلة التي تحدث في جميع نواحي الحياة، وان هذه التغيرات قد تؤدي إلى ظهور بعض المشاكل المتنوعة والتي تتفاوت آثارها على الأفراد في داخل المجتمع (براهيمي، ٢٠١٥، ص٢) حيث أكدت بعض الدراسات مثل دراسة (عساف، 1996) على أن الاجهاد الفكري يؤثر على انتاجية العاملين في الجانب العلمي والاكاديمي وعلى علاقته مع الزملاء والعاملين في المؤسسة التي ينتمي إليها بشكل سلبي فضلا عن تأثيرها عليه من الناحية الشخصية (عساف، ١٩٩٦، ص٣٥). بذلك يمكن التعرف على مشكلة البحث من خلال السؤال التالي: ما مدى الاجهاد الفكري لدى المعلمين والمعلمات؟

أهمية البحث:

ينشأ الاجهاد الفكري بتضافر عوامل داخلية وخارجية، تظهر بوادره في نقص متزايد في الأداء وشعور ذاتي بالضيق والألم، بالإضافة إلى تغيرات فسيولوجية كارتفاع او انخفاض السكر في الدم او تراكم السموم وما يترتب على ذلك من ضعف عند ملتقيات الأعصاب، ومما يزيد من مقاومتها للتعب العصبي، بالإضافة إلى اضطرابات في أجهزة التنفس وأجهزة الدوران وزيادة سرعة نبضات القلب وغيرها (راجح، ١٩٦٥، ص٣٦) كما يحدث الاجهاد الفكري عند ممارسة أنشطة عقلية كما في حالة تأدية امتحان عسير، او ينشأ نتيجة أداء أنشطة جسمية وهذا ما أشارت له ابحاث Soto,at.el,2000 يعد الإجهاد أمرا طبيعيا اذ ينشأ عن إنجاز الأعمال، فالنشاط الجسمي والعقلي لا يكون سليما مالم تتبعه استجابة العضلات والحواس للتعب، والحاجة إلى تقليبه او إزالته، وعكس ذلك الشعور بالنشاط المفرط وعدم الحاجة إلى إزالة التعب بشتى أنواعه ومنه الاجهاد الفكري (رشيد، ١٩٩٣، ص٨٦) لغرض تحديد ماهية الاجهاد الفكري وآثاره والعوامل البيئية المؤثرة فيه كالعوامل الفيزيائية والعلاقات الاجتماعية التي تسود مجال العمل، اذ تظافت جهود العلماء المتخصصين بعلم الأحياء والفيزياء والفلسفة وعلم النفس ليتوصلوا إلى تحديد الاجهاد الفكري كحالة تغيير فسيولوجي تعترى الفرد أثناء العمل، كما أن شدة الاجهاد الفكري تختلف باختلاف الأنشطة العقلية، حيث وجد ان المواضيع الأكثر

تجربدا كالرياضيات تعد اكثر جلبا للإجهاد الفكري مقارنة مع موضوع اللغات والرسم رغم التفات ما بينهما، من حيث أن تعلم اللغات يثير تعباً ذهنياً أكثر من تعلم الرسم (فالون، ١٩٨٠، ص٤٣) لقد وجد ان الضوضاء والإضاءة السيئة ودرجات الحرارة المرتفعة او المنخفضة، بالإضافة إلى طول فترات العمل، حيث وجد ان لهذه العوامل تأثيراً بالغ السوء في أحداث التعب الذهني (الإجهاد الفكري). إضافة الى عامل التهوية السيئة ومضافاً له عامل درجة الحرارة والرطوبة من اشد العوامل الفيزيائية تأثيراً في حدوث الاجهاد الفكري (عبد الحسن، ٢٠٠٦، ص١١)، ايضاً عن تأثير ساعات العمل في أحداث الإجهاد الفكري، كما أن للعلاقات الاجتماعية في مواقع العمل دورها في أحداث الإجهاد الفكري، حيث يكشف الإجهاد الفكري عن ذاته فيما يأتيه الفرد من نشاط في مجرى حياته اليومية. لذلك لكل ما تقدم تنضح لنا أهمية البحث في التعرف على الإجهاد الفكري لدى المعلمين والمعلمات.

أهداف البحث:

يستهدف البحث في التعرف على: الإجهاد الفكري لدى المعلمات

حدود البحث:

يقصر البحث الحالي بالمعلمات في مديرية التربية /الرصافة الاولى ،لمحافظة بغداد للعام الدراسي (٢٠١٩_ ٢٠٢٠)

تحديد المصطلحات:

الإجهاد الفكري

عرفه راجح (١٩٦٥) بأنه: التعب الذي ينشأ من القيام بأعمال يتوقف ادؤها على النشاط العقلي (راجح، ١٩٦٥، ص٣١٦)

عرفه لازاروس وفولكمان (١٩٨٠)

على أنه حالة من الاعياء والتعب الذهني الناتج عن مثيرات فكرية ايجابية او سلبية تعجز قدرات الفرد عن التصدي لها (Folkman s Lazarus, 1980, p,215)

عرفه عسكر (٢٠٠٠)

بأنه حالة من الانهاك او الاستنزاف البدني الناتج عن التعرض لضغوط قوية ومستمرة ويشمل مجموعة من المظاهر السلبية مثل التعب والإرهاق وفقدان الاهتمام بالآخرين، وفقدان القدرة على الابتكار، كما يمتاز بسرعة شعور الفرد بالتعب (عسكر، ٢٠٠٠، ص١١٢)

عرفه عبد الحسن (٢٠٠٦)

نقص تدريجي في الطاقة، وينشأ من القيام بأعمال يتوقف ادؤها في المقام الأول على النشاط العقلي، وتظهر اثاره في الإدراك الحسي والانتباه والتذكر (عبدالحسن، ٢٠٠٦، ص٢٠)

التعريف النظري: للإجهاد الفكري: تبنت الباحثة نظرية لازاروس وفولكمان وعليه اعتمدت تعريفهما للإجهاد الفكري في البحث الحالي.

اما التعريف الإجرائي:

الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب من خلال الاستجابة على فقرات مقياس الاجهاد الفكري الذي تم تبنيه في البحث الحالي.

الفصل الثاني

يعد الإطار النظري ضرورة منهجية لأي بحث علمي، لأنه يساعد الباحث على تبرير الحاجة إلى البحث واهميته من جهة، كما أنه يشكل اطار جيدا في تحليل النتائج وتفكيرها من جهة أخرى، وهو اشبه بالحدود الطبيعية او الأسس والقواعد التي يعتمد عليها الباحث في دراسته.
(الزبيدي، ٢٠٠٦، ص ٢٢)

مفهوم الإجهاد الفكري :

ان الإجهاد قد لازم الإنسان منذ أن خلق الله سبحانه وتعالى الأرض ومن عليها وجعلها الله سنة في خلقه ففي قوله تعالى (قل الله ينجيكم منها ومن كل كرب ثم أنتم تشركون (سورة، الأنعام، ٦٤) .
شتقت كلمة الإجهاد من الكلمة اللاتينية (Stringer_v) والتي تعني باللغة العربية الاحتضان الشديد للجسم بواسطة الأطراف وهذا مع الشعور بالقلق والعذاب بحسب ما جاء به جون نيجامين ستوري (Jean, Ben jemine storage) . (Store, 1993, 3) . كما قديكون الإجهاد هوننتيجة بعض التغيرات السلبية التي تطرأ على الفرد وما يتعرض له من ضغوطات في العمل او خارجه مما يؤدي الى الإحساس بالكسل والخمول مع استنفاد الجهد وهذا ما يسمى (بالاحتراق النفسي) الذي يكون فيها الفرد مستهلك تماما من الناحية الانفعالية او الجسمية او السلوكية او العقلية. إذ يعتبر الإجهاد محصلة التفاعل بين الفرد وبيئته ويظهر في حالة التوتر العاطفي والنفسي والمتغيرات الاجتماعية والتنظيمية وغيرها (الهاشمي، ٢٠٠٦، ١٠) فالإجهاد عبارة عن حالة غير طبيعية طارئة تصيب الفرد نتيجة لمؤثرات داخلية وخارجية مختلفة كما " ونوعا" ومختلفة اثارها ونتائجها على الأداء من فرد لآخر.
(الباقي، ٢٠٠٤:٥٥)

النظريات التي فسرت الإجهاد

هناك عدة نظريات فسرت الإجهاد منها:

١_ نظرية أحداث الحياة: حيث ركزت على دور الأحداث البيئية والتغيرات الحياتية التي يتعرض لها الفرد في تفسيرها للإجهاد (القيار، ٢٠٠٢، ص٣٨)

٢_ نظرية هنري موراي ١٩٣٨: إذ يعرف الإجهاد بأنه صفة، او خاصية لموضوع بيئي او لشخص تيسر له او تعيق جهود الفرد للوصول إلى هدف معين وترتبط الأحداث المجهدة بالأشخاص والموضوعات التي لها دلالات مباشرة تتعلق بمحاولات الفرد لاشباع حاجاته .

(هول ولندزي، ١٩٧٨، ص٢٣٨)

٣_ نظرية هانس سيللي ١٩٦٥: كان لهذه النظرية الدور الكبير في البحوث من ذلك التاريخ وحتى وقتنا الحاضر، إذ شاع استخدام مصطلح الإجهاد في علم النفس السريري على يده عام ١٩٦٥، لقد استعمل مفهوم الإجهاد ليبدل على المواقف الذي يكون الفرد فيها واقعا تحت اجهاد انفعالي او نفسي اوجسمي (Eaton ,1980, p.83)

٤_ نظرية ريتشارد لازاروس (١٩٦٦): استندت الفكرة الاساسية لهذه النظرية في معادلة ليفين ١٩٣٦ القائمة على فكره المجال الحيوي انطلاقا من اهمية النظر الى كل من الفرد وبيئته المادية والاجتماعية لفهم وتفسير السلوك الإنساني، إذ يرى ان التوافق بين الشخص والبيئة التي تمثل المجال الحيوي هو ما يحدد السلوك، وقد اعد مهام التفاعل بين نمط الشخص وبيئته التي تحدث عن طريق الإدراك من الأمور ذات الأهمية في دراسة السلوك الإنساني ، وقدم هذه النظرية "ريتشارد لازاروس " عام ١٩٦٦، وهو عالم متخصص في الإجهاد وعلاقته بالصحة وقد عكس اهتمامه الواسع بعملية الإدراك

والعلاج الحسي الادراكي، وتسمى نظريته بالتقدير العقلي، والمعرفي او نظرية التعامل مع الإجهاد او العبء الزائد (Wilson, 1996, p.71). حيث يؤكد لازاروس ان الأحداث قد تكون مجهدة بالنسبة لشخص ما في حين هي عادية لشخص اخر، وان هناك اسبابا مباشرة واخرى غير مباشرة للإجهاد. فمن الأسباب المباشرة ضغوط الحياة اليومية وزيادة متطلباتها اما الأسباب غير المباشرة فمنها سوء استخدام العقاقير او الفوضى والضوضاء (Rybash & Koodin, 1986, p.133) ان نظرية لازاروس هي نظرية معرفية بامتياز ولها حضورها في مجال الإجهاد لذا تبنت الباحثة نظرية التقييم المعرفي ل (لازاروس) ، وفي تفسير نتائج البحث كونها الأقرب إلى عينة البحث ، وتأكيدا على المؤثرات البيئية في أحداث الإجهاد الفكري.

الدراسات السابقة :

دراسة (النفيعي ، ٢٠٢٠)

دراسة بعنوان (الإجهاد الفكري وعلاقته بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى معلمي الطلبة الموهوبين في مدينة جدة)، هدفت الدراسة الكشف عن درجة الإجهاد الفكري لدى معلمي الطلبة الموهوبين بمدينة جدة، والكشف عن تأثير العوامل الخمسة على شخصية معلمي الموهوبين تبعاً لمتغير الجنس (ذكور، اناث)، والتعرف الى دلالة الفروق في العلاقة بين الإجهاد الفكري والعوامل الخمسة الكبرى في شخصيه معلمي الموهوبين تبعاً لمتغيرات الدراسة، حيث تكونت عينة الدراسة من ١٥٠ معلم ومعلمة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية كما تم استخدام مقياسين هما مقياس الاجهاد الفكري ومقياس العوامل الخمسة حيث كانت نتيجة الدراسة هو ان مستوى درجة الإجهاد الفكري بلغت درجة قليلة ،عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠،٠٥) فاقل في اتجاهات أفراد عينة الدراسة حول (الاجهاد الفكري،العوامل الخمسة) باختلاف متغير الجنس، وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠،٠٥) فاقل بين أفراد عينة الدراسة متوسطي العمر وأفراد عينة الدراسة صغار وكبار والمرحلة الإجهاد الفكري، لصالح أفراد عينة الدراسة صغار وكبار العمر، وتوصلت الدراسة إلى عدد من التوصيات منها: البحث في العوامل التي ساعدت في خفض نسبة الإجهاد الفكري لدى معلمي الطلبة الموهوبين في مدينة جدة. (النفيعي، ٢٠٢٠، مجلد ٣٦)

الفصل الثالث

إجراءات البحث:

ان هذا الفصل يتضمن عرضاً لإجراءات البحث من حيث تحديد مجتمع البحث واختيار عينة البحث واداة البحث المستخدم والوسائل الإحصائية المستخدمة في البحث الحالي .

مجتمع البحث:

يتكون مجتمع البحث الحالي من المعلمين والمعلمات في المدارس الابتدائية للعام الدراسي (٢٠١٩ - ٢٠٢٠) ضمن مديرية التربية/الرصافة الاولى لمحافظة بغداد بواقع (٢٤١٧) معلم ومعلمة و (٣١٥٩) معلمة والمجموع الكلي هو (٧٥٧٦) موزعين على (٣٤) مدرسة ابتدائية.

عينة البحث:

بلغت عينة البحث الحالي (١٤٠) معلمة اختيرت بالطريقة الطبقيّة العشوائية من أفراد المجتمع الأصلي، ولا بد من الاشارة بأنه لا توجد قواعد مقننة لتحديد حجم العينة بدرجة مقبولة فلكل موقف حالته الخاصة (سعيد، ١٩٩٠، ١٢٥)

جدول (١) يوضح ذلك

المعلمات	المدارس الابتدائية
٢٠	مدرسة الحريري الابتدائية
٢٠	مدرسة الاعظمية الابتدائية
٢٠	مدرسة إشبيلية الابتدائية
٢٠	مدرسة زمزم الابتدائية
٢٠	مدرسة ناظم الطبقجي
٢٠	مدرسة المسار الابتدائية
٢٠	مدرسة مايس الابتدائية

أداة البحث

يتطلب تحقيق أهداف البحث أعداد مقياس الاجهاد الفكري، اذ تم أعداده بالخطوات التالية:

تحديد مفهوم الإجهاد الفكري:

بعد اطلاع الباحثة على الادبيات والدراسات السابقة تبنت الباحثة تعريف (لازورس وفولكمان (Folkman & Lazarus, 1980) المستند الى نظريته بأنه هو التقييم الذهني ورد الفعل من جانب الفرد للمواقف الضاغطة والتقدير المعرفي ان ذلك يعتمد على طبيعة الفرد، اذا يعد بأنه رابط بين الفرد والبيئة المحيطة به و خبراته الشخصية مع الضغوط ، ويعتمد تقييم الفرد على عوامل منها شخصية واخرى عوامل خارجية والعوامل المتصلة بالموقف نفسه. (Lazarus, 1985, 770)

١_ صياغة فقرات مقياس الاجهاد الفكري:

لقد تم تحديد الفقرات ضمن مجالين رئيسيين بحيث التزمت الباحثة عند صياغة فقرات المقياس ان تكون صياغتها بطريقة سهلة وبلغة بسيطة وواضحة ،حيث تم أعداد المقياس بالرجوع الى الدراسات السابقة ، حيث صيغت (٢٦)فقرة توزعت بواقع (١٤) فقرة لمجال الإجهاد الذهني والشعور بالإرهاق: يقصد به حالة من الاحساس بالإعياء والتعب الذهني والعقلي ،حيث يشعر به الفرد بضعف قدرته على التركيز والاستمرارية بالنشاط. و (١٢) فقرة لمجال الشعور بالإخفاق: وهو حالة من ضعف القدرات العقلية التي تؤدي الى الشعور بالعجز والفشل في مواجهة المشكلات ، ملحق (١) يمثل ذلك . ولغرض التأكد من صلاحية التعريف والمجالين في قياس الإجهاد الفكري، تم عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال التربية وعلم النفس والبالغ عددهم (٨) خبراء ملحق (٢) ، حيث طلب رأيهم في:

التعريف للإجهاد الفكري

التعريف لكل من المجالين

حيث اتفقت آراء الخبراء بنسبة (٨٠%) لقياس الإجهاد الفكري

٢_ صلاحية فقرات المقياس

تم العرض لفقرات مقياس الاجهاد الفكري بصورته الأولية البالغ عددها (٢٦) فقرة على مجموعة من المحكمين المختصين في التربية وعلم النفس لبيان رأيهم في :

صلاحية الفقرات لقياس الإجهاد الفكري

مدى ملائمة الفقرات للمجال الذي وضعت فيه

مدى ملائمة بدائل الإجابة على فقرات المقياس وهي ((دائماً، غالباً ، أحياناً ، قليلاً، أبداً)، حيث أن الأوزان للبدائل (١، ٢، ٣، ٤، ٥) إذ أبدى المحكمون ملاحظاتهم وآرائهم في الفقرات ، حيث تم الاتفاق على الفقرات واقترحوا التعديل والحذف للبعض منها وبنسبة اتفاق (٨٠%) فأكثر لتكون الفقرات جاهزة للتطبيق .

٣ أعداد تعليمات المقياس

تعد تعليمات المقياس الدليل الذي يسترشد به المستجيب ،لذا روعي في أعداد تعليمات المقياس ان تكون واضحة وبسيطة ومفهومة، والتأكيد على قراءة الملاحظات بدقة ، وعدم ترك اية فقرة .

٤ التطبيق الاستطلاعي للمقياس

لقد قامت الباحثة بالتجربة الاستطلاعية لغرض التعرف على مدى وضوح تعليمات المقياس ، حيث تم تطبيق المقياس على عينة من المعلمين البالغ عددها (٢٠) معلم للتأكد من فهم الفقرات للمقياس و بدائل الإجابة، حيث تبين ان التعليمات والفقرات كانت واضحة ،وان متوسط الزمن المستغرق في الإجابة (٢٠) دقيقة.

الخصائص السايكومترية للفقرات

لغرض كشف دقة الفقرات في قياس ما وضعت من أجل قياسه ،تم التحقق من ذلك بما يلي :
استخراج القوة التمييزية للفقرات:

يقصد بقوة تمييز الفقرات مدى قدرتها على التمييز بين الحدود العليا والدنيا للعينة بالنسبة للصفة التي يقيسها الاختبار (الامام واخرون ، ١٩٩٠ ، ١٤٠٠) ، بعد تطبيق الأداة وتصحيح الإجابات رتب درجات الاستمارات تنازلي من أعلى درجة الى أدنى درجة ، حيث سحبت ما نسبته ٢٧% من الاستمارات الحاصلة على الدرجات الدنيا كمجموعتين متطرفتين، وقد بلغت (٧٢) استمارة وبواقع (٣٧) استمارة لكل مجموعة ، وبعد استخدام الاختبار التائي لعينتين منفصلتين لاختبار دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين العليا والدنيا لكل فقرة من الفقرات البالغ عددها (٢٢) فقرة تبين وكما موضح في الجدول (٢) أن جميع الفقرات لها قوة تمييزية ،اذ كانت القيمة التائية المحسوبة اكبر من الجدولية البالغة (١،٩٨) عند مستوى دلالة (٠،٥،٠)

جدول (٢)

قيم معاملات التمييز لفقرات مقياس الخجل الاجتماعي بطريقة المجموعتين المتطرفتين

مستوى الدلالة	القيمة التائية المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		ت
		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
0.05	٣،٨٨	٣٠،١	١،٥٦	١،٣٩	٢٦،٢	1
دالة	٤،٠٥	٠،٥٤	١،٥٠	٢،٣٠	١٢،١	2
دالة	٦،٦٤	١،٣٢	٢،٨٥	٠،٦٧	٣،٧٨	3
دالة	٣،٧٧	٠،٩٢	٣،٥٨	٠،٤٤	٣،٩٢	4
دالة	٦،١٦	١،١٤	٣،١٣	٠،٤٠	٣،٨٧	5
دالة	٤،٢٩	١،٣٠	٣،٢٦	٠،٦٣	٣٦،٣	6
دالة	٣،٦٦	٠،٩٢	٣،٦٧	صفر	٤	7
دالة	٥،٦٦	١،٤١	٩٣،٢	٠،٦٥	٣،٧٨	8

دالة	٦,٦٦	١,٥٠	٨,٠٢	٠,٦٠	٨,٠٣	9
دالة	٨٧,٢	١,٢٤	٣,١٧	٠,٩٦	٣,٦٠	10
دالة	٧,٠٥	١,٠٥	٣,٦٤	٠,١٣	٣,٩٨	11
دالة	٤,٤٥	١,٠٧	٣,٢٨	٠,٥٥	٣,٧٧	12
دالة	٨	٠,٩٤	١,٢٨	١,١٤	١,٩٨	13
دالة	٣,٩٥	١,٦٩	٢,١٨	١,٢٨	٩٧,٢	14
دالة	٢,٨٧	١,٢٤	٣,١٧	٠,٩٦	٣,٦٠	15
دالة	٤,٥٨	١,٢٤	٢,١٣	١,٥٤	٣	16
دالة	٣,٩٥	١,٦٩	٢,١٨	١,٢٨	٢,٩٧	17
دالة	١٠	٠,٧٠	٢,٨٨	٠,٦٦	٣,٧٧	18
دالة	٢,٦	١,١٩	٣٣	١,٠٦	٣,٣٩	19
دالة	٦٥,٣	١,٦٦	٢,١٨	١,٢٤	٣,٣٣	20
دالة	٤,٤٨	٠,٩٥	٣,٤٨	٠,٣٣	٣,٩١	21
دالة	٥,١٨	١,٥٧	٢,٧٤	٠,٨٨	٣,٦٢	22

الخصائص السايكومترية للمقياس

اولا :الصدق

يعد الصدق من أهم الخصائص السايكومترية للاختبار، والمقياس لا بد أن يكون صادقا الى ما يقبسه للصفة او الخاصية التي اعد لقياسها، وعدم تاثره بالمتغيرات الاخرى، (القمش، ٢٠٠٠، ١٠٩) لذلك تم الحصول على هذا النوع من الصدق من خلال عرض فقرات المقياس بصورتها النهائية على مجموعة من الخبراء والمختصين في التربية وعلم النفس والبالغ عددهم (٨) خبراء.

ثانيا : الثبات

يقصد بالثبات انه الاتساق في قياس الشيء الذي تقيسه أداة القياس (ملحم، ٢٠٠٠، ٢٤٧)، حيث اعتمدت الباحثة للتحقق من ثبات مقياس الاجهاد الفكري على طريقة إعادة الاختبار (Test _ Retest)، وذلك بتطبيق الاختبار واعادة تطبيقه على عينة مؤلفة من (٢٠) معلمة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية وبفاصل زمني قدره خمس عشر يوما اذ يعتبر ادمز (Adams) في إعادة تطبيق الاختبار إلى أن الفترة الزمنية بين التطبيق الاول والتطبيق الثاني يجب أن لا تتجاوز الأسبوعين او الثلاثة اسابيع (Adams, 1964, p85) واستخدم معامل ارتباط بيرسون لاستخراج الارتباط بين الدرجات في التطبيقين حيث بلغ الثبات (٠,٨٣) وهو معامل ثبات يمكن الاعتماد عليه في المقاييس الشخصية

تصحيح المقياس:

تضمن المقياس بصورته النهائية من (٢٢) فقرة، ملحق (١)، وقد حدد أمام كل فقرة البدائل: (دائماً ، غالباً ، احيانا ، قليلاً، ابدا) وأعطيت الدرجات بين (٥، ٤، ٣، ٢، ١) وبذلك تراوحت الدرجة الكلية للمقياس (١١٠) أعلى درجة و(٢٢) أدنى درجة وبمتوسط فرضي (٦٦) درجة .

التطبيق النهائي للمقياس:

تمت إجراءات التطبيق النهائي للمقياس، على أفراد عينة البحث الأساسية البالغ عددهم (١٤٠) معلمة في المدة (٢٠١٠ /٤ /١) ولغاية (٢٠١٠ /٤ /٥)، اذ قامت الباحثة بشرح التعليمات والهدف من البحث وكيفية الإجابة على المقياس .

الوسائل الاحصائية:

معامل ارتباط بيرسون لاستخراج ثبات المقياس باستخدام طريقة إعادة الاختبار
الاختبار التائي لعينة واحدة لإيجاد الفرق بين متوسط العينة والمتوسط الفرضي للمقياس

الفصل الرابع

عرض النتائج ومناقشتها

يتضمن هذا الفصل عرضاً للنتائج التي تم التوصل إليها في البحث الحالي وفق لتحقيقه وتفسيره
والتوصيات والمقترحات، لما يلي:

" التعرف على الإجهاد الفكري لدى المعلمات "

تحقيقاً لهدف البحث الذي يرمي الكشف عن مستوى الإجهاد الفكري لدى المعلمات، أظهرت نتائج
التحليل الإحصائي ان متوسط درجات أفراد عينة البحث والبالغ عددهن (١٤٠) معلمة، بلغ (٩٨)
درجة وبانحراف معياري (٩،٣) درجة، والجدول (٣) يوضح ذلك.

جدول (٣)

نتائج الاختبار التائي لأفراد عينة البحث

مستوى الدلالة 0.05	القيمة التائية		المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد أفراد العينة البحث
	الجدولية	المحسوبة				
دال	١،٩٦	٤٠،٧١	٦٦	٩،٣	٩٨	١٤٠

باستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة لمعرفة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي، تعنى
ان القيمة الثابتة المحسوبة (٤٠،٧١) وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية (١،٩٦)، وان الفرق دال
إحصائياً عند مستوى (٠،٠٥) وبدرجة حرية (١٣٩) وهنا يدل على أن أفراد العينة تعاني من الإجهاد
الفكري، اذ يعود هذا الشيء الى قلة استخدام البرامج التنموية والارشادية التغلب على الإجهاد
الفكري، حيث أن مهنة التعليم والتدريس وإيصال الفكرة للمادة العلمية للطلبة والمتابعة للمستوى
العلمي من جهة، والضغوط الإدارية ومتابعة الأوامر الوزارية والتوجيهات التربوية من جهة أخرى
تتطلب الكثير من الإجهاد الفكري، وهذا ما أشار اليه لازورس بان الاجهاد ينشأ من حالة او وضعية
تفوق قدرة مطالب الفرد على واجهتها ((Lazarus, 1993, p236) كما وقد تتفق هذه النتيجة مع
الدراسات السابقة مثل دراسة (دارعومزيان، ١٩١٨) التي توصلت الى أن مستوى الإجهاد الفكري
لدى المدرسين من خلال المتوسط لمستوى الإجهاد الفكري لدى المدرسين الاداريين مرتفع، حيث أن
هناك فروق بين المدرسين ترجع لمتغير السن. لذا فإن الإجهاد حالة يعاني منها الفرد حينما تكون في
علاقة تبادلية بين الفرد وبيئته الغير منسجمة او غير المتوافقة معه، وحين يدركها على أنها التي تلبى
متطلباته البيولوجية والنفسية والاجتماعية لشخصية الفرد سواء على مستوى واقعي او متخيل .
(عبدالله، 2012، 126).

التوصيات :

- 1_ اشراك المعلمات بالندوات والأنشطة والبرامج التدريبية التي تساعدهم في التغلب على الإجهاد الفكري لديهن .
- 2_ البحث في العوامل التي تساعد في خفض نسبة الإجهاد الفكري لدى المعلمات ولدى المعلمين .
- 3_ توفير الدعم الحقيقي للمعلمات من خلال توفير الدعم المادي والمعنوي والمساندة الفاعلة من قبل إدارة المدرسة والجهات العلمية والإدارية المتخصصة بشؤون المعلمات والمعلمين في وزارة التربية
- 4_ ضرورة اهتمام مديريات التربية بتقديم الخدمات والندوات والتوجيهات العلمية والثقافية بهدف كيفة التعامل وخفض مستوى الإجهاد الفكري.

المقترحات :

- 1_ اجراء دراسة تجريبية تهدف الى خفض مستوى الإجهاد الفكري من خلال استخدام الأسلوب الإرشادي المتمركز نحو الحل لدى المعلمين والمعلمات .
- 2_ اجراء دراسة مشابهة للدراسة الحالية على عينات أخرى من الكوادر التربوية منهم المعلمين، المدراء التربويين، المرشدين، أساتذة الجامعة، رؤساء الاقسام في الكليات .
- 3_ دراسة متغير الإجهاد الفكري وعلاقته ببعض المتغيرات مثل (الاحترق النفسي، العدالة التنظيمية، السلوك التكيفي)
- 4_ اجراء تقويم مستمر لواقع الإجهاد الفكري لدى المعلمات ، والعمل على تعزيز القدرة على تحمل أعباء العمل بما يقلل من مستوى الإجهاد الفكري لدى المعلمات .

المصادر العربية

القران الكريم

- 1- الباقي،صلاح، ٢٠٠٤: السلوك الفعال في المنظمات ،ط٢الاسكندرية،الدار الجامعية للطبع والنشر .
- 2- براهيمى، اسماء، ٢٠١٥: الضغوط المهنية وعلاقتها بالتوافق الزوجي لدى المرأة العاملة، دراسة ميدانية على عينة من الممرضات والمعلمات، اطروحة دكتوراه في علم النفس، بدائرة طولقة ولاية بسكرة، الجزائر.
- 3- راجح ، احمد عزت ، 1965: علم النفس الصناعي، الدار القومية للطباعة والنشر، القاهرة.
- 4- رشيد ،سهير ، 1993: الاقراص المنومة والمهدئات، بيروت، الدار العربية للعلوم.
- 5- الزبيدي، عزة عبد الرزاق حسين، 2006: عوامل الشخصية وعلاقتها بالتفكير التباعدي والتفكير التقاربي لدى طلبة المرحلة الإعدادية ،أطروحة دكتوراه (غير منشوره) جامعه بغداد، كلية التربية- للبنات.
- 6- عبد الحسن ،غاده ثاني، 2006 : تأثير التعب الذهني وخفقه في حل المشكلات لتدريسي الجامعة، أطروحة دكتوراه غير منشوره، كلية الآداب، الجامعة المستنصرية ،بغداد.
- 7- عساف ،عبد محمد ، 1996: مصادر الاجهاد النفسي لدى معلمي الجامعات في الوطن المحتل والضفة الغربية، مجله النجاح للأبحاث العلوم الإنسانية، جامعه النجاح الوطنية، مجلد 9-11، عدد 10 صفحہ 30-37.
- 8- عسكر ،علي، 2000: ضغوط الحياه واساليب مواجهتها ،ط2، دار الكتاب الحديث ،الكويت.
- 9- فالون، هنري، 1980 : علم النفس التطبيقي، ترجمه احمد عزت راجح وامين مرسي قنديل، القاهرة ،مكتبه مصر.

- 10- القيار ، عادل محمد ، 2002 : الضغوط النفسية للطلبة المسرعين وقرانهم من غير المسرعين بحسب متغيري الجنس المرحلة الدراسية، أطروحة دكتوراه ،كلية التربية -ابن رشد، جامعه بغداد.
- 11- ملحم ،سامي محمد، ٢٠٠٠: القياس والتقويم في التربية وعلم النفس، ط١، دار المسيرة للنشر، عمان، الاردن .
- 12- النجار، احمد عبد العزيز ، 1994 : الاجهاد النفسي وضغوط العمل، مركز البحوث والدراسات الأمنية والاجتماعية، الطبعة الاولى.
- 13- النفعي،سلطان مساعد مصلح، ٢٠٢٠: الإجهاد الفكري وعلاقته بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى معلمي الطلبة الموهوبين في مدينة جدة،المقالة ٩،المجلد ٣٦،العدد ١٠، الصفحة (٢٤٣ - ٢٦٨)
- 14- الهاشمي، لوكيا ،بن زوال فتحية ، ٢٠٠٦ : الإجهاد مفهومه تعريف أنواعه مصادره نظريات أساليب قياسه الاستراتيجية الوقائية والعلاجية، دار الهدى للطباعة والنشر، عين مليلة، الجزائر.

References

- 10- Eaton,J.W.(1980) **stress and social work Practiconcary** ,john Willy ,Chi CHESTER.
- 11- Folk,S.(1997);**Meaningful events as coping with chronic stress** , New York; plenum press.
- 12- Lazarus,R.S(1986) ; **coping as a mediator of emotion**, journal of personality and social psychology,VOL(46).NO.(1)P.167.
- 13-Lazarus,R.S&Launier,R(1981) ;**stress appraisal and coping**,New YOURK.P.13.48-52.
- 14-rybush,J& kodin,P.(1986); **Adalt cognition and ageing development changes inprocesses knowing and thinking**, New York Pregaman press.
- 14_Soto,Ne,straus,S, Eat.El(2000) **Chronic fatigue syndrome and Herpes virus**;the padding (report by net-goggle).
- 15_Stora Jean Benjamine (1993):**le stress queries Jean paras Edition dates reme co**
- 16_Wilson,H.S.&Kuneisl,C.(1996);**Psychiatric Nursing**.ed. Coming Publishing company.Inc,Vonltoff.