Received: 14/6/2021 Accepted: 20/8/2021 Published: 2021

جائحة كورونا وانعكاساتها في الاجهاد الفكري- طلبة الدراسات العليا إنموذجا

أ.م.د. أيمان عبد الكريم الطائي
الجامعة المستنصرية- كلية التربية الأساسية

مستخلص البحث:

يرمي البحث الحالي إلى دراسة جائحة كورونا وعلاقتها بالإجهاد الفكري لدى طلبة الدراسات العليا أنموذجاً تكونت العينة من (150) طالبا وطالبة بواقع (75) طالبا و(75) من طلبة الدراسات العليا الدارسين في الجامعة المستنصرية كلية التربية الأساسية للأقسام العلمية والإنسانية للعام الدراسي (2020-2021)، تحدثت الباحثة عن جائحة كورونا من حيث مكان انتشارها ومن حيث أسبابها والأضرار الناتجة عنها كذلك عن معنى الجائحة ومعنى فيروس كورونا وما يسببه من توتر وقلق وإجهاد يضاف إلى الإجهاد الذي يعانيه طلبة الدراسات العليا، تبنت الباحثة لقياس الإجهاد الفكري مقياس (الموسوي 2012)، وأظهرت النتائج أن عينة البحث لديها إجهاد فكري عزي إلى الجائحة من جهة، ومن جهة أخرى إلى طبيعة المواد وصعوبتها بنسبة إلى أفراد العينة، ولا توجد هناك فروق تبعاً لمتغير الجنس ذكور- إناث، ولكن كانت هنالك فروق تبعاً لمتغير التخصص، ولصالح التخصص العلمي، وعزي السبب إضافة إلى وجود جائحة كورونا وانتشارها إلى صعوبة المواد العلمية، مما يعاني منه الطلبة، وخرج البحث بمجموعة من التوصيات والمقترحات.

الكلمات المفتاحية: جائحة كورونا، الانعكاس، الإجهاد، طلبة الدراسات العليا

الفصل الأول: الإطار المنهجي:

مشكلة البحث:

فيروس كارونا انطلق من سوق الأسماك في مدينة ووهان وسط الصين يسبب مرضاً حاداً في الرئتين، ينتمي إلى عائلة الفيروسات التاجية Corona التي تمتلك زوائد تشبه التيجان ومنها حصل على اسمه كورونا، لأنه من فئة فيروسات ذات الحمض النووي الريبوزي هذا التكوين الوراثي يسمح له بالتناسخ بسرعة داخل الخلايا والانتشار سريعاً بين البشر ما يهدد بخطر حدوث وباء عالمي.

التناسخ السريع للفيروس يساعد على حدوث طفرات جينية فيه ما يسبب تغييراً دائماً في تركيب التشريط الوراثي الخاص به وهو ما يجعل إيجاد علاج للفيروس أمراً صعباً يتم الوقاية من انتشار هذا النوع من الفيروسات باستخدام اللقاحات وهو غير متوفر حتى الآن، وتظهر على المريض اعراض من أهمها سعال جاف، ارتفاع في درجة حرارة الجسم، صعوبة في التنفس والاحتياطات الواجبة اتباعها هي الحفاظ على نظافة اليدين، تغطية الأنف عند العطاس وتفادي الاقتراب من الأشخاص الذين تظهر عليهم أعراض الإصابة. أما عن انتقاله إلى البشر فيعتقد أنه انتقل من الأفاعي أو الخفافيش طفرة جينية أدت بانتقاله من الحيوانات إلى البشر، وأن الفئات المعرضة لخطر الإصابة هم غالبا من فئة كبار السن، المصابين بأمراض نقص المناعة ومتلقي بعض أنواع العلاج الكيميائي.

أما عن التأثيرات والانتشار فما تزال نسبة الوفيات بسبب الفايروس منخفضة بالنسبة لفيروسات مشابهة حيث أن نسبة الوفيات هي كالآتي:

- فايروس كورونا 2- 3%

ومتلازمة الشرق الأوسط التنفسية 36% السادس 15% أما عن الشفاء من المرض فيتم في حالة تقديم الرعاية الطبية المناسبة للمريض الجهاز المناعي البشري يمكن له القضاء على الفيروس

لكن أي خلل في الجسم قد يزيد من خطر تأثير الفيروس لكن قدرته في الانتشار أكبر بسبب مدة الحضانة الطويلة قبل ظهور أي أعراض. (https://www.who.int)

هذا من جهة وتأتي الضغوط الأخرى من جهة أخرى متمثلة بالإجهاد الفكري لدى طلبة الدراسات العليا إذ أن عالمنا المعاصر باتجاهاته المادية وصراعاته يدفع الإنسان ليعيش تحت وطأة ضغوط كثيرة حيث التعب والارهاق وسرعة التغييرات التي تنعكس على بيئته النفسية (الامارة، 995، ص2). وتؤكد بعض الدراسات أن الاجهاد الفكري لها تأثيراً سلبي ومباشر على الجهاز العصبي المركزي والهرمونات التي يفرزها الجسم عندما يكون الفرد تحت وطأة الاجهاد الفكري الذي يجعله أكثر عرضة للإصابة بالأمراض (المحارب، 1993، ص373). الإجهاد الفكري من أكثر الظواهر النفسية والاجتماعية تعقيداً ويلاحظ أنها تزايدت مع تزايد سرعة التقدم التكنولوجي، بل أن بعض الباحثين ينظرون إليها إفرازاً للفجوة التي حدثت بين الدول المتقدمة ودول العالم الثالث.

إذ يتعرض الكثير من العاملين في أي حقل من حقول المهن والوظائف إلى العديد من المجهدات والمشكلات وما يرافقها من مشاعر الضيق واليأس. ويعد الاجهاد الفكري أبرز هذه الضغوط والمشكلات وخاصة في مهن مجمل فعالياتها معرفي. فالفقدان المفاجئ للذاكرة ونسيان المعلومات والفهم السيء والبطيء للموقف أو المشكلات بالإضافة إلى ضعف التركز أو اللامبالاة أو الفتور تجاه الموضوعات المقروءة هي بعض أسباب الاجهاد الفكري (عبد الحسن، 2006، ص2).

إنَّ الإجهاد النفسي يؤثر مباشرة في صحة الفرد ويضعف من كفاءة وظائف أجهزته المختلفة كما أن استمرار تعرضه لها قد يسبب نوعاً من الاعياء والاجهاد العصبي ثم التعب الشديد (Sutterley, 19, p. 4). اضحت الحياة المعاصرة مصدراً للكثير من المجهدات والأزمات النفسية التي نشأت نتيجة لعوامل مختلفة تصل بماضي الأفراد وواقعهم وهواجسهم المستقبلية وأخذت الدراسات بالرأي القائل أن مدى شعور الفرد بالسعادة يعتمد على مدى قدرته في مواجهة المواقف الجانبية المجهدة التي لا يمكن التخلص منها أو التغلب عليها، وفي أحيان كثيرة ويسعى إلى التعايش والتأقلم معها أو الهروب منها ومحاولة نسيانها (الحجاز، 1994، ص5).

أشارت بعض الدراسات مثل دراسة (عساف، 1996) أن الاجهاد الفكري يؤثر على انتاجية الطالب في الجانبين العلمي والاكاديمي وعلى علاقاته مع الزملاء والعاملين في المؤسسة التي ينتمي إليها بشكل سلبي، فضلاً عن تأثيرها على من الناحية الشخصية (عساف، 1996، ص35).

الدراسات لعليا تعد في المجتمعات المتحضرة والركيزة الأساسية لتطور ذلك المجتمع ويمكن من خلالها إعداد الطاقات البشرية المتخصصة التي تسهم بشكل فعال في تطوير حركة البحث العلمي والتي تعد من المستلزمات الضرورية للتقدم الحضاري لأي مجتمع. إن الفيروس على ما يسببه من خطر أكيد على البشر يؤثر على حياتهم ويعرضها للخطر الأكبر فهو يسبب ضغوطا نفسية كبيرة أيضاً فلو تناولنا شريحة طلبة الدراسات العليا موضوع بحثنا هذا لوجدنا أن هذا الفيروس يضيف لهم ضغوطاً واجهاداً فكرياً نفسياً أكيد حيث يؤثر على سير الدراسة لهم وإكمال مشوارهم العلمي من خلال صعوبة التواصل في الدراسة والامتحانات وتقديم الأفضل في مشوارهم العلمي ومن جهة أخرى صعوبة التنقل بين المكتبات ودور الكتب للحصول على أفضل معلومة من خلال ذلك اتضحت المشكلة للبحث الحالي في التساؤل ألآتي:

هل لجائحة كورونا دور في ما يعانيه طلبة الدراسات العليا من اجتهاد فكري؟

أهمية البحث والحاجة إليه:

إن مرض كوفيد – 19 هو مرض معدٍ يسببه أخر فيروس تم اكتشافه من سلالة فيروسات كورونا ولم يكن هناك أي علم بوجود هذا الفيروس الجديد ومرضه قبل بدء تفشيه في مدينة ووهان الصينية في كانون الأول/ ديسمبر 2019 وقد تحول كوفيد الآن إلى جائحة تؤثر على العديد من بلدان العالم. (https://www.who.int) يتعافى معظم الناس نحو (80%) من المرض دون الحاجة إلى علاج خاص، ولكن الأعراض تشتد لدى شخص واحد تقريباً من بين كل (5) أشخاص مصابين بمرض كوفيد – 19 يعاني من صعوبة في التنفس وتزداد مخاطر الاصابة بمضاعفات وخيمة بين المسنين والأشخاص المصابين بمشاكل صحية أخرى مثل ارتفاع ضغط الدم أو امراض القلب والرئة أو السكري والسرطان. (newsdily.https://gateahram.org.eg) وينبغي لجميع الأفراد أياً كانت اعمارهم التماس العناية الطبية فوراً إذا اصيبوا بالحمى والسعال المصحوبين بصعوبة بالتنفس وألم أو ضغط في الصدر وفقدان القدرة على النطق أو الحركة. هناك حاجة لدراسة فيروس كورونا الجديد لذا فإن الطريقة الأمثل محاولة تجنبه كلياً. ونتيجة لذلك أدت ازمة فيروس كورونا إلى إغلاق آلاف المدارس والجامعات حول العالم ولجأت كثير من المؤسسات التعليمية في الدول العربية ومنها بلدنا إلى خيار التعليم من بعد لضرورة استمرار الدراسة المقررة وسد أي فجوة تعليمية قد تنتج عن تفاقم الأزمة وكان هناك تفاعل حول هذا النوع من الدراسة بين رفض وقبول وتساؤلات عن مدى نجاحه في ظل ما وصفوه بانعدام وجود خطط حكومية واضحة وتجاهل الطبقات الفقيرة وانقطاع خدمات الانترنت في مناطق مختلفة. (culturearabic https://www.annahar.com)

عالمنا المعاصر باتجاهاته المادية وصراعاته يدفع الإنسان ليعيش تحت وطأة ضغوط كثيرة حيث التعب والارهاق وسرعة التغييرات التي تنعكس على بيئته النفسية (الامارة، 1995، ص2).

ان الاجهاد الفكري ينشأ بتضافر عوامل داخلية وخارجية، تظهر بوادره في نقص متزايد في الأداء وشعور ذاتي بالضيق والألم، بالإضافة إلى تغيرات فسيولوجية كارتفاع أو انخفاض السكر في الدم وتراكم السموم كحامض اللينيك وثاني أوكسيد الكربون في العضلات، وما يترتب على ذلك من ضعف عند ملتقيات الأعصاب (Synopses) مما يزيد من مقاومتها للتيار العصبي ويحدث سداً للمسالك العصبية، بالإضافة إلى اضطرابات في أجهزة التنفس كسرعة التنفس وأجهزة الدوران كحالات فقدان الاتزان الحركي وزيادة في سرعة نبضات القلب وارتفاع ضغط الدم (راجح، 1965، ص36). ويحدث الاجهاد الفكري عند ممارسة انشطة عقلية كما في حالة تأدية امتحان عسير، كما وينشأ عن أداء أنشطة جسمية وهذا ما اشارت له أبحاث سوتو (Soto, et.al, 2000). والاجهاد يعد أمراً طبيعياً إذا ينشأ عن انجاز الأعمال، فالنشاط الجسمي والعقلي لا يكون سليماً ما لم تشبعه استجابة العضلات والحواس للتعب، ومن ثم الحاجة إلى خفضه أو إزالته وعكس ذلك كالشعور بالنشاط المفرط وعدم الحاجة إلى ازالة التعب بشتى أنواعه ومنه الإجهاد الفكري يشكل اضطراباً للأعضاء والأعصاب (رشيد، 1993، ص86). ويكشف الاجهاد الفكري عن ذاته فيما يأتيه للفرد من نشاط في مجرى حياته اليومية، ومن انسجام دوافعه وتواترته وتوافقها ينشأ تكامل الشخصية ونموها، فالشخصية إذن هي ما يمكن أن يكون عليه الفرد من خصائص تجعله فريداً في صفات تميزه عن غيره من الأفراد ويسعى لأحداث خاصة به وهو على صلة وثيقة بالعالم من حوله وهو قادر على تكوين خبرات خاصة به.

(جابر، 1986، ص2).

تعد الدراسات العليا في المجتمعات المتحضرة الركيزة الأساسية لتطور ذلك المجتمع ويمكن من خلالها اعداد الطاقات البشرية المتخصصة التي تسهم بشكل فعال في تطوير حركة البحث العلمي والتي تعد من المستلزمات الضرورية للتقدم الحضاري لأي مجتمع، إذ يعد التعليم العالي حلقة مهمة من حلقات التربية ومن الأدوات الأساسية التي تسهم في تكوين المجتمع وبلورة ملامحه في الحاضر والمستقبل معاً وضمان طرق النمو السليم الاجتماعية منها والفكرية والسياسية لأنها السبيل إلى إعداد القوى البشرية المتخصصة وهو الذي يعد الباحثين الذين يسيرون في أغوار المستقبل ويدلون إلى اتجاهاته والعوامل المؤثرة في مساره (التميمي، 2003، ص11). ركز علماء النفس في بحوثهم ودراساتهم التي تناولت موضوع سمات الشخصية على أهمية السمات التي من شأنها أن تميز شخصاً عن آخر وتساعد معرفتها وتحديدها في التنبؤ عما سيكون يه الإنسان إزاء ما يواجهه من مواقف متعددة في حياته (موسى، 1976، ص357). إن طالب الدراسات العليا ينبغي أن تتوفر في شخصيته سمات تمكنه من تحمل مجهدات الدراسة ومتطلباتها حيث أن طبيعة الدراسة في الدراسات العليا هي طبيعة ضاغطة تتطلب أن تتوفر في الطالب سمات تمكنه من مواجهة الضغوط الدراسية والاجهاد (السعدي، 2002، ص5). اشارت دراسة (الكبيسي، 1987) إلى ضرورة اعتماد سمات الشخصية كأحد معايير القبول في الدراسات العليا (الكبيسي، 1987، ص1- 20).

وذلك لما لسمات الشخصية من أثر في سلوك الأفراد حيث أنها تخلق لديهم ميلاً لإستجابات عريضة ودائمة نسبياً أي تتميز بوصفها عوامل ذاتية تحفز الفرد على سلوك معين دون غيره (الدفاعي، 1983، ص25). إذا كان الاجهاد الفكري يترك آثاراً في مجالات الحياة جميعها في المراحل العمرية فإنها تكون بدرجة أكبر في مرحلة الدراسات العليا لما تتطلب منهم القيام باعداد البحوث الأساسية والتطبيقية التي تتطلبها عملية التقدم العلمي والتكنولوجي في المجتمع ويعد التعليم العالي أداة التنمية التي تتطلع إليها الدول المتقدمة وكذلك الدول النامية، والتعليم العالي هو أحد المراحل المهمة والمتقدمة في سلم التعليم والتي تعتمد التخطيط اسلوباً أو مبدءاً هاماً من أجل تنفيذ السياسة التربوية في العراق وفي دفع عجلة التنمية والتغير التي ينشدها المجتمع من وراء تعلم أبنائه ويرمي ذلك إلى تنويع الدراسات والبحوث العلمية والاختصاصات الفنية في الجامعة والمعاهد ومراكز البحوث على ضوء مشاريع التنمية وتبعاً للمكتشفات والتقدم المتسارع للعلوم والتكنولوجيا في جميع مرافق ونشاطات الحياة الإنسانية المعاصرة (الدليمي، 1995، ص15).

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى:

1- التعرف على تأثير جائحة كورونا لدى طلبة الدراسات العليا.
2- التعرف على الاجهاد الفكري لدى طلبة الدراسات العليا.
3- دلالة الفروق في الاجهاد الفكري لدى طلبة الدراسات العليا تبعاً لمتغيري النوع (ذكور، إناث). والتخصص (علمي، إنساني).

حدود البحث:

يقتصر البحث الحالي على طلبة الدراسات العليا في الجامعة المستنصرية كلية التربية الأساسية المستمرين في الدراسة للعام الدراس (2020- 2021).

تحديد المصطلحات:

جائحة كورونا كوفيد – 19:

الجائحة هو انتشار عالمي لمرض معين هذا ما أشارت إليه منظمة الصحة العالمية.

كوفيد – 19: هو مرض معدي يسببه فيروس تم اكتشافه من سلالة فيروسات كورونا ولم يكن هناك أي علم بوجود هذا الفيروس الجديد ومرضه قبل البدء تفشيه في مدينة ووهان الصينية في كانون الأول/ ديسمبر عام 2019 وقد تحول كوفيد – 19 الآن إلى جائحة تؤثر على العديد من بلدان العالم، كما جاء في بيان منظمة الصحة العالمية.

الإجهاد الفكري:

1- عرفه (راجح، 1965) "أنه التعب الذي ينشأ عن القيام بأعمال يتوقف أداؤها في المقام الأول على النشاط العقلي" (راجح، 1965، ص316).
2- عرفه (لازراوس وفولكان، 1980) (Folkman & Lazarus, 1980) "على أنه حالة من الاعياء والتعب الذهني الناتج عن مثيرات فكرية إيجابية أو سلبية تعجز قدرات الفرد عن التصدي لها". (Folkman & Lazarus, 1980, P: 215).

التعريف النظري للإجهاد الفكري:

بما أن الباحثة تبنت نظرية لازاروس وفولكمان ولذلك قامت بتبني تعريفهما للاجهاد الفكري في البحث الحالي:

التعريف الإجرائي: هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها طالب الدراسات العليا من خلال الاستجابة على فقرات مقياس الاجهاد الفكري الذي تم تبنيه في البحث الحالي.

الدراسات العليا:

1- التعليمات النافذة للدراسات العليا (الماجستير، 2011)[1] مدة الدراسة فيها سنتان قابلة للتمديد، المرحلة الأولى تسمى بسنة البحث، ومن ضمنها المناقشة وإصدار الأمر الجامعي للتخرج وتكون بعد اجتياز مرحلة البكالوريوس.
2- التعليمات النافذة للدراسات العليا (الدكتوراه، 2011)[2] وأمدها ثلاث سنوات قابلة للتمديد، المرحلة الأولى تسمى بالسنة التحضيرية، والمرحلة الثانية تسمى بسنتي البحث، من ضمنها المناقشة وإصدار الأمر الجامعي للتخرج، وستكون بعد اجتياز مرحلة الماجستير.

الفصل الثاني: الاطار النظري والدراسات السابقة:

المحور الأول: الإطار النظري

جائحة كورونا:

يعرف الفيروس بأنه عامل معدٍ ممرض متطفل مكون من حمض نووي محاط بغلاف بروتيني يحمي المادة الوراثية هذه هي البنية للفيروس لكن تختلف الفيروسات من حيث التركيب والتعقيد فبعضها لها غلاف دهني إضافي يحميها من الخارج أما بالنسبة للحامض النووي للفيروسات أما أن يتكون من RNA أو DNA ويمكن للدنا أو الأرنا أن تكون أحادية أو ثنائية السلسلة وعلى هذا الأساس يمكن تقسيم الفيروسات إلى مجموعتين بحسب المادة الوراثية إلى RNAأو DNA ثم كل مجموعة يمكن تقسيمها أيضاً إلى مجموعتين بناءاً على وجود الغلاف الدهني أولاً. ما هو مرض كوفيد – 19: مرض كوفيد هو مرض معدٍ يسببه آخر فيروس تم اكتشافه من سلالة فيروسات كورونا ولم يكن هناك أي علم بوجوده هذا الفيروس الجديد ومرضه قبل بدء تفشيه في مدينة ووهان الصينية في كانون الأول/ ديسمبر 2019 وقد تحول كوفيد – 19 الآن إلى جائحة تؤثر على العديد من بلدان العالم.(covidig.https://www.google.com) أما أعراضه فتتمثل الأعراض الأكثر شيوعاً لمرض كوفيد – 19 في الحمى والارهاق والسعال الجاف وتشمل الأعراض الأخرى الأقل شيوعاً

[1] التعليمات النافذة للدراسات العليا في مديرية البحث والتطوير في رئاسة الجامعة المستنصرية للعام الدراسي (2019-2020).
[2] التعليمات النافذة للدراسات العليا في مديرية البحث والتطوير في رئاسة الجامعة المستنصرية للعام الدراسي (2020-2021).

ولكن قد يصاب بها بعض المرضى الآلام والأوجاع واحتقان الأنف والصداع والتهاب الملتحمة وألم الحلق والاسهال وفقدان حاسة الذوق والشم وظهور طفح جلدي أو تغيير لون أصابع اليدين أو القدمين وعادة ما تكون هذه الأعراض خفيفة جداً ويتعافى معظم الناس بنحو 80% من المرضى دون الحاجة إلى علاج خاص ولكن الأعراض تشتد لدى شخص واحد تقريباً من بين كل (5) أشخاص مصابين بمرض كوفيد – 19 فيعاني من صعوبة في التنفس، وتزداد مخاطر الاصابة بمضاعفات وخيمة بين المسنين بمشاكل المصابين بمشاكل صحية أخرى مثل ارتفاع ضغط الدم أو امراض القلب والرئة والسكري والسرطان وينبغي لجميع الأشخاص، أياً كانت أعمارهم، التماس العناية الطبية فوراً إذا أصابوا بالحمى أو السعال المصحوبين بصعوبة في التنفس ضيق النفس وألم أو ضغط في الصدر أو فقدان القدرة على النطق أو الحركة ويوصي قدر الامكان بالاتصال بالطبيب ليتسنى توجيه المريض إلى العيادة المناسبة. (https://www.who.int) فينتشر مرض كوفيد – 19 من خلال أن الشخص يلتقط العدوى من أشخاص آخرين مصابين بالفيروس وينتشر المرض بشكل أساسي من شخص إلى شخص عن طريق القطيرات الصغيرة التي يفرزها الشخص المصاب بكوفيد – 19 من أنفه أو فمه عندما يسعل أو يعطس أو يتكلم، وهذه القطيرات وزنها ثقيل هي لا تنتقل إلى مكان بعيد وإنما تسقط سريعاً على الأرض ويمكن أن يلتقط الأشخاص مرض كوفيد – 19 إذا تنفسوا هذه القطيرات من شخص مصاب بعدوى الفيروس لذلك من المهم الحفاظ على مسافة متر واحد على الأقل (3) أقدام من الآخرين وقد تحط هذه القطيرات على الأسطح المحيطة بالشخص، مثل الطاولات ومقابض الأبواب ويمكن أن يصاب الناس بالعدوى عند ملامستهم هذه الأشياء أو الأسطح ثم لمس أعينهم أو أنفهم أو فمهم لذلك من المهم المواظبة على غسل اليدين بالماء والصابون أو تنظيفهما بمطهر كحولي لفرك اليدين. ويمكن أن يقي الفرد نفسه من كوفيد – 19 من ملامسة جسديه والاكتفاء بتحية الآخرين التحيات المأمونة تلويح والايحاءات والانحناء. فيروس كورونا له العديد من السوابق في تفشي أمراض عديدة في عام (2003) تسبب الفيروس في تفشي المتلازمة الجادة الوخيمة أو ما يعرف سارس وفي عام 2012 تسبب في تفشي متلازمة الشرق الأوسط التنفسية والآن بسلالة مختلفة من الفيروس كورونا غزت العالم تعرف بجائحة كوفيد – 19 كان المتسبب سارس كوف تو.

جميع سلالات فيروس كورونا والأمراض التي تسببها تؤثر بشكل رئيسي على الجهاز التنفسي لكنها تختلف من حيث الانتشار وشدة المرض ونسب الوفيات.

(wewside.dily.https://gateahram.org.eg)

إن مصطلح (Stress) الاجهاد استعمل لأول مرة في بدايات القرن الرابع عشر ليشير إلى الضيق، العسر، المحنة، أو البلوى وأعيد استعمال المصطلح نفسه في أواخر القرن السابع عشر للدلالة على المواقف العصبية والمنبهات المؤلمة غير المتوقعة أو المألوفة، مثل الكوارث والمآسي والأعباء الحياتية التي تواجه أفراد المجتمع وتزيد حدة التوتر لديهم، وتسبب لهم اضطرابات نفسية وجسمية، ويتشكل تهديداً لهم ولممتلكاتهم وللأشخاص المقربين منهم (ستورا، 1997، ص31).

وقد ورد مصطلح الاجهاد في أكثر من معنى في العديد من سور وآيات القرآن الكريم والأحاديث النبوية الشريفة، فقد جاء بمعنى "الضيق والحرج" كما في قوله تعالى: ﴿**فمن يرد الله أن يهديه يشرح صدره للإسلام ومن يرد أن يضله يجعل صدره ضيقًا حرجًا كأنما يصعد في السماء كذلك يجعل الله الرجس على الذين لا يؤمنون**﴾ (سورة الأنعام، الآية 125) ومعنى الضيق في هذه الآية هو ما تضيق الصدور وما يحصل لها من وحشة وجفوة... واستعمل مصطلح الاجهاد في علم النفس يدل على الموقف الذي يكون فيه الفرد واقعاً تحت إجهاد انفعالي أو جسمي، فإذا طالت هذه

المجهدات فوجد فيها النفور وعدم التقبل فإنها تؤدي إلى اضطرابات سيكوسوماتية بالإضافة إلى القلق والاكتئاب وإن قابلية الأفراد في تحمل الإزعاجات قد تؤدي إلى تنبيه المرض النفسي (محمد، 2000، ص310).

فالإجهاد كان جزءاً من خبرة الإنسان اليومية إذ كان مرتبطاً بالمشاكل المتنوعة مثل الصدمة، والتهيج العاطفي والجهد العقلي أو الفيزيائي، والتعب، والخوف، والألم والحاجة إلى التركيز والمحاولة في النجاح... الخ. مما يتطلب التوافق لتلك العوامل المسببة للإجهاد، وهكذا فإن استجابات الناس الانفعالية للمجهدات والطريقة التي يفكرون بها فيما يتعلق بحياتهم ومشكلاتهم يمكن أن تؤثر في صحتهم (Wadex Tarris, 2003, P. 556). ومن أجل فهم السبب في أن الاجهاد طويل الأمد يسبب مصاعب لبعض الناس وليس جميعهم، فقد ركز الباحثون في الصحة على ثلاثة مجالات هي:

1- الفروق الفردية الفسيولوجية في الأوعية الدموية القلبية والغدد الصماء وجهاز المناعة وأجهزة الجسم الأخرى.
2- العوامل النفسية مثل الاتجاهات والانفعالات وإدراك الأحداث.
3- كيفية تصرف الناس وهم تحت الاجهاد ويتراوح هذا السلوك من أفعال تزيد من خطورة المرض أو الحوادث إلى تعامل بناء يقلل التأثيرات السلبية للاجهاد (Wadex Tarris, 2003, P. 551-552).

تأثير الاجهاد على صحة الإنسان:

1- تأثير نفسي جسمي.
2- تأثير فسيولوجي.
3- تأثير سلوكي.

بالنسبة لتأثيره النفسي والجسمي هنالك اتفاق معظم العلماء على أن الإنسان عبارة عن جسم ونفس، وهناك صلة وثيقة بينهما، وإن للبيئة علاقة وثيقة في تشكيل الجانب النفسي، وتمثل النفس المحور الذي تتلاقى عنده انعكاسات الجسد ومجريات الوسط الاجتماعي وعلى هذا يرتبط العقل بالجسد ارتباطاً وثيقاً لذلك فإن التقييم الأول للأمور هو الذي يحدث سلسلة من ردود الفعل ويحدد قوة الاستجابة النفسية عليها، فلا تأتي الأحاسيس ومن بعدها التصرفات لا شيء بل من التفكير (علي، 1997، ص29).

ويؤكد وانيس أن هناك ثلاثة أنماط من ردود الفعل متعلقة بثلاثة جوانب نفسية وهي كالآتي:

- الجانب الأول: يشمل فئة الأفراد الذين يتصفون بقلة الصبر والحيوية الزائدة وحالات الغضب وهذه كلها نواح تصادمية وانفعالات تؤدي الى ارتفاع هرمون الادرينالين، الذي تفرزه الغدة الكضرية وهذه الفئة ذات طبيعة متفجرة لا تعرف معنى الهدوء والانتظار سواء في الكلام، أو التصرف وهي معرضة إلى الإصابة بأمراض القلب، والجلطة أكثر من غيرها بكثير.
- الجانب الثاني: يشمل فئة تتألم بصمت وتبقى ردود الفعل بداخلها ولا تظهر للآخرين معاناتها مهما كانت، لكن اعضاء جسدهم تعبر عن توترهم بإفراز معدل يفوق اللازم من مادة الكورتيزون الأمر الذي يؤدي إلى إصابتهم بانخفاض قوة المناعة، والحساسية، والربو والالتهابات، والانهيار العصبي كما يكونون أكثر عرضة للإصابة بالسرطان.
- الجانب الثالث: يشمل الفئة الأقل توتراً وانفعالاً وبإمكانها السيطرة والتحكم في أي موقف وهذه الفئة ذات طبيعة هادئة وتميل إلى التفكير والاعتدال (عبد الوهاب، 2003، ص29- 30).

وبنسبة تأثير فسيولوجي حيث أن التنشيط المتكرر والمستمر للجهاز العصبي الإنعاشي في أثناء ردة فعل الإجهاد إلى استهلاك للجسد ويمكن أن يسبب للجسد حالة من المرض أو أن يؤدي إلى تفاقم حالة المرض (رضوان، 2009، ص187).

نظرية ريتشارد لازروس (Richard Lazarus, 1966):

قدم هذه النظرية ريتشارد لازروس 1966 وهو عالم متخصص في الإجهاد وعلاقته بالصحة وقد عكس اهتمامه الواسع بعملية الإدراك والعلاج الحسي الإدراكي، وتسمى نظريته بالتقدير العقلي، والمعرفي أو نظرية التعامل مع الاجهاد أو العبء الزائد (Wilson, 1966, P. 41).

بعد ظهور كتابه بعنوان الاجهاد النفسي وعملية المواجهة (Psychological Stress and Coping Press) انتقلت نقاط البحث بإطراد من المثيرات الخارجية إلى العوامل المؤثرة على الفرد وصولاً إلى عمليات التقويم والتمثل البين نفسية، وفي إطار المبدأ التعاملي (Transaction) عد الاجهاد بناء علائقي (Construct Relational)، ووفقاً لهذا المبدأ يتشكل الاجهاد عندما تتجاوز متطلبات المحيط أو المتطلبات الداخلية موارد الفرد بشكل كبير (Lazarus & Folkman, 1986).

إن الفكرة الأساسية لهذه النظرية استندت في معادلة ليفين (Levin, 1936) القائمة على فكرة المجال الحيوي (Fieldlheory) انطلاقاً من أهمية النظر إلى كل من الفرد وبيئته المادية والاجتماعية لفهم وتفسير السلوك الإنساني إذ يرى أن التوافق بين الشخص والبيئة تمثل المجال الحيوي هو ما يحدد السلوك وعد عملية التفاعل بين نمط الشخص وبيئته التي تحدث عن طريق الإدراك من الأمور ذات الأهمية في دراسة السلوك الإنساني. ويؤكد (Wilson, 1986, P. 96)

يؤكد لازروس أن الأحداث قد تكون مجهدة بالنسبة لشخص ما في حين هي عادية بالنسبة لشخص آخر، وأن هناك اسباباً مباشرة وأخرى غير مباشرة للإجهاد، فمن الأسباب المباشرة ضغوط الحياة اليومية وزيادة متطلباتها، أما الأسباب غير المباشرة فمنها سوء استخدام العقاقير والمثيرات الفيزياوية كالفوضى والضوضاء (Rybash & Koodin, 1986, P. 133).

ومن ثم فقد عد الاجهاد عبارة عن عدم توازن بين المتطلبات والطاقة والسعة وينتج عدم التوازن هذا نتيجة لعملية تقويم، تحدد شدة ونوعية ردود الفعل الانفعالية (Lazayrus&Folkman,1986,P.156). إذ أكد لازروس أن الاجهاد يحدث عندما لا يستطيع الفرد التكيف مع متطلبات حياته فالإجهاد لا يكون متزامن مع خصائص التنبيه أو الاستجابة ولكن يظهر متى ما أدرك الفرد الموقف على أنه مهدد أو قومه كذلك وهذا التقويم يستند إلى تخمين الموقف، وقابلية الفرد وآلياته التعاملية المعتمدة مع هذه المتطلبات وهذا يفسر الاختلافات الفردية في الاستجابة للمجهدات، وعليه فإن شدة أي جهد ستعتمد على شعور الفرد وكبيئة تعامله مع الموقف الذي أدركه لكونه مهدداً وسيؤدي إلى استثارة انفعالية وإلى ظهور المحاولات السلوكية للتعامل وتخمين مدى التغيرات النفسية الحاصلة. (الزبيدي، 2000، ص28).

يرى لازروس أن التعامل (Coping) كل ما يبذله الفرد من جهد للسيطرة على المتطلبات الخارجية والداخلية، وهو أحد المكونات التي بموجبها يتفاعل الفرد مع البيئة، ويحاول السيطرة بإدراكه لمتطلبات التهديد الذي يواجهه (Lazayrus, 1981, P. 13).

وقد اعتمدت هذه النظرية كإطار نظري للبحث من خلال تبني الباحثة لتعريف لازروس كتعريف لمفهوم الإجهاد وكذلك اعتمادها على المقياس الذي اعتمد في بنائه على هذه النظرية

بالإضافة إلى أنها نظرية اتسمت بالشمولية لجميع المتغيرات المسببة للإجهاد وكونها نظرية معرفية ولها حضورها في مجال دراسة مفهوم الاجهاد.

المحور الثاني: الدراسات السابقة:

دراسة (Heensley & Wayue, 1991)، هدفت الدراسة إلى تطوير مقياس لقياس الاجهاد وتطبيقه على الطلبة غير المتخرجين في جامعة أطلسية، وتكونت عينة الدراسة من (150) طالباً وطالبة من طلبة الجامعة، قام الباحثان ببناء مقياس مكون من (52) فقرة موزعة على أربعة مجالات هي: الضرر، الانجاز الأكاديمي، الضغوط الجامعية، الازعاجات العامة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن نسبة الاجهاد لدى الإناث أعلى من نسبة الاجهاد لدى الذكور في جميع مجالات الاجهاد. (Heensley & Wayue, 1991, P. 69). دراسة كادزيلا وآخرون (Gadzell, et, 1991) استهدفت الدراسة ببيان مفصل للإجهاد الذي يواجهه الطالب الجامعي في حياته اليومية، وشملت عينة البحث (95) طالباً من طلبة الجامعة، استخدم الباحث مقياس B. Modzella الذي يتألف من (51) فقرة موزعة على تسعة مجالات، واستخدم مقياس ليكرت لقياس استجابات الطلبة للضغوط، واستخدم الباحثون معامل ارتباط بيرسون كوسيلة احصائية وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن الأنواع المختلفة من مسببات الاجهاد المفروض ذاتياً من قبل الفرد على نفسه (Gadzell, 1991, P. 291- 303)

دراسة الربيعي (2001) هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا كما تهدف إلى التعرف على الفروق في الضغوط النفسية وفق متغيرات (المرحلة والتخصص والجنس) كما هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية والتحصيل الدراسي لدى أفراد العينة كما هدف البحث معرفة هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية والتحصيل الدراسي وفق المتغيرات (المرحلة الدراسية، التخصص، الجنس) وتكونت العينة من (167) طالبا وطالبة تم اختيارهم بالطريقة الطبيعية العشوائية وقام الباحث ببناء مقياس للضغوط النفسية. وأظهرت النتائج أن الطلبة يعانون من ضغوط مختلفة (دراسية، اقتصادية، اسرية، اجتماعية، صحية، انفعالية، عاطفية). توجد فروق في درجة الفروق النفسية تبعاً لمتغير (الماجستير – دكتوراه) ولصالح الماجستير، كما توجد فروق في درجة الفروق النفسية تبعاً لمتغير التخصص (علمي – انساني) ولصالح العلمي، وأظهرت النتائج أيضاً عدم وجود فروق في درجة الضغوط النفسية تبعاً لمتغير الجنس (ذكور – اناث) وعدم وجود علاقة بين الضغوط والتحصيل تبعاً لمتغيرات (المرحلة، التخصص، الجنس). (الربيعي، 2001). دراسة حسن (2006)، تهدف الدراسة إلى التعرف على درجة الإجهاد ومعرفة الفروق في الإجهاد على وفق متغيري الجنس والتخصص الدراسي والتفاعل بينهما لدى طلبة كلية التربية الجامعة المستنصرية، اجرت الدراسة على عينة قدرها (161) طالب وطالبة بواقع (66) من الذكور (95) من الاناث من طلبة كلية التربية الجامعة المستنصرية، واستعمل المتوسط والانحراف المعياري فضلاً عن التباين الثنائي بين المجموعات في تحليل بيانات عينة الدراسة، واشارت النتائج إلى ارتفاع الاجهاد لدى المشاركين، في حين لم يكن هناك تأثير رئيس لكل من متغيري الجنس، أو التخصص الدراسي وكذلك لا يوجد هناك تأثير تفاعلي لهذين المتغيرين في مستوى الاجهاد لدى عينة الدراسة (حسن، 2006، ص392).

1- موازنة الدراسات العليا:

تباينت الأهداف في الدراسات السابقة فقد هدفت دراسة هنسلي وايو (1991) إلى تطوير مقياس لقياس الاجهاد وتطبيقه على الطلبة غير المتخرجين في جامعة اطلسية، ودراسة كادزيلا وآخرون (1991) ببيان مفصل للاجهاد الذي يواجهه الطالب الجامعي في حياته اليومية، ودراسة الربيعي (2001) تهدف إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات، أما دراسة

حسن (2006) فقد هدفت الدراسة إلى التعرف على درجة الاجهاد ومعرفة الفروق في الاجهاد على وفق متغيري الجنس والتخصص الدراسي والتفاعل بينهما.

2- العينة وحجمها:

أما من حيث العينة فقد تباينت أيضاً وكان معظمها من طلبة الجامعة مثل دراسة هنسلي وايو (1991) تكونت عينة الدراسة من (150) طالباً وطالبة من طلبة الجامعة، ودراسة كاذزيلا وآخرين (1991) شملت عينة البحث (95) طالباً وطالبة من طلبة الجامعة. أما دراسة حسن (2006) فقد أجرت الدراسة على عينة قدرها (161) طالباً وطالبة من طلبة كلية التربية الجامعة المستنصرية، أما دراسة الربيعي (2001) فتكونت عينة البحث من (167) طالباً وطالبة من طلبة الدراسات العليا.

3- الأدوات والوسائل الاحصائية:

أما من حيث الأدوات فقد تباينت الدراسات السابقة من حيث بناء مقياس كما في دراسة هنسلي ووايو (1991)، ودراسة الربيعي (2001) أما دراسة حسن (2006) فقد استعمل مقياس جاهز، أما الوسائل الاحصائية فقد تباينت أيضاً واستعمل في معظمها، معامل ارتباط بيرسون والاختبار التائي لعينتين مستقلتين لدلالة معاملات الارتباط ومعاملة الانحدار ومربع كاي كما في دراسة الربيعي (2001) ودراسة حسن (2006).

النتائج:

أما من حيث النتائج فقد تباينت ففي دراسة هنسلي ووايو (1991) فتوصلت نتائج الدراسة إلى أن نسبة الاجهاد لدى الإناث أعلى من نسبة الاجهاد لدى الذكور في جميع مجالات الاجهاد، ودراسة كادزيلا وآخرين (1991) فتوصلت نتائج الدراسة إلى أن الأنواع المختلفة من مسببات الاجهاد المفروض ذاتياً من قبل الفرد على نفسه ودراسة الربيعي (2001) فأظهرت النتائج أن الطلبة يعانون من ضغوط مختلفة، أما دراسة (2006) فأشارت النتائج إلى ارتفاع الاجهاد لدى المشاركين في حين لم يكن هناك تأثير لكل من متغيري الجنس أو التخصص الدراسي وكذلك لا يوجد هناك تأثير تفاعلي لهذين المتغيرين في مستوى الاجهاد لدى عينة البحث.

الفصل الثالث: إجراءات البحث

لتحقيق أهداف البحث الحالي كان لا بد من تحديد مجتمع البحث واختيار عينة ممثلة له وإعداد مقياس متغير البحث الحالي والمتمثلة بالاجهاد الفكري ومن ثم تطبيق هذا المقياس على عينة البحث التي تم اختيارها، فضلاً عن تحديد الأساليب الاحصائية الملائمة لتحليل البيانات والخروج بالنتائج، ولذلك فإن هذا الفصل سيتضمن عرضاً للمنهجية والأساليب التي استعملت في اعدادات البحث ووفقاً للاجراءات العلمية المتبعة في بناء المقاييس فضلاً عن اجراءات اختيار العينة وجرى ذلك على الصورة الآتية:

أولاً: مجتمع البحث:

يتحدد البحث الحالي بطلبة التربية الأساسية موزعين وفق متغيرات الجنس (ذكور / إناث) طلبة الدراسات العليا ومن جميع الأقسام للعام الدراسي الحالي 2020- 2021 والجدول (1) يوضح ذلك

جدول (1)
إعداد طلبة الدراسات العليا (الماجستير) الدارسين في كلية التربية الأساسية موزعين حسب القسم والجنس والتخصص

ت	القسم	التخصص	النوع		المجموع
			ذكور	إناث	
1-	الارشاد النفسي	إنساني	8	9	17
2-	التربية الفنية	إنساني	7	18	25
3-	رياض الأطفال	إنساني	-	19	9
4-	العلوم	علمي	6	15	21
5-	الرياضيات	علمي	10	15	25

ثانياً: عينة البحث

توزعت عينة البحث الحالي (التي شملت 150 طالبا وطالبة) على اقسام الكلية وتم الاختيار بالأسلوب العشوائي وقد راعت الباحثة أن تشمل العينة الطلبة والطالبات في جميع الأقسام.

جدول (2)
عينة البحث موزعة حسب متغيرات النوع التخصص

التخصص/ النوع	ذكور	إناث	المجموع
علمي	36	39	75
انساني	37	38	75
المجموع	75	75	150

ثالثاً: أداة البحث

من أجل قياس متغير هذا البحث، وهو الاجهاد الفكري وجدت الباحثة أنه من الأفضل تبني مقياس الاجهاد الفكري للموسوي (2012) وقد تكون المقياس من (32) فقرة موزعة على مجالين هما:

1- الشعور بالإعياء والتعب الذهني وهو حالة من الاحساس بالأرق والاعياء والتعب العقلي والذهني، يشعر الفرد من خلاله بضعف قدرته على التركيز والنشاط والاستمرارية.

2- الشعور بالعجز وهو حالة من ضعف القدرات العقلية والتي تؤدي إلى الشعور بالعجز في مواجهة المشكلات وكان لكل فقرة خمسة بدائل هي (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً) تأخذ درجات على التوالي (5، 4، 3، 2، 1).

*** التحليل المنطقي لفقرات مقياس الاجهاد الفكري لدى طلبة الدراسات العليا (الصدق الظاهري) :**

تم عرض الفقرات مع مجالات مقياس الاجهاد الفكري على (10) متخصصين في العلوم التربوية والنفسية و(الملحق1) يوضح ذلك وطلب منهم تقدير مدى صلاحية كل فقرة في قياس ما اعدت لقياسه كما تبدو في شكلها الظاهري ، وذلك بالموافقة على الفقرة أو اقتراح استبعادها أو اجراء التعديل المناسب عليها . ولتحليل آراء المتخصصين على فقرات المقياس فقد تم استعمال اختبار كا^2 لعينة واحدة ، وعدت كل فقرة صالحة عندما تكون قيمة مربع كأي المحسوبة دالة عند مستوى (0.05) وهي توازي نسبة 80% من عدد الخبراء وقد تبين صلاحية جميع الفقرات مع تعديل بعض الفقرات كما في جدول(3) .

جدول (3)

نتائج اختبار كا^2 لآراء الخبراء حول صلاحية فقرات مقياس الاجهاد الفكري.

الفقرات	عدد الخبراء	الموافقين	غير موافقين	قيمة كا^2 المحسوبة	قيمة كا^2 الجدولية	مستوى الدلالة (0.05)
جميعها	10	10	صفر	10	3.84	دالة

- **التحليل الاحصائي لمقياس الاجهاد الفكري**

القوة التمييزية لفقرات الاجهاد الفكري:

تم أخذ نسبة (27%) للمجموعة العليا و(27%) للمجموعة الدنيا من عينة التحليل الاحصائي البالغة (41)، وأصبحت المجموعة العليا تتكون من (41) طالبا وطالبة من طلبة الدراسات العليا، فأصبحت المجموعة تتكون من (82) طالبا وطالبة، وتم استخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين متساويتي العدد وتبين ان جميع فقرات المقياس دالة احصائياً، لكون القيم التائية المحسوبة لها اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (80). لذلك تم الابقاء على جميع الفقرات والجدول (4) يوضح ذلك .

جدول (4)
القوة التمييزية لفقرات لمقياس الاجهاد الفكري بأسلوب المجموعتين المتطرفتين

ت	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة	مستوى الدلالة (0,05)
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
1	4.2370	0.81229	3.2000	1.13821	8.617	دالة
2	3.4593	0.96786	2.6963	1.18620	5.790	دالة
3	4.0593	0.84432	3.2667	1.22292	6.197	دالة
4	4.7926	0.56113	3.5259	1.05682	12.300	دالة
5	4.4148	0.92547	3.0222	1.15556	10.929	دالة
6	3.9704	1.07162	2.7704	1.15216	8.861	دالة
7	4.6815	0.59415	3.0815	1.17214	14.147	دالة
8	4.4889	0.87132	3.3481	1.18018	9.035	دالة
9	3.8593	1.08699	2.6444	1.20612	8.693	دالة
10	4.5407	0.81738	3.6889	1.06130	7.389	دالة
11	4.2519	1.00535	2.2889	1.40822	13.182	دالة
12	4.1111	1.01971	2.7852	1.33487	9.171	دالة
13	4.5333	0.79925	2.8741	1.07502	14.392	دالة
14	4.6222	0.57129	3.6815	0.86948	10.506	دالة
15	3.6148	1.02203	2.7481	1.03461	6.924	دالة
16	4.0370	0.94953	2.9704	1.14567	8.329	دالة
17	2.9037	1.09186	2.3630	1.06229	4.124	دالة
18	4.5185	0.88816	3.6963	1.19872	6.403	دالة
19	3.8222	0.95402	2.6667	0.97736	10.345	دالة
20	4.6593	0.71407	3.4741	1.11187	10.421	دالة
21	3.6296	1.22011	2.0296	0.99956	11.786	دالة
22	4.2963	0.94690	3.3926	1.16604	6.990	دالة
23	4.1704	0.82445	2.5407	1.12478	13.577	دالة
24	4.5481	0.65470	3.5481	0.77958	11.413	دالة
25	4.4741	0.70000	3.6741	0.96838	7.779	دالة
26	4.2370	0.81229	3.4889	1.20859	5.969	دالة
27	4.8000	0.43709	4.0148	0.92224	8.939	دالة
28	4.6815	0.51328	3.6444	1.01824	10.567	دالة
29	4.2815	1.16319	3.4296	1.33014	5.601	دالة
30	3.8000	1.02068	2.8815	1.07239	7.209	دالة
31	3.7926	0.85603	3.0667	1.25306	5.558	دالة
32	4.1185	0.83801	3.1111	0.92774	9.363	دالة

-علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية (الاتساق الداخلي) لمقياس الاجهاد الفكري:

تم استخدام معامل ارتباط بيرسون وتبين ان جميع الفقرات دالة كون قيم معامل الارتباط المحسوبة اكبر من القيمة الحرجة لمعامل الارتباط البالغة (0.159)عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (148) والجدول (5) يوضح ذلك.

جدول (5)

معامل الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس

ت	معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية	ت	معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية	ت	معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية
1	0.367	12	0.394	23	0.498
2	0.392	13	0.554	24	0.398
3	0.471	14	0.399	25	0.387
4	0.535	15	0.442	26	0.382
5	0.378	16	0.465	27	0.368
6	0.384	17	0.464	28	0.478
7	0.447	18	0.445	29	0.595
8	0.349	19	0.566	30	0.477
9	0.486	20	0.497	31	0.492
10	0.455	21	0.478	32	0.388
11	0.344	22	0.511	-	-

- **ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية للمجال :**

لغرض التثبت من صدق فقرات مقياس الاجهاد الفكري في كل مجال . اعتمدت الباحثة على الدرجة الكلية لكل مجال بعدّهِ محكاً داخلياً يمكن من خلاله استخراج معاملات صدق فقرات المجال الواحد . واستخراج العلاقة الارتباطية بين درجات كل فقرة والدرجة الكلية للمجال الذي توجد فيه . وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين كل فقرة والمجموع الكلي للمجال الواحد الذي توجد فيه الفقرة، وكانت الفقرات جميعها دالة عند مستوى (0.05). وكما هو موضح في الجدول (6)

الجدول (6)
يوضح ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي إليه

رقم المجال	المجـــال	عدد الفقرات	أرقام الفقرات	قيم معامل ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية
1	الشعور بالإعياء والتعب الذهني	20	1	0.487
			2	0.373
			3	0.443
			4	0.555
			5	0.311
			6	0.454
			7	0.363
			8	0.388
			9	0.347
			10	0.387
			11	0.429
			12	0.432
			13	0.453
			14	0.546
			15	0.441
			16	0.554
			17	0.431
			18	0.424
			19	0.399
			20	0.438
2	الشعور بالعجز	12	21	0.442
			22	0.582
			23	0.435
			24	0.544
			25	0.651
			26	0.423
			27	0.444
			28	0.480
			29	0.600
			30	0.578
			31	0.447
			32	0.456

- **علاقة درجة كل مجال بدرجة المجالات الأخرى وبالدرجة الكلية للمقياس:(مصفوفة الارتباطات الداخلية)**

لغرض التثبت من صدق مجالات مقياس الاجهاد الفكري . اعتمدت الباحثة على الدرجة الكلية لكل مجال والدرجة الكلية للمقياس بعده محكاً داخلياً يمكن من خلاله استخراج معاملات صدق المجال الواحد . واستخدم لذلك معامل ارتباط بيرسون بين درجات كل مجال والمجالات الأخرى والدرجة الكلية للمجيب في المقياس . وبعد استحصال النتائج ومقارنة معاملات الارتباط المحسوبة بالقيمة الجدولية لمعامل الارتباط تبين أن المجالات جميعها دالة عند مستوى (0.05) كما موضح في الجدول (7)

الجدول (7)

مصفوفة الارتباط الداخلية بين مجالات مقياس الاجهاد الفكري

مجالات مقياس الاجهاد الفكري	الشعور بالإعياء والتعب الذهني	الشعور بالعجز
الشعور بالإعياء والتعب الذهني	1	0.510
الشعور بالعجز	-	1

ثبات المقياس:

تم استخراج الثبات بطريقتين هما (**اعادة الاختبار . الفاكرونباخ**) . وكانت عينة الثبات لطريقة اعادة الاختبار (60) اما بالنسبة لعينة الثبات لطريقة الفا كرونباخ فقد استخدمت الباحثة (150) استمارة من عينة التحليل الاحصائي سحبت بطريقة عشوائية.

طريقة استخراج الثبات	قيمة معامل الثبات
طريقة اعادة الاختبار	0.83
طريقة الفا كرونباخ	0.80

- **المؤشرات الاحصائية لمقياس الاجهاد الفكري لدى طلبة الدراسات العليا**

الجدول (8)

المؤشرات الاحصائية لمقياس الاجهاد الفكري لدى طلبة الدراسات العليا

المؤشرات الاحصائية			القيمة
العينة	Valid	N	150
الوسط	Mean		100.77
الوسيط	Median		101.02
المنوال	Mode		100
الانحراف المعياري	Std. Deviation		5.478
التباين	Variance		30.008
الالتواء	Skewness		-0.136
التفرطح	Kurtosis		-0.426
المدى	Range		58
اقل قيمة	Minimum		53
اعلى قيمة	Maximum		111

الفصل الرابع : عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها :

الهدف الأول: التعرف على تأثير جائحة كورونا لدى طلبة الدراسات العليا

تم تفسير الهدف الأول للبحث من خلال ما ذكر فيه عن الجائحة وأسبابها وطريقة أنتشارها وقد وضحنا أثرها على طلبة الدراسات العليا عينة البحث الحالي.

الهدف الثاني : قياس الاجهاد الفكري لدى طلبة الدراسات العليا

للتعرف على هذا الهدف قامت الباحثة بتطبيق مقياس الاجهاد الفكري على عينة البحث البالغة (150) طالبا وطالبة، وأشارت النتائج إلى أن المتوسط الحسابي لدرجات عينة البحث على المقياس قد بلغ (100.776) درجة وبانحراف معياري قدره (5.478) درجة. وعند معرفة دلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي الذي بلغ (96) درجة . تبين أن الفرق كان دال إحصائيا عند مستوى (0.05). إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (10.684) وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1,96). وبدرجة حرية (149). وهذا يشير إلى أن طلبة الدراسات العليا لديهم مستوى من الاجهاد الفكري، ونتيجة الدراسة تتفق مع نتيجة دراسة (Gadzell, 1991)، ومع دراسة (الربيعي 2001)، ودراسة (حسن 2006) والجدول (9) يوضح ذلك.

جدول (9)

الاختبار التائي لعينة واحدة للفرق بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي لمقياس الاجهاد الفكري لدى طلبة الدراسات العليا

المتغير	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية		الدلالة (0.05)
					المحسوبة	الجدولية	
الاجهاد الفكري	150	100.776	5.478	96	10.684	1,96	دالة

الهدف الثالث: التعرف على الفروق ذات الدلالة الاحصائية في الاجهاد الفكري لدى طلبة الدراسات العليا تبعا لمتغيري التخصص(علمي، انساني) والجنس (ذكور، اناث)

لغرض التحقق من هذا الهدف قامت الباحثة بأخذ استجابات عينة البحث البالغة (150) طالب وطالبة من طلبة الدراسات العليا على مقياس الاجهاد الفكري، وبعد معالجة البيانات إحصائيا استخرجت الباحثة متوسطات درجات افراد العينة على المقياس تبعا لفئة التخصص (علمي، انساني) وللجنس (ذكور، اناث)، وكانت كما موضحة في الجدول(10).

جدول(10)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمقياس الاجهاد الفكري وفقا للمتغيرات (التخصص، الجنس)

الجنس	التخصص	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
ذكور	علمي	38	101.003	6.771
	انساني	37	99.898	6.001
	الكلي	75	100.450	6.386
انثى	علمي	38	110.907	6.889
	انساني	37	104.445	6.880
	الكلي	75	107.676	6.884
الكلي	علمي	75	105.955	6.830
	انساني	75	102.171	6.440
	الكلي	150	104.063	6.633

وللتأكد من الفروق في الاجهاد الفكري تبعا لمتغيري (التخصص، والجنس) استعملت الباحثة اختبار تحليل التباين الثنائي بتفاعل، وكانت النتائج كما موضحة في الجدول (11).

جدول (11)

نتائج تحليل التباين الثنائي بتفاعل لتعرف الفروق ذات الدلالة الإحصائية في مقياس الاجهاد الفكري

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	النسبة الفائية	الدلالة (0.05)
التخصص	618.322	1	618.322	4.423	دالة
الجنس	9.202	1	9.202	0.065	غير دالة
التخصص * الجنس	3.613	1	3.613	0.025	غير دالة
الخطأ	20407.230	146	139.775		
الكلي	21300.075	149			

أظهرت نتائج تحليل التباين الثنائي المعطيات الآتية:

- **متغير التخصص :**

تبين إن قيمة النسبة الفائية المحسوبة (4.423) لمتغير التخصص (علمي-انساني) هي اكبر من قيمة النسبة الفائية الجدولية البالغة (3.84) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجتي حرية (146-1)، مما يشير إلى أنه هناك فروقا ذات دلالة إحصائية في الاجهاد الفكري لصالح متغير التخصص العلمي . وذلك لان المتوسط الحسابي للتخصص العلمي لفئتي (ذكور، اناث) هو اكبر من المتوسط الحسابي للتخصص الانساني لفئتي (ذكور، إناث) .

وتعزو الباحثة السبب في ذلك لصعوبة المواد . وكذلك المتطلبات الدراسية بين الجانبين (النظري والعملي) اضافة الى اللغة الانكليزية التي تعتبر وتشكل 80% من اللغة المعتمدة في دراستهم ومصادرهم العلمية المعتمدة والمستخدمة لديهم، وبذلك يكون احساسهم بالإجهاد الفكري اعلى من الطلبة ذوات التخصص الانساني، ونتيجة هذه تتفق مع دراسة (الربيعي 2001). ولا نغفل عن أثر الجائحة الكبير في تأثيرها على المستوى الدراسي للطلبة من خلال أصابة العديد منهم بالفيروس.

- **متغير الجنس**

تبين إن قيمة النسبة الفائية المحسوبة (0.065) لمتغير الجنس هي اصغر من قيمة النسبة الفائية الجدولية البالغة (3,84) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجتي حرية (1.146)، مما يشير إلى أنه ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاجهاد الفكري تبعا لمتغير الجنس، وهذه النتيجة لا تنطبق مع دراسة (Heensiey & Wayae, 1991)، وتتفق النتيجة مع دراسة (الربيعي 2001).

- **تفاعل التخصص * الجنس**

تبين إن قيمة النسبة الفائية المحسوبة (0.025) للتفاعل بين (التخصص* الجنس) هي أصغر من قيمة النسبة الفائية الجدولية البالغة (3.84) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجتي حرية (1.146) مما يشير إلى أنه ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية تبعا للتفاعل بين متغيري (التخصص والجنس) في الاجهاد الفكري، وتنطبق هذه النتيجة مع دراسة (الربيعي 2001)، ولا تتفق مع دراسة (Heensiey & Wayae, 1991).

تفسير النتائج:

من خلال ما توصل إليه البحث من نتائج نجد أن هنالك إجهادا فكريا من قبل طلبة الدراسات العليا، ومن خلال التحليل الإحصائي وجدنا أن هذه النتيجة هي مقبولة كون أن طلبة الدراسات العليا إضافة إلى ما يعانونه من ضغوط بسبب المواد الدراسية فإنهم أيضاً يعانون من جانب آخر ألا وهو جائحة كورونا، وما تفرزه من ضغوط وإجهاد كان واضحاً على أفراد العينة حيث أن هذه الجائحة لها من التأثير الواضح على مجالات الحياة كافة، مما تشير إليه في نهاية البحث إلى الدور الذي تلعبه في الإجهاد الفكري لدى الطلبة وما لمسناه من معاناتهم من خلال تدريسهم والشعور بما يعانونه.

التوصيات:

على وفق نتائج البحث يمكن ان توصي الباحثه بالآتي :

1. بناء برنامج إرشادية يعمل على خفض الإجهاد الفكري لطلبه الدراسات العليا وكذالك يعمل على خفض الاثار النفسية لجائحة كورونا.
2. وضع معايير للقبول في الدراسات العليا مستنده على سمات الشخصية.
3. إقامة دورات تعليمية تطويريه في اللغة الانجليزية وكذالك بمجال الانترنت لطلبه الدراسات العليا .

المقترحات:

استكمالًا لنتائج البحث تقترح الباحثة:

1. أجراء دراسة عن جائحه كورونا وعلاقتها ببعض سمات الشخصية كون الجائحة مازالت متفشيه في العالم.
2. أجراء دراسة بعنوان الإجهاد الفكري وعلاقته ب(الصحة النفسية المستوى الدراسي) لدى الطلبه في المراحل الدراسية الاخرى البكالوريوس او المرحلة الاعداديه .

المصادر:

References:

1- Abdel-Wahhab. Mawahib (2003): Psychological stress and its relationship to asthma. Mustansiriya University. Faculty of Education. A magister message that is not published.
2- Abdul Hassan. Ghada Thani (2006): The effect of mental overcoming and its failure to solve problems among university teachers. Unpublished doctoral thesis. Mustansiriya University. college of Literature. Baghdad.
3- Al-Dulaimi: Tariq Abd Ahmed (1995): University teaching and its development in the light of higher education in Iraq, University of Baghdad. College of Education Ibn Rushd (Unpublished Master's Thesis).
4- Al-Kubaisi. Kamel Thamer (1987): Building a scale of priority personality traits for admission to military colleges (unpublished doctoral thesis. University of Baghdad, College of Education, Ibn Rushd.
5- Al-Rubaie. Fadel Jabara Gouda (2001). Psychological stress and its relationship to academic achievement among graduate students at the

University of Baghdad, a master's thesis. College of Education/ Ibn Al-Haytham University of Baghdad.

6- Assaf Abd Muhammad (1996): Sources of Psychological Stress among University Teachers in the Occupied Homeland and the West Bank. An-Najah National Magazine Volume 9-11. Issue 10.
7- Hassan. Nameer (2006): Stress among students of the College of Education at Al-Mustansiriya University. Journal of the College of Education, second issue.
8- Jaber Abdel Hamid Jaber (1986) Personal Theories, Arab Renaissance House. Cairo Egypt.
9- Muhammad. Abdullah, Adel (2000): Cognitive-behavioral therapy foundations and applications. Rashid House. The Egyptian Arabic Republic.
10- Musa. Abdullah Abdul Hai (1976): Introduction to Psychology. Cairo. The Anglo-Egyptian Library.
11- Radwan. Samer Jamil (2009): Mental health. The march house. Ammaan Jordan.
12- Rajeh. Ahmed Ezzat (1965): Industrial Psychology, National House of Printing and Publishing. Cairo.
13- Rashid. SZ (1993): Hypnotic tablets and sedatives. Beirut. Arab House of Sciences.
14- Stora. Jean Benjamin (1997): Anguish and stress. Wajeeh Asaad's translation. i 1. Al-Basheer House. Damascus, Syria.
15- The carpenter. Ahmed Abdel Aziz (1994) Psychological stress and work pressures. Center for International and Social Studies and Research. first edition
16- The Emirate: Asaad Sharif (1995): The relationship of stress and dealing with it with neurotic characteristics among the students of Al-Mustansiriya University. Faculty of Education. (unpublished doctoral thesis).
17- Zubaidi. Kamel Alwan (2000): Psychological stress and its relationship to professional satisfaction and mental health among faculty members at the university. Unpublished doctoral thesis. college of Literature. Baghdad University.

المصادر الأجنبية:

1- Folkman. S. & Lazarus. R. S (1980) Analysis of Coping in a middle aged Community Sample, Journal of Health and Social Behavior, 21 PP. 212-239.

2- Gardasil, B, etal (1991) Student- life Stress inventory, annual meeting of the Texas Psychological association Sanction iq, P. 291- 303.
3- Hensley, WE & Jones, J. (1991): Suicidality among College and University: Contributing Factor Sand Preventive Visons, Psychological dissertation research- California P. 69.
4- Lazarus, R. S. & Folkman S, (1984): Stress Aprea lard Empting. New York.
5- Lazarus, R. S. & Jauntier, R (1981), Stress appraisal and Coping, New York, P. 13. 48- 52.
6- Rebus, J. & Kadin, P. (1986): Adroit Conation and ageing Deva Loment crannies In process Knowing and Thin King. New York Pregame press.
7- Satterley. R. N & Davis (1981), Coping With Stressan aspen Publication, London, P. 3- 4.
8- Soto, NE, Straus, S. Eat. EI (2000) Chronic Fatigued Syndrome and Herpes Virus: The Padding, (report by net goggle).
9- Wade, Carole & Travis, Carol. (2003) psychology. Prentice- Hall, Inc. Englewood Cliffs, New Jersey
10- Wilson, H. S. & Kuneisle, C. (1996) Psychatric Nursing. thed- Coming Publishing Company. Inc. Vonlt off.

مصادر الأنترنت:

1-https://www.who.int
2-newsdily.https://gateahram.org.eg
3- culturearabic https://www.annahar.com
4- covidig.https://www.google.com
5- wewside.dily.https://gateahram.org.eg

جائحة كورونا وانعكاساتها في الاجهاد الفكري- طلبة الدراسات العليا إنموذجا

أ.م.د. أيمان عبد الكريم الطائي

The Corona pandemic and its implications for the intellectual stress of graduate students as a model

Abstract:

The current research aims to study the Corona pandemic and its relationship to intellectual stress among graduate students as a model. The sample consisted of (150) male and female students, of (75) students and (75) postgraduate students studying at Al-Mustansiriya University, College of Basic Education for the Scientific and Human Departments for the academic year (2020-2021), The researcher talked about the Corona pandemic in terms of its location, its causes and the resulting damages, as well as the meaning of the pandemic and the meaning of the Corona virus and the tension, anxiety and stress it causes in addition to the stress experienced by graduate students. The researcher adopted the scale of intellectual stress (Al-Mousawi 2012), The results showed that the research sample had intellectual stress attributed to the pandemic on the one hand, On the other hand, to the nature of the materials and their difficulty in relation to the sample members, and there are no differences according to the male-female gender variable, but there were differences according to the variable of specialization, and in favor of the scientific specialization, and the reason was attributed in addition to the existence of the Corona pandemic and its spread to the difficulty of scientific materials, which suffers From it the students, and the research came out with a set of recommendations and suggestions.

Key words: Corona pandemic, reflection, stress, graduate students