

الاجهاد الفكري لدى اساتذة كلية التربية الاساسية

ابتسام راضي هادي

الجامعة المستنصرية - كلية التربية الاساسية

الخلاصة

استهدفت الدراسة ما يأتي :

1. التعرف على الاجهاد الفكري لدى اساتذة كلية التربية الاساسية .
 2. التعرف على الفروق في الاجهاد الفكري على وفق متغير النوع (ذكور -اناث)
- وينحدد مجتمع البحث الحالي باساتذة كلية التربية الاساسية الجامعة المستنصرية ومن كلا الجنسين و للعام الدراسي (2018-2019) وقد بلغ عدد العينة (200) تدريسي وتدرسيية وقد قامت الباحثة ببناء مقياس الاجهاد الفكري واستخرجت له الخصائص الاحصائية وقد اظهرت النتائج :- .
- ان اساتذة كلية التربية الاساسية يعانون من الاجهاد الفكري . ولا توجد فروق بين الذكور والاناث في الاجهاد الفكري. وبناء على نتائج البحث فقد وضعت الباحثة عدد من التوصيات والمقترحات .
- (الاجهاد -اساتذة -التربية الاساسية)

Intellectual Stress of Basic Education Faculty Professors

Ibtisam Radhi Hadi

Al-Mustansiryah University - College of Basic Education

Abstract

1-Identifying the intellectual exertions have basic education faculty professors.
2-. Identifying the differences in intellectual exertions as a variable type (male-female) current research society is determined by the basic education college professors and both sexes Mustansiryah University and academic year (2018-2019) and sample (200) textbook and teaching staff researcher has built a scale term This intellectual and extract his results showed statistical characteristics:-. The College of basic education teachers suffer from stress. There were no differences between males and females in intellectual exertions. Depending on the results, the researcher has developed a number of recommendations and proposals

Keywords: stress – professors – basic education

مشكلة البحث

ويُعد الاجهاد الفكري في حياة الفرد المعاصر احد المعوقات التي تحول بينه وبين الراحة النفسية وشيوع القلق والخوف لديه ولذلك يتم مناقشتها في مفاهيم عدة مثل الصحة العامة والتعليم وعلم النفس وغيرها من المجالات المتعددة لما تعكسه سلبي على نشاط المؤسسة وتحقيق اهدافها(Friedman, 1991, pp.325-333) وان الشعور بالاجهاد شعور عادي يعاني منه دائما العديد من الافراد ولكنه يختلف حدته وشدته من فرد الى اخر وهو امر لا ينبغي تجاهله، فالاجهاد قد يكون من منشأ جسدي او نفسي او الامر عارض او نسمع البعض يردد "متعب طوال الوقت" (شاه، 2013، ص3-4). انطلاقا من ذلك فنظام العمل المستمر ينعكس سلبي على صحة الفرد الامر الذي يؤدي الى اختلال توازنه الانفعالي وهذا ما يؤدي الى سوء توافقه في العمل نتيجة لظهور اعراض الاجهاد (بشير، 2007، ص49) فهو يواجه ساعات عمل طويلة دون وقت كافٍ للراحة او المهام الاضافية التي يقوم بها تدريسي الجامعة فضلا عن كل هذا قلة فرص الترقية وعدم وجود وقت كافٍ للتطوير المهني والمشاكل المهنية وكثرة عدد الطلاب في الصف الواحد وفي الكلية التي من شأنها ان تؤدي الى درجة عالية من الاجهاد الفكري ويعد الإجهاد الفكري من أكثر الظواهر النفسية والاجتماعية تعقيداً ويلاحظ إنها تزايدت مع تزايد سرعة التقدم التكنولوجي ، بل إن بعض الباحثين ينظرون إليها بكونها إفراساً للفجوة التي حدثت بين الدول المتقدمة ودول العالم الثالث. ولتدريسي الجامعات العراقية خصوصية في ذلك اذ انهم تعرضوا الى ضغوط سنوات حروب وحصار اقتصادي وعزله ثقافية انهكت قواهم كباقي شرائح المجتمع العراقي فضلا عن ذلك الى طبيعة مسؤولياتهم التدريسية العملية والتطبيقية التي تفرض عليهم احيانا مزاولة نشاطهم من الصباح وحتى المساء كما في نظام التدريس المسائي ويزيد وطأة ما سبق غياب منافذ الترويح والاستجمام(عبد الحسن،2006،ص14).

وتكمن خطورة هذه المشكلة فيما يترتب عليها من اثار سلبية عندما يواجه الفرد الاجهاد بمستوى عال لا يستطيع تحملها وهذه النتائج لها صور متعددة كونها تشمل الجوانب الصحية والسلوكية والانفعالية والعقلية للفرد وتعرض صحة الفرد الكثير من المتاعب ينتج عنها امراض اكثر حدة اذ من الممكن ان تؤدي ضعف التوافق المهني للفرد او يكون غير متوافق مع نفسه او مع عمله وتكمن مشكلة البحث الحالي في التساؤل التالي :-هل يوجد اجهاد فكري لدى اساتذة كلية التربية الاساسية؟

أهمية البحث

لقد حظي مفهوم الاجهاد الفكري باهتمام متزايد في الاونة الاخيرة بعد ان كان من التجاهل وندرة في البحث والدراسة والتحليل لمدة زمنية طويلة في السابق ويعزو بعض الباحثين هذا التجاهل لظاهرة الاجهاد الى تركيز المنظمات على الاداء والانتاجية دون الاهتمام بصحة الافراد والتي كانت تقاس بمؤشرات مادية بحتة في حين اهملت العوامل النفسية والاجتماعية والوظيفية واثارها على صحة الافراد (العوامل، 1994، ص68).

ويحول الاجهاد الفكري لدى الاستاذ الجامعي دون قيامه بدوره المطلوب وشعوره بانه غير قادر على اداء مهامه على اتم وجه والذي له اثارا كبيرة على مهنته ومستوى ادائه وفي جوانب شخصيته والجوانب الجسمية والعقلية والانفعالية فضلا عن ذلك تؤثر سلبا في تكيفه النفسي الاجتماعي وفي علاقاته الاسرية والمهنية (جرار، 2011، ص28-29).

ان الاجهاد له تأثيرات ايجابية وسلبية للفرد فالفرد يحتاج الى مستوى معتدل من الاجهاد لكي ينجح، اما تأثيراته السلبية فهو لا يؤثر على الفرد من الناحية الشخصية والعائلية فحسب بل يؤثر ايضا على انتاجه العلمي والاكاديمي وعلى علاقته مع زملائه وطلابه في المؤسسة التي يعمل بها (عساف، 1996، ص30 - 37). كما ان التطور في وسائل وادوات وتقنيات العمل اضى مزيدا من التعقيدات على بيئة العمل الداخلية وزاد من مسؤوليات التدريسيين ومن ثم جلب ضغوط اضافية تستدعي تمتعهم بقدرات وامكانيات ومهارات لانجاز مهام العمل ويؤدي الى اجهادهم فكريا (حمزاوي، 2008، ص105-106).

ان المستوى العالي من الاجهاد يفسح المجال امام التأثيرات السلبية للظهور كالشعور بعدم الرضا وعدم الراحة والحساسية ... الخ، وتكون نتيجة لذلك ان الاداء يبدأ في الانخفاض وسبب ذلك هو ان حدة الاجهاد تستهلك طاقة وانتباه التدريسي في محاولة تركيز جهوده على تخفيض مصادر الاجهاد (شرو، 1995، ص341-3).

وقد اكدت بعض الدراسات مثل دراسة (عساف، 1996) ان الاجهاد الفكري يؤثر على انتاجية التدريسي في الجانبين العلمي والاكاديمي وعلى علاقته مع الزملاء والعاملين في المؤسسة التي ينتمي اليها بشكل سلبي فضلا عن تأثيرها عليه من الناحية الشخصية (عساف، 1996، ص35).

والجامعة بوصفها مؤسسة علمية اجتماعية تلعب دورا مهما في تزويد الطالب بالمهارات الاكاديمية وبناء شخصيته وخلقها بشكل متوازن (فرانسو، 1998، ص102). ويُعد الاستاذ الجامعي من الركائز الاساسية التي تقوم عليها العملية التعليمية وهو من العوامل المؤثرة التي يتوقف عليها نجاح العملية وبلوغ اهدافها والارتقاء بمستوى المتعلمين ومن ثم الارتقاء بالمجتمع ودفع عجلة التنمية ذلك ان الاستاذ هو المنفذ للسياسة التعليمية لاي نظام تعليمي (جرار، 2011، ص6). وفي ضوء ما تقدم يمكن القول ان اهمية البحث الحالي تكمن في عدة اعتبارات يمكن تلخيصها بالاتي:

-زيادة المعرفة النظرية والتطبيقية لهذا الموضوع الذي حاز على اهتمام العديد من علماء النفس لما له من اهمية في حياة الافراد

-تتمثل فئة تدريسي الجامعة التي تناولتها الدراسة الشريحة المتعلمة عليهم تقع مسؤولية البناء والتغيير في المجتمع .

-يؤمل ان تقيد الدراسة في تطوير البرامج الارشادية المناسبة والتي يمكن لها ان تساعد هذه الفئة على تكيف مهني افضل.

ثالثا:-هدفا للبحث:-

تهدف الدراسة تعرف :-

1- الاجهاد الفكري لدى اساتذة كلية التربية الاساسية .

2- دلالة الفروق في الاجهاد الفكري لدى اساتذة كلية التربية الاساسية وفق متغيري النوع (ذ، أ)

رابعا:- حدود البحث

تحدد المجتمع باساتذة كلية التربية الاساسية للعام الدراسي

2019-2018

تحديد المصطلحات:-

اولاً:- الاجهاد الفكري عرفه كل من :-

- راجح (1965)) (هو الذي ينشأ من القيام باعمال يتوقف اداؤها في المقام الاول على النشاط العقلي)) (راجح، 1965، ص316).
- (فولكمان ولازاروس) 1980 Folkman and Lazarus ((حالة من التعب الناتج عن مثيرات فكرية ايجابية او سلبية تعجز قدرات الفرد عن التصدي لها)) (Folkman and Lazarus, 1980, p. 215).
- (باور) وآخرون 1981 Bower and et. al ((نقص تدريجي في الطاقة وينشأ من القيام باعمال يتوقف اداؤها في المقام الاول على النشاط العقلي وتظهر اثاره في الادراك الحسي والانتباه والتذكر والاداء ((عبد الحسن، 2006، ص56)
- سعيد (2005)) (نقص في الرغبة للعمل واحساس الفرد بعدم التوازن في النشاط الذهني والعجز عن ادائه مهمات عقلية معينة كالانتباه والتذكر)) (سعيد، 2005، ص18)

اما التعريف النظري الذي تبنته الباحثة هو تعريف (باور) وآخرون 1981 لانه واضحا وشاملا ولكون الباحثة تبنت نظرية (باور) وآخرون في الاجهاد الفكري وتعرف الباحثة الاجهاد الفكري اجرائيا بأنه: الدرجة التي يحصل عليها اساتذة الجامعة على مقياس الاجهاد الفكري المستخدم لاغراض هذه الدراسة

أطار نظري ودراسات سابقة :-

1- الإجهاد: Stress :

الإجهاد في القرآن الكريم والحديث الشريف :

ورد مصطلح الإجهاد في أكثر من معنى في سور وآيات القرآن الكريم والأحاديث النبوية الشريفة . فقد جاء بمعنى "الضيق والحرج" كما في قوله تعالى: (فَمَنْ يُرِدِ اللَّهُ أَنْ يَهْدِيَهُ يَشْرَحْ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ وَمَنْ يُرِدْ أَنْ يُضِلَّهُ يَجْعَلْ صَدْرَهُ ضَيِّقًا حَرَجًا كَأَنَّمَا يَصْعَدُ فِي السَّمَاءِ...)⁽¹⁾، ومعنى الضيق في هذه الآية هو ماتضيق به الصدر وما يحصل لها من وحشة وجفوة . وجاء بمعنى "الكبد" كما في قوله تعالى: (لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ)⁽²⁾، وتعني إن الإنسان في مكابدة الحياة والشدائد حتى يدركه الموت . (الأشقر، 1985، ص 808). وجاء بمعنى "الإصر والطاقة" كما في قوله تعالى: (... رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إَصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لِأَطْقَانَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ)⁽³⁾، بمعنى الإصر، التكليف الشاق والأمر الغليظ وشدة العمل (الأشقر، 1985، ص620).

وجاء بمعنى "البلاء" كما في قوله تعالى: (وَتَلْبَلُّوهُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ)⁽⁴⁾، ومعنى لتبلوكم بالشدة والرخاء ومعنى الخوف هو الحرب والقتال وما يحصل فيهما من القتل والموت (الأشقر، 1985، ص30).

وفي الحديث الشريف ، قال رسول الله (صلى الله عليه وآله وسلم): (اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن وأعوذ بك من غلبة الدين وقهر الرجال) . نستدل من هذا الحديث على تأثير ضغوط الحياة على الفرد وما ينتابه من ضيق وتوتر وإجهاد وعدم الاستقرار في الجوانب الاجتماعية والإقتصادية والصحية في المجتمع الذي يعيش فيه .
النظريات التي تناولت الاجهاد الفكري :-

1. نظرية (سوليفان) Sullivan theory 1953

إن الشخصية لدى (سوليفان) هي كيان له طاقته الخاصة واهم اهداف هذا الكيان هو التقليل من الشعور بالضيق الناجم عن الاجهاد الذي قد يتحسس به الفرد ومصادره التي اما ان تأتي بسبب عدم اشباع الحاجات المادية واما ان تأتي من الاوضاع التي تشير لديه الشعور بالقلق والخوف وعدم الاطمئنان الناجم من الخطا في الصلات الاجتماعية بين الفرد وما يحيط به (كمال، 1983، ص138).

2. نظرية (هانز سيلي) Hans Selye theory 1956

بحكم طبيعة تخصصه كطبيب ركز في تفسيره للاجهاد على الاسس الفسيولوجية ومنه قامت نظريته على مسلمته التي تعد الاجهاد متغير غير مستقل فهو استجابة لعامل متعب (Selye, 1976, P.26-114) وقد وضع (سيلي) تعريفا محدد للاجهاد وهو: استجابة الجسم الغير محدد لاي متطلبات تتسبب في اتلاف انسجة الجسم اما ان تكون فيزيائية مثل: الم الانسان والجروح والكسور والحروق او عاطفية سارة او محزنة مثل الاجازة لزواج او الانجاب او الطلاق او الوفاة وهذا يعني ان اي شيء غير معتاد يسبب الاجهاد لانه يتطلب تكيف الجسم معه للحفاظ على ثبات البيئة الداخلية (شتيوي، 2002، ص34). ووضح هناك مرحلتين وهما:-

- 1. مرحلة الانذار :-** وفي هذه المرحلة يواجه الجسم المثيرات المجهدة والمتضمنة فترة من الصدمة عندما تكون المقاومة ضعيفة ومواجهة الصدمة عندما تكون الاليات الدفاعية للجسم فعالة ونشطة وتمثل هذه المرحلة خط الدفاع الاول للفرد ضد المواقف المتعبة الجسمية مثل المرض وفقدان القدرة على النوم او مواقف نفسية مثل الغاء علاقة حميمة (محمود، 2009، ص4)
- 2. مرحلة المقاومة /** تمثل هذه المرحلة القدرة على التكيف كليا مع العامل المجهد اذ يقوم الجسم باستجماع قواه لغرض المقاومة لهذا يكون جسمه في حالة تيقظ تام فيقل اداء الاجهزة المسؤولة عن النمو واصلاح الانسجة والوقاية من العدوى تحت هذه الظروف. وبالتالي فإن الجسم يكون في حالة اعياء وضعف واستمرار الكائن الحي بالتعرض لعامل المتعب فإن الجسم يفقد قدرته على التكيف المكتسب وعندها يحدث انتقال الى المرحلة الثالثة (الجبوري والجبوري، 2014، ص201).
- 3. مرحلة التعب /** ويتم صرف كل الوسائل الدفاعية والتكيفية و عليه فإن عملية المقاومة تنهار ويظهر الاجهاد الشديد او الفشل الفسلجي وبالتالي يصبح الجسم غير قادر على المقاومة ودرس (سيلي) نتيجة التعب التي تولد التعب والتوتر العالي فوجد كل مطلب خارجي يتعدى مستوى الحدة ويترك اثره على الجسم يعني نوع خاص من العوامل الكيميائية والفيزيائية والعضوية اكثر مما يعني الاحداث والمواقف الرمزية والاجتماعية وهذا يركز

(1) الأنعام/ جزء من الآية 125.

(2) البلد، الآية 4.

(3) البقرة/ جزء من الآية 186.

(4) البقرة، الآية 155.

على شمولية اعراض التاقل العام اكثر مما يركز على الفروقات الفردية في الاستجابة لعوامل الاجهاد (العبيدي، 2001، ص83-84).

3-نظرية (سبيلبرجر) 1972 Spielberger theory

يربط (سبيلبرجر) بين الاجهاد وقلق الحالة ويعد الاجهاد مسببا لحالة القلق كسمة اذ يكون القلق من سمات شخصية الفرد وقد اهتم (سبيلبرجر) بتحديد طبيعة الظروف البيئية المحيطة والتي تسبب الاجهاد. ويميز بين حالات القلق الناتجة عن تلك الظروف البيئية ويفسر العلاقات بين الاجهاد والقلق وبين ميكانيزمات الدفاع التي تساعد على تجنب تلك النواحي المتعبة ويميز (سبيلبرجر) بين مفهوم الاجهاد ومفهوم القلق، فالقلق عملية انفعالية تشيد الى نتائج الاستجابات المعرفية السلوكية التي تحدث كرد فعل لشكل ما من المتاعب فضلا عن ذلك يميز بين مفهوم الاجهاد ومفهوم التهديد من حيث ان الاجهاد يشير الى الاختلافات في الظروف والاحوال البيئية التي تتسم بدرجة ما من الخطر الموضوعي اما كلمة تهديد فتشير الى التقدير والتفسير الذاتي لموقف خاص على انه خطير او مخيف (ولي، 1980، ص82).

4-نظرية (باور) واخرون 1981 Bower and et.al theory

جاء (باور) واخرون بنظرية مسار معالجة المعلومات والتي يقصد بها طريقة الفرد المميزة ومستوى استقباله ومعالجته للمنبهات وتمييزه وتحويله وتخزينه لها وكيفية الترابطات التي يستخدمها او يستحدثها او يشتقها بين المعلومات الجديدة والمعلومات القائمة على البناء المعرفي له (عبد الحسن، 2006، ص50). ويقصد بمعالجة المعلومات النشاط الذي يبدا بتسلم المعلومات من المحيط بوساطة الحواس ثم خزنها واسترجاعها عند الحاجة (ياسر وكاظم، 1996، ص4). وبذلك يتضمن المسار عمليات الادراك الحسي والانتباه الفعال والتمثيل الدقيق لانتاج عمليات الترميز والخزن والاسترجاع (البدراي، 2000، ص1).

وتمتاز كل عملية من العمليات المذكورة بخصائص معينة تفرق بعضها عن البعض الاخر الا انها تتشابه وتتداخل تمهيدا لظهور الاستجابات المطلوبة (عبد الحسن، 2006، ص50). وهذا التداخل تظهر اثره في الوظائف المعرفية التي هي مجموعة العمليات العقلية المؤدية الى معرفة خصائص الاشياء التي ان اضطراب احد اجزائها ادى الى خلل واعاقة جميع الفعاليات العقلية ويعد الاجهاد الفكري ابرز مظاهر اضطرابات العمليات العقلية (American, 1994, P.97) اذ يرتبط الاجهاد الفكري بالعمليات العقلية التي اذا ما تعرض احدهما كالادراك الحسي والانتباه او الذاكرة للاثر فان تلك الاثار تنسحب على مسار العملية العقلية برمتها والمتمثلة بالادراك الكلي وبصورة استجابات خاطئة او تعطيل في المعالجات كالبلطء في حل المشكلات وهذا الاثر المتداخل يوضح الترابط بين العمليات العقلية (David, 1976, P.125) ويعد الاحساس اول خطوات المسار والخطوة الاساسية والاولى للادراك السليم وهو الاثر الذي ينشأ 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 السيالات العصبية الحسية الى المركز العصبي الذي يقوم بدوره باعطاء الاوامر لإظهار الاستجابة عبر العضلات والغدد ومن هذا يتضح ان الاحساس عملية فيزيقية فسيولوجية نفسية تتم على ثلاث مراحل هي:

1. المرحلة الحسية وتصل فيها التأثيرات الفيزيقية الى عضو الحس الخارجي (العين، الانف، الاذن، الجلد، الذوق).
2. المرحلة الفسيولوجية وفيها ينفعل عضو الحس بهذه المؤثرات ثم ينتقل هذا التأثير بوساطة الاعصاب الموردة الى المراكز العصبية في قشرة المخ.
3. المرحلة النفسية وفيها يتحول التأثير الواصل الى المراكز العصبية في المخ الى شعور الاحساس لذلك فان اصابة او ضعف اعضاء الحس يعد احد مسببات الاجهاد الفكري (فراير، 1965، ص65-77).

وهذا يؤكد ان زخم العمل يؤدي الى ظهور اعراض الاجهاد الفكري الذي يحصل عبر المنبهات الكثيرة والمتباينة والمتداخلة والذي يظهر معوقا ومعرقلا للاداء بتعطيل العمل وكثرة الاخطاء وتعد ظاهرة الشرود دالة الاجهاد الفكري وهي عقبة تحول دون الاستمرار بالنشاط الذهني التي تحصل بسبب زخم العمل التي تستمر اعراضها لمدة ثوان وتحدث اثناء مزاوله النشاط الذهني وفيها يحدث التوقف عند نقطة معينة في مجرى النشاط الذهني مع تكرار هذه النقطة مرات عديدة قبل التمكن من الانتقال الى النقطة التالية في مجرى النشاط العقلي اي استعادة الفرد للسيطرة والتمكن من تتابع وتسلسل نشاطه الذهني بسرعة مناسبة دون حدوث وقفات (ماير، 1966، ص4-6).

وتعد عمليتي الانتباه والتذكر من العمليات المهمة التي هي ركيزة الاداء العقلي اذ يلعب تذكر الخبرات بعد حفظها في الذاكرة دورا على المستوى الشعوري والاشعوري (الخولي، 1976، ص193). الذي موقعه الذاكرة التي يمكن وصفها بانها اداة خزن بمستويات عدة يمكن اقتصارها الى مستويين هما الذاكرة قصيرة المدى واخرى بعيدة المدى (Jonathan and et.al, 1998, P.291)

دراسات سابقة

اولا :- دراسات تناولت الاجهاد الفكري وعلاقته ببعض المتغيرات

1-دراسات عربية:-

أ. دراسة العواملة (1994) الاردن:

(تحليل ظاهرة الاجهاد لدى المديرين في الخدمة المدنية في الاردن، دراسة ميدانية) هدفت الدراسة الى التعرف على واقع الاجهاد لدى المديرين في الخدمة المدنية في الاردن وتكونت عينة الدراسة من (431) مديرا في مختلف المستويات

التنظيمية العليا والوسطى والدنيا في الوزارات والدوائر المركزية في الاردن واستخدام الباحث مقياس للاجهاد واستخدام التوزيعات التكرارية والمتوسطات الحسابية المرجحة كوسائل احصائية وتوصل الباحث الى ارتفاع مستوى الاجهاد لدى المديرين في الخدمة المدنية في الاردن (العوامل، 1994، ص 67-77)

ب. دراسة الفضل وهاتف (1997) العراق

(تحديد اثر بعض عوامل الاجهاد الوظيفي على المحاسبين في القطاع الصناعي العراقي) هدفت الدراسة الى الكشف عن بعض العوامل المسببة للاجهاد الوظيفي لدى المحاسبين في القطاع الصناعي في العراق وتكونت عينة الدراسة من (200) فردا ينتمون الى (19) منشأ صناعية واستخدم الباحث مقياس للاجهاد الوظيفي واستخدم الباحث معادلة الانحدار ومربع كاي كوسائل احصائية وتوصلت الدراسة الى وجود تعب ذهني لدى المحاسبين واجهاد نفسي (الفضل وهاتف، 1997، ص 73)

ج. دراسة سعيد (2005) العراق

(الضغوط المهنية وعلاقتها بالتعب النفسي لدى رؤساء ومقرري الاقسام في الجامعة) هدفت الدراسة الى قياس التعب النفسي لدى رؤساء ومقرري الاقسام والتعرف على الفروق في التعب النفسي على وفق متغير التخصص (انساني، علمي) والتعرف على الفروق في مستويات التعب النفسي على وفق متغيرات (الحالة الاجتماعية، الدرجة العلمية، سنوات الخدمة) وتكونت عينة الدراسة من (300) رئيس ومقرر دراسات اولية ودراسات عليا للاقسام العلمية وقد استخدمت الباحثة مقياس الضغوط المهنية ومقياس التعب النفسي واستخدمت الاختبار التائي لعينة واحدة ولعينتين مستقلتين وتحليل التباين الثنائي كوسائل احصائية وتوصلت الدراسة الى ان رؤساء الاقسام العلمية ومقرريهم يعانون من متاعب نفسية كبيرة مقارنة برؤساء الاقسام الانسانية ومقرريهم وان رؤساء الاقسام ومقرريهم الذين تتراوح مدة خدمتهم من (16 – 30) سنة فما فوق يعانون من متاعب نفسية كبيرة (سعيد، 2005، ص ب -72)

1. الدراسات الاجنبية:-

أ. دراسة (هنسلي و وايو) Hensley and Wayue 1991 كالفونيا

(قياس الاجهاد عند الطلبة غير المتخرجين في جامعة اطلسية) هدفت الدراسة الى تطوير مقياس لقياس الاجهاد وتطبيقه على الطلبة غير المتخرجين في جامعة اطلسية وتكونت عينة الدراسة من (150) طالبا وطالبة من طلبة الجامعة واستخدم الباحثان مقياس الاجهاد كاداة للدراسة وبعد معالجة البيانات احصائيا توصلت الدراسة الى ان نسبة الاجهاد لدى الاناث اعلى من نسبة الاجهاد لدى الذكور في جميع مجالات الاجهاد (Hensley and Wayue, 1991, P.69)

ب. دراسة (كادزيلا) واخرون Gadzell and et.al, 1991 تكساس

(الاجهاد الذي يواجهه الطالب الجامعي في حياته اليومية) هدفت الدراسة بيان مفصل للاجهاد الذي يواجهه الطالب الجامعي في حياته اليومية وتكونت عينة الدراسة من (95) طالبا وطالبة من طلبة الجامعة واستخدم الباحث مقياس الاجهاد كاداة للدراسة وبعد معالجة البيانات احصائيا باستخدام معامل الارتباط بيرسون توصلت نتائج الدراسة الى ان هناك انواع مختلفة من مسببات الاجهاد التي يتعرض لها الطالب الجامعي في حياته اليومية (Gadzell, 1991, P.291-303)

أولاً : منهج البحث Research method

اعتمدت الباحثة المنهج الوصفي طريقة في البحث وهي البحوث التي تهتم بالدراسات التي تقوم بجمع وتلخيص الحقائق المرتبطة بجماعة من الناس ويستخدم هذا المنهج طرائق وأدوات لجمع الحقائق والمعلومات منها الملاحظة والمقابلة ولا يتوقف المنهج الوصفي عند حدود وصف الظاهرة التي هي موضوع الدراسة وإنما يتعدى ذلك إلى التحليل والتفسير والمقارنة والوصول إلى التعميمات (داود ، 1990 ، ص 156) .
لتحقيق أهداف البحث الحالي فقد اتبعت الباحثة الاجراءات الاتية

أولاً : مجتمع البحث : يتكون مجتمع البحث من اساتذة كلية التربية الأساسية والبالغ عددهم (393) استاذ واستاذة ومن كلا الجنسين(الذكور – الاناث) موزعين بواقع (190)ذكورا و(203)اناثا للعام الدراسي الحالي 2018- 2019 والجدول (1)

جدول (1)

اعداد الهيئة التدريسية في كلية التربية الأساسية موزعين حسب النوع

المجموع	النوع		الجامعة
	اناث	ذكور	
393	203	190	كلية التربية الأساسية

ثانياً :- عينة البحث :- يتحدد البحث الحالي باستاذة كلية التربية الأساسية ولكلا الجنسين (ذكور – اناث) موزعين بواقع (100) ذكور و بواقع (100) اناث اختيروا بالطريقة العشوائية وبالاسلوب المتساوي والجدول (2) يوضح ذلك .

جدول (2)

توزيع أفراد عينة البحث حسب متغير النوع

المجموع	النوع		الجامعة
	اناث	ذكور	
50	25	25	كلية التربية الاساسية
50	25	25	
50	25	25	
50	25	25	
200		100	المجموع

ثانياً :- مقياس الاجهاد الفكري

1. إعداد فقرات المقياس : لغرض إعداد فقرات المقياس تم تحديد مفهوم الاجهاد الفكري لباور واخرون واعتماد نظريته كإطار نظري لبناء المقياس ،وقد تم صياغة (38)فقرة بعد الاطلاع على الدراسات السابقة والاطار النظري المعتمد واعتمدت الباحثة المدرج الخماسي (الخماسي) (أوافق بشدة ، أوافق ، أوأفق نوعاً ما ، ارفض ، ارفض بشدة) الذي تراوحت اوزانه من (1-5)للفقرات الايجابية ومن (1-5) للقرات السلبية ملحق 1
2. استطلاع آراء الخبراء : لبيان صلاحية كل فقرة في المقياس وللتعرف على وضوح التعليمات ، قامت الباحثة بعرض هذا المقياس بتعليماته وبطريقة تصحيحه على مجموعة من الخبراء المتخصصين في علم النفس(ملحق / 1) وبعد أن أبدى الخبراء استجاباتهم وملاحظاتهم على فقرات المقياس ، قامت الباحثة بتحليل هذه الاستجابة من خلال استعمال النسبة المئوية وفي ضوء آراء الخبراء تم حذف فقرة (17) ، حيث عدت الفقرة التي نالت نسبة اتفاق 80% من الخبراء فأكثر صادقة والجدول (3) يمثل آراء الخبراء في صلاحية المقياس .

جدول (3)

اراء المحكمين في صلاحية فقرات مقياس الاجهاد الفكري

ت	أرقام الفقرات	الموافقون		المعارضون	
		النسبة	التكرار	النسبة	التكرار
1	1,3,4,6,8,9,10,12,13,15,18,19,20,21,22,23,24,27,28,29,30,36,37,38	100%	10	-	-
2	2,5,7,11,14,16,25,26,31,32,33,34,35	80%	8	20%	1
3	17	70%	7	30%	3

3. الإجراءات الإحصائية لتحليل الفقرات:

- أ. أسلوب المجموعتين المتطرفتين : بهدف تحليل فقرات مقياس الاجهاد الفكري ،قامت الباحثة بتطبيق هذا المقياس على عينة بلغ عددها (200) استاذ واستاذة من اساتذة كلية التربية الاساسية ، وبعد جمع درجات اجابات كل مفحوص على فقرات المقياس لاستخراج الدرجة الكلية لكل فرد من افراد العينة، تم ترتيبها تنازلياً ابتداءً من اعلى الدرجات وانتهاءً بأدناها. ولغرض الحصول على مجموعتين تتميزان بأكبر حجم واقصى تباين ممكن بينهما ، ويقتررب توزيعها من التوزيع الطبيعي ، تم اختيار نسبة الـ (27%) من الاستمارات التي حصلت على اعلى الدرجات ونسبة الـ (27%) من الاستمارات التي حصلت على ادنى الدرجات . وبما ان مجموع عينة التحليل بلغ (200) استمارة ، فقد كانت نسبة الـ (27%) هي (59) استمارة في كل مجموعة ، وبذلك فان عدد الاستمارات التي خضعت للتحليل هي (118) استمارة وباستعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين فورنت القيمة التائية المحسوبة لكل فقرة بالقيمة التائية الجدولية وبناءا عليه تم حذف فقرة واحدة هي الفقرة (10) وبذلك اصبح المقياس يتكون من (37) فقرة ملحق (2)وكما موضح في الجدول (4)

جدول (4)

معاملات تمييز فقرات مقياس الاجهاد الفكري باستعمال المجموعتين العليا والدنيا

ت	قيمة T المحسوبة	ت	قيمة T المحسوبة	ت	قيمة T المحسوبة
1	4.77	13	3.44	25	5.47
2	3.85	14	4.12	26	4.13
3	4.32	15	8.35	27	2.63

3.92	28	4.58	16	4.28	4
3.70	29	3.73	17	5.38	5
5.62	30	5.89	18	6.12	6
4.45	31	4.80	19	4.54	7
3.47	32	7.08	20	4.08	8
3.36	33	5.40	21	5.07	9
2.87	34	4.89	22	1.28	10*
3.25	35	4.54	23	4.65	11
3.10	36	3.98	24	3.95	12
2.88	37				

*اقل من القيمة التائية الجدولية بدرجة حرية (116) ومستوى دلالة (0.05) والتي تساوي (1.960)
ب. طريقة الاتساق الداخلي: لاستخراج الاتساق الداخلي للفقرة بهذه الطريقة، تم استعمال معامل ارتباط بيرسون لقياس العلاقة الارتباطية بين درجات كل فقرة من فقرات المقياس، والدرجة الكلية للمقياس كله، وقد اختبرت دلالة معاملات الارتباط عن طريق موازنتها مع القيم الجدولية لدلالة معاملات الارتباط وكانت جميعها دالة عند مستوى باستثناء فقرة واحدة كانت غير دالة عند مستوى دلالة (0.05) والجدول (5) يوضح ذلك.
 الجدول (5)

معاملات الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية لمقياس الاجهاد الفكري

معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت
0.40	25	0.35	13	0.46	1
0.38	26	0.34	14	0.44	2
0.42	27	0.42	15	0.39	3
0.38	28	0.45	16	0.42	4
0.56	29	0.41	17	0.44	5
0.55	30	0.32	18	0.45	6
0.42	31	0.44	19	0.38	7
0.43	32	0.41	20	0.35	8
0.50	33	0.38	21	0.41	9
0.32	34	0.45	22	0.13	10*
0.38	35	0.44	23	0.50	11
0.40	36	0.43	24	0.60	12
0.63	37				

4. صدق المقياس :- لقد استخراج لمقياس الاجهاد الفكري الصدق الظاهري (Face Validity)، ولقد تحقق هذا النوع من الصدق للمقياس عندما تم عرض فقرات هذا المقياس بتعليماته وبدائله على مجموعة من الخبراء المختصين في علم النفس، الذين وافقوا على صلاحية فقرات المقياس وتعليماته وبدائله وكما تمت الإشارة الى ذلك.

5. مؤشرات الثبات

أ. إعادة الاختبار (Test -Retest): استعملت الباحثة طريقة إعادة الاختبار لاستخراج معامل الثبات، فقد جرى سحب عينة عشوائية مؤلفة من (50) استاذ واستاذة من اساتذة كلية التربية الاساسية أعيد عليها تطبيق المقياس بعد مضي اسبوعين من بداية التطبيق الأول، إذ تشير الأدبيات الى أن المدة بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني تمتد بين اسبوع الى اسبوعين وبحسب طبيعة الظاهرة. وبعدها أوجدت العلاقة بين درجات التطبيقين باستعمال معامل ارتباط بيرسون، إذ بلغ (0.84)، وتعد هذه القيمة مقبولة لأغراض البحث العلمي.

ب. التجزئة النصفية (Internal Consistency): قسمت الفقرات في هذه الطريقة الى نصفين، تألف كل نصف من (18) فقرة، وقد جرى التقسيم على أساس الفقرات الفردية والزوجية، وبعد حساب معامل ارتباط بيرسون بين نصفي الاختبار وجد أنه (0.78) ولما كان معامل الارتباط المستخرج هو لنصف الاختبار، لذا فقد جرى تعديله باستعمال معادلة سبيرمان - براون وقد بلغ معامل الثبات للمقياس باستعمال هذه الطريقة (0.87)، وتعد هذه القيمة مقبولة موازنة بالدراسات السابقة.

رابعا :- التطبيق النهائي: بعد التأكد من الخصائص السيكومترية لمقياس الاجهاد الفكري ملحق (1،2) على عينة البحث التي تم اختيارها والتي قوامها (200) من اساتذة كلية التربية الاساسية، حرصت الباحثة على ان يتم توزيع استمارات المقاييس تحت اشرافها و طلبت منهم قراءتها بشكل دقيق والاجابة عنها باختيار احد البدائل بحسب ما ينطبق عليهم من

فقرات وبكل حرية لان اجاباتهم لن يطلع عليها احد سوى الباحثة وان اجابتهم سوف تساهم في مساعدة الباحثة والبحث العلمي.

خامسا : الوسائل الإحصائية : لمعالجة بيانات هذا البحث استعملت الباحثة الوسائل الإحصائية الآتية

1- الاختبار التائي T-test لعينة واحدة/ الاختبار التائي T- test لعينتين مستقلتين /معامل ارتباطاً بيرسون Person (Correlation Coefficient) / معادلة سبيرمان براون Spearman Brown Formula

الفصل الرابع

نتائج البحث

أولا : عرض النتائج ومناقشتها

يتضمن هذا الفصل عرضاً للنتائج التي توصل إليها البحث الحالي وكما يأتي :

1. التعرف على الاجهاد الفكري لدى اساتذة كلية التربية الاساسية .
كان الوسط الحسابي لعينة البحث على مقياس الاجهاد الفكري (114.650)، وانحراف معياري (10.479) ، بينما كان الوسط الفرضي (110) ، وبعد تطبيق الاختبار التائي لعينة واحدة تبين ان القيمة التائية المحسوبة كانت (8.986) وهي ذات دلالة عند مستوى (0.05) ودرجة حرية (199)، مما يشير إلى ان اساتذة كلية التربية الاساسية يوجد لديهم اجهاد فكري ، وجدول (11) يوضح ذلك .

جدول (11)

الاختبار التائي لدلالة الفروق بين متوسط درجات الاجهاد الفكري والمتوسط الفرضي للعينة

نوع العينة	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة 0.05
اساتذة	200	114.650	10.479	108	8.986	1.96	ذات دلالة

2. التعرف على الفروق في الاجهاد الفكري على وفق متغير النوع (ذكور -اناث)

- كان الوسط الحسابي لعينة الذكور من اساتذة كلية التربية الأساسية على مقياس الاجهاد الفكري (109.889) والانحراف المعياري (6.980) بينما كان الوسط الحسابي لعينة الاناث على نفس المقياس (110.234) والانحراف المعياري (5.765) وبعد تطبيق الاختبار التائي لعينتين مستقلتين تبين ان القيمة التائية المحسوبة (0.381) ، وهي غير ذات دلالة معنوية عند مستوى (0.05) ودرجة حرية (198) مما يشير إلى انه لا توجد فروق بين الذكور والاناث في الاجهاد الفكري وجدول (12) يوضح ذلك .

جدول (12)

الاختبار التائي لدلالة الفروق بين متوسطي درجة الاجهاد الفكري على وفق متغير النوع

الجنس	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة 0.05
ذكور	100	109.889	6.980	0.381	1.960	غير ذات دلالة
اناث	100	110.234	5.765			

ثانيا :- التوصيات : بناء على النتائج التي توصلت اليها الدراسة فان الباحثة توصي بما يأتي :

- 1- اقامة دورات وورش عمل لاعضاء الهيئة التدريسية في الجامعة المستنصرية لخفض التعب الذهني والتوتر النفسي لديهم.
- 2- اعداد برامج ارشادية لمناقشة مسببات ومصادر التوتر النفسي التعب الذهني و ثم تطوير استراتيجيات لمواجهتها والتغلب عليها .
- 3- تحسين ظروف العمل لتدريسي الجامعة المستنصرية من خلال توفير متطلباتهم من مكاتب وانارة وتدفئة وتبريد وغيرها ولا سيما ان تدريسي الجامعة يقضون اغلب وقتهم في الجامعة للقيام بمهامهم المتنوعة .
- 4- استمرار استخدام المقياس في الدراسة الحالية لمعرفة مستويات التوتر النفسي والاجهاد الذهني لدى التدريسيين في الجامعات الاخرى .

ثالثا :- المقترحات : استكمالاً للبحث الحالي ، وتطويراً له ، تقترح الباحثة اجراء بحوث ودراسات لاحقة مثل :

1. قياس الاجهاد الفكري وعلاقته ببعض المتغيرات التربوية والنفسية والاجتماعية .
2. دراسة العوامل المؤثرة في الاجهاد الفكري .
3. دراسة علاقة الاجهاد الفكري بأنماط الشخصية لدى اساتذة الجامعة

المصادر العربية:-

- ابراهيم، عبد الستار، (1998): العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث اساليبه وميادين تطبيقه ، ط2، مطبعة الموس دار العربية للنشر والتوزيع
- الأشقر، محمد سليمان عبد الله (1985). زبدة التفسير من فتح القدير ، ط1، الكويت، وزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية.
- البدراني، عبد الزهرة لفته، (2000): اسلوب معالجة المعلومات وعلاقتها بانماط الشخصية لدى طلبة الجامعة المستنصرية، اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، الجامعة المستنصرية.
- بشير، لعريط، (2007): الانعكاسات النفسية والسلوكية لنظام العمل بالمناوبة ، اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية الاداب والعلوم الانسانية، جامعة منتوري - قسنطينة، الجزائر.
- الجبوري، علي محمود والجبوري، كريم فخري، (2014): الصحة النفسية، دار الرضوان، ط1، عمان .
- جرار، سنابل امين صالح، (2011): الجديفة في العمل وعلاقتها بالاحترق النفسى لدى مديرى المدارس الحكومفة الثأوففة فى محافظات شمال الضفة الغربفة، رسالة ماجسفر غير منشورة، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية، فلسطين .
- الجنابى، صاحب عبد مرزوك، (1998): المسؤولفة الإجماعفة وعلاقتها بفاعلفة المرشد التربوى فى العراق، اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية ابن رشد، جامعة بغداد.
- حمزواى، محمد سبد،(2008): السلوك الإدارى والتنظىمى فى المنظمات المدنفة والأمنفة، مكتبة الشقرى، الرياض
- الخولى، ولىم، (1976): الموسوعة المختصرة فى علم النفس والطب العقلى، دار المعارف بمصر، ط1، القاهرة .
- داود، عزىز حنا وعبد الرحمن، انور حسين، (1990): مناهج البعث التربوى، بغداد وزارة التعليم العالى والبعث العلمى، جامعة بغداد
- دربى، فدوى فرحان، (1999): الإجهاد المهنى وعلاقته بالرضا الوظىفى وبعض المتغىرات الديمغراففة لدى عىنة من الإطباء فى مدىنة بنغازى، رسالة ماجسفر غير منشورة، جامعة قارىونس، بنغازى .
- راجح، احمد عزت، (1965): علم النفس الصناعى، الدار القومفة، القاهرة .
- سعبد، وفاء كمال، (2005): الضغوط المهنفة وعلاقتها بالتعب النفسى لدى رؤساء ومقررى الأقسام فى الجامعة ، اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية الاداب، الجامعة المستنصرية، بغداد .
- شاه، روبال، (2013): التعب النفسى أكثر شىوعا من الجسدى المنشأ، منندفات كرم نت، لندن.
- شفىوى، مسعد، (2002): الجوانب المختلفة للإجهاد، مجلة اسىوط للدراسات البىنفة ، العدد 22، كلية العلوم، جامعة قناة السوبس، مصر .
- عبد الحسن، غادة ثانى، (2006): تأثر التعب الذهنى وخفضه فى حل المشكلات لدى تدرسى الجامعة ، اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية الاداب، الجامعة المستنصرية
- العبىدى، حازم بدرى، (2001): اثر برنامج تدرسى فى خفض التعب النفسى لدى العاملین فى المؤسسات الإنتاجفة، رسالة ماجسفر غير منشورة، كلية الاداب، جامعة بغداد.
- عساف، عبد محمد، (1996): مصادر الإجهاد النفسى لدى معلمى الجامعات فى الوطن المحتل والضفة الغربفة، مجلة النجاح للابحاث العلوم الانسانية، جامعة النجاح الوطنية، العدد 10، مجلد 9-11.
- العوملة، نائل، (1994): تحلل ظاهرة الإجهاد لدى المديرى فى الخدمة المدنفة فى الأردن دراسة ميدانفة، مجلة ابحاث اليرموك، مجلد 10، العدد 4، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن .
- فرانسو، لوبس، (1998): شبكات الحاسبات وتقنفات المعلومات واستخدامها فى منظومة التعليم الفرنسى، ملف مفتوح، المجلد 1، العدد 2 .
- فراىر، دوكلاص، (1965): علم النفس العام، ترجمة ابراهىم يوسف منصور، مطبعة شفىق، بغداد .
- الفضل، مؤىد وهاتف، مجبد، (1997): تحدبذ اثر بعض عوامل الإجهاد الوظىفى على المحاسبىن فى القطار الصناعى العراقى، مجلة ابحاث اليرموك (سلسلة العلوم الانسانية والاجتماعفة) ، المجلد 13، العدد 1، عمان، الأردن .
- كشرود، عمار الطىب، (1995): علم النفس الصناعى والتنظىم الحدبذ ، منشورات جامعة قارىونس، ط 1، المجلد 2، بنغازى .
- كمال، على، (1983): النفس انفعالها واعراضها وعلاجها، دار واسط للدراسات والنشر، ط3، بغداد .
- لازاروس، تشاردوس، (1980): الشخصفة، ترجمة سبد غنىم نجاتى، دار الشرق، القاهرة .
- لازاروس، رىتشارد، (1989): الشخصفة، ترجمة محمد غنىم، مكتبة اصول علم النفس الحدبذ، دار الشرق، ط3، القاهرة.

- ماير، نورمان، (1966): علم النفس في الصناعة، ترجمة محمد عماد الدين واخرون، مؤسسة فرانكلين، القاهرة
- محمود، ابتسام، (2009): المساندة الاجتماعية واحداث الحياة الضاغطة، دار صفاء، عمان .
- الموسوي، قيس فاضل عباس، (2012): الاجهاد الفكري وعلاقته ببعض سمات الشخصية لدى طلبة الدراسات العليا، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة المستنصرية.
- حمزاوي، محمد سيد، (2008): السلوك الاداري والتنظيمي في المنظمات المدنية والامنية ، مكتبة الشقري، الرياض .
- ولي، اغا كاظم، (1980): علم النفس الفسيولوجي، دار الافاق الجديدة، بيروت .

المصادر الاجنبية:-

- American psychiatry asso citation, (1994), diagnostic and statistical manual of mental disorders, 4th ed
 - Bower, R . (1981) . Self – efficacy in the adoption and maintenance of health behaviours : theoretical approches and anew model in control of action . washington , DC : Hemisphere , 217 – 43 .
 - Collins. (1992) . Coping with threats to health : effects of persuasive appeals on depressed . normal and antisocial Personalities . Journal of Behavioral Medicine , 13 . 343 – 353
 - David, p, I, linda (1976) introduction to psychology, mc, grow hill book co. new york, u .s.a
 - Folkman. s and lazarus. r. s. (1980)an analysis of coping in amiddle aged community sample, journal of health and social behavior, 21
 - Friedman, I, A.(1991): High and low Burnout schools: school culture aspects of teacher burnout. Journal of Educational Research, vol. 84, No. 6
 - Gadzell, b. et. al (1991) studnt – life stress inventory, annual meeting of the texas psychological association, san antonio
 - Hensley, w. e. and jones, j (1991) snicidality among college and university: contributing factors and preventive respons, psychological dissertation research California.
 - Jonathan, d and others, (1998) on the control of antomatic processes aparallel distributed processing account of the stroope, effect psychological review vol. 97. n3
 - Lazarus, r. s. (1966) psychological stress and coping, new york mc grow hill I n c
 - Lazarus, r and folkman, s(1984): stress appralsalard eopting, new York
- Selye (1976) . Deindividuation and anger – mediated interracial aggression : unmasking regressive . Journal of social psychology , vol . 5 . pp . 596 – 604 . New York.

Recommendations

Recommendations:-based on the findings of the study, the researcher recommends the following:

1. establishment of courses and workshops for faculty members at the University of Mustansiriyah reduce mental fatigue and stress.
2. indicative programmes to discuss the causes and sources of stress and mental fatigue and then develop strategies to confront and overcome.

3. improvement of the working conditions of Rajasthan University teaching by providing their offices, lighting, heating and cooling and other teaching that particular College spending most of their time in college to do various tasks

. 4. the continued use of the scales in the current study to learn the mental fatigue and psychological stress levels among employees at other universities

Proposals

Proposals: an update of the current research, development, the researcher proposes to research and further studies such as: 1- measuring intellectual stress and its relationship to some educational, psychological and social variables. 2- Study of factors influencing intellectual exertions. 3- Study of relationship of intellectual stress personal styles college professors

Arabic sources:-

- Ibrahim, Abdul Sattar, (1998): cognitive behavioural therapy methods and modern fields of application, I 2, extended Arabic House press

- Mohamed Suliman ' Abd Allah (1985). Unlock able explanation of butter, 1, Kuwait, Ministry of Awqaf and Islamic Affairs.

Al-badrani, Abdul Zahra gesture, (2000): information processing method and its relationship with personality types among the students of Mustansiriyah University, unpublished PhD thesis, Faculty of education, University of Rajasthan.

- Bashir, Larit, (2007): psychological and behavioral consequences of rotation-system, unpublished PhD thesis, Faculty of Arts and Humanities, University mentouri-Constantine, Algeria.

-Al- Jubouri, Mahmud walgbori, Emeritus, (2014): mental health, Radwan, 1, Oman.

- Garar, Snapple Amin Saleh, (2011): serious work and relationship to Burnout among managers of State secondary schools in the North West provinces, an unpublished thesis, graduate school, University, Palestine.

-Al-Janabi, Saheb Abd marzouk, (1998): social responsibility and its relationship to effective educational leader in Iraq, unpublished PhD thesis University of Baghdad.

- Hamzawy, Mohamed Sayed, (2008): management and organizational behavior in civil and security organizations, shegrey, Riyadh

- Al khouly, William, (1976): condensed encyclopedia of psychology and Psychiatry, knowledge House, 1st floor, Cairo Egypt.

- Dawid Dear, Hanna and Abdul Rahman, Anwar Hossain, (1990): educational research methods, Baghdad Ministry of higher education and scientific research, the University of Baghdad

- Derby, hilarious, Fadwa (1999): occupational stress and its relationship to job satisfaction and some demographic variables among a sample of doctors in Benghazi, master Unpublished, University of garyounes, Benghazi.

- Rajeh, Ahmed Ezzat, (1965): industrial psychology, National House, Cairo.
- Saeed Kamal, the fulfillment (2005): professional pressure and its relationship with psychological fatigue and rapporteurs of the departments in the University, unpublished PhD thesis, Faculty of Arts, University of Mustansiriya University, Baghdad.
- Shah, rupal, (2013): psychological fatigue more common physical origin of RapidShare .(Karam, London. Shteivi, massad, (2002
- Shteivi, massad, (2002): various aspects of stress, Assiut Journal of environmental studies, issue 22, Faculty of science, Suez Canal University, Egypt.
- Abdul Hassan, Ghada Al-Thani, (2006): the influence of mental fatigue and lower it in solving problems in my teaching University, unpublished PhD thesis, Faculty of Arts, University of Mustansiriya
- AL-Obeidi, Hazem Badri, (2001): impact of a training program in reducing fatigue among workers in productive enterprises, master Unpublished, Faculty of Arts, University of Baghdad.
- Assaf, Abdul Mohamed, (1996): sources of stress among teachers of universities in occupied West Bank home, success magazine Humanities Research, University, number 10, 9-11 folder.
- Al-Awamleh, Nael, (1994): analysis of the phenomenon of stress among managers in the civil service in Jordan, Yarmouk research field study, Volume 10, issue 4, University of Jordan, Oman, Jordan.
- François, Louis, (1998): computer networks and information technologies and their use in the French education system, open file, vol 1, no 2.
- Fryer, Douglas, (1965): General Psychology, translated by Ibrahim Yusuf Mansour, Shafiq, .Baghdad. Vantage, a supporter it
- AL-Fadeel ,Mooaed and a Hatef Mageed, (1997): determine the effect of some job stressors on accountants in the industrial sector, Yarmouk's research magazine (human and social sciences series), Volume 13, issue 1, Oman, Jordan.
- Kashrood, Ammar Taieb, (1995): industrial and organizational psychology talk, garyounis University, 1, volume 2, Benghazi. Kamal, (1983): psychology, her emotions and her symptoms and treatment, Wasit studies and publishing, I 3, Baghdad.
- Lazarus, chardos, (1980): profile, Mr ghonim Necati, House, Cairo.
- Lazarus, Richard, (1989): profile, translate Mohamed ghoneim, the origins of modern psychology, House, 3rd floor, Cairo.
- Meyer, Norman, (1966): industrial psychology, translated by Mohamed Emad Eddin et, Franklin, Cairo. Mahmoud, smile, (2009): social support and stressful life events, serenity, Oman.

- Al-Musawi, Kais Fadhil Abbas, (2012): the intellectual stress and its relationship to certain personality traits among graduate students, unpublished thesis, Faculty of education, University of Rajasthan.

- Hamzawy, Mohamed Sayed, (2008): management and organizational behavior in civic organizations

Walle, Agha Kazim, (1980): physiological psychology, new horizons, Beirut

المصادر الاجنبية:-

- American psychiatry asso citation, (1994), **diagnostic and statistical manual of mental disorders**, 4th ed
 - **Bower, R . (1981) . Self – efficacy in the adoption and maintenance of health behaviours : theoretical approches and anew model in control of action . washington , DC : Hemisphere , 217 – 43 .**
 - **Collins. (1992) . Coping with threats to health : effects of persuasive appeals on depressed . normal and antisocial Personalities . Journal of Behavioral Medicine , 13 . 343 – 353**
 - David, p, I, linda (1976) **introduction to psychology**, mc, grow hill book co. new york, u .s.a
 - Folkman. s and lazarus. r. s. (1980)an analysis of coping in amiddle aged community sample, **journal of health and social behavior**, 21
 - Friedman, I, A.(1991): High and low Burnout schools: school culture aspects of teacher burnout. **Journal of Educational Research**, vol. 84, No. 6
 - Gadzell, b. et. al (1991) **studnt – life stress inventory**, annual meeting of the texas psychological association, san antonio
 - Hensley, w. e. and jones, j (1991) **snicidality among college and university: contributing factors and preventive respons**, psychological dissertation research California.
 - Jonathan, d and others, (1998) **on the control of antomatic processes aparallel distributed processing account of the stroope**, effect psychological review vol. 97. n3
 - Lazarus, r. s. (1966) **psychological stress and coping**, new york mc graw hill I n c
 - Lazarus, r and folkman, s(1984): **stress appralsalard** eopting, new York
- Selye (1976) . **Deindividuation and anger – mediated interracial aggression : unmasking regressive . Journal of social psychology , vol . 5 . pp . 596 – 604 . New York .**