العبء المعرفي لدى طلبة الجامعة

Mental Strain amon University Students

د. نسرين علي عبد الحسن الجيلاوي
مدرس
د. خلود رحيم عصفور
أستاذ مساعد
جامعة بغداد – كلية التربية للبنات –
قسم العلوم التربوية والنفسية

Nisreen Ali Abdul hassan Al-Jilawi
lecturer
Dr. Kholood Rahim Asfour
professor
University of Baghdad- College of Education for girls-
Educational and Psychology
nisreen.ali@alzahraa.edu.iq

الكلمات المفتاحية: العبء المعرفي، طلبة الجامعة، الاجهاد العقلي

Keywords: Mental Strain, university students, mental stress

الملخص

قد تنخفض قدرة وقابلية الفرد في التعامل مع العبء المعرفي ويصبح مصدر العبء مسيطراً، مما يجعل الفرد غير قادر على حماية نفسه من المستويات العالية والمستمرة من العبء وتضعف مقاومته، لذا فقد برزت الحاجة لدراسة البحث الحالي الذي يهدف الى :

١–تعرف العبء المعرفي لدى عينة البحث .

٢–تعرف الفروق في العبء المعرفي لدى عينة البحث على وفق (الجنس، التخصص، نوع الجامعة، نوع الدراسة) .

والعبء المعرفي هو " التأثير المباشر الناجم عن الاجهاد العقلي الذي يتعرض له الفرد ويعتمد هذا التأثير على العادات التي يستخدمها الفرد في مواجهة الضغوط ". وقد شملت عينة البحث الحالي (300) طالب وطالبة تم اختيارهم بالطريقة الطبقية العشوائية من تسع كليات في جامعة بغداد ومثلها في كلية دجلة الاهلية . ولتحقيق اهداف البحث الحالي تم ترجمة مقياس (GHQ – 12) لقياس العبء المعرفي وبعد التأكد من صدق الادوات وثباتها تم تطبيقها لغرض تحقيق اهداف البحث الحالي وقد تم استخدام عدد من الوسائل الاحصائية في هذا البحث منها :

المتوسطات والانحراف المعياري، الاختبار التائي لعينة واحدة، تحليل التباين المتعدد، معامل ارتباط سبيرمان للرتب المكررة، وقد توصل البحث الحالي الى النتائج التالية:

١-انخفاض مستوى العبء المعرفي بشكل عام لدى عينة البحث، وكذلك انخفاض مستوى القلق والاكتئاب وفقدان الثقة، في حين كان هناك ارتفاع في مستوى الصعوبات الاجتماعية .

٢-عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في العبء المعرفي بشكل عام لدى عينة البحث، وكذلك بالنسبة لأبعاده وللمتغيرات المستقلة في البحث الحالي (الجنس، التخصص، نوع الدراسة) فيما عدا متغير نوع الجامعة (اهلي – حكومي) فقد كانت الفروق لصالح الجامعات الحكومية .

وفي ضوء النتائج التي توصل اليها البحث الحالي نضع التوصيات الاتية: (الى وزارة التعليم العالي)

١– اعداد برامج ثقافية ونفسية وتربوية في الجامعات للإكساب الطلبة الاساليب الايجابية في مواجهة الضغوط .

٢– توفير فرص لممارسة الانشطة الترفيهية والهوايات الشبابية الهادفة بغرض تدعيم انخفاض مستوى العبء المعرفي لدى الطلبة .

وفي ضوء النتائج التي توصل اليها البحث الحالي نضع مجموعة من المقترحات منها : اجراء دراسة تهدف الى تعرف اسباب اخرى قد تسبب العبء المعرفي لدى الطلبة كالحالة الاقتصادية للفرد او الأمن الوظيفي .

Abstract

The ability and ability of the individual to deal with the Mental Strain may decrease and the source of the burden becomes dominant, which makes the individual unable to protect himself from high and continuous levels of burden and weaken his resistance, so the need has emerged to study the current research, which aims to: 1- Know the cognitive burden of the research sample. 2- Know the differences in in the cognitive load of the research sample according to (gender, specialization, type of university, type of study). The Mental Strain is "the direct effect caused by the mental stress to which the individual is exposed and this effect depends on the habits that the individual uses in the face of stress." The current research sample included (300) male and female students who were selected by random stratified method from nine colleges at the University of Baghdad and the same in Dijlah National College. To achieve the objectives of the current research, the scale (GHQ – 12) has been translated to measure the Mental Strain and after ensuring the sincerity and stability of the tools, they have been applied for the purpose of achieving the objectives of the current research, and a number of statistical means have been used in this research, including:

Averages and standard deviation, T-test for one sample, multiple variance analysis, Spearman's correlation coefficient for repeated ranks. The current research has reached the following results:

1-The low level of Mental Strain in general among the research sample, as well as the low level of anxiety, depression and loss of confidence, while there was a rise in the level of social difficulties.

2-There are no statistically significant differences in the Mental Strain in general among the research sample, as well as for its dimensions and for the independent variables in the current research (gender, specialization, type of study)except for the variable of the type of

university (private - governmental), the differences were in favor of public universities. In light of the findings of the current research, we put the following recommendations:

To the Ministry of Higher Education

1- Preparing cultural, psychological and educational programs in universities to provide students with positive methods in the face of pressure.

2- Providing opportunities to practice recreational activities and hobbies for young people aimed at supporting the low level of Mental Strain among students. In light of the findings of the current research, we develop a set of proposals, including: Conducting a study aimed at identifying other reasons that may cause Mental Strain among students, such as the economic situation of the individual or job security.

الفصل الاول

التعريف بالبحث

مشكلة البحث :

تُعد الظروف القاسية المتمثلة بالأزمات الامنية والاقتصادية والنزاعات من العوامل التي تؤثر على الفرد إذ ان هذه الظروف ستؤدي الى تزايد مستوى العبء المعرفي لدى الطالب . وهو التأثير الفوري الناجم عن الاجهاد العقلي الذي يتعرض لهُ الفرد (ISO,1991:1) وعلى الرغم من اهمية هذا المتغير وخصوصية تأثيره على الثقافة المجتمعية وضخامة حجم ظاهرة هجرة الشباب التي بلغت مستوى عالي في عام 2015 فضلا عن احساس الباحثة بهذه الظاهرة بوصفها اما وعضوة في المجتمع، إلا ان الباحثة لم تجد أية دراسة عراقية – على حد علمها – تناولت العلاقة بينهما، فقد تناولت دراسة (Zulkefly,2010) تقييم مستوى العبء المعرفي لعينة من طلبة الجامعة في ماليزيا (Zulkefly,2010:73)وتناولت دراسة (Baksheev,2010) تعرف مؤشرات العبء المعرفي للطلبة في استراليا (Baksheev,2010:1) وتناولت دراسة(Gulewitsch,et. al:2013) تعرف مستوى العبء المعرفي لطلبة الجامعة في المانيا (Gulewitsch,et.,al.,2013:1) لذلك فقد تبلورت مشكلة البحث الحالي بتعرف العبء المعرفي لدى طلبة الجامعة .

اهمية البحث

تعد فئة الشباب عامةً ولاسيما الشباب الجامعي من اهم الفئات التي تعمل على بناء وتنمية المجتمع، وتمثل العمود الفقري الذي لا يمكن الاستغناء عنهم لانهم يتمتعون بالطاقة والحيوية والحركة اللازمة للنهوض بالمجتمع وتطوره فهم يشكلون شريحة مهمة وفعالة في البناء والتطوير وكذلك يمثلون الطاقة الجسدية والفكرية البارزة في حياة الامة، لانهم في مرحلة قابلة للتأثر والتأثير بالمتغيرات المحيطة وبدرجة ليست بالقليلة، ودرجة استجابتهم لها عادة ما تكون اكثر من الفئات الاجتماعية الاخرى (مصطفى،٢٠٠٧: ٣) ويقع عبء التطور والتغيير في الميادين السياسية والاجتماعية والاقتصادية والصناعية وغيرها من الميادين على عاتق الشباب حاضراً ومستقبلاً، اذ انهم يسهمون بشكل كبير في تلك العمليات فكلما كانت فئة الشباب اكثر نضوجاً وتعليماً كانت المجتمعات اكثر نهوضاً (عليان،1:2015)وتتأثر اتجاهات الفرد نحو موضوع معين بما يمتلكه من معلومات حول ذلك الموضوع وبما يكتسبه من معلومات جديدة كما تتأثر بتفاعلات الفرد مع الآخرين حول ذلك الموضوع (مصطفى، 2007: 6) ويمكن تعريف العبء المعرفي بأنه " التأثير المباشر الناجم عن الاجهاد العقلي الذي يتعرض له الفرد ويعتمد هذا التأثير على العادات التي يستخدمها الفرد في مواجهة الضغوط " . ومنها الضغوط الاقتصادية والاجتماعية والسياسية والبيئية وغيرها والتي تسبب له

العبء المعرفي (رسن، 2015: 3) وذلك لان الفرد الذي يتعرض للضغط النفسي ولا يتمكن من مواجهته في الوقت المناسب بالطرائق المناسبة قد تظهر لديه مظاهر العبء المعرفي، واذا استمرت الحال على ما هو عليه فإنه قد يشعر بعدم الأمن والقلق تجاه حياته وتضطرب شخصيته وهذا بدوره يؤثر في الروح المعنوية للفرد ويجعلها منخفضة بل يساعد في ظهور بعض الاضطرابات البدنية (الزبيدي،2010: 4) إذ يؤدي العبء المعرفي الى حدوث اضطرابات فسيولوجية تظهر على الفرد تتمثل بالصداع المستمر والارق وضيق التنفس واضطرابات تناول الطعام واضطرابات النوم وتوتر العضلات وضعف الحيوية وقلة النشاط (Karasek,et. al.,1982 :183) كما ان العبء المعرفي يؤدي الى حدوث اضطرابات نفسية تؤثر على الفرد وعلى سلوكه وعلاقاته بالآخرين وعلاقة الآخرين به إذ تتمثل هذه الاضطرابات بالقلق والاكتئاب والبلادة الانفعالية وجفاف التعامل مع الاخرين وانخفاض مستوى تقدير الذات وضعف القدرة على التوافق مع الاخرين وضعف الشعور بالسعادة والشعور بالإنهاك وصعوبة التحمل للمواقف الضاغطة وضعف القدرة على الانجاز وضعف الاهتمام بالآخرين او حتى الأشياء الخاصة بالفرد (Arsenault,et.,al.,1991:489)

ان استمرار تراكم الاعباء على الفرد تؤدي الى انخفاض مستوى الصحة النفسية لديه وشعوره بالإنهاك وصعوبة مواصلة حياته في البيئة التي يعيش فيها فقد اشارت دراسة Muller,et.al., 2013 الى تفاعل البيئة مع خصائص شخصية الفرد في حدوث العبء المعرفي، فالبيئة بما تحتويه من مطالب وشروط وعوامل اجتماعية ومعرفية ومتغيرات ظرفية تتفاعل مع خصائص شخصية الفرد بما تمثله من مستوى طموحه وثقته بنفسه واتجاهاته والاساليب التي يستخدمها في مواجهة الضغوط والمرحلة العمرية التي يمر بها في حدوث العبء المعرفي (Muller,et. al ,2013:3)ونظرا لأهمية العبء المعرفي فقد تناولته العديد من الدراسات، فقد اشارت دراسة Baksheev,et.,al.,2010 الا انه بعض الافراد الذين يعانون من تفاقم العبء المعرفي لديهم لا يلجؤون الى طلب المساعدة او المشورة من المرشدين التربويين والاخصائيين النفسيين مما يزيد الامر سوءا لديهم (Baksheev,et. al., 2010:294) واشارت دراسة Gulewitsch,et.,al.,2013 الى ان تفاقم الأعباء المعرفية لدى الطلبة يؤدي الى ظهور عدد من المشاكل الصحية لديهم مما يؤثر على شعورهم بالسعادة والتوافق مع الاخرين (Gulewitsch,et.,al.,2013:6) لذا فقد تسهم النتائج التي يتوصل اليها البحث في تصميم البرامج الارشادية التي تسعى لتخفيف مظاهر العبء المعرفي لدى طلبة الجامعة فضلا عن اهمية هذه الشريحة التي يتناولها البحث الحالي بعدها الفئة المنتجة والغد المشرق للبلاد، كما انه قد يسهم في اغناء التراث العلمي الخاص بدراسة هذا المتغير.

اهداف البحث

يهدف البحث الحالي التعرف على :

١ – العبء المعرفي لدى عينة البحث .

٢ – الفروق في العبء المعرفي لدى عينة البحث على وفق (الجنس، التخصص، نوع الجامعة، نوع الدراسة)

حدود البحث : يتحدد البحث الحالي بعينة من طلبة جامعة بغداد وطلبة كلية دجلة الجامعة الاهلية، وللتخصصين العلمي والانساني، لكلا الجنسين، للعام الدراسي (2015 –2016)

تحديد المصطلحات

العبء المعرفي Mental Strain

العبء لغة : جمع أعباء، الثِقل والحِمل (معلوف، 483:1965)

اصطلاحاً : عرفه كلاً من :

١– (Maslach،1982) :حالة من الاستنزاف الانفعالي والعبء الاكثر من طاقة الفرد على التحمل، والاحساس بالقصور والعجز عن تأدية العمل بالمستوى المطلوب (Maslach,1982:1) .

٢– الزبيدي (2010): حالة من الاجهاد والتعب الجسدي المصحوب بالعصبية والتوتر المستمر الذي يؤدي الى قلة الانتباه والتركيز مما يؤدي الى سوء توافق الفرد في مجال عمله وحياته الاجتماعية بسبب التعرض الى ظروف بيئية سلبية وعوامل ضاغطة خارجية . (الزبيدي، 12:2010)

٣– ISO،(1991): التأثير الفوري من الاجهاد العقلي الذي يتعرض له الفرد (ولا تأثير له’ على المدى الطويل) وهو يتوقف على طبيعة شخصية الفرد كشروط مسبقة بما في ذلك اساليب مواجهة الضغوط التي يستخدمها (ISO،1991:2)

٤– تعريف رسن:((2015 نقص تدريجي في الطاقة يشعر بها الفرد على نطاق واسع، وتظهر دلالاته على شكل اعباء جسمية او نفسية او معرفية (رسن،٢٠١٥: ١٢)

وقد تبنت الباحثة تعريف ISO, 1991 لان المقياس المستخدم في البحث الحالي تم بناؤه على وفق هذا التعريف .

واجرائياً " هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب على كل مجال من مجالات المقياس المستخدم في البحث الحالي " .

الفصل الثاني

إطار نظري ودراسات سابقة

العبء المعرفي Mental Strain

ورد في ادبيات علم النفس مصطلحين Strain و Stress بشكل متكافىء، فالبعض استخدم مصطلح Stress للإشارة الى مطالب البيئة الجديدة الفيزيائية او الاجتماعية او الذاتية المفروضة على الفرد لإعادة تكييف انماطه السلوكية لمواجهة المطالب الجديدة (Thoits,1995) في حين البعض الاخر استخدم مصطلح Strain للإشارة لتعريفات مشابهة (Baron,2006)(Mcgivern،2010:7) وبعض الباحثين استخدم المصطلحين بالتبادل للإشارة الى الاحداث الموضوعية السيئة التي تحدث للفرد في بيئته مثل (تعرضه لأذى معين او رسوبه في امتحان وهكذا) والبعض الاخر استخدمه للإشارة الى تقييم الفرد للأحداث السلبية التي حدثت في بيئته، والمجموعة الثالثة استخدمته للإشارة الى ردود الافعال الانفعالية للأفراد ازاء احداث البيئة السلبية (مثل ظهور مظاهر الغضب على الفرد ازاء معاملة الاخرين له) (Broidy&Agnew,1997: 275)

والبحث الحالي يتفق مع المجموعة الثالثة في تفسير العبء المعرفي .

مصادر العبء المعرفي

تم تصنيف مصادر العبء المعرفي بطرق مختلفة فيمكن تصنيف مصادر العبء المعرفي الى اربعة انواع رئيسية . وهي :

١- مصادر موقفية : وتشمل الضغوط التي تنشأ من البيئة التي يوجد فيها الفرد، وهي اكثر الاشكال شيوعاً للعبء والاجهاد الموقفي مثل : ظروف العمل، الازمات المستمرة، التغير السريع مع احداث الحياة، التطورات التكنولوجية ...

٢- مصادر زمنية : والتي بدورها تؤدي الى عبء ومن امثلتها حصول اصابة، او وفاة شخص عزيز، وتشمل فضلا عن ذلك زيادة في اعباء العمل والالتزام بعدد كبير من المهام في وقت قصير، وعدم وجود الوقت الكافي للأداء، وتنوع المهام وتشتتها، ويحدث ذلك بصفة خاصة مع المستويات الادارية العليا التي تتطلب اتخاذ القرارات الاستراتيجية .

٣- مصادر تصادمية: وهي التي تنتج عن التفاعلات في العلاقات بين الافراد، كالنزاعات والخلافات الاسرية او مع الاصدقاء ...

٤- مصادر توقعية: والتي تتضمن التفكير السلبي وتوقع حصول احداث مؤلمة قد تحدث، او الخوف الشديد والقلق من المستقبل او ما تحمله الايام من مفاجئات (رسن، ٢٠١٥: ٢١)

وقسم (Lazarus & Cohen) مصادر العبء الى ثلاثة اقسام هي :

أ – الظواهر العنيفة كالحروب والفيضانات

ب – المشاحنات والخلافات اليومية

ج – الانقطاع او التوقف عن العمل او البطالة (نصيرة، 2011: 87)

وهناك تصنيف آخر لمصادر العبء ويقسم الى خمسة مجموعات وهي :

١– مصادر تتعلق بالفرد نفسه: مثل تحميل الفرد نفسه لمسؤليات تفوق قدراته وامكاناته (فالبيئة الخاصة بالفرد قد تكون سبباً مباشراً بخلق التوتر لديه)

٢– مصادر تتعلق بالناحية المادية : كقلة الموارد المادية (تدني الرواتب، قلة الحوافز المادية)

٣– مصادر تتعلق بعلاقة الفرد مع الاخرين : مثل علاقة الموظف بزملائه او رئيسه، وعلاقة الطالب مع زملائه واساتذته .

٤– مصادر تتعلق بظروف العمل : مثل العبء الوظيفي الزائد عن طاقة الفرد، غموض الدور، صراع الدور، التعارض والتنافس بين متطلبات الفرد والعمل، كالتناقض بين قيم العمل وقيم الفرد ومبادئه .

٥– مصادر تتعلق بظروف ومناخ العمل : ويشمل الظروف الطبيعية والمادية المحيطة بالفرد في مكان عمله كالإضاءة والتهوية، اما مناخ العمل فيشمل تعارض القوانين والمباديء وعدم فاعلية الحماية القانونية للموظف من المخالفات التي يرتكبها صاحب العمل (جبر، 2010 : 27)

تأثيرات العبء المعرفي

١– التأثير الفسيولوجي : إذ يؤدي العبء الى حدوث اضطرابات في وظيفة الاعضاء، منها ارتفاع معدل التنفس وتزايد معدل ضربات القلب بحيث يصبح اكثر نشاطاً والصداع والاضطرابات المعوية وضيق التنفس واضطرابات الاكل والاستخدام المفرط للعقاقير او الكحول واضطرابات النوم، والعبء على المستوى

الكيميائي يرتبط بالديناميكية الكيميائية، فالخلية تتغذى على كمية التحول الغذائي، وبعد انتهائه تقوم وحدات من الخلية بطرح الفضلات، وبذلك العمل تبذل طاقة لذا يجب ان تكون الطاقة التي يحصل عليها من خلال العمليات الايضية اكبر من الفضلات، والطاقة التي تحررها عند طرحها الى الخارج وإذا حدث العكس فإنه يحدث ما يسمى بالتسمم، والذي يولد نقصاً وظيفياً على مستوى الخلية ومن ثم تظهر حالة العبء (رسن، ٢٠١٥ : ٢٣)

٢– التأثير النفسي : إذ يؤدي العبء المعرفي الى معاناة الفرد من التشتت الادراكي والشرود الذهني وضعف القدرة على التركيز وانخفاض في القدرة على مواجهة المشكلات بكفاءة وظهور مظاهر القلق والاكتئاب وفقدان الاهتمام بالآخرين وانخفاض تقدير الذات وضعف

القدرة عل التحمل وضعف الشعور بالاسترخاء وكثرة الغضب والتذمر وستؤدي هذه المظاهر الى التأثير على سلوك الفرد وعلاقته بالآخرين وعدم رضاه عن نفسه ولا عن المحيط به (Askari et.,al.,2011:4-6)

بعض النظريات التي فسرت العبء المعرفي

١ – نظرية MacDonald

يعتقد MacDonald في بعض الحالات عندما يتزايد العبء المعرفي لدى الفرد الى الدرجة التي لم يعد الفرد قادرا على تحملها فانه سيحدث له انهيار عصبي يتمثل بظهور بعض الاعراض الجسدية مثل العمى الهستيري او الشلل الهستيري، إذ ان هذه الاعضاء من الناحية العضوية سليمة تماما فمثل هؤلاء الافراد قد يواجهون احباطات كبيرة ومتكررة في حياتهم اليومية وهذه الاحباطات ستولد مجموعة من الصراعات في داخلهم التي تعمل على تزايد الاعباء حتى تصل الى درجة لا يكون الفرد قادرا على تحملها وحين ذلك سيحدث الانهيار الذي يتمثل بظهور العمى الهستيري او الشلل الهستيري وفي هذه الحالات لا يكون الفرد نفسه مدركا ان اعضاءه سليمة من الناحية الفسيولوجية .

ويرى MacDonald ان الفرد بطبيعته يخوض صراعا لأجل تحقيق الذات فالبيئة الخارجية قد تعمل على اعاقة تحقيق الذات وذلك بالتعقيدات التي تشتمل عليها وكذلك بضعف المرونة التي يتصف بها الفرد نفسه وعلى الصعيد الداخلي فإن الذات المثالية التي اكتسبها الفرد من عمليات التنشئة الاجتماعية ستكون عائقا آخر امام تحقيق الذات، وهذه الاعاقات هي التي تشكل العبء المعرفي ويكون الانسان متزنا فقط اذا كانت رغبات الفرد الاصلية ودوافعه للسلوك ذات علاقة بمتغيرات البيئة الخارجية وبالأفكار والمطالب التي اكتسبها لتحقيق الذات المثالية(MacDonald,1934:22)

٢– نظرية Merton : يعتقد Merton بان الافراد يتعرضون للعبء نتيجة تشجيع المجتمع الذي يعيشون فيه على السعي الحثيث لتحقيق اهداف تعد مهمة في ذلك المجتمع وقد يكون هؤلاء الافراد غير قادرين على تحقيق هذه الاهداف لانهم لا يمتلكون المهارات او الاستعدادات او الوسائل الكافية لتحقيقها لذلك سيكون العبء هنا دالة لضعف التوافق بين ما يسعى اليه الفرد وما يستطيع تحقيقه ولمواجهة هذه الاعباء فان الافراد قد يستخدمون اساليب مختلفة لمواجهتها، إذ ان في كل مجتمع من المجتمعات هناك وسائل واساليب معينة يمكن ان يستخدمها الافراد لتحقيق اهدافهم ومن الطبيعي ان تكون بعض الوسائل مشروعة والبعض الاخر غير مشروعة او غير محبذ بها في المجتمع، والطرق التي اقترحها Merton لمواجهة تلك الاعباء هي :

١– استخدام الوسائل المشروعة لتحقيق اهداف اجتماعية مهمة في المجتمع.

٢- استخدام وسائل غير مرغوب بها اجتماعيا لتحقيق اهداف مرغوبة في المجتمع (على طريقة الغاية تبرر الوسيلة).

٣- استخدام الوسائل المقبولة اجتماعيا لتحقيق اهداف مقبولة اجتماعيا الا انها متواضعة وليست ذات اهمية عالية في المجتمع .

٤- رفض كل من اهداف المجتمع والوسائل المتاحة لتحقيقها وايجاد طريقة للهروب من هذه الاعباء.

٥- رفض كل من اهداف المجتمع والوسائل المتاحة لتحقيقها والعمل على استبدالها (Bierstedt & Merton,1950 :14)

٣- نظرية متلازمة التكيف العام : قدم Seyle نظريته هذه عام (1956) ثم عاد صياغتها عام (1976) واطلق عليها نظرية متلازمة التكيف العام . وفيها يقرر ان التعرض المتكرر للعبء يترتب عليه تأثيرات سلبية على حياة الفرد حيث يعرض العبء المعرفي على الفرد متطلبات قد تكون فسيولوجية او اجتماعية او نفسية او تجمع بينهما جميعاً، ورغم ان الاستجابة لتلك الضغوط قد تبدو ناجحة، فإن حشد الفرد لطاقاته لمواجهة تلك الاعباء قد يدفع ثمنها في شكل اعراض نفسية وفسيولوجية وقد وصف Seyleهذه الاعراض على اساس ثلاثة مراحل للاستجابة لتلك الاعباء وهي :

أ – مرحلة الانذار او التحذير: ان الاستجابة للتوتر والهلع (رد الفعل) تحدث عند التعرض المفاجيء للخطر او التهديد الجسمي، حيث تبدأ الاشارات العصبية والهرمونات في الجسم بتعبئة الطاقة اللازمة والضرورية للطوارئ، وتزداد نبضات القلب ويرتفع ضغط الدم في الجسم ويزداد افراز الادرينالين، وسرعة التنفس ويزداد تدفق الدم للعضلات لذلك يحاول الفرد مواجهة مصدر العبء المعرفي .

ب – مرحلة المقاومة : في هذه المرحلة يهيىء الفرد نفسه لمواجهة العبء المعرفي، اما إذا انشغل الفرد بصد العبء ولم يتخذ استجابة مناسبة لمواجهة العبء، فإنه يتعرض للاضطرابات النفسية السلبية كالتقرحات والتهابات في الجهاز الهضمي او ضغط الدم ....الخ وهذه الاضطرابات تنشأ حينما تكون طرق التعامل مع مصادر الضغوط فاشلة، فتؤدي الى نتائج سلبية على الفرد وخاصة إذا ما استمرت لفترة طويلة، وفيما إذا لم تنجح القوى الفاعلة في التعامل مع هذه الاضطرابات خلال مدة المقاومة فإن الفرد ينتقل الى مرحلة العبء النفسي والتعب والانهاك .

ج – مرحلة العبء المعرفي: في هذه المرحلة تنخفض قدرة وقابلية الفرد في التعامل مع العبء المعرفي، ويصبح مصدر العبء مسيطراً، مما يجعل الفرد غير قادر على حماية نفسه من المستويات العالية والمستمرة من العبء وتضعف مقاومته. ويرى Seyle ان المراحل

الثلاثة للعبء قد تتكرر لمرات عديدة وفي اليوم الواحد كلما واجه الفرد موقفاً ضاغطاً (Seley,1983 : 4)

٤- نظرية Lazarus 2001

يرى Lazarus ان العبء المعرفي هو نتاج تفاعل الفرد وبيئته والاعباء تنتج من عمليات التقييم التي يحدد من خلالها الفرد طبيعة العلاقة التي تربطه بالبيئة المحيطة به، وهناك نوعين من عمليات التقييم اولية وثانوية . الاولية عندما يدرك الفرد ان هناك شيئا ما على المحك، وقد حدد Lazarus ثلاث انواع من هذه التقييمات فقد تكون هذه الاشياء مؤذية او قد تكون مهددة للفرد او قد تتعدى امكانياته وبذلك فان هذه التقييمات ليست جميعها سلبية، بل ان البعض منها ايجابية . اما بالنسبة للتقييمات الثانوية فهي تتعلق بالأساليب التي يستخدمها الفرد لمواجهة الاعباء، وهذه الاساليب اما ان تتركز حول المشكلة او انها تتركز حول انفعالات الفرد الناجمة عن مواجهة تلك المشكلة (Lazarus،50 : 2001)

٥- نظرية الاحتفاظ بالمصادر : في ضوء هذا النموذج فإن الافراد يسعون للحصول والاحتفاظ بالأشياء المهمة بالنسبة لهم لان تلك الاشياء ستيسر عليهم مواجهة تحديات الحياة ومتطلباتها وقد حدد Hobfol 2001)٧٤(مصدر او شيء مهم بالنسبة للفرد، البعض منها شخصية وهي تضم القيم الشخصية مثل اهمية الانجاز بالنسبة للفرد وسمات الشخصية (مثل قوة التحمل، مركز الضبط، تقدير الذات، التفاؤل) اما المصادر الاخرى فقد اطلق عليها مصادر بيئية مثل استقلالية الفرد في عمله، كمية ونوع التغذية الراجعة التي يحصل عليها من ادائه للمهمات، مستوى المكافآت التي يحصل عليها من ادائه للمهمات وكذلك الدعم الاجتماعي والاسناد من الاشخاص الموجودين معه في بيئته، ويرى Hobfol بأن هذه المتغيرات يمكن ان تسهم في خفض الاعباء التي يعاني منها الفرد، وقد تكون هي نفسها عوامل ضاغطة عليه (Hobfol،341 : 2001)

٦- نظرية الضغط العام : ترى هذه النظرية لـ (Agnew،1995) بان الاعباء Strain تزيد من احتمالية ظهور الانفعالات السلبية لدى الفرد مثل القلق والاكتئاب والاحباط، وهذه الانفعالات ستخلق ضغوطا لدى الفرد بهدف اتخاذ اجراءات تصحيحية ليس بالضرورة ان تكون هذه الاجراءات ايجابية، فربما يعمد الفرد الى اداء سلوك او القيام بفعل لا يستحسنهُ الآخرون او المجتمع، الا انه يعتبر اجراءا تصحيحيا من وجهة نظره مثل معاقرة الخمور او السعي للانتقام من جهة ما او الهرب من المكان الحالي او اي رد فعل آخر . وترى هذه النظرية بأن الفرد قد يواجه واحد او اكثر من الضغوط التالية في بيئته :

١- فقدان المحفزات الايجابية (مثل فقدان اخ او صديق او حبيب او الفشل في الزواج)

٢– ظهور المحفزات السلبية في البيئة (مثل تعرض الفرد للعدوان بمختلف اشكاله اللفظي او الجسدي او الرمزي)

٣– الفشل في تحقيق الاهداف المهمة بالنسبة للفرد (Agnew, 2001: 319)

وترى هذه النظرية ان الانفعالات السلبية الناتجة من الاعباء التي يواجهها الفرد قد تؤدي به الى استخدام اساليب تكيفية او اساليب مواجهة الضغوط السلبية بدلا من الاساليب الايجابية . وقد ميزت هذه النظرية بين الاعباء الموضوعية والاعباء الذاتية، فالموضوعية هي الاعباء الناشئة من موضوعات غير محبذة لدى غالبية افراد المجتمع، اما الاعباء الذاتية فهي الاعباء الناشئة من تقييم الفرد لموضوعات او احداث معينة وكلا النوعين يؤثران بالأفراد بنفس الطريقة . وان خصائص الفرد التي تؤثر في الطريقة التي يستخدمها في التكيف لهذه الاعباء هي العوامل الخاصة مثل الانفعالات السلبية وضعف الضوابط السلوكية من جهة وسمات شخصية الفرد من جهة اخرى (Mcgivern, 2010:6–7) وقد حددوا Muller,et.,al.2013 العوامل البيئية التي قد تؤدي الى حدوث العبء المعرفي بـ :–

١– مطالب المهام التي يتوجب على الفرد القيام بها .

٢– الظروف الفيزيائية التي يعيش فيها .

٣– المتغيرات الداخلية ضمن الاسرة او المنظومة الاجتماعية التي يعيش فيها .

٤– المتغيرات البيئية الخارجة عن سيطرة الاسرة او المنظومة الاجتماعية للفرد، وان هذه العوامل البيئية تتفاعل مع خصائص شخصية الفرد التي تتمثل بـ :–

١ – قدرات الفرد ومهاراته وخبراته ومعارفه .

٢ – مستوى طموحه وثقته بقدراته واتجاهاته والاساليب التي يستخدمها في مواجهة الضغوط.

٣ – الصحة العامة التي يتمتع بها الفرد والمرحلة العمرية التي يمر بها وامكانياته الجسدية.

٤ – حماسه ودافعيته الفعلية للأداء (Muller,et. al.,2013:3)

وقد تبنت الباحثة هذه النظرية لتفسير العبء المعرفي لأنها الاساس النظري الذي استند اليه في بناء اداة القياس GHQ – 12 .

الدراسات السابقة :

١ – دراسة Zulkefly,2010 : هدفت الدراسة الى تقييم العبء المعرفي كمؤشر للصحة النفسية لدى طلاب جامعة بوترا في ماليزيا، وقد بلغت عينة الدراسة(386) طالبا وطالبة، بواقع (177) من الاناث و(209) من الذكور، والتي حُددت باستخدام العينة العنقودية متعددة المراحل، وتم استخدام مقياس (GHQ–12) لقياس العبء المعرفي وتم استخدام الوسائل الاحصائية، الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، ومعادلة الفا – كرونباخ. واسفرت النتائج انه اكثر من النصف بقليل (52.9%) من الطلاب قد اشارت نتائجهم الى انهم يعانون من العبء

المعرفي ومبينا ان هذه حالة نفسية غير صحية، كما اشارت النتائج الى عدم وجود فروق بين الجنسين في العبء المعرفي (Zulkefly,2010 : 73-75)

٢– دراسةBaksheev, et ، al., 2010: من بين اهداف الدراسة الكشف عن اعراض الاكتئاب واضطرابات القلق لدى الطلاب كمؤشرات للعبء المعرفي . وقد بلغت عينة الدراسة (654) طالبا وطالبة وبعمر من (10–12) سنة وبعمر (15–18) سنة وقد طبق مقياس GHQ – 12 على طلاب الثانوية، واستخدم المقابلة السريرية المنظمة للتشخيص، وقد بينت النتائج وجود مستوى منخفض من العبء المعرفي بين عينة الدراسة من الطلاب (al., 2010 : 291،et،Baksheev)

٣– دراسة Gulewitsch، et. al. 2013

من بين اهداف الدراسة تعرف مستوى العبء المعرفي لدى عينة من طلبة الجامعة في المانيا وقد شملت عينة البحث 176 طالبا وطالبة، وتم استخدام مقياس SCL – 90 – R لقياس العبء المعرفي وقد اشارت النتائج الى ان الطلبة يعانون من ارتفاع مستوى الاعباء المعرفية لديهم (Gulewitsch,et.al, 2013 : 408)

الفصل الثالث

منهجية البحث

من اجل تحقيق اهداف البحث قامت الباحثة باستخدام المنهج الوصفي والذي يهتم بوصف الظواهر الاجتماعية حسب ماهي عليه وقت اجراء الدراسة، وما يتعلق بطبيعة تلك الظواهر وممارسات الافراد والجماعات التي تؤثر في سلوكها، وغيرها (القذافي والدويبي، 2010: 307) وليس معنى هذا ان يتوقف منهج البحث الوصفي عند حدود وصف الظاهرة وانما يتعدى ذلك الى التحليل والتفسير والمقارنة والتقويم للوصول الى تعميمات ذات معنى توسع من فهمنا للظاهرة (داؤود وعبد الرحمن، 1990 : 159)

اجراءات البحث

اولا : مجتمع البحث: المجتمع هو مجموع وحدات البحث التي يراد منها الحصول على بيانات (داؤود وعبد الرحمن، 1990: 66) ويتكون مجتمع البحث الحالي من طلبة سبع كليات ومعهدين من جامعة بغداد ومثلها من كلية دجلة الجامعة الاهلية للعام الدراسي (2015–2016) والجدول (١) يوضح ذلك .

الجدول (١)

خصائص واعداد مجتمع البحث

نوع الكلية	التخصص	اسم الكلية	الذكور	الاناث	المجموع
جامعة بغداد	التخصص العلمي	كلية الهندسة	1.180	1.476	2.656
		كلية طب الاسنان	283	647	930
		كلية علوم بنات	/	1.304	1.304
		مركز التخطيط الحضري والاقليمي	35	19	54
		معهد الليزر للدراسات العليا	12	17	29
	المجموع		1.510	3.463	4.973
	التخصص الانساني	كلية الاعلام	529	283	812
		كلية التربية للبنات	/	4.163	4.163
		كلية العلوم السياسية	501	690	1.191
		الادارة والاقتصاد	2.753	1.857	4.610
	المجموع		3.783	6.993	10.776
	المجموع العام		5.293	10.456	15.749
كلية دجلة الاهلية	التخصص العلمي	التحليلات المرضية	215	162	377
		تقنيات البصريات	318	192	510
		طب الاسنان	172	208	380
		علوم الحاسوب	254	99	353
		هندسة البناء والانشاءات	199	68	267
	المجموع		1.158	729	1.887
	التخصص الانساني	قسم القانون	1.010	317	1.327
		قسم الاعلام	280	73	353
		اللغة العربية	375	299	674
		قسم ادارة الاعمال	657	288	945

نوع الكلية	التخصص	اسم الكلية	الذكور	الاناث	المجموع
	المجموع		2.322	977	3.299
	المجموع العام		3.480	1.706	5.186
	المجموع الكلي		8.773	12.162	20.935

ثانيا : عينات البحث

أ- **عينة البحث الاساسية :** تم اختيار عينة البحث الاساسية بالطريقة العشوائية الطبقية والتي بلغت (300) طالبا وطالبة منهم (150) من جامعة بغداد و(150) من كلية دجلة الاهلية و(150) من التخصص العلمي و (150) من التخصص الانساني و(150) من الذكور و(150) من الاناث . والجدول (٢) يوضح ذلك .

الجدول(٢)

خصائص واعداد عينة التحليل الاساسية موزعة بحسب الجامعة والتخصص والجنس

الجامعة	اسم الكلية	التخصص	الذكور	الاناث	المجموع
جامعة بغداد	١ – طب اسنان	العلمي	18	13	31
	٢ – علوم بنات		–	13	13
	٣ – مركز التخطيط الحضري والاقليمي		19	12	31
	١ –كلية العلوم السياسية	الانساني	19	18	37
	٢ –كلية الادارة والاقتصاد		19	19	38
كلية دجلة الاهلية	١ – هندسة تحليلات مرضية	العلمي	12	13	25
	٢ – تقنيات البصريات		12	13	25
	٣ – هندسة بناء وانشاءات		13	12	25
	١ – قسم الاعلام	الانساني	19	19	38
	٢ – اللغة العربية		19	18	37
	المجموع العام		150	150	300

ب – عينة التحليل الاحصائي : تم اختيار عينة التحليل الاحصائي بالطريقة العشوائية الطبقية والتي بلغت (400) طالبا وطالبة منهم (200) من جامعة بغداد و(200) من كلية دجلة الاهلية و (200) من التخصص العلمي و (200) من التخصص الانساني و(200) من الذكور و (200) من الاناث. والجدول (٣) يوضح ذلك .

الجدول (٣)

خصائص واعداد عينة التحليل الاحصائي لمقياس العبء المعرفي

الجامعة	اسم الكلية	التخصص	الذكور	الاناث	المجموع
جامعة بغداد	١ – كلية الهندسة	التخصص العلمي	25	25	50
	٢ – معهد الليزر		25	25	50
	١ – كلية الاعلام	التخصص الانساني	50	25	75
	٢ – تربية بنات		–	25	25
كلية دجلة الاهلية	١ – طب الاسنان	التخصص العلمي	25	25	50
	٢ – علوم الحاسوب		25	25	50
	١ – قسم القانون	التخصص الانساني	25	25	50
	٢ – قسم ادارة الاعمال		25	25	50
المجموع الكلي			200	200	400

ج – عينة حساب الثبات بطريقة اعادة الاختبار لمقياس العبء المعرفي .

تم اختيار (60) طالبا وطالبة بالطريقة العشوائية الطبقية كعينة لحساب الثبات بطريقة اعادة الاختبار لمقياس العبء المعرفي . والجدول (٤) يوضح ذلك .

الجدول (٤)

خصائص واعداد عينة الثبات بطريقة اعادة الاختبار لمقياس العبء المعرفي

الجامعة	الكلية	ذكور	اناث	المجموع
جامعة بغداد	كلية الهندسة	7	8	15
	كلية الاعلام	8	7	15
كلية دجلة الاهلية	تحليلات مرضية	7	8	15
	القانون	8	7	15
المجموع		30	30	60

ثالثا : اداة البحث

مقياس العبء المعرفي : بعد اطلاع الباحثة على العديد من الدراسات والتي تناولت العبء المعرفي وجدت ان عددا من الدراسات استخدمت مقياس Maselash مثل دراسة (رسن، 2015) ودراسة (نصيرة،2011) تم بناء مقياس ضغوط الحياة اعتمادا على نظرية الضغوط Stressكما وجدت الباحثة دراسة (Zulkefly،2010) ودراسة(Baksheev,2010) ودراسة Gulewitsch,et. al، (2013استخدمت مقياس GHQ -12 لقياس العبء المعرفي،

وبعد اطلاع الباحثة على المقاييس الذكورة سابقا اختارت مقياس GHQ -12 لقياس العبء المعرفي لأنه يناسب اهداف البحث الحالي .

وصف مقياس GHQ -12 :

صممَ (Goldberg & Williams,1988) مقياس GHQ- 12 وهو يتكون من 12 فقرة لقياس ثلاثة مجالات هي (فقدان الثقة، القلق والاكتئاب، والصعوبات الاجتماعية) وصيغت الفقرات على وفق طريقة ليكرت، وهي ذات ميزان رباعي { تنطبق علي دائما، تنطبق علي احيانا، تنطبق علي نادرا، تنطبق علي قليلا } . وعند تصحيح الفقرات تعطى الاوزان (٤، ٣، ٢، ١) في حالة الفقرات الايجابية، والاوزان (١، ٢، ٣، ٤) في حالة الفقرات السلبية . ويُعد مقياس GHQ - 12 من المقاييس التي تتصف بمعاملات صدق وثبات جيدة، إذ اختبر صدقه منطقيا وتجريبيا لأكثر من مرة وفي اكثر من بيئة واعطى في جميعها نتائج مُطمئِنة، وكذلك معاملات ثبات مقبولة، ففي دراسة Andraeh 1991 كانت قيم معاملات الثبات بطريقة الفاكرونباخ للأبعاد (0.88– 0.73 – 0.64) وللمقياس ككل (0.79)، (Andraeh,1991:1) وفي دراسة Khan 2013 تراوحت قيم معاملات الثبات بين (0.80–0.95) (Khan,2013:1) كما تم استخدامه في دراسة (Caraveo,1998) ودراسة (Naelson,e .al,2001)

ترجمة المقياس :

قامت كل من الباحثة والمشرفة بترجمة فقرات المقياس من اللغة الانكليزية الى اللغة العربية ثم عرضت الترجمة (ملحق ١)على مختصين باللغة الانكليزية[١] للتحقق من سلامة الترجمة، وتم اجراء بعض التعديلات وقد تم الاخذ بها واجراء التعديلات المناسبة . ثم عرضت الفقرات المترجمة على مختص[٢] باللغة العربية للتأكد من سلامة الصياغة باللغة العربية، وتم الاخذ بارائه واجراء التعديلات المناسبة .

(١) أ.م.د. شيماء مهدي صالح / طرائق تدريس اللغة الانكليزية / قسم العلوم التربوية والنفسية / كلية التربية للبنات / جامعة بغداد.

(٢) د. عبود حسن حمزة الجبوري / دكتوراه الطب الباطنية والقلبية.

(٣) أ. د. سندس عبد القادر / طرائق تدريس اللغة العربية / قسم العلوم التربوية والنفسية / جامعة بغداد .

التجربة الاستطلاعية الاولى :

للتحقق من مدى وضوح فقرات المقياس وتعليمات الاجابة التي تمت ترجمتها قامت الباحثة بتطبيق مقياس العبء المعرفي المترجم على عينة من طلبة جامعة بغداد وكلية دجلة الاهلية بلغت (15) طالبا وطالبة، اختيروا عشوائيا وتم تطبيق هذه التجربة في يوم الثلاثاء 2015/11/24، وقد بينت النتائج ان تعليمات الاجابة والفقرات واضحة ومفهومة، والوقت المستغرق في الاجابة يتراوح بين (8–10) دقائق .

صلاحية فقرات اداة قياس العبء المعرفي :

تم عرض فقرات المقياس مع التعريفات الخاصة بكل مجال من المجالات وتعليمات الاجابة وبدائل الاجابة واهداف البحث (ملحق ٢) على مجموعة من الخبراء في العلوم التربوية والنفسية (ملحق ٣) لغرض الحكم على مدى ملائمتها وصلاحيتها في قياس اهداف البحث الحالي، وبعد جمع آراء المحكمين تم حساب الاتفاق بين آرائهم باستخدام مربع كاي . والجدول (٥) يوضح ذلك .

الجدول (٥)

مربع كاي لحساب الاتفاق بين اراء المحكمين في فقرات مقياس العبء المعرفي

ارقام الفقرات	الموافقون	المعارضون	قيمة مربع كاي المحسوبة
11	15	0	15
1 ، 4، 5 ، 6 ، 7 ، 8 ، 9 ، 10، 12	14	1	11.26
3	13	2	8.06
2	12	3	5.40

من ملاحظة الجدول (٥) وبعد مقارنة قيم مربع كاي المحسوبة مع قيمة مربع كاي الجدولية بدرجة حرية (1) عند مستوى دلالة (0.05) والبالغة (3.84) يتضح ان جميع الفقرات دالة احصائيا، وبذلك فقد تم الاحتفاظ بجميع الفقرات .

التحليل الاحصائي لفقرات مقياس العبء المعرفي

قبل ان تقوم الباحثة بإجراء عمليات التحليل الاحصائي لفقرات المقياس والتحقق من صدقه وثباته، قامت بحساب قيم الالتواء والتفرطح بهدف التأكد من نوع الاساليب الاحصائية الواجب استخدامها والجدول (٦) يوضح ذلك .

الجدول (٦)

قيم الالتواء والتفرطح لبيانات عينة التحليل الاحصائي لمقياس العبء المعرفي ومجالاته

المؤشرات الاحصائية	مقياس العبء المعرفي	مجال القلق والاكتئاب	مجال فقدان الثقة	مجال الصعوبات الاجتماعية	مقياس الاتجاه نحو الهجرة
العدد	400	400	400	400	400
الالتواء	0.39 -	0.40 -	1.15	0.63 -	0.09 -
الخطأ المعياري للالتواء	0.12 -	0.12 -	0.12 -	0.12 -	0.12
التفرطح	1.37	0.08 -	0.83	0.29	0.77 -
الخطأ المعياري للتفرطح	0.24	0.24	0.24	0.24	0.24

من ملاحظة الجدول (٦) يتضح ان قيم الالتواء تراوحت بين (- 0.09 - 1.15) وقيم التفرطح تراوحت بين (- 0.08 -1.37) هذا يشير الى ان توزيع البيانات قريب من الاعتدالي لانه اذا كان الالتواء او التفرطح له قيم كبيرة موجبة او سالبة فان افتراض اعتدالية توزيع البيانات ينتهك (غانم، 2008: 92) وهذا يعطي الباحثة الفرصة لاستخدام اساليب الاحصاء المعلمي في تحليل البيانات .

أ – القوة التمييزية للفقرات : يعد حساب القوة التمييزية لفقرات المقاييس النفسية احد اهم الخصائص السيكومترية، والتي ينبغي ان تتوافر في فقرات المقاييس، والتمييز ونعني به مدى امكانية قياس الفروق الفردية بواسطة فقرات هذه المقاييس، ومن اهم الاساليب المتبعة في حساب القوة التمييزية لهذه الفقرات اسلوب المجموعتين المتطرفتين . وقد اوصى Kelley عند تحليل الفقرات الاعتماد على النسبة 27 % من الافراد في كل من المجموعتين المتطرفتين، ولكي تكون قيمة معامل التمييز متسقة من عينة الى اخرى ينبغي عند اجراء هذا التقسيم ان لا يقل عدد افراد عينة تحليل مفردات الاختبار عن 100 في كل من المجموعتين الطرفيتين (علام، 1999: 277-284) ولتحقيق ذلك قامت الباحثة بتطبيق مقياس العبء المعرفي على عينة التحليل الاحصائي في المدة من (28/ 2/ 2016) الى (3/15/ 2016) والبالغ عددها 400 طالبا وطالبة . ولتحديد المجموعتين المتطرفتين قامت الباحثة بما يأتي :

١- تم تصحيح استجابات المفحوصين وحساب درجاتهم الكلية على المقياس ومن ثم ترتيبها تنازليا من الاعلى الى الادنى بحسب درجاتها الكلية .

٢- تم تحديد المجموعتين المتطرفتين من خلال اختيار (27%) من الدرجات العليا و(27%) من الدرجات الدنيا . وبهذا الاجراء اصبح عدد افراد كل مجموعة منها مقداره (108) فردا .

٣- تراوحت الدرجات الكلية لأفراد المجموعة العليا بين (45 - 36) في حين تروحت الدرجات الكلية لأفراد المجموعة الدنيا بين (32 - 19) درجة .

٤- ولحساب القوة التمييزية لفقرات مقياس العبء المعرفي تم استخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، حيث تدل القيمة التائية المحسوبة على قوة تمييز كل فقرة من الفقرات . والجدول (٧) يوضح ذلك.

الجدول (٧)

القوة التمييزية لفقرات مقياس العبء المعرفي

رقم الفقرة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
1	3.49	0.53	3.15	0.58	4.36
2	3.29	0.64	2.34	0.92	8.76
3	3.72	0.50	3.15	0.88	5.73
4	3.69	0.50	3.23	0.70	5.56
5	3.54	0.57	2.77	0.82	7.97
6	2.81	0.61	2.05	0.82	7.64
7	3.27	0.73	2.75	0.90	4.62
8	3.46	0.70	3.00	0.90	4.19
9	3.16	0.70	2.04	0.95	9.84
10	2.05	0.79	1.29	0.59	7.92
11	1.86	0.89	1.27	0.63	5.53
12	3.27	0.63	2.93	0.81	3.44

من ملاحظة الجدول (٧) وبعد مقارنة القيم التائية المحسوبة مع القيمة التائية الجدولية بدرجة حرية (214)عند مستوى دلالة(0.05)والبالغة (1.96) يتضح ان جميع الفقرات بلغت مستوى الدلالة الاحصائية مما يشير الى الاحتفاظ بجميع الفقرات .

ب - علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس : ان صدق الفقرات يعني حسن اتساق الفقرة مع بقية الفقرات (الجلبي،2005:69) وتعبر الدرجة الكلية عما يقيسه المقياس بالفعل، وتزداد جودة المقياس اذا اشتمل على فقرات ترتبط درجاتها ارتباطا مرتفعا بالدرجة الكلية . وبعد ايجاد ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس من المؤشرات السيكومترية المهمة المتبعة في تحليل الفقرات احصائيا (علام،1999: 278-279) ولاستخراج معامل ارتباط درجة كل فقرة من فقرات مقياس العبء المعرفي مع الدرجة الكلية للمقياس، فقد تم استخدام معامل ارتباط بيرسون على درجات عينة التحليل الاحصائي لمقياس العبء المعرفي . والجدول (٨) يوضح ذلك .

الجدول (٨)

علاقة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس العبء المعرفي

الفقرة	علاقة الفقرة بالدرجة الكلية	الفقرة	علاقة الفقرة بالدرجة الكلية
1	0.23	7	0.25
2	0.46	8	0.27
3	0.37	9	0.48
4	0.32	10	0.36
5	0.42	11	0.31
6	0.41	12	0.21

من ملاحظة الجدول(٨) وبعد مقارنة قيم معامل الارتباط المحسوبة مع القيمة الجدولية لمعامل ارتباط بيرسون بدرجة حرية (398) عند مستوى دلالة (0.05) والبالغة (0.08) يلاحظ ان جميع قيم معامل الارتباط بلغت مستوى الدلالة الاحصائية مما يشير الى الاحتفاظ بجميع الفقرات .

ج – علاقة الفقرة بالمجال : لحساب علاقة الفقرة بالمجال تم استخدام معامل ارتباط بيرسون، والجدول (٩) يوضح ذلك .

الجدول (٩)

علاقة الفقرة بكل مجال من مجالات مقياس العبء المعرفي

الفقرة	مجال الصعوبات الاجتماعية	الفقرة	مجال فقدان الثقة	الفقرة	مجال القلق والاكتئاب
1	0.49	10	0.90	2	0.71
3	0.60	11	0.89	5	0.60
4	0.59			6	0.68
7	0.62			9	0.78
8	0.65				
12	0.65				

من ملاحظة الجدول (٩) وبعد مقارنة قيم معامل الارتباط المحسوبة مع القيمة الجدولية لمعامل ارتباط بيرسون بدرجة حرية (398) عند مستوى دلالة (0.05) والبالغة (0.08) يلاحظ ان جميع قيم معامل الارتباط بلغت مستوى الدلالة الاحصائية مما يشير الى الاحتفاظ بجميع الفقرات .

د – علاقة المجال بالدرجة الكلية للمقياس: لحساب علاقة كل فقرة من فقرات المقياس بالمجال الذي تنتمي اليه استخدمت الباحثة معامل ارتباط بيرسون والجدول (١٠) يوضح ذلك.

الجدول (١٠)

علاقة ارتباط المجال بالدرجة الكلية لمقياس العبء المعرفي

ت	مجالات المقياس	قيمة معامل الارتباط
١	مجال القلق والاكتئاب	0.63
٢	مجال فقدان الثقة	0.38
٣	مجال الصعوبات الاجتماعية	0.45

من ملاحظة الجدول (١٠) وبعد مقارنة قيم معامل الارتباط المحسوبة مع القيمة الجدولية لمعامل ارتباط بيرسون بدرجة حرية (398) عند مستوى دلالة (0.05) والبالغة (0.08) يلاحظ ان جميع قيم معامل الارتباط بلغت مستوى الدلالة الاحصائية مما يشير الى الاحتفاظ بجميع الفقرات .

الصدق : الصدق هو ان يكون المقياس قادرا على قياس ما وضع لقياسه فقط ، اي ان المقياس يقيس السمة التي صمم لقياسها، دون ان يخلط معها قياس سمة اخرى غير مطلوب قياسها (الجلبي، 2005: 87) ونعني بالصدق مدى فائدة القياسات في اتخاذ قرارات موائمة لغرض معين (علام، 1999: 231) وقد قامت الباحثة بحساب الانواع التالية من الصدق وكما يلي :

أ – الصدق الظاهري : يمكن تقييم الصدق الظاهري من خلال التوافق بين تقديرات المحكمين، وعلى حسب توافق تقديراتهم يكون ذلك مؤشر ضعف او صدق المقياس (الجلبي، 2005: 93) وقد قامت الباحثة بعرض الفقرات على مجموعة من الخبراء في العلوم التربوية والنفسية ثم قامت بحساب الاتفاق بين آرائهم باستخدام مربع كاي (الجدول ٥) والتي اشارت الى الاحتفاظ بجميع الفقرات .

ب – صدق البناء: صدق البناء يعني تحليل درجات المقياس في ضوء المفاهيم السيكولوجية (الجلبي، 2005: 102) . ويطلق على صدق البناء احيانا بصدق التكوين الفرضي، كونه يعتمد بالأساس على مدى التحقق التجريبي للافتراضات النظرية التي تم وضعها مسبقا، اي مدى تطابق درجات الفقرات المعدّة مع الخاصية او المفهوم المراد قياسه، فإذا تطابقت هذه الدرجات مع الافتراضات النظرية يعني ان المقياس يقيس ما وضع لأجله (Anastasi,1976:151) وقد قامت الباحثة بحساب مؤشرات صدق البناء وهي القوة التمييزية للفقرات وكما موضح في الجدول (٧)وعلاقة الفقرة بالدرجة الكلية وكما موضح في الجدول (٨) وعلاقة الفقرة بالمجال وكما موضح في الجدول (٩) وعلاقة المجال بالدرجة الكلية وكما موضح في الجدول (١٠)

ثبات المقياس : الثبات يعني الاتساق او الدقة في القياس، ودرجات المقياس تكون ثابتة اذا كان يقيس سمة معينة قياسا متسقا في الظروف المتباينة التي قد تؤدي الى اخطاء القياس (علام، 1999 : 131) وقد عمدت الباحثة الى حساب الثبات بطريقتين . وهما :

أ – طريقة اعادة الاختبار : يسمى معامل الثبات الناتج من هذه الطريقة بمعامل الاستقرار Coefficient of Stability اي استقرار نتائج المقياس خلال الفترة بين التطبيقين الاول والثاني للمقياس، حيث ان هذا النوع في حقيقته هو معامل الارتباط بين مجموعتي درجات المقياس في التطبيقين، وذلك بإعطاء نفس مجموعة الافراد المقياس نفسه مرتين (الجلبي، 2005: 126) ولتحقيق ذلك تم تطبيق مقياس العبء المعرفي على عينة حساب الثبات بطريقة اعادة الاختبار البالغة(60) طالبا وطالبة، والتي تم توضيح خصائصها واعدادها في الجدول (4) وكان التطبيق الاول للمقياس بتاريخ 17 /3/ 2016 ثم أعيد تطبيقه على نفس العينة بتاريخ 3/4/ 2016 وضمن ظروف مشابهة في التطبيق الاول، ثم تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات مرتي التطبيق فكانت قيمة معامل الارتباط على مجال القلق والاكتئاب (0.70) ومجال فقدان الثقة (0.68) ومجال الصعوبات الاجتماعية(0.65) وعلى المقياس بشكل عام (0.69) وعند مقارنة هذه القيم مع قيمة معامل ارتباط بيرسون الجدولية بدرجة حرية (58) عند مستوى دلالة (0.05) البالغة (0.25) نلاحظ ان هذه القيم بلغت مستوى الدلالة الاحصائية وهذا يعد مؤشر مقبول لقيم ثبات المقياس .

ب – طريقة الفا – كرونباخ : تمكن Cronbach كرونباخ من اشتقاق صيغة عامة لتقدير ثبات درجات انواع الاختبارات والمقاييس المختلفة، تؤدي هذه الطريقة الى معامل اتساق داخلي لبنية المقياس ويسمى ايضا بمعامل التجانس، وهو يعطي قيمة تقديرية جيدة لمعامل التكافؤ الى جانب الاتساق الداخلي او التجانس (علام، 1999 :165) قامت الباحثة باستخدام معادلة الفاكرونباخ لإيجاد قيمة معامل الثبات لمقياس العبء المعرفي، والنتائج موضحة في الجدول (١١) وكالاتي :

الجدول (١١)

قيم معامل الثبات باستخدام معادلة الفا – كرونباخ

ت	مجالات المقياس	قيمة معامل الثبات
1	مجال القلق والاكتئاب	0.65
2	مجال فقدان الثقة	0.75
3	مجال الصعوبات الاجتماعية	0.65
4	المقياس بشكل عام	0.70

ان القيمة المقبولة لمعامل الثبات تختلف من مقياس لآخر وذلك حسب الغرض منه ودقة القرار المترتب عليه، ويعد معامل الثبات مقبولا اذا كانت قيمته (0.65) (الجلبي، 123:2005) ومن ملاحظة الجدول (١١) يتضح ان قيمة معامل الثبات باستخدام معادلة الفا – كرونباخ تعتبر مقبولة .

ج – الخطأ المعياري للتقدير : ان الخطأ المعياري للتقدير يساعد في معرفة قوة التنبؤ ودقته، فكلما كانت قيمة الخطأ المعياري مرتفعة فهذا يعني ان هناك فروقا كبيرة بين الدرجات الحقيقية والدرجات المتوقعة، وكلما كانت قيمة هذا الخطأ منخفضة وتقترب من الصفر فهذا يعني ان الفروق بين تلك الدرجات قليلة، وعندما يكون مقدار هذا الخطأ المعياري للتقدير مساويا للصفر فهذا يدل على تطابق الدرجات المتوقعة مع الدرجات الحقيقية (البياتي، 167:2008) وتشير قيم الخطأ المعياري في مقياس العبء المعرفي ومجالاته على التوالي (0.11 – 0.07 –0.13) وعلى المقياس بشكل عام(0.16) الى ان الخطأ المعياري للتقدير منخفض ويقترب من الصفر مما يشير الى دقة المقياس في اعطاء تقديرات دقيقة للسمة التي يقيسها.

الصيغة النهائية لمقياس العبء المعرفي : اشتملت الصيغة النهائية لمقياس العبء المعرفي ملحق (٤) على (١٢) فقرة توزعت على ثلاث مجالات وهي مجال القلق والاكتئاب (٤) فقرات، ومجال فقدان الثقة (٢) فقرة، ومجال الصعوبات الاجتماعية (٦) فقرات وهي ذات ميزان رباعي .

الفصل الرابع

يتضمن هذا الفصل عرضا لنتائج البحث ومناقشتها على وفق الاهداف المحددة في البحث . وقبل ان تبدا الباحثة بعرض نتائج البحث تعرض وصفا لبيانات عينة البحث الاساسية، والجدول (١٢) يوضح ذلك :

الجدول (١٢)

وصف بيانات عينة البحث الاساسية على مقياس العبء المعرفي ومجالاته

المتغير	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الالتواء	التفرطح
العبء المعرفي	300	34.030	3.127	-0.503	1.142
مجال القلق	300	11.210	2.208	-0.420	0.293
مجال فقدان الثقة	300	3.293	1.419	0.955	0.291

المتغير	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الالتواء	التفرطح
مجال الصوبات الاجتماعية	300	19.563	2.610	-0.554	-0.193
الاتجاه نحو الهجرة	300	96.753	28.573	-0.180	-0.560

من ملاحظة الجدول (١٢) يتضح ان قيم المتوسطات الحسابية لبيانات عينة البحث تراوحت بين(3.293 –96.753) وقيم الانحراف المعياري للبيانات تراوحت بين (1.419– 28.573) وان قيم الالتواء والتفرطح اقتربت من الصفر، مما يشير الى اقتراب توزيع البيانات من المنحنى الاعتدالي، لأنه إذا كان الالتواء او التفرطح للبيانات له قيم كبيرة سالبة او موجبة فان افتراض اعتدالية التوزيع تنتهك (غانم،2008 :92) وهذا يعطي الفرصة لاستخدام اساليب الاحصاء المعلمي في تحليل بيانات عينة البحث الاساسية لتحقيق اهداف البحث .

الهدف الاول : تعرف العبء المعرفي لدى عينة البحث

اظهرت نتائج تحليل بيانات عينة البحث الاساسية وباستعمال المتوسط الحسابي والانحراف المعياري الى ان المتوسط الحسابي للبيانات على مقياس العبء المعرفي بشكل عام هو (34.030) درجة، وانحراف معياري (3.127) درجة، والمتوسط الحسابي لمجالات المقياس على التوالي (11.210، 3.293، 19.563) درجة، وبالانحراف معياري على التوالي (2.208، 1.419، 2.610) درجة . وللتعرف على دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية والقيم المقارن بها تم استخدام الاختبار التائي لعينة واحدة والجدول (١٣) يوضح ذلك.

الجدول (١٣)

الاختبار التائي لعينة واحدة لتعرف دلالة الفروق بين المتوسط الحسابي والقيمة المقارن بها لمقياس العبء المعرفي ومجالاته

المتغير	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة المقارن بها[١]	الاختبار التائي
العبء المعرفي	300	34030	3127	36	10910-
مجال القلق	300	11210	2208	12	6197-
فقدان الثقة	300	3293	1419	6	33034-
الصعوبات الاجتماعية	300	19563	2610	18	10372-

من ملاحظة الجدول (١٣) وبعد مقارنة القيم التائية المحسوبة بالقيمة التائية الجدولية البالغة (1.96) بدرجة حرية (299) عند مستوى دلالة (0.05) لكل من العبء المعرفي ومجالاته، نجد انها بلغت مستوى الدلالة الاحصائية مما يشير الى انخفاض مستوى العبء المعرفي والقلق وفقدان الثقة لدى عينة البحث وارتفاع مستوى الصعوبات الاجتماعية، وهذه النتيجة تتفق مع كل من دراستي (Baksheev,2010) ودراسة (نصيرة،2011) إلا انها تختلف مع دراسة (Zulkefly,2010) ودراسة (Gulewitsch,et. al.2013) ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء نظرية الضغط العام إذ ان الضغط ينشأ من الفشل في تحقيق اهداف ذات قيمة بالنسبة للفرد او من غياب المحفزات الايجابية عن الفرد، وبما ان عينة البحث هم من الشباب من طلبة الجامعة فإن مواجهتهم لمثل هذه العناصر ضعيفة، لذلك فهم لا يعانون من العبء المعرفي، اما فيما يخص مواجهتهم للصعوبات الاجتماعية فإن نظرية الضغط العام تفترض وجود محفزات داخلية سلبية تساهم في زيادة العبء المعرفي لدى الفرد،

(١) حددت الباحثة القيمة المقارن بها لمقياس العبء المعرفي ولابعاده بالطريقة التالية :
عدد فقرات المقياس (المجال) × وزن البديل الثالث (٣)
١٢ × ٣ = ٣٦
٤ × ٣ = ١٢
٢ × ٣ = ٦
٦ × ٣ = ١٨

ونظرا لحداثة اعمار عينة البحث فإن خبرتهم في مواجهة الصعوبات الاجتماعية بسيطة، مما ادى الى ارتفاع مستوى الصعوبات الاجتماعية .

الهدف الثاني : تعرف الفروق في العبء المعرفي لدى عينة البحث على وفق (الجنس، التخصص، نوع الجامعة، نوع الدراسة، والسؤال الخاص بوجود احد الاقرباء او الاصدقاء ممن هاجر خارج العراق)

اظهرت نتائج تحليل البيانات باستعمال تحليل التباين المتعدد للتعرف على دلالة الفروق في متوسطات الدرجات الى البيانات الموضحة في الجدول (١٤):

الجدول (١٤)

تحليل التباين المتعدد لتعرف الفروق في متوسطات الدرجات على مقياس العبء المعرفي ومجالاته على وفق المتغيرات المستقلة .

مصدر التباين	المتغير التابع	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط الدرجات	القيمة الفائية المحسوبة
بين المجموعات	العبء المعرفي	99.207	5	19.841	2.065
	مجال القلق	31.792	5	6.358	1.311
	فقدان الثقة	7.778	5	1.556	0.769
	الصعوبات	39.705	5	7.941	1.168
الجنس (ذكر – انثى)	العبء المعرفي	13.475	1	13.475	1.402
	مجال القلق	2.602	1	2.602	0.536
	فقدان الثقة	0.275	1	0.275	0.136
	الصعوبات	25.943	1	25.943	3.817
التخصص علمي – انساني	العبء المعرفي	0.118	1	0.118	0.012
	القلق	4.991	1	4.991	1.029
	فقدان الثقة	0.354	1	0.354	0.175
	الصعوبات	2.713	1	2.713	0.399
نوع الجامعة اهلي –	العبء المعرفي	68.974	1	68.974	7.177

مصدر التباين	المتغير التابع	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط الدرجات	القيمة الفائية المحسوبة
حكومي	القلق	18.186	1	18.186	3.749
	فقدان الثقة	3.330	1	3.330	1.647
	الصعوبات	6.989	1	6.989	1.028
نوع الدراسة (اولية –عليا)	العبء المعرفي	10.586	1	10.586	1.102
	القلق	2.907	1	2.907	0.599
	فقدان الثقة	0.116	1	0.116	0.057
	الصعوبات الاجتماعية	2.415	1	2.415	0.355
المجموع	العبء المعرفي	2924.73	299		
	القلق	1457.77	299		
	فقدان الثقة	602.187	299		
	الصعوبات الاجتماعية	2037.79	299		
الكلي	العبء المعرفي	35.337	300		
	القلق	39157	300		
	فقدان الثقة	3856	300		
	الصعوبات الاجتماعية	116855	300		

من ملاحظة الجدول (١٤) يتبين ان القيمة الفائية المحسوبة بين المجموعات بشكل عام تراوحت بين (0.769 –2.065) وهي اصغر من القيمة الفائية الجدولية البالغة (2.21) بدرجة حرية (5،294) وهي غير دالة احصائيا مما يشير الى عدم وجود فروق دالة بين المجموعات بشكل عام سواء في العبء المعرفي او مجالاته، اما بالنسبة لمتغيري الجنس والتخصص فقد تراوحت القيم الفائية المحسوبة بين (0.012 –3.817) لكل من العبء المعرفي بشكل عام ومجالاته، وهي اقل من القيمة الفائية الجدولية البالغة (3.84) بدرجة

حرية (1 , 299) عند مستوى دلالة (0.05) مما يشير الى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المتوسطات الحسابية .

وبالنسبة لمتغير نوع الجامعة فان القيمة الفائية المحسوبة على مقياس العبء المعرفي بشكل عام بلغت(7.177) وهي اكبر من القيمة الفائية الجدولية البالغة (3.84) بدرجة حرية (1، 299) عند مستوى دلالة (0.05) مما يشير الى وجود فروق احصائية في المتوسطات الحسابية للعبء المعرفي بشكل عام، فيما كانت القيم الفائية المحسوبة لمجالات العبء المعرفي قد تراوحت بين (1.028− 3.749) وهي اصغر من القيمة الفائية الجدولية البالغة (3.84) بدرجة حرية (1، 299) عند مستوى دلالة (0.05) مما يشير الى عدم وجود فروق دالة احصائيا وبالنسبة لمتغيري نوع الدراسة والسؤال الخاص(بوجود احد الاقرباء او الاصدقاء ممن هاجر خارج العراق) فقد تراوحت القيم الفائية المحسوبة بين (0.000 – 2.629) وهي اصغر من القيمة الفائية الجدولية البالغة (3.84) بدرجة حرية (1، 299) عند مستوى دلالة (0.05) مما يشير الى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية .وبالنسبة للنتائج الخاصة بالفروق في متغير الجنس فإن هذه النتيجة تتفق مع دراسة (Zulkefly،2010) في حين تختلف عما توصلت اليه دراسة (نصيرة،2011)، ولغرض متابعة الفروق في المتوسطات الحسابية في العبء المعرفي بشكل عام تبعا لمتغير نوع الجامعة فقد اشارت النتائج الى ان المتوسط الحسابي لطلبة الجامعات الاهلية هو (33.56) والمتوسط الحسابي لطلبة الجامعات الحكومية هو (34.50) مما يشير الى ان الفروق دالة احصائيا لصالح طلبة الجامعات الحكومية . ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء من تكافؤ الظروف التي يتعرض لها الطلبة من كلا الجنسين والتخصصين وكذلك ممن كان لهم اقرباء او اصدقاء هاجروا الى خارج العراق او لم يكن لهم، اما فيما يخص متغير الجامعة فان طلبة الجامعات الحكومية قد يعانون من عبء التفكير بالمستقبل والحصول على فرصة عمل في القطاع العام اكثر من طلبة الجامعات الاهلية الذين تأقلموا مع هذا الواقع واصبحت تطلعاتهم للعمل في القطاع الخاص تخفف عنهم العبء المعرفي بدرجة افضل .

ثبت المصادر

أولاً: المصادر العربية

- البياتي، عبد الجبار توفيق (٢٠٠٨): الاحصاء وتطبيقاته في العلوم التربوية، دار اثراء للنشر، عمان الاردن .
- الجلبي، سوسن شاكر (٢٠٠٥): اساسيات بناء الاختبارات والمقاييس النفسية والتربوية، مؤسسة علاء الدين للطباعة والنشر، دمشق – سوريا .
- جبر، سلوى عبد العالي (٢٠١٠): مستوى الاحتراق النفسي لوالدي ذوي الاحتياجات الخاصة، رسالة ماجستير، ارشاد نفسي، جامعة بغداد .
- داؤود، عزيز حنا وعبد الرحمن، انور حسين (١٩٩٠): مناهج البحث التربوي، جامعة بغداد .
- رسن، سراب كريم (٢٠١٥): الاجهاد الذهني وعلاقته بالتحكم الذاتي لدى تدريسيي الجامعة، رسالة ماجستير .
- الزبيدي، رؤى رشيد كاظم (٢٠١٠): الانهاك النفسي وعلاقته بالرضا الوظيفي لدى منتسبي شرطة المرور، رسالة ماجستير .
- علام، صلاح الدين محمود (١٩٩٩) : القياس والتقويم التربوي والنفسي، دار الفكر العربي للنشر، القاهرة – مصر .
- عليان، وفاء (٢٠١٥): دور الشباب في بناء المجتمع، موقع موضوع www.mawdoo 3 . com
- غانم، حجاج (٢٠٠٨): الاحصاء التربوي يدويا وباستخدام spss، عالم الكتب، القاهرة .
- القذافي، رمضان محمد، والدويبي، عبد السلام بشير (٢٠١٠): علم النفس الاجتماعي، المكتب الجامعي الحديث للطباعة والنشر .
- معلوف، لويس اليسوعي (١٩٦٥): قاموس المنجد في اللغة والادب والعلوم، ط ١٨، المكتبة الكاثوليكية، بيروت – لبنان .
- مصطفى، يوسف حمه صالح (٢٠٠٧): الاغتراب النفسي وعلاقته بالاتجاهات نحو الهجرة لدى الشباب الكورد، مجلة اعمال المؤتمر الاقليمي لعلم النفس، للفترة من ١٨ – ٢٠ نوفمبر ٢٠٠٧، رابطة الاخصائيين النفسيين المصرية .
- نصيرة، طالح مخطاري (٢٠١١): اثر ضغوط الحياة على الاتجاهات نحو الهجرة الى الخارج، رسالة ماجستير، جامعة تيزي وزو بالجزائر .

ثانياً: المصادر الاجنبية

- Anastasi،A. (1976) :Psychological Testing .N.Y. :Macmillan (1997) "On The Formation of Psychology Trait ". American Psychology،vol .25.
- Arsenault،A.& Dolan،S.& Ameringen (1991): Stress and mental strain in hospital work : Exploring the relationship beyond personality, Journal of organizational behavior،vol (12)
- Agnew،Robert (2001): Building on the Foundation of general Strain Theory : Specifying The Types of Strain most Likely To lead To crime and Delinquency، Journal of research in crime and delinquency،vol (38) No (4) .
- Askari، J., et .,al (2011) :"The Rate of Various Psychologycal Stressors،Perceived Mental Strain due to these Stressors، and Coping Strategies in Opium Addicts Compared to normal Individuals " Yazd – Iran، Social and Behavioral Sciences . vol : 654 – 661 .
- Bierstedt، R. & Merton،R.K. (1950) : Social Theory and Social Structure، Toward the codification of the Theory and research، American Sociological review، 15 (1) .
- Broidy،L .& Agnew،R.(1997):Gender and Crime Ageneral Strain Theory Perspective، Journal of Research in Crime and Deiinquency،vol (34) No (1) .
- Baksheev, Gennady &Robinson,J. & Cosgrave,E. &Baker,K.& Yung,A. (2010) : "Validity of 12 – Item General Health

Questionnaire (GHQ – 12) in Detecting Depressive and Anxiety Disorders Among High School Students "، Psychiatry Research، 187.

- Gulewitsch, M .& Enck،P.& Kiuntke، J.&Weimer,K .&Schlarb, A.(2013) : "Mental Strain and Chronic Stress Among University With Symptoms of Irritable Bowel Syndrome ",Gastronterology research and Practice، Arrticle ID 206574 .
- Hobfol،S.E.(2001): The Influence of culture، community and the nested self in the stress process : Advancing conservation of resources theory، Applied psychology : An International Review (50) .
- ISO (1991): EN ISO 10075 -1,"Ergonomic Principles related to mental work – load – General terms and definitions" General : International Orgnisation for Standardisation .
- Karasek، (1979): "Job Demands،Job Decision Latitude،and Mental Strain : Implications for Job Redesign, Administrative Science Quarterly، vol .24 .NO.2.
- Karasek, R.&Triantis, S.K.chandhry,(1982) : "Coworker and Supervisor suppert as moderators of association between task characteristics and mental strain " Journal of occupational behavior، vol (3) .
- Khan،et.,al,(2013) : "Reliability and Validity Assessment of 12-Item General Health Questionnaire (GHQ- 12) Among Pakistani University Teachers" World Applied Sciences Journal،24(5)،vol.
- Lazarus, R .S. (2001):Relational meaning and discrete emotions .In K .Scherer & A . Schorr& T.Johnstone، Appraisal processes in

emotion :Theory،Methods،Research، New York : Oxford University press .

- Macdonald، J. F. (1934) : Mental Strain Masking as physical Disease،The Linacre Quarterly :vol (2،No (2)، Articale (1) .
- Maslach, C. (1982) :Burnout Asocial Psychological analysis . in J.W. Jones،the burnout syndrome : current research،park ridge،Illinois ;London house press .
- Mcgivern،M .S. (2010) : The Impact of cognitive on the Strain – Delinquency Relationship :A test of general Strian Theory،Master Thesis of University of Lowa .
- Muller،F. & Kakarot،N .& Mori,S.& Sakaki، Y.& ward, L. (2013): Quantifying mental strain required to carry out everyday activities : German, Japanese، and Canadian. Students The 29 st Annual Meeting of the international social for psychophysics،Moscow، Russia .
- Seley،Hans .(1983): "The Stress Concept ; Fast، Persent and future in C. L .cooper، Stress research issues for Eighties، John Wiley, Chichester.
- Zulkefly،Nor sheereen, (2010): "Using the 12- item General Health Queationnaire (GHQ – 12) to Assess the Psychological Health of Malaysian College Students" Global Journal of Health Science، vol (2) NO(1)