

التعب الذهني لدى تدريسي الجامعة

د. جيهان عبد حداد القيسي / مركز البحوث التربوية والنفسية

استلام البحث: ٢٠/٥/٢٠٢١ قبول النشر: ٢١/٦/٢٠٢١ تاريخ النشر: ٣/٤/٢٠٢٢

<https://doi.org/10.52839/0111-000-073-020>

مستخلص البحث :

إن التطور التكنولوجي والتقني في الميادين المختلفة التربوية والتعليمية منها ، بوجه خاص والتزايد السريع في إدخال وسائله ومنجزاته ادى إلى تزايد أهمية العمل الذهني واتساع دوره في مجال البحث العلمي وفي المجالات الأخرى منها (الاجتماعية والثقافية والصحية والتعليم والعدل والثقافة والإعلام.. الخ، هذا كله يستلزم دراسة وقياس العمل الذهني من أجل ترشيد عملياته وتحديد الأوقات القياسية للكثير من عملياته. وبسبب تطور التدريسيين ازداد يوماً بعد آخر في الخبرة والتدرج المهني ليصبحوا في مواقع أعلى، وكلما ارتقوا في سلم الوظيفة وفي مستوى المسؤولية والصلاحية أصبحوا يقومون بعمل ذهني أكثر فأكثر كاتخاذ القرارات والقيام بمختلف المهن منها التدريس والادارة واشغال مناصب في الوزارات او الجامعة والكليات والمعاهد ومركز الجامعة وهذا يعني أن العمل الذهني يميل إلى النمو والاتساع باستمرار، ولهذا تزداد باستمرار أيضاً أهمية إيجاد طرق تحليل وقياس للعمليات الذهنية تكون سهلة ومقبولة من قبل المهتمين بهذا المجال كذلك للتخفيف عن كاهل التدريسيين بسبب ما يعانونه من الاجهاد والتعب الذهني في الجامعة او اي مؤسسة تربوية منتسبين اليها ..

حيث يهدف البحث الحالي التعرف الى :

- قياس مستوى التعب الذهني لدى تدريسي جامعة بغداد.
- قياس فروق ذات دلالة احصائية وفق متغير التعب الذهني لدى تدريسي وتدرسيات الجامعة بحسب المتغيرات النوع (الذكور ، الاناث) التخصص (الانساني ، العلمي واللقب استاذ، استاذ مساعد، مدرس).

ولتحقيق هذه الأهداف الحالية اختيرت عينة من تدريسي جامعة بغداد بالطريقة العشوائية، البالغ عددها (٣٠٠) تدريسي وتدرسية، شملت جنس (ذكوراً وإناثاً) والتخصص (العلمي والإنساني) للعام الدراسي ٢٠١٩م-٢٠٢٠م.

ولقياس التعب الذهني قامت الباحثة ببناء اداة لقياس المتغير المراد دراسة حيث بلغ عدد فقراته (٥٦) فقرة واستخرجت القوة التمييزية للفقرات التي يتضمنها المقياس باستعمال أسلوب المجموعتين المتطرفتين وباستعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، وأسلوب علاقة درجة ألفة بالدرجة الكلية وباستعمال معامل ارتباط بيرسون، إذ كانت معظم الفقرات مميزة عند مستوى دلالة (٠.٠٥).

وقد تمّ حساب الصدق الظاهري، وموشرات صدق البناء، وحساب الثبات للمقياس بطريقة والفاكرونباخ، وإعادة الاختبار إذ بلغ معامل الاتساق (٠.٨٩)(٠.٨٥) على التوالي.

وتوصلت الباحثة إلى النتائج الآتية:

١. أنّ تدريسي جامعة بغداد لديهم تعب ذهني .
٢. أنّ عينة الإناث أكثر تعباً ذهنياً من الذكور، لوجود فروق ذات دلالة احصائياً وفقاً لمتغير التخصصات (الإنسانية، والعلمية) في حين يوجد فروق بالنسبة للقب العلمي ولصالح لقب الاستاذ إذ أنّ لقب الاستاذ أكثر تعباً ذهنياً من لقب الاستاذ المساعد والمدرس وإن لقب الاستاذ المساعد أكثر تعباً ذهنياً من لقب المدرس.

أما التفاعل بين النوع والتخصص والقب العلمي غير دال احصائياً حيث بلغت القيمة الفائية المحسوبة (٠,٦٣١) درجة وهي أقل من القيمة الفائية الجدولية (٣,٨٤) درجة .

وفقاً للنتائج التي توصلت إليها الباحثة تقدمت بعدد من الاستنتاجات و التوصيات والمقترحات تم ذكرها في الفصل الرابع .

Mental Fatigue among University Teachers

Jihan Abdul Haddad al-Qaisi

Baghdad University / Educational and Psychological Research

Abstract

The current research aims to measure the level of mental fatigue among the teachers of the University of Baghdad, as well as to measure the significant differences according to the variable of mental fatigue in terms of male and female teachers, specialization (humanitarian, scientific), and title (professor, assistant professor, lecturer). To achieve these current goals, a random sample of (300) teachers from University of Baghdad was selected for the academic year 2019-2020. To measure the mental fatigue, the researcher developed a tool to measure the variable included (56) items. The research revealed that the study sample is mentally tired, the female sample is more mentally tired than males, there are no statistically significant differences according to the variable of specializations (humanitarian and scientific), while there are significant differences with respect to the scientific title and in favor of the title of professor, as the title of professor is more mentally tired than the titles of assistant professor and teacher and that the title of assistant professor More tired of my mind than the title of teacher. As for the interaction between gender, specialization and scientific title, there is no statistically significant. According to the results reached by the researcher, she presented a number of conclusions, recommendations and suggestions mentioned in the fourth chapter.

Keywords: University teaching staff, mental fatigue

اهمية البحث والحاجة اليه :

يحدث التعب الذهني بفعل التطور التكنولوجي والعلمي الحاصل الذي يمر بخطى متسارعة نتيجة الأزمات النفسية والضغوط التي يتعرض لها الافراد نتيجة مواقف الفشل والإحباط الكثيرة في تحقيق رغباتهم والتزاماتهم إذا ما وقع تحت وطأة هذه المشكلات النفسية والضغوط وما يرافقها من مشاعر الإحباط والضييق وسيطرة الانفعالات على نشاطاته، فضلاً عما يرافقها من ضعف في العمليات الإدراكية التي تتضمن ضعف التركيز، فقدان الذاكرة وعدم القدرة على اتخاذ القرار الحاسم خاصة إذا ما أستمّر تعرّض الافراد إلى هذه المشكلات والضغوط لمدة طويلة (الدليمي وعلي، ٢٠٠٢، ص ٢٢).

اذ يمثل الإجهاد جزء من خبرة الإنسان اليومية إذا كان مرتبطاً بالمشاكل المتنوعة مثل الصدمة والجهد العقلي أو الذهني والتهيج العاطفي، والتعب، والخوف، والألم، والحاجة إلى التركيز والمحاولة في النجاح..... الخ، لذا فأن مجرد الشعور بالإجهاد يدفع الإنسان إلى ممارسة استعمالات خفض للحدّ من تأثيره والتغلب عليه. وتتراوح هذه الاستعمالات ما بين الموجب والسالب في آثاره كالذي يحصل عند بعض المدمنين على التدخين أو الكحول. إلا أن هذه الاستعمالات تسبب في مضاعفة الإجهاد لديهم، أما الاستعمال الموجب كالذي يحصل عندما يستسلم البعض للتغيّرات والمواقف ويتكيفون معها (الطائي، ٢٠٠٨، ص ٨) أو عن طريق الاسترخاء أو تناول الفيتامينات من أجل خفض الإجهاد الذهني أو مقاومته أو أزالته (الحو، ١٩٨٩، ص ١٣).

إن للتعب الذهني جملة آثار سلبية (معرفية وبدنية ونفسية) حيث أن تراكمه يؤدي إلى إصابة الفرد بأمراض مختلفة منها الجسمية والنفسية الخطيرة مثل الإحباط والاكتئاب كما في دراسة (هامان و أركسي) اذ اشارت نتائج فضلاً الدراسة ان تعرض الفرد للجهد المستمر يولد آثاراً سلبية تؤدي إلى إصابته بحالات من الإحباط والاكتئاب (Hamman & Arlence 1982, p12) عن الآثار السلبية للجهد الذهني لمختلف العمليات العقلية والمعرفية ويتحدد الإجهاد في المواقف التي يدركها الافراد أن قدراتهم لمواجهة متطلبات المحيط تمثل عبئاً كبيراً عليهم ، ويتمثل الإجهاد والتعب حالة واعية لدى الفرد، تقع عدة تسميات التي تتراوح بين الخمول العام في نشاط الافراد إلى أنواع معينة من الشعور بالتعب العضلي نتيجة عمل معين ويمكن أن يكون هذا الجهد ذهنياً او بدنياً ويوصف مصطلح الجهد البدني أو وهن العضلات أو فقدان القوة بعدم المقدرة على القيام بالاعمال التي تتطلب استعمال العضلات بالصورة التي يمكن الشخص في الحالة الطبيعية أن يقوم بها. أما في حالة التعب الذهني لا يتطلب بالضرورة إلى وجود تعب جسدي، وتتصف مظاهر التعب الذهني عادة بحالة النعاس أو الخمول والكسل التي تسيطر على الفرد بحيث تنخفض قدرته على التركيز والانتباه ، أو الانخفاض العام لدرجة الوعي لديه، وقد يكون لهذه الحالات آثار خطيرة كأن يكون الشخص يعمل بوظيفة تتطلب الانتباه والحذر حيث تلقى مهنة التدريس الكثير من التقدير والاحترام في مختلف الأوساط الاجتماعية،

نتيجة المهام والوظائف التي يتطلب ان يؤديها التدريسي في الوسط الجامعي وما له من مكانه فيها (صاير ، ٢٠٠٩ ، ص ٨)

وهذه المهام والمسؤوليات التي يقوم بها تدريسيو الجامعة تستند إلى حد كبير إلى تمتعه بالجوانب الشخصية والنفسية السليمة التي تعينه على أداء اعماله ومهامه المهنية بنجاح. وقد اشارت العديد من الدراسات إلى أن توافر مقومات شخصية ونفسية، فضلاً عن المقومات المهنية لدى التدريسي الجامعي تجعله أكثر قدرة على أداء اعماله وظيفته من الناحية المهنية والأكاديمية، فضلاً عن بناء علاقات انسانية طيبة مع طلبته وزملائه (الحريري، ٢٠١٢، ص ١).

والاستاذ الجامعي يعدّ مدخلا مهماً في المنظومة التعليمية الجامعية إذ أن سلسلة الإنجازات والاعمال والنشاطات والنتائج النهائية التي حققتها هذه المنظومة التعليمية ومدى نجاحها ومقدار التغيرات الحاصلة من خلال التعليم الجامعي يتوقف على هذا المدخل المهم ، إذ أن العمل الجامعي ليس بالعمل البسيط الهين (عساف، ٢٠٠٣، ص ٣).

اذ ركزت العديد من الدراسات الأجنبية على مصطلح التعب الذهني، لأن معظم الأعمال والوظائف أصبحت تعتمد بالدرجة الاساس في ألد واجباتها على القدرات الذهنية والفكرية، ولذلك ارتأينا في هذه الدراسة أن نسلط الضوء على هذا المتغير والتعرف على مستوى العبء الذهني لدى تدريسي الجامعة، حيث اخترنا هذه العينة بسبب ما ذكر سابقا عن مدى اهمية المشاكل التي يعاني منها التدريسين في الجامعات يقول ريفولي Rivolien أن الضغوط أو العبارات التي تشير إليه كالإجهاد، التوتر النفسي، والاحترق النفسي...مصطلحات صعبة التحديد لأنها تحتوي على مجموعة من المسببات التي تعيق نمط الجهاز النفسي والذهني وحتى الفسيولوجي. (مخولف ، ٢٠٠٦ ، ص ٧٩) .

إن المشكلة التي تثار في الفصل ما بين ما هو عضلي وما هو ذهني .والواقع أن كل عمل عضلي يتطلب جهدا ذهنيا ولو بقدر بسيط لادائه .كما هو الحال في العمل البدني الذي يتطلب العمل الذهني بتحقيق مشاركة النظر والأيدي في الحركات البدنية عند تغيير وضعية الجلوس مثلا .ومع ذلك فإن الحركات البدنية تتسم بقابلية وسهولة القياس لوقت أدائها، مقارنة بالعمليات الذهنية هي الأصعب ولازالت الدراسات جارية في هذا الصدد كذلك فإن للإجهاد الذهني آثاراً سلبية على أداء مختلف العمليات والوظائف لادراكية وذلك من ناحية ضعف في إدراك المعلومات، وفقدان القدرة على الانتباه والتركيز، والنسيان المتكرر ا وفشل في اتخاذ القرارات حيث تُعدّ اضطرابات العمليات العقلية من أهم مؤشرات و أعراض التعب الذهني. وهذا بحد ذاته يفرض مطالب عالية على الاجهزه الحسيه المختلفة التي تكون مسؤوله على القدرات المعرفية وما يترتب على ذلك من مظاهر التعب الذهني (محجوب ١٩٩٠، ص ١١٠). اذ اشارت النظرية الإنسانية بهذا الخصوص إلى أن لكل شخص قدرة على مواجهة متاعبه ومشكلاته، وبما أن الإجهاد الذهني هو شعور وآثار فسيولوجية ومعرفية تدفع الفرد إلى ممارسة استعمالات خفض، وهذه الاستعمالات تتراوح ما بين ما هو موجب ومخفض

للإجهاد الذهني فعلياً ومن دون آثار سلبية لاحقة، مثل ممارسة الاسترخاء العضلي والعقلي وأخرى سلبية في آثارها على المدى البعيد كتناول الكحول والمخدرات والتدخين، حيث تلعب الاستعمالات الموجبة دوراً فاعلاً في خفض الإجهاد أو التعب الذهني الذي يعاني منه الفرد وإزالة آثاره السلبية في مختلف العمليات العقلية المعرفية، وما يلي ذلك من كفاءة لهذه العمليات، إذ يتطلب الأداء الصحيح لاختيار المثيرات والمعلومات التي يتطلبها الوقت سلسلة من العمليات العقلية المنطقية المنظمة والتي تدفع بالاتجاه السليم في انتقاء البدائل التي يتطلبها الموقف (البياع، ١٩٨٥، ص ٣٥).

فضلاً عن أن كثرة التغيرات والمعلومات المحيطة بالفرد لاسيما (تدريسي الجامعة) وما يحيط به من ظروف ومتغيرات اجتماعية، واقتصادية، وسياسية... الخ، إذ أن جميع هذه الظروف تلعب دوراً في مضاعفة التعب الذهني الذي بدوره يؤدي إلى حدوث تغيرات عميقة في العمليات العقلية والوظائف الإدراكية، فضلاً عن الانخفاض الواضح في سرعة معالجة واسترجاع المعلومات، لذلك لابد من إكسابهم طرائق جديدة في التفكير الذي لابد أن تتضمن تحدياً للنظريات المختزنة لدى التدريسي (عوض، ٢٠٠٢، ص ٧١٣)

لذا اختلفت وجهات نظر الباحثين الى طبيعة العبء الذهني او العقلي، إذ نجد من يميز بين العبء كعملية ادراك ذاتي والعبء كمتغيرات موضوعية قابلة للقياس في الأداء فضلاً عن العمر حيث يلعب العمر الزمني دوراً في مضاعفة آثار التعب الذهني إذ اشارت نتائج الأبحاث إلى أن الانسان ما بعد عمر (٢٥) سنة يحدث له تغيرات جذرية في العمليات الادراكية والنفسية نتيجة لمؤثرات بايولوجية كتأثير هرمون النمو (Growth Hormone) حيث يقل هذا الهرمون كلما تقدّم الانسان في العمر مما يؤثر سلبياً في العمليات الادراكية، إذ تظهر هذه بصورة تعب ذهني لما يحدثه هذا الهرمون من تأثيرات عديدة في الوظائف والعمليات الادراكية والنفسية اضافة عن تأثيره المباشر في بعض العمليات العصبية (Diejen, et al., 1992:p 45). في حين فسرت النظريات الفلسفية ذلك، أنه بتقدم العمر يحدث تناقص في فاعلية الجسم كمرودود طبيعي في حيوية الخلايا لاسيما العصبية وخلايا عضلة القلب كلاهما لا تتجدد ولا تتكاثر، لذا فإن الإنهاك الضمور سرعان ما يصيبها، وكون الخلايا العصبية في الانسان هي المسؤولة الرئيسية عن النشاط العقلي المتمثل بالعمليات العقلية لذا فإن التعب الذهني لدى الافراد التي تجاوزة أعمارهم الـ (٢٥) سنة لابد من حدوثه، كذلك وجد أن الأفراد الذين تقع أعمارهم ما بين (٣٠-٥٠) سنة يتعرضون للتعب الذهني مقارنة من غيرهم ممن هم أصغر سناً (مارتن، ٢٠٠٠، ص ٣١).

أما من ناحية تأثير الضغوط الاجتماعية التي تحدث عن طريق تفاعل الانسان مع البيئة التي يعيش فيها حيث تترك الأحداث التي يتعرض لها الانسان في البيئة الاجتماعية أثراً نفسياً كبيراً. إذ تؤدي إلى ظهور الكثير من أعراض التعب او الاجها د على الفرد مثل وفاة شخص عزيز وخاصتنا في الظروف الحالية التي تعيشه مجتمعات العالم اجمع وبلدنا هو احد هذه المجتمعات الا وهي ازمة كورونا التي ولدت ازمات في نواحي الحياة المختلفة منها (الاجتماعية، والاقتصادية والمعيشية والتربوية وحتى السياسية. منها.. الخ من نواحي

الحياة وفي بعض الأحيان تكون هناك أحداث سارة يتعرّض لها الانسان تؤدي إلى ظهور أعراض التعب أيضاً كتولي منصب وظيفي أعلى أو التعرض إلى لضغوط اجتماعية غير متوقعة يصعب على الفرد التعامل معها مما يؤدي إلى ظهور اضطرابات نفسية حادة (البيلايوي، ٢٠٠١، ص ٣٥)، التي تعتبر من أبرز أعراض التعب الذهني. وهذا ما أشار إليه كابلن (Kaplan) في نتائج دراسته عام (١٩٥٢) من أن الأفراد الذين يتسمون بنضج اجتماعي ولديهم قوة تحمل، هم اشخاص يستطيعون التعامل وتحمل الظروف المسببة للتعب والإحباط بمرونة أكثر من غيرهم (Kaplan, 1952:p 389).

كذلك تأثير الضغوط الاقتصادية في حدوث التعب الذهني ، فللضغوط الاقتصادية اهمية كبيرة في تشتيت جهد الانسان مما يؤثر في مختلف عملياته العقلية، كضعف القدرة على التركيز والتفكير وتشتت الانتباه لاسيما عندما تعصف بالانسان الخسارة والأزمات المادية أو فقدان العمل بشكل نهائي فينعكس سلبيا على حالته النفسية، وبالتالي عدم قدرته الانسان على مسايرة متطلبات الحياة فللضغوط المهنية التي يتعرض لها الانسان أثر في حدوث التعب والاجهاد وعادة ما يكون هذا التعب العقلي مصحوبا بفقدان الكفاءة، وعدم الرغبة في بذل الجهد، وضعف الذاكرة، وضعف القدرة على التركيز، كذلك يؤدي إلى قلة في الدافعية، وزيادة في التشتت وضعف في معالجة المعلومات، حيث يكون الفرد المتعب ذهنيا أكثر تقلبا في المزاج والفضل في اكتشاف الأخطاء وبالتالي انخفاض الإنتاجية لديه (Linden et al., 2003، P43)

فإنّ جملة الضغوط المحيطة بتدريسي الجامعة تحول دون قيامه بدوره المطلوب وشعوره بأنه غير قادر على اداء عمله بالمستوى المتوقع فيواجه 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 الطلبة في القاعة اوفي الكلية التي من شأنها تؤدي الى درجة عالية من التعب الذهني الذي له اثار مهمة في مهنته ومستوى ادائه في جوانب شخصيته و العقلية والجسمية والانفعالية ، مما يؤثر سلبا في تكيفه النفسي والاجتماعي وفي علاقاته الاسرية والمهنية (جرار، ٢٠١١، ص ٢٨-٢٩).

اذ اشارت الدراسات إلى أن التعب الذهني يؤدي إلى انخفاض في مستوى أداء الفرد المعرفي فإن هذا التعب هو العامل المهيمن الذي يحد من قدرته الجسدية والعقلية على ممارسة حياة الفرد بصورة طبيعية في العمل . إضافة لذلك، فإن التعب العقلي والنشاط الإدراكي يرتبط عادة بمتغيرات مختلفة في السلوك، تتضمن تغيرات

في الأداء أثناء العمل، وفي العمليات الفسيولوجية، وحتى المشاعر الذاتية (Ackerman, 2010,p65) ; أما ظاهرة الإجهاد المزمن (CFS) فتشخص باستمرار ظهور أعراضها لأكثر من ستة أشهر كما أنها لا تحدث بسبب جهد مبذول ولا تتضاءل بالراحة، اضافة الى الأعراض الجسمية كالشكوى من فقدان الإحساس بالدفء (أحساس التجمد) وليونة العقد للمفاوية مع مظاهر الإجهاد الذهني كفقدان القدرة على الانتباه والعجز عن التذكر وضعف التركيز.

فضلا عن ظاهرة الاحتراق النفسي (B) التي هي مماثلة لظاهرة الإجهاد المزمن (CFS) إلا أن الأخير (الإجهاد المزمن) تتمثل بظاهرة طويلة الأمد لظاهرة (B)، حيث تعرف ظاهرة (B) بمجموعة من الأعراض الذهنية والجسمية التي يتضمنها التعب والإرهاق والصداع ومشاكل النوم كما أنها تحدث بسبب أربعة عوامل هي: ١. الضغوط المفرطة الطويلة، ٢. الضغوط التي تتبعها الراحة، ٣. الأمراض طويلة الأمد، ٤. الحالة النفسية السلبية (Soto, et al., 2000, p 67) وقد يقع على عاتق التدريسي مهام عديدة ومن نتائج هذه المهام التعب العقلي الذي يعد أبرز المشاكل التي يعاني منها التدريسيون جراء الضغوط التي يتعرضون لها ومالها من آثار سلبية تعيقهم بعض الاحيان مما يترتب عليها من تبعات منها قلة تقديمه للانشطة والمهام المطالب بها كذلك انسحابه من عمله، كذلك فان التعب الذهني يؤثر في علاقات الفرد المختلفة بما في ذلك علاقاته الاجتماعية وتفاعلاته مع زملائه في العمل وخارج العمل والأصدقاء ويمتد إلى الأسرة وقد يؤثر . في اضطراب الصحة النفسية وتواصله الوجداني مع الآخرين (Edward, et. al, 2006: p107) حيث اثبتت دراسة (Ganelevia, 1992) إلى أن الإجهاد او التعب الذهني يؤثر في المادة الذهنية الموجودة في الدماغ والمعروفة بـ (دوبامين) والتي تلعب دوراً مهماً في التحفيز على نشاط الفرد وتأكيداً لذلك أشار (البياتي، ٢٠٠٩) إلى ان الإجهاد الذهني له تأثيرات أساسية في الجهاز العصبي المركزي أو المخ بصورة خاصة وتأثيرها على الانشطة الحياتية المختلفة (البياتي، ٢٠٠٩، ص١). كذلك اضاف سنايدر (Snyder1997) من خلال دراسته أن حياة التدريسي في الجامعة تتعرض الى ظروف ضاغطة والتي تلقي بظلالها على حياته والمجتمع على حد سواء وهذه الظروف تؤثر على حياته المهنية، والاجتماعية وبالتالي تنعكس اثارها مسببه التعب الذهني الذي يعتبر شكل من أشكال الضغوط النفسية (Snyder1997, p17) ويتفق (عيسى ١٩٩٦) الرأي ان كثرة المواقف المتعارضة والمواقف المجهددة التي يتعرض لها المدرس اثناء التدريس قد تسبب التعب العقلي أكثر من غيره من أصحاب المهن الاخرى حيث ان العمل المستمر والقيام بمهام متعددة ذات متطلبات معرفية لوقت طويل عادةً ما تؤدي إلى الإجهاد الذهني، والتعب النفسي والذي بدوره يؤثر في الأداء، فقد اتضح أن الكثير من الحوادث الخطيرة والأخطاء في مجال العمل قد حصلت تحت تأثير الإجهاد الذهني، ولذا أصبح من الضروري فهم طبيعة الإجهاد الذهني وتأثيراته في السلوك. وعلى الرغم من أن هناك العديد من الدراسات ولاسيما في البيئات الأجنبية حول الإجهاد الذهني إلا أنه مازال من الصعب الإلمام بتأثيراته في العمليات الإدراكية والمعرفية والسلوكية (عيسى، ١٩٩٦، ص٢٥).

من خلال عمل الباحثة كتدريسية وباحثة في جامعة بغداد وما يتعرض له التدريسي من جهد نتيجة المسؤوليات والمهام المطالب بها تحت سقف زمني محدد تبلورة فكرة البحث الحالي وتطرحة من خلال السؤال الاتي :

مامستوى التعب الذهني الذي يعاني منه تدريسو الجامعة ؟

اهداف البحث :

١. ما مستوى التعب الذهني لدى تدريسي جامعة بغداد؟
٢. هل توجد فروق ذات دلالة احصائية وفق متغير التعب الذهني لدى تدريسي وتدريسيات الجامعة بحسب المتغيرات النوع (الذكور ، الاناث) التخصص (انساني ، علمي) واللقب العلمي (استاذ، استاذ مساعد، مدرس ومدرس مساعد).

تحديد المصطلحات :

التعب الذهني عرفة كلا من :

١. المنظمة الهولندية للابحاث العلمية (NOW, 2000)، بأنه:
حالة من الضعف في التركيز وصعوبات في استرجاع المعلومات بمعنى ضعف القدرة على تذكر الخبرات السابقة أو العجز الوظيفي مع عدم القدرة على الملاحظة والانتباه للحقيقة الخارجية (N.O.W, 2000: p232).
٢. حسين وآخرون (٢٠٠٦):
حالة من الإنهاك النفسي والجسدي والذهني الناتج عن ضغوط البيئة الاجتماعية والمهنية والاقتصادية والتي ترافقها رغبة في ترك العمل وعدم الرضا عنه. (حسين وآخرون، ٢٠٠٦، ص ٢٦٥).

- التعريف النظري التعب الذهني (Mental Fatigue):

تستمد الباحثة تعريفها للنظري للتعب الذهني من خلال نظرية معالجة المعلومات والتي ستتطرق اليها في الفصل الثاني في الإطار النظري حيث يتم سرد تفاصيلها النظرية كونها الأقرب لمتغيرات البحث، اذ عرف التعب الذهني : هو نقص الحاصل تدريجيا في الطاقة، اذ ينشأ نتيجة القيام بالأعمال والمهام الواجب القيام بها ، حيث يتوقف أداؤها اساسا على النشاط العقلي وتظهر آثاره في الإدراك الحسي والانتباه والتذكر والأداء اضافة لهذا فقد تبنت الباحثة نفس النظرية كطار نظري لهذا البحث.

التعريف الإجرائي للتعب الذهني: هي الدرجة الكلية التي يحصل عليها أفراد عينة البحث من (تدريسي وتدريسيات) الجامعة من خلال اجابتهم على فقرات المقياس المعد لهذا الغرض .تدريسيو الجامعة Lecturer تتألف الهيئة التدريسية في الجامعة من الاساتذة والاساتذة المساعدين والمدرسين، وهم موظفو الخدمة الجامعية ويقومون بممارسة التدريس والبحث العلمي او الاستشارة الفنية في الجامعات ومؤسسة المعاهد الفنية والدوائر الفنية والوزارات (وزارة التعليم العالي، ١٩٨٤، ص ٢٠-٣٧)

الفصل الثاني :

الخلفية النظرية والدراسات السابقة :

اختلفت وجهة نظر الباحثين في تفسير طبيعة التعب الذهني، إذ نجد من يميز بين التعب كإدراك ذاتي والتعب كتغيرات موضوعية قابلة للقياس في الأداء (، فيما تميز جينوفا وراجا ، Krupp & Enoka, 2013) (Genova, Rajagopalan)، بين التعب كسمة، والتعب كحالة، حيث يعود التعب كسمة إلى حالة أكثر استقراراً لدى الفرد، وليس من المرجح أن تتغير بشكل ملحوظ مع مرور الوقت بينما يعود التعب كحالة إلى ظروف زائلة أو عابرة تتغير مع مرور الوقت حيث تتأرجح أساساً على عوامل داخلية وخارجية. DeLuca, (Das, Binder & Arjunan, 2013, p154)

حيث يعدّ التعب هو فقدان أو ضعف القدرة المؤقت أو المزمّن حسب نوع التعب، وبلغه الطب أنه فقدان الطاقة Lack of Energy الذي قد يكون مزمناً جرّ العمل الذهني أو البدني لمدة طويلة أو مؤقتاً جرّ تعرض الفرد لإجهاد جرّ العمل الشديد لفترة قصيرة. وإذا كان التعب المزمّن يؤدي إلى اضطرابات صحية ونفسية مما يتطلب تجنب الحالات التي يتعرض الفرد لها فإن التعب المؤقت هو الذي يظهر في غالبية الأعمال جرّ انهماك الفرد في العمل لفترات معينة يعقبها فترات تراجع وتيرة العمل أو راحة مما يمكن الفرد من الحصول على قسط من الراحة.

ومن الصعب تعريف التعب (Fatigue) إلى اختلاف مفهومه بين الأفراد فهناك التعب الجسماني و البيولوجي والتعب الذهني والتعب العاطفي... الخ، فالتعب قد يكون حالة جسمانية تحدث نتيجة لحدوث صعوبات في الحياة أو قد يكون أي تغيير كيميائي أو فيزيائي أو عاطفي يخلق أثراً قد تؤدي إلى المرض ويقال أنّ الإنسان أو الحيوان تحت تأثير ضغوط أو تعب إذا واجه ضغوط بيئية تضطره إلى أن يقوم بإجراءات أو تعديلات وظيفية أو سلوكية كي يستطيع مواجهة هذه الظروف أو التكيف معها.

وإذا تفحصنا النظر اليوم إلى التعب فإن (التعب الذهني) هو الأكثر شيوعاً في الأعمال اليوم بعد أن أصبحت السمة السائدة في العمل هي (معالجة المعلومات)، في حين أن (التعب البدني) في وقتنا الحاضر أخذ يتركز في العاملين على الحاسوب والأعمال الفكرية والذهنية ومظاهر تعبهم المرتبط بذلك (نجم عبود ، ٢٠١٢، ص ٣٨٩) .

فإن العديد من الباحثين حاولوا دراسة موضوع التعب الذهني بالاعتماد على عدد من التقنيات والتي صنفها جون (J.C Seperandio) جاك سبيرونديو إلى أربع فئات:

١. القياسات الفسيولوجية . ٢. تحليل تغير السلوك العملي ٣. المهمة الاضافية المزوجه
٤. التقديرات الذاتية للعاملين .

النظريات التي فسرت متغيرالتعب الذهني من جهة نظر منظريها :

١. النظرية الفسيولوجية:

قامت النظرية الفسيولوجية بدراسة السلوك الإنساني بشكل عام والعمليات المعرفية بشكلها الخاص، وذلك عن طريق ربط سلوك الإنسان مع ما يجري داخل الجسم من عمليات فسيولوجية عديدة داخل الجهاز العصبي كذلك الأعضاء، والغدد لذا تعدّ هذه النظرية من أهم النظريات التي فسرت السلوك عن طريق دراستها للجهاز العصبي للإنسان وعلاقته بالسلوك وعن طريق تأكيد النظرية على عدم الفصل ما بين الفرد وبيئته، لتداخلهما معا بطريقة معقدة ويعدّ الجهاز العصبي من أهم أعضاء الجسم كونه المسؤول عن ضبط سلوك الإنسان، وتفسير العمليات المعرفية المختلفة لديه، حيث ينقسم الجهاز العصبي إلى قسمين رئيسيين هما: (الجهاز العصبي المحيطي) وهو الجهاز المسؤول عن تسلم المعلومات وإرسالها إلى محيط الجسم الخارجي ، حيث يتألف من ألياف عصبية ترتبط بالجهاز العصبي المركزي مع خلايا أخرى تكون حساسة تجاه مختلف أشكال التنبيهات تعرف بـ: (خلايا المستقبلات الحسية)، وكذلك فإن الاعضاء والغدد التي تُعمل على أحداث تغيرات كيميائية في الجسم، لذا فإن الوظيفة الأساس لأعصاب الجهاز العصب، أما (الجهاز العصبي المركزي) للإنسان يتكون من الدماغ والحبل الشوكي، وهما يعتبران من أهم أجزاء الجهاز العصبي في تفسير العمليات المعرفية والعقلية وضبط جميع سلوكيات الإنسان المختلفة، لذا فإن تعرّف أقسام (المخ) من أهم أهداف علم النفس الفسيولوجي، فضلاً عن ذلك دوره (في تحفيز بعض غدد الجسم على إفراز الهرمونات التي تعمل على حفظ التوازن الفسيولوجي لجميع أعضاء الجسم (العنوم، ٢٠٠٤، ص ٤٣-٤٧).

كذلك تلعب الجهود الذهنية المتواصلة التي تتطلب وظائف عقلية، اضافة عن مستويات الضغوط العالية النفسية والانفعالات والفيزيائية السالبة، دوراً في توليد التعب الذهني، إذ تظهر أعراض التعب الذهني كالضعف في التركيز وفقدان القدرة على الانتباه وارتكاب الأخطاء أثناء أنجاز وظائف عقلية وذهنيه معقدة (Soto, et, 2000: 46-50). فضلاً عن آثار التعب الذهنية فإن له آثاراً فسيولوجية تظهر أيضاً في أثناء قيام الفرد لأنشطة ذهنية معينة فقد أكدت أبحاث العالم جاكوبسون (Jacobson) على حدوث مصاحبات فسيولوجية أثناء القيام بالأنشطة العقلية، كوجود حركات باطنية تحدث في الذراع عندما يتخيل الفرد أنه يحرك ذراعه، وكذلك تحدث ؛ حركات باطنية في عضلات العين عندما تحدث تصورات بصرية كذلك تحدث حركات باطنية في عضلة الشفة واللسان عندما تحدث تخيلات لغوية وهذه الترابطات تأخذ بالتناقص عندما ينتقل الفرد من حالة اليقظة إلى حالة النوم (فراير، ١٩٦٥، ص ١٧) .

٢. النظرية المجالية:

تعدّ النظرية المجالية احد النظريات المعرفية التي أكدها العلماء وعلى أهمية الموقف الكلي أو المجال وأهمية الدور الذي تقوم به عملية الإدراك وعمليات التفكير العقلية العليا، لذا فقد اعتمدت هذه النظرية على عنصرين اساسين هما : المجال الداخلي (الفرد)، والمجال الخارجي البيئية السلوك، وإن السلوك ما هو إلا تفاعلات

وتبادلات تأثير ما بين المجالين على وفق مبادئ حدّتها النظرية، تضمنت مفهوم الطاقة وتوزيعها وآثار التوتر والدافعية في إحداث هذه التفاعلات. حيث يُعدّ ليفين Lewin من أبرز علماء هذه النظرية، الذي يرى أن الموقف الذي يواجهه الكائن الحي عبارة عن مجال تؤثر فيه مؤثرات عدّة، وسلوكه في أي لحظة هو محصلة لتلك المؤثرات، وإن الوضع الذي يعيش فيه الكائن الحي في أي مجال يتحدد عن طريق الخصائص الكيفية للبيئة وعدد المسالك المتاحة من منطقه إلى أخرى ودرجتها من الأهمية، وقد خُصّ ليفين بمفهوم مهم هو مفهوم الطاقة Energy الذي اشار فيه إلى إن لكل فرد نظاماً معقداً خاصاً من الطاقة يسمى الطاقة النفسية التي تنطلق عندما يحاول الجهاز النفسي العودة إلى حالة التوازن بعد أن يوضع الفرد في حالة عدم توازن، التي قد تنتج بفعل زيادة التوتر Tension في أي جزء من أجزاء الجهاز العصبي نتيجةً لتنبيه داخلي أو خارجي (الملا، ١٩٨٢، ص ٥-١٦).

٣. النظرية السلوكية:

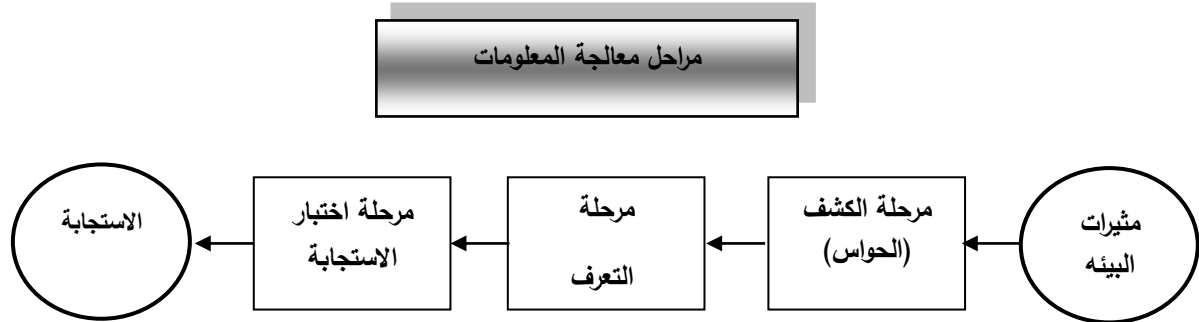
أخذت النظرية السلوكية بدراسة السلوك الظاهر للانسان الذي يخضع للملاحظة بدراسة الاستجابات Responses التي هي ردود أفعال تجاه مثيرات Stimulus معينه ، التي تحدث من دون تفكير مسبق لها، لذا فأن العمليات العقلية وما تتعرض له من الإجهاد الذهني لا تعدّ سلوكاً أو استجابات خاضعة للفحص كونها غير خاضعة للملاحظة المباشرة (الزيات، ١٩٩٦، ص ٨٧) وهذا يؤكد على أن السلوكيين قاموا بدراسة الظواهر المهمة و المعقدة التي لا يمكن ملاحظتها كالملاحظة والإجهاد والشخصية (دافيدوف، ١٩٨٣، ص ٤٦) حيث فسّر الإجهاد الذهني عبر قوانين السلوكيين كقانون الاستعداد والتهيؤ (Low of Readiness) الذي يقصد به الحالة التي تكون عليها وحدة التوصيل العصبي لدى الانسان من ناحية ونمط المثيرات التي يتعرض لها الانسان من ناحية أخرى. فعندما تكون وحدة التوصيل العصبي على استعداد للعمل بالمثيرات المناسبة يشعر الانسان بالرضا والارتياح وعندما لا تكون غير مستعدة او غير مهيئة فأن الضغط لإجبارها على العمل بواسطة المثيرات يؤدي إلى الضيق، لذا فأن التعب الذهني يحدث بسبب عدم تهيؤ او استعداد الوحدة العصبية للانسان في استقبال المثيرات المحيطة، اذ يتعرض الانسان إلى مثيرات جديدة مختلفة في كل مرة، لا يسمح بتكرار ظهور ذات الاستجابات، وبذلك فأن كثرة المثيرات يؤدي إلى أضعاف الرابطة العصبية بين كل مثير واستجابة وما يترتب على ذلك من مظاهر التعب الذهني (الزيات، ١٩٩٦، ص ١٨٨)

٤. نظرية معالجة المعلومات :

ركزت نظرية معالجة المعلومات على الكيفية التي يتعامل فيها الإنسان مع الأحداث البيئية وعلى كيفية ترميز المعلومات المراد تعلمها وربطها بالذاكرة على نحو مسبق ومن ثم تخزين واسترجاع المعلومات عند الحاجة إليها. حيث يعتقد منظري هذه النظرية أن الإنسان معالج نشط للمعلومات وأن عقله نظام معقد لمعالجة المعلومات الواردة اليه، ويؤكدون أن المعرفة سلسلة من العمليات العقلية المعقدة في حين يعدون التعلم عبارة عن عملية

اكتساب للتمثيلات العقلية (ابو جادو، ٢٠٠٩، ص ٢١٣) . والمقصود بمعالجة المعلومات العمليات التي تحدث داخل الدماغ :وهي النشاط الذي يبدأ بتسلم المعلومات من المحيط بوساطة الحواس ثم خزنها واسترجاعها عند الحاجة (ياسر، ١٩٩٦، ص ٤). لذلك يتضمن مسار معالجة المعلومات عمليات معرفية تحدث بشكل منظم ومتسلسل يبدأ من مرحلة الكشف الحسي والمثيرات الموجودة في البيئة عن طريق الحواس ومرحلة التعرف على المثيرات الحسية من خلال ترميزها وتحليلها وفهمها وربطها ب الخبرات السابقة والمرحلة الاخيرة يتم تحديد اسلوب الإستجابة المناسبة في ضوء فهم المثيرات الحسية وربطها مع الخبرة الفرد السابقة لكي تتحول إلى استجابة معرفية ظاهرة أو ضمنية (الريماوي، ٢٠٠٦، ص ٢٩٣) اذ تؤكد منظمة الصحة العالمية (W.H.O) أن التعب الذهني يرتبط بالعمليات العقلية مثل: الإدراك الحسي والانتباه والذاكرة ، فإذا ما تعرض فرد ما لآثار التعب الذهني فإن تلك الآثار تتسحب على مسار العملية العقلية، وهذا يوضح الأثر المتداخل بين العمليات العقلية المتعدده (World Health Organization,1993,p 27). تنطوي نظرية معالجة المعلومات حسب علماء النفس المعرفيين على ثلاث عمليات معرفية مهمة تحدث بشكل متسلسل، على النحو الآتي:

١. مرحلة الكشف الحسي: يتم فيها الكشف عن المثيرات القادمة من البيئة عن طريق الحواس الخمس لمعرفة طبيعتها وحجمها. (Schmeck 1993: 227)
٢. مرحلة التعرف على المثيرات الحسية: ويتم في هذه المرحلة ترميز وتحليل المثيرات الحسية القادمة من الحواس وذلك بالاستعانة بالخبرات السابقة المخزونه لدى الفرد.
٣. اختيار الاستجابة المناسبة: وتحدث هذه المرحلة من خلال ربط المثيرات الحسية مع الخبرة السابقة للفرد اذ يتم اختيار وتحديد الاستجابة المعرفية المناسبة ويمكن توضيح ذلك بالشكل الآتي:



مراحل معالجة المعلومات (العنوم وآخرون، ٢٠٠٨: ٢٨٤).

- الدراسات السابقة التي تناولت متغير التعب الذهني :

١. دراسة الموسوي (٢٠١٢):

الإجهاد الفكري وعلاقته ببعض سمات الشخصية لدى طلبة الدراسات العليا :-

هدفت الدراسة إلى التعرف على الإجهاد الفكري وبعض سمات الشخصية وفقاً لمتغيري (الجنس والتخصص) لطلبة الدراسات العليا في الجامعة المستنصرية. حيث أجريت الدراسة على عينة بلغت (٢٠٠) طالب وطالبة، واستعمل الباحث وسائل إحصائية وهي مربع كاي والإختبار التائي لعينة واحدة والإختبار التائي لعينتين مستقلتين ومعامل ارتباط بيرسون معادلة سبيرمان بروان التصحيحية وتحليل التباين التائي واختبار شيفيه للمقارنات البعدية المتعددة والإختبار الزائي لمعرفة الفروق بين معاملات الإرتباط. إذ توصل إلى النتائج الآتية: ان انخفاض الإجهاد الفكري لدى طلبة الدراسات العليا وعلى نحو دال إحصائياً، بينما لا توجد فروق دالة إحصائياً في الإجهاد الفكري تبعاً لمتغيري الجنس والتخصص ، في حين تم إيجاد علاقة بين الإجهاد الفكري وبين سمتي قوة الأنا الأعلى، وشدة التوتر الدافعي، بينما لا توجد علاقة مع سمتي (الشك والتحرر) لدى طلبة التخصص العلمي، أما العلاقة بين التخصص العلمي والإنساني مع الإجهاد الفكري وسمتي (الشك وشدة التوتر) وجود فروق لصالح طلبة التخصص العلمي، (الموسوي، ٢٠١٢، ص٢٣) ٢. دراسة عبد الحسن (٢٠٠٦):

تأثير التعب الذهني وخفضه في حل المشكلات لدى تدريسيي الجامعة

ترمي الدراسة إلى الكشف عن تأثير التعب الذهني وخفضه في حل المشكلات لدى تدريسيي الجامعة، وإلى كشف الفروق في التعب الذهني وفقاً لمتغيرات (الجنس والتخصص والعمر)، إضافة للكشف عن الفروق في خفض التعب الذهني وفقاً لمتغيرات (الجنس والتخصص والعمر).

حيث تم بناء مقياسي التعب الذهني وخفضه، وتم تطبيق الدراسة على عينة بلغت (٢٠٠) عضو من هيئة تدريسيي في الجامعة المستنصرية، وتوصلت الباحثة إلى النتائج الآتية: وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التعب الذهني بحسب متغير التخصص (علمي - انساني)، كذلك كشفت النتائج أن ذوي التخصص الإنساني أشد تعباً ذهنياً من ذوي التخصص العلمي، ولم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية في التعب الذهني بحسب متغيري الجنس والعمر، وعدم وجود فرق ذات دلالة إحصائية في ممارسة استعمال خفض التعب الذهني بحسب متغيري الجنس والتخصص (عبد الحسن، ٢٠٠٦، ص٢٣).

٢. دراسة الربيع ٢٠١٨:

عنوان الدراسة القدرة التنبؤية لمركز الضبط بالتعب العقلي لدى المعلمين في لواء الرمثة

هدفت الدراسة التعرف إلى القدرة التنبؤية لمركز الضبط وبعض المتغيرات الجنس، والمؤهل العلمي، والخبرة، والتخصص في التعب العقلي، لدى عينة من معلمي ومعلمات لواء الرمثة، حيث بلغت عينة البحث من (٢٣٤) حيث استعمل الباحث مقياسين، أحدهما للتعب العقلي، والآخر لمركز الضبط. إذ أشارت نتائج البحث إلى أن مستوى التعب العقلي كان متوسطاً لدى أفراد عينة الدراسة، أما الذكور أكثر تعباً من الإناث، وأن أصحاب الاختصاصات العلمية مثل ماجستير فأكثر (وأصحاب الخبرات الطويلة، ومدرسي المادة العلمية أكثر تعباً من غيرهم، كذلك ظهرت أن النمط السائد لدى أفراد عينة الدراسة هو نمط مركز الضبط الخارجي وظهران الذكور ذات مركز ضبط داخلي وحملة المستوى العلمي الأقل من الماجستير، وأصحاب الخبرات الطويلة. أما الإناث كان النمط العكس هو السائد لديهن وحملة شهادة الماجستير فأكثر، وأصحاب الخبرات المتوسطة والتخصصات العلمية (الربيع، ٢٠١٨، ص ٣٧٩-٣٩٠)

الفصل الثالث

يتضمن هذا الفصل استعراض اجراءات البحث من مجتمع وعينة البحث، وتطبيق الاداة على العينة المختاره بعد تحديد نوعها وحجمها ، ومعالجة البيانات أحصائيا للتوصل إلى النتائج الذي يرمي اليها البحث ومن ثم مناقشتها في ضوء الاطار النظري والدراسات السابقة ، حيث تم اختيار المنهج ((الوصفي)) لهذا البحث .

مجتمع البحث :

تحدد مجتمع البحث من تدريسي جامعة بغداد البالغ عددهم (٧١٣١) تدريسياً وتدرسية^(*) من تدريسي جامعة بغداد، بواقع (٣٦٥٥) تدريسياً، و(٣٤٧٦) تدرسية، منهم(٤٤٦٣) ذات التخصص العلمي، و(٢٦٦٨) ذات التخصص الإنساني، للعام الدراسي (٢٠١٩ / ٢٠٢٠)

الجدول (١)

مجتمع الدراسة لتدريسي جامعة بغداد موزعين تبعا للقب العلمي والنوع والتخصص للعام الدراسي (٢٠١٩_٢٠٢٠)

المجموع	اللقب العلمي - النوع						التخصص
	مدرس		استاذ مساعد		استاذ		
	اناث	ذكور	اناث	ذكور	اناث	ذكور	
٢,٣٢٥	٦٧٢	٥٧٤	٣٣٠	٤٣٤	٨٨	٢٢٧	علمي
٢,٦٣٨	٨١٥	٥٨١	٣٨٤	٥٢١	١٠٤	٢٣٣	انساني
٤,٩٦٣	١,٤٨٧	١,١٥٥	٧١٤	٩٥٥	١٩٢	٤٦٠	المجموع

عينة البحث :

اختيرت عينة البحث الحالي بالطريقة الطبقيّة العشوائية والبالغ عددها (٣٠٠) تدريسي من جامعة بغداد، من التخصصات العلمية والإنسانية، بنسبة (٣,٧٠٧%) من مجتمع البحث، بواقع (١٥٩) للتخصص العلمي و(١٤١) للتخصص الانساني، من مجموع ل اربع كليات (٢) للتخصص الانساني (٢) للتخصص العلمي و(٢) يوضح ذلك .

بحسب الاحصائية التي حصلت عليها الباحثة من قسم الاحصاء والتخطيط في وزارة التعليم العالي والبحث العلمي رئاسة جامعة بغداد .

جدول (٢)

عينة البحث موزعة على وفق اللقب العلمي والنوع والتخصص للعام الدراسي (٢٠١٩ - ٢٠٢٠)

المجموع	اللقب العلمي - النوع						التخصص
	مدرس		استاذ مساعد		استاذ		
	اناث	ذكور	اناث	ذكور	اناث	ذكور	
١٥٩	٣٠	٣٨	٢٥	٢٦	٢٠	٢٠	علمي
١٤١	٢٦	٣٥	٢٥	٣١	١٣	١١	انساني
٣٠٠	٥٦	٧٣	٥٠	٥٧	٣٣	٢١	المجموع

خطوات بناء مقياس التعب الذهني:

نظرا لندرة البحوث المحليه التي تناولت موضوع التعب الذهني بحسب اطلاع الباحثة لعينة البحث المتمثلة بتدريسي الجامعة ، مع اختلاف العينات التي تناولت متغير الدراسة ، كذلك اعدت مقياس التعب الذهني وفق لخلفيات نظرية تختلف عن الخلفية التي تناولها البحث الحالي اضافة عن ظهور مصادر اخرى للتعب الذهني وخاصة في الوقت الحالي مما يؤثر سلبا على سير عمل تدريسي الجامعة ، لذا اضطرت قامت الباحثة ببناء اداة لقياس متغيرالتعب الذهني لذا اتبعت الخطوات الاتية :

اولا - تم تعريف التعب الذهني: بأنه النقص التدريجي الحاصل عند الفرد نتيجة الجهد الذي يبذله لساعات طويلة في العمل و تظاهراته على الفرد سواء ان كانت داخلية او خارجية متمثلة بالجوانب الجسمية والنفسية والذهنية (المعرفيه) حيث يتوقف اداء الفرد العقلي وتظهر آثاره في العمليات العقلية كالتذكر والادراك والانتباه والتركيز الخ ،اذ تكون مقياس الإجهاد الذهني من (٣) مجالات، وهي:

١. مجال التعب الجسمي: ويقصد به التعب الذي ينتاب الجسم في أثناء العمليات العقلية يؤدي إلى عدم

امكانية الفرد من أداء الأعمال اليومية.

٢. مجال التعب النفسية: ويقصد به التعب الذي تتأثره كفاءة المنظومة النفسية والنشاطات السلوكية نتيجة

اللاعمال اليومية التي تؤدي إلى تعب مصحوبة بصعوبة في التركيز وانجاز المهمات اليومية.

٣. مجال التعب الذهني (المعرفي) : ويقصد به التعب التي تنعكس اثاره السلبيه على النشاطات العقلية التي

يمارسها الفرد عند إنجازها للمهام اليومية، مثل التذكر والتفكير والانتباه.

ثانياً - صياغة فقرات المقياس بصيغتها الأولية:

تم صياغة فقرات المقياس بأسلوب مفهوم وواضح وامام كل فقرة عدد من البدائل المتدرجة، وعلى التدريسي أن يختار البديل الذي ينطبق عليه أكثر من غيره، وبذلك صيغت (٥٦) فقرة، وزعت على (٣) مجالات، إذ اتبعت كل فقرة (٥) بدائل متدرجة، وهي (تنطبق عليّ بدرجة كبيرة جداً، تنطبق عليّ بدرجة كبيرة، تنطبق عليّ بدرجة متوسطة، تنطبق عليّ بدرجة قليلة تنطبق عليّ بدرجة قليلة جداً)، وقد أعدت الباحثة تعليمات كيفية الاجابة عن فقرات حسب المثال المعروض في ورقة التعليمات فضلاً عن حث المفحوصين على الدقة في الإجابة، وعدم ترك أية فقرة من فقرات المقياس دون الإجابة عنها. وقد تضمنت التعليمات بعض المعلومات العامة عن المستجيب، وهي: جنس المفحوص وتخصصه. وجدول رقم (٣) يوضح ذلك :

الجدول (٣)

عدد فقرات مقياس التعب الذهني وفقاً لمجالاته

عدد الفقرات	المجال
١٨	التعب الجسمي
١٨	التعب لنفسي
٢٠	التعب المعرفي
٥٦	المجموع الكلي

ثالثاً - تصحيح المقياس :

يتكون مقياس التعب الذهني من (٥٦) فقرة، ووضع أمام كل فقرة من فقرات المقياس (٥) بدائل، وهي (تنطبق عليّ بدرجة كبيرة جداً، تنطبق عليّ بدرجة كبيرة، تنطبق عليّ بدرجة متوسطة، تنطبق عليّ بدرجة قليلة، تنطبق عليّ بدرجة قليلة جداً)، وتأخذ الاوزان كالاتي (٥،٤،٣،٢،١) على التوالي اذا كانت الاجابات موجبه اما في الاجابات سالبة تاخذ الاوزان الاتية (١،٢،٣،٤،٥) عند التصحيح.

رابعاً - الخصائص السايكومترية للمقياس :

١. الصدق : - الصدق الظاهري (Face Validity) :-

- صلاحية الفقرات :-

ان من أنواع الصدق المطلوبة في بناء الاختبارات والمقاييس، هو الصدق الظاهري وهذا النوع يشير إلى مظهر الاختبار والمقياس وكيف يبدو مناسباً للغرض الذي وضع من أجله، ويستعمل هذا النوع من الصدق في إجراء الفحص المبدئي لمحتويات الاختبار ومدى صلاحيته ، ويعني تمثيل المقياس لما وضع لقياسه ، اذ تم عرض فقرات المقياس على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال التربية وعلم النفس والقياس والتقويم حيث بلغ عددهم (١٠) مقومين (أ.م.د.فاطمة ذياب مالود، أ.م.د.مناف فتحي عبدالرزاق، أ.م.د.دميثم عبدالكاظم هاشم، أ.م.د.حيدر كريم جاسم، أ.م.د.امجد كاظم، د.حيدر كريم جاسم، أ.م.د.عدنان مارد جبر، أ.د.اسامة حامد احمدأ. د.ندى عبدالفتاح العبايجي، أ.د.زهرة موسى جعفر، أ.د.عدنان محمود عباس) لأبداء آرائهم بمدى صلاحية كل فقرة من فقرات المقياس من عدم صلاحيتها ومن حيث تمثيلها وتوزيعها ومدى ملاءمتها للمجال الذي وضعت فيه من عدم ملاءمتها ، وقد حصلت غالبية الفقرات على درجة اتفاق (٨٥%) وقد تم استبعاد (٣) فقرات من فقرات المقياس والتي لم يتفق عليها جميع آراء الخبراء وفي ضوء مقترحاتهم وملاحظاتهم التي ابداهها المختصون بقيت (٥٣) فقرة صالحة بحسب المجالات الثلاثة التي تم ذكرها انفا .

- اسلوب المجموعتين المتطرفتين :

لاستخراج القوة التمييزية لفقرات المقياس استعملت الباحثة اسلوب المجموعتين المتطرفتين وكانت على النحو الآتي:

١. تم ترتيب درجات أفراد العينة ترتيباً تنازلياً من أعلى درجة الى ادنى درجة لمقياس التعب الذهني . ٢. اعتمدت الباحثة نسبة (٢٧%) من المجموعة العليا ومثلها للمجموعة الدنيا وهذه المجموعة تمثل إذ أنها تمثل أفضل حجم وأقصى تمايز ممكن . ٣. تألفت عينة التحليل الإحصائي من (٢٣٢) تدرسيماً لذا فقد كان عدد الأفراد في كل مجموعة من المجموعتين العليا والدنيا (٦٣) تدرسيماً . ٤. تم تحليل كل فقرة من فقرات المقياس باستعمال الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين لايجاد دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعتين (العليا والدنيا) . ٥. تم موازنة القيمة التائية المحسوبة لكل فقرة من فقرات المقياس بالقيمة التائية الجدولية البالغة (١,٩٦)، عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (١٢٤). ومن خلال هذا الاجراء اتضح إن جميع فقرات مقياس التعب الذهني دالة إحصائياً، وبذلك بلغ عدد فقرات المقياس (٥٣) فقرة صالحة.

الجدول (٤)

المجموعتين العليا والدنيا لمقياس التعب الذهني

الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين لدلالة الفروق بين متوسطات درجات

القيمة التائية المحسوبة *	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
٣,٧٣١	٠,٩٣٥٣	١,٧٥٨	١,١٦٩	٢,٤٦٧	١
٧,٧٦٣	٠,٦١١٠	١,٢٩٠	٠,٩٢٩	٢,٣٨٧	٢
١٠,٧٣٤	٠,٤٠٩	١,١١٢	٠,٩١٨٦	٢,٤٨٣	٣
١١,٤٣٨	٠,٧٣٩	١,٤٥١	٠,٦٥٥	٢,٨٨٧	٤
٥,٨٣٧	٠,٧٣٩	١,٤٥١	٠,٩٩٥	٢,٣٧١	٥
٦,٢١٤	١,٦٣	٢,٠٨٠	٠,٨٣٢	٣,٢٠٩	٦
٩,٥٠٦	٠,٦٩٣	١,٤٥١	٠,٩٤٩	٢,٨٧١	٧
٣,٧٣١	٠,٩٣٥٣	١,٧٥٨	١,١٦٩	٢,٤٦٧	٨
٣,٧٣١	٠,٩٣٥٣	١,٧٥٨	١,١٦٩	٢,٤٦٧	٩
٧,٧٦٣	٠,٦١١٠	١,٢٩٠	٠,٩٢٩	٢,٣٨٧	١٠
٣,٧٣١	٠,٩٣٥٣	١,٧٥٨	١,١٦٩	٢,٤٦٧	١١
٣,٨٤٧	٠,٧٠٦	١,٣٧١	١,٣٤٤	٢,١١٢	١٢
٦,٧٢١	١,٢٤٨	٢,٤١٩	١,٠١٠	٣,٧٩٠	١٣
١٢,٨٣٨	٠,٩٧٢	١,٨٥٤	٠,٦٨٠	٣,٧٩٠	١٤
٠٠٠٧٠	٠,٩٥٧	١,٦٦١	٠,٧٢٠	٣,١٩٣	١٥
٩,٨٣٢	٠,٩٩٠	١,٦٦١	٠,٨٠٨	٣,٢٥٨	١٦
٣,٧٣١	٠,٩٣٥٣	١,٧٥٨	١,١٦٩	٢,٤٦٧	١٧
٧,٧٦٣	٠,٦١١٠	١,٢٩٠	٠,٩٢٩	٢,٣٨٧	١٨
١٠,٧٣٤	٠,٤٠٩	١,١١٢	٠,٩١٨٦	٢,٤٨٣	١٩
١١,٤٣٨	٠,٧٣٩	١,٤٥١	٠,٦٥٥	٢,٨٨٧	٢٠
٥,٨٣٧	٠,٧٣٩	١,٤٥١	٠,٩٩٥	٢,٣٧١	٢١
٧,٧٦٣	٠,٦١١٠	١,٢٩٠	٠,٩٢٩	٢,٣٨٧	٢٢
٧,٧٦٣	٠,٦١١٠	١,٢٩٠	٠,٩٢٩	٢,٣٨٧	٢٣
٣,٧٣١	٠,٩٣٥٣	١,٧٥٨	١,١٦٩	٢,٤٦٧	٢٤

٦,٢١٤	١,٦٣	٢,٠٨٠	٠,٨٣٢	٣,٢٠٩	٢٥
٩,٥٠٦	٠,٦٩٣	١,٤٥١	٠,٩٤٩	٢,٨٧١	٢٦
٣,٧٣١	٠,٩٣٥٣	١,٧٥٨	١,١٦٩	٢,٤٦٧	٢٧
٧,٧٦٣	٠,٦١١٠	١,٢٩٠	٠,٩٢٩	٢,٣٨٧	٢٨
١٠,٧٣٤	٠,٤٠٩	١,١١٢	٠,٩١٨٦	٢,٤٨٣	٢٩
١٠,٦٠٢	٠,٩١٢	١,٧٧٤	٠,٩٩٩	٣,٥٩٦	٣٠
٣,٨٤٧	٠,٧٠٦	١,٣٧١	١,٣٤٤	٢,١١٢	٣١
٦,٢١٤	١,٦٣	٢,٠٨٠	٠,٨٣٢	٣,٢٠٩	٣٢
٩,٥٠٦	٠,٦٩٣	١,٤٥١	٠,٩٤٩	٢,٨٧١	٣٣
٣,٧٣١	٠,٩٣٥٣	١,٧٥٨	١,١٦٩	٢,٤٦٧	٣٤
٩,٠٩١	١,٠٠٧	١,٦٦١	١,١٩٧	٣,٤٦٧	٣٥
٨,٨١٨	٠,١٦٨	١,٤٥١	١,١٧١	٢,٩٣٥	٣٦
٣,٧٣١	٠,٩٣٥٣	١,٧٥٨	١,١٦٩	٢,٤٦٧	٣٧
٧,٧٦٣	٠,٦١١٠	١,٢٩٠	٠,٩٢٩	٢,٣٨٧	٣٨
٣,٧٣١	٠,٩٣٥٣	١,٧٥٨	١,١٦٩	٢,٤٦٧	٣٩
٢,٧١٤	١,٥٠١	٣,٥٠٠	٠,٨٦٢	٤,٠٩٦	٤٠
٤,٩٥٣	١,١٨١	٢,٤١٩	١,٠٦٤	٣,٤١٩	٤١
٨,٠٩٩	٠,٩٤٨	١,٧٧٤	١,٠٦٦	٣,٢٤١	٤٢
٤,٧٩١	١,١١٢	٢,٥٠٠	٠,٩٨٢	٣,٤٠٣	٤٣
٥,٥٦٩	٠,٩٩٨	١,٩٥١	١,٢٤٥	٣,٠٨٠	٤٤
٤,٣٠٨	٠,٦٥٨	١,٣٧١	١,٢٥٢	٢,١٤٥	٤٥
٦,٢١٤	١,٦٣	٢,٠٨٠	٠,٨٣٢	٣,٢٠٩	٤٦
٩,٥٠٦	٠,٦٩٣	١,٤٥١	٠,٩٤٩	٢,٨٧١	٤٧
٥,٨٣٧	٠,٧٣٩	١,٤٥١	٠,٩٩٥	٢,٣٧١	٤٨
٦,٧٢١	١,٢٤٨	٢,٤١٩	١,٠١٠	٣,٧٩٠	٤٩
٧,٧٦٣	٠,٦١١٠	١,٢٩٠	٠,٩٢٩	٢,٣٨٧	٥٠
٧,٧٦٣	٠,٦١١٠	١,٢٩٠	٠,٩٢٩	٢,٣٨٧	٥١
٤,٩٥٣	١,١٨١	٢,٤١٩	١,٠٦٤	٣,٤١٩	٥٢
٢,٧١٤	١,٥٠١	٣,٥٠٠	٠,٨٦٢	٤,٠٩٦	٥٣

* القيمة التائية الجدولية = (١,٩٦)، عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، وبدرجة حرية (١٢٤).

- صدق البناء علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس (الاتساق الداخلي) :
بعد اجراء المعالجة الاحصائية ل فقرات مقياس التعب الذهني فقد ظهرت النتائج ان جميع فقرات المقياس دالة
إحصائياً، عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، وبدرجة حرية (٢٣٠). ومما يعني أن فقرات مقياس التعب الذهني صالحة
جميعاً والجدول (٥) يوضح ذلك.

الجدول (٥)

قيم معامل ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس التعب الذهني

معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية	ت	معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية	ت	معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية	ت
٠,٤٤٩	٣٧	٠,٥٦٦	٩١	٠,٣١٩	١
٠,٣٧٨	٣٨	٠,٥٨٥	٢٠	٠,٤٣٤	٢
٠,٤٧١	٣٩	٠,٦٤٣	٢١	٠,٥٥٧	٣
٠,٥٨٤	٤٠	٠,٢٣٥	٢٢	٠,٥٣٣	٤
٠,٥١٢	٤١	٠,٥٢١	٢٣	٠,٤٤٤	٥
٠,٥٢٣	٤٢	٠,٤١٢	٢٤	٠,٣٧٧	٦
٠,٦٤١	٤٣	٠,٤٠٤	٢٥	٠,٥٨٥	٧
٠,٣٧٧	٤٤	٠,٥٠١	٢٦	٠,٣٧٥	٨
٠,٥٨٥	٤٥	٠,٤٩٦	٢٧	٠,٢٨٣	٩
٠,٢٣٤	٤٦	٠,٤٩٨	٢٨	٠,٥١٦	١٠
٠,٣٤١	٤٧	٠,٥٩٢	٢٩	٠,٥٢٧	١١
٠,٥٤٠	٤٨	٠,٥٠٧	٣٠	٠,٣٣٧	١٢
٠,٤٤٦	٤٩	٠,٤٦٠	٣١	٠,٤٣٦	١٣
٠,٤٥٠	٥٠	٠,٥٤٢	٣٢	٠,٥٤٧	١٤
٠,٣٥٧	٥١	٠,٤٤٦	٣٣	٠,٥٨٦	١٥
٠,٥٨٤	٥٢	٠,٢٣٥	٣٤	٠,٤٣٤	16
٠,٢٣٤	٥٣	٠,٥٩٢	٣٥	٠,٥٨٥	17
		٠,٣٣٧	٣٦	٠,٢٨٣	18

*القيمة الحرجة لمعامل الارتباط (٠,١٣٨)، عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، وبدرجة حرية (٢٣٠).

- الثبات :-

١. معادلة الفا كرونباخ (Alpha Cronbach):
- استخدمت هذه المعادلة لاستخراج ثبات المقياس اذ بلغ معامل ثبات المقياس بهذه الطريقة (٠,٨٩) وهو معامل ثبات عالٍ.
٢. طريقة اعادة الاختبار: تم تطبيق المقياس على عينة مكونة من (١٠٠) تدريسي وتدرسية تم اختيارهم بالطريقة العشوائية وتمت اعادة تطبيق المقياس على العينة نفسها بعد مرور اسبوعين اذ حساب معامل الارتباط بين التطبيق الاول والثاني باستخدام ارتباط بيرسون وبلغ معامل الثبات (٠,٨٥) وهو معامل ثبات جيد

- الصيغة النهائية للمقياس :-

بلغت عدد فقرات المقياس بصورتها النهائية (٥٣) فقرة بعد استخراج الخصائص السايكومترية من (صدق ، وثبات) ، اذ طبقت المقياس على (٣٠٠) تدريسي من تدريسي الجامعة وبعد انهاء التطبيق، خضعت البيانات للتحليل الإحصائي عن طريق الاستعانة بالحقيبة الإحصائية (SPSS) لاستخراج النتائج وسوف يتم مناقشتها في الفصل الرابع .

- استعملت الباحثة الوسائل الاحصائية كالاتي:-

١. الاختبار التثائي لعينة واحدة
٢. الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لاستخراج القوة التمييزية.
٣. معادلة الفا كرونباخ لاستخراج ثبات المقياس.
٤. معامل ارتباط بيرسون لاستخراج الثبات بين التطبيق الاول والثاني للمقياس.
٥. تحليل التباين الثلاثي لاستخراج التفاعل بين كلا من النوع والتخصص واللقب

الفصل الرابع :-

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها :

الهدف الاول : ما مستوى التعب الذهني **Mental Fatigue** لدى تدريسي جامعة بغداد؟

تحققا للهدف قامت الباحثة بتطبيق مقياس التعب الذهني على عينة من تدريسي الجامعة البالغ عددهم (٣٠٠) وبعد تصحيح الجاباتهم حصلت العينة على المتوسط الحسابي (١٧٨,٦٨) درجة ويا انحراف معياري (٢٩,٤٦) درجة في حين كان الوسط الفرضي (١٥٩) درجة وبعد استعمال الاختبار التائي لعينة واحدة تبين انّ القيمة التائية المحسوبة (١١,٥٦٨) درجة وهذا يشير الى انّ الفرق دال احصائيا عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٢٩٩) درجة وهذا يشير الى انّ العينة لديها تعب ذهني وجدول (٦) يوضح ذلك.

جدول (٦)

الاختبار التائي للفرق بين متوسط ودرجات العينة والوسط الفرضي لمقياس التعب الذهني

المتغير	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	القيمة التائية		درجة الحرية	مستوى دلالة ٠.٥
					المحسوبة	الجدولية		
التعب الذهني	٣٠٠	١٧٨,٦٨	٢٩,٤٦	١٥٩	١١,٥٦٨	١,٩٦	٢٩٩	دال

*القيمة التائية الجدولية = (١,٩٦)، عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، وبدرجة حرية (٢٩٩).

وفي ضوء النتائج التي أسفر عنها البحث تبين أن أفراد عينة البحث الحالي من تدريسي الجامعة يعانون من التعب الذهني ، ويمكن إرجاع ذلك ان تدريسي الجامعة من أهم مدخلات المنظومة التعليمية الجامعية إذ أن سلسلة الإنجازات والنتائج النهائية التي تحققها هذه المنظومة ومدى نجاحها ومقدار التغيرات المتوقع حصولها من خلال التعليم الجامعي يتوقف على هذا المدخل، إذ أن العمل الجامعي ليس بالعمل الهين (عساف، ٢٠٠٣، ص ٣). فان التعب الذهني الدائم أو المستمر أحد أكثر الامراض إنتشاراً في عصرنا الحالي، فالشعور الدائم بالمسؤولية وكثرة الإلتزامات وضعت الكثير تحت وطأة الإجهاد والتعب المزمن، ولا سيما في محيط العمل وخاصة تدريسيو الجامعة ، الأمر الذي امتد في حالات ليست بالقليلة إلى الحياة الشخصية، وهذه الحالة يمكن أن تتحول بشكل غير ملحوظ إلى جهدٍ وتعب عضلي وذهني مزمن. وفي هذا السياق يجدر الإشارة إلى أن التعب الذهني والعصبي والجسدي والنفسي يؤدي حتماً إلى الإصابة بأكثر الأمراض التي نخشاها مثل الجلطة القلبية والإكتئاب وغيرها من الأمراض الخطيرة (Belmont et al., 2006: 284). ، وقد اجريت دراسات في هذا المجال وجاءت نتائج الدراسات مختلفة لنفس عينة البحث هم تدريسي الجامعة ، اذ كانت نتائج الدراسة الحالية متفقه مع دراسة (عساف، ١٩٩٦) التي أشارت نتائجها إلى أن تدريسيي الجامعة يتعرضون

إلى التعب ، فضلاً عن ضغوطات العمل المستمرة التي تعدّ من المسببات الرئيسة في التعب الذهني لدى الأكاديميين في الجامعة وتحد من إنجازاتهم العلمية والأكاديمية وخاصة في وقتنا الحالي (عساف، ١٩٩٦، ص ١). كذلك تتمشي نتيجة البحث الحالي مع نتائج دراسة (طه وياسين، ٢٠٠٧) التي أشارت إلى أن أساتذة الجامعة يعانون من ضغوط مهنية، (طه وياسين، ٢٠٠٧، ص ١٥). وقد فسرت الباحثة تلك النتيجة بـ "أن الوضع الراهن بكل ما يحمله من إيجابيات متواصلة وخاصتنا بعد انتشار وباء كورونا عالمياً جعلت التدريسي الجامعي يشعر بالضغوط المهنية في عمله وذلك عن طريق الاتصال الالكتروني وما يترتب عليه من تعب ذهني Mental Fatigue التي تعد من أبرز الضغوط والمشكلات وخاصة في الوقت الان لاسيما للأفراد ممن يعتمدون على عملياتهم المعرفية من (تذكّر، وانتباه، وتركيز وتفكير.... الخ من العمليات العقلية في أغلب الأوقات وهم تدريسيو الجامعة محض دراستنا لهذا البحث .

الهدف الثاني :.هل توجد فروق ذات دلالة احصائية وفق متغير التعب الذهني Mental Fatigue لدى تدريسي وتدرسيات الجامعة بحسب المتغيرات النوع (الذكور ، الاناث) التخصص (انساني ، علمي) واللقب العلمي (استاذ، استاذ مساعد، مدرس)

بعد تطبيق الباحثة لمقياس التعب الذهني على عينة من تدريسي جامعة بغداد والبالغ عددهم (٣٠٠) تدريسي وتدرسية ولغرض تحقيقاً للهدف استعملت الباحثة تحليل التباين الثلاثي (النوع والتخصص واللقب العلمي) .
اذ اشارت نتائج البحث بوجود فروق ذات دلالة احصائية تبعا لمتغير النوع (ذكور، اناث) اذ بلغت القيمة الفائية المحسوبة (١٠,٨٤١) درجة وهي اكبر من القيمة الفائية الجدولية البالغة (٣,٨٤) درجة وبدرجتي حرية (٢٨٨,١) وهذا الفرق دال لصالح الاناث لان متوسطهم والبالغ (١٨٢,٧٠٢٩) درجة اكبر من متوسط الذكور البالغ (١٧٥,٢٢٨٤) درجة .

في حين أظهرت نتائج متغير التخصص (العلمي، والانساني) بعدم وجود فرق ذات داله احصائيا حيث بلغت القيمة الفائية المحسوبة (٢,٩٩٥) درجة وهي اصغر من القيمة الفائية الجدولية (٣,٨٤) درجة وبدرجتي حرية (٢٨٨,٢).

اما متغير اللقب العلمي فقد اظهرت النتائج وجود فرق ذات دلالة احصائيا اذ بلغت القيمة الفائية المحسوبة (٣٥,٥٣٢) درجة وهي اكبر من القيمة الفائية الجدولية (٣,٨٤) درجة وبدرجتي حرية (٢٨٨,٣).

كذلك وجود فروق ذات دلالة احصائية لصالح لقب الاستاذ اذ بلغ المتوسط الحسابي للقب الاستاذ (١٩٨,٢٥) درجة ولقب استاذ مساعد بالدرجة الثانية (١٨٤,٣٨) درجة ولقب مدرس (١٦٤,٢٠) درجة . في حين لم تتوصل نتائج البحث بوجود تفاعل بين (النوع والتخصص) اذ بلغت القيمة الفائية المحسوبة (٠,٢٥٦) درجة. كذلك لا يوجد تفاعل بين (النوع واللقب) اذ بلغت القيمة الفائية المحسوبة (٢,٣٥٤) درجة . اما التفاعل بين (التخصص واللقب العلمي) فكان ذات دلالة احصائيا كما موضح في شكل (٢) اذ بلغت القيمة الفائية المحسوبة (٣,٤١٧) درجة وهي اكبر من القيمة الفائية الجدولية البالغة (٣,٨٤) وجدول رقم (٧) يوضح ذلك

جدول (٧)

الدالة	النسبة الفئوية	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموعات المربعات	مصدر التباين
دال	١٠,٨٤١	٧٠٨٧,٤٩٧	١	٧٠٨٧,٤٩٧	النوع
غير دال	٢,٩٩٥	١٨٥٥,٥٠٧	١	١٨٥٥,٥٠٧	التخصص
دال	٣٥,٥٣٢	٢٣١٩٦,٦٠٨	٢	٤٧٣٩٣,٢١٦	اللقب
غير دال	٠,٢٥٦	١٦٧,٢٣٩	١	١٦٧,٢٣٩	النوع والتخصص
غير دال	٢,٣٥٤	١٥٣٦,٩٦٩	٢	٣٠٧٣,٩٣٩	النوع واللقب
دال	٣,٣١٧	٢٢٤٠,٤٩١	٢	٤٤٦١,٩٨١	التخصص واللقب
غير دال	٠,٦٣١	٤١٢,١٢٩	٢	٨٢٤,٢٥٨	النوع والتخصص واللقب
		٦٥٢,٨٣٢	٢٨٨	١٨٨٠١٥,٦٦٣	الخطأ
			٢٩٩	٢٥٩٣٢٤,٦٦٧	الكلية

نلاحظ من الجدول اعلاه ان النتائج التي توصل اليها البحث تتفق وتختلف الى ما توصلت اليه الدراسات السابقة مثل دراسة (لحسن ١٩٩٦) التي توصلت نتائجها أن ذوي التخصص الإنساني أشد تعباً ذهنياً من ذوي التخصص العلمي، في حين الدراسة الحالية لم تظهر اي فروق تذكر، ولم تظهر فروق ذات دالة إحصائية في التعب الذهني بحسب متغيري الجنس والعمر في حين الدراسة الحالية كان الفرق دالاً ولصالح الإناث اما دراسة (يوسف، ١٩٩٤) التي أشارت نتائجها إلى أن التعب وأحداث الحياة المثيرة للتعب تسود الإناث بصورة أكبر مما عليه لدى الذكور (يوسف، ١٩٩٤، ص ١١٥). وهذا يتفق مع الدراسة الحالية. اما بالنسبة لمتغير اللقب العلمي فان التدريسي الذي يعمل بالجامعة يقع عليه العبء الأكبر خصوصاً لقب الاستاذ الامر الذي يترتب عليه زيادة الضغوط بشتى انواعها الامر الذي يؤدي الى زيادة التعب الذهني (الغيلاني، ٢٠١٣، ص ٥٨). في حين تختلف نتائج البحث الحالي عما توصلت إليه دراسة (عساف، ١٩٩٦) من نتائج، إذ أشارت إلى أن تدريسي الجامعة أكثر معاناة من الضغوط والإجهاد من زميلاتهم التدريسيات (عساف، ١٩٩٦، ص ١). فيما تعارضت نتيجة البحث الحالي عما توصلت إليه عدد من الدراسات منها دراسة (عساف، ٢٠٠٣)، و(حسن، ٢٠٠٦)، و(عبدالحسن، ٢٠٠٦)، (الموسوي، ٢٠١٢)، التي أشارت نتائجها إلى عدم وجود فرق دال احصائياً بين الذكور والإناث في الشعور بالتعب الذهني ويرى (عساف، ٢٠٠٣)

وأظهرت نتائج البحث الحالي عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية وفق متغير التخصص وتتعارض هذه النتيجة مع ماتوصلت إليه دراسة (عبدالحسن، ٢٠٠٦) التي أشارت نتائجها إلى أن تدريسيي الجامعة من ذوي التخصصات الإنسانية أكثر تعرضاً للتعب الذهني من ذوي التخصصات العلمية (عبدالحسن، ٢٠٠٦، ص ٩٢).

الاستنتاجات :

حسب النتائج التي توصل اليها البحث :

١. أنّ تدريسيي جامعة بغداد لديهم تعب ذهني .
٢. أنّ عينة الاناث اكثر تعباً ذهنياً من الذكور، كذلك عدم وجود فروق داله احصائيا وفقا لمتغير التخصص (علمي، انساني) في حين يوجد فرق في اللقب العلمي ولصالح لقب الاستاذ اذ أنّ لقب الاستاذ اكثر تعباً ذهنياً من لقبى الاستاذ المساعد والمدرس وان لقب الاستاذ المساعد اكثر تعباً ذهنياً من لقب المدرس. اما التفاعل بين النوع والتخصص واللقب العلمي غير دال احصائيا فقد بلغت القيمة الفائية المحسوبة (٠,٦٣١) درجة وهي اصغر من القيمة الفائية الجدولية (٣,٨٤) درجة .

التوصيات :

١. تعاون كلا من وزارتي الصحة ووزارة التعليم العالي ، للعمل على اقامة دورات تتضمن كيفية الاسترخاء والترويح لهذه الفئة مع اقامة ورش عمل لاعضاء الهيئة التدريسية في الجامعة الخفض التعب الذهني لديهم.مع اعداد برامج ارشادية لمعرفة اسباب ومصادر التعب الذهني وايجاد حلول ومقترحات للتخفيف عن كاهلهم مع معالجة المشكلات من خلال استراتيجيات متطورة تواكب الوضع الحالي والحد منها .
٢. إيجاد عدد من الأنشطة الترفيهية والمنافذ الترويحية للتخفيف من الإجهاد الذهني الذي يعاني منه تدريسيو الجامعة بسبب أحداث الحياة الضاغطة التي تؤدي بدورها إلى التعب الذهني و النفسي وخاصة في ظل جائحة كورونا ، كوفيد ١٩ .
٣. ضرورة مساهمة إدارات الجامعة ومؤسسات المجتمع المدني بدور فاعل في الجامعات من أجل التخفيف عن كاهل تدريسيي الجامعي ليكون فعلا في عمله، وفي علاقاته مع زملائه في العمل وطلبته.
٤. تحسين ظروف عمل تدريسيي الجامعة من خلال توفير متطلباتهم من مكاتب وانارة وتدفئة وتبريد وغيرها من الخدمات الضرورية التي تلائم مستوى التدريسي ولا سيما أنّ تدريسيي الجامعة يقضون اغلب وقتهم في الجامعة للقيام بمهامهم وعمالهم المختلفة .

المقترحات :

١. اجراء دراسة مشابهة للدراسة الحالية ، اي مع جامعات اخرى سواء كانت جامعات المحافظات الشمالية او الجنوبية دراسة مقارنة .
٢. اجراء دراسة مع متغيرات اخرى لمعرفة مدى تاثير التعب الذهني عليها مثل متغير (السيطرة الذاتية ، الشخصية ، الاتزان الانفعالي، التوافق النفسي التكيف الاجتماعي مستوى الانجاز الخ من المتغيرات النفسية
٣. اجراء دراسة مشابهة للدراسة الحالية وليكن على شرائح اخرى من شرائح المجتمع مثل (شريحة الاطباء او الموظفين ، او المعلمين ،او الاكاديمين منتسبي الداخلية الخ .

Recommendations:

1. The cooperation of the Ministries of Health and the Ministry of Higher Education, to work on holding courses that include how to relax and recreate this category, with the establishment of workshops for faculty members at the university to reduce their mental fatigue. With the preparation of guiding programs to find out the causes and sources of mental fatigue and find solutions and proposals to relieve their burdens. With addressing problems through advanced strategies that keep pace with the current situation and reduce them.
2. Finding a number of recreational activities and recreational outlets to relieve the mental stress experienced by university teachers due to stressful life events, which in turn lead to mental and psychological fatigue, especially in light of the Corona pandemic, Covid 19.

3. The need for university administrations and civil society institutions to play an active role in universities in order to relieve the burden of university teaching so that he can be effective in his work, and in his relations with his colleagues at work and his students.
4. Improving the working conditions of university teachers by providing their requirements of offices, lighting, heating, cooling and other necessary services that suit the level of teaching, especially since university teachers spend most of their time at the university to carry out their various tasks and workers.

Suggestions:

1. Conducting a study similar to the current study, that is, with other universities, whether the universities of the northern or southern governorates, a comparative study.
2. Conducting a study with other variables to find out the extent of the effect of mental fatigue on it, such as the variable (self-control, personality, emotional balance, psychological adjustment, social adjustment, level of achievement....etc of psychological variables.
3. Conducting a study similar to the current study, and it should be on other segments of society, such as (doctors, employees, teachers, academics affiliated with the Ministry of Interior etc. (.)

Arabic references

1. Abu Jadwa, Saleh Muhammad Ali (2009): Educational Psychology,
2. Amman, Dar Al Masirah for Publishing and Distribution
3. Al-Bayati, Wahbi Alwan 2009: Muscle Fatigue, an article published on the website of the Iraqi Sports Academy.
4. Al-Bayaa, Muhammad Hassan Abdel-Hadi, (1985): Administrative leadership in the light of the scientific method and practice, Wasit House for Studies, Publishing and Distribution, London.
5. Peskov, Led George, (1984): Adult Psychology, translated by Dahham Al-Kayyal and Ayef Habib, revised by Abdul Rahman Al-Qaisi, Arab Organization for Culture and Science, Arab Literacy System.
6. Al-Bilawi, Viola, (2001): The Impact of Childhood Trauma on the Mental Health of Children, Journal of Childhood and Development, Arab Council for Childhood and Development, Issue (1) Rabi` Al-Awal.
7. Jibril, Musa, (1999): Children's estimations of their sources of psychological stress and their relationship to the estimations of their parents, Studies Journal for Human Sciences, Volume (22), Issue (31), Jordan.
8. Hariri, Khaled Hassan. (2012). University professor and ethics of the profession, from the publications of the University of Taiz in Yemen.
9. Hussein, Taha Abdel Azim. (2006). Managing educational and psychological stress, Amman: Dar Al-Fikr for printing, publishing and distribution.
10. Al-Helou, Buthaina Mansour, (1989): The Center for Control and Dealing with Psychological Stress, University of Baghdad, College of Arts, unpublished MA thesis.
11. Davidoff, Linda L., (1983): Introduction to Psychology, ed (4), McGrawhill House, Cair.
12. Al-Dulaimi, Ahmed Muhammad and Ali, Karim Nasser, (2002): Psychological pressures facing primary school principals, Teachers College Journal, No. (32).

13. Al-Rimawi, Muhammad (2004): General Psychology, Amman, Dar Al Masirah for Publishing and Distributio.
14. Al-Zayyat, Fathi Mustafa, (1996): The Psychology of Learning between the Relational Perspective and the Cognitive Perspective, Cairo University Publishing House.
15. Shtewi, Muhammad. (2005). Preparing future teachers, from the publications of the Department of Educational Training and Resurgence in the Saudi Ministry of Education.
16. Saber Bahri (2009): Occupational stress and its relationship to occupational alienation in public hospitals, a field study at Chalghoum El-Eid Hospitals, Fargo, Millia MA in Work and Organization Psychology, Mentouri University of Constantine. Al-16- Ta'i, Afrah Hadi Hammadi, 2008: sleep disturbances and their relationship to methods of dealing with stress, University of Baghdad, College of Arts, (unpublished master's thesis).
17. Taha, Ismail, and Yassin, Altaf. (2007). Occupational stress and its relationship to professional compatibility, Journal of Psychological and Educational Sciences, No. 12.
18. Abdel Hassan, Ghada Thani. (2006). The effect of mental fatigue and its reduction in problem solving among university teachers. Unpublished doctoral thesis, College of Arts / Al-Mustansiriya Universit.
19. Al-Atoum and others (2008): Educational Psychology, 2nd Edition, Amman: Dar Al-Maysara for Publishing and Distribution.
20. Al-Atoum, Adnan Youssef, (2004): Cognitive Psychology, Theory and Application, first edition, Dar Al-Maysara for Publishing, Distribution and Printing, Amman, Jordan.
21. Assaf, Abd Muhammad. (2003). Domains of tension and psychological pressure among faculty members at An-Najah National University during the Al-Aqsa

- Intifada as a result of the Israeli aggression, An-Najah University Journal for Research – Humanities, Volume 17, Issue 1.
22. Assaf, Abd Muhammad. (1996). Sources of psychological stress among university teachers in the occupied country and the West Bank, An-Najah Journal for Research "Humanities", An-Najah National University, Vol. 9-11, No. 10, pp. 30-37.
23. Awad, Qassem Abd, (2002): For the sake of tomorrow's human being, a research into the possibility of an Arab philosophy of education. The Second Arab Philosophical Conference of the House of Wisdom (Philosophy and the Arab Person in the Twenty-First Century), 1st Edition, House of Wisdom, Baghda.
24. Awad, Qassem Abd, (2002): For the sake of tomorrow's human being, a research into the possibility of an Arab philosophy of education. The Second Arab Philosophical Conference of the House of Wisdom (Philosophy and the Arab Person in the Twenty-First Century), 1st Edition, House of Wisdom, Baghdad.
25. Issa, Muhammad Taqi. (1996). Sources of psychological distress among Arabic language teachers at the primary stage and its relationship to some personal variables, Psychological Counseling Journal, No. (5), Kuwait.
26. Fryer, Duclas (1965): General Psychology, translated by Ibrahim Youssef Mansour, Shafiq Press, Baghdad.
27. Faisal Spring 2018: The Predictive Ability of the Mental Fatigue Control Center among Teachers in the Ramtha District, The Jordanian Journal of Educational Sciences, Vol. 14.
28. Martin, Paul. (2000). sick mind. Translated by Abd Ali Al-Jasmani, Beirut: Arab House of Sciences.
29. Mahjoub, Wajeeh (1990): Nutrition and Movement, University of Baghdad, Ministry of Higher Education.

- 30.Makhlouf, Souad. (2006). Psychological stress and its impact on the behavior of doctors working in health centers, Master's thesis, Oran University in Algeria.
- 31.Al Mulla, Salwa (1982): Psychological Tension for Motivation Scale, Kuwait, Dar Al Qalam.
- 32.Al-Musawi, Qais Fadel Abbas. (2012). Intellectual stress and its relationship to some personality traits among graduate students, Master's thesis, College of Education / Al Mustansiriya University.
- 33.Najm Abboud 2012: Labor and Human Engineering Study, Al-Zaytoonah University of Jordan, first edition, Safaa House for Printing and Publishing.
- 34.Ministry of Higher Education and Scientific Research, Legal Department, (1984): Laws and Regulations, Institution of Technical Institutes.
- 35.Yasser, Amer Hassan, and Kazem, Ali Mahdi, (1996): Information processing among students of Qar Younis University, the National Conference on Education in Libya, Tripoli.
- 36.Youssef and Muhammad Raja Al-Rudaini (1994): The World of Knowledge Series, No. 32, Kuwait.
- 37.references
- 38.Harold. L & Kaplan. MD (1998) Synoptic of Psychiatry by mass publishing. Egypt
- 39.Hamman, C & Arlence, M. (1982): Depression and cognitive characteristics of stressful I life events types, journal of abnormal psychology, 91,3,P.165.
- 40.Hackett G.& Lonbory S, 1983: Models of stress in :Altim aier, Em- ed) Helping students manage stress sanfran cisco: Josses – Bass. Inc.
- 41.Diejen, E, at, el (1992) Vitamin (B6) supplementation in elderly people effects on mood, memory, performance and mental effort, psychopharmacology

- 42.Hensely, W.E & jones, J. (1991): suicidality among college and university:
contributing factors and preventive respons, psychological dissertation research.
California, P.69
- 43.Kaplan , L. & Baron , D. (1952) : Mental Hygiene and Life . Harper & Brothers
Publishers Com., New York .
- 44.Mejmen, T.F (1997) Mental fatigue and the efficiency of information industrial
processing in relation to work times. International journal of Ergonomics, 20,
(study by net. Linda @ tew 3. ppsw. Rug. nl)
- 45.N.W.O: Netherlands organization for scientific research (2000): Fatigue at work,
Borsboom M.W drs 3440966, email, bai, Bos MW. Drs, C.A email @ nwo.n..
- 46.Soto, NE, straus, S.E at. El (2000) Chronic fatigue syndrome and Herpes virus:
The padding, (report by net- goggle
- 47.. Snyder, M .(1979). The Influence of Individuals on situation : Implications for
Understanding the links Between personality and social Behavior, Journal of
Personality . (51) .3
- 48.Edwards, A.I 2006:Techniques of Attitude Scale construction New

- 49.Hensely, W.E & Jones, J. (1991): suicidality among college and university: contributing factors and preventive responses, psychological dissertation research. California, P.69.
- 50.Schmek, Moribeth Cassidy & Others (1993): Meta cognitive theory applied: strategic reading instruction in the current generation of basic readers reading. Research and instruction, vol (32), No (3).
- 51.Linden D; Frese M; Meijman T. (2003) Mental fatigue and the control of cognitive processes: Effects on perseveration and planning. Acta Psychologica 113, 45–65. [PubMed
- 52.Belmont, A. A. G. (2006) Fatigue and Traumatic Brain Injury. Annals of the New York Academy of Sciences 1075, 1-12.
- 53.Deluca, D. A. & Arjunan. (2013). Active and passive fatigue states. In P. A. Hancock & P. A. Desmond (Eds) , Stress, Workload, and Fatigue Mahwah , New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates