

الاحتراق النفسي لدى طلبة الجامعة وعلاقته ببعض المتغيرات

اعداد

م.م. نداء جمال جاسم

الجامعة المستنصرية / كلية الآداب / قسم علم النفس

٢٠١٠ م

١٤٣١ هـ

The Burnout for the student of university and the relationship with some changes

Abstract

The present study aims at measuring the Psychological Burnout of university students and knowing the Significant differences of psychological Burnout according to gender (male-female) ,specialization (scientific-humanity) and the kind of study (morning-evening).

To achieve the aims ,

The researcher has built the scale of psychological Burnout with consist s of(35)items in its final form ,distributed on three fields (Emotional exhaustion ,depersonalization and lower personal Accomplishment Each one of them has diffent item such as(13)item such for Emotional exhaustion ,(10)item Depersonalization and (12)items for lower personal Accomplishment .

The results show that university students do not have psychological Burnout.And there are no differences in psychological Burnout between males and females,there are no differences in psychological Burnout according to specializaition (scientific ,humanity),and kind of study (morning .evening).

The results has been explained in the light of the adopted model in this study which is the constructed relations .

In the light of afore –mentioned results the researcher has put forward anumber of recommendations and suggestion to enrich the present study .

مستخلص البحث

استهدفت الدراسة الحالية قياس الاحتراق النفسي لدى طلبة الجامعة ، والتعرف على دلالة الفرق فيه تبعاً لمتغير الجنس (ذكور- اناث) ، والتخصص (علمي - انساني) ونوع الدراسة (صباحي - مسائي) .

ولتحقيق اهداف البحث قامت الباحثة ببناء مقياس للاحتراق النفسي ، تألف بصيغته النهائية من (٣٥) فقرة موزعة على ثلاثة مجالات هي ، (الاجهاد الانفعالي ، تبدل الشعور ، نقص الشعور بالانجاز) بواقع (١٣) فقرة في مجال الاجهاد الانفعالي و(١٠) فقرات في مجال تبدل الشعور و(١٢) فقرة في مجال نقص الشعور بالانجاز .

وقد اشارت نتائج البحث الى ان طلبة الجامعة يتمتعون بمستوى منخفض من الاحتراق النفسي ولم توجد فروق في الاحتراق النفسي بين الطلبة الذكور والاناث ، و التخصص (علمي - انساني) ونوع الدراسة (صباحي - مسائي) .
وقد فسرت النتائج في ضوء النموذج المتبنى في هذه الدراسة وهو نموذج العلاقات البنائية .
وفي ضوء ذلك قدمت الباحثة مجموعة من التوصيات والمقترحات تغني الدراسة الحالية .

الفصل الأول : الأطار العام للبحث

اهمية البحث والحاجة اليه:

يعيش الانسان المعاصر زمناً كثرت فيه وتصدرت روافد الضغوط النفسية ، وامتاز هذا العصر بالتغيير السريع والمتلاحق مما جعل الفرد يواجه الكثير من التحديات في طريق تحقيق اهدافه وتلبية احتياجاته وصولاً للتوافق الشخصي والاجتماعي (دخان والحجاز ، ٢٠٠٦ ، ص٣٧٥) .

فقد وصف الكثير من الباحثين عصرنا الحالي بأنه عصر الصدمات والأزمات النفسية وأسمى البعض الآخر منهم حضارة العالم بـ (حضارة الصدمات او حضارة الكوارث) (ابراهيم ، ١٩٩٤ ، ص٥٥٣) .

ان الكثير من المصطلحات في مجال علم النفس تعكس طبيعة الحياة التي يحياها الإنسان في عالم اليوم ، ومايعانيه من مشكلات واضطرابات نفسية حتى اصبح كل من القلق والضغوط النفسية والاحتراق النفسي ، ظواهر نفسية تتطلب مزيداً من جهد الباحثين وتفكيرهم بهدف الكشف عن طبيعة كل منها وتحديد مسبباتها وكيفية تفادي اثارها السلبية ، فنتيجة لظروف الحياة الصعبة التي يمر بها الافراد وما يرتبط بها من عقبات قد تعوق مجرى حياتهم ، ومشكلات تواجههم ومواقف ضاغطة تعترضهم قد يصبح الافراد في حالة من عدم الاستقرار النفسي ، نتيجة لتراكم مثل هذه المشكلات وتعقدها ، ويزداد الامر سوءاً اذا لم يكن الفرد مهيباً لمثل هذه الظروف ، بحيث لايمتلك الطرق والاساليب المجدية التي تمكنه من التعامل الفعال مع هذه المواقف ، او انه يجهل طبيعة هذه المشكلات التي تؤرقه وعندها قد يعجز عن مواجهة المشكلات التي تعوق تحقيق بعض اهدافه ، فيصبح عرضه للتأثيرات السلبية للمواقف الضاغطة وبالتالي الاصابة بما يسمى بالاحتراق النفسي .

لقد حظيت ظاهرة الاحتراق النفسي (burnout) واعراضها المختلفة المتمثلة بعدم الرغبة في الذهاب الى العمل او موقع الدراسة السلبية ، الاحساس بالتعب والانهاك ، تجنب التحدث مع الزملاء التغيب المستمر او المتقطع ، الشك في الاخرين ، باهتمام العديد من الباحثين والاطباء

النفسانيين والمتخصصين في هذا الجانب بهذه المشكلة والتصدي لها وعلاجها (clornise ،
1978، p.120) (chernise ، 1983 ، p.135) .

ولقد بين بنركر وماسلاش ١٩٧٦ ان اكثر مهنة تعرضاً للاحتراق النفسي هي المهن الخدمية
عامة والمهن في مجالات الخدمات الانسانية خاصة (Conway ، 1987 ، p.17) ، ومما
يؤكد هذا قيام اغلب الدراسات المتعلقة بالاحتراق النفسي في هذا المجال ، وقد توصلت الدراسات
الى انه في الغالب مايزيد احتمال ترك العاملين في الحقل الاجتماعي والتربوي وفي خدمات
اعادة التأهيل والرعاية ، لوظائفهم واعمالهم بنسبة مضاعفة مقارنة بمهنة اخرى نتيجة تلك
الظاهرة ، اذ تصل نسبة التاركين من هؤلاء لمهنتهم بين (٢٥ الى ٣٠ %) بينما لم تتراوح نسبة
التاركين لمهن اخرى بين (٨ الى ١٥ %) (shiun ، 1987 ، p.67) وهذا ما اشارت اليه بنس
١٩٨١ pines اذ تذكر ان الاحتراق النفسي غالباً مايصيب الافراد في المجالات الانسانية مثل
الممرضين والباحثين الاجتماعيين لان وظائفهم تركز على تقديم المساعدة للآخرين وتتطلب منهم
عاطفة كبيرة وجهداً يؤدي الى توتر كبير وشديد (stubbs & card ، 1985 ، p.37) .

وقد قامت ماسلاش و جاكسون (maslach & Jackson ، 1981) بدراسات عن
الاحتراق النفسي وقد توصلتا الى الابعاد الاتية : الاجهاد الانفعالي ، وتبلد الشعور ، ونقص
الشعور بالانجاز أما فيما يتعلق بعلاقات الاحتراق النفسي ببعض المتغيرات الديموغرافية ، فقد
قام الدبابسة (١٩٩٣) بدراسة العلاقة بين مستوى الاحتراق النفسي ومتغير الجنس ، نوع
الاعاقاة ، سنوات الخبرة ، معدل الدخل الشهري لمعلمي التربية الخاصة في الاردن على عينة
مكونة من (٣٠٨) معلم ومعلمة (الزيودي ، ٢٠٠٧ ، ص ١٩٥-١٩٦) .

ولعل من المفيد الإشارة إلى ان الباحثين والدارسين وعلماء النفس والإدارة يكادون يتفقون
على ظاهرة مهمة يجدر التنويه بها وهي ان الإنسان الأكثر إخلاصاً وتفانياً في عمله وأكثر
التزاماً واشد حرصاً على تحقيق اهدافه هو الأكثر عرضه للاحتراق النفسي من غيره من الافراد
(الحرتاوي ، ١٩٩١ ، ص ١٩) (maslach, 1982, p.15)

وعلى الرغم من ان ظاهرة الاحتراق النفسي خضعت لدراسات ميدانية عديدة ، واشبعت
خواتمها والمتغيرات المتعلقة بها بحثاً ودراسة في بيئات كثيرة ، وفقاً للادبيات التي تحدثت
حول الموضوع ، فإن المكتبة العربية لازالت تفتقر الى مثل هذه الدراسات والادبيات في حدود
ماكتب عن هذه الظاهرة ، فقد اقيمت في الاونة الاخيرة عدد من الدراسات عالجت هذه الظاهرة
وعلاقتها بجملة من المتغيرات الا ان التركيز والاهتمام في هذه الدراسات كان موجه نحو
العاملين في مجالات والمهن الخدمية الاجتماعية وبرزها التدريس باعتبار افراد هذه المهن اكثر

تعرضاً للاحتراق النفسي من غيرهم ، الا ان هذه الدراسات لم تلقي الضوء على فئات اخرى ومنهم طلبة الجامعة اذ تعد هذه الشريحة الدعامة الكبرى في بناء المجتمع السليم .
ومن هنا تبرز مشكلة البحث الحالي اذ ان تحسس الباحثة من خلال عملها التدريسي وتعاملها المستمر مع الطلبة الجامعيين ، لاحظت ظهور بعض المشكلات والمعاناة من قبل بعض الطلبة في القسم الصباحي والمسائي اذ لاحظت الباحثة تزايداً في معاناة طلبة القسم المسائي عن القسم الصباحي وذلك لانشغال اكثر طلبة المسائي بوظائفهم وتزايد ضغوط العمل والدراسة معاً ، فترى الباحثة انها اول دراسة (على حد علم الباحثة) تكشف عن مدى تعرض طلبة الجامعة للاحتراق النفسي من عدمه ، وهل يكون طلبة القسم المسائي اكثر تعرضاً للاحتراق النفسي من القسم الصباحي ، واي تخصص اكثر عرضه للاصابة بالاحتراق النفسي (التخصصات العلمية ام الانسانية) وهل الطلبة الذكور اكثر عرضه للاصابة بالاحتراق النفسي ام الاناث .
كل هذه التساؤلات ستجيب عنها الدراسة الحالية وهنا تكمن اهمية البحث اذ ان التعرف على واقع هذه الظاهرة لدى طلبة الجامعة يهيئ المجال امام رؤية واضحة بهذا الواقع ، وتؤثر نقاط القوة والضعف فيه وبالتالي يهيئ المجال لتقديم خدمات افضل للتخفيف من حدتها ، اذ ان معرفة مدى تعرض طلبة الجامعة للاحتراق النفسي يتيح المجال للقائمين على العملية التربوية لتقديم افضل الحلول والمعالجات التي تضمن ان يكون هناك افراداً يتسمون بشخصية ثابتة سوية محبة للاخرين قادرة على التعاون واقامة علاقات اجتماعية فعالة .

اهداف البحث

يستهدف البحث الحالي التعرف على :

- ١ . الاحتراق النفسي لدى طلبة الجامعة .
- ٢ . دلالة الفرق الأحصائي في الاحتراق النفسي لدى طلبة الجامعة حسب متغير الجنس (ذكور - اناث) .
- ٣ . دلالة الفرق الأحصائي في الاحتراق النفسي لدى طلبة الجامعة حسب متغير التخصص (علمي - انساني) .
- ٤ . دلالة الفرق الأحصائي في الاحتراق النفسي لدى طلبة الجامعة حسب متغير نوع الدراسة (صباحي - مسائي) .

حدود البحث

يتحدد البحث الحالي بطلبة الجامعة المستنصرية (كلية الآداب / كلية التربية) المرحلة الثالثة للعام الدراسي ٢٠٠٩ - ٢٠١٠ من كلا الجنسين وللتخصص العلمي والانساني وللدراسة الصباحية والمسائية .

تحديد المصطلحات

الاحترق النفسي :

- تعريف تروج Truch : الاستنزاف او الاستنفاد البدني والانفعالي (Truch ، 1980 ، p.4)
- تعريف ماسلاش Maslach : حالة الاستنزاف الانفعالي والعبئ الاكثر من طاقة الفرد على التحمل والاحساس بالقصور والعجز عن تأدية العمل بالمستوى المطلوب (Maslach ، 1981 ، p.1) .

- تعريف مقابلة وسلامة ١٩٩٣ : الاستجابة المؤلمة لضغوط العمل المتراكمة والمتعاقبة ذات الاثر السلبي على الفرد (مقابلة وسلامة ، ١٩٩٣ ، ص٨) .

- تعريف حرب ١٩٩٨ : حالة من الاعياء النفسي والجسدي تظهر على الفرد تباشير الضغط الذي يتعرض له وتؤثر في اتجاهاته بشكل سلبي يمكن تشخيصه بوضوح من خلال سلوكه وعلاقته مع الاخرين (حرب ١٩٩٨ ، ص١٢)

١. **الاجهاد الانفعالي Emotional Exhaustion** : بأنه " الشعور بالتعب نتيجة لابعاء العمل والمسؤولية الزائدة والمطلوبة من الفرد واستنفاد المصادر العاطفية لديه والذي يعجز به عن العطاء " .

٢. **تبلد الشعور Depersonalzat** : بأنه " شعور الفرد بأنه سلبي وصارم وكذلك احساسه باختلال حالته المزاجية " .

٣. **نقص الشعور بالانجاز Personal Accomplish Ment** : بأنه " احساس الفرد بتدني نجاحه واعتقاده بأن مجهوداته تذهب سدى " (الزيودي ، ٢٠٠٧ ، ص٢٠٠) .

اما التعريف الاجرائي للاحترق النفسي فتحدده الباحثة بالدرجة التي يحصل عليها المستجيب من خلال اجابته على مقياس الاحترق النفسي المعد لاغراض البحث الحالي .

الفصل الثاني :- الأطار النظري والدراسات السابقة

١- الاطار النظري

تعود البدايات المبكرة لمصطلح الاحترق النفسي Burn out الى العالم هيربرت فرويد بنرجر (١٩٧٤) Freude nberger وذلك من خلال دراساته عن الاستجابة للضغوط التي يتعرض لها الافراد ، حيث عرفه بأنه " حالة من الاستنزاف الانفعالي البدني بسبب مايتعرض له

الفرد من ضغوط اضافة الى عدم القدرة على الوفاء بمتطلبات الحياة الاجتماعية" (Bilge ، 2006.F.) .

وقد كان فرويد نبرجر Freude nberger اول من ذكر مصطلح الاحتراق النفسي ، وادخله الى حيز الاستخدام فأورد المعنى الوارد Burn out ومعناه ان الفرد يصاب بالضعف والوهن ، ويجهد ، ويرهق ، ويصبح منهمكاً بسبب الافراط في استخدام الطاقات والقوى (محمود ، ٢٠٠٥ ، ص ٢٦٠) .

ان للاحتراق النفسي مجموعة من الاعراض يستدل منها على حدوثه ، والتي تميزه عن غيره من المصطلحات التي سيرد ذكرها ، حتى لا تخطأ اعراضه باعراض بعض المصطلحات وهي

١. الاحتراق النفسي والضغط النفسي :

كلاهما يعبر عن حالة من الاجهاد او الانهك النفسي والبدني لكن ، يختلف الاحتراق عن الضغط فغالباً مايعاني الفرد من ضغط مؤقت ، ويشعر كما لو كان محترقاً نفسياً ، لكن بمجرد التعامل مع مصدر الضغط ينتهي هذا الشعور ، فقد يكون الضغط داخلياً او خارجياً وقد يكون طويلاً او قصيراً واذا طال هذا الضغط فانه يستهلك اداء الفرد ، ويؤدي الى انهيار في اداء وظائفه (عبد الحميد و كفاي ، ١٩٩٥ ، ص ٣٧ - ٤٩) اما الاحتراق النفسي فهو عرض طويل المدى يرتبط حدوثه بالضغوط النفسية ، وبمصادر وعوامل اخرى ، وبذلك فإن الضغط النفسي يكون سبباً في الاحتراق النفسي اذا مااستمر ولم يستطع الفرد التغلب عليه

٢. الاحتراق النفسي والاجهاد النفسي :

الاجهاد عبارة عن عبء انفعالي زائد ، ناتج عن تعرض الفرد لمطالب زائدة فتؤدي الى الانهك البدني والنفسي (عبد الحميد و كفاي ، ١٩٩٥ ، ص ٣٧ - ٤٤) واذا اعتبر قريباً من الاجهاد الانفعالي ، فانه يمثل احد مكونات الاحتراق النفسي ، كما يعتبر عرضاً من اعراضه العديدة.

النظريات والنماذج التي فسرت الاحتراق النفسي

ستقوم الباحثة بعرض بعض النظريات والنماذج التي تناولت الاحتراق النفسي ، اذ ان هنالك توجهات نظرية مختلفة ، وفيما يلي استعراض لتلك النظريات والنماذج

١. نظرية التحليل النفسي :

وضح فرويد Freud تركيب الشخصية من خلال ثلاثة نظم اساسية هي (الهو ID - الانا Ego - الانا الاعلى Super Ego) ، ان للانا وظائف هامة ذات علاقة بجهاز الادراك الحسي لتنظيم عمليات العقل ، وقد عدها فرويد محرك للشخصية تقوم بحفظ

الذات حسب مايسمح به الواقع ، ومهمتها مراعاة السلطات الثلاث (العالم الخارجي والهو والانا الاعلى) واذا مافشلت في ذلك نشأت عنها الاضطرابات النفسجسمية (زهران ، ١٩٧٧ ، ص ٦٠) (دسوقي ، ١٩٨٨ ، ص ٤٦٢) .

وبذلك نجد ان فرويد يرى ان القوى الدافعة للسلوك هي قوى داخلية وتسبب الصراع الداخلي بين مكونات (الانا والهو والانا الاعلى) الذي يسبب القلق والاكتئاب والتوتر ، والاحترق هي مصادر السلوك الظاهري للانسان مثل تبدل الشعور ، الاجهاد ، الانعزال عن الاخرين (الرشدان ، ١٩٩٥ ، ص ١٥) .

٢. النظرية السلوكية :

يرى واضعوا هذه النظرية ان السلوك هو نتاج الظروف الفيزيائية والبيئية ، ولم تتجاهل هذه النظرية مشاعر واحاسيس الانسان مثلما لم تتجاهل العمليات العقلية الداخلية له مثل الارادة والحرية والعقل ، وحسب السلوكيين فان الاحتراق النفسي هو حالة داخلية شأنه شأن القلق والغضب ، لهذا نجد ان النظرية السلوكية ترى ان الاحتراق النفسي هو نتيجة لعوامل بيئية ، واذا ماتم ضبط تلك العوامل فان من السهولة بمكان التحكم بالاحتراق النفسي وهذا ماتؤمن به العديد من الدراسات والنظريات العلمية حالياً في اهمية وضرورة تعديل السلوك لضمان درجة عالية من الاداء في مختلف المجالات (الرشدان ، ١٩٩٥ ، ص ١٧) .

٣. نموذج متلازمة التكيف العام لهانز سيلبي

(١٩٥٦) Selyes General Adeptation Syndrome (GAS) يعد هانز سيلبي (١٩٨٢ - ١٩٠٧) اول من استخدم مصطلح

الضغط (Stress) وذلك في مجال الطب والبيولوجيا عام (١٩٢٦) وكان مفهومه عن الضغط انذاك مفهوماً فسيولوجياً ، ثم طوره بعد ذلك واوضح الجانب النفسي للمفهوم ، وقدم نموذجاً اطلق عليه زملة التكيف (GAS) وهي عبارة عن سلسلة من الاستجابات الجسمية والنفسية لمواجهة المواقف الضاغطة السلبية وتمر بثلاث مراحل هي :

المرحلة الاولى : رد فعل الانذار بالخطر

وتعد استجابة اولية للخطر ، وفيها يميز الجسم مواقف الخطر ، ويستعد لمواجهةها ، ويصاحبها بعض التغيرات الفسيولوجية مثل (زيادة نبضات القلب ، وسرعة التنفس ، وتوتر النسيج العضلي) . الأنداز

تتميز بزيادة في النشاط العام

- نشاط الجهاز العصبي السمبشواوي

- زيادة افراز الادرنالين

- ارتفاع معدل ضربات القلب

- اضطرابات المعدة

- ضيق التنفس

المرحلة الثانية : المقاومة

يلاحظ في هذه المرحلة وجود بعض الحيل الدفاعية لمواجهة الضغوط وعندما لاتستطيع الحيل اعادة التوازن للجسم ، نتيجة الضغوط المستمرة تظهر علامات الاستنزاف والتعب الشديدين .

- اضطرابات نفسية جسمية (نفسجسمية)

المرحلة الثالثة : الانهك

عندما تفشل اساليب المواجهة وتتدهور المقاومة ، مع استمرار الضغوط ، يحدث الانهك ، وقد تظهر بعض الاضطرابات النفسية (Pelletier ، 1977 ، 81 - 75 pp)

(Michael ، 2002 ، 1 - 30 pp) .

- اعتلال الصحة

- نقص الاداء

- نقص الدافعية

- اضطرابات نفسية (الاكتئاب)

مراحل الاستجابة للضغوط ومظاهرها في نموذج سيلبي

يشير هذا النموذج الى ان مرحلة الانهك ناتجة عن الضغوط المستمرة

كما ان الاعراض التي اشار اليها النموذج والنتيجة عن العجز عن مواجهة الضغوط ، تقترب

كثيراً من اعراض الاحتراق النفسي والتي اطلق عليها سيلبي (Selye) في نموذجة " الانهك "

(دردير ، ٢٠٠٧ ، ص ٢٧) .

٤. نموذج العلاقات البنائية (Strutral Relations Model)

يقدم هذا النموذج وصفاً للعلاقات المتبادلة بين ابعاد الاحتراق النفسي الانجاز الشخصي ،

ومشاعر الأجهاد من حيث تأثير كل منها على الآخر ، فيشير الى ان بعد الانجاز الشخصي

يؤثر على الاجهاد الانفعالي ، بمعنى انه كلما ارتفع انجاز الفرد قل احساسه بالاجهاد وكذلك

احساسه بتبليد المشاعر ، هذا من جانب ومن جانب اخر يوضع نموذج تأثير الاستراتيجيات

غير فعالة بمشاعر الاجهاد بنوعيتها وبين الاحتراق النفسي ، وكذلك بين ابعاد الاحتراق

النفسي ببعضها البعض وهما بعدي تبلد المشاعر والاجهاد الانفعالي وبين البعد الثالث النفسي وهو بعد الانجاز الشخصي (Angel ، 2003 . Et . Al . 46-55 . pp) والخالصة ان الاحتراق النفسي ينشأ نتيجة للضغوط المستمرة ويساعد على ظهوره وزيادة تفاقمه كل من البنية وشخصية الفرد ، فكلاهما يقف حائلا في الاصابة بالاحتراق النفسي او عدم الاصابة ، ام اساليب المواجهة فانها تتوسط بين اسباب ومسببات الاحتراق النفسي وبين الاصابة به .

ومم تقدم من استعراض النظريات ونماذج فسرت ظاهرة الاحتراق النفسي فأن الباحثة تبنت نموذج العلاقات البنائية لانها ترى بأنها الاقرب الى طبيعة البحث الحالي .

الدراسات السابقة

١. دراسة عسكر واخرون (١٩٨٦)

((مدى تعرض معلمي المرحلة الثانوية في دولة الكويت لظاهرة الاحتراق النفسي)) هدفت الدراسة الى معرفة اثر بعض العوامل الديموغرافية في الاحتراق النفسي كالجنس وسنوات الخبرة ، وقد بلغ حجم العينة (١١٨٣) ووجد الباحث انه درجة الاحتراق النفسي منخفضة نسبياً بين مجتمع الدراسة ، ولكن كانت درجة الاحتراق النفسي عالية لدى المعلمين الكويتيين وخاصة اصحاب الخبرة التدريسية من (٥ - ٩) سنوات كما اشارت الى ان تعرض المعلمين الذكور للاحتراق النفسي اعلى من الاناث (عسكر واخرون ، ١٩٨٦ ، ص٤٣) .

٢. دراسة الدباسة (١٩٩٣)

((مستويات الاستنفار النفسي لدى معلمي التربية الخاصة في الأردن وعلاقتها ببعض المتغيرات)) هدفت الى معرفة العلاقة ما بين مستوى الاحتراق النفسي والمتغيرات كالجنس ونوع الاعاقة وسنوات الخبرة ومعدل الدخل الشهري لمعلمي التربية الخاصة في الأردن ، وكان حجم العينة (٣٠٨) معلم ومعلمة باستخدام مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي حيث اشارت النتائج الى ان لدى معلمي التربية الخاصة درجة لمتغير الجنس لصالح الذكور ، والمتغير الخبرة لصالح ذوي الخبرة القصيرة (الزيودي ، ٢٠٠٧ ، ص ١٩٦) .

٣. دراسة صالح (١٩٩٤)

هدفت الدراسة الى معرفة العلاقة بين الاحتراق وكل من ضغوط العمل والرضا عن العمل ، وكان حجم العينة (١٢٢) مرشد ومرشدة لمدارس بغداد ، اشار الدراسة ان المرشدين

التربويين يعانون من الاحتراق بدرجة متوسطة فضلاً عن انهم يتصفون بالمستوى والميل نحو القلق والانطواء .

٤. دراسة السرطاوي (١٩٩٧)

((الاحتراق النفسي ومصادره لدى معلمي التربية الخاصة))

هدفت الدراسة للتعرف على مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة في مدينة الرياض والتعرف على دلالة الفروق حسب متغير التخصص والعمر والخبرة وفئة الاعاقة ، وقد تكونت عينة العينة من (١٨٠) معلماً طبق عليهم قائمة ماسلاش للاحتراق النفسي ومقياس مصادر الضغوط ، وقد اظهرت نتائج الدراسة تعرض معلمي التربية الخاصة لظاهرة الاحتراق النفسي بدرجة متوسطة على بعدي الاجهاد الانفعالي ونقص الشعور بالانجاز وبدرجة منخفضة على اختبار تبدل المشاعر ، واطهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة احصائية لمتغير التخصص والعمر والخبرة وفئة الاعاقة على البعد الخاص بتكرار الاجهاد الانفعالي مع عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بجميع المتغيرات سوى متغير الخبرة في التدريس على تكرار وتبدل المشاعر (العتيبي ، ب . ت ، ص ١٣) .

٥. دراسة الزيودي (٢٠٠٧)

((مصادر الضغوط النفسية والاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة في محافظة الكرك وعلاقتها ببعض المتغيرات))

هدفت الدراسة الى الكشف عن ظاهرة الضغط النفسي والاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة في اقليم الجنوب وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموغرافية كالجنس والعمر والحالة الاجتماعية والخبرة التدريسية والمؤهل العلمي ، واشتملت عينة الدراسة على (١١٥) معلم ومعلمة اختبروا بطريقة عشوائية من مدارس جنوب الاردن ، وقد طبق مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي ، وقد اشارت نتائج الدراسة الى ان معلمي التربية الخاصة من جنوب الاردن يعانون من مستويات مختلفة من الضغوط النفسية والاحتراق النفسي تراوحت من المتوسط الى العالي ، واشارت الى ان اكثر مصادر الضغوط هي المرتبطة بقلّة الدخل الشهري وان المعلمين كانوا يعانون من الاجهاد اكثر من المعلمات (الزيودي ، ٢٠٠٧ ، ص ١٨٩ - ١٩٠) .

الفصل الثالث : اجراءات البحث

اولاً. مجتمع البحث :

شمل مجتمع البحث طلبة المرحلة الثالثة في كليات الجامعة المستنصرية (الاداب ، التربية) للدراسة الصباحية والمسائية وللتنخصصات العلمية والانسانية وللذكور والاناث ، للعام الدراسي (٢٠٠٩ - ٢٠١٠) اذ بلغ عدد الطلبة في هذه الكليات (٩٨٥) طالب وطالبة كما هو موضح في الجدول (١)

جدول (١) يوضح توزيع مجتمع البحث في كليات الجامعة المستنصرية

المجموع	المرحلة الثالثة				القسم	الكلية
	إناث مسائي	ذكور مسائي	إناث صباحي	ذكور صباحي		
٣٠٨	٩١	٥٥	١٠٥	٥٧	لغة عربية	الاداب
٢٠٧	٣٩	٥٢	٧٥	٤١	علم النفس	
٢٧٧	٧٨	٧٠	٦٨	٦١	رياضيات	التربية
٢٦٠	١٠٢	٦٢	٦١	٥٤	فيزياء	
٩٨٥	٣١٠	٢٣٩	٣٠٩	٢١٣	المجموع الكلي	

ثانياً. عينة البحث :

اختيرت عينة البحث بالطريقة الطبقيّة العشوائية (ذات التوزيع المتساوي) وقد بلغ عدد افرادها (٣١٤) طالب وطالبة موزعين على المرحلة الثالثة في الكليات (الاداب ، التربية) للجامعة المستنصرية وكما موضح في الجدول (٢) وقد استبعدت (١٠) استمارات لعدم اكمال الاجابات فيها .

جدول(٢) توزيع افراد عينة البحث حسب الكلية والقسم

المجموع	المرحلة الثالثة				القسم	الكلية
	إناث مسائي	ذكور مسائي	إناث صباحي	ذكور صباحي		
٨٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	لغة عربية	الاداب
٨٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	علم النفس	
٨٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	رياضيات	التربية
٧٤	٢٠	١٨	٢٠	١٦	فيزياء	
٣١٤	٨٠	٧٨	٨٠	٧٦	المجموع الكلي	

ثالثاً. اداة البحث :

تم بناء مقياس للاحتراق النفسي في ضوء مراجعة الادبيات ذات الصلة بالموضوع وقد تم تحديد ثلاثة ابعاد للاحتراق النفسي وهي (الاجهاد الانفعالي ، تبدل الشعور ، نقص الشعور بالانجاز) وقد وضع تعرف لكل بعد من الابعاد المعتمدة في هذه الدراسة وتحديد الفقرات التي اشتمل عليها كل بعد (ملحق ١)
وقد تطلب بناء المقياس الخطوات الاتية :

١. صياغة الفقرات لكل مجال

بعد تحديد الابعاد التي تضمنها المقياس وتعريفاتها اذ تم جمع واعداد الفقرات لكل بعد بشكل مستقل وصيغت وفق الخطوات والاجراءات الاتية :
أ. تم اجراء مراجعة للادبيات التي لها علاقة بموضوع البحث اذ استخلصت منها عدد الفقرات (العبارات) ذات العلاقة بمجالات مفهوم الاحتراق النفسي الثلاث الحالية .
ب. مراجعة المقاييس السابقة ذات الصلة بموضوع البحث وتمت الافادة منها باستخلاص عدد من الفقرات اضيفت الى الفقرات التي جمعت من الادبيات السابقة ، وبذلك تم صياغة (٣٥) فقرة ، بواقع (١٣) فقرة في مجال الاجهاد الانفعالي و(١٠) فقرات في مجال تبدل الشعور و(١٢) فقرة في مجال نقص الشعور بالانجاز .

- طريقة القياس

تم الاعتماد على اسلوب ليكرت (Likert) في بناء مقياس الاحتراق النفسي ، كاحدى الطرق المتبعة في بناء المقاييس النفسية ، وذلك لانها تبين بدقة درجة اتجاه الفرد نحو موضوع البحث ولسهولتها في البناء والتصحيح ، وتعطي مقياساً اكثر تجانساً وسماعها بالاختيار الامثل لدرجة شعور الفرد ، وهي تسمح بأكثر تباين بين الافراد وان المدى الكبير للاستجابات يعطي ثباتاً عالياً (الإمام واخرون ، ١٩٨٩ ، ص٣٢٩) (Et . Al . 1988 p.148،Hewstone)

- صلاحية الفقرات

يشير ايبل (Ebel) الى ان افضل وسيلة للتأكد من صلاحية الفقرات هي قيام عدد من الخبراء المختصين* بتقرير صلاحيتها لقياس الصفة التي وضعت من اجلها (Ebel)

* تألفت لجنة الخبراء والمحكمين من الأساتذة الأفاضل والمرتبة حسب الحروف الأبجدية واللقب العلمي

١. الأستاذ الدكتور ، كامل علوان الزبيدي ، جامعة بغداد ، كلية الآداب ، قسم علم النفس .

٢. الأستاذ المساعد الدكتورة ، أزهار عبود حسون ، الجامعة المستنصرية ، كلية التربية ، قسم الإرشاد النفسي .

، 1978، 555 p) واستناداً الى ذلك تم عرض الفقرات بصيغتها الاولية (ملحق ١) على لجنة من الخبراء والمحكمين في التربية وعلم النفس مع تعريف للاحتراق النفسي بالاضافة الى تعريف كل بعد من الابعاد التي تضمنها المقياس الحالي ، وطلب منهم الحكم على صلاحية الفقرات وسلامة صياغتها وملائمتها للمجال الذي وضعت فيه .
اذ تم الاعتماد على نسب اتفاق مقدارها (٨٠%) فأكثر لقبول الفقرة او رفضها، وفي ضوء هذا الاجراء تمت الموافقة على جميع الفقرات .

- تعليمات المقياس :

روعي عند اعداد تعليمات المقياس ، ان تكون سهلة ومفهومة وتكون الاجابة على كل فقرة بوضع علامة (صح) امام البديل المناسب .

- تصحيح المقياس :

ويقصد به وضع درجة لاستجابة المستجيب على كل فقرة من فقرات المقياس ، ومن ثم جمع هذه الدرجات لايجاد الدرجة الكلية للمقياس اذ ان اعلى درجة يمكن الحصول عليها هي (١٧٥) درجة واقل درجة يمكن الحصول عليها هي (٣٥) درجة اذ كانت بدائل الاجابة هي (تنطبق) بدرجة كبيرة جداً ، تنطبق بدرجة كبيرة، تنطبق بدرجة متوسطة ، تنطبق بدرجة قليلة ، لا تنطبق) وتعطى اوزان هي على التوالي (٥ ، ٤ ، ٣ ، ٢ ، ١) وبهذه الطريقة تم حساب الدرجة الكلية لكل مستجيب بالجمع الجدي لدرجات اجابته على جميع الفقرات .

- تطبيق المقياس على عينة البحث :

-
٣. الأستاذ المساعد الدكتور ، سعد عبد الزهرة الحصناوي ، الجامعة المستنصرية ، كلية اداب ، قسم علم النفس .
 ٤. الأستاذ المساعد الدكتورة ، سناء مجول فيصل ، جامعة بغداد ، كلية الآداب ، قسم علم النفس .
 ٥. الأستاذ المساعد الدكتور ، صالح مهدي صالح ، الجامعة المستنصرية ، كلية التربية ، قسم الإرشاد النفسي .
 ٦. الأستاذ المساعد الدكتور ، علاء الدين جميل العاني ، الجامعة المستنصرية ، كلية اداب ، قسم علم النفس .
 ٧. الأستاذ المساعد الدكتور ، علي عودة ألعلي ، الجامعة المستنصرية ، كلية اداب ، قسم علم النفس .
 ٨. الأستاذ المساعد ، معين عبد باقر ، الجامعة المستنصرية ، كلية آداب ، قسم علم النفس .
 ٩. الأستاذ المساعد الدكتور ، نجم عبد الله العاني ، الجامعة المستنصرية ، كلية اداب ، قسم علم النفس .
 ١٠. المدرس الدكتورة ، مريم خلف مطرود ، الجامعة المستنصرية ، كلية الاداب ، قسم علم النفس .

لغرض التحليل الاحصائي للفقرات وايجاد قوتها التمييزية واستبعاد الفقرات غير المميزة تم اختيار عينة البحث وهي عينة التحليل ، كما اشير سابقاً اذ بلغ عدد افراد العينة (٣٠٤) طالب وطالبة .

- اجراءات تحليل الفقرة :

وذلك للابقاء على الفقرات المميزة في المقياس واستبعاد الفقرات غير المميزة (Ebel، 372 . p : 1972) ويعد اسلوب المجموعتين المتطرفتين اسلوباً مناسباً في عملية تحليل الفقرات (Allen & Yen ، 125 . p : 1979) .

- اسلوب المجموعتين المتطرفتين

تم من خلال هذا الاسلوب تصحيح استمارات العينة البالغة (٣٠٤) استمارة ، وجرى ترتيب درجات افراد العينة لمقياس قلق الموت تنازلياً من اعلى درجة الى اقل درجة وتم تحديد نسبة (٢٧%) العليا من الحاصلين على اعلى الدرجات ونسبة (٢٧%) الدنيا من الحاصلين على اوطأ الدرجات وبذلك تم فرز المجموعتين بأكبر حجم واقصى تمايز (Anastasi ، 1976 ، p.208).

حيث بلغ عدد استمارات المجموعة العليا (٨٣) وعدد استمارات المجموعة الدنيا (٨٣) استمارة وبذلك بلغ مجموع الاستمارات التي خضعت للتحليل (١٦٦) استمارة وتم استخراج متوسط وتباين المجموعة العليا ومتوسط وتباين المجموعة الدنيا لكل فقرة ثم استخدام الاختبار التائي (T-Test) لعينتين مستقلتين ، لكل فقرة من فقرات المقياس ، وعدت القيمة التائية مؤشراً لتميز كل فقرة من خلال مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (١،٩٦) عند مستوى دلالة (٠،٠٥) ودرجة حرية (١٦٤) وتبين ان جميع الفقرات مميزة وكانت دالة احصائياً والجدول رقم (٣) يوضح ذلك .

الجدول رقم (٣)

تميز الفقرات بأسلوب المجموعتين المتطرفتين لفقرات مقياس قلق الموت

رقم	المجموعة العليا	المجموعة الدنيا	قيمة ت	مستوى الدلالة
-----	-----------------	-----------------	--------	---------------

الفقرة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المحسوبة	٠.٠٥
١	3.4217	1.09456	2.2169	0.96333	7.528	دالة
٢	٤.٢٦٥١	١.٠٦٠١٩	٣.١٣٢٥	١.١٨٧٠٣	٦.٤٨٣	دالة
٣	٣.٨٥٥٤	١.٢٤٠٨٩	١.٩١٥٧	١.٠٦١٥٨	١٠.٨٢٢	دالة
٤	٣.٢٤١٠	١.٣٧٥٦٦	١.٨٩١٦	١.٠٣٦٠٨	٧.١٣٨	دالة
٥	٣.٨٦٧٥	١.١٥٥٨٠	١.٦٧٤٧	٠.٨٥٧١١	١٣.٨٠٣٣	دالة
٦	٣.٢٥٣٠	١.٠٥٦٨٣١	١.٤٢١٧	٠.٨٥٧١١	٩.٣٣٥	دالة
٧	٣.٧٣٤٩	١.١٩٠٢٥	١.٩٧٥٩	٠.٩٨٧٤٣	١٠.٣٦٢	دالة
٨	٣.٤٠٩٦	١.٣٩٧١٨	٢.٠٢٤١	١.٠٩٢٩٥	٧.١١٦	دالة
٩	٣.٦٣٨٦	١.٤٣٦٢٧	١.٦١٤٥	١.٠١٠٠٩	١٠.٥٠٢	دالة
١٠	٣.٩١٥٧	١.٢٣١٧٤	٢.٣٣٧٣	١.١٥٠٥٨	٨.٥٣١	دالة
١١	٣.٨٧٩٥	١.٢٦٢٩٦	١.٨٥٥٤	٠.٩١٢٤١	١١.٨٣٥	دالة
١٢	٤.٢٠٤٨	٠.٩٧٢٢٩	٢.١٤٤٦	٠.٩١٢٤١	١٣.٨٨٨	دالة
١٣	٣.٨٤٣٤	١.٣٩٢٣٣	٢.٧١٠٨	١.٥٠٢٢٨	٥.٠٣٧	دالة
١٤	٤.٠٨٤٣	١.٢٦١١٠	٢.٦٥٠٦	١.٥٤٩٤٦	٦.٥٣٨	دالة
١٥	٣.٤٥٧٨	١.٥٠٠٤٢	١.٥٣٠١	٠.٨٨٨١٠	١٠.٠٧٣	دالة
١٦	٢.٨٦٧٥	١.٥٧٥٥١	١.١٨٠٧	٠.٦٠٧٧٧	٩.١٠٠	دالة
١٧	٢.٨٧٩٥	١.٥٤٩١٧	١.٤٥٧٨	٠.٩٢٧٩٠	٧.١٧٣	دالة
١٨	٢.٥٦٦٣	١.٥٣٩٦٦	١.٥٠٦٠	١.٠٨٦٢١	٥.١٢٦	دالة
١٩	٢.٩٨٨٠	١.٤٦٠٨	١.٥٥٤٢	٠.٩٥٣٢١	٧.٤٨٨	دالة
٢٠	٤.٠٣٦١	١.١٢٠١٧	١.٩٠٣٦	١.٠٠٧٤٧	١٢.٨٩٦	دالة
٢١	٣.٨٩١٦	١.٢٠٩٨٤	٢.٣٣٧٣	١.٢٥٢٠٩	٨.١٣٣	دالة
٢٢	٣.٧٨٣١	١.١٨٩٨٨	١.٨١٩٣	٠.٩٣٨٩٢	١١.٨٠٤	دالة
٢٣	٢.٢٠٤٨	١.٥٥٩٨٥	١.٢٤١٠	٠.٧٤٢٢٨	٥.٠٨٣	دالة
٢٤	٣.١٠٨٤	١.٥٥٤٠٠	٢.٠٢٤١	١.٥٢٢٠٠	٤.٥٤٢	دالة
٢٥	٣.٢٦٥١	١.٥٥٤٥٧	١.٩٢٧٧	١.٣٤١٤٩	٥.٩٣٤	دالة
٢٦	٣.٥٠٦٠	١.٣٣٠٠٧٨	١.٠٨٤٣٤	١.٠٤١٦٠	٩.٠٩٠	دالة
٢٧	٣.٣٩٧٦	١.٤٣٩٣٤	١.٣٢٥٣	٠.٦٤٥٩٢	١١.٩٦٧	دالة

دالة	١٣.٧٥٤	٠.٨٦٧٣٤	١.٧٤٧٠	١.٢٠٤٦٠	٣.٩٨٨٠	٢٨
دالة	١٠.٧٩٣	١.٠٠٠٠٠	٢.٠٠٠٠	١.٢٧٠٧٣	٣.٩١٥٧	٢٩
دالة	٣.٥٣٠	١.٢٤٣٩٧	٤.٠٣٦١	٠.٨٧٩٤٥	٤.٦٢٦٥	٣٠
دالة	٩.١٩٥	١.٠٧٣٠٠	٢.٠٨٤٣	١.٤٠٣٥٨	٣.٨٦٧٥	٣١
دالة	٧.٩٠٢	١.٢٣٢٧٠	٢.٤٥٧٨	١.٣٣٨٤٢	٤.٠٣٦١	٣٢
دالة	٨.٧٢١	١.٠٩٩٧٨	٢.٢٤١٠	١.٢٩٥١٢	٣.٨٦٧٥	٣٣
دالة	٨.٥٠٤	١.٠٧٢١٨	١.٨٥٥٤	١.٣٧٣٦٣	٣.٤٨١٩	٣٤
دالة	٩.٥٦٣	١.١١٩١٢	١.٩٣٩٨	١.٣٦٨٢٧	٣.٧٩٥٢	٣٥

– مؤشرات صدق وثبات مقياس الاحتراق النفسي .

١. الصدق Validity

وهو الهدف من الخصائص المهمة التي يجب مراعاتها في بناء المقاييس النفسية والمقياس الصادق هو المقياس الذي يحقق الوظيفة التي وضع من اجلها بشكل جيد ، ويشير اوبنهام Oppenheim الى ان الصدق يدل على قياس الفقرات لما يفترض ان تقيسه (Oppenheim ، 1973 ، p.69) .

– وقد تحقق في المقياس الحالي نوعان من الصدق هما :

أ. صدق المحتوى Content Validity

ويتحقق من خلال التحليل العقلاني لمحتوى المقياس وتحديد مستند الى احكام الذاتية (Allen & Yen ، 1979 ، p.95) وهناك نوعان من هذا الصدق هما :

أولاً. الصدق المنطقي Logical Validity

ويتحقق من خلال التعريف الدقيق للمجال السلوكي الذي يقيسه المقياس والتصميم المنطقي للفقرات بحيث تغطي المساحات المهمة لهذا المجال ، وقد عد هذا الصدق متوفراً في القياس الحالي لانه تم تعريف كل مجال من مجالات المقياس . كما تم التحقق من تغطية الفقرات للمجالات من خلال تصنيفها على وفق المجالات المشار اليها سابقاً .

ثانياً. الصدق الظاهري Face Validity

افضل طريقة في استخراج الصدق الظاهري ، هي عرض الفقرات على مجموعة من الخبراء للحكم على صلاحيتها في قياس الخاصة المراد قياسها وقد تحقق هذا النوع من الصدق في القياس الحالي عندما عرضت فقراته على مجموعة من الخبراء في ميدان علم النفس ، كما تم ذكره في صلاحية الفقرات ص ١٣ .

ب. صدق البناء Construct Validity

ويقصد به تحليل درجات المقياس استناداً الى البناء النفسي للخاصية المراد قياسها او في ضوء

مفهوم نفسي معين (Cronbach ، 1964 ، p.p.120.121) .

وقد حقق ذلك بالاتي

– علاقة درجة الفقرة بدرجة المجال

قامت الباحثة بأستخراج العلاقة الارتباطية بين درجة على كل فقرة والدرجة الكلية للمجال

الذي توجد فيه (٣٠٤) استمارة وهي الاستمارات نفسها التي خضعت لتحليل الفقرات ، وظهر

ان جميع معاملات الارتباط دالة احصائياً عند اختبار دلالتها الاحصائية حيث كانت القيمة

الجدولية (١.٩٦) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٣٠٢) جدول (٤) .

(جدول ٤)

معاملات ارتباط درجة كل فقرة من فقرات مجالات المقياس بدرجة المجال مع قيمتها التائية

المجال	ت	معامل الارتباط	قيمة ت	المجال	ت	معامل الارتباط	قيمة ت	المجال	ت	معامل الارتباط	قيمة ت
الاجهاد الانفعالي	١	٠.٥١٨	١٠.٥٢	نقص الشعور	١	٠.٤٩٠	٩.٧٦	تبلد الشعور	١	٠.٣٩٧	٧.٥١
	٢	٠.٤٥٤	٨.٨٥		٢	٠.٦٥٤	١٥.٠٢		٢	٠.٤٨٩	٩.٧٤
	٣	٠.٦٠٩	١٣.٣٤		٣	٠.٦٠٦	١٣.٢٣		٣	٠.٥٨٤	١٢.٥٠
	٤	٠.٥٣٤	١٠.٩٧		٤	٠.٥٩٨	١٢.٩٦		٤	٠.٥٩٠	١٣.٣٤
	٥	٠.٧٠٥	١٧.٢٧		٥	٠.٤٩٧	٩.٩٥		٥	٠.٦٣٧	١٤.٣٦
	٦	٠.٥٧٢	١٢.١١		٦	٠.٥٥٨	١١.٦٨		٦	٠.٦٣٨	١٤.٣٦
	٧	٠.٦٤١	١٤.٥١		٧	٠.٦٤٨	١٤.٧٨		٧	٠.٣٦٢	١٤.٣٩
	٨	٠.٥٠٥	١٠.١٦		٨	٠.٤٦٨	٩.٢٠		٨	٠.٥٢٢	٦.٧٤
	٩	٠.٦٠٧	١٣.٢٧		٩	٠.٦٥٠	١٤.٨٦		٩	٠.٥٦١	١٠.٦٣
	١٠	٠.٤٩٩	١٠.٠٠		١٠	٠.٤٤٢	٨.٥٦		١٠	٠.٥٧٨	١١.٧٧
	١١	٠.٦٠٢	١٣.١٠						١١	٠.٥٢٣	١٢.٣٠
	١٢	٠.٦٨٥	١٦.٣٣						١٢	٠.٥٥٤	١١.٥٦
	١٣	٠.٣٢٥	٥.٩٧								

– علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس

استخرجت الباحثة العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس وظهر ان

جميع معاملات الارتباط دالة احصائياً عند اختبار دلالتها بالاختبار التائي لمعامل الارتباط اذ

كانت القيمة الجدولية (٢,٥٨) عند مستوى دلالة ٠.٠١ ودرجة حرية ٣٠٢ جدول (٥)

جدول (٥)

معاملات ارتباط درجة كل فقرة بالدرجة الكلية للمقياس مع قيمتها التائية

ت	معامل الارتباط	قيمة ت	ت	قيمة ت	معامل الارتباط	ت
١	٠.٤٥٥	٨.٨٧	١٩	٩.٩٢	٠.٤٩٦	٩.٩٢
٢	٠.٣٧٨	٧.٠٩	٢٠	١٤.٨٦	٠.٦٥٠	١٤.٨٦
٣	٠.٥٢٩	١٠.٨٣	٢١	٧.٩٧	٠.٤١٧	٧.٩٧
٤	٠.٤٣٩	٨.٤٩	٢٢	١٣.٩١	٠.٦٢٥	١٣.٩١
٥	٠.٦٢٦	١٣.٩٥	٢٣	٧.٢٤	٠.٣٨٥	٧.٢٤
٦	٠.٥٤٥	١١.٢٩	٢٤	٥.٠٤	٠.٢٧٩	٥.٠٤
٧	٠.٥٤٨	١١.٣٨	٢٥	٧.٢٩	٠.٣٨٧	٧.٢٩
٨	٠.٤٦٥	٩.١٢	٢٦	١٠.١٩	٠.٥٠٦	١٠.١٩
٩	٠.٥٥٤	١١.٥٦	٢٧	١٣.٤١	٠.٦١١	١٣.٤١
١٠	٠.٤٢٨	٨.٢٢	٢٨	١٤.٠٤	٠.٦٢٩	١٤.٠٤
١١	٠.٥٩١	١٢.٧٣	٢٩	١٣.٩٠	٠.٦٠٠	١٣.٩٠
١٢	٠.٦٤٦	١٤.٧٠	٣٠	٥.٠٦	٠.٢٨٠	٥.٠٦
١٣	٠.٣٢٧	٦.٠١	٣١	٩.٥٣	٠.٤٨١	٩.٥٣
١٤	٠.٤١٥	٧.٩٢	٣٢	٨.٥١	٠.٤٤٠	٨.٥١
١٥	٠.٥٨٢	١٢.٤٣	٣٣	٨.٩٥	٠.٤٥٨	٨.٩٥
١٦	٠.٥٥٣	١١.٥٣	٣٤	٩.١٠	٠.٤٦٤	٩.١٠
١٧	٠.٤٤٣	٧.٦٨	٣٥	١٠.٦٣	٠.٥٢٢	١٠.٦٣
١٨	٠.٣٧١	٦.٩٤				

٢. الثبات Reliability

وهو الانساق في نتائج المقياس (Marshall، 1972، p.104) وقامت الباحثة بحساب

الثبات بطريقتين هما :

أ. الثبات بطريقة التجزئة النصفية Split – Half – Method

تقوم فكرة التجزئة النصفية على اساس قسمة فقرات المقياس الى نصفين شريطة ان يكون النصفان متجانسين (الجوراني ، ١٩٩٥ ، ص ٨٠) .

وقد قامت الباحثة باستخدام جميع استمارات افراد العينة البالغ عددها (٣٠٤) استمارة وتم استخراج معامل ارتباط بيرسون بين درجات النصفين فبلغ (٠.٧٦) وبأستخدام معادلة سبيرمان براون التصحيحية بلغ معامل الثبات بهذه الطريقة (٠.٨٦) وهو معامل ثبات مرتفع .

ب. معامل (الفا) للاتساق الداخلي Alpha Coefficient For Internal Consistency
ان معامل (الفا) يزودنا بتقدير جيد في اغلب المواقف (Nunnally ، 1978 ، p.230)
وتعتمد هذه الطريقة على اتساق اداء الفرد من فقرة الى اخرى (ثورندايك وهيجن ، ١٩٨٩ ،
ص ٧٩) ولاستخراج الثبات وفق هذه الطريقة ثم استخدام جميع استمارات البحث البالغ عددها
(٣٠٤) استمارة ثم استخدمت معادلة (الفا) وقد بلغ معامل اثبات المقياس (٠.٩٠) ويعد
المقياس متنساقاً داخلياً ، لان هذه المعادلة تعكس الى اتساق الفقرات داخلياً (Nunnally ،
1978 ، p.214) .

- الوسائل الاحصائية

اعتمدت الباحثة الوسائل الاحصائية الاتية

١. معامل ارتباط بيرسون لتحقيق الاتي

أ. ايجاد العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس .

ب. ايجاد العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمجال .

ج. لاستخراج الثبات بطريقة التجزئة النصفية .

٢. معادلة سبيرمان - براون التصحيحية لتعديل (تصحيح) معامل الارتباط بين نصفي مقياس
قلق الموت عند حساب ثباته بطريقة التجزئة النصفية .

٣. الاختبار التائي لعينتين مستقلتين (T - Test) استخدم لاجاد

أ. الفرق بين متوسط درجات المجموعة العليا والدنيا في استخراج القوة التمييزية لفقرات

المقياس .

ب. الفرق في متوسطات عينة البحث في الاحتراق النفسي وفقاً لمتغير (الجنس ، التخصص ،

نوع الدراسة) كما استخدم الاختبار التائي لعينة واحدة لاختبار الفرق بين متوسطات درجات

افراد عينة الطلبة على مقياس الاحتراق النفسي والمتوسط الفرضي .

٤. معادلة (الفا) للاتساق الداخلي للاستخراج الثبات .

٥. الأختبار التائي لعينة مجتمع لمقارنة المتوسط الحقيقي مع المتوسط الفرضي للعينة .

- عرض نتائج البحث ومناقشتها

١. التعرف على الاحتراق النفسي لدى طلبة الجامعة

تشير المعالجة الاحصائية المتعلقة بالاحتراق النفسي الى ان المتوسط الحسابي لدرجات افراد العينة من طلبة الجامعة والبالغ عددهم (٣٠٤) طالباً وطالبة ، وقد بلغ (٩٧.٠٤) درجة ، وبانحراف معياري قدره (٢٣.٣٩) درجة وبمقارنة هذا المتوسط مع المتوسط الفرضي * والبالغ (١٠٥) درجة ، باستخدام الاختبار التائي لعينة ومجتمع ظهر هناك فرقا دالا بين المتوسطين اذ كان المتوسط الفرضي اعلى من متوسط العينة وكما مبين في الجدول (٦)

الجدول (٦)

نتائج الاختبار التائي للفرق بين متوسط درجات العينة والمتوسط الفرضي *

العينة	متوسط العينة	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	مستوى الدلالة
٣٠٤	٩٧.٠٤	٢٣.٣٩	١٠٥	٥.٩٢	١.٩٦	٠.٠٥

يتضح من الجدول اعلاه ان مستوى الاحتراق النفسي لدى طلبة الجامعة كان دون متوسط المجتمع، ويمكن تفسير هذه النتيجة وفقاً لنموذج العلاقات البنائية وبما ان طلبة الجامعة لديهم ضغوط

بالحدود الطبيعية ، فأن اساليب مواجهة الضغوط لديهم تكون فعالة ومدروسة وان البيئة الجامعية هي مرحلة متقدمة تجعل من شخصية الفرد تتميز بالنضج والتعامل الفعال مع شتى الضغوط مما يحد من تفاقمها وعدم وصولها الى مرحلة الاحتراق النفسي .

٢. التعرف على دلالة الفرق في الاحتراق النفسي حسب متغير الجنس (ذكور - اناث) لدى طلبة الجامعة .

تشير المعالجة الاحصائية الى ان المتوسط الحسابي لدرجات افراد العينة بالنسبة لمتغير الجنس لدى طلبة الجامعة الذكور قد بلغ (٩٦.٦٣) وبانحراف معياري (٢٠،٤٧) ، اما الاناث فقد بلغ المتوسط الحسابي لهم (٩٧،٤٣) وبانحراف معياري (٢٥،٨٨) وبمقارنة المتوسطين وباستخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين ، ظهر ان الفرق غير دال احصائياً ، أي لا توجد فروق في الاحتراق النفسي بين الذكور والاناث ، وكما موضح في الجدول (٧)

جدول (٧)

* تم حساب المتوسط الفرضي بضرب وزن البديل الاوسط (٣) في عدد الفقرات (٣٥) = ١٠٥ .

نتائج الاختبار التائي للفرق حسب متغير الجنس

الجنس	حجم العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدلية	مستوى الدلالة
ذكور	١٤٧	٩٦.٦٣	٢٠.٤٧	٠.٣٠٠	١.٩٦	غير دال
اناث	١٥٧	٩٧.٤٣	٢٥.٨٨			

اشارت نتائج الهدف الثاني الى ان متوسطات درجات افراد عينة البحث الذكور والاناث كانت متقاربة ولم يظهر هناك فروق ذات دلالة احصائية في الاحتراق النفسي .

ويمكن تفسير هذه النتيجة من جهة نظر الباحثة الى ان البيئة التي ينتمي اليها الذكور والاناث هي بيئة واحدة الا وهي البيئة الجامعية وبالتالي فأن يتعرض اليه الافراد فيها يشمل كلا الجنسين وبما ان طلبة الجامعة من كلا الجنسين لا يعانون من احتراق نفسي فهذا يرجع وفق النموذج العلاقات البنائية الى النضج في التعامل مع المشكلات والضغوط واساليب المواجهة الفعالة التي تحد من وصولها الى درجة الاحتراق النفسي وهذه الدراسة لم تتفق مع دراسة (عسكر واخرون ، ١٩٨٦ ودراسة الدبابسة ، ١٩٩٣ ودراسة الزيودي ٢٠٠٧ واتقنت مع دراسة السرطاوي ١٩٩٧ . (

٣. التعرف على دلالة الفرق في الاحتراق النفسي حسب متغير التخصص (علمي - انساني) لدى طلبة الجامعة .

تشير المعالجة الاحصائية الى ان المتوسط الحسابي لدرجات افراد العينة بالنسبة لمتغير التخصص في القسم العلمي قد بلغ (٩٩.٢٣) وانحراف معياري قدره (٢٢.٤٢) ، اما القسم الانساني فقد بلغ المتوسط (٩٤.٨٩) وانحراف معياري قدره (٢٤.١٩) وبمقارنة المتوسطين وباستخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين ، ظهر ان الفرق غير دال احصائياً ، وهذا يعني عدم وجود فروق في الاحتراق النفسي بين التخصص العلمي من الانساني ، وكما موضح في

الجدول (٨)

الجدول (٨)

نتائج الاختبار التائي للفرق حسب متغير التخصص

التخصص	حجم العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدلية	مستوى الدلالة

غير دال	١.٩٦	١.٦٢	٢٢.٤٢	٩٩.٢٣	١٥١	علمي
			٢٤.١٩	٩٤.٨٩	١٥٣	انساني

ويمكن تفسير هذه النتيجة بان غالبية طلبة الجامعة من مستويات فكرية متقاربة حتى وان اختلف التخصص فاستجاباتهم النفسية والانفعالية وفقاً لنموذج العلاقات البنائية قد تتسم بالاتزان نتيجة المرحلة العمرية التي يكونون فيها مما يجعلهم قادرين على التحكم بالظروف المختلفة تحول دون الوصول الى الاحتراق النفسي .

لم تتفق نتيجة هذه الدراسة مع دراسة السرطاوي

٤. التعرف على دلالة الفرق في الاحتراق النفسي حسب متغير نوع الدراسة (صباحي - مسائي) لدى طلبة الجامعة

تشير المعالجة الاحصائية إلى ان المتوسط الحسابي لدرجات أفراد العينة بالنسبة لمتغير نوع الدراسة ، ففي الدراسة الصباحية بلغ متوسط درجات افرادها (٩٨.٨٤) وبانحراف معياري قدره (٢٣.٣٥) اما الدراسة المسائية فقد بلغ متوسط درجات افرادها (٩٥.٢٩) وبانحراف معياري قدره (٢٣.٣٧) وبمقارنة المتوسطين وباستخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين ، ظهر ان الفرق غير دال احصائياً أي لا توجد فروق في الاحتراق النفسي لدى طلبة الجامعة في الدراستين الصباحية والمسائية ، وكما موضح في الجدول (٩)

الجدول (٩)

نتائج الاختبار التائي للفرق حسب متغير نوع الدراسة

نوع الدراسة	حجم العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	مستوى الدلالة
صباحي	١٥٠	٩٨.٨٤	٢٣.٣٥	١.٣٢	١.٩٦	غير دال
مسائي	١٥٤	٩٥.٢٩	٢٣.٣٧			

يمكن ان تفسر هذه النتيجة من وجهة نظر الباحثة الى ان سبب عدم وجود فرق بين طلبة الدراسة الصباحية والمسائية الى تناول الباحثة المرحلة الثالثة من الدراسة الجامعية اذ اعتاد الطلبة على تجاوز الصعوبات التي قد يواجهها طلبة المراحل الاولى والثانية باعتبارهم مستجدين في البيئة الجامعية مما جعل أفرادها يجدول نوع من المواءمة مع شتى الظروف والتكيف الجيد مع الضغوط وهذا يظهر عدم وجود فرق بين الدراستين .

التوصيات

- بناءً على نتائج البحث الحالي فإن الباحثة توصي بالاتي : -
1. تعزيز الوعي الديني والاجتماعي لدى طلبة الجامعة مما يدعم العلاقات الانسانية قيما بينهم وبذلل المعوقات والضغوط التي قد تعترضهم .
 2. التدعيم المستمر من قبل وسائل الاعلام لدور طلبة الجامعة في بناء المجتمع والمؤسسات والتأكيد على اهمية جميع التخصصات العلمية من خلال تقديم فرص عمل مناسبة لهم .

المقترحات

- في ضوء الخبرة التي تكونت لدى الباحثة من البحث الحالي ، يمكن اقتراح الدراسات الاتية:
1. اجراء دراسة للتعرف على مستوى الاحتراق النفسي لدى طلبة الدراسات العليا وعلاقته بمتغير العمر - المستوى الاقتصادي .
 2. اجراء دراسة للتعرف على مستوى الاحتراق النفسي لدى الباحثين الاجتماعيين العاملين في دور الدولة للايتام .

المصادر

1. المصادر العربية .
- ابراهيم ، لطيف عبد الباسط (١٩٩٤) عمليات تحمل الضغوط وعلاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى المعلمين (مجلة مركز البحوث التربوية بجامعة قطر ، العدد ٥ السنة ٣ قطر) .
- الامام مصطفى محمود (١٩٩٠) . الارشاد النفسي والتربوي ، جامعة البصرة (مطبعة دار الحكمة) .

- الجوراني ، خليل (١٩٩٥) دراسة ومقارنة بين الاحداث الجانحين والاسريا في بعض عوامل الجنوح ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الاداب الجامعة المستنصرية .
- حرب ، يوسف (١٩٩٨) ان ظاهرة الاحتراق النفسي وعلاقتها بضغط العمل لدى معلمين المدارس الحكومية الثانوية في الضفة الغربية ، رسالة ماجستير غير منشورة جامعة اليرموك ، اردن ، الاردن .
- دخان ، د.نبيل كامل ، الحجار ، بشير ابراهيم ، (٢٠٠٦) الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الاسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم ، مجلة الجامعة الاسلامية ، المجلد الرابع عشر ع ٢ .
- دريد نشوة كرم (٢٠٠٧) الاحتراق النفسي للمعلمين ذوي النمط (أ ، ب) وعلاقته باساليب مواجهة المشكلات ، رسالة ماجستير غير منشورة جامعة الفيوم كلية التربية ، قسم علم النفس التربوي والصحة النفسية .
- دسوقي ، كمال (١٩٨٨) ذخيرة علم النفس ، الدار الدولية للنشر ، القاهرة .
- الرشدان ، مالك احمد (١٩٩٥) الاقتران النفسي لدى اعضاء هيئة التدريس في الجامعات الاردنية الحكومية وعلاقته ببعض المتغيرات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة اليرموك ، اردن ، الاردن .
- زهران ، حامد عبد السلام (١٩٧٧) علم النفس الاجتماعي ، ط ٤ ، عالم الكتب ، القاهرة .
- الزيودي ، محمد حمزة (٢٠٠٧) مصادر الضغوط النفسية والاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة في محافظة الكرك وعلاقتها ببعض المتغيرات ، مجلة جامعة دمشق ، المجلد ٢٣ ، العدد ٢ .
- صالح ، صالح مهدي (١٩٩٤) الاحتراق النفسي لدى المرشدين التربويين وعلاقته ببعض المتغيرات ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الجامعة المستنصرية .
- عبد الحميد ، جابر ، كفاقي ، علاء الدين (١٩٩٥) معجم علم النفس والطب النفسي ، الجزء السابع ، دار النهضة العربية .
- العتيبي ، بندر ناصر ، (ب،ت) الاحتراق النفسي لدى المعلمين العاملين في معاهد التربية الفكرية ، كلية التربية ، جامعة الملك سعود .
- عسكر ، علي جامع ، حسن ، الانصاري ، محمد (١٩٨٦) مدى تعرض معلمي المرحلة الثانوية بدولة الكويت لظاهرة الاحتراق النفسي ، دراسة ميدانية ، المجلة التربوية ، جامعة الكويت ، ع ١٥ ، المجلد ٤ .

- محمود ، عبد الله جاد (٢٠٠٥) بعض عوامل الشخصية والمتغيرات الديموغرافية المسهمة في الاحتراق النفسي لدى عينة من المعلمين ، مجلة كلية التربية ، المنصورة ع ٥٧ .
- مقابلة ، نصر ، سلامة ، كايد ، (١٩٩٣) دراسة لظاهرة الاحتراق النفسي لدى عينة من المعلمين الاردنيين في ضوء عدد من المتغيرات ، مجلة دمشق ، سوريا .

المصادر الاجنبية .

- Allen ، M.J.& Yen ، W.M (1979) Introduction ToMeasurement Theory . California ،Book – Cole .
- Anastasi ، A . (1976) . Psychology . Testing ، New York .
- Angel ، B ، ؛ Anton ، A ، & Joon ، B . (2003) Burnout Syndrome and coping strateg . Astrueturalral relations model psychology in spain ، vol 7 N . pp 46 – 55 .
- Bilge ، F . (2006) : " Examining the burnout of Academics in Ralation to Job satis faction and other factors " . social behavior and personality Available on line : WWW . sbp – Journal . com .
- Chernise (1983) staff Burnout Job stress in the Human serrice ، sage publication ، London ، Inc .
- Conway ، C.S. (1982) ، Astudy of situational dem ographio and personality Factors associated with burnout in school cpimes ، bell and ltovell co . Washington .
- Cronbacl . L.J. ، (1964) Essentials of education measurement ، prentice ، Hall new Jarsey .
- Eble ، R.L. ، (1972) ، Essentials of education measurement ، prentice – Hall ، new Jersey .
- Hewstone ، M.& et . al (1988) Introduction to social psychology Eurpeen perspective ، basil black well LTD ، Cambridge .
- Marshal ، J.C. (1972) . Essential testing ، California ، Adelson – Wesley .
- Maslach C.(1978).Jop burnout :how people cope .public welfare .36
- Maslach ،C.(1982).Burnout the cost of coring Englewood cliffs .New Jersey .prentic –Hellin .
- Michael v. Zuck ،PHD ،(2002):General Adeptation ،syndrome ؛Gale Encyclopedia of medicine ،published December ،2002 by the gale group Available on line www.earthlink.net.
- Nunnally .J.G (1978)Psychometric Theory ،New York ،MC Graw-Hill .
- Oppenheim ،A ،N . (1973) Questiounair design and attitude measurement .London.Heinemann .
- Pelletier ، K.R.(1977).mind as Healer،mind as slayer .New York:Dell publishing company .
- Stubbs ،D.C.& Carol A.R.(1985). The stress social support and burnout of oriticial carenurses .the journal critiecal car heart and lung ،14،(1)•p.p31-39.

- Truch s.(1980)Teacher burnout oHovateGalif :Academic therapy publicatione.

الملحق (١)

الجامعة المستنصرية
كلية الاداب / قسم علم النفس

استبيان اراء الخبراء

الاستاذ الفاضل المحترم .

تروم الباحثة اجراء بحثها المرسوم ((الاحتراق النفسي لدى طلبة الجامعة وعلاقته ببعض المتغيرات)) ولتحقيق اهداف البحث فقد تطلب الامر بناء مقياس للاحتراق النفسي لدى طلبة الجامعة وقد تم تعريف الاحتراق النفسي على انه ((حالة

الاستنزاف الانفعالي والعبء الاكثر من طاقة الفرد على التحمل والاحساس بالقصور والعجز عن تأدية العمل بالمستوى المطلوب ((. وفي ضوء ذلك فقد تم تحديد ثلاثة مجالات للمقياس هي (الاجهاد الانفعالي ، تلبد الشعور ، نقص الاحساس بالانجاز الشخصي) . وقد جمعت الفقرات لهذه المجالات من خلال الادبيات والمقاييس ذات العلاقة . يرجى تفضلكم بالاطلاع على الفقرات والحكم على صلاحيتها ومدى ملائمتها للمجال الذي وضعت فيه او ابداء أي تعديل ترونه مناسباً علماً ان بدائل الاجابة على فقرات المقياس هي (تنطبق بدرجة كبيرة جداً ، تنطبق بدرجة كبيرة ، تنطبق بدرجة متوسطة ، تنطبق بدرجة قليلة ، لاتنطبق) .

شاكرا تعاونكم

الباحثة

م . م نداء جمال جاسم

١ . الاجهاد الانفعالي Emotional Exhaustion

الشعور بالتعب نتيجة لابعاء العمل والمسؤولية الزائدة والمطلوبة من الفرد ، واستنفاد المصادر العاطفية لديه يعجز به عن العطاء .

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل
١	اشعر ان دراستي تستنفذني انفعالياً			

			اشعر ان طاقتي مستنفذة مع نهاية الدوام الجامعي	٢
			اشعر بالانهاك حين استيقظ في الصباح واعرف ان علي مواجهة عمل جديد	٣
			ان التعامل مع الناس طوال اليوم يسبب لي الاجهاد	٤
			اشعر بالاحترق النفسي من جراء دراستي	٥
			اشعر بالاحباط من تخصصي	٦
			اشعر باجهاد سببه دراستي	٧
			اشعر بالحر ج لابط نقت موجه الي	٨
			اشعر وكأني اشرفت على النهاية نتيجة مجهولية مستقبلي	٩
			اعاني من بعض الاجراءات الادارية الروتينية	١٠
			اعاني من قلق شديد لضعف قدرتي على التوفيق بين الدراة ومطالب الحياة	١١
			اشعر بالتوتر من جراء متطلبات الدراسة	١٢
			يؤرقني عدم وجود عدالة بين الطلبة	١٣

٢. تبدد الشعور Depersonalization " شعور الفرد بأنه سلبي وصارم وكذلك احساسه بأختلال حالته المزاجية " .

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل
---	---------	-------	-----------	---------

			١	تؤلمني معاملة الاساتذة للطلبة وكأنهم اشياء لابشر
			٢	اصبحت اكثر قسوة مع الناس نتيجة الضغوط الموجهة لي
			٣	اتألم لان تخصصي يزيد قسوة مشاعري
			٤	اعاني من عدم مبالاتي لما يحدث للطلاب من مشكلات
			٥	اشعر ان الطلبة يلومونني عن بعض مشكلاتهم
			٦	اعاني من عدم القدرة على التعبير عن رأيي
			٧	اعاني من التشتت وعدم التركيز في الدراسة
			٨	اشعر بالرغبة في الابتعاد عن الاخرين للحصول على الراحة
			٩	اعاني من صعوبة التأقلم مع اسلوب التدريسيين في التدريس
			١٠	تراودني فكرة ترك الدراسة

٣. نقص الشعور بالانجاز Personal non – accomplish ment
" احساس الفرد بتدني نجاحه واعتقاده بأن مجهوداته تذهب سدى " .

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل
---	---------	-------	-----------	---------

			١	اتألم عند شعوري بنقص المكانة والاحترام عند زملاء والاساتذة
			٢	اتألم لصعوبة الاحتفاظ بالاصدقاء داخل الجامعة
			٣	يؤثر اداء بعض المحاضرين على مستواي التحصيلي سلباً
			٤	اعاني من عدم قدرتي على التوفيق بين دراستي وعلاقتي الاجتماعية
			٥	اعاني لصعوبة تحقيق طموحاتي الدراسية
			٦	اشعر بالملل في المحاضرة
			٧	يرهقني اداء اكثر من امتحان في يوم واحد
			٨	اشعر بعدم الارتياح بعد انتهاء يومي الدراسي
			٩	عدم تجهيز القاعات الدراسية يشعرنني بضعف القدرة على الانجاز
			١٠	اعاني من قلة المرافق الحيوية للانشطة اللاصقية
			١١	اشعر ان المواد المقررة لانتناسب مع قدراتي وطموحاتي
			١٢	اتخوف من انني لاسطيع تخطي المرحلة الدراسية

الملحق (٢)
الصورة النهائية للمقياس

الجامعة المستنصرية
كلية الاداب
قسم علم النفس

عزيتي الطالبة
عزيتي الطالب

تحية طيبة

بين يديك عدد من الفقرات يرجى قرائتها بدقة والاجابة عنها من خلال اختيار البديل المناسب الذي يعبر عن ماتشعر به حيال الفقرات التي تعرض عليك بوضع علامة (✓) امام البديل المناسب لك ، لذا نأمل منك الاجابة عن جميع الفقرات ، علماً انه لا توجد اجابة صحيحة واجابة خاطئة ، كما ان اجابتك سوف لن يطلع عليها احد سوى الباحثة وان استخدامها سيكون لاغراض البحث العلمي لذلك لاحاجة لذكر الاسم .

مع الشكر والتقدير

الجنس : ذكر انثى

نوع الدراسة : صباحي مسائي

الكلية :

القسم :

الباحثة

ت	الفقرات	تتطبق بدرجة كبيرة جداً	تتطبق بدرجة كبيرة	تتطبق بدرجة متوسطة	تتطبق بدرجة قليلة	لا تتطبق
---	---------	---------------------------------	-------------------------	--------------------------	-------------------------	----------

					اشعر ان دراستي تستنفذني انفعالياً	١
					اشعر ان طاقتي مستنفذة مع نهاية الدوام الجامعي	٢
					اشعر بالانهاك حينما استيقظ في الصباح واعرف ان علي مواجهة عمل جديد	٣
					ان التعامل مع الناس طوال اليوم يسبب لي الاجهاد	٤
					اشعر بالاحترق النفسي من جراء دراستي	٥
					اشعر بالاحباط من تخصصي	٦
					اشعر باجهاد سببه دراستي	٧
					اشعر بالحرج لابسظ نقد موجه لي	٨
					اشعر وكأني اشرفت على النهاية نتيجة مجهولية مستقبلي	٩
					اعاني من بعض الاجراءات الادارية الروتينية	١٠
					اعاني من قلق شديد لضعف قدرتي على التوفيق بين الدراسة ومطالب الحياة	١١
					اشعر بالتوتر من جراء متطلبات الدراسة	١٢
					يؤرقني عدم وجود عدالة بين الطلبة	١٣
					تؤلمني معاملة الاساتذة للطلبة وكأنهم اشياء لابشر	١٤
					اصبحت اكثر قسوة من الناس نتيجة الضغوط الموجهة لي	١٥
					اتألم لان تخصصي يزيد من قسوة مشاعري	١٦
					اعاني من عدم مبالاتي لما يحدث للطلاب من مشكلات	١٧
					اشعر ان الطلبة يلومونني عن بعض مشكلاتهم	١٨
					اعاني من عدم القدرة على التعبير عن رأيي	١٩
					اعاني من التشتت وعدم التركيز في الدراسة	٢٠
ت	الفقرات	تنطبق بدرجة كبيرة جداً	تنطبق بدرجة كبيرة	تنطبق بدرجة متوسطة	تنطبق بدرجة قليلة	لا تنطبق
					اشعر بالرغبة في الابتعاد عن الاخرين	٢١

					للحصول على الراحة
					٢٢ اعاني من صعوبة التأقلم مع اسلوب التدريسيين في التدريس
					٢٣ تراودني فكرة ترك الدراسة
					٢٤ اتألم عند شعوري بنقص المكانة والاحترام عند الزملاء والاساتذة
					٢٥ اتألم لصعوبة الاحتفاظ بالاصدقاء داخل الجامعة
					٢٦ يؤثر اداء بعض المحاضرين على مستواي التحصيلي سلباً
					٢٧ اعاني من عدم قدرتي على التوفيق بين دراستي وعلاقتي الاجتماعية
					٢٨ اعاني لصعوبة تحقيق طموحاتي الدراسية
					٢٩ اشعر بالملل في المحاضرة
					٣٠ يرهقني اداء اكثر من امتحان في يوم واحد
					٣١ اشعر بعدم الارتياح بعد انتهاء يومي الدراسي
					٣٢ عدم تجهيز القاعات الدراسية يشعرنني بضعف القدرة على الانجاز
					٣٣ اعاني من قلة المرافق الحيوية للانشطة اللاصفية
					٣٤ اشعر ان المواد المقررة لا تتناسب مع قدراتي وطموحاتي
					٣٥ اتخوف من انني لا اتسطيع تخطي المرحلة الدراسية