

**الاحترق النفسى وعلاقته باستراتيجية
مواجهة الضغوط لدى طلبة جامعة
بغداد**

م.د. حنان شهاب عبيد

تدرسية في كلية الآداب / جامعة بغداد / قسم علم

النفس التخصص الدقيق / علم النفس العام

يهدف البحث الى قياس الاحتراق النفسي وعلاقته باستراتيجية مواجهة الضغوط لدى عينة ن طلبة جامعة بغداد ، وتشير الدراسات الى ان الاحتراق النفسي هوما يشعر به الافراد من انهماك وأعياء وتوتر ويعتريهم ضعف بالانجاز الشخصي والكفاءة الذاتية وتدني في الشعور الانساني بينما تشير استراتيجية مواجهة الضغوط هي طرق فاعلة ونشطة وبناء يلجأ اليها الفرد لادارة المشكلة الناجمة من المواقف الضاغطة في حياته ومحاولة السيطرة والتحكم . وتكونت عينة البحث الحالي من (٤٠٠) طالب وطالبة بواقع (١٠٠) من كلية الاداب و (١٠٠) من كلية الادارة واقتصاد و(١٠٠) الصيدلة و(١٠٠) من كلية العلوم موزعين بالتساوي بواقع (٢٠٠) للطلبة الذكور و(٢٠٠) للطلبة الاناث ، وقامت الباحثة بالاعتماد على المنهج الارتباطي وقامت باعداد مقياسي للمتغيري البحث الحالي وبعد تحليل البيانات ومعالجتها احصائيا توصلت الى النتائج الاتية تمثلت ان عينة البحث تتصف بالاحتراق النفسي وان عينة الذكور لا تختلف عن عينة الاناث في الاحتراق النفسي ان العينة لا تتصف باستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية وان عينة الذكور لا تختلف عن عينة الاناث في استراتيجية مواجهة الضغوط وتوصلت النتائج الى وجود ارتباط سلبي بين الاحتراق النفسي واستراتيجية مواجهة الضغوط وخرجت الباحثة بجملة من التوصيات والمقترحات

Abstract:

The research aims to measure psychological burnout and its relationship to the stress management strategy of a sample of n students at the University of Baghdad, and studies indicate that psychological burnout is something that individuals feel from exhaustion, fatigue, and tension. Building, and resorting to the individual to manage the problem resulting from stressful situations in his life and try to control and control. The current research sample consisted of (400) male and female students, by (100) from the College of Arts, (100) from the College of Administration and Economics, (100) from the College of Science, (100) from the College of Science, distributed evenly, by (200) for male students and (200) for students. The female researcher relied on the relational approach and prepared a scale for the variables of the current research and after analyzing the data and treating them statistically, she reached the following results: that the research sample is characterized by psychological combustion and that the male sample is not different from the female sample in psychological combustion. The male sample does not differ from the female sample in the stress management strategy. The results concluded that there is a negative correlation between psychological burnout and the stress management strategy. The researcher came out with a set of recommendations and suggestions.

الفصل الاول الاحتراق النفسي ، استراتيجية مواجهة الضغوط

مشكلة البحث:-

يعد التغيير الذي يحصل في عالمنا اليوم تغيرا شاملا ومعقدا ويشمل جميع جوانب الحياة وظهرت لنا جملة من الضغوط النفسية من جراء ذلك التغيير ، والعصر الذي نعيشه الآن هو عصر الضغوط النفسية وعند استمرار تلك الضغوط ستصبح عبأ ثقيل على عاتق الافراد . وفي حالة فشل الفرد في التعامل مع تلك الضغوط بمختلف انواعها بطرق ناجحة وايجابية وهنا سيحدث الانهك النفسي وباستمراره ودون توفر اية آليات معالجة ناجحة فيتحول الانهك هنا الى مستوى من مستويات الاحتراق النفسي والذي هو الوجه الاخر والسلبى للضغوط النفسية ، فعندما يتعرض الطالب الى بعض الضغوط ويكون غير قادر في التحكم بها والسيطرة عليها تؤدي به في نهاية الامر الى انخفاض في المستوى العلمي والدافعية والضعف في القدرة على القيام بالمهام الدراسية والاجتماعية الملقاة على عاتقه وتضعه تحت ضغط نفسي يؤدي به الى اهدار طاقاته ويفقد ثقته بنفسه وتضعف إمكانياته وقدراته وتتطور لديه مفاهيم سلبية نحو ذاته ونحو الافراد الاخرين وأيمانه الشديد بأنه شخص عاجز وغير كفؤ ويعيش صراع متواصل نفسي وعصبي مايبين الاستمرار في دراسته او تركها(Weisbery & sagic,2003,p.371)

واعتربت (ماسلاك) ان الاحتراق النفسي هو من الامراض النفسية والعضوية وتمكن خطورته في انه يتحول الى مرض عقلي في بعض الحالات الشديدة لأنه يرتبط ارتباطا وثيقا بالتخلف العقلي والانهيار العصبي والكآبة والأرق والشعور بالقلق والشعور المتدني لاحترام الذات والآخرين، فالآلية التي يتوافق بها الشخص مع الضغوط للمواقف الحياتية المختلفة وكيفية التعامل معها ومواجهتها والتغلب عليها تعكس الى حد كبير مدى تأثره بتلك المواقف الضاغطة وينعكس ذلك بدرجة كبيرة على وضعه النفسي والصحي والاجتماعي . وكذلك فأن هناك العديد من الاستراتيجيات الناجعة والمفيدة لمواجهة الضغوط لمختلف المواقف الحياتية وتكون بناء وفاعلة وايجابية بدرجة كبيرة ومباشرة تؤدي في نهاية المطاف الى توفر حلول ومعالجات للمواقف والضغوطات المختلفة التي يتعرض لها الافراد (وهذا يتفق مع ما اكدته الجمعية الامريكية

(APA)(Maslach, 1982,p.12-13)

أن الطالب العراقي يعد من بين الفئات التي تعرضت وتعرض الى الكثير من الضغوط عن الكثير من التحديات التي تواجههم وهذه تؤدي بهم الى الاحساس بالقلق والتوتر والضييق والإرهاك والاحترق النفسي .

وانطلاقا مما تقدم تحاول الباحثة جاهدة ان تجسد مشكلة البحث الحالي والذي تتمثل بتعرف العلاقة بين الاحترق النفسي واستراتيجية مواجهة الضغوط لدى طلبة أجامعة وذلك من خلال الاجابة عن تساؤلات عدة منها:-

١- هل هناك علاقة بين الاحترق النفسي واستراتيجية مواجهة الضغوط؟

٢- هل يختلف الذكور عن الاناث في مفهوم الاحترق النفسي؟

٣- هل يختلف الذكور عن الاناث في استراتيجية مواجهة الضغوط؟

اهمية البحث:-

وتزايد المتطلبات الحياتية على كاهل الفرد في الوقت الراهن مما جعله فريسة سهلة للمواقف الضاغطة التي يتعرض لها وتلعب هذه الضغوط الدور الكبير في نشأة الامراض النفسية-الجسمية وأمست خطرا حقيقيا يدهام صحة الفرد النفسية والبدنية وأصبح عاجزا عن مواجهتها او التعامل معها بايجابية وعند استمرارها ينتهي به الامر الى تعرضه لمستوى معين من مستويات الاحترق النفسي والتي تبدأ بالإرهاك والإعياء ومن ثم يصل به الامر الى الاحترق النفسي والذي يظهر جليا وواضحا على تصرفات الفرد وسلوكه وتشكل عائقا امام اداء وظائفه الحيوية , كما وان فرض تلك الضغوط وتأثر الفرد بها اصبحت جزءا من حياته (Nirasha,2003,p.74). وتؤكد ماسلاك (Maslach,1982) ان الاحترق النفسي هو شعور الافراد بجملة من الاعراض كالإرهاك والإعياء وتدني الشعور الانساني وانخفاض الانجاز والكفاءة الذاتية ويظهر بشكل اكثر وضوحا لدى الافراد الذين يتمتعون بالايثارية ويعملون من اجل الآخرين , وأشارت دراسة كل من مانلوف (Manlove,1994) ودراسة برنس (Prins,2005) على دور المساندة الاجتماعية في تخفيف اعراض الاحترق النفسي. وأثبتت دراسة بيل مان (Bellman,2004) بان الاساليب وآليات المعالجة لمواجهة الضغوط تعد حاجز وقائي من تأثيرات مظاهر الاحترق النفسي المتمثلة ب(نقص الشعور بالكفاءة والانجاز وضعف الشعور بتحقيق الذات والاستنزاف العاطفي). وكما اظهرت دراسة كيكول (kickul, 2001) من ان اساليب مواجهة المشكلات وعلاقتها بكل من الضغوط النفسية والاحترق النفسي لدى عينة من معلمي المدارس الثانوية وخلصت الدراسة الى وجود علاقة موجبة بين الاحترق النفسي والانخفاض في استعمال اساليب المواجهة. وبينت دراسة بوسيج (posig,2002) والتي كانت تهدف الى دراسة الخصائص التنظيمية والسمات الشخصية الأكثر اسهاما في حدوث اعراض الاحترق النفسي وأظهرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة (Schaufely & Enzman,2001.p.141-142) اما دراسة دانيرم (Dhaniram,2003) فقد اظهرت النتائج بان الدرجة الكلية لضغوط الاحداث تسهم بنسبة ذات دلالة جوهريه في ثبات مظاهر الانهاك والاحترق النفسي كسمة لدى عيني الموظفين والطلبة ،وتوصلت دراسة بوم(Baum,1998) حول اضطرابات الاكتئاب والأرق والضغط والاحترق النفسي وعلاقتها باليات المعالجة للسيطرة على الاحداث الضاغطة إلا ان نسبة الاصابة بالإمراض العقلية وصلت الى ٦٢٪ من افراد العينة المستهدفة والذين يعانون من (الاكتئاب والأرق والضغط والاحترق النفسي). ويؤكد العالم لازاروس(Lazarus) ان هذه السياقات والأجراءات تتضمن مجموعة من السلوكيات والأنشطة النفسية او العضوية او الاجتماعية والتي يلجا اليها الافراد للتخفيف من حدة مستوى الضغوط للمواقف الحياتية ومحاولة التكيف معها سواء كانت تلك المهارات والأنشطة مقصودة او غير مقصودة . (Matteson,2002,p.301) ويلجأ الفرد لهذه الاساليب محاولة منه لإعادة التوازن النفسي والانفعالي والبدني والتكيف البيئي، وتتباين الافراد فيما بينهم في استعمال هذه الاجراءات والتقنيات الخاصة باستراتيجيات المواجهة وهي بدورها تعتمد على نوع المواقف الضاغطة , فترى البعض من الافراد يلجا الى استعمال وسائل انفعالية بينما البعض الآخر يلجا الى استعمال وسائل معرفية وبعض الافراد يركز حول طبيعة المشكل. وكل هذه الطرق والاستراتيجيات بشكل او بأخر تهدف الى التخفيف من شدة حالة الغضب والشعور بتدني تقبل وتقدير الذات امام أنظار الآخرين , ويلجا البعض الآخر الى وسيلة من وسائل وآليات الدفاع النفسية كالأنكار والخيال والتبرير والاسقاط والنكوص والانسحاب وبينت دراسة جانيت وموريس (Janet & mortisz, 2001) عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين ضغوط الحياة السلبية والامراض السايكوسوماتيك. كما ووضحت دراسة كوسك (Koesk,1999) والتي استهدفت تعرف اساليب مواجهة الضغوط النفسية والتي يتعرض لها طلبة المرحلة الاعدادية وعلاقتها بكفاءة الذات، ويرى (Pines,2008) بان الافراد الذين يتسمون بصحة نفسية سوية ولا يعانون اضطرابات او اعراض بدنية او انفعالية فأنهم يمتلكون استراتيجيات مواجهة تجعلهم اكثر سعادة وتقبلا لذواتهم وشعورهم بالرضا عن حياتهم ومهتهم وهم اكثر توافقا بطبيعة الحال بينما نرى ان الافراد الذين يقدمون على استعمال استراتيجيات مواجهة سلبية وطرق غير فاعلة

ووسائل غير بناء يشعرون بعدم السعادة والرضا وتقبل لذواتهم . وأكد لازاروس (Lazarus) ان القلق والاكتئاب والضغط والاحترق النفسي هو نتيجة حتمية لأخفاق بعض الافراد في استعمال استراتيجيات مواجهة ناجحة وحلول سليمة. وقد بين اتكنسون (Atkinson,1999) بان كل اشكال السلوكيات والأنشطة التي تتسم بالاضطراب هي نتيجة للجوء هؤلاء الافراد لاستعمال استراتيجيات غير ناعمة. وقد اكد ارنسون (Aronson,1997) ان اي نوع من انواع الاضطرابات التي يتعرض لها بعض الافراد ترتبط بنوع الاليات التي يلجا اليها هؤلاء للتخلص من المواقف والأحداث الضاغطة والتي ترتبط بدورها بنوع الموقف الضاغط ونمط الشخصية المعرضة للضغوط - (Farber,2001,p.352-354).ومن خلال ما تقدم يمكن للباحثة ايجاز اهمية البحث الحالي في تناوله لشريحة مهمة في المجال الاكاديمي اذ تمثلت بطلبة الجامعة والذين هم في مرحلة الشباب وهم بناء الوطن وعماد اي مجتمع انساني وأسباب نهضته وتقدمه وهم عناصر نفسية تملكها اي دولة على وجه المعمورة للمواجهة والتصدي لكافة التحديات التي تمر بها وطلبة الجامعة هم من يصنعون القرارات الحاسمة والمصيرية لذا كان لزاما على الدولة ان تهتم بهذه الشريحة المهمة لأنهم شباب اليوم وقادة المستقبل ويعد طلبة الجامعة قوة بشرية انتخابية لأنهم يشاركون في العملية الانتخابية ويسهمون في المشاركة في قضايا الرأي العام كقضايا الشباب والمرأة وغيرها وفي هذه المرحلة يمكنهم ان يحققوا ذواتهم وهم قادرين على العطاء وينعمون بالطاقة الكبيرة التي يمكن ان تساعدهم بشكل او بأخر للتطور والضغوط التي تواجه الشباب في الحاضر والمستقبل ينبغي الركون اليها والتعرف عليها والبحث في الاليات الناجمة للتخفيف منها او انهاءها لأنها تشكل عائقا امام اداء الوظائف الحيوية وخاصة لشريحة الطلبة مما قد يسهم في لقاء الضوء على تحصيلهم العلمي وصولا لتحقيق تفوقهم ونجاحهم. فضلا عن اهمية دراسة مفهوم الاحترق النفسي والبحث فيه لمواكبة البحوث العلمية المعاصرة التي تناولت جوانب عديدة من الصحة النفسية.

اهداف البحث :-

استهدف البحث الحالي:

- ١- قياس الاحترق النفسي لدى طلبة الجامعة
- ٢- الموازنة في الاحترق النفسي لدى طلبة الجامعة على وفق متغير النوع (ذكور-اناث)
- ٣- قياس استراتيجية مواجهة الضغوط لدى طلبة الجامعة
- ٤- الموازنة في استراتيجية مواجهة الضغوط لدى طلبة الجامعة
- ٥- ايجاد العلاقة بين الاحترق النفس واستراتيجية مواجهة الضغوط لدى طلبة الجامعة

حدود البحث:-تحدد البحث الحالي بطلبة جامعة بغداد للكليات الاتية: كلية الاداب,كلية الادارة والاقتصاد ,كلية الصيدلة ,كلية العلوم ,لكلا النوعين (ذكور-اناث) وللسنة الدراسية ٢٠١٩-٢٠٢٠م
تحديد المصطلحات :-تم تحديد المصطلحات الاتية:

- ١- الاحترق النفسي (Psychological burnout) عرف الاحترق النفسي بتعريفات عدة منها تعريف:
١- ماسلاك (Maslach,1982): هو ما يشعر به الافراد من انهاك وأعياء وتوتر ويعتريهم ضعف بالانجاز الشخصي والكفاءة الذاتية وتدني في الشعور الانساني وكثيرا ما يتعرض له الافراد الذين يميلون الى مساندة ودعم الاخرين (Maslach,1982,p.32)
 - ٢- روجرز (Rogers,1987)مجموعة من الاعراض التي يتعرض لها الفرد نتيجة الانهاك الشديد و الأرهاق والتي تترك اثارها السلبية والحادة على المستوى العاطفي والنفسي والبدني وفيها يحصل استنزاف لطاقاته .(Rogers,1987,p.104)
 - ٣- فريدمان (Friedman, 2005) هو مرور الفرد بمجموعة من الخبرات والمشاعر السلبية المرتبطة بالعمل والتي تشاقها والتي تنشأ من ادراك الفرد للتباين الحاصل بين الجهد (المدخلات) والعائد (المخرجات) (Friedman, 2005,p.623)
- ولقد تبنت الباحثة تعريف ماسلاك (Maslach) للاحترق النفسي , وذلك لأنها اعتمدت على الاطار النظري لهذا المنظر من ناحية ولان هذه النظرية تعد شاملة وعميقة من ناحية اخرى اما التعريف الاجرائي لمقياس الاحترق النفسي فيتمثل بالدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب او الطالبة على مقياس الاحترق النفسي الذي تم بناءه في هذا البحث
- ثانيا :- استراتيجيات مواجهة الضغوط(Stress Management Strategy)عرفت استراتيجيات مواجهة الضغوط بتعريفات عدة منها تعريف :
- ١- موس (Mous,2001)عبارة عن مجموعة اجراءات يستعملها الافراد بادراك كامل في التعامل مع مصادر المواقف الضاغطة اما بطريقة الاقدام او الاحجام ولكل اسلوب منهما جانب معرفي وآخر سلوكي .(Mous,2001,p.34) .

- ٢- كارييف (karief,2005) هي طرق فاعلة ونشطة وبناء يلجأ إليها الفرد لإدارة المشكلة الناجمة من المواقف الضاغطة في حياته ومحاولة السيطرة والتحكم في الانفعالات ذات الصلة بتلك المواقف (karief,2005,p.62).
- ٣- شينج (shing,2006) هي الجهود الذاتية ذات الابعاد المعرفية والانفعالية والسلوكية لإدارة وتنظيم المخرجات والمدخلات وغالبا ما تكون مهددة للكيان الشخصي (shing,2006,p.113).

الفصل الثاني الاطار النظري

النظريات التي فسرت الاحتراق النفسي

تمهيد :- ان مصطلح الاحتراق (Burnout) يستعمل على نطاق واسع للدلالة على الاستجابات وردود الافعال السلبية في ما اذا استمر الفرد بالعمل الذي يصاحبه ضغوطات ومشاعر وانفعالات مزعجة , وان الاعياء والإنهاك هي السمة البارزة لهذا المفهوم وتؤثر الازمات والصراعات والمواقف الحياتية الضاغطة بدرجة عالية على مستوى الاداء للاعمال الوظيفية التي يقومون بها وينخفض تبعاً لذلك مستوى الانجاز والكفاءة الذاتية. وان اول من نوه الى هذا المصطلح شكسبير في كتابه(الرحالة الغامض) ويعد فروودنبرج (Freudenberger) اول من استعمله . (Peter Sacco,2009,p.206).

اولا: نظرية ماسلاك (Maslach,1988) قدمت لنا (ماسلاك) مفهوم الاحتراق النفسي على انه حالة من حالات الوهن وتظهر من خلال التأثير الشديد للمواقف الضاغطة والتي تؤدي بالافراد الى استنزاف الطاقات لديهم وانخفاض مستوى المقاومة لمختلف الامراض النفسية او البدنية وتدني مستوى الرضى الوظيفي وتضيف ماسلاك بان الاحتراق يتكون من ثلاثة اصناف تدعى بمتلازمة الاحتراق النفسي وتتمثل بالانخفاض والوجداني وفرط سلب وتبدد الشخصية وانخفاض مستوى الانجاز الشخصي . وتظهر جملة من الاعراض الظاهرة وغير الظاهرة تتمثل في الاجهاد المفرط وحالات من التوتر والقلق الشديدة وقلة الشهية وأحيانا يحدث العكس فنرى هناك زيادة مفرطة في تناول الاطعمة ,اما الاعراض الاقل ظهورا فأنها تشمل سحق الاسنان وكثرة التدخين وضعف الذاكرة واضطرابات النوم وهذه الاعراض تترك اثارا سلبية وخيمة .وأشارت الجمعية النفسية الامريكية (APA) ان التطور واستمرارية ظهور اعراض الاحتراق النفسي يولد الاكتئاب وغيرها من الاثار النفسية البدنية (الامراض السايكوسوماتيك). كما ان الاستنزاف العاطفي هو عنصر حتمي يضيف الى مستوى معين من الانهاك ومن ثم يحصل الاحتراق النفسي وتؤدي المثيرات والمواقف الضاغطة التي تؤدي كمدخلات من خلال قيام الافراد بالأعمال المتنوعة الى استنزاف وجداني وهذا بدوره يبديت الشخصية كمصدر للتعامل مع تلك الانشطة والأحاسيس التي تستنزف وعندها يكون تبديت الشخصية عبارة عن ردود افعال وتعايش مع تلك الظروف الضاغطة والتي يتم استدعاءها عندما لا تتحقق مظاهر التعايش فيتولد الانهاك والقلق والتوتر والاعياء ومن ثم تظهر اعراض الاحتراق النفسي .(Enzmann,2009,p.25).

ثانيا : نظرية هوبفل (Hopfell, 1989) قدم لنا هوبفل انموذجا اسماه بنظرية حفظ المصادر ويوضح فيه الية التوتر والانهاك وانه يأتي من خلال تهديد من بعض المصادر الضاغطة كالمخاوف والتي تتكون عندما يشعر الفرد من انه سوف يخسر عمله ويرى هوبفل ان هذا الانموذج يرتبط بتوفر اواصر وثيقة بين طرق مواجهة الضغوط ومفهوم الاحتراق النفسي وقد تزداد دائرة المصادر او تعزز من مصادر اخرى وان الطرق العامة لمصادر الضغوط والتي من خلالها يتضخم الاحتراق النفسي ويعمل على اتساع الارضية المعرفية الخاصة بالاحتراق بشكل واضح .كما وان الخسارة الفعلية للأمور والمتطلبات الحياتية والأوجه المختلفة للطاقات ممكن ان تنتج تغيرات كثيرة في السلوكيات والأنشطة المختلفة وتؤدي الى الاستنزاف العاطفي وتبدد الشخصية ويبدو كذلك انخفاض في مستوى الانجاز والكفاءة في مستوى الفرد .(Schaufeli,2002,p.64).

ثالثا : النظرية التفاعلية قدم لنا هارتمان (Hartman,2001) تصورا خاصا للضغوط الحياتية المتداخلة والتي يمر بها الافراد ويرى ان الاحتراق النفسي ينتج من تفاعل شامل ومعقد بين متطلبات وتوجهات الافراد وبين الامكانيات الفعلية التي يتمتع بها هؤلاء وكذلك الحاجات المختلفة التي ينبغي توافرها في البيئة التي ينتمي اليها الافراد وفي هذه النظرية نجد ان هنالك ابعاد ادراكية من خلال تحديد العوامل الذاتية والتنظيمية وتأسيسا على ما تقدم فان العوامل الشخصية والعوامل الخارجية تعد من الامور المهمة لمعرفة امكانيات التعرض للاحتراق النفسي والتي تعتمد على مدى وعي الفرد بإمكانياته وقدرته على التصدي للإحباطات والصراعات والظروف الضاغطة في بيئته الخارجية . (Dougherty,2003,p.27).النظريات التي فسرت استراتيجية مواجهة الضغوط

تقديم: يعد مفهوم المواجهة (Coping) من المفاهيم المهمة ومنها مجال علم النفس ولا يمكن ان نخوض في موضوع الضغوط دون الاشارة الى اساليب وطرق المواجهة . لان التعرف على طبيعة المواقف والأحداث الضاغطة ترتبط ارتباطات وثيقا بطرق التغلب عليها وعند لجوء الافراد الى استعمال النيات معالجة تؤثر بشكل كبير على طبيعة ردود الافعال والاستجابات النفسية والبدنية والعاطفية لطبيعة المواقف والأحداث الحياتية الضاغطة. فاستراتيجيات المواجهة من الممكن ان نعرفنا على الالية التي نستطيع ان نفكر بها في طبيعة المشكل الذي نتعرض له وطبيعة الوسائل والطرق التي نستجيب لتلك المواقف المسببة الانهاك والتوتر والأمراض النفسية والبدنية ويرى (Atkinson,1995) ان كل مظاهر الانشطة المضطربة هي ناتجة من استعمال وسائل معالجة عقيمة وغير ناجعة . (Weisbery & sagic,2003,p.114).

اولا : نظرية التحليل النفسي يؤكد منظرو هذه المدرسة على ان النيات الدفاع تعمل كوسائل واستراتيجيات مواجهة للمواقف والأحداث و الاحباطات التي يتعرض لها الافراد في حياتهم . ويرى سيجموند فرويد (Freud Sigmund) ان الافراد يلجأون الى استعمال النيات الدفاع للحصول على امنهم النفسي والتصدي من خلالها لكل اشكال الضغوطات والاحباطات والصراعات الداخلية وهنا نخلص الى ان هذه الاليات ووسائل عقلية لا شعورية تقوم بتزييف الاحاسيس وتشويهها والصراعات التي يعيشها الفرد تشكل تهديدا له ومن خلال استعمالها سوف يشعر الافراد بالراحة النفسية وتخفيف التوتر والاعياء والقلق اثناء التصدي للاحباطات والصراعات الداخلية وحسب وجهة نظر فرويد مؤسس مدرسة التحليل النفسي يقدم لنا مجموعة من النيات الدفاع البدائية وآليات متطورة فهنا يقسم آليات الدفاع الى وسائل انسحابية كالنكوص والتخيل و الإنكار والتسامي ووسائل عدائية مثل الاسقاط والعدوان ووسائل ابدالية مثل الازاحة والاعلاء والتقمص وغيرها (Brodsky,1989,p.30).

ثانيا : النظرية التفاعلية ويطلق عليها في بعض الاحيان بالاتجاه التكاملية و اشار باترسون (Patterson,1999) الى وجود ارتباط بين المواقف الحياتية الضاغطة وبين الصحة العامة النفسية والبدنية وتقدم لنا هذه النظرية تفاعلا يحصل بين خصائص الفرد والمتطلبات البيئية الخارجية في محيطه فهي تظهر لنا بصيغة ثنائية تبادلية لكل متغير من المتغيرات بطريقة التأثير والتأثر اذ يؤثر كل متغير ويتأثر بتغيره فردود الافعال التي تظهر نتيجة ذلك التفاعل الحاصل بين المتطلبات الخارجية وتقييم الفرد لهذه المتطلبات وللمصادر التي يمتلكها وبذلك فانه يؤثر بشكل فاعل وبناء في امكانية وضع استراتيجيات واليات المعالجة لمواجهة الاحداث الضاغطة التي يتعرض لها (Cuperto,2007,p.410).

ثالثا : النظرية المعرفية يعد كارييف (Karief,2005) منظرا افترض انموذجا يوضح من خلاله استراتيجيات مواجهة الاحداث الضاغطة والتي بدورها تقوم بوظيفتين تشمل :

1. يقوم الفرد بأدارة المشكلة والتي نتجت من خلال مواقف حياتية وضغوطات
2. وكذلك يقوم بالسيطرة والتحكم في المشاعر والحالة المزاجية المرتبطة بتلك الضغوطات،وتناولت النظرية المعرفية التي جاء بها كارييف (Karief) اساليب المواجهة والتي قدمها لنا كعملية عقلية معرفية يقيم بها الفرد طبيعة الموقف الضاغط الذي يتعرض اليه وعلى وفق ذلك التقييم فانه سوف يحدد درجة او شدة الضغوط التي تواجهه ومن ثم يلجا الى الخيارات المتاحة في اتخاذ الاستراتيجية الفاعلة والناجحة والتي تؤدي به الى خفض التوتر و الانهاك و الاعياء والاحترق النفسي (Tang,2008,p.37).

الفصل الثالث اجراءات البحث

لتحقيق اهداف واختيار عينة ممثلة له واعداد اداتين لقياس متغيري البحث تتصفان بالموضوعية والصدق والثبات وتطبيقها على عينة البحث الحالي للتوصل الى النتائج بعد تحليل البيانات ومعالجتها احصائيا للأجابة عن تساؤلات البحث، والخروج بتوصيات ومقترحات في ضوء هذه النتائج وكما يأتي:

أولاً: مجتمع البحث: تكون مجتمع هذا البحث من طلبة كليات جامعة بغداد موزعين بواقع (٢٤) كلية للاختصاصات العلمية والانسانية للدراسات الأولية الصباحية ومن كلا النوعين، وقد بلغ مجموعهم الكلي (٤٣٨٢٨) طالبا و طالبة جامعية بواقع (١٤٧٢١) للاختصاصات البحث الحالي والتي تتمثل في التعرف على العلاقة بين الاحترق النفسي واستراتيجية مواجهة الضغوط لدى طلبة جامعة بغداد قامت الباحث بالاعتماد على المنهج الارتباطي الذي يتطابق تحديد مجتمع البحث العلمية ، و(٢٩١٠٧) للاختصاصات الانسانية ، (الجلاد،٢٠١٤،ص٧٠)، وجدول (١) يوضح ذلك

جدول (١) اعداد طلبة جامعة بغداد للاختصاصات العلمية والانسانية

ت	الاختصاص	العدد
---	----------	-------

١	العلمية	١٤٧٢١
٢	الانسانية	٢٩١٠٧
	المجموع	٤٣٨٢٨

ثانياً: عينة البحث التطبيقية :

تألفت عينة هذا البحث من (٤٠٠) طالب وطالبة جامعية تم اختيارها بالطريقة الطبقية العشوائية ذات الاختيار المتساوي من اربع كليات في جامعة بغداد موزعين بالتساوي بواقع (٢٠٠) للطلبة الذكور, و(٢٠٠) للطلبة الاناث , وكما موضح في جدول (٢) الاتي .

جدول (٢) عينة البحث التطبيقية موزعة على وفق متغير النوع

العدد	الجنس		الكلية	ت
	اناث	ذكور		
١٠٠	٥٠	٥٠	الاداب	١
١٠٠	٥٠	٥٠	الادارة والاقتصاد	٢
١٠٠	٥٠	٥٠	الصيدلة	٣
١٠٠	٥٠	٥٠	العلوم	٤
٤٠٠	٢٠٠	٢٠٠	المجموع الكلي	

ثالثاً: أدوات البحث:

من اجل قياس متغيري البحث الحالي قامت الباحثة باعداد مقياس الاحتراق النفسي ومقياس استراتيجية مواجهة الضغوط, وفيما يأتي استعراض لاجراء اعداد هاتين الأدوات وكما يأتي :

الاداة الاولى : مقياس الاحتراق النفسي :

يهدف اعداد مقياس الاحتراق النفسي قامت الباحثة بالاجراءات الاتية :

١- تحديد متغير الاحتراق النفسي :

قامت الباحثة بتبني تعريف ماسلاك (Maslack) لمتغير الاحتراق النفسي المشار اليه في الفصل الاول , وذلك لانها اعتمدت على الاطار النظري لهذا المنظر في هذا المتغير .

٢- الاطلاع على المقاييس السابقة :

اطلعت الباحثة على عدد من المقاييس السابقة , كمقياس عسكر وآخرون (عسكر وآخرون, ١٩٨٦, ص٢٥) ومقياس العساف (العساف, ١٩٨٩, ص٣٣) ومقياس عليمان (عليمان, ١٩٩٣, ص٢٢-٢٤), ومقياس عبدالله (عبدالله, ٢٠٠٤, ص٨-١٠).

٣- جمع فقرات مقياس الاحتراق النفسي واعدادها :

قامت الباحثة بأعداد (٢٠) فقرة لقياس الاحتراق النفسي بالاعتماد على نظرية ماسلاك وعلى الدراسات والمقاييس السابقة التي اعتمدت على هذه النظرية , وقد وضعت خمسة بدائل وأمام كل فقرة وهي : تماماً, غالباً, احياناً, نادراً, لا ابداء, وجدول (٣) الاتي يوضح مصادر فقرات مقياس الاحتراق النفسي .

جدول (٣) مصادر فقرات مقياس الاحتراق النفسي

رقم الفقرة	المصدر
١٩, ١٨, ١٧, ١٥, ١٣, ١٠, ٨, ٧, ٦, ٤, ٣	الاطار النظري
٢, ١١	(عليمان, ١٩٩٣, ص٢٤)
٥, ١٦	(العساف, ١٩٨٩, ص٣٣)
١٤, ٢٠	(عسكر وآخرون, ١٩٨٦, ص٢٥)
٩, ١٢	(عبدالله, ٢٠٠٤, ص١٠)

٤- اعداد تعليمات المقياس: حرصت الباحثة على ان تكون تعليمات مقياس الاحتراق النفسي تتصرف بالدقة والوضوح عند تقديمها للمستجيبين , مع اهمية ان تعبر الاستجابة عن ارائهم الشخصية من دون التأثير بأراء الاخرين .

٥- عرض الاداة على المحكمين بعد ان تمت صياغة تعليمات المقياس وقراته البالغة (٢٠) فقرة, ولكل فقرة خمسة بدائل قامت الباحثة باستخراج صدق مقياس الاحتراق النفسي وذلك من خلال عرضه على مجموعة من المحكمين المختصين في علم النفس الذين وافقوا بالأجماع على تعليمات المقياس وقراته وبدائله وطريقة تصحيحه وبنسبة (١٠٠٪) مع اجراء بعض التعديلات اللغوية .

٦-التطبيق الاستطلاعي الاول: استهدف هذا الاجراء التعرف على وضوح التعليمات للمقياس وقراته وبدائله , ومن ثم حساب الوقت المستغرق في الاجابة على فقرات المقياس , ولتحقيق هذا الهدف قامت الباحثة بتطبيق هذا المقياس على عينة بلغت (٤٠) طالب وطالبة جامعية تم اختيارها من طلبة كلية الاداب وكلية الصيدلة بجامعة بغداد موزعين بالتساوي على وفق متغيري النوع و التخصص , وجدول (٤) الاتي يوضح ذلك .

*السادة المحكمون هم :

- ١- الاستاذ المتمرس الدكتور وهيب مجيد الكبيسي /كلية الاداب /جامعة بغداد
- ٢-الاستاذ المتمرس الدكتور خليل ابراهيم رسول /كلية الاداب /جامعة بغداد
- ٣-الاستاذ المتمرس الدكتور كامل علوان الزبيدي/كلية الاداب /جامعة بغداد
- ٤-الاستاذ الدكتورة سناء مجول /كلية الاداب /جامعة بغداد
- ٥-الاستاذ الدكتور احمد لطيف جاسم /كلية الاداب /جامعة بغداد
- ٦-الاستاذ المساعد الدكتور عبد الحليم رحيم الخزاعي /كلية الاداب /جامعة بغداد
- ٧-الاستاذ المساعد الدكتور عباس حنون الاسدي /كلية الاداب /جامعة بغداد
- ٨-الاستاذ المساعد الدكتورة ثريا علي حسين /كلية الاداب /جامعة بغداد

جدول (٤) عينة التطبيق الاستطلاعي الاول موزعة على وفق متغير النوع والتخصص

ت	الكلية	التخصص	النوع		العدد
			ذكور	اناث	
١	الاداب	انسانية	١٠	١٠	٢٠
٢	الصيدلة	علمية	١٠	١٠	٢٠
المجموع					٤٠

ولقد تبين للباحثة بعد التطبيق الاستطلاعي الاول الى ان فقرات المقياس وبدائله وتعليماته كانت واضحة اذ لم يستقر عنها اي احد من المستجيبين, واستغرق افراد العينة في الاجابة على جميع فقرات هذا المقياس وقتا تراوح ما بين (١٠-٢٤) دقيقة وبمتوسط قدره (١٥) دقيقة تقريبا.

٧-التطبيق الاستطلاعي الثاني: كان الهدف من هذا الاجراء هو الحصول على بيانات يتم عن طريقها حساب القوة التمييزية لفقرات مقياس الاحتراق النفسي ومدى قدرتها على التمييز بين الافراد الذين تغلب عليهم الخاصية المراد قياسها والضعفاء في هذه الخاصية التي يقيسها هذا المقياس (Gronland,1971,p.253). ولقد اشار كيلي (Kelly) الى ان افضل نسبة لتحديد المجموعتين العليا والدنيا في العينات الكبيرة ذات التوزيع الطبيعي هي اختيار نسبة (٢٧٪) , اذ ان استعمال هذه النسبة تمكن الباحث من الحصول على اقصى حجم ممكن واقصى تباين لهما للمجموعتين المتطرفتين (Eble,1972,p.386) , واكدت انستازي ان النقطة المثالية لكل من حالتي التوازن هي التي تبلغ عن العليا والدنيا نسبة (٢٧٪) (Anastasi,1988,p.213). ولإيجاد القوة التمييزية لفقرات مقياس الاحتراق النفسي البالغة (٢٠) فقرة قامت الباحثة بتطبيق هذا المقياس على عينة بلغت (٢٠٠) طالب وطالبة جامعية تم اختيارهم من كليتين في جامعة بغداد هي كلية اللغات وكلية الهندسة موزعين بالتساوي على وفق متغيري النوع والتخصص, وجدول (٥) يوضح ذلك

جدول(٥)عينة التطبيق الاستطلاعي الثاني موزعة على وفق متغيري النوع والتخصص

ت	اسم الكلية	التخصص	النوع		العدد
			ذكور	اناث	
١	اللغات	انسانية	٥٠	٥٠	١٠٠
٢	الهندسة	علمية	٥٠	٥٠	١٠٠
المجموع					٢٠٠

وهكذا قامت الباحثة بعد تطبيق الاستطلاع الثاني باستخراج القوة التمييزية لمقياس الاحتراق النفسي بطريقة المقارنة الطرفية واستخراج الاتساق الداخلي التي تشير الى علاقة الفقرة بالمجموع الكلي وكما يأتي:

أ- طريقة المقارنة الطرفية: لقد اتضح للباحثة بعد تطبيق مقياس الاحتراق النفسي على العينة المشار اليها انفا وعددها (٢٠٠) طالب وطالبة جامعية، وبعد جمع درجات اجابات المفحوصين على المقياس وترتيبها تنازليا واستخراج (٢٧٪) من الاستمارات الحاصلة على اعلى الدرجات وعددها (٥٤) استمارة وسميت بالمجموعة العليا، واختيار (٢٧٪) من الاستمارات الحاصلة على اوطأ الدرجات وسميت بالمجموعة الدنيا وعددها (٥٤) استمارة، وعند استخدام الاختبار الثاني لعينتين مستقلتين ظهر ان جميع فقرات هذا المقياس كانت مميزة عند مستوى (٠,٠٥) فاعلى، وكما موضح في جدول (٦) الاتي.

جدول(٦) القوة التمييزية لفقرات مقياس الاحتراق النفسي باستعمال طريقة المقارنة الطرفية

ت	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة الثانية المحسوبة *
	الوسيط الحسابي	التباين	الوسيط الحسابي	التباين	
١	3,4	5,7	2,21	6,09	2,9
٢	4,07	5,60	3,08	6,20	2,4
٣	3,90	5,20	3,01	2,3	2,45
٤	4,30	6,40	3,20	5,61	2,44
٥	3,90	5,20	2,90	6,30	2,47
٦	3,50	6,90	2,82	7,02	2,90
٧	3,70	6,02	2,08	5,30	2,24
٨	3,47	5,15	3,01	2,91	3,02
٩	4,20	5,80	3,12	6,20	2,66
١٠	3,90	6,52	2,40	6,60	2,61
١١	3,28	6,90	2,60	7,20	2,72
١٢	3,51	5,60	2,48	6,50	2,22
١٣	3,34	0,41	1,21	0,59	3,0
١٤	4,10	6,3	3,2	7,1	2,92
١٥	3,12	6,25	2,80	7,1	2,46
١٦	٣,٥٧	٧,٨	٢,٤	٦,٣	٢,٨
١٧	٣,٩٠	٦,٣	٣,٠١	٧,٠٨	٢,٥٠
١٨	٣,٠٤	٥,٩٠	٢,١٨	٦,٦٠	٢,٩٠
١٩	٣,٥٦	٦,٣٧	٢,٥١	٦,٤١	٢,٤٩
٢٠	٤,١٢	٥,٢٧	٣,٠٣	٥,٤٣	٢,٩٨

*تشير القيمة الجدولية وبدرجة حرية (١٠٦) الى ان مستوى الدلالة عند مستوى (٠,٠٥) الى (١,٩٨٤) (البياتي واثناسيوس, ١٩٧٧, ص ٢٦٧).

ب- طريقة الاتساق الداخلي: لقد بين الن (Allen) بان استعمال طريقة الاتساق الداخلي او ما تسمى بعلاقة الفقرة بالمجموع الكلي يشير الى مدى تجانس فقرات المقياس في قياس الظاهرة السلوكية المستهدفة، بمضى ان كل فقرة من فقرات المقياس تسير في المسار نفسه الذي يسير فيه المقياس باجمعه (Allen And Yen, 1979, p.124). وبعد ان قامت الباحثة باستعمال معامل ارتباط بيرسون (Pearson) لاستخراج معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية له (الكبيسي, ٢٠١٠, ص ٦٠). فقد تراوحت العلاقة ما بين (٠,٣٨-٠,٧٢)، ولهذا تم قبول جميع فقرات مقياس الاحتراق النفسي على وفق معيار الن (Allen)، وجدول (٧) يوضح ذلك

جدول(٧) معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية لمقياس الاحتراق النفسي

ت	معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط
---	----------------	---	----------------

٠,٤٢	١١	٠,٦٠	١
٠,٤٤	١٢	٠,٥٦	٢
٠,٤٦	١٣	٠,٥٢	٣
٠,٤١	١٤	٠,٧٢	٤
٠,٥٥	١٥	٠,٦٩	٥
٠,٥٠	١٦	٠,٦٥	٦
٠,٤٣	١٧	٠,٥٩	٧
٠,٣٨	١٨	٠,٥٧	٨
٠,٤٠	١٩	٠,٥٣	٩
٠,٣٩	٢٠	٠,٥٨	١٠

٨- استخراج ثبات مقياس الاحتراق النفسي :

لاستخراج ثبات هذا المقياس قامت الباحثة بتطبيقه على عينة بلغت (٦٠) طالبا وطالبة جامعية تم اختيارهم عشوائيا من طلبة كلية الاداب وكلية الصيدلة بجامعة بغداد موزعين بالتساوي على وفق متغيري النوع والتخصص , وجدول (٨) يوضح ذلك .

جدول (٨) عينة ثبات مقياس الاحتراق النفسي

العدد	الجنس		الاختصاص	اسم الكلية	ت
	اناث	ذكور			
٣٠	١٥	١٥	انسانية	الاداب	١
٣٠	١٥	١٥	علمية	الصيدلة	٢
٦٠	٣٠	٣٠	المجموع		

ولقد اتضح ان معامل الثبات بطريقة اعادة الاختبار بفاصل زمني قدره اسبوعين (٠,٨٠) وبطريقة الفاكرونباخ (Alphacronback) (٠,٨٩) , وجدول (٩) يوضح ذلك معامل ثبات مقياس الاحتراق النفسي بطريقتي اعادة الاختبار والفاكرونباخ

ت	الطريقة	معامل الثبات
١	اعادة الاختبار	٠,٨٠
٢	الفاكرونباخ	٠,٨٩

الاداة الثانية استراتيجية مواجهة الضغوط :

من اجل اعداد مقياس استراتيجية مواجهة الضغوط قامت الباحثة بالاجراءات الاتية :

١- تحديد متغير استراتيجية مواجهة لضغوط:

قامت الباحثة بتبني تعريف كاريف (Karief) لمتغير استراتيجية مواجهة الضغوط المشار اليه في الفصل الاول , وذلك لأنها اعتمدت على الاطار النظري لهذا المتغير في دراسة هذا المتغير

٢- الاطلاع على المقاييس السابقة :

اطلعت الباحثة على عدد من المقاييس السابقة كمقياس الحلو (الحلو, ١٩٩٥, ص١٣٥-١٤١). ومقياس الدوري (الدوري, ١٩٩٧, ص١٢٢) ومقياس ابو اسعد (ابو اسعد, ٢٠٠٩, ص٤٦-٤٧).

٣- جمع فقرات المقياس:

قامت الباحثة بأعداد (٢٠) فقرة لمقياس استراتيجية مواجهة الضغوط بالاعتماد على نظرية كاريف (Karief) وعلى المقاييس السابقة التي اعتمدت على هذه النظرية , وقد وضعت خمسة بدائل وأمام كل فقرة ؛تماما ,غالبا ,احيانا ,نادرا ,لا ابدا وجدول (١٠) يوضح ذلك

جدول (١٠) مصادر فقرات مقياس استراتيجية مواجهة الضغوط

رقم الفقرة	المصدر
١,٢,٤,٥,٦,٨,٩,١١,١٢,١٣,١٤,١٧,١٩,٢٠	الاطار النظري
٣,١٦	(الخلو, ١٩٩٥, ص ١٤٠)
١٠,١٥	(الدوري, ١٩٩٧, ص ١٢٠)
٧,١٨	(ابو اسعد, ٢٠٠٩, ص ٤٧)

٤- اعداد تعليمات المقياس:

لقد حرصت الباحثة على ان تكون تعليمات مقياس استراتيجية مواجهة الضغوط تتصف بالدقة والوضوح عند تقديمها للمستجيبين مع اهمية ان تعبر الاستجابة عن ارائهم الشخصية من دون التأثير بأراء الاخرين.

٥- عرض الاداة على المحكمين:

بعد ان قامت الباحثة بصياغة تعليمات المقياس و اعداد فقراته وبدائله الخمس و اوزانه تم عرض هذا المقياس (ملحق ٢) على مجموعة من المحكمين*المختصين في علم النفس والذين وافقوا بالاجماع وبنسبة (١٠٠٪) , وبذلك اصبح هذا المقياس صالحا للتطبيق على عينة البحث.

٦- التطبيق الاستطلاعي الاول:

يهدف معرفة وضوح التعليمات للمقياس وفقراته وبدائله وحساب الوقت المستغرق للأجابة على فقرات هذا المقياس على عينة من طلبة الجامعة بلغت (٤٠) طالب وطالبة جامعية , وقد اتضح للباحثة ان تعليمات المقياس وفقراته وبدائله كانت واضحة للمستجيبين اذ لم يستفسر عنها احد , اما الوقت المستغرق فقد تراوح ما بين (١٢-٢٦) دقيقة وبمتوسط قدرة (١٧) دقيقة.

٧- التطبيق الاستطلاعي الثاني:

قامت الباحثة لاستخراج القوة التمييزية لفقرات مقياس استراتيجية مواجهة الضغوط من خلال تطبيق هذا المقياس على عينة تألفت من (٢٠٠) طالب وطالبة جامعية, وقد اتضح ان جميع فقرات المقياس كانت مميزة عند مستوى (٠,٠٥) فاعلى وجدول (١١) الاتي يوضح ذلك.

* نفس السادة المحكمون المشار اليهم في صفحة (١٠)

* نفس العينة المشار اليها في صفحة (١١)

* نفس العينة المشار اليها في الصفحة (١١)

جدول (١١)

القوة التمييزية لفقرات مقياس استراتيجية مواجهة الضغوط باستعمال طريقة المقارنة الطرفية

القيمة المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		ت
	التباين	الوسط الحسابي	التباين	الوسط الحسابي	
٥,٣٦	٤,٠٨	١,٠٨	٤,٠٦	٣,٢٣	١
٤,٣٥	٣,١٣	١,٢٠	٧,٤٣	٣,٢	٢
٤,٠١	٧,٨٨	١,٥٥	٤,٢١	٣,٥٢	٣
٣,٩٦	٦,٦	١,٢٢	٥,٣٠	٣,١٦	٤
٣,٣٤	٣,٣٤	١,٧١	٥,٢٠	٣,٠٨	٥
٤,٢٠	٤,١٥	١,٣٣	٤,٠٤	٣,٠٥	٦
٤,١٩	٥,٦٣	١,٥٤	٧,٠٦	٣,٣٤	٧
٣,٨١	٧,١١	١,٤٤	٦,٢٤	٣,٤٢	٨
٣,٢٣	٧,٤٢	١,٦٢	٥,٩١	٣,٠٣	٩
٣,٨١	٧,٢١	١,٦٦	٦,٥٥	٣,٦٨	١٠
٢,٢٧	٥,١٨	٢,١٤	٧,٠٨	٣,٣٠	١١
٣,٩٨	٥,٢٩	١,٣٥	٦,٨٠	٣,٣١	١٢

٣,٨٢	٥,٠٣	١,٦٠	٥,٠٩	٣,٣٢	١٣
٢,٣٨	٦,٢٥	٢,٤٠	٧,٨٧	٣,٦٦	١٤
٣,٢٨	٧,٩٠	١,٧٢	٦,٢٠	٣,٤٦	١٥
٣,٣١	٥,٣٣	١,٦٣	٦,٢٢	٣,٢٢	١٦
٢,٦٠	٧,٩٩	٢,٤٢	٧,٦	٣,٩١	١٧
٤,١٦	٥,٢٢	٣,٠٢	٨,٠٨	٣,٥٠	١٨
٣,٩٥	٦,٠٧	٢,٤٨	٥,٩	٣,١٦	١٩
٢,٤٠	٦,٠١	٣,٣٤	٥,٧٠	٣,٩٤	٢٠

*تشير القيمة الجدولية وبدرجة حرية (١٠٦) وعند مستوى (٠,٠٥) الى (١,٩٨٤). (البياتي واثناسيوس, ١٩٩٧, ص٢٦٧).

ب- طريقة الاتساق الداخلي

لقد اتضح للباحثة بعد استعمال معامل ارتباط بيرسون لإيجاد العلاقة بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية له قبول جميع فقرات المقياس حيث تراوحت ما بين (٠,٣٤-٠,٦٨) وكما موضح في جدول (١٢) الآتي .

جدول (١٢) معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية لمقياس استراتيجية مواجهة الضغوط

معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت
٠,٦٣	١١	٠,٦٠	١
٠,٥٥	١٢	٠,٦٨	٢
٠,٥٢	١٣	٠,٥٩	٣
٠,٥١	١٤	٠,٦٢	٤
٠,٤٩	١٥	٠,٦٤	٥
٠,٤٤	١٦	٠,٦١	٦
٠,٤٢	١٧	٠,٥٨	٧
٠,٣٩	١٨	٠,٥٧	٨
٠,٣٤	١٩	٠,٥٦	٩
٠,٣٧	٢٠	٠,٥٤	١٠

٨- استخراج ثبات مقياس استراتيجية مواجهة الضغوط:

لاستخراج ثبات مقياس استراتيجية مواجهة الضغوط قامت الباحثة بتطبيق هذا المقياس على عينة بلغت (٦٠) طالبا وطالبة جامعية ، وقد اتضح ان معامل الثبات بطريقة اعادة الاختبار والفاكرونباخ قد بلغت ٠,٧٨ و ٠,٨٧ على التوالي كما موضح في جدول (١٣) الآتي .
جدول (١٣) معامل ثبات مقياس استراتيجية مواجهة الضغوط بطريقتي اعادة الاختبار والفاكرونباخ

معامل الثبات	الطريقة	ت
٠,٧٨	اعادة الاختبار	١
٠,٨٧	الفاكرونباخ	٢

الوسائل الاحصائية:

لمعالجة بيانات البحث الحالي, فقد قامت الباحثة باستعمال الوسائل الاحصائية الآتية:

١- معامل ارتباط بيرسون (Pearson) (الكبيسي , ٢٠١٠, ص٩٥) (البياتي واثناسيوس, ١٩٧٧, ص١٨٠), وقد استعمل لاجاد الثبات بطريقة اعادة الاختبار لمقياس الاحتراق النفسي و استراتيجية مواجهة الضغوط وايجاد العلاقة بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمقياس, وأيجاد العلاقة بين متغيري الاحتراق النفسي و استراتيجية مواجهة الضغوط ايضا.

٢- الاختبار التائي لعينة واحدة (One Sample T.Test) (الكبيسي, ٢٠١٠, ص ١٠٩), وقد استعمل لقياس الاحتراق النفسي و استراتيجية مواجهة الضغوط لدى افراد عينة هذا البحث.

٣- الاختبار التائي لعينتين مستقلتين (Independent Sample T.Test) (الكبيسي, ٢٠١٠, ص ١١٣) وقد استعمل للمقارنة في الاحتراق النفسي و استراتيجية مواجهة الضغوط على وفق متغير الجنس , كما استعمل لاستخراج القوة التمييزية لفقرات مقياس الاحتراق النفسي و استراتيجية مواجهة الضغوط ايضا.

٤- معادلة الفاكرونباخ (Alpha Cronback Formula) (الكبيسي, ٢٠١١, ص ١٠٩),

وقد استعملت لحساب الثبات للتطبيق الاول لمقياس الاحتراق النفسي ومقياس استراتيجية مواجهة الضغوط لدى افراد عينة هذا البحث. كذلك فقد قامت الباحثة باستعمال الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لتحليل بيانات نتائج هذا البحث ومعالجتها .

الفصل الرابع عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها

لقد تضمن هذا الفصل عرضا للنتائج التي توصلت اليها الباحثة في هذا البحث على وفق اهدافه , ومناقشة هذه النتائج وتفسيرها على وفق الاطار النظري المعتمد والدراسات السابقة , ومن ثم خرجت بمجموعة من التوصيات والمقترحات وكما يأتي:
اولا: **عرض النتائج:** بعد تحليل البيانات ومعالجتها احصائيا توصل هذا البحث الى النتائج الاتية.

١- مقياس الاحتراق النفسي لدى طلبة الجامعة:

كان الوسط الحسابي للاحتراق النفسي لعينة البحث الحالي التطبيقية (٦٤,٢٤) وانحرف معياري (٤,٣٢) بينما كان الوسط الفرضي (٦٠). وبعد استخدام الاختبار التائي لعينة واحدة ظهر بان القيمة التائية المحسوبة (١٩,٦٣) وهي ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠٥) , مما يشير الى ان عينة البحث تتصف بالاحتراق النفسي, وجدول (١٤) يوضح ذلك. جدول (١٤) الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسط الفرضي والقيمة التائية المحسوبة والقيمة الجدولية لعينة البحث على مقياس الاحتراق النفسي

نوع العينة	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة
طلبة جامعة	٤٠٠	٦٤,٢٤	٤,٣٢	٦٠	١٩,٦٣	١,٩٦	دالة احصائيا عند مستوى (٠,٠٥)

*يشير الوسط الفرضي الى مجموع اوزان البدائل مقسومة على عدد البدائل ومضروبة في عدد الفقرات (الكبيسي, ٢٠١١, ص ٧٩).
٢- **المقارنة في الاحتراق النفسي على وفق متغير النوع (ذكور-اناث):**

كان الوسط الحسابي لعينة الذكور على مقياس الاحتراق النفسي (٦٥,٣٢) وانحراف معياري (٣,٤١), بينما كان الوسط الحسابي لعينة الاناث على المقياس نفسه (٦٣,١٢) وانحراف معياري (٥,٢٣), وبعد استعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين ظهر بان القيمة التائية المحسوبة (٠,٠٥) وهي اصغر من (٠,٠٥) , مما يشير الى ان عينة الذكور لا تختلف عن عينة الاناث في الاحتراق النفسي , وجدول (١٥) الاتي يوضح ذلك, جدول (١٥) المقارنة في الاحتراق النفسي على وفق متغير النوع

ت	نوع العينة	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة
١	ذكور	٢٠٠	٦٥,٣٢	٣,٤١	٠,٥٠	١,٩٦	غير دالة احصائيا عند مستوى (٠,٠٥)
٢	اناث	٢٠٠	٦٣,١٢	٥,٢٣			

٣- مقياس استراتيجية مواجهة الضغوط:

كان الوسط الحسابي لاستراتيجية مواجهة الضغوط لعينة البحث التطبيقية (٦٠,٤٤) وانحراف معياري (٦,٦٤) , بينما كان الوسط الفرضي (٦٠) , وبعد استعمال اختبار التائي لعينة واحدة ظهر بان القيمة التائية المحسوبة (٠,٧٦) وهي اصغر من القيمة الجدولية (١,٩٦) , وهي غير ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠٥) , مما يشير الى ان عينة البحث لا تتصف باستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية وجدول (١٦) الاتي يوضح ذلك جدول (١٦) الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسط الفرضي والقيمة التائية المحسوبة والقيمة الجدولية لعينة البحث على مقياس استراتيجية مواجهة الضغوط

نوع العينة	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة
طلبة جامعة	٤٠٠	٦٠,٤٤	٦,٦٤	٦٠	٠,٧٦	١,٩٦	غير دالة احصائيا عند مستوى (٠,٠٥)

٤- المقارنة في استراتيجية مواجهة الضغوط على وفق متغير النوع (ذكور-اناث):

كان الوسط الحسابي لعينة الذكور على مقياس استراتيجية مواجهة الضغوط (٦٠,١٠) وانحراف معياري (٥,٢٢) , بينما كان الوسط الحسابي لعينة الاناث على المقياس نفسه (٦٠,٧٧) وانحراف معياري (٧,٦٢), وبعد استعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين ظهر بان القيمة التائية المحسوبة (٠,١٠٣), وهي اصغر من القيمة الجدولية (١,٩٦), وهي غير ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠٥) , مما يشير الى ان عينة الذكور لا تختلف عن عينة الاناث في استراتيجية مواجهة الضغوط وجدول (١٧) يوضح ذلك. جدول (١٧) لمقارنة في استراتيجية مواجهة الضغوط على وفق متغيري النوع

ت	نوع العينة	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة المحسوبة	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة
١	ذكور	٢٠٠	٦٠,١٠	٥,٢٢	٠,١٠٣	١,٩٦	غير دال احصائيا عند مستوى ٠,٠٥
٢	اناث	٢٠٠	٦٠,٧٧	٧,٦٢			

٥- ايجاد العلاقة بين الاحتراق النفسي واستراتيجية مواجهة الضغوط :

بعد معالجة البيانات احصائيا لمعرفة العلاقة بين الاحتراق النفسي واستراتيجية مواجهة الضغوط لعينة البحث الحالي التي بلغت (٤٠٠) طالبا وطالبة جامعية , وباستعمال معامل ارتباط بيرسون فقد تبين ان قيمة معامل الارتباط بلغ (-٠,٥٢) , وهذه النتيجة تشير الى وجود ارتباط سلبي بين الاحتراق النفسي واستراتيجية مواجهة الضغوط .

ثانيا: مناقشة النتائج وتفسيرها:

تمت مناقشة نتائج البحث الحالي وتفسيرها وكما يأتي:

١- فيما يتعلق بنتيجة الهدف الاول الذي يشير الى ان طلبة الجامعة يعانون من الاحتراق النفسي , فقد اتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسة القصير التي وضحت ان المدرسين والمدارس في المدارس الثانوية والمتوسطة يعانون من ظاهرة الاحتراق النفسي (القصير, ١٩٩٣, ص ١١٠-١١٥), واتفقت ايضا مع نتائج دراسة الدواني وآخرون التي توصلت الى ان المدرسين في الاردن يعانون من الاحتراق النفسي (الدواني وآخرون, ١٩٨٩, ص ٢٧), وكذلك مع نتائج دراسة عليمات التي توصلت الى ان المدرسين في التعليم المهني يعانون من ظاهرة الاحتراق النفسي بدرجة شديدة (عليمات, ١٩٩٣, ص ٢٠). ويمكن تفسير هذه النتيجة كما اشارت ماسلاك (Maslach) الى ان اي مجتمع يتعرض الى ازمات ومشكلات لفترة طويلة تؤدي بأبناء المجتمع الى الاستنزاف او الاجهاد الفعلي والاتجاهات السلبية نحو الذات والانجازات الشخصية المتدنية ونقص الشعور بالانجاز , كل هذه العوامل تؤدي الى ظهور الاحتراق النفسي لدى عينة البحث الحالي (-Maslach, 1977, p.100) وهذا ما توصل اليه هذا البحث.

٢- وفيما يتعلق بنتيجة الهدف الثاني الذي يشير الى ان طلبة الجامعة من الذكور لا يختلفون عن طلبة الجامعة من الاناث في الاحتراق النفسي , ونتيجة الهدف الرابع الذي يشير الى ان الذكور لا يختلفون عن الاناث في استراتيجية مواجهة الضغوط فيمكن تفسير هاتين النتيجتين كما اشار فريدمان (Freedman) الى ان الاشخاص عندما يتعرضون الى ضغوط نفسية شديدة من حيث الكم والنوع , فان هذه الضغوط هي التي تحجب تأثير المتغيرات الديموغرافية ومنها متغير الجنس (Freedman, 1978, p.208) , ومن ثم يمكن القول ان الضغوط التي يعاني منها المجتمع العراقي تعد فريدة من نوعها اذ لم يتعرض لها اي مجتمع من المجتمعات في الوقت الحاضر .

٣- وفيما يتعلق بنتيجة الهدف الثالث الذي يشير الى انخفاض استراتيجية مواجهة الضغوط لدى طلبة الجامعة فقد اتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسة كوني (Conway) التي اشارت الى ان المدرسين الامريكان في المدارس الثانوية يعانون من ضغوط نفسية وضغوط العمل وضعف الاستراتيجيات لمواجهة هذه الضغوط (Conway, 1982, p.13-20) , كما اتفقت نتائج دراسة كارول (Carol) التي اشارت ان المدرسين لا يستخدمون وسائل فعالة لمواجهة الضغوط وانما يستخدمون وسائل غير فعالة كالكبت والتبرير والتفكير غير العقلاني (Carol, 1988, p.47) .

ويمكن تفسير هذه النتيجة كما يرى كاريف (Karief) ان الضغوط لها اساس مادي وتعتمد على مقدار التهديد الموجه نحو الفرد وكلما زادت هذه الضغوط قلت الوسائل الفعالة لمواجهتها حيث تصنف مرحلة المقاومة لها وتزداد مرحلة الاجهاد لدى هذا الفرد (صالح، ١٩٩٥، ص ٣٤)، (القيار، ٢٠٠٢، ص ٣٣)، وبالتالي كذا افراد عينة هذا البحث لم يستعملوا وسائل فعالة في مواجهة هذه الضغوط

٤- اما فيما يتعلق بنتيجة الهدف الخامس الذي يشير الى وجود علاقة سلبية بين الاحتراق النفسي واساليب مواجهة الضغوط، فقد اتفقت هذه النتيجة مع توصلت اليه دراسة كابل (Capel) من ان هناك علاقة بين الاحتراق النفسي والاساليب الفعالة في مواجهة الضغوط (الدليميوكريم، ٢٠٠٢، ص ٣١). ويمكن تغيير هذه النتيجة كما اشار كاريف (Karief) ان الضغوط كلما زادت ظاهرة الاحتراق النفسي وقلت استخدام الوسائل الفعالة في مواجهتها (صالح، ١٩٩٥، ص ٣٢) ، كما بينت ماسلاك الى ان الاحتراق النفسي يرتبط ايجابيا مع الضغوط النفسية سلبيا مع الاساليب الفعالة لمواجهة هذه الضغوط (Maslach,1977,p.102)

ثالثا : التوصيات والمقترحات :

أ- التوصيات: في ضوء نتائج هذا البحث قامت الباحثة بتقديم التوصيات الآتية:

- ١- توفير الدعاية اللازمة من قبل الدولة لطلبة الجامعة على المستوى المادي والمعنوي لاداء دورهم على افضل ما يمكن
- ٢- اقامة دورات ارشادية وترفيهية لطلبة الجامعة للحد من اثار الاحتراق النفسي والضغوط التي تواجههم
- ٣- صراعات التدريسيين للفروق الفردية بين الطلبة في الاحتراق النفسي واساليب مواجهة الضغوط بما ينمي قدراتهم النفسية والتحصيلية .
- ٤- تضمين المناهج الدراسية في مفرداتها بما يعزز مواجهة الاحتراق النفسي والضغوط النفسية
- ٥- الاستفادة من مقياس الاحتراق النفسي واساليب مواجهة الضغوط في الارشاد النفسي والتربوي لطلبة الجامعة بعد تقنين هذين المقياسين .

ب- المقترحات : كما خرجت الباحثة في ضوء نتائج هذا البحث باقتراح اجراء دراسات:

- ١- مشابهة على شرائح اجتماعية اخرى وعوامل دراسية مختلفة ومقارنة نتائجها مع نتائج البحث الحالي .
- ٢- تناول علاقة الاحتراق النفسي بالقدرة العقلية والابداع والاساليب المعرفية .
- ٣- تناول علاقة الضغوط النفسية بالكابة والتعصب
- ٤- تجريبية لدراسة اثر البرامج التدريبية و الارشادية في الاحتراق النفسي والضغوط النفسية

المصادر

المصادر العربية

١. ابو اسعد، احمد (٢٠٠٩): دليل المقاييس والاختبارات النفسية والتربوية، مطبعة ديونو للنشر والتوزيع.
٢. البياتي، عبد الجبار توفيق، وانتاسيوس، زكريا زكي (١٩٩٧): الاحصاء الوصفي والاستدلالي في التربية وعلم النفس ، بغداد، مطبعة مؤسسة الثقافة العربية.
٣. الجلال، علا احمد محمد (٢٠١٤): التفكير المرن وعلاقته بالدافع المعرفي لدى طلبة الجامعة ، بغداد، جامعة بغداد، كلية الاداب، (رسالة ماجستير غير منشورة)
٤. الحلو، بثينة منصور (١٩٩٥): قوة تحمل الشخصية واساليب التعامل مع ضغوط الحياة ، بغداد، جامعة بغداد، (اطروحة دكتوراه غير منشورة).
٥. الدليمي، احمد، العيسوي، احمد كريم (٢٠٠٢) : الضغوط النفسية التي تواجه مديري المدارس الاساسية، مجلة كلية المعلمين ، بغداد، العدد (٣٢).
٦. الدوري، هدى جميل (١٩٩٧): ضغوط الحياة وعلاقتها بسرطان الثدي ، بغداد ، الجامعة المستنصرية ، كلية الاداب (رسالة ماجستير غير منشورة)
٧. الدواني، كمال واخرون (١٩٨٩): مستويات الاحتراق النفسي لدى مدرسي المدارس الحكومية في الاردن ، المجلة التربوية، الكويت، العدد (١٩)، المجلد (٥).
٨. صالح، مهدي صالح (١٩٩٥): الاحتراق النفسي لدى المرشدين التربويين وعلاقته ببعض المتغيرات ، بغداد، الجامعة المستنصرية، كلية التربية، (اطروحة دكتوراه غير منشورة)

٩. عبدالله، اكرم ابراهيم (٢٠٠٤) ظاهرة الاحتراق النفسي وعلاقتها بظغوط العمل لدى الممرضات العاملات في المراكز الصحية، ليبيا، كلية الاداب والعلوم (رسالة ماجستير غير منشورة)
١٠. العساف، صالح، احمد (١٩٨٩): المدخل الى البحث في العلوم السلوكية، الرياض، شركة العبيكان.
١١. عسكر، علي واخرون (١٩٨٦): مدى تعوض معلمي الرحلة الثانوية بدولة الكويت، المجلة التربوية، العدد (١٠)، المجلد (٥).
١٢. عليمان، محمد مقبل (١٩٩٣): دراس استطلاعية في ظاهرة الاحتراق النفسي لدى مدرسي التعليم الثانوي في الاردن، مجلة التربية والفنون، الاردن، جامعة اليرموك، العدد (٤).
١٣. عليمات/، محمد مقبل (١٩٩٣): دراس استطلاعية في ظاهرة الاحتراق النفسي لدى مدرسي التعليم الثانوي المهني في الاردن، مجلة التربية والفنون، الاردن، جامعة اليرموك، قسم التربية، العدد (١٥).
١٤. القصير، جاسم محمد (١٩٩٣): المتغيرات المحددة للاحتراق النفسي لمدرسي المرحلة المتوسطة ودور التداخل الارشادي، بغداد، الجامعة المستنصرية، كلية التربية (اطروحة دكتوراه غير منشورة)
١٥. القيار، عادل محمد عبد الرحمن (٢٠٠٢): الضغوط النفسية للطلبة المسرعين واقرانهم غير المسرعين بحسب النوع والمرحلة الدراسية /بغداد/ جامعة بغداد، كلية التربية /ابن رشد (اطروحة دكتوراه غير منشورة)
١٦. الكبيسي، وهيب مجيد (٢٠١٠): الاحصاء التطبيقي في العلوم الاجتماعية /بغداد/ مؤسسة المرتضى للكتاب العراقي
١٧. الكبيسي، وهيب مجيد (٢٠١١): القياس النفسي بين التنظير والتطبيق /بغداد/ مؤسسة المرتضى للكتاب العراقي

المصادر الاجنبية

18. Anastasia, A (1988): psychological testing, new York, mcmillan .
19. Allen and yen , (1979): introduction to measurement theory , caifornia.
20. Brodsky, (1989): Teacher Burnout Factors, in the Maury County .
21. Carol, (1988) : Organizing to compat Burnout, JOPERD.
22. Conway, (1982) : School Environment and Coping Resources, A Predictive Model of School.
23. Cuperto, (2007): Risk Factors in Early Adolescence, london.
24. Dougherty, (2003): Experience Emotional , new jersey.
25. Enzmann, (2009) : The teacher Burnout Issue, N. Y.
26. Friedman ,(1978): social psychology, new jersey.
27. Gronland, (1971): Professional Burnout, Human services Associates.
28. karief, (2005) Solving coaching problems, London.
29. Matteson, (2002): Effect of Gender on Burnout in Coaches of Women's
30. Maslach, (1989): Understanding Burnout, Definitional Issue in Analyzing A complex Phenomenon; in Whition Pain, 'Job stress' and burnout, Research, Theory.
31. Mous, (2001): The Truth About Burnout, NEW YORK.
32. Nirasha, (2003): Pysching Up for a muscular endurance task, london.
33. Peter sacco, (1988): The Prevalence of Burnout , new jersey.
34. Schaufely , (2002) : Burnout in public education, teachers college.
35. Tang, (2008): Relationships Between Teachers Occupation stress and their Burnout and Distress, london
36. Weisbery & sagic, (2003): A study of the Teacher Burnout , New jersey.

ملحق (١)

جامعة بغداد - كلية الاداب

مقياس الاحتراق النفسي

قسم علم النفس

عزيزي الطالب..عزيزتي الطالبة

تحية طيبة وبعد

بههدف انجاز بحث علمي يرجى تعاونكم معنا من خلال الاجابة على جميع فقرات هذا المقياس وذلك من خلال وضع اشارة (صح) تحت احدى البدائل الخمسة (تماما، غالبا، احيانا، نادرا، لا ابدا). وستكون المعلومات محددة لاغراض هذا البحث ولن يطلع عليها احد . مع

فائق الشكر والتقدير

اولا :معلومات عامة (لا حاجة لذكر الاسم) :

انساني/علمي

ذكر/انثى

النوع

الفقرات	تماما	غالبا	احيانا	نادرا	لا ابدا
اجهد نفسي في دراستي					
اشعر بان الدراسة تستنزفني					
اتوتر بوجودي مع الاخرين					
اتعامل مع زملائي بقسوة					
اؤثر سلبا في حياة الاخرين					
اعمل بفاعلية مفرطة					
اخلق جو مريح للعمل مع زملائي					
احقق الكثير من طموحاتي في مجال دراستي					
اتعامل مع المشكلات بهدوء وروية					
اكون سعيدا بعملتي على مقربة من أصدقائي					
اتفهم بسهولة شعور زملائي تجاه بعض المواقف					
اقلق كثيرا من المستقبل					
اهتم بما يشعر به بعض الطلبة					
اشعر بالأحباط في دراستي					
الوم نفسي في بعض الأوقات					
اشعر بالأعياء في نهاية الدوام					
اقسو على نفسي في ساعات طويلة					
اشعر بانني على وشك الانهيار					
احاول ان اتعامل مع الاخرين بأساليب انسانية					
اشعر بالتعب و الأرهاق عند الاستيقاظ صباحا					

ملحق (٢)

جامعة بغداد-كلية الاداب

مقياس استراتيجية مواجهة الضغوط

قسم علم النفس

عزيزي الطالب..عزيزتي الطالبة

تحية طيبة وبعد

بهدف انجاز بحث علمي يرجى تعاونكم معنا من خلال الاجابة على جميع فقرات هذا المقياس وذلك من خلال وضع اشارة (صح) تحت احدى البدائل الخمسة (تماما,غالبا,احيانا,نادرا,لا ابدا), وستكون المعلومات محددة لاغراض هذا البحث ولن يطلع عليها احد مع فائق الشكر والتقدير

اولا :معلومات عامة (لا حاجة لذكر الاسم):

علمي / انساني

ذكر/انثى

الفقرات	تماما	غالبا	احيانا	نادرا	لا ابدا
اختبر قدراتي لتحقيق اهدافي					

					لا ارغب بمساعدة الاصدقاء
					ارسم خطة لمعالجة مشكلاتي
					استفد من خبراتي لمواجهة الموقف الضاغط
					ابادر بمعالجة المشكل فوراً
					اذهب للنوم عند تأزم الاحداث
					اشعر بمعاناتي في مواجهة المواقف الصعبة
					اترك الوقت لحل المشكلة
					اغير باستمرار آليات المعالجة
					لا ادع شيئاً يقف عائقاً امام تحقيق طموحاتي
					ابتعد عن التفكير بالموقف الضاغط
					احدد اولويات مشكلاتي
					استطيع مواجهة الشخص المسبب للمشكلة
					ارفض المعالجات المؤقتة
					اضع خطوات الحل قبل الشروع بالتنفيذ
					اغضب كثيراً عند الازمات
					ابدل قصارى جهدي لتحقيق احلامي
					اناقش الاخرين لأدراك ابعاد المشكلة
					انتبأ بالحلول المحتملة لمعالجة الموقف
					الجاأ الى تناول الطعام للهروب من الضغوط

• مفتاح التصحيح لمقياس الاحتراق النفسي

الاتجاه	ارقام الفقرات
مع الموضوع	١,٢,٣,٤,٥,١٢,١٤,١٥,١٦,١٧,١٨,٢٠
ضد الموضوع	٦,٧,٨,٩,١٠,١١,١٣,١٩

• مفتاح التصحيح لمقياس استراتيجية مواجهة الضغوط

الاتجاه	ارقام الفقرات
مع الموضوع	١,٣,٤,٩,١٠,١٢,١٣,١٤,١٥,١٧,١٨,١٩
ضد الموضوع	٢,٥,٦,٧,٨,١١,١٦,٢٠