

## الإنهاك النفسي لدى طلبة الجامعة

د.رحيم عبد الله الزبيدي

الجامعة المستنصرية

### ملخص البحث

الإنهاك النفسي يمثل أعلى مستويات الضغوط النفسية ومن ثم فإنه يؤثر في علاقات الفرد المختلفة بما في ذلك علاقات الفرد الاجتماعية وتفاعلاته مع زملائه في العمل والجيران والأصدقاء ويمتد إلى الأسرة. ويعد أبرز المشاكل التي يعاني منها الطلبة او العاملون أو الموظفون جراء الضغوط التي يتعرضون لها ومالها من آثار سلبية تعيق الفرد مما يترتب عن ذلك قلة انتاجه وانسحابه من المحيط الذي يعمل فيه ، والضغوط النفسية التي يواجهها إنسان اليوم ومنها ضغوط الحياة التي تؤدي إلى حالة من الإنهاك البدني والعقلي والانفعالي والدافعي نتيجة للزيادة المستمرة في الإعياء والمتطلبات الواقعة على كاهل الفرد وعدم مقدرته على تحملها ولاسيما عندما لا تتطابق الطموحات مع الواقع الفعلي الذي يستطيع تحقيقه بالفعل. وفي ضوء ما تقدم فان

البحث الحالي يسعى الى تحقيق الاهداف الاتية :

1- التعرف على الانهاك النفسي لدى طلبة الجامعة

2- التعرف على الانهاك النفسي لدى طلبة الجامعة تبعا لمتغيري:-

أ- الجنس(ذكور -إناث) ب- التخصص(علمي -إنساني)

اقتصر البحث الحالي على عينة من طلبة كلية التربية في الجامعة المستنصرية الدراسة الصباحية ومن كلا الجنسين (ذكور -إناث) ومن التخصصين(علمي -إنساني) وللعام الدراسي 2010-2011 ولغرض تحقيق اهداف البحث قام الباحث ببناء مقياس الانهاك النفسي بعد الاطلاع على النظريات والدراسات السابقة ،يتكون المقياس من (40) فقرة موزعة على (4) ابعاد . وبعد ان اتبع الباحث الخصائص السايكومترية الخاصة ببناء المقاييس ،تم تطبيق المقياس على عينة مكونة من (200) طالبا وطالبة ، وبعد المعالجات الاحصائية ظهرت النتائج الاتية:-

1- وجود انهاك نفسي لدى طلبة الجامعة

2- وجود فروق احصائية بين الذكور والاناث في الانهاك النفسي لصالح الذكور، اي ان الذكور لديهم انهاك نفسي اكثر من الاناث.

3- عدم وجود فروق احصائية في الانهاك النفسي بين التخصصين العلمي والانساني .  
ثم خرج البحث ببعض التوصيات والمقترحات.

## الفصل الاول

### مشكلة البحث

عندما تطورت المجتمعات ازدادت مطالب الحياة وتنوعت الحاجات فألقت المزيد من المتاعب والصراعات على الإنسان ، التي دفعته إلى العمل المستمر لتلبية تلك الحاجات والمتطلبات الحياتية مما فرض ضغوطاً على النفس وتحملها.

(الداهري والعبيدي ، 1999، ص124)

إن الضغوط هي حتمية يواجهها الإنسان ويتعرض لها في مسيرته الحياتية مهما كان أسلوب عيشه ونمط حياته وسلوكياته في الحياة . إذ أكدت إحصاءات منظمة الصحة العالمية أن نسبة 47% من مجموع الضغوط التي يتعرض لها الأفراد ترتبط بطبيعة الحياة وظروفها المختلفة والأجواء المحيطة والتي تسبب التعب والانهاك النفسي لهم .

(العمرى، 1994، ص227)

ان الإنهاك النفسي يمثل أعلى مستويات الضغوط النفسية ومن ثم فإنه يؤثر في علاقات الفرد المختلفة بما في ذلك علاقات الفرد الاجتماعية وتفاعلاته مع زملائه في العمل والجيران والأصدقاء ويمتد إلى الأسرة وقد يؤثر في تواصل الفرد الوجداني

(.Edward,et.aI,2006,p,108)

والإنهاك النفسي الذي يعد أبرز المشاكل التي يعاني منها الطلبة اوالعاملون أو الموظفون جراء الضغوط التي يتعرضون لها ومالها من آثار سلبية تعيق الفرد مما يترتب عن ذلك قلة انتاجه وانسحابه من عمله .كما إن الإنهاك النفسي المتأتي من ضغوط الحياة يؤثر سلبياً في مستوى الطالب وعطاءه العلمي لما يسببه من تعب وملل وروتين في اداء واجباته، فقد أكدت بعض الدراسات أن الإنهاك النفسي وأعراضه تسبب كثيراً من المعاناة إلى الفرد فيؤدي إلى ضعف إتقانه.

(عبد العال،2002،ص151)

لذا تحسس الباحث هذه المشكلة من خلال تشخيصه لسلوكيات بعض من الطلبة الذين يبدون اكثر خمولا واللامبالاة من بعض اقرانهم وهذا ما سيحاول البحث الحالي الإجابة عنه من خلال السؤال الاتي : هل يوجد انهك نفسي لدى طلبة الجامعة ؟

#### اهمية البحث

أن الإنهك النفسي يؤثر في الروح المعنوية للفرد فيجعلها منخفضة بل يساعد في ظهور بعض الاضطرابات البدنية وقد يمتد أثره للمنزل فيكون سبباً في الأزمات والصراعات الأسرية ولهذا فلإنهك النفسي أثر سلبي لايمكن إغفاله في أي مجتمع من المجتمعات .  
(أبو زيد،2002،ص250)

وأشارت لانجلي إلى أن الإنهك النفسي يؤدي إلى مجموعة من الأمراض النفسية ومنها القلق وضعف الاتزان النفسي إذ إنه في أقصى حالاته قد يؤدي إلى الانتحار لذلك فالفرد الذي يتعرض للضغط النفسي ولا يتمكن من مواجهته في الوقت المناسب بالطرائق المناسبة قد يصاب بالإنهك النفسي وإذا استمرت الحال على ما هي عليه فإنه قد يشعر بعدم الأمن والقلق تجاه حياته وتضطرب شخصيته وقد ينتهي به الامر الى عدم الرضا عن حياته.

( Largaie,2003.p.103)

إن الإنهك النفسي كحالة شائعة في كل مجال من مجالات حياتنا المعاصرة يأتي محملاً بتناقضات اجتماعية وضغوطاً نفسية قد تؤدي إلى هذا الإنهك ، وقد حظيت هذه الحالة باهتمام العديد من الباحثين نظراً لآثارها السلبية على الناس في مجال العمل والانجاز وترتبط هذه الظاهرة بمفهوم أمراض الحضارة التي تصيب كثيراً منا عن طريق الأزمات المجتمعية العديدة، ونجمت عن ذلك بالدرجة الأولى الضغوط النفسية التي يواجهها إنسان اليوم ومنها ضغوط الحياة التي تؤدي إلى حالة من الإنهك البدني والعقلي والانفعالي والدافعي نتيجة للزيادة المستمرة في الإعياء والمتطلبات الواقعة على كاهل الفرد وعدم مقدرته على تحملها ولاسيما عندما لا تتطابق الطموحات مع الواقع الفعلي الذي يستطيع تحقيقه بالفعل.

( الأبراهيمي ، 2002 ،ص33)

فأذا فشل الفرد في مواجهة الإنهاك والتعب والضعف النفسي ساء توافقه النفسي والاجتماعي وادى ذلك الى الاصابة بالمرض، وبالتالي عجز الشخص عن اداء عمله ويؤدي ذلك الى ضعف الاداء (مزهرة، 2001، ص133).

وللضغوط تأثيرات مهمة على حياة الفرد فسعى الباحثون لتناولها في مجال العمل ووجدوا ان الضغط الذي ينجم من ممارسة المهنة يؤثر في النفس والجسد ويؤدي استمراره الى حالة من التعب والانهاك النفسي

(Holding, 1983, P.143)

ان حالات التوتر والقلق الناتج عن الضغوط تؤدي الى حالة انهاك نفسي وجسدي، وهذا ليس جديداً بل منذ القدم ولكنه شهد تطوراً فأذا به يصبح خطراً أكثر من الماضي نتيجة لضغوطات العصر الحديث (اونيس، 2002، ص31) وقد افاد تقرير صادر عن وزارة الصحة العراقية بعد ان اجري تقويم واسع وكبير للصحة النفسية للأفراد تم اجراءه في (18) محافظة عراقية في اذار 2006 أن (59%) من الافراد في العراق مصابين باضطراب القلق من الصدمات النفسية، وان (92%) لم يحصلوا على العلاج كما وجد ان 63% من الافراد ايضاً مصابين بالضعف والانهاك (وزارة الصحة، الصحة النفسية، 2006، ص1)، ويشير العلماء إلى ان الانهاك النفسي ينتج بسبب التعرض للشدائد العنيفة والصدمات الانفعالية الناجمة عن الحروب والكوارث، ونقص المقاومة على التحمل ، وايضاً ينتج بسبب الشخصية غير الناضجة اصلاً، ونقص القدرة على قمع او كبت الخوف الطبيعي والاختفاق في السيطرة على التعب والتوتر الشديدين.

(زهرا، 1997، ص523)

وبما أن البحث الحالي يهدف الى دراسة الإنهاك النفسي لدى شريحة مهمة من شرائح المجتمع الا وهي شريحة طلبة الجامعة لأنهم امل الامة وقادة مستقبلها، فتبرز أهمية معرفة الإنهاك النفسي لها،

وفي ضوء ما تقدم تبرز أهمية البحث الحالي في الآتي :

## الإنهاك النفسي لدى طلبة الجامعة

عبدالله الزبيدي

1- أهمية شريحة طلبة الجامعة لذلك بات من الضروري دراسة أحوالهم النفسية وما يتعرضون له من ضغوط نفسية مختلفة قد تؤدي بهم الى الإنهاك النفسي وبالتالي عدم تمكنهم من مواصلة الدراسة بشكل جيد.

2- يعد هذا البحث من البحوث الحديثة ، حيث لم يعثر الباحث على دراسة عراقية تناولت الإنهاك النفسي لدى طلبة الجامعة

3- فضلاً عما تقدم ساهم هذا البحث في تسليط الضوء على متغير الإنهاك النفسي وما يقدمه من إطار نظري لهذا المفهوم والعوامل التي تؤثر فيه وأساليب تشخيصه والنظريات التي فسرت هذا المتغير ليكون البحث الحالي منطلقاً لبحوث لاحقة .

### اهداف البحث

يستهدف البحث الحالي التعرف على الاتي:

- 1- الإنهاك النفسي لدى طلبة الجامعة.
- 2- دلالة الفروق الاحصائية في الإنهاك النفسي لدى طلبة الجامعة تبعا لمتغيري

أ- الجنس(الذكور والاناث)

ب- (التخصص(العلمي والانساني)

### حدود البحث

يقتصر البحث الحالي على طلبة كلية التربية في الجامعة المستنصرية /الدراسة الصباحية و للعام الدراسي (2010-2011) .

### تحديد المصطلحات

### الإنهاك النفسي : Psychological Exhaustion

عرفه كل من :

1.برجر 1974 (Berger)

(حالة سلبية يتعرض لها الفرد الذي يقع تحت ضغوط زائدة مستمرة و لايستطيع التكيف معها بطريقة مقبولة ولهذا تعددت مظاهره لتشمل الجانب النفسي و البدني مما يؤثر في صحة الفرد سلبيا).

(Berger,1974,P190)

2. ماسلاش (1977)

(حالة نفسية تمتاز بمجموعة من الصفات السلبية كالتوتر وعدم الاستقرار والميل نحو العزلة والاتجاهات السلبية نحو العمل والزملاء). (ما سلاش، 1977، ص 65)

3- زيدان (2004)

(حالة من الشعور بالإجهاد والاستنزاف النفسي والإرهاق البدني الناتج عن الفشل في مواجهة الضغوط السلبية القوية التي تفوق قدرة الفرد). (زيدان، 2004، ص 81)

التعريف النظري:

قام الباحث بتعريف الإنهاك النفسي نظريا:

(حالة من التعب الجسمي والانفعالي والعقلي المصحوب بالتوتر المستمر الذي يؤدي الى قلة الانتباه والتركيز بسبب التعرض إلى ظروف بيئية سلبية وعوامل ضاغطة خارجية)

التعريف الإجرائي :

(الدرجة التي يحصل عليها المستجيب على مقياس الإنهاك النفسي الذي أعد لهذا الغرض).

## الفصل الثاني

### اطار نظري ودراسات سابقة

#### أولاً: الاطار النظري

#### 1- نظرية هوايتيز (1980)

ترى هذه النظرية بان التعامل مع الإنهاك النفسي يحدث من خلال المنظور المعرفي لها ، ويفترض ان الالية الاساسية للعمليات الادراكية الانسانية هو الميل للاكمال ، والذي ينص على ان العقل يستمر بمعالجة المعلومات الجديدة المهمة الى ان يتغير الموقف بحيث تصل هذه المعلومات الى درجة التطابق وحتى يكون الموقف الصدمي متمثلا ومتكاملا بنجاح داخل الخطة الادراكية الموجودة . وان عناصر الموقف الصدمي النفسي سوف يبقى في مخزن الذاكرة النشط والفعال ، وسوف تستثير تمثيلا فكريا مع تخيلات للمواقف الصادمة على كل مستويات الوظيفة

عبدالله الزبيدي

الادراكية والتي تنشأ بدورها تخیلات غيرمسيطر عليها مع تسلطات انفعالية مزعجة عن الموقف الصادم . (Hoiowitz ,1980, p. 246-253)

ووفقاً لهذه النظرية فان الفرد اما ان تزداد عنده اعراض التجارب الصدمية ، او قد ينتج في معالجة الاكمال للصدمة وصولاً الى استيعابها والتكيف معها .لذلك فان اصابة الفرد بالاضطرابات النفسية والتي منها الانهاك النفسي الشديد يعتمد على موقف الفرد من الصدمة وطبيعة ادراكه لها . ومدى التمثيل الشخصي للصدمة في المخطط الادراكي له .فاذا ادركها انها جديدة وغريبة عن مخططة الادراكي وفشل في ان يجعلها جزءاً من المخطط، لانها تقع خارج مدى خبرته الاعتيادية ،فانه يعجز من ان يجد الوسائل الكفيلة للتعامل معها واقتصاصها . وهذه الخبرة الجديدة كفيلة بان تهدد مخططاته المعرفية ونظامه السلوكي المعتاد ، وان يتمكن من استعادة توازنه عندما تتمثل تلك الصدمة داخل مخططة الادراكي من خلال استبصاره بالوسائل التكيفية الصحيحة والمناسبة لتلك الصدمة (الكبيسي ،1998،ص29).

وقد وسع كل من (جانوف وبلمان 1985) هذه النظرية موضحين على نحو ادق بان المواقف الصدمية تنتج حالة من عدم التوازن التي تتصف بالضغط والانهاك النفسي الشديد ، والناجمة من عدم ادراك الفرد للصدمة وعدم توافقه لها .فالمصاب لا يستطيع ان يدرك ويستوعب الحدث . (Miller, 1995, p. 3)

ويعتقد ليتز وكيت ان الافراد الذين يتعرضون لاضطرابات القلق من الصدمات والانهاك النفسي يعانون من خلل في الشبكة الادراكية للصدمة . فيؤدي هذا الى معالجة الفرد لمعلومات الموقف الصدمي بطريقة خاطئة بحيث يدرك او يعي الفرد المصاب الاشياء المهددة على نحو مبالغ فيها . ويقوم بتفسير بعض الاشياء المبهمة على انها تهديد له وعندئذ يكون من السهل اثاره انفعاله ،ويتسبب ذلك في سلوك تجنبى له.

(Lize&Keane ,1984, p. 250-255)

## 2- نظرية هانز سيلبي

وقد وصف سيلبي نظريته في ثلاث مراحل هي :-

المرحلة الأولى : مرحلة رد الفعل التحذيرية (التنبية للإخطار)

المرحلة الثانية : مرحلة المقاومة

المرحلة الثالثة : مرحلة الإنهالك

ففي مرحلة الإنهالك تنخفض قدرة الفرد على التعامل مع الضغط النفسي فيصبح مصدر الضغط مسيطراً ، مما يجعل الفرد غير قادر على حماية وجوده تحت المستويات العالية والمستمرة من الضغط النفسي وتضعف المقاومة وقد تتكرر المراحل الثلاث للضغط عند سيلي مرات عديدة في اليوم الواحد كلما واجه الفرد موقفاً ضاغطاً فمن الواضح أن هذه النظرية تفسر بشكل واضح الأثر الناشئ عن الضغوط النفسية التي يتعرض لها الأفراد ودرجة مقاومة المواقف المسببة .

(هلال ، 2000 ، ص18)

3. نظرية نوكس ( Nokes 1998 )

أكد نوكس في نظريته لمواجهة ضغوط الحياة، على العوامل الشخصية للأفراد والتي من خلالها يمكن تحديد أو اختيار الأسلوب أو الاستراتيجية المناسبة للتكيف مع المواقف الضاغطة، بحسب شخصياتهم ومقدار الدعم النفسي أو الاجتماعي الذي يتوفر لديهم، وإن أحداث الحياة الضاغطة جداً يمكن أن تجعل أساليب التكيف حيالها أمراً صعباً، وتجعل من الصعب التركيز على العمل وحل المشكلات والتعامل مع الاحباط . (الزغلول، الهنداوي، 2004، ص119)

وترى هذه النظرية ان الخطوات التي تساعد الفرد على التعامل مع المواقف الضاغطة والمسببة للاضطرابات النفسية والتي منها القلق من الصدمات والانهالك النفسي الشديدين هي :

1. تحديد الحدث.
  2. استقراء اكبر عدد من الافكار التي تساعد على تخفيف الحدث.
  3. تخيل العمل بعدة اساليب للسيطرة على الحدث.
  4. التفكير بالاساليب التي يستخدمها الافراد لذلك الحدث.
  5. مناقشة الاساليب المحتملة مع شخص آخر.
  6. البحث عن افضل الاساليب الممكنة لمواجهة ذلك الحدث. ( Nokes, 1998, P.2-3 )
- وقد يمر تعلم الفرد استخدام افضل اساليب مواجهة الاحداث الضاغطة بثلاث مراحل هي :
1. تشخيص الحدث الضاغط، ويتمثل في قيام الفرد بتذكر المشاعر المؤلمة وغير السارة عن الحدث الضاغط.

عبدالله الزبيدي

2. تصنيف الحدث الضاغط في كونه قابلاً أو غير قابل للسيطرة، استناداً إلى أدراك الفرد لقدرته على معالجة الموقف او الحدث الضاغط وبحسب اهمية الحدث بالنسبة له.
3. مواجهة التصنيف، وذلك عندما يدرك الفرد ان الحدث الضاغط قليل الاهمية فان الشعور بالضغط الحاد يضعف لديه ويصبح الحدث اقل سلبية، وهنا تكمن اهمية تغيير الصورة التي يدرك بها ذلك الحدث (الدرجي، 2006، ص54-55)

### مناقشة النظريات

يرى هوثيز ان تكامل الاحداث والمواقف الصدمية داخل المخطط الادراكي وبشكل ناضج يساعد في ابقاء العناصر النفسية للاحداث في مخزن الذاكرة النشط، والتي تستثير تمثيلاً فكرياً وتخيلات لهذه الاحداث في كل المستويات الادراكية مما يجعلها تتشاء ودورياً داخل الشعور تخيلات غير مسيطر عليها مع تسلطات مزعجه انفعاليا وهي التي تسبب هذا الانهك النفسي للفرد. اما نظرية سيللي فسرت مفهوم الإنهك النفسي والذي عدته المرحلة الثالثة بعد المرحلة التحذيرية ومرحلة المقاومة على أن شدة الضغوط الموجهة على الذات تواجهها مقاومات فسيولوجية وكلما كانت المقاومة شديدة كلما استمرت الحياة الطبيعية لمواجهة تلك الضغوط والعكس صحيح كلما ضعفت المقاومة لتلك التحذيرات كلما حدث الإنهك وانهار الفرد . اما نظرية نوكس اكدت على ان الافراد لديهم اساليب لمواجهة الاحداث الضاغطة عبر تشخيصها من خلال تذكر المشاعر المؤلمة وغير السارة ومن ثم تصنيفها على انها قابلة للسيطرة اولا . وهل الفرد قادر على تصنيف الحدث الضاغط ، فاذا كان قادرا فانه يصاب بالاضطرابات النفسية التي تعكر صفوة حياته وتشعره بالانهك .

ومن خلال ما تم عرضه من نظريات يتضح ان الانهك النفسي مفهوم معقد ومتشابه وذو مكونات وابعاد متعددة وان اي من هذه النظريات لم تتناول جميع هذه المكونات بصورة وافية ، لذا اعتمد الباحث الاطار التكاملية للنظريات المختلفة الذي احتوى الجوانب التي تخدم بحثه .

ثانياً : الدراسات السابقة

أ- الدراسات العربية

1. دراسة القريوتي والخطيب (2006) :

استهدفت الدراسة معرفة ما اذا كانت درجة الانهك النفسي تختلف باختلاف الحالة الاجتماعية وفئة اعاقة الطالب، ونوع المعلم، وذلك على عينة تبلغ (447) معلماً من كلا النوعين (ذكور، اناث) منهم (311) متزوجاً و (136) غير متزوج و (163) معلماً للتربية الخاصة و (284) معلماً للعاديين و (129) معلماً و (318) معلمة في الاردن، وباستخدام مقياس الانهك النفسي لشرنك (1996) توصلت الدراسة الى عدم وجود فروق في الانهك النفسي تبعاً لمتغير النوع والحالة الاجتماعية، بينما وجدت فرقاً يرجع لفئة اعاقة الطالب، حيث اتضح ان معلمي الاعاقة البصرية ومعلمي الموهوبين اعلى درجة في الانهك النفسي عن باقي الفئات. (القريوتي والخطيب، 2006، ص6-7)

## 2. دراسة زكي (2008) :

استهدفت الدراسة معرفة طبيعة الانهك النفسي والتوافق الزوجي، الفروق في النوع، وطبقاً لسنوات الخبرة، ونوع الفئة التي يقوم المعلم بالتدريس لها لدى عينة الدراسة، وبلغ حجم العينة (200) من معلمي الفئات الخاصة في محافظة المينا، وقد استعمل الباحث مقياس الانهك النفسي لمعلمي الفئات الخاصة وهو من اعداده، ومقياس التوافق الزوجي لدى عينة معلمي الفئات الخاصة وتوصلت الدراسة باستعمال الاختبار التائي لعينة واحدة ولعينتين مستقلتين، ومعامل الارتباط لبيرسون، وتحليل التباين احادي الاتجاه، الى وجود علاقة ارتباطية سلبية بين الانهك النفسي والتوافق الزوجي لدى عينة الدراسة، مع عدم وجود فروق دالة احصائياً تبعاً للنوع ولسنوات الخبرة ونوع الفئة (الصم والمكفوفين) في الانهك النفسي. (زكي، 2008، ص3)

## ب- الدراسات الاجنبية

### 1- دراسة هيوجين (Hui -Hen،2004) :

استهدفت الدراسة معرفة العلاقة بين النوع والانهك النفسي، لدى عينة مكونة من (1034) طالباً من كليات مهنية تقع في اماكن في تايوان، منهم (525) طالباً و (509) طالبة، ومن ادواتها مقياس ماسلاش و توصلت الدراسة الى ان الطالبات يعانين درجة اعلى في الانهك النفسي من الطلاب الذكور. (Hui Jen،2004,P.283-301)

### 2- دراسة تانج وبانج (Tang & Pang ،2006) :

استخدمت معرفة العلاقة بين الانهك النفسي والنوع والخبرة، لدى عينة البحث البالغة (866) من المعلمين الصينيين ومن النوعين، وقد اختيروا من عشر مدارس متوسطة واربع مدارس ابتدائية في ولاية هومان في الصين وقد تم استخدام مقياس الانهك النفسي لـ ماسلاش. ومما توصلت اليه الدراسة الى ان الانهك النفسي لدى المعلمات اعلى من المعلمين، وان المعلمين ذوي الخبرة الاكبر لديهم درجة اعلى من الانهك النفسي من ذوي الخبرة الأقل.

(Tang & Pang, 2006, p. 62)

### التعليق على الدراسات السابقة:

1. اتفقت جميع الدراسات السابقة مع الدراسة الحالية على هدف واحد هو دراسة مستوى الانهك النفسي لدى أفراد عينات الدراسة.
2. كانت الأداة في معظم الدراسات السابقة هي مقياس ماسلاش، ماعدا دراسة زكي فقد صمم أداة للانهك النفسي، اما دراسة القريوتي والخطيب فقد اعتمدا مقياس شرنك ، اما الدراسة الحالية تم بناء اداة خاصة بها وذلك لاختلاف العينة والبيئة عن الدراسات السابقة .
3. اغلب الدراسات السابقة كانت عينات الدراسة من المعلمين والمعلمات اما دراسة هيوجن اعتمدت عينة من طلبة الجامعة ،والبعض الاخر اعتمدت طلبة الجامعة وطلاب وطالبات المرحلة الثانوية وبأعداد ما بين (150،300)،.اما الدراسة الحالية اعتمدت طلبة الجامعة فبلغت عينة الدراسة الحالية (200) طالبا وطالبة .
- 4- اختلفت النتائج التي توصلت اليها الدراسات السابقة ، فتوصلت دراسة القريوتي والخطيب الى عدم وجود فروق احصائية في الانهك النفسي تبعا لمتغير النوع والحالة الاجتماعية ،اما دراسة زكي اظهرت ان هناك فروق احصائية سلبية بين الانهك النفسي والتوافق الزوجي ،بينما دراسة هيوجن توصلت الى ان الاناث يعانين من الانهك النفسي اكثر من الذكور، كذلك دراسة تاج وبانج اظهرت بان المعلمات اكثر انهاكا نفسيا من المعلمين ،بينما اظهرت الدراسة الحالية بان الذكور اكثر تعرضا للانهك النفسي من الاناث ،وبذلك اختلفت نتائج الدراسة الحالية مع اغلب الدراسات السابقة .

## الفصل الثالث

## الانهاك النفسي لدى طلبة الجامعة

عبدالله الزبيدي

يتضمن هذا الفصل عرضاً للإجراءات التي قام بها الباحث في مجتمع البحث والعينة والأداة وإعدادها وتطبيقها والوسائل الإحصائية التي تم استخدامها في معالجة البيانات لتحقيق أهداف البحث وفيما يأتي عرض لإجراءات البحث :

### أولاً : مجتمع البحث:

يتضمن مجتمع البحث الحالي طلبة كلية التربية في الجامعة المستنصرية للعام الدراسي (2010-2011) والبالغ (3590) طالبا وطالبة موزعين وفق الجنس بواقع ( 1956) طالبا و(1634) طالبة وعلى وفق التخصص بواقع (1603) طالبا وطالبة من التخصص العلمي و(1987) طالبا وطالبة من التخصص الانساني والجدول (1) يوضح ذلك .

### جدول (1)

#### مجتمع البحث

القسم	الذكور	الاناث	المجموع
الفيزياء	308	246	554
الرياضيات	285	228	513
الحاسبات	233	303	536
اللغة العربية	88	82	170
العلوم التربوية والنفسية	75	79	154
الارشاد النفسي	178	105	283
التاريخ	379	158	537
الجغرافية	267	211	478
علوم القرآن	148	217	365
المجموع	1956	1634	3590

### ثانياً: عينة البحث:

اتبع الباحث اسلوب الطريقة العشوائية البسيطة في اختيار عينة البحث من طلبة كلية التربية في الجامعة المستنصرية اذ بلغ عددها (200) طالبا وطالبة من قسمين علميين وقسمين انسانيين والجدول (2) يوضح ذلك .

### جدول (2)

#### عينة البحث

القسم	الذكور	الاناث	المجموع
الفيزياء	25	25	50
الرياضيات	25	25	50
التاريخ	25	25	50
اللغة العربية	25	25	50
المجموع	100	100	200

ثالثا: اداة البحث:

لغرض تحقيق اهداف البحث كان لابد من بناء اداة لقياس الانهاك النفسي لدى طلبة الجامعة لذا تم الرجوع الى الادبيات والدراسات السابقة وبعض المقاييس التي لها علاقة بالانهاك النفسي.

رابعا: اجراءات بناء المقياس

أ. تحديد ابعاد الانهاك النفسي:

بعد أن حدد الباحث مفهوم الانهاك النفسي تم تحديد (4) ابعاد، ولتقدير الأهمية النسبية لكل بعد من هذه الابعاد عرضت على (10) محكمين من المتخصصين في العلوم التربوية والنفسية ملحق (1- أ) وطلب منهم تقدير وزن كل بعد على وفق مقياس متدرج يتكون من (25%) درجات تمثل الدرجة (25%) فيه اعلى وزن والدرجة (1%) اقل وزن ،وبعد حساب الوسط المرجح لتقديراتهم وتقريبه الى عدد صحيح كانت

مجموع اوزان الأهمية النسبية (تمثيل) (20) وزنا موزعا على الابعاد ثم اقترح الباحث (40) فقرة لقياس الانهاك النفسي وكما في الجدول (3):

الجدول (3)

ابعاد واوزان الأهمية وعدد الفقرات التي اعدت لقياس الانهك النفسي

ت	الابعاد	وزن الاهمية	عدد الفقرات بصيغتها الاولية
-1	البعد الفسيولوجي	%25	10
-2	البعد النفسي	%25	10
-3	البعد العقلي	%25	10
-4	البعد الاقتصادي	%25	10
	المجموع	%100	40

ب. اعداد فقرات المقياس بصيغتها الاولية:

اعد الباحث عدد من الفقرات بعد الاطلاع على الادبيات والدراسات ذات العلاقة بالبحث الحالي .وكان عدد الفقرات لكل بعد بضعف وزنه المحدد من قبل الخبراء وذلك لسببين : اولهما لضمان ثبات جيد للمقياس ، اذ كلما ازداد عدد فقراته ارتفع معامل ثباته (عودة،1993،ص349)، وثانيهما تحوطا لاحتمالات استبعاد بعض الفقرات من الخبراء عند تحليلها منطقيا او عند تحليلها احصائيا لذا وضع الباحث (40) فقرة موزعة على ابعاد الانهك النفسي وقد صيغت الفقرات على شكل عبارات تقريرية ، لكل عبارة خمسة بدائل للاجابة (تنطبق علي بدرجة كبيرة جدا ،تنطبق علي بدرجة كبيرة،تنطبق علي بدرجة متوسطة، تنطبق علي بدرجة قليلة،لاتنطبق علي) وحددت درجات التصحيح (5-4-3-2-1) على التوالي اما الفقرات السلبية تاخذ الدرجات(1,2,3,4,5).

ج. التحليل المنطقي للفقرات:

تشير هذه العملية الى تعرف تمثيل المقياس للسمة المراد قياسها (الزوبعي ،1981،ص34) ولتحقيق هذا الغرض عرض الباحث فقرات المقياس على عدد من الخبراء المتخصصين في العلوم التربوية والنفسية (ملحق 1-ب) وطلب منهم تحليل الفقرات منطقيا وتقدير مدى صلاحيتها لكل بعد من الابعاد (ملحق 2)، وفي ضوء ارائهم ومقترحاتهم اتضح أن الفقرات جميعها كانت صالحة

للقياس وبنسبة أتفاق 100% فأصبح عدد الفقرات (40) فقرة وهي التي ستحلل احصائيا لحساب بعض مؤشرات القياسية .

#### د. التجربة الاستطلاعية للمقياس:

ان الهدف من التجربة الاستطلاعية هو التعرف على وضوح تعليمات المقياس للطلبة وفهمهم لعباراته فضلا عن أحتساب الوقت المستغرق للأجابة ، طبق الباحث المقياس على عينة مكونة من (30) طالبا وطالبة من طلبة كلية التربية في الجامعة المستنصرية تم اختيارهم من قسم علمي وقسم انساني وكما في الجدول(4) وقد تبين من هذه التجربة فهم المستجيبين لتعليمات المقياس ووضوح فقراته وقد استغرق وقت تطبيق المقياس ما بين (22-30) دقيقة.

#### جدول (4)

##### عينة وضوح التعليمات وفهم العبارات بحسب متغير التخصص والجنس

الاختصاص/الجنس	الذكور	الأناث	المجموع
العلمي	7	8	15
الانساني	7	8	15
المجموع	14	16	30

#### الخصائص السايكومترية للمقياس:

تعد هذه العملية من الخطوات الاساسية في بناء أي مقياس ، وذلك للكشف عن الخصائص السايكومترية للفقرات التي تساعد معد المقياس في اختيار الفقرات ذات الخصائص الجيدة ، وهذا بدوره يؤدي الى صدق المقياس وثباته ( Anstasi,1982,p.192 ) لذا قام الباحث بتحليل الفقرات التي أعدت لقياس الانهاك النفسي والبالغ عددها (40) فقرة أحصائيا بهدف حساب قوتها التمييزية ومعاملات صدقها لان صدق المقياس وثباته يعتمدان الى حد كبير على هاتين الخاصيتين (الكبيسي،2001،ص107).

#### أ- عينة التحليل الاحصائي:

تكونت عينة التحليل الأحصائي من (400) طالبا وطالبة وبعد هذا الحجم مناسباً إذ تشير أدبيات القياس النفسي الى أن الحجم المناسب لعينة تحليل فقرات المقاييس النفسية يفضل أن لا يقل عن (400) فرداً يختارون بدقة من أفراد المجتمع الأحصائي .

أختيرت هذه العينة باستخدام الأسلوب المرحلي العشوائي من طلبة كلية التربية في الجامعة المستنصرية، اختيرت عشوائياً بواقع ثلاثة اقسام علمية وثلاثة اقسام انسانية ، والجدول ( 5 ) يوضح ذلك.

#### جدول(5)

#### عينة التحليل الاحصائي

الاقسام	الذكور	الاناث	المجموع
الرياضيات	33	26	59
الفيزياء	30	40	70
الحاسبات	34	40	74
الجغرافية	32	32	64
الارشاد النفسي	28	33	61
علوم القرآن	35	37	72
المجموع	192	208	400

#### 1- تمييز الفقرات

يقصد بتمييز الفقرة (قدرة الفقرة على التمييز بين الطلبة الذين يتمتعون بقدر أكبر من المعارف والطلبة الأقل قدرة في مجال معين) (ملحم ، 2000 : 236).

تعد القوة التمييزية للفقرة احدى الخصائص السيكومترية المهمة في المقاييس النفسية ، إذ انها تمثل شكلاً من اشكال صدق الفقرة ، الذي يؤدي بدوره الى صدق المقياس ، إذ أن الخصائص السيكومترية للمقياس تعتمد على خصائص فقراته

وقد تحقق الباحث من ذلك بأسلوبين هما :

أ. المجموعتين المتطرفتين

1. ترتيب الاستمارات بحسب الدرجات الكلية التي حصل عليها المفحوصون بشكل تصاعدي واختيار أدنى (27%) من الاستمارات، وسميت بالمجموعة الدنيا، وأعلى (27%) منها وسميت بالمجموعة العليا. وقد اعتمد الباحث على هذه النسبة لأنها توفر مجموعتين على أفضل ما يمكن من حجم وتمايز، كما أنها تمتاز بسهولة العمليات التي تتطلبها، ودقة النتائج المترتبة عليها (أبو لبده، 1983، ص 741).

2. وبذلك يصبح عدد الاستمارات في كل مجموعة (108) استمارة.

3. تم استخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لإيجاد تمييز جميع فقرات مقياس الانهاك النفسي، وتبين ان جميع فقرات المقياس مميزة، إذ أن قيم الاختبار التائي المحسوبة كانت أكبر من القيمة الجدولية (1.96) لمستوى دلالة (0.05)، ودرجات حرية (214) وكما مبين في جدول (8)، ومن ثم استخرجت القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0.01) تبين ان جميع الفقرات مميزة. والجدول (6) يوضح ذلك.

### جدول (6)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعتين العليا والدنيا ونتائج الاختبار التائي لحساب تمييز فقرات مقياس (الانهاك النفسي).

الدالة	القيمة التائية المحسوبة	مجموعة عليا = 108		مجموعة دنيا = 108		
		انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط حسابي	
دالة	4.563	1.53386	2.7593	1.18824	1.9074	1
=	5.424	1.50446	2.8704	1.15781	1.8796	2
=	4.062	1.37710	2.8056	1.15960	2.1019	3
=	8.910	1.70828	3.2500	1.03604	1.5370	4
=	8.656	1.47449	3.3519	1.07216	1.8333	5
=	8.290	1.44338	3.1944	1.16852	1.7130	6
=	7.131	1.47704	3.1204	1.08910	1.8611	7

=	8.346	1.60679	3.0833	0.90626	1.6019	8
=	2.648	1.36032	3.6667	1.56156	3.1389	9
=	10.996	1.53115	3.5370	0.98430	1.6111	10
=	8.647	1.42628	3.2778	1.06569	1.7963	11
=	9.806	1.43133	3.7315	1.08452	2.0370	12
=	8.806	1.56734	3.4630	1.25951	1.7593	13
=	8.475	1.53496	3.2870	1.13242	1.7315	14
=	10.425	1.30566	3.5741	0.950099	1.9537	15
=	9.243	1.62244	3.3241	1.09481	1.5833	16
=	7.892	1.40719	3.3981	1.11007	2.0370	17
=	8.290	1.43884	2.7963	0.72981	1.5093	18
=	5.433	1.75821	2.5463	1.06304	1.4722	19
=	8.287	1.73554	3.1852	1.12263	1.5370	20
=	8.319	1.32265	3.6296	1.24427	2.1759	21
=	8.566	1.32265	3.6296	0.91920	1.4259	22
=	9.806	1.36676	3.3981	0.99022	1.8056	23
=	9.353	1.23873	3.8704	1.29247	2.2593	24
=	7.779	1.69751	3.1574	1.08787	1.6481	25
=	13.083	1.19057	3.9444	1.07394	1.9259	26
=	9.055	1.35407	3.1296	0.97471	1.6759	27
=	8.177	1.69363	2.8611	0.84933	1.3704	28
=	14.751	1.21003	4.2222	1.22038	1.7778	29
=	6.785	1.52094	3.2037	1.25397	1.9167	30
=	6.278	1.65727	2.3981	0.79779	1.2870	31
=	7.858	1.73435	3.0370	1.10632	1.4815	32

=	9.692	1.32979	3.7315	1.19401	2.0648	33
=	11.369	1.54305	3.4537	0.93210	1.4815	34
=	10.434	1.29257	3.9537	1.37965	2.0556	35
=	11.104	1.18401	4.0000	1.24180	2.1667	36
=	8.169	1.60377	3.2315	1.07695	1.7130	37
=	9.196	1.44146	3.3426	1.07760	1.7500	38
=	8.325	1.50052	3.1389	0.97883	1.7037	39
=	8.755	1.69100	3.0185	0.91651	1.3981	40

وقد اعتمدت هذه الطريقة كون الدرجة الكلية تمثل محكا داخليا يمكن من خلالها استخراج معامل صدق الفقرة ، وذلك لعدم توافر محك خارجي، حيث استخدم لذلك معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية لكل استمارة. ولحساب معامل الارتباط بين درجات أفراد العينة على كل فقرة من الفقرات ودرجاتهم الكلية على المقياس باستخدام معامل ارتباط بيرسون لـ (400) استمارة. أظهرت النتائج أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائيا عند مقارنتها بقيمة معامل الارتباط الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) كما موضح في الجدول (7) وبذلك يصبح المقياس ذا صدق بنائي وفق هذا المؤشر.

### جدول (7)

قيم معاملات الارتباط لفقرات مقياس الانهاك النفسي مع الدرجة الكلية

ت	معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط
1	0.239	13	0.432
2	0.276	14	0.436
3	0.212	15	0.469
4	0.435	16	0.475
5	0.405	17	0.422
6	0.357	18	0.422
7	0.400	19	0.307
8	0.434	20	0.416
9	0.237	21	0.431
10	0.484	22	0.438
11	0.454	23	0.460
12	0.463	24	0.464
25	0.428	33	0.375
26	0.567	34	0.394
27	0.465	35	0.471
28	0.427	36	0.561
29	0.565	37	0.500
30	0.386	38	0.540

0.453	39	0,463	31
0.487	40	0,537	32

## 2. الصدق (Validity):

يشير مفهوم الصدق إلى أي مدى يقيس المقياس ما أعد لأجله، وإلى الاستدلالات الخاصة التي تخرج بها درجات المقياس في مناسبتها ومعناها وفائدتها (عدس ، 1997 ، ص 118) .  
وقد قام الباحث باستخراج صدق المقياس باستخدام الطرائق الآتية:

### أ. الصدق الظاهري

الصدق الظاهري هو الإشارة إلى مدى ما يبدو ان يقيسه الاختبار، أي ان الاختبار يتضمن فقرات يبدو أنها على صلة بالمتغير الذي يقاس، وأن مضمون الاختبار متفق مع الغرض منه (الامام وآخرون ، 1990 ، ص 130) .

وان أفضل وسيلة لاستخراج الصدق الظاهري هي عرض فقرات المقياس على مجموعة من الخبراء والمختصين، والأخذ بأرائهم حول مدى تمثيل فقرات المقياس للصفة المراد قياسها (عوده، 1998، ص 370). وفي البحث الحالي عرضت فقرات مقياس الانهاك النفسي الذي أعده الباحث على مجموعة من الخبراء في مجال التربية وعلم النفس (ملحق 3).

### ب. صدق البناء:

يعد الصدق البنائي أكثر أنواع الصدق قبولا ، وقد أوضح عدد كبير من المختصين بانه يتناسب مع جوهر مفهوم اييل للصدق في تشيع المقياس بالمعنى (فرج ، 1980 ، ص 313) ، ففي هذا النوع من الصدق يحاول الباحث التعرف على طبيعة الظاهرة السلوكية التي يسعى المقياس إلى قياسها.

(الزوبي ، 1981 ، ص 43)

ويعد هذا الأسلوب من الوسائل المستعملة في حساب الاتساق الداخلي للمقياس ، إذ يهتم بمعرفة كون كل فقرة من فقرات المقياس تسير في الاتجاه الذي يسير فيه المقياس كله أم لا ، وهي تمتاز بكونها تقدم لنا مقياساً متجانساً. ولما كان المقياس مصمماً لقياس الانهاك النفسي لذا توجب التحقق من اختيار فقرات هذا المتغير اسلوب علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية على المقياس،

وتوفر هذه الطريقة معياراً محكياً يمكن الاعتماد عليه في إيجاد العلاقة بين درجات الأفراد لكل فقرة والدرجات الكلية على المقياس، ومعامل الارتباط هذا يشير إلى مستوى قياس الفقرة للمفهوم الذي تقيسه الدرجة الكلية وقد تحقق الباحث من ذلك .

### 3. الثبات (Reliability).

يتصف الاختبار بالثبات حينما يعطي النتائج نفسها تقريباً في كل مرة يطبق فيها على المجموعة إياها من الأفراد (أبو جادو ، 2000، ص44)، ويفهم من الثبات استقرار النتائج إلى حد ما فيما لو كرر القياس على المجموعة نفسها مرات عديدة ومتقاربة (سمازه، 1989، ص 227) وقد قام الباحث بحساب ثبات المقياس بطريقتين هما:

#### أ. طريقة إعادة الاختبار (Re\_Rest Method)

المقصود بالثبات هنا هو إتساق درجات الأختبار ودقة نتائجه وتحررها من تأثير الصدفة حينما يطبق على مجموعة من الأشخاص في مناسبتين مختلفتين يفصل بينهما زمن معين (عبد الخالق، 2000، ص 45) . وقد تم حساب الثبات بهذه الطريقة بعد إعادة تطبيق المقياس على العينة نفسها البالغ عددها (30) طالباً وطالبة من طلبة كلية التربية، بعد أسبوعين من التطبيق الأول. وبعد الانتهاء من التطبيق الأول والثاني وتحليل الإجابات وحساب الدرجات استعمل الباحث معامل ارتباط بيرسون (بين درجات التطبيق الأول، والثاني فكانت درجة ثبات المقياس (0.76) وهو مؤشر يدل على ثبات جيد للمقياس إذ تشير الأدبيات إلى أن درجة الثبات المقبولة تتراوح بين (0.60 - 0.80) لتصبح الأداة مقبولة (جابر، 1989، ص 310).

#### ب. طريقة الفا كرونباخ للاتساق الداخلي وهي احدى (Method Alpha Cronbach)

الطرق بالاتساق الداخلي او التجانس في حساب معاملات الثبات ، وتقدم فكرة هذه الطريقة على حساب الارتباط بين درجات عينة الثبات على جميع فقرات المقياس ويوضح معامل الثبات المستخرج بهذه الطريقة اتساق اداء الفرد من فقرة لاخرى ، اي التجانس بين فقرات المقياس.

(Cronbach , 1951 , p . 298)

وللتأكد من ثبات المقياس بهذه الطريقة فقد قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة من الطلبة بلغت (100) طالبا وطالبة وتم استخدام معادلة الفا كرونباخ لاستخراج معامل الثبات وقد بلغ (0.87) وعليه اصبح مقياس الانهاك النفسي المكون من (40) فقرة معداً للاستخدام بعد التأكد من صدقه وثباته (ملحق 4).

### التطبيق النهائي

بعد أن تأكد الباحث من صدق وثبات وتمييز فقرات المقياس ، قام بتطبيقه على عينة البحث الأساسية المكونة من (200) طالباً وطالبة من طلبة كلية التربية في الجامعة المستنصرية

### الوسائل الإحصائية

1- معامل ارتباط بيرسون

2-الاختبار التائي لعينتين مستقلتين

3- الاختبار التائي لعينة واحدة

4- معادلة الفا كرونباخ

ملاحظة

تم معالجة بعض البيانات الإحصائية بواسطة الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)

## الفصل الرابع

لقد تضمن هذا الفصل عرضاً للنتائج التي توصل إليها البحث الحالي على وفق أهدافه المرسومة، ومناقشة تلك النتائج وتفسيرها في ضوء الدراسات السابقة، والإطار النظري المعتمد في هذا البحث، ومن ثم الخروج بتوصيات ومقترحات في ضوء تلك النتائج، وكما يأتي:

**الهدف الاول:- التعرف على الانهاك النفسي لدى طلبة الجامعة .**

لتحقيق هذا الهدف تم تطبيق مقياس الانهاك النفسي على عينة من طلبة الجامعة والبالغ عددها (200) طالبا وطالبة وقد اظهرت نتائج البحث ان متوسط درجاتهم على المقياس بلغ (128,60) درجة وبانحراف معياري مقداره (33,26) درجة بينما كان المتوسط الفرضي للمقياس (120) درجة وباستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة ظهر ان القيمة التائية المحسوبة كانت (3,65) درجة وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (1,96) وهي دالة احصائيا عند مستوى دلالة

## الانهك النفسي لدى طلبة الجامعة

عبدالله الزبيدي

(0,05) ودرجة حرية (199) وهذا يدل على ان طلبة الجامعة يتصفون بالانهك النفسي والجدول (8)

### جدول (8)

#### القيمة التائية لدلالة الانهك النفسي لدى طلبة الجامعة

العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
200	128,60	33,26	120	3,65	1,96	0,05

وتشير هذه النتيجة الى ان طلبة الجامعة يتصفون بالانهك النفسي ، وهذا غير مستبعد لان ما تعرض له الشعب العراقي بشكل عام من ماسي جراء الاحتلال وفقدان الامن و انتشار ظواهر العنف والإرهاب والاختطاف المسلح، وكثرة التفجيرات اليومية والمفاجئة وسؤ الخدمات وتردي الوضع الاقتصادي للعائلة العراقية والاضطرابات الاجتماعية التي حصلت بين ابناء المجتمع كل ذلك ادى الى الضغوط النفسية التي تولد عنها الانهك النفسي، وطلبة الجامعة هم من ابناء هذا المجتمع ، تولدت لديهم أفكار وتصورات سلبية خاطئة انعكست على اوضاعهم النفسية والصحية، مما زاد من انتشار هذه الظاهرة وهي الشعور بالضعف والانهك النفسي والتعب المستمر

الهدف الثاني:- الانهك النفسي لدى طلبة الجامعة تبعا لمتغيري الجنس (ذكور - اناث) والتخصص (علمي - انساني)

أ.تبعا لمتغير الجنس ( الذكور - الاناث) .

بلغ متوسط درجات عينة الذكور البالغ عددها (100) طالبا على مقياس الانهك النفسي (127,45) درجة وبانحراف معياري مقداره (22,96) درجة ،اما متوسط درجات عينة الاناث البالغ عددها (100) طالبة على مقياس الانهك النفسي (121,15) درجة وبانحراف معياري مقداره (30,35) درجة ، ولمعرفة دلالة الفرق بينهما تم استعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين فظهر ان القيمة التائية المحسوبة (2,33) درجة وهي اعلى من القيمة التائية الجدولية

(1,96) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (198) اي ان الفرق دال احصائيا ، وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الجنسين في الانهك النفسي ولصالح الذكور والجدول (9) يوضح ذلك .

### جدول (9)

القيمة التائية لدلالة الفروق لمقياس الانهك النفسي المتغير الجنس (الذكور-الاناث)

مستوى الدلالة	القيمة التائية		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	العينة
	الجدولية	المحسوبة				
داله	1,96	2,33	22,96	127,45	100	الذكور
لصالح الذكور			30,35	121,15	100	الاناث

ويظهر من الجدول اعلاه الى ان طلبة الجامعة من الذكور لديهم انهك نفسي اكثر من الاناث. لان الذكور هم من تقع عليهم المسؤولية في ادارة الحياة الاسرية والاجتماعية اكثر من الاناث لذلك هم اكثر من يتعرض لضغوط الحياة المختلفة مما يولد ليهم انهكا نفسيا .

ب. تبعا لمتغير التخصص (العلمي- الانساني) .

بلغ متوسط درجات عينة التخصص العلمي والبالغ عددهم (100) طالبا وطالبة على مقياس الانهك النفسي (125,25) درجة وبانحراف معياري مقداره (23,16) درجة . اما متوسط درجات عينة التخصص الانساني والبالغ عددهم (100) طالبا وطالبة على مقياس الانهك النفسي (123,35) درجة وبانحراف معياري مقداره (27,55) درجة ولمعرفة دلالة الفروق الاحصائية بين التخصص الانساني والتخصص العلمي تم استعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين فقد ظهرت القيمة التائية المحسوبة والبالغة (0,74) درجة وهي اقل من القيمة التائية الجدولية البالغة (1,96) عند مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (198) اي ان الفرق غير دال احصائيا والجدول (10) يوضح ذلك .

### جدول (10)

القيمة التائية لدلالة الفروق الاحصائية لمقياس الانهاك النفسي تبعا لمتغير التخصص

(علمي - انساني)

مستوى الدلالة	القيمة التائية		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	التخصص
	الجدولية	المحسوبة				
0,05	1,96	0,74	23,16	125,25	100	العلمي
غير داله			27,55	123,35	100	الانساني

تشير هذه النتيجة بانه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين التخصصين العلمي والإنساني في الانهاك النفسي لان جميع الطلبة يعيشون في بيئة واحدة فيها من ضغوطات مختلفة تسبب الانهاك النفسي الا وهي البيئة العراقية بشكل عام.

#### التوصيات والمقترحات

##### أ- التوصيات

1- على الجامعات العراقية جميعا عقد ندوات مستمرة ارشادية وعلاجية لتخفيف حدة الإنهاك النفسي لدى طلبة الجامعة

2- من الضروري الاهتمام بالوسائل الترفيهية كالسفرات الجماعية والبرامج المتنوعة التي من الممكن ان تخفف التعب و الانهاك النفسي الذي يتعرض له طلبة الجامعة

##### ب- المقترحات

1- اجراء دراسات مشابهة للبحث الحالي على شرائح اجتماعية مختلفة ومقارنتها بنتائج البحث الحالي

2- اجراء دراسات اخرى تتناول علاقة الانهاك النفسي بمتغيرات اخرى ، كالتوافق النفسي ، تقدير الذات ، التحصيل الدراسي ، الرضا الوظيفي .

#### المصادر

##### أ. المصادر العربية

- 1- ابو جادو، صالح محمد علي (2000) علم النفس التربوي، دار الميسرة، عمان ، الاردن.
- 2- ابو زيد، خضر مخيسر، 2002، الاحتراق النفسي لدى عينة من معلمي التعليم الثانوي وعلاقته ببعض المتغيرات، مجلة كلية التربية، المجلد (12)، العدد (2)، جامعة دمشق، سوريا.

- 3- اونيس، دومنيك ، 2002، حبة راحة تمنع الاجهاد، مجلة الرياضة والشباب، العدد (183)، مؤسسة البيان للصحافة والنشر، الامارات العربية المتحدة.
- 4- جابر، جابر عبد الحميد(1989) مناهج البحث التربوي في التربية وعلم النفس، دار النهضة، بيروت، لبنان.
- 5- الزغول، عماد عبد الرحيم والهنداوي، علي فالج، 2004، مدخل الى علم النفس، ط1، دار الكتاب الجامعي، العين، الامارات العربية المتحدة.
- 6- زكي، حسام محمود، 2008، الإنهاك النفسي وعلاقته بالتوافق الزوجي وبعض المتغيرات الديمقراطية لدى عينة من معلمي الفئات الخاصة، بمحافظة المينا، رسالة ماجستير في التربى، المينا، مصر.
- 7- زهران، حامد عبد السلام ، 1997، الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط3، عالم الكتب ، القاهرة.
- 8- الزوبعي ، عبد الجليل واخرون(1981) الاختبارات والمقاييس النفسية ، مطبعة جامعة الموصل.
- 9- زيدان، علي، قراءات انثربولوجية، ملتقى الانثربولوجية العرب نفس الموقع <http://www.anthvo-ablmontada.net/montadu-f10/topic.t611.htm>
- 10- سمارة، عزيز، 1989، مبادئ القياس والتقويم في التربية، ط1، دار الفكر للنشر، عمان، الأردن.
- 11- الصحة النفسية في العراق، 2006، تقرير صادر عن وزارة الصحة بالتعاون مع منظمة الصحة العالمية، UNDC.
- 12- عبد العال، يحيى عبد الحميد، 1998، ط1، التنمية بين عقدي الانتماء وعقدة التطرف، مركز المحروسة للبحوث والنشر، القاهرة، مصر.
- 13- عبد الخالق، احمد حمد (2000): القياس والتقويم في التربية وعلم النفس، ط1 ، دار الفكر، القاهرة.
- 14- عدس، عبد الرحمن(1997) مباديء الاحصاء في التربية وعلم النفس والاحصاء التحليلي، دار الفكر للنشر ، عمان ، الاردن.
- 15- العمري، تغريد، 1994، مصادر ضغط العمل في الجامعة الأردنية، مجلة العلوم النفسية، بغداد، العراق.
- 16- عوده، احمد(1993) القياس والتقويم في العملية التدريسية، ط2، جامعة اليرموك، كلية العلوم التربوية.

17- عودة، احمد سليمان (1998): القياس والتقويم في التربية وعلم النفس، ط1 الدار العلمية، عمان، الاردن.

18- فرج، صفوت (1980) القياس النفسي، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي.

19- القريوتي، إبراهيم امين، والخطيب، فريد مصطفى، 2006، الإنهاك النفسي لدى عينة من معلمي الطلاب العاديين وذوي الاحتياجات الخاصة بالأردن، مجلة كلية التربية، جامعة الامارات العربية المتحدة، العدد (3)، ص: (131-154) .

20- الكبيسي، ناطق فحل، 1998، بناء مقياس الاضطرابات ما بعد الضغوط الصدمية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، الجامعة المستنصرية، العراق.

21- مزاهرة، ايمن، 2001، علم الاجتماع والصحة، ط1، دار الباروني للطباعة والنشر، عمان، الأردن.

22- ملحم، سامي محمد (2000) مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ط1، عمان ،دار الميسرة للنشر والتوزيع والطباعة.

#### ب- المصادر الاجنبية

- 1- Anstasi, A,1982:PsychoLogicaL. Testing, New York,Macmillan public shing co. INC.
- 2-Cronbach ,R,(1950), coefficient " Alpha and psychological testing , 3<sup>rd</sup> edition ,Harper and Row potisher , New York ,p.2q8.
- 3- Horowitz, M. (1980): **Psychological Response to Serious Life event. In: Hamilton & D. Warbuton (Eds): Human Stress and Cognition,**
- 4-Hui-Jen, Y. (2004). **Factors affecting student burnout and academic achievement in multiple envollment programs in Taiwan's technical – vocational colleges.** 24, 283-301
- 5- Litz, B. T. & Kean. T. M. (1989): **Information Processing in Anxiety Disorder Application to the Understanding of the PTSD.** Clinical Psychology Review. 9(2).
- 6- Miller, Thomas, (1995): **An Update on PTSD, Directions in Clinical Psychology,** vol. 5, No. 8
- 7-Nokes, E. (1998). **Coping with Crises, London Royal College of Psychiatrists.**
- 8- Smith, M,The Relationship Between Item validity and Test Validity ,Psvchometrck . Vol. I, 1966.

#### ملحق (1)

## الانهاك النفسي لدى طلبة الجامعة

عبدالله الزبيدي

أسماء الخبراء من الأساتذة المختصين في علم النفس والقياس والتقويم الذين عرضت عليهم أداة البحث لغرض الحكم على:

أ- الأهمية النسبية لمكونات الانهاك النفسي

ب- صدق الفقرات

اسم الاستاذ	مكان العمل	أ	ب
أ.د. بنينه منصور الحلو	جامعة بغداد /الاداب	*	
2-أ.د. نادية شعبان	الجامعة المستنصرية/التربية	*	*
3- أ.م.د. امل اسماعيل عايز	الجامعة المستنصرية/التربية	*	*
4-أ.م.د. بشرى كاظم	الجامعة المستنصرية/التربية	*	*
5- أ.م.د. خمائل خليل	الجامعة المستنصرية/التربية	*	*
6- أ.م.د. سعد عبد الزهرة	الجامعة المستنصرية/الاداب		
7- أ.م.د. صفاء طارق كرمه	جامعة بغداد /التربية ابن رشد	*	*
8-أ.م.د. صنعاء يعقوب	الجامعة المستنصرية/التربية	*	*
9-أ.م.د. علاء الدين العاني	الجامعة المستنصرية/الاداب	*	
10-أ.م.د. نمير حسن	لجامعة المستنصرية /التربية	*	*

## ملحق (2)

م / استبيان اراء الخبراء في صلاحية فقرات مقياس الانهاك النفسي

الاستاذ الفاضل — المحترم

تحية طيبة :

يسعى الباحث لانجاز بحثه الموسوم (الانهاك النفسي لدى طلبة الجامعة) ولتحقيق اهداف البحث تطلب بناء مقياس الانهاك النفسي لدى طلبة ، وبعد الاطلاع على الأدبيات والدراسات السابقة استنتج التعريف الاتي للانهاك النفسي: (حالة من التعب الجسدي والانفعالي والعقلي المصحوب بالتوتر المستمر الذي يؤدي الى قلة الانتباه والتركيز بسبب التعرض إلى ظروف بيئية سلبية وعوامل ضاغطة خارجية)

الاستاذ الفاضل : لكونك من أصحاب الخبرة والاختصاص يسر الباحث ان يستشير بأرائكم السديدة ويضع بين يديك فقرات المقياس التي اعدّها ، وهي مؤلفة من اربع ابعاد (البعد الفسيولوجي، البعد النفسي، البعد العقلي، البعد الاقتصادي).

يرجى تفضلكم بالاطلاع على فقرات المقياس وتوضيح مدى صلاحيتها للمقياس والمجال الذي وضعت فيه، واقتراح التعديل المناسب، علما ان بدائل الاجابة هي:

البدائل	تتطبق علي	تتطبق علي	تتطبق علي	تتطبق علي	لا تتطبق علي مطلقا
	بدرجة كبيرة جداً	بدرجة كبيرة	بدرجة معتدلة	بدرجة قليلة	

مع التقدير

## الانهاك النفسي لدى طلبة الجامعة

عبدالله الزبيدي

1- البعد الفسيولوجي : (يتمثل بالاعراض الجسمية التي تظهر على الطالب نتيجة تأثير ضغوط الحياة التي تؤثر سلباً على اتجاهه نحو الدراسة وشعوره بأنه غير قادر على التعامل مع هذه المجهودات).

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل المقترح
1	اشعر بالصداع عند نهاية كل واجب دراسي.			
2	امتلاك القدرة الكافية في السيطرة على انفعالاتي.			
3	اشعر بنحول شديد عند الاستيقاظ مبكراً.			
4	لدي القدرة على اداء دراستي بصورة جيدة.			
5	اشكو من آلام في عضلات جسمي عند قيامي بعمل ما.			
6	اجد نفسي قادراً على مواجهة الصعوبات اثناء الدراسة والبحث العلمي.			
7	اعاني من ارتفاع ضغط الدم بسبب ضغوط العمل والدراسة.			
8	عندي دافعية جيدة للقراءة في اي وقت.			
9	اشعر ان دقات قلبي سريعة وغير منتظمة.			
10	اعتقد ان شهيتي للطعام لا بأس بها.			

2- البعد النفسي : شعور بالضيق والقلق والعصبية المستمرة ينتج عنها من جراء التعب وضغوط الحياة والدراسة .

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل المناسب
1.	أشعر بالقلق من جراء عملي ودراستي .			
2.	تراودني فكرة ترك الدراسة وإيجاد عمل لاعالة عائلتي .			
3.	أشعر بالضيق عندما يكلفني استاذي في اعداد بحث او تقرير دراسي .			
4.	أشعر بالندم عندما يوجد خلاف مع زملائي الطلبة.			
5.	أميل إلى المشاركة والتعاون مع زملائي الطلبة .			
6.	أشعر بالحزن جراء كوني ادرس في هذا القسم وهذا التخصص.			
7.	أنقل مشاكل الدراسة الكثيرة إلى منزلي .			
8.	أؤثر عندما ينتقدني اساتذتي والطلبة .			
9.	أشعر بالإحراج عند تعاملي مع اساتذتي.			

## الانهاك النفسي لدى طلبة الجامعة

عبدالله الزبيدي

10.	أجد نفسي منفصلاً عند تعاملي مع زملائي الطلبة .
-----	--

3- البعد العقلي : ويعني ضعف في القدرات العقلية وقلة الانتباه والتركيز وانشغال الأفكار والتعب الذهني جراء ضغوط الحياة

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل المناسب
1.	أجد صعوبة في استرجاع المعلومات الخاصة بالمحاضرة السابقة.			
2	ينتابني شعور مستمر بالتعب الذهني.			
3	أعاني من صعوبة استيعاب ما يقوله اساتذتي .			
4	أعاني من تشتت افكاري و شرود في الذهن .			
5	أتمتع بالدقة والتنظيم في أعمالي .			
6	لدي قدرة عقلية كافية لتأدية أعمالي .			
7	عقلي مشوش جراء كثرة المشاكل في حياتي.			
8	توفر لي دراستي فرصة لتبادل المعلومات مع الزملاء.			
9	. اجد اني غير قادر على ايجاد الكلمات المناسبة عند الحديث مع الاخرين.			
10	اشعر بالضعف والعجز وعدم القدرة على حل المشكلات الخاصة بي.			

4- البعد الاقتصادي: ويتمثل في عدم قدرة الطالب في حصوله على حاجاته الاساسية بسبب امكانياته المادية المحدودة

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل المقترح
1	يقلقني من أن تكون الحالة المادية عائقاً في أكمال دراستي.			
2	اشعر أن مصروف دراستي يتقل كاهل أسرتي.			
3	يؤلمني أن الدخل الشهري للأسرة محدود.			
4	صعوبة توافر المتطلبات المالية لإكمال دراستي.			
5	يتقل كاهلي زيادة الإيجار الشهري المتسارع من قبل مالك الدار الذي اسكنه.			
6	اشعر ان ارتفاع أسعار الأكل في مطاعم الطلبة يتقل كاهلي المادي.			
7	يقلقني انخفاض المستوى المادي للعائلة.			
8	وضعي المادي يشكل عبئاً على دراستي.			

## الانهك النفسي لدى طلبة الجامعة

عبدالله الزبيدي

9	يرهقني ارتفاع أجور النقل وبتقل كاهلي.		
10	يؤلمني من عدم استطاعتي من ارتداء ملابس جديدة بسبب ارتفاع الأسعار.		

### ملحق (3)

#### مقياس الانهك النفسي لدى طلبة الجامعة بصيغته الاولى

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل المقترح
1	اشعر بالصداع عند نهاية كل واجب دراسي.			
2	امتلك القدرة الكافية في السيطرة على انفعالاتي.			
3	اشعر بنحول شديد عند الاستيقاظ مبكرا.			
4	لدي القدرة على اداء دراستي بصورة جيدة.			
5	اشكو من آلام في عضلات جسمي عند قيامي بعمل ما.			
6	اجد نفسي قادرا على مواجهة الصعوبات اثناء الدراسة والبحث العلمي.			
7	اعاني من ارتفاع ضغط الدم بسبب ضغوط العمل والدراسة.			
8	عندي دافعية جيدة للقراءة في اي وقت.			
9	اشعر ان دقات قلبي سريعة وغير منتظمة.			
10	اعتقد ان شهيتي للطعام لا بأس بها.			
11	اشعر بالقلق من جراء عملي ودراستي			
12	تراودني فكرة ترك الدراسة وإيجاد عمل لاعالة عائلتي			
13	أشعر بالضيق عندما يكلفني استاذي في اعداد بحث او تقرير دراسي .			
14	أشعر بالندم عندما يوجد خلاف مع زملائي الطلبة.			
15	أميل إلى المشاركة والتعاون مع زملائي الطلبة .			
16	أشعر بالحزن جراء كوني ادرس في هذا القسم وهذا التخصص.			
17	أنقل مشاكل الدراسة الكثيرة إلى منزلي .			
18	أتوتر عندما ينتقدي اساتذتي والطلبة .			

19.	أشعر بالإحراج عند تعاملي مع اساتذتي.
20	أجد نفسي منفعلا عند تعاملي مع زملائي الطلبة .
21	أجد صعوبة في استرجاع المعلومات الخاصة بالمحاضرة السابقة.
22	ينتابني شعور مستمر بالتعب الذهني.
23	اعاني من صعوبة استيعاب ما يقوله اساتذتي.
24.	أعاني من تشتت افكاري و شرود في الذهن
25	أتمتع بالدقة والتنظيم في أعمالي .
26	لدي قدرة عقلية كافية لتأدية أعمالي
27	عقلي مشوش جراء كثرة المشاكل في حياتي
28	توفر لي دراستي فرصة لتبادل المعلومات مع الزملاء
29	اجد اني غير قادر على ايجاد الكلمات المناسبة عند الحديث مع الاخرين.
30	اشعر بالضعف والعجز وعدم القدرة على حل المشكلات الخاصة بي.
31	يقلقني من أن تكون الحالة المادية عائقاً في أكمال دراستي.
32	اشعر أن مصروف دراستي يتقل كاهل أسرتي.
33	يؤلمني أن الدخل الشهري للأسرة محدود.
34	صعوبة توافر المتطلبات المالية لإكمال دراستي.
35	يتقل كاهلي زيادة الإيجار الشهري المتسارع من قبل مالك الدار الذي اسكنه.
36	اشعر ان ارتفاع أسعار الأكل في مطاعم الطلبة يتقل كاهلي المادي.
37	يقلقني انخفاض المستوى المادي للعائلة.
38	وضعي المادي يشكل عبئاً على دراستي.
39	يرهقني ارتفاع أجور النقل ويتقل كاهلي.
40	يؤلمني عدم استطاعتي من ارتداء ملابس جديدة بسبب ارتفاع الأسعار.



ملحق (4)

مقياس الإنهك النفسي بصيغته النهائية

اخي الطالب المحترم..

اختي الطالبة المحترمة..

تحية طيبة..

يقدم لكم الباحث مجموعة من الفقرات يرجى تفضلكم بقراءتها والإجابة عنها لما ينطبق عن شعوركم الحقيقي علماً أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى مخطئة ، بل إن جميع إجاباتكم تحظى باحترام الباحثة وتقديرها وسوف لن يطلع عليها أحد ولا تستعمل إلا لأغراض البحث العلمي ، لذا لا حاجة لذكر الاسم كل ما تطلبه الإجابة بصدق عن تلك الفقرات وبما يعبر عن انطباعكم الشخصي كما يرجى الباحث عدم ترك أية فقرة من دون إجابة وذلك بوضع علامة (√) تحت البديل الذي ترونه ينطبق على شخصكم تماماً.

وتقبلوا وفير شكر الباحث وتقديره لتعاونكم معه .

ت	الفقرات	تتطبق	تتطبق	تتطبق	لا تتطبق
		علي	علي	علي	علي
		كبيرة جداً	كبيرة	معتدلة	قليلة مطلقاً
1	اشعر بالصداع عند نهاية كل واجب دراسي.				
2	اشعر بنحول شديد عند الاستيقاظ مبكراً.				
3	لدي القدرة على اداء دراستي بصورة جيدة.				
4	اشكو من الآلام في عضلات جسمي عند قيامي بعمل ما.				
5	اجد نفسي قادراً على مواجهة الصعوبات اثناء الد راسة والبحث العلمي.				
6	اعاني من ارتفاع ضغط الدم بسبب ضغوط العمل والدراسة.				

					7	عندي دافعية جيدة للقراءة في اي وقت.
					8	اشعر ان دقات قلبي سريعة وغير منتظمة.
					9	اعتقد ان شهيتي للطعام لا بأس بها.
					10	أشعر بالقلق من جراء عملي ودراستي .
					11	تراودني فكرة ترك الدراسة وإيجاد عمل لاعالة عائلتي .
					12	أشعر بالضيق عندما يكلفني استاذي في اعداد بحث او تقرير دراسي .
					13	أشعر بالندم عندما يوجد خلاف مع زملائي الطلبة.
					14	أميل إلى المشاركة والتعاون مع زملائي الطلبة .
					15	أشعر بالحزن جراء كوني ادرس في هذا القسم وهذا التخصص.
					16	أنقل مشاكل الدراسة الكثيرة إلى منزلي .
					17	أتوتر عندما ينتقدني اساتذتي والطلبة .
					18	أشعر بالإحراج عند تعاملي مع اساتذتي.
					19	أجد نفسي منفعلا عند تعاملي مع زملائي الطلبة .
					20	أجد صعوبة في استرجاع المعلومات الخاصة بالمحاضرة السابقة.
					21	ينتابني شعور مستمر بالتعب الذهني.
					22	أعاني من صعوبة استيعاب ما يقوله اساتذتي
					23	أعاني من تشتت افكاري و شرود في الذهن .
					24	أتمتع بالدقة والتنظيم في أعمالي .
					25	لدي قدرة عقلية كافية لتأدية أعمالي .
					26	عقلي مشوش جراء كثرة المشاكل في حياتي
					27	توفر لي دراستي فرصة لتبادل المعلومات مع

					الزملاء.
					28 اجد اني غير قادر على ايجاد الكلمات المناسبة عند الحديث مع الاخرين.
					29 اشعر بالضعف والعجز وعدم القدرة على حل المشكلات الخاصة بي.
					30 امتلك القدرة الكافية في السيطرة على انفعالاتي
					31 يقلقني من أن تكون الحالة المادية عائقاً في أعمال دراستي.
					32 اشعر أن مصروف دراستي يثقل كاهل أسرتي.
					33 يؤلمني أن الدخل الشهري للأسرة محدود.
					34 صعوبة توافر المتطلبات المالية لإكمال دراستي.
					35 يتقل كاهلي زيادة الإيجار الشهري المتسارع من قبل مالك الدار الذي اسكنه.
					36 اشعر ان ارتفاع أسعار الأكل في مطاعم الطلبة يثقل كاهلي المادي.
					37 يقلقني انخفاض المستوى المادي للعائلة.
					38 وضعي المادي يشكل عبئاً على دراستي.
					39 يرهقني ارتفاع أجور النقل ويثقل كاهلي.
					40 يؤلمني من عدم استطاعتي من ارتداء ملابس جديدة بسبب ارتفاع الأسعار.