الإنــهـاك النـفسي لـدى المـراهقين فـي محـافظـة دهوك

Psychological Exhaustion among Adolescents in Duhok Governorate

هوشنك اكرم خورشيد عقراوي
كلية التربية– جامعة زاخو
د. ريموندا إشعيا عبدو إرميا
كلية التربية الاساسية– جامعة دهوك

Hoshang Akram Khoorshid Aqrawi
College of Education - University of Zakho
Dr. Raymonda Isaiah Abdo Jeremiah
College of Basic Education - University of Duhok

Remonda.armia@uod.ac

تاريخ الاستلام ٢٠٢١/٨/١٢ **تاريخ القبول** ٢٠٢١/١٠/١٢

الكلمات المفتاحية: الانهاك – المراهقين– الضغوط – الطفولة

Keywords: Exhaustion - adolescents - stress - childhood

الملـخـص

حظيت المراهقة باهتمام العديد من الباحثين وعلماء النفس بسبب أهمية هذه المرحلة في حياة الانسان، ويعد الانهاك النفسي مشكلة قد يمتد أثرها إلى قلة كفاءة مراهق كما يعد اضطرابا استجابيا للضغوط التي يتعرض لها المراهق مما يؤثر سلبا على علاقات المراهق المختلفة الاجتماعية وتفاعله مع زملائه في المدرسة والاسرة والاصدقاء والجيران، كما انه قد يفقد المراهق التواصل الوجداني مع الآخرين، مما قد يكون سبباً في اضطراب الصحة النفسية للمراهق، وفي أقصى حالته قد يؤدي للانتحار.

وتحددت أهداف البحث الحالي التعرف على: مستوى الانهاك النفسي لدى المراهقين في مركز محافظة دهوك على مستوى عينة البحث، كذلك مستوى الانهاك النفسي تبعا للجنس (ذكور، اناث)، والمرحلة الدراسية (الاساسية ، الاعدادية). ولتحقيق أهداف البحث تم إعداد مقياس للانهاك النفسي، ليتلاءم مع متطلبات البحث وطبيعة العينة، وقد تكون بصورته النهائية من (٢٥) فقرة، وتم التحقيق من الصدق الظاهري له بعرضه على الخبراء، واستخراج القوة التمييزية للفقرات وايجاد علاقة درجة كل فقرة مع الدرجة الكلية للمقياس، وكذلك تم تحقق من ثبات المقياس بطريقة إعادة الاختبار. وبعد جاهزية المقياس تم تطبيقه على العينة التي تكونت من (٥٠٠) مراهق ومراهقة تم اختيارهم بصورة عشوائية طبقية من المراهقين وبنسبة

(٢%) من المجتمع الأصلي، موزعين على (٢١) مدرسة في مركز محافظة دهوك للعام (٢٠١٦) وبعد استبعاد الاستمارات غير الصالحة تم تحليل البيانات إحصائيا لـ (٤٧٧) طالب وطالبة واستخراج نتائج البحث والتي أظهرت وجود فروق ذوات دلالة إحصائية في مستوى الانهاك النفسي عند عينة البحث ككل، وعدم وجود فروق في مستوى الانهاك النفسي على وفق متغير الجنس (ذكور، وإناث)، كما تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الانهاك النفسي وفقا لمتغير المرحلة الدراسية (الاساسية، والاعدادية) ولصالح المرحلة الاعدادية. وفي ضوء النتائج تم وضع التوصيات والمقترحات.

Abstract

Adolescence has received the attention of many researchers and psychologists because of the importance of this stage in human life, and psychological exhaustion is a problem whose impact may extend to the inefficiency of a teenager. The adolescent may lose emotional communication with others, which may be a cause of mental health disorder for the adolescent, and in its most extreme case, it may lead to suicide.

The objectives of the current research were determined to identify: the level of psychological exhaustion among adolescents in the center of Dohuk governorate at the level of the research sample, as well as the level of psychological exhaustion according to gender (males, females), and the school stage (basic, middle school). In order to achieve the objectives of the research, a scale of psychological exhaustion was prepared, to suit the requirements of the research and the nature of the sample, and it may be in its final form of (25) items, and its apparent honesty was investigated by presenting it to the experts, extracting the discriminatory power of the items and finding the relationship of the degree of each item with the total score of the scale. The stability of the scale was also verified by re-testing. After the scale was ready, it was applied to the sample that consisted of (500) male and female adolescents who were randomly selected stratified by (2%) from the original community, distributed over (21) schools in the center of Dohuk governorate for the year (2016) and after excluding invalid forms The data was statistically analyzed for (477) male and female students and the results of the research were extracted, which showed the presence of statistically significant differences in the level of psychological exhaustion in the research sample as a whole, and no differences in the level of psychological exhaustion according to the gender variable (males and females), as it was found that there are differences Statistically significant in the level of psychological exhaustion according to the variable of the study stage (basic and middle school) and in favor of the preparatory stage. In light of the results, recommendations and suggestions were developed.

مشكلة البحث:

يعد الإنهاك النفسي واحدا من أكثر المشكلات انتشارا بين الأفراد، إذ قد يكون جزءا من الحياة اليومية في العصر الحديث، نتيجة الاحداث الضاغطة فيالمجتمع ولتعقد مطالب الحياة اليومية، او قد يكون متسببا عن ضغوطات نفسية واجتماعية ووظيفية، وان عدم اشباع حاجات الفرد المختلفة يؤثر على الجهاز العصبي، ومن ثم على الجسد كله. (الزبيدي، ١٩٨٩: ٣٨٠) فالإنهاك النفسي مشكلة خطيرة قد يمتد أثرها إلى أغلب سلوكيات المراهق حيث لها مجموعة من الآثار السلبية التي قد تصيب المراهق مما يترتب عليها قلة إنتاج المراهق وانسحابه من الدراسة او العلاقات الاجتماعية بل من الحياة كلها، ثم فإنه قد يؤثر على علاقات المراهق المختلفة بما في ذلك علاقات المراهق الاجتماعية وتفاعلاته مع زملائه في المدرسة، والأصدقاء، والجيران بل قد يمتد الأثر إلى الأسرة بمن فيها (رشاد، ٢٠٠٠: ٣٩٨) ويؤثر على الوظائف المعرفية والمزاجية، والاداء، ونوعية الحياة. (حرب،١٩٨٨: ١٦) (ابو حمادة، ٢٠٠٨: ٨٨)

وتعد المراهقة من المراحل التى تكثر فيها المشكلات النفسية نتيجة للتغيرات الجسمية والفسيولوجية التى تحدث للمراهق والتغيرات التي تؤثر على دوره الاجتماعي بما ينعكس على صحته النفسية. وعلى الرغم من كثرة وتنوع اسباب الانهاك النفسي الواقعة على المراهق الا ان الاستجابات تجاهها تختلف من مراهق الى اخر، (اليوسفي، ١٩٩٠: ٢٢٧) ومن خلال الاطلاع على الدراسات والبحوث النفسية، وجد ان هذا المتغير لم يتم تسليط الضوء عليه ودراسته بشكل علمي على المستوى المحلي في اقليم كوردستان العراق. واذا لم يتم تسليط الضوء عليه فقد يشعر المراهقين بمجموعة من أعراض الانهاك النفسي، منها التعب المستمر، انخفاض الاداء او الكفاءة في التعامل مع متطلبات الحياة اليومية، صعوبة التركيز، والتفكير السلبي، والارهاق، والاجهاد النفسي، والقلق، والضغط النفسي والتوتر، وعدم الاتزان، وضعف الدافعية هذا مما سينعكس على سلوك المراهق وتعامله مع الآخرين، وقد تضطرب شخصيته لينتهي به الأمر الى الاكتئاب والانتحار.

وبهذا يمكن تحديد مشكله البحث في الاجابة عن الاتي:

١- "ما مستوى الانهاك النفسي لدى المراهقين في مركز محافظة دهوك على مستوى العينة؟

٢- "ما مستوى الانهاك النفسي لدى المراهقين في مركز محافظة دهوك وفقا لمتغيري الجنس والمرحلة الدراسية"؟

أهـمـيـة البـحـث:

يبدا المراهق في تكوين نظرة نحو ذاته وتتضمن افكاراً واتجاهات ومعاني ومدركات حولها، وبتعبير ادق يكون المراهق مفهوما حول ذاته، ويبدأ بتطوير ثقته بنفسه وإدراكاته، كما يشعر بمعاناة شديدة جراء التغيرات الجسدية المتسارعة،(كفافي والنيال، ١٩٩٥: ٢٤) ونتيجة لذلك يواجه العديد من الضغوط التي يجب أن يتعامل معها للحد من أثارها المختلفة (الهابط، ١٩٨٥: ١٧).

وتشير الدراسات الى ان الإنهاك النفسي يعد من أكثر الامور انتشارا بين المراهقين. فعندما يدرك المراهق الضغوط ولا يتمكن من مواجهاتها او التكيف معها بطريقة مقبولة معها، فانه يصل إلى حالة من التعب والارهاق والإجهاد النفسي الذي يعني وجود أعباء انفعالية تؤدي إلى الإنهاك النفسي والبدني (محمد، ٢٠٠٩:٥٢) فالانهاك النفسي يبدأ من اللحظة التي يقع تحت الضغوط النفسية سواء كانت ضغوط اسرية او دراسية او اجتماعية او إشباع طموحاته وتنفيذ توقعاته. وهذا قد يفقد المراهق التواصل الوجداني مع الآخرين مما قد يكون سببا في اضطراب صحته النفسية.

ويمكن تحديد اهمية البحث الحالي في النقاط الآتية:

– اهمية دراسة المراهقين في المجتمع الكوردي، كونها مرحلة انتقالية من الطفولة الى المراهقة كما انها مرحلة تغيرات نفسية وجسمية واجتماعية متسارعة والامر الذي يعطى هذا البحث اهمية خاصة.

– قلة وجود الدراسات التي تناولت إلانهاك النفسي.

– اسهام نتائج الدراسة الحالية في تقديم الخدمات الارشادية والتربوية واعداد برامج للمساعدة في التخفيف من حدة المشكلات والاضطرابات السلوكية الناتجة عن التغيرات الجسدية وما يترتب عليها من تطور مفهوم صورة الجسد لدى المراهقين.

– قد يستفيد الباحثون والمختصون من أدوات الدراسة الحالية والتي طبقت على طلبة المدارس الاساسية والاعدادية، ومن المقترحات التى تخرج بها الدراسة لتكون نواة لدراسات أخرى.

أهـداف البـحـث: يستهدف البحث الحالي التعرف على:

١– مستوى الانهاك النفسي لدى المراهقين في مركز محافظة دهوك على مستوى العينة ككل.

٢– مستوى الانهاك النفسي لدى المراهقين في مركز محافظة دهوك وفقا لمتغيري:

أ. المرحلة الدراسية (الاساسية، اعدادية)

ب. الجنس (ذكور، اناث)

حدود البحث: يقتصر البحث الحالي على المراهقين من الذكور والاناث ومن طلبة المرحلة التاسعة في المدارس الاساسية والسادس الاعدادي في المدارس الاعدادية في مركز مدينة محافظة دهوك للعام الدراسي (2015–2016).

تحديد المصطلحات :

الإنهاك النفسي: إذ عرفه كل من :

1- **Freudenberger (1974)** حالة سلبية يتعرض لها الفرد الذي يقع تحت ضغوط زائدة مستمرة، والتي لا يستطيع التكيف معها بطريقة مقبولة، فتتعدد مظاهره ليشمل الجانب النفسي والجسدي، مما يؤثر في صحة الفرد سلبيا.
(Freudenberger, 1974: 159)

2- **جابر وكفافي (١٩٩٠):** حالة من التعب والضعف العام في الاستجابة ونضوب الطاقة نتيجة لتكرار فعل معين. (جابر وكفافي، ١٩٩٠: ١٢٠)

3- **Kim(1991)** : ظاهرة تتصف بالقلق والتوتر والتعب الجسمي والانفعالي كاستجابة للضغوط النفسية المرتبطة بالعمل وتحدث في النهاية تغيرات سلوكية وتغيرات تتعلق بالاتجاهات نتيجة ذلك. (Kim, 1991: 5)

4- **Branetti(2001)** : موشرات سلوكية ناتجة عن الضغط النفسي الذي يتعرض له الفرد اثناء العمل لفترة طويلة. (Branetti, 2001: 52)

5- **الخرابشة وعربيات (٢٠٠٥):** حالة تحدث نتيجة للضغوط والأعباء والمتطلبات الزائدة والمستمرة الملقاة على عاتق الفرد وتتفق قدراته ولايستطيع التكيف معها بطريقة مقبولة ومناسبة وتساهم في ظهور مجموعة من المظاهر النفسية والجسدية السلبية. (الخرابشة وعربيات، ٢٠٠٥: ٢٣)

التعريف النظري للباحثين: حالة نفسية تصيب المراهق بالارهاق وصعوبة التركيز والانتباه نتيجة ضغوطات متطلبات واعباء اضافية يشعر بها المراهق بانه غير قادر على التكيف والتحمل مما ينعكس سلبا عليه، وكذلك على من يتعامل معه.

التعريف الإجرائي: الدرجة الكلية التي يحصل عليها المراهق على فقرات مقياس الانهاك النفسي المعد لهذا الغرض.

الاطار النظري والدراسات السابقة

النظريات التي فسرت الانهاك النفسي:

١- النظرية الوجودية:

يشير المنظور الوجودي للإنهاك النفسي الى عدم وجود المعنى في حياة الفرد، فحينما يفقد الفرد المعنى والمغزى من حياته فإنه يعاني نوعا من الفراغ الوجودي الذي يجعله يشعر بعدم أهمية حياته، ويحرمه من التقدير الذي يشجعه على مواصلة حياته فلا يحقق أهدافه مما يعرضه للإنهاك النفسي (علي، ٢٠٠٨:٤٨-٤٩) وأن الإنهاك النفسي من وجهة النظر الوجودية يحدث بسبب:

١. ان الفرد يبدأ حياته وعمله بمثل وأهداف عالية لا يمكنه تحقيقها مما يعرضه للصدمة.

٢. ان الفرد يحتاج للتقدير الذاتي كما أنه بحاجة للتقدير الاجتماعي من الغير، وعندما يفشل في تحقيق أهدافه فإنه يفقد نظرته وتقديره لذاته، وكذلك احترام الناس له.

٣. حينئذ يحدث فقدان المعنى ويشعر الفرد بالفراغ الوجودي نتيجة نقص الطاقة النفسجسمية، وفقدان القدرة على التكيف، مما يؤدي لحالة من اللامبالاة مما يبدد حياة الفرد ويصيبه بما يسمى الإنهاك النفسي (Langle, 2003, 108-217).

ويذكر كل من بينس وكينان (Pines& Keinan 2009) أن الإنهاك النفسي يمكن أن يؤدي لفقدان المعنى من حياة الفرد لاسيما عند الذين يعانون ضغوط العمل الزائدة والتعب المستمر، مما يقلل من جودة أدائهم، بل يضيفان أن الإنهاك النفسي وفقا للمنظور الوجودي ليس من الضروري أن ينشأ عن الحِملِ الزائد، اذ إنه قد ينشأ عن الجهد والعبء المنخفض مما يقلل ويحبط قدرات الفرد، ويشعره بفقدان المعنى وتفاهة العمل المطلوب منه أداؤه.
(Pines& Keinan, 2009: 638)

٢- نظريات التحليل النفسي:

وفقا لنظريات التحليل النفسي ان الخبرات المكبوتة التي يتعرض لها الفرد تلعب دوراً اساسيا في تكوين المشكلات او الازمات النفسية او الاضطرابات النفسية للشخصية التي تكونت في المرحلة الأولى من حياة الفرد، اي ان السمات النفسية المضطربة تتكون من ارتباطها بذكريات مؤلمة وصدمات مبكرة تشكل في مجملها مصدراً للسلوك الانساني المضطرب من قبيل تبلد المشاعر والشعور بالإحباط والانهاك النفسي (العزاوي ويحيى، ٢٠٠٧: ٢٩٠). وأن رؤية التحليل النفسي للإنهاك النفسي تتمثل في ثلاثة اسباب:

١. الإجهاد المتواصل الذي يتعرض له الفرد.

٢. فقدان وظيفة ومثالية الأنا في علاقتها بالآخرين ذوي الدلالة في حياة الفرد.

٣. الكف الذي يحدث للتفاعلات غير الملائمة أو المتعارضة .(متولي، ٢٠٠٥: ٦٩)

وإذا نظرنا للأمور الثلاثة السابقة نجد أن الإنهاك النفسي ينتج عن الإجهاد المتواصل الذي يتعرض له الفرد، ولا يستطيع التكيف معه بطريقة إيجابية مقبولة، والإنهاك النفسي يحدث نتيجة الإجهاد والتعب والضغط الزائد في العمل ونفاذ طاقة الفرد، لاسيما الفرد المتحمس، حيث إنه يبدأ عمله متحمسا لتحقيق أهدافه فيقَابلُ بضغوط زائدة، هذه الضغوط غالبا تكون مستمرة ولا يستطيع الفرد مواجهتها، مما يؤثر فيه سلبا (Maslach & Goldberg, 1998 : 68).

وتعد هذه النظرية ان الإنهاك النفسي عملية تدريجية تأتي على رأس الضغوط النفسية، لهذا نيظر إليه على أنه استمرار مرضي لضغوط العمل مع عدم القدرة على حلها لذلك فإنه يرجع جوهر الإنهاك النفسي للأنا، اذ إن الفرد المنهك يضغط على نفسه فترة طويلة مقابل تحقيق الإنجاز في عمله، وذلك على حساب الأنا، لهذا فإن ذلك الفرد يعلي من قيمة عمله، ويهتم به لدرجة أنه يذيب أي شيء مقابل عمله لأنه يجد نفسه فيه، وهذا الوضع لا يستمر طويلا اذ يتعرض للإنهاك النفسي (Ahola& Hakanen, 2007 : 105).

أما وجهة النظر الثانية فهي أن الإنهاك النفسي يحدث نتيجة فقدان وظيفة الأنا ومثاليتها في علاقاتها بالآخرين المؤثرين في حياة الفرد؛ اذ إن الفرد يسعى لأن يتعلق بمن يمثل محطة مهمة في حياته ويقدم له المساندة والدعم ،فالزوج مثلا يتعلق بزوجته، والمعلم يتعلق بمديره، والطالب يتعلق بمعلمه اذ يجد عنده المساندة والمثالية التي تبحث عنها الأنا (عبد الحميد، ٢٠١١: ٩٤). وإذا كان الأمر كذلك فإن الفرد عندما يشعر أن الشخص الذي يتعلق به بدأ في التخلي عنه، وأن الأنا فقدت مثاليتها في علاقاتها بالآخرين ذوي الدلالة في حياة الفرد، فإنه يكون معرضا للإنهاك النفسي، مما يربط بين الإنهاك النفسي وفقد ان المساندة للفرد أن الإنهاك النفسي يحدث وفق ذلك المنظور التحليلي بطريقة غير مباشرة حيث يتكون لدى الفرد انطباع أن الآخر ذوي الدلالة في حياة الفرد أو بدأ دوره ومساندته له تضعف (متولي، ٢٠٠٥: ٧٦) .

أما وجهة النظر الثالثة فترى أن الإنهاك النفسي يحدث نتيجة للكف الراجع إلى الدفاعات غير الملائمة؛ حيث يحدث الصراع بين مكونات الشخصية الثلاثة فتضطر الأنا لكبت الدفاعات غير الملائمة، أو المتعارِضة او عندما يحدث تعارض بين متطلبات الهو وضوابط الأنا الأعلى، مما يجعل الفرد يكبت الرغبات الجنسية المحرمة عن طريق الأنا، وبذلك تستعيد الأنا جزءا من تنظيمها، ثم يبدأ الفرد في تحويل الرغبات المكبوتة إلى أعراض عصابية والتي تعد إشباعات بديلة للرغبات المكبوتة، ثم مع نمو الفرد وعدم نجاح الكبت كوسيلة لحل الصراع بين مكونات الشخصية (يوسف،٢٠٠١: ٦٨). فإنه يعيش صراعا عصابيا مركَّزا ولذلك فالفرد المنهك يحاول كبت مجموعة من الرغبات غير الملائمة، ولكنها مع مرور الوقت تتحول لأعراض عصابية كوسيلة تنفيسية لذلك الصراع فيظهر الإنهاك النفسي كنتيجة لما سبق (علي ،٢٠٠٨: ٤٧)

3- النظرية السلوكية:

اكد سكنر أن السلوك هو نتاج الظروف البيئية الى درجة كبيرة، فان مشاعر الفرد وأحاسيسه وإدراكها تتأثر إلى حد كبير بهذه العوامل البيئية. ولما كان الانهاك النفسي حالة داخلية مثل المشاعر والقلق والأحاسيس وغيرها فان النظرية السلوكية تنظر للانهاك النفسي على أساس انه نتيجة لعوامل بيئية (الرشدان، ١٩٩٧: ٢٧). كما يؤكد على اهمية دور التنبؤ والظروف البيئية وتعديل السلوك في احداث الانهاك النفسي، فعندما لايستطيع التنبؤ بالسلوك النهائي للمراهق او إذا ما إستطعنا التحكم بالظروف البيئية المحيطة به فانه من السهل التعرض للانهاك النفسي، وان عدم العناية بالظروف البيئية للمراهق وسلوكه ستؤدي الى الانهاك، وكذلك عندما يفشل السيطرة والتحكم على الظروف البيئية المحيطة بها والسلوك الناتج منها سيؤدي الى احداث الانهاك النفسي. (الرشدان ،١٩٩٥: ٨٩)

فالنظرية السلوكية تنظر للإنهاك النفسي على أنه سلوك غير سوي تعلمه الفرد نتيجة ظروف البيئة غير المناسبة، فالمراهق مثلا في مدرسة او الاسرة اذا لم يتوافر له المساندة والتأييد اللازم، او وجد الضغوطات المستمرة والتقيمات والتعليقات السلبية(الزيود، ١٩٩٨: ٥٧). ولا تتوافر لديه الدافعية بل تقع عليه ضغوط سواء كانت النفسية او اجتماعية او اقتصادية من قبل الاخرين، ستكون البيئة المحيطة بالمراهق غير مناسبة، وإذا لم يتعلم المراهق سلوكيات تكيفية مقبولة فإنه قد يتعلم سلوكا غير سوي يسمى الإنهاك النفسي. (Hakanen& etal., 2006: 496).

4- النظرية المعرفية:

من أهم الفرضيات التي يعتمد عليها أصحاب هذا المنظور هو ما يعرف بمفهوم الاستعداد المعرفي والذي يمثل تركيباً محورياً للنظريات المعرفية والذي يشير إلى ان الأفراد الذين يكشفون عن أنماط غير تكيفية للوظائف المعرفية يكونون أكثر عرضة للإصابة بالانهاك النفسي عند تعرضهم لأهداف الحياة السلبية (Alloy& etal., 2000: 403) وبمعنى آخر فان الأفراد الذين يميلون إلى تكوين استنتاجات سلبية واجترارات انفعالية مسبقة حول المواقف التي تواجههم قد يكونون أكثر عرضة للاصابة بالانهاك النفسي (Robnson, 1997: 405) وكذلك أصحاب النظرية المعرفية اكدوا على ان الافراد الذين يشعرون بالان‌هاك النفسي يعانون من خلل في شبكة المعلومات الادراكية فيؤدي الى معالجة الفرد للمعلومات بصورة خاطئة (الزبيدي، ٢٠١٠:٣٤)

وقد أكد(لازاروس) على إن الإن‌هاك النفسي يحدث نتيجة الضغط الحاصل في تفاعل الفرد والبيئة المحيطة به، واكد على التقييم الذهني من جانب الفرد ومن ثم الحكم على المواقف الموجهة (وفاء، ١٩٩٤ :٤) اما (هانز سيلي) فيرى إن الإن‌هاك النفسي هو استجابة عامة تمر

بثلاث مراحل وقد اطلق علىها اسم تناذر التكيف العام، وان هذا التناذر يمر بثلاث مراحل وكما يأتي:

١- مرحلة الانذار بالخطر.

٢- مرحلة المقاومة.

٣- مرحلة الانهاك، وفي هذه المرحلة ونتيجة لقوة الانهاك واستمراره فقد يفشل فعلا جهاز المقاومة لدى الفرد ويقع تحت طائلة الانهاك النفسي بادية عليه اثار الانهاك النفسي او بعضها. (مقداد والمطوع، ٢٠٠٤: ٢٦١)

فالمعرفيون يرون أن الكائن البشري ليس مجرد كائن سلبي يتلقى المعلومات ويستجيب لها بطريقة آلية ولكنه يعالجها معالجة فعالة، حيث يقوم بفهمها وتنظيمها ودمجها في بنائه المعرفي ولكن في حال فشل الفرد في معالجة تلك المعلومات والبيانات بفهما بالطريقة الصحيحة سيؤدي ذلك الى الانهاك النفسي (الفتيش،١٩٨٨: ٢٤١)، فطريقة تفكير الفرد وما يعتقده وكيف يفسر الاحداث من حوله كلها عوامل مهمة من الاضطرابات الانفعالية ومنها الانهاك النفسي (حسن، ٢٠٠٤ :٣٤)(صادق وكامل، ٢٠١٤: ٢٧)

الدراسات التي تناولت الانهاك الفسي

١. **دراسة السمادوني والربيعة (1998):** دراسة بعنوان "**الانهاك النفسي لدى عينة من العاملين في مجال الخدمات الانسانية بمدينة الرياض وعلاقته ببعض المتغيرات**" هدفت الدراسة إلى التعرف على الانهاك النفسي لدى العاملين في مجال الخدمات الانسانية (التدريس، والتمريض، والطب، ومهنة الأخصائي النفسي، والعمل الاداري) في ضوء بعض المتغيرات المهنية والديموغرافية (طبيعة المهنية، والجنس، والعمر، والحالة الاجتماعية، وعدد سنوات الخبرة). اذ تألفت عينة البحث من (329) العاملين والعاملات بتلك المهن. وقد قام الباحثان باستخدام مقياس ماسلاش التي يتكون من (22) فقرة. وتم استخراج الخصائص السيكومترية للمقياس، وقد استخدمت وسائل إحصائية عديدة منها : اختبار t-test ، والتحليل التباين الأحادي الاتجاه واختبار شيفية للمقارنات البعدية وأظهرت النتائج ان العاملين في مجال الخدمات الانسانية يكونون عرضة للعديد من المؤثرات المرتبطة بطبيعة العمل وظروفه والتي تؤدي الى حالة الانهاك النفسي، وانه توجد فروق ذات دلالة احصائية العاملين في مجال الخدمات الانسانية في درجة تكرار شعورهم بالانهاك النفسي، وان العاملين بمهنتى (التدريس، والتمريض) كانوا اكثر شعوراً بالانهاك النفسي مقارنة بمهن اخرى. ولاتوجود فروق ذات دلالة احصائية العاملين في مجال الخدمات الانسانية في درجة الشعور بالانهاك النفسي، كما تختلف درجة الشعور بالانهاك النفسي لدى العاملين في مجال الخدمات الانسانية

باختلاف العمرو الخبرة، وان العاملين المتزوجين من كلا الجنسين كانوا اكثر شعور بالانهاك النفسي بمقارنتهم بغير المتزوجين. (السمادوني والربيعة، ١٩٩٨: ١٢٣)

٢. **دراسة القريوتي والخطيب (2006):** دراسة بعنوان " **الانهاك النفسي وعلاقته بالحالة الاجتماعية لدى المعلمين والمعلمات في مدارس عمان**" هدفت الدراسة الكشف عن مستوى الإنهاك النفسي لدى المعلمين والمعلمات والفروق في الإنهاك النفسي تبعا للحالة الاجتماعية، وجنس المعلم ، اذ تألفت عينة البحث من (476) معلما ومعلمة ممن يعملون في مدارس مدينة عمان الثانوية الخاصة والحكومية منهم (378) معلما متزوجا، و (98) أعزبا اختيروا بأسلوب العينة العشوائية الطبقية، وقد قام الباحثان باستخدام مقياس الإنهاك النفسي لشرنك(Shrink 1996) المكون من (31) فقرة وتم استخراج الخصائص السيكومترية واستخدمت وسائل إحصائية منها: معامل ارتباط سبيرمان ومعامل ارتباط بيرسون ومعامل الفا للثبات ،t test ، وأظهرت النتائج بانه يوجود مستوى من الشعور بالانهاك النفسي بين المعلمين من كلا الجنسين، وكذلك يوجود فروق ذات دلالة إحصائية في الإنهاك النفسي لجنس المعلمة المتزوجة (القريوتي والخطيب، ٢٠٠٦: ١٣١ –١٥٤)

٣. **دراسة علي (2008):** دراسة بعنوان"**الإنهاك النفسي وعلاقته بالتوافق الزواجي وبعض المتغيرات الديموجرافية لدى عينة من معلمي الفئات الخاصة بمحافظة المنيا**". اذا هدفت الدراسة التعرف على طبيعة العلاقة بين الإنهاك النفسي والتوافق الزواجي، والفروق بين الجنسين وسنوات الخبرة ، ونوع الفئة التي يقوم المعلم بالتدريس في الإنهاك النفسي، حيث تألفت عينة البحث (200) من معلمي الفئات الخاصة بمحافظة المنيا، متنوعي الخبرة التدريسية، ومن ثلاث فئات من مدارس التربية الخاصة (صم، ومكفوفين، ومعاقين عقليا)، اختيروا بأسلوب العينة العشوائية الطبقية. وقد قامت الباحثة بإعداد مقياس الانهاك النفسي كأداة أولى للبحث التي تتكون بصيغتها النهائية من (34) فقرة، والأداة الثانية هي مقياس التوافق الزواجي (إعداد راوية دسوقي، ١٩٨٦) يتكون من (126) فقرة. وتم استخراج الخصائص السيكومترية للمقياس. وقد استخدمت وسائل إحصائية عديدة منها : اختبار t – test، ومعامل الارتباط لبيرسون، وتحليل التباين أحادي الاتجاه. وأظهرت النتائج توجد علاقة ارتباطية سلبية بين الإنهاك النفسي والتوافق الزواجي لدى عينة الدراسة. وعدم وجود فرق دال إحصائيا بين متوسطي درجات المعلمين والمعلمات في الإنهاك النفسي من حيث ذوي الخبرة الأقل من ثمان سنوات والمعلمين ذوي الخبرة الأكثر من ثمان سنوات، ومعلمي الفئات الخاصة (الصم، والمكفوفين، والمعاقين عقليا) في الإنهاك النفسي.(علي، ٢٠٠٨: ٣)

٤. **دراسة جابر (2009):** دراسة بعنوان "**الانهاك النفسي لدى معلمي المدرسة المتوسطة بالكويت**"، هدفت الدراسة إلى اعداد مقياس الانهاك النفسي للمعلمين وتحديد مستوى الانهاك النفسي للمعلمين ومدى توفيره، ومعرفة الفروق بين الجنسين والتخصص والخبرة التدريسية في الانهاك النفسي للمعلمين، حيث تألفت عينة البحث من (499) معلما ومعلمة، اختيروا بأسلوب العينة العشوائية الطبقية. وقد قام الباحث باعداد مقياس الانهاك النفسي وتكون المقياس بصيغته النهائية من (55) فقرة. وتم استخراج الخصائص السيكومترية للمقياس وقد استخدمت وسائل إحصائية اختبار t-test ، والتحليل التباين والمقارنات المتعددة للمتوسطات، وأظهرت النتائج ان المعلمين والمعلمات يعانون من الانهاك النفسي، لاتوجود فروق ذات دالالة احصائية بين المعلمين والمعلمات في الانهاك النفسي، وجود فروق دالة بين مجموعتي الخبرة الاقل والاعلى في بعد نظام اليوم المدرسي حيث تزيد درجة الانهاك النفسي عند المعلمين ذوي الخبرة الاقل (جابر، ٢٠٠٩: ١١٣)

٥. **دراسة احمد(2011):** دراسة بعنوان"**الإنهاك النفسي للأم ذات الطفل التوحدي وعلاقته بإدارة موارد الأسرة**"، هدفت الدراسة التعرف على الإنهاك النفسي للأم ذات الطفل التوحدي وعلاقته بإدارة مواردها، حيث تألفت عينة البحث من (184) أُم، اختيروا بأسلوب العينة الطبقية القصدية، وقد قامت الباحثة باعداد مقياس الانهاك النفسي ومقياس العامة للأسرة ومقياس ادرة موارد الاسرة، وتم استخراج الخصائص السيكومترية للمقاييس الثلاثة. وقد استخدمت وسائل إحصائية عديدة منها ومعامل ارتباط سبيرمان براون، ومعامل الفا للبات، التجزئة النصفية، جيوتمان. وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إدارة موارد الاسرة (الدخل – الوقت – الجهد) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الانهاك النفسي للأم ذات الطفل التوحدي وعلاقة ارتباطية سالبة بين الانهاك النفسي وإدارة موارد الأسرة. (احمد، ٢٠١١: ١٨٣)

٦. **دراسة عبدالحميد (2011):** دراسة بعنوان "**الإنهاك النفسي وعلاقته بالتوافق الزواجي لدى أطباء وممرضي الصحة العمومية**"، الهدفت الدراسة الكشف عن مستوى الإنهاك النفسي لدى ممارس الصحة العمومية الجزائرية وعلاقته بالتوافق الزواجي، و لكشف عن الفروق في الإنهاك النفسي والتوافق الزواجي بين الجنسين. حيث تألفت عينة البحث من (206) ممارس طبيب وممرض، اختيروا بأسلوب العينة تم استخدام القصدية، وقد قام الباحث باستخدام مقياسين الجاهزين مقياس الإنهاك النفسي لماسلاش (1981) الذي يتكون من (٢٢) فقرة ومقياس التوافق الزواجي الذي يتكون من (32) فقرة، وتم استخراج الخصائص السيكومترية للمقياسين وقد استخدمت وسائل إحصائية عديدة منها: معامل ارتباط سبيرمان ومعامل ارتباط بيرسون ومعامل الفا للثبات والتحليل العاملي اختبار كأي2 ،t test ، تحليل

التباين، وأظهرت النتائج بانه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في شدة تناذر الإنهاك النفسي باختلاف الحالة العائلية. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في شدة تناذر الإنهاك النفسي باختلاف مدة الأقدمية في نفس المنصب. يعني أفراد عينة الدراسة من فئة المتزوجين من عدم التوافق الزواجي، هناك علاقة سلبية دالة إحصائيا بين تناذر الإنهاك النفسي ومستوى التوافق الزواجي. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في شدة تناذر الإنهاك النفسي باختلاف الجنس لدى عينة الدراسة المنهكة نفسيا من فئة المتزوجين لصالح السيدات.(عبد الحميد، ٢٠١١ :٢٩٧)

٧. **دراسة صادق و كامل(2014):** دراسة بعنوان " **اثر الارشاد بأسلوب ايقاف التفكير في خفض الانهاك النفسي لدى موظفات جامعة ديالى**"، هدفت الدراسة معرفة أثر الإرشاد بأسلوب إيقاف التفكير في خفض الانهاك النفسي لدى موظفات جامعة ديالى، حيث تألفت عينة البحث من (20) موظفة في كلية التربية للعلوم الإنسانية، تم توزيع عينة عشوائيا الى مجموعتين متساويتين، استخدم مع المجموعة التجريبية أسلوب إيقاف التفكير، ولم تتعرض المجموعة الضابطة الى أي تدخل. كما استخدم الباحثان مقياس الانهاك النفسي الذي أعدت كريستينا مالاس وسوزان جاكسون (1976) واعده بصورة نهاية فاروق عثمان من مصر (1988)، وتم تكييفه على البيئة العراقية من قبل الباحثين، وتكون المقياس من (25) عبارة، وتم استخراج الخصائص السيكومترية للمقياس. وقد استخدمت وسائل إحصائية عديدة منها الفاكرونباخ، ولكوكسن لعينتين مترابطتين، مان وتني للعينات متوسطة الحجم. كما استخدم في البحث أسلوب الإرشاد بـ (إيقاف التفكير) الذي صمم لغرض خفض الانهاك النفسي لدى موظفات جامعة ديالى، وبلغ عدد جلسات (١٤) جلسة، مدة كل منها (50) دقيقة، استمرت (3) أسابيع . وأظهرت النتائج لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين رتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي على مقياس الانهاك النفسي، توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين رتب درجات المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي والبعدي على مقياس الانهاك النفسي ولصالح الاختبار البعدي. وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الانهاك النفسي ولصالح المجموعة التجريبية (صادق وكامل، ٢٠١٤ :٢٠)

منهجية البحث:

اعتمد البحث الحالي المنهج الوصفي بوصفه "أحد أشكال التحليل والتفسير العلمي المنظم لوصف ظاهرة أو مشكلة محددة وتصويرها كمياً عن طريق جمع بيانات ومعلومات مقننة عن الظاهرة اوالمشكلة وتصنيفها، وإخضاعها للدراسة الدقيقة" (ملحم، ٢٠١٢ :٣٢٤)

أولا: مجتمع البحث: تمثل مجتمع البحث الحالي المرحلتين: التاسع الاساسية والسادس الاعدادي ممن يدرسون في مركز مدينة دهوك للعام الدراسي (2015 – 2016)، اذ بلغ مجموع مجتمع البحث للطلبة (24994) طالباً وطالبة بواقع (13486) طالباً وطالبة بواقع (6483) ذكراً و(7003) أنثى للمرحلة التاسع الاساسية ، و (11508) طالباً وطالبة للمرحلة السادس اعدادي منهم (6097) ذكراً و(5411) إناث*. وتوزع مجتمع البحث على (135) مدرسة اساسية وإعدادية في مدينة دهوك منها (89) اساسية و(46) اعدادية للعام الدراسي (2015– 2016).

ثانياً: عينة البحث

بعد أن تم تحديد مجتمع البحث سحبت منه عينة عشوائية طبقية على اساس مرحلتين(التاسع الاساسي والسادس الاعدادي) ثم تم اختيار عينة البحث على مرحلتين:

المرحلة الأولى: اختيار عينة المدارس: فبعد تحديد عدد مدارس مجتمع البحث البالغ عددها (135) مدرسة اساسية وإعدادية، تم سحب عينة طبقية عشوائية من المدارس بموجب قائمة أسماء المدارس بلغ عددها (21) مدرسة لتشكل نسبة (15.55%) من المجموع الكلي للمدارس.

المرحلة الثانية: اذ تم اختيار عينة الطلاب من المدارس التي تم سحبها، وقد اختيرت شعبة واحدة عشوائياً من شعب الصف التاسع الاساسي وكذلك من شعب الصف السادس اعدادي من كل المدارسة من المدارس التي وقع عليها الاختيار، وبذلك بلغ عدد أفراد العينة (500) طالب وطالبة منهم (252) طالباً و(248) طالبة. والجدول (١) يبين عدد أفراد عينة البحث موزعين وفقآ لمرحلة والجنس، موزعة على مركز مدينة دهوك.

(*) تم الحصول على عدد أفراد مجتمع البحث من شعبة الإحصاء التابعة مديرية تربية محافظة دهوك لمعرفة عدد الطلبة في كل المدارس وذلك على وفق الأمر الجامعي المرقم (179) بالتاريخ (2016/3/17)

الجدول(١) توزيع عينة البحث تبعاً للجنس والصف الدراسي

موقع المدرسة	التاسع الاساسي		السادس الاعدادي		المجموع
	ذكور	إناث	ذكور	إناث	
الغرب (روذئاظا)	58	54	65	54	231
الشرق (روذهةلات)	72	86	58	53	269
المجموع	130	140	123	107	500

ثالثا : أداة البحث: تطلب تحقيق أهداف البحث وجود اداة للإنهاك النفسي، لذلك تم إعداد اداة لقياس الإنهاك النفسي بشكل يتلاءم مع عينة البحث. وتطلب:

1- الاطلاع على الأدبيات والدراسات السابقة والمقاييس ذوات العلاقة، للاستفادة منها في بعض الفقرات وصياغتها بالشكل الذي يتناسب مع طبيعة عينة البحث.

2- أجراء مقابلة ميدانية مع بعض طلبة الصفين التاسع الاساسي والسادس الاعدادي الجدول (٢) حصراً في المدارس خارج العينة الاساسية من مركز محافظة دهوك ووجه اليهم السؤال المفتوح الآتي: "ماهي الامور التي تجعلك تشعر بالانهاك النفسي؟"

الجدول (٢) العينة الاستطلاعية

المدرسة	الجنس		المجموع
	ذكور	إناث	
الاساسية	25	25	50
إعدادية	25	25	50
المجموع	50	50	100

3- وبعد الأخذ بملاحظات المحكمين والمختصين تم تعديل بعض فقرات مقياس الانهاك النفسي والذي بلغ (32) فقرة، تم حذف خمس فقرات من المقياس من قبل المحكمين وهي الفقرات (1،20،25،26،29).

5- تم وضع تعليمات عن كيفية الإجابة وحث المستجيب على الإجابة الدقيقة والصريحة من دون إهمال أية فقرة مع الإشارة إلى موضوع السرية.

6- تم تُرجمة المقياس من اللغة العربية إلى اللغة الكوردية بشكل يتناسب مع المستوى اللغوي للطلاب وباستخراج الصدق الترجمة.

7 – طبق المقياس على عينة مؤلفة من (420) طالبا وطالبة من خارج أفراد العينة الأساسية موزعين على عدد من المدارس المختلفة لغرض استخراج تمييز الفقرات، وبعد إستخراج القوة

التمييزية لكل فقرة من فقرات المقياس، حيث حصل كل الفقرات على تمييز جيد وبذلك أصبح المقياس بصيغته النهائية مكون من (٢٥) فقرة.

٨- تمت الاستعانة بآراء السادة الخبراء في مجال القياس والتقويم، للاستفادة من خبرتهم فيما يخص إعداد المقياس والوسائل الإحصائية المناسبة.

تصحيح المقياس: تضمن المقياس ثلاثة بدائل، هي: (دائماً، أحياناً، أبداً) وقد أعطيت قيمة لكل بديل هي: (3، 2، 1).

وقد صُحِح المقياس من خلال معرفة المجموع الكلي الذي حصلت عليه الاستمارة ومقارنتها بالمتوسط الفرضي. وتراوحت الدرجات الفرضية بين (٢٥- ٧٥) بمتوسط فرضي قدره (٥٠)، وأن أعلى درجة محتملة للمستجيب هي (٧٥) درجة، وأدنى درجة له هي (٢٥) درجة. وأن الفرد الذي يجيب على المقياس ويأخذ درجة أعلى من المتوسط الفرضي يوجد عنده الانهاك النفسي.

صدق المقياس: من أهم الشروط الواجب توفرها في المقياس هو الصدق فهو يشير إلى مدى تأدية المقياس للغرض الذي يجب أن يحققه، أومدى قيامه بالوظيفة المفترض قيامه بها عندما يطبق على فئة قد وضع لها(Jones& George, 2006:11)، **وقد استخدم في البحث الحالي:**

أ- الصدق الظاهري

تم استخراج صدق المقياس عن طريق استخدام الصدق الظاهري، الذي توصلنا إليه من خلال حكم مختص على درجة قياس الاختبار للسمة المقاسة، وبما أن هذا الحكم يتصف بدرجة من الذاتية، لذلك يعطى الاختبار لأكثر من محكم ويمكن تقييم درجة الصدق الظاهري للاختبار من خلال التوافق بين تقديرات المحكمين وتعتمد معظم اساليب تقدير الصدق الظاهري على أحكام الخبراء وهذا يعني أن آراءَهم فيما يتعلق بمدى التناظر بين الفقرات المقياس ومحتوى السمه أو الصفة المراد قياسها، ويجب أن لايقل عددهم عن الخمسة لغرض كشف مدى الاتفاق في تقديرتهم، ويفضل أن لاتقل درجة الاتفاق على كل فقرة من فقرات الاختبار 80% (سليمان وأبو علام، ٢٠١١: ٥٨٦) (المعموري، ٢٠٠٧: ٩٧)، واعتمدت المعادلة الآتية في ايجاد الصدق الظاهري لكل فقرة من فقرات المقياس:

$$\text{نسبة الاتفاق} = \frac{\text{عدد الخبراء الذين اتفقوا على الفقرة} \times 100}{\text{العدد الكلي للخبراء}}$$

(البياتي، ١٩٧٧: ٢٦٠)

بهدف التأكد من صلاحية الفقرات عرض المقياس بصورته الأولية المكون (32) فقرة، على نفس المجموعة من الخبراء والأساتذة المحكمين لمقياس صورة الجسد، وقد أخذ الباحث بملاحظات الخبراء والمحكمين وآراءَهم بخصوص فقرات المقياس، ويبين للباحث أن هناك عدداً من فقرات لم تحصل على نسبة اتفاق80% بحسب رأي الأساتذة الخبراء والمحكمين وهي الفقرات (1، 20، 25، 26،29) أما بقية الفقرات فحصلت على نسبة (80%) إلا أنهم اقترحوا إجراء بعض التعديلات على عدد من فقراتها في ضوء آراء ومقترحات الخبراء والمحكمين والتي يوضحها الجدول (٣).

الجدول (٣) نسبة الموافقة التي حصلت عليها كل فقرة من فقرات مقياس الانهاك النفسي

أرقام الفقرات	عدد الفقرات	نسبة الموافقة	القرار
2، 4، 8، 10، 11، 15، 16، 17، 19، 21، 22، 24، 27، 30	14	100%	صالحة
3، 6، 7، 9،13،28،32	7	95%	صالحة
5،12،14،18،23،31	6	90%	صالحة
1 , 20 , 25 , 26 , 29	5	75% واقل	غير صالحة

ب- صدق الترجمة: لقد صيغت فقرات المقياس باللغة العربية ولأن افراد عينة البحث هم من القومية الكوردية ، فقد تطلب ذلك ترجمتها الى اللغة الكوردية وذلك بعد الاستعانة بمجموعة من الاساتذة المختصين باللغة الكوردية والعربية ومن علم النفس، وعليه تم الوصول الى صياغة موحدة لفقرات المقياس باللغة الكوردية والتي عرضت بدورها على اساتذه اخرين في اللغتين وفي المجال نفسه لغرض ترجمتها الى اللغة العربية، وبعد اجراء المقارنة في مضامين الفقرات بين نصها الأصلي باللغة العربية والنص المترجم للغة نفسها حصلة الباحث على تناسق في معاني النصين. وبذلك تحققت من صدق الترجمة للمقياس.

ج- القوة التمييزية للفقرات: تمت من خلال استخراج:

1- علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس: ويقصد به حساب ارتباط درجة كل فقرة مع الدرجة الكلية لكل المفحوصين، فأن ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس تعني ان الفقرات تقيس المفهوم نفسه الذي تقيسه الدرجة الكلية للمقياس (Stanley, 1972:111) والهدف من هذا الإجراء معرفة ما إذا كانت الإجابات في مجملها بالنسبة لفقرات بعينها متسقة بطريقة معقولة مع اتجاهات السلوك او الشخصية التى تفترضها الدرجات، ويشير (Guilford،1954) إلى أن الفقرة التي ترتبط ارتباط ضعيفا جدا مع المحك تعد غالباً فقرة تقيس سمة تختلف عن تلك التي تقيسها فقرات المقياس الأخرى، إذ يجب أستبعادها (العنزي، ٢٠٠٤: ٢٠٧) وقد طبق المقياس على عينة مكونة من (420) طالبآ وطالبة اختيروا عشوائياً من المدارس المركز

محافظة دهوك، من خارج افراد العينة الاساسية ثم جمع درجاتهم ورتبها تنازليا ،وأخذ منها نسبة (27%) من الدرجات العليا ومن الدرجات ادنى وبواقع (113) فردا لكل فئة كمجموعتين (عليا ودنيا) .

لقد تم استخراج علاقة الفقرة بالدرجة الكلية بأستخدام " المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعتين و لكل فقرة وطبق معامل ارتباط بيرسون " بين درجات أفراد العينة على كل فقرة وبين درجاتهم الكلية على المقياس بالاعتماد على بيانات العينة التي استخدمت في حساب القوة التمييزية للفقرات.

طبق مقياس الانهاك النفسي المكون من (27) فقرة على عينة مكونة من (420) طالبا وطالبة اختيروا عشوائياً من المدارس على العينة التمييزية، وباستخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين وبمقارنة القيمة التائية المحسوبة لكل فقرة من فقرات المقياس مع قيمة التائية الجدولية (1.960) عند مستوى دلالة (05. 0) وبدرجة حرية (224)، ان معامل الارتباط لكل فقرة مع الدرجة الكلية للمقياس تراوحت بين (0.321 – 0,613) وهي ضمن المدى المقبول، هذا يعني ان ثبات الاتساق الداخلي مقبول، باستثناء الفقرتان (٥ و ٢٧) حيث بلغت قيمتهما على التوالي (0.298، 0.261) وهما فقرتان ضعيفتان وتحذف من المقياس. المتوسط الحسابي كان(63.28) والانحراف المعياري (8.366) وبذلك يعتبر العلاقة ضعيفة اذا كانت قيمة معامل الارتباط اقل من(0.3)، ومتوسطة اذا تراوحت بين (0.3– 0.7)، واذا كان اكبر من(0.7) فهي علاقة قوية (محفوظ ،٢٠٠٨: ٢٥٥)، فاصبح المقياس بصيغته النهائية مكون من (٢٥) فقرة.

٢. **المجموعتان المتطرفتان:** ولغرض استخراج القوة التمييزية للفقرات تم تطبق المقياس على عينة بلغت (420) طالبا وطالبة اختيروا من المدارس مراعين بذلك توافر كل متغيرات البحث في عينة التمييز. وبعد جمع الاستمارات وتصحيحها بإعطاء درجة كلية لكل استمارة رتبت الاستمارات حسب الدرجات تنازليا من أعلى درجة إلى أدنى درجة، ثم أخذت نسبة (27%) من المجموعة العليا وعددها (113) استمارة و(27%) من المجموعة الدنيا، وعددها (113) استمارة وان استخدام نسبة (27%) كقيم طرفية لكل مجموعة تقدم لنا مجموعتين في افضل ما يمكن من الحجم والتمايز.

وباستخدم الاختبار التائي لعينتين مستقلتين بمقارنة القيمة التائية المحسوبة لكل فقرة من فقرات المقياس مع قيمة التائية الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (224)، وتبين نتيجة التحليل الإحصائي أن جميع الفقرات مميزة بهذه الطريقة.

الثبات: اذ تم التحقق من ثبات بطريقة إعادة الأختبار: اذ يعد الاختبار ثابتاً إذا حصلنا منه على نفسها النتائج عند تطبيقه على نفس الأفراد في ظل نفس الظروف في كل مرة يستعمل فيها ولأجل التأكد من ثبات المقياس فقد استخدم الباحث في هذه الدراسة طريقة إعادة الاختبار لأنها من اكثر الطرائق استخداماً وشيوعاً (الروسان، ١٩٩٩: ٣٦)، ولحساب معامل الثبات بهذه الطريقة تم تطبيق المقياس على عينة مكونة من(60) طالبا وطالبة من خارج العينة الأساسية (جدول ٤) تم اختيارهم عشوائيا من المدارس نفسها، وتم توزيع الباحث الاستمارات على المراهقين والمراهقات وأُشِرت استماراتهم في التطبيق الأول بتاريخ 2016/2/15، ثم أعيد تطبيق المقياس عليهم بعد مرور أسبوعين بتاريخ 2016/3/2، إذ يشير (Adams 1989) إلى أن المدة الزمنية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني يجب أن لايتجاوز أسبوعين أو ثلاثة أسابيع (السيد، ٢٠١٤: ١٦) وبعد الحصول على درجاتهم من الاختبار الاول والاختبار الثاني وتم احتساب معامل إرتباط بيرسون بين درجات الأفراد في التطبيقين بلغ معامل الثبات بهذه الطريقة(0.790) وهو ثبات قوي (محفوظ، ٢٠٠٨: ٢٥٥) وهذا يعد معامل ثبات مرتفع ويمكن الاعتماد عليه.

الجدول(٤) توزيع عينة الثبات تبعاً للمدارس والجنس وموقع المدرسة

ت	اسماء المدارس	عدد الطلبة	الجنس	الساحل
1	ياسا يا بنةرةتى	15	اناث	الشرق (روذهةلات)
2	ئامادةيا تاظا يا كضان	15	أناث	الشرق (روذهةلات)
3	هةذار موكريانى يا بنةرةتى	15	ذكور	الغرب (روذئاظا)
4	ئامادةيا صادق بهاء الدين يا كوران	15	ذكور	الغرب (روذئاظا)

التطبيق النهائي للمقياس: طُبق المقياس بصيغته النهائية (ملحق ١) بتاريخ 2016/3/30 واستمر التطبيق لغاية 2016/4/15 على عينة التطبيق النهائي للبحث البالغة (500) طالب وطالبة. وبعد الانتهاء من التطبيق النهائي للمقياس واستبعاد الاستمارات غير الصالحة، تم تحليل البيانات لـ (٤٧٧) طالب وطالبة، واستخرجت النتائج.

رابعا : الوسائل الإحصائية: تنوعت الوسائل الإحصائية المستخدمة فيه، وذلك بتنوع متطلباته، علما أنه تمت الاستعانة ببرنامج spss الإحصائي، لضمان دقة النتائج وقد تم استخراج :-

١- الاختبار التائي لعينة واحدة T. Test for One Sample: لاستخراج كل مستوى الانهاك النفسي على مستوى العينه.

٢- الاختبار التائي لعينتين مستقلتين T. Test for Tow In depent Sample: لاستخراج القوة التمييزية للفقرات، ولاستخراج الفرق بين متغير الجنس (ذكور، إناث) والمرحلة في مستوى الانهاك النفسي.

نتائج البحث ومناقشتها.

يتم عرض ومناقشة النتائج في ضوء اهداف البحث.

أولاً: الهدف الأول : "التعرف على مستوى الانهاك النفسي لدى المراهقين على مستوى العينة"

ولغرض تحقيق ذلك استخدم الباحث معادلة الاختبار التائي لعينة واحده ويبين أن المتوسط المتحقق يبلغ (62.30) درجة بانحراف معياري قدره (6.184) درجة، وعند مقارنة المتوسط المتحقق مع المتوسط النظري للمقياس البالغ (50) درجة وباستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة، أظهرت النتائج أن هناك فرقاً دالاً إحصائياً ولصالح المتوسط المتحقق، إذ كانت القيمة التائية المحسوبة تساوي (43.427) وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1.648) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (476)، والجدول (٥) يوضح ذلك .

الجدول (٥) نتائج الاختبار التائي لقياس مستوى الانهاك النفسي للعينة ككل

عدد افراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية		درجة الحرية	القرار عند مستوى دلالة ٠,٠٥
				المحسوبة	الجدولية		
477	62.30	6.184	50	43.427	1.648	476	دال احصائيا

ولما كانت النتيجة المعروضة في الجدول في أعلاه تشير الى وجود فرق دال إحصائياً بين المتوسط المتحقق والنظري ولصالح المتوسط المتحقق، فيمكن القول إن العينة لديها مستوى الانهاك النفسي لدى المراهقين. ويعزو الباحث سبب ذلك الى ان أن هناك بعض المواقف الدراسية او الاسرية او الاقتصادية الضاغطة التي يمر بها المراهق(ذكور واناث) اذا لم ينجح في التكيف والتأقلم معها يودي الى الانهاك النفسي، فما يعانيه المراهقين من أعباء وضغوطات نفسية سواء المتعلقة بالنظام الدراسي، أو بالظروف الاجتماعية وحتى الاقتصادية والسياسية المحيطة بهم، فضلا عن أن المراهقين ليسوا في منأى عن الظروف والمواقف الحياتية والصراعات المختلفة فهم يتعرضون إلى تغيرات نمائية نفسية، اجتماعية، فسيولوجية ينتج عنها مطالب وحاجات تستدعي إشباعا، وطموحات وأهداف تستدعي تحقيقا، ورغبة ملحة في تحقيق الاستقلالية والتفرد والبحث عن الذات ككيان مستقل متميز. دليل على ما قد يعانيه المراهقين من ضغوط وأعباء سواء كان النفسية او الفسيولوجية او الاجتماعية او سياسية أسهمت في إصابة بمستوى من مستويات الانهاك النفسي، الذي يصيب المراهق اثر تعرضه بشدة وبشكل مستمر لمجموعة من المشاكل والضغوطات، وعدم قدرته على مواجهتها أو التكيف معها .

2- التعرف على الفروق في مستوى الانهاك النفسي عند المراهقين والمراهقيات على وفق متغير:

أ. **الجنس: (ذكور، إناث):** ولغرض تحقيق هذا الهدف تمت معالجة البيانات إحصائياً باستخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، فأظهرت نتائج المعالجة الاحصائيه فقد حصل ذكور على متوسط قدره (62.65) درجة بانحراف بلغ (6.395) درجة عن اجاباتهم على مقياس الانهاك النفسي، في حين بلغ متوسط درجات إناث على المقياس نفسه (61.97) درجة بانحراف معياري قدرهُ (5.977) درجة، عدم وجود فرق دال إحصائياً بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الاناث في الانهاك النفسي، إذ كانت القيمة التائية المحسوبة تساوي (1.188) وهي أقل من القيمة التائية الجدولية البالغة (1.648) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (475) والجدول (٦) يوضح ذلك.

الجدول (٦) نتائج الاختبار التائي لدلالة الفرق في الانهاك النفسي تبعاً لمتغير الجنس

الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		درجة الحرية	القرار عند مستوى دلالة ٠,٠٥
				المحسوبة	الجدولية		
ذكور	٢٢٩	62.65	6.395	1.188	1.648	475	دال احصائيا
إناث	٢٤٨	61.97	5.977				

يتضح من النتيجة المعروضة في الجدول (٧) أن المراهقين والمرهقات ليس لديهما فرق في مقياس الانهاك النفسي، الرأي الشائع هو أن المراهقين (اناث) معرضة أكثر لتأثيرات الانهاك النفسي. لكن هذا الدراسة تبينت أن المراهقين (الذكور) أيضا معرضون بنفس القدر من الانهاك النفسي ويمكن تفسير عدم وجود فروق بين الجنسين في مستوى الانهاك النفسي لدى المراهقين (ذكور واناث)، بان الضغوطات المستمرة والاعباء التي يواجه المراهقين (ذكور واناث) هي متشابهه وبالتالي قد يعود السبب في ذلك إلى تقارب الخصائص الشخصية لكل من الذكور والإناث، حيث نجد أن الطلبة يدرسون في نفس الفصول الدراسية وبالتالي يواجهون نفس الظروف المتعلقة بأعباء الدراسة كالاختبارات والواجبات، ويتعرضون لنفس المواقف ويعيشون وسط نفس الظروف الدراسية، مع بعض الاختلافات طبعا والتي تعود إلى تكوين شخصية هؤلاء المراهقين(ذكور واناث)، وهكذا نمط استجابتهم نحو تلك المشاكل والصعوبات والانهاك النفسي التي تواجههم فضلا عن أنهم يخضعون إلى نفس التشريع المدرسي الذي لا يفرق في بنوده بين الجنسين.

ب. وفقا لمتغير المرحلة الدراسية: (الاساسية، الاعدادية): بعد أجراء الاختبار التائي لعينتين مستقلتين أظهرت النتائج أنه يوجد فرق دال أحصائيا بين المرحلتين (الاساسية، الاعدادية) فيما يخص الانهاك النفسي ،إذ بلغ المتوسط الحسابي للمرحلة الاساسية (60.58) و بأنحراف

معيـاري (6.208) فيمـا بلـغ المتوسـط الحسـابي للمرحلـة الاعداديـة (64.44) و بـأنحراف معيـاري (5.453) وكـان الفـرق لصـالح المرحلـة اعداديـة، إذ كانـت القيمـة التائيـة المحسـوبة تسـاوي (7.114) وهـي أكبـر مـن القيمـة التائيـة الجدوليـة البالغـة (1.648) عنـد مسـتوى دلالـة (0.05) ودرجة حرية (475). والجدول (٧) يوضح ذلك.

الجدول (٧) نتائج الاختبار التائي لدلالة الفرق في الانهاك النفسي تبعاً لمتغير المرحلة الدراسية

المرحلة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		درجة الحرية	القرار عند مستوى دلالة ٠,٠٥
				المحسوبة	الجدولية		
الاساسية	265	60.58	6.208	7.114	1.648	475	دال احصائيا
الاعدادية	212	64.44	5.453				

وهذا يشير إلى أنه كلما تقدم المراهقين (ذكور واناث) في المستوى الدراسي كلما زاد إحساسهم بالانهاك النفسي، كما أنهم أكثر إحساساً بالأعباء خاصة أنهم في العام الأخير من المرحلة الدراسة الاعدادية الأمر الذي يشعرهم بالإرهاق والاجهاد النفسي والمالي والدراسي والاسري والاجتماعي، وكذلك قلق حول المستقبل المجهول في هذا الظروف الحالية الازمة مادية التي يمر بها المنطقة. فضلا عن الى فرص الحصول على وظيفة والتي اصبحت من الامور التي يصعب تحقيقها للمراهقين لمن يريد العمل او الوظيفة وعدم اكمال المرحلة الجامعية.

الإستنتاجات

- ❖ إن الانهاك النفسي ليس ثابتة بل متغيرة تبعاً لأحداث الحياة، وهي تختلف في أحوال المرض عن الصحة وفي مراحل العمر المختلفة، وتبعاً للحالة الاجتماعية واقتصادية والنفسية.
- ❖ ان جميع افراد عينة ليس لديهم مستوى عالي من الانهاك النفسي.
- ❖ هناك تطابق في مستوى الانهاك النفسي تبعآ لمغير الجنس (ذكور – اناث) وحالة الزوجية (متزوج – غير متزوج)زونوعية المهن (طبيب – ممرض).

ثبت المصادر

أولاً: المصادر العربية

- ابـــو حمـــادة، ســـلمان (٢٠٠٨) **بالانهاك النفسي المرتبطة بعض المتغيرات النفسية والاجتماعية لدى معلمي الفئات الخاصة وحاجاتهم الارشادية**، اطروحة دكتوراه (غير منشورة)، جامعة المنصورة، كلية التربية، مصر.
- احمد، ايمان شعبان (٢٠١١) **الإنهاك النفسي للأم ذات الطفل التوحدي وعلاقته بإدارة موارد الأسرة**، كلية التربية النوعية بالمنصورة، المؤتمر السنوي (العربي السادس _الدولي الثالث) تطوير برامج التعليم العالي النوعي في مصر والوطن العربي في ضوء متطلبات عصر المعرفة في الفترة من١٣-١٤ ابريل ٢٠١١.
- البياتي، عبد الجبار توفيق (١٩٧٧) **الإحصاء الوصفي والاستدلالي في التربية وعلم النفس** الطبعة الأولى، مطبعة الثقافة العمالية، بغداد، العراق.
- جابر، عيسى عبدالله (٢٠٠٩) الانهاك النفسي لدى معلمي المدرسة المتوسطة بالكويت، **مجلة بحوث التربية النوعية**، جامعة المنصورة، العدد (١٤).
- جابر، عبدالحميد وكفافي، علاءالدين (١٩٩٠) **معجم علم النفس والطب النفسي**، الطبعة الثالثة، دار النهضة العربية، القاهرة.
- جابر، عبدالحميد وكفافي، علاءالدين (١٩٩٨) **معجم علم النفس**، الطبعة الأولى، دار النهضة العربية، القاهرة.
- حرب، يونس (١٩٨٨) **ظاهرة الاحتراق النفسي علاقتها بضغط العمل لدى معلمي المدارس الحكومية الثانوية في الضفة الغربية**، رسالة ماجستير (غير منشورة)، الجامعة الاردنية، كلية التربية، الاردن.
- خرابشة، عمر محمد عبدالله وعربيات، احمد عبد الحليم (٢٠٠٥) الاحتراق النفسي لدى المعلمين العاملين مع الطلبة ذوى صعوبات التعلم في غرف المصادر، **مجلة جامعة ام القرى للعلوم التربوية والاجتماعية والانسانية**، مجلد السابع عشر، العدد الثاني، سعودية.
- رشاد، محمد عاطف (٢٠٠٠) الخصال الشخصية والتنبؤ بالتوافق الزواجي لدى الشباب، **مجلة دراسات نفسية**، العدد (٣)، مصر.

- الرشدان، مالك أحمدعلي (١٩٩٥) **الاحتراق النفسي لدى اعضاء هيئة التدريس في الجامعات الاردنية الحكومية**، رسالة ماجيستر (غير منشورة)، جامعة اليرموك، اربد – الاردن.
- الرشدان، مالك احمد على (١٩٩٧) **الاحتراق النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس في الجامعات الأردنية الحكومية وعلاقته ببعض المتغيرات**، أبحاث اليرموك– سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، المجلد ١٣، العدد (٢)، الأردن.
- الروسان، فاروق (١٩٩٩) **أساليب القياس والتشخيص في التربية الخاصة**، الطبعة اولى ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، الأردن.
- الزبيدي، رؤى رشيد كاظم (٢٠١٠) **الانهاك النفسي وعلاقتها بالرضا الوظيفي لدى منتسبي شرطة المرور**، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية ، الجامعة المستنصرية، العراق.
- الزيود، نادر فهمي (١٩٩٨) **نظريات الارشاد والعلاج النفسي**، الطبعة الأولى، دار الفكر، عمان.
- سلمان، سامر عبدالكريم سعيد (٢٠٠٣) **مستوى الاحتراق النفسي وعلاقته بمركز الضبط لدى المرشدين التربوين في المدارس الحكومية في مديريات محافظات شمال الصفة الغربية فلسطين**، رسالة ماجيستر (غير منشورة)، جامعة القدس– فلسطين.
- سليمان، أمين محمد علي وأبو علام، رجاء محمود (٢٠١١) **القياس والتقويم في العلوم الإنسانية أسسه وأدواته وتطبيقاته**، الطبعة الأولى، دار الحديث للنشر والتوزيع، القاهرة– مصر.
- السمادوني، السيد ابراهيم والربيعة، فهد ابن عبدالله (١٩٩٨) الانهاك النفسي لدى عينة من العاملين في مجال الخدمات الانسانية بمدينة الرياض وعلاقته ببعض المتغيرات، **مجلة جامعة الملك سعود**، العلوم التربوية والدراسات الاسلامية، العدد(١٠)، مجلد١، السعودية.
- السيد، إبراهيم جابر (٢٠١٤) **علم النفس الاجتماعي (الصحة النفسية – الإرشاد النفسي – علم النفس الفسيولوجى)**، الطبعة الأولى، دار التعليم الجامعي للنشر والتوزيع، الاسكندرية– مصر.

- صادق، سالم نوري وكامل، سلمى حسين (٢٠١٤) اثر الارشاد بأسلوب ايقاف التفكير في خفض الانهاك النفسي لدى موظفات جامعة ديالى، كليةالتربية الأساسية، **مجلة الفتح**، العدد (٥٧)، العراق.
- عبد الحميد، جديات (2011) **الإنهاك النفسي وعلاقته بالتوافق الزواجي لدى أطباء وممرضي الصحة العمومية**، رسالة ماجيستر (غير منشورة)، كلية العلوم الإنسانية العلوم الاجتماعية، قسم علم النفس والتربية و لأرطوفونيا، جامعة الجزائر، الجزائر.
- العزاوي، أنور قاسم ويحيى، أياد محمد (٢٠٠٧) الاحتراق النفسي لدى معلمات الصفوف الخاصة، جامعة الموصل/ كلية التربية الأساسية، **مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية**، المجلد ٥، العدد(٢) ، المؤتمر العلمي السنوي الأول لكلية التربية الأساسية ٢٣-٢٤/ أيار / ٢٠٠٧، العراق.
- علي، حسام محمود زكي (٢٠٠٨) **الإنهاك النفسي وعلاقته بالتوافق الزواجي وبعض المتغيرات الديموجرافية لدى عينة من معلمي الفئات الخاصة بمحافظة المنيا**، رسالة ماجيستر (غير منشورة)، كلية التربية، جامعة المنيا، مصر.
- العنزي، هدى جبار (٢٠٠٤) **فقدان الأمل وعلاقته بتعقيد العزو لدى طلبة الجامعة**، رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية الآداب، جامعة بغداد، بغداد.
- الفتيش، احمد علي (١٩٨٨) **الاسس النفسية في التربية** الطبعة الأولى، الدار العربية للكتاب، ليبيا.
- القريوتي، إبراهيم أمين؛ الخطيب، وفريد مصطفى (٢٠٠٦) الاحتراق النفسي لدى عينة من معلمي الطالب العاديين وذوي الاحتياجات الخاصة بألاردن، **مجلة كلية التربية جامعة الإمارات العربية المتحدة**، العدد ٢٣، الإمارات.
- كفافي، علاء الدين والنيال، ماسية احمد (١٩٩٥) **صورة الجسم وبعض المتغيرات الشخصية**، الطبعة الأولى، دار المعرفة، القاهرة.
- متولي، رجوات عبد اللطيف (٢٠٠٥) **الاحتراق النفسي لدى عينة من المحامين وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية والمهنية**، اطروحة دكتوراه (غير منشورة)، كلية الآداب، جامعة المينا، مصر.

- محفوظ، جودة (٢٠٠٨) **التحليل الاحصائي الاساسي باستخدام Spss**، ط١، دار وائل للنشر والتوزيع، عمان، الاردن.
- محمد، وضاح (2009) **الاحتراق النفسي لدى العاملين في العلاقات العامة**، رسالة دبلوم (غير منشورة)، الأكاديمية السورية الدولية، سوريا.
- المعموري، علي حسين(٢٠٠٧) **ادارة الانفعالات واستقطاب التعبير وعلاقتها بانماط التفكير لدى تدريسي الجامعة المستنصرية**، اطروحة دكتوراه (غير منشورة)، بغداد، العراق.
- مقداد، محمد والمطوع، محمد حسن(٢٠٠٤) الاجهاد والنفس واستراتيجيات المواجهة والصحة النفسية لدى عينة من طالبات جامعة البحرين، **مجلة العلوم التربوية والنفسية**، كلية التربية، البحرين.
- ملحم، سامي (٢٠١٢) أثر اضطربات الاكل والقلق الاجتماعي والوسواس القهري وتقدير الذات في الرضا صورة الجسم لدى عينة من المراهقين في الاردن، **مجلة كلية التربية**، جامعة بنها، مجلد ٢٣ ،العدد(٩٠)، مصر .
- الهابط، محمد السيد(١٩٨٥) **التكيف والصحة النفسية**، الطبعة اولى، المكتب الجامعي الحديث.
- وفاء، يوسف دعنا (١٩٩٤) **الضغط عند المرشدين في المدارس التابعة بوزارة التربية والتعليم في الاردن**، رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية التربية، الجامعة الاردنية، الاردن.
- يوسف، جمعة سيد (٢٠٠١) **النظريات الحديثة في تفسير الأمراض النفسية (مراجعة نقدية)**، الطبعة الاولى، دار غريب للنشر والتوزيع، القاهرة.
- اليوسفي، مشيرة عبد الحميد (١٩٩٠) ضغوط الحياة الموجبة والسلبية وضغوط على المعلم مكتبيء للتواصل، **مجلة البحث في التربية وعلم النفس**، كلية التربية، جامعة الميناء، العدد (٣).

ثانياً: المصادر الاجنبية

- Ahola, K. & Hakanen, J. (2007) . **Job strain, burnout, and depressive symptoms**: A prospective study among dentists. Journal of Affective Disorders .
- Alloy L.B., et al., (2000). The Temple-Wisconsin Cognitive Vulnerability to Depression Project: Lifetime history of axis Psychopathology in individuals at height and low cognitive risk for depression. **Journal of Abnormal Psychology.**
- Branetti. G. J.(2001**). Why do they Teach? A study of Job Satisfaction Among Long- Term High School Teachers**. Teacher Education Quarterly.
- Freudenberger, H. (1974) . staff Burnout . **Journal of Social Issues** , 50 (1) , 159 - 165 .
- Hakanen, J., Bakker, B., , Schaufeli, B. (2006 **) Burnout and work engagement among teachers** . **Journal of School Psychology** .
- Jones, G. R. & George, J. M. (2006). **Management. MC Grew-Hill** : New York
- Kim Wan (1991). **Teacher Burnout** : Relations with stress , Personality, and Social Support Education. Jun.
- Langle, A. (2003) **. Burnout – Existential meaning and possibilities of prevention** . European psychotherapy, 4 (1) , 107-122 .218. Larry, K. B., Janet, R. S., Ann, D. F., Gary, K., Susan, M. K. , Regina, B. B
- Maslach, C. & Goldberg, J. (1998) . **Prevention of burnout : New perspectives** . Applied and Preventive Psychology , 7(1).

- Pines, M. & Keinan, G. (2009) . **Stress and burnout:** The significant difference. Personality and Individual Differences, Ben-Gurion University School of Management, Israel.
- Stanley , C.J & Hopkins (1972) **Educational Psychology Measurement EvaluationNew jersey** , Printice –Hall, Page 111

الملحق(١)
مقياس الانهاك النفسي بصورته النهائية

استبيان

عزيزي الطالب .....عزيزتي الطالبة

تحية طيبة ...

يروم الباحث القيام بدراسة صورة الجسد وعلاقته بالانهاك النفسي لدى المراهقين في محافظة دهوك نضع بين يديك مجموعة من الفقرات ارجو مساعدتكم من خلال الاجابة عليها بكل بصدق وموضوعية وذلك بهدف جمع المعلومات والبيانات المطلوبة ومن اجل اغناء جوانب البحث وأن تعاونكم يحقق هدفنا .

أرجو تدوين المعلومات الآتية :

أ- الجنـــس : ذكر ( ) أنثى ( )

ب- المرحلة الدراسية: اساسية ( ) اعدادية ( )

ج - العمر ( )

بعض الملاحظات العامة :

- لاحاجة لذكر الاسم
- بعد قراءة الفقرات ، ضع علامة (√) تحت أحدى البدائل وكما هو مبين في المثال ادناه:

ت	الفقرات	دائما	احيانا	ابدا
1	بالاجهاد من قيامي بواجباتي الاسرية أشعر		√	

- نرجو منك عزيزي الطالب الأجابة على جميع الفقرات.
- للمعلومات ان الفقرات لاتضم أجوبة صحيحة او خاطئة ، بل ان اختيارك يعبر عن رأيك او واقعك تجاه موضوع الدراسة.

ت	الفقرات	دائما	احيانا	ابدا
١.	اشعر باني لا أود الخروج من البيت			
٢.	أشعر بالاجهاد من قيامي بواجباتي الاسرية			
٣.	أتعرض لضغوط اسرية تفوق قدرتي على التحمل			
٤.	أفضل الانعزال عن الآخرين في المدرسة.			
٥.	الظروف العامة في المنطقة تؤثر سلباً على حالتي النفسية.			
٦.	اشعر وكأنني اختنق حين اكون في المدرسة			
٧.	أشعر بأنني على وشك الانهيار			
٨.	اشعر بألابتهاج فقط عندما اكون مع عائلتي في المنزل			
٩.	انفعل بسرعة بسبب اخطاء الاخرين			
١٠.	اشعر ان تدهور الظروف الاقتصادية يؤثر على حالتي النفسية			
١١.	أشعر بالراحة عندما أتغيب عن المدرسة			
١٢.	يصعب علي توفير وقت كاف لممارسة بعض الأنشطة الرياضية والهوايات التي احبها			
١٣.	اعاني من عدم القدرة على تحمل اصدقائي			
١٤.	أشعر بالتعب عن استقاظي في الصباح			
١٥.	أصبحت أفضل الانعزال عن الآخرين في البيت.			
١٦.	تراودني رغبة في ترك المدرسة.			
١٧.	أحاسب نفسي عندما أخطا ولا أنسى ذلك لفترة طويلة.			
١٨.	أفقد صبري عندما لا يستجيب افراد اسرتي في البيت لما اطلبه منهم من الحاجات			
١٩.	أشعر بالخمول والكسل منذ الصباح.			

ت	الفقرات	دائما	احيانا	ابدا
٢٠.	أشعر بالإحباط في حياتي			
٢١.	اصرف جهداً كبيرا عند قيامي بواجباتي المدرسية			
٢٢.	أشعر بالسعادة والراحة بعد انتهاء يوم مدرسي			
٢٣.	اتضايق عندما يناقشني افراد اسرتي في البيت بموضوع ما			
٢٤.	اشعر بأنه لا يوجد لديّ الدافع لكي أحاول تحقيق اي شيئ			
٢٥.	اشعر إنني افقد العزيمة.			