

التعب النفسي و علاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة المرحلة الإعدادية

م.م. ضياء فيصل حرجان albakry@yahoo.com

كلية التربية الأساسية / جامعة ديالى

تاريخ استلام البحث : 2015/3/25 تاريخ قبول النشر : 2015/4/7

الكلمة المفتاحية : التعب النفسي Keyword :Mental fatigus

مستخلص البحث

يهدف البحث الحالي إلى تسليط الضوء على مفهوم التعب النفسي بصفة خاصة من خلال عرض الأطر النظرية الموضحة لهذا المفهوم والدراسات السابقة التي تناولته ، ويهدف أيضا إلى قياس درجة التعب النفسي لدى طلبة المرحلة الإعدادية، ويهدف كذلك التعرف على الفروق ذات الدلالة الإحصائية في التعب النفسي لدى طلبة المرحلة الإعدادية على وفق المتغيرات نوع الجنس (ذكور- إناث) والاختصاص (علمي – أدبي)، وتكونت عينة البحث من (200) فرد من طلبة المرحلة الإعدادية في مدينة بعقوبة وتبنى الباحث مقياس (حرجان، 2011) للتعب النفسي المعد لطلاب المرحلة الإعدادية و المتكون من (40) فقره وقام الباحث بتحليل الفقرات إحصائيا بأسلوب المقارنة الطرفية(القوة التمييزية) وعلاقة الفقرة بالمجموع الكلي كمؤشرات لصدق البناء واستخراج الثبات بطريقة إعادة الاختبار وقد بلغ معامل الثبات (87%) كما استعمل الباحث الحقيبة الإحصائية (SPSS) لتحليل البيانات إحصائيا منها (معامل ارتباط بيرسون، واختبار T-test لعينتين مستقلتين واختبار T-test لعينة واحدة) وأظهرت نتائج الدراسة وجود التعب النفسي لدى الطلبة كما أظهرت النتائج ان الذكور يعانون وبشكل اكبر من الإناث في التعب النفسي واتفقت هذه الدراسة مع الدراسات السابقة وأظهرت النتائج أيضا ان طلبة الفرع العلمي اكثر درجة في مستوى التعب النفسي مقارنة بالفرع الأدبي وتوصل الباحث إلى مجموعة من التوصيات والمقترحات.

Psychological Burnout and its Relation with some Variables in the students of Preparatory Stage

Asst.Ins. Dheyaa Feisal Harjaan (M.A)

University of Diyala-College Of Basic Education

Abstract :

This study aims at shedding the light on the term of Psychological burnout through reviewing theoretical frameworks and previous studies dealt with it. It also aims at assessing its degree in the students of the preparatory stage and investigating statistical differences in the variables of sex(male / femal) and specialty (scientific / Literary). The study sample adopted the scale of Harjaan (2011)for psychological burnout that is made of 40 items and designed for the students of preparatory stage . The researcher statistically analyzed the items using terminal comparison and the item-total relation to assess the constructive validity .Stability was calculated by test-retest method . The stability coefficient reached 87%. The researcher also used the statistical suite (SPSS) for the analysis , namely. Peterson Coefficient , T-test for single and two indecent items . The results has shown that there is a psychological burnout in the students and that males suffer more than females. It also discovered, in accordance with the previous studies, that the students of the scientific branch suffer from psychological burnout more than those of the literary branch. At the end of the study, the researcher reached at ceratin conclusions and recommendations.

مشكلة البحث

يشكل التعب النفسي تهديداً على صحة الفرد وتوازنه النفسي وما ينشأ عنه من آثار سلبية كضعف القدرة على التكيف وضعف مستوى الأداء والعجز عن ممارسة مهام الحياة اليومية وانخفاض الدافعية للعمل والشعور بعدم الرضى عن الذات وعن الآخرين.(حرجان ،2011، ص3) . وقد اكد(Schafer,1996) أن عدداً من الطلبة يواجهون عدة مشكلات نفسية متعبة ناجمة عن تغيرات الحياة وإعادة الاندماج ، ومشكلات الحياة اليومية، و ضغوط الدراسة، فتغيرات الحياة التي تضم ترك الأسرة أو

اتخاذ أصدقاء جدد و إدارة الوقت ومواجهة المنافسة الطلابية والمشكلات المالية ودرجة الامتحان.(مقداد والمطوع، 2004، ص256).

إن تعرض الإنسان خلال مسيرة حياته إلى الكثير من الضغوطات والأزمات النفسية خاصة ما يتعرض له خلال مرحلة المراهقة باعتبارها فترة حرجة في عملية النمو، لذا فمرحلة المراهقة مرحلة متميزة وهي أدق، وأصعب مراحل النمو التي يمر بها الإنسان نظراً لما تتصف به من تغيرات جذرية وسريعة تتعكس أثارها على مظاهر النمو الجسمية والعقلية . (الأشول، 1984، ص 418).

أن طالب المرحلة الإعدادية مثل غيره من الأفراد يعيش حالات من التعب النفسي لا يتمكن التحدث عنها، وهناك أسباب وأحداث قوية تسبق ظهور السلوك من قبيل التعرض لحادث معين أو حصول وفاة شخص قريب أو فقدان أحد الوالدين أو كلاهما كالوفاة أو الانفصال الزوجي أو القتل أو فقدان بفعل الحروب أو الأحداث العائلية المصحوبة بالاضطرابات النفسية القوية من أثر الضغوطات القاسية ، كما في التهجير القسري و فقدان الأجزاء أو الاعتقال دون إنذار أو علم وبالتالي قد تسوء العلاقات الاجتماعية مع مساوئ الحالة الاقتصادية المؤثرة في حياته فضلاً عن الصعوبات التربوية والتعليمية التي تواجهه في المدرسة (كضعف التحصيل أو سوء علاقته مع الأقران الخ)، ومن ثم فإن الطالب قد يعيش حالات من التعب النفسي قد تكون العائق أمام تحقيق طموحاته وأمنيته وإن ذلك يجسد المشكلة مما أدى بالباحث إلى أن يكون أمام تساؤل يحاول الإجابة عنه وهو:- هل توجد فروق بين طلبة المرحلة الإعدادية بحسب متغير الجنس(ذكور، إناث)ومتغير تخصص فرع الدراسة(علمي، أدبي)في مستوى التعب النفسي؟.

أهمية البحث:

تتمثل أهمية البحث في علاقته الوثيقة بأهم العناصر التنظيمية ألا وهو العنصر البشري حيث يرتبط التعب النفسي بالأفراد وخصائصهم وسلوكهم مما يعني تأثيره على نوعية الأفراد وأدائهم ومستوى طموحهم وبالتالي فإن التعرف على مفهوم التعب النفسي وأسبابه ومصادره وأثاره يساعد على احتوائه والسيطرة عليه وتوجيهه ضمن مستويات صحية معقولة ليتم تفادي سلبياته المحتملة من خلال تحفيز الأفراد إلى مزيد من الأداء ((Eysenck M . W . 2000,pp :696).

وقد أشار(أبو زيد،2002)إلى إن التعب النفسي يؤثر في الروح المعنوية للفرد فيجعلها منخفضة بل يساعد في ظهور بعض الاضطرابات البدنية وقد يمتد أثره للمنزل فيكون سببا في الأزمات والصراعات الأسرية ولهذا فإن للتعب النفسي أثر سلبي لا يمكن إغفاله في أي مجتمع من المجتمعات.(أبو زيد،2002،ص250) .

أن التعب النفسي يمثل أعلى مستويات الضغوط النفسية، ومن ثم فإنه يؤثر على علاقات الفرد المختلفة بما في ذلك علاقات الفرد الاجتماعية وتفاعله مع زملائه في العمل أو

المدرسة أو مع الأصدقاء والجيران بل يمتد إلى الأسرة بمن فيها ، فضلاً عن إن التعب النفسي قد يفقد الفرد التواصل الوجداني مع الآخرين مما قد يكون سبباً في اضطراب العلاقة الأسرية بل اضطراب الصحة النفسية للفرد(علي، 2008 ، ص18) .

وقد يمتد الأمر إلى أكثر من ذلك حيث أشار لانجلي (Langley 2003) إلى أن التعب النفسي يؤدي إلى مجموعة من الأعراض النفسية الأخرى كالقلق وعدم الاتزان بل إن في أقصى حالاته قد يؤدي للانتحار ، لذلك فالفرد الذي يتعرض للضغط النفسي ولا يتمكن من مواجهته في الوقت المناسب وبالطرق المناسبة قد يصاب بالتعب النفسي(108 Langle,2003,pp:). كما ان للتعب النفسي أثراً سلبياً واضحاً على الفرد الذي يعاني منه ، فانه يتعدى الفرد إلى من يتعامل معه كما في تعامل المدرس مع الطالب حيث أكد هوي- جين (Hui-Jen 2004) أن التعب النفسي يحدث نتيجة اضطراب بين طبيعة الشخص وطبيعة العمل الذي يعمل فيه و انه يؤدي إلى ضيق نفسي يظهر في شكل (قلق ، كآبة ، انخفاض الدافعية ، وزيادة نسبة التغيب وقلة الإنتاج)وأيضا يمتد إلى الطالب فيتأثر بسلوك المعلم المنهك بل قد يصل الأمر إلى تعرض ذلك الطالب للتعب النفسي كنتيجة لسلوك المعلم المنهك واللامبالاة (Hui- Jen,2004,P.288).

والتعب النفسي أكثر تأثيراً من التعب الجسدي وهو يمكن أن يكون خطراً يهدد الكائن البشري فهو النذير بتعب الأعصاب الذي يسفر عن نقص يلحق بطاقة الجهاز العصبي المركزي (بيدس ،1986،ص109). وكثيراً ما يعاني الفرد من التعب النفسي إذا كان غير متوافق ومتكيف مع الإقران في المدرسة أو العمل الذي يعمل فيه، وإذا كان هذا الفرد يتبنى قيماً واتجاهات وأنماطاً لا ترضى عنها الأقران في المدرسة أو العمل ولا توافق عليها فالفرد حتى إذا كان منشغلاً معظم وقت العمل في عمله فانه قد يرهق عصبياً ونفسياً ويعانى من التعب النفسي، وقد يصاب الأفراد بالتعب النفسي إذا ما فرض عليهم نظم ولوائح العمل أو الدراسة الصارمة وأجبروا على أداء العمل بطريقة لا يرضون عنها ولديهم أفكار لتطوير هذا الأداء وهذا العمل ، ولكنهم لا يستطيعون ذلك لان عليهم إن يخضعوا أنفسهم لقيود النظم واللوائح المفروضة في العمل فهم لم يرضوا عن عملهم ولا عن الأسلوب الذي يؤدي به وان ذلك يرهقهم عصبياً ونفسياً و يجعلهم يشعرون بالتعب النفسي وبدون أدنى مجهود يبذل في العمل.(المشعان، 1994 ، ص127) . ويتوقف مدى تمتع الفرد بالصحة النفسية والجسمية على مدى تمكنه من استخدام كل طاقاته العقلية والجسمية لمواجهة المشكلات التي تواجهه وذلك باختياره الأسلوب الملائم الصحيح عند مواجهة المواقف المختلفة في الحياة.(ظاهر، 1987، ص12).

وفضلاً عن انتشار حالات التعب النفسي المتكررة لدى نسبة غير قليلة من طلبة المرحلة الإعدادية وبالإضافة إلى تأثيره السلبي على التوافق النفسي والاجتماعي والتحصيل الدراسي، لذا فانه من الضروري تسليط الضوء على هذه الظاهرة وما لها من اثر سلبي إلى اقصى درجة ممكنة.

ولهذه الدراسة أهمية علمية وعملية، اذ تحاول ان تطلع أعضاء الهيئة التدريسية و أولياء الأمور والمؤسسات التربوية في المجتمع المحلي على الانتباه إلى هذه الظاهرة وبالتالي تساهم في تحقيق فهم متعمق لها وتحديد لها وإيجاد الحلول المناسبة لها.

حدود البحث :

تحدد البحث بدراسة مفهوم التعب النفسي لدى طلبة المرحلة الإعدادية في مدارس قضاء بعقوبة للعام الدراسي 2014-2015 ولكلا الجنسين (ذكور- إناث)، والاختصاص (علمي- أدبي).

أهداف البحث:

- يهدف البحث الحالي إلى ما يأتي:-
1. قياس درجة التعب النفسي لدى طلبة المرحلة الإعدادية.
 2. التعرف على الفروق ذات الدلالة الإحصائية في التعب النفسي لدى طلبة المرحلة الإعدادية على وفق المتغيرات الآتية :-
 - أ. نوع الجنس (ذكور- إناث).
 - ب. الاختصاص (علمي- أدبي).

تحديد المصطلحات

أولاً- التعب النفسي :-

عرف التعب النفسي بتعريفات مختلفة منها :-

1. عرفه بر انهارت (Barnhart,1984) بأنه : (الوهن الذي سببه العمل المستمر طويلاً أو التوتر). (Barnhart, 1984, P. 775).
2. عرفه (النجار) (1994) بأنه: (رد فعل الشخص للإحباطات والتوترات التي تنشأ بسبب أعباء ومتطلبات العمل الوظيفي المحبط ، خاصة عندما لا يتمكن الفرد من التعامل مع تلك التوترات بصورة تخفف من عدم الشعور بالارتياح لديه).(النجار ، 1994 ، ص9) .
3. عرفه (اللوزي 1999) بأنه :ردود الأفعال التي يبديها الأفراد نتيجة تعرضهم لعوامل بيئية أو ذاتية تجعلهم جميعاً أو تجعل بعضاً منهم عاجزين عن تحقيق التكيف معها أو مع البيئة الموجودة فيها بسبب قلة توافق قدراته العقلية ومطابقتها لمتطلبات البيئة التي يعمل فيها.(اللوزي ، 1999 ، ص105).
4. التعريف النظري للباحث : تبني الباحث تعريف (اللوزي ، 1999) كتعريف نظري للبحث.

5. التعريف الإجرائي للباحث: هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب (الطالب) على فقرات مقياس التعب النفسي الذي تبناه الباحث.

ثانياً: المرحلة الإعدادية (Preparatory stag)

(تعريف وزارة التربية، 1977) ((هي مرحلة دراسية تقع ضمن المرحلة الثانوية بعد مرحلة المتوسطة مدتها (3 سنوات) تهدف إلى ترسيخ ما تم اكتشافه من قابليات الطلاب وميولهم وتمكنهم من بلوغ مستوى أعلى من المعرفة ، والمهارة مع تنويع وتعميق بعض الميادين الفكرية والتطبيقية تمهيداً لمواصلة الدراسة الحالية، وإعداده للحياة الإنتاجية)) (وزارة التربية، نظام المدارس الثانوية رقم 2 لسنة 1977: 4).

الاطار النظري ودراسات سابقة

النظريات التي فسرت التعب النفسي

إن التعب النفسي شأنه شأن بقية المشكلات النفسية تتنوع أسبابه ولكي نفهم أسبابه لابد من وجود نظرة شمولية لوجهات النظر المنبثقة عنه وذلك يكون من خلال النظريات المختلفة التي تناولته وفسرته ومن تلك النظريات نذكر ما يأتي:-

أولاً : نظرية التحليل النفسي (Psychoanalytic Theory) :

1. اعتبر (فرويد Freud) إن القلق مصدر جميع الانفعالات والاضطرابات النفسية ومنها التعب النفسي والتوتر وجاءت نظرية فرويد عن القلق لتثبت إن القلق ما هو إلا إشارة ، الهدف منها تمكين الفرد من تجنب حالة الخطر وان الأعراض المرضية مرتبطة بالطاقة النفسية ولولا هذا الربط لأصبحت الطاقة النفسية حرة في الانطلاق على شكل توتر وقلق والأعراض المرضية تظهر لكي تتمكن الخصائص الضابطة والتوافقية للانا (Ego) من الابتعاد أو النجاة من موقف خطر وإذا منعت هذه الخصائص من الظهور فإن التعب النفسي والتوتر والقلق سيظهر لا محالة (كمال، 1988، ص127-128).

2. كارل يونغ (Carl Young)

أكد (يونغ) إن الفرد الذي يعاني من التعب النفسي هو مفتاح الاضطرابات النفسية وان الصراع الذي يعانيه الفرد نفسياً هو بين نواحي سمات الشخصية التي تنمو نمواً متناسقاً وان عملية التكيف في الحياة قد تتطلب استعمال (أنشطة شعورية ، وأحاسيس وأفكار) وإذا وقع الفرد في موقف لا يستطيع التكيف معه فيكون بسبب إن إدارة التكيف اللازمة غير كافية لمجابهة الموقف، والنتيجة الأولى لخيبة التكيف هو نكوص الفرد وهي حالة يستدعى فيها الفرد الاحتياطي من اللاوعي الجمعي الذي له إمكانات من الحكمة لا يملكها اللاوعي الشخصي وان لم يستطيع الفرد إن يتوصل بعملية النكوص هذه إلى حل خلاف فإن الفرد يستمر في استعمال صور ومظاهر من الاضطرابات النفسية ومنها القلق والتوتر والتعب النفسي(كمال ، 1988 ، ص131) .

3. ادلر (Adler):

يرى ادلر إن للشعور بالنقص أهمية كبيرة في كل مظاهر عدم التوافق التي تركز على نوع التعويض ودرجة إمكانية القيام به ، فالشعور بالنقص أو الدونية يدفع الفرد تلقائياً للبحث عن التعويض وقد يكون سلبياً" وحينها سيستمر توتره وشعوره بالنقص والقلق (شلتز، 1983، ص 75) ويؤكد (ادلر) على أهمية العوامل الاجتماعية في تشكيل حياة الإنسان ونموه، ويرى أن البحث عن أسباب الاضطرابات النفسية وعلاجها يعتمد على فهم تلك العوامل (فهمي ، 1987، ص 158) .

ثانياً : النظرية السلوكية (BEHAVIOUR THEORY) :

لقد اهتمت النظرية السلوكية بالسلوك ، ورأت أنه متعلم سوي أم غير سويًا وان معظم أفعالنا متعلمة وعلى ذلك فإنه يمكن تعديلها باستخدام التعلم إذا توافرت الظروف الملائمة ، مع التركيز على السلوك الحاضر ، وتوفير بيئة مناسبة . (مليكه، 1990، ص28-32) .وان التعب النفسي هو سلوك ينتج عن عملية تعلم الفرد وتفاعله مع ظروف البيئة الغير مناسبة ، وبذلك فهو سلوك لا سوي ، وأنه حالة داخلية ناتجة عن عوامل بيئية وظروف مضطربة إذا ما ضبطت أمكن خلالها تقليل التعب النفسي وذلك من خلال استخدام استراتيجيات تعديل السلوك للتخفيف من آثاره ، ولتحقيق أعلى مستوى من الأداء. (الحراملة ، 2007، ص4) .وقد فسر مفهوم التعب النفسي من قبل المنظرين السلوكيين نذكر منهم :-

1. سكينر (Skinner):

يرى سكينر إن التعلم يحدث حينما تكون الاستجابة السلوكية باثابة وتدعيم وأن السلوك الشاذ يستمر بفعل المثيرات البيئية التي تعمل بوصفها أنواع من التدعيم وان دراسة السلوك الظاهر الملاحظ يكفي لفهم لاضطرابات النفسية وعلاجها. (عاشدان، 1988، ص54) . وان الفرد يكتسب جزءاً كبيراً من سلوكه من خلال الآثار التي يتركها هذا السلوك على البيئة حيث تنص نظرية سكينر (التشريط الفعال) إلى إن الاستجابة لتنبية معين لا تكفي لوصف السلوك إنما تحدث عند الكائن العضوي عملية التشكيل فحينما يقدم الكائن العضوي استجابة معينة يتبعه استجابة أخرى لتنبية أخر ويتابع التنبهات تتابع الاستجابات فتحدث تعزيز وان احتمالات تقديم تلك الاستجابة تزداد وهذا ما يسميه (سكينر) بالتدعيم الإيجابي وهو يعني إن أي فعل يؤدي إلى زيادة في حدوث استجابة معينة أو تكرارها ، فالحوافز والمكافآت تعد مدعماً إيجابياً يساعد تعلم الاستجابة الصحيحة وهناك تدعيم السلبي أي التوقف عن إظهار منبه مزعج عند ظهور الاستجابة المرغوبة حيث إن تقديم سلوك غير مرغوب يؤدي إلى تعب ، فالإفراد يقومون بالتخلي عنه بالتدريب على تغيير هذا السلوك لغرض الحصول على تعزيز ، والتدعيم السلبي يشبه

الايجابي باشتراكهما في شيوع جوانب مرغوبة من السلوك (الخطيب ، 1987 ، ص35-37).

2- بافلوف (Pavlov) :

يرى بافلوف إن الاضطرابات النفسية ومنها التعب النفسي تكون نتيجة لاضطراب في عمليات التدريب في الصغر ، مما يعطي الدماغ حالة مزمنة من الاضطراب الوظيفي في العمل ، فالقلق ، وهو محور الإعراض المرضية النفسية هو رد فعل غير مناسب لتفاعلات شخصية سابقة إما الاضطرابات الأخرى التي يعاني منها الفرد هي وسائل جديدة يتعلمها الفرد للتقليل من حدة الشعور بالقلق ، وتضل هذه الأعراض ما دامت تخدم غرض الإبقاء على القلق في حدود ، وان هذه الفائدة الظاهرية تعزز عمليات التفاعل الشرطي التي أحدثت حالة القلق في الأصل ، وتساعد لذلك في استمرار الاضطراب النفسي الذي يعاني منه الفرد (كمال، 1988، ص140) .

ثالثا : النظرية المعرفية (COGNITIVE THEORY) :

تقوم النظرية المعرفية على افتراض أن الأفراد الذين يشعرون بالتعب النفسي يعانون من خلل في شبكة المعلومات (الإدراك) فيؤدي هذا إلى معالجة الفرد للمعلومات بصورة خاطئة (Litz & Keane , 1989 , P. 16)(الزبيدي ، 2010 ، ص34) .

1- نظرية التقدير العقلي المعرفي للازاروس (LAZARUS) .

يؤكد (لازاروس) على أهمية الفروق الفردية والخبرات السابقة في حالات التعب النفسي ولكي يكون الفرد متعبا يجب عليه إن يدرك بأنه كذلك بمعنى أن الاستجابة للتعب النفسي تحدث فقط عندما يدرك الفرد موقفه الحالي بأنه متعب.(كشروود ، 1995 ، ص323) .

كما يرى (لازاروس) إن تعرض الفرد للعوامل الضاغطة والمتعبة تمر بثلاث مراحل وهي :-

1. التعرض للعوامل الضاغطة والمتعبة: يتعرض فيه الفرد إلى نوعين من العوامل الحسية وهي (المتطلبات البيئية، المتطلبات الشخصية).
2. تقييم الموقف الضاغط: وقد أشار فيها إلى عمليتي التقويم الأولي والثانوي.
3. الاستجابة للضغوط : وفيها يختار الفرد إحدى بدائل الاستجابة الفسيولوجية المعرفية السلوكية بهدف التخلص من تأثير العامل الضاغط والمؤدي إلى التعب النفسي.(العبادي ، 1995 ، ص27-29) .

وقام لازاروس وفولكمان(Lazarus & Folkman) باختبار الطريقة التي يتعرض لها الفرد لإحداث المواقف الضاغطة والمؤدية إلى التوتر والقلق والتعب النفسي وإدراكه له وتقييمه المعرفي الذاتي ، والتقييم المعرفي يلعب دورا مهماً في فهم كيفية إدراك

الفرد للموقف الضاغط وتعامله معه وهذا التقييم يتكون من عنصرين هما التقييم الأولي والتقييم الثانوي. (حسن، 1990، ص48)

2- نظرية هانز سيلبي (Selye 1976) :

يرى سيلبي أن التعب النفسي هو استجابة عامة تمر بثلاث مراحل وقد أطلق عليها اسم تناذر التكيف العام أو (General Adaptaion Syndrome) ولقد بين سيلبي أن هذا التناذر يمر بثلاث مراحل هي :-

أ- مرحلة الإنذار بالخطر (Alarm Reaction Stage) : وفيها يجعل المثير الفرد يبدي مجموعة من الاستجابات التي تقاوم التعب الذي قد يكون قويا أو ضعيفا ، ففي حالة كون التعب قويا فان الفرد يتعب نفسيا وفي حالة ما إذا كان التعب ضعيفا ولم يدم طويلا فان الفرد يسترد عافيته من جديد .

ب- مرحلة المقاومة (Resistance Stage) : وفيها يتكيف الفرد مع التعب ويتأقلم معه ، وقد يصبح راضيا عن حالته هذه معتقدا أن إمكاناته في مقاومة التعب مهما كان شكله ومهما طالت مدته ، واهم مخاطر هذه المرحلة هو أن جهاز المناعة لدى الفرد قد يفشل بفعل قوة التعب واستمراره.

ج- مرحلة الإنهاك (Exhaustion Stage) : إما في هذه المرحلة ونتيجة لقوة التعب واستمراره فقد يفشل فعلا جهاز المقاومة لدى الفرد ويخر الفرد صريع التعب النفسي بادية عليه كل آثار التعب النفسي أو بعضها. (مقداد والمطوع، 2004، ص261) .

دراسات سابقة

أولا : دراسات عربية :-

1. دراسة العبيدي (2001):

(اثر برنامج تدريبي في خفض التعب النفسي لدى العاملين في المؤسسات الإنتاجية)، أجريت الدراسة في العراق و هدفت الدراسة إلى بناء برنامج تدريبي في خفض التعب النفسي لدى العاملين في المؤسسات الإنتاجية ، وقد تكونت عينة الدراسة من (52) عامل (ذكور وإناث) وتم تقسيمهم على مجموعتين ضابطة بواقع (26) عامل و مجموعة تجريبية بواقع (26) عامل ، وقد قام الباحث ببناء أداة لقياس التعب النفسي لدى أفراد العينة وبناء برنامج تدريبي بواقع (9) جلسات يمكن تطبيقها بشكل فردي أو جماعي وقد خرجت الدراسة بوجود حالة التعب النفسي وبنسبة عالية وخاصة لدى الإناث لدى أفراد العينة وان البرنامج التدريبي قد خفض حالة التعب النفسي لديهم وقد استخدم الباحث عدد من الوسائل الإحصائية في تنفيذ إجراءات البحث هي (معامل ارتباط بيرسون ، معامل سبيرمان براون ، اختبار T-Test ، مربع كاي) .(العبيدي 2001).

2. دراسة حرجان (2011):

(اثر الإرشاد السلوكي المعرفي في خفض التعب النفسي لدى طلاب المرحلة الإعدادية) أجريت الدراسة في العراق و هدفت الدراسة إلى بناء برنامج إرشادي في خفض التعب النفسي لدى طلاب المرحلة الإعدادية ، وقد تكونت عينة الدراسة من (20) طالب وتم تقسيمهم على مجموعتين ضابطة بواقع (10) طالب و مجموعة تجريبية بواقع (10) طالب ، وقد قام الباحث ببناء أداة لقياس التعب النفسي لدى أفراد العينة وبناء برنامج إرشادي بواقع (16) جلسة إرشادية طبقت بشكل جماعي وقد خرجت الدراسة بوجود حالة التعب النفسي وبنسبة عالية لدى أفراد عينة البحث وان البرنامج الإرشادي قد خفض حالة التعب النفسي لديهم وقد استخدم الباحث عدد من الوسائل الإحصائية في تنفيذ إجراءات البحث هي (معامل ارتباط بيرسون ، معامل سبيرمان براون ، اختبار T-TesT ، مربع كاي، اختبار ول كوكسن، اختبار مان وتتي، مربع كأي).(حرجان،2011).

إجراءات البحث

مجتمع البحث:

يتكون مجتمع البحث من (16997) طالبًا وطالبة في المدارس الإعدادية بفرعها العلمي والأدبي في مدينة بعقوبة مركز محافظة ديالى للعام الدراسي(2014- 2015) بواقع (13043) طالبًا وطالبة في الفرع العلمي و(3954) في الفرع الأدبي.والجدول رقم (1) يوضح ذلك

الجدول (1) مجتمع البحث

الفرع العلمي	الفرع الأدبي	المجموع الكلي
13043	3954	16997

عينة البحث :

استخدم الأسلوب المرحلي العشوائي في اختيار عينة البحث، وقد تم اختيار عدد من المدارس بصورة عشوائية بفرعها العلمي والأدبي ومن كلا الجنسين، والجدول (2) يوضح ذلك.

جدول (2) عينة البحث

المدارس

ت	ذكور	عدد الطلبة	إناث	عدد الطلبة
1	ثانوية طرفة بن العبد	50	ثانوية عائشة	50

2	إعدادية النضيد	50	ثانوية امنه بنت وهب	50
				المجموع
				200

أداة البحث :

● مقياس التعب النفسي:

بعد اطلاع الباحث على الأدبيات ودراسات السابقة في موضوع التعب النفسي تبني الباحث مقياس التعب النفسي المعد من قبل (حرجان، 2011) المكون من (40) فقرة وللمقياس أربعة بدائل هي (تنطبق علي دائماً- تنطبق علي أحياناً- تنطبق علي نادراً، لا تنطبق علي)، كما في ملحق رقم (1) .
الخصائص السيكومترية

● مؤشرات صدق البناء للمقياس Construct Validity

يؤكد بعض علماء النفس بأن صدق البناء هو الصنف الرئيس الوحيد للصدق الذي يحتاج إلى الاهتمام، أما الأصناف الأخرى فيعتقد بأنها أصناف فرعية لصدق البناء. (Kablan, 1982, P;134) & Saccuzzo كما أن صدق البناء هو الارتباط بين الجوانب التي يقيسها الاختبار ومفهوم هذه الجوانب. (أحمد، 1960، ص192). وتشير أنستازي (Anastasi) إلى ان صدق البناء يركز الانتباه على دور النظرية النفسية في بناء الاختبار وعلى الحاجة لصياغة أو تشكيل فرضيات يمكن أن تكون مبرهنة أو غير مبرهنة في عملية الصدق. (Anastasi, 1988 , pp:159-160) وقد تحقق هذا النوع من الصدق من خلال:

أ. إيجاد القوة التمييزية لفقرات مقياس التعب النفسي بواسطة أسلوب المجموعتين المتطرفتين حيث يعرف التحليل الإحصائي انه الدراسة التي تعتمد على التحليل المنطقي الاحصائي والتجريبي لفقرات الاختبار وذلك للتعرف على قوة تمييز الفقرة (Hem Discrimination power) لغرض تحسينها وأعداد الصيغة النهائية للاختبار. (الظاهر وآخرون: 1999، ص 121).

وقد تم حساب القوة التمييزية للفقرة بتطبيق المقياس على عينة من 200 طالب وطالبة وقد تم حساب نسبة (27%) من الدرجات العليا و(27%) من الدرجات الدنيا حيث بلغ عدد

الاستثمارات (54) استمارة لكل مجموعة (العليا- الدنيا) فبلغ مجموع الاستثمارات الخاضعة للتحليل الإحصائي للمجموعتين (108) وقد تراوحت القيمة التائية المستخرجة ما بين (3,464- 5,573) إذ تم الإبقاء على الفقرات الدالة إحصائيا والتي كانت أكبر من القيمة الجدولية البالغة (2,021) تحت مستوى دلالة (0,05)، وبذلك فقد تبين إن جميع فقرات المقياس مميزة على وفق هذه الدلالة والجدول (3) يوضح ذلك .

جدول (3)

الأوساط الحسابية والانحرافات والقيمة التائية المحسوبة بأسلوب العينتين المستقلتين (المتطرفتين) لمقياس التعب النفسي**

ت	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المستخرجة
	الوسط	الانحراف	الوسط	الانحراف	
1	2,00	0,83	1,33	0,55	3,46
2	2,59	0,63	1,37	0,56	7,46
3	2,03	0,85	1,14	0,36	4,97
4	1,96	0,89	1,07	0,26	4,93
5	2,18	0,83	1,33	0,48	4,60
6	2,18	0,92	1,14	0,36	5,44
7	1,96	0,93	1,14	0,36	4,20
8	1,70	0,86	1,22	0,42	2,58
9	1,96	0,85	1,14	0,36	4,56
10	2,03	0,80	1,07	0,26	5,88
11	2,00	0,73	1,55	0,57	2,47

* القيمة التائية الجدولية عند مستوى 0.05 ودرجة حرية (52) = (2,021) .

** جميع الفقرات دالة (مميزة) ، لان قيمتها المحسوبة أكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (2,021) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (52) .

7,73	0,19	1,03	0,82	2,29	12
5,80	0,26	1,07	0,78	2,00	13
3,64	0,36	1,14	0,87	1,81	14
5,44	0,26	1,07	0,91	2,07	15
4,49	0,19	1,03	0,87	1,81	16
3,29	0,48	1,33	0,66	1,85	17
5,76	0,48	1,33	0,64	2,22	18
6,00	0,36	1,14	0,75	2,11	19
4,72	0,19	1,03	0,83	1,81	20
2,72	0,50	1,55	0,75	2,03	21
3,96	0,57	1,59	0,78	2,33	22
5,14	0,39	1,18	0,84	2,11	23
4,17	0,32	1,11	0,86	1,85	24
3,65	0,42	1,11	0,84	1,77	25
7,48	0,26	1,07	0,75	2,22	26
6,24	0,00	1,00	0,83	2,00	27
7,25	0,48	1,33	0,70	2,51	28
6,50	0,48	1,22	0,71	2,25	29
5,18	0,48	1,33	0,75	2,22	30
6,86	0,19	1,03	0,81	2,14	31
4,72	0,577	1,44	0,83	2,37	32
7,13	0,57	1,51	0,56	2,62	33
8,48	0,50	1,22	0,64	2,55	34
5,59	0,26	1,07	0,85	2,03	35
6,82	0,32	1,11	0,81	2,25	36
9,99	0,42	1,22	0,57	2,59	37
6,69	0,32	1,11	0,80	2,22	38
4,27	0,36	1,14	0,87	1,92	39
5,57	0,19	1,03	0,87	2,00	40

ب. علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس

يعد ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس مؤشراً لصدق الفقرة ومن الواضح تكون الفقرة صادقة اذا كان معامل الارتباط بينها وبين الاختبار الكلي عالياً، حيث تمثل الدرجة الكلية للمقياس المحتوى السلوكي الذي يقيسه الاختبار إذ ان الفقرة الواحدة تمثل

جانباً صغيراً من هذا المحتوى، وكلما كانت درجة الارتباط عالية دل ذلك على تجانس الفقرة في قياسها للظاهرة التي يقيسها الاختبار، وبالتالي يمكننا التأكد من ان كل فقرة من فقرات المقياس تقيس السمة التي يسعى المقياس لقياسها (Nunnally, 1978, P:222).
لذا استخدم الباحث معامل ارتباط بيرسون لاستخراج العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية لـ(200) استمارة وهي الاستثمارات نفسها التي خضعت للتحليل الإحصائي في ضوء أسلوب المجموعتين المتطرفتين، وقد كان معامل الارتباط يتراوح ما بين (0,29- 0,72) .، وبذلك عدت جميع الفقرات ذات دلالة ارتباطيه وفق هذا المعيار وهي بذلك تكون مميزة والجدول (4) يوضح ذلك.

جدول (4)

معاملات الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية لمقياس التعب النفسي

معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت
0,59	2	0,29	1
0,60	4	0,54	3
0,60	6	0,51	5
0,41	8	0,48	7
0,57	10	0,47	9
0,57	12	0,28	11
0,54	14	0,47	13
0,61	16	0,56	15
0,50	18	0,30	17
0,60	20	0,56	19
0,46	22	0,32	21
0,46	24	0,57	23
0,64	26	0,51	25
0,64	28	0,64	27
0,48	30	0,58	29
0,49	32	0,67	31

0,72	34	0,61	33
0,59	36	0,58	35
0,58	38	0,70	37
0,58	40	0,57	39

ت. ثبات المقياس:

تم حساب الثبات بطريقة إعادة الاختبار (Test-Re Test) اذ ان الثبات وفق هذه الطريقة هو مقدار الارتباط بين الدرجات التي يحصل عليها المستجيب عند تطبيق الاختبار في المرة الأولى وإعادة تطبيقه في المرة الثانية يسمى معامل الثبات المحسوب بهذه الطريقة بمعامل الاستقرار كما يسمى بثبات الاستجابة (Zellary,1980,:P52) وقد حسب الثبات بتطبيق الاختبار على (30 طالباً وطالبة) وتم إعادة الاختبار عليهم بعد مرور أسبوعين، وقد كانت قيمة معامل الارتباط (0,87، 0) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (0,312، 0) ومستوى دلالة (0,05، 0). (الظاهر وآخرون، 1999، ص 142)

ث. تصحيح المقياس:

يتكون المقياس من (40) فقرة وأربعة بدائل هي (تنطبق علي تماماً – تنطبق علي أحياناً- تنطبق علي نادراً، لا تنطبق علي)، تم الاتفاق في عملية تصحيح المقياس على إعطاء الدرجة (4) إلى البديل الأول والدرجة (3) إلى البديل الثاني والدرجة (2) للبديل الثالث والدرجة (1) للبديل الرابع على التوالي ولجميع الفقرات وذلك لكونها عدت تعبيراً عن حالة سلبية يستشعرها الفرد، وتحسب الدرجة عن كل فقرات المقياس لذلك فان اعلى درجة يمكن الحصول عليها هي (160) درجة، واول درجة هي (40) درجة، هذا وبلغ الوسط الفرضي للمقياس (100) درجة.

ج. الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحث الوسائل الإحصائية الأتية مستعينا بالبرنامج الإحصائي (spss) وكما يأتي :

1. الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لاستخراج .
2. الاختبار التائي لعينة واحدة لاستخراج دلالة الفروق بين العينات في التعب النفسي.
3. معامل ارتباط بيرسون لاستخراج :
 - أ- العلاقة بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية لمقياس التعب النفسي.
 - ب- معامل الثبات بطريقة إعادة الاختبار لمقياس التعب النفسي
 - ح. عرض النتائج ومناقشتها:

يتضمن هذا الفصل عرضاً للنتائج التي تم التوصل إليها في البحث الحالي على وفق أهدافه، ومناقشة هذه النتائج في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة، وعلى النحو الآتي:

1. قياس درجة التعب النفسي لدى طلبة المرحلة الإعدادية: وتحققها لهذا الهدف، فقد تم استخراج المتوسط الحسابي لدرجات طلبة العينة البالغ عددهم (200) طالباً وطالبة من طلبة الفرع العلمي والفرع الأدبي في مقياس التعب النفسي، حيث بلغت قيمة هذا المتوسط (98) درجة وبانحراف معياري (77،30). وعند اختبار معنوية الفرق بين المتوسط الحسابي لدرجات العينة والمتوسط المعياري للمقياس البالغة قيمته (5) درجة باستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة، فقد وجد بأن القيمة التائية المحسوبة تساوي (937،18) وعند مقارنتها بالقيمة التائية الجدولية البالغة (291،3) عند مستوى دلالة (0،05) ودرجة حرية (199) تبين أن القيمة التائية المحسوبة أكبر من القيمة التائية الجدولية، أي أن هناك فرقاً ذا دلالة معنوية بين المتوسط الحسابي للعينة والمتوسط المعياري للمقياس والجدول (5) يوضح ذلك.

الجدول (5)

نتائج اختبار ((ت)) لاختبار دلالة الفرق بين المتوسط الحسابي لدرجات طلبة العينة في التعب النفسي والمتوسط المعياري للمقياس

الدالة المعنوية	القيمة التائية		درجة الحرية	الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي للعينة	حجم العينة
	الجدولية عند مستوى (0.001)	المحسوبة					
دال	3.291	18.937	199	80	30.77	98	200

ان القيمة التائية المحسوبة للتعب النفسي لدى أفراد عينة البحث أعلى من القيمة الجدولية للمقياس ، و هذا يعني أن أفراد عينة البحث يعانون من التعب النفسي وهذه النتيجة تتفق مع دراسة (العبيدي، 2001) ودراسة (حرجان، 2011).

وتعزى هذه النتيجة إلى شعور الطلبة بالقلق والخوف من المخاطر في إنجاز المهمات الدراسية الأكاديمية فضلاً عن مشاعر الإحباط المتكرر وعدم الشعور بالأمن النفسي والشعور بالحرمان والنقص في إشباع الحاجات ، الأمر الذي جعلهم يستجيبون بشكل مرتفع نحوها.

2. التعرف على الفروق ذات الدلالة الإحصائية في التعب النفسي لدى طلبة المرحلة الإعدادية على وفق المتغيرات الآتية :-

أ. متغير الجنس (ذكور- إناث).

تحقيقاً لهذا القسم من الهدف الثاني، فقد تم تحليل بيانات التعب النفسي حسب الجنس، فتبين أن المتوسط الحسابي لدرجات العينة المختارة من الذكور (99.45) درجة و بانحراف معياري (33.80). في حين كان المتوسط الحسابي لدرجات العينة المختارة من الإناث (97.55) درجة و بانحراف معياري (24.57). وعند اختبار معنوية الفروق بين متوسطي درجات الذكور و الإناث باستخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين وجد بأن القيمة التائية المحسوبة تساوي (2,96) وعند مقارنتها بالقيمة التائية الجدولية البالغة (1,96) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (198) تبين أن القيمة التائية المحسوبة اكبر من لقيمة التائية الجدولية، أي أن هناك فروقاً ذات دلالة معنوية بين متوسطي درجات كل من الذكور والإناث في التعب النفسي. والجدول (6) يوضح ذلك.

الجدول (6)

نتائج اختبار دلالة الفروق بين متوسطي درجات الطلبة حسب الجنس في التعب النفسي

الجنس	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	القيمة التائية		الدلالة المعنوية
					المحسوبة	الجدولية عند مستوى 0,05	
ذكور	100	99,45	33,80	198	2,96	1,96	دال
إناث	100	97,55	24,57				

يتضح من الجدول (6) ان القيمة التائية المحسوبة (2,50) أكبر من القيمة الجدولية البالغة (1.96) عند درجة حرية (198)، مما يشير إلى وجود فروقاً ذات دلالة إحصائية معنوية في درجة التعب النفسي لدى الذكور

ب. متغير الاختصاص (علمي - أدبي).

تحقيقاً لهذا القسم من الهدف الثاني، فقد تم تحليل بيانات التعب النفسي حسب الاختصاص، فتبين أن المتوسط الحسابي لدرجات طلبة العينة المختارة من الفرع العلمي (105.50) درجة و بانحراف معياري (32.68). في حين كان المتوسط الحسابي لدرجات طلبة العينة المختارة من الفرع الأدبي (90.50) درجة و بانحراف معياري (25.21). وعند اختبار معنوية الفروق بين متوسطي درجات الطلبة من الاختصاص العلمي والأدبي باستخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين وجد بأن القيمة التائية المحسوبة تساوي (75,00) مقارنتها بالقيمة التائية الجدولية البالغة (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (198). والجدول (7) يوضح ذلك.

الجدول (7)

نتائج اختبار دلالة الفروق بين متوسطي درجات الطلبة حسب الفرع الدراسي في التعب النفسي

الدلالة المعنوية	القيمة التائية		درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	حجم العينة	الاختصاص
	الجدولية عند مستوى (0,05)	المحسوبة					
دال	1.96	75,00	198	32.683	105,50	65	علمي
				25.217	90,50	135	أدبي

تبين بأن القيمة التائية المحسوبة اكبر من القيمة التائية الجدولية، أي أن هناك فروقاً ذات دلالة معنوية بين متوسطي درجات الطلبة من كلا الفرعين العلمي والأدبي في التعب النفسي وذلك لصالح الفرع العلمي أي أن طلاب الفرع العلمي هم الأكثر استشعاراً للتعب النفسي.

تفسير النتائج :

في ضوء النتائج التي أسفر عنها البحث تبين أن أفراد عينة البحث يعانون من التعب النفسي، ويعتقد أن التعب النفسي يكون مقترناً بالشعور بعدم الارتياح والتوتر والخوف، لذا فإن لدى الفرد دائماً طموحات ورغبات وأمنيات مهمة في حياته ونتيجة لعدم تحقيق تلك الأمنيات أو الرغبات فإنه يتعرض إلى الإحباطات المتكررة والذي يؤدي به إلى الشعور بالتعب النفسي.

كما ان قدرة الطلبة على أ

داء العمل المكثفون به دراسياً نتيجة الضغوط النفسية التي يتعرضون إليها في حياتهم الشخصية والعملية يشكل حالة من الصراع النفسي في تحقيق ما يرغبون وبأي وسيلة وهذا ما يتفق مع منظور التحليل النفسي الذي يؤكد على الكبت في عدم إشباع الرغبات، أما المنظور السلوكي يؤكد ان هذا التعب النفسي مكتسب من البيئة وما يعيشه الفرد من واقع ينشأ تعلم خاطئ ومن خلال اكتساب الطلبة تاريخ مدرسي متعلم ومكتسب من البيئة المدرسية، كما أن طريقة التفكير الخاطئة التي يتناول بها الطلبة ما يواجهونه من ضغوط نفسية تجعل منهم أفراد متعبين نفسياً وهذا يتفق مع المنظور المعرفي الذي يرجئ أسباب المشكلات النفسية والاضطرابات إلى طريقة التفكير الخاطئة في التعامل مع المثيرات الحياتية.

لقد أوضحت النتائج ان الذكور يعانون من التعب النفسي وبشكل اكبر من الإناث كون الذكور اكثر احتكاكاً بالواقع والمجتمع وأن الكثير منهم يتحملون مسؤوليات إدارة أسرهم

وعوائلهم وفي سن مبكر من حياتهم نتيجة الظروف الحياتية الاستثنائية الصعبة التي يعيشها مجتمعنا في الوقت الحاضر.

أما الاختلاف في التخصص للفرع العلمي، فإن طلبة الفرع العلمي يعانون فضلاً عن الصعوبات الحياتية صعوبات دراسية وتعليمية قد تتمثل في نقص الكفاءات العلمية التدريسية أو عدم تحقق رغباتهم وطموحهم و أهدافهم وتشبع اهتماماتهم وميولهم واتجاهاتهم خاصة وأن المواد الدراسية في تلك الأقسام تحتاج إلى قدر كبير من الفهم والتفكير.

• التوصيات:

في ضوء نتائج البحث يوصي الباحث بالآتي:-

1. ضرورة عمل برامج إرشادية في المدارس الإعدادية لخفض التعب النفسي الذي ينعكس على مستوى أدائه الدراسي والعملية.
2. زيادة عدد المرشدين النفسيين والتربويين في المدارس الثانوية للمساعدة في حل المشكلات النفسية والتربوية كونهم أشخاص مختصين ومؤهلين علمياً للتعامل مع ذلك.

• المقترحات:

في ضوء هذه الدراسة ، يقترح الباحث بالآتي:

1. القيام بأبحاث ودراسات عن التعب النفسي وعلاقته بمتغيرات أخرى لدى طلاب المرحلة المتوسطة أو معاهد المعلمين والمعلمات.

المصادر :

1. ابو زيد ، خضر مخيمر ،(2002)، الاحترق النفسي لدى عينة من معلمي التعليم الثانوي وعلاقته ببعض المتغيرات ، مجلة كلية التربية ، جامعة دمشق ،المجلد (12)،العدد(2).
2. احمد، محمد عبد السلام،(1960)، القياس النفسي والتربوي، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.
3. الأشول ، عادل عز الدين (1984)، علم النفس النمو، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.
4. بيدس ، اميل خليل (1986) ، دليل الأمراض النفسية والبدنية ، ط1، دار الافاق الجديدة ، بيروت .
5. الحراملة ، أحمد عبد الرحمن علي (2007) ، علاقة مفهوم الذات وبعض المتغيرات الديموغرافية بالاحترق النفسي لدى معلمي المرحلة الثانوية في مدينة الرياض ، رسالة ماجستير منشورة ، كلية الدراسات العليا ، الجامعة الأردنية .

6. حرجان، ضياء فيصل،(2011)،*أثر الإرشاد السلوكي المعرفي في خفض التعب النفسي لدى طلاب المرحلة الإعدادية*، كلية التربية للعلوم الإنسانية، جامعة ديالى، العراق (رسالة ماجستير غير منشورة) .
7. حسن ، عبد المعطي (1990)، *ضغوط إحداث الحياة وأساليب مواجهتها* ، دراسة حضارية مقارنة في المجتمع المصري والأندلسي ، الجمعية المصرية للدراسات ، العدد(8).
8. الخطيب ، جمال (1987) ، *تعديل السلوك - القوانين والإجراءات* ، الطبعة الأولى، كلية التربية ، الجامعة الأردنية ، عمان. الظاهر، زكريا محمد وآخرون (1999) مبادئ القياس والتقويم في التربية ط1، دار الثقافة للنشر والتوزيع ، عمان، الأردن.
9. الزبيدي ، رؤى رشيد كاظم (2010) ، *الإنهاك النفسي وعلاقته بالرضا الوظيفي لدى منتسبي شرطة المرور، كلية التربية، الجامعة المستنصرية*،(رسالة ماجستير غير منشورة).
10. شلتز ، دوان (1983) ، *نظريات الشخصية* ، ترجمة حمد دلي الكربولي وعبد الرحمن القيسي ، بغداد ، مطبعة جامعة بغداد.
11. عاشدان ، شيلوان (1988) ، *علم النفس الشوان* ، ط3، ترجمة أحمد عبد العزيز القوصي ، دار الشروق ، القاهرة .
12. العبادي ، عامر عبد النبي (1995) ، *قياس الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة* ، كلية التربية ، جامعة البصرة رسالة ماجستير غير منشورة ، البصرة.
13. العبيدي ، حازم بدري احمد (2001) ، *أثر برنامج تدريبي في خفض التعب النفسي لدى العاملين في المؤسسات الإنتاجية* ، كلية الآداب ، جامعة بغداد رسالة ماجستير غير منشورة ، بغداد.
14. علي ، حسام محمود زكي (2008) ، *الإنهاك النفسي وعلاقته بالتوافق الزواجي وبعض المتغيرات الديموجرافية لدى عينة من معلمي الفئات الخاصة بمحافظة المنيا* ، كلية التربية، جامعة المنيا، مصر العربية، (رسالة ماجستير منشورة) .
15. فهمي ، مصطفى (1987) ، *دراسات في سيكولوجية التكيف* ، ط2، مكتبة الخانجي ، القاهرة ، مصر العربية
16. كشرود ، عمار الطيب(1995) : *علم النفس الصناعي والتنظيمي الحديث* ، (اسس، مفاهيم ، نظريات) ، الطبعة الأولى، منشورات جامعة قاريونس ، بنغازي ، ليبيا.
17. كمال ، علي (1988) : *بالنفس انفعالاتها وإمراضها وعلاجها* ، الطبعة الرابعة دار واسط للطباعة والنشر بغداد.
18. اللوزي ، موسى (1999) : *التطوير التنظيمي، أساسيات ومفاهيم حديثة* ، دار وائل للطباعة ، عمان، الأردن .

19. المشعان ، عويد سلطان (1994) *علم النفس الصناعي* ، الطبعة الأولى ، مكتبة الفلاح للنشر والطباعة ، الإمارات العربية المتحدة .
20. مقداد ، محمد والمطوع ، محمد حسن (2004): *الإجهاد النفسي واستراتيجيات المواجهة والصحة النفسية لدى عينة من طالبات جامعة البحرين* ، مجلة العلوم التربوية والنفسية ، كلية التربية ، جامعة البحرين .
21. مليكة ، لويس كامل (1990) ، *العلاج السلوكي وتعديل السلوك* ، دار القلم للنشر ، الكويت.
22. النجار، احمد عبد العزيز (1994): *الإجهاد النفسي وضغوط العمل*، مركز البحوث والدراسات الأمنية والاجتماعية ، الطبعة الأولى
23. وزارة التربية (1980). *نظام المدارس الثانوية*، رقم 2 لسنة (1977).
24. Anastasi, A.(1988). *Psychology Testing*, New York ,Macmillan Publishing Company.
25. Barnhart, C. L. & Barnhart, R. K. (1984) : *The World book Dictionary*, London
26. Eysenck , W.(2000). *Psychology: A students Handbook*.UK: Psychology Press.
27. Hui-Jen, y.(2004). *Factors affecting student bunout and academic achievement in multiple enrollment programs in taiwan s technical – vocational colleges* . International journal of Educational Development,24,283-301.
28. Kablan ,R. M. & Saccuzz , D.P.(1982)*Psychological Testing* prnciples , Applications , and Issues , Brooks. California, Cole publishing Company Monterey.
29. Langle , A.(2003) . *Burnout –Existential meaning and possibilities of prevention European psychotherapy* ,4(1),107.
30. Nunnally, J. (1978): *Psychometric Theory* . McGraw-Hill, New York.
31. Zellury. R.A. & E.G. (1980). *Measurement in the social science the Link between theory and data*. New York, Cambridge, University press.

الملاحق

ملحق (1)

مقياس التعب النفسي

بسم الله الرحمن الرحيم

عزيزي الطالب

بين يديك مجموعة من الفقرات تمثل حالة معينة قد يستشهرها الفرد في حياته اليومية أو العملية يرجى قرأتها والإجابة عنها بما ينطبق عن شعورك الحقيقي علماً انه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة ، بل إن جميع إجاباتكم تحضي باحترام الباحث وتقديره وسوف لن يطلع عليها أحد ولا تستعمل إلا لأغراض البحث العلمي ، لذا لا حاجة لذكر الاسم وكل ما يطلب منك هو الإجابة بصدق عن تلك الفقرات وبما يعبر عن انطباعتك الشخصي كما يرجو الباحث عدم ترك أية فقرة من دون إجابة وذلك بوضع علامة (✓) تحت البديل الذي تراه ينطبق عليك تماماً كما موضح في المثال الاتي، هذا و لك منا كل الاحترام والتقدير .

مثال حول الإجابة

ت	الفقرات	تنطبق علي دائماً	تنطبق علي أحياناً	تنطبق علي نادراً	لا تنطبق علي
1	أشعر بألم في المفاصل .			✓	
2	نظرت إلى عالمي الخاص ورأيتة حزينا .	✓			
3	أشعر بضعف الاستيعاب .		✓		

ت	الفقرات	تنطبق علي دائماً	تنطبق علي أحياناً	تنطبق علي نادراً	لا تنطبق علي
1	أشعر بألم في المفاصل .				
2	نظرت إلى عالمي الخاص ورأيتة حزينا .				
3	أشعر بضعف الاستيعاب .				
4	أحسست بالعجز عن كسب محبة الآخرين .				
5	أشعر بالتعب لفترة طويلة .				
6	مرت بي مواقف صعبة جعلتني أتمنى الموت .				
7	أعاني من ضعف في الذاكرة .				
8	أشعر بعدم الرغبة في الأجواء المرحية .				
9	أشعر بضعف في العضلات .				
10	أشعر إن حياتي لا معنى لها لشدة ما أعانيه من جهد وقلة الارتياح .				
11	أعاني من صعوبة التركيز .				

				اشعر بضعف القدرة على إقامة علاقات عاطفية.	12
				أعاني من اضطرابات في النوم.	13
				أنتشجر مع زملائي .	14
				أجد صعوبة في متابعة فلم أجنبي مترجم.	15
				يضايقني وجودي مع زملائي في المدرسة .	16
				اشعر بصداغ في راسي .	17
				الضيق وقلة الارتياح جعلني لا استطيع الاهتمام بدراستي.	18
				أتلأ في وضع خطة لانجاز موضوع جديد .	19
				بدأ يتكون لدي إحساس بأنني لست جزء من المجتمع .	20
				أشعر بالدوار (الدوخة) .	21
				أشعر بالملل عند المذاكرة .	22
				أحسست بفقدان الأصدقاء.	23
				أعاني من الأم في البطن.	24
				بدأت إميل إلى الانعزال.	25
				انسي مواعيدي المهمة .	26
				اشعر إنني في هذه الحياة وحيد.	27
				أصاب بتشنج عضلي في الرقبة وأسفل الظهر .	28
				اشعر إن المدرسين غير منصفين في تعاملهم مع الطلاب.	29
				يصعب علي توجيه الأسئلة إلى المدرس .	30
				اشعر أنني غير قادر على التفاهم مع والداي أو احدهما.	31
				أجد الصعوبة في الاستيقاظ صباحا.	32
				أعاني من الخجل في كثير من الأحيان.	33
				أجد الصعوبة في التعبير عن أفكارني.	34
				يصعب علي التفاهم مع أساتذتي .	35
				شهيتي للطعام أصبحت ضعيفة.	36
				أشعر بقلق دائم .	37
				انسي ألوازم المدرسية .	38
				اعجز عن التفاهم مع زملائي .	39
				ثقتني بنفسني ضعيفة.	40