

علاقة الاحتراق النفسي بالضغط النفسي المدرك لطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية - جامعة القادسية

أ.د. رولا مقداد عبيد / جامعة القادسية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

rulla.mekdad@qu.edu.iq

أ. ضرام موسى عباس / جامعة القادسية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملخص البحث

ان الغرض من الدراسة هو التعرف على علاقة الاحتراق النفسي بالضغط النفسي المدرك لطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية - جامعة القادسية و استخدمت الباحثتان المنهج الوصفي بأسلوب المسح لملائمته طبيعة البحث كما تم تحديد مجتمع البحث من طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للعام الدراسي 2021-2022 المرحلة (الثانية، الثالثة، الرابعة) تم اختيارهم بالطريقة العشوائية كعينة للبحث واستخدمت الباحثتان مقياسي الاحتراق النفسي والضغط النفسي المدرك، من خلال ما ظهر من نتائج يتضح ان جميع الدرجات المحسوبة لمعامل الارتباط بيرسون بين مقياسي الاحتراق النفسي والضغط النفسي المدرك للأناث والذكور اكبر من الدرجات الجدولية مما يدل على الارتباط المعنوي بين المقياسين في المراحل الثلاث الاخيرة ونجد ايضاً من خلال النتائج ان درجة الارتباط بين المقياسين تزداد كلما تقدم الطلبة مرحلة دراسية، اما الاستنتاجات هي هناك ترابط قوي بين الاحتراق النفسي والضغط النفسي المدرك.

The relationship of psychological burnout to the perceived psychological stress of college students

Abstract

The purpose of the study is to identify the relationship between burnout and perceived psychological stress for students of the College of Physical Education and Sports Sciences – University of Al-Qadisiyah. from stage

(second, third, and fourth) was randomly selected as a sample for the research,. The calculated scores for the Pearson correlation coefficient between the scales of burnout and perceived psychological stress for females and males are greater than the tabular scores, which indicates the moral correlation between the two scales in The last three stages. Strong between psychological combustion and perceived psychological stress.

1 - مقدمة البحث وأهميته :

باستمرار الضغوط النفسية وبمساعدة بعض العوامل الاخرى قد تؤدي الى ما يعرف بالاحتراق النفسي كاستجابة سلبية للضغط وللظروف الصعبة المحيطة بها فعندما يمر الفرد بفترة زمنية من الضغوط الشديدة تنهار لديه وسائل التكيف ويصل الى مرحلة الاستنزاف او ما تسمى بمرحلة الاحتراق النفسي، ففي عالمنا المعاصر تسعى المؤسسات الى تحقيق الاهداف المرسومة عن طريق الجهود البشرية لذا يعتبر الإنسان اعلى عنصر من عناصر تحقيق اهداف المؤسسات واي نوع من الضغوط النفسية التي يتعرض يعود بالسلبية على تلك الاهداف.

كما ان الخوف من الفشل في الاداء الاكاديمي يصيب الطالب بضغوط اجتماعية ونفسية واكاديمية كبيرة تؤثر على مساره التعليمي وتحصيله الاكاديمي ويشعر الطالب بأن ما يواجهه من مشكلات تفوق قدراته ويظهر بالضغط النفسي المدرك اذ يفقد الطالب شعوره بالطمأنينة والامان ولأن الانسان كائن اجتماعي بطبعه يسعى دائماً لإشباع حاجاته النفسية المستمرة والتي اهمها شعوره بالأمن والامان.

فعليه مما تقدم تكمن اهمية البحث في اجراء دراسة تكشف عن الضغوط النفسية التي يتعرض لها الطلبة من خلال دراسة الاحتراق النفسي والضغط النفسي المدرك لهم للوقوف على مشاكلهم النفسية وامكانية معالجتها قدر الامكان للنهوض بواقعهم الدراسي اذ كانت مشكلتهم تكمن في تذبذب المستوى العلمي للطلاب والطالبات في المراحل الدراسية (الثانية، الثالثة، الرابعة).

2- الغرض من الدراسة

غرض البحث هو التعرف على علاقة الاحتراق النفسي بالضغط النفسي المدرك لطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية- جامعة القادسية.

3- الطريقة والاجراءات

3-1 مجتمع وعينة البحث

تم تحديد مجتمع البحث من طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للعام الدراسي 2021-2022 وتم اختيار (75) طالب من مجتمع قدره (617) طالب اذ شكلت العينة نسبة (12.15%) من مجتمع الاصل للطلاب و (75) طالبة من مجتمع قدره (236) طالبة اذ شكلت العينة نسبة (31.77%) منهم (25) طالب و (25) طالبة عن كل مرحلة دراسية (الثانية، الثالثة، الرابعة) تم اختيارهم بالطريقة العشوائية كعينة للبحث كما بلغت نسبة العينة الكلية والبالغة (150) طالب وطالبة من مجتمع الاصل والبالغ (853) طالب وطالبة (17.58%).

3-2 تصميم الدراسة

استخدمت الباحثتان المنهج الوصفي لملائمته طبيعة البحث.

3-3 المتغيرات المدروسة:

الاحتراق النفسي، الضغط النفسي المدرك

3-4 المقاييس المستخدمة

3-4-1 مقياس الاحتراق النفسي (ملحق 1)

*صدق المقياس

تم التحقق من صدق المقياس من خلال عرضه على مجموعة من الخبراء ذوي الاختصاص بمجال علم النفس الرياضي

***ثبات المقياس**

تم التحقق من ثبات مقياس فاعلية الذات من خلال اعادة توزيع المقياس اذ تم تطبيقه للمرة الثانية بعد اسبوعين على التطبيق الاول اذ تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين التطبيقين والذي بلغ (0.88) واعتبرت هذه النسبة مقبولة لغرض اجراء البحث.

***وصف مقياس الاحتراق النفسي**

يتكون المقياس من (22) عبارة يسمح بعرض المستويات الثلاثة للأحترق النفسي وتتمثل هذه المستويات ما يلي:

- الانهاك الانفعالي

يقيس المشاعر الانفعالية والانهاك في العمل ويتضمن العبارات التالية:

1,2,3,6,8,13,14,16,20

- تبدل المشاعر

يقيس المشاعر السلبية تجاه الزملاء ويتضمن العبارات التالية:

5,10,15,22

- تدني الشعور بالانجاز

يقيس الرغبة في النجاح والانجاز الشخصي ويشمل العبارات التالية:-

4,7,9,12,17,18,19,21

وقد تم بناء بنود المقياس على شكل عبارات تسأل عن شعور الفرد نحو مهنته بحيث يجيب الفرد حسب سلم متدرج من 6 احتمالات تتراوح من (1-6) اي من (حيث يحدث الشعور قليلاً - حيث يحدث الشعور يومياً)

3-4-2 مقياس الضغط النفسي المدرك (ملحق 2)***صدق المقياس**

تم التحقق من صدق المقياس من خلال عرضه على مجموعة من الخبراء.

***ثبات المقياس**

تم التحقق من ثبات مقياس الضغط النفسي المدرك من خلال اعادة توزيع المقياس اذ تم تطبيقه للمرة الثانية بعد اسبوعين على التطبيق الاول اذ تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين التطبيقين والذي بلغ (0.89) واعتبرت هذه النسبة مقبولة لغرض اجراء البحث.

*وصف مقياس الضغط النفسي المدرك

يشمل المقياس (30) عبارة تتوزع وفق نوعين من البنود وهي البنود المباشرة والبنود الغير مباشرة.

- البنود المباشرة

تتضمن البنود المباشرة (22) عبارة ويستدل على وجود مؤشر ادراك ضغط منخفض عندما يجيب الطالب او الطالبة بالرفض وهذه العبارات هي:

20,22,23,24,26,27,28,30,2,3,4,5,6,8,9,11,12,14,15,16,18,19

وتتقط هذه العبارات من 1-4 اي من (تقريباً ابدأ - عادة)

- البنود الغير مباشرة

تضم العبارات الغير مباشرة (8) عبارات ويستدل منها على وجود مؤشر ادراك ضغط مرتفع يجيب الطالب او الطالبة بالرفض وهذه العبارات هي:

1,7,10,13,17,21,25,29

وتتقط هذه العبارات بصورة معكوسة من (4-1) اي من (تقريباً ابدأ - عادة)

3-5 التجربة الاستطلاعية

اجرت الباحثتان تجربة استطلاعية على عينة من خارج عينة البحث وكان عدد العينة (30) طالب وطالبة من طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية وقد اجريت هذه التجربة بتاريخ 2022/3/28 وكان الغرض من التجربة ما يلي:

- 1- للتأكد من وضوح تعليمات المقياسين للعينة.
- 2- التعرف على الوقت المستغرق للإجابة على المقياسين.
- 3- التعرف على ظروف تطبيق المقياسين وما يرافقها من صعوبات.

وقد كشفت التجربة عن الآتي:

- 1- أن التعليمات كانت واضحة لأفراد العينة.
- 2- الفقرات كانت واضحة وغير غامضة .
- 3- بدائل الإجابة كانت مناسبة لمستوى أفراد العينة.

3-6 التجربة الرئيسية

أجرت الباحثتان التجربة الرئيسية وذلك بتوزيع المقياسين على أفراد عينة البحث والبالغ عددها (150) طالب وطالبة (75) طالب و(75) طالبة (25) طالب (25) طالبة من كل مرحلة من المراحل الدراسية الأخيرة (الثانية، الثالثة، الرابعة) بتاريخ 2022/4/11 وذلك في القاعات الدراسية لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

4-1 عرض نتائج تحليل التباين لمقياس الاحتراق النفسي للذكور والإناث للمراحل الدراسية الثلاثة الأخيرة وتحليلها ومناقشتها

الجدول (1)

يبين ف المحسوبة ف الجدولية للأحترق النفسي للمراحل الدراسية الثلاث الأخيرة

المتغير	الجنس	ف المحسوبة	ف الجدولية	الدلالة
الاحتراق النفسي	إناث	5.11	3.02	معنوي
	ذكور	5.77	3.02	معنوي

يبين الجدول (1) ما يلي:

من خلال ما ظهر من نتائج يتضح ان (ف) المحسوبة لمجاميع الاناث والبالغة (5.11) اكبر من (ف) الجدولية البالغة (3.02) تحت مستوى دلالة 0.05 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المراحل الثلاث الاخيرة للأناث في الاحتراق النفسي.

كما ان (ف) المحسوبة لمجاميع الذكور والبالغة (5.77) اكبر من ف الجدولية (3.02) تحت مستوى دلالة 0.05 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المراحل الثلاث الاخيرة للذكور في الاحتراق النفسي، وتعزو الباحثتان سبب ذلك الى ان زيادة العبء على الفرد، حيث ان ازدياد المهام المطلوبة من الفرد سواء من حيث الكمية او المهارة غالباً ما تؤدي الى زيادة المشكلات النفسية والتي بدورها تؤثر بشكل او بآخر على الاداء (عسكر 2000، ب.ص).

4-2 عرض نتائج تحليل التباين لمقياس الضغط النفسي المدرك للذكور والانات للمراحل الدراسية الثلاثة الاخيرة وتحليلها ومناقشتها

الجدول (2)

يبين ف المحسوبة ف الجدولية للضغط النفسي المدرك للمراحل الدراسية الثلاثة الاخيرة

المتغير	الجنس	ف المحسوبة	ف الجدولية	الدلالة
الضغط النفسي المدرك	انات	5.50	3.02	معنوي
	ذكور	5.46	3.02	معنوي

يبين الجدول (2) ما يلي:

من خلال مظهر من نتائج يتضح ان (ف) المحسوبة لمجاميع الأنثى والبالغة (5.50) اكبر من (ف) الجدولية البالغة (3.02) تحت مستوى دلالة 0.05 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المراحل الثلاث الاخيرة للأنثى في الضغط النفسي المدرك.

كما ان (ف) المحسوبة لمجاميع الذكور والبالغة (5.46) اكبر من (ف) الجدولية (3.02) تحت مستوى دلالة 0.05 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المراحل الثلاث الاخيرة للذكور في الضغط النفسي المدرك، وتعزو الباحثتان سبب ذلك الى ان المرحلة الجامعية من المؤسسات التي تتحقق فيها الصفة الاجتماعية نتيجة الاختلاط بين الافراد، فالجامعة هي مؤسسة اجتماعية وجدت لتحقيق اهداف معينة لاشباع بعض الاحتياجات في المجتمع فهناك مصادر للضغوط النفسية على الطلبة نابعة من البيئة (عسكر 2000، ب.ص).

3-4 عرض نتائج الارتباط البسيط (بيرسون) بين المقياسين للذكور والانثى وللمراحل الثلاثة الاخيرة وتحليلها ومناقشتها

الجدول (3)

يبين نتائج الارتباط البسيط (بيرسون) بين المقياسين وللمراحل الثلاثة الاخيرة

الجنس	المراحل	ر المحسوبة	ر الجدولية	الدالة
انثى	المرحلة الثانية	0.75	0.42	معنوي
	المرحلة الثالثة	0.79	0.42	معنوي
	المرحلة الرابعة	0.85	0.42	معنوي
ذكور	المرحلة الثانية	0.77	0.42	معنوي
	المرحلة الثالثة	0.80	0.42	معنوي

معنوي	0.42	0.87	المرحلة الرابعة	
-------	------	------	-----------------	--

يبين الجدول (3) ما يلي:

من خلال ما ظهر من نتائج يتضح ان جميع درجات معامل الارتباط المحسوبة بين مقياسي الاحتراق النفسي والضغط النفسي المدرك للأنثا والذكور اكبر من الدرجة الجدولية مما يدل على الارتباط المعنوي بين المقياسين في المراحل الثلاثة الاخيرة للأنثا والذكور ونجد ايضاً من خلال النتائج ان درجة الارتباط بين المقياسين تزداد كلما تقدم الطلبة مرحلة دراسية، اذ ان سبب ذلك الى ان الاعمال الروتينية التي تُطلب من الطلبة تصل بهم الى فقدان الحماس والتثاقل في اداء المهام وعدم القدرة على الابتكار (الشربيني 2003، 21-22)، حيث ان حالة الاحتراق النفسي تنتج عن حالة الاستنزاف الانفعالي والبدني والعقلي نتيجة الاعباء التي تفرزها المهن (علاوي 1998، 47-50)، وعن " مجموعة التغيرات السلبية الحاصلة لدى الفرد من جراء تعرضه للضغوط النفسية المختلفة والتي تسبب له الاستنزاف البدني والنفسي والعقلي وتجعله غير قادر على اداء العمل وتركه جزئياً او كلياً " (الداهري-العبيدة 1999، ب.ص)، وعن حالة " ارهاق انفعالي وجسمي وسخط على الذات وعلى الآخرين وعلى العمل وفقدان الحماس له وركود وبلادة وانخفاض في مستوى الانتاجية " (مهدي 2012، 30).

اما ما يتعلق بالانهك الانفعالي الذي هو احد ابعاد الاحتراق النفسي المهمة فأن استنزاف الموارد الانفعالية لدى الفرد وعجز الفرد على مواجهة المتطلبات الانفعالية للعمل اذ يعتبر البعد المركزي للاحتراق النفسي لكن وحده ليس كاف في وصف اعراض الظاهرة، ومحاولة ترك مسافة بين العامل والعملاء وتطور المشاعر السلبية تجاه الآخرين من خلال ظاهرة اللامبالاة، البلادة، البرودة، واخذ مسافة تجاه الافراد محل المساعدة، وعدم القدرة على البذل النفسي وعدم الشعور بفعالية الجهد المبذول وبالتالي خفض الطاقة المستمرة لا نجاز العمل وحل المشكلات (Jackson . Maslach 1981، 113-99).

اما الضغط النفسي المدرك فهو درجة استجابة الفرد للاحداث والمتغيرات البيئية في حياته اليومية وهذه المتغيرات ربما تكون مؤلمة تحدث بعض الاثار السيئة نفسياً وفسولوجياً (عبد المجيد-الفرماتي 2005، 307)

وللضغوط النفسية مصدرين مهمين هما المصادر الخارجية وهي (الضغوط الاسرية، الضغوط المالية، الضغوط الاجتماعية، ضغوط العمل، ضغوط المتغيرات الطبيعية : مثل وقوع الزلازل والبراكين، الضغوط السياسية، الضغوط الثقافية، الضغوط الاكاديمية)(العوري 2003، 17) ، اما المصادر الداخلية للضغوط النفسية فهي (المشكلات النفسية، الضغوط الصحية، الضغوط الناتجة عن اسلوب التفكير)(اللياني 2012، 55)

5-الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

- وجود فروق في الاحتراق النفسي بين طلاب، طالبات المراحل (الثانية، الثالثة، الرابعة).
- وجود فروق في الضغط النفسي المدرك بين طلاب، طالبات المراحل (الثانية، الثالثة، الرابعة).
- هناك ترابط قوي بين الاحتراق النفسي والضغط النفسي المدرك للطلبة في المراحل (الثانية، الثالثة، الرابعة) من الدراسة ويزداد هذا الترابط بتقدم المرحلة الدراسية

5-2 التوصيات

- اجراء البحث طلبة من مراحل اخرى غير المرحلة الجامعية.
- اجراء البحث على موظفي الدوائر الحكومية وموظفي القطاع الخاص للوقوف على اسباب تدني الانتاج كماً ونوعاً.

المصادر

أولاً/ المصادر العربية

- 1- ايمن العوري (2003) : فاعلية برنامج ارشادي سلوكي معرفي جمعي في خفض الضغوط النفسية وتحسين التحصيل الدراسي لدى طلبة الصف العاشر ، رسالة ماجستير ، جامعة اليرموك.
 - 2- سراي مهدي (2012) : الاحتراق النفسي وعلاقته بالتوافق الزوجي لدى اساتذة المرحلتين المتوسطة والثانوية . رسالة ماجستير، جامعة الجزائر ، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية .
 - 3- سميرة محمد اللحياني (2012) : قلق المستقبل وعلاقته بدافعية الانجاز والضغوط النفسية لدى هيئة من طالبات جامعة ام القرى ، رسالة ماجستير ، كلية الاداب والعلوم الادارية جامعة ام القرى.
 - 4- صالح احمد الدايري ، ناظم هاشم العبيدة (1999) : الشخصية والصحة النفسية ، دار الكندي للطباعة ، اريد ، الاردن، كتاب الكتروني.
 - 5- علي عسكر (2000): ضغوط الحياة واساليب مواجهتها، القاهرة، دار الكتاب الحديث، ط1، (كتاب الكتروني).
 - 6- على عسكر (2000): ضغوط الحياة واساليب مواجهتها : الصحة النفسية والبدنية في عصر التوتر والقلق، القاهرة ، دار الكتاب الحديث ، ط2، كتاب الكتروني.
 - 7- محمد حسن علاوي (1998) : سيكولوجية الاحتراق النفسي للاعباء والمدرّب ط1. القاهرة . مركز الكتاب .
 - 8- محمود عبد المجيد ومحمود الفرماطي (2005) : الدور الوسيط للمعارف المشوهة في العلاقة بين الضغوط النفسية والاكتئاب لدى عينة من طلاب الجامعة ، مجلة كلية التربية بالمنصورة .
 - 9- لطفي الشربيني(2003): معجم الطب النفسي، الكويت، المركز العربي للتأليف والترجمة.
- ثانياً/ المصادر الاجنبية

- Maslach , C . and Jackson , S, E (1981) : The measurement of experienced burnout , Journal of Occupational Behavior , vol2

الملاحق

- استبيان المعلومات الشخصية

- الجنس : ذكر () انثى ()
- السن :
- المستوى التعليمي: الحالة الاجتماعية: متزوج () عازب () مطلق () .
- مواقيت دوامك الحالي: ليل () نهار ()

الملحق رقم (1): مقياس الاحتراق النفسي

فيما يلي مجموعة من العبارات التي تصف شعورك، الرجاء أن تحدد التكرار الشدة بوضع دائرة في الخانة المناسبة

الرقم	الفقرة	التكرار
		يحدث يحدث قليلا يومية في السنة
1	اشعر بانني منهار انفعاليا جراء ممارسة واجبي الدراسي	
2	اشعر أن طاقتي مستنفدة مع نهاية اليوم العملي	
3	اشعر بالتعب عندما استيقظ من نومي و أعرف أن علي مواجهة يوم دوام جديد	
4	استطيع أن أفهم بسهولة مشاعر زملاء	
5	أشعر أنني أتعامل مع بعض الزملاء ببرودة.	
6	إن التعامل مع الناس طوال يوم عمل يتطلب مني جهد كبير	
7	أحل بفعالية عالية مشكلات الزملاء	
8	اشعر بالاحتراق النفسي من ممارستي لهذا الواجب	

9	يبدو لي أنني أؤثر إيجابيا في الأشخاص الذين أحتك بهم في عملي.
10	أصبحت أقل شعورا بالناس منذ التحاقني بهذا الدوام
11	أخشى أن يجعلني هذا الدوام قاسيا
12	اشعر بالحيوية و النشاط
13	أشعر بالإحباط من ممارستي لواجباتي الدراسية
14	أشعر أنني أعمل في الواجب الدراسي باجهد كبير
15	حقيقة لا أهتم بما يحدث لبعض من زملاء.
16	إن العمل بشكل مباشر مع الناس يسبب لي ضغوطا شديدة.
17	استطيع بكل سهولة أن أخلق جوا نفسيا مريحا مع زملائي.
18	أشعر بالسعادة بعد العمل مع الزملاء عن قرب.
19	لقد أنجزت أشياء كثيرة ذات قيمة في واجبي الدراسي
20	اشعر و كأنني على حافة الهاوية جراء ممارستي لواجبي الدراسي
21	اتعامل بكل هدوء مع المشاكل الانفعالية أثناء ممارستي لواجبي الدراسي
22	اشعر أن الزملاء يلومونني عن بعض المشاكل التي تواجههم

الملحق رقم (2): مقياس الضغط النفسي المدرك

- لكل عبارة من العبارات التالية ضع علامة (X) في الدائرة التي تصف أكثر ما ينطبق عليك عموما و ذلك خلال السنة أو السنتين الماضيتين، أجب بسرعة دون أن تزعج نفسك بمراجعة إجابتك و احرس على وصف مسار حياتك خلال هذه المدة

العبارة	تقريبا ابدأ	أحيانا	كثيرا	عادة
1- تشعر بالراحة				

				2- تشعر بوجود متطلبات كثيرة لديك
				3- أنت سريع الغضب
				4- لديك أشياء كثيرة للقيام بها
				5- تشعر بالوحدة أو العزلة
				6- تجد نفسك في مواقف صراعية
				7- تشعر بأنك تقوم بأشياء تحبها فعلا
				8- تشعر بالوحدة.
				9. تخاف من عدم استطاعتك إدارة الأمور لبلوغ أهدافك
				10 . تشعر بالهدوء
				11- لديك عدة قرارات لاتخاذها
				12- تشعر بالإحباط
				13- أنت مليء بالحيوية
				14- تشعر بالتوتر
				15- تبدو مشاكلك أنها ستتراكم
				16- تشعر أنك في عجلة من أمرك
				17- تشعر بالأمن و الحماية
				18- لديك عدة مخاوف
				19- أنت تحت ضغط مقارنة بالأشخاص الآخرين
				20 - تشعر بفقدان العزيمة
				21- تمتع نفسك

				22- أنت خائف من المستقبل
				23- تشعر بأنك قمت بأشياء ملزماً بها و ليس لأنك تريدها
				24- تشعر بأنك موضع انتقاد و حكم
				25- أنت شخص خال من الهموم
				26- تشعر بانهاك و تعب فكري
				27- لديك صعوبة للاسترخاء
				28- تشعر بعبء المسؤولية
				29- لديك الوقت الكافي لنفسك
				30- تشعر أنك تحت ضغط مميت