



التفكير الانفعالي وعلاقته بالاحترق النفسي لدى طلبة جامعة بغداد

هدى محمود كاظم

مدرس مساعد، المعهد الطبي التقني / بغداد، الجامعة التقنية الوسطى، العراق
البريد الإلكتروني: Huda.mahmod.kazem@gmail.com

سرور فائق عبد سلمان

مدرس مساعد، المعهد الطبي التقني / بغداد، الجامعة التقنية الوسطى، العراق
البريد الإلكتروني: surorfaik@gmail.com

الملخص

يسعى البحث الحالي الى التعرف على التفكير الانفعالي وعلاقته بالاحترق النفسي لدى طلبة الجامعة. ومن اجل تحقيق اهداف البحث الحالي فقد اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي من خلال عينة من طلبة الجامعة بلغت (200) طالب وطالبة وقد تم اعداد اداتا البحث الحالي (التفكير الانفعالي، الاحترق النفسي) من اجل جمع البيانات والمعلومات بعد التحقق من خصائصهما السايكومترية المناسبة وبعد تطبيق الدراسة توصلنا الى النتائج التالية :

1. هنالك مستوى مرتفع من التفكير الانفعالي لدى طلبة الجامعة
2. هنالك مستوى منخفض من الاحترق النفسي لدى طلبة الجامعة
3. هنالك علاقة ارتباط عكسية بين التفكير الانفعالي والاحترق النفسي لدى طلبة الجامعة
4. عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية ($\alpha = 0.05$) في مستوى التفكير الانفعالي تعزى لاثر الجنس، حيث بلغت قيمة ف 2,585 وبدلالة احصائية بلغت 0,109.
5. فروق ذات دلالة احصائية ($\alpha = 0.05$) في مستوى التفكير الانفعالي تعزى لاثر التخصص، حيث بلغت قيمة ف 4,079 وبدلالة احصائية بلغت 0,044، وجاءت الفروق لصالح التخصص الانساني.
6. وجود فروق ذات دلالة احصائية ($\alpha = 0.05$) في مستوى التفكير الانفعالي تعزى لاثر المرحلة الدراسية، حيث بلغت قيمة ف 10,987 وبدلالة احصائية بلغت 0,001، وجاءت الفروق لصالح الرابع.
7. وجود فروق ذات دلالة احصائية ($\alpha = 0.05$) في مستوى الاحترق النفسي تعزى لاثر الجنس في جميع المجالات باستثناء نقص الشعور بالانجاز وجاءت الفروق لصالح الذكور.
8. وجود فروق ذات دلالة احصائية ($\alpha = 0.05$) في مستوى الاحترق النفسي تعزى لاثر التخصص في جميع المجالات وجاءت الفروق لصالح العلمي.
9. عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية ($\alpha = 0.05$) في مستوى الاحترق النفسي تعزى لاثر المستوى التعليمي في جميع المجالات باستثناء نقص الشعور بالانجاز وجاءت الفروق لصالح الصف الاول.

الكلمات المفتاحية: التفكير الانفعالي، الاحترق النفسي، طلبة جامعة بغداد.



Emotional Thinking and its Relationship to Psychological Burnout among University Students

Huda Mahmoud Kadhim

Assistant Lecturer, Technical Medical Institute / Baghdad, Middle Technical University,
Iraq

Email: Huda.mahmod.kazem@gmail.com

Surur Faik Abdul Salman

Assistant Lecturer, Technical Medical Institute / Baghdad, Middle Technical University,
Iraq

Email: surorfaik@gmail.com

ABSTRACT

The current research seeks to identify emotional thinking and its relationship to psychological burnout among university students. In order to achieve the objectives of the current research, the study relied on the descriptive, correlational approach through a sample of university students amounting to (200) male and female students. The tools for the current research (emotional thinking, Burnout) in order to collect data and information after verifying their appropriate psychometric properties and after applying the study, we reached the following results:

1. There is a high level of emotional thinking among university students
2. There is a low level of psychological burnout among university students
3. There is an inverse correlation between emotional thinking and psychological burnout among university students
4. There are no statistically significant differences ($\alpha = 0.05$) in the level of emotional thinking due to the effect of gender, as the P value reached 2.585 and a statistical significance of 0.109.
5. Statistically significant differences ($\alpha = 0.05$) in the level of emotional thinking due to the effect of specialization, where the P value reached 4.079 and a statistical significance of 0.044, and the differences were in favor of the humanitarian specialization.
6. There were statistically significant differences ($\alpha = 0.05$) in the level of emotional thinking due to the impact of the educational stage, where the P value reached 10.987 and a statistical significance of 0.001, and the differences came in favor of the fourth.
7. There were statistically significant differences ($\alpha = 0.05$) in the level of psychological burnout due to the effect of gender in all areas except the lack of a sense of accomplishment, and the differences were in favor of males.

Keywords: Emotional thinking, burnout, University of Baghdad students.



الفصل الاول: التعريف بالبحث مشكلة البحث

يعيش الانسان المعاصر زمنا تعددت فيه روافد الضغوط النفسية، واصبح التعرض للضغوط امرا حتميا لا مفر منه، فواقع الحياة محفوف بالعقبات والصعوبات، مما يؤثر تأثيرا سلبيا على الجوانب المعرفية، والانفعالية والسلوكية للإنسان .

وبما أن المجتمع الجامعي هو صورة مصغرة عن المجتمع البشري، يقضي فيه الطالب الجامعي الجزء الأكبر من يومه، فإن ذلك يؤثر على سلوكه وطريقة تفكيره خارج الجامعة، ولا شك أن ظروف الدراسة الجامعية تسبب شعوراً بالضغط لدى كثير من الأفراد، وتنتج عنها ردود فعل سلبية تؤثر على دراستهم، فبالإضافة إلى المشكلات النفسية والاجتماعية التي يعاني منها الطالب بشكل عام، فإن له مشكلات أخرى خارج الجامعة.

وقد يختلف الطلبة بعضهم من بعض، في مستوى تأثرهم بتلك الضغوطات، وتعتمد درجة تأثر كل طالب على عدة عوامل واسباب من اهمها التفكير الانفعالي الذي يساعدهم على ان يصنعوا التوازن بين عواطفهم وعواطف الاخرين، ولا يمكن للجامعات ان تحسن من جودتها وكفاءتها ومستوى ادائها، دون ان تعطي اهمية لطلبتها، لما يمتلكون من مؤهلات وكفايات علمية ومهارات انفعالية تمكنهم من الحصول على مؤهلات تعليمية، وادارية، واجتماعية (عبده والابراهيم، 2018: 43) .

وقد جاء الاهتمام بتنمية ورفع مستوى التفكير الانفعالي عند الطلبة لما يلعبه من دور هام في مساندهم على اكتساب المهارات الاجتماعية والاندماج والتواصل الاجتماعي الجيد وتنمية العلاقات الشخصية في جميع مناحي الحياة (بقعي، 2011: 76). وللتفكير الانفعالي دور مهم في مواجهة الضغوط اليومية التي يمر بها الافراد في الدراسة، حيث يلعب دورا اساسيا في زيادة القدرة على التكيف مع الاخرين والوقاية مع الضغوط النفسية العديدة كالاحتراق النفسي الذي يمكن ان يواجهم كنتيجة لضغوط الحياة الشديدة (Potter, 2006: 43). ويعد الاحتراق النفسي احدى المفاهيم النفسية الجديرة بالاهتمام لدى الباحثين والتي تؤثر على جميع جوانب الشخصية الانسانية، وتستهدف بصفة اساسية الاشخاص الذين يتطلب نشاطهم اليومي التزامات كبيرة، وتحدث هذه الظاهرة غالبا نتيجة لعدم التوافق بين ما يراد انجازه وبين قدرات الطلبة وامكانياتهم في بيئة الدراسة والتي تسبب لهم الضيق والتوتر والقلق وفقدان التوازن النفسي (لموم، 2018: 23).

وان الانفعالات لها الدور الفعال في تشكيل شخصية الفرد وسلوكه، وتتألف من جانب شعوري ذاتي، وجانب خارجي ويكون ظاهريا يتمثل في التعبيرات والايماءات والحركات التي تبدو على الفرد المنفعل، وكذلك الاضطرابات التي تطرأ على اجهزة الجسد كاضطرابات التنفس وخفقان القلب (منوخ، 2020: 56) .

فقد اشارت بعض الدراسات بأن التفكير العام وحده لا يكفي، ولا يضمن نجاح الفرد وتفوقه وانما يحتاج إلى التفكير الانفعالي الذي يعد مفتاح النجاح في المجالات العلمية المختلفة، كما اكد العديد من الباحثين مثل جولمان (Goleman) على اهمية هذا المفهوم في حياة الافراد حيث ان تدني مهارات التفكير الانفعالي عند الفرد يعود على الفرد والمجتمع على حد سواء بتزايد الجرائم والعنف والقلق والاكتئاب وعدم التكيف وغيرها من الاضطرابات (الزعيبي والعتوم، 2017: 45) .

بناء على ما سبق يمكن تلخيص مشكلة البحث في الاجابة على التساؤل التالي:

هل هنالك علاقة ذات دلالة احصائية بين التفكير الانفعالي والاحتراق النفسي لدى طلبة الجامعة ؟

اهمية البحث

لقد ارتبط التفكير منذ القدم في اذهان الناس باليقظة والنباهة، لارتباطه بسلوك واعمال ترتبط بالمهارة في معاملة الناس لبعضهم البعض، فقد اهتم به الفلاسفة منذ القدم واصبح بعد ذلك مجالا يتناوله كثير من العلوم، وعلى رأسها علم النفس الحديث، بصفته احد المظاهر المرتبطة بالقدرات العقلية المهمة والتي يمكن قياسها بموضوعية وبصورة عملية مقننة (الخفاف، 2013: 54) .

ويعتبر التفكير عاملا مهما ومؤثرا على الحياة الاكاديمية والاجتماعية والوجدانية للفرد، والتفكير باعتباره قدرة



عامة كان اول مكونات الانسان القابلة للدراسة، وذلك من خلال ممارسة الفرد التفكير في صورته المتعددة، والتي شكلت للعلماء الاوائل النقاط الاولى في دراسة التفكير بشكله العام، وان مكانة التفكير في علم النفس وسيطرته على جزء كبير من اهتمامات العلماء ودراساتهم، جعلته القدرة الحقيقية في تطوير الفرد وبناء المجتمع (برزوان، 2019: 43).

ويرى جاردرنر (Gardener) ان التفكير عدة انواع وليس نوعا واحدا، وان الانسان يستخدم انواع التفكير المختلفة في حل المشكلات، وفي انتاج اشياء جديدة، وان تنمية انواع التفكير المختلفة ممكنة طول العمر اذا استخدم الانسان الوسائط والخبرات المناسبة (حماد وجبر، 2011: 23).

ونتيجة لما يزر به عصر العولمة من ظهور اشكال متنوعة من الانفعالات السلبية، والازمات العاطفية والاخلاقية التي تجتاز اكثر ميادين الحياة، فلقد اتجهت لغة العالم المتحضر نحو مخاطبة الذات الانسانية في اعماق عاطفتها، لتتحسس ما يعترى هذه الذات البشرية من ألم ومعاناة، فتأخذ بيد الانسان إلى ميادين الامل والثقة وحسن التواصل، من خلال ضبط المشاعر والسيطرة عليها، لان المشاعر هي التي تضفي على الحياة نكهتها وروحها، وتلعب دورا حاسما في توجيه طاقات الافراد، مما يؤكد اهمية ادارة الانفعالات العاطفية وضرورة ضبطها (الخالدي واخرون، 2014: 50).

وعليه تتلخص اهمية البحث الحالي في الجوانب التالية:

1. اهمية التفكير الانفعالي كونه نوع محدد من التفكير يربط العقل بالعاطفة فضلا عن دوره في استقرار الحياة النفسية للفرد
2. اهمية دراسة السمات والمظاهر النفسية السلبية التي يتعرض لها الفرد كالاحتراق النفسي نظرا للضرر الكبير الذي يلحقه بالفرد
3. اهمية طلبة الجامعة عينة الدراسة الحالية كونهم فئة مقبلة على حياة العمل المهني وبالتالي لابد من دراسة خصائص النفسية والشخصية
4. امكانية الخروج بمجموعة من التوصيات الى الجهات المختصة من اجل تجويد الحياة النفسية في البيئة الجامعية.

ثالثا: اهداف البحث

- يسعى البحث الحالي الى التعرف على
- الهدف الاول: مستوى التفكير الانفعالي لدى طلبة الجامعة
 - الهدف الثاني: مستوى الاحتراق النفسي لدى طلبة الجامعة
 - الهدف الثالث: العلاقة ارتباطية ذات دلالة الاحصائية بين التفكير الانفعالي والاحتراق النفسي لدى طلبة الجامعة
 - الهدف الرابع: الفروق ذات الدلالة الاحصائية في مستوى التفكير الانفعالي لدى طلبة الجامعة تعزى لمتغيرات (الجنس، التخصص، المرحلة)
 - الهدف الخامس: الفروق ذات دلالة الاحصائية في مستوى الاحتراق النفسي لدى طلبة الجامعة تعزى لمتغيرات (الجنس، التخصص، المرحلة)

رابعا: حدود البحث

يتحدد البحث الحالي بالحدود التالية:

1. الحد البشري: طلبة الجامعة للدراسة الصباحية للتخصصين العلمي والانساني وكلتا الجنسين
2. الحد الزماني: العام الدراسي 2023-2024
3. الحد المكاني: جامعة بغداد

خامسا: تحديد المصطلحات

اولا: التفكير الانفعالي

عرفه كل من:

- (جولمان، 2000): قدرة الفرد على ضبط النفس والحماس والمثابرة والقدرة على التحفيز (جولمان، 2000: 49).



● (عثمان, 2002): القدرة على فهم الانفعالات الذاتية وتنظيمها للرفي بكل من الانفعال والتفكير (عثمان, 2002): 44

● (حسين وحسين, 2006): (القدرة على ايجاد نواتج ايجابية في علاقة الفرد بنفسه والآخرين، وذلك من خلال معرفة عواطف الفرد وعواطف الآخرين، وتشمل النواتج الايجابية كالهجة والتفاؤل والنجاح في المدارس والعمل والحياة) (حسين وحسين, 2006: 12).

التعريف النظري: تبني الباحثان تعريف (جولمان, 2000) تعريفا نظريا للبحث الحالي
التعريف الاجرائي: الدرجة التي يتحصل عليها الفرد المستجيب بناء على اجابته على فقرات مقياس التفكير الانفعالي للعام الدراسي 2023-2024 وللمرحلة الجامعية (للفصول الاربعة فقط) وللتخصصين العلمي والانساني.

ثانيا: الاحتراق النفسي

● (Maslach, 1981): هو مجموعة اعراض من الاجهاد الذهني والاستنفاد الانفعالي والتبديل الشخصي والاحساس بعدم الرضا عن المنجز الشخصي (Maslach, 1981:2)

● (هواري, 2014): حالة نفسية يفقد فيها الفرد الاهتمام بنفسه ويشعر بالقلق والتوتر والاجهاد والضغط نتيجة اعباء الحياة وعدم قدرته على مواجهة متطلباتها (هواري, 2014: 12).

● (المسعودي, 2016): تلك الحالة التي يصل اليها الفرد ويفقد فيها الرغبة في الحياة, علاوة على تدني الانتاجية والتطوير, وعادة ما تصيب الفرد عندما يمكث في عمل ما بدون اي تغيير او تطوير مدة طويلة من الزمن او نتيجة للعديد من الضغوط (المسعودي, 2016: 12).

التعريف النظري: تبني الباحثان تعريف (Maslach, 1981) تعريفا نظريا للبحث الحالي
التعريف الاجرائي: الدرجة التي يتحصل عليها المستجيب على فقرات مقياس الاحتراق النفسي للعام الدراسي 2023-2024 وللمرحلة الجامعية (للفصول الاربعة فقط) وللتخصصين العلمي والانساني.

الفصل الثاني : اطار نظري ودراسات سابقة

اولا: اطار نظري

المحور الاول: التفكير الانفعالي

مفهوم التفكير الانفعالي

تباينت اراء الباحثين في التسميات التي اطلقت على هذا المفهوم، فمنهم من اطلق عليه اسم التفكير الانفعالي وفريق ثاني اطلق عليه اسم التفكير الوجداني، وفريق ثالث اطلق عليه اسم التفكير العاطفي، وفريق رابع اطلق عليه اسم ذكاء المشاعر، ولذلك توضح تلك التسميات بأن التفكير الانفعالي يشير إلى الجوانب غير السارة او السلبية في الانفعالات كالخوف والحزب والغضب، والتفكير العاطفي يشير إلى الانفعالات السارة كالسرور والحب والاعجاب، والتفكير الوجداني يشير إلى انه اكثر مسؤولية حيث يضم الخبرات الانفعالية السارة وغير السارة، وتفكير المشاعر يشير إلى الجانب الحسي من الخبرة الانفعالية كالشعور بالدفء او الراحة (حسين وحسين، 2006: 45) فيعرف ماير وسلوفي (Mayer & Salovey, 1995) التفكير الانفعالي بأنه: القدرة على فهم الانفعالات الذاتية وتنظيمها للرفي بكل من الانفعال والتفكير، وبين سالوفي وآخرون ان الذكاء الانفعالي يميز الافراد الذين يحاولون التحكم في مشاعرهم، ومراقبة مشاعر الآخرين، وتنظيم انفعالاتهم وفهمها، ويمكنهم ذلك من استخدام استراتيجيات سلوكية للتحكم الذاتي في المشاعر والانفعالات. وكذلك ان مرتفعي الذكاء الانفعالي، يحتمل ان تكون لديهم القدرة على مراقبة انفعالاتهم ومشاعرهم، والتحكم فيها والحساسية لها، وتنظيم تلك الانفعالات وفق انفعالات ومشاعر الآخرين (عثمان، 2002: 44).

فيرى دانيال جولمان (2000: 49) ان الذكاء الانفعالي يشمل ضبط النفس والحماس والمثابرة والقدرة على التحفيز.

يعرف عبد الغفار (2003: 56) التفكير الانفعالي على انه قدرة الفرد على التعرف على عواطفه وفهم معانيها وعلاقتها والوعي لها وتنظيمها في منظومة ذاتية التفاعل مع العقل لتحقيق وتنمية اهدافه الذاتية والعاطفية.

اما التفكير الانفعالي حسب تعريف المؤسسة الامريكية فهو (القدرة على التعرف السريع للاستجابات وردود



الأفعال بشكل سريع تجاه المواقف والناس واستخدام المعرفة والطرق الفعالة (حسين، 2003: 87).

ويعرف حسين وحسين (2006: 12) التفكير الانفعالي على أنه (القدرة على ايجاد نواتج ايجابية في علاقة الفرد بنفسه والآخرين، وذلك من خلال معرفة عواطف الفرد وعواطف الآخرين، وتشمل النواتج الايجابية كاللهجة والتفاوض والنجاح في المدارس والعمل والحياة).

ومن خلال استعراض تعريفات التفكير الانفعالي فإنه يتضمن فهم الانفعالات الذاتية، والتحكم فيها، وتنظيمها، فهم انفعالات الآخرين، والدافعية الذاتية، والوعي بالذات، والمثابرة، واللباقة الاجتماعية. ومن ثم فإن التفكير الانفعالي يتضمن القدرة على الانتباه والادراك الجيد للانفعالات والمشاعر الذاتية، وفهمها وصياغتها بوضوح، وتنظيمها وفقا لمراقبة وادراك دقيق لانفعالات الآخرين ومشاعرهم، للدخول معهم في علاقات انفعالية اجتماعية ايجابية، تساعد الفرد على الرقي العقلي والانفعالي والمهني.

نظرية جولمان (Goleman)

ذكر الرفاتي (2015: 34) ان نظرية الذكاء الانفعالي لجولمان (Goleman) تقوم على الكفاية الاجتماعية والانفعالية، مؤكدا على ان النجاح الاكاديمي والشخصي لا يتحقق دون اكتساب الفرد للمهارات الانفعالية والاجتماعية، وقد قدم جولمان كتابه الاول والشهير بعنوان الذكاء الانفعالي (Emotional Intelligence) عام 1995، مستقيدا من المقالات العديدة والادب النظري الذي نشر حول الذكاء الانفعالي في اوائل التسعينات، وفي كتابه (Working with emotional intelligence) عام 1998، وضع جولمان (Goleman) المفاهيم التي تقوم عليها نظرية الذكاء الانفعالي، والتي تضمنت مجالين رئيسيين هما: الكفاية الشخصية، والكفاءة الاجتماعية وفيما بعد قدم جولمان (Goleman) وبوياتز (Byotzis) معا تصورا متكاملًا للذكاء الانفعالي وعرفاه: بسيطرة الفرد على الكفايات التي تؤسس إلى ادراك الذات وادارتها، والادراك الاجتماعي، والمهارات الاجتماعية، في الاوقات والطرق المناسبة بتكرار كافي لتصبح فعالة في الموقف.

التفكير الانفعالي يشمل العديد من المهارات والاستعدادات التي تقع خارج نطاق قدرات الذكاء التقليدية، وتتعامل مع كلا المستويين؛ الشخصي والاجتماعي، وقد حدده جولمان (Goleman) في خمسة ابعاد رئيسية كما اشار اليها (شريف، 2017، الرقاد، 2016، ابو درويش، 2019) وهي:

– **الوعي بالذات (Self-Awareness):** ويشمل قدرة الانسان على ادراك مشاعره وفهمه لها، والوعي بحالته المزاجية كما هي، وهذا الوعي بالمشاعر والانفعالات، تولد لدى الفرد القدرة على التحكم في الانفعال وضبط النفس.

– **التعامل مع الانفعالات (Dealing With Emotions):** اي ان نعرف كيف نعالج او نتعامل مع المشاعر التي تؤذي وتزعجنا فهذه المعالجة هي اساس الذكاء الانفعالي والقدرة على تحمل الانفعالات العاصفة التي تواجهنا.

– **الدافعية (Motivation):** توجيه العواطف والانفعالات لخدمة الهدف، حيث يكون لدى الفرد هدف محدد يسعى نحو تحقيقه ويكون لديه الحماس والمثابرة لاستمرار السعي نحو هدفه .

– **التعاطف العقلي/ التفهم (Sympathy):** ويتمثل بالقدرة على قراءة مشاعر الآخرين من صوتهم او تعبيرات وجوههم، وليس بالضرورة مما يقولون ان معرفة مشاعر الغير قدرة انسانية اساسية، بالاضافة إلى ان التعاطف هو الذي يكبح قسوة الانسان ويحافظ على تحضره.

– **المهارات الاجتماعية (Social Skills):** وتعني القدرة على قراءة وفهم كل من السلوك الاجتماعي والمشاركة الاجتماعية مثل التعبير اللفظي والانفعالي والقدرة على لعب الدور الاجتماعي بكفاءة .

وترى الباحثة من خلال العرض الأنف الذكر الأهمية البالغة التي يلعبها التفكير الانفعالي في تنمية قدرات طلبة الجامعة ومساعدتهم في التغلب على الضغوط التي يواجهونها في دراستهم، ومساعدتهم على تحقيق اكبر قدر من



السعادة والنجاح. المحور الثاني: الاحتراق النفسي مفهوم الاحتراق النفسي

لقد اثارت ظاهرة الاحتراق النفسي اهتماما بارزا في الدراسات السيكولوجية على مدى السنوات الاخيرة، وذلك نظرا لما تسببه من آثار تؤدي إلى سوء التوافق، حيث يتعرض الموظفون إلى بعض الضغوط التي لا يستطيعون التحكم فيها مما يحول دون قيامهم بدورها بشكل فعال، الامر الذي يساهم في احساسهم بالعجز، عن القيام بالمهام المطلوبة منهم بالمستوى الذي يتوقعه منهم الآخرون، بالإضافة إلى الآثار السلبية الخطيرة الأخرى، وهذا الشعور بالعجز مع استنفاد الجهد يؤدي إلى حالة من الانهك الانفعالي (العيفة ومرزوقي، 2021: 43).

حظي مفهوم الاحتراق النفسي باهتمام بعض الباحثين نظرا لآثارها السلبية على العنصر البشري في مجال العمل، فالظاهرة تشير إلى الاتجاهات السلبية وعدم الرضا من جانب الفرد تجاه المسؤوليات المناطة به، الامر الذي يؤدي إلى عدم الفاعلية في العمل وتلعب ضغوط العمل المختلفة الدور الرئيس في حدوث هذه الظاهرة، وبهذا الصدد يتفق عدد كبير من الباحثين في تحديد المقصود بضغوط العمل حيث يشيرون إلى المواقف التي تكون فيها متطلبات البيئة، أو ما يطلب من الفرد القيام به على درجة اكبر من امكانياته الذاتية (الزيود، 2002: 54).

ويعد مفهوم الاحتراق النفسي من المفاهيم الحديثة نسبيا، ويعد فرويدن بيرجر (Freuden Berger) اول من استخدم مصطلح الاحتراق النفسي، الا ان ماسلاش (Maslach) هي التي درسته بعمق بحيث قدمت تعريفا له واول اداة لقياسه، ثم ظهر باحثون آخرون واصلوا ويواصلون دراسته (فتحية، 2010: 54).

ومصطلح الاحتراق النفسي يتداخل مع مصطلحات أخرى مثل: الانهك، الاجهاد، الاستنزاف، الضغط، القلق، الاعياء، الارهاق، وغيرها، وهناك بعض من استخدم هذه المصطلحات بالتبادل عند الإشارة إلى ظاهرة الاحتراق النفسي، ويرجع منشأ تسمية الاحتراق النفسي للغة الانجليزية، حيث اصطلح على تسميته باللفظ (Burnout)، اما باللغة العربية فقد تعددت ترجمات المصطلح ايضا من قبل بعض الباحثين شأنه شأن العديد من المصطلحات المنقولة من اللغات الأجنبية للغة العربية (نور الدين، 2019: 14).

عرف فرويدن بيرجر (Freuden Berger) الاحتراق النفسي على انه: حالة من الانهك تحصل نتيجة للاعباء والمتطلبات الزائدة والمستمرة والملقاة على الافراد على حساب طاقاتهم وقوتهم (Boudoukha, 2009). وتعرف كريستينا ماسلاش (Christina Maslach) الاحتراق النفسي بأنه: حالة من الاجهاد التي تصيب الفرد نتيجة لاعباء العمل والمتطلبات الزائدة والمستمرة على الفرد ما يفوق طاقاته وامكانياته، وينتج عن هذه الحالة مجموعة من الاعراض النفسية والعقلية والجسدية (هتهات واويزي، 2015: 43).

وهو حالة من الانهك التي تحصل نتيجة للأعباء والمتطلبات الزائدة والمستمرة الملقاة على عاتق الافراد، بما هو اكثر من طاقاتهم وقدراتهم، ويمكن التعرف على هذه الحالة عبر مجموعة من الاعراض النفسية والجسدية التي تصيب الافراد بدرجة تختلف من شخص لآخر (العجاجي وآخرون، 2010: 65).

ويمكن تعريفه ايضا بانه: ظهور الانهك والتعب وعدم الرغبة في العمل نتيجة لأعباء ومتطلبات العمل المستمر التي تواجه الفرد أثناء تأدية عمله (الضلاعين، 2016: 54). والاحتراق النفسي عبارة عن تعب واستنزاف انفعالي ناتج عن ضغوط العمل، ويؤدي إلى فقدان الاهتمام بالآخرين (Canoui & Mauranges, 2004: 89). ويعرفه علي عسكر بأنه: حالة من الانهك أو الاستنزاف البدني والانفعالي نتيجة التعرض المستمر لضغوط مرتفعة، ويتمثل في مجموعة من الظواهر السلبية منها التعب والارهاق، والشعور بالعجز وفقدان الاهتمام بالعمل والآخرين، والكآبة، والسلبية في مفهوم الذات (خلفة وعيساوي، 2018: 68).

ومن خلال التعريفات السابقة تبين تناول بعض الباحثين لهذا المفهوم من اجه مختلفة: طبيعية، اجتماعية، لكن رغم هذا الاختلاف نلاحظ وجود اتفاقا بينهم في معناه وخصائصه بشكل عام، حيث انه يشير إلى حالة من الانهك البدني والانفعالي بسبب التعرض المستمر للضغوط، ويظهر في المهن التي تقدم المساعدة للآخرين مثل:



الاخصائي النفسي والاجتماعي، الطبيب، الممرض، المدرس، وغيرهم، ويؤدي إلى تغييرات سلبية في العلاقات والاتجاهات والسلوك كرد فعل لضغوط العمل المختلفة.

نظرية ماسلاش (Maslach)

طبقاً لماسلاش (Maslach) وزملائها فإن الاحتراق النفسي وما يتضمنه من مشاعر، تظهر هذه المشاعر في صورة ثلاثة ابعاد هي:

- الاجهاد الانفعالي (Emotional Exhaustion):

تتسأ مرحلة الاجهاد الانفعالي نتيجة لضغوط العمل وسوء العلاقات الشخصية، فان الموظفين لا يستطيعون او ليس لديهم القدرة على العطاء كما كانوا من قبل، وتتمثل هذه المشاعر في شدة التوتر والاجهاد، وشعور الموظف بأنه ليس لديه شيء ليعطيه للآخرين على المستوى النفسي (الزهراني والمزروع، 2008: 45).

- تيلد المشاعر (Dulled feelings):

او ما يعرف بالتجرد من الخصائص الشخصية، ويوضح الاتجاهات السلبية تجاه من يعمل مع العامل المحترق نفسياً، وهذه الاتجاهات السلبية والتي تكون احياناً تهكمية (ساخرة) لاتمثل الخصائص المميزة للشخص، وتعرف كلا من ماسلاش وبينز (Maslach & pines) هذا البعد من الاحتراق النفسي: بأنه عدم الاحساس بالانسانية والسخرية من الآخرين والذي يظهر في صورة تحقير اثناء المعاملة (عسكر، 2019: 65).

- نقص الشعور بالإنجاز الشخصي (Lack of personal achievement):

ويعني ميل الفرد لتقييم ادائه بصورة سلبية، مما يشعره بأنه غير قادر على توفير المساعدة المطلوبة منه، وانه غير جدير بعمله، وان دوره غير ذي معنى، ونقص تقديره لذاته، وانخفاض القوة الحيوية، والضعف، والوهن، والاكنتاب، وعدم القدرة على التوافق مع الضغوط، والشعور بالفشل، كما يشير إلى شعوره بانخفاض مستوى ادائه، وكفاءته، وقدرته على الوصول إلى الاهداف المرجوة منه (السيد، 2010: 56).

ثانياً: الدراسات السابقة

المحور الاول: الدراسات السابقة المتعلقة بالتفكير الانفعالي

دراسة (ابو منشار، 2021): الذكاء الانفعالي وعلاقته بالقدرة على حل المشكلات لدى طلبة مساق تعليم التفكير في جامعة الخليل .

"هدفت الدراسة التعرف الى العلاقة بين الذكاء الانفعالي و القدرة على حل المشكلات لدى طلبة مساق تعليم التفكير في جامعة الخليل . اعتمدت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي. وتكوّن مجتمع الدراسة من طلبة المساق في الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي (2019-2020). وقد تم اختيار عينة بلغ عددها (64) طالباً وطالبة وُرعت عليهم استبانة تحتوي محورين، محور الذكاء الانفعالي و محور حل المشكلات. وقد توصلت الدراسة الى النتائج الآتية: •يتمتع افراد عينة الدراسة بمستويات مرتفعة جداً من الذكاء الانفعالي. •يتمتع افراد عينة الدراسة بمستوى مرتفع جداً من القدرة على حل المشكلات. •توجد علاقة ارتباطيه طردية موجبة دالة إحصائياً بين جميع درجات تقدير أفراد العينة لمستوى الذكاء الانفعالي ودرجات القدرة على حل المشكلات لديهم. وفي ضوء النتائج التي توصلت إليها الدراسة أوصت الباحثة عدة توصيات، أهمها: •على الجامعات تهيئة السبل لإجراء دورات تدريبية لطلبة الجامعات مهمتها تنمية مهارات الذكاء الانفعالي وذلك حتى يكونوا قادرين على حل المشكلات بطريقة فاعلة".

دراسة (الشهابي، 2018): الانحياز المعرفي وعلاقته بالتفكير الانفعالي لدى طلبة الجامعة

"يستهدف البحث الحالي معرفة الانحياز المعرفي ومستوى التفكير الانفعالي لدى طلبة الجامعة , وكذلك معرفة دلالة الفروق على وفق متغير النوع (ذكور- إناث), فضلاً عن العلاقة الارتباطية بين المتغيرين. ومن أجل التحقق من ذلك فقد قامت الباحثة بتبني مقياس الانحياز المعرفي المعد من قبل (العاني 2015) إذ بلغ عدد فقراته بصيغتها النهائية (14) فقرة, وتبنت مقياس التفكير الانفعالي المعد من قبل (عبدالله 2017) إذ بلغ عدد فقراته بصيغتها النهائية (27) فقرة, وقد تم التأكد من خصائصهما السايكومترية وتم تطبيق الأداتين على عينة بلغت (140) طالباً وطالبة تم اختيارهم من اربع كليات في الجامعة المستنصرية وهي (كلية الاداب, وكلية التربية,



وكلية العلوم. وكلية الهندسة للعام الدراسي 2017-2018 وأظهرت نتائج البحث الآتي 1. إن عينة البحث من طلبة الجامعة لا يوجد لديهم انحياز معرفي. 2. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين (الذكور والإناث) في الانحياز المعرفي. 3. إن عينة البحث من طلبة الجامعة لديهم تفكير انفعالي. 4. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين (الذكور والإناث) في التفكير الانفعالي. 5. أظهرت نتائج التحليل الإحصائي انه لا توجد علاقة ارتباطية دالة بين متغيري البحث الحالي (الانحياز المعرفي والتفكير الانفعالي) تبعاً للعينة ككل".

المحور الثاني: الدراسات السابقة المتعلقة بالاحترق النفسي

دراسة (عبد الحسن، 2023): فقدان المعنى في الحياة وعلاقته بالاحترق النفسي لدى طلبة الجامعة

"يهدف البحث الحالي التعرف على مستوى فقدان المعنى في الحياة ومستوى الاحترق النفسي لدى طلبة الجامعة، وكذلك التعرف على دلالة الفروق على وفق النوع (ذكور - إناث) ، فضلاً عن كشف العلاقة الارتباطية بين المتغيرين. ومن أجل التحقق من ذلك فقد قامت الباحثة ببناء مقياس فقدان المعنى في الحياة إذ بلغ عدد فقراته بصيغتها النهائية (30) فقرة، وتبنت مقياس الاحترق النفسي المعد من قبل (ماسلاك 1996) إذ بلغ عدد فقراته بصيغتها النهائية (22) فقرة، وقد تم التأكد من خصائصهما السايكومترية وتم تطبيق الأداتين على عينة بلغت (175) طالب وطالبة تم اختيارهم عشوائياً من ثلاث كليات في الجامعة المستنصرية وهي (كلية العلوم وكلية الآداب وكلية التربية)، للعام الدراسي 2023/2022 وأظهرت نتائج البحث الآتي: 1. إن عينة البحث من طلبة الجامعة ليس لديهم شعور بفقدان المعنى في الحياة. 2. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين (الذكور والإناث) في فقدان المعنى في الحياة. 3. إن عينة البحث من طلبة الجامعة لديهم احترق نفسي. 4. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين (الذكور والإناث) في الاحترق النفسي ولصالح الذكور. 5. أظهرت نتائج التحليل الإحصائي لا توجد علاقة ارتباطية دالة بين فقدان المعنى في الحياة والاحترق النفسي تبعاً للعينة ككل".

دراسة (شاكور، 2023): الانفعالات الأكاديمية وعلاقتها بالاحترق النفسي لدى طلبة الجامعة (دراسة نفسية مقارنة)

"استهدف البحث قياس مستوى الانفعالات الأكاديمية لدى طلبة الجامعة وقياس مستوى الاحترق النفسي لدى طلبة الجامعة وتعرف الفروق لدى المتغيرين تبعاً للجنس (الذكور - الإناث) والدولة (العراق - الكويت) ومدى الاسهام الانفعالات الأكاديمية مع الاحترق النفسي للعينة الموسومة طلبة الجامعة وبلغ عدد الطلبة 700 طالب وطالبة وأظهرت النتائج الإحصائية أن طلبة الجامعة لديهم مستوى منخفض من الاحترق النفسي والبالغة (18%) من مجمع عينة البحث أعلى من نسبة الذين لديهم مستوى مرتفع والبالغ (15%)، وأشارت النتائج ليس هناك فروق تبع لمتغير الجنس للانفعالات الأكاديمية، وليس هناك فروق تبع لمتغير الجنس للاحترق النفسي، وأشارت النتائج هناك فرق لصالح العراق تبعاً للانفعالات الأكاديمية، وليس هناك فروق تبعاً للدولة للاحترق النفسي، وخرج البحث بعدد من التوصيات والمقترحات".

الفصل الثالث: إجراءات البحث

ان هذا الفصل يتضمن توضيح تفصيلي لمنهج البحث ولمجتمع الدراسة الحالية، وتم انتقاء عينة ممثلة لمجتمع البحث ، بالإضافة إلى تهيئة فقرات الأدوات وتحليلها تحليلًا إحصائيًا ومنطقيًا، و التأكد من خصائصها النفسية، بالإضافة إلى استعراض الطرائق الإحصائية المستعملة في الدراسة.

أولاً: منهجية البحث

استعمل (المنهج الوصفي الارتباطي) لتحقيق اهداف البحث، لكونه متوافق مع هذا البحث والإجراءات المتبعة والأهداف التي اتبعتها البحث ، ولأن المنهج الوصفي الارتباطي هو أحد الأساليب الأكثر استخدامًا في الأبحاث السيكولوجية والتربوية.

ثانياً: مجتمع البحث

ان مجتمع الدراسة الحالية يتألف من طلبة جامعة بغداد للدراسة الصباحية وللتخصصين العلمي والانساني ولكلا الجنسين وللعام الدراسي 2023-2024.

ثالثاً: عينة البحث

اختيرت العينة وفق أسس علمية في غاية الدقة، بحيث تمثل العينة المنتقاة مجتمع الدراسة بأمانة، وبذلك تعتبر



عملية الانتقاء مهمة وأساسية في مضمار الأبحاث العلمية، لأن عملية انتقاء العينة يؤثر على كافة الإجراءات لاحقاً، ولكي تكون العينة المختارة ممثلة للمجتمع، فإن جميع خصائصها التي خرجت من المجتمع يجب أن تتضمنها العينة (عودة وملكوي، 1987: 128).
ولهذه الغاية اختار الباحثان عينة مؤلفة من مئتي طالبة وطالب من طلبة جامعة بغداد بطريقة عشوائية طبقية وفقاً للصف الدراسي والتخصص والنوع الاجتماعي. والجدول التالي يوضح خصائص العينة:

جدول (1)
عينة البحث من طلبة جامعة بغداد بحسب التخصص الصف الجنس

المجموع	الصفوف الدراسية								التخصص
	الرابع		الثالث		الثاني		الأول		
مج	أ	ذ	أ	ذ	أ	ذ	أ	ذ	
100	11	18	14	16	8	9	14	10	علمي
100	14	16	18	11	14	10	9	8	إنساني
200	25	34	32	27	22	19	23	18	المجموع

رابعاً: أدوات البحث

أولاً: مقياس التفكير الانفعالي

من أجل تحقيق أهداف البحث، اتبع الباحثان سلسلة من الإجراءات والخطوات العلمية لتطوير وإعداد مقاييس البحث (مقياس التفكير الانفعالي) واستخراج مجموعة من الصفات السايكومترية ك(الصدق والاتساق).

أولاً: المنطلقات النظرية لوصف المقياس:

1. استخدام المقياس الذي اعده (شاتييه، 1988) ويتكون المقياس من (31) فقرة بتدرج خماسي، وهو واحد من أهم المقاييس التي تستخدم لقياس التفكير الانفعالي لدى طلبة الجامعة.
2. تم الاعتماد على نظرية (جولمان) في تفسير التفكير الانفعالي لدى طلبة الجامعة.
3. اعتمد الباحثان على منهجين في اعداد المقياس، الأول المنهج المنطقي والثاني منهج الخبر، وقد اشار (الكبيسي، 1987) حول اعتماد منهج او اثنين في اعداد المقاييس في نطاق العلوم السيكولوجية (الكبيسي، 1987: 47-50).



ثانيا: صلاحية فقرات مقياس التفكير الانفعالي

تم عرض فقرات المقياس (31) بالإضافة الى تعريف نظري على عشرة خبراء(ملحق 1) في حقل العلوم النفسية والعلوم التربوية (المقياس والتقويم والإرشاد النفسي وعلم النفس التربوي) وطلب منهم التعبير عن آرائهم في صحة فقرات المقياس ومدى ملاءمتها على مستوى العينة واعتمادها البدائل لكل فقرة وكذلك مستوى ملاءمتها، ومدى توافق عدد الفقرات وإذا كانت صياغتها جيدة أو بحاجة إلى تغيير ، وللتحقق مما إذا كان الخبراء يتفقون على الفقرات أم لا. وان الباحثة اعتمدت على قيمة مربع كاي لاختبار بقاء الفقرة وعدم سقوطها واعتبر ان قيمة المربع مقبولة عندما تكون قيمته المحسوبة أكبر من قيمته الجدولة، وبناءً على المعيار السابق ، اتضح للباحثة أن جميع الفقرات تصلح لقياس ما تم وضعه له ، باستثناء بعض الفقرات التي تحتاج إلى تغيير في صياغتها.

ثالثا: بدائل الاجابة وطريقة التصحيح

استعمل الباحثان التقدير الخماسي لكون عينة البحث هم مجموعة من طلبة الجامعة ، والتقدير ممثل بـ (موافق بشدة، موافق، لا رأي لي، غير موافق، غير موافق بشدة) اذ تعطى الفقرات (1, 2, 3, 4, 5) والشخص الذي يكون احادي البعد سيحصل على درجات عالية والشخص متعدد الرؤى سيحصل على درجة اقل من الوسط الفرضي .

رابعا: اعداد تعليمات المقياس

ضمن الباحثان ورقة الاجابة مقدمة بسيطة عن التعليمات المطلوب من العينة اتباعها حتى نحصل على استجابات دقيقة وواضحة ، فقد تضمنت التعليمات عدم ذكر الاسم من اجل التغلب على المرغوبية الاجتماعية بالإضافة الى ضرورة الاجابة على جميع فقرات المقياس وعدم ترك أي فقرة بالإضافة الى كيفية استخدام ورقة الاجابة والبدايل المطروحة .

خامسا: تجربة وضوح التعليمات والفقرات وحساب الوقت

من اجل معرفة مدى مصداقية التعليمات والفقرات ،بالإضافة الى متوسط الوقت المطلوب للإجابة، ومن اجل تحقيق ذلك فقد طبق المقياس على العينة المؤلفة من خمسين طالبة وطالب من خارج عينة التحليل الاحصائي، كما وجد ان إرشادات المقياس كانت واضحة بالإضافة الى وضوح الفقرات وان متوسط الوقت هو (8) دقيقة الممنوح للإجابة من قبل المستجيب على المقياس. حيث استعمل الباحثان معادلة الوسط الحسابي من خلال حساب متوسط وقت المحسوب.

سادسا: التحليل الاحصائي لفقرات المقياس

في المقاييس النفسية يعتبر استخراج القوة التمييزية للفقرات وصدقها من أهم الصفات السايكومترية في عملية التحليل الإحصائي الفقرة والتي يجب التحقق منها، وهي على النحو التالي

1- القوة التمييزية للفقرات:

خضعت العينة المؤلفة من (200) طالب وطالبة لتطبيق المقياس، وصححت الإجابات من اجل معرفة القوة التمييزية لفقرات المقياس، اذ تم تصنيف افراد العينة من أعلى إجمالي الدرجات إلى أدنى إجمالي، اما المجموعتين المتطرفين فقد تم تحديدهما بنسبة 27 ٪ في الدرجة الكلية ضمن كل مجموعة.

استعملت قيمة T المحسوبة التي تمثل القوة التمييزية للفقرة لغرض المقارنة مع قيمة T الجدولة وعندما تكون قيمة المحسوبة أكبر من قيمة الجدولة، يكون للفقرة القدرة على التمييز

2. العلاقة بين درجة الفقرة والدرجة الكلية

ولغرض التحقق من مقياس البحث في الدراسة الحالية، فقد تم الاعتماد على الدرجة الكلية للمقياس كمعيار داخلي يتم من خلاله معرفة صحة فقرات في حال غياب المقياس الخارجي (أناسناسي ، 1988: 211)، كما وقد تم استعمال معامل بيرسون لتحديد العلاقة بين الدرجة الكلية ودرجة كل فقرة، وعند المقارنة مع القيمة الجدولية لمعامل الارتباط فقد تم الحصول على جميع معاملات الارتباط ذات المدلول الإحصائي.



جدول (2)
القوة التمييزية لفقرات المقياس ومعاملات صدقها

معامل صدق الفقرة	القوة التمييزية للفقرة	رقم الفقرة بالمقياس	معامل صدق الفقرة**	القوة التمييزية للفقرة*	رقم الفقرة بالمقياس
0.434	6.435	17	0.435	7.545	1
0.456	7.346	18	0.432	5.435	2
0.435	5.234	19	0.448	5.123	3
0.345	6.445	20	0.511	4.238	4
0.457	7.439	21	0.454	5.332	5
0.436	5.234	22	0.556	8.437	6
0.543	8.346	23	0.477	9.234	7
0.453	8.457	24	0.438	8.347	8
0.546	9.346	25	0.534	11.348	9
0.545	8.456	26	0.465	4.238	10
0.457	7.125	27	0.448	6.237	11
0.567	6.137	28	0.509	7.237	12
0.546	7.435	29	0.448	5.340	13
0.457	9.545	30	0.565	6.435	14
0.456	5.235	31	0.487	7.235	15
-----	-----	-----	0.433	7.546	16

ثبات المقياس

من أجل التحقق من ثبات المقياس، قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة من (40) طالبا وطالبة ، وتم حساب الثبات بأكثر من طريقة ، على النحو التالي:

1- طريقة الاختبار وإعادة الاختبار

تم تطبيق المقياس للمرة الأولى، ثم تطبيق المقياس مرة أخرى على نفس عينة الثبات من (40) طالب وطالبة بفارق (15) يوم بين التطبيقين بعد ذلك. بعد انجاز التطبيق حسب ثبات المقياس ومن خلال حساب درجات العينة في التطبيقين باستخدام معامل الارتباط "بيرسون" بين التطبيقين ، وقد كان معامل الارتباط (0.84) ، وهو معامل استقرار جيد وفقا لمعايير الثبات.

2- ألفا كرونباخ (1951):

ان درجات أفراد العينة المؤلفة من (40) طالبا وطالبة تم تحليلها بواسطة استعمال وتطبيق معادلة ألفا كرونباخ، وبالتالي فإن قيمة معامل ثبات المقياس كانت (0.81) ، وهذا مؤشر إضافي على أن معامل استقرار المقياس جيد.

ثانيا: مقياس الاحتراق النفسي

أولا: المنطلقات النظرية لوصف المقياس:

1. استخدم الباحثان في الدراسة الحالية مقياس (ماسلاش) لغرض قياس الاحتراق النفسي لطلبة الجامعة.
2. اعتمدت الدراسة على نظرية (ماسلاش) في تفسير الاحتراق النفسي لدى طلبة الجامعة
3. يتكون المقياس من (22) فقرة بتدرج خماسي .

* القيمة التائية الجدولية بدرجة حرية (199) عند مستوى

(0.05) = (1.96) ، (0.01) = (2,576) ، (0.001) = (3.291)

** القيمة الحرجة لمعامل الارتباط بدرجة حرية (199)

(0.05) = (0.088) ، (0.01) = (0.115) ، (0.001) = (0.147)



ثانيا: صلاحية فقرات مقياس الاحتراق النفسي

تم عرض فقرات المقياس (22) بالإضافة قبل عشرة خبراء (ملحق 1) ذوي باع طويل في مجال علم النفس والعلوم التربوية لاسيما في مجال القياس والتقويم والإرشاد النفسي وعلم النفس التربوي، وجمعت آرائهم في مدى صحة فقرات المقياس ومدى ملاءمتها على مستوى العينة واعتمادها للبدائل المعتمدة لكل فقرة ومدى ملاءمتها، وإذا ما كان اعداد الفقرات مناسباً وإذا كانت صياغتها جيدة أو بحاجة إلى تغيير، وللتحقق مما إذا كان الخبراء يتفقون على الفقرات أم لا، كما تم الاعتماد على قيمة مربع Chi من قبل الباحث والتي تعتبر قيمته مقبولة عندما تكون قيمة المربع المحسوبة أكبر من قيمته الجدولية مما يضمن بقاء الفقرة، أما إذا كانت قيمة المربع المحسوبة أقل يؤدي ذلك إلى سقوط الفقرة، وبناءً على المعيار السابق، اتضح للباحث أن جميع الفقرات تصلح لقياس ما تم وضعه له، باستثناء بعض الفقرات التي تحتاج إلى تغيير في صياغتها.

ثالثاً: بدائل الاجابة وطريقة التصحيح

استخدم الباحثان التقدير الخماسي لان العينة المستخدمة في الدراسة الحالية والتقدير هي: (موافق بشدة، موافق، لا رأي لي، غير موافق، غير موافق بشدة) حيث تعطى الفقرات (1, 2, 3, 4, 5) على التوالي.

رابعاً: اعداد تعليمات المقياس

ضمن الباحثان ورقة الاجابة مقدمة بسيطة عن التعليمات المطلوب من العينة اتباعها حتى نحصل على استجابات دقيقة وواضحة، فقد تضمنت التعليمات عدم ذكر الاسم من اجل التغلب على المرغوبية الاجتماعية، بالإضافة الى ضرورة الاجابة على جميع فقرات المقياس وعدم ترك أي فقرة بالإضافة الى كيفية استخدام ورقة الاجابة والبدائل المطروحة.

خامساً: تجربة وضوح التعليمات والفقرات وحساب الوقت

من اجل التعرف على مستويات وضوح التعليمات والفقرات بالإضافة الى متوسط الوقت المطلوب للإجابة ومن اجل تحقيق ذلك فقد طبق المقياس من قبل الباحث على العينة (خارج عينة التحليل الاحصائي) المؤلف من (50) طالبا وطالبة وقد تم ايجاد ان تعليمات المقياس واضحة بالإضافة الى وضوح الفقرات وان متوسط الوقت الذي تم وضعه للإجابة على المقياس (7) دقائق. وقد تم استخدام معادلة الوسط الحسابي لحساب متوسط الوقت.

سادساً: التحليل الاحصائي لفقرات المقياس

ان من أهم الخصائص السيكومترية في عملية تحليل الفقرة الإحصائي هو استخراج القوة التمييزية للفقرات ومدى صلاحيتها للفقرات، والتي غالباً ما يتم استعمالها لغرض التحقق منها في المقاييس النفسية (مصري، 92: 92)، ويمكن ادراجها على النحو التالي:

1- القوة التمييزية للفقرات:

خضعت العينة المؤلف من (200) طالب وطالبة لتطبيق المقياس، وصححت الإجابات من اجل معرفة القوة التمييزية لفقرات المقياس، تم تصنيف افراد العينة من أعلى إجمالي الدرجات إلى أدنى إجمالي، اما المجموعتين المتطرفين فقد تم تحديدهما بنسبة 27% في الدرجة الكلية ضمن كل مجموعة. استعملت قيمة T المحسوبة التي تمثل القوة التمييزية للفقرة لغرض المقارنة مع قيمة T الجدولية وعندما تكون قيمة المحسوبة أكبر من قيمة الجدولية، يكون للفقرة القدرة على التمييز. العلاقة بين درجة الفقرة والدرجة الكلية

ولغرض التحقق من مقياس البحث في الدراسة الحالية، فقد تم الاعتماد على الدرجة الكلية للمقياس كمعيار داخلي حيث يمكن من خلاله استخلاص صحة الفقرات في حالة عدم وجود معيار خارجي (أناساسي، 1988: 211)، كما وقد تم استعمال معامل بيرسون لتحديد العلاقة بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية، وبالمقارنة مع القيمة الجدولية لمعامل الارتباط فقد تم الحصول على جميع معاملات الارتباط ذات دلالة إحصائية.



جدول (3)

القوة التمييزية لفقرات المقياس ومعاملات صدقها

معامل صدق الفقرة	القوة التمييزية للفقرة	رقم الفقرة في المقياس	معامل صدق الفقرة**	القوة التمييزية* للفقرة	رقم الفقرة في المقياس
0.456	5.457	12	0.456	6.535	1
0.345	6.646	13	0.564	5.456	2
0.456	6.546	14	0.546	5.435	3
0.545	7.546	15	0.567	4.567	4
0.456	7.545	16	0.456	5.435	5
0.456	6.567	17	0.543	6.456	6
0.543	6.546	18	0.456	6.543	7
0.546	7.456	19	0.654	5.567	8
0.568	7.546	20	0.346	5.435	9
0.546	7.456	21	0.564	6.543	10
0.543	7.456	22	0.567	6.543	11

ثبات المقياس

من أجل التحقق من ذلك، تم تطبيق المقياس من قبل الباحثان على العينة المؤلفة من (40) طالبا وطالبة، وتم حساب الثبات باستخدام العديد من الطرائق، وهي كالاتي:

1- طريقة الاختبار وإعادة الاختبار

تم تطبيق المقياس للمرة الاولى، ثم تطبيق المقياس مرة أخرى على نفس عينة الثبات من (40) طالب وطالبة من طلبة جامعة بفارق (15) يوم بين التطبيقين بعد ذلك، وبعد تطبيق مقياس الثبات بواسطة حساب درجات العينة باستخدام معامل الارتباط بين التطبيقين وهو معامل "بيرسون"، المساوي لـ (0.84)، وهو معامل استقرار جيد وفقا لمعايير الثبات.

2- ألفا كرونباخ (1951):

طبقت معادلة (الفا كرونباخ) لتحليل درجات أفراد العينة والبالغ عددها (40) طالبة وطالب، وبالتالي فإن قيمة معامل ثبات المقياس كانت (0.80)، وهذا مؤشر إضافي على أن معامل استقرار المقياس جيد.

الادوات الاحصائية

استعملت الادوات الاحصائية المناسبة من قبل الباحث في الدراسة الحالية من خلال الاستعانة بحزمة البرامج المستخدمة للتحليل الإحصائي (Spss) لغرض استخراج النتائج ومعالجة بيانات إجراءات البحث، والاختبارات المستعملة في الدراسة هي:

1. المتوسط الحسابي
2. الانحراف المعياري
3. تحليل انحدار
4. معامل ارتباط بيرسون
5. معادلة الفا كرونباخ

* القيمة التائية الجدولية بدرجة حرية (199) عند مستوى

(0.05) = (1.96)، (0.01) = (2.576)، (0.001) = (3.291)

** القيمة الحرجة لمعامل الارتباط بدرجة حرية (199)

(0.05) = (0.088)، (0.01) = (0.115)، (0.001) = (0.147)



الفصل الرابع: نتائج البحث والاستنتاجات والتوصيات والمقترحات

يتضمن هذا الفصل عرضاً لما توصلت إليه الدراسة الحالية من نتائج، بهدف التعرف على مستوى كل من التفكير الانفعالي والاحترق النفسي والعلاقة بينهما لدى طلبة الجامعة، وفيما يلي عرض لما تم التوصل إليه من نتائج وفقاً لتسلسل أسئلتها .

الهدف الاول: مستوى التفكير الانفعالي لدى طلبة الجامعة

تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى التفكير الانفعالي لدى طلبة الجامعة، والجدول ادناه يوضح ذلك .

جدول (4)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى التفكير الانفعالي لدى طلبة الجامعة مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

الرتبة	الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1	22	انني على الاخرين عندما يقومون بعمل شيء ما بشكل جيد.	3,59	.630	مرتفع
2	3	اعمل بشكل جيد على معظم الاشياء التي احاول القيام بها.	3,51	.762	مرتفع
2	15	يسهل على حل المشاكل والصعوبات عندما اكون بحالة مزاجية جيدة.	3,51	.645	مرتفع
4	18	عندما اكون بحالة مزاجية ايجابية فانني قادر على تقديم افكار جديدة .	3,50	.693	مرتفع
5	5	بعض الاحداث الهامة في حياتي تجعلني اعيد تقييم ما هو وما هو غير مهم.	3,49	.727	مرتفع
5	16	افهم انفعالات الاخرين من خلال تعابير وجوههم	3,49	.640	مرتفع
7	23	ادرك واعي الرسائل غير اللفظية التي تصدر عن الاخرين.	3,44	.724	مرتفع
8	4	يثق بي الاخرون بسهولة .	3,43	.650	مرتفع
8	17	ادرك لماذا تتغير انفعالاتي .	3,43	.663	مرتفع
10	14	اقدم نفسي للاخرين بطريقة تترك انطباعاً جيداً لديهم .	3,41	.796	مرتفع
11	13	انا اعني الرسائل غير اللفظية التي ارسلها للاخرين	3,38	.776	مرتفع
11	28	اساعد الاخرين على الشعور بالتحسن عندما يكونوا محيطين .	3,38	.670	مرتفع
13	29	استخدم مزاجي الجيد لمساعدة نفسي في مواجهة التحديات .	3,36	.678	مرتفع
14	1	اعرف متى اتحدث للاخرين عن مشاكلي الشخصية.	3,30	.845	مرتفع
14	30	استطيع معرفة ما يشعر به الاخرين من نبرة اصواتهم .	3,30	.751	مرتفع
16	2	عندما واجه المصاعب فانني اتذكر المرات التي واجهت فيها مثل هذه المصاعب وتغلبت عليها.	3,26	.868	مرتفع
17	21	احفز نفسي بتخيل او تصور نواتج جيدة للمهام التي سأقوم بها.	3,21	.728	مرتفع
18	12	ابحث عن النشاطات والفعاليات التي تجعلني سعيداً.	3,16	.871	مرتفع
19	20	استطيع بسهولة تمييز انفعالاتي التي امر بها.	3,13	.751	مرتفع
20	6	عندما يتغير مزاجي فانني ابحت عن اجواء جديدة ومريحة.	3,05	.904	مرتفع
21	8	اتوقع حدوث الاشياء الجيدة .	3,03	.846	مرتفع
22	27	اعرف ما يشعر به الاخرين بمجرد النظر اليهم	3,01	.754	مرتفع



متوسط	.829	2,99	عندما يخبرني شخص ما عن حدث هام في حياته فأنني أشعر تقريبا وكأنني أعيش هذا الحدث بنفسني.	24	23
متوسط	.893	2,96	العواطف والانفعالات تجعل من حياتي ذات قيمة.	7	24
متوسط	.834	2,92	استطيع الحفاظ على الحالة الانفعالية الايجابية التي اعيشها وجعلها تستمر.	19	25
متوسط	.820	2,91	عندما أشعر بتغيير بانفعالاتي فأنني أميل إلى ابتكار افكار جديدة .	25	26
متوسط	.852	2,90	لدي القدرة على التحكم بانفعالاتي.	19	27
متوسط	1,006	2,85	احب تنظيم المناسبات الممتعة للآخرين.	11	28
متوسط	.847	2,69	عندما اواجه تحديا كبيرا فأنني اتوقف عن مواجهته خوفا من الفشل.	26	29
متوسط	.743	2,69	يصعب علي فهم السبب الذي يجعل الناس يشعرون بالطريقة التي يشعرون بها في ظروف معينة .	31	29
متوسط	.993	2,69	احب ان يشاركني الآخرون انفعالاتي.	9	31
مرتفع	.385	3,19	مقياس التفكير الانفعالي		

يبين الجدول (4) ان المتوسطات الحسابية قد تراوحت ما بين (2,54-3,59)، حيث جاءت الفقرة رقم (22) والتي تنص على (اثنى على الآخرين عندما يقومون بعمل شيء ما بشكل جيد) في المرتبة الاولى وبمتوسط حسابي بلغ (3,59) بينما جاءت الفقرة رقم (9) ونصها (احب ان يشاركني الآخرون انفعالاتي) بالمرتبة الاخيرة وبمتوسط حسابي بلغ (2,54). وبلغ المتوسط الحسابي لمستوى التفكير الانفعالي لدى طلبة الجامعة ككل (3,19) وبمستوى مرتفع.

الهدف الثاني: مستوى الاحتراق النفسي لدى طلبة الجامعة

تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى الاحتراق النفسي لدى طلبة الجامعة ، والجدول ادناه يوضح ذلك .

جدول (5)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى الاحتراق النفسي لدى طلبة الجامعة مرتبة تنازليا حسب المتوسطات الحسابية

الرتبة	الرقم	المجال	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1	1	الاجهاد الانفعالي	2,20	.735	متوسط
2	3	نفس الشعور بالانجاز	1,81	.569	منخفض
3	2	تبادل المشاعر	1,54	.642	منخفض
		مقياس الاحتراق النفسي	1,91	.503	منخفض

يبين الجدول (5) ان المتوسطات الحسابية قد تراوحت ما بين (1,54 - 2,20)، حيث جاء الاجهاد الانفعالي في المرتبة الاولى بأعلى متوسط حسابي بلغ (2,20)، بينما جاء تبادل المشاعر في المرتبة الاخيرة وبمتوسط حسابي بلغ (1,54)، وبلغ المتوسط الحسابي لمستوى الاحتراق النفسي لدى طلبة الجامعة (1,91) وبمستوى منخفض.



الهدف الثالث: العلاقة ارتباطية ذات دلالة الاحصائية بين التفكير الانفعالي والاحترق النفسي لدى طلبة الجامعة

تم استخراج معامل ارتباط بيرسون بين التفكير الانفعالي والاحترق النفسي لدى طلبة الجامعة، والجدول (6) يوضح ذلك.

جدول (6)

معامل ارتباط بيرسون للعلاقة بين التفكير الانفعالي والاحترق النفسي لدى طلبة الجامعة

مقياس التفكير الانفعالي		
مقياس التفكير الانفعالي	معامل الارتباط	الاجهاد الانفعالي
**.327-	الدلالة الاحصائية	
.000	العدد	
200	معامل الارتباط	تبلد المشاعر
**.516-	الدلالة الاحصائية	
.000	العدد	
200	معامل الارتباط	نقص الشعور بالانجاز
**.647-	الدلالة الاحصائية	
.000	العدد	
200	معامل الارتباط	مقياس الاحترق النفسي
**.612-	الدلالة الاحصائية	
.000	العدد	
200		

* دالة احصائيا عند مستوى الدلالة (0,05).

* دالة احصائيا عند مستوى الدلالة (0,01).

يتبين من الجدول (6) وجود علاقة سالبة دالة احصائيا بين الذكاء الانفعالي والاحترق النفسي لدى طلبة الجامعة. السؤال الرابع: الفروق ذات الدلالة الاحصائية في مستوى التفكير الانفعالي لدى طلبة الجامعة تعزى لمتغيرات (الجنس، التخصص، المرحلة)؟

تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى التفكير الانفعالي لدى طلبة الجامعة حسب متغيرات (الجنس، الخبرة، المستوى التعليمي) والجدول ادناه يبين ذلك .

جدول (7)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى التفكير الانفعالي لدى طلبة الجامعة حسب متغيرات الجنس، التخصص، المرحلة

المتغيرات	الفئات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الجنس	ذكر	3,17	.418
	انثى	3,21	.347
التخصص	علمي	3,12	.418
	انساني	3,22	.367



386.	3,12	صف اول	المرحلة الدراسية
372.	3,26	صف رابع	

يبين الجدول (7) تباينا ظاهريا في المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى التفكير الانفعالي لدى طلبة الجامعة بسبب اختلاف فئات متغيرات (الجنس، التخصص، المرحلة) ولبيان دلالة الفروق الاحصائية بين المتوسطات الحسابية تم استخدام تحليل التباين الثلاثي جدول (8).

جدول (8)

تحليل التباين الثلاثي لاثـر الجنس، التخصص، المرحلة على مستوى التفكير الانفعالي لدى طلبة الجامعة

الدلالة الاحصائية	قيمة ف	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
.109	2,585	.367	1	.367	الجنس
.044	4,079	.579	1	.579	التخصص
.001	10,987	1,560	1	1,560	المرحلة
		.142	196	47,714	الخطأ
			199	50,142	الصواب

يتبين من الجدول (8) الآتي:

- عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية ($\alpha= 0.05$) في مستوى التفكير الانفعالي تعزى لاثـر الجنس، حيث بلغت قيمة ف 2,585 وبدلالة احصائية بلغت 0,109.

- فروق ذات دلالة احصائية ($\alpha= 0.05$) في مستوى التفكير الانفعالي تعزى لاثـر التخصص، حيث بلغت قيمة ف 4,079 وبدلالة احصائية بلغت 0,044، وجاءت الفروق لصالح التخصص الانساني.

- وجود فروق ذات دلالة احصائية ($\alpha= 0.05$) في مستوى التفكير الانفعالي تعزى لاثـر المرحلة الدراسية، حيث بلغت قيمة ف 10,987 وبدلالة احصائية بلغت 0,001، وجاءت الفروق لصالح الرابع.

الهدف الخامس: الفروق ذات دلالة الاحصائية في مستوى الاحتراق النفسي لدى طلبة الجامعة تعزى لمتغيرات (الجنس، التخصص، المرحلة)

جدول (9)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى الاحتراق النفسي لدى طلبة الجامعة حسب متغيرات الجنس، التخصص، المرحلة

مقياس الاحتراق النفسي	نقص الشعور بالانجاز	تباد المشاعر	الاجهاد النفسي			
1,97	1,82	1,65	2,29	س	ذكر	الجنس
.518	.541	.724	.735	ع		
1,85	1,81	1,43	2,11	س	انثى	التخصص
.479	.597	.524	.724	ع		
2,05	1,97	1,68	2,33	س	علمي	
.459	.597	.684	.672	ع		
1,85	1,75	1,48	2,15	س	انسائي	
.509	.544	.614	.755	ع		



1,99	1,95	1,56	2,27	س	اول	المرحلة الدراسية
.487	.569	.636	.710	ع		
1,83	1,68	1,52	2,14	س	رابع	
.506	.538	.648	.754	ع		

س = المتوسط الحسابي ع = الانحراف المعياري

يبين الجدول (9) تباينا ظاهريا في المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى الاحترق النفسي لدى طلبة الجامعة بسبب اختلاف فئات متغيرات (الجنس، التخصص، المرحلة).

ولبيان دلالة الفروق الاحصائية بين المتوسطات الحسابية تم استخدام تحليل التباين الثلاثي المتعدد على المجالات جدول (10) وتحليل التباين الثلاثي للداة ككل جدول (11).

جدول (10)

تحليل التباين الثلاثي المتعدد لاثر الجنس، التخصص، المرحلة على مجالات الاحترق النفسي لدى طلبة الجامعة

الدلالة الاحصائية	قيمة ف	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	المجالات	مصدر التباين
.004	8,195	4,278	1	4,278	الاجهاد الانفعالي	الجنس
.000	15,072	5,865	1	5,865	تبدل المشاعر	هوتلنج=0.052
.328	.961	.287	1	.287	نقص الشعور بالانجاز	ح = 0.001
.015	5,963	3,113	1	3,113	الاجهاد الانفعالي	التخصص
.001	11,297	4,396	1	4,396	تبدل المشاعر	هوتلنج=0.051
.002	9,946	2,968	1	2,968	نقص الشعور بالانجاز	ح = 0.001
.118	2,461	1,285	1	1,285	الاجهاد الانفعالي	المرحلة الدراسية
.572	.321	.125	1	.125	تبدل المشاعر	هوتلنج=0.052
.000	19,179	5,723	1	5,723	نقص الشعور بالانجاز	ح = 0.001
		.522	196	175,387	الاجهاد الانفعالي	الخطأ
		.389	196	130,754	تبدل المشاعر	
		.298	196	100,257	نقص الشعور بالانجاز	
			199	182,931	الاجهاد الانفعالي	الكلي
			99	139,573	تبدل المشاعر	
			199	109,577	نقص الشعور بالانجاز	

يتبين من الجدول (10) الاتي:

- وجود فروق ذات دلالة احصائية ($\alpha = 0.05$) في مستوى الاحترق النفسي تعزى لاثر الجنس في جميع المجالات باستثناء نقص الشعور بالانجاز وجاءت الفروق لصالح الذكور.
- وجود فروق ذات دلالة احصائية ($\alpha = 0.05$) في مستوى الاحترق النفسي تعزى لاثر التخصص في جميع المجالات وجاءت الفروق لصالح العلمي.
- عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية ($\alpha = 0.05$) في مستوى الاحترق النفسي تعزى لاثر المستوى التعليمي في جميع المجالات باستثناء نقص الشعور بالانجاز وجاءت الفروق لصالح الصف الاول.



جدول (11)

تحليل التباين الثلاثي لآثر الجنس، التخصص، المرحلة على مستوى الاحتراق النفسي لدى طلبة الجامعة

الدلالة الاحصائية	قيمة ف	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
.001	10,835	2,532	1	2,532	الجنس
.000	14,247	3,330	1	3,330	الخبرة
.004	8,554	1,999	1	1,990	المستوى التعليمي
		.234	196	78,524	الخطأ
			199	85,605	الكلية

يتبين من الجدول (11) الآتي:

- وجود فروق ذات دلالة احصائية ($\alpha = 0.05$) في مستوى الاحتراق النفسي تعزى لآثر الجنس، حيث بلغت قيمة ف 10,835 وبدلالة احصائية بلغت 0,001 وجاءت الفروق لصالح الذكور.
- وجود فروق ذات دلالة احصائية ($\alpha = 0.05$) في مستوى الاحتراق النفسي تعزى لآثر التخصص حيث بلغت ف 14,247 وبدلالة احصائية بلغت 0,000، وجاءت الفروق لصالح العلمي.
- وجود فروق ذات دلالة احصائية ($\alpha = 0.05$) في مستوى الاحتراق النفسي تعزى لآثر المستوى التعليمي، حيث بلغت قيمة ف 8,554 وبدلالة احصائية بلغت 0,004، وجاءت الفروق لصالح الصف الاول.

الاستنتاجات

1. هنالك مستوى مرتفع من التفكير الانفعالي لدى طلبة الجامعة
2. هنالك مستوى منخفض من الاحتراق النفسي لدى طلبة الجامعة
3. هنالك علاقة ارتباط عكسية بين التفكير الانفعالي والاحتراق النفسي لدى طلبة الجامعة
4. عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى التفكير الانفعالي تعزى لآثر الجنس.
5. فروق ذات دلالة احصائية في مستوى التفكير الانفعالي تعزى لآثر التخصص، حيث جاءت الفروق لصالح التخصص الانساني.
6. وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى التفكير الانفعالي تعزى لآثر المرحلة الدراسية، حيث جاءت الفروق لصالح الرابع.
7. وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الاحتراق النفسي تعزى لآثر الجنس في جميع المجالات باستثناء نقص الشعور بالانجاز وجاءت الفروق لصالح الذكور.
8. وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الاحتراق النفسي تعزى لآثر التخصص في جميع المجالات وجاءت الفروق لصالح العلمي.
9. عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الاحتراق النفسي تعزى لآثر المستوى التعليمي في جميع المجالات باستثناء نقص الشعور بالانجاز وجاءت الفروق لصالح الصف الاول.
10. ان مستويات التفكير الانفعالي والاحتراق النفسي تختلف من شخص لآخر، وقد يعود ذلك إلى اختلافات في الجنس، او الخبرة، او المستوى التعليمي .

التوصيات

1. بناء على ما سبق يمكن الخروج بالتوصيات التالية
2. العمل على تهيئة البيئة الاكاديمية من اجل تحسين السمات النفسية الايجابية ومحاربة السمات السلبية
2. تفعيل دور وحدات الارشاد النفسي من اجل تطوير مهارات طلبة الجامعة



3. اقامة المؤتمرات العلمية التي تركز على مشكلات طلبة الجامعة النفسية
4. السعي الى اقامة الدورات التدريبية التطويرية لدى طلبة الجامعة المتعلقة بسمات الشخصية من اجل تطوير مهارات الطلبة الجامعة فيما يتعلق بالشخصية

المقترحات

1. التفكير الانفعالي وعلاقته بالاستقرار النفسي لدى طلبة الجامعة
2. الاحتراق النفسي وعلاقته بضغط الحياة المدركة لدى طلبة الجامعة .

المصادر

1. ابو درويش، منى (2019)، الذكاء الانفعالي وعلاقته بتقدير الذات والسعادة لدى طلبة الجامعة، مجلة جامعة الحسين بن طلال للبحوث، 5(2)، 32-57.
2. برزوان، حسبية (2019)، الذكاء الانفعالي لدى الطلبة الجامعيين: دراسة وصفية مقارنة على عينة من طلبة جامعة الجزائر، مجلة بحوث 2(24)، 67-80.
3. بقيعي، نافز (2011)، الذكاء الانفعالي وعلاقته بانماط الشخصية والاحتراق النفسي لدى معلمي الصفوف الثلاثة الاولى، مجلة جامعة النجاح للابحاث- العلوم الانسانية، 25(1)، 49-82 .
4. بوطه، شذى (2011)، الذكاء المتعدد أنشطة عملية ودروس تطبيقية، مركز دبيونو لتعليم التفكير.
5. جولمان، دانيال، الذكاء العاطفي، ترجمة (ليلي الجبالي ومراجعة محمد يونس)، مجلة سلسلة عالم المعرفة، الكويت، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب ، العدد (262)، 2000.
6. حسين ، سلامة، وحسين، طه، الذكاء الوجداني للقيادة التربوية، ط1، 2006، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، الاردن .
7. حسين، محمد، تربويات المخ البشري، (2003)، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان، الاردن.
8. حماد، ابراهيم وجبر، احمد (2011)، المرشد في تدريس التربية الاسلامية، دار المأمون للنشر والتوزيع .
9. الخالدي، جمال وغراب، هاشم وبنات، شمس وحرب، ماجد (2014)، الذكاء الانفعالي والترقي بالعلاقات الاجتماعية: دروس من السيرة النبوية الشريفة، مجلة الجامعة الاسلامية للدراسات التربوية والنفسية ، 22(3)، 1-27.
10. الخفاف، ايمان (2013)، الذكاء الانفعالي: تعلم كيف تفكر انفعاليا، دار المناهج للنشر والتوزيع .
11. خلفه، سارة وعيساوي، فلة (2018)، تشخيص الاحتراق النفسي واساليب التعامل معه، مجلة العلوم الاجتماعية ، 3(3)، 166-176.
12. الرقاد، هناء (2016)، الذكاء الانفعالي لدى الطلبة الموهوبين في الاردن، المجلة العربية للعلوم ونشر الابحاث، 2(8)، 1-16.
13. الزعبي، نزار والعتوم، اديب (2017)، الذكاء الانفعالي (الوجداني) وعلاقته بالتكيف الجامعي لدى طلبة كلية السنة التحضيرية بجامعة حائل في ضوء بعض المتغيرات، المجلة العربية للدراسات التربوية والاجتماعية، 11(1)، 1-57.
14. الزهراني، نوال والمزروع، ليلي (2008)، الاحتراق النفسي وعلاقته ببعض سمات الشخصية لدى العاملات مع ذوي الاحتياجات الخاصة (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة ام القرى.
15. الزيود، نادر (2002)، واقع الاحتراق النفسي للمرشد النفسي والتربوي في محافظة الزرقاء في الاردن، مجلة العلوم التربوية، 1(1)، 199-222.
16. السيد، سوزان (2010)، الاحتراق النفسي لدى معلمي ومعلمات علوم المرحلة الاعدادية واثره على استخدامهم لبعض الاتجاهات الحديثة في تدريس المادة، مجلة القراءة والمعرفة ، (109)، 102-169.
17. شريف، عمرو (2017)، ثم صار المخ عقلا، نور للنشر والتوزيع.
18. الضلاعين، بشار (2016)، الذكاء الانفعالي وعلاقته بالاحتراق النفسي لدى المشرفين (المعلمين) في مراكز الكرك للرعاية والتأهيل: دراسة وصفية تحليلية، مجلة التربية، 1(168)، 749-772 .
19. عبد الغفار، انور ، الذكاء الوجدان وادارة الذات وعلاقتها بالتعلم الموجه ذاتيا لدى طلاب الدراسات العليا،



- مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة، العدد 53، الجزء الثاني، ص135-176، (2003).
20. عبده، صفاء والإبراهيم، عدنان (2018)، الاداء الوظيفي لدى رؤساء الاقسام في الجامعات الاردنية وعلاقته بمهارات الذكاء الانفعالي. دراسات- العلوم التربوية، 45(4)، 23-41.
21. عثمان، خضر، الذكاء الوجداني، هل هو مفهوم جديد؟، مجلة الدراسات النفسية، القاهرة، المجلد الثاني عشر، العدد الاول، ص5-42، (2002).
22. العجاجي، محمد وهويدي، محمد والخميسي، السيد (2010)، الاحتراق النفسي وعلاقته بسمات الشخصية لدى معلمي التلاميذ التوحديين (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة الخليج العربي.
23. عسكر، محمد (2019)، المهارات النفسية في علم النفس الرياضي، ماستر للنشر والتوزيع.
24. العفيفة، احمد و مرزوقي، فارس (2021)، الاحتراق النفسي وعلاقته بالاداء الوظيفي لدى اساتذة التعليم الابتدائي دراسة ميدانية ببعض المداري الابتدائية بمدينة المسيلة [رسالة ماجستير غير منشورة]، جامعة محمد بوضياف – بالمسيلة.
25. العمرات، محمد (2014)، مستوى الذكاء الانفعالي وعلاقته بفاعلية القائد لدى مديري المدارس ومديراتها في الاردن، المجلة الاردنية في العلوم التربوية، 10 (2)، 177-190.
26. فتحية، مزياني (2010)، مفهوم الاحتراق النفسي: ابعاده ومراحل تكونه، مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية، 3(3)، 150-161.
27. لموم، زينب (2018)، الاحتراق النفسي للمعلم، مركز الكتاب الاكاديمي.
28. منوخ، صباح (2020)، الذكاء الانفعالي وعلاقته بالرغاهية النفسية لدى طلبة الجامعة، مجلة جامعة تكريت للعلوم الانسانية، 27(10)، 394-416.
29. نور الدين، عبدلي (2019)، الذكاء الانفعالي لدى اساتذة التربية البدنية والرياضية وعلاقته بالاحتراق النفسي واساليب مواجهة المشكلات (اطروحة دكتوراه غير منشورة)، جامعة محمد بوضياف- المسلة.
30. هتهات، نوال ووازي، طوس (2015)، مستوى الاحتراق النفسي لدى الاستاذ الجامعي: دراسة استكشافية على عينة من الاساتذة بكلية العلوم الانسانية والاجتماعية (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة قاصدي مرباح- بورقلة .
31. Boudoukha, A. (2009). Burn-out et traumatismes psychologiques. Duond.
32. Canoui, P., & Mauranges, A. (2004). Le burn out: le syndrome d'épuisement professionnel des soignants: de l'analyse aux réponses. Masson.
33. Mayer, J. and Salovey, P. Emotional intelligence and construction and regulation of feeling. *Applied & Preventive Psychology*, 4,197-208. (1995). Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT) user's manual. (2002). Toronto, Ontario, Canada: Multi-Health Systems.
34. Potter, T. W. (2006). The underlying dimensions between emotional intelligence and the burnout syndrome of mental health workers. Northern Arizona University.



ملحق رقم (1)

اسماء السادة الخبراء والمحكمين لمقاييس البحث ومكان عملهم

الاختصاص	مكان العمل	اسم المحكم واللقب العلمي	ت
الارشاد النفسي والتوجيه التربوي	جامعة بغداد /كلية التربية ابن رشد/ قسم العلوم التربوية والنفسية	أ.د.حسن علي السيد الدراجي	1
شخصية	كلية الاداب /جامعة بغداد	أ.د.بثينة منصور الحلو	2
شخصية	أداب /مستنصرية	أ.د.علي عواد الحلبي	3
قياس وتقييم	كلية التربية الاساسية/الجامعة المستنصرية	أ.د.كامل ثامر الكبيسي	4
ارشاد	التربية /المستنصرية	أ.د.محمود كاظم محمود	5
اختبارات ومقاييس	جامعة بغداد /كلية الآداب / قسم علم النفس	أ. د خليل ابراهيم رسول	6
قياس وتقييم	جامعة بغداد /كلية التربية/ ابن رشد/قسم العلوم التربوية والنفسية	أ. د صفاء طارق حبيب	7
قياس وتقييم	جامعة بغداد /كلية التربية/ ابن رشد/قسم العلوم التربوية والنفسية	أ. د محمد انور محمود	8
علم نفس عام	جامعة بغداد/كلية الاداب	أ.د.سناء مجول فيصل	9
قياس وتقييم	جامعة بغداد /كلية التربية/ ابن رشد/قسم العلوم التربوية والنفسية	أ. د عبد الحسين رزوقي	10