

الارهاق الانفعالي وعلاقته باستراتيجية مواجهة الضغوط لدى طالبات قسم رياض الاطفال

م.م. بشائر حميد زغير الساعدي¹

انتساب الباحث

¹ كلية التربية الاساسية، الجامعة
المستنصرية، العراق، بغداد، 10001

¹bhmead@uomustansiriyah.edu

¹ المؤلف المراسل

معلومات البحث
تاريخ النشر: تشرين الاول 2025

المستخلص

هدف البحث الى التعرف على الإرهاق الانفعالي وعلاقته باستراتيجية مواجهة الضغوط لدى طالبات قسم رياض الاطفال، واعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي الارتباطي منهجا للبحث اما العينة كانت عشوائية تكونت من (200) طالبة من طالبات قسم رياض الاطفال من كلية التربية الاساسية / الجامعة المستنصرية ،و قد قامت الباحثة بتبني مقياس الارهاق الانفعالي الذي اعده (طه واخرون، 2024)، حيث تالف المقياس الارهاق بصيغته النهائية من (18) فقرة موزعة على بعدين الارهاق الانفعالي الداخلي، والارهاق الانفعالي الخارجي كما قامت بأعداد مقياس استراتيجية مواجهة الضغوط بالاعتماد على النظريات والدراسات السابقة ذات العلاقة بموضوع البحث ، والذي تضمن بصيغته النهائية من (35) فقرة ،وقد قامت الباحثة بالتحقق من الخصائص السيكومترية لأداتا البحث بالطرق الاحصائية المناسبة ،وتوصلت نتائج البحث الى انه: تمتع طالبات قسم رياض الاطفال بمستوى متدني من الارهاق الانفعالي و لديهم مستوى عالي من استراتيجية مواجهة الضغوط ،وتوجد علاقة عكسية دالة احصائيا بين الإرهاق الانفعالي واستراتيجية مواجهة الضغوط .

الكلمات المفتاحية: الإرهاق الانفعالي، استراتيجية مواجهة الضغوط، طالبات قسم رياض الأطفال

Emotional Exhaustion and its Relationship to the Strategy of Coping with Stress among Female Students of the Kindergarten Department

Bashair Hamid Zaghir Al-Saadi¹

Abstract

The aim of the research was to identify emotional exhaustion and its relationship to the strategy of coping with stress among female students of the Kindergarten Department. The researcher relied on the descriptive correlational approach as a research methodology. The sample was random and consisted of (200) female students from the Kindergarten Department of the College of Basic Education / Al-Mustansiriya University. The researcher adopted the emotional exhaustion scale prepared by (Taha et al., 2024). The exhaustion scale in its final form consisted of (18) paragraphs distributed over two dimensions: internal emotional exhaustion and external emotional exhaustion. She also prepared a pressure coping strategy scale based on previous theories and studies related to the research topic, which included in its final form (35) paragraphs. The researcher verified the psychometric properties of the research tools using appropriate statistical methods. The research results concluded that: Kindergarten students enjoy a low level of emotional exhaustion and have a high level of the strategy of coping with stress, and there is a relationship A statistically significant inverse relationship between emotional exhaustion and stress coping strategies.

Keywords: emotional exhaustion, stress coping strategies. Kindergarten students

المقدمة

أعراض جسدية مثل الصداع ومشاكل المعدة وآلام العضلات، أو في شكل أعراض نفسية مثل القلق والاكتئاب وتقلب المزاج. ، كما يمكن أن تظهر هذه التأثيرات في شكل أعراض انفعالية تؤثر على سلوك الطالبات مما يجعلهن أكثر توتراً وعصبية، قد يدفعهن إلى

تواجه طالبات الجامعة العديد من التحديات والضغوطات المختلفة خلال مسيرتهن الأكاديمية، وهذه الضغوط لها تأثيرات واسعة النطاق عليهن سواء على المستوى الجسدي أو النفسي أو السلوكي او الانفعالي ، حيث يمكن أن تظهر هذه التأثيرات على شكل

ممارسة الانسحاب الاجتماعي أو اظهار سلوكيات غير صحية مثل ما يعرف ب الإرهاب الانفعالي ، فالإرهاب الانفعالي عند طالبات الجامعة يشير إلى الضغط النفسي والعاطفي الذي يواجههن خلال فترة دراستهم الجامعية ، هذا الضغط قد ينجم عن عوامل متعددة، بما في ذلك: التحديات الأكاديمية، والتكيف مع بيئة جامعية جديدة، والضغوط الاجتماعية، والمخاوف المستقبلية، والمسؤوليات الشخصية ، وهذا يتطلب الى وجود تدخل استراتيجي تعمل لكبح هذه الانفعالات والضغوط او التقليل منها.

فاستراتيجيات مواجهة الضغوط تشمل عمليات معرفية أكاديمية ونفسية واجتماعية تساعد على التكيف مع نظام دراسي جديد، وبناء علاقات اجتماعية، وإدارة الوقت بفعالية، بالإضافة إلى مواجهة تلك التحديات والضغوطات ، فالمجال الجامعي هو مجال انفعالي، فجماعة القسم المكونة من الاساتذة والزميلات تربطهم علاقة جامعية أساسها هو التفاعل يؤثر كل منهم في الآخر ، فالقاعة الدراسية هي فضاء نفسي اجتماعي وليس فقط مجال معرفي محض فلا يمكن اعتبار هذه الجماعة هي فقط مجرد تجمع بشري لمجموعة من الأفراد داخل حجرة دراسية بل ينبغي النظر إليها باعتبارها حقلا لمجموعة من التفاعلات الوجدانية والانفعالية إذ نجد ضمنها علاقات ذات خصائص مختلفة تتنفر، كراهية، تعاطف... الخ

وفي ظل هذه التحديات كانت الحاجة ماسة للاهتمام بالجوانب الانفعالية لدى طالبات قسم رياض الاطفال من أجل ضبط انفعالاتهن وتنظيمها بقصد التغلب على هذه الانفعالات السلبية أو على الأقل محاولة التقليل منها ، وكذلك التعرف على السبل لمواجهة تلك الانفعالات ، وبناء على ما سبق سيجاول هذا البحث التركيز على علاقة الارهاب الانفعالي باستراتيجية مواجهة الضغوط لدى طالبات قسم رياض الاطفال .

المبحث الاول

أولاً: مشكلة البحث (The Problem of the Research):

تعتبر المرحلة الجامعية مرحلة مهمة في حياة الطالب ، فيها ينتقل من الطالب المتلقي فقط في مرحلة المدرسة الى الطالب النشط المنفتح في مرحلة الجامعة ، والتي يحتاج فيها ان يكون منفتحاً على متطلبات الحياة المعاصرة ، وتعد الجامعة مجتمعاً واسعاً من المواقف التربوية والاجتماعية المختلفة تتطور بين افرادها أنواع عديدة من العلاقات وهي تسعى لتزويد طلبتها وكوادرها بالخبرات والمهارات والقيم والاتجاهات المختلفة بل وأكثر من ذلك فهي

تسهم اسهاماً حقيقياً في تشكيل شخصية الطالب وتحضيره لاستقبال عالم المهن، ان بيئة الجامعة هي مواقف تتضمن إشكالات مختلفة من الاضطرابات النفسية ، فالطلبة والطالبات يتعرضون على درجات متباينة من الضغوط النفسية والاجتماعية المتعلقة بالتعليم والأمور الأخرى ، مما يشنت من قدرة الطلبة وقابليتهم للدراسة،) ذهب ، قشاش ، 2020: 2) ، فالتعلم هو عملية متطلبة يمكن ان تسبب الضغط لدى المتعلمين وتجعلهم يشعرون باستنزاف مواردهم مما يسبب لهم بنوع من الارهاب، وكاي مرض نجد انه يخلف عدة مشكلات سواء منها النفسية او العصبية او الجسمية وما تعكسه من هبوط في المزاج وكذلك ضعف في القدرات المعرفية ، فطبيعة النظام الجامعي تفرض عليهم قيوداً قد تسببهم من ممارسة انشطتهم اليومية المعتادة ، ففي السياقات الجامعية وجد ان عدد المقررات او كمية المواد الدراسية داخل مقرر معين من العوامل العقلية التي تسبب الإرهاب ، حيث يشعر الطالب بانه منهكا انفعاليا ويشعر بنفاد القدرات التي كانت لديه من قبل مما يؤدي الى صعوبة اكمال المهام التعليمية المطلوبة منه تنفيذاً ، ويحدث الإرهاب الانفعالي نتيجة أسباب تتعلق ببيئة الفرد المحيطة به وأخرى تتعلق بشخصيته وكل هذا راجع لفشل تغلبه على العوامل الضاغطة المرتبطة به ، (Hu & Yeo, 2020: 786) ، ومن هنا جاءت فكرة البحث لتجيب عن التساؤل الآتي:

هل توجد علاقة بين الإرهاب الانفعالي واستراتيجية مواجهة الضغوط لدى طالبات قسم رياض الاطفال ... ؟

ثانياً: أهمية البحث The Impartment of the (Research):

ان البيئة الجامعية ومناخها وادارتها والعلاقات السائدة فيها والقوانين والإجراءات المتعلقة بالأنظمة وغيرها ، كلها لها تأثير على الطلبة في مختلف الجوانب وخاصة الجانب الأكاديمي والنفسي ، ونظراً لأهمية الطالبة الجامعية وأهمية معرفة التأثيرات المحيطة بها و ما ينتج عن ذلك مشكلات مختلفة تولد ضغوطاً تتحملها الطالبة الجامعية ومحاولاتها لمواجهة تلك الضغوط بالاستعانة بمختلف الأساليب من خلال تبني عدة استراتيجيات لمواجهة تلك الضغوط التي تتعرض لها في حياتها الجامعية والخاصة ، فالبعض من الطالبات منهن تعمل على تفادي تلك المشكلات بعدم التركيز عليها ومحاوله إيجاد حلول لما يصادفها من عراقيل ، والبعض من تفضل الاعتماد على الآخرين مثل الاهل والزميلات والاستعانة بهم لمساعدتهم في تخطي تلك المشكلات ، لذلك وجد ان الطالبات في مرحلة الجامعية أكثر عرضه للشعور

3- العلاقة بين الإرهاب الانفعالي واستراتيجية مواجهة الضغوط لدى طالبات قسم رياض الأطفال .

رابعاً- حدود البحث (The Limits of the Research):

يتحدد البحث الحالي بطالبات قسم رياض الأطفال في كلية التربية الأساسية / الجامعة المستنصرية /قسم رياض الأطفال للعام الدراسي (2024-2025) .

خامساً- تحديد المصطلحات (The Definition of the Terms):

أولاً: الإرهاب الانفعالي عرفه كل من :

أ- يوسف (2004) : هو الشعور بالإحباط واليأس والعجز والاكتئاب والحزن واللامبالاة ويشتمل الفرد من الشعور بالاستئثار والغضب دون سبب محدد وتوضح الحالة بشدة عندما لا يبالي الشخص بأي جانب من جوانب عمله بعد ان كان بالنسبة له كل شيء . (يوسف ، 2004: 48)

ب- هوشلد (Hochschild 1983) : هو عملية ادارة الانفعالات والمشاعر من اجل تعبيرات انفعالية معلنة وواضحة من خلال الجسد والوجه ويمكن ملاحظتها من قبل الآخرين . (Hochschild ، 1983 : p 34)

التعريف الاجرائي: ويعرف الإرهاب الانفعالي إجرائياً: بأنه الدرجة الكلية التي ستحصل عليها الطالبة المستجيبة على فقرات المقياس الحالي المعد من قبل الباحثة .

ثانياً: استراتيجية مواجهة الضغوط عرفها كل من :

أ- خليف (2018) : وهي تلك الجهود التي يبذلها الفرد للتغلب والسيطرة على الاحداث والمواقف الضاغطة او تحملها او خفضها او تقليلها سواء كانت هذه الجهود نفسية او سلوكية او انفعالية سلبية ام ايجابية وسواء كانت فعالة او غير فعالة . (خليف ، 2018: 23)

ب- لازا روس ، فلتمان : Lazarus, R,S, & Folkman (1984) " بانها مجموعة من الجهود السلوكية والمعرفية في حالة تغير مستمر تهدف الى معالجة متطلبات داخلية او خارجية خاصة مقدرة على انها تشكل عبا يفوق امكانات الفرد وقدراته . (Lazarus, R,S, & Folkman ,1984) (p345)

بالإرهاب الانفعالي حيث انهن يواجهن متطلبات تعلم مستمرة في صورة مهام متعددة كالواجبات والامتحانات والعلاقات مع الأساتذة والاقربان بالإضافة مطالب المنافسة في مجالات الحياة المختلفة وتحديات الوظيفة المستقبلية ، (طه وآخرون ، 2024 : 345) ، وتشير خليف الى ان الضغوط تتمثل في المشكلات والصعوبات التي يدركها الفرد من الناحية الدراسية والاسرية والاقتصادية والشخصية والاجتماعية والانفعالية حيث تشعرهم بالخوف والقلق من عدم الاتزان مما يتطلب منهم جهد إضافي لإعادة التوازن (خليف ، 2018: 47) ، فالارهاب يشير الى أي مدى يشعر الفرد بالتوتر النفسي الانفعالي والاستنزاف ،فهو حالة من الاحتراق الدائم والمستمر للانفعالات والطاقة الجسدية بسبب متطلبات الحياة المكتظة ، وينشأ الارهاب الانفعالي من عوامل خارجية تلقى على جسم الانسان خارج حدود قدرته مما يتولد له ضغوطات كبيرة منها الظروف البيئية والاضغاط المعيشية بالإضافة الى المتغيرات البيولوجية او الحيوية مما يؤدي الى خلل عضوي جراء بالإصابة بالإرهاب الانفعالي (Shahid ,et ,al ,2018 : 206) ، لذا تتبع أهمية البحث من اختيار عينة البحث والمتمثلة بطالبات قسم رياض الأطفال ، وذلك كون هذه الفئة لها أهمية بالغة في كل مجتمع ، فضلاً عما سوف يتوصل إليه البحث الحالي من نتائج يمكن الاستفادة منها من جانبيين :-

1- النظري: والذي يتلخص بأهمية المتغيرات التي يتناولها البحث الحالي ، بالإضافة الى طبيعة عينة البحث والمتمثلة بطالبات قسم رياض الأطفال باعتبارها شريحة مهمة في المجتمع ، ومدى سعيها في معالجة وتقديم الحلول لمشكلة الإرهاب وتحقيق الصحة النفسية لدى الطالبات ، حيث تشكل هذه الدراسة إضافة جديدة الى حقول المعرفة سواء، علم النفس التربوي، وغيره .

2- التطبيقي: يتمثل بالدور الايجابي من خلال النتائج التي سوف يتوصل اليها البحث والتي يمكن الاستفادة منها من خلال تصميم برامج ارشادية نفسية تساهم في خفض مستوى الارهاب الانفعالي لدى الطلبة بشكل عام ، وطالبات قسم رياض الأطفال بشكل خاص باعتبارهن معلمات الاجيال ومربيات الطفولة .

ثالثاً:اهداف الدراسة (The Aims of the Research):

يهدف البحث الحالي تعرف الى :

- 1- الإرهاب الانفعالي لدى طالبات قسم رياض الأطفال.
- 2- استراتيجية مواجهة الضغوط لدى طالبات قسم رياض الأطفال.

التعريف النظري: تتبنى الباحثة تعريف (لازا روس ، فلكمان 1984) تعريفا نظريا للبحث الحالي لأنه تعريف النظرية المتبناة في اعداد مقياس استراتيجي لمواجهة الضغوط . .

التعريف الاجرائي: وتعرف استراتيجية مواجهة الضغوط إجرائيا: بأنها الدرجة الكلية التي ستحصل عليها الطالبة المستجيبة على فقرات المقياس المعد من قبل الباحثة .

المبحث الثاني

المحور الأول: الاطار النظري

اولا : الإرهاق الانفعالي

يعد مصطلح الإرهاق من المصطلحات القديمة الاستخدام في مجال العلوم الطبيعية ، فقد أشار هانز سيللي عام 1950 الى حقيقة مفادها ان جسم الانسان حين يتعرض لاحد المواقف المؤثرة أي الضاغطة فان استجابة الجسم أي ردت فعله الفيزيولوجية سوف تكون مرهقة او مجهدة ، ورغم ان المصطلح فيزيائي الا ان النقل المثار من واقع الضغط ن ويشير مصطلح الإرهاق في العلوم الإنسانية عامة وعلم النفس بوجه خاص الى القوة التي تؤثر على الفرد بصورة كبيرة فتسفر عن تأثيره وتعرضه لبعض التغيرات النفسية الضارة مثل التوتر ، الصراع ، القلق ، الضيق ، حدة الانفعال ، وقد يصاحب ذلك تأثيرات عضوية وفسيولوجية ، وقد يتعرض الفرد من جراء ذلك الى اضطراب نفسي وسوء توافق (غانم ، 2009 : 11) ويعتبر الارهاق الانفعالي واحد من اهم المتغيرات والمفاهيم التي ترتبط بشكل مباشر بالأداء والمجال الشخصي وال تعليمي للفرد ، فهو قد يكون سببا كافيا للفرد لشعوره ببعض المشكلات النفسية والاجتماعية ك فقدان عام للشعور والاحساس وارتفاع مستوى القلق وضعف الثقة وظهور حالة من عدم الاهتمام وغياب الروح والدافعية ، ويحدث الارهاق بعد ان يستنفد الفرد مشاعره الانفعالية فانه لا تكون عنده القدرة على العطاء كما كان في السابق ، وتتمثل هذه المشاعر في شدة التوتر والاجهاد وشعور الفرد بانه لا يملك شيا متبق ليعطيه للآخرين على المستوى النفسي وكذلك الحساسية الزائدة في التعامل مع الضغوط . (جميل ، 1998: 46)

ويشير لازا روس للإرهاق بانه علاقة بين الفرد وبيئته وانه يحدث عندما يواجه الشخص مطالب ترهقه او تفوق قدرته على التكيف وان تفاعلا يحدث بين المطالب الخارجية والاساس البنيوي وقابلية الشخص للتأثر وبين كفاءة الشخص الدفاعية (Lazarus &

144 p: Coyne 1981) بينما اضاف سيللي بان الارهاق هو استجابة جسدية غير محددة لمطالبات المحيط جعلته يميز نوعين من اثار الارهاق على الفرد الايجابية والسلبية وهذه الاستجابات تكون كرد فعل سماها بأعراض التكيف ، اما الحجار فينظر للإرهاق بانه عبارة عن مجموعة من المواقف والاحداث والافكار التي تقضي للشعور بالتوتر وتستشف عادة من ادراك الفرد بان المطالب المفروضة عليه تفوق قدراته وامكانياته (الحجار، 2005، 372) ، والارهاق او الجهد الانفعالي هوان يشعر الطالب بانه منهكا انفعاليا ويشعر بنفاد القدرات التي كانت لديه من قبل مما يؤدي الى صعوبة اكمال المهام التعليمية المطلوبة منه تنفيذها ، ويحدث نتيجة أسباب تتعلق ببيئة الفرد المحيطة به وأخرى تتعلق بشخصيته وكل هذا راجع لفشل تغلبه على العوامل الضاغطة المرتبطة به . (حسن ، 2003: 371)

اعراض الارهاق الانفعالي :

ويتسم الارهاق الانفعالي بمجموعة من الاعراض التي يمكن ان تتجلى على المستوى النفسي والجسدي حيث يعاني الافراد ذوي الارهاق من مشاعر الاجهاد الشديد وانخفاض الدافع والشعور بالاستنزاف في الموارد وكذلك عدم القدرة على الاسترخاء بسبب التوترات ، التغيرات في الصفات الشخصية (Blanco – Donoso et al, 2020; p 862) كما اشار Goldag الى وجود اعراض جانبية اخرى للإرهاق الانفعالي وهي :

- 1- **الاعراض الجسدية:** تتضمن الشعور بالإرهاق والركود وانخفاض المناعة والامراض الشائعة والصداع في كثر من الاحيان واضطرابات النوم وعسر الهضم والتعب وغيرها .
- 2- **الاعراض الانفعالية:** وتتضمن الشعور بالعجز والهزيمة والوحدة في العالم والنظرة السلبية وانخفاض الشعور بالرضا والانجاز والملل ونقص الدافع وتدني احترام الذات والقلق والشعور الداخلي بالفراغ والقلق والياس .
- 3- **الاعراض السلوكية:** وتشمل التجنب من المسؤوليات والعمل او الذهاب الى العمل متأخرا والمغادرة مبكرا وقلة التركيز وعدم القدرة على اتخاذ القرار والشك الذاتي وفقدان الاداء واتجاهات الانسحاب الاجتماعي وزيادة استهلاك القهوة والكحول وقضاء وقت اقل للاسترخاء او الانشطة الترفيهية والغضب وعدم الرضا والمماطلة . (Goldag, 2022:p 91)
- 4- **صعوبات التفكير:** قد يسبب تغييرات في التفكير والذاكرة او ما يسمى (التشوش الدماغي) ومن اعراضه الارتباك ،

ووفقاً لهذه النظرية تم تعريف الموارد بأنها تلك الكيانات ذات القيمة المركزية في حد ذاتها مثل احترام الذات ، كفاءة الذات او وسيلة للوصول الى نهاية قيم مركزية مثل الدعم الاجتماعي ونظرية الحفاظ على الموارد في جوهرها تحفيزية تشرح الكثير من السلوك الانساني على اساس الحاجة التطويرية لاكتساب الموارد والحفاظ عليها من اجل البقاء وهو امر اساسي للإنسان وتتضمن الموارد الشخصية الاتية :

- 1- **الموارد الداخلية:** مثل الخصائص الشخصية ومن هذا النوع من الموارد (الامل، الكفاءة الذاتية، التفاؤل)
- 2- **موارد الطاقة التي لايت تقييم قيمتها الحقيقية ولكنها وسيلة لموارد اخرى:** مثل المال والوقت ويسعى الافراد لتجميع الموارد التي قد تؤدي الى نتائج ايجابية مثل تحسين الوضع والرفاهية .
- 3- **الظروف الخارجية** مثل الدراسة الممتلكات، الاشياء القيمة.

ثانيا: استراتيجية مواجهة الضغوط : Stress management strategy

مفهوم الضغوط

يعد موضوع الضغط واحد من ابرز مشكلات العصر الحديث ، فهو جزء لا يتجزأ من حياة الانسان ، فكلما كانت المشكلات في ازدياد كلما كانت الحاجة الى تعلم أساليب التعامل معها ومواجهتها أساسا للصحة النفسية ، (عبد اللطيف ، 2009: 91)، ويشير مفهوم الضغط الى درجة استجابة الفرد للأحداث او المتغيرات التي ربما قد تكون مؤلمة تحدث بعض الاثار النفسية الفسيولوجية للفرد (عبد الرحمن ، 2013: 9) والضغط من وجهة نظر الخولي هي مجموعة من ردود الأفعال الانفعالية والمعرفية والسلوكية التي تنتج عن مواجهة سلسلة من الاحداث الخارجية في البيئة المحيطة بالفرد ، والتي ينتج عنها خلل في التوازن ، يعقبه فتور يؤثر بشكل سلبي في دافعية الفرد نحو التعامل مع تلك الضغوط ، (الخولي ، 208: 69) يرى سيلبي 1971 ان مفهوم الضغوط قديم جدا وقد ظهر لدى الانسان القديم بانه فقدان النشاط والشعور بالتعب والاجهاد الذي يمتلك الانسان بعد عمل شاق ، كما وأشار اليه بانه الاستجابة الغير محددة الصادرة للجسم تجاه أي وظيفة تتطلب منه ذلك سواء كانت او نتيجة لظروف مؤلمة او غير سارة ، (الغريب ، أبو السعد ، 2009: 24) ، وقدم سيلبي تفسيراً فسيولوجياً للضغط النفسي بحكم تخصصه ، ويعتبر اعراض الاستجابة الفسيولوجية

صعوبة التركيز ، والسهر او النسيان ، وضعف القدرة على التخيل ، وفقدان الذاكرة .

- 5- **التأثيرات في الدراسة والعلاقات الشخصية:** قد تؤثر التغيرات الجسدية والعاطفية والمعرفية في علاقات الفرد وقدرته على انجاز مهامه ومتطلبات الدراسة في المنزل وخارجه، ومن هذه التغيرات انخفاض القدرة على التواصل مع الآخرين عاطفياً او شخصياً والتغيب عن الدراسة وفقدان الحماس في الحياة الأكاديمية والشخصية وانخفاض تقدير الذات وتقويت المواعيد المهمة وانخفاض الاداء الدراسي والانسحاب الاجتماعي .

ابعاد الإرهاق الانفعالي :

- أ- **الإرهاق الانفعالي الداخلي : Internal emotional exhaustion** : وهو شعور الطلبة بالاستنزاف الانفعالي لموارده الداخلية كفقدان الشغف والدافع تجاه ما يقومون به بسبب الضغوط الأكاديمية والتعليم
- ب- **الإرهاق الانفعالي الخارجي : External emotional exhaustion** : هو شعور الطلبة بالاستنزاف الانفعالي بسبب تعدد المصادر الخارجية السلبية للتعليم والتي تستنفد طاقتهم الانفعالية(طه وآخرون، 2024: 3)

ثانيا :النظريات المفسرة للإرهاق الانفعالي

1: نظرية الحفاظ على الموارد Conservation of Resources (COR) Theory

تعد نظرية الحفاظ على الموارد التي طورها هوبفل Hobfoll (1989) واحدة من ابرز النظريات في تفسير الإرهاق الانفعالي ، حيث تفترض هذه النظرية ان الافراد يسعون جاهدين للحصول على الموارد والاحتفاظ بها وحمايتها ، سواء كانت مادية او نفسية ، ويحدث الإرهاق عندما يكون هناك تهديد لهذه الموارد ، او فقدان كلي فعلي للموارد ، او الفشل في الحصول على الموارد بعد استثمار كبير ، وتشير نظرية الحفاظ على الموارد ان الإرهاق الانفعالي ينتج عن حالة مطولة من استنزاف الموارد فعندما ينفق الافراد باستمرار موارد انفعالية اكثر مما يمكنهم تجديده فانهم يدخلون في حالة اجهاد انفعالي ، وهذه النظرية ذات صلة بطلاب الجامعات الذين غالبا ما يواجهون مطالب متعددة تتخطى مواردهم الانفعالية ، بما في ذلك الضغوط الأكاديمية ، والتكيفات الاجتماعية ، وتحديات التنمية الشخصية (عبد الحي ، احمد ، 2024: 863)

نموذج سيبي الى ان لازا روس أجرى أبحاثه على الانسان وليس على الحيوان لان الانسان لديه القدرة على التفكير في الاحداث وتقييمها وبالتالي مواجهتها ، كما رأى لازا روس ان تأثير الضغوط في الشخص يعتمد بصورة اكبر على ما مدى ما يشعر به الفرد من تهديد وقابلية للاضطراب وعلى مدى قدرته على المواجهة ، فحادث الحياة ليست من تنتج الضغوط ، بل ان نظرة الفرد للموقف واسلوبه في المواجهة هو من يجل الحدث ضاغطا ، (Carver ,Vargas , 2011:p257) وقد فرق لازا روس بين اسلوبين من أساليب المواجهة هما :

أ - استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكلة : Problem-focused coping

وتهدف الى التعامل مع الضواغط نفسها ، وذلك باتخاذ خطوات لاستبعاد العقبة او العائق ، بحيث لا ينهي التهديد او العائق بشكل كامل ، وكلها مواجهة تركز على المشكلة ، لأنها تتعامل مع التأثير العملي للضاغط ، ومن بين هذه الاستراتيجيات :

- **حل المشكلة :** وهي محاولة الفرد في هذه الحالة حلة المشكلة من خلال وضع خطة وقرارات قد تنفذ كما انها قد لا تنفذ ، وتشير الى مجهودات مدروسة تتركز على المشكل بهدف تغيير الوضعية ويصاحبها تناول تحليلي لحل المشكلة وتتمثل بالأفكار ، الأنشطة الذهنية التي يقوم بها الفرد لدراسة ابعاد المشكلة ومحاولة حلها وتشتمل على إعادة التفسير الإيجابي ، الإنكار (خداع الذات)
- **البحث عن الدعم الاجتماعي :** وتعتبر استراتيجية البحث عن الدعم الاجتماعي عن مدى وجود او توفر اشخاص يمكن للفرد ان يثق فيهم ويعتقدوا انهم في وسعهم ان يعتنوا به ويحبوه ويقفوا بجانبه عند الحاجة.

ب - المواجهة المركزة على الانفعال : Emotion-focused coping

وتؤكد هذه الاستراتيجيات على الأساليب السلوكية والمعرفية التي تهدف الى التحكم في التوتر الانفعالي وتهدف الى خفض انفعالات الكرب والضيق التي تثيرها خبرات الضغوط ، أي تجعل الشخص يشعر بانه افضل ، ومن امثلة الاستراتيجيات التي تهدف الى خفض مشاعر الضيق او الكرب ،التفكير التفاؤلي ، ممارسة تمارين الاسترخاء ، او التسوق ، الذهاب الى المتنزهات والحدائق العامة والنوادي الرياضية ، وهذه الاستراتيجيات لا تعتبر تنظيمات فردية

للضغط النفسي هدفها المحافظة على الكيان والحياة ، (حسن 2001 : 11) ، وقد حدد سيبي ثلاث مراحل للدفاع ضد الضغوط واطلق عليها اعراض التكيف العام General Adaptation Syndrome (G.A.S) وهي :

- أ- **مرحلة الفرز :** وهي مرحلة رد الفعل تجاه الاحساس بالخطر ويظهر الجسم تغيرات واستجابات تتميز بها درجة التعرض للضاغط ، مما يؤثر سلبا على مقاومة الجسم .
- ب- **مرحلة المقاومة :** يحاول فيها الفرد مقاومة مصدر التهديد بكل مايملك من طاقة نفسية وجسمية بهدف اعادة الجسم الى حالة التوازن .
- ت- **مرحلة الاجهاد :** يستنزف فيها طاقة الفرد ويصبح عرضة للاضطرابات والامراض . (خليفة ، 2008 : 15).

استراتيجيات المواجهة : Coping strategies

لقد شاع مفهوم المواجهة في التراث السيكلوجي والطب النفسي خاصة في الدراسات حول الضغط واكتب معاني متعددة ، لما له من دور في تفسير وفهم التوازن النفسي والصحة عموما ، وهي تعبر عن مجموعة من الجهود والعمليات النفسية التي توظف في تسخير الضغوط والتقليل من اثارها السلبية ، (رغيت ، بنات ، 2009: 248) و حسب واضعي هذا المفهوم لازا روس (Lazarus) ولوني (Lounier 1978) ، فاستراتيجيات مواجهة الضغط تمثل مجموع الأساليب والسرورات "Processus" التي يوظفها الفرد امام الحدث المدرك المهدد له ، من اجل السيطرة على سلامته النفسية او تقبلها او التخفيف منها (Paul Han, 1995:P40) ، و اشار (ذوادي ، 2018) بانها مجموعة الجهود السلوكية والمعرفية المتغيرة باستمرار والتي يخذها الفرد في ادارة مطالب الموقف والتي تم تقديرها من جانب الفرد على انها مرهقة وشاقة وتتجاوز امكانياته (ذوادي 2018 : 9)

النظريات المفسرة لاستراتيجية مواجهة الضغوط :

1- نظرية المواجهة للضغط لازا روس (Lazarus ، 1987)

اعتقد لازا روس ان تفسيره للأحداث الضاغطة وكيفية مواجهتها اكثر أهمية من الاحداث نفسها حيث ان ادراك الشخص للموقف الضاغط هو العامل الحاسم الذي يجعل الفرد يدرك الاضرار المتوقعة والتهديدات والتحديات ، ومن ثم قدرته في التعامل مع الموقف ومواجهته فلازا روس يؤكد على الجوانب النفسية والعقلية في ادراك الاحداث وكيفية مواجهتها ، فيرجع وجه الاختلاف مع

1- الدراسات التي تناولت الإرهاق الانفعالي

أ - دراسة طه (2024) وآخرون بعنوان : (الخصائص السيكومترية للإرهاق الانفعالي لدى طلاب الجامعة)

هدفت الدراسة الى الكشف عن الخصائص السيكومترية للإرهاق الانفعالي لدى طلاب الجامعة، حيث تم اجراء البحث على عينة بلغت (200) طالب وطالبة من المرحلة الثالثة والرابعة من كلية التربية بجامعة عين شمس ، ، وتم اجراء التحليل العاملي والتوكيدي ، وتوصلت نتائج الدراسة تميز المقياس بصدق عاملي جيد ، واتساق داخلي مرتفع ، وكذلك بثبات مرتفع حيث بلغت قيمة الفا كرو نباخ للمقياس (0,933) .

ب - دراسة عبد الحي ، احمد (2024) : بعنوان (راس المال النفسي وعلاقته بالسلوك الاستباقي والإرهاق الانفعالي لدى عينة من طلاب الجامعة)

هدفت الدراسة الى الكشف عن العلاقة بين راس المال النفسي وكلا من السلوك الاستباقي والإرهاق الانفعالي لدى عينة من طلاب الجامعة ، وتكونت عينة الدراسة من (628) طالب وطالبة من طلاب الجامعة، بواقع (310) من الاناث و(318) من الذكور ، ولتحقيق اهداف البحث، وتم تطبيق ثلاثة مقاييس ، هم كل من مقياس راس المال النفسي، وكذلك مقياس السلوك الاستباقي ، والإرهاق الانفعالي من اعداد الباحثان ، وتوصلت الباحثان الى مجموعة من النتائج هي : وجود علاقة ارتباطية بين راس المال النفسي والسلوك الاستباقي ، كما كشفت وجود علاقة راس المال النفسي والإرهاق الانفعالي ، كما توصلت النتائج الى امكانية التنبؤ براس المال النفسي تنبأ دال احصائيا من خلال السلوك الاستباقي والاجهاد الانفعالي لدى افراد العينة .

2 - الدراسات التي تناولت استراتيجيات مواجهة الضغوط

أ- دراسة عبيد (2020) بعنوان : الاحتراق النفسي وعلاقته باستراتيجية مواجهة الضغوط لدى طلبة جامعة بغداد)

هدفت الدراسة الى تعرف الاحتراق وعلاقته باستراتيجية مواجهة الضغوط لدى طلبة جامعة بغداد ، وقد تكونت العينة من (400) طالب وطالبة وبواقع (100) من كليات الآداب والادارة وكلية الصيدلة والاقتصاد ، واعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي الارتباطي ، كذلك قامت بأعداد مقياسي البحث بالاعتماد على الدراسات والاطر النظرية ، وبعد تحليل ومعالجة البيانات احصائيا ، توصلت نتائج الدراسة الى ان طلبة الجامعة يتصفون بالاحتراق النفسي ، وان عينة الطلبة الذكور والاناث لا تتصف باستراتيجية

ثابتة بل انها نوعية يختارها الفرد للتعامل مع المواقف الضاغطة وفقا لتقييمه الذاتي لمصدر الضغط وحزمة الأشياء المادية والشخصية والاجتماعية المتاحة ، (خلفي ، 2018 : 72) ، فالأفراد يلجؤون الى المواجهة التي تركز على المشكلة اذا راوا ان الضغوط يمكن السيطرة عليها ، ويميلون الى المواجهة التي تركز على الانفعال اذا نظروا الى الضغوط على انها لا يمكن التحكم فيها او السيطرة عليها (العفيري ، 2020 : 258)

انواع استراتيجيات مواجهة الضغوط

قام كوهن 1994 بتصنيف استراتيجيات مواجهة الضغوط الى عدة انواع وهي :

- 1- التفكير العقلاني : وهو نمط التفكير الذي يقوم به الفرد حيال الموقف الضاغطة بحثا عن مصادره واسبابه .
- 2- التخيل : من خلال التخيل يقوم الفرد بتخيل المواقف الضاغطة التي واجهته وتخيل الافكار والسلوكيات التي يمكن القيام بها في المستقبل عند مواجهة مثل هذه المواقف الضاغطة .
- 3- الانكار: وهي استراتيجية دفاعية لاشعورية ينكر ويتجاهل الفرد من خلال المواقف الضاغطة وكأنها لم تحدث
- 4- حل المشكلات : يحاول الفرد من خلالها استنباط الافكار والحلول الجديدة المبتكرة لمواجهة الضغوط .
- 5- الرجوع الى الدين : من خلال استراتيجية الرجوع الى الدين في اوقات الضغوط وذلك من خلال الاكثار من الصلوات والعبادات والادوية عليها كمصدر للدعم الروحي والاخلاقي والانفعالي وذلك من اجل مواجهة المواقف الضاغطة . (عبد المعطي ، 2006 : 33)
- 6- البحث عن المعلومة: يسعى الفرد في الحصول على المعلومات بغرض الفهم الجيد والمساعدة والتعاطف من قبل الآخرين
- 7- التفكير الايجابي : انشغال الفرد بالتفكير في المستقبل والعمل على التغير وتحسين الموقف وزوال المشكلة.
- 8- التنفيس الانفعالي: تقييض الفرد المشاعر والتعبير عن انفعالاته بأي شكل من الاشكال
- 9- التريث الموجه: عدم التسرع في مواجهة الموقف الضاغطة واجبار الذات على الاستثمار للوقت المناسب والتوجه بفاعلية كمواجهة للموقف الضاغطة . (الزيد ، 2006 : 65)

المحور الثاني: الدراسات السابقة

مواجهة الضغوط ، كذلك لا يوجد ارتباط ايجابي بين متغيري الدراسة

ب - دراسة جبارة (2021) : بعنوان السمات الشخصية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط لدى طالبات كلية التربية في جامعة حائل

هدفت الدراسة الى تعرف مستوى السمات الشخصية لدى طالبات كلية التربية في جامعة حائل واساليب مواجهة الضغوط النفسية لديهن والتعرف على علاقة السمات الشخصية بأساليب مواجهة الضغوط النفسية وتكونت عينة الدراسة من 300 طالبة تم اختيارهن عشوائيا من كلية التربية ولتحقيق هدف الدراسة تم استخدام اداتين احدهما لقياس بعض السمات الشخصية والاداة الثانية لقياس اساليب مواجهة الضغوط وتم حساب الصدق والثبات لكل اداة وتم استخدام المنهج الوصفي التحليلي لغرض تحقيق

اهداف الدراسة والاجابة عن اسالتها وظهرت نتائج الدراسة ان سمة الاتزان الانفعالي تحتل المرتبة الاولى لدى الطالبات كما ان اظهرت ان الطالبات لديهن اساليب مواجهة الضغوط اذ احتل اسلوب التركيز والتفريغ الانفعالي المرتبة الاولى كما اظهرت النتائج وجود علاقة ايجابية دالة احصائيا بين السمات الشخصية واساليب مواجهة الضغوط .

المبحث الثالث

1- مجتمع البحث: (Population of Research).

يتكون مجتمع البحث الحالي من طالبات قسم رياض الأطفال المتواجدات كافة في كلية التربية الأساسية / الجامعة المستنصرية، للعام الدراسي (2024-2025)، والبالغ عددهن (506) طالبة من الدراسة الصباحية والمسائية ومن كافة المراحل ، وكما موضح في الجدول (1) .

جدول (1) مجتمع البحث من حيث اعداد طالبات قسم رياض الاطفال

ت	المرحلة	صباحي	مسائي	المجموع
1	الأولى	36	20	56
2	الثانية	126	31	157
3	الثالثة	134	43	177
4	الرابعة	88	36	124
	المجموع	376	130	506

ثالثا-عينة البحث: (Sample of Research).

تكونت عينة البحث من (200) طالبة من طالبات قسم رياض الأطفال، اختيرت بالطريقة العشوائية ، وبواقع (50) طالبة كلا من المرحلة الأولى والثانية والثالثة والرابعة و من الدراسة الصباحية والمسائية.

ادوات البحث

مقياس الإرهاق الانفعالي

بعد اطلاع الباحثة على الدراسات السابقة والاطر النظرية العربية والأجنبية التي تناولت متغير الإرهاق الانفعالي ذات الصلة بموضوعي البحث، قامت الباحثة بتبني مقياس الإرهاق الانفعالي المعد من قبل (طه واخرون، 2024) وقد تكون المقياس في صورته النهائية من (18) فقرة تتم الإجابة عليها بطريقة ليكرت الخماسي وتمتد من(موافق بشدة - موافق - موافق أحيانا - غير موافق - غير موافق بشدة) موزعة على بعدين الأول الإرهاق

الانفعالي الداخلي ويتضمن المفردات الآتية: (1. 2. 4.7 ، 9 10.12. 14.16 . 16 . 18) ، بينما البعد الثاني هو الإرهاق الانفعالي الخارجي تكون من المفردات الآتية : (3 . 5 . 6 . 8 . 11 . 13 . 15 . 17).

التحليل الإحصائي لفقرات مقياس الإرهاق الانفعالي

أولاً: تمييز الفقرات

لقد تحققت الباحثة من قوة الفقرات في التمييز بين الافراد بتطبيق المقياس على عينة التحليل الإحصائي والبالغة (200) طالبة من طالبات قسم رياض الاطفال ، وقد صُنِّحت الإجابات، ثم احتسبت الدرجة الكلية لكل استمارة، وقد رتب جميع الاستمّارات من أعلى درجة كلية إلى أدنى درجة كلية، بعد ذلك حددت المجموعتين الطرفيتين بنسبة (27 %) من الطالبات وبذلك أصبح عدد الطالبات في كل مجموعة (54) طالبة وبعد تطبيق الاختبار التائي لعينيتين مستقلتين (Independent Samples t-test) لمعرفة دلالة الفرق

بين المجموعتين الطرفيتين في درجات كل فقرة من فقرات المقياس تبين أنَّ القيم التائية المحسوبة هي أكبر من القيمة الجدولية التي تبلغ (1,98) بدرجة حرية (106) ومستوى ثقة (0,05) والجدول (2) يوضح ذلك.

الجدول (2) القوة التمييزية لفقرات مقياس الازهاق الانفعالي

ت	المجموعة العليا	المجموعة الدنيا	مستوى
الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة
الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدالة 0,05
1	2,85	0,529	14,554
2	2,77	0,572	7,711
3	3,42	0,838	12,813
4	3,49	0,407	14,302
5	2,74	0,556	5,443
6	3,25	0,473	8,698
7	2,81	0,392	8,036
8	2,57	0,633	8,154
9	3,88	0,372	11,474
10	3,18	0,973	10,502
11	2,90	0,351	7,529
12	2,96	0,291	3,362
13	2,64	0,482	9,678
14	3,07	0,843	9,137
15	2,85	0,556	12,053
16	2,98	0,812	11,786
17	2,75	0,620	12,256
18	2,71	0,744	8,476

ثانياً: الاتساق الداخلي: وتم استخراجه عن طريق الاتي

أ. علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية :

تمَّ حساب علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس الازهاق الانفعالي باستعمال معامل ارتباط بيرسون، لعينة التحليل

الإحصائي (200) طالبية، وقد تبين ان قيم معامل ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية للمقياس هي أعلى من القيمة الحرجة لمعامل الارتباط عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (198) والبالغة (0,139) والجدول (3) الاتي يوضح ذلك.

الجدول (3) معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية لمقياس الازهاق الانفعالي

رقم الفقرة	معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية	رقم الفقرة	معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية	معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية
1	0,410	7	0,418	0,506
2	0,466	8	0,544	0,385
3	0,422	9	0,398	0,438

4	0,405	10	0,455	16	0,415
5	0,513	11	0,520	17	0,461
6	0,466	12	0,444	18	0,412

ب. علاقة درجة الفقرة بدرجة البعد الذي تنتمي اليه :

تمّ حساب علاقة درجة الفقرة بدرجة البعد الذي تنتمي اليه باستعمال معامل ارتباط بيرسون، لعينة التحليل الإحصائي

(200) طالبة، وقد تبين ان قيم معامل ارتباط الفقرات مع درجة البعد الذي تنتمي اليه هي أعلى من القيمة الحرجة لمعامل الارتباط عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (198) والبالغة (0,139) والجدول (4) الاتي يوضح ذلك .

الجدول (4) معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة بدرجة البعد الذي تنتمي اليه

رقم الفقرة	معامل ارتباط الفقرة بالبعد الأول	رقم الفقرة	معامل ارتباط الفقرة بالبعد الثاني
1	0,498	3	0,495
2	0,544	5	0,578
4	0,530	6	0,480
7	0,488	8	0,496
9	0,575	11	0,555
10	0,510	13	0,526
12	0,521	15	0,487
14	0,562	17	0,503
16	0,490		
18	0,558		

ج. مصفوفة الارتباطات الداخلية:

اعتمدت الباحثة في حسابها على معامل ارتباط "بيرسون" Person correlation لكون الدرجات متصلة ومتدرجة، وأشارت النتائج إلى أن جميع معاملات الارتباط لكلّ بعد بالبعد الآخر

والدرجة الكلية ذات دلالة إحصائية، وهذا يدل على إن الأبعاد تقيس شيئاً واحداً هو الارهاق الانفعالي، إذ كانت جميع معاملات الارتباط المحسوبة أعلى من القيمة الحرجة البالغة (0,139) عند مستوى دلالة (0,05) بدرجة حرية (198) وهذا مؤشر جيد لصدق بناء المقياس، والجدول (5) يوضح ذلك.

جدول (5) مصفوفة الارتباطات الداخلية لمقياس الارهاق الانفعالي

مقياس الارهاق الانفعالي	الدرجة الكلية	البعد الأول	البعد الثاني
الدرجة الكلية	1	0,449	0,463
البعد الأول		1	0,335
البعد الثاني			1

الخصائص القياسية لمقياس الإرهاق الانفعالي

1- الصدق: (Validity) وقد قامت الباحثة بالتحقق لهذا النوع من الصدق من خلال عرض مقياس الإرهاق الانفعالي على

مجموعة من الخبراء في علم النفس التربوي لأبداء بأرائهم حول صلاحية فقرات المقياس و تعديل الفقرات الغير ملائمة

2- صدق البناء (Construct Validity): وقد تمكنت

الباحثة من التحقق لهذا النوع من الصدق حيث استخرجت علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس، وعلاقة الفقرة بدرجة البعد الذي تنتمي اليه، وعلاقة البعد بالدرجة الكلية للمقياس.

3- ثبات المقياس تم التأكد من ثبات مقياس الارهاق الانفعالي من خلال معادلة الفاكرونباخ ، وتم ذلك من خلال إجابات عينة التحليل الإحصائي البالغ حجمها (200) طالبة، وكانت قيمة معامل ثبات الفاكرونباخ (0,88) وهو مؤشر جيد على ثبات المقياس.

مقياس استراتيجيية مواجهة الضغوط

لتحقيق اهداف البحث تطلب توافر أداة لقياس متغير استراتيجيية مواجهة ، و بعد اطلاع الباحثة على الدراسات السابقة والاطر النظرية العربية والأجنبية ، تبين انه من الأنسب اعداد مقياس يتناسب مع خصائص وطبيعة مجتمع البحث ، لذا قامت الباحثة بأعداد المقياس بالاعتماد على نظرية ومقياس لازا روس (1987 Lazarus ، وكذلك تبنت التعريف النظري للازا روس (1987 Lazarus ، وبعد تحديد المنطلقات النظرية التي تعتمد عليها الباحثة

في اعداد المقياس ، تمكنت من تصميم فقراته والذي تكون من(35) فقرة ، وقد وضعت الباحثة خمسة بدائل وامام كل فقرة دائما، غالبا، احيانا، نادرا، ابدا .

التحليل الإحصائي لفقرات مقياس استراتيجيية مواجهة الضغوط:

أولاً: تمييز الفقرات

لقد تحققت الباحثة من قوة الفقرات في التمييز بين الافراد بتطبيق المقياس على عينة التحليل الإحصائي والبالغة (200) طالبة من طالبات قسم رياض الاطفال ، وقد صُحِّحت الإجابات، ثم احتسبت الدرجة الكلية لكل استمارة، وقد رتب جميع الاستمّارات من أعلى درجة كلية إلى أدنى درجة كلية، بعد ذلك حددت المجموعتين الطرفيتين بنسبة (27 %) من الطالبات وبذلك أصبح عدد الطالبات في كل مجموعة (54) طالبة وبعد تطبيق الاختبار التائي لعينتين مستقلتين (Independent Samples t-test) لمعرفة دلالة الفرق بين المجموعتين الطرفيتين في درجات كل فقرة من فقرات المقياس تبين أنّ القيم التائية المحسوبة هي أكبر من القيمة الجدولية التي تبلغ (1,98) بدرجة حرية (106) ومستوى ثقة (0,05) والجدول (6) يوضح ذلك.

الجدول (6) القوة التمييزية لفقرات مقياس استراتيجيية مواجهة الضغوط

ت	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة	مستوى الدلالة (0,05)
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
1	4,59	0,710	3,50	1,018	6,210	دالة
2	4,51	0,805	3,43	1,007	5,924	دالة
3	3,91	1,268	2,33	1,304	6,142	دالة
4	4,12	0,907	2,99	1,072	5,690	دالة
5	4,44	0,920	2,98	1,135	7,066	دالة
6	4,63	0,647	2,99	0,971	9,939	دالة
7	4,39	0,853	2,76	1,137	8,109	دالة
8	4,52	0,754	3,28	0,976	7,109	دالة
9	4,71	0,564	3,17	0,984	9,601	دالة
10	4,50	0,848	3,45	1,071	5,435	دالة
11	4,36	0,901	3,32	1,057	5,295	دالة
12	4,71	0,547	3,52	1,036	7,182	دالة
13	4,52	0,778	2,97	1,114	8,066	دالة
14	4,76	0,485	3,62	1,098	6,716	دالة

دالة	7,873	1,017	3,46	0,536	4,74	15
دالة	7,246	1,085	3,21	0,676	4,52	16
دالة	6,032	1,145	3,65	0,540	4,73	17
دالة	6,878	1,103	3,57	0,480	4,74	18
دالة	9,785	1,014	3,00	0,641	4,66	19
دالة	7,793	1,047	3,31	0,653	4,67	20
دالة	9,056	1,051	3,25	0,499	4,74	21
دالة	5,757	1,282	2,31	1,090	3,68	22
دالة	6,677	1,162	3,06	0,921	4,46	23
دالة	5,493	1,195	2,36	1,434	3,81	24
دالة	7,754	1,093	3,01	0,728	4,45	25
دالة	9,590	1,020	2,79	0,766	4,52	26
دالة	6,390	1,193	2,81	1,073	4,26	27
دالة	8,696	0,993	3,32	0,573	4,73	28
دالة	6,884	1,198	1,94	1,199	3,59	29
دالة	7,051	1,206	3,24	0,776	4,67	30
دالة	6,044	1,137	3,57	0,697	4,71	31
دالة	8,242	1,114	3,50	0,347	4,86	32
دالة	10,976	0,961	3,13	0,439	4,77	33
دالة	8,201	1,082	3,37	0,535	4,77	34
دالة	4,316	1,123	2,83	1,472	3,96	35

ثانياً: علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية

مع الدرجة الكلية للمقياس هي أعلى من القيمة الحرجة لمعامل الارتباط عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (198) والبالغة (0,139) والجدول (7) الاتي يوضح ذلك.

تمّ حساب علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس استراتيجيية مواجهة الضغوط باستعمال معامل ارتباط بيرسون، لعينة التحليل الإحصائي (200) طالبة، وقد تبين ان قيم معامل ارتباط الفقرات

الجدول (7) معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية لمقياس استراتيجيية مواجهة الضغوط

معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية	رقم الفقرة	معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية	رقم الفقرة	معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية	رقم الفقرة
0,550	25	0,430	13	0,464	1
0,398	26	0,533	14	0,451	2
0,480	27	0,522	15	0,435	3
0,433	28	0,555	16	0,421	4
0,376	29	0,512	17	0,520	5
0,439	30	0,534	18	0,560	6

7	0,476	19	0,501	31	0,453
8	0,488	20	0,518	32	0,523
9	0,491	21	0,507	33	0,397
10	0,405	22	0,454	34	0,415
11	0,387	23	0,482	35	0,511
12	0,521	24	0,442		

ثبات المقياس

الثبات (Reliability) يعني الدقة والاتساق في أداء الأفراد والاستقرار في النتائج عبر الزمن ، فالمقياس الثابت يعطي النتائج نفسها إذا تم تطبيقه على الأفراد أنفسهم مرة ثانية ، لقد تم التأكد من ثبات مقياس استراتيجية مواجهة الضغوط من خلال معادلة الفاكرونباخ ، حيث استعملت إجابات عينة التحليل الإحصائي البالغ حجمها (200) طالبة، وكانت قيمة معامل ثبات الفاكرونباخ (0,85) وهو مؤشر جيد على ثبات المقياس.

الفصل الرابع

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها:

لقد تتضمن هذا الجزء من البحث عرضاً للنتائج التي تم التوصل إليها وفقاً للأهداف التي تم تحديدها وتفسير هذه النتائج ومناقشتها بحسب الإطار النظري والدراسات السابقة وخصائص المجتمع الذي تمت دراسته في البحث الحالي ، ومن ثم الخروج بمجموعة من الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات ، ويمكن عرض النتائج كما يأتي:

الهدف الاول: التعرف على الارهاق الانفعالي لدى طالبات قسم

رياض الاطفال

لتحقيق هذا الهدف قامت الباحثة بتطبيق مقياس الارهاق الانفعالي المتكون من (18) فقرة على عينة البحث المتكونة من (200) طالبة. وأظهرت نتائج البحث إلى أن المتوسط الحسابي لدرجات هذه العينة على المقياس قد بلغ (46,653) درجة وبانحراف معياري قدره (4,713) درجة، وعند معرفة دلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي الذي بلغ (54) درجة ، تبين أن الفرق دال احصائياً عند مستوى دلالة (0,05) ولصالح المتوسط الفرضي، إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (22,063) وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1,96)، وبدرجة حرية (199) وهذا يعني ان الارهاق الانفعالي عند طالبات قسم رياض الاطفال كان منخفضاً لكون المتوسط الفرضي كان اكبر من المتوسط الحسابي والفرق دال احصائياً لصالح المتوسط الفرضي والجدول (8) يوضح ذلك.

الوسائل الاحصائية

استعملت الباحثة الوسائل الاحصائية المناسبة واستعانت بالحقيبة الاحصائية (SPSS) في معالجة البيانات واستخراج النتائج ، وكما يأتي :

1. الاختبار التائي لعينة واحدة لمعرفة دلالة الفرق بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي لمقياسي البحث.
2. الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لاستخراج التمييز لفرقات المقياسين.
3. معامل ارتباط بيرسون : لاستخراج علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياسين وكذلك علاقة درجة الفقرة بدرجة البعد فضلاً عن مصفوفة الارتباطات وكذلك استخراج العلاقة بين المتغيرين.
4. معادلة الفاكرونباخ: لاستخراج الثبات لمقياسي البحث.

جدول (8) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة التائية لمقياس الارهاق الانفعالي

المتغير	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية		الدلالة (0,05)
					المحسوبة	الجدولية	
الارهاق الانفعالي	200	46,653	4,713	54	22,063	1,96	دالة لصالح الفرضي

وفيما يتعلق بنتيجة الهدف الاول، والتي اكدت على وجود مستوى متدني من الارهاق الانفعالي لدى طالبات قسم رياض الاطفال ، ويمكن تفسير هذه النتيجة وفقا للآطار النظري للإرهاق ، يعود الى امتلاك الطالبات اساليب المواجهة التي تستعملها تمكنهن من تعلم كيفية ادارة الانفعالات استجابة لتلك للأحداث المرهقة والضاغطة ، وتبعاً لتفسير الباحثة فأنها ترى هذه النتيجة بسبب اساليب المعرفة التي تستعملها الطالبات لكبح أي موقف او مشكلة ممكن ان يتعرض له .

الهدف الثاني: التعرف على استراتيجية مواجهة الضغوط لدى طالبات قسم رياض الاطفال

لتحقيق هذا الهدف قامت الباحثة بتطبيق مقياس استراتيجية مواجهة الضغوط المتكون من (35) فقرة على عينة البحث المتكونة من (200) طالبة. وأظهرت نتائج البحث إلى أن المتوسط الحسابي لدرجات هذه العينة على المقياس قد بلغ (116,855) درجة وبتحرف معياري قدره (10,622) درجة، وعند معرفة دلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي الذي بلغ (105) درجة ، تبين ان الفرق دال احصائياً عند مستوى دلالة (0,05) ، إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (15,786) وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1,96)، وبدرجة حرية (199) وهذا يعني ان استراتيجية مواجهة الضغوط كانت عالية عند طالبات قسم رياض الاطفال والجدول (9) يوضح ذلك.

الجدول (9) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة التائية لمقياس استراتيجية مواجهة الضغوط

المتغير	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية		الدلالة (0,05)
					المحسوبة	الجدولية	
استراتيجية مواجهة الضغوط	200	116,855	10,622	105	15,786	1,96	دالة

امتلاكهن عوامل الشخصية التي تمكنهن على تحقيق التوازن والتعامل مع مصدر الضغط او السيطرة عليه .

الهدف الثالث: التعرف على العلاقة الارتباطية بين الارهاق الانفعالي واستراتيجية مواجهة الضغوط لدى طالبات قسم رياض الاطفال

للتحقق من هذا الهدف ، قامت الباحثة بأخذ اجابات عينة البحث على مقياس الارهاق الانفعالي واستراتيجية مواجهة الضغوط ، ثم استعملت الباحثة معامل ارتباط بيرسون فكانت النتائج كما مبينة في الجدول (10).

وفيما يتعلق بنتيجة الهدف الثاني، قد جاءت هذه النتيجة متفقة مع دراسة (سليمان، 2011) والتي اكدت على تمتع طالبات قسم رياض الاطفال بمستوى عالي من استعمال استراتيجية مواجهة الضغوط ، ويمكن تفسير هذه النتيجة وفقاً لنظرية المواجهة ل لازا روس (1987) الى ادراك الطالبات للموقف الضاغط الذي يتعرض اليه سواء في الحياة الاكاديمية او الخاصة وهو العامل الحاسم الذي يجعل الطالبات يدركن الاضرار المتوقعة والتهديدات والتحديات لتلك المواقف ، ومن ثم قدرتهن على التعامل معها ، وتفسر الباحثة هذه النتيجة فأنها ترى ان طالبات قسم رياض الاطفال تحت الضغط يلجأن الى التخلص من الحدث الضاغط، او يسعين الى محاولة التكيف مع ذلك الحدث ويرجع ذلك الى

الجدول (10) العلاقة الارتباطية بين الارهاق الانفعالي واستراتيجية مواجهة الضغوط

العدد	قيمة معامل الارتباط بين الارهاق الانفعالي واستراتيجية مواجهة الضغوط	القيمة التائية		مستوى الدلالة (0,05)
		المحسوبة	الجدولية	
200	-0,522	-8,286	1,96	دالة

- 1- اجراء دراسة مقارنة في الإرهاق الانفعالي لدى معلمات رياض أطفال الحكومية والأهلية في مدينة بغداد .
- 2- دراسة الإرهاق الانفعالي وعلاقته بمتغيرات أخرى مثل (كالصلابة النفسية ، مرونة الانا) .
- 3- اجراء دراسة استراتيجيية مواجهة الضغوط وعلاقتها بالمجهدات الاكاديمية لدى طالبات قسم رياض الأطفال.

المصادر العربية

- الغرير، احمد ، ابو السعد ، احمد نابل (2009) : التعامل مع الضغوط النفسية ، ط1، دار الشرق للنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن .
- جبارة ، كوثر سلامة ، (2021) : السمات الشخصية وعلاقتها باساليب مواجهة الضغوط لدى طالبات كلية التربية في جامعة حائل ، مجلة جامعة الملك عبد العزيز ، م 29، ع5، ص 607-629.
- جميل ، سمية طه (1998) : التخلّف العقلي واستراتيجيات مواجهة الضغوط ، الاسرية ، ط1، بيروت ، دار النهضة العربية.
- الحجار ، نبيل (2005) : الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الاسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية ، مجلة الجامعة الاسلامية ع 2.
- حسن ، روية (2003) : السلوك التنظيمي المعاصر ، الدار الجامعية ، الاسكندرية مصر .
- خليفي ، نادية ، (2018) ، الصحة النفسية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى الطلبة الجامعة ، مجمع الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية ، 03 ، (01) ، 39 ، 67.
- ذهب ، الحبيب ، قشّاب ، عبد اللطيف (2024) : استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالملل الاكاديمي لدى الطلبة المقبلين على التخرج ، كلية العلوم الاجتماعية والانسانية .رسالة ماجستير .
- رغيث ، سعاد منصور ، بنات ، سهيلة محمود (2009) : مصادر الضغط النفسي لدى طلبة المراكز الرياضية للموهوبين والمتفوقين واستراتيجيية التعامل معها ، مجلة العلوم التربوية والنفسية ، مج (10) ع (1) ص 248.
- الزيود ، نادر فهمي ، (2006) ، استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة قطر وعلاقتها ببعض المتغيرات العدد 99.

يتبين من الجدول اعلاه ان قيمة معامل الارتباط بين الإرهاق الانفعالي واستراتيجيية مواجهة الضغوط قد بلغت (-0,522)، ولمعرفة دلالة العلاقة استخدمت الباحثة الاختبار التائي لدلالة معامل الارتباط وقد بلغت القيمة التائية المحسوبة (-8,286) ، وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (1,96) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (198) ، وهذا يعني ان العلاقة بين الإرهاق الانفعالي واستراتيجيية مواجهة الضغوط هي علاقة عكسية دالة احصائيا. اي انه كلما كانت استراتيجيية مواجهة الضغوط عالية انخفض الإرهاق الانفعالي لدى الطالبات ، وتبعاً لتفسير الباحثة فإنها ترى إيجابية استعمال الاستراتيجيات الفعالة من قبل طالبات قسم رياض الأطفال في تساعدهن على مواجهة أي جهد او انفعال لما لهذه الانفعالات من اثار على صحتهن النفسية والتي يمكن ان تعيق مسيرتهن العلمية والأكاديمية .

ثالثا- الاستنتاجات

وبعد ان توصلت الباحثة الى تحقيق نتائج البحث، قامت بعرض مجموعة من الاستنتاجات، وهي كالآتي:

- 1- ان طالبات قسم رياض الأطفال يتمتعن بمستوى منخفض من الإرهاق الانفعالي .
- 2- ان طالبات قسم رياض الأطفال لديهن مستوى مرتفع من استراتيجيية مواجهة الضغوط .
- 3- ان العلاقة بين الإرهاق الانفعالي واستراتيجيية مواجهة الضغوط هي علاقة عكسية .

التوصيات

في ضوء النتائج التي توصلت اليها الباحثة فإنها تقدم بعض التوصيات ومنها :

- 1- عقد دورات وندوات وبرامج ارشادية تعمل على توعية وتعزيز ثقة الطالبات بأنفسهن وكذلك تسهم في تخفيف من حدة المعاناة والضغوط النفسية التي يتعرضن لها.
- 2- الاهتمام بالجانب النفسي لدى طالبات قسم رياض الاطفال وذلك كونهن مربيّات الاجيال في المستقبل وان تعرضهن لمصدر أي ضغط نفسي وانفعالي يؤثر على سير عملية التعلم واكتساب الخبرات والمعرفة العلمية .

المقترحات

استكمالا وتطويرا لأهداف للبحث الحالي والنتائج التي تم التوصل اليها فان الباحثة تقترح اجراء البحوث الاتية

- طه، محمود عمر احمد ، سليمان ، رياض ، احمد ، نها احمد عاشور (2024) :الخصائص السيكو مترية للإرهاق الانفعالي لدى طلاب الجامعة ، مجلة الارشاد النفسي ، ع 77 ، ج4.
- عبد المعطي ، حسن مصطفى (2006) : ضغوط الحياة واساليب مواجهتها ، القاهرة ، مكتبة الزهراء .
- عبيد ، حنان شهاب (2020) :الاحتراق النفسي وعلاقته باستراتيجية مواجهة الضغوط لدى طلبة جامعة بغداد ، مجلة الجامعة العراقية ، ع49 ، ج1.
- العفيري ، خالد محمد (2020) : فعالية الذات وعلاقتها باستراتيجية مواجهة الضغوط لدى طلاب الجامعة اليمنية ، الجمعية المصرية للقراءة والمعرفة .
- لبوزدة ، عبد الحق ، (2016) : الضغوط النفسية وعلاقتها بالطمأنينة النفسية لدى الطلبة الجامعيين ، مجلة انسنه للبحوث والدراسات ، 07 ، (02) ، 125 – 162.
- يوسف ، جمعة سيد (2004) : النظريات الحديثة في تفسير الامراض النفسية ، مراجعة نقدية ، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع ، القاهرة .
- Hobfoll ,S. E, (1989) : Conservation of resources : a new attempt at conceptualizing stress American psychologist, 44 (3) ,513.
- Hochschild ,A,R. (1990) : Ideology and emotion management ;A. perspective and path for future research . Research agendas in the sociology of emotions ,117,- 142
- Hu, X, & Yeo, G.B(2020) . Emotional exhaustion and reduced self – efficacy : The mediating role of deep and surface learning strategies , Motivation and Emotion ,44,(5)
- Paulhan ,l,& Bourgeois l.(1995) :Stress et Coping .Paris : PUF , 6Peme Ped.
- Lazarus, R,S, & Folkman ,S,(1984) stress ,appraisal ,and coping new York springer
- Shahid,A,Nisar, Q, A,Azeem,M,Hameed,W,U,& Hussain (2018) : Moderating role of organizational justice between emotional exhaustion and job related outcomes. Pakistan Journal of Humanities and Social Sciences ,6,2 ,205,220 .

المصادر الاجنبية

- Blanco - Donoso ,L, M, Moreno – Jimenez , J, Amutio ,A, Dos Santos ,M. J. & Garrosa ,E(2020) .Overwhelmed by emotional job demands in high vigor days , Its detrimental effects on daily recovery from work among health – care workers The Journal of Psychology ,155 (2) .210 -237.
- Carver , C,S,,& Vargas ,S,(2011) : Stress, coping, and health .in .H. S. Friedman (Ed) ,the Oxford handbook of health psychology (pp. 162- 188)
- Goldag ,B.(2022) : An Investigation of the Relationship between University Students ,Digital Burnout Levels and Perceived Stress Levels, Journal of Learning and Teaching in Digital Age , 7 (1) , 90 – 98.