

رقم الترتيب:

الرقم التسلسلي:

جامعة قاصدي مرباح ورقلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم النشاط البدني الرياضي التربوي



مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات شهادة ماستر أكاديمي

الميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية الرياضية

فرع تربية حركية

تخصص تربية حركية لدى الطفل والمراهق

من إعداد الطالبين:

✓ غبشي خالد

✓ قيسي سليم

بعنوان:

**الاحترق النفسي و علاقته باستراتيجيات التكيف مع المواقف
الضاغطة لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية
دراسة ميدانية بثانويات ورقلة**

نوقشت وأجيزت علنا بتاريخ: 2015/06/11

أمام اللجنة المكونة من السادة:

رئيسا	(- جامعة ورقلة -)	(أستاذ محاضر	د. برقوق عبد القادر
مشرفا	(- جامعة ورقلة -)	(أستاذ محاضر	د. مجيدي محمد
ممتحنا	(- جامعة ورقلة -)	(أستاذ محاضر	د. قادري تقي الدين

السنة الجامعية: 2014م / 2015م

رقم الترتيب:

الرقم التسلسلي:

جامعة قاصدي مرباح ورقلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم النشاط البدني الرياضي التربوي



مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات شهادة ماستر أكاديمي

الميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية الرياضية

فرع تربية حركية

تخصص تربية حركية لدى الطفل والمراهق

من إعداد الطالبين:

✓ غبشي خالد

✓ قيسي سليم

بعنوان:

**الاحترق النفسي و علاقته باستراتيجيات التكيف مع المواقف
الضاغطة لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية
دراسة ميدانية بثانويات ورقلة**

نوقشت وأجيزت علنا بتاريخ: 2015/06/11

أمام اللجنة المكونة من السادة:

رئيسا	(- جامعة ورقلة -)	(أستاذ محاضر	د. برقوق عبد القادر
مشرفا	(- جامعة ورقلة -)	(أستاذ محاضر	د. مجيدي محمد
ممتحنا	(- جامعة ورقلة -)	(أستاذ محاضر	د. قادري تقي الدين

السنة الجامعية: 2014م / 2015م



إهداء

أهدي هذا العمل المتواضع إلى أعز ما أملك في هذا الوجود،

إلى الوالدين الكريمين أطال الله عزّ وجلّ في عمريهما،

أمي إحسانا و عرفانا و أبيي تقديرا و إكراما،

الذين سهرنا على رعايتي و تربيتي و تعليمي.

إلى كل أفراد العائلة صغيرا و كبيرا.

إلى أولئك الذين لم تخمض جفونهم لطلب العلم

جاعلين نصب أعينهم قول الله تعالى

*** " اقرأ " ***

أهدي ثمرة جهدي.

سليم



إهداء

إلى من كانت عبارتها رمزا لفرحها عند ميلادي و حزنا عند فراقتي و شوقا عند لقائتي،

إلى من أوصى عليها الرسول صلى الله عليه و سلم،

إلى ينبوع الرحمة و الحنان أمي العزيزة

إلى من عطفه ينير دربي، إلى الذي علمني ترك المعاصي لأن النور لا يهدي لعاصي

إلى أبي الغالي

إلى كل أساتذة و طلبة معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

إلى كل من كانت كلماتهم دفعا لي لأصل إلى ما أنا عليه

إلى إخوتي و أخواتي

إلى جميع أصدقائي

خالد



تشكرات

الحمد لله حمدا كثيرا مباركا على نعمه التي وهبنا إياها. اللهم لك الحمد

بما يليق بجلال وجهك و عظيم سلطانك. اللهم لك الحمد حتى ترضى،

و لك الحمد إذا رضيت، و لك الحمد بعد الرضا.

و صدقا لقوله تعالى: ﴿ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَ عَلَيَّ وَالِدِي وَ أَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَ أُدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ ﴾ الآية 19 من سورة النمل.

و لقول الحبيب المصطفى صلى الله عليه و سلم: "من لم يشكر الناس لم يشكر الله"، لا يفوتنا أن نقدم كل شكرنا و امتناننا إلى والدينا الذين دثرونا بدعواتهم حتى خرج عملنا هذا إلى النور.

كما نتقدم بجزيل الشكر و العرفان و الامتنان إلى الأستاذ المؤطر " د.مهدي محمد "

الذي لم يبخل علينا بإرشاداته و توجيهاته طيلة فترة انجاز هذه المذكرة.

و نتوجه أيضا بالشكر للأستاذ د.برقوق محمد القادر و لجميع أساتذة قسم التربية البدنية و الرياضية.

كما لا يفوتنا أن نشكر الأستاذ "قوارح "

الذي كان دعما لنا و بالأخص في الجانب التطبيقي للمذكرة.

و في الأخير نتقدم بخالص تشكراتنا إلى كل من ساهم بشكل أو بآخر في إتمام هذا العمل المتواضع، من زملاء الدراسة و من أفراد العائلة و من أصدقاء الحياة،

الله شكر

سليم و خالد

"الاحترق النفسي و علاقته بإستراتيجيات التكيف مع المواقف الضاغطة لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية بالطور الثانوي بمدينة ورقلة"

الملخص:

هدفت الدراسة إلى التعرف على أهمية إستراتيجيات التكيف المستعملة و علاقتها بمستوى الاحترق النفسي لأساتذة التربية البدنية و الرياضية بالطور الثانوي بمدينة ورقلة، و كذلك معرفة طبيعة هذه العلاقة، و استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي لتحقيق فرضية البحث و التي تضمنت وجود علاقة ارتباطية بين مستوى الاحترق النفسي و نوع إستراتيجية التكيف المستخدمة مع المواقف الضاغطة. وتمثلت عينة البحث في الأساتذة الممارسين لمهنة التدريس لمرحلة الطور الثانوي، حيث تكونت عينة الدراسة الأساسية من 35 أستاذاً، و اعتمد الباحث على مقياسين، الأول مقياس راينر مارتنز المتعلق بمستوى الاحترق النفسي و يتكون من عشر فقرات، أما المقياس الثاني فيقيس إستراتيجيات التكيف و يتكون من 36 فقرة أعده بن طاهر بشير. و استنتج الباحث من خلال دراسته أنه إذا كانت إستراتيجية التكيف موجبة يكون مستوى الاحترق منخفض و أنه إذا كانت الإستراتيجية سالبة يكون مستوى الاحترق مرتفع.

الكلمات المفتاحية: الاحترق النفسي، إستراتيجية التكيف، المواقف الضاغطة، إستراتيجية موجبة، إستراتيجية سالبة، احتراق مرتفع، احتراق منخفض.

Abstract:

The study aimed to identify the importance of adaptive strategy and its relation to the level of burnout for teachers of physical and sports education at secondary level in Ouargla City, and also determine this relation. The researcher used the descriptive approach to achieve the research hypotheses, which included the presence of relation between the level of burnout and adaptive strategy used. The sample of presence study included 35 practicing teachers to the teaching profession to the stage of phase secondary. The research relied on two measures, the first measure of Rainer Martens for the level of burnout and it consists of ten (10) paragraphs, the second scale measures the adaptation strategies and it consists of 36 paragraphs, realized by Bin Tahir Bashir. The researcher concluded his studies that if the adaptive strategy is positive, the burnout is low level, and that if the adaptive strategy is negative, the burnout is high level.

Key words: burnout, adaptive strategy, positive strategy, negative strategy, burnout high level, burnout low level.

فهرس المحتويات

أ،ب	الاهداء
ج	التشكرات
د	الملخص
هـ،و	فهرس المحتويات
ز	فهرس الجداول
ن	فهرس الأشكال
	مقدمة
الجانب النظري	
الفصل الأول: مدخل للدراسة	
03	الإشكالية
04	تساؤلات الدراسة
04	أهداف الدراسة
04	فرضيات الدراسة
04	أهمية الدراسة
05	I- مصطلحات الدراسة
05	I-1- الاحتراق النفسي
05	مستوى الاحتراق النفسي
05	I-2- المواقف الضاغطة
06	I-3- استراتيجيات التكيف مع المواقف الضاغطة
07	I-4- أنواع استراتيجيات التكيف مع المواقف الضاغطة
07	I-4-1- العامل الأول: الاستراتيجيات الايجابية (الفعالة)
09	I-4-2- العامل الثاني: الاستراتيجيات الاحجامية (غير الفعالة)
11	II- بعض النماذج و النظريات المفسرة للاحتراق النفسي

11	1 نموذج شواب و آخريين للاحتراق النفسي لدى المعلم
12	2- نموذج عمليات الاحتراق النفسي لشيرنس (Cherniss)
14	3- نظرية الضغط و الاحتراق النفسي ذات الأساس الاجتماعي النفسي (جوزيف بلاس)
الفصل الثاني: الدراسات السابقة	
16	I- عرض الدراسات السابقة
20	II- تحليل الدراسات السابقة
الجانب التطبيقي	
الفصل الثالث: طرق و منهجية الدراسة	
24	1- منهج الدراسة
24	2- الدراسة الاستطلاعية
24	2- 1- عينة الدراسة الاستطلاعية
24	2- 2- حصيلة نتائج الدراسة الاستطلاعية
25	2- 3- الخصائص السيكومترية لمقياس الاحتراق النفسي
25	الخصائص السيكومترية لمقياس الاحتراق النفسي
25	2- 3- 1- حساب صدق المقياس
26	2- 3- 2- حساب ثبات المقياس
27	مقياس استراتيجيات التكيف
27	2- 4- الخصائص السيكومترية لمقياس استراتيجيات التكيف
27	2- 4- 1- حساب صدق المقياس
29	2- 4- 2- حساب ثبات المقياس
29	3- مجتمع الدراسة وعينتها
29	3- 1- مجتمع الدراسة
29	3- 2- عينة الدراسة الأساسية
30	4- حدود الدراسة
30	4- 1- المجال المكاني

30	4-2- المجال البشري
30	4-3- المجال الزمني
31	5- أدوات جمع البيانات
31	5-1- مقياس الاحتراق النفسي
31	5-2- مقياس إستراتيجيات التكيف
32	5-3- إجراءات تنفيذ الدراسة
32	6- أساليب التحليل الاحصائي
الفصل الرابع: عرض و مناقشة و تحليل النتائج	
35	I- عرض و تحليل نتائج الدراسة
35	I-1- عرض و تحليل نتائج فرضيات الدراسة
36	II-2- مناقشة و تحليل نتائج فرضيات الدراسة
38	III- استنتاجات الدراسة
39	IV- الاقتراحات
40	الخاتمة
	المراجع
	الملاحق

فهرس الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
07	يوضح تصنيف استراتيجيات التكيف مع مواقف الحياة الضاغطة	01
24	توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية	02
25	يوضح صدق الإتساق الكلي للمقياس	03
26	معاملات ثبات مقياس " الاحتراق النفسي " عن طريق التجزئة النصفية	04
27	يوضح صدق الإتساق الكلي للمقياس	05
29	يوضح معاملات ثبات مقياس "استراتيجيات التكيف " عن طريق التجزئة النصفية	06
35	نتائج الفرضية الأولى	07
35	نتائج الفرضية الثانية	08

فهرس الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
12	نموذج شواب للاحتراق النفسي	01
13	نموذج شيرنس للاحتراق النفسي	02

المقدمات

مقدمة:

إن علم النفس التربوي يتضمن مصطلحات عديدة كمصطلح : المواقف الضاغطة، الاحتراق النفسي، استراتيجيات التكيف ... وغيرها. و تمثل هذه المصطلحات ظواهر نفسية تتطلب مزيدا من جهد الباحثين وتفكيرهم بهدف الكشف عن طبيعة كل منها، وتحديد مسبباتها، وكيفية تفادي آثارها السلبية، فنتيجة لظروف الحياة الصعبة التي يمر بها الأفراد، و ما يرتبط بها من عقبات قد تعوق مجرى حياتهم، و مشكلات تواجههم، و ضغوطات نفسية تعترضهم، أصبح الأفراد في حالة من عدم الاستقرار النفسي، نتيجة لتراكم مثل هذه المشكلات و تعقدتها، و يزداد المرء سوءا إذا لم يكن مهيبا لمثل هذه الظروف، بحيث لا يمتلك الطرق و الأساليب الجدية التي تمكنه من التعامل الفعال مع هذه المواقف، أو أنه يجهل طبيعة هذه المشكلات التي تؤرقه، و عندها قد يعجز عن مواجهة المشكلات التي تعوق تحقيق أهدافه، فيصبح عرضة للتأثيرات السلبية للمواقف الضاغطة، هذا بالإضافة إلى أن بعض الأفراد لديهم سمات شخصية تجعلهم أكثر عرضة للضغوط، و أكثر تأثرا بها، على العكس من غيرهم، الذين لا يبالون بما قد يعترضهم من مواقف ضاغطة.

و إذا كان المجتمع المدرسي صورة مصغرة من المجتمع الإنساني، فإن الأساتذة _ إضافة إلى المشكلات الاجتماعية و النفسية التي يعاني منها الأفراد بصفة عامة _ لديهم مشكلاتهم الخاصة بطبيعة عملهم، حيث وصفت مهنة التدريس بأنها من أكثر المهن الخدمية معاناة من الضغوط، و التي في حالة استمرارها، و بمساعدة بعض العوامل الأخرى، قد تؤدي إلى حدوث ما يعرف بالاحتراق النفسي، كاستجابة سلبية لضغوط المهنة، و للظروف الصعبة المحيطة بها. و هذا ما يتطلب تبني استراتيجيات للتكيف مع هذه الضغوطات.

و بالتالي فالاحتراق النفسي قد يعاني منه بعض الأساتذة، بينما لا يعاني منه البعض الآخر، ليس لانتهاج العقبات و المشاكل التي لا تنتهي، و لكن لما يمكن أن يتسم به هذا البعض من سمات و خصائص نفسية تقيه أو تجنبه المعاناة من الاحتراق النفسي، أو لتمكنه من مواجهة المشكلات التي قد تصادفه في عمله، إما بخبرته الشخصية، أو بمساندة مرؤوسيه و زملاءه، أو بطبيعته الشخصية في التعامل مع العقبات و المواقف التي تواجهه، ففي هذه الحالة قد يتفادى الإصابة بالاحتراق النفسي، و لكن إذا ندرت خبرته، و تخلى عنه مرؤوسيه، و لم يمتلك السمات و الخصائص النفسية الايجابية في التعامل مع المواقف الضاغطة، فإنه قد يعاني من الاحتراق النفسي، و يصبح عرضا ملازما له.¹

¹ - نشوة كرم عمار، الاحتراق النفسي للمعلمين ذوي النمط (أ، ب) و علاقته بأساليب مواجهة المشكلات، جامعة الفيوم، 2007.

إن الأزمات النفسية الشديدة، والمواقف الضاغطة، أو الصدمات الانفعالية العنيفة، أو أي اضطراب في علاقة الفرد مع غيره من الأفراد على مستوى البيت أو العمل أو المجتمع الصغير، وغير ذلك من المشكلات أو الصعوبات التي يجابهها الفرد في حياته، والتي تدفع به إلى حالة من الضيق والتوتر والقلق، تخلق لديه الوسيلة لاستيعاب الموقف و التفاعل معه بنجاح فيتخذ أسلوباً لحل تلك الأزمة وفق إستراتيجية نفسية خاصة تناسب وشخصيته. هذه الطرق والوسائل التي تستطيع أن تخفض التوتر تسمى بأساليب أو إستراتيجيات التكيف مع المواقف الضاغطة.

ولقد زاد الاهتمام منذ عدة سنوات بالوسائل والطرق التي يلجأ إليها الفرد لدرء الخطر الذي يواجهه يوماً في حياته، وسمى علماء النفس هذه بأساليب التعامل أو إستراتيجيات وعندما يستخدمها الأفراد إنما يستجيبون بطريقة من شأنها أن تساعدهم التكيف (Coping) على تجنب ذلك الموقف الضاغط أو الهروب منه، أو حتى التقليل من شدته بغية الوصول إلى معالجة تحدث التوازن.

و قد قمنا بتقسيم دراستنا هذه إلى جانبين: نظري و تطبيقي. و يتناول الجانب النظري في فصله الأول مدخل للدراسة، كما أبرزنا فيه الاشكالية و الفروض و الأهداف و أهمية البحث. أما مصطلحات و مفاهيم الدراسة فتطرقنا إلى مفهوم الاحتراق النفسي و إستراتيجيات التكيف مع المواقف الضاغطة، و أهم النظريات المفسرة. في الفصل الثاني تناولنا الدراسات السابقة بالعرض و المناقشة.

أما الجانب التطبيقي، فيتناول الدراسة الميدانية، و يتكون من فصلين، فصل الاجراءات المنهجية للبحث الذي حددنا فيه المنهجية و الدراسة الاستطلاعية و العينة و حدود الدراسة و أساليب التحليل الاحصائي. أما الفصل الأخير فيحتوي على تحليل و تفسير النتائج المتحصل عليها خلال جمع البيانات كما تناولنا في الأخير استخراج أهم الاستخلاصات.

الجانب النظري

الفصل الأول

مدخل للدراسة

1- إشكالية الدراسة:

إن طبيعة الحياة التي يجيها الفرد -بصفة عامة- اليوم، بكل ما تكتظ به من مشكلات و متطلبات، تفرض عليه الكثير من الضغوط، التي يجب أن يصمد في مواجهتها بالطرق و الأساليب الايجابية، التي تساعده على التخلص منها باستمرار، حتى لا تتراكم عليه تلك المشكلات، و تتزايد عليه الضغوط، و التي قد تؤدي به إلى حالة من الإنهاك أو الاحتراق النفسي.

و الأستاذ التربية البدنية بصفة خاصة ليس بعيدا عن كل ذلك فالمجتمع المدرسي يعد جزء من المجتمع الأكبر، و إن كان للمجتمع المدرسي خصوصيته و قوانينه التي تحكمه، لأنه بالدرجة الأولى مؤسسة تعليمية مهنية لها لوائحها التي تحكمها، و تفرض على أعضائها الالتزام بها كطبيعة ظروف العمل في أي مؤسسة، فطبيعة العمل في مهنة التدريس يرتبط بها الكثير من المشكلات المهنية و الاجتماعية و النفسية، و من أهمها ظاهرة الاحتراق النفسي و ذلك للعديد من العوامل التي تحيط بالمهنة و الأساتذة، سواء كانت نابعة من داخل المؤسسة التعليمية: كاللوائح و القرارات التي تصدر في غير صالح الأساتذة و العملية التعليمية، أو انخفاض العائد المادي، أو الضغوط المهنية، أو كانت نابع من خارج المؤسسة التعليمية: كالنظرة المتدنية للمهنة و العاملين بها، و غيرها من العوامل. و لكل هذا آثاره السيئة و السلبية على الأساتذة و العملية التعليمية.

و تعرف ظاهرة الاحتراق النفسي لدى الأساتذة انتشاراً كبيراً في السنوات الحديثة، و يتوقع زيادة حدوث هذه الظاهرة في السنوات القادمة نظراً لزيادة الضغوط المرتبطة بعملية التدريس من حيث الوقت و الجهد، هذا بالإضافة إلى أن عمل الأستاذ يرتبط بالعديد من العوامل التي تتميز بانفعالات كالقلق و التوتر و الاستشارة والضغط النفسي و في حالة تراكم هذه العوامل على كاهل الأستاذ و عدم قدرته على مواجهتها قد يؤدي إلى انهاك قواه و طاقته و يجرمه من الاستمتاع بحياته و ممارستها بصورة طبيعية كما يعمل على اضعاف ثقته في نفسه و ينمي مفاهيم سلبية نحو الذات و نحو الآخرين، كما يشعر الأستاذ بأنه غير كفؤ في عمله و قد ينتابه الصراع النفسي الذي يشغل تفكيره ما بين الاستمرار في عمله أو اعتزاله لمهنة التدريس.

و هذا ما يستدعي منه الاستعانة باستراتيجيات للتكيف مع المواقف الضاغطة، لِمَا لهذه الاستراتيجيات من دور فعال في التخفيض من حدة الاحتراق النفسي و القضاء عليه عن طريق مواجهته.

لهذا ارتأينا في دراستنا هذه تسليط الضوء على هذه الظاهرة لمعرفة مستوى الاحتراق النفسي لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية بالطور الثانوي أولاً، و ثانياً لمعرفة ما إذا كانت هناك علاقة بين هذا المستوى و نوع استراتيجيات التكيف المستخدمة.

2- تساؤلات الدراسة:

1. ماهو مستوى الاحتراق النفسي لدى أستاذ التربية البدنية والرياضية بالطور الثانوي؟.
2. هل هناك علاقة ارتباطية بين مستوى الاحتراق النفسي ونوع استراتيجيات التكيف مع المواقف الضاغطة لدى أستاذ التربية البدنية والرياضية بالطور الثانوي؟.

3- أهداف الدراسة:

1. التعرف على مستوى الاحتراق النفسي لدى أستاذ التربية البدنية و الرياضية.
2. تحديد طبيعة العلاقة بين الاحتراق النفسي و المواقف الضاغطة لدى أستاذ التربية البدنية و الرياضية .

4- فرضيات الدراسة:

1. يوجد احتراق نفسي منخفض لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.
2. توجد علاقة ارتباطية بين مستوى الاحتراق النفسي و نوع استراتيجيات التكيف مع المواقف الضاغطة لدى أستاذ التربية البدنية و الرياضية بالطور الثانوي.

5- أهمية الدراسة:

تأتي أهمية هذه الدراسة من أهمية موضوعها حيث أنها تبحث في تحديد مستوى الاحتراق النفسي لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية في الطور الثانوي، و كذا استراتيجيات التكيف مع المشكلات المهنية التي تواجههم في عملهم ؛ فتساعدهم في التخفيف من الضغوط التي تعترضهم أثناء عملهم، لذلك تبرز أهمية هذه الدراسة من خلال المكانة التي يحتلها أساتذة التربية البدنية و الرياضية في هذا المجتمع، ومحاولتها الجادة في البحث عن استراتيجيات تعامل أساتذة المادة مع المشكلات المهنية التي تواجههم في المدرسة، وإجراء مثل هذه الدراسة لا شك أنه سوف يلفت أنظار المسؤولين في وزارة التربية الوطنية إلى هذه الاستراتيجيات ومعرفة ومحاولة توضيحها وكيفية تطبيقها على أرض الواقع من خلال عقد الدورات ، و ورشات العمل ، وتزويد المدارس بالنشرات العلمية التي تتضمن هذه الاستراتيجيات من أجل خفض المشكلات التي تواجه الأستاذ مما ينعكس ذلك في تحسين أدائه وإنتاجه وتعامله مع حملة التغيير و التقدم في المنظومة التعليمية و التربوية نحو الأفضل.

I- مصطلحات الدراسة:**I-1- الاحتراق النفسي:**

لغة: مصدر "احترق"، و احتراق قلبه أي اشتداد ألمه و شدة تأثره.

اصطلاحا:

تتبنى الدراسة الحالية تعريف سيدمان و زاجر Seidman & Zager (1986م) للاحتراق النفسي للمعلم و الذين يعرفانه: "نمط سلبي من الاستجابات للأحداث التدريسية الضاغطة و للتلاميذ، و للتدريس كمهنة بالإضافة إلى أن هناك نقصا في المساندة و التأييد من قبل إدارة المدرسة"¹

التعريف الإجرائي :

و يتحدد التعريف الإجرائي لمستوى لاحتراق النفسي بالدرجة التي يحصل عليها المعلم على مقياس الاحتراق النفسي و التي تقاس من خلال الأبعاد الآتية: عدم الرضا الوظيفي، و الضغوط المهنية، و انخفاض مستوى المساندة الإدارية و الاتجاه السلبي نحو التلاميذ، و الذي طبقناه في دراستنا الحالية.

I-2- المواقف الضاغطة:

لغة: تعني مواقف مؤثرة.

اصطلاحا: يعرف معجم مصطلحات علم النفس و التحليل النفسي المواقف الحياتية الضاغطة بأنها وجود عوامل خارجية ضاغطة على الفرد سواء أكانت بكلية أو بجزء منه، و بدرجة توجد لديه إحساسا بالتوتر، أو تشوبها في تكامل شخصيتها وحينما تزداد حدتها قد يفقد قدرته على التوازن، و يغير خط سلوكه إلى نمط جديد، و لها أثرها على الجهاز البدني و النفسي للفرد، و عليه فان الضغط النفسي حالة يعانيتها الفرد حين يواجه بمطلب ملح فوق حدود استطاعته، أو حين يقع في موقف صراع حاد²

¹ - عادل عبد الله محمد، مقياس الاحتراق النفسي للمعلمين، القاهرة، مكتبة الأنجلومصرية، 1994

² عبد الرحمان طريزي، "الضغط النفسي، مفهومه، تشخيصه، طرق علاجه و مقاومته"، الرياض، مطابع شركة الصفحات الذهبية، 1994.

I-3- استراتيجيات التكيف مع المواقف الضاغطة:

الإستراتيجية:

لغة: "الاستراتيجية" كلمة أصلها يوناني، و تعني السراط أي الطريق و المسار.

اصطلاحاً: مجموعة من السياسات و المبادئ و الإجراءات التي يقوم بها المعلمون في التعامل مع المشكلات التي يواجهونها في غرفة الصف لتحقيق الأهداف التربوية.¹

التكيف:

لغة: نقول تكيف الشخص أي انسجم و توافق مع الظروف.

اصطلاحاً: هو مجموعة ردود الفعل التي يعدل بها الفرد بناءه النفسي أو سلوكه ليستجيب لشروط محيطه محددة أو خبرة جديدة.²

وقد عرف لظفي إبراهيم 1994 إستراتيجيات التكيف : بعمليات التحمل ، وقصد بها عملية دينامية يلعب فيها التقدير المعرفي دوراً أساسياً ، ويرى أنها لا تمثل سمة أو أسلوباً ولا تعكس المداخل البنائية ، والمدخل السيكو ديناميكي صورة واضحة ومفصلة عن عمليات التحمل أو إستراتيجيات التكيف، وهو يرى أن التحمل عملية متغيرة حسب خصائص الموقف الضاغط وحسب التقدير المعرفي للفرد.

¹ - صبري أنعام، استراتيجيات المعلمين في التعامل مع المشكلات الصفية في مدارس المرحلة الأساسية في الصفوف الستة الأولى التابعة لوكالة الغوث في الضفة الغربية، رسالة ماجستير غير منشورة، نابلس، جامعة النجاح الوطنية، 1993.

² - جامعة القدس المفتوحة، التكيف و رعاية الصحة النفسية، ط1، عمان، منشورات جامعة القدس المفتوحة، 1997.

I-4- أنواع استراتيجيات التكيف مع المواقف الضاغطة:

جدول رقم (01) : يوضح تصنيف استراتيجيات التكيف مع مواقف الحياة الضاغطة¹.

الاستراتيجيات السلبية	الاستراتيجيات الايجابية
- تقبل الوضعية. - الاجترار.	- التحليل المنطقي.
- التفكير غير الواقعي. - الإنكار.	- إعادة التفسير الإيجابي.
- الإلغاء والتجنب. - التنفيس الانفعالي.	- الاسترخاء والتأمل.
- البحث عن إثباتات بديلة.	- التكيف مع الواقعية.
- المغالاة في الشرب والمهدئات.	- البحث عن المساعدة.
- استبدال المؤثر. - البحث عن الشفقة.	- التحول إلى الدين.
- الإسناد الذاتي للمسؤولية. - تضخيم الكفاءة.	

I-4-1- العامل الأول: الاستراتيجيات الايجابية (الفعالة)

1. إستراتيجية التحليل المنطقي للمشكل:

هي إستراتيجية يتم فيها التركيز على آثار المشكل، وتدخل ضمن المجال المعرفي، وهي جملة من المحاولات المعرفية يقوم بها أستاذ التربية البدنية و الرياضية بغرض الفهم والتهيؤ الذهني للموقف الضاغط ومترتباته.

وتتصف هذه الإستراتيجية بالتركيز على تحليل الموقف ومحاولة فهمه من حيث طبيعته والمتطلبات التي يفرضها، بغرض التكيف الايجابي.

¹ - بن طاهر بشير، "العلاقة بين استخدام استراتيجيات التكيف والفئة العمرية للمعلمين".2004.

2. إستراتيجية إعادة التفسير الإيجابي:

هي إستراتيجية معرفية يتم فيها التركيز على أسباب الموقف الضاغط، ويسعى من خلالها أستاذ التربية البدنية و الرياضية إلى بناء وإعادة بناء المشكلة أو الموقف بطريقة إيجابية، وقد يبدو أن هذه الإستراتيجية موجهة نحو الانفعال، إلا أن إعادة التقرير يقود المدرب إلى تبني أفعال نشيطة توجه نحو مصدر المشكلة.

3. إستراتيجية الاسترخاء والتأمل:

إستراتيجية تدخل ضمن المجال الانفعالي، المركزة على آثار المشكل، وفيه يقرر أستاذ التربية البدنية و الرياضية برفض الاعتقاد بوجود الموقف الضاغط، وفي هذه الإستراتيجية يقوم الأستاذ بمحاولات سلوكية، تهدف إلى خفض التوتر المرتبط بالمشكل الضاغط كاسترخاء، والتأمل واستحضار الأشياء ذات البعد الجمالي.

4. إستراتيجية التكيف مع الواقعية:

وهي إستراتيجية تدخل ضمن مجال الذات، وفيها يتم التركيز على أثر المشكل الضاغط حيث يسعى أستاذ التربية البدنية و الرياضية لمراجعة خبراته وإمكانياته الذاتية بهدف تكوين صورة واقعية عن الموقف، ودوره الذاتي في تفاعله مع المشكل وما يترتب عنه.

5. إستراتيجية البحث عن المساعدة:

وهي إستراتيجية تدخل ضمن المجال الاجتماعي، فيها يتم التركيز على آثار المشكل، حيث يقوم أستاذ التربية البدنية و الرياضية بالبحث عن المساعدة والنصح من الأصدقاء والأقارب والزملاء الذين يثق بهم ويقنع بكفاءتهم في مساعدته على حل المشكلة والاستفادة من تجاربهم.

6. إستراتيجية التحول إلى الدين:

وهي إستراتيجية مختلطة تتضمن مجال الذات والمجال المعرفي والمجال الانفعالي، يتم التركيز فيها على الأسباب والآثار.

ويقوم أستاذ التربية البدنية و الرياضية في هذه الإستراتيجية بالتوجه إلى الله، والدعاء والإكثار من الصلوات والنوافل وقراءة القرآن، واللجوء إلى القيم الدينية في الأوقات الصعبة أين يزيد الشعور بالضغط والضييق، وذلك بغرض حل المشكلة أو التقليل من حدة التوتر وطمأنة النفس.

I-4-2- العامل الثاني: الاستراتيجيات الاحجامية (غير الفعالة)

1. إستراتيجية تقبل الوضعية:

هي إستراتيجية معرفية إحصامية، يتم فيها التركيز على المشكل الضاغط. وفيها يقوم أستاذ التربية البدنية و الرياضية بتقبل وضعيته والاعتراف بما (غياب إستراتيجية فعالة لحل المشكل).

2. إستراتيجية الاجترار:

وهي إستراتيجية تدخل ضمن المجال المعرفي، مُركزةً على أسباب المشكل، وفي هذه الإستراتيجية أستاذ التربية البدنية و الرياضية حبيساً لهواجس المشكل الضاغط، حيث يجد نفسه يفكر باستمرار، كما يُصبح المشكل متسلطاً عليه وشاغلاً لمجرى تفكيره، مما يُصعب عليه التركيز في شيء آخر غير المشكل الضاغط.

3. إستراتيجية التفكير غير الواقعي:

إستراتيجية تدخل ضمن المجال المعرفي، مُركزةً على آثار المشكل، يقوم فيها أستاذ التربية البدنية و الرياضية بإعادة بناء المشكل من خلال أحلام اليقظة والاستغراق فيها، حيث يتخيل بأن هناك خطأ ما سيُستدرك، أو أن هناك شخصاً ما سيقوم بحل المشكل.

وفي هذه الإستراتيجية يتجنب الأستاذ التعرف على المشكل الحقيقي، وهو في هذا يتجنب التفكير الواقعي في آثار الوضعية ومُترباتها.

4. إستراتيجية الإنكار (الإبعاد):

إستراتيجية تدخل ضمن المجال المعرفي، وفيها يُقرر أستاذ التربية البدنية و الرياضية رفض الاعتقاد بوجود المشكل من أصله، أي رفض الاعتراف بما حدث، ويقوم بتجاهله واستبعاده من مجال تفكيره.

5. إستراتيجية الإلغاء والتجنب:

إستراتيجية تدخل ضمن المجال الانفعالي، أين يقرر فيه الأستاذ تجاهل التأثير الانفعالي الممارس عليه من قبل الموقف الضاغط.

6. إستراتيجية التنفيس الانفعالي:

وهي إستراتيجية تدخل ضمن المجال الانفعالي، وفيها يتم التركيز على آثار و نتائج المشكل، وهي محاولات سلوكية يقوم بها أستاذ التربية البدنية و الرياضية لخفض التوتر بالتعبير عن مشاعر سلبية بأفعال قد تكون غير مرتبطة بالمشكلة وغير مناسبة للتفريغ الصحيح للشحنة الانفعالية.

7. إستراتيجية البحث عن إثابات بديلة:

إستراتيجية تدخل ضمن المجال الانفعالي، وهي إستراتيجية مركزة على آثار المشكل، وفيها يكون أستاذ التربية البدنية و الرياضية رافضاً أصلاً لوجود المشكل، وهو في ذلك يقوم بمحاولات سلوكية بغرض إيجاد إثابات بديلة.

8. إستراتيجية المغالاة في الأكل والشرب وتناول المهدئات:

وهي إستراتيجية تدخل ضمن المجال الانفعالي المركز على آثار المشكل، وبهذه الإستراتيجية يرفض أستاذ التربية البدنية و الرياضية الاعتقاد بوجود المشكل، ويتجه بسلوكياته إلى المبالغة في الأكل ومعاقرة الخمر وتناول المهدئات بكل أنواعها، بغرض الحد من التوتر الواقع عليه.

9. إستراتيجية استبدال المؤثر:

تدخل هذه الإستراتيجية ضمن المجال الانفعالي الراض للمشكل من أصله، والمركز على آثاره، حيث يسعى أستاذ التربية البدنية و الرياضية إلى استبدال مجال تأثره وحالته الانفعالية بدائل أخرى يشغل بها نفسه ويهدأ من روعه.

10. إستراتيجية الإسناد الذاتي للمسؤولية:

وهي إستراتيجية تدخل ضمن مجال الذات، ويتم فيها التركيز على أسباب المشكل أو الموقف الضاغظ، وتتجلى هذه الإستراتيجية في لوم الأستاذ لذاته وتحميلها المسؤولية الكاملة على ما يحدث وعلى ما يتعرض له من مواقف ضاغطة ومشكلات.

11. إستراتيجية البحث عن المواساة والشفقة:

وهي إستراتيجية تدخل ضمن المجال الاجتماعي، ويتم فيها التركيز على أسباب المشكل وفي هذه الإستراتيجية يبحث أستاذ التربية البدنية و الرياضية عن الأشخاص الذين يتعاطفون معه ويقاسمونهم مشاعره ويتيحون له مجالاً عاطفياً للتعبير عن آلامه وما يجول بخاطره جراء المشكل الذي أصابه.

12. إستراتيجية تضخيم الكفاءة الذاتية:

وهي إستراتيجية سلبية، يقوم من خلالها أستاذ التربية البدنية و الرياضية بالإيحاء لنفسه بأنه أقدر على حل هذه المشكلة، و بأنه أكبر من الموقف الضاغط الذي تسبب له بالتوتر والانفعال، كما يوهم نفسه بأنه لو وُجد أناسٌ آخرون في هذا الموقف لكان أمرهم قد انتهى منذ زمان، ويبقى الأستاذ في هذه الحالة دون أن يقدم شيئاً عملياً لحل هذه المشكلة.

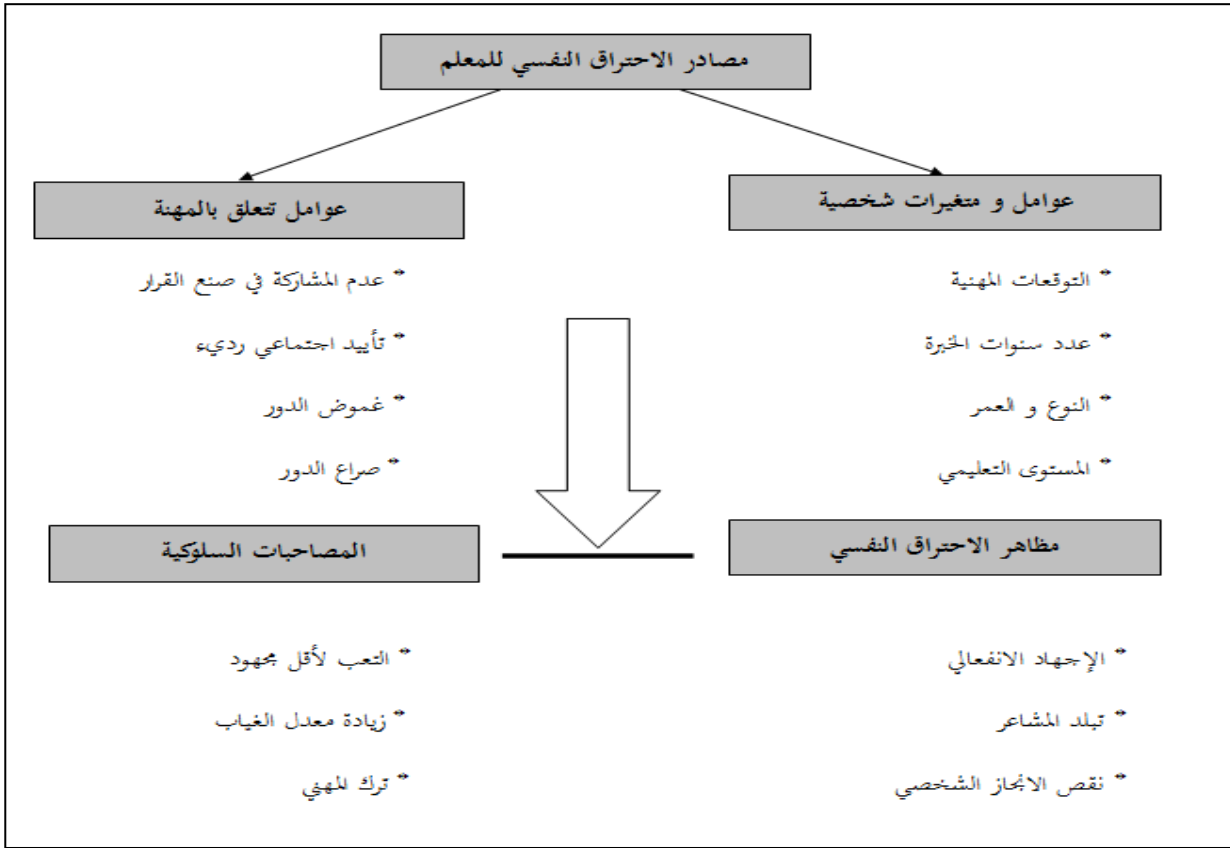
II- بعض النماذج و النظريات المفسرة للاحتراق النفسي:

1 - نموذج شواب و آخريين للاحتراق النفسي لدى المعلم:

و يحدد هذا النموذج مصادر الاحتراق النفسي، و مظاهره و مصاحباته السلوكية، حيث صنف مصادر أو أسباب الاحتراق النفسي إلى: أسباب تتعلق بالمدرسة، و أخرى تتعلق بشخصية المعلم تتمثل الأولى في: عدم مشاركة المعلم في اتخاذ القرارات، و التأييد الاجتماعي الرديء، إضافة إلى صراع الدور و غموضه، أما المصادر التي ترتبط بالمعلم ذاته فتتمثل في: توقعات المعلم نحو دوره المهني و المتغيرات الشخصية الخاصة بالمعلم مثل: العمر، و النوع، و عدد سنوات الخبرة، و المستوى التعليمي، كما أشار النموذج إلى مظاهر أو أبعاد الاحتراق النفسي التي تتمثل في: الإجهاد الانفعالي، و تبلد المشاعر، و نقص الانجاز الشخصي للمعلم، و تناول النموذج بعد ذلك التأثيرات السلبية الناتجة عن الإصابة بالاحتراق النفسي و المتمثلة في: التعب لأقل مجهود، و زيادة معدل الغياب، بل و قد يصل الأمر بالمعلم إلى ترك المهنة.¹

¹ - إيمان محمد مصطفى، مدى فعالية كل من الإرشاد النفسي الموجه و غير الموجه في تخفيف حدة الاحتراق النفسي لدى عينة من المعلمات، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة القاهرة، معهد الدراسات و البحوث التربوية و النفسية، 1998، ص 17.

الشكل (01): نموذج شواب للاحتراق النفسي¹



على الرغم من أن النموذج قد أشار إلى الاحتراق النفسي من جوانب متعددة، و هي مصادره، و أبعاده ، مصاحباته السلوكية، إلا أنه قد أغفل بعض المصادر التي تؤدي إلى حدوثه، و المتعلقة بالمدرسة نفسها مثل: الضغوط المهنية، بما فيها من ظروف الراحة، و العمل، و مدى مناسبة المرتبات للجهود المبذول، و التعامل مع الزملاء و التلاميذ، و كثافة الفصول، و مناسبة المناهج لمستوى إعداد المعلم.

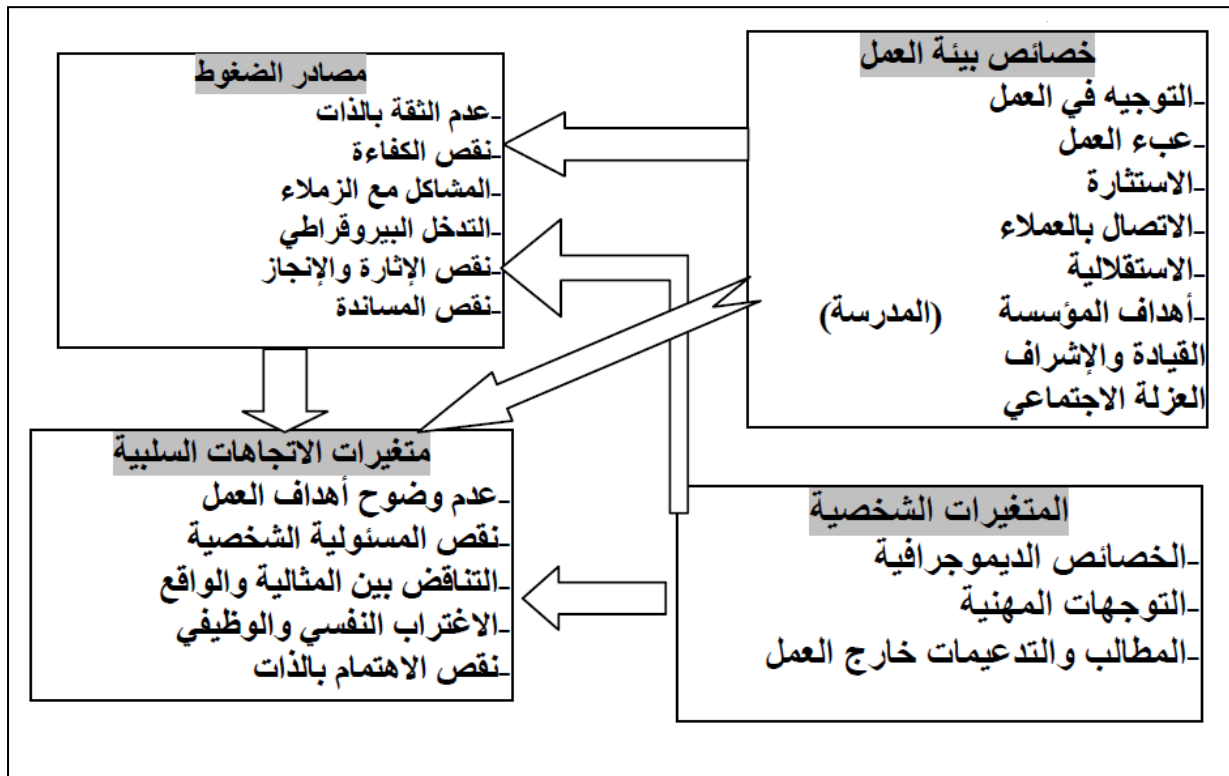
2 - نموذج عمليات الاحتراق النفسي لشيرنس (Cherniss)

يشير النموذج إلى أن الاحتراق ينشأ نتيجة لتفاعل كل من خصائص بيئة العمل و المتغيرات الشخصية للمعلم، و المقصود بالمتغيرات الشخصية السمات و الخصائص الشخصية التي يتصف بها المعلم، و المتمثلة في: الخصائص الديموغرافية: كالعمر و النوع و كذلك توجهات المعلم نحو مهنته، هل هو راض عنها، أو هل يتقبلها أم لا، إضافة إلى المطالب و التدييمات خارج العمل، و المقصود بها مدى ما يتلقاه المعلم من دعم و مساندة من الآخرين، و كذلك نظرة المجتمع للمعلم و التدريس كمهنة. و عندما لا يستطيع المعلم التواصل مع بيئته المدرسية،

¹ نفس المرجع السابق، ص 17

و ثقله ضغوطها، و لا يستطيع التوافق معها، فيؤدي ذلك إلى عدم الثقة بالذات، ونقص الكفاءة، و المشاكل مع الزملاء و غيرها، و التي تعد بمثابة مصادر للضغوط، و يمكن القول أنه إذا حسن توافق المعلم مع بيئته المدرسية، فإنه يؤدي إلى مخرجات ايجابية، أما إذا فشل هذا التوافق فإنه يؤدي إلى مخرجات سلبية، و المتمثلة في عدم وضوح أهداف العمل بالنسبة للمعلم و نقص المسؤولية الشخصية، و التناقض بين المثالية و الواقع، و الاغتراب النفسي و الوظيفي، و نقص الاهتمام بالذات و التي في حالة معاناة المعلم بها تدل على إصابته بالاحتراق النفسي.¹

الشكل (02): نموذج شيرنس



اشتمل نموذج شيرنس على عوامل عدة مؤدية إلى حدوث الاحتراق النفسي، حيث تناول خصائص بيئة العمل، و اعتبرها من العوامل المؤدية للإحساس بالضغوط المهنية و بالتالي حدوث الاحتراق النفسي، كما أشار إلى مصادر هذه الضغوط و تشمل عدم الثقة بالنفس، و نقص الكفاءة، و مشكلات مع الطلاب و نقص الدعم الاجتماعي، و أن العامل المؤثر في الإحساس بهذه الضغوط هو شخصية المعلم بداية من خصائصه الديموجرافية إلى أفكاره و توجهاته عن المهنة، كما أشار إلى أن خصائص بيئة العمل عندما يتعامل معها الفرد

¹ منى محمد بدران، الاحتراق النفسي لدى معلمي المرحلة الثانوية و علاقته ببعض متغيرات الشخصية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة القاهرة، معهد الدراسات و البحوث التربوية و النفسية، 1997، ص 38 - 42.

لأول مرة فإنها تؤثر عليه فيكون أساليب لمواجهة مشكلات بيئة العمل عن طريق الأساليب الغير فعالة و هنا تظهر الاتجاهات السلبية من: عدم وضوح أهداف العمل، و التناقض بين المثالية و الواقع، و الاغتراب النفسي، و الوظيفي و نقص المسؤولية الشخصية و التي تؤدي بالمعلم إلى الاحتراق النفسي.

3 - نظرية الضغط و الاحتراق النفسي ذات الأساس الاجتماعي النفسي (جوزيف بلاس):¹

تقدم هذه النظرية نموذجاً نفسياً اجتماعياً للضغط والاحتراق النفسي للمعلم يؤكد على أهمية متغيرات أداء العمل ودورات تفاعل المعلم الطالب وهي مستمدة من نظرية الدافعية-الأداء للمعلم والتي أشارت إلى أن هناك علاقة دينامية موجودة بين المعلمين والطلاب وان هذه العلاقة هامة لفهم الأبعاد الرئيسة لأداء المعلم من منظور نظرية الدافعية-الأداء للمعلم و أشارت هذه النظرية إلى أن الضغط يؤدي إلى حدوث الاحتراق النفسي سواء كانت استجابات المعلمين للضغط طويلة أو قصيرة المدى ففي كلتا الحالتين تؤدي إلى حدوث للاحتراق النفسي يرتبط بالتأثير السالب للضغوط على المدى الطويل على مصادر تكيف المعلم واتضح أن المعلمين ذوي الخبرة تعايشوا مع المشاكل الأولية المرتبطة بضغط العمل و اكتسبوا مصادر التكيف الاجتماعية والنفسية والفنية اللازمة للعمل الفعال مع الطلاب.

حدوث الاحتراق النفسي: الاحتراق النفسي لا يحدث دفعة واحدة و لكنه يبدأ بصورة تدريجية عبر فترات زمنية ممتدة، و ترتبط غالباً بتعرض المعلمين للضغوط المهنية لفترة زمنية طويلة، و لهذا فإن الاحتراق النفسي للمعلمين يشير إلى التآكل التدريجي للكفاءات الفنية و النفسية و الاجتماعية، أو أنه نهاية الاستنزاف الحقيقي للكفاءات المهنية الهامة و نقص القدرة على الأداء الفعال مع الطلاب.

¹ منى محمد بدران، الاحتراق النفسي لدى معلمي المرحلة الثانوية و علاقته ببعض متغيرات الشخصية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة القاهرة، معهد الدراسات و البحوث التربوية و النفسية، 1997، ص 51 - 57.

الفصل الثاني

الدراسات المرتبطة

I- عرض الدراسات المرتبطة:

1- دراسة جيبك، Gibeck وآخرون (1982) بعنوان " الاحتراق عند المدربين الرياضيين " هدفت الدراسة

إلى التعرف على أسباب وتأثيرات الاحتراق النفسي وكذلك بعض المتغيرات الأخرى التي يُحتمل إسهامها في حدوث الاحتراق لدى المدربين الرياضيين، وقد استخدم الباحث طريقة دراسة الحالة، واشتملت عينة الدراسة على مجموعة من مدربي النشاطات الرياضية، وتوصلت إلى النتيجة التالية:

- المدربون الرياضيون يُطلب منهم العديد من المطالب والمسؤوليات، حيث يقومون بأدوار مختلفة و يتعرضون باستمرار لضغوط الوقت، مما يُعرضهم للاحتراق النفسي.

2- دراسة والتر كروول، W . Kroll (1982) بعنوان "عوامل الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي ". بهدف

التعرف على أهم الأسباب والعوامل التي قد تكون مؤدية إلى الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي، وقد وجه الباحث سؤالاً للمدربين عن أهم الأسباب التي تُسهم في الضغط النفسي عليهم كمدربين رياضيين، وقد اشتملت عينة الدراسة على (93) مدرباً رياضياً في بعض الأنشطة الرياضية.

ومن نتائج الدراسة، حصول العوامل المرتبطة باللاعبين وكذلك الانجاز الشخصي للمدربين على نسبة عالية من التكرارات.

3- دراسة ويلسون وبيرد، Wilson et Bird (1984) بعنوان " الاحتراق لدى مدربي الجامعات

الكندية". هدفت الدراسة إلى كشف الاحتراق النفسي لدى مدربي إحدى الجامعات الكندية، واستخدم الباحثان مقياس ماسلاش على عينة عشوائية من مدربي الجامعة الكندية السابقة.

وأُسفرت الدراسة على المدربين الذين يعملون لفترة طويلة وخسروا الموسم الرياضي، كانت مستوياتهم عالية من الاحتراق النفسي.

4- دراسة مارك، Mark (1996) بعنوان " مستوى الاحتراق النفسي عند مدربي كرة السلة في الكليات

والمعاهد الأمريكية." هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الاحتراق النفسي عند مدربي كرة السلة في الكليات والمعاهد الأمريكية، وأجري البحث على عينة عددها (129) مدرباً تم اختيارها بالطريقة العشوائية، واستخدم الباحث مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي لجمع البيانات.

وتوصلت الدراسة إلى أن مستوى الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة السلة- عينة البحث- كان معتدلاً، ولا يوجد أي أثر للمتغيرات المكانية، والشخصية على مستوى الاحتراق النفسي. (وائل رفاعي، 1998، ص 19)

5- دراسة محمد حسن علاوي (1996) بعنوان "عوامل الاحتراق النفسي للمدربين في كرة القدم". هدفت

الدراسة إلى التعرف على أهم الأسباب والعوامل التي قد تسهم في الاحتراق النفسي للمدربين في كرة القدم، واستخدام الباحث مقياس عوامل الضغوط على المدرب الرياضي، وقد اشتملت العينة على (85) مدرباً لكرة القدم، وقد أسفرت النتائج على حصول العامل المرتبط بالإدارة العليا للفريق على أكبر درجة من درجات الاحتراق، يليه العامل المرتبط باللاعبين والفريق الرياضي، ثم العامل المرتبط بالمتفرجين والمتعصبين، ثم العامل المرتبط بوسائل الإعلام، وأخيراً العامل المرتبط بالمدرّب الرياضي.

6- دراسة نجى (1999) بعنوان "مستويات الاحتراق النفسي لدى مدربي الألعاب الرياضية الجماعية في الضفة

الغربية". هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الاحتراق النفسي لدى مدربي الألعاب الرياضية الجماعية في الضفة الغربية، و الكشف عن أثر كل من العمر، والمؤهل العلمي، والخبرة، ودرجة النادي، وموقع النادي، على مستوى الاحتراق النفسي عند المدربين، وتكونت عينة الدراسة من (120) مدرباً، واستخدم الباحث مقياس ماسلاش المعدل للاحتراق النفسي، وكان من أبرز النتائج:

- أن المدربين يعانون من مستوى عالٍ من الاحتراق النفسي.

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغيري العمر والخبرة لصالح الأقل عمراً وخبرة على مجالي الإجهاد وتبلد الشعور، ولصالح الأكثر عمراً وخبرة على مجال نقص الشعور بالإنجاز، ووجدت الدراسة أيضاً فروقاً ذات دلالة إحصائية على متغير التصنيف لصالح مدربي الدرجة الأولى، بينما لم تجد الدراسة فروقاً دالة إحصائية تبعاً لمتغير نوع اللعبة.

وأوصى الباحث بضرورة الاهتمام بالحوافز المادية للمدربين، واستخدام استراتيجيات تكيف ملائمة لمواجهة الاحتراق النفسي من قبل المدربين.

7- دراسة ديان (2002) Diann بعنوان "اختبار أثر الخصائص الشخصية واستراتيجيات المواجهة على

الضغوط النفسية والاحتراق النفسي للمعلم."

هدفت الدراسة إلى التحقق من الفروق الفردية في الخصائص الشخصية لدى المتفائلين والانبساطيين، والتي تؤدي إلى الإحساس المنخفض بالضغط، وبالتالي انخفاض مستوى الاحتراق النفسي، وكذلك معرفة الاستراتيجيات التي يستخدمها كل نوع، وشملت العينة (108) معلما بإحدى مدارس كاليفورنيا، وخلصت إلى النتائج التالية:

- وجود فروق دالة في التأثر بالضغط والاحتراق النفسي يُمكن إرجاعها إلى نمط الشخصية لصالح ذوي النمط (أ).

- ذوي النمط (أ) هم الأكثر استخداما للاستراتيجيات غير الفعالة على عكس ذوي النمط (ب).

كما أشارت النتائج، إلى الإحساس بالضغط النفسية والاحتراق بدرجة كبيرة عند المعلمين صغار السن والإناث والأقل خبرة.

8- دراسة بن طاهر بشير (2004) حول "العلاقة بين استخدام استراتيجيات التكيف والفئة العمرية للمعلمين".

قام الباحث بدراسته المذكورة، على عينة من المعلمين بلغ عددهم (480) معلما، وتبين أن الفئة العمرية (21-30) سنة هي الأكثر استخداما للاستراتيجيات التالية:

- استراتيجيات التكيف مع مواقف الحياة الضاغطة الإيجابية : التحليل المنطقي للمشاكل والبحث العقلي عن الحل، التكيف مع الواقعية، الاسترخاء .

- استراتيجيات التكيف مع المواقف الحياة الضاغطة السلبية : الإلغاء والتجنب والمغالاة في الشرب وتناول المهدئات .

أما فيما يخص إستراتيجية الاسترخاء والتأمل، فقد كشفت هاته الدراسة عن وجود فروق دالة بين الفئة العمرية (21-30) سنة، والفئة العمرية (41-50) سنة والفئة العمرية (51 سنة فأكثر).

9- دراسة نشوى كرم عمار (2004) بعنوان " الاحتراق النفسي للمعلمين ذوي النمط (أ، ب) وعلاقته بأساليب مواجهة المشكلات". هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير نمط الشخصية (أ،ب) وأساليب مواجهة المشكلات على مستوى الاحتراق النفسي للمعلمين، واستخدمت الباحثة مقياس الاحتراق النفسي للمعلمين

ومقياس بورتنر، Bortner لتحديد نمط الشخصية، على عينة عشوائية من المعلمين والمعلمات بجمهورية مصر، وخلصت الدراسة إلى النتائج التالية:

- وجود فروق دالة إحصائية بين النمط (أ) والنمط (ب) في الدرجة الكلية للاحتراق النفسي في اتجاه ذوي النمط (أ).

- وجود فروق دالة إحصائية في الدرجة الكلية للاحتراق النفسي لذوي النمط (أ) بين المعلمين الذين يستخدمون أساليب مواجهة إيجابية وبين المعلمين الذين يستخدمون أساليب مواجهة سلبية لصالح الطرف الأول.

- عدم وجود فروق دالة إحصائية في الدرجة الكلية للاحتراق النفسي لدى المعلمين ذوي النمط (ب) ترجع لأساليب مواجهة المشكلات.

10- دراسة برفوق عبد القادر (2010):

بعنوان: "أبعاد ومستويات الاحتراق النفسي لدى حكام كرة القدم : دراسة ميدانية على مستوى رابطة ورقلة الجهوية"

و استهدفت الدراسة الاحتراق النفسي عند عينة من الحكام على مستوى رابطة ورقلة. وتوصلت إلى وجود مستوى متوسط من الاحتراق النفسي عند عينة البحث . كما توصلت إلى وجود علاقة بين المتغيرات الشخصية للحكم ودرجة الاحتراق النفسي.

11- دراسة برفوق عبد القادر (2014):

بعنوان: "الاحتراق النفسي للمدربين ذوي النمط (أ،ب) و علاقته باستراتيجية التكيف مع المواقف الضاغطة"

و تمحورت اشكالياتها حول نوع العلاقة الموجودة بين الاحتراق النفسي للمدربين الرياضيين و استراتيجيات التكيف التي يستعملونها لمواجهة المواقف الضاغطة، و هدفت إلى تحديد مستوى الاحتراق النفسي لمدربي كرة القدم و كرة اليد، و كذا تحديد طبيعة العلاقة بين مستوى الاحتراق النفسي لمدربي الرياضات الجماعية و نوع استراتيجيات التكيف مع المواقف الضاغطة. و توصلت الدراسة إلى وجود علاقة بين مستوى الاحتراق النفسي و نوع استراتيجيات التكيف المستخدمة.

II- تحليل الدراسات المرتبطة:

من خلال عرضنا لبعض الدراسات السابقة التي تناولت متغيرات بحثنا، والمتمثلة في الاحتراق النفسي و استراتيجيات التكيف، وفي محاولة لربط هذه الدراسات السابقة بموضوع دراستنا والاستفادة منها في الإجراءات النظرية والعملية، يمكننا تصنيف وحوصلة نتائجها على الشكل التالي:

- فيما يخص مُتغير درجة أو مستوى الاحتراق النفسي عند العينات المبحوثة، نجد أن أغلبية الدراسات السابقة وجدت مستوى متوسطاً من الاحتراق عند أساتذة التربية البدنية و الرياضية، كدراسة برفوق عبد القادر (2010) و التي أجريت على عينة من حكام كرة القدم و توصلت إلى وجود احتراق نفسي متوسط لدى العينة المبحوثة ، ودراسة مارك (1996) التي خلُصت إلى مستوى مُعتدل من الاحتراق النفسي عند مدربي كرة السلة الأمريكيين، ولم تجد نتائج هذه الدراسة أثر للمتغيرات الشخصية على مستوى الاحتراق النفسي، أما دراسة ويلسون و بيرد (1984) فقد وجدت مستوى عالٍ من الاحتراق النفسي لدى المدربين الذين يعملون لفترات طويلة ولم يحققوا أي نتائج في الموسم الرياضي.

- أما فيما يخص ارتباط الاحتراق النفسي ببعض المتغيرات فنجد أن دراسة د. برفوق عبد القادر (2014) خلصت إلى أنه توجد علاقة بين مستوى الاحتراق النفسي ونوع استراتيجيات التكيف المستخدمة مع المواقف الضاغطة لدى مدربي كرة القدم و كرة اليد.

أما دراسة نجحي (1999) فتوصلت إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين مستوى الاحتراق ونوع اللعبة التي يشرف عليها المدرب الرياضي.

- وعن أهم أسباب الاحتراق النفسي لأستاذ التربية البدنية و الرياضية، فنجد أن الدراسات السابقة التي تناولت هذه العوامل قد اتفقت في مجملها واختلفت فقط في ترتيبها، فنج دراسة محمد حسن علاوي (1996) و التي رتبت أهم مصادر وأسباب الاحتراق النفسي عند مدربي كرة القدم بهذا الترتيب: الإدارة، اللاعبين، الجمهور المتعصب، وسائل الإعلام ثم شخصية المدرب، كما أضافت دراسة جييك وآخرون (1982) مسببات أخرى للاحتراق النفسي لدى المدرب الرياضي والتي تتمثل في ضغط الوقت وغموض الدور.

- أما بالنسبة لاستراتيجيات التكيف مع المواقف الضاغطة، فقد وجدنا من تحليلنا للدراسات السابقة والمتعلقة بموضوعنا تشابهاً إلى حد التطابق في النتائج فيما يخص هذا المتغير حيث أكدت كل الدراسات المتاحة (السابقة) أن استخدام استراتيجيات تكيف إيجابية مع المواقف الضاغطة هو السبيل لتفادي الاحتراق النفسي.

ففي دراسة نشوى كرم عمار (2004) انتهت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجة الكلية للاحتراق النفسي بين المستخدمين لأساليب مواجهة إيجابية وبين المستخدمين لأساليب مواجهة سلبية أو احكامية لصالح الطرف الأول، بمعنى أن الاستراتيجيات الإيجابية تقلل من حدوث الاحتراق النفسي. وهذا ما توصلت إليه دراسات كل من جيملش و جيتس و بربرا قبل ذلك بستة سنوات أي سنة (1998) عندما أكدت نتائج هذه البحوث إلى وجود علاقات سلبية قوية بين الإحساس بالضغط النفسية وأساليب المواجهة.

أما دراسة ديان (2002) فقد ربطت النمط السلوكي للشخصية باستراتيجيات المواجهة عندما خلصت هذه الدراسة إلى أن ذوي النمط (أ) هم الأكثر استخداماً للاستراتيجيات غير الفعالة على عكس ذوي النمط السلوكي (ب).

كما أشار الباحث بن طاهر بشير (2004) في دراسته إلى أن كل فئة عمرية تستخدم استراتيجيات تكيف بعينها، وقد أعطى في مجمل نتائج بحثه أهم هذه الفئات العمرية وما يقابلها من الأساليب التي تستخدمها لمواجهة المواقف الضاغطة.

من خلال عرضنا الأولي لهذه الدراسات السابقة ومحاولة تحليلها ونقدها لما يخدم إجراءات بحثنا خلصنا إلى عدة ملاحظات من أهمها:

- كلها تدور حول المدربين الرياضيين، و هي تختلف مع الأساتذة و يكمن الاتفاق معها من ناحية المهنة فكلاهما يتعرض لضغوط و توترات مهنية.

- كما نلاحظ أن مجمل الدراسات السابقة اعتمدت على المنهج الوصفي الذي يعتبر الأنسب و الأنجع للقيام بمثل هذه البحوث.

الجانب الطريقي

الفصل الثالث

طرق و منهجية الدراسة

1- منهج الدراسة:

بما أن هدف الدراسة هو الوصول إلى إيجاد علاقة بين الاحتراق النفسي و استراتيجيات التكيف المستخدمة من طرف أساتذة التربية البدنية و الرياضية بالطور الثانوي فقد اعتمد الطالبان على المنهج الوصفي الارتباطي، و الذي يتناسب طبيعة الدراسة الحالية ؛ لكون هذا المنهج يقوم بوصف ما هو كائن و يفسره .

2- الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية حلقة أساسية من حلقات البحث العلمي لمحاولة التأكد من الخصائص السيكومترية لكل من مقياسي الاحتراق النفسي و استراتيجيات التكيف مع المواقف الضاغطة.

2- 1- عينة الدراسة الاستطلاعية :

تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من 10 أساتذة ممن تنطبق عليهم مواصفات وشروط أفراد العينة الأساسية للدراسة.

الجدول (02): توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية

اسم الثانوية	عدد الأساتذة	النسبة المئوية (%)
العقيد سي الشريف علي ملاح	3	30
أحمد توفيق المدني	3	30
عبد المجيد بومادة (المتشعبة)	2	20
القصر الجديدة	2	20

2- 2- حصيلة نتائج الدراسة الاستطلاعية:

أبرزت الدراسة الاستطلاعية التي قام بها الباحثان، عدة نتائج وملاحظات تتعلق ببدوات الدراسة أو التي تخص مجتمع البحث، وقد تم تلخيص هذه النتائج في النقاط التالية:¹

¹ - محمد مرسي ، البحث التربوي و كيف نفهمه ، القاهرة : عالم الكتب ، ، ص 270، 1994

- التأكد من صلاحية الأدوات المستعملة للدراسة، وذلك من خلال حساب الصدق والثبات، على عينة البحث الاستطلاعية، وهي بذلك جاهزة للتطبيق على عينة البحث الأساسية.

- تحديد الزمن الافتراضي للإجابة على المقياسين ، والذي بلغ (15) دقيقة كحد أقصى و (10) دقيقة كحد أدنى.

2-3- الخصائص السيكومترية لمقياس الاحتراق النفسي :

الخصائص السيكومترية لمقياس الاحتراق النفسي :

إن المقياس العلمي للباحث راينرمارتنز قد قام بقياس صدق وثبات خصائصه السيكومترية إلا أننا خلصنا أن نسعى لمحاولة مطابقة بنوده مع ثقافة و معالم المنطقة بغية فهم جيد لعباراته من مجتمع و عينة دراساتنا لمحاولة توضيح العبارات التي قد يصعب فهمها و تكييفه مع مستوى العينة بغية انتقاء نتائج صادقة و ثابتة علمية يقتدى بها عند محاولة تعميم النتائج ، بإتباعنا الخصائص السيكومترية التالية :

2-3-1- حساب صدق المقياس :

لحساب صدق المقياس اعتمد الطالبان الباحثان طريقة الاتساق الداخلي لحساب صدق عبارات المقياس ، من خلال إيجاد معامل الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية للمقياس ، حيث تم تطبيق المقياس على العينة الإستطلاعية للدراسة .

جدول رقم:(03) يوضح صدق الإتساق الكلي للمقياس .

العبارات	مدى إنتماء العبارة للمقياس (معامل صدق ألفا كرونباخ)	مدى إنتماء العبارة للمقياس
01	0.79	0.79
02	0.79	
03	0.82	
04	0.81	
05	0.83	
06	0.75	
07	0.80	

	0.75	08
	0.80	09
	0.80	10

نلاحظ من الجدول (03) أن القيم المحسوبة في صدق الاتساق الداخلي هي قيم متقاربة حيث تراوحت

القيم بين 0.75 و 0.83

2-3-2- حساب ثبات المقياس :

استعملنا طريقة التجزئة النصفية لحساب قيمة معامل ثبات المقياس حيث تم تطبيق المقياس على العينة

الاستطلاعية، وقمنا بحساب معاملات الارتباط بين العبارات الفردية والزوجية لمقياس الضغط النفسي، وكانت النتيجة كالآتي.

جدول رقم (04): معاملات ثبات مقياس "الاحتراق النفسي" عن طريق التجزئة النصفية .

الأداة	عدد العبارات	النتيجة	الدالة الإحصائية
مقياس الاحتراق النفسي	10	0.79	دالة عند 0.05

يتضح من معامل الثبات الموضح في الجدول السابق أن المقياس المستخدم لقياس الاحتراق النفسي ، يتمتع بدرجة كبيرة من الصدق والثبات. وهذا ما يجعله صالحاً للتطبيق على العينة الأساسية للدراسة.

مقياس استراتيجيات التكيف:

2-4- الخصائص السيكومترية لمقياس استراتيجيات التكيف:

إن المقياس العلمي لاستراتيجيات التكيف المعد من قبل بن طاهر بشير قد سبق قياس الخصائص السيكومترية له من قبل الباحث بقياس صدقه و ثباته، وللتوضيح حاولنا مطابقة بنوده مع طبيعة المنطقة بغية فهم جيد لعباراته من مجتمع و عينة دراساتنا لمحاولة توضيح العبارات التي قد يصعب فهمها و تكييفه مع مستوى العينة بغية انتقاء نتائج صادقة و ثابتة علمية يقتدى بها عند محاولة تعميم النتائج، بإتباعنا الخصائص السيكومترية التالية :

2-4-1- حساب صدق المقياس :

لقد قام الباحثان باتباع طريقة الاتساق الداخلي لحساب صدق عبارات المقياس من خلال إيجاد معامل الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية للمقياس، حيث تم تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية للدراسة .

جدول رقم:(05) يوضح صدق الإتساق الكلي للمقياس.

العبارات	مدى إنتماء العبارة للمقياس (معامل ثبات ألفا كرونباخ)	مدى إنتماء العبارة للمقياس
01	0.74	0.73
02	0.77	
03	0.73	
04	0.72	
05	0.74	
06	0.74	
07	0.75	
08	0.73	
09	0.72	
10	0.73	
11	0.74	

	0.76	12
	0.75	13
	0.76	14
	0.72	15
	0.76	16
	0.73	17
	0.72	18
	0.71	19
	0.73	20
	0.76	21
	0.72	22
	0.74	23
	0.76	24
	0.72	25
	0.73	26
	0.71	27
	0.72	28
	0.73	29
	0.76	30
	0.73	31
	0.73	32
	0.72	33
	0.73	34
	0.72	35
	0.73	36

يتضح من الجدول (05) أن قيم الاتساق الداخلي للمقياس المتحصل عليها هي متقاربة، حيث بلغت أعلى قيمة 0.77 و أدنى قيمة كانت 0.71 ، و هذا ما يدل على صدق المقياس.

2-4-2- حساب ثبات المقياس:

استعمل الباحثان طريقة التجزئة النصفية لحساب قيمة معامل ثبات المقياس حيث تم تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية، وقمرا بحساب معاملات الارتباط بين العبارات.

وقمنا بحساب معاملات الارتباط بين العبارات الفردية و الزوجية لمقياس استراتيجيات التكيف¹

جدول رقم (06): يوضح معاملات ثبات مقياس "استراتيجيات التكيف" عن طريق التجزئة النصفية .

الأداة	عدد العبارات	النتيجة	الدلالة الإحصائية
مقياس استراتيجيات التكيف	36	0.69	دالة عند 0.01

يتضح من معامل الثبات الموضح في الجدول (06) أن المقياس المستخدم لمقياس استراتيجيات التكيف، يتمتع بدرجة كبيرة من الصدق والثبات . وهذا ما يجعله صالحاً للتطبيق على العينة الأساسية للدراسة .

3- مجتمع الدراسة وعينتها :**3-1- مجتمع الدراسة :**

يتمثل مجتمع الدراسة الحالية في أساتذة التربية البدنية والرياضية لطور الثانوي بمدينة ورقلة.

3-2- عينة الدراسة الأساسية :

تعرف عينة الدراسة بأنها : مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية و هي تعتبر جزءا من الكل

بمعنى أن تؤخذ مجموعة من أجزاء المجتمع الأصلي على أن تكون ممثلة للمجتمع الذي تجري عليه الدراسة.²

¹ - عبد الحفيظ مقدم ، الإحصاء و القياس النفسي ، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية ، بن عكنون ، الجزائر: ، 2003، ص 160.

² - رشيد زرواتي، تدريبات على منهجية البحث في العلوم الاجتماعية . ط1 ، دار هومة، الجزائر:، 2002 ، ص 01 .

و كانت العينة الاستطلاعية (10 أساتذة) من مجتمع الدراسة ، ثم أخذ كل الأساتذة المتبقين ، بالتالي فإن عينة بحثنا تنتمي إلى عينات الحصر الشامل ويبلغ عدد أفرادها 35 أستاذاً.

4- حدود الدراسة:

يعد التعريف بالحدود المكانية و البشرية و الزمانية لأي دراسة خطوة أساسية تمهد لتطبيق أدوات البحث و التي كانت كما يلي:

4-1- المجال المكاني:

خص الطالبان دراستهما في مجالها الجغرافي في مدينة ورقلة، حيث خص الطالبان دراستهما ببعض ثانويات المدينة .

4-2- المجال البشري:

تمثل مجتمع البحث في أساتذة التربية البدنية والرياضية للطور الثانوي في مدينة ورقلة، ففي هذه الدراسة تحدد المجال البشري بـ 45 أستاذاً.

4-3- المجال الزمني :

قدمت قائمة مشاريع البحوث من طرف قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية تخصص تربية حركية في شهر ديسمبر من سنة 2014 أين تم اختيار الموضوع التالي : الاحتراق النفسي و علاقته باستراتيجيات التكيف مع المواقف الضاغطة لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.

- تم الشروع في جمع المادة العلمية، والدراسات المشابهة التي لها علاقة بالموضوع و تنظيمها بما فيها الدراسة الاستطلاعية ابتداء من أواخر جانفي 2015 إلى غاية بداية مارس 2015 .

- شرع الطالبان في الدراسة الأساسية وذلك من خلال تطبيق أدوات الدراسة خلال الفترة الممتدة من بداية مارس إلى غاية أواخر أفريل حيث طبقت الأدوات بصورة جماعية على عينة الدراسة.

- شرع الطالبان في جدولة النتائج وجمعها وتبويبها، وتحليل نتائجها و استخراج القيم النهائية.

5- أدوات جمع البيانات:

إن أدوات البحث تعتبر المحور الأساسي في منهجية البحث ، وذلك بغية الوصول إلى كشف الحقيقة التي يصبوا إليها البحث¹ ، ومن هنا اطلع الباحث على عدة وسائل في جمع المعلومات، التي بدورها ساعدت في الكشف عن جوانب البحث، حيث استقر اختيارها على مقياس الاحتراق النفسي لراينر مارتنز، و مقياس استراتيجيات التكيف لبن طاهر بشير، باعتبارهما الوسيلة الملائمة لجمع البيانات

5-1- مقياس الاحتراق النفسي :

اعتمدنا في دراستنا هذه على مقياس الاحتراق النفسي الذي أعده راينر مارتنز. تضمن المقياس 10 عبارات تشكل مقياس الاحتراق النفسي، حيث درجته العظمى تبلغ 50 درجة، وعندما تصنف هذه الدرجات على أساس ثلاث مستويات، فإنه يصبح لدينا :

- حتى 30 درجة = مستوى منخفض

- من (31 الى 40) درجة = مستوى متوسط

- من (41 الى 50) درجة = مستوى مرتفع

و قام الطالبان بدمج هذه المستويات إلى مستويين للضرورة البحثية، و هذا بعد استشارة المشرف:

* مستوى منخفض أقل من 41 درجة

* مستوى مرتفع أكبر من 41 درجة

5-2- مقياس إستراتيجيات التكيف:

اعتمدنا في دراستنا هذه على مقياس استراتيجيات التكيف الذي أعده بن طاهر بشير سنة 2004 حيث

يقوم بتصنيف استراتيجيات التكيف إلى عاملين :

العامل الأول : ويضم 6 استراتيجيات موجبة

¹ - محمد مرسي ، مرجع سابق ، القاهرة : عالم الكتب ، 1994 ، ص 270.

العامل الثاني : ويضم 12 استراتيجية سالبة

ولقد تمت الإشارة إليهما في الفصل الأول.

5-3- إجراءات تنفيذ الدراسة:

بعد التأكد من صدق و ثبات أدوات الدراسة (مقياس الاحتراق النفسي ومقياس استراتيجية التكيف) من خلال الدراسة الاستطلاعية تمّ تنفيذ الدراسة وفق المراحل التالية:

- قام الطالبان بتطبيق الدراسة ميدانيا على العينة المختارة و المتمثلة في أساتذة التربية البدنية والرياضية للطور وذلك بتطبيق المقياس على أفراد العينة في الثانويات .

- قام الطالبان بالتعريف بنفسيهما للأساتذة و شرح المقياس و الهدف من الدراسة.

- قام الطالبان بالتوزيع وتقديم التوضيحات اللازمة شخصيا في جميع مراحل الإجابة لضمان صحة وصدق الإجابات.

- أكد الطالبان للأساتذة على أن الهدف من هذا العمل هو هدف علمي، و أن إجاباتهم على المقياس تبقى سرية ليس لها أي غرض إلا البحث العلمي و طلب منهم الدقة في إجاباتهم.

- لم يتم تحديد وقتا للإجابة إلا أنها قدرت بحوالي نصف ساعة (30 د)

- بعد الانتهاء من الإجابة تم جمع و استرجاع المقياس من كل مفحوص.

- تم تفرغ البيانات تمهيداً لإدخالها على البرنامج الإحصائي (SPSS) ، حيث تم ذلك وتحصل الطالبان على النتائج باستعمال الوسائل الإحصائية المتوافقة مع طبيعة الدراسة.

6- أساليب التحليل الإحصائي :

لمعالجة نتائج الدراسة الحالية تم الاعتماد على التقنيات الإحصائية التالية:

النسب المئوية: لقد تم استخدام النسب المئوية المستخلصة من تكرارات أفراد العينة وذلك للتأكد من صحة الفرضية الجزئية الأولى.

معامل الارتباط بيرسون: يعد من أكثر الاختبارات شيوعا في الأبحاث النفسية، و استخدم هذا الاختبار في البحث لقياس العلاقة.

هو أحد المؤشرات الاحصائية يدرس قوة العلاقة بين متغيرين أحدهما مستقل و الآخر تابع يستعمل هذا المعامل عندما يفترض الباحث تغير في المتغير س يتبعه تغير في المتغير ع

(SPSS): من أكثر البرامج الاحصائية استخداما من قبل شريحة واسعة من الطلبة و الباحثين في مختلف الاختصاصات الاحصائية.

معامل ألفا كرونباخ : يتم حساب معامل ثبات ألفا كرونباخ باستخدام برنامج SPSS والذي من خلاله نحسب معامل التمييز لكل سؤال حيث يتم حذف السؤال الذي معامل تمييزه ضعيف أو سالب .

الفصل الرابع

عرض، مناقشة و تحليل النتائج

I- عرض و تحليل نتائج الدراسة:

في ما يلي يتم عرض نتائج الدراسة الحالية في ضوء الفرضيات بالترتيب الذي وردت فيه.

I-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

و تنص هذه الفرضية على أن يوجد احتراق نفسي منخفض لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية بالطور الثانوي.

الجدول رقم (07) يمثل نتائج الفرضية الأولى :

المؤشرات	التكرار	النسبة (%)	المئوية
الاحتراق النفسي مرتفع	11	31.40 %	
الاحتراق النفسي منخفض	24	68.60 %	
المجموع	35	100 %	

من خلال الجدول رقم (08) نجد أن نسبة الأساتذة الذين لديهم احتراق نفسي مرتفع عددهم 11 بنسبة مئوية تقدر ب 31.40 % في حين بلغ عدد الأساتذة الذين لديهم احتراق نفسي منخفض عددهم 24 أستاذاً بنسبة مئوية تقدر ب 68.60 %

I-2- عرض نتائج وتحليل الفرضية الثانية:

و التي تنص على وجود علاقة ارتباطية بين مستوى الاحتراق النفسي و نوع استراتيجيات التكيف المستخدمة من طرف أساتذة التربية البدنية و الرياضية.

الجدول (08): يمثل نتائج الفرضية الثانية:

المتغيرات	المؤشرات	العينة	معامل الارتباط بيرسون	الدالة الاحصائية
الاحتراق النفسي	استراتيجيات التكيف	35	0.26	0.05

نلاحظ من خلال الجدول (08) أن معامل الارتباط بيرسون يقدر بـ 0.26 عند مستوى الدلالة 0.05 و هي قيمة موجبة ضعيفة، مما يدل على وجود علاقة ارتباطية ضعيفة بين مستوى الاحتراق النفسي و استراتيجيات التكيف لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية.

II- مناقشة وتحليل النتائج:

II-1- مناقشة وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

من خلال القيم المتحصل عليها في الجدول (07)، التي تبين أن عدد الأساتذة الذين يعانون من احتراق نفسي مرتفع هو 11 أستاذ بنسبة 31.40 % و عدد الأساتذة الذين يعانون من احتراق نفسي منخفض هو 24 أستاذاً بنسبة 68.60 % ، و هذا راجع لاستعمال أغلب الأساتذة لاستراتيجيات تكيف إيجابية، ما يدل على تأكيد صحة الفرضية الثانية و التي تنص على وجود احتراق نفسي منخفض لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية.

و هذ ما خلصت إليه تقريبا دراسة مارك Mark (1996)، بعنوان " مستوى الاحتراق النفسي عند مدربي كرة السلة في الكليات والمعاهد الأمريكية." هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الاحتراق النفسي عند مدربي كرة السلة في الكليات والمعاهد الأمريكية، وأجري البحث على عينة عددها (129) مدرباً تم اختيارها بالطريقة العشوائية، واستخدم الباحث مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي لجمع البيانات.

وتوصلت الدراسة إلى أن مستوى الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة السلة- عينة البحث- كان معتدلاً، ولا يوجد أي أثر للمتغيرات المكانية، والشخصية على مستوى الاحتراق النفسي. (وائل رفاعي، 1998، ص19)

و دراسة برفوق عبد القادر (2010) بعنوان: " أبعاد ومستويات الاحتراق النفسي لدى حكام كرة القدم : دراسة ميدانية على مستوى رابطة ورقلة الجهوية " و التي استهدفت دراسة الاحتراق النفسي عند عينة من الحكام على مستوى رابطة ورقلة. وتوصلت إلى وجود مستوى متوسط من الاحتراق النفسي عند عينة البحث.

II-2- مناقشة و تفسير نتائج الفرضية الثانية:

يتضح لنا من خلال الجدول (08) وجود علاقة ارتباطية بين مستوى الاحتراق النفسي و استراتيجيات التكيف عند مستوى الدلالة 0.05، و هذه النتيجة تدل على أن مستوى الاحتراق النفسي يتأثر سلبياً و إيجابياً مع نوع الاستراتيجيات المستخدمة من طرف الأستاذ، بمعنى أنه كلما كانت الاستراتيجية المستخدمة من طرف الأستاذ إيجابية أو إقدامية (مثل: التحليل المنطقي، إعادة التفسير الإيجابي الاسترخاء و التأمل، التكيف مع الواقعية، البحث عن المساعدة، التحول إلى الدين) كان مستوى الاحتراق أقل، و العكس صحيح فكلما كانت الاستراتيجية المستخدمة من طرف الأستاذ سلبية أو غير إقدامية (مثل تقبل الوضعية، الاجترار، التفكير غير الواقعي، الإنكار، الإلغاء و التجنب، التنفيس الإنفعالي، البحث عن اثباتات بديلة، المغالاة في الشرب و المهذات، استبدال المؤثر، البحث عن الشفقة، الإسناد الذاتي للمسؤولية، تضخيم الكفاءة) كان مستوى الاحتراق مرتفع.

و هذا ما توصلت إليه تقريباً دراسة د. برفوق عبد القادر (2014)، بعنوان "الاحتراق النفسي للمدربين ذوي النمط (أ،ب) و علاقته باستراتيجية التكيف مع المواقف الضاغطة" و التي كان من بين أهدافها تحديد طبيعة العلاقة بين مستوى الاحتراق النفسي لمدربي الرياضات الجماعية و نوع استراتيجيات التكيف التي يستخدمونها مع المواقف الضاغطة التي تواجههم.

من خلال عرض و تحليل نتائج فرضية دراستنا الحالية، و ما خلصت إليه الدراسات السابقة يتأكد لنا صحة و تحقق هذه الفرضية، أي وجود علاقة ارتباطية بين مستوى الاحتراق النفسي و نوع استراتيجيات التكيف المستخدمة لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية.

III- استنتاجات الدراسة:

أفرزت الدراسة الحالية بعد تحليل نتائجها الاحصائية بواسطة الحاسب الآلي كانت النتيجة كالاتي:

- 1 - مستوى الاحتراق النفسي لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية هو مستوى منخفض. و هذا راجع إلى استعمال أغلب الأساتذة لاستراتيجيات التكيف الايجابية.
 - 2- وجود ارتباط دال احصائياً بين مستوى الاحتراق النفسي و نوع استراتيجيات التكيف المستخدمة من طرف أساتذة التربية البدنية و الرياضية بالطور الثانوي.
- أي كلما كانت الاستراتيجيات المستخدمة من طرف الأستاذ ايجابية أو إقدامية كان مستوى الاحتراق النفسي أقل، و كلما كانت الاستراتيجيات المستخدمة من طرف الأستاذ سلبية أو غير إقدامية كان مستوى الاحتراق النفسي مرتفع.

IV- الاقتراحات:

من خلال نتائج الدراسة، ارتأى الباحثان إلى الاقتراحات التالية:

- ✓ الاهتمام بالبرامج الإرشادية و التوجيهية التي من شأنها التخفيف من حدة الاحتراق النفسي.
- ✓ الاهتمام بتدريب مديري المدارس و المشرفين على كيفية تقديم المساعدة للأساتذة بصفة عامة و الأقل خبرة بصفة خاصة.
- ✓ توعية الأساتذة بالاهتمام بتبني إستراتيجيات تكيف إيجابية تقيهم و تجنبهم التعرض للاحتراق النفسي، و تساعدهم على التعامل المشكلات بطرق فعالة.
- ✓ مراعاة بعد السكن عن مكان العمل في التوزيع الذي يأتي معظمه تعسفا، حتى لا يذهب الأستاذ إلى المدرسة و هو مستنزف بدنيا، فيصاب بالاحتراق النفسي.
- ✓ مراعاة أن يكون لدى الأخصائي الاجتماعي و النفسي بالمدرسة خبرة و دراية لما يتعرض له الأساتذة من مشكلات نفسية ناتجة عن بيئة العمل.
- ✓ الاهتمام بالدعم المادي و المعنوي للأستاذ، لأن رضا الفرد عن مهنته هو أول مراحل إنجاز المهني و من ثم تفادي إصابته بالاحتراق النفسي.

تعتبر دراسة الاحتراق النفسي و إستراتيجية التكيف ذات أهمية بالغة خاصة فيما يتعلق بالجانب التربوي، حيث من خلال هذه الدراسة حاولنا تسليط الضوء على طبيعة العلاقة بين الاحتراق النفسي و نوع الإستراتيجيات المستخدمة في مواجهته، و قد وفقنا إلى حد ما في تسليط بقعة ضوء على أهمية نوع إستراتيجيات التكيف المستخدمة في مواجهة الاحتراق النفسي رغم ما واجهناه من بعض الصعوبات خاصة فيما يخص توزيع و جمع المقاييس، و رغم هذا فقد حاولنا الإحاطة بموضوع دراستنا من شتى الجوانب، و الخروج بنتائج موضوعية دقيقة. و قد توصلنا إلى وجود علاقة ارتباطية بين مستوى الاحتراق النفسي و نوع استراتيجيات التكيف المستخدمة مع المواقف الضاغطة لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية بالطور الثانوي بمدينة ورقلة. و توصلنا إلى أنه كلما استعمل الأستاذ استراتيجيات تكيف موجبة كان لديه مستوى الاحتراق منخفض، و يكون هذا المستوى مرتفع إذا كانت الاستراتيجيات المنتهجة سالبة.

كما استخلصنا من هذه الدراسة ضرورة الاهتمام بإعداد البرامج الإرشادية التي من شأنها التخفيف من حدة الاحتراق النفسي، و الاهتمام بتدريب مديري المدارس على كيفية تقديم المساعدة و المساندة للأساتذة بصفة عامة و الأساتذة الأقل خبرة بصفة خاصة.

و في الأخير نسأل الله العلي القدير أن تكون هذه الدراسة فيها فائدة و منفعة للطلبة و الباحثين و لكل من تدرج و تطرق لهذا الموضوع.

إن أصبت فمن الله وحده، و إن أخطأت فمن نفسي و من الشيطان، و صلى الله على سيدنا محمد و سلم.

المرآة

قائمة المراجع

1. إيمان محمد مصطفى ، مدى فعالية كل من الإرشاد النفسي الموجه و غير الموجه في تخفيف حدة الاحتراق النفسي لدى عينة من المعلمات ، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة القاهرة، معهد الدراسات و البحوث التربوية و النفسية، 1998.
2. بن طاهر بشير، "العلاقة بين استخدام استراتيجيات التكيف والفئة العمرية للمعلمين" ، 2004.
3. جامعة القدس المفتوحة، التكيف و رعاية الصحة النفسية، ط1، عمان، منشورات جامعة القدس المفتوحة، 1997.
4. جمعة سيد يوسف، إدارة ضغوط العمل ، القاهرة، مركز تطوير الدراسات العليا و البحوث، كلية الهندسة، جامعة القاهرة، 2006.
5. جيبك، Gibeck وآخرون، " الاحتراق عند المدربين الرياضيين" ، مذكرة ماجستير، 1982.
6. برقوق عبد القادر، أبعاد و مستويات الاحتراق النفسي لدى حكام كرة القدم، رسالة ماجستير، 2010.
7. برقوق عبد القادر، الاحتراق النفسي للمدربين ذوي النمط (أ،ب) و علاقته باستراتيجيات التكيف ، رسالة دكتوراه، 2014.
8. ديان Diann، "اختبار اثر الخصائص الشخصية واستراتيجيات المواجهة على الضغوط النفسية والاحتراق النفسي للمعلم" ، رسالة ماجستير، 2002.
9. رشيد زرواتي، تدريبات على منهجية البحث في العلوم الاجتماعية . ط1 ، دار هومة، الجزائر :، 2002.
10. صبري أنعام، استراتيجيات المعلمين في التعامل مع المشكلات الصفية في مدارس المرحلة الأساسية في الصفوف الستة الأولى التابعة لوكالة الغوث في الضفة الغربية ، رسالة ماجستير غير منشورة، نابلس، جامعة النجاح الوطنية، 1993.
11. عادل عبد الله محمد، مقياس الاحتراق النفسي للمعلمين، القاهرة، مكتبة الأنجلومصرية، 1994.
12. عبد الحفيظ مقدم ، الإحصاء و القياس النفسي ، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية ، بن عكنون ، الجزائر: ، 2003.

13. Mark, مستوى الاحتراق النفسي عند مدربي كرة السلة في الكليات والمعاهد الأمريكية ، 1996.
14. محمد حسن علاوي، "عوامل الاحتراق النفسي للمدربين في كرة القدم"، 1996.
15. محمد مرسي ، البحث التربوي و كيف نفهمه ، القاهرة : عالم الكتب ، 1994.
16. منى محمد بدران، الاحتراق النفسي لدى معلمي المرحلة الثانوية و علاقته ببعض متغيرات الشخصية ، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة القاهرة، معهد الدراسات و البحوث التربوية و النفسية، 1997.
17. نجى، مستويات الاحتراق النفسي لدى مدربي الألعاب الرياضية الجماعية في الضفة الغربية، 1999.
18. نشوى كرم عمار ، الاحتراق النفسي للمعلمين ذوي النمط (أ، ب) وعلاقته بأساليب مواجهة المشكلات، 2004.
19. هبة إبراهيم وعويد المشعان ، ضغوط العمل وعلاقتها بالنمط(أ) ووجهة الضبط والرضا الوظيفي لدى المعلمين المصريين والكويتيين، 2004.
20. والتر كروول، W . Kroll، عوامل الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي، 1982.
21. ويلسون وبيرد، Wilson et Bird، الاحتراق لدى مدربي الجامعات الكندية، 1984.

الملاحق

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة قاصدي مرباح ورقلة

معهد التربية البدنية و الرياضية

أخي الأستاذ:

تحية احترام و تقدير .. أما بعد.

نظرا لما يعانيه الأستاذ من ضغط نفسي كبير جراء مهنته التي تعتبر من أكثر المهن الضاغطة، قمنا بدراستنا الحالية تحت عنوان:

الاحترق النفسي لأساتذة الثانوية و علاقته باستراتيجيات التكيف . وذلك من أجل كشف وتحديد هذه الضغوط التي قد تؤدي إلى حالة نفسية سيئة تسمى بالاحترق النفسي، ومعرفة نوع الاستراتيجيات التي تخفف من هذه الضغوط.

ولذا نرجوا منكم الإجابة عن المقاييس المرفقة بأقصى درجة من الصراحة والصدق والوضوح، لأن صراحتكم هي معيار صدق نتائج هذا البحث.

ونحيطكم علماً، أن استجاباتكم ستكون في سرية تامة وستحول إلى أرقام، لخدمة البحث العلمي فقط.

شكراً جزيلاً على تعاونكم معنا، والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته.

الملحق رقم (01)

استمارة معلومات

يرجى ملء هذه الاستمارة بوضع علامة (x) في الخانة المناسبة:

اسم المؤسسة:

الملحق رقم (02)

- مقياس الاحتراق النفسي للاستاذ الثانوي:

- تصميم: راينر مارتنز R . Martens - تعريب: محمد حسن علاوي.

ضع علامة (x) في الخانة المناسبة لشعورك حسب البدائل التالية:

بدرجة كبيرة جدا – بدرجة كبيرة – بدرجة متوسطة – بدرجة قليلة – بدرجة قليلة جدا.
كما هو مبين في المقياس.

الرقم	أنت كأستاذ هل:	درجة كبيرة جدا	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جدا
01	لديك إحباطاً متزايداً يرتبط بمسؤولياتك ؟					
02	تشعر بان هناك المزيد و المزيد من الأعمال التي لا تستطيع أن تؤديها ؟					
03	تشعر بانخفاض في قدراتك البدنية نتيجة لعملك كأستاذ ؟					
04	تتضايق بسهولة من الناس الذين تعمل معهم أو تقوم بتدريبهم ؟					
05	تدور في ذهنك أفكاراً عما إذا كانت مهنة التدريس مناسبة لك ؟					
06	تشعر بانخفاض في طاقتك النفسية الايجابية و ارتفاع في طاقتك النفسية السلبية ؟					
07	تشعر بزيادة الضغوط عليك لكي تفوز في المنافسات ؟					
08	تفكر كثيرا بان الآخرين لا يفهمونك، و لا يفهموا ما تحاول القيام به كأستاذ ؟					
09	أنت مشغولا جدا لدرجة انك لا تستطيع أن تقوم بأعباء الحياة اليومية أو مسؤولياتك الأسرية بصورة مقبولة ؟					
10	تشعر بعد وجود أصدقاء أو أقارب لديك، تستطيع أن تحدثهم عن مشاكلك ؟					

الملحق رقم (03)

- مقياس: استراتيجيات التكيف مع المواقف الضاغطة

فكر فيما ستفعله عندما تواجه موقفاً ضاغطاً، وذلك بوضع علامة (x) في الخانة التي توافق تصرفك، حسب البدائل التالية:

دائماً أفعل ذلك - غالباً ما أفعل ذلك - قليلاً ما أفعل ذلك - لا أفعل ذلك على الإطلاق.

الرقم	العبرة	دائماً أفعل ذلك	غالباً ما أفعل ذلك	قليلاً ما أفعل ذلك	لا أفعل ذلك مطلقاً
1	أحاول أن أكتسب رؤية واضحة عن الموقف الذي أنا فيه.				
2	أقبل المشكل (الموقف) حيث ليس هناك ما يمكن فعله.				
3	أراجع بشكل متعاقب و بدون انقطاع كل حيثيات مشكلتي.				
4	أتخيل بان الأمور ستصلح نفسها بنفسها.				
5	أقول لنفسي بان الأمر لا يهمني و لا يستحق أن أتوتر بخصوص ما حصل.				
6	لا أخفي ما أشعر به، و قد أقوم بمخاطرة لحل المشكل.				
7	أقوم بشراء شيئاً فيه مُتعة، كشرء شيئاً جميلاً أو القيام برحلة.				
8	أحاول التعويض في المشروبات الكحولية أو المخدرات.				
9	أسمع موسيقى أو أغاني لتغيير حالتي الانفعالية.				
10	أقول لنفسي بأنني قمت بحل مشاكل أكثر صعوبة.				
11	أبحث عن المساعدة و النصح من الآخرين بغرض حل المشكل.				
12	أكثر من الدعاء و الصلوات و قراءة القرآن لارتاح و أطمئن.				
13	أدرس الايجابيات و السلبيات لمختلف طرق الاستجابة.				
14	أطمئن نفسي بأن لكل مشكل حل، و أن الأمور				

				ستتحسن.	
				أتعلم أن أعيش مع جو المشكلة و متطلباتها.	15
				أستغرق في عملي أو أدخل في مشاريع جديدة.	16
				أحاول أن أتجنب المشكل بشكل لا يجعلني منفعلاً.	17
				أعبر عن مشاعري و أحاسيسي و قد أفرغ ما بداخلي على الآخرين.	18
				أحاول مساعدة الآخرين ذوي المشاكل القريبة من مشكلتي ليحلوا مشاكلهم.	19
				أتساءل عن ما يجب أن أغيره في نفسي لأتعامل بإيجابية مع هذا النوع من المشاكل.	20
				أتساءل دائماً عن سبب حشر نفسي في مواقف كهذه.	21
				أحاول أن أجد الإنسان الذي يستطيع حل مشكلتي.	22
				أحاول أن أتواجد مع مجموعة أشخاص بغرض مؤازرتي و تقاسم مشاعري معهم.	23
				أحاول التحكم في أهم شيء في مشكلتي.	24
				أفكر باستمرار في مشكلتي و بالمقابل لا أستطيع التركيز في شيء آخر غيرها.	25
				أتمنى لو أن شخصاً ما يضع الأمور في نصابها.	26
				أحاول التفكير في شيء آخر.	27
				أتناول العقاقير المهدئة لأشعر أنني أحسن.	28
				أحاول أن أكيف أهدافي و حاجاتي مع عواقب المشكل و نتائجها.	29
				أكرر بأنني شخص يعرف كيف يدير موقفاً ما دون تعقيدات.	30
				أتوجه إلى شخص يمكنه أن يتفهمني و يتأثر بمشاعري.	31
				أكثر من الصلوات و النوافل لأتقرب من الله و أجد مخرجاً لما أنا فيه.	32
				أقوم بشكل منتظم بتمارين الاسترخاء.	33
				ألوم نفسي و أذكرها أنني سبب ما يحصل.	34
				أحاول أن أغير مجرى تفكيري بالتأمل و التفكير في الفن و الجمال...	35
				أقضي أغلب الأحيان أوقاتاً طويلة في مشاهدة برامج التلفزيون و الانترنت و السينما.	36

```

RELIABILITY
/VARIABLES=VAR00001 VAR00002 VAR00003 VAR00004 VAR00005 VAR00006 VAR00007
VAR00008 VAR00009 VAR00010
/SCALE('ALL VARIABLES') ALL
/MODEL=ALPHA
/SUMMARY=TOTAL.

```

Reliability

[\$DataSet]

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	30	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
0,823	10

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	31,5667	39,495	0,546	0.79
VAR00002	31,7333	39,099	0,573	0.79
VAR00003	31,9667	38,171	0,524	0.82
VAR00004	31,4667	41,706	0,509	0.81
VAR00005	32,4000	40,455	0,318	0.83
VAR00006	31,6333	38,171	0,668	0.75
VAR00007	32,2333	40,806	0,422	0.80
VAR00008	31,9333	39,030	0,711	0.75
VAR00009	31,6667	36,437	0,647	0.80
VAR00010	32,0000	41,724	0,305	0.80

```

RELIABILITY
/VARIABLES=VAR00001 VAR00002 VAR00003 VAR00004 VAR00005 VAR00006 VAR00007
VAR00008 VAR00009 VAR00010
/SCALE('ALL VARIABLES') ALL
/MODEL=SPLIT
/SUMMARY=TOTAL.

```

Reliability

[\$DataSet]

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	30	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	0,722
		N of Items	5 ^a
Cronbach's Alpha	Part 2	Value	0,783
		N of Items	5 ^b
		Total N of Items	10
		Correlation Between Forms	0,530
Spearman-Brown Coefficient		Equal Length	0,693
		Unequal Length	0,693
		Guttman Split-Half Coefficient	0,692

a. The items are: VAR00001, VAR00002, VAR00003, VAR00004, VAR00005.

b. The items are: VAR00006, VAR00007, VAR00008, VAR00009, VAR00010.

RELIABILITY

```

/VARIABLES=VAR00001 VAR00002 VAR00003 VAR00004 VAR00005 VAR00006 VAR00007
VAR00008 VAR00009 VAR00010 VAR00011 VAR00012 VAR00013 VAR00014 VAR00015
VAR00016 VAR00017 VAR00018 VAR00019 VAR00020 VAR00021 VAR00022 VAR00023
VAR00024 VAR00025 VAR00026 VAR00027
VAR00028 VAR00029 VAR00030 VAR00031 VAR00032 VAR00033 VAR00034 VAR00035
VAR00036
/SCALE('ALL VARIABLES') ALL
/MODEL=ALPHA
/SUMMARY=TOTAL.

```

Reliability

[\$DataSet]

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	30	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,746	36

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	92,6333	94,240	,595	0.74
VAR00002	93,1333	106,809	-,192	0.77
VAR00003	92,6667	102,161	,074	0.73
VAR00004	93,7000	105,941	-,139	0.72
VAR00005	93,6667	103,057	,023	0.74
VAR00006	92,9667	111,620	-,458	0.74
VAR00007	93,2333	92,599	,508	0.75
VAR00008	91,9667	107,551	-,250	0.73
VAR00009	93,8667	96,464	,346	0.72

VAR00010	92,9667	96,861	,345	0.73
VAR00011	92,8333	102,006	,091	0.74
VAR00012	92,6000	102,938	,025	0.76
VAR00013	92,5667	95,978	,483	0.75
VAR00014	92,5667	101,220	,146	0.76
VAR00015	93,0333	96,585	,372	0.72
VAR00016	93,2333	93,495	,545	0.76
VAR00017	92,8333	97,247	,382	0.73
VAR00018	93,5667	97,289	,353	0.72
VAR00019	92,9333	93,651	,556	0.71
VAR00020	92,7000	93,459	,647	0.73
VAR00021	92,8000	109,476	-,312	0.76
VAR00022	92,9667	98,378	,216	0.72
VAR00023	93,1667	95,523	,473	0.74
VAR00024	92,7000	92,769	,593	0.76
VAR00025	93,1333	110,189	-,385	0.72
VAR00026	93,1667	98,006	,322	0.73
VAR00027	93,3333	98,299	,294	0.71
VAR00028	92,0333	107,275	-,203	0.72
VAR00029	93,0667	94,409	,547	0.73
VAR00030	92,8667	90,809	,682	0.76
VAR00031	93,0667	95,444	,435	0.73
VAR00032	92,6333	92,171	,659	0.73
VAR00033	93,2333	94,116	,487	0.72
VAR00034	93,2667	110,202	-,361	0.73
VAR00035	93,5000	97,086	,333	0.72
VAR00036	93,7333	97,168	,417	0.73

RELIABILITY

/VARIABLES=VAR00001 VAR00002 VAR00003 VAR00004 VAR00005 VAR00006 VAR00007
 VAR00008 VAR00009 VAR00010 VAR00011 VAR00012 VAR00013 VAR00014 VAR00015
 VAR00016 VAR00017 VAR00018 VAR00019 VAR00020 VAR00021 VAR00022 VAR00023
 VAR00024 VAR00025 VAR00026 VAR00027

```

VAR00028 VAR00029 VAR00030 VAR00031 VAR00032 VAR00033 VAR00034 VAR00035
VAR00036
/SCALE('ALL VARIABLES') ALL
/MODEL=SPLIT
/SUMMARY=TOTAL.

```

Reliability

[\$DataSet]

Scale: ALL VARIABLE

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	30	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	,450
		N of Items	18 ^a
Spearman-Brown Coefficient	Part 2	Value	,690
		N of Items	18 ^b
		Total N of Items	36
		Correlation Between Forms	,588
		Equal Length	,740
		Unequal Length	,740
		Guttman Split-Half Coefficient	,722

a. The items are: VAR00001, VAR00002, VAR00003, VAR00004, VAR00005, VAR00006, VAR00007, VAR00008, VAR00009, VAR00010, VAR00011, VAR00012, VAR00013, VAR00014, VAR00015, VAR00016, VAR00017, VAR00018.

b. The items are: VAR00019, VAR00020, VAR00021, VAR00022, VAR00023, VAR00024, VAR00025, VAR00026, VAR00027, VAR00028, VAR00029, VAR00030, VAR00031, VAR00032, VAR00033, VAR00034, VAR00035, VAR00036.

CORRELATIONS

/VARIABLES=الاحتراق الاستراتيجية الاحتراق

/PRINT=TWOTAIL NOSIG

/MISSING=PAIRWISE.

Correlations

[DataSet0]

Correlations

		الاحتراق النفسي	استراتيجية التكيف
الاحتراق النفسي	Pearson Correlation	1	,262
	Sig. (2-tailed)		,129
	N	35	35
استراتيجية التكيف	Pearson Correlation	,262	1
	Sig. (2-tailed)	,129	
	N	35	35