

الترتيب:

التسلسل:

جامعة قاصدي مرباح ورقلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم النشاطات التربية البدنية والرياضية

فرع: تربية حركية



مذكرة مقدمة لإستكمال متطلبات شهادة ماستر أكاديمي تخصص نشاط بدني رياضي مدرسي

بعنوان :

**الإحتراق النفسي وعلاقته بأساليب مواجهة المشكلات في ظل التدريس  
بالكفاءات لدى أساتذة التعليم الثانوي  
دراسة ميدانية أساتذة التربية البدنية والرياضية - ورقلة -**

إعداد الطالب:

✓ زين العابدين بوزيد

نوقشت وأجيزت علنا بتاريخ: ...../...../2019

أمام اللجنة المكونة من السادة:

الأستاذ(ة): .....جامعة قاصدي مرباح - ورقلة..... رئيسا

الأستاذ(ة): برفوق عبد القادر .....جامعة قاصدي مرباح - ورقلة..... مشرفا

الأستاذ(ة): .....جامعة قاصدي مرباح - ورقلة.....مناقشا

السنة الجامعية: 2019/2018

## الشكر

بسمك نستعين على أمور الدنيا والدين وبك أهدنا وعليك توكلنا

وأنت على كل شيء قدير ولك الحمد الكثير والشكر الدائم

والصلاة والسلام على سيدنا محمد الداعي إلى سبيل ربه بالحكمة والموعظة الحسنة وعلى

أله وصحبه والذين يسمعون القول فيتبعون أحسنه أما بعد:

هي كلمة أبهى إلا بالحضور هي كلمة شكر وتقدير لله عز وجل الذي وفقنا على إتمام

هذه المذكرة في أحسن الأحوال

كما نتقدم بالشكر والتقدير إلى الذي أهدنا بتجربته وصدق عونه وسداد توجيهاته

الذي كان مشرفنا على إتمام مذكرتنا الأستاذ "برقوق عبد القادر "

والى كل من أهدنا بيد العون من قريب أو بعيد

### ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى أهمية الاحتراق النفسي وعلاقته بأسلوب مواجهة المشكلات لدى أستاذ التربية البدنية والرياضية في معهد التربية البدنية والرياضية بورقلة وكذلك معرفة هذه العلاقة، واستخدم الباحث المنهج الوصفي لتحقيق فرضيات البحث والتي تضمنت عدم وجود علاقة بين مستوى الاحتراق النفسي وأساليب مواجهة المشكلات. وتمثلت عينة البحث في الأساتذة الممارسين لمهنة التدريس في المعهد، حيث تكونت عينة الدراسة الأساسية من 25 أستاذًا، واعتمد الباحث على مقياسين فالأول مقياس للاحتراق النفسي لماسلاش بحيث يتكون من 27 فقرة، والثاني مقياس أساليب مواجهة المشكلات ويتكون من 30 فقرة.

ولخصت هذه الدراسة إلى النتائج التالية:

- عدم وجود مستوى مرتفع للاحتراق النفسي لدى أستاذ التربية البدنية والرياضية لمعهد التربية البدنية والرياضية.
- عدم وجود مستوى مرتفع لأساليب مواجهة المشكلات لدى أستاذ التربية البدنية والرياضية لمعهد التربية البدنية والرياضية.
- عدم وجود علاقة ارتباطيه بين الاحتراق النفسي وأسلوب مواجهة المشكلات .

### - SUMMARY:

- The study aims to identify the importance of psychological combustion and its relationship to the problem of addressing the problems of the professor of physical and athletic education at the secondary level in OUARGLA city, as well as knowing this relationship, the student used the descriptive approach to investigate hypotheses, which included a lack of correlation between the level of psychological combustion and the methods of dealing with problems. The sample of research professors in the teaching profession was at the secondary level, where the core study sample was 36 professors, The student relied on two measurements, the first measure of MASLASH psychological combustion, consisting of 27 paragraphs, and the second measure of the methods of dealing with problems, which consisted of 30 paragraphs.
- The study summarized the following findings:
  - The lack of a high level of psychological combustion of the professor of physical and athletic education of the secondary level.
  - Lack of a high level of methods of dealing with problems with the professor of physical and athletic education of secondary level.
  - -The lack of a correlation between psychological combustion and the method of dealing with problems.

## قائمة المحتويات

الشكر	1
قائمة الجداول	11
مقدمة	أ
الإشكالية:	5
الفرضيات الجزئية:	7
أهداف الدراسة:	7
أهمية الدراسة:	7
مصطلحات الدراسة:	8
أهم النظريات المفسرة لمتغيرات الدراسة:	11
النظريات المفسرة لأساليب مواجهة المشكلات:	11
أهم الدراسات السابقة	14
منهج البحث:	23
مجتمع الدراسة:	23
مجالات البحث:	23
عينة الدراسة:	23
الدراسة الاستطلاعية:	24
إجراء الدراسة الاستطلاعية:	24
أدوات جمع البيانات:	24
الدراسة الاستطلاعية:	24
مقياس الاحتراق النفسي:	27
مناقشة وتحليل نتائج الفرضيات:	46
الاستنتاج العام:	48

48.....	توصيات الدراسة:
49.....	مقترحات الدراسة.
52.....	خاتمة:
54.....	قائمة المراجع
50.....	الملاحق

## قائمة الجداول

الرقم	الجدول	الصفحة
01	ثبات مقياس الاحتراق النفسي	21
02	معاملات الصدق الذاتي للاختبار	22
03	قيم معامل الاتساق الداخلي لمقياس اساليب مواجهة المشكلات	23
04	معاملات الصدق الذاتي للمقياس	23
05	معيار الحكم على مستوى الاحتراق النفسي	24
06	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للتعرف على لاستجابات أفراد عينة الدراسة عن فقرات محور الاجهاد الانفعالي لدى أستاذ التربية البدنية والرياضية مرتبة ترتيبا تنازليا.	25
07	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة عن فقرات محور (تبلد المشاعر لدى الاساتذة) مرتبة ترتيبا تنازليا.	27
08	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة عن فقرات محور (نقص الشعور بالانجاز الشخصي ) مرتبة ترتيبا تنازليا	29
09	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة عن فقرات محور الاحتراق النفسي مرتبة ترتيبا تنازليا .	30
10	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات افراد عينة عن فقرات محور (الهروب والتجنب) مرتبة ترتيبا تنازليا	31
11	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات افراد عينة عن فقرات محور	32

	(التفكير ذو الاماني) مرتبة ترتيبا تنازليا	
34	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات افراد عينة عن فقرات محور (المواجهة والتحدي) مرتبة ترتيبا تنازليا	12
35	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة عن فقرات محور (لوم الذات) مرتبة ترتيبا تنازليا	13
37	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة عن فقرات محور (طلب الإسناد الاجتماعي والديني) مرتبة ترتيبا تنازليا	14
38	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة عن فقرات محور (التخفيض للحد الأدنى) مرتبة ترتيبا تنازليا..	15
38	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة عن محاور أساليب مواجهة المشكلات مرتبة ترتيبا تنازليا	16
40	يوضح قيمة معامل الارتباط بيرسون بين مستوى الاحتراق النفسي وأساليب مواجهة المشكلات	17

مقدمة



## مقدمة

يعاني الانسان في عالم اليوم العديد من المشكلات والاضطرابات النفسية، حتى أصبح كل من القلق، والضغط النفسية، والاحتراق النفسي، تمثل ظواهر نفسية تتطلب مزيدا من جهد الباحثين وتفكيرهم، يهدف الكشف عن طبيعة كل منها، وتحديد مسبباتها، وكيفية تفادي آثارها السلبية، فنتيجة لظروف الحياة الصعبة التي يمر بها الأفراد وما يرتبط بها من عقبات تعوق مجرى حياتهم ومشكلات تواجههم، ومواقف ضاغطة تعترضهم. أصبح الافراد في حالة من عدم الاستقرار النفسي نتيجة لتراكم مثل هذه المشكلات وتعقدها ويزيد الأمر سوءا إذا لم يكن الفرد مهيناً لمثل هذه الظروف بحيث لا يمتلك الطرق و الأساليب المجدية التي تمكنه من التعامل الفعال مع هذه المواقف أو أنه يجهل طبيعة هذه المشكلات التي تؤرقه، وعندها قد يعجز عن مواجهة المشكلات التي تعوق تحقيق بعض أهدافه، فيصبح عرضة للتأثيرات السلبية وللمواقف الضاغطة، هذا بالإضافة إلى أن بعض الافراد لديهم سمات شخصية تجعلهم أكثر عرضة للضغوط، أكثر تأثيرا بها على العكس من غيرهم، الذين لا يبالون بما قد يعترضهم من مواقف ضاغطة.

بقدر ما تطورت حياتنا إلى الأفضل في شتى الميادين بقدر ما أصبحت تنذر بالخطر لكثرة التعقيدات العلمية والإنجازات التكنولوجية والتي ولت على الإنسان بالسلب ، فقد انتشرت العديد من الأمراض السيكوسوماتية والاضطرابات النفسية نتيجة ضغوط الحياة الاجتماعية والدراسية وحتى المهنية، مما استوجب الأمر تدخل الباحثين والعلماء لدراسة الأسباب الكامنة وراء هذه الضغوط وبناء استراتيجيات لتفاديها أو التخفيف من حدتها ولعل من أبرز مخلفات الضغوط وخاصة المهنية ما يسمى بالاحتراق النفسي والذي أصبح سمة يعرف بها المجتمع المعاصر، حيث يرى بعض الباحثين بأنه حالة نفسية ناتجة عن أوضاع العمل المتصل بالأفراد مباشرة وخاصة الذين يقدمون خدمات إنسانية واجتماعية .

وبما أن مجتمع التعليم العالي صورة مصغرة من المجتمع الانساني، إضافة إلى المشكلات الاجتماعية و النفسية التي يعاني منها الأساتذة الجامعيين بصفة خاصة - لديهم مشكلاتهم الخاصة بطبيعة عملهم، حيث وصفت مهنة التدريس من أكثر المهن التي تؤدي الفرد الي ضغوط نفسية، وفي حالة استمرارها، وبمساعدة بعض العوامل الاخرى، قد تؤدي الي حدوث ما يعرف بالاحتراق النفسي، كاستجابة سالبة لضغوط المهنية، وللظروف الصعبة

المحيطة بها. فالاحترق النفسي قد يعاني منه بعض الاساتذة، بينما لا يعاني منه البعض الاخر، ليس لانتهاء المشكلات و العقبات التي يمرون بها لأنها لا تنتهي، ولكن يمكن أن يتسم به البعض من سمات وخصائص نفسية تقيه أو تجنبه المعاناة من الاحتراق النفسي، أو لتمكنه من مواجهة المشكلات التي قد تصادفه في عمله، إما بخبرته الشخصية أو بمساعدة رؤوسيه وزملائه، أو بنمط شخصيته في التعامل مع العقبات و المواقف التي تواجهه ففي هذه الحالة قد يتفادى الاصابة بالاحترق النفسي ولكن إذا قلت خبرته ، وتخلى عنه رؤوسيه، ولم يمتلك السمات والخصائص النفسية الايجابية في التعامل مع المواقف الضاغطة ، فإنه قد يعاني من الاحتراق النفسي ،ويصبح عرضا ملازما له خلال حياته المهنية. حيث تعتبر هذه الظاهرة - الاحتراق النفسي - من الظواهر النفسية التي نالت اهتمام الباحثين، وتركزت اهتماماتهم بكثرة على مهنة التدريس، وذلك لأهمية الدور الذي يمثله أساتذة التعليم الثانوي وفي المجتمع بأكمله، وقد تناولها الباحثون بالدراسة رصدًا لأسبابها وتحديدًا لأعراضها، ووصفًا لتأثيراتها السلبية.(1)

وقد ظهر مصطلح الاحتراق النفسي باعتباره ظاهرة ملازمة للعاملين في المهن الانسانية والاجتماعية (كالتدريس، والطب ، والتمريض، وأفراد الشرطة) منذ منتصف سبعينات القرن العشرين على يد **فردنبرجر (Freudenberger)** الذي يعد الرائد الأول الذي قدم هذا المفهوم وقد قصد به الاستجابات الجسدية والانفعالية لضغوط العمل، أما في الدول العربية فقد بدأ الاهتمام بدراسة الاحتراق النفسي منذ منتصف ثمانينات القرن العشرين، إذ أن أول إجرائية منشورة في هذا المجال هي دراسة عسكر وجامع والأنصاري في عام 1986، ومنذ ذلك الحين بدأ الاهتمام بدراسته على مستوى واسع في الدول العربية حيث شملت الدراسات العديد من المهن الإنسانية والاجتماعية، وقد كان للقطاع التعليم الثانوي نصيب الأسد من تلك الدراسات حيث تتوافر العشرات من الدراسات المنشورة في الدوريات العلمية عن الاحتراق النفسي في المهن ( أساتذة التعليم الثانوي ).(2)

(1) عيسى، محمد رقي ،**التوافق المهني وعلاقته بالاحترق النفسي لدى معلمات رياض الأطفال** ، المجلة التربوية ، جامعة الكويت ، (34) ، 1995 ص 117-161.

(2) عسكر، علي، وجامع، حسن، والأنصاري، محمد ، **مدى تعرض معلمي المرحلة الثانوية بدولة الكويت لظاهرة الاحتراق النفسي** ، المجلة التربوية ، 3 (10) ، 1986 ، ص 9-43.

وتشير العديد من الدراسات (البтал، 2000 هيجان 1998، الزيود، 2004، عمار 2007) الي أن الافراد ومنهم الاساتذة يلجؤون الي استراتيجيات وأساليب مختلفة لمواجهة الضغوط المختلفة، وأن هناك اختلافا واضحا في شيوع هذه الاساليب تبعا لمتغيرات متعددة، فالإناث اكثر استخداما لأساليب طلب النصيحة و التحليل المنطقي و الحصول على المعلومات أكثر من الذكور ، وأن الذكور أكثر استخداما لأساليب إعادة التقييم المنطقي اكثر من الإناث، وكذلك تشير هذه الدراسات الي أن إستخدم نوع معين من الاستراتيجيات لا يتحدد فقط بسمات شخصية الفرد أو جنسه وانما بطبيعة المشكلة المسببة للضغوط، ففي الضغوط الصحية تبدو استراتيجية البحث عن المعلومات وطلب النصيحة أكثر استخداما ، في حين التحليل المنطقي و التقييم المعرفي أكثر استخداما مع الضغوط الشخصية ، وأن أسلوب حل المشكلات أكثر استخداما مع الضغوط المالية .

وقد قمنا بتقسيم دراستنا هذه إلى جانبين: نظري وتطبيقي ويتناول الجانب النظري في فصله الأول مدخل للدراسة، كما أبرزنا فيه الإشكالية والفروض والأهداف وأهمية البحث. أما مصطلحات ومفاهيم الدراسة فتطرقنا إلى مفهوم الاحتراق النفسي وأساليب مواجهة المشكلات، وأهم النظريات المفسرة وفي الفصل الثاني تناولنا الدراسات السابقة بالعرض والمناقشة، أما بالنسبة للجانب التطبيقي، فتناول الدراسة الميدانية، ويتكون منفصلين فصل الإجراءات المنهجية للبحث الذي حددنا فيه المنهجية والدراسة الاستطلاعية والعينة وحدود الدراسة وأساليب التحليل الإحصائي. أما الفصل الرابع والآخر فيحتوي على تحليل وتفسير النتائج المتحصل عليها خلال جمع البيانات كما تناولنا في الأخير استخراج أهم الاستخلاصات.

# الفصل الأول

## الإشكالية:

إن طبيعة الحياة التي يحييها الفرد -بصفة عامة- اليوم، بكل ما تكتنظ به من مشكلات ومتطلبات، تفرض عليه الكثير من الضغوط، التي يجب أن يصمد في مواجهتها بالطرق والأساليب الإيجابية، التي تساعده على التخلص منها باستمرار، حتى لا تتراكم عليه تلك المشكلات، وتتزايد عليه الضغوط، والتي قد تؤدي به إلى حالة من الانهالك أو الاحتراق النفسي.

وقد برزت في العديد من المهن، لا سيما في المهن ذات الطابع الإنساني التعاوني معوقات وضغوطات مختلفة تحول دون قيام الموظف بدوره كما يتوقعه أو كما يتوقعه الآخرون، وتعتبر ظاهرة الإحترق النفسي من أهم المشكلات التي ظهرت في مجال العمل لدى الأساتذة التعليم الثانوي حيث يعد الأستاذ أحد أهم محاور العلمية، فهو الوسيط بين الطلاب وما يجب أن يقدمه لهم من معلومات ومعارف ومهارات، لذلك فإن صحته النفسية والبدنية ينبغي النظر إليها بعين الإعتبار، وذلك من أجل تحقيق نظام تعليمي فعال<sup>1</sup>.

وقد يعاني الأستاذ من بعض المشكلات المرتبطة بمهنة التدريس كازدياد حجم العمل وأعباء التدريس، وعدم القدرة على ضبط سلوك التلاميذ، وفقدان التحكم والسيطرة في مجريات أموره المهنية، إضافة إلى انخفاض العائد المادي لمهنة التدريس مقارنة بالجهد المبذول، والنظرة الاجتماعية المتدنية للأستاذ في كثير من الأحيان، وغيرها من الأسباب الأخرى التي تؤثر سلبا على اتجاهات الأستاذ وعلاقاته داخل وخارج المدرسة مما يشعره بنقص قدرته على العمل، واستنفاد الجهد، والتعب النفسي والبدني، والذي يؤدي بدوره إلى الإحترق النفسي<sup>2</sup>.

وتشير بعض الدراسات والبحوث السابقة

(Compas, el.al.2001;Angel,el.al.,2003)

<sup>(1)</sup> الحافظ ليلي عبد الحميد، مدى تعرض معلمات المرحلة التعليمية المختلفة بالمملكة العربية السعودية لضغوط العمل المتمثلة في ظاهرة الإحترق النفسي، المجلة التربوية 1(8)، 1993، ص 201-203.

<sup>(2)</sup> القماح إيمان محمود، علاقة مفهوم الذات بأساليب مواجهة الضغوط لدى عينة من الراشدين المصريين والإماراتيين، مجلة علم النفس المعاصر والعلوم الإنسانية 13(2)، 2002، ص 125-163.

إلى أن الأستاذ الذي يقع ضحية لظاهرة الإحترق النفسي يكون بين خيارين إما أن يصبح منهكا في عمله لا يقوى على مواصلة العطاء، أو أن يترك مهنة التدريس وينصرف إلى مهنة أخرى مع الإحتفاظ بالوظيفة فقط، وبالإضافة إلى مضاعفات الإحترق النفسي السلبية على الاساتذة تنعكس تأثيراته الخطيرة على الطلاب والزملاء من الأساتذة والإداريين والعاملين في المدرسة، وكذلك انعكاساته على العملية التعليمية بأكملها، ولهذا فإن الإحترق النفسي يمثل ظاهرة التكاليف على الأستاذ والمدرسة.

ومما لا شك فيه أن الفرد لا يقف مكتوف اليدين إزاء أي ضغط يوتره أو يهدد مجرى حياته، فالحفاظ على النفس البشرية وتوازنها غريزة فطرية يتمتع بها الإنسان، وعليه فإن الأستاذ ا لتعليم الثانوي يواجه هذه الضغوط - الضغوط التي قد تسبب له حدوث ظاهرة الإحترق النفسي - محاولا التعامل والتكيف معها وتخفي آثارها وأو حلها، ويستخدم في ذلك استراتيجيات وأساليب مختلفة. (1)

وعلى الرغم من التحديات والضغوط التي تواجه الأستاذ ا لتعليم الثانوي إلا أنه يوجد نقص في الدراسات التي تحدد أو توضح استراتيجيات الأساتذة في التعامل مع المشكلات والظواهر المهنية، ومنها ظاهرة الإحترق النفسي مما يترك للأساتذة حرية لتصرف لمواجهة هذه المشكلات كلا حسب ما يريد، ونظرا لأهمية الدور الذي يقوم به الأستاذ في العملية التعليمية فإن مشكلة هذه الدراسة انبثقت من احساس الباحث بمعاناة بعض الأساتذة العاملين في حقل التدريس من ظاهرة الإحترق النفسي، وبحكم خبرته المتواضعة في هذا الحقل قام برصد انطباعاته من خلال تجربته الشخصية، وتعامله مع زملائه في العمل، حيث لاحظ أن أسباب تلك الضغوط يمكن إرجاعها إلي خصائص وسمات شخصية الأستاذ، وضغوط بيئة العمل، وغياب الدعم الكافي؛ وبناءا على هذه التقديرات النظرية لموضوعنا نجد أنفسنا أمام الإشكال التالي:

- هل هناك علاقة بين الإحترق النفسي وأساليب مواجهة المشكلات لدى استاذ التربية البدنية والرياضية؟  
-التساؤلات الجزئية :

- 1 - هل توجد مستويات مرتفعة في أبعاد الإحترق النفسي لدى أستاذ التربية البدنية والرياضية؟
- 2 - هل توجد مستويات مرتفعة لأساليب مواجهة المشكلات لدى أستاذ التربية البدنية والرياضية ؟

(1) الزبيد، نادر فهمي ، استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة قطر وعلاقتها ببعض المتغيرات ، رسالة الخليج العربي، (99) ، 2004م ، ص 67 -104.

3 - هل توجد علاقة ارتباطية بين مستوى الاحتراق النفسي واساليب مواجهة المشكلات لدى استاذ التربية البدنية والرياضية ؟

### 1. الفرضية العامة:

- هناك علاقة بين الاحتراق النفسي واساليب مواجهة المشكلات لدى استاذ التربية البدنية والرياضية.

### الفرضيات الجزئية:

- 1- توجد مستويات مرتفعة في أبعاد الإحترق النفسي لدى أستاذ التربية البدنية والرياضية .
- 2- توجد مستويات مرتفعة لأساليب مواجهة المشكلات لدى أستاذ التربية البدنية والرياضية .
- 4 -توجد علاقة ارتباطية بين مستوى الاحتراق النفسي واساليب مواجهة المشكلات لدى استاذ التربية البدنية والرياضية.

### أهداف الدراسة:

- ✓ قياس مستوى الاحتراق النفسي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.
- ✓ الكشف عن العلاقة بين الاحتراق النفسي وأساليب مواجهة المشكلات لدى أستاذ التربية البدنية والرياضية.
- ✓ التعرف على الاختلاف في الأساليب المستخدمة لمواجهة المشكلات لدى أستاذ التربية البدنية والرياضية.

### أهمية الدراسة:

مما لا شك فيه، أن للأستاذ دور فعال في العملية التعليمية، وبالتالي، فإن أي تأثيرات سلبية على المعلم تنعكس سلبا على العملية التعليمية بأكملها و الاحتراق النفسي من الظواهر ذات التأثيرات السلبية على المعلم، ويظهر هذا التأثير في: انخفاض الأداء، والإجهاد، وكثرة الغياب، والسلبية في التعامل مع الآخرين .

هذا إلى جانب أن شخصية الأستاذ بمقوماتها وسماتها وخصائصها تقف حائلا في إصابة بالاحتراق النفسي، إضافة إلى أن لكل مرحلة تعليمية طبيعتها ومشكلاتها، التي تميزها عن غيرها من المراحل. ويمكن الإشارة على أهمية الدراسة فيما يلي:

- إن دراسة ظاهرة الاحتراق النفسي ضرورة من ضروريات الاهتمام بالصحة النفسية للأستاذ التربوية البدنية والرياضية وذلك لأهمية دور الأستاذ في المجتمع الدراسي.
- الكشف عن مثل هذه الظاهرة وتجنب تأثيراتها السلبية يقي الأستاذ ويساعده على التمتع بحالة نفسية حسنة.
- إلقاء الضوء على بعض المشكلات النفسية التي يعاني منها اساتذة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي في المجتمع المدرسي.
- التعرف على طبيعة المشكلات المهنية المتعلقة بكل مرحلة تعليمية.
- الاستفادة من نتائج الدراسة الحالية في الحد من ظاهرة الاحتراق النفسي.
- تزويد المكتبة بمراجع في هذا المجال.

### مصطلحات الدراسة:

#### أ - الاحتراق النفسي:

كان فرديبيرجر **Freudenberger** أول من ذكر مصطلح الإحتراق النفسي، وأدخله إلى حيز الإستخدام، فأورد المعنى الوارد بالقاموس للفعل **Burnput** ومعناه: " أن الفرد يصاب بالضعف والوهن أو يجهد ويرهق، ويصبح منهكا، بسبب الإفراط في استخدام الطاقات والقوى". (1)

عرف تايلر **Taylor** الإحتراق النفسي بأنه: " عبارة عن الإرهاق واستنفاد القوة والنشاط"

ويرى برانتي **Branetti** أن الإحتراق النفسي هو: " مؤشرات سلوكية ناتجة عن الضغط النفسي الذي يتعرض له الفرد أثناء العمل لفترة طويلة". (2)

(1) عمار، نشوة كرم ، الإحتراق النفسي لدى المعلمين ذوي النمط (أ،ب) وعلاقته بأساليب مواجهة المشكلات. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الفيوم 2007 ، ص 29.

(2) Branetti.G.J.(2001). Why do they Teach? A study of Job Satisfaction Among Long-TermHighSchool Teachers. **Teacher Education Quarterly**. (28), 3. PP 52 .



ويعرفه جالسون Galson بأنه " إرهاق انفعالي وجسمي وسخط على الذات وعلى الآخرين وعلى العمل، وفقدان الحماس له وركود وبلاد وانخفاض في مستوى الإنتاجية". (1)

تعرفه كريستينا ماسلاش بأنه: " حالة نفسية تتميز بمجموعة من الصفات السيئة مثل التوتر وعدم الإستقرار النفسي والميل للعزلة وأيضاً الإتجاهات السلبية نحو العمل والزملاء". (2)

### التعريف الإجرائي:

و حالة من الشعور بالإجهاد البدني والعصبي والانفعالي، نتيجة التعامل المباشر مع الأحداث التدريسية الضاغطة وفي مواقف تحتاج إلى بذل مجهود مضاعف، وذلك من خلال الأبعاد التالية: الإجهاد الانفعالي، تبلد المشاعر نحو الطالب، شعور النقص بالإنجاز الشخصي.

### ب أساليب مواجهة المشكلات:

تعددت التعريفات التي تناولت أساليب مواجهة المشكلات، ولكنها تتفق جميعها حول معنى مشترك هو فاعلية الفرد في التعامل مع الأحداث التي يعايشها.

فيعرفها هاجان (1998) أساليب مواجهة المشكلات بأنها " مجموعة من الجهود التي يبذلها الأفراد والمنظمات، للتغلب على المشكلات التي تواجههم بسبب هذه الضغوط". (3)

تعرفه امعروف (2001) على أنها "تحديد وتحليل المشكلات المرتبطة بالضغوط وتطبيق عدد من الأدوات العلاجية لتغيير إما مصدر الضغوط أو تجربة الضغوط". (4)

<sup>(1)</sup> السمدوني، السيد إبراهيم . الإرهاك النفسي لمعلمي التربية الخاصة وتبعاته دراسة تنبؤية في ضوء بعض متغيرات الشخصية والمهنية . مجلة التربية المعاصرة، جامعة الكويت ، (36) 1995 ، ص 22.

<sup>(2)</sup> محمد، عادل عبد الله . بعض سمات الشخصية والجنس ومدة الخبرة و أثرها على درجة الاحتراق النفسي للمعلمين ، دراسات نفسية ، 5 (2) ، 1995 ، ص 249 .

<sup>(3)</sup> هيجان ، عبد الرحمان بن أحمد ، ضغوط العمل منهج شامل لدراسة مصادرها ونتائجها وكيفية إدارتها ، الرياض: معهد الإدارة العامة (1998) ص 292 .

<sup>(4)</sup> معروف، إعتدال مهارات مواجهة الضغوط - في الأسرة في العمل في المجتمع . الرياض: مكتبة الشقري للتوزيع والنشر (2001) ص 78.

ويطلق إبراهيم ( 1994 ) على أساليب مواجهة المشكلات عمليات تحمل الضغوط، ويرى أنها " مجموعة من النشاطات أو الاستراتيجيات السلوكية أو المعرفية التي يسعى من خلالها الفرد إلى تطويع الموقف الضاغط وحل المشكلة أو تخفيف التوتر الإنفعالي المترتب عليه". (1)

كما يرى القصير (1993) على أنها: " جهود جسيمة وفكرية أو نفسية تبذل لإبعاد أو خفض تأثير المواقف الضاغطة وبما يعيد الفرد لأي حالة التوازن قبل التعرض للضغط ". (2)

### التعريف الإجرائي:

وهي مجموع الدرجات التي يحصل عليها الأستاذ التربية البدنية و الرياضية في كل استراتيجية أو عملية يتضمنها المقياس.

### ت -أستاذ التربية البدنية و الرياضية:

يعتبر أستاذ التربية البدنية والرياضية مصدر للمعرفة وخالق للأفكار الجديدة، ويبث المثل العليا في تلامذته، وهو القدوة أمامهم وعلى منوالهم يسير الكثيرون منهم ويتأثرون بشخصيته، لذلك من الواجب أن يكون المدرس ذو شخصية محبوبة وبممتاز بصفات الصداقة والشعور الودي والمتبادل والقيادة الحكيمة، حيث يعكس المدرس المثالي

استعداداته وانفعالاته، فان هو اظهر الصفات الانفعالية غير الحسنة كسرعة التوتر وعدم الاستعداد للعمل فانه لا يجد من تلامذته سوى ما واجههم به، ومن واجبات المدرس أن يكون ذا قدرة على التفاهم والتسامح والعفو و أن يكون متمكن من ضبط عواطفه دائما خاصة في المواقف التي تتطلب القدرة على ضبط نفسه و أن يكون واسع الصبر محبا للفرح، وانطلاقا من كل هذا يكتسب المدرس حب التلاميذ له بالإضافة إلى معرفته وفهمه لخصائص هذه المرحلة من الدراسة وخاصة النفسية منها، وبهذا يتخذ الأسلوب الجيد المناسب للمعاملة ليلقى بذلك إقبال التلاميذ على مادته التي تعتبر جزءا حيويا من البرنامج الدراسي.(3)

(1) إبراهيم، لطفي عبد الباسط ، مقياس عمليات تحمل الضغوط، كراسة تعليمات. القاهرة: الانجلو المصرية (1994) ص 5.

(2) القصير، جاسم محمد. المتغيرات المحددة للإحتراف النفسي لمدرسي المرحلة المتوسطة ودور التدخل الإرشادي ، بغداد رسالة دكتوراه غير منشورة ، الجامعة المستنصرية ، (1993)،ص. 27 .

(3)سعدى لفتة، صباح باقر، تحليل التفاعل اللفظي بين المعلم و التلميذ، مصر مركز البحوث التربوية و الفنية 1967م، ص 11.

### التعريف الإجرائي:

وهو ذلك الشخص القادر على الإعداد والتخطيط في حصة التربية البدنية والرياضية وأن يستطيع تحديد أهداف الدرس بوضوح وأن يستطيع تنوع وصياغة أهداف الدرس " معرفية، انفعالية، مهارية".

### أهم النظريات المفسرة لمتغيرات الدراسة:

#### النظريات المفسرة للاحتراق النفسي:

- **النظرية المعرفية:** تعزو سلوك الانسان إلى مصدر داخلي أي أن الانسان يفكر فقط في الموقف الذي يتواجد فيه، ويسعى إلى الإستجابة من أجل الوصول إلى أهداف يحددها وبالتالي إذا أدرك الفرد الموقف إدراكا إيجابيا فإن ذلك يقوده إلى الرضا والتكيف الإيجابي معه أما الإدراك السلبي للموقف فيؤدي إلى السخط وعدم الرضا ومن ثم إلى الاحتراق النفسي.
- **النظرية التحليلية (الفرويدية):** تفسر سلوك الإنسان على أنه قوى داخلية تعمل على خلق الصراع الداخلي بين الأنا والهو والأنا الأعلى، وهذا الصراع قد يسبب الإكتئاب والتوتر ومن ثم الاحتراق، والنظرية التحليلية تتفق مع النظرية المعرفية في تفسير السلوك الإنساني.
- **النظرية السلوكية:** تفسر هذه النظرية السلوك الإنساني على أنه نتاج الظروف البيئية والفيزيقية ويرى القائمين على هذه النظرية أن الاحتراق النفسي حالة داخلية شأنه شأن الغضب والقلق، وهو نتيجة لعوامل بيئية إذا ما ضبطت أمكن من خلالها التحكم بالاحتراق النفسي. (1)

### النظريات المفسرة لأساليب مواجهة المشكلات:

#### أ نظرية التحليل النفسي:

يرى القائمون على هذه النظرية ومنهم فرويد أن الميكانيزمات الدفاعية هي بمثابة استراتيجيات مواجهة يلجأ إليها الفرد لا شعوريا للتخفيف من التوترات والقلق والصراعات الداخلية، ومن أمثلة هذه الميكانيزمات الكبت والإنكار والتبرير والتجنب والنكوص والإسقاط وغيرها، وأن هذه الميكانيزمات الدفاعية تعدل من إدراك الفرد للأحداث، وذلك لكي تقلل من حدة الضغوط النفسية لدى الفرد ( Moos& Schaefer, 1993).

(1) عبد الفتاح، جهاد ، ظاهرة الإحتراق النفسي واستراتيجيات التكيف لدى العاملين في وزارات السلطة الوطنية الفلسطينية ، رسالة ماجستير ، جامعة النجاح الوطنية، نابلس ، 1999 ، ص 50.

وبذلك نستطيع أن نقول، أن نظرية التحليل النفسي ترى المواجهة كعملية نفسية داخلية تتبع من داخل الفرد وتتضمن ميكانيزمات الدفاع اللاشعورية التي يستخدمها الفرد لخفض حدة الصراعات النفسية وكذلك يستخدم الفرد ميكانيزمات الدفاع في مواجهة الخبرات والمواقف الضاغطة.

### ب نظرية الشخصية (المدخل التفاعلي)

تسمى بنظرية الشخصية لأنها تركز على خصائص الشخصية كمتغير هام في عملية المواجهة (عبد العظيم وسلامة، 2006).

جاء هذا المدخل نتيجة للأعمال والدراسات التي قام بها كل من **ميتشنيوموموس** و**لازاروسوفولكمان**، والتي أكدت على أن المواجهة عملية أكثر من كونها سمة أو استعداد لدى الفرد، وأن استجابة الضغوط تظهر كنتيجة للتفاعل بين المطالب البيئية وتقييم الفرد لهذه المطالب وللمصادر الشخصية لديه، وتمثل عملية التقييم المعرفي مفهوما أساسيا في هذه النظرية، وترتبط بشكل كبير بالواجهة، ويستخدم الفرد في عملية التقييم المعرفي نوعين من التقييم ( التقييم الأولي، والتقييم الثانوي)، وفي عملية التقييم الأولي يقيم الفرد الموقف هل هو ضاغط أم هو غير ضاغط، فإذا كان تقييم الموقف على أنه ضاغط حين إذا يستخدم الفرد التقييم الثانوي ليحدد خيارات المواجهة والمصادر المتاحة لديه للتعامل مع الموقف؛ وهكذا فإن الشخص يدرك الحدث الضاغط اعتماداً على المعنى الذي يكونه عن الموقف. (1)

<sup>1</sup>Moos. R. H. & Schaefer. J. A.(1993). coping Resources & Processes: Current Concepts & measures. In: L. Goldberger & S. Breznitz (Eds), Handbook of stress: Theoretical & Clinical Aspects, Maxwell Macmillam, International, New York, P234 – 257.



# الفصل الثاني

### أهم الدراسات السابقة

أ - تناولت دراسة يوسف، وعبد الفضيل ( 1998 ) أساليب مواجهة المشكلات وعلاقتها بكل من الضغوط النفسية والاحتراق النفسي لدى عينة من معلمي المدارس الثانوية بالمنيا، هدفت الدراسة الي معرفة العلاقة بين الاحتراق النفسي وأساليب مواجهة المشكلات ، تكونت عينة الدراسة من ( 61 ) معلما، (77) معلمة واستخدمت الدراسة : مقياس أساليب مواجهة المشكلات ومقياس الاحتراق النفسي للمعلمين ومقياس الضغوط النفسية. وتوصلت الدراسة إلى ان تبني أساليب مواجهة فعالة ، ولأساليب المواجهة الفعالة قدرة على التنبؤ بالاحتراق النفسي . . (1)

ب - وأشار **حيمش وجيمتس** (Gmlesh & Gates, 1998) في دراسة حول **تأثير الخصائص الشخصية، والمهنية، والخصائص التنظيمية على الاحتراق النفسي الإداري** ، هدفت الدراسة إلى تحديد مدى تأثير الخصائص الشخصية، والوظيفية، والتنظيمية على الاحتراق النفسي الإداري، تكونت عينة الدراسة من (169) معلمة، (149) من المعلمين صغار السن ذوي المناصب المتوسطة والعليا بالمدارس الأساسية، (177) معلم من المدارس العليا، و (161) مديراً، واستخدمت الدراسة: قائمة الضغوط الإدارية ومقياس ماسلاش للاحتراق النفسي ونمط الشخصية (أ)، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن استخدام أساليب المواجهة الفعالة؛ يقلل من تأثير الضغوط، كما ارتبط الرضا الوظيفي سلبيا ببعدي الإنهاك، وتبلد المشاعر؛ وإيجابيا بالإنجاز الشخصي، وارتبط الإحساس بالرضا الوظيفي بأساليب المواجهة الفعالة ارتباطا موجبا . (2)

ت - وأجرت الشريف ( 2003 ) دراسة بعنوان أساليب مواجهة الضغط النفسي وعلاقتها بنمطي الشخصية (أ - ب) لدى أطباء الجراحة القلبية والعصبية والعامية، هدفت الدراسة إلى التعرف على درجة الضغط النفسي، والتعرف على أساليب المواجهة التي يستخدمها الأطباء، وقد أجريت الدراسة على (152) طبيبا وطبيبة، واستخدمت الدراسة أستبانة أساليب مواجهة الضغوط النفسية، وقائمة أعراض الضغوط (Leatz) واستبانة نمطي الشخصية (أ - ب)، وأظهرت النتائج وجود علاقة ذات دلالة إحصائية في متوسط درجة الضغط النفسي، ويرجع ذلك إلى استخدامهم أساليب فعالة في مواجهة الضغط النفسي

(1) يوسف، نجاة زكي، وعبد الفضل، مديحة عثمان..، أساليب مواجهة المشكلات وعلاقتها بكل من الضغوط النفسية والاحتراق النفسي لدى عينة من معلمي المدرسة الثانوية بمدينة المينا (دراسة تنبؤية) . مجلة البحث في التربية وعلم النفس ، 12 (1) ، 1998.

2) Gmelch.W , Gates. G.(1998). "The Impact of Personal, Professional and Organizational Characteristics on Administrator Burnout. Journal Of Educational Administration.( 36).

مثل أسلوب حل المشكلة، والمواجهة الفعالة، كما خلصت الدراسة إلى ضرورة إعداد برامج لإدارة الضغوط النفسية في العمل<sup>(1)</sup>

ث - كما قام محمود (2005) بدراسة حول بعض عوامل الشخصية والمتغيرات الديموغرافية المسهمة في الاحتراق النفسي لدى عينة من المعلمين، هدفت الدراسة إلى التعرف على علاقة عوامل الشخصية بالاحتراق النفسي، والتعرف على الفروق في مستوى الاحتراق النفسي تبعاً لمتغيرات النوع، والمرحلة التعليمية، تكونت عينة الدراسة من (228) من معلمي الابتدائي و(216) من معلمي الثانوية، واستخدمت الدراسة: مقياس التحليل الإكلينيكي ومقياس الاحتراق النفسي للمعلمين؛ وأشارت النتائج إلى وجود ارتباط دال سالب بين مستوى الاحتراق النفسي للمعلمين وكل من العوامل التالية (الثبات الانفعالي، السيطرة، التنظيم الذاتي) ووجود ارتباط دال موجب بين مستوى الاحتراق النفسي للمعلمين، وعاملي التوتر والاندفاعية، كما أرت نتائج الدراسة إلى أن معلمو المرحلة الثانوية أكثر معاناة من الاحتراق النفسي عن معلمي المرحلة الابتدائية؛ أما عن تأثير النوع فكان لصالح الإناث حيث كانت المعلمات أكثر احتراقاً عن المعلمين، وكذلك الشخصية السوية، تجعل المعلم أكثر قدرة على مواجهة ضغوط العمل وتقادي الاحتراق النفسي بعكس سمات الشخصية اللاسوية التي تجعله أكثر عرضة لضغوط العمل والاحتراق النفسي.<sup>(2)</sup>

ج - وفي دراسة الظفري والقريوتي (2010) التي هدفت إلى التعرف على مستويات الاحتراق النفسي لدى معلمات التلاميذ ذوي صعوبات التعلم بسلطنة عمان ، ومدى اختلاف هذه المستويات بناء على التخصص، والمؤهل الدراسي، والحالة الاجتماعية للمعلمات، بالإضافة إلى الكشف عن العلاقة بين الاحتراق النفسي وكل من الخبرة التدريسية، والدورات التدريبية للمعلمات، والمستويات الاقتصادية لطلاب المدرسة، حيث تكونت العينة من ( 200 ) معلمة من معلمات الحلقة الأولى من التعليم الأساسي بسلطنة عمان؛ واستخدم الباحثان مقياس ماسلاش وجاكسون للاحتراق النفسي بأعاده الثلاثة: الاجهاد الانفعالي، تبدل المشاعر، نقص الانجاز، وأشارت النتائج إلى وجود مستوى منخفض من الاحتراق النفسي لدى عينة الدراسة، وأن مستويات الاحتراق اختلفت باختلاف التخصص (لصالح التخصصات العلمية) والمؤهل الدراسي (لصالح حملة البكالوريوس مقارنة بحملة الدبلوم العالي)، بينما لم توجد فروق دالة إحصائية تعزى للحالة الاجتماعية للمعلمة، كما دلت النتائج على أن جميع أبعاد الاحتراق لدى

(1) الشريف، ليلي، أساليب مواجهة الضغط النفسي وعلاقتها بنمطي الشخصية (أ-ب) لدى أطباء الجراحة القلبية والعصبية والعامية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة دمشق 2003.

(2) محمود، عبد الله جاد ، بعض عوامل الشخصية المتغيرات الديموغرافية المسهمة في الإحتراق النفسي لدى عينة من المعلمين . مجلة كلية التربية بالمنصورة ، (57)، يناير ، 2005.



المعلمات ترتفع كلما انخفض المستوى الاقتصادي لطلاب المدرسة، بينما لم توجد علاقة لمعظم أبعاد الاحتراق بالخبرة التدريسية والدورات التدريبية، وقد ناقش الباحثان مجموعة من التوصيات المتصلة بمعلمي التلاميذ ذوي صعوبات التعلم.<sup>(1)</sup>

#### ح - وأجرت جودة (2004) دراسة بعنوان أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها

بالصحة النفسية لدى عينة طلاب وطالبات جامعة الأقصى ، وهدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط النفسية والصحة النفسية لدى طلاب جامعة الأقصى ومعرفة مدى تأثير أساليب مواجهة الضغوط النفسية بكل من الجنس والتخصص ومكان السكن، وبلغت عينة الدراسة 100 طالب و 100 طالبة، وقد استخدمت الباحثة في الدراسة مقياسين أحدهما لقياس أساليب مواجهة الضغوط والآخر لقياس الصحة النفسية، وأسفرت نتائج الدراسة على أن طلاب جامعة الأقصى يستخدمون أساليب متعددة في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، كما أسفرت عن وجود علاقة ارتباط موجبة دالة بين أساليب المواجهة الفعالة والصحة النفسية ، كذلك أسفرت عن عدم وجود فروق دالة في متوسطات درجات أفراد العينة في أبعاد أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة تعزى لمتغير الجنس ووجود فروق دالة في بعض أبعاد أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة تعزى لكل من متغير التخصص ومكان السكن.<sup>(2)</sup>

#### خ - كما أجرى أبو عزام (2005) دراسة بعنوان أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها ببعض سمات

الشخصية لدى طلاب المرحلة الثانوية ، وهدفت الدراسة إلى التعرف على أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى طلاب المرحلة الثانوية، وتكونت عينة الدراسة من ( 434 ) طالبا و (457) طالبة، واستخدمت الدراسة مقياس سمات الشخصية ومقياس أساليب المواجهة، ومن النتائج التي خلصت إليها الدراسة أن أهم أساليب المواجهة التي يعتمد عليها الطلاب هي اللجوء إلى الله ثم المواجهة وتأكيد الذات ثم تحمل المسؤولية، كذلك وجود علاقة بين طبيعة المدارس التابع لها الطلاب وبين أسلوبيين من أساليب مواجهة الضغوط وهي أسلوب لومالذات والإنكار، كما كشفت الدراسة عن وجود

<sup>(1)</sup>الظفري، سعيد، والقريوتي ، ابراهيم ، الاحتراق النفسي لدى معلمات التلاميذ ذوي صعوبات التعلم في سلطنة عمان . المجلة الأردنية في العلوم التربوية، 6 (3) 2010.

(2) جودة، أمال عبد القادر . أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الأقصى. بحث مقدم للمؤتمر التربوي الأول، كلية التربية بالجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين، 2004.

علاقة بين الجنس وعدد من أساليب مواجهة الضغوط كانت لصالح الذكور في أربع أساليب ولصالح الإناث في ثلاث أساليب.<sup>(1)</sup>

د - وهدفت دراسة عبد الله (2002) إلى التعرف على أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب المرحلتين الإعدادية والثانوية، وذلك باستخدام مقياس أساليب المواجهة من إعداد الباحثة وذلك على عينة بلغت (1073) طالبا وطالبة بالمرحلتين الإعدادية والثانوية، وتتراوح أعمارهم بين ( 12 - 18 ) عاما، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن الأساليب السلبية في مواجهة الضغوط احتلت المراكز الأولى في الترتيب العام لأساليب مواجهة الضغوط (الإنكار - الاستسلام - التنفيس الانفعالي) كما كشفت عن وجود فروق دالة إحصائيا بين عيني الطلاب والطالبات على ثماني أساليب للمواجهة، كذلك وجود فروق دالة إحصائيا بين طلاب المرحلة الإعدادية والثانوية على خمسة عشر أسلوبا من أساليب المواجهة.<sup>(2)</sup>

ذ - وهدفت دراسة الضريبي (2007) إلى الكشف عن الأساليب التي يتبعها العمال لمواجهة الضغوط النفسية المهنية التي يتعرضون إليها ومعرفة ما إذا كانت هناك فروق دالة إحصائيا في أساليب مواجهة الضغوط لدى عمال مصنع زجاج القدم بدمشق، حيث أجريت الدراسة على ( 200 ) عامل أختيروا بالطريقة العشوائية العرضية، وقد طبق الباحث مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية الذي أعده لهذا الغرض، وتوصلت الدراسة إلى أن الأساليب الإيجابية أكثر استخداما من الأساليب السلبية لدى أفراد عينة البحث، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام أساليب مواجهة الضغوط (المواجهة والتحدي، اللجوء إلى الدين، إعادة التقييم الإيجابي للمشكلة) وفي الدرجة الكلية للأساليب الإيجابية تعزى للمؤهل العلمي (أساسي - ثانوي) وذلك لصالح حملة الشهادة الثانوية، ولم توجد فروق في استخدام الأساليب السلبية تعزى لمتغير المؤهل العلمي، وجود فروق في استخدام الأساليب الإيجابية جميعها، وكذلك الدرجة الكلية تعزى لمتغير الخبرة وذلك لصالح فئة الخبرة الأكبر (أكثر من 10 سنوات) وكذلك في استخدام أسلوب التنفيس الانفعالي والدرجة الكلية للأساليب السلبية وذلك لصالح فئتي

<sup>(1)</sup> أبو عزام، أمل ، أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها ببعض سمات الشخصية .، رسالة دكتوراه ، معهد الدراسات العليا للطفولة ، جامعة عين الشمس، القاهرة، (2005).

<sup>(2)</sup> عبد الله، منى محمود، أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب مرحلتى الإعدادية والثانوية . رسالة دكتوراه، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين الشمس، القاهرة، 2002.

الخبرة الأصغر، وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام الأساليب الإيجابية جميعها، وفي الدرجة الكلية لهذه الأساليب تعزى لمتغير العمر، وذلك لصالح الفئة العمرية الأكبر ( أكثر من 50 سنة).<sup>(1)</sup>

ر -وأما عمار (2007) فقد قامت بإجراء دراسة تناولت فيها الاحترق النفسي للمعلمين ذوي النمط (أ) و (ب) وعلاقته بأساليب مواجهة المشكلات، هدفت الدراسة الي التعرف على تأثير نمط الشخصية (أ) و(ب) على مستوى الاحتراق النفسي للمعلمين، تأثير أساليب مواجهة المشكلات على مستوى الاحتراق النفسي للمعلمين و تأثير كل من المرحلة التعليمية والنوعية على مستوى الاحتراق النفسي للمعلمين .

تكونت عينة الدراسة من ( 240 معلم ومعلمة ، تم إختيارهم من بعض مدارس محافظة الفيوم .

استخدمت الدراسة مقياس الاحتراق النفسي للمعلمين ( Seidman & Zager Inventory ) ومقياس نمط الشخصية لبورترتر . وأشارت النتائج الي وجود فروق دالة بين متوسطي المعلمين ذوي النمط (أ) و(ب) في الاحتراق النفسي وأبعاده لصالح المعلمين ذوي النمط (أ)، حيث ان المعلمين ذوي النمط (أ) أكثر معاناة من الاحتراق النفسي، والمعلمين الذين يستخدمون أساليب المواجهة لا يصل بهم الامر الي الاحتراق النفسي لانه يصل من خلال المواجهة الي حالة من الاتزان النفسي ونجد هذا عند ذوي نمط الشخصية (أ) أما ملتسو العون و السلبيون فيصل بهم الأمر الي الاحتراق النفسي، ونجد هذا عند نمط الشخصية (ب) . كذلك أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة بين متوسطي درجات المعلمين ذوي النمط (أ) في الاحتراق النفسي و أبعاده ترجع للنوع، حيث يتعرض كلا من المعلمين و المعلمات الي ضغوط المهنية، وبالتالي إحساسهم بالاحتراق النفسي.<sup>(2)</sup>

## 2 -مناقشة الدراسات السابقة:

من خلال عرضنا لبعض الدراسات السابقة التي تناولت متغيرات بحثنا ، والمتمثلة في الاحتراق النفسي وعلاقته بأساليب مواجهة المشكلات لدى أستاذ التربية البدنية والرياضية وفي محاولة لربط هذه الدراسات السابقة بموضوع دراستنا والاستفادة منها في الاجراءات النظرية والعلمية ، يمكننا تصنيف حوصلت نتائجها على الشكل التالي :

- (1) الضريبي، عبد الله.. أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات " دراسة ميدانية على عينة من العاملين بمصنع زجاج القدم بدمشق . مجلة جامعة دمشق، 26 (4) ، 2007.
- (2) عمار، نشوة كرم ، الإحتراق النفسي لدى المعلمين ذوي النمط (أ،ب) وعلاقته بأساليب مواجهة المشكلات. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الفيوم، 2007.

هدفت بعض الدراسات السابقة الي التعرف على أساليب مواجهة المشكلات وعلاقتها ببعض المتغيرات ، حيث هدفت بعض الدراسات الي التعرف على أهم أساليب المواجهة التي يسلكها الافراد للتغلب على المشاكل و الظواهر النفسية التي تحيط بهم وهي (الهالي 2009، عبدالله 2002، الضريبي 2007، Griffth1993)، وهناك دراستان تناولتا علاقة أساليب المواجهة بنمط الشخصية وهي دراسة أبو عزام (2005)، ودراسة الشريف (2003)، وكذلك تناولت دراسة جودة (2004)، علاقة أساليب المواجهة بالصحة النفسية.

وكذلك ارتبطت الضغوط النفسية و الاحتراق النفسي إيجابيا بأساليب المواجهة غير الفعالة، وسلبيا بأساليب المواجهة الفعالة، وكان لاساليب المواجهة قدرة على التنبؤ بمستوى الاحتراق النفسي، لدى المعلمين ، حيث إن نقاء المعلم لاساليب مواجهة فعالة يخفف من إصابته بالاحتراق النفسي، وهذا ما أشارت إليه ، من أن شخصية المعلم تحدد مدى إصابته بالاحتراق النفسي ،وكذلك إستخدامه لنوعية أساليب المواجهة ، بمعنى أن أساليب المواجهة الايجابية -الفعالة- تقلل من احتمالات التأثير بالضغوط النفسية ، وباستخدامها يقي الفرد نفسه من الاصابة بالاحتراق النفسي ،وهذا ما أكدته Gmelsh & 1998 (Gates) في دراستهما .

لقد أتضح من الدراسات السابقة عدم وجود دراسات محلية حاولت التعرف على طبيعة العلاقة بين ظاهرة الاحتراق النفسي واساليب مواجهة المشكلات ، ولذلك فإن هذه الدراسة - على حد علم الباحث - تعد من الدراسات البكر في السلطنة التي اهتمت بدراسة الاحتراق النفسي وعلاقته باساليب مواجهة المشكلات لدى المعلمين العمانيين في محافظة الظاهرة بسلطنة عمان.

تنوعت أدوات جمع البيانات في الدراسات السابقة التي تم التطرق إليها ، فقد كانت بين مقاييس وإستبانات من إعداد الباحث مثل مقياس الاحتراق النفسي في دراسة ، ومقياس أساليب مواجهة المشكلات (الضغوط) أو مقاييس من إعداد باحثين آخرين كمقياس الاحتراق النفسي ومقياس أساليب المواجهة كذلك اختلفت الدراسات السابقة في عدد أدوات جمع البيانات المستخدمة في الدراسة الواحدة ، ومنها من استخدمت أداة واحدة فقط ، وبعضها أستخدم أداتين والبعض الاخر استخدم ثلاث أدوات .

تنوعت مناهج الدراسة التي اعتمدت عليها الدراسات السابقة ، حيث وجد أن معظمها اعتمد المنهج الوصفي الارتباطي ، في حين اعتمدت بعض الدراسات السابقة المنهج الوصفي المقارن ، وقد أستخدمت دراسة اخرى المنهج المسحي .

تنوعت عينة البحث في الدراسات السابقة التي تم التطرق إليها وذلك تبعاً لاختلاف أهدافها ، فقد كانت من الطلاب و الطالبات في المراحل الدراسية المختلفة ، وفي دراسة أبو عزام ( 2005 ) ، وكذلك في دراسة الهلالي ( 2009 ) ، ومن المعلمين في جميع مراحل وأساليب التعليم المختلفة كمعلمي التعليم الاساسي ومعلمي التعليم العام ، ومعلمي الجامعات ، ومعلمي الاحتياجات الخاصة ، ومعلمي غرف المصادر في دراسة ، وكذلك تناولت مختلف شرائح المجتمع كعمال المصانع في دراسة الضريبي (2007) ، و الممرضات في دراسة و الاطباء في دراسة الشريف ( 2003 ) ، و مديري المدارس و العاملين في قطاع الخدمة المدنية في دراسة العتيبي (2002) .

# الجانب التطبيقي

# الفصل الثالث

**منهج البحث:**

بالنظر للمشكلة التي طرحناها وطبيعة الموضوع المقترح، لجأنا إلى المنهج الوصفي، وذلك لتلائمه مع موضوعنا هذا، فمنهج البحث الوصفي في مجال التربية والتعليم هو كل استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر التعليمية والنفسية والاجتماعية كما هي قائمة في الحاضر بقصد تشخيصها وكشف جوانبها وتحديد العلاقات بين عناصرها أو بين ظواهر نفسية أو اجتماعية أخرى.<sup>(1)</sup>

**مجتمع الدراسة:**

وهو جميع الأفراد أو الأشياء الذين يشكلون موضوع مشكلة البحث<sup>2</sup>، وبما أن بحثنا يركز على الاحتراق النفسي وعلاقته بأساليب مواجهة المشكلات لدى أستاذ التربية البدنية، فيتمحور مجتمع بحثنا حول أساتذة التربية البدنية في الطور الثانوي في ثانويات ولاية ورقلة، حيث بلغ عددهم 120 أستاذ.

**مجالات البحث:****1- المجال المكاني:**

أجريت الدراسة في المؤسسات التربوية.

**2-9 المجال الزمني:**

قام الباحث بإجراء هذه الدراسة خلال الموسم الدراسي 2018/2019 في الفصل الثاني من هذه السنة الدراسية.

**عينة الدراسة:**

العينة هي مجموعة من الافراد يبني الباحث عمله عليها وهي مأخوذة من مجتمع أصلي بحيث يكون تمثيلها صادق.<sup>3</sup>

اختيار عينة البحث بطريقة عشوائية قصد الوصول إلى نتائج أكثر دقة وموضوعية ومطابقة للواقع، حيث تكونت عينة الدراسة من 25 أستاذ في بعض ثانويات الولاية.

<sup>(1)</sup> عبد الجليل الزوبغي، محمد أحمد الغانم، مناهج البحث في التربية، الجزء الأول، بغداد: مطبعة العاني، 1974، ص51.

<sup>(2)</sup> محمد خليل عباس وآخرون، مدخل إلى مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ط1، عمان الأردن: دار المسير للنشر والتوزيع، 2007، ص217.

<sup>(3)</sup> محمد شفيق، البحث العلمي في تطبيقاته في مجال الدراسة الاجتماعية، المكتب الجامعي الحديث، 2006، ص204.



**8- الدراسة الاستطلاعية:**

تعتبر الدراسة الاستطلاعية بمثابة الأساس الجوهري لبناء البحث كله، وهي خطوة أساسية ومهمة في البحث العلمي، إذ من خلالها يمكن للباحث تجربة وسائل بحثه للتأكد من سلامتها ودقتها ووضوحها. (1)

فالدراسة الاستطلاعية إذا هي عملية يقوم بها الباحث قصد تجربة وسائل بحثه لمعرفة صلاحيتها، وصدقها لضمان دقة وموضوعية النتائج المحصل عليها في النهاية وتسبق هذه الدراسة الاستطلاعية العمل الميداني، وتهدف لقياس مستوى الصدق والثبات الذي تتمتع به الأداة المستخدمة في الدراسة الميدانية (مقياسي الاحتراق النفسي وأساليب مواجهة المشكلات)، كما تساعد الباحث على معرفة مختلف الظروف المحيطة بعملية التطبيق.

**1 إجراء الدراسة الاستطلاعية:**

الدراسة الاستطلاعية أول خطوة قمنا بها، وكان ذلك في منتصف شهر أبريل 2019، وذلك من أجل معرفة حجم المجتمع الأصلي وكذا الظروف التي ستجرى عليها الدراسة الميدانية تفاديا للصعوبات والعراقيل، وقمنا بتطبيق الاختبار لمقياسي الاحتراق النفسي وأساليب مواجهة المشكلات بطريقة عشوائية على عينة بلغ عددها 25 أساتذة التعليم الثانوي.

**أدوات جمع البيانات:**

لتحقيق أهداف الدراسة استلزم تطبيق مقياسين لجمع المعلومات، وفيما يلي وصف لمقياسين المستخدمين في الدراسة.

**الدراسة الاستطلاعية:**

تعتبر الدراسة الاستطلاعية بمثابة الأساس الجوهري لبناء البحث كله، وهي خطوة أساسية ومهمة في البحث العلمي، إذ من خلالها يمكن للباحث تجربة وسائل بحثه للتأكد من سلامتها ودقتها ووضوحها. (2)

فالدراسة الاستطلاعية إذا هي عملية يقوم بها الباحث قصد تجربة وسائل بحثه لمعرفة صلاحيتها، وصدقها لضمان دقة وموضوعية النتائج المحصل عليها في النهاية وتسبق هذه الدراسة الاستطلاعية العمل الميداني، وتهدف لقياس مستوى الصدق والثبات الذي تتمتع به الأداة المستخدمة في

(1) محي الدين مختار، بعض تقنيات البحث وكتابة التقرير في المنهجية، الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية، 1995، ص 4.

(2) محي الدين مختار، بعض تقنيات البحث وكتابة التقرير في المنهجية، الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية، 1995، ص 4.

الدراسة الميدانية (مقياسي الاحتراق النفسي وأساليب مواجهة المشكلات)، كما تساعد الباحث على معرفة مختلف الظروف المحيطة بعملية التطبيق.

# الفصل الرابع

### مقياس الاحتراق النفسي:

نظرا لوجود مقياس للاحتراق النفسي ذو خصائص سيكومترية تم تطبيقه في البيئة العمانية بواسطة دراسة الحراسي 2005، فقد قام الباحث باختيار المقياس كأداة من أدواته، حيث مر هذا المقياس بخطوات بناء محكمة نظريا وإحصائيا، حيث تكون من 27 فقرة موزعة على المحاور التالية:

- المحور الاول الاجهاد الانفعالي: والمتمثل في 12 فقرة.
- المحور الثاني: تبلد المشاعر نحو التلاميذ والمتمثل في 8 فقرات.
- المحور الثالث: نقص الشعور بالإنجاز الشخصي والمتمثل في 7 فقرات.

### ثبات المقياس:

المقياس المؤلف من 30 فقرة على عينة حجمها 10 أساندة تم اختيارهم من خارج العينة وذلك لتحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس ولمعرفت معامل ثبات المقياس تم حساب معامل ألف كرونباخ باستخدام الحزمة الاحصائية (spss) حيث كانت القيم لجميع محاور المقياس 0.90 وهي نسبة مقبولة في البحوث والدراسات. والجدول (01): يوضح ذلك:

محاور المقياس	عدد الفقرات	قيمة معامل الثبات
الاجهاد الانفعالي	12	0.67
تبلد المشاعر	07	0.85
نقص الشعور بالإنجاز الشخصي	08	0.89

### صدق المقياس:

إن صدق الاختبار بتباع طريق صدق الاتساق الداخلي لحساب صدق عبارات المقياس من خلال ايجاد معامل الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية للمقياس حيث تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية وذلك بقياس الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعاملات ثبات الاختبار وجميع هذه المعاملات مرتفعة ودالة احصائيا.

والجدول (02): يوضح معاملات الصدق الذاتي للاختبار.

محاور المقياس	عدد الفقرات	الجزر التريعي لمعامل الثبات
الاجهاد الانفعالي	12	0.81
تبلد المشاعر	07	0.85
نقص الشعور بالإنجاز الشخصي	08	0.89

### 1 - مقياس أساليب مواجهة مشكلات مهنة التدريس: (أساليب التعامل مع الضغوط)

نظرا لعدم وجود مقياس لأساليب مواجهة مهنة التدريس ذو خصائص سيكومترية مشتقة من البيئة الجزائرية، فقد قام الباحث بمراجعة الدراسات والادبيات السابقة التي قامت بإعداد مقياس لأساليب مواجهة المشكلات ( القصير 1993، إبراهيم 1994، الوشلي 1996،، السرطاوي والشخص 1998، الاشقر 2003، عبد المعطي 2006). وقد تم إختيار أساليب مواجهة المشكلات من إعداد الوشلي ( 1996 )، حيث مر هذا المقياس بخطوات بناء محكمة نظريا وإحصائيا، ويتكون من 30 فقرة.<sup>32</sup>

### - ثبات مقياس أساليب مواجهة المشكلات:

طبق المقياس المؤلف من ( 30)فقرة على عينة حجمها ( 10 ) أستاذ تم اختيارهم من خارج العينة المستهدفة من أساتذة التعليم الثانوي ، وذلك لتحقيق من الخصائص السيكومترية لمقياس أساليب المواجهة، ولمعرفة معامل ثبات المقياس تم حساب معامل ألفا كرونباخ (Cronbach-Alpha) باستخدام الحزمة الإحصائية (SPSS)،حيث كانت قيم ألفا كرونباخ لجميع محاور المقياس بشكل عام أعلى من (0.93) وهي نسبة مقبولة في البحوث و الدراسات، والجدول يوضح ذلك.

الجدول (03): يوضح قيم معامل الاتساق الداخلي لمقياس اساليب مواجهة المشكلات

المقياس	عدد الفقرات	قيمة معامل الثبات
الهروب والتجنب	04	0.82

32 الخطيب، جمال ، إعداد الرسائل الجامعية وكتابتها - دليل عملي لطلبة الدراسات العليا-، عمان : دار الفكر للنشر والتوزيع ، 2006 ، ص48.

0.80	04	التفكير ذو الاماني
0.78	05	المواجهة والتحدي
0.81	05	لوم الذات
0.76	07	طلب الاسناد الاجتماعي والديني
0.77	05	التخفيض للحد الادنى

- صدق مقياس أساليب مواجهة المشكلات :

يقصد بالصدق "درجة نجاح الاداة في قياس ما وضعت من أجل قياسه وتحقق صدق مقياس أساليب مواجهة المشكلات من خلال الاتي، حيث تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية وذلك بقياس الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعاملات ثبات الاختبار وجميع هذه المعاملات مرتفعة ودالة احصائيا.

الجدول (04): يوضح معاملات الصدق الذاتي للمقياس.

المقياس	عدد الفقرات	الجذر التربيعي لمعامل الثبات
الهروب والتجنب	04	0.90
التفكير ذو الاماني	04	0.89
المواجهة والتحدي	05	0.88
لوم الذات	05	0.9
طلب الاسناد الاجتماعي والديني	07	0.87
التخفيض للحد الادنى	05	0.87

- المعالجة الاحصائية:

للإجابة عن أسئلة الدراسة تم استخدام أساليب الإحصاء الوصفي و التحليلي وذلك بإستخدام الرزمة الإحصائية (SPSS)، فقد تم استخراج النسب المئوية لتوزيع أفراد عينة الدراسة، ومن أجل الاجابة عن أسئلة الدراسة تم استخدام المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية ومعامل الارتباط بيرسون، وكذلك استخدام اختبار ألفا كرونباخ للتأكد من ثبات أدوات الدراسة .

وقد تم الاعتماد على نتائج التحليل الاحصائي الوصفي للبيانات والتي تشمل المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياسي الدراسة ، وستخدم في الدراسة مقياس ليكرت الخماسي.

واعتمادا على ما تقدم فإن قيم المتوسطات الحسابية التي توصلت إليها الدراسة سيتم التعامل معها وفقا للمعادلة التالية:

(القيمة العليا) - (القيمة الدنيا لبدائل الإجابة) مقسومة على (عدد المستويات).

**الجدول رقم (05) :** يوضح معيار الحكم على مستوى الاحتراق النفسي .

المعيار	مستوى الاحتراق النفسي
1 إلى 2.33	منخفض
2.34 إلى 3.67	متوسط
3.67 إلى 5	مرتفع

1. تحليل ومناقشة النتائج الفرضيات:

1.1. تحليل الفرضية الاولى:

وينص الفرض على وجود مستويات مرتفعة في أبعاد الإحتراق النفسي لدى أستاذ التربية البدنية والرياضية.

للتحقق من هاذة الفرضية تم استخدام المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية للتعرف على

استجابات عينة الدراسة حول مدى الاحتراق النفسي لدى أستاذ التربية البدنية والرياضية وفي ما يلي عرض لهاذة النتائج:

1.1.1. الاجهاد الانفعالي:

الجدول رقم (05): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للتعرف على لاستجابات أفراد عينة الدراسة عن فقرات محور الاجهاد الانفعالي لدى أستاذ التربية البدنية والرياضية مرتبة ترتيبا تنازليا.

الترتيب	المستوى حسب	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الفقرة	الرقم
---------	-------------	-------------------	-----------------	--------	-------

	المتوسط				
1	مرتفع	0.652	4.44	اشعر بأن عملي شاق جدا	22
2	مرتفع	0.770	4.42	اشعر بالتعب والإعياء كلما استيقظت صباحا وفكرت إنني سأذهب للثانوي	18
3	مرتفع	1.267	3.78	العمل مع من هم في المعهد طوال اليوم يسبب لي إجهادا لا يطاق	20
4	متوسط	1.131	3.25	العمل مع من هم معي في للثانوي يسبب لي هما	16
5	متوسط	1.069	3.00	اشعر أن عملي يستنفذ طاقتي النفسية	4
6	منخفض	1.298	2.03	ينتابني صداع شديد أحيانا وغثيان أحيانا أخرى خلال ممارستي لعملي	14
7	منخفض	1.120	1.94	اشعر بأن عملي قد استهلكني تماما في نهاية اليوم الدراسي وبما يتناسب والجهد الذي بذلته	27
8	منخفض	0.708	1.89	اشعر بأن عملي الجامعي يتلفني كما تحرق النار الخشب	7
9	منخفض	0.841	1.75	اشعر بالابتهاج والانتعاش بعد كل عمل أمارسه مع طلبتي	19
10	منخفض	0.676	1.33	اهتم كثيرا بالعاملين معي في للثانوي	17



1	اشعر وكأنني اختنق حين أكون في اللثانوي	1.25	0.439	منخفض	11
5	اشعر أن عملي الجامعي يسبب لي الإحباط	1.25	0.439	منخفض	12
	المتوسط الحسابي العام	2.5278	0.37268	متوسط	

يتضح من الجدول ( 05 ) ان المتوسطات الحسابية لهذا المحور ( الاجهاد الانفعالي ) تراوحت ما بين ( 1.25 و 4.44 ) ، حيث حاز المحور على متوسط حسابي إجمالي بلغ ( 2.52 ) وهو من المستوى المتوسط ، وحازت الفقرة ( 22 ) على اعلى متوسط حسابي بلغ ( 4.44 ) ، وبانحراف معياري ( 0.65 ) وهو من المستوى المتوسط ، وقد نصت هذه الفقرة على ( اشعر بأن عملي على مستوى اللثانوي شاق جدا ) ، وجاءت في المرتبة الثانية في الفقرة ( 18 ) بمتوسط حسابي ( 4.42 ) وانحراف معياري ( 0.77 ) ، وهي من المستوى المتوسط أيضا ، والتي تنص على ( اشعر بالتعب والإعياء كلما استيقظت صباحا وفكرت إنني سأذهب للثانوي ) ، وفي المرتبة الثالثة جاءت الفقرة ( 20 ) ، حيث حازت على متوسط حسابي بلغ ( 3.78 ) ، وبانحراف معياري ( 1.26 ) وهو من المستوى المتوسط ، وقد نصت الفقرة على ( العمل مع من هم في المعهد طوال اليوم يسبب لي إجهادا لا يطاق ) .

وفي المقابل جاءت المرتبة ما قبل الأخيرة للفقرة ( 19 ) بمتوسط حسابي ( 1.75 ) وانحراف معياري ( 0.84 ) ، وهي من المستوى المنخفض ، ونصت الفقرة على ( اشعر بالابتهاج والانتعاش بعد كل عمل أمارسه مع طلبتي ) بينما جاءت المرتبة الأخيرة من نصيب الفقرة ( 1 ) بمتوسط حسابي ( 1.25 ) وبانحراف معياري ( 0.43 ) وهو من المستوى المنخفض ، ونصت الفقرة على ( اشعر وكأنني اختنق حين أكون في اللثانوي ) .

وتدل هذه النتائج إلى أن الإجهاد الانفعالي لدى الأساتذة ولاية ورقلة كان من متوسط المستوى من وجهة نظر أفراد عينة الدراسة .

الترتيب	المستوى حسب المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الفقرة	الرقم
1	مرتفع	0.906	4.25	اشعر أنني أعامل طلبتي وكأنهم ليسوا بشر	2
2	مرتفع	1.046	4.14	جعلني عملي في المعهد قاسيا في التعامل مع أسرتي	25
3	مرتفع	0.786	3.81	اشعر أن لي رغبة في البقاء مدة أطول مع طلبتي	10
4	منخفض	0.971	2.03	استمتع كثيرا في الحديث مع الناس الموجودين معي في الثانوي	23
5	منخفض	1.245	1.78	أصبحت قاسي القلب لدى تعاملي مع الناس منذ ممارستي لعملي الدراسي	24
6	منخفض	0.845	1.53	اشعر أن طلبتي يلقون اللوم على في بعض ما يعانون من مشكلات	11
7	منخفض	0.688	1.39	اشعر ان عملي الدراس يجعلني متبلدا وقاسيا مع الآخرين	9
8	منخفض	0.454	1.28	اشعر بسعادة غامرة وأنا أناقش طلبتي في مشاكلهم	13
	متوسط	0.40622	2.5243	المتوسط الحسابي العام	

### 2.1.1. تبليد المشاعر :

للتعرف عن مستوى تبليد المشاعر لدى أساتذة التعليم الثانوي ، ثم استخراج المتوسطات الحسابية

والانحرافات المعيارية ، والجدول (06) يوضح ذلك :

الجدول (06) :المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة عن فقرات

محور (تبليد المشاعر لدى الاساتذة ) مرتبة ترتيبيا تنازليا .

يتضح من الجدول (06) ان المتوسطات الحسابية لهذا المحور (تبلد المشاعر) تراوحت ما بين (4.25 و 4.14) ، حيث حاز المحور على متوسط حسابي إجمالي بلغ ( 2.52) وهو من المستوى المتوسط ، وحازت الفقرة ( 2) على اعلى متوسط حسابي بلغ ( 4.25)، وبانحراف معياري ( 0.90) وهو من المستوى المرتفع ، وقد نصت هذه الفقرة على (اشعر أنني أعامل طلبتي وكأنهم ليسوا بشر) ، وجاءت في المرتبة الثانية في الفقرة (25) بمتوسط حسابي (4.14) وانحراف معياري (1.04)، وهي من المستوى المرتفع أيضا ، والتي تنص على (جعلني عملي الثانوي قاسيا في التعامل مع أسرتي). وفي المقابل جاءت المرتبة ما قبل الأخيرة للفقرة ( 9) بمتوسط حسابي (1.39) وانحراف معياري ( 0.68) ، وهي من المستوى المنخفض ، ونصت الفقرة على (اشعر ان عملي الثانوي يجعلني متبلدا وقاسيا مع الآخرين) بينما جاءت المرتبة الأخيرة من نصيب الفقرة ( 13) بمتوسط حسابي (1.28) وبانحراف معياري (0.45) وهو من المستوى المنخفض ، ونصت الفقرة على (اشعر بسعادة غامرة وأنا أناقش طلبتي في مشاكلهم) .

وتدل هذه النتائج إلى أن تبلد المشاعر لدى الأساتذة للطور الثانوي كان من متوسط المستوى من وجهة نظر أفراد عينة الدراسة .

### 3.1.1. نقص الشعور بالانجاز الشخصي :

للتعرف عن مستوى نقص الشعور بالانجاز الشخصي لدى أساتذة الطور الثانوي تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ، والجدول (07) يوضح ذلك :

**الجدول (07):** المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة عن فقرات محور (نقص الشعور بالانجاز الشخصي) مرتبة ترتيبيا تنازليا .

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى حسب المتوسط	الترتيب
3	بامكاني فهم مشاعر طلبتي وبما يحيط بهم من اشياء بسهولة	4.56	0.504	مرتفع	1
12	استطيع أن أهيبّ جوا مريحا وهادئا لطلبتني	4.47	0.654	مرتفع	2

3	مرتفع	0.558	4.44	اتعامل مع المشكلات الانفعالية داخل المدرسة بكل هدوء	8
4	مرتفع	0.487	4.36	انجز اشياء كثيرة ونافعة خلال عملي الثانوي	26
5	مرتفع	0.862	4.33	اعالج المشكلات التي تواجه طلبتي بشكل فعال وناجح جدا	6
6	مرتفع	0.929	4.22	اشعر أنني نشط وفعال جدا	21
7	مرتفع	0.878	3.83	اشعر ان لي اثر ايجابيا في الاشخاص الذين يعملون معي في الثانوي	15
	مرتفع	0.33825	4.3175	المتوسط الحسابي العام	

يتضح من **الجدول ( 07 )** ان المتوسطات الحسابية لهذا المحور (نقص الشعور بالانجاز

الشخصي) تراوحت ما بين ( 4.56 و 3.83 ) ، حيث حاز المحور على متوسط حسابي إجمالي بلغ (4.31) وهو من المستوى المرتفع ، وحازت الفقرة ( 3 ) على اعلى متوسط حسابي بلغ ( 4.56 ) وبانحراف معياري (0.50) وهو من المستوى المرتفع ، وقد نصت هذه الفقرة على ( بإمكانني فهم مشاعر طلبتي وبما يحيط بهم من اشياء بسهولة ) ، وجاءت في المرتبة الثانية في الفقرة ( 12 ) بمتوسط حسابي (4.47) وانحراف معياري ( 0.65 )، وهي من المستوى المرتفع أيضا ، والتي تنص على (استطيع أن أهيئ جوا مريحا وهادئا لطلبتي ) . وفي المقابل جاءت المرتبة ما قبل الأخيرة للفقرة ( 21 ) بمتوسط حسابي (4.22) وانحراف معياري ( 0.92 ) ، وهي من المستوى المرتفع ، ونصت الفقرة على (اشعر أنني نشط وفعال جدا) بينما جاءت المرتبة الأخيرة من نصيب الفقرة ( 15 ) بمتوسط حسابي ( 3.83 ) وبانحراف معياري (0.87) وهو من المستوى المرتفع ، ونصت الفقرة على (اشعر ان لي اثر ايجابيا في الاشخاص الذين يعملون معي في المؤسسة التربوية) .

وتدل هذه النتائج إلى أن نقص الشعور بالانجاز الشخصي لدى التعليم الثانوي، كانت مرتفعة المستوى من وجهة نظر أفراد عينة الدراسة.

- وتدل المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات افراد عينة الدراسة على محاور مقياس الاحتراق النفسي مرتبة ترتيبيا تنازليا :

الرقم	المحور	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى حسب المتوسط	الترتيب
3	نقص الشعور بالانجاز الشخصي	4.3175	0.33825	مرتفع	1
1	الإجهاد الانفعالي	2.5278	0.37268	متوسط	2
2	تبلد المشاعر	2.5243	0.40622	متوسط	3
	المتوسط الحسابي العام	2.9907	0.25358	متوسط	

يتضح من الجدول ان المتوسطات الحسابية لمستوى الاحتراق النفسي لدى الأساتذة تراوحت ما بين (4.31 و 2.52) ، حيث حاز مستوى الاحتراق النفسي لدى الاساتذة على متوسط حسابي اجمالي بلغ (2.99) وهو من المستوى المتوسط ، وحاز محور (نقص الشعور بالانجاز الشخصي ) على اعلى مستوى حسابي بلغ (4.31) وبانحراف معياري (0.33) وهو من المستوى المرتفع ، ومن ثم جاء محور (الاجهاد الانفعالي ) بمتوسط حسابي (2.52) وانحراف معياري (0.37) ، وهو من المستوى المتوسط وجاء اخيرا محور (تبلد المشاعر ) بمتوسط حسابي ( 2.52 ) وانحراف معياري ( 0.40 ) ، وهو من المستوى المتوسط كذلك .

وبهذا يستنتج الباحث ان الاحتراق النفسي لدى أستاذ التربية البدنية والرياضية بشكل عام متوسط المستوى من وجهة نظر افراد عينة الدراسة .

## 2.1. نتائج الفرضية الثانية :

وينص الفرض على وجود مستويات مرتفعة في أبعاد أساليب مواجهة المشكلات لدى أستاذ التربية البدنية والرياضية.

وللتحقق من هذه الفرضية تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للتعرف على استجابات عينة الدراسة حول مدى اختلاف أساليب مواجهة المشكلات لدى أستاذ التربية البدنية والرياضية وفيما يلي عرض لهذه النتائج:

### 1.2.1. الهروب والتجنب :

للتعرف على مستوى الهروب والتجنب لدى الاساتذة في اساليب مواجهة المشكلات ، ثم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ، **والجدول (08)** يوضح ذلك :

**الجدول (08)** المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات افراد عينة عن فقرات محور (الهروب والتجنب) مرتبة ترتيبا تنازليا .

الترتيب	المستوى حسب المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المحور	الرقم
1	مرتفع	1.183	4.03	الاكثار من شرب الشاي والقهوة	2
2	متوسط	0.779	3.28	الحصول على إجازة تبعدني عن جو المدرسة	3
3	متوسط	0.822	3.19	الابتعاد عن المشكلة لفترة بانشغال نفسي بأعمال أخرى .	1
4	منخفض	0.591	1.22	التفكير بترك العمل في المدرسة نهائيا	4
	متوسط	0.48775	2.9306	المتوسط الحسابي العام	

يتضح من الجدول (08) ان المتوسطات الحسابية لهذا المحور (الهروب والتجنب) تراوحت ما بين (4.03 و 1.22) ، حيث حاز المحور على متوسط حسابي إجمالي بلغ ( 2.93 ) وهو من المستوى المتوسط ، وحازت الفقرة ( 2 ) على اعلى متوسط حسابي بلغ ( 4.03 )، وبانحراف معياري (1.18) وهو من المستوى المرتفع ، وقد نصت هذه الفقرة على (الاكثار من شرب الشاي والقهوة) . بينما جاءت المرتبة الأخيرة من نصيب الفقرة ( 4 ) بمتوسط حسابي ( 1.22 ) وبانحراف معياري ( 0.59 ) وهو من المستوى المنخفض ، ونصت الفقرة على (لتفكير بترك العمل في المدرسة نهائيا) .

وتدل هذه النتائج الى ان الهروب والتجنب لدى الاساتذة في اساليب مواجهة المشكلات كان استخدامه متوسط المستوى من جهة نظرا افراد عينة الدراسة .

### 2.2.1. التفكير ذو الاماني :

للتعرف على مستوى الهروب والتجنب لدى الاساتذة في اساليب مواجهة المشكلات ، تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ، والجدول (09) يوضح ذلك :

الجدول (09): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات افراد عينة عن فقرات محور (التفكير ذو الاماني) مرتبة ترتيبا تنازليا .

الترتيب	المستوى حسب المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المحور	الرقم
1	مرتفع	0.696	4.47	التمني في أن يمنحني الله القدرة على تغيير كل ما يسبب لي الإزعاج	7
2	متوسط	0.941	3.03	اتخيل حدوث تغير في المعهد يكون لي فيه وضعا يسمح لي يتجاوز مشكلاتي	8
3	منخفض	0.929	1.78	التمني بزوال الوضع المزعج الذي أنا فيه	6
4	منخفض	0.586	1.33	اتمنى حدوث شي مفاجئ	5

				يبعدني عما فيه من هم وكرب	
	متوسط	0.38395	2.6528	المتوسط الحسابي العام	

يتضح من الجدول (09) ان المتوسطات الحسابية لهذا المحور (التفكير ذو الأمان) تراوحت ما بين (4.47 و 1.33) ، حيث حاز المحور على متوسط حسابي إجمالي بلغ ( 2.65 ) وهو من المستوى المتوسط ، وحازت الفقرة ( 7 ) على أعلى متوسط حسابي بلغ ( 4.47 )، وبانحراف معياري ( 0.69 ) وهو من المستوى المرتفع ، وقد نصت هذه الفقرة على (التمني في أن يمنحني الله القدرة على تغيير كل ما يسبب لي الإزعاج ) . بينما جاءت المرتبة الأخيرة من نصيب الفقرة ( 5 ) بمتوسط حسابي ( 1.33 ) وبانحراف معياري ( 0.58 ) وهو من المستوى المنخفض ، ونصت الفقرة على (اتمنى حدوث شي مفاجئ يبعدي عما فيه من هم وكرب) .

وتدل هذه النتائج الى أن التفكير ذو الأمان لدى الأساتذة في اساليب مواجهة المشكلات كان استخدامه متوسط المستوى من جهة نظرا افراد عينة الدراسة .

### 3.2.1.3. المواجهة والتحدي :

للتعرف على مستوى الهروب والتجنب لدى الاساتذة في اساليب مواجهة المشكلات ، تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ، والجدول (10) يوضح ذلك :

**الجدول (10):** المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات افراد عينة عن فقرات محور (المواجهة والتحدي) مرتبة ترتيبا تنازليا .

الترتيب	المستوى حسب المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المحور	الرقم
1	مرتفع	0.593	4.64	جمع معلومات عن المشكلة واسبابها لاستعين بها في وضع الحلول وتنفيذها	13
2	مرتفع	0.494	4.61	الالتزام بواجباتي التدريسية اكثر لكي لا اترك ثغرة تأتيني منها	12



				مشكلة جديدة	
3	مرتفع	0.649	4.58	تطوير نفسي وتعلم مهارات جديدة جعلني أكثر قدرة لتجاوز ضغوط عملي المدرسي	11
4	مرتفع	0.649	4.42	مضاعفة جهودي وتكريسها لإزالة الظروف المسببة للضغط	10
5	متوسط	0.964	3.61	العمل على مناقشة الطرف المسبب للضغط ليعدل من مواقفه	9
	مرتفع	0.35505	4.3722	المتوسط الحسابي العام	

يتضح من الجدول ( 10 ) ان المتوسطات الحسابية لهذا المحور (المواجهة والتحدي) تراوحت ما بين ( 4.64 و 3.61 ) ، حيث حاز المحور على متوسط حسابي إجمالي بلغ ( 4.37 ) وهو من المستوى المرتفع ، وحازت الفقرة ( 13 ) على أعلى متوسط حسابي بلغ ( 4.64 )، وبانحراف معياري (0.59) وهو من المستوى المرتفع ، وقد نصت هذه الفقرة على (جمع معلومات عن المشكلة واسبابها لاستيعابها في وضع الحلول وتنفيذها) . بينما جاءت المرتبة الأخيرة من نصيب الفقرة ( 9 ) بمتوسط حسابي (3.61) وبانحراف معياري ( 0.96 ) وهو من المستوى متوسط، ونصت الفقرة على (العمل على مناقشة الطرف المسبب للضغط ليعدل من مواقفه) .

وتدل هذه النتائج الى ان المواجهة والتحدي لدى الاساتذة في اساليب مواجهة المشكلات كان استخدامه متوسط المستوى من جهة نظرا افراد عينة الدراسة.

#### 4.2.1. لوم الذات

للتعرف على مستوى استخدام لوم الذات لدى المعلمين في منطقة الظاهرة بسلطنة عمان تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، والجدول (11) يوضح ذلك:

**الجدول (11)** المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة عن فقرات محور (لوم

الذات) مرتبة ترتيباً تنازلياً..

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى حسب المتوسط	الترتيب
18	نقد نفسي ومعرفة نقاط ضعفي لتجاوزها	4.28	0.454	مرتفع	1
17	تسوية المشكلة بالاعتذار وترضية الطرف المقابل	3.78	0.898	مرتفع	2
16	معاودة نفسي بعدم تكرار الموقف الذي يسبب لي المشكلة	3.75	0.841	مرتفع	3
15	تحميل نفسي مسؤولية الوقوع بالمشكلة	3.47	1.404	متوسط	4
14	لوم نفسي على تصرفاتي غير السليمة	1.81	1.191	منخفض	5
	المتوسط الحسابي العام	3.4167	0.58236	متوسط	

يتضح من الجدول (11) أن المتوسطات الحسابية لهذا المحور (لوم الذات) تراوحت ما بين ( 4.28 و1.81)، حيث حاز المحور على متوسط حساب إجمالي بلغ ( 3.41 ) وهو من المستوى المتوسط، وحازت الفقرة (18) على أعلى متوسط حسابي بلغ (4.28) وانحراف معياري (0.45) وهو من المستوى المرتفع، وقد نصت هذه الفقرة على (نقد نفسي ومعرفة نقاط ضعفي لتجاوزها). بينما جاءت المرتبة الأخيرة من نصيب الفقرة ( 14) بمتوسط حسابي (1.81) وانحراف معياري (0.19) وهو من المستوى المنخفض، ونصت هذه الفقرة على (لوم نفسي على تصرفاتي غير السليمة).

- وتدل النتائج إلى أن لوم الذات لدى أستاذ التربية البدنية والرياضية في ولاية ورقلة كان متوسط الاستخدام من وجهة نظر أفراد عينة الدراسة.

### 5.2.1. طلب الإسناد الإجتماعي و الديني:

للتعرف على مستوى استخدام طلب الإسناد الإجتماعي و الديني لدى المعلمين في منطقة الظاهرة بسلطنة عمان تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، والجدول ( 12 ) يوضح ذلك:

**الجدول(12):** المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة عن فقرات محور (طلب الإسناد الإجتماعي و الديني) مرتبة ترتيبيا تنازليا..

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى حسب المتوسط	الترتيب
25	التضرع إلى الله بالدعاء في أن يفك عني مشكلتي	4.64	0.487	مرتفع	1
24	قراءة القرآن والصلاة	4.44	0.652	مرتفع	2
22	طلب المشورة أو المساعدة من شخص مر بهذه المشكلة	3.00	0.828	متوسط	3
20	التحدث مع مدير المدرسة أو المشرف عن مشكلتي	2.17	9100.	منخفض	4
19	التحدث مع الأهل و الأقرباء عن مشكلتي	1.72	0.701	منخفض	5
21	أخص أصدقائي بالحديث حول المشكلة	1.69	1.037		6
23	أتحدث مع المدرسين عما أنا فيه من ضيق أو كرب و أصغي إلى نصائحهم	1.61	1.050	منخفض	7
	<b>المتوسط الحسابي العام</b>	<b>2.7540</b>	<b>4.3143</b>	<b>متوسط</b>	

يتضح من الجدول ( 12 ) أن المتوسطات الحسابية لهذا المحور ( طلب الإسناد الإجتماعي و الديني) تراوحت ما بين ( 4.64 و 1.61)، حيث حاز المحور على متوسط حساب إجمالي بلغ ( 2.75 ) وهو من المستوى المتوسط، وحازت الفقرة ( 25 ) على أعلى متوسط حسابي بلغ ( 4.64 ) وبانحراف

معياري (0.48) وهو من المستوى المرتفع، وقد نصت هذه الفقرة على (التضرع إلى الله بالدعاء في أن يفك عني مشكلتي).

بينما جاءت المرتبة الأخيرة من نصيب الفقرة (23) بمتوسط حسابي (1.61) وبتأخراف معياري (1.05) وهو من المستوى المنخفض، ونصت هذه الفقرة على (أحدث مع المدرسين عما أنا فيه من ضيق أو كرب وأصغي إلى نصائحهم).

- وتدل النتائج إلى أن طلب الإسناد الإجماعي و الديني لدى أساتذة التعليم الثانوي، كان متوسط الإستخدام من وجهة نظر أفراد عينة الدراسة.

### 6.2.1. التخفيض للحد الأدنى

للتعرف على مستوى استخدام التخفيض للحد الأدنى لدى المعلمين في منطقة الظاهرة بسلطنة

عمان تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، والجدول (13) يوضح ذلك:

الجدول(13): المتوسطات الحسابية و الإنحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة عن فقرات محور(التخفيض للحد الأدنى) مرتبة ترتيباً تنازلياً..

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	المستوى حسب المتوسط	الترتيب
28	تفويض أمري إلى الله فهو كفيل	4.56	0.504	مرتفع	1
27	تقبل ما حدث لأنه ليس بالإمكان أفضل مما كان	4.22	0.591	مرتفع	2
29	محاولة إقناع نفسي بان الأمور ستكون أفضل في المستقبل	4.19	0.668	مرتفع	3
26	ترك حل المشكلة للزمن فهو كفيل بحلها	3.97	0.910	مرتفع	4
30	تخفيف ما أنا فيه من خلال لوم الآخرين وتحميلهم مسؤولية كل ماحدث	2.06	1.068	منخفض	5
	المتوسط الحسابي العام	3.8000	0.39133	مرتفع	

ويتضح من الجدول (13) أن المتوسطات الحسابية لهذا المحور (التخفيض للحد الأدنى) تراوحت ما بين (4.56 و 2.06). حيث حاز المحور على متوسط حساب إجمالي بلغ (3.80) وهو من المستوى المرتفعة، وحازت الفقرة (28) على أعلى متوسط حسابي بلغ (4.56) وبانحراف معياري (0.50) وهو من المستوى المرتفع، وقد نصت هذه الفقرة على (تفويض أمري إلى الله فهو كفيل بتسهيل حل مشاكلنا). بينما جاءت المرتبة الأخيرة من نصيب الفقرة (30) بمتوسط حسابي (2.06) وبانحراف معياري (1.06) وهو من المستوى المنخفض، ونصت هذه الفقرة على (تخفيف ما أنا فيه من خلال لوم الآخرين وتحميلهم مسؤولية كل ما حدث).

- وتدل النتائج إلى أن التخفيض للحد الأدنى لدى أساتذة التعليم الثانوي، كان مرتفع الاستخدام من وجهة نظر أفراد عينة الدراسة.

- وتدل المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمحاور الستة المكونة لأساليب مواجهة المشكلات أن المستوى العام لمواجهة المشكلات متوسط المستوى لدى أساتذة التعليم الثانوي، من وجهة نظر أفراد عينة الدراسة والجدول (13) يوضح هذه النتائج:

**الجدول (13):** المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة عن محاور أساليب مواجهة المشكلات مرتبة ترتيبيا تنازليا..

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى حسب المتوسط	الترتيب
3	المواجهة والتحدي	4.3722	0.35505	مرتفع	1
6	التخفيض للحد الأدنى	3.8000	0.39133	مرتفع	4
4	لوم الذات	3.4167	0.58236	متوسط	5
1	الهروب والتجنب	2.9306	0.48775	متوسط	6
5	طلب الإسناد الاجتماعي و الديني	2.7540	0.43143	متوسط	2
2	التفكير ذو الأمان	2.6528	0.38395	متوسط	3
	<b>المتوسط الحسابي العام</b>	<b>3.3185</b>	<b>0.16319</b>	<b>متوسط</b>	

يتضح من الجدول (13) أن المتوسطات الحسابية لمستوى أساليب التعامل مع المشكلات لدى المعلمين في محافظة الظاهرة بسلطنة عمان تراوحت ما بين (4.37 و 2.65)، حيث حاز مستوى

أساليب التعامل مع المشكلات لدى المعلمين على متوسط حسابي إجمالي بلغ ( 3.31 ) وهو من المستوى المتوسط، وحازت محور (المواجهة والتحدي) على أعلى متوسط حسابي بلغ ( 4.37 ) وانحراف معياري (0.35) وهو من المستوى المرتفع، ومن ثم جاء محور (طلب الإسناد الإجتماعي و الديني) بمتوسط حسابي ( 2.57 ) وانحراف معياري ( 0.43 ) وهو من المستوى المتوسط، وفي المرتبة الثالثة جاء محور (التفكير ذو الأمان) بمتوسط حسابي ( 2.65 ) وانحراف معياري ( 0.38 ) وهو من المستوى المتوسط، وفي المرتبة الرابعة جاء محور (التخفيض للحد الأدنى) بمتوسط حسابي ( 3.80 ) وانحراف معياري ( 0.39 ) وهو من المستوى المرتفع، وفي المرتبة الخامسة جاء محور (لوم الذات) بمتوسط حسابي ( 3.41 ) وانحراف معياري ( 0.58 ) وهو من المستوى المتوسط، وجاء أخيرا محور (الهروب والتجنب) بمتوسط حسابي ( 2.93 ) وانحراف معياري ( 0.16 ) وهو من المستوى المتوسط،  
-وبهذا يستنتج الباحث أن مستوى استخدام أساليب مواجهة المشكلات لدى الاساتذة أساتذة التعليم الثانوي، متوسطة المستوى من وجهة نظر أفراد عينة الدراسة.

### 3.1. الفرضية الثالثة:

وينص الفرض على وجود مستويات مرتفعة في أبعاد أساليب مواجهة المشكلات لدى أستاذ التربية البدنية والرياضية.

وللتحقق من هاذة الفرضية تم استخدام معامل الارتباط بيرسون بين مستوى الاحتراق النفسي وأساليب مواجهة المشكلات لدى أستاذ التربية البدنية والرياضية.

**الجدول (14):** يوضح قيمة معامل الارتباط بيرسون بين مستوى الاحتراق النفسي وأساليب مواجهة المشكلات

المتغيرات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
الاحتراق النفسي	0.308	0.068
أساليب مواجهة المشكلات		

نلاحظ من خلال الجدول (14): أن معامل الارتباط بيرسون يقدر ب 0.30 عند مستوى الدلالة 0.068 وهي ارتباط طردي ضعيفة، مما يدل على عدم وجود علاقة بين مستوى الاحتراق النفسي وأساليب مواجهة المشكلات لدى أستاذ التربية البدنية والرياضية.

### مناقشة وتحليل نتائج الفرضيات:

1.3. الفرضية الأولى: توجد مستويات مرتفعة في أبعاد الاحتراق النفسي لدى أستاذ التربية البدنية والرياضية.

أشارت نتائج الدراسة إلى أن المستوى العام للاحتراق النفسي بأبعاده الثلاثة (الإجهاد الانفعالي، تبدل المشاعر، ونقص الشعور بالإنجاز الشخصي) متوسط المستوى لدى أفراد عينة الدراسة. وتتفق هذه النتيجة مع ما أشارت إليه دراسة الوابلي (1995)، وتختلف هذه النتيجة مع ما أشارت إليه دراسة العتيبي (2002)، حيث كان مستوى الإحتراق لدى عينة الدراسة منخفضا. نلاحظ أن استجابة أفراد عينة الدراسة جاءت منصبة على العبارات الإيجابية في مقياس الاحتراق النفسي وبالنسبة لبعدها الإجهاد الانفعالي فقد جاءت استجابة أفراد عينة الدراسة في المرتبة الأولى عبارة على " أشعر بالابتهاج والانتعاش بعد كل عمل أمارسه مع طلبتي"، وفي المرتبة الثانية "أهتم كثيرا بالعملين معي في المدرسة" حيث أن ابتهاج و انتعاش المعلم واهتمامه بمن حوله لا يؤدي به إلى استنفاد طاقته النفسية والعاطفية وبالتالي عدم الوصول به إلى درجة عالية من الإجهاد الانفعالي، فالمستوى المعتدل لبعده الإجهاد الانفعالي يعني من الناحية الإيجابية أن المعلمين وبما يحيط بهم من ظروف وضغوط مهنية واجتماعية لم يصلوا بعد إلى الدرجة العالية من الاحتراق النفسي، وهذا قد يعود إلى الخبرة العملية في مجال المهنة، وكذلك السمات الشخصية لمعلمي محافظة الظاهرة كان لها الأثر الأكبر في تقليل مشاعر الإجهاد الانفعالي.

وكذلك بالنسبة لبعده تبدل المشاعر فقد تركز استجابة أفراد عينة الدراسة على العبارات الإيجابية من المقياس فجاءت في المرتبة الأولى عبارة " أشعر أن لي رغبة في البقاء مدة أطول مع طلبتي"، وفي المرتبة الثانية "أستمع كثيرا في الحديث مع الناس الموجودين معي في الثانوي"، هذه الاستجابات تعني أن مشاعر أفراد عينة الدراسة اتجه طلابهم واتجاه ممن يعملون معهم في الثانوي"، هذه الاستجابات تعني أن مشاعر أفراد عينة الدراسة اتجه طلبتهم واتجاه ممن يعملون معهم في الثانوي ايجابية إلى حد ما، وهذا قد يعود إلى الخبرة العملية التي يمتلكها المعلمون في التعامل مع التلاميذ، وكذلك تميز سلوكيات الطالب

بمحافظة الظاهرة مقارنة بغيرها من المحافظات الأخرى كان لها الأثر الأكبر في وجود بعد تبدل المشاعر بالمستوى المعتدل.

وفيما يتعلق بنقص الشعور بالإنجاز فقد جاء متوسط المستوى كغيره من الأبعاد الأخرى، حيث تركزت استجابة الأفراد على العبارات التي تدل على أنهم يشعرون بالنشاط والفعالية الجيدة، وعلى أنهم يرغبون في تحقيق إنجازات مرموقة داخل المؤسسة، هذه الاستجابة تدل على أن المعلمون بمحافظة الظاهرة يقيمون أنفسهم بطريقة غير سلبية (إيجابية) في ضوء ممارساتهم نشاطاتهم التعليمية، وأنهم يشعرون بالرضا عن إنجازاتهم إلى حد ما.

3.2. الفرضية الثانية: توجد مستويات مرتفعة لأساليب مواجهة المشكلات لدى أستاذ التربية البدنية والرياضية.

وعند النظر إلى ترتيب استجابات أفراد عينة الدراسة لفقرات مقياس أساليب المواجهة، نجد دائما أن الفقرات الإيجابية تأتي في بداية الترتيب ثم بعد ذلك تليها الفقرات السلبية، وهذا ينطبق على جميع محاور مقياس أساليب المواجهة، وبالتالي يمكننا القول أن أساتذة التربية البدنية والرياضية يلجؤون إلى الأساليب الإيجابية لمواجهة المشكلات المهنية المحيطة بهم.

حيث تعتبر مهنة التعليم من أكثر المهن التي تحيط بها العديد من التحديات نتيجة للثورة المعرفية والتكنولوجية، والتغيرات الاجتماعية والثقافية، ولما كانت المشكلات الصفية التي يواجهها المعلم في إدارة صفه تشكل تحدياً له، وتعيق العمل الفعال، فعليه أن يعمل جاهداً لمواجهة هذه التحديات في سبيل تحقيق الأهداف العملية التربوية، ونظراً للدور الذي يسهم به الأساتذة في تعديل سلوك تلاميذهم من خلال ممارسات واستراتيجيات معينة يستخدمونها لإزاء المشكلات المهنية المختلفة، كل هذا يجعله يقف أمام عقبات عديدة وصعوبات جمة تترك أثراً واضحاً على شخصيته وعلى دافعيته للعمل، الذي يجعل المواجهة والتحدى من أهم الاستراتيجيات التي يتبعها أساتذة ولاية ورقلة، وعلى عكس المواجهة يأتي الهروب والتجنب في مواخره هذه الاستراتيجيات.

وعند مقارنة نتيجة هذه الدراسة مع نتائج الدراسات السابقة تبين أنها تتفق كلياً أو جزئياً مع دراسات (الضريبي)، 2007 بينما يختلف إلى حد ما مع نتائج دراسات: ابو عزام (2005).

#### 4.2. الفرضية الثالثة:

هناك علاقة ارتباطية بين مستوى الاحتراق النفسي وأساليب مواجهة المشكلات لدى أستاذ التربية البدنية والرياضية.



من خلال الجدول ( 09 ) نلاحظ أن قيمة معامل ارتباط بيرسون بين الاحتراق النفسي وأساليب مواجهة المشكلات والتي تقدر ب 0.30 وهذه النتيجة تدل على وجود علاقة موجبة ولكن غير دالة عند مستوى الدلالة 0.05 هذا ما يدل على عدم ارتباط بين مستوى الاحتراق النفسي وأساليب مواجهة المشكلات ومن هذه النتائج نستخلص عدم تحقق الفرضية توجد علاقة ارتباطية بين الاحتراق النفسي وأساليب مواجهة المشكلات، وهناك علاقة طردية بينهما.

يمكن تفسير هذه النتائج التي تدل على عدم ارتباط بين مستوى الاحتراق النفسي وأساليب مواجهة المشكلات، وهذا يعني أنه توجد عوامل أخرى تزيد وتقص في مستوى الاحتراق النفسي منها:

- الفروق الفردية للأشخاص الأكثر قابلية للاحتراق النفسي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.
- الاستجابة للضغوط المرتبطة لمهنة التدريس من طرف أساتذة التربية البدنية والرياضية.
- الظروف والعوامل البيئية التي تؤثر على أستاذ التربية البدنية والرياضية.

#### الاستنتاج العام:

سعت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى الاحتراق النفسي وعلاقته بأساليب مواجهة المشكلات ويمكن تلخيص أهم الاستنتاجات التي لحصت لها الدراسة، وقد أفرز التحليل الاحصائي للفرضيات على النتائج التالية:

- توصلنا إلى وجود مستوى متوسط للاحتراق النفسي لدى أستاذ التربية البدنية والرياضية بمدينة ورقلة للطور الثانوي.

- وكذلك إلى وجود مستوى متوسط لأساليب مواجهة المشكلات لدى أستاذ التربية البدنية والرياضية بمدينة ورقلة للطور الثانوي.

- الاستجابة للضغوط المرتبطة لمهنة التدريس من طرف أساتذة التربية البدنية والرياضية وكذا الظروف والعوامل البيئية التي تؤثر على أستاذ التربية البدنية والرياضية وهذا ما يدل على عدم ارتباط بين مستوى الاحتراق النفسي وأساليب مواجهة المشكلات .

#### توصيات الدراسة:

بناء على نتائج الدراسة فان الطالب يوصي بالآتي:

- 1 - الاهتمام بتوعية الاساتذة بأهم المعوقات التي قد تواجههم في الحقل التربوي وذلك من خلال الإشارة إليها في مقررات خاصة يتم تدريسها لهم في كلية التربية أو من خلال اللقاءات التي تعقد للأساتذة حديثي التعيين ، حيث أن توقع الفرد بما سوف يقابله من مشكلات يمكن أن يخفف من أثارها النفسية، بما قد يجنب الفرد الوصول إلى الاحتراق النفسي.
- 2 - تدريب الاساتذة على بعض الأساليب (استراتيجيات) مواجهة المشكلات المهنية والتي قد تساعدهم في تجنب المواقف الضاغطة وتساعدتهم كذلك في التعامل مع المشكلات بطرق فعالة.
- 3 - الاهتمام بالدعم المادي والمعنوي للأستاذ، لأن رضاء الفرد عن مهنته هو أول مراحل إنجاز المهني، ومن ثم تفادي إصابته بالاحتراق النفسي.
- 4 - توفير الظروف المهنية المناسبة التي تقلل من شعور الاساتذة الأكثر خبرة بنقص الشعور بالإنجاز.
- 5 - توفير إرشاد مهني متخصص يقوم بتوعية الاساتذة بضغوط العمل والاحتراق النفسي واساليب مواجهتها.
- 6 - تصميم برامج إرشادية تساعد الاساتذة على تخفيف شدة الإحتراق النفسي عند حدوثه.
- 7 - تخفيف العبء الوظيفي للأساتذة بحيث يتناسب مع أدائهم الجيد مهنيا وإداريا ،كتخفيف عدد الحصص الدراسية وخفض عدد التلاميذ في الفصول الدراسية.

### مقترحات الدراسة.

وفي ضوء نتائج الدراسة الحالية، يقترح الطالب القيام بدراسات لاحقة:

✓ إجراء المزيد من الدراسات المسحية بهدف معرفة واستقصاء الأسباب التي تؤدي إلى حدوث ظاهرة الاحتراق النفسي في الحق التربوي.

✓ القيام بتنفيذ برنامج إرشادي علاجي بهدف تخفيف حدة الاحتراق النفسي عند الاساتذة الذين يعانون من هذه الظاهرة.

✓ إجراء دراسة مشابهة للدراسة الحالية تشمل جميع محافظات السلطنة للتعرف على درجة الاحتراق النفسي للأساتذة.

✓ القيام بإجراء دراسة مسحية بهدف التعرف على أهم أساليب مواجهة المشكلات التي يستخدمها الأساتذة ولم تشملها الدراسة.

الخاتمة

خاتمة:

تعتبر دراسة الاحتراق النفسي وأساليب مواجهة المشكلات ذات أهمية بالغة خاصة فيما يتعلق بالجانب التربوي حيث حاولنا من خلال هذه الدراسة تسليط الضوء على طبيعة العلاقة بين الاحتراق النفسي ونوع الأساليب المستخدمة لمواجهة حل المشكلات، ورغم ما واجهناه من بعض الصعوبات خاصة فيما يخص توزيع وجمع المقاييس وبالتالي فقد حاولنا الإحاطة بموضوع دراستنا من شتى الجوانب، وكذا الخروج بنتائج موضوعية دقيقة. وقد توصلنا إلي عدم وجود علاقة ارتباطيه بين مستوى الاحتراق النفسي وأساليب مواجهة المشكلات لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية في مكان عملهم والوقوف على مختلف أسبابها في الحياة المهنية.

ويرى الطالب أنه توجد عوامل أخرى تزيد وتنقص لمستوى الاحتراق النفسي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية منها الفروق الفردية للأشخاص الأكثر قابلية للاحتراق النفسي واساليب مواجهة المشكلات من طرف الاساتذة.

الآن الأستاذ ليس بحاجة إلى تجنب الاحتراق النفسي ولكن يجب عليه ان يتعلم كيف يتعامل معه جسديا ونفسيا حتى يستمتع بمهنته، أي أن الهدف الحقيقي من وراء أي برنامج تدريبي يطمح إلى التخفيض من الاحتراق والتوتر أو غيره من الاضطرابات أي لا يكون بتشجيع المتدربين على ازالة الشعور بهذا الاضطراب بل بالتدريب على التعامل معه ومواجهة .

كما استخلصنا من هذه الدراسة ضرورة الاهتمام بإعداد برامج الإرشادية التي من شأنها التخفيف من الاحتراق النفسي،والاهتمام بتدريب مديري المدارس على كيفية تقديم المساعدة والمساندة للاساتذة بصيفة عامة والاساتذة الاقل خبرة بصيفة خاصة.

قائمة المراجع

- 1- الحافظ ليلى عبد الحميد ، مدى تعرض معلمات المرحلة التعليمية المختلفة بالمملكة العربية السعودية لضغوط العمل المتمثلة في ظاهرة الاحتراق النفسي ، المجلة التربوية 1(8) ، 1993 ، ص 201-203 .
- 2- القماح إيمان محمود ، علاقة مفهوم الذات بأساليب مواجهة الضغوط لدى عينة من الراشدين المصريين والإماراتيين ، مجلة علم النفس المعاصر والعلوم الإنسانية ، 13(2)، 2002 ، ص 125-163
- 3- الزبود، نادر فهمي ، استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة قطر وعلاقتها ببعض المتغيرات ، رسالة الخليج العربي، (99) ، 2004م ، ص 67 -104.
- 4- عمار، نشوة كرم ، الإحترق النفسي لدى المعلمين ذوي النمط (أ،ب) وعلاقته بأساليب مواجهة المشكلات. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الفيوم 2007 ، ص 29.
- 5- السمدوني، السيد إبراهيم . الإنهاك النفسي لمعلمي التربية الخاصة وتبعاته دراسة تنبؤية في ضوء بعض متغيرات الشخصية والمهنية . مجلة التربية المعاصرة، جامعة الكويت ، ( 36 ) 1995 ، ص 22.
- 6- محمد، عادل عبد الله . بعض سمات الشخصية والجنس ومدة الخبرة و أثرها على درجة الاحترق النفسي للمعلمين ، دراسات نفسية ، 5 (2) ، 1995 ، ص 249 .
- 7- هيجان ، عبد الرحمان بن أحمد ، ضغوط العمل منهج شامل لدراسة مصادرها ونتائجها وكيفية إدارتها ، الرياض: معهد الإدارة العامة (1998) ص 292 .
- 8- معروف، إعتدال مهارات مواجهة الضغوط في الأسرة في العمل في المجتمع . الرياض: مكتبة الشقري للتوزيع والنشر(2001) ص 78.
- 9- إبراهيم، لطفي عبد الباسط ، مقياس عمليات تحمل الضغوط ، كراسة تعليمات. القاهرة: الانجلو المصرية (1994) ص 5.
- 10- القصير، جاسم محمد. المتغيرات المحددة للإحترق النفسي لمدرسي المرحلة المتوسطة ودور التدخل الإرشادي ، بغداد رسالة دكتوراه غير منشورة ، الجامعة المستنصرية ، (1993).ص 27 .
- 11- سعدي لفتة، صباح باقر ، تحليل التفاعل اللفظي بين المعلم و التلميذ ،مصر مركز البحوث التربوية و الفنية 1967م، ص 11.

- 12- عبد الفتاح، جهاد ، ظاهرة الإحترق النفسي واستراتيجيات التكيف لدى العاملين في وزارات السلطة الوطنية الفلسطينية ، رسالة ماجستير، جامعة النجاح الوطنية، نابلس ، 1999، ص 50.
- 13- عبد الجليل الزوبغي، محمد أحمد الغانم، مناهج البحث في التربية، الجزء الأول ، بغداد: مطبعة العاني ، 1974، ص51.
- 14- محمد خليل عباس وآخرون، مدخل إلى مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، ط1، عمان الأردن: دار المسير للنشر والتوزيع، 2007، ص217.
- 15- محمد شفيق، البحث العلمي في تطبيقاته في مجال الدراسة الاجتماعية ، المكتب الجامعي الحديث ، 2006، ص204.
- 16- محي الدين مختار ، بعض تقنيات البحث وكتابة التقرير في المنهجية ، الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية ، 1995، ص 4.
- 17- الخطيب، جمال ، إعداد الرسائل الجامعية وكتابتها - دليل عملي لطلبة الدراسات العليا-، عمان : دار الفكر للنشر والتوزيع ، 2006 ، ص48.
- 18- محمود، عبد الله جاد ، بعض عوامل الشخصية المتغيرات الديموغرافية المسهمة في الإحترق النفسي لدى عينة من المعلمين . مجلة كلية التربية بالمنصورة ، (57)، يناير ، 2005.
- 19- الظفري، سعيد، والقريوتي ، ابراهيم ، الإحترق النفسي لدى معلمات التلاميذ ذوي صعوبات التعلم في سلطنة عمان . المجلة الأردنية في العلوم التربوية، 6 (3) 2010.
- 20- الشريف، ليلي، أساليب مواجهة الضغط النفسي وعلاقتها بنمطي الشخصية (أ-ب) لدى أطباء الجراحة القلبية والعصبية والعامية ، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة دمشق 2003.
- 21- جودة، أمال عبد القادر . أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الأقصى . بحث مقدم للمؤتمر التربوي الأول، كلية التربية بالجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين، 2004.
- 22- أبو عزام، أمل ، اساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها ببعض سمات الشخصية .، رسالة دكتوراه ، معهد الدراسات العليا للطفولة ، جامعة عين الشمس، القاهرة، (2005).
- 23- عبد الله، منى محمود، أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب مرحلتى الإعدادية والثانوية . رسالة دكتوراه، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين الشمس، القاهرة، 2002.

- 24- الضريبي، عبد الله.. أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات " دراسة ميدانية على عينة من العاملين بمصنع زجاج القدم بدمشق . مجلة جامعة دمشق، 26 (4) ، 2007.
- 25- يوسف، نجاه زكي، وعبد الفضل، مديحة عثمان.، أساليب مواجهة المشكلات وعلاقتها بكل من الضغوط النفسية والاحتراق النفسي لدى عينة من معلمي المدرسة الثانوية بمدينة المينا (دراسة تنبؤية). مجلة البحث في التربية وعلم النفس ، 12 (1) ، 1998.
- 26- عمار، نشوة كرم ، الإحتراق النفسي لدى المعلمين ذوي النمط (أ،ب) وعلاقته بأساليب مواجهة المشكلات. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الفيوم، 2007.
- 27- عيسى، محمد رفقي ، التوافق المهني وعلاقته بالاحتراق النفسي لدى معلمات رياض الأطفال ، المجلة التربوية ، جامعة الكويت ، 9 (34) ، 1995 ص 117-161.
- 28- عسكر، علي، وجامع، حسن، والانصاري، محمد ، مدى تعرض معلمي المرحلة الثانوية بدولة الكويت لظاهرة الاحتراق النفسي ، المجلة التربوية ، 3 (10) ، 1986 ، ص 9-43.

### قائمة المراجع الاجنبية

- 1 (Moos. R. H. & Schaefer. J. A.(1993). coping Resources & Processes: Current Concepts & measures. In: L. Goldberger & S. Breznitz (Eds )
- 2 Handbook of stress: Theoretical & Clinical Aspects, Maxwell Macmillan, International, New York, P234 – 257.
- 3 Branetti.G. J.(2001). Why do they Teach? A study of Job Satisfaction Among Long-Term High School Teachers. Teacher Education Quarterly. (28), 3. PP 52



الملاحق

Notes

الملاحق

Output Created		12-MAY-2017 13:57:00
Comments		
Input	Data	C:\Users\Tayeb7\Desktop\عبد العالبي\yousf.sav
	Active Dataset	DataSet1
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data	10
	File	
Missing Value Handling	Matrix Input	
	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
Syntax	Cases Used	Statistics are based on all cases with valid data for all variables in the procedure.
		RELIABILITY /VARIABLES=a1 a2 a3 a4 a5 a6 a7 a8 a9 a10 a11 a12 /SCALE('ALL VARIABLES') ALL /MODEL=ALPHA.
Resources	Processor Time	00:00:00.00
	Elapsed Time	00:00:00.14

Scale: ALL VARIABLES

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.673	12

Notes

Output Created		12-MAY-2017 13:57:35
Comments		
	Data	C:\Users\Tayeb7\Desktop\عبد العالبي\yousf.sav
	Active Dataset	DataSet1
	Filter	<none>
Input	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data	10
	File	
	Matrix Input	
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics are based on all cases with valid data for all variables in the procedure.
Syntax		RELIABILITY /VARIABLES=b1 b2 b3 b4 b5 b6 b7 b8 /SCALE('ALL VARIABLES') ALL /MODEL=ALPHA.
Resources	Processor Time	00:00:00.00
	Elapsed Time	00:00:00.00

Scale: ALL VARIABLES

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.899	8

Notes

Output Created	12-MAY-2017 13:58:01	
Comments		
	Data	C:\Users\Tayeb7\Desktop\ عبد العالبي\yousf.sav
	Active Dataset	DataSet1
	Filter	<none>
Input	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data	10
	File	
	Matrix Input	
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics are based on all cases with valid data for all variables in the procedure.
Syntax		RELIABILITY /VARIABLES=c1 c2 c3 c4 c5 c6 c7 /SCALE('ALL VARIABLES') ALL /MODEL=ALPHA.
Resources	Processor Time	00:00:00.03
	Elapsed Time	00:00:00.05

Scale: ALL VARIABLES

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.850	7

Notes

Output Created	12-MAY-2017 13:58:34	
Comments		
	Data	C:\Users\Tayeb7\Desktop\ عبد العالبيyousf.sav
	Active Dataset	DataSet1
	Filter	<none>
Input	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data	10
	File	
	Matrix Input	
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics are based on all cases with valid data for all variables in the procedure.
Syntax		RELIABILITY /VARIABLES=a1 a2 a3 a4 a5 a6 a7 a8 a9 a10 a11 a12 b1 b2 b3 b4 b5 b6 b7 b8 c1 c2 c3 c4 c5 c6 c7 /SCALE('ALL VARIABLES') ALL /MODEL=ALPHA.
Resources	Processor Time	00:00:00.02
	Elapsed Time	00:00:00.05

Scale: ALL VARIABLES

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.907	27

Notes

Output Created		12-MAY-2017 14:18:18
Comments		
	Data	C:\Users\Tayeb7\Desktop\عبد العالبي\yousf.sav
	Active Dataset	DataSet1
	Filter	<none>
Input	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data	10
	File	
	Matrix Input	
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics are based on all cases with valid data for all variables in the procedure.
Syntax		RELIABILITY /VARIABLES=d1 d2 d3 d4 /SCALE('ALL VARIABLES') ALL /MODEL=ALPHA.
Resources	Processor Time	00:00:00.02
	Elapsed Time	00:00:00.02

Scale: ALL VARIABLES

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.824	4

Notes

Output Created	12-MAY-2017 14:19:29	
Comments		
	Data	C:\Users\Tayeb7\Desktop\عبد العالبي\yousf.sav
	Active Dataset	DataSet1
	Filter	<none>
Input	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data	10
	File	
	Matrix Input	
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics are based on all cases with valid data for all variables in the procedure.
Syntax		RELIABILITY /VARIABLES=e1 e2 e3 e4 /SCALE('ALL VARIABLES') ALL /MODEL=ALPHA.
Resources	Processor Time	00:00:00.02
	Elapsed Time	00:00:00.02

Scale: ALL VARIABLES

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.808	4

Notes

Output Created	12-MAY-2017 14:20:01	
Comments		
	Data	C:\Users\Tayeb7\Desktop\عبد العالبي\yousf.sav
	Active Dataset	DataSet1
	Filter	<none>
Input	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data	10
	File	
	Matrix Input	
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics are based on all cases with valid data for all variables in the procedure.
Syntax		RELIABILITY /VARIABLES=f1 f2 f3 f4 f5 /SCALE('ALL VARIABLES') ALL /MODEL=ALPHA.
Resources	Processor Time	00:00:00.02
	Elapsed Time	00:00:00.02

Scale: ALL VARIABLES

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.783	5



Notes

Output Created	12-MAY-2017 14:20:37	
Comments		
	Data	C:\Users\Tayeb7\Desktop\عبد العالبي\yousf.sav
	Active Dataset	DataSet1
	Filter	<none>
Input	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data	10
	File	
	Matrix Input	
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics are based on all cases with valid data for all variables in the procedure.
Syntax		RELIABILITY /VARIABLES=j1 j2 j3 j4 j5 /SCALE('ALL VARIABLES') ALL /MODEL=ALPHA.
Resources	Processor Time	00:00:00.02
	Elapsed Time	00:00:00.02

Scale: ALL VARIABLES

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.813	5

Notes

Output Created	12-MAY-2017 14:21:01	
Comments		
	Data	C:\Users\Tayeb7\Desktop\عبد العالي\yousf.sav
	Active Dataset	DataSet1
	Filter	<none>
Input	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data	10
	File	
	Matrix Input	
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics are based on all cases with valid data for all variables in the procedure.
Syntax		RELIABILITY /VARIABLES=h1 h2 h3 h4 h5 h6 h7 /SCALE('ALL VARIABLES') ALL /MODEL=ALPHA.
Resources	Processor Time	00:00:00.02
	Elapsed Time	00:00:00.02

Scale: ALL VARIABLES

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.763	7

Notes

Output Created	12-MAY-2017 14:21:32	
Comments		
	Data	C:\Users\Tayeb7\Desktop\عبد العالبي\yousf.sav
	Active Dataset	DataSet1
	Filter	<none>
Input	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data	10
	File	
	Matrix Input	
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics are based on all cases with valid data for all variables in the procedure.
Syntax		RELIABILITY /VARIABLES=i1 i2 i3 i4 i5 /SCALE('ALL VARIABLES') ALL /MODEL=ALPHA.
Resources	Processor Time	00:00:00.03
	Elapsed Time	00:00:00.03

Scale: ALL VARIABLES

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.772	5

Notes

Output Created	12-MAY-2017 14:22:04	
Comments		
Input	Data	C:\Users\Tayeb7\Desktop\عبد العالبي\yousf.sav
	Active Dataset	DataSet1
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data	10
	File	
Missing Value Handling	Matrix Input	
	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
Syntax	Cases Used	Statistics are based on all cases with valid data for all variables in the procedure.
		RELIABILITY /VARIABLES=d1 d2 d3 d4 e1 e2 e3 e4 f1 f2 f3 f4 f5 j1 j2 j3 j4 j5 h1 h2 h3 h4 h5 h6 h7 i1 i2 i3 i4 i5 /SCALE('ALL VARIABLES') ALL /MODEL=ALPHA.
Resources	Processor Time	00:00:00.03
	Elapsed Time	00:00:00.03

Scale: ALL VARIABLES

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.939	30

**Descriptive Statistics**

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
a1	36	1	2	1.25	.439
a2	36	1	2	1.25	.439
a3	36	1	5	3.00	1.069
a4	36	1	3	1.89	.708
a5	36	1	5	2.03	1.298
a6	36	1	4	1.33	.676
a7	36	1	5	4.42	.770
a8	36	1	4	1.75	.841
a9	36	2	5	4.44	.652
a10	36	1	5	3.78	1.267
a11	36	1	5	1.94	1.120
a12	36	1	5	3.25	1.131
الاجهاد	36	1.58	3.25	2.5278	.37268
Valid N (listwise)	36				

**Descriptive Statistics**

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
b1	36	2	5	3.81	.786
b2	36	1	3	2.03	.971
b3	36	1	5	1.78	1.245
b4	36	1	2	1.28	.454
b5	36	2	5	4.25	.906
b6	36	1	5	4.14	1.046
b7	36	1	4	1.39	.688
b8	36	1	4	1.53	.845
النات	36	1.63	3.38	2.5243	.40622
Valid N (listwise)	36				

**Descriptive Statistics**

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
c1	36	1	5	4.22	.929
c2	36	4	5	4.56	.504
c3	36	2	5	4.47	.654
c4	36	3	5	4.44	.558
c5	36	1	5	3.83	.878
c6	36	2	5	4.33	.862
c7	36	4	5	4.36	.487
الشعور	36	3.29	4.71	4.3175	.33825

Valid N (listwise)	36				
--------------------	----	--	--	--	--

**Descriptive Statistics**

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
الاجهاد	36	1.58	3.25	2.5278	.37268
الذات	36	1.63	3.38	2.5243	.40622
الشعور	36	3.29	4.71	4.3175	.33825
MHN	36	2.41	3.44	2.9907	.25358
Valid N (listwise)	36				

**Descriptive Statistics**

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
d1	36	1	5	3.19	.822
d2	36	1	5	3.28	.779
d3	36	1	5	4.03	1.183
d4	36	1	4	1.22	.591
الهروب	36	2.00	3.75	2.9306	.48775
Valid N (listwise)	36				

**Descriptive Statistics**

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
e1	36	3	5	4.47	.696
e2	36	1	5	1.78	.929
e3	36	1	3	1.33	.586
e4	36	1	5	3.03	.941
التفكير	36	2.00	3.50	2.6528	.38395
Valid N (listwise)	36				

**Descriptive Statistics**

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
f1	36	2	5	4.58	.649
f2	36	3	5	4.42	.649
f3	36	4	5	4.61	.494
f4	36	2	5	3.61	.964
f5	36	3	5	4.64	.593

## Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
j1	36	2	5	3.78	.898
j2	36	2	5	3.75	.841
j3	36	1	5	1.81	1.191
j4	36	4	5	4.28	.454
j5	36	1	5	3.47	1.404
الذات	36	2.20	4.80	3.4167	.58236
Valid N (listwise)	36				
المواجهة	36	3.60	4.80	4.3722	.35505
Valid N (listwise)	36				

## Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
h1	36	1	5	1.69	1.037
h2	36	1	5	3.00	.828
h3	36	1	4	1.72	.701
h4	36	3	5	4.44	.652
h5	36	4	5	4.64	.487
h6	36	1	5	1.61	1.050
h7	36	1	4	2.17	.910
الاسناد	36	2.14	3.57	2.7540	.43143
Valid N (listwise)	36				

## Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
i1	36	4	5	4.56	.504
i2	36	3	5	4.19	.668
i3	36	3	5	4.22	.591
i4	36	1	5	3.97	.910
i5	36	1	4	2.06	1.068
التخفيض	36	2.60	4.60	3.8000	.39133
Valid N (listwise)	36				

## Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
الهروب	36	2.00	3.75	2.9306	.48775
التفكير	36	2.00	3.50	2.6528	.38395
المواجهة	36	3.60	4.80	4.3722	.35505

الذات	36	2.20	4.80	3.4167	.58236
الاسناد	36	2.14	3.57	2.7540	.43143
التخفيض	36	2.60	4.60	3.8000	.39133
MMM	36	2.77	3.60	3.3185	.16319
Valid N (listwise)	36				

**Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.308 <sup>a</sup>	.095	.068	.24480

a. Predictors: (Constant), MMM

**ANOVA<sup>a</sup>**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	.213	1	.213	3.556	.068 <sup>b</sup>
	Residual	2.038	34	.060		
	Total	2.251	35			

a. Dependent Variable: MHN

b. Predictors: (Constant), MMM

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	1.404	.842		1.667	.105
	MMM	.478	.254	.308	1.886	.068

a. Dependent Variable: MHN





