

وزارة التعليم والبحث العلمي

جامعة عمار ثليجي بالأغواط-

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطفونيا



الموضوع :

مستوى الاحتراق النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية

لدى عينة من مدرسي التعليم الابتدائي

دراسة ميدانية بمدينة الأغواط

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر أكاديمي علوم تربية

تخصص : إرشاد وتوجيه

الأستاذ المشرف :

محمد داودي

إعداد الطالبين

- زنيخري خير الهدى

- بوضلة أمينة

السنة الجامعية 2017 / 2018

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



﴿ رَفُوعٌ كُلُّ فَرْقٍ عِلْمٌ عَلِيمٌ ﴾

شكر وعرفان

الحمد لله الذي تتم بنعمته الصالحات، الذي وفقنا في إتمام هذا العمل المتواضع ، فما كان لشيء ليجري في ملكه إلا بمشيئته جل شأنه، إنما أمره إذا أردا شيئا أن يقول له كن فيكون .
فلك الحمد ربي حتى ترضى ، ولك الحمد ربي إذا رضيت، ولك الحمد ربي بعد الرضا حمدا كثيرا طيبا مباركا فيه ، كما ينبغي لجلال وجهك وعظيم سلطانك ، اللهم لك الحمد والشكر .

كما نتوجه بجزيل الشكر والامتنان

إلى الأستاذ المشرف د . محمد داودي الذي لم يبخل علينا بمجده في إفادتنا بنصائحه وتوجيهاته القيمة ووقف معنا ، فكان لنا نعم المعين .

إلى كل أساتذتنا الكرم ، الذين كانوا قناديل أنارت لنا الطريق وكانوا السند والمرجع في حياتنا ونخص بالذكر الأساتذة الأفاضل : علي قويدري ، محمد بوفاتح ، جرادي التجاني ، عياط أمين ، تقي الدين .

إلى كل عمال قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطفونيا .

إلى كل عمال المكتبة المركزية ونخص بالذكر خديجة ، آسيا ، خيرة

إلى كل العاملين بالقطاع التربوي

إلى كل من مد لنا يد العون في إتمام هذه المذكرة من قريب أو من بعيد ولو بكلمة أو دعاء

شكرا لهم جميعا

خير الهدى - أمينة



الأهداء

الحمد لله الذي وفقني على إتمام هذا العمل المتواضع أهدي ثمرة عملي هذا .

إلى روح أبي الطاهرة رحمه الله وأسكنه فسيح جنانه وتغمده برحمته .

إلى من أرضعتني الحب والحنان ، إلى رمز الحب وبلسم الشفاء ، إلى أمي الحبيبة العزيزة رعاها الله .

إلى رفيق دربي في الحياة زوجي الغالي حفظه الله

إلى إخوتي وأخواتي كبيراً وصغيراً .

إلى كل أفراد عائلتي من قريب ومن بعيد وطل طالبة قسم علم النفس .

أمنية



أهدي

أهدي ثمرة جهدي إلى أمي الغالية ، إلى مصدر اللحنان ومنبع الأمان الذي

ساندني في الحياة إلى مروح أبي الغالي أسكنه الله فسيح جناته .

إخوتي وأخواتي النجوم التي أنارت حياتي ، أصدقائي الأحباء وزملاء الدراسة

إلى زميلتي التي ساعدتني في العمل وكانت أكثر حرصاً آمنة .

إلى أختي نور حياتي خيرة

صديقتي الغالية هاجر وإلى كل من ذكره قلبي

إلى كل من قرأ هذا العمل المتواضع

خير الهدى



الملخص

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الاحتراق النفسي والصلابة النفسية لدى عينة من معلمي المرحلة الابتدائية بمدينة الأغواط، وبلغ عدد أفراد عينة الدراسة أساسية (60) معلم ومعلمة من معلمي المرحلة الابتدائية، وتم اعتماد المنهج الوصفي في الدراسة، كما تم الاستعانة بمقياس الاحتراق النفسي من إعداد ماسلاش، جاكسون، ومقياس الصلابة النفسية لعماد محمد أحمد مخيمر 2002، وتم التوصل إلى مجموعة من النتائج هي كالآتي :

- توجد ذات علاقة دلالة إحصائية بين الاحتراق النفسي والصلابة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة .
- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين بعد الإجهاد الانفعالي (الاحتراق النفسي) وبعد الالتزام (الصلابة النفسية) لدى أفراد عينة الدراسة.
- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين نقص الشعور بالإنجاز الاحتراق النفسي وبعد التعدي (الصلابة النفسية) لدى أفراد عينة الدراسة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاحتراق النفسي لدى أفراد عينة الدراسة تعزى لمتغير سنوات الخبرة في التدريس والفروق لصالح ذوي الخبرة في التدريس أكثر من 5 سنوات وبعد التعدي (الصلابة النفسية) لدى أفراد عينة الدراسة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصلابة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة تعزى لمتغير سنوات الخبرة في التدريس والفروق لصالح ذوي الخبرة في التدريس أقل من 5 سنوات وبعد التعدي (الصلابة النفسية) لدى أفراد عينة الدراسة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاحتراق النفسي لدى أفراد عينة الدراسة تعزى لمتغير الجنس
- مستوى الصلابة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة مرتفع
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصلابة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة تعزى لمتغير الجنس

الكلمات المفتاحية : الاحتراق النفسي ، الصلابة النفسية ، المعلم

Abstract :

The study aimed to uncover the relationship between psychological combustion and psychological rigidity in a sample of primary school teachers in Laghouat. The study sample consisted of (60) teachers and teachers of the primary stage. The descriptive approach was adopted in the study. By Masslash, Jackson, and the mental rigidity of Emad Mohammed Ahmed Mukhmer 2002, and a set of results were reached as follows:

- There is a statistically significant relationship between psychological combustion and psychological rigidity among the study sample.
- There was a statistically significant relationship between post-emotional stress (psychological combustion) and post-commitment (psychological rigidity) among the study sample.
- There is a statistically significant relationship between the lack of sense of achievement and psychological combustion after the infringement (psychological rigidity) among the sample of the study.
- There were statistically significant differences in psychological combustion in the study sample due to the variable years of experience in teaching and differences for the benefit of those with experience in teaching more than 5 years and after the infringement (psychological rigidity) among the sample of the study.
- There are statistically significant differences in the psychological rigidity of the study sample due to the variable years of experience in teaching and differences for the benefit of those with less than 5 years experience in teaching and after the psychological rigidity of the study sample.
- The following results were not achieved:
 - There were statistically significant differences in psychological combustion among the study sample members due to gender variable
 - The level of psychological rigidity in the study sample is high
 - There were statistically significant differences in the psychological rigidity of the study sample due to gender variable

Keywords: psychological combustion, psychological rigidity, teacher.

– الفهرس –

إهداء	
تشكرات	
ملخص الدراسة (عربية، إنجليزية) (أ-ب)	
الفهرس	
المقدمة	
الفصل الأول: إشكالية الدراسة و اعتباراتها	
04	1. إشكالية الدراسة
04	2. تساؤلات الدراسة
05	3. فرضيات الدراسة
05	4. أهداف الدراسة
06	5. أهمية الدراسة
06	6. الدراسات السابقة
10	7. التعاريف الإجرائية
الفصل الثاني: الاحتراق النفسي	
13	تمهيد
14	1. تعريف الاحتراق النفسي
15	2. مصار الاحتراق النفسي
17	3. أسباب الاحتراق النفسي
17	4. أعراض الاحتراق النفسي
18	5. مراحل الاحتراق النفسي
19	6. أهم مقاييس الاحتراق النفسي
21	7. آليات تجنب الاحتراق النفسي

21	8. طرق علاج الاحتراق النفسي
23	خلاصة الفصل
الفصل الثالث: الصلابة النفسية	
25	تمهيد
26	1. مفهوم الصلابة النفسية
28	2. النظريات المفسرة للصلابة النفسية
32	3. أبعاد الصلابة النفسية
34	4. خصائص ذوي الصلابة النفسية
36	5. أهمية الصلابة النفسية
37	خلاصة الفصل
الفصل الرابع: إجراءات الدراسة الميدانية	
41	تمهيد
42	1. تذكير بالفرضيات
42	2. الدراسة الاستطلاعية
45	3. الدراسة الأساسية
47	4. منهج الدراسة
47	5. حدود الدراسة
56	خلاصة الفصل
الفصل الخامس: عرض و مناقشة نتائج الفرضيات	
تمهيد	
58	1. عرض و مناقشة الفرضية الأولى
59	2. عرض و مناقشة الفرضية الجزئية الأولى
60	3. عرض و مناقشة الفرضية الجزئية الثانية
61	4. عرض و مناقشة الفرضية الثانية
61	5. عرض و مناقشة الفرضية الثالثة
62	6. عرض و مناقشة الفرضية الرابعة

63	7. عرض و مناقشة الفرضية الخامسة
64	8. عرض و مناقشة الفرضية السادسة
66	الاستنتاج العام
69	الخاتمة
71	قائمة المراجع
	الملاحق

فهرس الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
01	خصائص عينة الدراسة الاستطلاعية من حيث الجنس .	44
02	خصائص العينة الاستطلاعية من حيث الخبرة.	44
03	توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية حسب السن	47
04	توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية حسب السن	48
05	توزيع بنود مقياس الاحتراق النفسي حسب أبعاده	50
06	دلالة الفروق بين متوسطي العينة العليا والعينة الدنيا في مقياس الاحتراق	50
07	يبين معامل ثبات مقياس الاحتراق النفسي باستخدام ألفا كرونباخ.	51
08	يوضح أبعاد مقياس الصلابة النفسية وأرقام عبارات كل بعد	52
09	يمثل توزيع درجات البدائل لمقياس الصلابة النفسية	52
10	دلالة الفروق بين متوسطي العينة العليا والعينة الدنيا في مقياس الصلابة	53
11	يبين معامل ثبات مقياس الصلابة النفسية باستخدام ألفا كرونباخ.	53
12	قيمة معامل الارتباط بيرسون بين الاحتراق النفسي والصلابة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة	58
13	قيمة معامل الارتباط بيرسون بين بعد الإجهاد الانفعالي (الاحتراق النفسي) وبعد الالتزام (الصلابة النفسية)	59
14	قيمة معامل الارتباط بيرسون بين بعد نقص الشعور بالإنجاز (الاحتراق النفسي) وبعد التحدي (الصلابة النفسية)	60
15	قيمة اختبار ت لعينة واحدة	61

62	نتائج اختبار "ت" للفروق بين الذكور والإناث في الاحتراق النفسي	16
63	نتائج اختبار "ت" للفروق بين الذكور والإناث في الصلابة النفسية	17
64	نتائج اختبار "ت" للفروق في الاحتراق النفسي حسب سنوات الخبرة اقل من 5 سنوات وأكثر من 5 سنوات	18
65	نتائج اختبار "ت" للفروق في الصلابة النفسية حسب سنوات الخبرة اقل من 5 سنوات وأكثر من 5 سنوات	19

فهرس الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
16	الدور الفعال في حدوث الاحتراق النفسي	01
30	التأثير السلبي المباشر لأحداث الحياة الضاغطة	02
31	التأثير الغير مباشر لأحداث الحياة الضاغطة وأساليب مواجهتها من طرف المتغير المقام ألا وهو الصلابة النفسية	03
44	خصائص عينة الدراسة الاستطلاعية من حيث الجنس	04
45	خصائص العينة الاستطلاعية من حيث الخبرة	05

مقدمة

مقدمة :

يحتل العمل مكانة مهمة في حياة الإنسان، فهو نشاطه الأساسي وهو مصدر سادته أو شقائه، فمن خلاله يحصل على المورد الأساسي ويحقق إشباعاته النفسية، إذ يحتاج الفرد إلى العمل، لأنه يجعله آمناً على مصدر قوته وإشباع حاجاته وتأكيد ذاته ، ويحدد مكانته في المجتمع ، ولما كان العمل مهم بالنسبة للفرد ، لذا فنجاحه في العمل من العوامل التي تدعم "صحته النفسية"، والعصر الحديث عصر العلم والتقدم التكنولوجي يوصف بأنه "عصر الضغوط النفسية"، وقد أصبح الاحتراق النفسي موضع اهتمام كثير من الباحثين وخاصة في مجال علم النفسية، حيث يواجه المعلمون ضغوطاً شتى أثناء ممارستهم لمهمتهم ، مما يحول دون قيامهم بمسؤولياتهم بشكل كامل وفعال.

وتشير بعض الدراسات إلى أن دراسة علاقة شخصية المعلم بظاهرة الاحتراق النفسي كما يدركه المعلم لم تدرس إلا بدرجة محدودة، لذا جاءت دراسة مختلفة كمحاولة علمية للوقوف على كشف العلاقة الارتباطية بين بعض السمات الشخصية المهمة للمعلم وظاهرة الاحتراق النفسي كما يدركها المعلم نفسه.

والملفت للانتباه فعلاً هو قدرة بعض الأشخاص على الحفاظ على صحتهم النفسية والجسدية بالرغم من الاحتراق النفسي التي يواجهونها يتعلق الأمر بدون شك بقضية الفروق الفردية تتعلق بسمات في الشخصية محدودة تجعل الأفراد أفضل من غيرهم في التعامل مع الضغوط التي قد تسبب الاحتراق النفسي، ومن أهم هذه السمات متغير الصلابة النفسية الذي يمثل ذروة الصحة النفسية، فيكون الفرد ملتزمات تجاه نفسه وقيمه واتجاهاته نحو الآخرين، ومتحكماً فيما يتلقاه من أحداث، ويتحمل المسؤولية الشخصية عما يحدث له، وله قدرة على اتخاذ القرارات المناسبة، وأيضاً على الصمود والمقاومة للتحديات التي يتعرض لها من أجل تحقيق إنسانيته.

الجانب النظري للدراسة

الفصل الأول:

إشكالية الدراسة واعتباراتها

- 1 إشكالية الدراسة
- 2 تساؤلات الدراسة
- 3 أهمية الدراسة
- 4 أهداف الدراسة
- 5 الدراسات السابقة
- 6 التعاريف الإجرائية

1. إشكالية الدراسة :

إن ظروف الحياة الصعبة التي يمر بها الأفراد في وقتنا الحاضر جعل الكثير منهم يعانون العديد من المشكلات النفسية ، حتى أصبحت العديد من المشكلات مثل ، القلق ، التوتر والاحتراق النفسي وغيرها من المشكلات المتداولة بين عوام الناس مما حتم على المختصين التنبيه إلى مثل هذه الظواهر والتصدي لها في محاولة للتخفيف من حدتها أو على الأقل التقليل من الآثار السلبية لها ، والتي لا شك أنها انعكست بشكل أو بآخر على حياتهم الصحية والمهنية والاجتماعية ، ومما جعلهم يعيشون في حالة من عدم الاستقرار ، خاصة أولئك الأشخاص غير المهنيين للتعامل مع مثل هذه الظروف ، إما لقة في الخبرة أم لسمات شخصية الأمر الذي يساهم في شعور العاملين منهم بالتقصير في تقديم العمل المطلوب منهم بالمستوى الذي يتوقعه الآخرون، ومتى حدث ذلك فإن العلاقة التي تربط العامل بعمله تأخذ بعدا سلبيا له آثار مدمرة على العملية المهنية ككل ويؤدي هذا الإحساس بالعجز مع استنفاد الجهد إلى حالة من الإنهاك والاستنزاف الانفعالي يمكن تعريفها بالاحتراق النفسي وقد جذبت ظاهرة الاحتراق النفسي في السنوات الأخيرة اهتمام الكثير من الباحثين في علم النفس واهتموا بدراسة بعض جوانبها في إطار بعض البحوث النظرية والتطبيقية في مجال بعض الوظائف والمهن وفي مقابل ذلك يتصف ذوو الصلابة النفسية بالتفاؤل والهدوء الانفعالي والتعامل مع الفعال والمباشر مع الضغوط ويحاولون كذلك أن يكون لديهم التأثير على مجرى بعض الأحداث التي يمرون بها ومن أكثر مكونات الصلابة النفسية التحدي والالتزام والتحكم وقد هدفت الدراسة الحالية ، إلى معرفة طبيعة العلاقة بين الاحتراق النفسي والصلابة النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية ومنه فإن مشكلة الدراسة تتمحور في التساؤلات التالية :

2. تساؤلات الدراسة :

- 1- هل توجد علاقة بين الاحتراق النفسي والصلابة النفسية لدى عينة من معلمي المرحلة الابتدائية بولاية الأغواط ؟
- 2- ما مستوى الصلابة النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية ؟
- 3- هل توجد فروق دالة إحصائية في درجة الاحتراق النفسي تعزي لمتغير الجنس بين المعلمين والمعلمات ؟
- 4- هل توجد فروق دالة إحصائية في درجة الصلابة النفسية تعزي لمتغير الجنس ...؟

5- هل توجد فروق دالة إحصائية في درجة الاحتراق النفسي والصلابة النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية تعزى لمتغير سنوات الخبرة في التدريس ؟

2. فرضيات الدراسة :

- 1- توجد علاقة بين الاحتراق النفسي والصلابة النفسية لدى عينة الدراسة .
- 2- يرتبط الإجهاد الانفعالي (الاحتراق النفسي) بدرجة الالتزام لدى عينة الدراسة .
- 3- هناك علاقة بين الدرجة المرتفعة في بعد نقص الشعور بالإنجاز (الاحتراق النفسي) ودرجة التحدي (الصلابة النفسية) لدى عينة الدراسة .
- 4- ترتبط درجة تبلد المشاعر (الاحتراق النفسي) بمستوى التحكم في (الصلابة النفسية) لدى عينة الدراسة .
- 5- نتوقع أن يكون مستوى الصلابة النفسية مرتفع لدى عينة الدراسة .
- 6- توجد فروق دالة إحصائية في درجة الاحتراق النفسي تعزى لمتغير الجنس .
- 7- توجد فروق دالة إحصائية في الصلابة النفسية تعزى لمتغير الجنس .
- 8- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الصلابة النفسية ودرجة الاحتراق النفسي تعزى لمتغير سنوات الخبرة في التدريس لدى عينة الدراسة .

3. أهداف الدراسة :

- إثراء البحث العلمي بهذه المواضيع .
- معرفة ما إذا كان العاملين بالقطاع التربوي يتمتعون بالصلابة النفسية أم أنهم يعانون من المشكل يحول دون ذلك ، مما يؤدي إلى الاحتراق النفسي .
- التحقق من العلاقة بين الاحتراق النفسي والصلابة النفسية لدى معلمي الابتدائي .
- معرفة طبيعة ومستوى الاحتراق النفسي لدى عينة الدراسة .
- معرفة مستوى الصلابة النفسية لدى عينة الدراسة .
- معرفة الفروق بين أفراد العينة في درجات الاحتراق النفسي والفروق بين مرتفعي ومنخفضي الصلابة النفسية تعزى لعامل الجنس والخبرة المهنية والبحث عن الحلول لمنع أو التقليل من حدة هذه الظاهرة بين العاملين في القطاعات التربوية .

- التعرف على العلاقة بين الاحتراق النفسي والصلابة النفسية والتعرف على مدى تأثير هذه الأخيرة في التخفيف من حدة الاحتراق النفسي عند المعلم في المرحلة الابتدائية وبالتالي تأثيرها على شخصيته وكفاءته المهنية .

4. أهمية الدراسة :

- تناول بعدا مهما في شخصية الفرد يتمثل في الصلابة النفسية ودورها الفعال في زيادة إنجازات الفرد عامة والعامل في القطاع التربوي خاصة وبالتالي تحقيق أهدافه وتدني مستوى الاحتراق النفسي لديه والاحتفاظ بصحته النفسية .

- تناول مشكلة مهمة في الميدان التربوي وهي مشكلة الاحتراق النفسي التي يتعرض لها المعلم في مجال العمل مع التلاميذ وما يترتب عن ذلك من آثار.

- أهمية الدور الذي يقوم به والعامل في المؤسسات التربوية لذا يجب إعطاؤه كل العناية والمعلم كأبي إنسان له طاقاته وقدراته قد تكون على قدر الدور الذي يؤديه .

5. الدراسات السابقة:

1- دراسة حدة يوسف "2013" بعنوان "الصلابة النفسية " وعلاقتها باستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طالبات الجامعة " هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الصلابة واستراتيجيات المواجهة تكونت العينة من 75 طالبة من جامعة باتنة ، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي واستخدمت الباحثة مقياس الصلابة إعداد عماد مخيمر ومقياس استراتيجيات إعداد أنور الشرقاوي ، وكانت فرضيات الدراسة كالتالي :

- تتوقع أن يكون مستوى الصلابة النفسية لدى طالبات الجامعة متوسطا .
- نتوقع أن تستخدم الطالبات إستراتيجية التماس العون أكثر من الاستراتيجيات الأخرى .
- توجد علاقة ارتباطيه موجبة بين الصلابة النفسية والاستراتيجيات الموجهة الإيجابية وكانت نتائجها كما يلي .
- أن مستوى الصلابة النفسية كان مرتفعا لدى طالبات الجامعة .
- تنوع الاستراتيجيات التي تستخدمها طالبات الجامعة بينما استراتيجيات التماس العون ، والاستراتيجيات الإيجابية والسلبية .

- هناك علاقة بين الصلابة والاستراتيجيات الإيجابية للمواجهة لدى طالبات الجامعة (حدة يوسفى ، 2013 ، ص 117) .

2- دراسة مخيمر (2012) : استهدفت الدراسة التعرف على "أثر الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية كمتغيرين من متغيرات المقاومة والوقاية من الأحداث الضاغطة " تكونت العينة من 75 طالب و 96 طالبة ، وأظهرت نتائج الدراسة إلى وجود فروق بين الذكور والإناث في الصلابة النفسية لصالح الذكور والمساندة الاجتماعية لصالح الإناث .

3- دراسة فوزية عبد الباقي وعبد الحميد سعيد سنة 2003 بسلطنة عمان :

والتي حملت عنوان مستويات الاحتراق النفسي لدى معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة واحتياجاتهم التدريبية أثناء الخدمة في سلطنة عمان وأثر كل من متغيرات الجنس ، الجنسية ، الخبرة ، المؤهل العلمي، نوع إعاقة الطلبة الذين يعملون معهم في مستويات الاحتراق النفسي للمعلم ، تكونت عينة الدراسة من (133) معلما ومعلمة وهم تقريبا يشكلون مجتمع الدراسة المتضمن خمس مدارس بسلطنة عمان واستخدام الباحثين أداتين للإجابة عن أسئلة الدراسة مما : مقياس ماسلاش وجاكسون للاحتراق النفسي واستبيان الاحتياجات التدريبية التي طورت من قبل الباحثين بعد التأكد من مناسبة خصائصها السيكرمترية وتطبيقهما .

أشارت النتائج إلى ما يلي :

- يعاني معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة من الاحتراق النفسي بدرجة معتدلة .
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغيري الجنس والخبرة التدريبية في أبعاد مقياس الاحتراق النفسي الثلاثة .
- أن المعلمين العاديين أكثر تعرضا من غير العمانيين للاحتراق في بعد الإجهاد الانفعالي .
- يشعر أفراد العينة ككل باحتياجات تدريبية كبيرة .
- وقد نالت حاجتا معرفة خصائص النفسية للمعاقين واستخدام الأجهزة والتقنيات الحديثة اهتماما أكبر من حيث أوليتها بين الحاجات بينما كانت حاجتها (التعريف بالإعاقات المختلفة ، التهيئة المهنية ولتأهيل المهني) أقل اهتماما ما من حين الأولويات .
- يوجد اتفاق كبير بين فئات العينة وفقا لفئة الإعاقة بشأن ترتيب أهمية أولويات الاحتياجات التدريبية .

- لا يوجد اتفاق بين المعلمين ذوي الاحتراق العالي والمتدني في ترتيب أولويات الاحتياجات التدريبية (فوزية عبد الباقي وعبد الحميد سعيد ، 2003 ، ص 152) .

4- دراسة إبراهيم القريوني وفيصل عبد الفتاح سنة 1998 بالإمارات:

أجريا دراسة على عينة من معلمي الطلاب العاديين ومعلمي الطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة ، بدولة الإمارات العربية المتحدة بلغت (224) معلما ومعلمة منهم (149) من معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة و(95) من معلمي الطلاب العاديين، استخداما مقياسا مطورا عن مقياس (شريك Shrink) للاحتراق النفسي أعد لأغراض الدراسة بعد استخراج صدقه وثباته.

وقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود زيادة في درجات الاحتراق النفسي لدى معلمي الطلاب العاديين عن درجات معلمي الطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة وأن هناك فروقا في درجات الاحتراق النفسي بينما تغزى الاختلاف مدة الخبرة في حين أن درجات الاحتراق النفسي كانت أعلى لدى المعلمين الذين يتعاملون مع فئات إعاقة أخرى (بصري حركي) مقارنة مع فئة الطلاب المتخلفين عقليا وفئة الطلاب المعاقين سمعيا (المرجع السابق ، ص ص 165 ، 166) .

دراسة جيرسون (1998) هدفت الدراسة إلى بيان "العلاقة بين الصلابة النفسية ومهارات مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا " تكونت من 101 طالب وخلصت الدراسة إلى أن الطلبة المرتفعي الصلابة كانوا يستخدمون مهارات مواجهة أكثر فعالية وتأثيرا أكثر من منخفضي الصلابة وكما توصلت إلى أن هناك علاقة سالبة بين الصلابة والضغوط حيث وجد أن الطلاب الذين حصلوا على درجات عالية من الصلابة كانوا يدركون مسببات الضغوط على أنها أقل ضغطا من الطلاب الأقل صلابة .(نبيل كامل دخان وإبراهيم الحجار ، مرجع سابق ، ص 376)

5- دراسة محمود الدبابسة سنة 1993 بالأردن :

تناولت هذه الدراسة مستويات الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة في الأردن وعلاقتها ببعض المتغيرات ، اشتملت عينة الدراسة على (308) من معلمي التربية الخاصة تم استخدام الصورة الأردنية من اعتبار ما سلاش للاحتراق النفسي والذي يقيس ثلاثة أبعاد الإجهاد الانفعالي ، تبدل المشاعر ، نقص الشعور بالإنجاز .

وقد أشارت النتائج إلى معلمي التربية الخاصة في الأردن يعانون من الاحتراق بدرجة متوسطة ووجدت فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الاحتراق النفسي لصالح الذكور والمعلمين من حملة المؤهلات الجامحة ومعلمي الأطفال المعاقين حركيا والمعلمين من ذوي الخبرة القصيرة والمعلمين من ذوي الدخل المرتفع ولم توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الاحتراق النفسي لشدة الإعانة على أية بعد من أبعاد الاحتراق النفسي (المرجع السابق ، 2003 ، ص 169) .

6- دراسة كوياسا وآخرون (1982) بعنوان " الصلابة النفسية وعلاقته في التحقيق وقع الأحداث الضاغطة على الصحة النفسية والجسمية وهدفت الدراسة إلى معرفة أثر الصلابة في تخفيف وقع الأحداث الضاغطة على الصحة النفسية والجسمية ، تكونت العينة من 259 من إداريين ومحامون ورجل الأعمال ، وخلصت الدراسة إلى أن الصلابة النفسية تحقق من وقع الأحداث وتمثل مصدر للمقاومة والصمود والوقاية ، ووجود ارتباط دال بين بعدي الالتزام والتحكم والإدراك الإيجابي للأحداث الحياتية الشاقة وكذلك الأساليب الفعالة التعايشية (زينب نوفل أحمد راضي ، مرجع سابق ، ص 120) .

7- دراسة خالد بن محمد بن عبد الله العبدلي بعنوان " الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من الطلاب الثانوية المتفوقين والعاديين " هدفت الدراسة إلى معرفة مستوى الصلابة لدى طلاب المرحلة الثانوية والتعرف على ترتيب استخدام الاستراتيجيات ومعرفة العلاقة بين الصلابة النفسية واستراتيجيات المواجهة تكونت العينة من 200 تم اختيارهم عشوائيا طبقا طالب من المرحلة الثانوية واستخدام المنهج الوصفي المقارن أما أدوات الدراسة فاستخدم مقياس الصلابة من إعداد عماد مخيمر ومقياس الاستراتيجيات من إعداد الهلالي وكاننا فروض الدراسة كالتالي :

- توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين درجات الصلابة ودرجات أساليب مواجهة الضغوط لدى المتفوقين دراسيا .
- توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين درجات الصلابة ودرجات أساليب مواجهة الضغوط لدى العاديين دراسيا على مقياس الصلابة .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب المتفوقين دراسيا وبين متوسطات درجات الطلاب العاديين دراسيا على مقياس أساليب مواجهة الضغوط .

- استقرت الدراسة على مستوى صلابة مرتفع ووجود علاقة ارتباطية بين الصلابة واستراتيجيات المواجهة كما أظهرت الدراسة إلى وجود فروق في استخدام أساليب المواجهة بين المتفوقين والعاديين (خالد بن محمد بن عبد الله العبدلي ، 2012)

6. التعاريف الإجرائية لمفاهيم الدراسة

الصلابة النفسية :

يعود هذا المفهوم إلى كوبازا Kobasa 1979 حيث توصلت لهذا المفهوم من خلال سلسلة من الدراسات والتي استهدفت معرفة المتغيرات النفسية التي تكمن وراء احتفاظ الأشخاص لصحتهم النفسية والجسدية رغم تعرضهم لضغوط .

تعرف كوبازا الصلابة النفسية بأنها اعتقاد عام لدى الفرد بفاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة الشاقة إدراكا غير محرف أو مشوه .

ويفسرها بواقعية ومنطقية ومتعايش معها على نحو إيجابي ومتضمن ثلاثة أبعاد وهي الالتزام والتحكم والتحدي .

ويعرفها محمد مخيمر بأنها مجموعة من الخصال الشخصية ذات الطبيعة النفسية والاجتماعية وهي خصال فرعية تضم الالتزام والتحكم والتحدي والتحكم يراها الفرد على أنها خصال مهمة له في التصدي للمواقف الصعبة أو المثيرة للمشقة النفسية وفي التعايش معها (بشير معمريه ، ص 65)

تعريف الاحتراق النفسي : إن الاحتراق النفسي يظهر نفسه بأشكال عديدة كأن تظهر أعراض التعب وأعراض الضعف الحماسة وشعوره بفقدان معنى العمل ، ويشعر بأنه غير مقدر ، وغير معترف به وغير مهم ، ويذهب إلى عمله بشكل ميكانيكي (روتني) ولديه إحساس بالاضطهاد وأنه أكثر عزلة (عبد الفتاح الخوجا ، 2002 ، ص 28)

تعريف المدرس :

مصطلح المدرس يقابله في اللغة الفرنسية enseignant ولقد تعددت وتنوعت التعاريف المقدمة للمدرس من قبل العلماء والترباويين المختصين في الميدان ، ويعود هذا التنوع أساسا إلى تعدد أدوار المدرس

وتشبعها وكثرة مهامه ومسؤولياته، فالنظرة التقليدية للمدرس كانت تقتصر على نقله للمعارف عن طريق التلقين، والحفظ، لكن تغيرت أدوار المدرس في التربية المعاصرة، وذلك تماشياً مع تغيير النظام التربوي استجابة لسير الركب الحضاري، وأصبح المدرس منقذاً، مخططاً، موجهاً ومشاركاً في العملية التعليمية، وباحثاً مجدداً في آن واحد ، وفيما يلي سوف نتناول التعاريف المقدمة.

حيث عرف (G.Deland sheeve) ديالانشير : المدرس هو الفرد المكلف بتربية التلاميذ في المدارس (Gillan de land shere ,1974 , p44) ويعرف "محمد سامي منير" المدرس في قوله : المدرس هو العنصر الأساسي في الموقف التعليمي ، وهو المهيمن على مناخ الفصل والمحرك لدوافع التلاميذ والمشكل لاتجاهاتهم ، وهو المثير لدواعي الابتهاج الحماسة التسامح ، الاحترام الألفة والمودة (محمد سامي منسير ، 1986 ، ص69).

أما "جابر عبد الحميد" فيعرف المدرس في قوله : أنه الشخص الذي يعمل على إشارة دوافع المعلم وحاجاته والظروف الأخرى التي تحيط به وتؤثر عليه ، والتي تدفعه إلى النشاط في الموقف التعليمي ، وتحديد الأغراض التي تشبع حاجات المتعلم ورغباته (جابر عبد الحميد جابر ، 2000 ، ص20)

الفصل الثاني:

الاحتراق النفسي

تمهيد

1. تعريف الاحتراق النفسي
2. مصادر الاحتراق النفسي
3. أسباب الاحتراق النفسي
4. أعراض الاحتراق النفسي
5. مراحل الاحتراق النفسي
6. أهم مقاييس الاحتراق النفسي
7. آليات تجنب الاحتراق النفسي
8. طرق علاج الاحتراق النفسي

خلاصة الفصل.

تمهيد :

عدت حياتنا الحالية بكل ما فيها من متاعب وأزمات ناتجة من مشكلات الحياة تؤدي إلى ترسيب المواقف الفارغة وتكون استجابة الإنسان عادة إزاء المواقف فيختل توافقه النفسي والذاتي ويبدو الإجهاد واضحا في علاقات الاجتماعية وقد ارتبط مصطلح الاحتراق النفسي في المراجع العلمية في علم النفس بظاهرة "نمط العمل job stress" وكان يعرف على أنه حالة من الإنهاك العقلي والانفعالي والبدني الناجم من الحب الشديد والإخلاص والتفاني المستمرين في الأداء العمل ولكن دون تحقيق الفائدة المرجو ودون تحقيق عائد يذكر (محمد حسن علاوي 1998 ، ص 33) .

1. تعريف الاحتراق النفسي :

يشير مصطلح الاحتراق النفسي إلى الاستجابات الجسمية والانفعالية لضغوط العمل لدى العاملين في المهن الإنسانية والتجارية والبحوث العلمية وغيرها من الذين يرهقون أنفسهم في السعي لتحقيق أهداف العمل . (www.binaa4u.com)

الاحتراف النفسي عبارة عن حالة من الإنهاك الجسدي والانفعالي والعقلي نتج عن الإنهاك طويل المدى في المواقف مشحونة انفعاليا وضاغطة مصحوبة بتوقعات شخصية مرتفعة تتعلق بأداء الفرد (www.pathways.cu.ed.u.co)

تعرف كل من ماسلاش وجاكسون (Maslach et jackson) الاحتراف النفسي بأنه إحساس الفرد بالإجهاد الانفعالي ، وتبدل المشاعر ، وانخفاض الانجاز الشخصي ، ويعرف الإجهاد الانفعالي / Emotionnel Escha ustion بأنه فقد طاقته الفرد على العمل والأداء ، والإحساس بزيادة متطلبات العمل بينما يعرف تبدل المشاعر Dépersonnalisation بأنه شعور الفرد بأنه سلبي وصادم ، وكذلك إحساسه باختلال حالته المزاجية، أما انخفاض الإنجاز الشخصي Personale accomplissement فيعرف بأنه "إحساس الفرد بتدني نباحه واعتقاده بأنه مجهوداته تذهب سدى "

وفي عام 1997 عرفته ماسلاش وليتر بأنه تغيرات في اتجاهات وسلوك الفرد نحو العمل وكذلك تغيرات في حالته البدنية وتتمثل في الإجهاد الانفعالي بل وصل الأمر به إلى انخفاض إنجاز الشخصي (فوزية عبد الباقي وعبد الحميد سعيد ، 2003 ، ص 123) .

2. يعرفه علي عسكر بأنه حالة من الإنهاك أو الاستنزاف البدني والانفعالي نتيجة التعرض المستمر لضغوط عالية ويتمثل الاحتراق النفسي في مجموعة من المظاهر السلبية منها على سبيل المثال التعب ، الإرهاق الشعور بالعجز ، فقدان الاهتمام بالآخرين ، فقدان الاهتمام بالعمل ، السخرية من الآخرين ، الكآبة ، الشك في قيمة الحياة والعلاقات الاجتماعية والسلبية في مفهوم الذات (علي عسكر 2000 ، ص 112) .

3. ويعرفه " فرج عبد القادر طه " بأنه : مصطلح يشير إلى الإنهاك التسديد الذي يصيب الفرد نتيجة إنهماكه في العمل كما يشير إلى انهيار الفرد تحت وطأة الضغوط والتوترات الذي تفوق احتماله سواء في العمل ، أو الأسرة أو الظروف التي يتعرض لها (فرج عبد الباقي طه ، 2003 ، ص 33) .

4. كما أن الاحتراق النفسي مفهوم يشير إلى حالة من الإنهاك البدني ، العقلي ، الانفعالي ، والدافعي ، كنتيجة للزيادة المستمرة والزائدة في الضغوط والأعباء والمتطلبات الواقعة على كاهله مع عدم قدرته على تحملها أو الوفاء بها ، والتي ينتج عنها انخفاض صادر مستمر في مستوياته وقدراته ، بالإضافة لشعوره الدائم بالفعل وإحساسه برغبة جامحة بالاستمرار في العمل (محمد حسن علاوي ، 1998 ، ص 43 ، 44) .

5. أما التعريف لأشمل بالاحتراق النفسي هو الذي صاغه كاري جرتس بأنه الاستنزاف والاستنفاد العاطفي أو الانفعالي نتيجة العمل الوظيفي الزائد والذي يصاحبه مجموعة من الأعراض تتمثل في الإحساس بالفشل والغضب والإحساس بالتعب معظم اليوم (لأول جهد) وفقدان الإحساس الإيجابي نحو العمل والعناء المتكرر وعدم المرونة ومقاومة التغير والسلبية بصورة عامة في معاملة الآخرين ويضاف إليه بعض المتغيرات الفسيولوجية عند الفرد (زينب محمود شقير ، 2005 ، ص 180 - 181) .

2. مصادر الاحتراق النفسي :

إن البحث في مصادر الاحتراق النفسي لا تختلف عن البحث في أساليب الضغوط المهنية وذلك من منطلق تشابه الظروف والخلفية التي ينمو فيها كل منهما ، علما بأن شعور الفرد بالضغوط المهنية أو الضغوط النفسية في مجال العمل لا يعني بالضرورة إصابته بالاحتراق النفسي لكن إصابة الفرد بالاحتراق النفسي هو حتما نتيجة لمعاناته من الضغوط النفسية الناجمة عن ظروف العمل .

وفي هذا الصدد يذهب على عسكر إلى عرض بعض المصادر المسببة للاحتراق النفسي منها .

1- **غموض الدور** : ويتعلق بغياب الوضوح حول المسؤوليات المهنية المطلوبة من الفرد حيث أن استمرارية الغموض نتائج سلبية .

2- **طبيعة العمل** : إن تباين المهن من حيث المسؤوليات وطريقة الأداء والنتائج المترتبة على السلوك يؤدي إلى إيجاد درجات مختلفة من الإحتراق فمن الطبيعي مثلا أن تكون الأعمال التي تتضمن مسؤولية الحفاظ على الحياة الناس أكثر مساهمة مقارنة بالأعمال المكتسبة .

3- **زيادة العمل الوطني** : أي عندما تزداد المهام المطلوبة من الفرد من حيث الكمية أو مستوى المهارات غالبا ما يؤدي إلى العديد من المشكلات النفسية والبدنية التي بدورها تؤثر سلبا على الأداء .

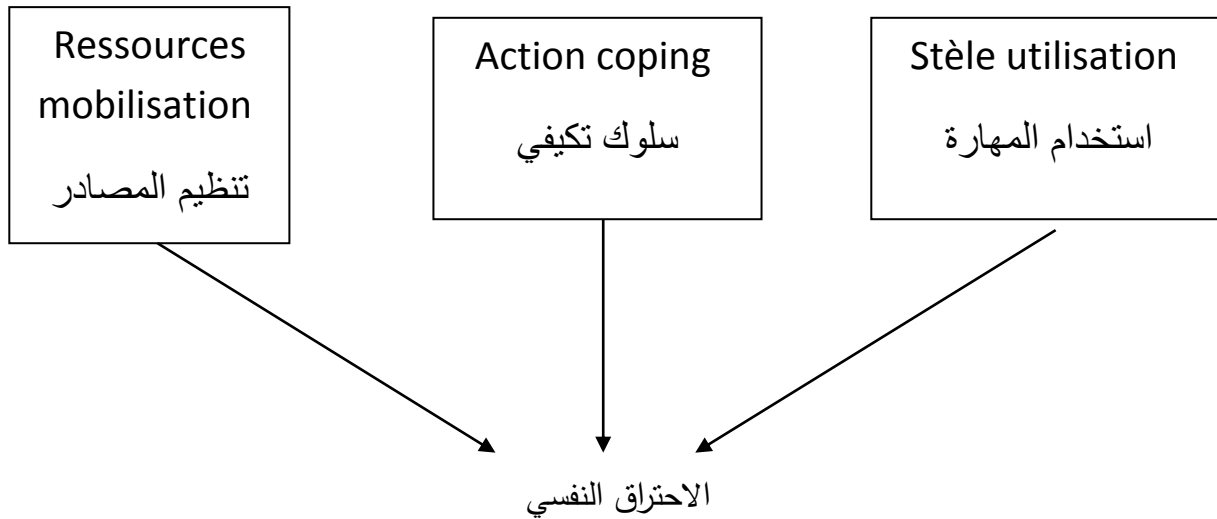
4- **المسؤولية على الآخرين** : أن تعمل المسؤولية وبخاصة في البيئات التي تعطي وزنا للمساعدة والمحاسبة في العمل ، حيث يزداد العبء إذا كانت تلك المسؤولية عن الناس مقارنة بالمسؤولية عن أجهزة أو أدوات تعمل في ثناياها درجة من الاحتراق النفسي عند الفرد (علي عسكر ، ص 106) .

5- الصراع : وهو حالة من التردد والحيرة تنشأ عن وجود رغبتين منها رشتين واختيار أحدهما يؤدي إلى عدم تحقيق الأخرى ، حيث أن كثرة المطالب وكيفية الاستجابة لإحداها تصعب الاستجابة لمطالب الأخرى (أحمد محمد حسن صالح وآخرون ، (ب ، ت) ص 31)

الشكل رقم (01): الدور الفعال في حدوث الاحتراق النفسي

Familier sources	Occupationnel sources	Personale coings stiple	Professional stress
مصادر عائلية	مصادر مهنية	أسلوب شخصي تكيفي	ضغط مهني

أسلوب التعامل



ويوضح ذلك النموذج أن هناك مصادر لها الدور الفعال في حدوث الاحتراق النفسي منها :

- المصادر العائلية .
- الضغوط المهنية المتعلقة بالمهنة .
- أسلوب التعامل أو أسلوب التكيف الشخصي مع الضغوط النفسية .
- مصادر التعامل " التكيف مع مصادر الضغوط النفسية وما يترتب عنها جميعا من ظهور الاحتراق النفسي " (زينب محمود شقير، ص 183 .)

3. أسباب الاحتراق النفسي :

يصف "جمعة يوسف " أسباب الاحتراق النفسي بأن أغلبها مرتبط ببيئة العمل ، وما تتحه من طرف تساعد على تعظيم مستويات الضغوط وللإحباط والقهر لفترات طويلة من الزمن ، وفي المقابل تكون المكافآت ضئيلة لمواجهة كل هذه لفترات ويمكن تخلص هذه الأسباب في :

- 1- عبء العمل الزائد .
- 2- المهام البيروقراطية المتزايدة .
- 3- الأعمال الكتابية .
- 4- التواصل الفحل والمردود الضعيف .
- 5- نقص المكافآت وغياب الدعم (جمعة يوسف 2006 ، ص 40) .

ويضيف الباحث بعض الأسباب التي يمكن أن تساهم في حدوث الاحتراق النفسي منها:

- العمل لفترات طويلة دون الحصول على قسط كاف من الراحة .
- فقدان الشعور بالسيطرة على مخرجات العمل .
- الشعور بالعزلة في العمل ، وضعف العلاقات المهنية .
- الرتابة والملل في العمل .
- ضعف استعداد الفرد للتعامل مع ضغوط العمل .
- الخصائص الشخصية للفرد .

ويعتبر السببان الأخيران مرتبطان بشخصية الفرد وباقي الأسباب ترتبط بينه العمل نفسه .

4. أعراض الاحتراق النفسي :

توصل الباحثون إلى مجموعة من الأعراض التي تساعدنا في الكشف عن حالة الاحتراق النفسي من أبرز الأعراض هي :

- 1- أعراض السلوكية : وهي مجموعة سلوكيات التي يقوم بها الفرد في حياته اليومية
 - التغيب عن العمل .
 - تدني مستوى الأداء .

- الانسحاب والميل للعمل الكتابي أكثر من الميل إلى الزملاء .
- النظر إلى الساعة بين الفينة والأخرى .
- يحب باستمرارية لأيام العطل .
- لا يهتم بمظهره العام .
- لا يأخذ قسطا من النوم .
- 2- أعراض انفعالية : وهي الأعراض التي تغلب على الحالة المزاجية للفرد .
 - القلق المبالغ فيه .
 - سرعة الغضب .
 - قلة المرونة في المعاملة .
 - الشعور المتكرر بالإحباط .
 - الإكثار من حيل الدفاع النفسي في التعامل مع الآخرين .
 - الشعور بالاكئاب .
 - النظرة السلبية للذات .
 - الإحساس باليأس والعجز والفشل.
 - الخوف .
- 3- أعراض فسيولوجية : وهي الأعراض التي تظهر في شكل أعراض جسمية مرضية .
 - اضطرابات المعدة .
 - إرتفاع ضغط الدم .
 - التعب بالقيام بأقل مجهود
 - زيادة ضربات القلب .
 - النسيان والملل .
- اضطرابات النوم (www.ahvar.orgdebat/show)

5. مراحل الاحتراق النفسي :

الاحتراق النفسي لا يحدث دفعة واحدة ، لكنه يمر بعدد من المراحل حتى يصل الفرد إلى ذروة المعاناة بالاحتراق النفسي وتتمثل هذه المراحل في التالي :

المرحلة الأولى : وتعرف بمرحلة الاستشارة الناتجة عن الضغوط والشد العصبي الذي يعايشه الفرد في عمله وترتبط بالأعراض التالية : سرعة الانفعال ، والقلق الدائم ، وفترات من ضغط الدم العالي ، والأرق والنسيان وصعوبة التركيز والصدع .

المرحلة الثانية : وتعرف بمرحلة الحفاظ على الطاقة وتشمل هذه المرحلة بعض الاستجابات السلوكية مثل التأخير عن مواعيد العمل ، وتأجيل الأمور المتعلقة بالعمل وزيادة في إستهلاك المنبهات وبالانسحاب الاجتماعي ، والشعور بالتعب المستمر .

المرحلة الثالثة : وهي مرحلة الاستنزاف ، أو الإنهاك وترتبط بمشكلات بدنية ونفسية مثل : الإكتئاب المتواصل ، وإضطرابات مستمرة في المعدة ، وتعب جسدي مزمن ، وإجهاد ذهني مستمر ، وصداع دائم ، والرغبة في الانسحاب النهائي من المجتمع والرغبة في هجر الأصدقاء وليس من الضروري وجود جميع الأعراض بكل مرحلة للحكم بوجود حالة الاحتراق النفسي ، ولكن لظهور عرض أو أكثر في ظل مرحلة يمكن أن يشير إلى أن المدرس يمر بأحد مراحل الاحتراق النفسي .

(فوزية عبد الحميد الجمالي وعبد الحميد سعيد حسن ، 2003 ، ص 161 ، ص 162) .

6. أهم مقاييس الاحتراق النفسي :

مقياس الاحتراق النفسي لفرويد بنرجر :

ويهدف إلى قياس مستوى الاحتراق النفسي ويكون من (18) عبارة يتم الإجابة عليها من خلال مقياس يتراوح بين عدم الانطباق إلى الانطباق التام ، وذلك على متصل يتراوح من صفر (0) إلى خمسة (5) وتشير الدرجة إلى يحصل عليها الفرد إلى مستوى الاحتراق النفسي ويقسم الأفراد كالتالي :

- صفر ← 25..... أن الفرد بحالة جيدة .
- 26 ← 35..... بداية الإحساس بالضغوط .
- 36 ← 50..... إرهاصات الإصابة بالاحتراق النفسي .
- 51 ← 65..... الفرد محترق نفسي .
- 65 ← فأكثر..... وضع خطر .

أمثلة على عبارات المقياس :

. هل تتعب بسهولة ؟

. هل تعمل بجد ولكن إنجازك منخفض ؟

. هل تشعر تقنرات من الحزن غير واضحة السبب ؟

. هل أصبحت أكثر عصبية ؟ (زيد الخير سعاد ، بوفاتح قابزة ، ص 44) .

مقياس ماسلاش : أعدت ماسلاش وسوزان جاكسون هذا المقياس عام (1981م) ويتكون من ثلاثة مقاييس فرعية :

1- إجهاد انفعالي .

2- تبلد المشاعر .

3- خفض الإنجاز الشخصي .

وهو يتمتع بخصائص بسكومترية جيدة ، كما أنه يصلح لأغراض التشخيص والبحث العلمي ، وقد استخدم في العديد من الدراسات ، وترجم إلى العديد من اللغات فقد ترجمه إلى العربية زيد البال في 2000 م ونصر يوسف 1991 م وفاروق عثمان 2001 م (أسامة بطانية والمعتصم بالله الجورانة 2004 ، ص 75 - 76) .

يتكون المقياس من (22) عبارة يجاب عنها من خلال بعدين الأول :بعد التكرار ويعني عدد مرات تكرار إحساس الفرد بالشعور الذي تدل عليه العبارة التي يقرأها وذلك على متصل من (1) إلى (6) والبعد الثاني بعد الشدة ويعني درجة قوة شدة الإحساس يجاب من خلال متصل من (1) إلى (7) ويعتبر الاحتراق النفسي منخفضا إذا حصل الفرد على درجات منخفضة على البعدين الأول والثاني ودرجة مرتفعة على البعد الثالث ويكون الاحتراق النفسي متوسط عندما يحصل الفرد على درجات متوسطة على الأبعاد الثلاثة بينما يكون الاحتراق النفسي مرتفعا إذا حصل الفرد على درجات مرتفعة على البعدين الأول والثاني ومنخفضة على البعد الثالث .

أمثلة على عبارات المقياس :

- أشعر أنني أعمل في هذه المهنة بإجهاد كبير.
- حقيقة لا أهتم بما يحدث مع تلاميذي من مشاكل .
- إن العمل بشكل مباشر مع الناس يؤدي بي إلى ضغوط شديدة (المرجع السابق) .

مقياس الاحتراق النفسي للمعلمين :

يتكون من (21) موزعة على (5) مستويات وتتنوع عبارات المقياس على أربعة مقاييس فرعية تقيس :
عدم الرضا المهني ، وانخفاض المساندة الإدارية كما يدركها المعلم ، والضغط المهني ، والاتجاه السلبي
نحو التلاميذ وقد قام (عادل عبد الله) بترجمة للعربية عام 1994 م (عادل عبد الله 1994 ، ص 54) .

7. آليات تجنب الاحتراق النفسي :

المهتمة بتتبع ملامح شخصية العمال (باربرا إبراهيم) المحترفين نفسيا فإن أسلم الطرق لتجنب التعرض
للاحتراق النفسي في محيط العمل هي :

1- عدم الانشغال الدائم بمهام العمل والحرص على سرعة إنجازها على حساب التفريط في الحياة
الخاصة .

2- تجنب إرضاء رؤساء العمل على حساب تعريض الذات الإحساس بعدم الرضا .

3- عدم التفريط في الحياة الخاصة وجعلها في الدرجة الثانية بعد الحياة المهنية بل يجب التوفيق
بينهما مع الاهتمام بأوقات الراحة والترويح عن النفس .

4- وضع أولويات للعمل وعدم التسرع في اتخاذ القرارات بل الاعتماد خطط مسبقة وفق برنامج زمني
محدد (علي عسكر ، 2003 ، ص 86) .

8. طرق علاج الاحتراق النفسي :

مع أن استعراض الظروف المحيطة بهذه الظاهرة يوحي بالكآبة ومحدودية الفرص للتعامل معها إلا أنه
في الواقع هناك ما يمكن فعله لتقليل هذه الظاهرة في كل مؤسسات الخدمات الإنسانية وبالطبع لتفاوت
مواقع العمل في مدى نجاحها تبعا للظروف المحيطة ، ويمكن اعتبار الخطوات التالية كجهود رامية
لتقليل أو منع ظهور الاحتراق النفسي بين العاملين في مجال الخدمات الاجتماعية :

1- عدم المبالغة في التوقعات الوظيفية .

2- المساندة المالية للمؤسسات الاجتماعية بالمجتمع .

3- وجود سن تفصيلي للمهام المطلوب من قبل المهني .

4- تغيير الأدوار والمسؤوليات .

5- الاستعانة باختصاصي نفسي للتغلب على المشكلة .

6- زيادة المسؤولية والاستقلالية للمهني .

7- المعرفة بنتائج الجهود المبذولة سواء على المستوى الفردي أو المستوى الإداري .

8- وجود روح التأزر والاستعداد للدعم النفسي للزميل في مواجهة مشاكل العمل اليومية الأمر الذي يتطلب الحوار المفتوح وطرح المشاكل بطريقة دورية .

9- الاهتمام ببرامج التطوير ونمو العاملين نموًا مهنيًا ونفسيًا .

(علي عسكر ، 2005 ، ص 113) .

خلاصة الفصل :

ومما سبق فإن ظاهرة الاحتراق النفسي يعتبر من أكثر الظواهر سلبية على الفرد وهذا راجع لكونها المحصلة النهائية أو المرحلة الأساسية المتطرفة للضغوط المهنية والنفسية التي ما يلبث إذ يجد الفرد نفسه محاطا بها من كل جانب خاصة في ظل الظروف المهنية الاقتصادية والاجتماعية المعاصرة ، فإنما أن يصبح الشخص مرهقا أو منهكا وقد خارت قواه ، وإما أن يسلك خيار ترك المهنة ، أو يبدي نوعا من عدم الاكتراث والإهمال والاستحقاق .

فالاحتراق النفسي بجميع آثاره السلبية سواء من الناحية النفسية أو الفسيولوجية أو من الناحية الاجتماعية والاقتصادية أو المهنية ، يعتبر من أكثر الظواهر المعقدة التي تستوجب وتتطلب المزيد من الدراسات للتعلم فيها ، خاصة لدى شريحة مهمة من المجتمع.

الفصل الثالث:

الصلابة النفسية

تمهيد

1. مفهوم الصلابة النفسية
2. النظريات المفسرة للصلابة النفسية
3. أبعاد الصلابة النفسية
4. خصائص ذوي الصلابة النفسية
5. أهمية الصلابة النفسية

خلاصة

تمهيد :

انصب الاهتمام على أحد المفاهيم التي أضحت تستحوذ على بحوث علم النفس والمتمثل في الصلابة النفسية وهو أحد المتغيرات المركزية التي تساهم في حفظ الصحة النفسية ، كما أنه يمثل عاملا صاددا يساعد على تجاوز الأزمات ومواجهة الضغوط والصدمات المختلفة التي يتعرض لها الإنسان في العصر الحديث .

كما يعد هذا المفهوم من المفاهيم الحديثة نسبيا وبخاصة في البيئة العربية ، وهو من الخصائص النفسية المهمة للفرد لكي يواجه ضغوط الحياة المتعددة والمتتالية بنجاح .

وفي هذا الفصل سوف نحاول أن نلم بجميع المعلومات حول تعريفه وأهم خصائصه .

1- مفهوم الصلابة النفسية :

تعتبر الصلابة النفسية أحد أهم أسباب الوصول بالفرد إلى درجة عالية من الاستقرار النفسي والقدرة على مواجهة ضغوط الحياة ، فهي تعمل على ترحيب الفرد وتقبله للتغيرات والمشكلات التي يتعرض لها، حيث تعمل كمصدر أو كواق ضد العواقب النفسية التي يتعرض لها الفرد في مختلف حياته اليومية (حسن عبد الرؤوف القطراوي 243 ، 47) كما أنها تعتبر عملية التكيف السليم والجيد في أوقات الشدة والضغوط والصدمات مع بقاء الأصل ، والثقة بالنفس والقدرة على التحكم بالمشاعر (التنظيم العاطفي) ، والقدرة على حل المشاكل ، وفهم مشاعر الآخرين والتعاطف معهم ، وهي امتلاك الفرد لمجموعة سمات تساعد على مواجهة مصادر الضغوط ، منها القدرة على الالتزام ، والقدرة على التحدي ، والقدرة على التحكم في الأمور الحياتية .

الصلابة النفسية لغة :

صلب أي شديد ، صلب الشيء صلابة فهو صلب أي شديد (ابن منظور، 199، ص 197). كما أنها في معجم الوسيط مأخوذة من مادة صلب بمعنى إشتد وقوي على المال وغيره والصلابة يقال في وجهه صلابة أي صفة الجسم الذي يحتفظ بشكله وحجمه (إبراهيم أنيس وآخرون ، 1973 ، ص 519) .

إصطلاحا :

استطاعت "سوزان كوبازا" Kabasa من خلال دراسات التي قامت بها في السنوات (1979 ، 1982 ، 1983) أن تحدد مفهوم الصلابة النفسية ولقد استهدفت هذه الدراسات معرفة المتغيرات النفسية التي تمكن وراء احتفاظ الأشخاص بصحتهم الجسمية والنفسية رغم تعرضهم للضغوط وتعرف "كوبازا" الصلابة النفسية على أنها اعتقاد عام للفرد في فاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة (فاروق السيد عثمان ، 2001 ، ص 209) .

كما تعرف كوبازا (Kobasa) الصلابة النفسية أيضا بأنها مجموعة من السمات تتمثل في اعتقاد أو اتجاه عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استغلال كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة كي يدرك بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة الشاقة إدراكا غير محرف أو مشوه ، ويفسرها بواقعية وموضوعية ومنطقية ، ويتعايش معها على نحو إيجابي ، وتتضمن ثلاثة أبعاد وهي الالتزام ، التحكم والتحدي .

- كما يعرف فنك (Funk ، 1992) متغير الصلابة النفسية بأنها "خصلة عامة في الشخصية تعمل على تكوينها وتنميتها الخبرات البيئية المتنوعة (المعززة) المحيطة بالفرد منذ الصغر (فاروق السيد عثمان ، 2001 ، ص 230) .
- تعريف بارون (1998) :
الصلابة النفسية بأنها التحدي والالتزام والتحكم في حياة الفرد وأن هذا التحكم في حياة الفرد يجب أن يهدف إلى التطور والنمو الإنساني (عبد الحميد سعيد حسن ، 2010 ، ص 62) .
- تعريف Carver & Scheier :
يعرف Carver & Scheier الصلابة النفسية بأنها "ترحيب الفرد وتقبله للتغيرات أو الضغوط التي يتعرض لها حيث تعمل الصلابة النفسية واق ضد العواقب الجسمية السيئة للضغوط (حمادة وعبد اللطيف ، 2002 ، ص 230) .
- كما يعرفها لانسي : بأنها توقع للكفاءة الذاتية عند الفرد قدراته في مواجهة الضغوط والمشكلات وهو يستعين بمفهوم الكفاءة الذاتية عند القيام بسلوكيات تقود إلى نتائج ناجحة مع الاعتقاد بقدرتهم على القيام بذلك (حمادة وعبد اللطيف ، 2002 ، ص ص 230 ، 235)
- يعرف بروكس (Brooks) 2005 الصلابة النفسية بأنها قدرة الفرد على التعامل بفاعلية مع الضغوط النفسية والقدرة على التكيف مع التحديات والصعوبات اليومية لتطوير أهداف محددة واقعية لحل المشاكل والتفاعل بسلاسل مع الآخرين ومعاملة الآخرين باحترام واحترام الذات (سعيدة فاتح ، 2015 ، ص 14) .
- تعريف (Konstantinovka) أن الصلابة عبارة عن أفعال من جانب الفرد تقيم وتواجه الأحداث الضاغطة والتي يمكن أن تؤثر على صحته ، فيمكن لمكونات الصلابة أن تهئ الفرد ليقوم بالأحداث الضاغطة بجعلها أقل تهديد ، ليتمكن من النظر إلى نفسه على أنه أكثر كفاءة في مواجهتها (خالد العبدى ، 2012 ، ص 21) .
- كما ذكرت كوبازا أن الأفراد الذين يتمسون بالصلابة النفسية يكونون أكثر نشاطا واقتدارا وقيادة وضبطا داخليا وأكثر صمودا ومقاومة لأعباء الحياة المجهدة واشد واقعية وإنجاز وسيطرة وقدرة على تفسير الأحداث كما أنهم يجدون أن تجارتهم ممتعة وذات معنى فهذه الفئة من الأفراد تضع تقييما متفائلا لتغيرات الحياة المستقبلية (زينب نوفل أحمد راضي ، 2008 ، ص 37 ، 38) .

كما عرفها مخيمر بأنها "نمط من التعاقد الذي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله ، واعتقاد الفرد أن بإمكانه أن يكون له التحكم فيما يواجهه من أحداث بتحمل المسؤولية عنها ، وأن يطرأ على جوانب حياته من تغير هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديداً أو إعاقة له .

• إنها القدرة على المحافظة على حالة الإيجابية والتأثير الفعال والتماسك والثبات الانفعالي في الظروف الصعبة أو المتحدية مع الشعور بحالة من الاستبشار والتفاؤل والاطمئنان إلى المستقبل (أحمد بن سعد ، 2012 ، ص 36) .

2. النظريات المفسرة للصلابة النفسية :

من أهم النظريات المفسرة للصلابة النفسية ، نظرية (كوبازا) ونموذج (فيك) المحلل لنظرية (كوبازا) وهي كما يلي :

أولا نظرية كوبازا 1982 :

لقد قدمت (كوبازا) نظرية رائدة في مجال الصلابة النفسية للوقاية من الاضطرابات النفسية والجسمية وتناولت من خلالها العلاقة بين الصلابة النفسية بوصفها حديثا في هذا المجال واحتمالات الإصابة بالأمراض، اعتمدت هذه النظرية على عدد من الأسس النظرية في آراء بعض العلماء أمثال (فرانكل ، ماسلو ، روجرز) والتي أشارت إلى أنه يوجد هدف للفرد أو معنى لحياته الصعبة يعتمد بدرجة الأولى على قدرته على استغلال إمكانياته الشخصية والاجتماعية بصورة جيدة (زينب نوفل أحمد راضي، 2008، ص 35).

كما اعتمدت (كوبازا) على النموذج المعرفي (للازاروس) والذي يرى أن أحداث الحياة الضاغطة تنتج عن خبرة حادة أو ظروف مؤلمة لها تأثير سلبي على الاستجابات للموقف أو الحدث الضاغط ولها أهمية في تحديد نمط تكيف الكائن الحي في تقديم الفرد لقدراته على نمو سلبي والحزم لضعفها ، وعدم ملائمتها للتعامل مع المواقف الصعبة أمرا يشعره بالتهديد وثم الشعور بالإحباط متضمنا الشعور بالخط الذي يقرر الفرد وقوعه بالفعل (أحمد محمد العيافي ، 2013 ، ص 32) ويعد نموذج (الازاروس) من أهم النماذج التي اعتمدت عليها النظرية حيث أنها نوقشت من خلال ارتباطها بعدد من العوامل وحددها في ثلاثة عوامل رئيسية وهي :

- البيئة الداخلية للفرد .
- الأسلوب الإدراكي المعرفي .
- الشعور بالتهديد والإحباط (زينب نوفل أحمد راضي ، مرجع سابق ، ص 35) .

وترتبط هذه العوامل الثلاثة ببعضها فعلي سيد المثال : يتوقف الشعور بالتهديد على الأسلوب الإدراكي الإيجابي إلى تضائل الشعور بالتهديد ويؤدي الإدراك الإيجابي إلى تضائل الشعور بالتهديد ويؤدي الإدراك السلبي زيادة الشعور بالتهديد ويؤدي أيضا إلى التقييم لبعض الخصال الشخصية تقدير الذات ، أما الأساس التجريبي لصياغة النظرية فقد استطاعت (كوبازا) من خلال اعتمادها على نتائج نظريتها والتي استهدفت معرفة الكشف عن المتغيرات النفسية والاجتماعية التي من شأنها مساعدة الفرد على الاحتفاظ بصحته الجسمية والنفسية رغم تعرضه للمشقة ، كما استهدفت معرفة الدور لهذه المتغيرات في إدراك الضغوط والإصابة بالمرض وذلك على عينة متباينة الأحجام والنوعيات من شاغلي المناصب الإدارية المتوسطة والعليا من المحامين ورجال الأعمال ممن تراوحت أعمارهم بين 32 و 65 سنة ، ثم تطبيق عدد من الاختبارات عليهم كاختبار الصلابة النفسية بأبعادها الثلاثة (كوبازا) واختبار (إيلر) المرض النفسي والجسمي واختبار (هولمز - وراهي) لأحداث الحياة الشاقة مما جعلها تصل إلى عدد من النتائج التي ساعدتها في صياغة الأساليب التي اعتمدت عليها في وضع نظريتها ومن أمثلة هذه النتائج ما يلي :

- 8-الكشف عن مصدر إيجابي جديد في مجال الوقاية من الإصابة بالاضطرابات النفسية والجسمية وهو الصلابة النفسية بأبعادها وهي الالتزام والتحكم والتحدي .
- 9- يكشف الأفراد ذو الصلابة المرتفعة عن معدلات أقل للإصابة بالاضطرابات على الرغم من تعرضهم للضغوط الشاقة وذلك مقارنة بالأفراد الأقل صلابة ، وقد يعود ذلك إلى الدور الفعال الذي يقوم به متغير الصلابة النفسية في إدراك الضغوط والأحداث الشاقة للحياة وتفسيرها وترتيبها على النحو الإيجابي .
- وطرحت (كوبازا) الافتراض الأساسي لنظريتها والقائلة بأن التعرض للأحداث الحياتية الشاقة يعد أمرا ضروريا ، بل أنه حتمي لابد منه لارتفاع الفرد ونضجه الانفعالي والاجتماعي وأن المصادر النفسية والاجتماعية الخاصة بكل فرد قد تقوى وتزداد عن التعرف لهزم الأحداث ومن أبرز هذه المصادر الصلابة النفسية بأبعادها الثلاثة وهي الالتزام والتحكم ، التحكم .

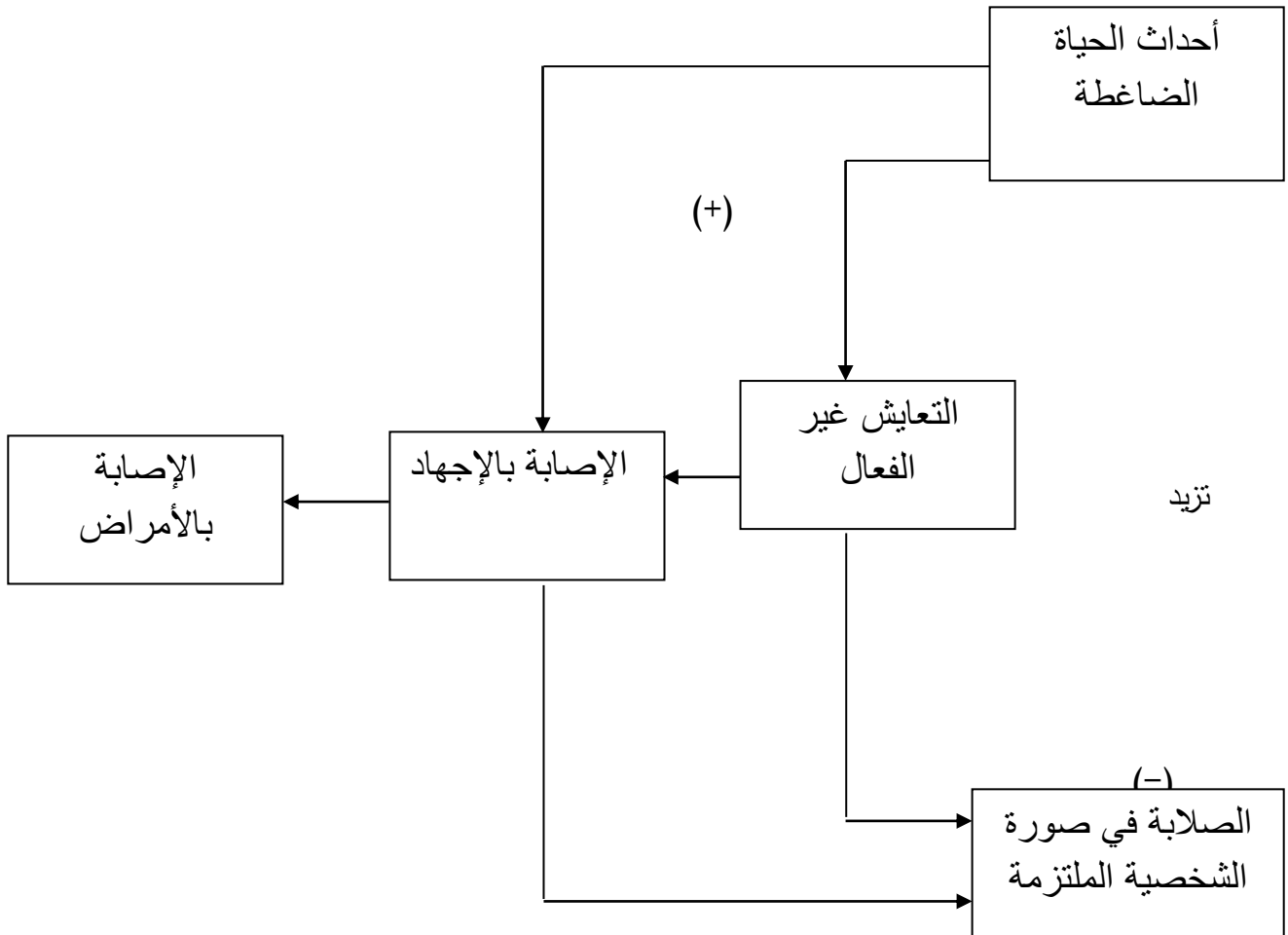
ثانيا : نموذج فنك المحلل لنظرية كريبازا

لقد ظهر حديثا في مجال الوقاية من الإصابة بالاضطرابات ، أحداث النماذج الحديثة المطورة التي قدمها (فنك) من خلال الدراسة التي أجراها بهدف بحث عن العلاقة بين الصلابة النفسية والإدراك المعرفي

والتعايش الإنفعالي من ناحية والصحة العقلية من ناحية أخرى وعلى عينة قوامها (167) جنديا وقد اعتمد في تحديده لدور الصلابة النفسية على المواقف الشاقة الواقعية ، وقد قام بقياس المتغير الصلابة والإدراك المعرفي للأحداث الشاقة والتعايش معها قبل الفترة التدريبية العنيفة التي أعطاها للمشاركين والتي بلغت ستة أشهر وبعد إنتهاء هذه الفترة التدريبية توصل إلى نتائج مهمة وهي الارتباط الالتزام والتحكم فقط بالصحة العقلية الجيدة للأفراد من خلال تحقيق الشعور بالتهديد واستخدام إستراتيجيات ضبط الانفعال حيث إرتبط بعد التحكم إيجابيا بالصحة العقلية من خلال إدراك المواقف على أنه أقل مشقة واستخدام إستراتيجية حل المشكلات للتعايش .

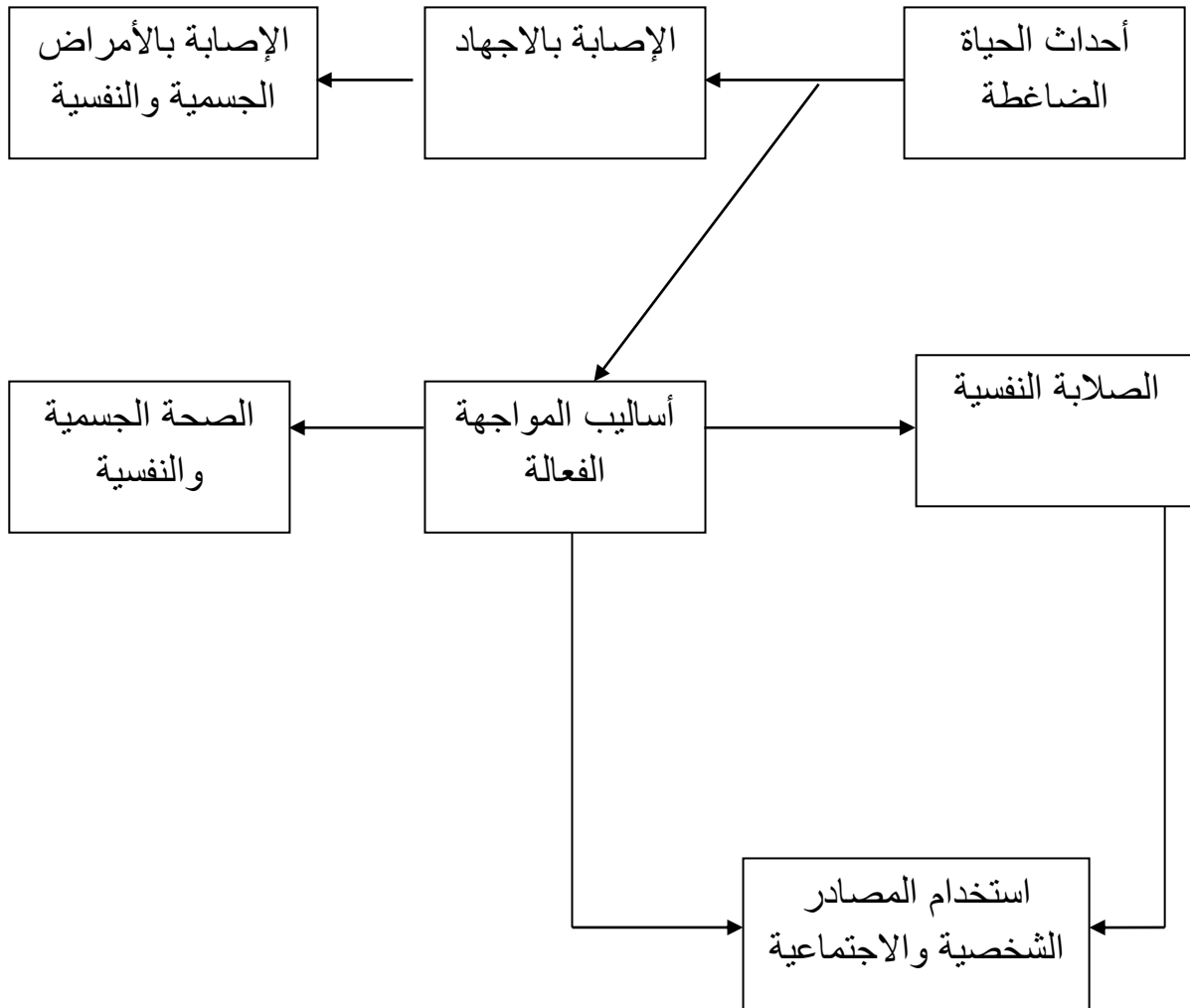
الشكل رقم (02): التأثير السلبي المباشر لأحداث الحياة الضاغطة

تزيد



يوضح هذا الشكل آثار الصلابة النفسية في الصورة الملتزمة التي تقلل بشكل مباشر من التأثير السلبي للأحداث الحياتية الضاغطة إذا انخفضت أساليب التعايش غير الفعالة (زينب نوفل أحمد راضي ، مرجع سابق، ص ص ، 37 ، 38) .

الشكل رقم (03) : التأثير الغير مباشر لأحداث الحياة الضاغطة وأساليب مواجهتها من طرف المتغير المقام ألا وهو الصلابة النفسية



يوضح الشكل التالي أن الصلابة النفسية تعمل كمتغير مقاوم وقائي حيث تقلل من الإصابة بالإجهاد الناتج عن التعرض للضغط وتزيد من استخدام الفرد لأساليب التعايش الفعال وتزيد أيضا من العمل على استخدام الفرد كمصادر الشخصية والاجتماعية المناسبة تجاه الظروف الضاغطة . (علا دارب نصر ، 2013 ، ص 12) .

وقام (فنك) بإجراء دراسة أخرى عام (1995) الهدف الذي قامت عليه الدراسة على عينة من الجنود أيضا واستخدام فترة تدريبية عنيفة لمدة أربعة أشهر تم من خلالها تنفيذ المشاركين في هذه الدراسة للأوامر المطلوبة منهم حتى وأن تعارضت مع ميولهم واستعدادهم الشخصية وذلك بصفة متواصلة وذلك لقياس الصلابة النفسية وكيفية الإدراك المعرفي الأحداث الشاقة الحقيقية وطرق التعايش قبل وبعد التدريب (سناء محمد ، 2012 ، ص ص ، 25 ، 26) .

3- أبعاد الصلابة النفسية:

وقد افترضت كوبازا بعض الخصائص التي يتميز بها الأشخاص الذين يتعرضون للضغوط لكن لا تظهر عليهم أعراض الإصابة ومن هذه الخصائص ، الالتزام ، التحكم ، التحدي . كما ترى كوبازا أن نقص هذه الأبعاد الثلاثة يوصف بأنه احتراق نفسي ولا يكفي مكون واحد من مكونات الصلابة الثلاثة لتمدنا بالشجاعة والدافعية لتحويل الضغوط والقلق لأمر أكثر إيجابية فالصلابة النفسية بحسب كوبازا مركب يتكون من ثلاثة أبعاد مستقلة قابلة للقياس .

3-1- الالتزام : Commitment :

يعبر الالتزام من أكثر مكونات الصلابة النفسية إرتباطا بالدور الوقائي للصلابة بوصفها مصدرا لمقاومة مثيرات المشقة وقد أثار "جونسون" و "سارسون" 1978 (Srsn & johnson) إلى هذه النتيجة حيث تبين لهم أن غياب هذا المكون يرتبط بالكشف عن الإصابة ببعض الاضطرابات النفسية كالقلق والاكتئاب ، كما أشار "هينك" هذا المكون لدى من يمارسون مهنة شاقة كالمحاماة والتمريض وطب الأسنان . ويعرفه (مخيمر 1997) بأنه نوع من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين ، ومن خلال التعريفات للالتزام يتبين اتفاق الباحثين حول تحديد ماهيته من حيث كونه تبني الفرد لقيم ومبادئ ومعتقدات محددة وتمسكه بها وتحمله المسؤولية تجاه نفسه ومجتمعه ويعكس مستوى الصلابة النفسية للفرد .

3-2- التحكم : Control :

إعتقاد الفرد بمدى قدرته على التحكم فيما يواجهه من أحداث وقدرته على تحمل المسؤولية الشخصية على ما يحدث له فإدراك التحكم يمثل توجه للشعور والتصرف كما لو كان للفرد تأثير في مواجهة كوارث وطوارئ الحياة ، ويشير " فولكمان" إلى أن التحكم يتضمن اعتقاد الفرد بإمكانية تحكمه في المواقف الضاغطة التي يتعرض لها . (زينب نوفل راضي ، مرجع سابق ، ص 27) .

كما يعرفه (wiebe 1991) التحكم بأنه اعتقاد الفرد بتوقع حدوث الأحداث الضاغطة ورؤيتها كموقف وأحداث شديدة قابلة للتناول والتحكم فيها أو إمكانية التحكم الفعال فيها .

ويعرف مخيمر 1996 التحكم بأنه "اعتقاد بالتحكم فيما يلقاه من أحداث وأنه يتحمل المسؤولية الشخصية عن حوادث حياته ، وأنه يتضمن القدرة على اتخاذ القرارات والاختيار بين البدائل وتفسير الأحداث والمواجهة الفعالة .

وترى جيهان حمزة (2002) أن التحكم هو اعتقاد الفرد في قدرته على التحكم معرفيا أو وجدانيا أو سلوكيا .

ويرى فونتانا " Fohtana " أن المراحل الأساسية التي يمر بها التحكم هي المبادئ والإدراك والفعل فيبدأ الفرد في التعامل مع الموقف ذو التأثير عبر اتخاذ القرار المناسب تجاهه فإذا كان هذا القرار يهدف لتغيير الموقف فإنه يمثل إتمام مرحلة المبادئ والدخول في مرحلة الإدراك أو المعرفة بالموقف وتعني فهم الفرد التام للموقف ، وتحديد مصادر الخطر والمعوقات التي تحول دون التعامل مع فهم الفرد لقدراته ، ومصادره الذاتية التي سوف تحميه من الآثار السلبية للموقف وأخيرا مرحلة الفعل أو اتخاذ القرار الذي يقوم به الفرد تجاه الأحداث الشاقة أو مسببا للقضاء عليها ، وتختلف أشكال اتخاذ القرار الذي يقوم الفرد به، فإما أن تكون أفعالا موجهة للقضاء على المشكلة أو أفعالا غير موجهة كتجاهل الموقف بأكمله . (جيهان أحمد ، ص 52) .

3-3 التحدي : Challenge

التحدي هو التغيير المتجدد في أحداث الحياة وهو أمر طبيعي بل حتمي لابد منه لارتفاعه أكثر من كونه تهديدا للأمن وثقته بنفسه وسلامته النفسية .

كما يعرف (توماك وآخرون) التحدي الاستجابات تكون ذات طبيعة معرفية أو فيزيولوجية أو سلوكية وقد تجتمع معا وتوصف بأنها استجابات فعالة . (زينب نوفل راضي ، مرجع سابق ، ص 29).

بينما يعرفه مخيمر بأنه اعتقاد الشخص أن ما يطرأ من تغير على جوانب حياته هو أمر مثير أو ضروري للنمو أكثر من كونه تهديدا مما تساعده على استكشاف البيئة ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعد الفرد على مواجهة الحياة الجديدة وتقبلها بما فيها من مستجدات ضارة أو سارة باعتبارها أمور طبيعية لابد من حدوثها لنموه وارتفاعه مع قدرته على مواجهة المشكلات بفاعلية وهذه الخاصية تساعد الفرد على التكيف السريع في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة المؤلمة ، وتخلق مشاعر

التقاؤل في تقبل الخبرات الجديدة وإذا اتسم المرء بقوة التحدي وهو يعني اعتقاد الفرد أن ما يطرأ من متغيرات على جوانب حياته هو أمر مثير وضروري ويشكل فرصة النمو والنضج وليس أمر باعث على التهديد فإنه يستمر في التعلم من تجاربه السابقة والموجبة ، ويعتبرها مصدر للنمو والإنجاز ، وعلى ذلك فإن الحرص على المرور بالتجارب مألوفة والإحساس بالتهديد نتيجة للتغيير تبدو له أمور سطحية كما يعتقد أن التغيير وليس الثبات هو أمر طبيعي في الحياة الإيجابية مع التغيير يؤدي إلى النضج والإحساس بالأمن. (خالد محمد العبدلي، مرجع سابق ، ص 30).

وينتضح من ذلك أن التحدي يتمثل في قدرة الفرد على التكيف مع مواقف الحياة الجديدة ، وتقبلها بكل ما فيها من مستجدات سارة أو ضارة باعتبارها أمور طبيعية لابد من حدوثها لنموه وارتقائه مع قدرته على مواجهة المشكلات بفاعلية ، وهذه الخاصية تساعد الفرد على التكيف السريع في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة المؤلمة ، وتخلق مشاعر التقاؤل في تقبل الخبرات الجديدة .

4- خصائص ذوي الصلابة النفسية :

حصر (Tylor) 1995 خصائص الصلابة النفسية فيما يلي :

10- الإحساس بالالتزام (Sens of commettent) أو النية لدفع النفس للانخراط في أي مستجدات تراجعهم .

11- الإيمان (الاعتقاد) بالسيطرة (Belief of control) والإحساس بأن الشخص نفسه هو سبب الحدث في حياته يستطيع أن يؤثر على البيئة .

12- الرغبة في إحداث التغيير ومواجهة الأنشطة الجديدة التي تمثل أو تكون بمثابة فرص للنماء والتطوير .

أكد "عماد مخيمر" على هذه الخصائص في دراسته لأدبيات الموضوع ، حيث قام بالعديد من الدراسات العربية في مجال الصلابة النفسية ، وأعتمد على هذه الخصائص في دراسته كأبعاد لقياس الصلابة النفسية استنادا إلى التعريف والمقياس الذي طورته "كوبازا" (محمد عودة ، 2010 ، ص 210).

وتنقسم خصائص ذوي الصلابة النفسية إلى قسمين هما :

أولا : خصائص ذوي الصلابة النفسية المرتفعة :

توصلت "كوبازا" من سلسلة دراستها (1979 ، 1982 ، 1983) وكذلك "مادي" وآخرون إلى خصائص ذوي الصلابة النفسية المرتفعة كما يلي :

- 13-وجود نظام قيمي ديني لديهم يقيهم من الوقوع في الانحراف أو الأمراض أو الإدمان .
- 14-وجود أهداف في حياتهم ومعاني يتمسكون ويرتبطون بها .
- 15-الالتزام والمساندة الآخرين عند الحاجة .
- 16-المثابرة وبذل الجهد على التحمل والعمل تحت الضغوط .
- 17-الميل للقيادة .
- 18-القدرة على الإنجاز والإبداع .
- 19-القدرة على الصمود والمقاومة .
- 20-التفاؤل والتوجه الإيجابي نحو الحياة .
- 21-الهدوء والقدرة على التنظيم الانفعالي والتحكم في الانفعالات .
- 22-القدرة على تحقيق الذات .
- 23-الواقعية والموضوعية في تقييم الذات والأحداث ووضع الأهداف المستقبلية .
- 24-الاستفادة من خبرات الفشل في تطوير الذات .
- 25-الاهتمام بالبيئة والمشاركة الفعالة في الحفاظ عليها .
- 26-الشعور بالرضا عن الذات .
- 27-اعتبار أن الحياة الضاغطة أمر طبيعي وليس تهديدا لهم .
- 28-تزداد الصلابة النفسية مع التقدم في العمر فهي حالة نمو مستمر (أحمد بن عبد الله العياشي ، 2012 ، ص 67) .

ونستخلص من هذه الخصائص السابقة أن الأفراد الذين يمتازون بالصلابة النفسية المرتفعة بأنهم يتصفون بالقدرة على المقاومة والصمود والإسراع في إنجاز العمل واتخاذ القرارات السليمة ، وحل المشكلات التي تواجههم والتكيف معها .

ثانيا : خصائص ذوي الصلابة النفسية المنخفضة

يتصف ذو الصلابة النفسية المنخفضة بعدم شعورهم بقيمة ومعنى حياتهم ولا يتفاعلون مع بيئتهم بإيجابية ويتوقعون التهديد المستمر والضعف في مواجهة الأحداث الضاغطة المتغير ويفضلون ثبات الأحداث الحياتية ، وليس اعتقاد بضرورة التجديد والارتقاء كما أنهم سلبيون في تفاعلهم مع بيئتهم وعاجزون عن تحمل الأثر السيئ للأحداث الضاغطة .

ويتضح مما سبق أن ذوي الصلابة المنخفضة يتصفون بما يلي :

- 29-عدم القدرة على الصبر وعدم تحمل المشقة .
- 30-عدم القدرة على تحمل المسؤولية .
- 31-قلة المرونة والتوازن .
- 32-الهروب من مواجهة الأحداث الضاغطة .
- 33-سرعة الغضب والحزن وبميل إلى الاكتئاب والقلق .
- 34-ليس لديهم قيم ولا مبادئ معينة .
- 35-عدم القدرة على تحمل الذات (الحسين بن حسن ، 2012 ، ص 18) .

5 - أهمية الصلابة النفسية :

وقد قدمت "كوبازا" "Kobassa" عدة تفسيرات توضح السبب الذي يجعل الصلابة النفسية تخفف من حدة الضغوط التي تواجه الفرد ويمكن فهم تلك العلاقة من خلال فحص أثر الضغوط على الفرد وفي هذا الخصوص ترى "كوبازا" "Kobassa" أن الأحداث الضاغطة تقود إلى سلسلة من الإرجاع تؤدي إلى استثارة الجهاز العصبي الذاتي والضغط المزمن يؤدي فيما بعد إلى الإرهاق وما يصاحبه من أمراض جسدية وهذا يأتي دور الصلابة النفسية في تعديل العملية الدائرية والتي تبدأ بالضغط وتنتهي بالإرهاق ويتم ذلك من خلال طرق متعددة فالصلابة :

أولاً : تعدل من إدراك الأحداث وتجعلها تبدو أقل وطأة .

ثانياً : تؤدي إلى أساليب مواجهة نشطة أو تنقله من حال إلى حال .

ثالثاً : تؤثر على أسلوب المواجهة بطريقة غير مباشرة من خلال تأثيرها على الدعم الاجتماعي .

رابعاً : تقود إلى التغيير في الممارسات الصحية مثل إتباع نظام غذائي صحي وممارسة الرياضة . (سنة محمد إبراهيم أبو حسن ، 2012 ، ص ، ص ، 27 ، 28).

خامساً : الصلابة النفسية مركب مهم من مركبات الشخصية القاعدية .

سادساً : تقوي الإنسان من آثار الضواغط الحياتية المختلفة .

سابعاً : تجعل الفرد أكثر مرونة وتفاءلاً وقابلية لتغلب على مشاكله الضاغطة .

ثامناً : تعمل الصلابة النفسية كعامل حماية من الأمراض الجسدية والاضطرابات النفسية . (خالد العبدلي

، 2012 ، ص 34) .

وأكدت "شيلي" و "تايلور" أنه منذ الدراسة الأولى التي قامت بها "كوبازا" أجرت العديد من الأبحاث التي أثبتت أن الصلابة النفسية ترتب بكل من الصحة النفسية الجيدة والصحة الجسمية الجيدة فقد أشارت كوبازا أن الصلابة النفسية ومكوناتها تعمل كمتغير سيكولوجي يخفف من وقع الأحداث الضاغطة على الصحة الجسمية والنفسية للفرد فالأفراد الأكثر صلابة يتعرضون للضغط ولا يمرضون . (سعيدة فاتح ، 2015 ، ص 17) .

وقد أكدت البحوث أهمية إدراك الأحداث في الشعور بالضغط من عدمه ، فقد وجد كل من "رودرت" و"زون" أنه بمقارنة الأشخاص ذوي الصلابة المرتفعة بأقرانهم ذوي الصلابة المنخفضة وجدوهم يميلون أكثر للنظر إلى أحداث الحياة الماضية على أنها كانت إيجابية وكانت لديهم القدرة على التحكم فيها . (العبدلي ، 2012 ، ص 32) .

ويرى لوثر الصلابة النفسية تعمل كمخفف لأثار السلبية الناتجة عن الضغوط أما روتر فيعتبر الأفراد الذين يتسمون بالدرجة العالية من الصلابة النفسية يمثلون التحكم والضبط الخارجي في إدراكهم ومواجهتهم (زينب نوفل راضي ، 2008 ، ص 54) ومن خلال ما سبق تظهر أهمية الصلابة النفسية في حياتنا اليومية وقت المواقف الصعبة والحرجة ، حيث أن الصلابة النفسية تكون درعا واقيا للفرد وجدارا منيعا يساعده على التكيف الإيجابي والهادف للتعامل مع أحداث الحياة الضاغطة وتؤدي إلى تحقيق شخصية قادرة على احتمال الضغوط ومقاومتها .

خلاصة الفصل:

لقد اهتمت الدراسات في السنوات الأخيرة بدراسة الضغوط النفسية بسبب تعدد مصادرها الخارجية البيئية و الداخلية الشخصية، و خطورة استمرار تعرض الفرد للضغوط و ما يرتبط بها من أعراض سيكوسوماتية و من أمراض نفسية كالقلق و الاكتئاب و غيرها، و كما أسلفنا الذكر فإن الصلابة النفسية تمثل التكيف السليم و الجيد في أوقات الشدة و الضغوط و الصدمات مع بقاء الأمل، و الثقة بالنفس، و القدرة على التحكم بالمشاعر، و القدرة على حل المشاكل و فهم مشاعر الآخرين والتعاطف معهم، و هي امتلاك الفرد لمجموعة سمات تساعد الفرد على التحكم في الأمور الحياتية، كما تعد من أهم المتغيرات النفسية التي تساعد الفرد على الاحتفاظ بصحته الجسمية و النفسية في مواجهة الضغوط.

الجانبي المبدئي للدراسة

الفصل الرابع:

إجراءات الدراسة الميدانية

تمهيد

1. منهج الدراسة
2. حدود الدراسة
3. الدراسة الاستطلاعية
4. العينة الاستطلاعية
5. الخصائص السيكومترية

الخلاصة

تمهيد:

يعتبر فصل الإجراءات المنهجية في كل مذكرة، حلقة وصل بين الجانب النظري و الجانب التطبيقي، حيث يوضح فيه الباحث المنهج المتبع و الدراسة الاستطلاعية إضافة إلى تحديد ميدان الدراسة و العينة المستهدفة فيها، و كذلك الأدوات المستخدمة في الدراسة، و خصائصها السيكمترية، ثم يستعرض الباحث مختلف الأساليب الإحصائية التي تتناسب و طبيعة الموضوع محل الدراسة، ثم يوضح إجراءات تطبيق الدراسة الأساسية.

1. التذكير بالفرضيات:

- (1)- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الاحتراق النفسي والصلابة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة.
- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين بعد الإجهاد الانفعالي (الاحتراق النفسي) وبعد الالتزام (الصلابة النفسية) لدى أفراد عينة الدراسة.
- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين بعد نقص الشعور بالإنجاز (الاحتراق النفسي) وبعد التحدي (الصلابة النفسية) لدى أفراد عينة الدراسة.
- 2- مستوى الصلابة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة مرتفع.
- (3)- توجد فروقات ذات دلالة إحصائية في الاحتراق النفسي لدى أفراد عينة الدراسة تعزي لمتغير الجنس.
- (4)- توجد فروقات ذات دلالة إحصائية في الصلابة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة تعزي لمتغير الجنس.
- (5)- توجد فروقات ذات دلالة إحصائية في الاحتراق النفسي لدى أفراد عينة الدراسة تعزي لمتغير سنوات الخبرة في التدريس.
- (6)- توجد فروقات ذات دلالة إحصائية في الصلابة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة تعزي لمتغير سنوات الخبرة في التدريس.

2. الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية خطوة هامة في البحوث العلمية و هي أول خطوة يلجأ إليها الباحث للتعرف على ميدان دراسته، ولجمع أكبر قدر ممكن من المعلومات حول موضوع البحث، إلى جانب التحقق من وجود العينة بجميع الخصائص المراد البحث فيها، و التحقق من سلامة و صلاحية أدوات جمع البيانات.

و قد عرفها مصطفى عشوي على أنها: "دراسة إستكشافية، و هي مرحلة هامة في البحث العلمي نظرا لارتباطها المباشر بالميدان، مما يضيفي صفة الموضوعية على البحث، كما تسمح بالتعرف على الظروف و الإمكانيات المتوفرة في الميدان، و مدى صلاحية أدوات المنهجية المستعملة قصد ضبط متغيرات البحث. (عشوي، 1994، ص 133)

وبناء على ذلك، فقبل المباشرة في إجراءات الدراسة الأساسية، قمنا بدراسة استطلاعية و ذلك بغرض تحقيق مجموعة من الأهداف.

1-2- أهداف الدراسة الاستطلاعية:

تكمن أهداف دراستنا الاستطلاعية فيما يلي:

- معرفة الظروف التي سيتم فيها إجراءات البحث.
- التعرف على بعض الصعوبات التي يمكن أن تواجه الباحث في البحث.
- التحقق من وضوح تعليمات المقياسين، بالإضافة إلى وضوح العبارات و عدم وجود غموض فيها.
- التحقق من صدق و ثبات المقياسين على العينة الاستطلاعية، و ذلك قبل استخدامها و تطبيقها على عينة الدراسة الأساسية.
- التأكد من ملائمة أدوات الدراسة التي تم اختيارها و المتمثلة في مقياس: الاحتراق النفسي ومقياس الصلابة النفسية

2-2- عينة الدراسة الاستطلاعية :

لم قد تم اختيار عينة البحث في بعض مدرسة أحمد نويوة و مدرسة محبوبي الحاج و قد شملت 30 معلما و معلمة.

و قد إعتدنا في اختيار عينة بحثنا هذا على العينة القصدية على اساس أنها تحقق لنا أغراض الدراسة التي نقوم بها.

2-3- خصائص عينة الدراسة الاستطلاعية:

تتمثل خصائص عينة الدراسة الاستطلاعية فيما يلي:

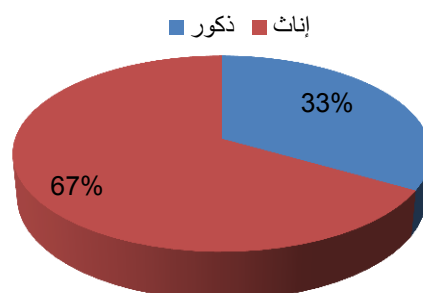
من حيث الجنس:

جدول رقم (1): خصائص عينة الدراسة الاستطلاعية من حيث الجنس .

الجنس	التكرار	النسبة المئوية %
	10	33.33%
إناث	20	66.66%
المجموع	30	100 %

نلاحظ من خلال الجدول رقم (1) أن نسبة الإناث (66.66%) أكبر من نسبة الذكور (33.33%).

الشكل رقم (04): خصائص عينة الدراسة الاستطلاعية من حيث الجنس



من حيث الخبرة:

جدول رقم (2): خصائص العينة الاستطلاعية من حيث الخبرة.

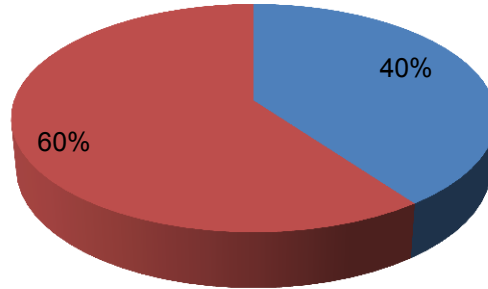
الخبرة	التكرار	النسبة المئوية %
أقل من 5 سنوات	12	40%
أكثر من 5 سنوات	18	60%
المجموع	30	100%

يتبين من خلال الجدول أعلاه أن أكبر نسبة من أفراد العينة خبرتهم في التدريس أكثر من خمس

سنوات بنسبة (60%).

الشكل رقم (05): خصائص العينة الاستطلاعية من حيث الخبرة

■ أقل من 5 سنوات ■ أكثر من 5 سنوات



2-3- مكان و زمان إجراء الدراسة الاستطلاعية:

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية بمدرسة خديجة أم المؤمنين ومدرسة أحمد بعيط الأغواط في الفترة الممتدة من 11 مارس إلى غاية 12 مارس من السنة الدراسية (2018).

2-4- كيفية إجراء الدراسة الاستطلاعية:

- قمنا بتوزيع المقياسين على فئة من المعلمين بطريقة قصدية، ثم استرجعناها بعد أن قام المعلمون بالإجابة على فقرات المقياسين.

2-5- نتائج الدراسة الإستطلاعية:

تبين من خلال إجراء الدراسة الاستطلاعية ما يلي:

- وضوح عبارات و تعليمات المقياسين و ملائمتها لموضوع الدراسة بإجماع المعلمين المجيبين.
- التأكد من صدق و ثبات أدوات الدراسة.
- و عليه، فبعد التأكد من الخصائص السيكمترية للأداة أصبح بإمكاننا الانتقال إلى الدراسة الأساسية.

3. الدراسة الأساسية:

3-1- منهج الدراسة الأساسية:

اعتمدنا في دراستنا هذه، على المنهج الوصفي باعتباره الأكثر استخداما في العلوم النفسية والاجتماعية والتربوية، ولكونه الأنسب لهذه الدراسة؛ حيث يسمح بوصف الاحتراق النفسي والصلابة النفسية وصفا دقيقا، ويعبر عن هذه المتغيرات كما وكيفا، ومن ثم يتم بواسطته استخلاص النتائج وتقييمها واختبار فرضيات الدراسة. فهو: "أسلوب من أساليب البحث الذي يدرس الظاهرة دراسة كيفية توضح خصائصها، ودراسة كمية توضح حجمها، ومتغيراتها ودرجات ارتباطها مع الظواهر الأخرى" (عطوي جودت، 2000، ص 173).

3-2- عينة الدراسة:

و تعني مجموع الأفراد الذين يجري عليهم البحث، و قد قمنا بإختيار عينة دراستنا من المجتمع الأصلي لكي تكون ممثلة له، حيث ذكر "موريس" (Maurice) أن عينة البحث يتم اختيارها حسب البحث العلمي في العلوم الإنسانية، حيث إذا لم نستطيع دراسة المجتمع الكلي للأفراد نقوم بإختيار جزء منه فقط مع التأكد بأن الجزء المختار يمثل حقيقة المجموعة، هذا الجزء من الأفراد هو عينة البحث.

3-2-1- حجم العينة:

هو عدد العناصر المنتقاة لتكوين العينة، ومن المتعارف عليه أنه كلما كان حجم العينة الدراسة كبيرا، كلما كانت النتائج المتحصل عليها أكثر دقة و تمثيلا، لكن هناك بعض العوامل التي تمنع الباحث من تبني عينة كبيرة لدراسته، كعامل الوقت و المال، و قد أكدت الدراسات المنهجية الحديثة، أنه كلما كان المجتمع الأصلي كبيرا، كلما كانت للباحث حرية إختيار عينة بحثه.

3-2-2- طريقة اختيار العينة:

هناك طرق عديدة لاختيار عينة الدراسة، و ذلك حسب المعطيات المتوفرة و حسب الأهداف التي يسعى الباحث لتحقيقها، و قد اعتمدنا في دراستنا هذه على عينة قصدية. حيث اقتصرنا عينة بحثنا فقط على بعض معلمي المرحلة الابتدائية ببعض مدراس مدينة الاغواط والمتمثلة في خديجة أم المؤمنين، أحمد نويوة، محبوبي الحاج، حبيب شهرة، طاهر دني، أحمد بعيط.

3-2-3- خصائص العينة :

تتمثل خصائص عينة الدراسة الأساسية في ما يلي:

3-2-3-1- الجنس:

جدول رقم (3): توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية حسب السن

النسبة المئوية %	التكرار	الجنس
36.66%	22	ذكور
63.34%	38	إناث
100 %	60	المجموع

يلاحظ من خلال الجدول رقم (3) أن عدد أفراد العينة من الذكور (22) و المقدّر بـ (36.66%)

أقل من عدد الإناث (38) و المقدّر بـ (63.34%).

3-2-2- الخبرة:

جدول رقم (4): توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية حسب السن

الخبرة	التكرار	النسبة المئوية %
قل من 5 سنوات	26	43.34%
أكثر من 5 سنوات	34	56.66%
المجموع	60	100%

يلاحظ من خلال الجدول رقم (4) أن أكبر نسبة من أفراد العينة خبرتهم التدريسية أكثر من خمس سنوات بنسبة (56.66%) تليهم فئة اقل من خمس سنوات بنسبة (43.34%)

3-3- أدوات الدراسة الأساسية:

من أجل جمع البيانات من الميدان، يتوجب توفر و استخدام أدوات بحث معينة، و تتمثل أدوات دراستنا في مقياس: الاحتراق النفسي ومقياس الصلابة النفسية.

3-3-1 وصف المقياس الاحتراق النفسي:

مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي : (Maslach Brunout innotery)

هذا المقياس تم وضعه من قبل ماسلاش وجاكسون (Maslach & Jaksson) لاستخدامه في مجال الخدمات الإنسانية والاجتماعية ، ولهذا المقياس ثلاثة أبعاد رئيسية للاحتراق النفسي وهي :

- الإجهاد الانفعالي (enation exheustion)
- تبلد المشاعر (depexesanalisation)
- نقص الشعور بالإنجاز (reducing feling of personal)

ويضم هذا المقياس (22) فقرة متعلقة بشعور الفرد نحو مهنته ، كما يصلح لأغراض التشخيص والبحث العلمي ، وقد استخدم في العديد من الدراسات وترجم إلى العديد من اللغات كالإسبانية والعربية.

وصف مقياس الإحترق النفسي : تتكون القائمة بصورتها الأصلية والمعرفة من 22 فقرة تتوزع على ثلاثة أبعاد فرعية هي :

أولا : بعد الإجهاد الانفعالي

ويقيس مستوى الإجهاد والتوتر الانفعالي الذي يشعر به الشخص نتيجة الجهد المبذول لمساعدة فئة معينة أو في مجال معين ويتكون من (09) فقرات.

3-3-2 تنقيط المقياس:

يطلب من المبحوث القيام بالإجابة على عبارات المقياس بإعطاء تقدير دقيق وصريح وبدون مجاملة في وصف مشاعره، وذلك على مقياس يتدرج من إبدأ، مرات في السنة، مرات في الشهر، مرات في الشهر، مرة واحدة في الأسبوع، مرات في الأسبوع، كل يوم، أما التقديرات فهي ستة درجات: 0.1.2.3.4.5.6 على الترتيب.

3-3-3 تصحيح المقياس:

يشمل المقياس في مجمله على (22) بندا تقدر مستوى الاحتراق النفسي، لدى الفرد، وبذلك تتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين (0-132) درجة .

- صدق المقياس في الدراسة الحالية:

تم التحقق من صدق المقياس باستخدام الصدق التمييزي، بأسلوب المقارنة الطرفية، وتقوم هذه الطريقة على أحد مفاهيم الصدق، وهو قدرة المقياس على التمييز بين طرفي الخاصية التي يقيسها (معمرية، 2007، ص 158). حيث تم ترتيب درجات أفراد العينة على المقياس في توزيع تنازلي ثم تم سحب 27% من طرفي التوزيع، لنتحصل على (8) فردا من طرفي التوزيع، بمعنى صارت لدينا عینتان متطرفتان متساويتان، عدد أفراد كل مجموعة يساوي (8) أفراد. تسمى إحداها العينة العليا، والأخرى العينة الدنيا. بعدها تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل عينة، ثم حساب قيمة "ت" لدلالة الفروق بين المجموعتين المتطرفتين والجدول التالي يوضح ذلك.

ثانيا : بعد تلبد المشاعر

ويقيس قلة الاهتمام واللامبالاة والشعور السلبي نتيجة العمل مع فئة معينة ويتكون من (05) فقرات.

ثالثا : نبعد نقص الشعور بالإنجاز

ويقيس طريقة تقييم الفرد لنفسه ومستوى شعوره بالكفاءة والرضا عن عمله ويتكون من (08) فقرات .

جدول رقم (5) : توزيع بنود مقياس الاحتراق النفسي حسب أبعاده

البعد	رقم العبارات	المجموع
الإجهاد الانفعالي	20-14-16-13-8-6-3-2-1	9
تلبد المشاعر	22-15-11-10-5	5
نقص الشعور	21-19-18-17-12-9-7-4	8

يجاب عنها ضمن 7 بدائل هي : لا أعاني مطلقا وتتل صفرا ، مرات قليلة في السنة تتال درجة 1، مرة قليلة بالشهر تتال درجتين، مرات قليلة بالشهر تتال 3 درجات مرة في كل أسبوع تتال 4 درجات ، مرات قليلة بالأسبوع تتال 5 درجات كل يوم تتال 6 درجات.

البدائل	لا أعاني مطلقا	مرات قليلة في السنة	مرات قليلة بالشهر	مرات قليلة بالشهر	مرة في أسبوع	مرات قليلة بالأسبوع	كل يوم
درجة الإجابة	0	1	2	3	4	5	6

جدول رقم(6): دلالة الفروق بين متوسطي العينة العليا والعينة الدنيا في مقياس الاحتراق

العينة المتغير	العينة العليا ن=8		العينة الدنيا ن=8		قيمة "ت"	الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
الاحتراق النفسي	82.40	3.14	38.12	1.24	9.245	دالة عند مستوى الدلالة(0.05=α)

يتبين من الجدول رقم(6) أنَّ قيمة "ت" لدلالة الفروق بين المتوسطين دالة إحصائيا عند مستوى

(0.05=α) لدلالة الطرفين، مما يشير إلى أنَّ المقياس له القدرة على التمييز بين المجموعتين

المتطرفتين، مما يدل على صدق المقياس.

- ثبات المقياس:

تم حساب الثبات على عينة تجريبية مكونة من (30) فردا بطريقتين هما:

- معامل ألفا كرونباخ (Alpha Cronback):

جدول رقم (7): يبين معامل ثبات مقياس الاحتراق النفسي باستخدام ألفا كرونباخ

عدد البنود	22
معامل الفاكرونباخ	0.75

يتضح من خلال الجدول رقم (7) أنَّ معامل الثبات باستخدام معامل (ألفا كرونباخ) تساوي (0.75) وهي قيمة مقبولة جدا، وتشير إلى تمتع المقياس بثبات عال.

3-4-4 كيفية تطبيق المقياس:

يطبق هذا المقياس بصفة فردية أو جماعية، حيث يطلب من المبحوث أن يحدد كل بند مع ما يقوم به أو يشعر به في الواقع، و ذلك بوضع علامة (×) أمام الاختيار الذي يتوافق مع حاله، مع العلم أنه لا وجود لإجابة صحيحة أو خاطئة.

3-4-5 كيفية تفسير نتائج المقياس:

- يستخدم الجمع الجبري في حساب الدرجة الكلية التي يحصل عليها المفحوص على المقياس، و تشير الدرجة المرتفعة إلى أن الفرد لديه مستوى مرتفع من الاحتراق النفسي، و العكس الصحيح.

3-4-1 وصف المقياس الصلابة النفسية:

وصف مقياس الصلابة النفسية :

أعد هذه القائمة "عماد محمد أحمد مخيمر" يتكون في الأصل من 47 بند موزعة على ثلاث أبعاد هي :

أ. الالتزام وقيسه 16 بند

ب. التحكم وقيسه 15 بند

ت. التحدي وقيسه 16 بند

وصار عدد البنود في القائمة كلها 47 بند ، والجدول الموالي يوضح توزيع العبارات لكل بعد

جدول رقم (8): يوضح أبعاد مقياس الصلابة النفسية وأرقام عبارات كل بعد

الرقم	الأبعاد	رقم العبارات
1	الالتزام	46-43-40-37-34-31-28-25-22-19-16-13-10-7-4-1
2	التحكم	47-44-41-38-35-32-29-26-23-20-17-14-11-8-5-2
3	التحدي	45-42-39-36-33-30-27-24-21-18-15-12-9-6-3

يجاب عنها ضمن ثلاثة بدائل هي : دائما وتتاول 0 - أحيانا وتتال 1 أبدا وتتال درجة 2.

جدول رقم (9) : يمثل توزيع درجات البدائل لمقياس الصلابة النفسية

البدائل	دائما	أحيانا	أبدا
درجة الإجابة	0	1	2

3-4-2 تنقيط المقياس:

يطلب من المبحوث القيام بالإجابة على عبارات المقياس بإعطاء تقدير دقيق وصريح وبدون مجاملة في وصف مشاعره، وذلك على مقياس يتدرج دائما، أحيانا، أبدا أما التقديرات فهي أربعة درجات: 0،1،2، على الترتيب .

3-4-3 تصحيح المقياس:

يشمل المقياس في مجمله على (47) بندا تقدر مستوى الصلابة النفسية، لدى الفرد، وبذلك تتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين (0-141)

- صدق المقياس في الدراسة الحالية:

تم التحقق من صدق المقياس باستخدام الصدق التمييزي، بأسلوب المقارنة الطرفية، وتقوم هذه الطريقة على أحد مفاهيم الصدق، وهو قدرة المقياس على التمييز بين طرفي الخاصية التي يقيسها" (معمرية، 2007، ص 158). حيث تم ترتيب درجات أفراد العينة على المقياس في توزيع تنازلي ثم تم سحب 27% من طرفي التوزيع، لنتحصل على (8) فردا من طرفي التوزيع، بمعنى صارت لدينا عینتان متطرفتان متساويتان، عدد أفراد كل مجموعة يساوي (8) أفراد. تسمى إحداهما العينة العليا، والأخرى

العينة الدنيا. بعدها تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل عينة، ثم حساب قيمة "ت" لدلالة الفروق بين المجموعتين المتطرفتين والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول رقم(10): دلالة الفروق بين متوسطي العينة العليا والعينة الدنيا في مقياس الصلابة

العينة المتغير	العينة العليا ن=8		العينة الدنيا ن=8		قيمة "ت"	الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
الصلابة النفسية	122.33	3.12	62.12	1.74	7.335	دالة عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$)

يتبين من الجدول رقم(10) أنّ قيمة "ت" لدلالة الفروق بين المتوسطين دالة إحصائياً عند مستوى ($\alpha=0.05$) لدلالة الطرفين، مما يشير إلى أن المقياس له القدرة على التمييز بين المجموعتين المتطرفتين، مما يدل على صدق المقياس.

- ثبات المقياس في الدراسة الحالية:

تم حساب الثبات على عينة تجريبية مكونة من (30) فرداً بطريقتين هما:

- معامل ألفا كرونباخ (Alpha Cronback):

جدول رقم(11): يبين معامل ثبات مقياس الصلابة النفسية باستخدام ألفا كرونباخ.

عدد البنود	47
معامل الفاكرونباخ	0.81

يتضح من خلال الجدول رقم(11) أنّ معامل الثبات باستخدام معامل (ألفا كرونباخ) تساوي (0.81) وهي قيمة مقبولة جداً، وتشير إلى تمتع المقياس بثبات عالٍ.

3-4-4 كيفية تفسير نتائج المقياس:

- يستخدم الجمع الجبري في حساب الدرجة الكلية التي يحصل عليها المفحوص على المقياس، و تشير الدرجة المرتفعة إلى أن الفرد لديه مستوى مرتفع من الصلابة النفسية، و العكس الصحيح.

3-5- كيفية إجراء الدراسة الأساسية:

بعد التأكد من سلامة و صلاحية أدوات الدراسة و تحديد عينة الدراسة الأساسية و طريقة اختيارها بشكل نهائي، توجهنا إلى ميدان الدراسة الأساسية أين التقينا بأفراد العينة بمدرسة خديجة أم المؤمنين ،أحمد نويوة، محبوبي الحاج،حبيب شهرة،طاهر دني،أحمد بعيظ.

الأغواط،قد أبدى المعلمون استعدادهم للمساعدة، حيث وزعنا عليهم المقياسين و شرحنا لهم موضوع الدراسة و الغرض منها و كذا طريقة الإجابة على المقياسين، و بالرغم من استغراقنا لبعض الوقت في إجراء الدراسة الأساسية، إلا أننا لم نجد أي صعوبة في تطبيق المقياسين على أفراد العينة، نظرا لتعاونهم معنا.

3-6- الأساليب الإحصائية :

تعتبر الأساليب الإحصائية ذات أهمية بالغة، إذ لا يمكن لأي باحث إتمام بحثه بدون الإستعانة بها، لأنه بفضل هذه الأساليب يمكن معرفة ما إذا كانت هناك علاقة بين متغيرات الموضوع أو عدم وجودها (SPSS).

3-6-1- معامل الارتباط بيرسون (Person)

يعتبر معامل الارتباط بيرسون من أهم اختبارات الدلالة الإحصائية و أكثرها استعمالا لسهولة إجرائه، فهو يفيد في تقدير مدى الترابط بين المتغيرات (س و ص)، بحيث كلما اقترب معامل الارتباط بيرسون من (+ 1) يقال بأن هناك ارتباطا طرديا موجب و بالعكس إذا اقتربت القيمة من (- 1) فيقال بأن هناك ارتباطا عكسيا سالبا، أما إذا اقتربت من القيمة (0) فيقال أن الارتباط ضعيفو قد استعمل معامل الارتباط في بحثنا لحساب العلاقة الارتباطية بين درجات الاحتراق النفسي والصلابة النفسية.

3-6-2- اختبار «T» للفروق:

يستخدم غالبا عندما يتعلق الأمر باختيار فرضية بديلة حول الفروق المشاهدة بين عينتين أو أكثر، و يستخدم من أجل معرفة احتمال حدوث مثل تلك الفروق في المجتمع الإحصائي، و قد تم استخدام هذا الاختبار في دراستنا للاختبار الفروق بين الجنسين وكذا في كل من الاحتراق والصلابة.

3-6-3- المتوسط الحسابي:

المتوسط الحسابي لقيم متغير ما، هو مجموع قيم ذلك المتغير، مقسوما على عدد هذه القيم، فهو معلومة رقمية تتجمع حولها سلسلة من القيم، يمكن من خلالها الحكم على بقية المجموعة (بوعلاق، 2009، ص 40) و قد مكنا استخدام المتوسط الحسابي في الدراسة الحالية، من معرفة مستويات الاحتراق النفسي والصلابة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة.

3-6-4- الانحراف المعياري:

هو الجذر التربيعي للتباين، و التباين يقاس بالوحدات المربعة و الانحراف المعياري يقاس بنفس وحدات المتغير محل ظاهرة الدراسة، و يرمز له S للعينة أو 6 للمجتمع، و هو من مقاييس التشتت، و استخدمناه للتعرف على مدى تشتت الدرجات و ابتعادها عن المتوسط الحسابي.

3-6-5- التكرارات:

التكرارات هو عدد المرات التي تتكرر فيها الظاهرة أو مشاهد معينة، فمثلا إذا كان المتغير يتعلق بالجنس (ذكر أو أنثى)، فالتكرار في هذه الحالة يعني عدد الذكور و عدد الإناث الخاص بمجتمع الدراسة أو العينة المختارة. (عبيدات و آخرون، 1999، 117) و قد استخدمنا التكرارات في الإحصاء الوصفي.

3-6-6- النسب المئوية:

تستخدم النسب المئوية في العادة مع التكرار، حيث تبين نسبة كل فئة من المجموع الكلي. (عبيدات و آخرون، 1999، 117) تمت الاستعانة بالنسب المئوية في الدراسة الحالية لتوضيح توزيع أفراد العينة حسب مختلف المتغيرات. (الجنس، والخبرة).

خلاصة:

خلال هذا الفصل تم إجراء الدراسة الميدانية والتي تتمثل في تعديل الدراسة الاستطلاعية وحجمها ونتائجها، ثم المنهج المتبع، ثم وصف عينة الدراسة و طرق اختيارها، و بعدها تم التطرق لأدوات الدراسة و حساب خصائص السيكمترية من صدق و ثبات و منه إلى التقنيات الإحصائية المتبعة في الدراسة، وبعد تطبيقنا للأداة على أفراد العينة الأساسية حصلنا على مجموعة من البيانات التي سوف نتطرق إلى نتائجها و تحليلها و تفسيرها في الفصل الموالي.

الفصل الخامس:

عرض وتفسير ومناقشة نتائج الدراسة

تمهيد

1. عرض و مناقشة الفرضية الأولى
2. عرض و مناقشة الفرضية الجزئية الأولى
3. عرض و مناقشة الفرضية الجزئية الثانية
4. عرض و مناقشة الفرضية الثانية
5. عرض و مناقشة الفرضية الثالثة
6. عرض و مناقشة الفرضية الرابعة
7. عرض و مناقشة الفرضية الخامسة
8. عرض و مناقشة الفرضية السادسة

الاستنتاج العام

1. عرض و مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الأولى: وتتص هذه الفرضية على ما يلي:

توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الاحتراق النفسي والصلابة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة.

1-1 عرض نتائج الفرضية الأولى:

جدول رقم(12): قيمة معامل الارتباط بيرسون بين الاحتراق النفسي والصلابة النفسية لدى أفراد

عينة الدراسة

البيانات الإحصائية المتغيرات	العينة	قيمة "ر"	(قيمة الدلالة المحسوبة) مستوى المغنوية (sig)	مستوى الدلالة المعتمد	الدلالة
الاحتراق الصلابة	60	-0.649	0.000	0.05	دالة

يُلاحظ من خلال الجدول رقم(12) أنّ قيمة معامل الارتباط بيرسون ($r = -0.649$) وهي دالة إحصائية؛ لأنّ قيمة الدلالة المحسوبة تساوي (0.000) وهي اصغر من مستوى الدلالة المعتمد لدينا ($\alpha = 0.05$) وهذا يعني أنّه توجد علاقة ارتباط عكسية بين الاحتراق النفسي والصلابة والنفسية لدى أفراد عينة الدراسة.

2-1 تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

يتبين من خلال نتائج الفرضية الثانية، أنه توجد علاقة ارتباط عكسية بين الاحتراق النفسي والصلابة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة؛ لأنّ قيمة معامل الارتباط بيرسون دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$). وعليه يمكننا القول انه كلما زادت درجات الاحتراق النفسي لدى أفراد عينة الدراسة كلما قلة درجة الصلابة النفسية

2. عرض و مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الأولى: وتتص هذه الفرضية على ما يلي:

توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين بعد الإجهاد الانفعالي (الاحتراق النفسي) وبعد الالتزام (الصلابة النفسية) لدى أفراد عينة الدراسة.

1-3-1 عرض نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

جدول رقم(13): قيمة معامل الارتباط بيرسون بين بعد الإجهاد الانفعالي (الاحتراق النفسي) وبعد الالتزام (الصلابة النفسية)

البيانات الإحصائية المتغيرات	العينة	قيمة "ر"	(قيمة الدلالة المحسوبة) مستوى المعنوية (sig)	مستوى الدلالة المعتمد	الدلالة
الإجهاد الالتزام	60	-0.624	0.000	0.05	دالة

يُلاحظ من خلال الجدول رقم(13) أن قيمة معامل الارتباط بيرسون ($r = -0.624$) وهي دالة إحصائية؛ لأن قيمة الدلالة المحسوبة تساوي (0.000) وهي اصغر من مستوى الدلالة المعتمد لدينا ($\alpha = 0.05$) وهذا يعني أنه توجد علاقة ارتباط عكسية بين بعد الإجهاد الانفعالي (الاحتراق النفسي) وبعد الالتزام (الصلابة النفسية) لدى أفراد عينة الدراسة.

1-3-2 تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

يتبين من خلال نتائج الفرضية الجزئية الأولى، أنه توجد علاقة ارتباط عكسية بين بعد الإجهاد الانفعالي (الاحتراق النفسي) وبعد الالتزام (الصلابة النفسية) لدى أفراد عينة الدراسة؛ لأن قيمة معامل الارتباط بيرسون دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$). وعليه يمكننا القول انه كلما زادت درجات بعد الإجهاد الانفعالي (الاحتراق النفسي) كلما قلت درجة بعد الالتزام (الصلابة النفسية)

3. عرض و مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الثانية: وتتص هذه الفرضية على ما يلي:

توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين بعد نقص الشعور بالإنجاز (الاحتراق النفسي) وبعد التحدي (الصلابة النفسية) لدى أفراد عينة الدراسة.

1-4-1 عرض نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

جدول رقم(14): قيمة معامل الارتباط بيرسون بين بعد نقص الشعور بالإنجاز (الاحتراق النفسي) وبعد التحدي (الصلابة النفسية)

البيانات الإحصائية المتغيرات	العينة	قيمة "ر"	(قيمة الدلالة المحسوبة) مستوى المعنوية (sig)	مستوى الدلالة المعتمد	الدلالة
نقص التحدي	60	-0.705	0.000	0.05	دالة

يُلاحظ من خلال الجدول رقم(14) أن قيمة معامل الارتباط بيرسون ($r = -0.705$) وهي دالة إحصائية؛ لأن قيمة الدلالة المحسوبة تساوي (0.000) وهي اصغر من مستوى الدلالة المعتمد لدينا ($\alpha = 0.05$) وهذا يعني أنه توجد علاقة ارتباط عكسية بين بعد نقص الشعور بالإنجاز (الاحتراق النفسي) وبعد التحدي (الصلابة النفسية) لدى أفراد عينة الدراسة.

1-4-2 تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

يتبين من خلال نتائج الفرضية الجزئية الأولى، أنه توجد علاقة ارتباط عكسية بعد نقص الشعور بالإنجاز (الاحتراق النفسي) وبعد التحدي (الصلابة النفسية) لدى أفراد عينة الدراسة؛ لأن قيمة معامل الارتباط بيرسون دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$). وعليه يمكننا القول انه كلما زادت درجات بعد نقص الشعور بالإنجاز (الاحتراق النفسي) قلة درجات وبعد التحدي (الصلابة النفسية)

2- عرض و مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثانية: وتتص هذه الفرضية على ما يلي:

مستوى الصلابة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة مرتفع.

2-1 عرض نتائج الفرضية الثانية:

جدول رقم(15): قيمة اختبار ت لعينة واحدة

البيانات الإحصائية المتغيرات	العينة	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	قيمة ت "	قيمة الدلالة المحسوبة	مستوى الدلالة المعتمد	الدلالة
الصلابة النفسية	60	94	96.71	1.333	0.188	0.05	غير دالة

يُلاحظ من خلال الجدول رقم(15) أنّ قيمة ت لعينة واحدة (ت=1.33) وهي غير دالة إحصائياً؛ لأنّ قيمة الدلالة المحسوبة تساوي (0.188) وهي اكبر من مستوى الدلالة المعتمد لدينا (0.05) وهذا يعني أنّه لا توجد فرق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط الفرضي ومتوسط للحسابي لدى أفراد عينة الدراسة في مستوى الصلابة النفسية.

4. تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:

يتبين من خلال نتائج الفرضية الثانية، أنّ مستوى الصلابة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة متوسط حيث بلغ متوسطهم الحسابي (96.71) مقارنة بالمتوسط الفرضي الذي يساوي (94) ومنه يمكننا القول أنّ فرضية بحثنا لم تتحقق.

5. عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثالثة: وتتص هذه الفرضية على ما يلي:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاحتراق النفسي لدى أفراد عينة الدراسة تعزي لمتغير الجنس.

5-1 عرض نتائج الفرضية الثالثة:

جدول رقم(16): نتائج اختبار "ت" للفروق بين الذكور والإناث في الاحتراق النفسي

البيانات الإحصائية المتغيرات	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة " ت "	قيمة الدلالة المحسوبة	مستوى الدلالة المعتمد	الدلالة
ذكور	22	58.63	22.99	0.508	0.613	0.05	غير دالة
الاحتراق إناث	38	62.10	26.75				

يتضح من خلال الجدول رقم(16) أن قيمة (0.613 = ت) وهي غير دالة إحصائياً؛ لأن قيمة الدلالة المحسوبة (0.508) أكبر من مستوى الدلالة المعتمد لدينا ($\alpha=0.05$) وهذا يعني أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مستوى الاحتراق النفسي لدى أفراد عينة الدراسة.

5-2 مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثالثة:

بيّنت نتائج الفرضية الثالثة أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مستوى الاحتراق النفسي لدى أفراد عينة الدراسة. وعليه، يمكننا أن نقول ان الفرضية الثالثة لم تتحقق ومنه لا نستطيع قبول فرضية بحثنا ونقر ونقبل الفرضية الصفرية،

ويمكن ان يعود ذلك إلى طبيعة العمل التي يمر بها الطرفين وكذا البيئة الاجتماعية والمدرسية التي لا تفرق بين الجنسين في المسؤوليات والواجبات وعليه متغير الاحتراق النفسي لا يختلف مستواه باختلاف نوع الجنس وانما هناك متغيرات أخرى تأثر على هذه المشكلة النفسية الذي يصيب بعض المعلمين نظرا لمرورهم بخبرات سيئة وظروف عمل صعبة جدا

6. عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الرابعة: وتتص هذه الفرضية على ما يلي:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصلابة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة تعزي لمتغير الجنس (ذكور، إناث).

6-1 عرض نتائج الفرضية الرابعة:

جدول رقم(17): نتائج اختبار "ت" للفروق بين الذكور والإناث في الصلابة النفسية

البيانات الإحصائية المتغيرات	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة " ت "	قيمة الدلالة المحسوبة	مستوى الدلالة المعتمد	الدلالة
الصلابة	ذكور	22	95.59	18.85	0.047	0.963	غير دالة
النفسية	إناث	38	96.78	13.97			

يتضح من خلال الجدول رقم(17) أنَّ قيمة (0.047 = ت) وهي غير دالة إحصائياً؛ لأنَّ قيمة الدلالة المحسوبة (0.963) أكبر من مستوى الدلالة المعتمد لدينا ($\alpha=0.05$) وهذا يعني أنَّه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في الصلابة النفسية.

6-2 مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الرابعة:

بيّنت نتائج الفرضية الرابعة أنَّه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مستوى الصلابة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة. وعليه، يمكننا أن نقول ان الفرضية الرابعة لم تتحقق ومنه لا نستطيع قبول فرضية بحثنا ونقر ونقبل الفرضية الصفرية، ويمكن ان يعود ذلك إلى طبيعة العمل والبيئة الاجتماعية التي يمر بها أفراد العينة وكذا نفس الظروف والصعوبات التي يمر بها الطرفين وكذا البيئة المدرسية التي لا تفرق بين الجنسين في المسؤوليات والواجبات وعليه متغير الصلابة النفسية لا يختلف مستواه باختلاف نوع الجنس وإنما هناك متغيرات أخرى تأثر عليه.

7. عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الخامسة: وتتص هذه الفرضية على ما يلي:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاحتراق النفسي لدى أفراد عينة الدراسة تعزي لمتغير سنوات الخبرة في التدريس.

7-1 عرض نتائج الفرضية الخامسة:

جدول رقم(18): نتائج اختبار "ت" للفروق في الاحتراق النفسي حسب سنوات الخبرة اقل من 5 سنوات وأكثر من 5 سنوات

البيانات الإحصائية المتغيرات	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة " ت "	قيمة الدلالة المحسوبة	مستوى الدلالة المعتمد	الدلالة
الاحتراق	اقل من 5	26	57.76	24.92	0.008	0.05	دالة
النفسي	أكثر من 5	34	75.23	24.31			

يتضح من خلال الجدول رقم(18) أن قيمة ($-2.727 = t$) وهي دالة إحصائية؛ لأن قيمة الدلالة المحسوبة (0.008) أصغر من مستوى الدلالة المعتمد لدينا ($0.05 = \alpha$) وهذا يعني أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي بين ذوي الخبرة أقل من 5 سنوات وذوي الخبرة أكثر من 5 سنوات والفروق لصالح ذوي الخبرة أكثر من 5 سنوات.

7-2 مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الخامسة:

بيّنت نتائج الفرضية الخامسة أنه توجد فروق ذات دلالة في مستوى الاحتراق النفسي بين ذوي الخبرة أقل من 5 سنوات وذوي الخبرة أكثر من 5 سنوات والفروق لصالح ذوي الخبرة أكثر من 5 سنوات وعليه، يمكننا أن نقول ان الفرضية الخامسة قد تحققت ، وتتفق

8. عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية السادسة: وتتص هذه الفرضية على ما يلي:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصلابة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة تعزي لمتغير سنوات الخبرة في التدريس.

8-1 عرض نتائج الفرضية السادسة:

جدول رقم (19): نتائج اختبار "ت" للفروق في الصلابة النفسية حسب سنوات الخبرة اقل من 5 سنوات وأكثر من 5 سنوات

البيانات الإحصائية المتغيرات	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة " ت "	قيمة الدلالة المحسوبة	مستوى الدلالة المعتمد	الدلالة
الاختراق	اقل من 5	26	98.84	10.98	4.203	0.000	دالة
النفسي	أكثر من 5	34	81.44	18.77			

يتضح من خلال الجدول رقم (19) أن قيمة (4.203=ت) وهي دالة إحصائية؛ لأن قيمة الدلالة المحسوبة (0.000) أصغر من مستوى الدلالة المعتمد لدينا ($0.05=\alpha$) وهذا يعني أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية بين ذوي الخبرة أقل من 5 سنوات وذوي الخبرة أكثر من 5 سنوات والفروق لصالح ذوي الخبرة اقل من 5 سنوات.

8-2 مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الخامسة:

بيّنت نتائج الفرضية السادسة أنه توجد فروق ذات دلالة في مستوى الصلابة النفسية بين ذوي الخبرة أقل من 5 سنوات وذوي الخبرة أكثر من 5 سنوات والفروق لصالح ذوي الخبرة اقل من 5 سنوات وعليه، يمكننا أن نقول ان الفرضية السادسة قد تحققت .

الاستنتاج العام:

نستنتج من خلال هذه الدراسة أنّ الصلابة النفسية متغير مهم جدا في حياة المعلمين ، من حيث تحقيق الأهداف المرجوة منهم والاستمرار بخطوات ثابتة . إلى جانب أهمية متغير الاحتراق النفسي ، الذي يؤثر على حياتهم في شتى المجالات.

وقد توصلنا من خلال النتائج إلى ما يلي:

* تحقق الفرضية الأولى للدراسة؛ والتي مفادها: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الاحتراق النفسي والصلابة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة.

* تحقق الفرضية الجزئية الأولى للدراسة؛ والتي مفادها: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين بعد الإجهاد الانفعالي (الاحتراق النفسي) وبعد الالتزام (الصلابة النفسية) لدى أفراد عينة الدراسة.

* تحقق الفرضية الأولى الثانية؛ والتي مفادها: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين بعد نقص الشعور بالإنجاز (الاحتراق النفسي) وبعد التحدي (الصلابة النفسية) لدى أفراد عينة الدراسة.

* عدم تحقق الفرضية الثانية، والتي مفادها: مستوى الصلابة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة مرتفع.

* عدم تحقق الفرضية الثالثة، والتي مفادها: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاحتراق النفسي لدى أفراد عينة الدراسة تعزي لمتغير الجنس.

* عدم تحقق الفرضية الرابعة، والتي مفادها: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصلابة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة تعزي لمتغير الجنس.

* تحقق الفرضية الخامسة والتي مفادها: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاحتراق النفسي لدى أفراد عينة الدراسة تعزي لمتغير سنوات الخبرة في التدريس والفروق لصالح ذوي الخبرة في التدريس أكثر من 5 سنوات.

* تحقق الفرضية السادسة والتي مفادها: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصلابة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة تعزي لمتغير سنوات الخبرة في التدريس والفروق لصالح ذوي الخبرة في التدريس اقل من 5 سنوات..

وما يمكن أن نستخلصه من هذه الدراسة، أنّ متغيّر الاحتراق النفسي وكذا الصلابة النفسية متغيران مهمان جدا في حياة المعلم، يتأثران بعوامل عديدة ومتشعبة، لذا يجب إجراء دراسات حول هذا الموضوع لكشف أهم المتغيرات والعوامل التي تؤثر في هذين المتغيرين وطرق تطوير وتنميته ورفع مستوى الصلابة النفسية وكذا طرق خفض من حدة الاحتراق النفسي ومحاولة معالجة من أصيب بهذا الاضطراب الذي في غالب الأحيان يكون سببه ظروف العمل الصعبة والبيئة الغير صالحة للإنجاز وتحقيق المطلوب منه.

الخاصة

خاتمة

يعدّ موضوع الاحتراق النفسي والصلابة النفسية من أهم المواضيع ، وذلك للأهمية البالغة التي تحظى بها في الوقت الزاهن؛ حيث تزايد اهتمام الباحثين بدراسة الحياة الانفعالية والنفسية للإنسان من جميع النواح. وهذا ما يتجلى في مختلف الأبحاث والدراسات التي يسعى العلماء والباحثون من خلالها إلى فهم الإنسان ونفسيته ، إلى جانب معرفة خصائصه وسماته الانفعالية ومحاولة علاج ومساعدته على تجاوز بعض الاضطرابات التي قد تحول دون تحقيق الأهداف المروجة من الفرد، وكذا طرق تنمية المهارات والسمات الايجابية.

ولعلّ هذا ما دفعنا لدراسة موضوع، حيث اخترنا كعينة لدراستنا الأساسية، معلمي التعليم الابتدائي، وانطلقت دراستنا من ستة فرضيات أساسية، واتّبعت الخطوات المنهجية اللازمة لاختبار صحة هذه الفرضيات؛ حيث قمنا في البداية، بدراسة استطلاعية بغرض التأكد من مدى صلاحية ومناسبة أدوات الدراسة، وبعد حساب صدق وثبات الأدوات والتأكد من ملائمتها لدراستنا، قمنا بإجراء الدراسة الأساسية على عينة قوامها (60) معلما ومعلمة وبعد جمع البيانات اللازمة، قمنا بتنظيمها وتفرغها في جداول إحصائية بواسطة البرنامج الإحصائي (Spss) الذي مكّننا من اختبار الفرضيات باستخدام معامل الارتباط بيرسون، واختبار T للفروق بين عينتين مستقلتين، وعليه يمكن القول بأنّ أغلب فرضيات بحثنا قد تحققت، وتبقى هذه النتائج نسبية، في حدود عينة الدراسة وأدواتها وكذا مكان وزمن إجرائها.

الاقتراحات:

- 1- تصميم برامج إرشادية للحد من ظاهرة الاحتراق النفسي يهدف إلى تعريفهم .
- 2- ضرورة توظيف أخصائيين نفسانيين وموجهين تربويين داخل المدارس من أجل التخفيف من الضغوط المسببة للاحتراق النفسي ، ورفع مستوى الصلابة النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية لمواجهة الفشل والضغوط المدرسية
- 3- لابد من تكوين الأساتذة من حيث الجانب النفسي وهذا من أجل مساعدتهم.

الحمد لله

قائمة المراجع

أولا : المعاجم

1. ابن منظور، (1999) : لسان العرب، الجزء السابع، دار الصادر، بيروت.
2. إبراهيم انيس وآخرون ، (1973): المعجم الوسيط . ط 2، دار الاحياء التراث العربي ، مصر.

ثانيا : الكتب

3. بشير معمريه ، (2013): دراسات في علم النفس الإيجابي، دار الخلدونية، الجزء 03، الجزائر.
4. بشير معمريه، (2007): بحوث ودراسات متخصصة في علم النفس، الجزء الثالث، منشورات الحبر، الجزائر.
5. بوعلاق، محمد (2009): الموجه في الإحصاء الوصفي والاستدلالي في العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية. ط1. الجزائر: دار الأمل للنشر.
6. زينب محمود شقير، (2005) : الشخصية السرية والمضطربة ، مكتبة النهضة المصرية ، طبعة 03 ، القاهرة - مصر .
7. عادل عبد الله محمد (1994) : مقياس الاحتراق النفسي للمعلمين ، مكتبة الأنجلو المصرية - مصر .
8. عبيدات، محمد وآخرون (1999): منهجية البحث العلمي، ط2، عمان، الأردن، دار وائل للنشر.
9. عطوي جودت، (2000) : أساليب البحث العلمي، الطبعة الثانية، دار الثقافة للنشر، عمان، الاردن.
10. علي عسكر (2005): الأسس النفسية والاجتماعية للسلوك في مجال العمل، دار الكتاب الحديث ، القاهرة.
11. علي عسكر، (2003): ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها ، دار الكتاب الحديث ، ط3 ، القاهرة.
12. فاروق السيد عثمان، القلق وإدارة الضغوط النفسية، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة .

13. محمد حسن علاوي، (1998): سيكولوجية الاحتراق للاعب والمدرّب الرياضي ، دار الكتاب للنشر ، الطبعة الأولى ، القاهرة -مصر .
14. محمد داودي و محمد بوفاتح ، (2007): منهجية كتابة بحوث العلمية والرسائل الجامعية ، ط 1 ، دار ومكتبة الاوراسية ، الجلفة.
15. مصطفى عشوي (1994): مدخل إلى علم النفس المعاصر، الطبعة الأولى، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.

رابعا : المذكرات

16. أحمد بن عبد الله العيافي، (2013): الصلابة النفسية واحداث الحياة الظاغطة لدى عينة من طلاب و الايتام والعاديين بمدينة مكة المكرمة ومحافطة اليث ، مذكرة لنيل درجة الماجستير لعلم النفس.
17. بلغويني عاشوراء، بوضلة كلثوم ، (2006-2007): الاحتراق النفسي لدى معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة ، دراسة ميدانية بمراكز الرعاية المعاقين بمدينة الأغواط.
18. جيهان احمد حمزة (2002) : دور الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية وتقدير الذات في ادراك المشقة و التعايش معها لدى الراشدين من الجنسين في سياق العمل ،رسالة ماجستير كلية الآداب، جامعة القاهرة.
19. حراث علي و مخلوفي عمار،(2015): الصلابة النفسية علاقتها باستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر اكايمي في علوم التربية تخصص ارشاد وتوجيه ، جامعة الاغواط .
20. خالد محمد بن عبد الله العبدلي،(2012): الصلابة النفسية وعلاقتها باستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب الثانوية المتفوقين و العاديين ، مذكرة تخرج لنيل شهادة الماجستير في علم النفس تخصص ارشاد نفسي ، جامعة ام القرى، مكة المكرمة.
21. زيد الخيثر سعاد، بوفاتح فايزة ، (2014-2015): مستوى الاحتراق النفسي لدى عينة من مدرسي التعليم الابتدائي ، مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر أكاديمي ، علوم التربية.
22. زينب نوفل احمد راضي، (2008): الصلابة النفسية لدى أمهات شهداء الأقصى وعلاقتها ببعض المتغيرات ، رسالة ماجستير في الصحة النفسية ، قسم علم النفس ، كلية التربية ، جامعة الإسلامية ، غزة.

23. سعيدة فاتح ، (2015): الصلابة النفسية لدى المرأة المصابة بسرطان الثدي ، علم النفس

العيادي ، رسالة ماستر ، بسكرة.

24. سناء محمد إبراهيم أبو الحسين،(2012): الصلابة النفسية وعلاقتها بالأمراض السيكوسوماتية

لدى الأمهات المدمرة منازلهن في محافظة شمال غزة ، رسالة ماجستير تخصص علم النفس ، جامعة غزة.

25. محمد عودة، (2010): الخبرة الصادمة وعلاقتها بآليات التكيف مع الضغوط والمكانة

الاجتماعية والصلابة النفسية لدى أطفال المناطق الحدودية بقطاع غزة، ماجستير ارشاد نفسي، الجامعة الإسلامية بغزة.

خامسا : المجالات

26. أحمد بن سعد ، أوت 2012 ، الصلابة النفسية المفهوم والمتعلقات ، مجلة دراسات ، جامعة

عمار تليجي ، -الاعواط - ، العدد 21 ب .

27. عبد الحميد سعيد حسن ، (2010): الصلابة النفسية والشعور بالامل والضغوط النفسية كمنبئات

للتجارب الأكاديمية لطلاب جامعة السلطان قابوس، مجلة دراسات الخليج الجزيرة العربية ، العدد 137 ، جامعة الكويت .

28. علاء دارب ناصر ،(2013) : الصلابة النفسية ، المجلة العربية للعلوم النفسية ،المجلد الثامن ،

العدد 37 - 39

29. فوزية عبد الحميد حسن سعيد ، (2003): مستويات الاحتراق النفسي لدى معلمي ذوي

الاحتياجات الخاصة واحتياجاتهم التدريبية، مجلة الدراسات العربية في علم النفس ، سلطنة عمان ، العدد الأول ، المجلد الثاني ، القاهرة ، يناير .

30. لؤلؤة حمادة و عبد اللطيف حسن ، (2002) : ، الصلابة النفسية والرغبة في التحكم لدى طلاب

الجامعة ، مجلة دراسات النفسية ، المجلد 12 ، العدد 02 .

المواقع الإلكترونية :

- [www.ahwar.org.debat/show.art.asp?aceds=306929-](http://www.ahwar.org.debat/show.art.asp?aceds=306929-truck-s-texerburnout,novhatcalifacademy1980)
- truck-s-texerburnout,novhatcalifacademy1980
- powellenvigged-s-1990akciety and stres management Ruteldge.

الحق

جامعة عمار ثليجي الأغواط
كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية
قسم العلوم الاجتماعية

مقياس الاحتراق النفسي

البيانات الشخصية :

الجنس : ☐ ذكر ☐ أنثى

السن:

سنوات الخبرة : أقل من 5 سنوات ☐ أكثر من 5 سنوات ☐

الاستبيان الذي بين يديك خاص بدراسة الاحتراق النفسي وبعض المتغيرات المؤثرة فيه ، نأمل إجابتك على فقرات الاستبيان بكل صراحة دون ذكر اسمك ، لكون دقة إجابتك سوف تساهم في نجاح بحثنا هذا. يرجى وضع علامة (×) أمام الإجابة الملائمة.

تأكد أن هاته المعلومات تستعمل لغرض البحث العلمي و الشكر موصول لكم لتعاونكم معنا.

العبارة	لا أعاني مطلقا	مرات قليلة بالسنة	مرات قليلة بالشهر	مرات قليلة بالشهر	مرة في كل أسبوع	مرات قليلة بالأسبوع	كل يوم
1 أشعر أن طاقتي يستنفذني انفعاليا نتيجة عملية التدريس							
2 أشعر أن طاقتي مستنفذة مع نهاية اليوم المدرسي							
3 أشعر بالإرهاك حينما استيقظ في الصباح وأعرف أن علي مواجهة عمل جديد							
4 من السهل معرفة مشاعر طلابي							
5 أشعر أنني أتعامل مع بعض الطلبة وكأنهم أشياء لا بشر							
6 إن التعامل مع الناس طوال يوم العمل يسبب لي لإجهاد							
7 أتعامل بفعالية عالية مع مشاكل طلابي							
8 أشعر بالاحتراق النفسي من عملي							

9	أشعر أن لي تأثيرا إيجابيا في حياة كثير من الناس من خلال عملي						
	العبارة	لا أعاني مطلقا	مرات قليلة بالسنة	مرات قليلة بالشهر	مرات قليلة بالشهر	مرة في كل أسبوع	مرات قليلة كل يوم
10	أصبحت أكثر قسوة مع الناس نتيجة عملي بالتدريس						
11	أشعر بالإزعاج و القلق لأن مهنتي تزيد من قسوة عواطفني						
12	أشعر بالحيوية و النشاط						
13	أشعر بالإحباط من ممارستي لمهنة التدريس						
14	أشعر أنني أعمل في هذه المهنة بإجهاد كبير						
15	حقيقة لا أهتم بما يحدث مع طلابي من مشاكل						
16	إن العمل بشكل مباشر مع الناس يؤدي بي إلى ضغوط شديدة						
17	أستطيع بسهولة خلق جو نفسي مريح مع طلابي						
18	أشعر بالسعادة و الراحة بعد انتهاء العمل مع طلابي						
19	أنجزت أشياء كثيرة ذات قيمة وأهمية في ممارستي لهذه المهنة						
20	أشعر وكأنني أشرفت على النهاية نتيجة ممارستي لهذه المهنة						
21	أتعامل بكل هدوء مع المشاكل الانفعالية و العاطفية في أثناء ممارستي لهذه المهنة						
22	أشعر أن الطلبة يلوموني عن بعض مشاكلهم						

جامعة عمار ثليجي الأغواط
كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية
قسم العلوم الاجتماعية

مقياس الصلابة النفسية

البيانات الشخصية :

الجنس : ذكر ☐ أنثى ☐

السن:.....

سنوات الخبرة : أقل من 5 سنوات ☐ أكثر من 5 سنوات ☐

أمامك مجموعة من العبارات التي تمكن أن تصف شعورك نحو نفسك في الوقت الراهن والمطلوب منك

❖ أن تقرأ كل عبارة بكل عناية ومن ثم تضع علامة (x) الخانة المناسبة

❖ نأمل ألا تترك عبارة واحد دون أن تجيب عليها مع ملاحظة أنه لا يوجد عبارة صحيحة وأخرى

خاطئة فالإجابة تعتبر صحيحة عندما تعتبر عن حقيقة ما تشعر به اتجاه المعنى الذي تتضمنه العبارة.

❖ لا تضع أكثر من علامة واحد أمام عبارة واحد وأن تكون إجابتك عن كل عبارة تعتبر عن مشاعرك ووجهة نظرتك الشخصية الواقعية ولا تتناثر بإجابة زملائك والآخرين .

تأكد أن هاته المعلومات تستعمل لغرض البحث العلمي و الشكر موصول لكم لتعاونكم معنا.

م	العبارة	دائما	أحيانا	أبدا
1	مهما كانت العقبات فإنني أستطيع تحقيق أهدافي			
2	اتخذ قراراتي بنفسني ولا تملي علي من مصدر خارجي			
3	أعتقد أن متعة الحياة وإثارتها تمكن في قدرة الفرد على مواجهة تحدياتها.			
4	قيمة الحياة تمكن في ولاء الفرد لبعض المبادئ و القيم			
5	عندما أضع خططي المستقبلية غالبا ما أكون متأكد من قدرتي على تنفيذها.			
6	أقترح المشكلات لحلها ولا أنتظر حدوثها			
7	معظم أوقات حياتي تضيق في أنشطة لا معنى لها .			
8	نجاحي في أمور (دراسة-عمل ... الخ) يعتمد على مجهودي وليس على الحظ و الصدفة.			
9	لدي حب استطلاع ورغبة في معرفة مالا أعرفه.			
10	أعتقد أن لحياتي هدفا ومعنى أعيش من أجله .			
11	الحياة فرص وليست عمل كفاح .			
12	أعتقد أن الحياة المثيرة هي التي تنطوي على مشكلات أستطيع أن			

				أواجهها .
--	--	--	--	-----------

م	العبارة	دائما	أحيانا	أبدا
13	لدي قيم ومبادئ معينة ألتزم بها وأحافظ عليها.			
14	أعتقد أن الفشل يعود إلى أسباب تمكن في الشخص نفسه			
15	لدي قدرة على المثابرة حين أنتهي من حل أي مشكلة تواجهني			
16	لا يوجد لدي من الأهداف ما يدعو للتمسك بها أو الدفاع عنها			
17	أعتقد أن ما يحدث لي غالبا هو نتيجة لتخطيطي .			
18	المشكلات تستتفر قواي وقدرتي على التحدي			
19	لا أتردد في المشاركة في أي نشاط يخدم المجتمع الذي أعيش فيه			
20	لا يوجد في الواقع شيء اسمه الحظ			
21	أشعر بالخوف و التهديد لما قد يطرأ على حياتي من ظروف وأحداث .			
22	أبادر بالوقوف بجانب الآخرين عند مواجهتهم لأي مشكلة			
23	أعتقد أن الصدفة و الحظ يلعبان دورا هاما في حياتي			
24	عندما أحل مشكلة أجد متعة في التحرك لحل مشكلة أخرى .			
25	أعتقد " أنه البعد عن الناس غنيمة " .			
26	أستطيع التحكم في مجري أمور حياتي .			
27	أعتقد أن مواجهة المشكلات استبانة لقوة تحملي قدرتي على المثابرة			
28	اهتمامي بنفسي لا يترك لي فرصة للتفكير في أي شيء آخر .			
29	أعتقد أن سوء الحظ يعود لسوء التخطيط.			
30	لدي حب المغامرة و الرغبة في استكشاف ما يحيط بي .			
31	أبادر بعمل أي شيء أعتقد انه يخدم أسرتي أو مجتمعي			
32	أعتقد أن تأثيري ضعيف على الأحداث التي تقع علي			
33	أبادر في مواجهة المشكلات لأنني أثق في قدرتي على حلها .			
34	أهتم كثيرا فيما يدور حولي من أحداث وقضايا			
35	أعتقد أن حياة الأفراد تتأثر بقوى خارجية لا سيطرة لهم عليها .			
36	الحياة الثابتة و الساكنة هي حياة الممتعة بالنسبة لي .			
37	الحياة بكل ما فيها لا تستحق أن نحياها			
38	أؤمن بالمثل " قرايط حظ ولا فدان شطارة "			
39	أعتقد أن الحياة التي لا تحتوي على تغيير هي حياة مملة وروتينية .			
40	أشعر بالمسؤولية أمام الآخرين وأبادر بمساعدتهم .			
41	أعتقد أن لي تأثيرا قويا على ما يجري حولي من أحداث.			
42	أتوجس من تغييرات الحياة فكل تغيير قد ينطوي على تهديد لي ولحياتي			
43	أهتم بقضايا الوطن وأشارك فيها بكل ما أمكن .			
44	أخطط لأمر حياتي ولا أتركها للحظ و الصدفة و الظروف الخارجية			

45	التغيير هو سنة الحياة و المهم هو القدرة على مواجهته بنجاح .		
46	أغير قيمي ومبادئي إذا دعت الظروف لذلك .		
47	أشعر بالخوف من مواجهة المشكلات حتى قبل أن تحدث .		

3- الصدق التمييزي لمقياس الاحتراق النفسي:

Group Statistics

العينة: العليا، العينة: الدنيا	N	Mean	Std. Deviation	Std. ErrorMean
الاحتراق العليا	8	82,40	3,145	1,214
الدنيا	8	38,12	1,245	1,214

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
								95% Confidence Interval of the Difference	
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
الاحتراق Equal variances assumed	,224	,452	9,245	8	,000	16,800	1,897	31,425	86,175
الاحتراق Equal variances not assumed			8,524	7,549	,000	16,800	1,897	31,379	86,221

4- الثبات بطريقة الفا كرونباخ:

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
------------------	------------

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,752	22

5- الصدق التمييزي لمقياس الصلابة:

Group Statistics

العينة: العليا، العينة: الدنيا	N	Mean	Std. Deviation	Std. ErrorMean
الصلابة العليا	8	122,33	3,125	1,234
الصلابة الدنيا	8	65,12	1,745	1,234

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
								95% Confidence Interval of the Difference	
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
الصلابة	Equal variances assumed	,244	7,335	8	,000	14,800	1,997	41,465	96,175
	Equal variances not assumed		7,335	7,549	,000	14,800	1,997	41,379	96,221

6- الثبات بطريقة الفا كرونباخ:

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
.814	47

الفرضية الأولى العلاقة بين الاحتراق والصلابة

Corrélations

		الاحتراق	الصلابة
الاحتراق	Corrélation de Pearson	1	-,649**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	60	60
الصلابة	Corrélation de Pearson	-,649**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	60	60

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

الفرضية الثانية العلاقة بين بعد الاجهاد والالتزام

Corrélations

		الاجهاد	الالتزام
الاجهاد	Corrélation de Pearson	1	-,624**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	60	60
الالتزام	Corrélation de Pearson	-,624**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	60	60

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

الفرضية الثالثة العلاقة بين بعد نقص الشعور بالإنجاز والتحدي

Corrélations

		نقص الشعور بالإنجاز	التحدي
نقص الشعور بالإنجاز	Corrélation de Pearson	1	-,705**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	60	60
التحدي	Corrélation de Pearson	-,705**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	60	60

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

الفرضية الرابعة: مستوى الصلابة النفسية

Statistiques sur échantillon uniques

	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
الصلابة	60	96,7167	15,78252	2,03751

Test sur échantillon unique

	Valeur de test = 94					
	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
					Inférieur	Supérieur
الصلابة	1,333	59	,188	2,71667	-1,3604	6,7937

الفروق بين الجنسين في الاحتراق

Statistiques de groupe

	الجنس	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
الاحتراق	ذكر	22	58,6364	22,99595	4,90275
	انثى	38	62,1053	26,75998	4,34104

Test des échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
	F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
								Inférieur	Supérieur

الاختراق

Hypothèse de variances égales	1,148	,288	-,509	58	,613	-3,46890	6,82113	-17,12287	10,18507
Hypothèse de variances inégales			-,530	49,550	,599	-3,46890	6,54841	-16,62473	9,68693

الفروق بي الجنسين في الصلابة

Statistiques de groupe

	الجنس	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
الصلابة	ذكر	22	96,5909	18,85700	4,02033
	انثى	38	96,7895	13,97712	2,26739

Test des échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
	F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
								Inférieur	Supérieur
Hypothèse de variances égales	2,563	,115	-,047	58	,963	-,19856	4,26435	-8,73458	8,33746
Hypothèse de variances inégales			-,043	34,503	,966	-,19856	4,61563	-9,57363	9,17650

الفروق في الاحتراق حسب الخبرة

Statistiques de groupe

	الخبرة	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
الاحتراق	5 اقل من	26	57,7692	24,92598	4,88839

5 أكثر من	34	75,2353	24,31991	4,17083
-----------	----	---------	----------	---------

Test des échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
	F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
								Inférieur	Supérieur
Hypothèse de variances égales	,057	,811	-2,727	58	,008	-17,46606	6,40448	-30,28603	-4,64610
Hypothèse de variances inégales			-2,718	53,263	,009	-17,46606	6,42590	-30,35329	-4,57883

الفروق في الصلابة حسب الخبرة

Statistiques de groupe

	الخبرة	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
الصلابة	5 أقل من	26	98,8462	10,98979	2,15527
	5 أكثر من	34	81,4412	18,77812	3,22042

Test des échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
	F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
								Inférieur	Supérieur
Hypothèse de variances égales	17,389	,000	4,203	58	,000	17,40498	4,14133	9,11521	25,69475
Hypothèse de variances inégales			4,492	54,697	,000	17,40498	3,87509	9,63816	25,17180