

سلوك النمط (أ) واستراتيجيات المواجهة لدى معلمي المرحلة الابتدائية -دراسة ميدانية بمدينة الوادي-

Behavior the type (A), and coping strategies of primary school teachers -Field Study in El-Oued city-

تونس فقيري

جامعة الجزائر 2 أبو القاسم سعد الله، الجزائر

psysoufia39@gmail.com

تاريخ القبول 2024/04/06

تاريخ الاستلام 2023/03/30

ملخص:

لديه استراتيجيات هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن سلوك النمط (أ) و استراتيجيات المواجهة عند معلم المرحلة الابتدائية بمدينة الوادي نموذجا. وتكونت عينة الدراسة الأساسية من (65) معلما ومعلمة، اختيرت بطريقة عشوائية، من معلمي المدارس الابتدائية بمدينة الوادي ، كما تم الاعتماد في جمع البيانات على الأدوات التي تمثلت، في مقياس سلوك النمط (أ) لبشير معمري (2012) و مقياس استراتيجيات المواجهة لإسمهان عزوز (2015).

خلصت الدراسة إلى النتائج التالية:

- أن معلم المرحلة الابتدائية لديه سلوك النمط (أ).
- أن معلم المرحلة الابتدائية المواجهة.
- الكلمات المفتاحية: سلوك النمط (أ)، استراتيجيات المواجهة، معلم المرحلة الابتدائية.

Abstract:

The present study aimed to detect behavior type (A) , and coping strategies among primary school teachers in the city of El-Oued as a model. The sample of the study and composed of base was composed of (65) teachers chosen at random among primary school teachers in El-Oued. it was based on data collection tools which consisted in behavior scale type (A) in Muammria Bachir (2012). and scale of coping strategies by Esmahanne Asouz (2015).

The study concluded the following results:

- The primary school teacher has a behavior type A.
- The primary school teacher has coping strategies

Key Words: type (A) behavior, coping strategies, primary school teacher.

مقدمة

تعتبر مهنة التدريس من المهن الضاغطة، ويعتبر التعليم في المرحلة الابتدائية أكثر ضغطا، حيث أنه يتسم بطبيعة تدريسية تختلف عن غيرها من المراحل التعليمية الأخرى من حيث كونها المرحلة التعليمية الأولى المؤسسة لما يليها من مراحل، و نوعية التلاميذ فيها و مميزات المرحلة السنية للتلاميذ المنتمين لها ...إلخ، فالمعلم حين يواجه معوقات تحول دون قيامه بدوره بشكل كامل، فإن ذلك يؤدي إلى إحساسه بالعجز و القصور في تأدية العمل المطلوب منه، مما سيرت عليه ضغطا

سلوك النمط (أ) واستراتيجيات المواجهة لدى معلمي المرحلة الابتدائية _____ أ. / تونس فقيري
نفسيا، الذي يشكل خطرا يهدد مهنة التدريس، بسبب ما قد ينجم عنه من تأثيرات سلبية عليه ، وعلى
التلميذ، و الفعالية الكلية للنظام التعليمي.

وترجع منظمة العمل الدولية ضغط مهنة التدريس إلى، ما تزخر به البيئة التعليمية من مثيرات
ضاغطة، يرجع بعضها إلى شخصية المعلم، التي تحدد قدرته على التكيف مع المتغيرات السريعة و
الكبيرة في مجال التعليم و مؤسساته ، و ما ينظم أو يقيد عمله من قرارات و لوائح و قوانين ، ويرجع
البعض الآخر إلى البيئة الاجتماعية الخارجية التي يعيش فيها المعلم ، ومدى تقديرها لدور المعلم و
لأهمية التعليم.

لذا ستحاول هذه الدراسة دراسة سلوك النمط (أ) و استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى معلم المرحلة
الابتدائية.

1. مشكلة الدراسة:

تعد المهن التعليمية من أكثر المهن التي تكثر فيها الضغوط النفسية لما تنطوي عليها من أعباء و
مسؤوليات و مطالب بشكل مستمر ، الأمر الذي يتطلب مستوى عالي من الكفاءة و المهارات الشخصية
من قبل المعلم بقصد تلبيتها ، ولما أنها من أكثر المهن التعليمية إثقالا بضغوط العمل نجد أن
المعلمون يعانون من مشاعر الإحباط و القلق و الاكتئاب و منهم من قد يواجه مشكلات صحية . (عبد
الرحمان خطارة ، 2018، ص41) و هذا ما أكدته بعض الدراسات منها دراسة سونيا بلانديفوردي 1998
(Sonia Bland Ford) التي تعتبر الميدان التعليمي بمختلف مستوياته من الميادين المسببة للضغط
النفسي . (ناجية دايلي ، 2013 ، ص 07)

ويرى البعض أن المعلمين في المرحلة الابتدائية يتعرضون إلى مصادر الضغوط أكثر من المعلمين
في المراحل التعليمية الأخرى ، بسبب بقائهم مع نفس الصف كل يوم و على مدار السنة فهم ليسوا
مسؤولين فقط عن الأنشطة التعليمية بل هم أيضا مسؤولون عن نموهم الاجتماعي و الخلق...إلخ.
(مد الله ماضي هزيم الرويلي، 2016، ص604)

فالمعلم حين يواجه معوقات تحول دون قيامه بدوره بشكل كامل، فإن ذلك يؤدي إلى إحساسه بالعجز
و القصور في تأدية العمل المطلوب منه، مما سيرت عليه ضغطا نفسيا، الذي يشكل خطرا يهدد مهنة
التدريس ، بسبب ما قد ينجم عنه من تأثيرات سلبية عليه ، وعلى التلميذ، و الفعالية الكلية للنظام
التعليمي.

ويشير كل من جاسون (Jason. 2007) و يلجن (Yalcin. 2007) و تناماكلون (Tinamcalon . 2004)
إلى أن المعلمين يتعرضون لخبرات و مواقف سلبية متنوعة ترتبط بعملية التدريس و تنعكس على
اتجاهاتهم . و عواطفهم نحو الطلاب و العمل، و تؤثر في قدراتهم على الانجاز، و منها : نقص الدعم
و المساندة من المحيطين ، و ازدحام قاعات الصفية بالطلبة، و عدم وضوح دور المعلم ، و حجم
الأعمال المتوقع منه إنجازهاإلخ (عمار الفريجات و وائل الربضي، 2010، ص1560)

و بينت دراسة مغلي (1997) عن مستوى و مصادر التوتر النفسي لدى عينة من (425) من معلمي
المدارس الحكومية الإعدادية و الثانوية، في مدارس منطقة عمان الكبرى ، أن أبرز مظاهر الضغط

سلوك النمط (أ) واستراتيجيات المواجهة لدى معلمي المرحلة الابتدائية _____ أ. / تونس فقيري

النفسي عند المعلمين هو: آلام الرأس ، و الإرهاق، و الابتعاد عن جو المدرسة ، و التوتر ، و القلق، و العصبية الزائدة، و الشعور بالذنب. (عبد محمد عساف ، هدى خالد عساف . 2007، ص137).

لذا فإن أساليب التعامل مع هذه الضغوط هي الحلول الناجحة لإعادة إيقاع الأداء السليم للمعلم و هنا تكمن الصعوبة فحينما يتعامل المعلم مع الموقف فإنه يستجيب بطريقة من شأنها أن تساعد على التجنب أو الهروب أو تقبل الأزمة و معالجة المشكلة .(نعيم عبد الوهاب شلبي، 2015، ص11)

والمثير للجدل هو أنه هناك معلمين يواجهون الضغوطات بنوع من التوافق و يعتبرونها بسيطة إلى درجة أنهم لا يشعرون بها و هم يتوافق مع سياق الحياة اليومية ، بينما هناك فئة أخرى تتعرض للضغوطات فتؤدي إلى إرهاقه بل و إحباطه ، بل وتتعداها إلى أبعد من ذلك من حيث فقد الاهتمام بالطلبة و تبلد المشاعر ، ونقص الدافعية و الأداء و مقاومة التغيير و فقدان الابتكار مما يؤثر على إنتاجية في صرفهم عن مهنة التدريس والذي أثار إشكالياتنا هو تباين استجابة المعلمين تجاه الضغوط والتي تشير أغلبها إلى وجود خصائص شخصية موجودة لدى المعلم تجعله يستجيب للضغوطات بطريقة تختلف من معلم لآخر. و في هذا الإطار وجد (Harris.1985) أن شخصية المدرس و إيديولوجيته في العمل قد كانت من العوامل المهمة و المساهمة في الضغوط و من ثم التعامل معها.(محمد الطاهر طعيلي ، دت ، ص74)، فالشخصية هي الصورة المنظمة والمتكاملة للسلوك التي تميزه عن غيره ، فهي تمثل جميع الصفات الجسمية والوجدانية والعقلية والخلقية في حالة تفاعلها بعضها البعض، وتكاملها في شخص أو فرد واحد. (عبد الحميد الشاذلي ، 2001 ، ص262)، ومن أنماط الشخصية، نجد سلوك النمط (أ)، الذي يعد مفهوماً نفسياً ذائع الانتشار ويُعد مفهوماً مركزياً في علم النفس الصحة، إذا سلوك النمط (أ)، هو نمط يتميز فيه الأفراد بصفات أهمها، العدائية والتنافسية و الإحساس بضغط الوقت و الطموح الزائد، و التسرع أو العجلة و الغضب و فقدان الصبر، كما يوجد لديهم دافع شديد و ملح لتحقيق الأهداف، ربما تكون غير محددة بوضوح، و لديهم رغبة جامحة و تشوق إلى التنافس المقترن بالرغبة الملحة، في الحصول على تقدير الآخرين، و اعتراضهم على الترقى و الانغماس في أنشطة متنوعة، وهو يسابق الزمن. حيث يعرفه دردير (2007) أنه نمط شخصية، يتصف صاحبها ببعض السمات مثل: الاهتمام الزائد بالمواعيد و التنافس والاندفاع و السرعة و تركيز كل اهتمامه داخل العمل. (جميلة رحيم عبد الوائلي، 2012، ص214)

ويرى فيه فريدمان و روزنمان (1993) بأنه نمط مسؤول عن استجابة مفرطة إزاء المواقف المجهدة ، فهو نمط أكثر من كفاح متواصل {...} مركب فعلي – انفعالي يستخدمه لمواجهة تحديات محيطهم . يتضمن هذا المركب مظاهر سلوكية كالعدوانية ، فهم عدائيون و عدوانيون متسرعون ، لديهم رغبة شديدة في المنافسة و السيطرة و رغبة قوية في الانجاز قد ينافس ذاته، فهم نافذو الصبر و يشعرون بإلحاح الوقت ، يكون لديهم إحساس بأن الوقت يسرقهم و أن مسؤولياتهم كبيرة ، فهم يسكرون و يتحركون و يأكلون بسرعة يضعون عددا من الأعمال لانجازها في وقت قصير تتجاوز قدرتهم ، فهم في حاجة لتحقيق ذواتهم و التفوق عليها و يميلون إلى تأكيد بعض الكلمات في أحاديثهم ، و الاستعجال في نهاية الجمل التي ينطقونها ، و يتميزون بأسلوب انفجاري في الحديث و توترات في

سلوك النمط (أ) واستراتيجيات المواجهة لدى معلمي المرحلة الابتدائية أ. / تونس فقيري عضلات وجوهمهم , يقاطعون من يحدثهم و يكملون كلامه , فأصحاب النمط (أ) يجدون صعوبة في الاسترخاء بدون عمل , يهتمون بالعمل و انجازه أكثر من التمتع بأدائه . فهو نمط يحب السيطرة نتيجة شعوره بعدم الأمان الداخلي و الذي يعبر عنه بواسطة العدوانية المفرطة اتجاه الآخرين. (زهية غنية حافري , 2020, ص247)

و انطلاقاً من كل ما سبق ذكره جاءت الدراسة الحالية لمحاولة الكشف عن سلوك النمط (أ) و استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى معلم المرحلة الابتدائية . وقد حاولت الدراسة الإجابة على التساؤلات التالية:

- هل يوجد سلوك النمط(أ) عند معلم المرحلة الابتدائية ؟
 - هل توجد استراتيجيات مواجهة الضغوط عند معلم المرحلة الابتدائي؟
 - وانطلاقاً من التساؤلات المطروحة قمنا بصياغة الفرضيات التالية:
- 2. الفرضيات:**

- يوجد سلوك النمط(أ) عند معلم المرحلة الابتدائية .
 - توجد استراتيجيات مواجهة الضغوط عند معلم المرحلة الابتدائي.
- 3. أهمية الدراسة :**

تبصير المسؤولين لمعرفة أهم استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى المعلم و الاستفادة من نتائجها في إعداد برامج إرشادية تهدف إلى توجيههم و إرشادهم نحو أساليب التصدي للضغوط النفسية , التي تتوافق مع خصائص شخصيتهم .

4. أهداف الدراسة :

- دراسة سلوك النمط (أ) عند معلم المرحلة الابتدائية.
- دراسة استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى معلم المرحلة الابتدائية .

II- الطريقة والأدوات:

المنهج المتبع: اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الاستكشافي. لأنه يعتمد على دراسة الظاهرة، كما توجد في الواقع، ويهتم بوصفهما وصفاً دقيقاً، ويعبر عنها تعبيراً كيفياً، أو تعبيراً كمياً. (أبي مولود عبد الفتاح، 2008، ص 118)

مجتمع البحث :

و تكونت عينة الدراسة الأساسية من (65) معلماً و معلمة، اختيرت بطريقة عشوائية، من معلمي المدارس الابتدائية بمدينة الوادي، وقد تم تطبيق أدوات الدراسة في الفترة ما بين 21 جانفي 2020 إلى 01 مارس 2020. و الجدول التالي يوضح خصائص العينة ن = 65.

الجدول رقم (01)

جدول يمثل خصائص العينة (ن = 65)

الجنس	11 ذكر	54 أنثى
التخصص	05 تخصص فرنسي	60 تخصص عربي
العمر	من 21 سنة إلى 49 سنة	

أدوات جمع البيانات : تمثلت هذه الأدوات في مقياس استراتيجيات المواجهة لاسمهان عزوز (2015) و مقياس سلوك النمط (أ) لبشير معمرية (2012).

خصائصه السيكومترية على عينة الدراسة الحالية :

أولاً. معامل الثبات لمقياس سلوك النمط (أ):

بعد تطبيق مقياس سلوك النمط (أ) على عينة استطلاعية مكونة من (ن=65) معلما ومعلمة من معلمي المرحلة الابتدائية بمدينة الوادي ، بغرض التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس بطريقة معادلة ألفا كرونباخ، والتجزئة النصفية بمعادلة سبيرمان- وبراون ، والجدول التالي يوضح النتائج المتحصل عليها.

جدول رقم (02): يوضح قيم معامل ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية على عينة استطلاعية (ن=65).

المقياس وأبعاده	معامل ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية بمعامل سبيرمان-براون
السرعة ونفاذ الصبر	0.732	0.746
الاستغراق في العمل	0.692	0.675
التنافس وصعوبة الانقياد	0.725	0.765
المقياس الكلي	0.853	0.811

يتبين من خلال الجدول السابق أن معاملات ألفا كرونباخ للاتساق الداخلي المحسوبة وقعت في مدى يتراوح من 0.692 إلى 0.853 مما يشير إلى مؤشرات ثبات قوية سواء لمقياس سلوك النمط (أ) ككل أو أبعاده (DeVellis, 2012, 109-110) ، كما تشير كذلك قيم مؤشرات قيم معامل سبيرمان- وبراون والتي تراوحت ما بين 0.675 إلى 0.811 إلى مؤشرات ثبات قوية سواء لمقياس سلوك النمط (أ) ككل أو أبعاده.

ثانياً. التحقق من الصدق:

صدق الاتساق الداخلي للمفردات:

يمكن التحقق من مؤشرات الصدق البنائي للمقياس بإتباع أسلوب فاعلية المفردات أي مدى ارتباط كل مفردة من مفردات المقياس بالدرجة الكلية للمقياس وما بين كل مفردة والدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد المقياس (الروسان، 1999، 33)، وكذلك معامل الارتباط ما بين الدرجة الكلية للمقياس والدرجة الكلية لأبعاده باستخدام معامل الارتباط بيرسون. والجدول التالي يوضح نتائج ذلك:

جدول (03): يوضح قيم معاملات الارتباط بيرسون ما بين المقياس الكلي وأبعاده (ن=65)

المقياس وأبعاده	الاستغراق في العمل	التنافس وصعوبة الانقياد	المقياس الكلي
السرعة ونفاذ الصبر	**0.473	**0.592	**0.869
الاستغراق في العمل		**0.413	**0.746

التنافس وصعوبة الانقياد		0.823**
-------------------------	--	---------

** دال إحصائياً عند مستوى (0.001)

1.2: تراوحت قيم معامل الارتباط بيرسون ما بين الدرجة الكلية لمقياس سلوك النمط (أ) و (ب) ومفرداته (40 مفردة) بعد حذف المفردات التالية: 2 و 23 و 38 من بعد الاستغراق في العمل والتي جاءت قيم ارتباطاتها إما سالبة أو منخفضة جداً وقريبة من الصفر، وحذف كذلك المفردتين 18 و 42 من بعد التنافس وصعوبة الانقياد لنفس الأسباب السابقة الذكر، في حين تبقى من المقياس (40 مفردة) تراوحت قيم معامل ارتباطها بالدرجة الكلية للمقياس ما بين القيمة (0.167) للمفردة 13 والقيمة (0.636) للمفردة 15، والتي جاءت كلها دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05) و (0.01).

2.2: تراوحت قيم معامل الارتباط بيرسون ما بين الدرجة الكلية لبعد السرعة ونفاذ الصبر ومفرداته ما بين القيمة (0.246) للمفردة 04 والقيمة (0.619) للمفردة 43، والتي جاءت كلها دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05) و (0.01).

3.2: تراوحت قيم معامل الارتباط بيرسون ما بين الدرجة الكلية لبعد الاستغراق في العمل ومفرداته ما بين القيمة (0.328) للمفردة 11 والقيمة (0.652) للمفردة 17، والتي جاءت كلها دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05) و (0.01). وبالتالي فإن الترابطات المحسوبة بلغت أو تخطت تقريباً محك ميتشل المعتمد في مثل هذه الحالات وهو القيمة 0.30.

4.2: تراوحت قيم معامل الارتباط بيرسون ما بين الدرجة الكلية لبعد التنافس وصعوبة الانقياد ومفرداته ما بين القيمة (0.220) للمفردة 30 والقيمة (0.680) للمفردة 36، والتي جاءت كلها دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05) و (0.01). وبالتالي فإن الترابطات المحسوبة بلغت أو تخطت تقريباً محك ميتشل المعتمد في مثل هذه الحالات وهو القيمة 0.30.

ثانياً.معامل الثبات لمقياس إستراتيجيات المواجهة:

بعد تطبيق مقياس إستراتيجيات المواجهة على عينة استطلاعية مكونة من (ن=65) معلماً ومعلمة من معلمي المرحلة الابتدائية بمدينة الوادي ، بغرض التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس بطريقة معادلة ألفا كرونباخ، والتجزئة النصفية بمعادلة سبيرمان- براون، والجدول التالي يوضح النتائج المتحصل عليها.

جدول رقم (04): يوضح قيم معامل ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية على عينة استطلاعية (ن=65).

المقياس وأبعاده	معامل ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية بمعامل سبيرمان-براون
المواجهة المركزة على المشكل	0.697	0.687
المواجهة المركزة على الانفعال	0.773	0.746
المواجهة المركزة على المساندة الاجتماعية	0.648	0.700
المقياس الكلي	0.819	0.735

يتبين من خلال الجدول السابق أن معاملات ألفا كرونباخ للاتساق الداخلي المحسوبة وقعت في مدى يتراوح من 0.648 إلى 0.819 مما يشير إلى مؤشرات ثبات مقبولة عموماً سواء لمقياس إستراتيجيات المواجهة ككل أو أبعاده (DeVellis,2012,109-110) ، كما تشير كذلك قيم مؤشرات قيم

سلوك النمط (أ) واستراتيجيات المواجهة لدى معلمي المرحلة الابتدائية أ. / تونس فقيري
معامل سبيرمان-وبراون والتي تراوحت ما بين 0.687 إلى 0.735 إلى مؤشرات ثبات مقبولة عموماً
سواء لمقياس إستراتيجيات المواجهة ككل أو أبعاده.
ثانياً. التحقق من الصدق:

صدق الاتساق الداخلي للمفردات:

يمكن التحقق من مؤشرات الصدق البنائي للمقياس بإتباع أسلوب فاعلية المفردات أي مدى ارتباط كل مفردة من مفردات المقياس بالدرجة الكلية للمقياس وما بين كل مفردة والدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد المقياس (الروسان، 1999، 33)، وكذلك معامل الارتباط ما بين الدرجة الكلية للمقياس والدرجة الكلية لأبعاده باستخدام معامل الارتباط بيرسون. والجدول التالي يوضح نتائج ذلك:

جدول (05): يوضح قيم معاملات الارتباط بيرسون ما بين المقياس الكلي وأبعاده (ن=65)

المقياس وأبعاده	المواجهة المركزة على الانفعال	المواجهة المركزة على المساندة الاجتماعية	المقياس الكلي
المواجهة المركزة على المشكل	**0.340	**0.364	**0.729
المواجهة المركزة على الانفعال		**0.377	**0.810
المواجهة المركزة على المساندة الاجتماعية			**0.723

** دال إحصائياً عند مستوى (0.001)

1.2: تراوحت قيم معامل الارتباط بيرسون ما بين الدرجة الكلية لمقياس إستراتيجيات المواجهة ومفرداته (27 مفردة)، ما بين القيمة (0.132) للمفردة 01 والقيمة (0.669) للمفردة 23، والتي جاءت كلها دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05) و(0.01).

2.2: تراوحت قيم معامل الارتباط بيرسون ما بين الدرجة الكلية لبعد المواجهة المركزة على المشكل ومفرداته ما بين القيمة (0.369) للمفردة 01 والقيمة (0.668) للمفردة 13، والتي جاءت كلها دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05) و(0.01).

3.2: تراوحت قيم معامل الارتباط بيرسون ما بين الدرجة الكلية لبعد المواجهة المركزة على الانفعال ومفرداته ما بين القيمة (0.447) للمفردة 17 والقيمة (0.746) للمفردة 23، والتي جاءت كلها دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05) و(0.01). وبالتالي فإن الترابطات المحسوبة بلغت أو تخطت تقريباً محك ميتشل المعتمد في مثل هذه الحالات وهو القيمة 0.30.

4.2: تراوحت قيم معامل الارتباط بيرسون ما بين الدرجة الكلية لبعد المواجهة المركزة على المساندة الاجتماعية ومفرداته ما بين القيمة (0.363) للمفردة 15 والقيمة (0.705) للمفردة 18، والتي جاءت كلها دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05) و(0.01). وبالتالي فإن الترابطات المحسوبة بلغت أو تخطت تقريباً محك ميتشل المعتمد في مثل هذه الحالات وهو القيمة 0.30.

الأساليب الإحصائية: استخدمت الدراسة في معالجة البيانات إحصائياً، المتوسط الحسابي والنسب المئوية.

الدراسات السابقة:

1- الدراسات الخاصة بالمعلم: اهتمت بعض الدراسات باستكشاف استراتيجيات التعامل التي يستخدمها المعلمين في التعامل مع مختلف مصادر الضغوط التي يتعرضون لها سنذكر منها بعض الدراسات .

1- توصلت دراسة يانغ وآخرون (2004) {Yaying. L et al} والتي أجريت على 33 معلما من معلمي المرحلة الابتدائية , طبق عليهم فنيات المقابلة الشبه المقننة , إلى أن الطرق الأساسية للمواجهة التي أكد عليها أفراد العينة هي طلب الدعم الوجداني , و طلب المعلومات و التجنب المعرفي , و السلوكي .

2- في حين أشارت دراسة أستين فيكي (2005) المجراة على 122 معلما , حيث طبق عليهم مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط , و أن الأساليب السلبية كانت أكثر شيوعا بين أفراد العينة تمثلت في عدم تحمل المسؤولية , وعدم التحكم في الانفعال , بينما الأسلوب الايجابي الوحيد الذي أشارت إليه أفراد العينة هو ممارسة التمارين الرياضية .

3- كما أشارت دراسة (Shintlo. T.and Ozaki. H) (2004) أن أكثر أساليب المواجهة شيوعا بين معلمي التربية الخاصة هو أسلوب التجاهل , و ترك المشكلة بدون تدخل , كما أشارت دراسة في غانا على 300 معلما طبقت عليهم مقياس ضغوط المعلم , و طرق المواجهة , أشارت النتائج إلى أن هناك ثلاث طرق تعامل مع الضغوط من قبل أفراد العينة وهي , التضرع إلى الله , و العبادة , و أخذ وقت في التفكير حول المشكلة , و مضاعفة الجهودات السلوكية , و المعرفية لتصحيح الموقف. (شويطر خيرة, 2017, ص86)

4- دراسة العلى (2000): دراسة استهدفت التعرف إلى استراتيجيات التعامل مع التوتر و القلق النفسي في ضوء عدة متغيرات لدى عينة من المعلمين , تألفت العينة من (425) معلما و معلمة , و استخدم الباحث مقياس التوتر النفسي م مقياس القلق النفسي , و توصلت الدراسة في نتائجها إلى أن المعلمين يستخدمون استراتيجيات مختلفة منها الدعم الاجتماعي , و الاسترخاء , و التفكير بحل المشكلة , كما أظهرت النتائج إلى أن المعلمين الذكور أكثر استخداما لاستراتيجيات التعامل مع التوتر و القلق من المعلمات الإناث .(مد الله مضي هزيم الرويلي, 2016, ص607) .

5- دراسة ستون و هربيرتي (1997) :و تناول كل من ستون و هربيرتي دراسة عن تقدير الرضا عن العمل و مستويات الضغوط للمعلم , بهدف التعرف على العلاقة بين الرضا عن العمل و ضغوط المعلم و إيجاد الفروق بين معلمي المدارس العامة و معلمي المدارس الخاصة على عينة مكونة من (10) معلم من المدارس العادية و (100) معلم من معلمات المدارس الخاصة , و لقد توصلت نتائج الدراسة إلى أن هناك علاقة سالبة دالة بين درجات الرضا عن العمل و مستويات الضغوط , و أسفرت أيضا على عدم وجود فروق دالة بين متوسطات درجات المجموعتين في مصادر الضغوط و إستراتيجيات المواجهة الضغوط .(بوبكر دبابي , 2012 , ص89)

6- دراسة وورال و ماي 1989 (Worrall -May):

قاما بعمل نموذج موقفي للضغوط النفسية لدى المعلمين ، درس أهم مصادر و مسببات الضغوط النفسية لدى المعلمين و محاولة التغلب عليها ، اشتملت عينة البحث (250) معلم في المدارس النظامية .

طبق استبيان ديموغرافي على الدراسة مكونة من (25) عبارة و قائمة الضغوط النفسية ، وأشارت أهم النتائج إلى أن الضغوط تتولد نتيجة التفاعل بين الناس بعضهم البعض ، و من أهم محاولات المعلم مواجهة الضغوط تكمن في تعديل سلوكه اتجاه المواقف المسببة لهذه الضغوط . (حبارة محمد ، 2011 ، ص 99)

2- الدراسات الخاصة بسلوك النمط (أ و ب):

1- دراسة نشوى كرم عمار أبو بكر (2007):

المعنونة ب الاحتراق النفسي للمعلمين ذوي النمط (أ - ب) و علاقته بأساليب مواجه المشكلات ، و التي طبقتها على عينة من معلمي و معلمات المراحل الثلاث الابتدائي و المتوسط ، بمصر قدر عددهم الإجمالي ب (20) فرد و قد توصلت الباحثة إلى وجود احتراق نفسي لدى جميع المعلمين مع اختلاف يعود إلى نمط الشخصية بغض النظر عن المرحلة التعليمية التي يشتغل بها المعلم . (بوبكر دبابي و عقيل بن ساسي ، 2010، ص 31 ، ص 32)

2- دراسة أيزنك فولكر (1883) Eysenk & Fulkr:

و تهدف إلى بحث العلاقة بين سلوك النمط(أ)، و الاستعداد لمرض الشريان التاجي للقلب، إضافة إلى اختبار العلاقة بينهما، من وجهة نظر التحليل الوراثي. تكونت العينة من (373) ذكرا، متوسط أعمارهم (25) سنة، و (709) أنثى، و متوسط أعمارهن (29) سنة، طبق عليهم استبيان لقياس سلوك النمط(أ) و اختبار أيزنك لشخصية . فبينت النتيجة وجود ارتباطا جوهري بين سلوك النمط(أ)، و كل من العصابية و الانبساطية، كما تم تحليل استبيان سلوك النمط(أ)، عمليا فظهرت أربعة عوامل التوتر، الطموح، النشاط، إلحاح الزمن، ولم يكن سلوك النمط (أ) أحاديا حيث ارتبطت بعض الجوانب بالعصابية، وارتبطت أخرى بالانبساطية . (بشير معمري ، 2012، ص 97)

3- دراسة ثورمان (1985) Thurman , c.w:

و موضوعها فعالية برنامج معرفي، في تعديل خصائص النمط السلوكي (أ)، لدى طلاب الجامعة. و هدفت الدراسة إلى :تحديد خصائص النمط السلوكي (أ)، لدى أفراد العينة و مدى فعالية العلاج المعرفي السلوكي، في تعديل هذه الخصائص. و تكونت عينة الدراسة من عينة قوامها (35) طالبا، بمتوسط عمري قدره (21) عاما، كما تم استخدام مجموعة من الأدوات، لدى عينة الدراسة و منها : قائمة جينكنز و كذلك مقياس العدائية (H S) و برنامج التعديل المعرفي السلوكي (C B M).

سلوك النمط (أ) واستراتيجيات المواجهة لدى معلمي المرحلة الابتدائية _____ أ. / تونس فقيري
و دلت نتائج الدراسة، إلى أن خصائص النمط السلوكي (أ)، لدى العينة تحددت في: السرعة الزائدة،
العدائية، صعوبة المراس (القيادة العنيفة)، المنافسة القوية، سمة الغضب .
كما دلت النتائج أيضا، إلى فعالية التعديل المعرفي السلوكي، في تعديل بعض خصائص النمط
السلوكي (أ)، لدى أفراد العينة. (خالد محمد مصطفى عسل، 2005، ص74)

4- دراسة بيرني و روزنمان (1986) Byrne & Rosenman:

و عنوانها العلاقة بين سلوك الشخصية من نمط (أ) و خبرة المعاناة الوجدانية .
هدفت الدراسة إلى بحث سلوك نمط (أ) . و تكونت عينة الدراسة من العاملين الذكور بالحكومة، و
تراوحت أعمارهم بين (40-49) سنة . و استخدم مسح جينكنز للنشاط و مقياس هويكنز للأعراض
الجسمية، و مقياس القلق.
و أوضحت النتائج أن سلوك نمط (أ)، ارتبط مع كل من العصابية و القلق. (فخرية يوسف محمد
الجارودي ، 2001، ص37).

5- دراسة هيفين (1988) Heaven:

على عينة مكونة من (170) مراهقا ، منهم (70) ذكرا، و (100) أنثى، من طلاب المرحلة الثانوية، بلغ
متوسط أعمارهم (16,51) سنة، تم تطبيق الاستبيانات التالية :
(1) استبيان يقيس التوتر والنشاط و الطموح، من إعداد أيزنك فولكر (1983) .
(2) استبيان يستعمل من قبل المعلمين، لتقدير سلوك الطلاب، و يقيس أبعاد مثل التنافس و نفاذ
الصبر، الغضب، العدوان ،وهو من إعداد، ماتيوز أنجيلو (1980).
(3) استخبار أيزنك للشخصية و يقيس العصابية و الانبساطية و الذهانية .
(4) استبيان الاندفاعية، وهو من إعداد أيزنك (1977).
فبينت النتائج ارتباط سلوك النمط (أ)، بكل من العصابية و الانبساطية و الذهانية بالنسبة لعينة
الإناث، في حين ارتبط سلوك النمط (أ) بالعصابية فقط، لدى عينة الذكور، كما ارتبط سلوك النمط (أ)،
بالاندفاعية لدى الجنسين، و بين التحليل العاملي، وجود ثلاثة عوامل لدى عينة الذكور هي : التعرض
للخطر ، و الذهانية ، والتوتر والاندفاعية و العصابية و النشاط، و ثلاث عوامل لدى الإناث هي : النشاط
و التنافس، و الانبساطية و العصابية .
(2012، ص99)

6- دراسة روسكيس و باتريك (1989) Roskies & Patris:

و موضوعها علاج ذوى الضغوط النفسية، لدى عينة من أصحاء الرجال، ذوى النمط السلوكي (أ).
و هدفت الدراسة إلى :تحديد مدى استجابة أفراد عينة ذوى النمط السلوكي (أ)، للضغوط النفسية و
الوقوف على مدى فعالية العلاج المعرفي السلوكي، في تعديل خصائص النمط السلوكي (أ) .
و تكونت عينة الدراسة من عينة قوامها (38) رجلا، يتراوح عمرهم الزمني بين (35-40) عاما، و طبق
على عينة الدراسة عدة أدوات منها : مقياس النمط السلوكي (أ) ، مقياس الاستجابة للضغوط النفسية ،
برنامج العلاج المعرفي السلوكي، لخفض و تعديل خصائص ذو النمط السلوكي (أ) .

سلوك النمط (أ) واستراتيجيات المواجهة لدى معلمي المرحلة الابتدائية _____ أ. / تونس فقيري
ودلت نتائج الدراسة، على أن أفراد العينة الذين يوجد عندهم خصائص هذا النمط، لديهم استجابات
نفسية وفسيولوجية للضغوط النفسية، التي يتعرضوا لها ، كما ثبتت فعالية العلاج المعرفي السلوكي،
في تعديل بعض خصائص النمط السلوكي (أ)، منها السرعة الزائدة ، نفاذ الصبر ، العدائية و كذلك
مستوى الضغوط النفسية.

7- دراسة هارث كينيث (1991) Kenneth :

و موضوعها ضغوط الحياة و علاقتها بالغضب...تعديل أثر الاعتقادات اللاعقلانية المرتبطة بالنمط
السلوكي (أ).

وتهدف الدراسة، إلى تعديل الاعتقادات المرتبطة بالنمط السلوكي (أ)، ومعرفة مدى فعالية نموذج
(ABC) في ذلك أيضا .

وتكونت عينة الدراسة من (133) طالبا، من طلاب الدراسات العليا، بمتوسط عمري قدره 25 عاما ،
وعدد (142) من المهنيين، بمتوسط عمر يقدره (37) عاما، و طبق على عينة الدراسة، مقياس
الاعتقادات اللاعقلانية للنمط السلوكي (أ) و نموذج (ABC) لاليس، لمعرفة أثره في تعديل الاعتقادات
اللاعقلانية، المرتبطة بالنمط السلوكي (أ).

ودلت نتائج الدراسة إلى أن الاعتقادات اللاعقلانية، ترتبط بالنمط السلوكي (أ) تتركز في حالات
الضغوط و القلق، كما أشارت النتائج إلى فعالية نموذج (ABC)، في تعديل الاعتقادات اللاعقلانية،
المرتبطة بالنمط السلوكي (أ)، مما أدى إلى تعديل الغضب .(خالد محمد مصطفى عسل ،2005،ص
(71

8- دراسة بيرتولوتي وآخرين (1995) Bertolotti & et al :

و عنوانها التأثير التفاعلي للتفاعلية النفس جسمية (السكوفسيولوجية) و الاكتئاب و العصابية و
سلوك نمط الشخصية (أ) .

هدفت الدراسة إلى بحث ما إن كان، القلق و العصابية و الاكتئاب، يتفاعل مع سلوك نمط (أ)، للتأثير
على ردود الفعل العضوية و النفسية .

و تكونت عينة الدراسة من (70) من الذكور، الإيطاليين الأصحاء، الذين تطوعوا للمشاركة في الدراسة
، وتتراوح أعمارهم (35-59) سنة، و جميعهم من العاملين أصحاب الياقات الزرقاء، و قد تأكد من الحالة
الصحية للقلب بمراجعة التاريخ الطبي و الأسري، و إجراء الكشف الطبي، و من ناحية القلق و العصابية
و الاكتئاب و معدل ضربات القلب .

و أوضحت النتائج وجود درجات عالية جدا في العصابية، لذوي سلوك نمط (أ)، بينما انخفضت هذه
الدرجات، مع غير ذوي نمط (أ)، و كانت ردود فعل عضلة القلب عندهم أعلى .(فخرية يوسف محمد
الجارودي ، 2001،ص46)

9- دراسة سانافيو (1996) Sanavio & et al :

و عنوانها العلاقة بين العصابية و سلوك شخصية نمط(أ)، لدى العمال الإيطاليين الأصحاء .

سلوك النمط (أ) واستراتيجيات المواجهة لدى معلمي المرحلة الابتدائية أ. / تونس فقيري

هدفت الدراسة إلى التعرف على الفروق في البروفيل النفسي، لذوي سلوك نمط(أ) وغير ذوي سلوك نمط(أ)، من الذكور المتمتعين بصحة جيدة، في أوساط العمال، ذوي الياقات الزرقاء بإيطاليا .

و تكونت عينة الدراسة من (73) شخصا من الذكور، ذوي سلوك نمط (أ) وغير ذوي نمط (أ)، المتمتعين بصحة جيدة، و من العمال ذوي الياقات الزرقاء بإيطاليا و تراوحت أعمارهم ما بين (35-59) سنة، و استخدم مقياس مسح جينكنز لنشاط و المقابلة الشخصية .

و أوضحت النتائج أنه في أعقاب المقابلة الشخصية سابقة الإعداد، تم تصنيف كل شخص على أنه، أما نمط (1أ) أو (2أ) أو (س) أو (ب) و قد شكل أشخاص نمط (س)، (ب) المجموعة التي سميت أشخاص غير النمط (أ)، و قد أظهر أشخاص نمط (1أ) درجات عالية من الإصابة بالعصبية، عما كانت عليه الحال بالنسبة لأشخاص النمط (2أ) و غير النمط (أ)، إلا أنه لم تكن هناك اختلافات ملموسة، في القياسات الخاصة بالانبساط و القلق و الاكتئاب أو الوسواس القهري .

أما على مقياس المسح النشاطي لجينكنز، فإن مقياس السرعة و نفاذ الصبر، ساعد على التمييز بين أشخاص الثلاث مجموعات، حيث أحرز أشخاص النمط (أ) أعلى الدرجات، و ظهر من خلال مقياس مسح جينكنز لنشاط وجود علاقة ارتباط جوهريّة موجبة، بين السرعة و نفاذ الصبر و القلق و العصبية .

(فخرية يوسف محمد الجارودي ، 2001، ص 48)

10-دراسة دافيد سدوتير (2004) Davidsdottir:

التي بينت وجود ارتباط سالب بين الصلابة النفسية و التشاؤم و القلق و سلوك النمط(أ)، و ارتباط موجب بين الشكاوي البدنية، و كل من التشاؤم و سلوك النمط(أ)، و التحكم الصحي و الضغط النفسي . (بشير معمريّة ، 2012، ص 100)

عرض نتائج الدراسة :

-1

عرض نتائج الفرضية الأولى :

الجدول رقم (06): جدول يوضح النسب المئوية لسلوك النمط (أ) عند معلمي المدارس الابتدائية

بمدينة الوادي (ن=65)

المتوسط الحسابي	النسبة المئوية %	عدد	
54	53%	34	أكثر من المتوسط الحسابي
	47%	31	أقل من المتوسط الحسابي
	100%	65	المجموع

نلاحظ من خلال الجدول رقم (06) أن عدد الأفراد الذين حصلوا على درجات كلية أكبر من متوسط الحسابي (م=54) يساوي (34) معلما ومعلمة بنسبة (53%) من مجموع أفراد العينة في الدراسة والذي يساوي (65) معلما ومعلمة، وأن عدد الأفراد الذين حصلوا على درجات كلية أقل من المتوسط الحسابي (م=54) يساوي (31) تلميذا بنسبة (47%).

وبالتالي نستنتج أن تقريبا أكثر من نصف عدد العينة لديهم سلوك النمط (أ).

وعليه نقبل فرض البحث الذي ينص على أنه يوجد سلوك النمط (أ) لدى معلم المرحلة الابتدائية.

عرض نتائج الفرضية الثانية :

-2

سلوك النمط (أ) واستراتيجيات المواجهة لدى معلمي المرحلة الابتدائية أ. / تونس فقيري

الجدول رقم (07): جدول يوضح النسب المئوية لاستراتيجيات المواجهة عند معلمي المدارس الابتدائية بمدينة الوادي (ن=65)

المتوسط الحسابي	النسبة المئوية %	عددهم	
65	60%	39	أكثر من المتوسط الحسابي
	40%	26	أقل من المتوسط الحسابي
	100%	65	المجموع

نلاحظ من خلال الجدول رقم(03) أن عدد الأفراد الذين تحصلوا على درجات كلية أكبر من متوسط الحسابي (م=65) يساوي (39) معلما ومعلمة، بنسبة (60%) من مجموع أفراد العينة في الدراسة والذي يساوي (65) معلما ومعلمة، وأن عدد الأفراد الذين تحصلوا على درجات كلية أقل من المتوسط الحسابي (م=65) يساوي (26) معلما ومعلمة، بنسبة (40%). وعليه نقبل فرض البحث الذي ينص على أنه توجد استراتيجيات المواجهة لدى معلم المدارس الابتدائية.

تحليل وتفسير و مناقشة نتائج الدراسة :

1-تحليل و تفسير و مناقشة نتيجة الفرضية الأولى :

يتبين من خلال النتائج المعروضة في الجدول رقم(06) أن المعلم المرحلة الابتدائي لديه سلوك النمط(أ) و الذي يتميز ب : الإحساس بالمسؤولية والانشغال الزائد بالعمل ، عدم الراحة ،انجاز الأعمال أكثر فأكثر في وقت أقل فأقل ، العمل وحيدا إذا ما اقتضت الظروف لذلك ، السرعة والتنافسية القوية. و ترجعه الباحثة إلى دور المعلم و ما يتطلبه منها، من مسؤوليات و تربية و تنظيم و...إلخ، يجعله دائما في استعداد لذلك.

2-تحليل و تفسير و مناقشة نتيجة الفرضية الثانية :

يتبين من خلال النتائج المعروضة في الجدول رقم(07) أن المعلم المرحلة الابتدائية لديه استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية .

و يعود استعمال استراتيجيات المواجهة عند معلم المرحلة الابتدائية إلى طبيعة العمل ، حيث أن مهنة التدريس مهنة مثقلة بالضغوط ، حيث تعد أساليب المواجهة بمنزلة عوامل تعويضية تساعد على الاحتفاظ بالصحة النفسية و الجسدية و كذلك تعتبر عوامل استقرار تعين الفرد على التوافق النفسي و الاجتماعي أثناء فترات الضغط.

خاتمة :

يهدف البحث الحالي إلى الكشف عن العلاقة بين سلوك النمط (أ) و استراتيجيات المواجهة عند معلم المرحلة الابتدائية، ومن أجل تحقيق أهداف البحث والإجابة عن تساؤلاته واثبات فروضه، تم تطبيق أداتين هما مقياس سلوك النمط (أ) لبشير معمري (2012) ومقياس استراتيجيات المواجهة لإسمهان عزوز (2015). على عينة تكونت من (65) معلما ومعلمة، اختيرت بطريقة عشوائية، من معلمي المدارس الابتدائية بمدينة الوادي .

و تمت معالجة البيانات باستخدام الحزمة الاجتماعية (SPSS) .

و بعد معالجة البيانات إحصائيا ومناقشتها تم التوصل إلى النتائج التالية:

سلوك النمط (أ) واستراتيجيات المواجهة لدى معلمي المرحلة الابتدائية _____ أ. / تونس فقيري

- أن معلم المرحلة الابتدائية لديه سلوك النمط (أ).

- أن معلم المرحلة الابتدائية لديه استراتيجيات المواجهة.

و من جلال هذه النتائج يتبين أن فرضيات البحث تحققت.

بعض التوصيات : و نوجزها فيما يلي :

1- تهيئة الظروف المادية والمعنوية في بيئة العمل للمعلم لتقليل من الضغوطات.

2- بناء برامج إرشادية وعلاجية وبناء برامج وتدريبات مساعدة لتخفيف الضغوط النفسية لدى المعلم.

3- التقليل من عدد التلاميذ في الصف الواحد حتى يتمكن المعلم من متابعة مشكلات وحاجات كل تلميذ على حدى.

4- التطرق لمزيد من الدراسات بعيد من المتغيرات في أقسام مختلفة .

- الإحالات والمراجع:

1. فخرية يوسف محمد الجارودي (2001). سلوك الشخصية من النمط (أ) وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من طلبة و طالبات جامعة الإمارات العربية المتحدة، رسالة ماجستير (غير منشورة)، جامعة القاهرة. ص46،48،37.
2. خالد محمد مصطفى عسل (2005). فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تعديل بعض خصائص النمط السلوكي (أ) لدى طلاب الجامعة، رسالة ماجستير (غير منشورة)، جامعة الزقازيق. ص74،71.
3. بوبكر دبابي و عقيل بن ساسي (2010). مقارنة مستوى الاحتراق النفسي عند كل من معلمي المرحلة الابتدائية و أساتذة التعليم المتوسط و أساتذة التعليم الثانوي -دراسة ميدانية بمدينة ورقلة ، مجلة العلوم الإنسانية و الاجتماعية ، عدد خاص الملتقي الدولي حول المعاناة في العمل، جامعة الوادي. ص32،31.
4. حبارة محمد (2011). مصادر الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية دراسة ميدانية على مستوى ثانويات الجزائر العاصمة، مجلة الإبداع الرياضي ، العدد 02، جامعة المسيلة. ص99.
5. بوبكر دبابي (2012). مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمي المرحلة الابتدائية - دراسة ميدانية استكشافية بمدينة ورقلة ، مجلة العلوم الإنسانية و الاجتماعية ، العدد التاسع، جامعة ورقلة، الجزائر. ص89.
6. اسمهان عزوز (2015). مصدر الضبط الصحي و علاقته باستراتيجيات المواجهة و الكفاءة الذاتية لدى مرضى القصور الكلوي المزمن ، رسالة دكتوراه (غير منشورة) ، جامعة الحاج لخضر باتنة ، الجزائر. ص04.
7. بشير معمريه (2012). سلوك النمط (أ) و تصميم استبيان لقياسه و تقنيته على البيئة الجزائرية، جامعة الحاج الأخضر باتنة، المجلة العربية للعلوم النفسية، العدد 36. ص99،97.
8. أبي مولود عبد الفتاح (2009). علاقة الضغط النفسي بالاكتئاب في ضوء متغيري مركز الضبط و الذكاء الانفعالي لدى عينة من طلبة الجامعة، رسالة دكتوراه (غير منشورة)، جامعة وهران. ص118.

- سلوك النمط (أ) واستراتيجيات المواجهة لدى معلمي المرحلة الابتدائية _____ أ. / تونس فقيري
9. جميلة رحيم عبد الوائلي (2012). **المعنى في الحياة و علاقته بنمط الشخصية (AB) لدى طلبة جامعة بغداد**, مجلة الأستاذ, العدد 201, ص214.
- (زيارة 2018/09/22) <https://www.iasj.net/iasj/download/c4bb1ca0784b1741>
10. عبد الحميد شاذلي (2001). **الصحة النفسية و سيكولوجية الشخصية**, د ط, المكتبة الجامعية, مصر . ص11.
11. محمد الطاهر طعيلي (دت). **ضغوط العمل لدى معلم المدرسة الابتدائية و إستراتيجية التكفل بها** , مجلة العلوم الإنسانية و الاجتماعية , عدد خاص الملتقى الدولي حول المعاناة في العمل, جامعة الجزائر.
- (زيارة 2019/01/27) <https://www.asjp.cerist.dz/en/article/5122>
12. نعيم عبد الوهاب شلبي (2015): **إدارة الضغوط الحياتية من منظور اجتماعي معاصر**, الطبعة 1, دار النشر المكتبة العصرية للنشر و التوزيع , المنصورة , مصر. ص11.
13. مد الله مضحي هزيم الرويلي (2016). **فاعلية العلاج المعرفي السلوكي في تنمية استراتيجيات التعامل مع الاحتراق النفسي لدى معلمات الأطفال المصابين بالتوحد** , مجلة كلية التربية, العدد 167, الجزء الأول جامعة الأزهر. ص604, 607.
- (زيارة 2017/10/07) https://journals.ekb.eg/article_7358_ff5e920ab4216c9d6ee21a9ea169c68.pdf
14. عبد الرحمان خطارة (2018): **مستوى الاحتراق النفسي لدى المعلمين العاملين في مراكز ذوي الاحتياجات الخاصة – دراسة مقارنة**, مجلة السراج في التربية و قضايا المجتمع , العدد 7, جامعة غرداية , الجزائر. ص41.
- (زيارة 2021/10/12) <https://www.asjp.cerist.dz/en/downArticle/467/2/3/65857>
15. ناجية دايلي (2013): **الضغط النفسي لدى المرأة المتزوجة العاملة في الميدان التعليمي و علاقته بالقلق** , رسالة ماجستير غير منشورة , جامعة فرحات عباس , سطيف , الجزائر. ص07.
16. زهية غنية حافري , 2020, **اختيار العرض / المرض الجسدي بين أنماط السلوك , بروفيل الشخصية , الخصوصية و البنية السيكوسوماتية** , المجلد 17, العدد 01, مجلة الآداب و العلوم الاجتماعية , جامعة محمد لمين دباغين , سطيف. ص247. (زيارة 2020/11/12)
17. عمار الفريحات و وائل الربضي (2010): **مستويات الاحتراق النفسي لدى معلمات رياض الأطفال في محافظة عجلون**, مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية) , مجلد 24, العدد 5, الأردن. ص1560. (زيارة 2021/03/23)
18. عبد محمد عساف , هدى خالد عساف . 2007, **ضغوط مهنة التدريس لدى معلمي المرحلة الأساسية الدنيا في مدينة نابلس بفلسطين و مدى تأثيرها بالمتغيرات الديموغرافية**, مجلة العلوم التربوية و النفسية , المجلد 8, العدد1. ص137. (زيارة 2022/01/13)