

مذكرة بعنوان:

الاحترق النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي

دراسة ميدانية على عينة من أساتذة التعليم الابتدائي لولايي الوادي وتقرت

مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر أكاديمي في
علم النفس المدرسي

إشراف

أ.د: مصباح الهلي

إعداد الطلبة:

محمد الأخضر بن دانية
بويكر بكري

لجنة المناقشة:

الاسم واللقب	الرتبة العلمية	الصفة
محمد السعيد قيسي	أستاذ دكتور	رئيسا
مصباح الهلي	أستاذ دكتور	مشرفا ومقررا
عمار حمامة	أستاذ دكتور	مناقشا

السنة الجامعية: 2024 / 2023

شكر والعرفان

إلى المشرف أ.د: مصباح الهيلي

نتوجه إليك بكل الامتنان والشكر على دعمك وإرشاداتك القيمة خلال فترة إعداد هذا البحث. ونرغب في التعبير عن امتنانينا العميق لك على الجهود الكبيرة التي بذلتها كمشرف لنا، والتي ساهمت بشكل كبير في نجاح هذا البحث.

لقد استفدنا بشكل كبير من خبرتك ومعرفتك العلمية، فلقد قدمت لنا الإرشادات والتوجيهات القيمة التي ساهمت في توجيهنا إلى المسار الصحيح، وتوجيهنا نحو الأدوات المناسبة لإنجاز هذا البحث، كما أننا نقدر اهتمامك ووقتكم الذي قضيته في قراءة وتحليل البيانات وتقديم الملاحظات البناءة.

لا يمكننا إلا أن نعبر عن امتناننا الكبير لك على الدعم الذي قدمته لنا في جميع مراحل البحث، وعلى تفانيك في تقديم المشورة والتوجيه لنا في طريق النجاح. تواجدك كمشرف لم يكن فقط مفيداً من الناحية الأكاديمية، بل كانت لك أيضاً دور هام في تعزيز الثقة في النفس وتحفيزنا للوصول إلى أفضل إمكاناتنا. كما نشكر كل من قدم لنا كتاب أو نصيحة أو أرشدنا إلى كيفية إعداد هذه المذكرة مع خالص الامتنان والتقدير

الملخص:

هدف البحث الحالي الى الكشف عن علاقة الاحتراق النفسي بالصلابة النفسية لدى عينة من أساتذة التعليم في الطور الابتدائي لكل من ولايتي تقرت والوادي التابعين للقطاع العام كما هدفت الدراسة الى التعرف على طبيعة العلاقة بين الاحتراق النفسي و الصلابة النفسية لدى افراد العينة و كذلك الكشف عن دلالة الفروق بين افراد العينة في الاحتراق النفسي و الصلابة النفسية تبعا لمتغير المنطقة و متغير الجنس (ذكور, اناث) وقد تكونت العينة من (140) استاذ و استاذة اختيروا بطريقة عشوائية، وطبقت عليهم أدوات: مقياس الاحتراق النفسي "لماسلاش" ومقياس الصلابة النفسية "لعماد مخيمر" والذي تم تقنينه على حسب البيئة الجزائرية من طرف "بشير معمريّة" تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي، وبعد التأكد من الخصائص السيكومترية و تم إجراء الدراسة الميدانية فكانت النتائج كالآتي:

- لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية في الاحتراق النفسي والصلابة النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي.
- لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية في الاحتراق النفسي والصلابة النفسية بين أساتذة تقرت والوادي.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين من الأساتذة في الاحتراق النفسي والصلابة النفسية.

الكلمات المفتاحية: الإحتراق النفسي – الصلابة النفسية – أساتذة التعليم الإبتدائي

Abstract:

The current study attempt to explore the relationship, between psychological burnout and psychological hardiness, among primary education teachers in both the states of Oued Souf and Touggourt in the public sector, it also amis to identify the correlation and the difference between the teachers of both states in psychological burnout and psychological hardiness as well as the statiscal signification of the difference between the genders of teachers in burnout and psychological hardiness .

To answer the questions of the study and verify its hypotheses, the researchers relied on the descriptive correlative approach, with the aim relationship between burnout and psychological hardiness, among primary education teachers in order to collect the study data the burnout inventory MBI “ Christina Maslach” and “ImadeMukhaimer” calcified by “BashhirMaamria” on the Algerine environment Moreover the study sample consisted of (140) primary education teachers who were chosen intentionally for data collection and analysis statiscal analysis, the statistical packages for social sciences (spss) program was used by using a set of statiscal methods to verify the results of the study including the Pearson correlation coefficient to determine the significance of the relationship coefficient to determine the significance of the relationship between the various variables the mean and standard deviation as well as the correlation coefficients for independent groups the study results have concluded the following :

- there is no correlation between burnout an psychological hardiness among primary education teachers.
- thre is no statiscal significance in psychological hardiness among teachers in the state of Touggourt and stata of Eloued.
- there is no statiscal significance in psychological burnout and psychological hardiness among teachers due to gender variable.

Keywords: psychological burnout - psychological toughness - primary education teachers

فهرس المحتويات

الموضوع	الصفحة
شكر والعرافان	أ
الملخص	ب
فهرس المحتويات	د
فهرس الجداول	و
فهرس الملاحق	ز
مقدمة	1
الفصل الأول: الإشكالية	
1. الإشكالية :	5
2. فرضيات دراسة:	8
3. أهمية الدراسة:	8
4. أهداف الدراسة:	9
5. التعاريف الإجرائية:	9
6. حدود الدراسة:	10
الفصل الثاني: الاحتراق النفسي	
1. تمهيد:	12
2. مفهوم الاحتراق النفسي:	12
3. أسباب الاحتراق النفسي:	14
4. أعراض الاحتراق النفسي:	15
5. مراحل الاحتراق النفسي:	15
6. النظريات المفسرة للاحتراق النفسي:	16
7. علاج الاحتراق النفسي:	18
8. خلاصة:	21
الفصل الثالث: الصلابة النفسية	
1. تمهيد:	23
2. مفهوم الصلابة النفسية:	23
3. بعض المفاهيم المقاربة لمفهوم الصلابة النفسية:	24

الموضوع	الصفحة
4. أهمية الصلابة النفسية:	26
5. أبعاد الصلابة النفسية:	27
6. النظريات المفسرة للصلابة النفسية:	29
7. خصائص الصلابة النفسية:	31
8. خلاصة الفصل:	34
الفصل الرابع: الإجراءات الميدانية للدراسة	
1. تمهيد:	36
2. منهج الدراسة:	36
3. مجتمع و عينة الدراسة:	36
4. أدوات الدراسة:	37
5. الخصائص السيكومترية لمقياس الصلابة النفسية:	46
7. الأساليب الإحصائية المستخدمة:	48
8. خلاصة الفصل:	49
الفصل الخامس: عرض وتحليل النتائج وتفسيرها	
1. تمهيد:	51
2. عرض وتحليل النتائج	51
2-1. عرض وتحليل نتيجة الفرضية الأولى	51
2-2. عرض وتحليل نتيجة الفرضية الثانية	51
2-3. عرض وتحليل نتيجة الفرضية الثالثة:	52
3. تفسير ومناقشة النتائج	53
3-1. تفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الأولى:	53
2-3. تفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الثانية:	54
3-3. تفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الثالثة	55
4. خلاصة الدراسة	56
5. مقترحات الدراسة	57
المراجع المصادر	58
قائمة الملاحق	62

فهرس الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
01	يوضح توزيع أفراد العينة	37
02	توزيع فقرات مقياس الاحتراق النفسي	38
03	جدول يوضح طريقة تصحيح مقياس الاحتراق النفسي لماسلاش	38
04	يوضح توزيع الدرجات الدنيا والعليا للاختيار	39
05	يوضح دلالات المقياس الأصلي للاحتراق النفسي	40
06	يوضح معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة و درجة البعد التي تنتمي إليه من أبعاد استبيان الاحتراق النفسي	41
07	يوضح معاملات الثبات للأبعاد المقياس الثلاثة ومعالم الثبات للمقياس الكلي للاحتراق النفسي	42
08	يبين طرقة تصحيح مقياس الصلابة النفسية	42
09	يوضح توزيع أرقام البنود التي تقيس كل بعد و كذلك توزيع أرقام العبارات المعكو	43
10	يوضح قيمه "ت" لدلالة الفرق بين المتوسطين حسابيين لعينه الذكور	44
11	يوضح قيم "ت" لدلالة الفرق بين المتوسطين الحسابيين لعينة الأناث	45
12	يوضح معاملات الثبات بطريقة إعادة التطبيق وطريقة حساب معامل الفالكرونبا	45
13	يوضح معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة و درجة البعد التي تنتمي إليه من أبعاد استبيان الصلابة النفسية	46
14	نتائج التحقق من ثبات مقياس الصلابة النفسية	48
15	يوضح دلالة الارتباط مستوى الاحتراق النفسي والصلابة النفسي لدى عينة الدراسة (الاساتذة)	51
16	يوضح دلالات الفروق في الاحتراق النفسي والصلابة النفسية تبعاً لمتغير المنطقة	52
17	يوضح دلالات الفروق بين الجنسين في الاحتراق النفسي والصلابة النفسية لدى عينة الدراسة	53

رقم الملحق	عنوان الملحق	الصفحة
01	استمارة مقياس الاحتراق النفسي	63
02	استبيان الصلابة النفسية	65
03	نتائج الدراسة المستخرجة من الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)	68

مقدمة

مقدمة

يعرف العصر الحديث بتزايد الضغوط النفسية المفروضة على الأفراد، خاصة في بيئة العمل، وهم مطالبون بالسعي لمواجهة تلك الضغوط ومصادرها التي يتعرضون لها أو التقليل منها بشكل يؤدي لزيادة الفاعلية وتحسين جودة العمل والخدمة المقدمة، و بما يضمن لهم البقاء والاستمرار في حالة من الاتزان النفسي والعافية. لكن تزايد تلك الضغوط وبلوغها مستويات مرتفعة واستمرارها مع الوقت قد تولد لدى الفرد ما يسمى بالاحتراق النفسي. وهو يعد من بين المفاهيم ذات العلاقة الوطيدة بالصحة النفسية والذي قد يظهر أكثر لدى الأفراد، خاصة الذين يعملون في مجال الخدمة الاجتماعية أو الانسانية، ويقضون وقتا طويلا متواصلًا في العمل المجهد، باعتبار أن طبيعة عملهم تقضي بان يكونوا على اتصال مباشر ووثيق مع الأفراد الذين يحتاجون مساعدتهم، مثل مهنة الأساتذة ... وغيرهم ممن يعتمد عملهم على توفر مهارات اتصال وعلاقات وإدارة للانفعالات المترتبة على التفاعل مع التلاميذ من مستويات اجتماعية واطلاع صحية ونفسية متباينة....

ويخلف الاحتراق النفسي نتائج يدفع ثمنها الفرد على حساب صحته النفسية، وعافيته الجسدية وحياته الاجتماعية والمهنية.

وتعتبر مهنة التدريس من المهن التي يتعرض أفرادها للكثير من الابعاء والمتاعب وذلك بسبب المطالب التي يتوجب عليهم الوفاء بها في حياتهم اليومية بسبب طبيعة الافراد الذين يعملون معهم ونوعية الحالات النفسية التي يكونون فيها. ويزداد الأمر تعقيدا إذا كان الاستاذ ذو وضع اجتماعي معين كان أن يكون رب أسرة أو يعيش داخل أسرة ذات أوضاع مادية متازمة ويكافح من أجل ضمان لقمة العيش وفي ذات الوقت يعاني بسبب الاحتراق النفسية الذي ينتج عن مخلفات البيت والعمل والذي يجعل من الصلابة النفسية كعامل وقائي تظهر وتبرز في مثل هكذا مواقف تفرضها الحياة.

وعلى هذا الأساس تم اختيار دراسة موضوع الاحتراق النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي لمنطقتي "الوادي" و "تقرت" وقد قسمت الدراسة الى جانبين الجانب النظري يحتوي على ثلاث فصول،

الفصل الأول: تم فيه تحديد إشكالية الدراسة و طرح التساؤل العام، وفرضية الدراسة، كما تم توضيح اهداف الدراسة، وأهميتها، واستعراض للدراسات السابقة.

اما الفصل الثاني تم التطرق إلى مفهوم الاحتراق النفسي ونظريات المفسرة له إضافة إلى الأسباب وأساليب العلاج له

اما الفصل الثالث ففيه قدمنا مفاهيم حول الصلابة النفسية كذلك ابعاده وبعض النظريات مفسره له وختنا بخصائصها

الجانب الميداني : تضمن فصلين. فصل تم التطرق فيه الى الاجراءات المنهجية للدراسة، بداية بالدراسة الاستطلاعية ثم منهج الدراسة وحالات الدراسة والادوات المستخدمة لجمع البيانات متمثلة في مقياس ماسلاش لقياس الاحتراق النفسي ومقياس عماد مخيمر الصلابة النفسية. كما خصص فصل لعرض الحالات وتحليل النتائج المتحصل عليها.

الفصل الأول:

إشكالية الدراسة

1. الإشكالية :
2. فرضيات دراسة:
3. أهمية الدراسة:
4. أهداف الدراسة:
5. التعاريف الإجرائية:
6. حدود الدراسة:

1_ الإشكالية :

تعتبر الضغوط المهنية من أهم مخلفات العصر الحديث الذي يعرف تطورا تكنولوجيا هائلا في شتى الميادين ومجالات الحياة، لاسيما داخل منظمات العمل، فأصبح الفرد يجد نفسه محاطا بالعديد من المهام والالتزامات حتى خارج أوقات العمل، فتولد عن ذلك العديد من الظواهر الخطيرة، ومن إبرازها الاحتراق النفسي الذي يعرف انتشارا لفتا في العديد من الأوساط والفئات المهنية وعلى رأسها فئات الأساتذة المعلمين خاصة في الطور الابتدائي وتعتبر مهنة التدريس مع الأطفال الذين تتراوح أعمارهم ما بين (5-12) سنة مهمة صعبة وشاقة لما تتطلبه هذه المرحلة العمرية من خصائص ومميزات تستوجب على المعلمين بذل جهد بدني ونفسي خاصا، وهذا ما أشار إليه بشير عباد (2022) حيث يعتبر مهنة التعليم من أكثر المهن التي يتعرض أصحابها للضغوط النفسية وهذا لما تحمله هذه المهنة النبيلة من تحديات نفسية يومية وجهود عظيمة وكبيرة يقوم بها المعلمون بغية الوصول بالمتعلم إلى تحقيق أهدافه التعليمية والنجاح في دراسته بصفة عامة، وتؤدي استمرار الضغوط بوتيرة معينة إلى إحداث أضرار خطيرة وتأثيرات قوية على المستوى النفسي للمدرسين وقد حدد كوكينوس وآخرون الاحتراق النفسي للمدرسين في ثلاث جوانب مهمة :

❖ الأعراض مادية : الصداع، والقرحة الهضمية، وارتفاع ضغط الدم ومرض السكري .

❖ الأعراض النفسية : الاكتئاب، والغضب، والقلق

❖ الأعراض السلوكية : تدهور في أداء العمل، والتنقيب على العمل . (بوفرة، 2018، 7)

إضافة إلى ذلك التخلف الذي يعاني منه قطاع التعليم في بلادنا خاصة في ظل نقص الإمكانيات المادية والبشرية وتخلف المنهج والأسلوب التعليمي مع ضعف العائد المادي للمعلم وتراجع مكانته الاجتماعية كلها عوامل تزيد من الضغوط المهنية التي تساهم في أحداث الاحتراق النفسي للمعلم .

وقد أشارت إلى ذلك عدة دراسات عربية وأجنبية كدراسة صنبول (2003) ودراسة ساري (2005) ودراسة اسماعيل ادقات (2009) التي تناولت موضوع الاحتراق النفسي لدى المعلم في المدارس التركيبية إلى أن أسبابه تكمن في :

- شملت الشخصية للمعلم
- نقص الدعم من الأقارب والإدارة العلاقات الاجتماعية
- ارتفاع عدد التلاميذ في الصف الواحد
- سنوات التدريس أو مدة الخدمة
- الحالة الاجتماعية للمعلم

- البيئة والظروف المحيطة بالعمل

- التقدير من قبل الاشراف (بوفرة (2018، 42)

في حين يعرف عبد الحميد عزت (1994) الاحتراق النفسي للمعلمين بأنه تدارك المعلم متطلبات العمل تفوق قدراته وإمكانياته نتيجة الأعباء المتزايدة للعمل وغياب المعلومات الواضحة عن الدور الذي يجب أن يقوم به بالإضافة إلى مواجهته للمطالب المتناقضة من جانب حياته وعدم استخدام مهارته وخبراته في التدريس . (بوفرة، 2018، 14-15)

يعمل الاحتراق النفسي على استنزاف الطاقة الجسدية والنفسية والانفعالية كذلك للمعلم، ولا تتوقف عند هذا الحد فقط بل قد تنعكس على محيط الفرد والافراد الذين يتعاملون معهم وهذا ما ذهب إليه الراشدين في تعريفه للاحتراق النفسي (1995) بأنه استنزاف للطاقة النفسية المخزنة لدى الفرد، يؤدي به إلى حالة من عدم التوازن النفسي، التي تظهر نتيجة للضغوط النفسية الشديدة التي تسببها أعباء العمل ومتطلباته، مما تعكس آثار سلبية وبشكل مباشر على العملاء وعلى المؤسسة التي يعمل بها (بوفرة، 2018، 14)

ان البحوث والدراسات في مجال الاحتراق النفسي لم تكتفي بمعرفة الأسباب والعوامل المؤثرة فيه فقط، فهي كذلك تركز على كيفية التعامل الإيجابي والفعال مع شتى أنواع الضغوط المؤدية إلى الاحتراق النفسي والتعرف على متغيرات التي تساعد الأفراد على كيفية التوافق مع المواقف المختلفة التي يتعرض لها في حياتهم اليومية .

فبعض الناس ينهارون أمام تعرضهم لمستوى معين من الضغوط، بينما البعض الآخر يظل متحفظا بصحته النفسية والجسمية رغم تعرضهم لنفس مستوى الضغوط، فيكون الفارق بينهما في بعض سمات الشخصية التي تساعد الفرد على إدراك المواقف الضاغطة على أنها أقل تهديدا وان لديه المقدرة على مواجهتها، كما بإمكانه الاستمرار في الأنشطة بالالتزام حتى الوصول إلى حالة من التوافق وهو ما يسمى بالصلابة النفسية .

والصلابة النفسية تلعب دورا حاسما في تحديد الكيفية التي يتعامل بها الأفراد مع المواقف الضاغطة وقد أشارت كوبازا (kobasa) إلى ثلاثة أبعاد تتكون منها الصلابة النفسية وهي الالتزام التحكم التحدي). (مصطفى سعيد عواد، 2015، 16)

وكما تؤكد العديد من الدراسات أهمية الفرق بين أولئك الذين يتمتعون بدرجة معينة من الصمود والمرونة وكذلك القدرة على اتخاذ القرارات الملائمة على غرار أولئك الذين يمارسون تحت درجة معينة من الظروف الحرجة وقد نجد بعض الدراسات من هنا وهناك قد تناولت موضوع الصلابة النفسية وعلاقتها بالمتغيرات الأخرى كالصحة النفسية والرضا الوظيفي، وكما قد نجد بعض الدراسات التي تناولت موضوع الاحتراق النفسي وعلاقته بالمستوى استراتيجيات المواجهة أو بالدافعية الانجاز أو غيرها من المتغيرات سواء كانت عربية أو أجنبية أما بالنسبة لدراسات التي تناولت موضوع الاحتراق النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية فعلى المستوى العربي نجد دراسة التي أجريت في مملكة السعودية العربية والتي درست الاحتراق النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى المرشدين والمرشدات بالإدارة تعليم صبيا وقد استخدم الباحث مقياس الاحتراق النفسي وصلابة النفسية وتم تطبيقها على عينة مكونة من (167) مرشدا ومرشدة وقد أظهرت النتائج انخفاض في مستوى الصلابة النفسية مع وجود علاقة ارتباطي سالبة بين الجنسين في مستوى الاحتراق النفسي في حين وجدت الدراسة فروقات بينهما في مستوى الصلابة النفسية لصالح الإناث . (احمد ركيبي، 2020)

وكذا نجد الدراسة التي أجريت بدولة الكويت التي تناولت موضوع الاحتراق النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى الاخصائيين النفسيين بمدارس التعليم العام وقد هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى الاحتراق النفسي لدى الاخصائيين النفسيين في كل من مدارس التعليم العام والتعليم النوعي ومستوى الصلابة النفسية لديهم والتحقق من الدلالة الفروق بين مستويات بعض المتغيرات الديمغرافية في متغيرات الاحتراق النفسي والصلابة والنفسية، وقد شملت جميع محافظات دولة الكويت الست في المراحل الدراسية الابتدائي المتوسط الثانوي، (للعام الدراسي (2016-2017) وقد تم استخدام العينة العنقودية العشوائية في اختيار المدارس وتم تطبيق اداتي مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي ومقياس مخيمر الصلابة النفسية .

وقد أوضحت نتائج الدراسة أن مستوى الاحتراق النفسي لدى أفراد العينة كان متوسط بينما مستوى الصلابة النفسية ندمان مرتفعا وخلصت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية سالبة بين الاحتراق النفسي والصلابة والنفسية تبعا للمتغيرات الجنس والفئة العمرية، في حين لم يتم التوصل إلى فروق ذات دلالة إحصائية في الاحتراق النفسي والصلابة والنفسية تبعا للمتغيرات الحالة الاجتماعية والمراحل الدراسية والمؤهل الدراسي، بينما كانت الفروق الفردية دالة في متغير الصلابة تبعا المؤهل التعليمي وكما لم تظهر فروق دالة في كل من الاحتراق النفسي والصلابة والنفسية وفقا لمتغير نوع التعليم وفئة الطالب فتحي جاد الرب ومساعد زيدي (٢٢) .

أما عن المستوى الوظيفي :

فتوجد دراسة سابقة حول علاقة الاحتراق النفسي والصلابة النفسية وهي دراسة على عينة من الابتدائيات البليدة وقد هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الاحتراق النفسي والصلابة النفسية لدى معلمات التعليم الابتدائي، وذلك من خلال دراسة شملت المؤسسات التعليمية في دائرة أولاد يعيش البليدة، وتم اختيار العينة بطريقة قصدية بلغ عددها (٨٦) معلمة من (14) ابتدائية حيث تم الاعتماد على المنهج الوصفي الارتباطي وتم استخدام مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي ومقياس مخيمر الصلابة النفسية وقد توصلت النتائج الدراسة إلى وجود علاقة عكسية دالة بين الاحتراق النفسي وكذلك بأبعادها الثلاثة والصلابة النفسية لدى معلمات التعليم الابتدائي .

ولذلك جاءت هذه الدراسة لبحث عن العلاقة بين الاحتراق النفسي والصلابة النفسية أن وجدت لدى أساتذة التعليم الابتدائي لكل من منطقتي الوادي وتقرت، ومنه طرح التساؤلات التالية :

هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الاحتراق النفسي والصلابة النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي (العينة) ؟

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاحتراق النفسي والصلابة النفسية بين أساتذة الوادي وأساتذة تقرت ؟

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين من الأساتذة في الاحتراق النفسي والصلابة النفسية ؟

2_فرضيات الدراسة :

- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الاحتراق النفسي والصلابة النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي (العينة) .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاحتراق النفسي والصلابة النفسية بين أساتذة الوادي وأساتذة تقرت .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين جنسين من الأساتذة في الاحتراق النفسي والصلابة النفسية.

3_ أهمية الدراسة :

أ- الأهمية العلمية :

في منطقتي الوادي وتقرت . أساتذة التعليم الابتدائي :

تعتبر الدراسة هي الأولى من نوعها حسب علمنا التي تهتم بدراسة العلاقة بين الاحتراق النفسي والصلابة النفسية لدى

قلة الدراسات او البحوث في هذا الموضوع تجعل منها إضافة علمية والقراء للمكتبة الجامعية وتمهيدا لدراسات أخرى .

ب- الأهمية التطبيقية :

- تحديد مستوى الاحتراق النفسي ومستوى الصلابة النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي لمنطقة الوادي وتقرت .
- يمكن أن تساهم نتائج هذه الدراسة في تمهيد لإعداد برامج وقائية من مخاطر الاحتراق النفسي وكذلك يمكنها مساعدة الباحثين في وضع برامج إرشادية تمكن من تعزيز النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي.

4- اهداف الدراسة :

- تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على العلاقة بين الاحتراق النفسي والصلابة النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي في منطقة ل الوادي وتقرت ويتضمن أهدافا فرعية أخرى هي :
- التعرف على مستوى الاحتراق النفسي ومستوى الصلابة النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي لمنطقة الوادي وتقرت .
 - كشف الفروق بين الاحتراق النفسي والصلابة النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي لمنطقة الوادي وأساتذة التعليم الابتدائي لمنطقة تقرت
 - الكشف عن اختلاف المستويات الاحتراق النفسي والصلابة النفسية لدى الجنسين للأساتذة التعليم الابتدائي لمنطقة الوادي وأساتذة التعليم الابتدائي المنطقة تقرت .

5- التعاريف الإجرائية :

- أ- الاحتراق النفسي: هو درجة التي يتحصل عليها المستجيبون من أفراد العينة التي تشملهم الدراسة وطبق عليهم مقياس الاحتراق النفسي ماسلاش (1979) المطبق في هذه الدراسة
- ب- الصلابة النفسية : وتعرف إجراءاتها على بأنها درجة التي يتحصل عليها المستجيبون من أفراد العينة من أساتذة التعليم الابتدائي الذين شملتهم الدراسة وطبق عليهم مقياس الصلابة النفسية لعماد مخيمر (2002) والمطلق في هذا البحث

6- حدود الدراسة :

- أ- الحد المكاني : بعض مدراس التعليم الابتدائي التابعة لقطاع العام لكل من منطقتي الوادي وتقرت .
- ب- الحد الزمني : أجريت هذه الدراسة خلال شهري (10) جانفي و (20) فيفري من السنة الدراسية 2024/2023
- ج- الحد البشري : استهدفت هذه الدراسة أساتذة التعليم الابتدائي باختلاف الجنسين في كل من مدراس منطقة الوادي ومنطقة تقرت منهم (123) اناث و (17) ذكور .

الفصل الثاني:

الإحتراق النفسي

1. تمهيد

2. مفهوم الإحتراق النفسي

3. أسباب الإحتراق النفسي

4. أعراض الإحتراق النفسي

5. مراحل الإحتراق النفسي

6. النظريات المفسرة للإحتراق النفسي

7. علاج الإحتراق النفسي

8. خلاصة

1- تمهيد :

ويعرف الإحترق النفسي بأنه حالة من التعب والجهد العقلي والجسمي والانفعالي يتميز بالتعب المستمر واليأس والعجز وتطوير مفهوم الذات السلبي واتجاهات سلبية نحو العمل والحياة والناس فضلا عن الافتقار للمثالية والشعور بالنقص .

2- مفهوم الإحترق النفسي :

يعتبر مفهوم الإحترق من المفاهيم الحديثة نسبيا ويعتبر فرويد نبرجر أول من استخدم هذا المصطلح في أوائل السبعينيات للإشارة إلى استجابات حسية و انفعالية لضغوط العمل لدى العاملين في المهن الإنسانية الذين يرهقون أنفسهم في السعي لتحقيق أهدافهم.

حيث قال نبرجر لقد أدركت أن الأفراد قد يكونون ضحايا حرائقهم مثل البنايات تحت تأثير ضغط الحياة في عالم معقد يستنفذ طاقاتهم، وكأنها تحت النيران.

وهناك اختلاف في التعريفات من ناحية الباحثين والكتاب ويصبح أكثر وضوح عندما تستند للقاموس حيث يعرفه من الفعل يحترق، بالفشل وينهار أو يصبح منهكا نتيجة العمل الزائد على الطاقة المقدرة ويشير التغيير أيضا إلى تغيرات سلبية في العلاقات والاتجاهات السلوكية كرد فعل الضغط العمل (بنت عثمان، 2008، 01)

قد عرفه مجموعة من العلماء كما يلي:

أ- تعريف فرويد نبرجر : الإحترق النفسي هو ظاهرة نفسية المهنية وتجعلهم بشكل تدريجي اقل إنتاجية وحيوية وأكثر كابة و اقل اهتماما ورغبة في العمل .

ب- تعريف جولد وروث : الإحترق النفسي هو حالة تسبب شعور الفرد ب أن احتياجاته لم تلبى وتوقعاته لم تتحقق ويتصف بالتطور، وهو خيبة أمل يرافقها أعراض نفسية وجسدية التي تؤدي إلى تدني مفهوم الذات ويتطور تدريجيا مع الوقت

ج- تعريف ماسلاش وبنس : إنه حالة من الإنهاك البدني والانفعالي للأشخاص الذين لديهم تصور سلبي اتجاه ذواتهم واتجاه الآخرين. (بني احمد، 2008 14)

د- تعريف كابل : انه إعياء يصيب الجسم والعواطف والاتجاهات لدى الأستاذ حيث يبدأ بعدم الشعور بالارتياح، وفقدان بهجة التعليم التي تبدأ بالتلاشي بشكل تدريجي من حياة المعلم .

هـ- تعريف ايزبال قوتي : إن مفهوم الإحترق النفسي مفهوم حديث النشأة، إذ يرجع لعديد من الباحثين إلى التسعينات وهو مستمد من المصطلحات الساكبترية للإشارة إلى مهنيين يحترقون جسديا وانفعاليا وعلائقيا وسلوكيا، وهو فقدان تدريجيا للمثالية والطاقة والتحفز.

و- تعريف علي عسكر (2000): الإحترق النفسي هو حالة من الإنهاك أو الاستنزاف الانفعالي نتيجة التعرض المستمر لضغوط عالية ويتمثل الإحترق النفسي في مجموعة من البدني منها التعب والإرهاق والشعور بالعجز وفقدان الاهتمام بالآخرين، وفقدان الاهتمام بالعمل، والسخرية من الآخرين، الكابة، العلاقات الاجتماعية والسلبية في مفهوم الذات.

ز- تعريف ماسلاش وجاكسون (1981) : الإحترق النفسي هو إحساس الفرد بالإجهاد الانفعالي تبدل المشاعر، انخفاض الإنجاز الشخصي، ويقصد بالإجهاد الانفعالي هو فقدان طاقة الفرد على العمل والأداء، والإحساس بزيادة متطلبات العمل، أما تبدل المشاعر فهو شعور الفرد بأنه سلبي وصارم و إحساسه باختلال الحالة المزاجية، ويظهر انخفاض الإنجاز الشخصي فهو إحساس الفرد بتدني نجاحه و اعتقاده بان مجهوداته تذهب سدى (نشوة، 2007، 27)

ح- تعريف" تايلر: مجموعة من المؤشرات السلوكية ناتجة عن الضغط الذي يتعرض له الفرد أثناء العمل لفترة طويلة.

ط- تعريف كرنيس : هو العملية التي ينسحب فيها المهني أثناء أداء هذا العمل المعروف بالتزامه السابق و ارتباطه بعمله نتيجة ضغوط العمل التي يتعرض لها المهني أثناء أداء هذا العمل . (الظفري والقريوتي، 201، 117)

ي- تعريف سيدمان : و زاجر للاحترق النفسي للمعلم : هو نمط سلبي من الاستجابات الاحداث الضاغطة وللتلاميذ، ولمهنة التدريس بالإضافة إلى إدراك أن هناك نقصا في المساندة والتأييد من قبل إدارة المدرسة. (ميسون، 2010، 29)

ك- تعريف الحايك : إنه حالة من الاضطراب والتوتر وعدم الرضا الوظيفي تصيب العاملين في المجال الإنساني، والاجتماعي عامة والسلوك التربوي التعليمي خاصة نتيجة الضغوط النفسية والشديدة التي يتعرض لها الفرد، بسبب أعباء العمل التي تؤدي إلى استنزاف طاقاته، وجهوده مما ينحدر به إلى مستوى غير مقبول من الأداء (الرفاعي، 2008، 30)

نستنتج من خلال كل هذه التعريفات أن الإحترق النفسي هو حالة نفسية تصيب العامل حيث يشعر ب التعب الشديد والإرهاق نتيجة أعباء زائدة عن طاقته وضغوطات اتجاهمهنة ما حيث يكون غير قادر على التحمل والتكيف معها مما يؤدي به إلى نظرة سلبية نحو ذاته وضعف شخصيته.

3- اسباب الاحترق النفسي :

تتمثل في ثلاث جوانب هي:

أ- العوامل الذاتية:

اتفقت معظم الدراسات على أن الإنسان الأكثر انتماء والتزاما بعمله وإخلاصه له هو الأكثر تعرضا للاحترق النفسي من غيره من العاملين. كما أشارت الزهراني (2008) إلى وجهة نظر فرويد بنجر والذي يرى المخلصين والملتزمين هم أكثر عرضة للاحترق النفسي، ويضيف إليهم كذلك الأفراد ذوي الدافعية القوية للنجاح المهني، فترى الجماعة المهنية الأكثر عرضة للاحترق النفسي هم الأكثر مثالية والتزاما درجة تقييم الفرد لنفسه. - النجاح السابق في مهن ذات تحد لقدرات الفرد - مهارات التكيف العامة - الأهداف المهنية حيث وجد أن المصلحين الاجتماعيين هم أكثر عرضة لهذه الظاهرة - مدى الإشباع الفردي خارج نطاق العمل فزيادة حصر الاهتمام بمجال العمل يزيد من الاحترق - مدى واقعية الفرد في توقعاته وأماله فزيادة عدم الواقعية تتضمن في طياتها مخاطر الوهم والاحترق. بمهنتهم موضحا الأسباب وراء ذلك وهي:

الوعي والتبصر بمشكلة الاحترق النفسي (بدران، 1997، 30-32)

ب- العوامل الاجتماعية:

كذلك أوردت الزهراني 2000 عدد من العوامل الاجتماعية التي تعتبر مصدر الاحترق النفسي كالتالي: هذه الظاهرة - التغيرات الاجتماعية الاقتصادية التي حدثت في المجتمع وما يترتب عليها من المشكلات قد تؤدي إلى الهامشية والتي لا تتلقى دعما جيدا من المجتمع، فيصبح العاملون بها أكثر عرضة للاحترق النفسي - طبيعة التطور الاجتماعي والثقافي والحضاري في المجتمع التي تساعد على إيجاد بعض المؤسسات.

ج- العوامل المهنية:

لما كانت المهنة ومتطلباتها هي الجانب البارز والبعد الأهم الذي يحدد للعامل فيها إنتماءه لعمله والتزامه به وبأهدافه، فإن ظروف العمل وبيئته تسهمان إلى حد بعيد في زيادة أو انخفاض مدة ضغط العمل الواقع على العامل وعلى هذا فإن إحساس العامل بفشله في تحقيق أهداف العمل وكذلك إحساسه بفشله في إشباع حاجاته الأساسية من خلال العمل الذي يقوم به سوف يقود به إلى حالة من المعنوية المنخفضة وعدم الرضا عن العمل بأبعاده المختلفة، وبالتالي إلى الاحترق النفسي. (عساف، 2011، ص 32)

4- اعراض الاحترق النفسي :

ظهرت في التصنيفات الحديث للشطب النفسي التصنيف العاشر للأمراض والاضطرابات النفسية الصادر على المنظمة الصحية العالمية تحت عنوان " المشكلات المصاحبة للتعامل مع صعوبات الحياة " حلة مرضية أطلق عليها الاحترق وتعرف ايضا على انها حالة اكتئاب الناتج عن الملل والاجهاد وتتميز هذه الحالة بالملل والاجهاد والتعب وعدم القدرة على الاستمتاع الاستفادة من الترويح، وعدم القابلية للقيام بالعمل والاقبال على الحياة.

وكان أول من وصف هذه الحالة هو العالم النفسي " كيل " (1991) (ذكر انها حالة تتميز بما يلي:

أ- الاعراض نفسية:

مثل فقدان الحماس، عدم القابلية للعمل أو القيام بالمسؤوليات والنفور من أنشطة الحياة المعتادة عدم الانسجام على المستوى الشخصي او مع زملاء العمل، الشعور بالقلق والضيق والعدوانية، عدم الصبر والعصبية، سرعة الاستثارة كما تبدو على الشخص في هذه الحالة مظاهر التعب البدني والاجهاد الذي منعه من القيام بأي عمل.

ب- اعراض بدنية :

ومنها اضطراب النوم وفقدان الشهية، نقص المناعة لمقاومة الأمراض الشكاوى البدنية من الام متفرقة بالجسم.

من أمثلة هذه الحالات الأشخاص الذين يصابون بالمثل نتيجة لمواثبة الاعمال التي يقومون بها أو نتيجة للركود في محيط العمل الذي يقومون به ومثال على ذلك الموظفون الذين يقومون بأعمال روتينية مكررة والمدرسون لذين يؤدون عملهم دو حماس لأنهم لا يحبون مهنتهم والعمال الذين يتواجدون في مواقع منعزلة ويملون تحت ضغوط وظروف عمل قاسية وقد يدفع الملل هؤلاء الى ترك اعمالهم أو التقاعد في موعد مبكر. الطفي الشربيني(2001، 95-96)

5- مراحل الاحترق النفسي :

الاحترق النفسي لا يحدث دفعة واحدة، و لكنه يمر بعدد من المراحل حتى يصل الفرد إلى ذروة المعاناة بالاحترق النفسي، وتتمثل هذه المراحل حسب ماتيسون و أنفاسيفيش Matteson & Ivancevich(1987 فيما يلي :

أ- المرحلة الأولى: مرحلة الاستغراق

هو متوقع في العمل، و ما يحدث في الواقع يبدأ مستوى الرضا في الانخفاض. يظهر العامل في هذه المرحلة مستوى عال من الرضا المهني، ولكن إذا حدث عدم اتساق بين ما

ب- المرحلة الثانية: مرحلة التبدل

يستمر خلال هذه المرحلة انخفاض مستوى الرضا المهني و تدريجيا تقل الكفاءة، و ينخفض مستوى الأداء في العمل، ويظهر العامل أعراض الشد العصبي الذي يعايشه في عمله، فيشعر الفرد باعتلال صحته البدنية، من خلال سرعة الانفعال، القلق الدائم الأرق، النسيان، وصعوبة الاجتماعية و ذلك لشغل أوقات فراغه . التركيز والصداع، وتنقل اهتمامه الى مظاهر أخرى في الحياة كالهوايات و الاتصالات.

ج- المرحلة الثالثة: مرحلة الانفصال

خلال هذه المرحلة يدرك الفرد ما حدث، ويبدأ في الانسحاب النفسي و اعتلال صحته البدنية والنفسية مع ارتفاع مستوى الإجهاد النفسي، و قد تشمل هذه المرحلة بعض الاستجابات السلوكية مثل التأخير عن مواعيد العمل، تأجيل الأمور المتعلقة بالعمل، وزيادة استهلاك المنبهات و الانسحاب الاجتماعي و الشعور بالتعب المستمر.

د- المرحلة الرابعة: المرحلة الحرجة

و هي أقصى مرحلة في سلسلة الإحترق النفسي، وفيها تزداد الأعراض البدنية والنفسية و السلوكية، سوءا و خطرا، و يختل تفكير الفرد، نتيجة شكوك الذات، ويصل الفرد الى مرحلة الانفجار، أين يفكر حتى في ترك العمل، وقد يفكر في الانتحار (Karoshi (Le (زيدان، 1998، 11)

و قد ترتبط هذه المرحلة كذلك بمشكلات نفسية وبدنية مثل الاكتئاب المتواصل، و اضطرابات مستمرة في المعدة، وتعب جسدي مزمن و إجهاد ذهني مستمر و صداع دائم و الرغبة في الانسحاب النهائي مع المجتمع org.texmed.www/2006

6- النظريات المفسرة للإحترق النفسي:

ان مفهوم الإحترق النفسي لم يحدد بشكل واضح في النظريات النفسية، انما بدأ بصورة استكشافية ثم بربطه بالظغوط العمل، وعلى أي حال فقد نظرت إليه بعض النظريات من خلال الإطار العام لها، وبحسب أدبيات علم النفس هناك ثلاث نظريات تناولت الإحترق النفسي وهي:

- النظرية الفرودية (تحليل النفسي)
- النظرية السلوكية
- النظرية الوجودية او المعرفية
- وسوف نعرضها وتبين تفسيرها لظاهرة الإحترق النفسي.

أ- نظرية التحليل النفسي

فسرت نظرية التحليل النفسي الإحتراق الوظيفي على أنه ناتج عن عملية ضغط الفرد عن الآن لمدة طويلة، وذلك مقابل الاهتمام بالعمل مما يمثل جهداً مستمرة لقدرات الفرد، مع عدم قدرة الفرد على مواجهة تلك الضغوطات بطريقة سوية أو أنه الناتج عن عملية الكبت أو الكف للريجات الغير مقبولة بل المتعارضة مع مكونات الشخصية، مما ينشأ عنه صراع بين تلك المكونات ينتهي في أقصى مراحلها الى الاحتراف الوظيفي، أو أنه ناتج عن فقدان الأنا المثل الأعلى لها وحدوث فجوة بين الأنا والآخر الذي تعلق به، وفقدان الفرد جانب المساند التي كان ينتظرها، كما أنه يمكن استخدام بعض فنيات مدرسة التحليل النفسي لعلاج الإحتراق الوظيفي كالتنفيس الانفعالي.

ب- نظرية السلوكية :

تغير النظرية السلوكية الإحتراق النفسي في ضوء عملية التعلم على أنه السلوك غير السوي تعلمه الفرد نتيجة ظروف البيئة الغير مناسبة، فالمتعلم مثلاً الذي يعمل في مدرسة لا تتوافر لديهم دافعية صادقة للتعلم فضلاً عن الضغوط الزوجة والأولاد، إضافة إلى الارتفاع الكبير في تكاليف الحياة، كل ذلك يدخل تحت البيئة المحيطة بالمعلم وتلك البيئة بهذا الشكل غير مناسبة، وإذ لم يتعلم الفرد استخدام فنيات تعديل السلوك المقابلة تلك المشكلة، ومن الفتيات السلوكية المفيدة في التصدي للمشكلة الإحتراق الوظيفي فنية التعزيز وزيادة الدعم للفرد، والظبط الذاتي من خلال السيطرة الذاتية على الضغط، والاسترخاء واخذ الحمامات الدافئة

ج- النظرية الوجودية :

فتركز في تفسيرها لإحتراق على عدم وجود المعنى في حياة الفرد، فحينما يفقد الفرد المعنى والمغزى من حياته، فإنه يعاني نوعاً من الفراغ الوجودي الذي يجعله يشعر بعدم الأهمية لحياته، ويحرمه من التقدير الذي يشجعه على مواصلة حياته، فلا يحقق أهدافه مما يعرضه للإحتراق الوظيفي، لذلك فعلاقة بين الإحتراق الوظيفي، وعدم الإحساس بالمعنى علاقة تبادلية فهما وجهان لعملة واحدة إن جاز لنا القول، إذ أن الإحتراق النفسي يؤدي إلى فقدان المعنى من حياة الفرد، كما أن فقدان المعنى يمكن أن يؤدي لإحتراق نفسي.

مع هذا لا يمكن انتصار على وجهة نظر واحدة، ولكن يمكن الدمج بين ذلك الآراء فنقول الإحتراق النفسي مرحلة متقدمة من الضغوط النفسية تنتج عن تفاعل سمات الفرد وصفاته مع البيئة المحيطة به، إذ تكون البيئة مناسبة يشعر فيها الفرد بعدم الراحة مع مراعاة استعداد الفرد للإصابة بالإحتراق النفسي فإذا تعرض الفرد للضغوط لا يتحملها سواء كانت ضغوط زيادة العبء عليه، أو ضغوط قلة

العبء، لم يستطع التعامل معها بطريقة سوية، فستقل كفاءته وتترتب عليه قلة الدعم المقدم له، وكذلك قلة إنتاجه مما يعرض الفرد لاحتراق النفسي بل قد يترك عمله، أو على أقل تقدير توجد نية لترك العمل أن وجد عملاً مناسباً غير عمله الحالي مما يبين الأثر الخطير للاحتراق النفسي على المجتمع كله (علي، 2008، 49)

7- علاج الاحتراق النفسي:

إن حالة الاحتراق النفسي كما يراها عسكر (2003) ليست بالذاتية وبالإمكان تفاديها والوقاية منها، ويعتبر قيام الفرد العامل بدوره المتمثل في حياة متوازنة من حيث التغذية والنشاط الحركي والإسترخاء

الذهني من الأمور الحيوية والمكملة للجهود المؤسسة في تفادي الاحتراق النفسي ويوصي باتباع الخطوات التالية:

- تحديد الأسباب من خلال الحكم الذاتي أو باللجوء إلى الاختبارات التي توضح له الأسباب - إدراك أو تعرف الفرد على الأعراض التي تشير إلى قرب حدوث الاحتراق النفسي.
- تحديد الأولويات في التعامل مع الأسباب التي حددت في الخطوة السابقة ضمن الناحية العملية يصعب التعامل معها دفعة واحدة
- تطبيق الأساليب أو اتخاذ خطوات عملية لمواجهة الضغط منها تكوين صداقات لضمان الحصول على دعم فني اجتماعي وإدارة الوقت وتنمية هوايات ومواجهة الحياة كتحدى القدرات الذاتية والابتعاد عن جو مواجهتها.
- العمل كلما أمكن ذلك والاستعانة بالمختصين والإعتراف الشخصي بوجود المشكلة لزيادة الإيجابية في تقييم الخطوات العملية التي اتبعها الفرد لمواجهة المشكلة والحكم على مدى فعاليتها واتخاذ بدائل إذ لزم الأمر. (جرار، 2011، 41)
- وحسب باربرا (brahani barbara) المهتمة بتتبع ملامح شخصية العمال المحترفين نفسياً فإن أسلم الطرق لتجنب التعرض لاحتراق نفسي في محيط العمل هي:
- عدم الإنشغال الدائم بمهام العمل والحرص على سرعة إنجازها على حساب التفریط في الحياة الخاصة.
- تجنب إرضاء رؤساء العمل على حساب تعريض الذات للإيذاء والإحساس بعدم الرضا.
- -عدم التفریط في الحياة الخاصة وجعلها في الدرجة الثانية بعد الحياة المهنية بل يجب التوفيق بينهما
- مع الاهتمام بأوقات الراحة والترويح عن النفس.

- وضع أولويات العمل وعدم التسرع في اتخاذ القرارات بل الاعتماد على خطط مسبقة وفق برنامج
- زمني محدود . يمكن إقتراح الحلول التالية للوقاية من الإحتراق النفسي وذلك من خلال ومحاولة تعديل بيئة
- تعزيز مشاركة المهنيين في القرارات وتوسيع العمل على دائرة المعلومات أثناء تبادلها. العمل:
- تسهيل عملية تطوير الدعم الاجتماعي في جانب زملاء العمل الأكثر خبرة.
- تحسين الإشراف في العمل مع تحديد أهداف العمل والمسؤوليات الاختصاصات والحقوق لمختلف الفئات المهنية.
- -تنظيم دورة النشاطات بغرض توسيع الخبرة من خلال تكوين ملائم...
- إعادة النظر في أعباء العمل وتنظيم العمل بهدف تقسيم النشاطات والمهام بطريقة عادلة مع تأمين
- دورة تكوينية خاصة لمجموعات صغيرة بهدف تقسيم النشاطات والمهام بطريقة عادلة مع تأمين دورة
- تكوينية خاصة بمجموعات صغيرة بهدف تحديد المستوى.
- تشجيع الإبداع المهني والإبتعاد عن المهام الروتينية من خلال بعث جو تنافسي بين العمال
- التفكير في المسار المهني بالاعتماد على ترقيات لمناصب جديدة
- وضع آليات الصراع والتدخل المباشر أثناء حدوثه. (زاوي، 2010، 91)
- في عملية العلاج الفردي لا توجد وصفة محددة لكل الحالات، غنما لكل حالة مدخل علاجي مناسب لها، ولكن تبقى الطر العلاجية في أغلبها متشابهة بحيث تعتمد على المراحل التالية:
- مرحلة تشخيص الأعراض على الرغم من الإعراض المميزة للإحتراق النفسي ذات أبعاد مختلفة العضوية النفسية، العلائقية والمعرفية إلا أن الاتجاه العام في التشخيص والعلاج يتجه إلى البعد العامل والتحليل العاملي لمختلف سلوكياته داخل وخارج محيط العمال النفسي باعتباره المحرك الأساسي في ظهور الأعراض الأخرى، التشخيص يتجه إلى دراسة البيئة النفسية الاعتماد على المقاييس الخاصة بقياس مستويات الإحتراف النفسي ومقاييس أخرى مدعمة للتشخيص وهذا يوضح ملامح الشخصية من خلاله تتمكن من فهم الآليات التي ساهمت في تعويض العامل للإحتراق النفسي مما سال لنا إختيار المقاربة العلاجية المناسبة.
- مرحلة العلاج بعد شكل صورة واضحة عن طبيعة الأسباب والمساعدة على تعرض العامل للإحتراق النفسي وجمع المعلومات الخاصة بمعاش العامل نكون قد وصلنا إلى تحديد الأسلوب العلاجي المناسب

- الخصوصيات العامل المصاب بالإحتراق النفسي وعلى الرغم من تنوع الأساليب العلاجية إلا أنه يرى أن أكثر التغير على مستوى ذاته وأساليب معالجته المحيط عمله أغلب الدراسات تتجه إلى الأسلوب المعرفي لما يتضمنه من تقنيات مساعدة على مساعدة العامل على
ومن التقنيات الأكثر إستعمالاً في مثل هذه الحالات نختار على سبيل المثال ما يلي:
- تدعيم الصلابة النفسية تتمحور هذه التقنية حول تقوية قدرات تحمل شدة الضغوط من خلال تهيئة العامل مع مقاومة التغير.
- التطعيم الإنفعالي على خلفية التطعيم الطبي لتقوية مناعة الجسم، تتجه التقنية إلى تطعيم الإنفعالات الموقف مما يجعله قادراً على مواجهة مستقبلاً لتقوية مواجهة الضغوط كان تضع العامل في موقف ضاغط محتمل ونترك له الفرصة لمواجهة هذا
- إعادة البرمجة الذهنية: تعتمد مع إعادة صياغة الأفكار ووضع آليات لتقييمها ومراقبته وتجنب النظرة السلبية للذات والآخرين.
- الإسترخاء عبر تقنية الإسترخاء تساعد العامل على إعطاء وقت السماع نفسه وتفرغ الشحنات الضاغطة عبر تمارين الإسترخاء سواء بعد الإحساس بالتعب أو بعد كل يوم عمل (عسكر، 135،2000)

خلاصة:

من خلال العرض السابق يتبين لنا أن الإحتراق النفسي يصيب الأستاذ لعدة أسباب منها ماهي ذاتية ومنها ما هي خارجية مرتبطة بمحيط العمل وظروفه، فالإحتراق النفسي يحدث نتيجة تعرض الفرد أو الأستاذ الضغوط شديدة من جراء الغموض والتراكم، وعلاقاته مع التلاميذ المدير والطاقم الإداري في عمله الذي يجعله يمر بحالة سيئة نفسية متعبة ومرهقة، وعندما تشتد هذه الأعراض تصل إلى الظاهرة المسماة بالإحتراق النفسي وكل هذا يؤثر على العملية التعليمية.

الفصل الثالث:

الصلابة النفسية

1. تمهيد
2. مفهوم الصلابة النفسية
3. بعض المفاهيم المقاربة لمفهوم الصلابة النفسية
4. أهمية الصلابة النفسية
5. أبعاد الصلابة النفسية
6. النظريات المفسرة للصلابة النفسية
7. خصائص الصلابة النفسية
8. خلاصة الفصل

1-تمهيد:

تعتبر الصلابة النفسية من أهم المفاهيم علم النفس الحديث، حيث أنها تعبر عن جملة من المعطيات والمخرجات النفسية والخلفية الثقافية والعلمية التي تساهم بشكل فعال في تجاوز العديد من المشاكل التي تصادفنا في الواقع.

2- مفهوم الصلابة النفسية

Hardiness : مفهوم الصلابة النفسية

أ- لغة : صلب أي شديد، صلب الشيء صلابته فهو صلب أي شديد. (زينب نوفل أحمد راضى، 21،2008)

كما أنها في معجم الوسيط مأخوذة من مادة صلب بمعنى أشد وقوي على المال وغيره ، والصلابة يقال في وجهه صلابة أي صفة الجسم الذي يحتفظ بشكله وحجمه (إبراهيم انيس وآخرون، 1973،519)

ب- اصطلاحاً:

❖ استطاعت "سوزان كوبازا" Kobasa من خلال الدراسات التي قامت بها في السنوات (1983، 1982، 1979) أن تحدد مفهوم الصلابة النفسية، ولقد استهدفت هذه الدراسات معرفة المتغيرات النفسية التي تكمن 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 ، 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 إدغ اراك ير محرف أو مشوه، ويفسرها بواقعية وموضوعية ومنطقية، ويتعايش معها على نحو ايجابي، وتتضمن ثلاثة أبعاد وهي الالتزام، التحكم، والتحدي."

❖ كما يعرف فنك (1992) Funk متغير الصلابة النفسية بأنه: " خصلة عامة في الشخصية تعمل على تكوينها وتنميتها الخبرات البيئية المتنوعة (المعززة) المحيطة بالفرد منذ الصغر. (فاروق سيد عثمان ، 2001 ، 210)

❖ تعريف Carver & Scheier : يعرف Carver & Scheier الصلابة النفسية بأنها " :ترحيب الفرد وتقبله للتغيرات أو الضغوط التي يتعرض لها حيث تعمل الصلابة النفسية مك ص رد واق ضد العواقب الجسمية السيئة للضغوط. (حمادة و عبد اللطيف ، 2002 :230)

❖ كما يعرفها حمادة وعبد اللطيف : بأنها مصدر من المصادر الشخصية الذاتية المقاومة الآثار السلبية لضغوط الحياة والتخفيف من آثارها على الصحة النفسية والجسمية حيث تساهم الصلابة النفسية في تسهيل وجود ذلك النوع من الإدراك والتقويم والمواجهة الذي يقود إلى التوصل إلى الحل الناجح (حمادة وعبد اللطيف ، 2002 : 233)

❖ تعريف لانسي : يعرف لانسي الصلابة النفسية أو المقاومة على أنها " :توقع للكفاءة الذاتية عند الفرد في قدرته في مواجهة الضغوط والمشكلات ، وهو يستعين بمفهوم الكفاءة الذاتية الذي افترضه باندورا والذي يقرر بأن الأشخاص الذين لديهم مستوى عال من الكفاءة الذاتية يميلون إلى القيام بسلوكيات تقود إلى نتائج ناجحة مع الاعتقاد بقدرتهم على القيام بذلك " . (حمادة وعبد اللطيف، 2002، 235-236)

❖ تعريف سيد أحمد الهياص: يعرف الهياص الصلابة النفسية بأنها " : إدراك الفرد وتقبله للتغيرات أو الضغوط النفسية التي يتعرض لها فهي تعمل كوقاية من العواقب الحسية والنفسية للضغوط ، وتساهم في تعديل العلاقة الدائرية التي تبدأ بالضغوط و تنتهي بالتهك النفسي باعتباره مرحلة متقدمة من الضغوط " . (سيد أحمد الهياص، 2002 ، 391)

ويلاحظ من تلك التعريفات إجماع علماء النفس والباحثين على كون الصلابة النفسية مصدر من المصادر الشخصية الذاتية لمقاومة الآثار السلبية لضغوط الحياة و التخفيف من آثارها على الصحة النفسية والجسمية ، حيث يتقبل الفرد التغيرات والضغوط التي يتعرض لها و ينظر لها على أنها نوع من التحدي وليس تهديدا فيرك ز جهوده على الأعمال التي تؤدي غرضا معيناً وتعود عليه بالفائدة.

3- بعض المفاهيم المقاربة لمفهوم الصلابة النفسية:

الرجوعية النفسية أو الجلد : هي قدرة شخص أو الجماعة على التطور الايجابي ومواصلة التوجه البناء نحو المستقبل على الرغم من وجود الجرح الصدمي. و يتجه المسار الرجوعي في الشخص بفعل التفاعل بين الفرد نفسه ومحيطه (37، Marie Anau 2003).

- أ- يعرفها نوربير سلامي : على أنها مقاومة الفرد أو الجماعة لعوامل وجودية صعبة بالتالي القدرة على العيش والنمو رغم الظروف الغير ملائمة أو الكارثية (بوسنة عبد الوافي زهير ، 2012، 125)
- ب- يعرفها cyrulnik1999: عبارة عن إستراتيجية للمقاومة ضد الصدمة والألم. (شرفي محمد الصغير، 2000، 09)
- ج- .فاعلية الذات هي توقع الفرد بأنه قادر على أداء تنفيذ السلوك الملائم والمناسب الذي يحققه نتائج مرغوبا فيها، تخدم صحته وتزيد من ثقته وقدرته على مواجهة التحديات التي قد يواجهها في حياته اليومية (مفتاح محمد عبد العزيز 2010، 176)
- د- يعرفها (Bandura1989) بأنها تقييم الفرد لمدى فاعليته وكفاءته في مواجهة المواقف، خاصة المواقف التي تحتوي على المشقة والشدة غير المتوقعة (ابو الندى، 2008، 33)
- هـ- لقد ميز باندورا بين معنيين للفاعلية :
- ❖ الفاعلية الذاتية المتوقعة : وتعني شعور الفرد بقدراته أو عجزه عن القيام بسلوك معين أو انجاز ما يضمن هذا الشعور بالقدرة على التحكم
- ❖ الفاعلية المرجعية الاعتقادية : اعتقاد الفرد بان السلوك الذي يقوم به سوف يوصله إلى النتائج التي يتمناها
- و- وتعرف على أنها مجموعة الأحكام الصادرة عن الفرد، وهي تعبر عن معتقداته حول قدرته على القيام بسلوكيات معينة، وكذلك التعامل مع المواقف الصعبة والمعقدة، وتحدى الصعاب (إمام مصطفى سيد ، 2001، 26)
- ز- قوة الأنا:
- ح- هي كفاية الأنا بالنسبة لما تؤديه من وظائف في الشخصية؛ متضمن ايضا كفاية للوظائف الجسمية والعقلية والانفعالية والاجتماعية والخلقية، وكفاية الاستجابة للمثيرات الداخلية. (أنا فرويد، 1972، 62)
- ط- ويعرف بأنه "التوافق مع الذات والتوافق مع المجتمع والاحساس الايجابي بالكفاية والرضا والخلو من الأمراض العصبية." (عبد الرحمان محمد الضبع فتحي، 2001: 10)
- ي- المرونة النفسية : هي الاستجابة الانفعالية والعقلية التي تمكن الإنسان من التكيف الإيجابي مع مواقف الحياة المختلفة سواء كان هذا التكيف بالتوسط أو القابلية للتغير أو الأخذ بأيسر الحلول . (أنس سليم الأحمدى ، 2007 . 5)

ك- التكيف: كما ان الصلابة تؤثر على القدرات التكيفية من ناحية ان الذين يتمتعون بالصلابة عندهم كفاءة ذاتية أكثر، ولديهم تقديرات إدراكية من ناحية ان الشخص الصلب يدرك ضغوطات الحياة اليومية على اقل ضغطا . ولديهم استجابات تكيفية أكثر . (رولا مجدي هاشم الصفدي، 2013، 29)

4- أهمية الصلابة النفسية

- قدمت "كوبازا" kobaza " العديد من التفسيرات توضح فيها السبب الذي يجعل الصلابة النفسية تخفف من حدة الضغوط التي تواجه الفرد ومن بينها:
- الصلابة النفسية تعدل من إدراك الأحداث وتجعلها تبدو اقل وطأة.
 - أنها تؤدي إلى أساليب مواجهه نشطة وتساعد على الانتقال من حال إلى حال.
 - تؤثر على أسلوب المواجهة بطريقة غير مباشرة من خلال تأثيرها على الدعم الاجتماعي.
 - تقود إلى التغيير في الممارسات الصحية مثل إتباع نظام غذائي صحي وممارسة الرياضة مما يساعد على التقليل من الإصابة بالأمراض الجسمية (زينب نوفل احمد راضي 2008، 51)
 - الصلابة النفسية مركب مهم من مركبات الشخصية القاعدية.
 - تقي الانسان من آثار الضواغط الحياتية المختلفة.
 - تجعل الفرد أكثر مرونة وتفاءلا وقابلية لتغلب على مشاكله الضاغطة.
 - تعمل الصلابة النفسية كعامل حماية من الأمراض الجسدية والاضطرابات النفسية.
 - (خالد بن محمد بن عبد الله العبدلي، 2012 ، 34)
- و أكدت "شيلي" وتايلور" أنه منذ الدراسة الأولى التي قامت بها "كوبازا" واجريت العديد من الأبحاث التي أثبتت أن الصلابة النفسية ترتبط بكل من الصحة النفسية الجيدة والصحة الجسمية الجيدة فقد أشارت "كوبازا kobaza أن الصلابة النفسية ومكوناتها تعمل كمتغير سيكولوجي يخفف من وقع الأحداث الضاغطة على الصحة الجسمية والنفسية للفرد فالأفراد الأكثر صلابة يتعرضون للضغط ولا يمرضون (شاهر يوسف باغي ، 2006، 38)

5- أبعاد الصلابة النفسية:

توصلت كوبازا " من خلال دراستها إلى أن الصلابة النفسية تتكون من ثلاثة أبعاد هي:

الالتزام، التحكم، التحدي.

أ- الالتزام:

هو نوع من التعاقد ويلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله، ويعكس الالتزام إحساسا عاما للفرد بالعزم والتصميم الهادف ذي المعنى ويعبر عنه بميله، ليكون أكثر قوة ونشاطا تجاه بيئته بحيث يشارك بإيجابية في إحداث ويكون بعيدا عن العزلة والسلبية والخمول والكسل. يرى فولكمان " أن الالتزامات تكشف عما هو مهم وراء معنى للفرد، ويمكن أن تعرف من خلال عدد من مستويات الأفكار التجريدية، والتي من الأفكار والقيم إلى غايات محددة، كما تحدد موضع الخطر والتهديد، كما يرى "الرد" وسميث " أنه يمكن التعبير بالميل للمشاركة في مقابل الاغتراب ، ألن نقص الالتزام يظهر في صورة اغتراب.

ويعرف " مخيمر " الالتزام بأنه نوع من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله .

وهو مصطلح يشير إلى إحساس الناس بروح تحمل المسؤولية نحو الآخرين والأحداث في حياتهم الزوجية والأسرية والاجتماعية والمهنية . (مفتاح محمد عبد العزيز ، 2010 ، 201)

❖ أنواع الالتزام:

تناولت "كوبازا" مكونات الالتزام الشخصي في واقعها حيث رأت أنه يضم كل من:

- الالتزام نحو الذات وعرفته على أنه اتجاه الفرد نحو معرفته ذاته وتحديد أهدافه وقيمه الخاصة في الحياة وتحديد اتجاهاته الإيجابية على نحو يميزه عن الآخرين.
 - الالتزام اتجاه العمل : وعرفته بأنه اعتقاد الفرد بقيمة العمل وأهميته سواء له أو للآخرين بضرورة الاندماج في محيطه العمل وكفاءته في انجاز عمله ، وضرورة تحمله مسؤوليات العمل والالتزام.
 - ومن خلال الاطلاع على الأدب التربوي اتضح وجود عدة مظاهر للالتزام تتمثل في الآتي:
- الالتزام الديني : هو التزام المسلم بعقيدة الإيمان الصحيح ، وظهور ذلك على سلوكه بممارسة ما امر هلا به . والانهاء عن ما نهى عنه.

➤ الالتزام الأخلاقي : هو التزام الفرد بالقيم ، و الأخلاقيات التي ترجع في الأصل إلى الأديان والعقائد ومن تم فالأخلاقيات التي يجب أن يلتزمها الأفراد في المجتمع المسلم مصدرها القرآن والسنة .

✚ الالتزام القانوني : هو اعتقاد الفرد بضرورة الانصياع المجموعة من القواعد والأحكام العامة وتقبل تنفيذها جبار بواسطة السلطة في حالة خروج عنها ، أو مخالفتها لما تمثله من أسس منظمة ، للسلوكيات العامة داخل المجتمع (أبو الندى ، 2007 ، 30).

ب- - التحكم :

أشارت إليه "كوبازا" و "بوسيتي" بوصفه أنه اعتقاد الفرد بأن مواقف وظروف الحياة المتغيرة التي يتعرض لها هي أمور متوقعة حدوث ، ويمكن التنبؤ بها والسيطرة عليها مصطلح التحكم يشير إلى ميل الناس إلى الاعتقاد أن لهم قدرة التأثير على الأحداث التي يتعرضون لها في حياتهم وبضبطها . وهو عبارة عن إحساس بالتحكم الذاتي control personal of Asense ويعرفه "مخير" بأنه مدى اعتقاد الفرد أن بإمكانه التحكم في ما قد يلقاه من أحداث ، وتحمل المسؤولية الشخصية، من حيث القدرة على اتخاذ القرارات، وتفسير الأحداث الضاغطة، والقدرة على التحدي.

يتضح من ذلك أن التحكم يتمثل في قدرة الفرد على توقع حدوث المواقف الصعبة بناء على استقراره للواقع، ووضع الخطط المناسبة لمواجهة المشكلات وقت حدوثها، باستخدام أساليب معينة والتحكم في انفعالاته والسيطرة على نفسه.

❖ أنواع التحكم :

التحكم المتصل باتخاذ القرارات والاختيار بين البدائل :

ويحسم هذا التحكم المتصل باتخاذ القرار بطريقة التعامل مع الموقف سواء بتجنبه أو محاولة التعايش معه .

✚ التحكم المعرفي :

بعد التحكم المعرفي في أهم صور التحكم التي تقلل من الآثار السلبية ، فيختص التحكم بالقدرة على استخدام بعض العمليات الفكرية بكفاءة عند التعرض لموقف صعب ، كالتفكير فيه واستيعابه بطريقة إيجابية ومتفائلة

✚ التحكم السلوكي :

هو القدرة على مواجهة الجيدة وبذل الجهد مع دافعية كبيرة للإنجاز، ويقصد به كذلك القدرة على التعامل مع المواقف بصورة واضحة وملموسة.

التحكم الاسترجاعي :

يرتبط هذا التحكم باتجاهات الفرد ومعتقداته اتجاه الموقف وكذا طبيعته فيؤدي استرجاع الفرد لهذه المعتقدات لتكوين انطباع واضح عن المواقف، ورؤيته على أنه موقف قابل للتناول والسيطرة وهذا يؤدي إلى تحقيق أثر الضغوطات . (محمد السعيد ابو حلاوة ، 2008 ، 41).

ج- التحدي:

تعرفه " كوبازا " و " بوسيتي " أنه اعتقاد الفرد بأن التغيير المتجدد في أحداث الحياة هو أمر طبيعي بل حتي البد منه ارتقائه أكثر من كونه تهديداً أُلنه وثقته بنفسه، وسالمته النفسية. يشير إلى اعتقاد الفرد ما يطرأ من تغيير على جوانب حياته، هو أمر ضروري للنمو أكثر من كونه تهديداً له، مما يساعد الفرد في مواجهة الضغوط بفاعلية، ويظهر التحدي في اقتحام المشكلات لحلها، والقدرة على المثابرة وعدم الخوف عند مواجهة المشكلات كما يشير إلى ميل الناس إلى إدراك التغيرات التي تحدث في حياتهم على أنها حوافز يمكن استغلالها لتحقيق النمو الذاتي وتقبلها كما هي (سعيد فاتح، 2015، 15-16)

6- النظريات المفسرة للصلابة النفسية :

أ- نظرية كوبازا (KOPASA) والدراسات المنبثقة عنها: اعتمدت هذه النظرية على عدد من الأسس النظرية والتجريبية ، تمثلت أسس النظرية في آراء بعض العلماء أمثال "فرانكلو، ماثلو" ، وروجرز والتي أشارت إلى أن وجود هدف للفرد أو معنى لحياته الصعبة يعتمد بالدرجة الأولى على قدرته على استغلال إمكاناته الشخصية والاجتماعية بصورة جيدة .

ويعد نموذج "الزورس" من أهم النماذج التي اعتمدت عليها هذه 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 .

ذكر "الزورس" أن حدوث خبرة الضغوط يحدها في المقام الأول طريقة إدراك الفرد للمواقف ، واعتباره خططا قابلة للتعايش عليه الإدراك الثانوي ، وتقديم الفرد لقدرته الخاصة وتحديد مدى كفاءتها في تناول المواقف الصعبة .

فتقييم الفرد لقدراته على نحو سلبي يجزم بضعفها وعدم ملائمتها للتعامل مع المواقف الصعبة أمر يشعر بالتهديد وهو ما يعني عند "الزورس" توقع حدوث الفرد سواء البدني أو النفسي ويؤدي الشعور

بالخطر أو بالضرر الذي يقرر الفرد وقوعه بالفعل وترتبط هذه العوامل الثالثة ببعضها البعض ، فعلى سبيل المثال يتوقف الشعور بالتهديد على الأسلوب الإدراكي الموقفي ، كما يؤدي الإدراك الإيجابي إلى تضائل الشعور بالتهديد ويؤدي إلى تقييم بعض الخصال الشخصية كتقدير الذات.

وطرحت كوبازا (Kopasaa) (الافتراض الأساسي لنظريتها، بعد أن أجرت دراسة على رجال أعمال والمحامين في الدرجة المتوسطة والعليا في الصحة النفسية والجسمية والأحداث الصادمة، وقد خرجت ببعض النتائج والتي كان منها :

الكشف عن مصدر ايجابي جديد في مجال الوقاية من الاضطرابات النفسية والجسمية وهي الصلابة النفسية بأبعادها " الالتزام ، التحكم ، التحدي " .

أن الأفراد أكثر صلابة حصلوا على معدلات أقل في الإصابة بالاضطرابات النفسية رغم تعرضهم للضغوط الشاقة .

فكان هذا الافتراض أن التعرض للأحداث الصادمة الحياتية الشاقة يعد أمرا ضروريا ، بل أنه حتمي البد منه الرتقاء الفرد ونضجه الانفعالي والاجتماعي ، وأن المصادر النفسية والاجتماعية الخاصة بكل فرد قد تقوى وتزداد عند التعرض لهذه الأحداث الصادمة ، ومن ابرز هذه المصادر الصلابة النفسية (محمد عودة ، 2010 ، 79) .

وقد فسرت "كوبازا" الارتباط القائم بين الصلابة والوقاية من الإصابة بالأمراض ، أدى إلى تحديدها للخصال المميزة للأفراد مرتفعي الصلابة ومن خلال توضيحها للأدوار الفعالة التي تؤديها هذا المفهوم للتقليل من آثار التعرض للأحداث الضاغطة .

وترى "كوبازا" أن الأفراد الذين يتسمون بصلابة نفسية يكونون أكثر نشاطا ومبادأة واقتدارا وقيادة وضبطا داخليا ، وأكثر صمودا ومقاومة العبء الحياة وأشد واقعية انجازا وسيطرة وقدرة على تفسير الأحداث.

كما يجدون أن تجاربهم ممتعة وذات معنى، وعلى العكس فإن الأشخاص الأقل صلابة يجدون أنفسهم والبيئة من حولهم بدون معنى ويشعرون بالتهديد المستمر، والضعف في مواجهة أحداثها المتغيرة، ويعتقدون أن الحياة تكون أفضل عندما تتميز بالثبات في أحداثها أو عندما تخلو من التجديد فهم سلبيون في تفاعلهم مع البيئة. (زينب احمد راضى ، 2008 ، 37) .

ج- نظرية فينك (venk) المحلل النظرية كوبازا (kopasa):

لقد أظهر حديثا في مجال الوقاية من الإصابة بالاضطرابات أحد النماذج الحديثة الذي أعاد النظر في نظرية كوبازا (1979) وحاول وضع تعديل جديدا لها، وهذا النموذج قدمه فينك (1992) وتم تقديم هذا التعديل من خلال دراسته التي أجراها بهدف بحث العلاقة بين الصلابة النفسية والإدراك المعرفي للتعایش الفعال من ناحية ، والصحة العقلية من ناحية أخرى ، وذلك على عينة قوامها (167) جنديا إسرائيليا ، واعتمد الباحث على المواقف الشاقة والتعایش معها قبل الفترة التدريبية التي أعطاها للمشاركين والتي بلغت ستة شهور ، وبعد انتهاء هذه الفترة التدريبية توصل على نتائج مهمة وهي :

- ارتباط مكوني الالتزام التباعده فقط في الصحة العقلية الجيدة للأفراد ، فارتباط الالتزام جوهريا بالصحة العقلية من خلال تخفيض الشعور بالتهديد واستخداما استراتيجية التعایش الفعال خاصة استراتيجية ضبط الانفعال حيث ارتبط بعدم التحكم ايجابيا بالصحة العقلية من خلال ادراك الموقف على انه مشقة واستخدام استراتيجية حل المشكلات بالتعایش .

- وقام فينك (venk) بإجراء دراسة ثانية عام (1995) لها نفس أهداف الدراسة الأولى ، وذلك على عينة من الجنود الإسرائيليين أيضا، ولكنه استخدم فترة تدريبية عنيفة لمدة (04) شهور تم خلالها تنفيذ المشاركين للأوامر المطلوبة حتى وان تعارضت مع ميولهم واستعداداتهم الشخصية، وذلك بصفة متواصلة، وبقياس الصلابة النفسية وكيفية الإدراك المعرفي للأحداث الشاقة الحقيقية (الواقعية) وطرق التعایش قبل فترة التدريب وبعد الانتهاء منها ثم التوصل لنفس النتائج للدراسة الأولى وعزز اطالع الباحث على النظريات السابقة التي تناولت الصلابة النفسية في اختيارها لتكون إحدى المتغيرات الأساسية إلى جانب اعتقاد الباحث بأن عدد كبير من أبناء وطنه يتمتع بهذه الصلابة، ويمكن أن يكون هذا التمتع من خلال المساندة الاجتماعية التي يتلقها الفرد في الأسرة وخارجها، أو من خلال تكرار الصدمات النفسية التي تعرض لها من قبل الاحتلال الإسرائيلي (محمد عودة ، 2010، 80-81)

7- خصائص الصلابة النفسية

حصر (1995) : Taylor 2 261 خصائص الصلابة النفسية فيما يلي:

- الاحساس بالالتزام (commitment of so son) و النية لدفع النفس للانخراط في أي مستجدات تراجعهم.
- الايمان بالسيطرة (controle of Belief) الاحساس بان الشخص نفسه هو سبب الحدث الذي حدث في حياته، وان الشخص يستطيع أن يؤثر على بيئته.

- الرغبة في أحداث التغير ومواجهة الأنشطة التي تكون بمثابة فرص للتطور والنماء.
- ومن خلال معرفة خصائص الصلابة النفسية نجد ان هناك نوعين من الخصائص وهذا ما أكدته دراسة مخيمر في مجال الصلابة النفسية، واعتمد على هذه الخصائص في دراسته كأبعاد القياس الصلابة استنادا إلى تعريف ومقياس الصلابة النفسية الذي طورته كوبازا(38:1997 مخيمر
- وتنقسم الخصائص إلى فئتين، فئة من الأفراد لديهم خصائص ذوي الصلابة النفسية المرتفعة، فئة لديهم خصائص ذوي الصلابة المنخفضة.

أ- خصائص ذوي الصلابة النفسية المرتفعة

- توصلت كوبازا خلال الدراسات السابقة التي أجرتها (1979-1982-1983-1985) إلى أن الأفراد الذين يتمتعون بالصلابة النفسية يتميزون بالخصائص التالية:
- القدرة على الصمود والمقاومة.
 - لديهم انجاز افضل.
 - ذو وجهة داخلية لضبط.
 - اكثر اقتدارا ويميلون للقيادة والسيطرة.
 - أكثر نشاطا، وذو دافعية فضلي.
 - (سنة محمد ابراهيم ابو حسين 2012: 15)
 - لديهم القدرة على مواجهة المواقف الصعبة والحرية .
 - لديهم الامكانية لاستمرارية عملية التوافق مع متطلبات الحياة.
 - الاتجاه الموجبنحو الذات لديهم ثقة بالنفس.
 - لديهم قدرة على اقامة علاقات اجتماعية فعالة.
 - (اديب محمد الخالدي 2009: 46-47)
 - يتمتعون بالإنجاز الشخصي
 - لديهم القدرة على التحمل الاجتماعي لديهم نزعة تفاؤلية وأكثر توجهها للحياة
 - لديهم قدرة على تلاشي الإجهاد
 - لديهم ارتفاع الدافعية . (أبو الندى 2007: 32)

ونخلص من هذه الخصائص ان الأفراد الذين يمتازون بخصائص الصلابة النفسية المرتفعة يتصفون بأنهم أصحاب ضبط داخلي وقادرين على الصمود والمقاومة، ولديهم القدرة على اتخاذ القرارات وحل المشاكل، ومواجهة أحداث الحياة الضاغطة والتكيف معها، ولديهم الميل إلى القيادة والسيطرة، وذو

نشاط ودافعية أفضل، ولديهم الصبر وبذلك يكون ذو الصلابة المرتفعة ملزمين بالمبادئ والقيم والتمسك بها، وعدم التخلي عنها، وبذلك يكون لحياتهم معنى وقيمة إجابيه

ب- خصائص ذوي الصلابة النفسية المنخفضة:

ان الاشخاص اقل صلابة يكونون عرضة للاضطرابات، ويشعرون بالعجز، وأنهم أكثر ضعفا في الضبط الداخلي . وأكثر نقدا لذواتهم لوم النفس وأكثر شعورا وتعميما لخبرات الفشل. لا معنى لحياتهم ولا يتفاعلون مع البيئة الاجتماعية (اديب محمد الخالدي 2009. 46)

ويتضح مما سبق أن ذوي الصلابة النفسية المنخفضة يتصفون على أنهم:

- عدم تحمل المشقة وعدم القدرة على الصبر.
- عدم القدرة على تحمل المسؤولية.
- قلة المرونة في اتخاذ القرارات .
- الهروب من مواجهة الأحداث الضاغطة .
- القدرة على الضبط الداخلي ..
- ليس لديهم مبادئ معينة.
- فقدان التوازن .
- التجنب والبحث عن المساندة.

7- خلاصة الفصل :

أن الصلابة النفسية كعامل نفسي فإنها تعين الفرد على مواجهة مشاكله وكذلك التأقلم مع محاربات الحياة المتقلبة ، بحيث انها تصنع له حاجز متين يسانده في تفادي الصدمات والأزمات النفسية فهي من سبل نشأة الشخصية القوية التي تسعى إلى وصول إلى التكيف مع عالم الخارجي .

الفصل الرابع:

الإجراءات الميدانية للدراسة

1. تمهيد
2. منهج الدراسة
3. مجتمع وعينة الدراسة
4. أدوات الدراسة
5. الأساليب الإحصائية
6. خلاصة الفصل

1- تمهيد:

تعتبر الدراسة الميدانية الركيزة الأساسية من أجل بحث علمي فبواسطتها يقوم الباحث بجمع البيانات التي تتطلبها دراسته ولا يتمكن الباحث من الحصول على نتائج صحيحة ودقيقة إلا إذا كانت خطوات البحث مضبوطة وفق ضوابط دقيقة وصحيحة وسوف نتعرف في هذا الفصل على الإجراءات المنهجية للدراسة الحالية والمنهج والمتبع، وكذلك التعرف على مجتمع الدراسة والعينة والأدوات الأساليب الإحصائية المستخدمة لتحقيق هذه الدراسة.

2- منهج الدراسة:

لقد اعتمدنا في دراسة المشكلة محل الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي لملائمته لطبيعة والهادف التي تسعى لتحقيقها هذا البحث، وهو الكشف عن العلاقة بين الاحتراق النفسي والصلابة النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي بمختلف الجنسين لكل من ولاية تقرت و ولاية الوادي، مع المقارنة بين الجنسين من جهة ومن جهة أخرى تحديد الاختلاف بين أساتذة الولايتين في حالة وجود الفرق بينهما.

3- مجتمع وعينة الدراسة:

أ- مجتمع الدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة من أساتذة و أستاذات التعليم بالطور الابتدائي لكل من ولاية تقرت و ولاية الوادي و لقد أكتفينا باختيار عينة ممثلة لدراسة من المجتمع الأصلي يتحقق من خلالها الهدف و الغرض من البحث لأن دراسة المجتمع الأصلي كله يتطلب الجهد والوقت و إمكانيات مادية معتبرة تماشيا و الإمكانيات المتاحة و الوقت المحدد لإنجاز هذا البحث اجتهدنا على أن تكون عينة الدراسة ممثلة إلى أقصى حد ممكن.

ب- عينة الدراسة:

وهي عبارة عن مجموعة جزئية من المجتمع الأصلي لدراسة تتميز ببعض الخصائص والسمات التي تمثل المجتمع الأصلي المأخوذة منه.

وذلك على مستوى بعض مدارس التعليم الابتدائي التابعة للقطاع العام لكل من ولاية تقرت وولاية الوادي حيث بلغ حجم العينة (140) أستاذ وأستاذة... على الشكل التالي:

• ولاية تقرت (70) أستاذ منهم (63) ذكورا و(07) إناث

• ولاية الوادي (70) أستاذ منهم (60) ذكورا و(10) إناث

وتم اختيار أفراد العينة بالطريقة العشوائية البسيطة خلال الموسم

الجامعي (2024/2023) وفيما يلي توزيع عينة الدراسة موضحة في الجدول الآتي

الجدول (01): يوضح توزيع أفراد العينة

الجنس الولاية	ذكور	إناث	المجموع
تقريت	07	63	70
الوادي	10	60	70

ومن خلال الجدول أعلاه يظهر جلياً الفرق بين الذكور والإناث من ناحية العدد في تمثيلها للعينة الكلية وهو أمر طبيعي لأن عدد الإناث (أستاذات) أكبر من عدد الذكور (أستاذة) في ميدان التعليم الابتدائي عموماً.

4- أدوات الدراسة:

لتحقيق الأهداف الدراسة اعتمد الباحثان أداتي:

أ- مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي:

الذي اعتمده عدد من الباحثين والذي ثم وضعه من قبل ماسلاش وجاكسون (Maslach.Jackson، 1981) سنة 1971م ليقاس الاحتراق النفسي لدى العاملين في مجال الخدمات الإنسانية والاجتماعية وقام مجموعة من الباحثين بتعريب المقياس ليتلاءم مع البيئة العربية منهم (داوني وزملائه، 1989 ومقابلة وسلامة 1990 والوالبلي 1955)

يتكون المقياس من (22) فقرة تتعلق بشعور الفرد نحو مهنته بحيث يشتمل المقياس إلى قسمين

❖ القسم الأول: عبارة عن معلومات عامة عن المستجيب و التي تخدم الدراسة الحالية (الجنس، والولاية)

❖ القسم الثاني: ويتكون من (22) فقرة تتعلق بشعور الفرد نحو مهنته حيث يطلب من المفحوص الاستجابة لكل فقرة، ولقد طور المقياس ليقاس ثلاثة أبعاد رئيسية للاحتراق النفسي وهي: (رابحي، 2022، 29)

ب- الإجهاد الانفعالي (Émotionnel exhaustion):

يتصف هذا البعد بالإرهاق والضعف واستنزاف المصادر الانفعالية لدى المعلم إلى المستوى الذي يعجز به عن العطاء، ويعد هذا البعد العنصر الأساسي للاحتراق النفسي و يظهر على شكل أعراض جسمية، أو نفسية، أو جمع بينها ويقاس هذا البعد (09) فقرات.

ج- تلبد المشاعر (dépersonnalisation):

يتضمن هذا البعد تغيراً سلبياً في الاتجاهات والاستجابات نحو الآخرين، وخصوصاً التلاميذ الذين يتلقون الخدمات التي يقدمها المعلم، وغالباً ما يكون مصحوباً بسرعة الغضب والانفعال، وفقدان التقدير للعمل، وكذلك الاتجاهات الساخرة نحو التلاميذ وقياس هذا البعد (05) فقرات.

د- نقص الشعور بالإنجاز الشخصي (Löw personale accomplissement):

ميل المعلم إلى تقييم إنجازاته الشخصية بطريقة سلبية، ويتمثل بمشاعر الاكتئاب، والانسحاب، وقلة الإنتاجية، وعدم القدرة على التكيف مع الضغوط، والشعور بالفشل، وضعف تقدير الذات وقياس هذا البعد (08) فقرات. (رابعي، 2022، 29)

والجدول التالي يوضح توزيع فقرات المقياس على أبعاد الاحتراف النفسي.

الجدول (02): توزيع فقرات مقياس الاحتراف النفسي

البعد	توزيع الفقرات	المجموع
الإجهاد الانفعالية	20-16-14-13-8-6-3-2-1	09 فقرات
تلبد المشاعر	22-15-11-10-5	05 فقرات
نقص الشعور بالإنجاز	21-19-18-17-12-9-7-4	08 فقرات
المجموع		22 فقرة

الجدول (03): جدول يوضح طريقة تصحيح مقياس الاحتراف النفسي لماسلاش

الدرجة	1	2	3	4	5
الاختيار	لا أعاني مطلقاً	قليلة بالسنة	قليلة بالشهر	مـرات قليلة بالأسبوع	كل مرة

وقد تم إعطاء درجات من 1 إلى 5 لأوزانها وفق طريقة "ليكرت" كما هو موضح في الجدول حيث أن لكل عبارة تدرج يتراوح من واحد إلى خمسة 1-5 ولما كانت الخيارات المتاحة للإجابة تتراوح من 1-5 درجات فإن حساب الدرجة العليا للاختيار الكلي أو لأي بعد من الأبعاد الثلاثة هي تاريخ ضرب أعلى تدرج مع عدد فقرات المقياس أو البعد (أعلى تدرج × عدد الفقرات).

أما حساب الدرجة الدنيا للاختبار الكلي أو لأي بعد من أبعاده الثلاثة فهي ناتج ضرب أدنى تدرج مع عدد فقرات المقياس أو البعد (أدنى تدرج × عدد الفقرات).

أما الدرجة المتوسطة: (عدد فئات التدرج + 1 × عدد الفقرات) / 2 وبناء عليه فات أعلى درجة يمكن أن يحصل عليها المستجيب في الاختيار الكلي للاختيار هي ($22 \times 5 = 110$) في حين أدنى درجة هي ($22 \times 1 = 22$).

أي أن الدرجة الكلية للاختبار تتراوح بين (22-110) وبنفس الطريقة يمكن حساب الدرجات الدنيا والدرجات العليا لأبعاد المقياس الثلاثة كما هي موضحة في الجدول التالي:

الجدول (04): يوضح توزيع الدرجات الدنيا والعليا للاختيار

البعد	عدد الفقرات	الدرجة الدنيا × عدد الفقرات	الدرجة العليا × عدد الفقرات
الإجهاد الانفعالي	9 فقرات	$9 = 9 \times 1$	$45 = 9 \times 5$
تبلد المشاعر	5 فقرات	$5 = 5 \times 1$	$25 = 5 \times 5$
نقص الشعور بالإنجاز	8 فقرات	$8 = 8 \times 1$	$40 = 8 \times 5$
الدرجة الكلية	22 فقرة	$22 = 22 \times 1$	$110 = 22 \times 5$

ولتفسير الدرجات الفرعية التي تمثل الأداء على الأبعاد الثلاثة يمكن اعتبار مستوى الاحتراق النفسي عاليا عندما يحصل المستجيب على درجات عالية من البعد الأول و البعد الثاني، ودرجات منخفضة من البعد الثالث في حين يعتبر مستوى الاحتراق النفسي متوسطا إذا ما كانت الدرجات على الأبعاد الثلاثة متوسطة، أما مستوى الاحتراق النفسي المنخفض فيكون عندما يحصل المستجيب على درجات منخفضة في البعد الأول والثاني ودرجات مرتفعة في البعد الثالث.

الصدق: ثم حساب الصدق

يتمتع المقياس الأصلي بمستوى جيد من الصدق حيث ظهرت دلالات صدق المقياس من خلال قدراته على التمييز بين فئات مختلفة من العاملين الذين يعانون من احتراق نفسي متدني و ذلك من خلال دراسات مختلفة مثل

-Maslach & Jackenam, 1981, wanki & schwab, 1987, Gold

وكذلك الأمر في الدراسات العربية حيث قام عدد من الباحثين باستخراج دلالات جيدة من الصدق للنسخة المعربة حيث قام عدد من الباحثين باستخراج دلالات جيدة من الصدق للنسخة المعربة من المقياس فقد قام داوودي وزملائه المحكمين وأبو هلال وسلامة (1992) بعرض المقياس على مجموعة من الأساتذة المتخصصين بالإضافة إلى ذلك تحقق الوابلي (1995) من صدق المقياس بعرفه على عشرة محكمين لتأكد من صحة تعريبه ومناسباته لهذه الدراسة. (رابحي، 2022، 82)

الثبات:

يعرف الثبات على أنه الاتساق في نتائج الأداة بمعنى، ما مدى فعالية الاستمارة في الحصول على بيانات تعكس دقة وموضوعية متغيرات الدراسة ومدى تمكنها من الحصول على نفس البيانات من المبحوثين لو أعيد استخدام الأداة نفسها مرة ثانية.

ثم حساب ثبات المقياس بطريقتين هما:

قامت ماسلاش وجاكسون (Maslach & Jackson, 1981) بحساب معامل الاتساق الداخلي باستخدام معادلة الفاكرونباخ (chonbach Alpha) وذلك لحساب تكرار وشد الأبعاد الثلاث للمقياس حيث كانت على النحو التالي كما هي موضحة. (رابعي، 2022، 82-83)

الجدول: (05): يوضح دلالات المقياس الأصلي للاحتراق النفسي

البعد	ثبات التكرار	ثبات الشدة
الإجهاد الانفعالي	0.90	0.87
تبلد المشاعر	0.89	0.76
نقص الشعور بالإنجاز	0.71	0.73

كما قام داووني (1989) باستخراج معاملات الاتساق الداخلي لكل بعد من أبعاد المقياس وللمقياس ككل، حيث بلغت القيمة للإجهاد الانفعالي (0.80) ولتبلد المشاعر (0.60) ونقص الشعور بالإنجاز (0.76) كما بلغت للمقياس ككل (0.75) وباستخدام نفس الطريقة قام بوهلال وسلامة (1992) بالإجهاد الانفعالي، (0.76) لبعد تبلد الشعور، (0.81) لبعد نقص الشعور بالإنجاز، أما في دراسة الوابلي (1995) فقد بلغت قيمة معاملات الثبات باستخدام معادلة الفاكرونباخ (0.83)، (0.72)، (0.86) للأبعاد الثلاثة أما في الدراسة الحالية فقد تم التعرف على صدق وثبات هذه الأداة وهي موضحة كالتالي:

الصدق: تم حساب الصدق بطريقة الاتساق الداخلي.

صدق الاتساق الداخلي لمقياس الاحتراق النفسي:

يقصد بصدق الاتساق الداخلي مدى اتساق كل فقرات الاستبيان مع المجال الذي ينتمي إليه هذه الفقرة، وتم حساب الاتساق الداخلي للاستبيان من خلال حساب معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات مجالات الاستبيان والدرجة الكلية للمجال نفسه وذلك على النحو الذي يوضحه الجدول التالي

الجدول (06): يوضح معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة ودرجة البعد التي تنتمي إليه من أبعاد استبيان الاحتراق النفسي

الإجهاد		تبلد		نقص	
معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة
.69**	1	.54**	13	.46**	5
.55**	2	.59**	14	.41**	7
.55**	3	.48**	16	.71**	9
.60**	6	.58**	20	.54**	12
.70**	8			.63**	17

(*) تدل على مستوى الدلالة (0.05) و(**) تدل على مستوى الدلالة (0.01).

يتضح من الجدول أن معالم الارتباط لمعظم بنود المقياس محصورة بين (0.23/0.71) وهي قيم دالة إحصائية بمستوى دلالة يتراوح بين (0.01/0.05) مما يشير أن عبارة المقياس تتمتع بدرجة صدق جيدة يمكن الاعتماد عليها في إجراء الدراسة مع البند رقم (04) فهو غير دال إحصائياً وسيتم حذفه لاحقاً

الثبت: لحساب الثبات الاحتراق النفسي في هذه الدراسة الحالية لاجئ الباحثان إلى استخدام الفاكرونباخ العادية: وتم استخدامها لأبعاد المقياس الثلاثة فكان معامل الثبات في البعد الأول (الإجهاد الانفعالي) (0.76) وهو معامل ثبات أما في باقي البعدين تبلد الشعور ونقص الشعور بالإنجاز. الفاكرونباخ الطبقية ولمزيد من التأكد من ثبات المقياس الكلي لجأ الباحثان إلى استخدام طريقة الفاكرونباخ الطبقية فكان معامل الثبات المقياس الكلي (0.70) وهو معامل ثبات جيد مما يدل على أن المقياس يتمتع بنسبة ثبات يمكن الاعتماد عليها في هذه الدراسة الحالية. الثبات: ثبات مقياس (الاحتراق النفسي)

الجدول (07): يوضح معاملات الثبات للأبعاد المقياس الثلاثة ومعالم الثبات للمقياس الكلي للاحتراق النفسي

المعادلة	معامل الثبات	التباين	التسمية	البعد
ألفا العادية	0.76	43.97	الإجهاد الانفعالي	البعد 1
ألفا العادية	0.57	18.12	تبلد المشاعر	البعد 2
ألفا العادية	0.51	19.84	نقص الشعور بالإنجاز	البعد 3
ألفا التطبيقية	0.70	92.67	المقياس الكلي	

المصدر: إعداد الباحث بالاعتماد على مخرجات برنامج (SPSS).

حددت قيمة لمقياس الكلي لمعادلة (ألفا) التطبيقية بمعامل ثبات بقيمة (0.70).

مقياس الصلابة النفسية: وهو مقياس يعطي تقديراً كمياً لصلابة الفرد النفسية من إعداد مخيم عماد (2002) والأداة مكونة من (47) عبارة تشمل على جوانب الصلابة النفسية للفرد و تقع الإجابة على المقياس في ثلاث مستويات (تنظيف دائماً، تنظيف أحياناً، لا تنظيف أبداً) وتتراوح الدرجة لكل عبارة ما بين ثلاث درجات و درجة واحدة بمعنى إذا كانت الإجابة (تنظيف دائماً 3 درجات، تنظيف أحياناً 2 درجتان، لا تنظيف أبداً درجة واحدة)

وبذلك يتراوح المجموع الكلي للمقياس (47 إلى 141) درجة حيث يشير ارتفاع الدرجة إلى زيادة إدارات المستجيب لصلابة النفسية ولتقليل من الميل لاتخاذ نمط ثابت للاستجابات تم وضع بعض العبارات في عكس اتجاه العبارات الأخرى أي تشير هذه العبارات المعكوسة إلى الجانب السلبي للصلابة النفسية كما هي و بلغ عدد هذه العبارات التي يجب أن توقع لها الدرجة المعكوسة (15) عبارة أي (31%) من مجموع عبارات المقياس و (31) عبارة تصحح عادية أي (69%) من العبارات

الجدول (08): يبين طريقة تصحيح مقياس الصلابة النفسية

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

قيمة (ت) في جدول أن المقياس يتميز بقدرة كبيرة على التميز بين المرتفعين والمنخفضين في الصلابة النفسية مما يجعلها نتصف بمستوى عال من الصدق لدى عينة الذكور

الجدول (09): يوضح توزيع أرقام البنود التي تقيس كل بعد وكذلك توزيع أرقام العبارات المعكوسة

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

الالتزام: وهو نوع من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه والآخرين لتحقيق ما يريده

التحكم: وهو مدى اعتقاد الفرد بأنه يمكن أن يتحكم فيما يلقاه من أحداث ويتحمل المسؤولية الشخصية عما يحدث له

التحدي: يعني اعتقاد الفرد بان التغيير في الأحداث شيء عادي وهو اعتقاد الفرد بان ما من تغيير على الجوانب حياته هو أمر مثير وضروري أكثر من كونه تهديدا له العلاقة الصلابة النفسية بمستوى رضا وظيفي لدى معاملات التربية الخاصة. (حسين إسماعيل، 2020،)

الخصائص السيكو مترية لمقياس الصلابة النفسية:

عينه التقنيين: تكونت عينة التقنيين من (392) فردا منهم (191) ذكورا و (201) إناثا تراوحت أعمارهم عينة الذكور بين (15 و 50) سنة بمتوسط حسابي قدره (20.73) سنة وانحراف معياري قدره (4.78) سنة وتم سحب العينتين (الذكور والإناث) من تلاميذ وتلميذات مؤسسات التعليم الثانوي بولاية باتنة من كليات جامعته الحاج لخضر- باتنة وشملت الطلبة والموظفين والأساتذة والمراكز التكوين المهني والتكوين شبه الطبي بمدينة باتنة تم تطبيق مقياس الصلابة النفسية من قبل الباحث شخصيا (بشير معمري) واستغرقت عملية التطبيق شهور (جانفي / فيفري / مارس 2011)

الصدق: تم حساب معامل الصدق بثلاث طرق:

الصدق التمييزي:

عينة الذكور: لحساب هذا النوع من الصدق تم استعمال طريقته المقارنة الطرفية حيث تمت مقارنته بين العينتين ثم سحبهما من طرفي درجات لعينه الذكور حجم كل عينة يساوي (26) مفحوص بواقع سحب (27) بالمائة (27%) من العينة الكلية (ن=95)

الجدول (10): يوضح قيمه "ت" لدلالة الفرق بين المتوسطين حسابيين لعينه الذكور

عينة المتغير	العينة العليا = 26		العينة الدنيا = 26		القيمة "ت"
	م	ع	م	ع	
الالتزام	43,44	2,24	23,67	3,43	24,71
التحكم	39,89	2,93	20,78	5,61	15,17
التحدي	45	1,66	25,22	2,17	35,96
الدرجة الكلية	124,1 2	6,91	71,42	18,8	13,41

عينها الإناث تمت مقارنته كذلك بين العينتين تم سحبهما من طرفي درجات العينة الإناث حجم كل عين يساوي (26) مفحوصة بالواقع سحب (27%) من العينة الكلية (ن=95)

الجدول (11): يوضح قيم "ت" لدلالة الفرق بين المتوسطين الحسابيين لعينة الأثاث

القيمة المتغير	العينة الدنيا = 26		العينة العليا = 26		عينة
	ع	م	ع	م	
الالتزام	2,27	29,07	2,27	40,36	
التحكم	4,75	25,50	2,29	40	
التحدي	7,72	24,5	3,30	41,64	
الدرجة الكلية	11,53	72,61	5,84	80,26	

قيمة "ت" دالة إحصائية عند مستوى (0.001)

يتبين من قيم "ت" فالجدول أن المقياس يتميز بقدره كبيرة على التميز بين المرتفعين والمنخفضين في الصلابة النفسية مما يجعلها بمستوى عالي من الصدق لدى عينة الإناث. (فاتح، 2015، 36-37)

الثبات: تم حساب الثبات بطريقتين :

ويتبين من الجدول التالي معاملات الثبات بطريقة إعادة التنظيف وطريقة حساب معامل الفالكرونباخ:

الجدول (12): يوضح معاملات الثبات بطريقة إعادة التطبيق وطريقة حساب معامل الفالكرونباخ

نوع معامل الثبات	جنس العينات	حجم العينات	معاملات الثبات
طريقة إعادة التطبيق بعد 148 يوم	ذكور	46	0,714
	إناث	49	0,721
	ذكور وإناث	95	0,612
معامل الفالكرونباخ	ذكور	46	0,823
	إناث	49	0,831
	ذكور وإناث	95	0,826

دالة إحصائية عند مستوى (0.01)

يتبين معاملات الصدق والثبات التي تم الحصول عليها أن مقياس الصلابة النفسية تتميز بشروط سيكو مترية مرتفعة على عينات من البيئة الجزائرية مما يجعلها صالحة للاستعمال بكل اطمئنان سواء في مجال البحث النفسي أو مجال التشخيصي العيادي. (فاتح، 2015، 38-39)

5- الخصائص السيكومترية للمقياس:

صدق وثبات مقياس اختبار الصلابة النفسية للدراسة الحالية

الصدق: تم حساب الصدق بطريقة الاتساق الداخلي.

صدق الاتساق الداخلي:

يقصد بصدق الاتساق الداخلي مدى اتساق كل فقرة من فقرات الاستبيان مع المجال الذي تنتمي إليه هذه الفقرة، وتم حساب الاتساق الداخلي للاستبيان من خلال حساب معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات مجالات الاستبيان والدرجة الكلية للمجال نفسه، وذلك على النحو الذي يوضحه الجدول التالي:

الجدول (13): يوضح معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة ودرجة البعد التي تنتمي إليه من أبعاد استبيان

الصلابة النفسية

الالتزام				التحكم				التحدي			
الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط
1	0.17	25	0.05	2	.44**	26	.36**	3	.51**	27	.47**
4	0.05	28	0.30	5	.38*	29	.49**	6	.59**	30	.66**
7	0.27	31	.075**	8	.39*	32	.34*	9	.65**	33	.68**
10	.36*	34	.47**	11	0.20	35	.61**	12	.45**	36	.40*
13	.51**	37	.57**	14	.63**	35	0.10	15	.49**	39	.47**
16	.51**	40	.72**	17	.67**	41	0.12	18	0.33	42	0.17
19	.71**	43	.35*	20	0.23	44	0.23	21	0.17	45	0.17
22	.68**	46	.36*	23	0.30			24	.46**	47	0.22

(*) تدل على مستوى الدلالة (0.05) و(**) تدل على مستوى الدلالة (0.01).

يتضح من الجداول السابقة أن قيم معامل الارتباط معظم بنذ المقياس محصور بين (0.75/0.05) وهي قيم دالة إحصائية بمستوى دلالة يتراوح بين (0.01-0.05)، مما يشير أن عبارات المقياس تتمتع بدرجة صدق جيدة يمكن الاعتماد عليها في إجراء الدراسة، ماعدا البنود (04،02،01) فهي غير دالة إحصائية لكن عند مراجعة صياغتها نجد لها دلالة معنوية وهي دالة عند صاحب المقياس.

ملاحظة: كل البنود التي لا توجد نجمة في معامل الارتباط المقابل لها فهي غير دالة و التي امامها نجمتان تعتبر دالة.

الثبات: ثبات مقياس الصلابة النفسية:

التحقق من الثبات;

التحقق من الثبات بعد الإبقاء على أجود البنود و الحصول على الصورة النهائية لمقياس الصلابة النفسية نقوم في الخطوة الموالية بالتحقق من ثبات هذه الصورة بعدة طرق مختلفة، ويشير (علام، 2000، 131) إلى أن الثبات هو خلو درجات الاختبارات من الأخطاء غير المنتظمة التي تشوب القياس، أي مدى قياس الأداة للمقدار الحقيقي للسمة التي تهدف لقياسها.

ونظرا لأن الصورة الأخيرة لمقياس الصلابة النفسية مكونة من ثلاثة أبعاد، يصبح استخدام معامل ألفا (...) غير مناسب في هذه الحالة، فلقد تم انتقاد استخدام معامل ألفا مع الاختبارات متعددة الأبعاد، حيث تبين أنه يسيء تقدير الثبات الحقيقي إما بتضخيم قيمة معامل الثبات أو خفضه (نيغزة، 2017، 25).

كما يرى (Schmidt & Hunter, 1996) أن اختيار معامل ألفا لتقدير الثبات عندما ينطوي المقياس على عدد من الأبعاد يعتر اختيارا غير مناسب، أو غير صالح لتقدير الثبات (نيغزة، 2017، 13). ولذلك ينصح (نيغزة، 2017) بالتخلي عن معامل (ألفا) العادية عند تقدير الثبات على مستوى مقياس متعدد الأبعاد، واستبدالها بمعامل (ألفا) الطبقيّة، حيث يفضل استعمال معادلة (ألفا) الطبقيّة (Stratified Alpha) في تقدير الثبات على مستوى المقاييس المتعددة الأبعاد، بحيث تعطي نتائج أدق بكثير من معامل (ألفا) العادية.

ولاستخراج قيمة (ألفا) الطبقيّة تم استخدام المعادلة التي ذكرها (Brennan, Feldt and

1989) التالية:

$$\alpha_s = 1 - \frac{\sum_i^k = \sigma_i^2(1 - \alpha_i)}{\sigma_x^2}$$

حيث:

as:معامل ألفا الطبقيّة

ai-2:تباين درجات الأفراد على كل بعد.

ai: معامل ألفا لكل بعد.

ax-2: التباين الكلي لدرجات الأفراد على المقياس.

وقد قام الباحث في البداية باستخراج معامل ثبات الإبعاد كل على حدا باستخدام معادلة معامل (ألفا) العادية، وحساب معامل الثبات الكلي لدرجات الأفراد على المقياس باستخدام معادلة معامل (ألفا) التطبيقية لـ: (Feldt & Brennan)، وذلك بالاعتماد على كل من برنامج (Excel) وحزمة (SPSS) وقد جاءت النتائج كما هي موضحة في الجدول التالي:

الجدول (14): نتائج التحقق من ثبات مقياس الصلابة النفسية

البعد	التسمية	التباين	معامل الثبات	المعادلة
البعد 1	الالتزام	18.36	0.72	(ألفا) العادية
البعد 2	التحكم	8.72	0.41	(ألفا) العادية
البعد 3	التحدي	16.19	0.62	(ألفا) العادية
المقياس الكلي		77.03	0.78	(ألفا) العادية

المصدر: إعداد الباحث بالاعتماد على مخرجات برنامج (SPSS).

حددت قيمة المقياس الكلي لمعادلة (ألفا) التطبيقية بمعامل ثبات بقيمة (0.78).

6- الأساليب الإحصائية المستخدمة:

تتحدى الأساليب وتتنوع كل على حسب هدفها وفي هذه الدراسة تم استخدام ما يلي:
معامل ارتباط (ر) وهو معامل ارتباط بيرسون للدرجات الخام ويعد أشد معاملات الارتباط استعمالاً في البحوث النفسية والتربوية والاجتماعية كما يدرس العلاقة بين مجموعتين.
اختبار "ت": يستخدم اختبار "ت" كوسيلة لمعرفة الفرق بين مجموعتين، ويعد من أشد اختبارات الدلالة شيوعاً في النفسية والتربوية والاجتماعية.

كما تم الاعتماد في التحليل الإحصائي للبيانات على برنامج (spss 22).

7- خلاصة الفصل:

يتلخص هذا الفصل في تحديد المنهج المستخدم في الدراسة والعينة الممثلة في (140) من أساتذة وأستاذات الطور الابتدائي من ولايتي تقرت والوادي، وتم تطبيق الدراسة خلال الموسم الجامعي (2024/2023)، حيث تم استخدام أداتي قياس، فاسلاش للاحتراق النفسي ومقياس الصلابة النفسية لعماد مخيمر وتم الاستعانة بالأساليب الإحصائية المذكورة لتحقيق من صدق وثبات الفرضيات والنتائج المحصل عليها وفي الفصل الموالي سوف يتم عرض وتفصيل النتائج المتحصل عليها.

الفصل الخامس:

عرض وتحليل النتائج وتفسيرها

1. تمهيد

2. عرض وتحليل النتائج

أ- عرض وتحليل نتيجة الفرضية الأولى

ب- عرض وتحليل نتيجة الفرضية الثانية

ج- عرض وتحليل الفرضية الثالثة

3. تفسير ومناقشة النتائج

أ- تفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الأولى

ب- تفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الثالثة

ج- تفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الثالثة

4. خلاصة الدراسة

5. مقترحات الدراسة

1- تمهيد:

بعدما قمنا في الفصل السابق بعرض الإجراءات المنهجية التي اعتمدت عليها الدراسة وتحديد عينة البحث والأدوات المستخدمة في جمع البيانات وشرح طريقة حساب صفحتها وثباتها وصولاً إلى أهم الأساليب الإحصائية المستخدمة في تحليل البيانات المتحصل عليها إحصائياً. فسوف نتطرق في هذا الفصل إلى عرض وتحليل وتفسير نتائج فرضيات الدراسة المتوصل إليها وكما سوف نستخلص إلى تقييم بعض المقترحات المتعلقة بالدراسة.

2- عرض وتحليل النتائج:

أ- عرض وتحليل نتيجة الفرضية الأولى

تنص الفرضية الأولى على الآتي: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الاحتراق النفسي والصلابة النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي. ثم قياس هذه الفرضية باستخدام معامل الارتباط بيرسون، بواسطة نظام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS22)، تحصلنا على النتائج المبينة في الجدول التالي:

الجدول (15): يوضح معامل ارتباط الاحتراق النفسي والصلابة النفسية لدى عينة الدراسة (الاساتذة)

المتغير	معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية	الدلالة
الصلابة النفسية	0.18	0.36	غير دالة
الاحتراق النفسي			

يتضح من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (15) أن قيمة معامل الارتباط R بلغت (0.78) وهي غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.05، وعليه نقول بأنه لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الصلابة النفسية والاحتراق النفسي لدى أساتذة الطور الابتدائي.

ب- عرض وتحليل نتيجة الفرضية الثانية

تنص الفرضية الثانية على الآتي: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاحتراق النفسي و الصلابة النفسية بين أساتذة الوادي وأساتذة تقرت. ثم قياس هذه الفرضية باستخدام اختبار "T" لعينتين مستقلتين بواسطة نظام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS22) وتحصلنا على النتائج المبينة في الجدول التالي:

الجدول (16): يوضح دلالات الفروق في الاحتراق النفسي والصلابة النفسية تبعاً لمتغير المنطقة

المتغير	المنطقة	عدد الأفراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T	القيمة الاحتمالية	مستوى الدلالة
الصلابة النفسية	تقرت	70	106.61	7.68	0.11	0.91	غير دالة
	الوادي	70	106.75	7.57			
الاحتراق النفسي	تقرت	70	70.90	10.38	0.79	0.42	غير دالة
	الوادي	70	72.34	11.05			

من خلال الجدول رقم (16) نستنتج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاحتراق النفسي والصلابة النفسية تعزى لمتغير المنطقة بين ولايتي الوادي وتقرت حيث نجد أن المتوسط الحسابي لمتغير الاحتراق النفسي لأساتذة الوادي يساوي (72.34).

الانحراف المعياري يساوي (11.05) في حين بلغت قيمة "T" (0.79).

أما بالنسبة لنفس المتغير (الاحتراق النفسي) لأساتذة تقرت فكان المتوسط الحسابي يساوي (70.90) بانحراف معياري يساوي (10.38) في حين بلغت قيمة "T" (0.79) والقيمة الاحتمالية (0.42) وهي قيمة أكبر من (0.05) فهي بذلك غير دالة إحصائية.

أما بالنسبة لمتغير الصلابة النفسية لأساتذة الوادي فكان المتوسط الحسابي يساوي (106.75) بانحراف معياري يساوي (7.57) في حين أن المتوسط الحسابي لأساتذة تقرت في مستوى R نفس المتغير يساوي (106.61) وانحراف معياري يساوي (7.68) في حين بلغت قيمة "T" (0.11) بقيمة احتمالية بلغت (0.91) وهي أكبر من (0.05) وبالتالي فهي غير دالة إحصائية.

وبناء على ذلك نرفض الفرضية البحثية القائلة بوجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاحتراق النفسي والصلابة النفسية بين أساتذة ولاية تقرت وولاية الوادي تعزى لمتغير المنطقة.

ج- عرض وتحليل نتيجة الفرضية الثالثة:

تنص الفرضية الثالثة على الآتي: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين من الأساتذة في الاحتراق النفسي والصلابة النفسية.

تم قياس هذه الفرضية باستخدام اختبار "T" لعينتين مستقلتين بواسطة نظام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS22، تحصلنا على النتائج المبينة في الجدول لتالي:

الجدول (17): يوضح دلالات الفروق بين الجنسين في الاحتراق النفسي والصلابة النفسية لدى عينة الدراسة

المتغير	المنطقة	عدد الأفراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T	القيمة الاحتمالية	مستوى الدلالة
الصلابة النفسية	ذكور	16	71.31	08.80	0.12	0.90	غير دالة
	إناث	124	71.66	10.96			
الاحتراق النفسي	ذكور	16	107.06	08.53	0.20	0.83	غير دالة
	إناث	124	106.63	7.50			

من خلال الجدول رقم (17) نستنتج أنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاحتراق النفسي تعزى لمتغير الجنس حيث نجد أن المتوسط الحسابي لمجموعة الإناث يساوي (71.66) بانحراف معياري يساوي (10.96) وأن المتوسط الحسابي لمجموعة الذكور في الاحتراق النفسي يساوي (71.31) بانحراف معياري (8.80) في حين بلغت قيمة "ت" (0.12) بقيمة احتمالية تساوي (0.90) أكبر من (0.05) وهي غير دالة إحصائية

أما بالنسبة لمتغير الصلابة النفسية فنستنتج كذلك عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس حيث نجد أن المتوسط الحسابي لمجموعة الإناث يساوي (106.63) بانحراف معياري يساوي (7.50) وأن المتوسط الحسابي لمجموعة الذكور في متغير الصلابة النفسية يساوي (107.06) بانحراف معياري (8.53) في حين بلغت قيمة "ت" (0.20) بقيمة احتمالية تساوي (0.83) أكبر من (0.05) وهي غير دالة إحصائية وبناء على ذلك نرفض الفرضية البحثية التي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الصلابة النفسية لدى الأساتذة تعزى لمتغير الجنس ومن ثم فيمكننا القول بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في لاحتراق النفسي والصلابة النفسية لدى أساتذة الوادي وتقرت تعزى لمتغيرات الجنس.

3- تفسير ومناقشة النتائج

أ- تفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الأولى:

تنص الفرضية الأولى على أنه: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الاحتراق النفسي والصلابة النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي لكل من أساتذة تقرت والوادي بالرجوع إلى الجدول رقم (15) نجد أن نتائج درجة دلالة معامل الارتباط بين الاحتراق النفسي والصلابة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة كالاتي:

معامل الارتباط بين الاحتراق النفسي والصلابة النفسية لمعامل الارتباط بيرسون جاءت (0,78) وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0,05) ومن هنا يمكن القول بأن الاحتراق النفسي لدى أفراد عينة الدراسة ليس له علاقة بالصلابة النفسية بمعنى آخر أن زيادة مستوى الاحتراق النفسي لدى الأساتذة لا يؤدي إلى زيادة مستوى الصلابة النفسية لديهم.

وقد جاءت هذه النتيجة موافقة لدراسة "غنام محمد" و"مرابحيه محمد الطاهر" سنة (2017) التي توصلت إلى عدم وجود علاقة ارتباطية بين الاحتراق النفسي والصلابة النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضة في الطور الثانوي

ويرجع ذلك إلى وجود العديد من العوامل التي من شأنها التأثير على الكيفية التي يتعامل بها الأساتذة مع الضغوط المهنية ومختلف الظروف المؤدية للاحتراق النفسي وهذا قد أشارت إليه التعريفات المختلفة للاحتراق النفسي والصلابة النفسية وكما يجب الإشارة إلى أن الأفراد يتفاوتون في القدرات والاستعدادات فيما بينهم إضافة إلى العوامل البيئية وعوامل التنشئة الأسرية والاجتماعية فأن لها دوراً مهماً بالكيفية التي يستجيب بها الأفراد لمختلف الضغوطات التي يتعرضون لها طيلة حياتهم المهنية وهذا تحديداً ما توصل إليه "فينك" (venk) من خلال دراسته، بأن المساندة الاجتماعية التي يتلقاها الفرد داخل الأسرة وخارجها لها تأثير على الصلابة النفسية.

ب- تفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الثانية:

تنص الفرضية الثانية على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاحتراق النفسي والصلابة النفسية بين أساتذة الوادي و أساتذة تقرت بالرجوع إلى الجدول رقم (16) نجد أن نتائج وقيم المتوسطات الحسابية غير دالة وكذلك درجات وقيم "ت" غير دالة لوجود فروق بين أساتذة من ولاية تقرت وولاية الوادي.

وهذا يعني أن الاحتراق النفسي والصلابة النفسية لأساتذة العينة محل الدراسة لكل من ولاية تقرت وولاية الوادي لا يتغير بتغير المنطقة ومن ثم فإننا نرفض الفرضية البحثية القائلة بوجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاحتراق النفسي والصلابة النفسية تعزى لتغير المنطقة لكل من أساتذة تقرت والوادي ويرجع ذلك إلى الظروف المتشابهة التي تميز المنطقتين سواء من حيث الخصائص البيئية والتنظيمية أو من حيث الخصائص الاجتماعية والثقافية وبالإضافة إلى ذلك يجب الأخذ بعين الاعتبار تقارب التركيبة النفسية والعقلية لأساتذة كلا الولايتين الناتج عن تقارب المسافة التي تفصل بين الولايتين مما يجعلهم يتعرضون لضغوطات متشابهة في أغلب الأحيان باستثناء بعض الاختلافات الفرعية، وقد أشارت "كوبازا" (kopasa) في نظريتها وفي الدراسات المنبثقة عليها على أن العديد من الأسس ومن أهمها وجود هدف

للفرد أو معني لحياته الصعبة يعتمد بالدرجة الأولى على قدرته على إستغلال إمكاناته الشخصية والاجتماعية بصورة جيدة، وكما تفترض نظريتها بأن التعرض لأحداث الحياتية الصارمة و الشاقة يعد أمراً ضرورياً بل أنه حتمي لا بد منه لإرتقاء الفرد ونضجه الإنفعالي و الاجتماعي وأن المصادر النفسية و الاجتماعية الخاصة بكل فرد قد تقوى وتزداد عند التعرض لهذه الأحداث الصادمة ومن أبرز هذه المصادر الصلابة النفسية . (محمود عودة، 2010، 79)

ج- تفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الثالثة:

تنص الفريضة الثالثة على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين من الأساتذة في الاحتراق النفسي والصلابة النفسية بالرجوع إلى الجدول رقم (17) نجد نتائج وقيم درجات 'ت' بين الجنسين في المتغيرين سواء الاحتراق النفسي أو الصلابة النفسية غير دالة وهذا يعني أن الاحتراق النفسي والصلابة النفسية لأفراد العينة محل الدراسة لكل من أساتذة ولاية تقرت أو الوادي لا تتغير بتغير الجنس وعليه فيمكننا رفض الفريضة القائلة بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين من الأساتذة في الاحتراق النفسي والصلابة النفسية وقد جاءت نتائج هذه الدراسة عكس ما توصلت إليه دراسة هشام فتحي جاد الرب ولؤي مساعد الزين () بعدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية في الاحتراق النفسي والصلابة النفسية نعزى لمتغير الجنس لدى الاختصاصيين النفسيين بمدارس التعليم العام و النوعي بدولة الكويت ويرجع ذلك بدرجة كبيرة إلى مدى وعي الأساتذة لكل الجنسين لكل من تقرت والوادي إلى أهمية الدور وحجم المسؤولية الملقاة على عاتقهم في تأدية الرسالة التعليمية وكما أن القوانين التنظيمية التي تسهر عليها الحكومة ووزارة التربية تسعى جاهدة لتحقيق مبدئ تكافؤ الفرص المهنية وتعزيز مكانة المرأة في خدمة التعليم.

4- خلاصة الدراسة

سعت الدراسة الحالية للكشف عن العلاقة بين الاحتراق النفسي والصلابة النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي بكل من ولايتي الوادي وتقرت والتحقق من دلالات الفروق بين أساتذة الولايتين بالنسبة لمتغير المنطقة في الاحتراق النفسي والصلابة النفسية، وكذلك الكشف عن دلالات الفروق في الاحتراق النفسي والصلابة النفسية بالنسبة لمتغير الجنس، ولتحقيق أهداف الدراسة تم تطبيق الأداتين (مقياس الاحتراق النفسي ومقياس الصلابة النفسية) على عينة مكونة من (140) أستاذ وأستاذة من ولايتي تقرت والوادي حيث تم اختيارهم بطريقة عشوائية وللإجابة على تساؤلات الدراسة تم جمع وتحليل البيانات إحصائياً بالاعتماد على حزمة الإحصاء للعلوم الاجتماعية (SPSS).

وقد جاءت النتائج المتوصل إليها كالتالي:

- لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الاحتراق النفسي والصلابة النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي.
- لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية في الاحتراق النفسي والصلابة النفسية بين أساتذة الوادي وأساتذة تقرت
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين من الأساتذة في الاحتراق النفسي والصلابة النفسية.

5- مقترحات الدراسة

من خلال النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية يمكن اقتراح مجموعة من التوصيات وهي كما يلي:

- ضرورة الاهتمام بتطبيق مقياس الاحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم الابتدائي في وقت مبكر والتدخل العاجل اذا استدعى الأمر
- الاهتمام بتطبيق مقياس الصلابة النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي وإتاحة كل الإمكانيات التي تعزز ثقتهم بأنفسهم وتدعمهم في مسارهم المهني لكي يؤدوا واجبهم بأكمل وجه.
- إعداد برامج وقائية وتدريبية من شأنها توعية الأساتذة بكيفية مواجهة الضغوط النفسية والمهنية.
- تحسين ظروف التعليم والنهوض بمكانة الأستاذ المادية والمعنوية.

قائمة المصادر والمراجع

- إبراهيم أنيس وآخرون، (1973)، المعجم الوسيط، دار إحياء التراث العربي، مصر، ط2.
- أبو ندى عبد الرحمان، (2007)، الصلابة النفسية وعلاقتها بضغط الحياة لدبيلة، رسالة ماجستير منشورة، جامعة الأزهر، كلية التربية، غزة.
- احمد زغبلي محمد، (2020)، الاحتراق النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى مرشدين ومرشدين بالإدارة تعليم صبيا، مجلة الأبحاث
- أديب محمد خالدي، (2009)، مرجع الصحة النفسية نظرية الجديدة، دار وائل لنشر وتوزيع عمان الأردن، ط1.
- أمال زاوي، (2010)، مستويات الإحترق النفسي للمحامين الممارسين وعلاقتها ببعض المتغيرات الشخصية، رسالة ماجستير منشورة، جامعة السانية وهران الجزائر.
- إمام مصطفى سيد، (2001)، مدى فعالية تقييم الأداء باستخدام أنشطة الذكاءات المتعددة لجاردنر في اكتشاف الموهوبين من تلاميذ المرحلة الابتدائية، مجلة كلية التربية، جامعة أسيوط، المجلد (17) يناير، العدد الأول.
- آنافرويد، (1972)، ترجمة صلاح مخيمر، ميخائيل رزق، أنا وميكائيل الدفاع، مكتبة الأنجلو المصرية.
- آنس سليم الأحمد، (2007)، المرونة، مؤسسة الأمة للنشر والتوزيع، الرياض السعودية، ط1.
- بوسنة عبد الوافي زهير، (2012)، علم النفس النمو ونظريات الشخصية، دار الهدى، قسنطينة الجزائر.
- حمادة لؤلؤة، عبد اللطيف حسن، (2002)، الصلابة النفسية والرغبة في التحكم لدى طلبة الجامعة، مجلة الدراسات النفسية، المجلد (12)، العدد (02).
- خالد بن محمد بن عبد الله العبدلي، (2012)، الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسيا والعاديين بمدينة مكة المكرمة، رسالة ماجستير منشورة، جامعة أم القرى، السعودية.
- رابح رابحي، (2022)، مستويات وإبعاد الاحتراق النفسي لدى منتسبي قطاع التربية في الجزائر دراسة ميدانية الأساتذة وادي ريع ولاية تقرت، مذكرة لنيل شهادة ماستر منشورة، الجزائر.
- رولا مجدي هاشم الصفدي، (2013)، المساندة الاجتماعية والصلابة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى زوجات الشهداء الأرامل بمحافظات غزة، رسالة ماجستير منشورة، جامعة الأزهر، غزة.
- زينب نوفل أحمد راضي، (2008)، الصلابة النفسية لدى أمهات شهداء انتفاضة الأقصى وعلاقتها ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.

- السرطاوي زيدان، (1998)، الاحتراق النفسي ومصادره لدى معلمي التربية الخاصة دراسة ميدانية، مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس المجلد (12) العدد الأول.
- سعيد الظفروني، إبراهيم القروتي، (2019)، الاحتراق النفسي لدى معلمات التلاميذ ذوي صعوبات التعلم في سلطنة عمان، المجلة الأردنية في العلوم التربوية، مجلة عدد (06)
- سعيدة صالح، (2015)، الصلابة النفسية لدى المرأة المصاب بسرطان الثدي دراسة ميدانية بمستشفى الحكيم سعدان، مذكرة لنيل شهادة الماستر منشورة، جامعة بسكرة بسكرة الجزائر.
- سعيدة فاتح، (2015)، الصلابة النفسية لدى المرأة المصاب بسرطان الثدي دراسة ميدانية، مذكرة لنيل شهادة ماستر منشورة، جامعة محمد خيضر بسكرة، الجزائر.
- سنابل أمين صالح جرار، (2011)، الجدية في العمل وعلاقتها بالاحتراق النفسي لدى مديري المدارس الحكومية الثانوية في محافظات شمال الضفة الغربية، رسالة ماجستير منشورة، جامعة النجاح الوطنية في نابلس وفلسطين.
- سيد أحمد الهام، (2002)، النهك النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة، مجلة كلية التربية جامعة طنطا، المجلد الأول العدد (31).
- شاهر يوسف ياغي، (2006)، الضغوط النفسية لدى العمال في قطاع غزة وعلاقتها بالصلابة النفسية، رسالة ماجستير منشورة في علم النفس، قسم علم النفس، غزة فلسطين.
- عبد الرحمان محمد الضبع فتحي، (2001)، قوة الأنا وعلاقتها بالمسؤولية الاجتماعية والدافعية للإنجاز لدى المعوقين حركيا، رسالة ماجستير منشورة، جامعة سوهاج، مصر.
- عبد الله الرافعي يحي، (2008)، مستويات الاحتراق النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس في كلية المعلمين بآبها في ضوء بعض المتغيرات، مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والنفسية، مجلد (02) العدد.
- علي حميدي، (2008)، سيكولوجية الاتصال وضغوط العمل، دار الكتاب الحديث، الكويت.
- علي عسكر، (2000)، ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، دار الكتاب الحديث، الكويت، ط2.
- فاروق السيد عثمان، (2001)، القلق وإدارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1.
- فتحي جاد الرب هشام، لؤي مساعد زايد، (2022)، الاحتراق النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى الأخصائيين النفسيين في مدارس التعليم العام والنوعي بدولة الكويت، مجلة رابطة التربويين العرب، الكويت، المجلد (144) العدد (01).
- لطفي الشربيني، (2001)، الاكتئاب الأسباب والمرض والعلاج، دار النهضة العربية، لبنان، بيروت.

- محمد إبراهيم، سناء أبو حسين، (2012)، الصلابة النفسية والأمل وعلاقتها بالأعراض السيكوسوماتية لدى الأمهات المدمرة منازلهم في محافظة شمال غزة، رسالة ماجستير منشورة لدى كلية التربية، جامعة الأزهر، غزة.
- محمد احمد مخيمر عماد، (1997)، الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية متغيرات وسطية في علاقة بين الضغوط وأعراض الاكتئاب لدى شباب الجامعة، المجلة المصرية لدراسات نفسية، 70-10-20.
- محمد السعيد أبو حلاوة، (2008)، الطريق إلى المرونة النفسية، مجلة الدراسات النفسية، جامعة الإسكندرية، مصر.
- محمد عبد العزيز مفتاح، (2010)، مقدمة في علم النفس الصحة، دار وائل للنشر، عمان الأردن.
- محمد عودة، (2010)، الخبرة الصادقة وعلاقتها بأساليب التكيف الاجتماعي والصحة النفسية لدى أطفال المناطق الحدودية قطاع غزة، رسالة ماجستير، كلية تربية بالجامعة الإسلامية غزة فلسطين.
- محمد غنام، مراحبة محمد الطاهر، (2017)، الاحتراق النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضة في طور الثانوي دراسة ميدانية في بعض ثانويات أم البواقي، مذكرة لنيل شهادة الماستر في علم النفس منشورة، جامعة أم البواقي، الجزائر.
- مختار بوفرة، (2018)، الاحتراق النفسي والرضا الوظيفي، دار أسامة للنشر وتوزيع عمان، ط 1.
- منى بدران، (1997)، الاحتراق النفسي لدى طلبة المرحلة الثانوية وعلاقته ببعض متغيرات الشخصية، رسالة ماجستير منشورة، معهد الدراسات والبحوث التربوية والنسبية، جامعة القاهرة، مصر.
- ميسون سميرة، محدي فوزية، (2010)، إدراك مصادر الضغوط المهني وعلاقته بالاحتراق النفسي لدى المعلمين بالمرحلة الابتدائية، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة ورقلة، الجزائر.
- نشوة كرم عمار أبو بكر، (2007)، الاحتراق النفسي للمعلمين ذوي النمط أ وعلاقتها بأساليب مواجهة المشكلات، رسالة ماجستير منشورة، كلية التربية، جامعة الفيوم، مصر.
- نوال بنت عثمان بن أحمد الزهراني، (2008)، الاحتراق النفسي وعلاقته ببعض سمات الشخصية جامعة أم القرى كلية التربية قسم علم النفس، رسالة ماجستير منشورة، السعودية.
- هبة حسين إسماعيل، (2020)، علاقة الصلابة النفسية بمستوى الرضا الوظيفي لدى معلمات التربية الخاصة، المجلة المصرية لدراسات النفسية، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، المجلد (30) العدد (108).

J.Saglier et autre,(2003), cancer du sein question et réponses au
2006/org.texmed.www.
quotidien, masson, paris 2eme ed.

الملاحق

قائمة الملاحق

الملحق رقم (01): استمارة مقياس الاحتراق النفسي:

جامعة الشهيد حمه لخضر – الوادي

كلية العلوم الاجتماعية

قسم علم النفس وعلوم التربية

المقياسين المطبقين

على هذه الدراسة

استمارة مقياس الاحتراق

النفسي واستبيان الصلابة النفسية

أستاذي (تي) الفاضل (ة)

نحن بصدد إجراء دراسة حول الاحتراق النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي بالوادي وتقرت، لذا نرجو من سيادتكم التكرم بقراءة العبارات الآتية والإجابة عنها بوضع علامة (X) أمام الاستجابة التي تراها مناسبة ونأمل ألا تترك عبارة واحدة دون أن تجيب عليها، علما بأنه لا توجد عبارة صحيحة وأخرى خاطئة وإنما هو رأيك ونحيطك علما أن هذه الاستمارة لا تستخدم إلا من أجل دراسة علمية.

شكرا على تعاونكم

المعلومات الشخصية:

ذكور :

إناث:

الوادي :

تقرت:

مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي:

العبارة	لا أعاني مطلقا	مرات قليلة بالسنة	مرات قليلة بالشهر	مرات قليلة بالأسبوع	كل مرة
1 أشعر أن عملي يستنفذني انفعاليا في عملية التدريس					
2 أشعر أن طاقتي مستنفذة مع نهاية اليوم المدرسي					
3 أشعر بالإرهاك حينما استيقاظ في الصباح					

					وأعرف أن عليا 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 الإجهاد	
7					أتعامل بفعالية عالية مع مشاكل طلابي	
8					أشعر بالاحترق النفسي من عملي	
9					أشعر أن لي تأثيرا إيجابيا في حياة كثير من الناس من خلال عملي	
10					أصبحت أكثر قسوة مع الناس نتيجة عملي بالتدريس	
11					أشعر بالإزعاج والقلق لأن مهنتي تزيد من قسوة عواطفني	
12					أشعر بالحيوية والنشاط	
13					أشعر بالإحباط من ممارستي لمهنة التدريس	
14					أشعر أنني أعمل في هذه المهنة بإجتهاد 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 والراحة 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 والعاطفية أثناء ممارستي لهذه المهنة	
22					أشعر أن الطلبة يلوموني عن بعض مشاكلهم	

الملحق رقم (02): استبيان الصلابة النفسية لعماد مخيمر

م	العبارة	تنطبق دائماً	تنطبق أحياناً	لا تنطبق أبداً
1	مهما كانت العقبات فأني أستطيع تحقيق أهدافي			
2	اتخذ قراراتي بتفسي ولا تملى على من مصدر خارجي			
3	اعتقد ان متعة الحياة و اثارها تكمن في قدرة الفرد على مواجهة تحدياتها			
4	قيمة الحياة تكمن في قدرة الفرد لبعض المبادئ والقيم			
5	عندما أضع خططي المستقبلية غالباً ما أكون متأكداً من قدرتي على تنفيذها			
6	اقتحم المشكلات لحلها و لا انتظر حدوثها			
7	معظم أوقات حياتي تضيق في أنشطة لام عني لها			
8	نجاحي في أموري (عمل - دراسة ... الخ) يعتمد على مجهودي وليس على الحظ أو الصدفة			
9	لدي حب استطلاع ورغبة في معرفة ما لا اعرفه			
10	اعتقد أن لحياتي هدفا ومعنى أعيش من أجلها			
11	الحياة فرص و ليست عمل و كفاح			
12	اعتقد أن الحياة المثيرة هي التي تنطوي على مكشلات استطيع أنأوأجهاها			
13	لدي قيم ومبادئ معنية التزم بها وأحافظ عليها			
14	اعتقد أن الفشل يعود إلي أسباب تكمن في الشخص نفسه			
15	لدي قدرة على المثابرة في انتهى من حل أي مشكلة تواجهني			
16	لا يوجد لدى من الأهداف ما يدعو لتمسك بها أو الدفاع عنها			
17	أعتقد أن كل ما يحدث لي غالباً هو نتيجة تخطيطي			
18	المشكلات تستقر فوق 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	اشعر بالخوف والتهديد لما قد يطرأ علي حياتي من ظروف وأحداث		
22	أبادر بالوقوف بجانب الآخرين عند مواجهتهم لأي مشكلة		
23	اعتقد أن الصدقة والحظ يلعبان دورا هاما في حياتي		
24	عندما احل مشكلة اجد متعة في التحرك لحل مشكلة أخرى		
25	اعقد ن البعد عن الناس عنيمة		
26	استطيع التحكم في مجرى أمور حياتي		
27	اعتقد أن مواجهة المشكلات اختبار لقوة تحملي وقدرتي على المثابرة		
28	اهتمامي بنفسي لا يترك لي فرصة للتفكير في أي شيء آخر		
29	أعتقد أن سوء الحظ يعود إلى سوء التخطيط		
30	لدي حب المغامرة والرغبة في استكشاف ما يحيط بي		
31	أبادر بعمل أي شيء اعتقد انه يخدم أسرتي أو مجتمعي		
32	اعتقد أن حياة الأفراد تتأثر بقوى خارجية لا سيطرة لهم عليها		
33	أبادر في مواجهة المشكلات لأنني أثق في قدرتي على حلها		
34	اهتم كثيرا بما يجري من حولي من قضايا أحداث		
35	اعتقد أن الحياة الأفراد تتأثر بقوى خارجية لا سيطرة لهم عليها		
36	الحياة الثابتة والساكنة هي الحياة الممتعة بالنسبة لي		
37	الحياة بكل ما فيها لا تستحق أن نحياها		
38	أمن بالمثل الشعبي قيراط حظ ولا فدان شطارة		
39	اعتقد أن الحياة التي لا تنطوي على تغير هي حياة مملة وروتينية		
40	أشعر بالمسؤولية تجاه الآخرين وأبادر بمساعدتهم		
41	أعتقد أن لي تأثير قوى على ما يجري حولي من أحداث		
42	أتوجس من تغيرات الحياة فكل تغير قد ينطوي على تهديد لي و		

			لحياتي	
			اهتم بقضايا الوطن وأشارك فيها كلما أمكن	43
			أخطط لأمر حياتي ولا أتركها تحت رحمة الصدفة والحظ والظروف الخارجية	44
			التغير هو سنة الحياة والمهم وهو القدرة على مواجهة بنجاح	45
			أغير قيمي مبادئي إذ دعت الظروف	46
			أشعر بالخوف من مواجهة المشكلات حتى قبل أن تحدث	47

الملحق رقم (03): نتائج الدراسة المستخرجة من الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)

Correlations

		الالتزام	01	04	07	10	13	16	19	22	25	28	31
الالتزام	Pearson Correlation	1	.168	.055	.215	.356*	.514**	.510**	.707**	.681**	.055	.304	.749**
	Sig. (2-tailed)		.333	.752	.215	.036	.002	.002	.000	.000	.752	.076	.000
	N	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

		التحكم	02	05	08	11	14	17	20	23	26	29	32
التحكم	Pearson Correlation	1	.442**	.385*	.390*	.020	.667**	.469**	.235	.301	.357*	.489**	.176
	Sig. (2-tailed)		.008	.022	.021	.908	.000	.004	.173	.078	.035	.003	.176
	N	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35

Correlations

		التحدي	03	06	09	12	15	18	21	24	27	30	33	36	39	42	45
التحدي	Pearson Correlation	1	.511**	.592**	.652**	.455**	.493**	.326	.176	.461**	.466**	.662**	.684**	.402*	.475**	.176	.176
	Sig. (2-tailed)		.002	.000	.000	.007	.003	.060	.319	.006	.005	.000	.000	.018	.005	.321	.321
	N	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Correlations

		الاجهاد	1	2	3	6	8	13	14	16	20
الاجهاد	Pearson Correlation	1	.697**	.551**	.549**	.602**	.700**	.543**	.595**	.480**	.583**
	Sig. (2-tailed)		.000	.001	.001	.000	.000	.001	.000	.004	.000
	N	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Correlations

		تبلد_الشعور	5	10	11	15	22
تبلد_الشعور	Pearson Correlation	1	.463**	.762**	.707**	.557**	.516**
	Sig. (2-tailed)		.005	.000	.000	.001	.002
	N	35	35	35	35	35	35

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Correlations

		نقص_الشعور_بالانجاز	4	7	9	12	17	18	19
نقص_الشعور_بالانجاز	Pearson Correlation	1	.235	.412*	.706**	.540**	.627**	.431**	.498**
	Sig. (2-tailed)		.174	.014	.000	.001	.000	.010	.002
	N	35	35	35	35	35	35	35	35

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Correlations

		الصلابة	الالتزام	التحكم	التحدي
الصلابة	Pearson Correlation	1	.823**	.656**	.823**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.000
	N	35	35	35	34

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Correlations

	الاحترق	الاجهاد	تبلد_الشعور	نقص_الشعور_بالانجاز
الاحترق	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	1 .803** 35	.656** .000 35	.338* .047 35

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Descriptive Statistics

	N	Variance
الالتزام	35	18.857
التحكم	35	8.723
التحدي	34	16.488
الصلابة	35	77.029
Valid N (listwise)	34	

Run MATRIX procedure:

COEFFICIENT ALPHA by Dr. Mohamed Habashy Hussein
.783

----- END MATRIX -----

Descriptive Statistics

	N	Variance
الاجهاد	35	43.970
تبلد_الشعور	35	18.123
نقص_الشعور_بالانجاز	35	19.845
الاحترق	35	92.669
Valid N (listwise)	35	

Run MATRIX procedure:

COEFFICIENT ALPHA by Dr. Mohamed Habashy Hussein
.697

----- END MATRIX -----

Correlations

	الصلابة	الاحترق
الصلابة	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	1 -.078- 140
الاحترق	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	1 .361 140

Group Statistics

	الجنس	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الصلابة	ذكر	16	107.0625	8.53595	2.13399
	أنثى	124	106.6371	7.50862	.67429

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

الصلاحية	Equal variances assumed	.397	.530	.210	138	.834	.42540	2.02603	-3.58068-	4.43149
	Equal variances not assumed			.190	18.123	.851	.42540	2.23799	-4.27415-	5.12495

Group Statistics

	الجنس	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الاحتراف	ذكر	16	71.3125	8.80696	2.20174
	أنثى	124	71.6613	10.96475	.98466

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Interval of the Difference	Confidence of the Difference
									Lower	Upper
الاحتراف	Equal variances assumed	.600	.440	-.122	138	.903	-.34879	2.85595	-5.99587	5.29829
	Equal variances not assumed			-.145	21.495	.886	-.34879	2.41189	-5.35756	4.65998

Group Statistics

	المنطقة	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الاحتراف	تقوت	70	70.9000	10.38833	1.24164
	الوادي	70	72.3429	11.05570	1.32141

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Interval of the Difference	Confidence of the Difference
									Lower	Upper
الاحتراف	Equal variances assumed	.308	.580	-.796	138	.428	-1.44286	1.81323	-5.02816	2.14245
	Equal variances not assumed			-.796	137.468	.428	-1.44286	1.81323	-5.02828	2.14257

Group Statistics

	المنطقة	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الصلاحية	تقوت	70	106.6143	7.68453	.91848
	الوادي	70	106.7571	7.57080	.90488

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						

	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper
الصلة Equal variances assumed	.020	.887	-.111-	138	.912	-.14286-	1.28935	-2.69229-	2.40657
Equal variances not assumed			-.111-	137.969	.912	-.14286-	1.28935	-2.69229-	2.40658