

# علاقة الاحتراق النفسي ببعض السمات الشخصية وأساليب مواجهة المشكلات لدى معلمي التربية الرياضية

أ.د. ثائر داود سلمان  
أ.م.د. سناء مجيد محمد  
كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد  
كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد  
الكلمة المفتاحية: الاحتراق النفسي

## ملخص البحث

نظراً لكون الاحتراق النفسي هو من أهم الظواهر النفسية التي ترتبط بمهنة التعليم وأن المواقف التي يتعرض لها المعلمين أحياناً والتي لا يملكون الطرق والأساليب المجدية التي تمكنهم من التعامل مع هذه المواقف أو يعجزون عن مواجهة المشكلات التي تعوق تحقيق أهداف عملهم وبالتالي يصبحون عرضة للتأثيرات السلبية للمواقف الضاغطة، إضافة إلى أن بعض المعلمين لديهم سمات شخصية تجعلهم أكثر عرضة للضغوط النفسية وأكثر تأثراً بها على العكس من الأشخاص الذي لا يبالون بالضغوط الناتجة من خلال المواقف التي يتعرضون لها ، لذا فإن أهمية البحث تكمن بدراسة هذه الظاهرة ومحاولة إلقاء الضوء عليها ومعرفة علاقتها بأساليب مواجهة المشكلات التي يتعرضون لها وكذلك محاولة التعرف على علاقتها ببعض السمات الشخصية بغية التوصل لنتائج قد تساهم في تحسين الأوضاع النفسية للمعلمين .

والبحث يهدف إلى :

1. تعرف الاحتراق النفسي وكل من السمات الشخصية ( السيطرة ، وتحمل المسؤولية ، والالتزان الإنفعالي ، والاجتماعية ) ، وأساليب مواجهة المشكلات لدى معلمي التربية الرياضية في محافظة بغداد .

2. تعرف علاقة الاحتراق النفسي ببعض السمات الشخصية ( السيطرة ، وتحمل المسؤولية ، والإتزان الإنفعالي ، والاجتماعية ) لدى معلمي التربية الرياضية في محافظة بغداد .

2. تعرف علاقة الاحتراق النفسي بأساليب مواجهة المشكلات لدى معلمي التربية الرياضية في محافظة بغداد .

وقد تم استخدام وتطبيق مقياس الاحتراق النفسي ومقياس بروفيل الشخصية ومقياس أساليب مواجهة المشكلات عل (145) معلماً في التربية الرياضية . وقد توصلت الدراسة إلى مجموعة من الاستنتاجات والتوصيات :

وجود علاقة ارتباط معنوية سالبة للإحتراق النفسي مع سمة السيطرة والتي هي إحدى سمات الشخصية لدى معلمي التربية الرياضية .

وجود علاقة ارتباط معنوية سالبة للإحتراق النفسي مع سمة الإتزان الإنفعالي والتي هي إحدى سمات الشخصية لدى معلمي التربية الرياضية .

وجود علاقة ارتباط معنوية سالبة للإحتراق النفسي مع سمة الإجتماعية والتي هي إحدى سمات الشخصية لدى معلمي التربية الرياضية .

وجود علاقة ارتباط معنوية سالبة للإحتراق النفسي مع إستراتيجية المواجهة والتي هي إحدى إستراتيجيات أساليب مواجهة المشكلات لدى معلمي التربية الرياضية .

وجود علاقة ارتباط معنوية سالبة للإحتراق النفسي مع إستراتيجية التماس العون والتي هي إحدى إستراتيجيات أساليب مواجهة المشكلات لدى معلمي التربية الرياضية .

وجود علاقة ارتباط معنوية سالبة للإحتراق النفسي مع إستراتيجية السلبية والتي هي إحدى إستراتيجيات أساليب مواجهة المشكلات لدى معلمي التربية الرياضية .

كما تم وضع التوصيات التالية :

التأكيد على أهمية الاحتراق النفسي لمعلمي التربية الرياضية لما له من أهمية في العلاقة ما بين سمات شخصية المعلم وأساليب مواجهته للمشكلات .

التأكيد على إجراء دراسات مشابهة لم يتم تناول العلاقة ما بين الاحتراق النفسي ومقاييس أخرى لم يتم تناولها بالدراسة الحالية .  
التأكيد على إجراء دراسة مشابهة وعلى معلمات التربية الرياضية وعلى كافة المستويات التي لم يتم تناولها بالدراسة الحالية .  
إقامة دورات تدريبية وتطويرية لمعلمي التربية الرياضية تتضمن توضيح أهمية وكيفية العمل على التغلب على الاحتراق النفسي أثناء عملهم في المدارس .

### **Abstract in English**

#### ***Relationship burnout certain personality traits and The problems coping styles with Physical education teachers***

**Pro. phd. Thaer dawood Salman      M. D. Sanaa Maged Mohamad**

College of Physical Education / University of Baghdad

Due to the fact that burnout is one of the most important psychological phenomena that are related to the teaching profession and attitudes that are exposed teachers sometimes that do not have the ways and methods that enable them to deal with these situations or unable to cope with the problems that hinder the achievement of the objectives of their work and thus become vulnerable to the effects of negative pressing attitudes , In addition, some teachers have personality traits make them more susceptible to psychological pressure and are more affected by them unlike the people who do not care about the pressure generated by situations in which they are exposed, so the importance of the research is to study this phenomenon and try to highlight them and see their relationship in ways that confront problems which they are exposed, as well as try to identify the relationship with some personality traits in order to reach results that may contribute to the improvement of mental conditions for teachers.

The research aims to:

1. Identify burnout and all of the personality traits (control, take responsibility, and emotional balance, and sociality), and the problems coping styles of physical education teachers in Baghdad.
2. Identify the relationship of burnout with some personality traits (control, take responsibility, and emotional balance, and sociality) to the physical education teachers in Baghdad.
2. Identify the relationship of burnout o the problems coping styles physical education teachers in Baghdad.

it's been used and applied the measure of burnout and the measure of personality profile and the measure of on the problems coping stylesf of (145) teachers in physical education. The study has reached a set of recommendations:

1. There is a significant negative correlation of burnout with control feature, which is one of the personality traits of physical education teachers.
2. There is a significant negative correlation of burnout with emotional balance, which is one of the personality traits of physical education teachers.
3. There is a significant negative correlation of burnout with social trait which is one of the personality traits of physical education teachers.
4. There is a significant negative correlation of burnout with the strategy of confrontation which it is one of the strategy the problems coping styles of physical education teachers.

5. There is a significant negative correlation of burnout with the strategy of seeking help which it is one of the strategy of the problems coping styles physical education teachers.

6. There is a significant negative correlation of burnout with strategy of negative, which it is one of the strategy the problems coping styles of physical education teachers.

Also been developed following recommendations:

1. Emphasize the importance of burnout for of physical education teachers because of its importance in the relationship between personality traits of the teacher and the ways the problems coping styles.
2. Emphasis on doing similar studies on the relationship between burnout and other measures are not taken up the present study.
3. Emphasis doing similar study on physical education female teachers at all levels that have not been taken in the present study.
4. Eestablishing a training and developing courses for physical education teachers include clarifying the importance of and how to overcome the burnout during their work in schools.

## الباب الاول

### 1 – التعريف بالبحث :

#### 1 – 1 المقدمة وأهمية البحث :

يشهد العالم تطوراً وتقدماً علمياً في أغلب مجالات الحياة وباعتبار مجال التربية الرياضية أحد أبرز مجالات المعرفة الإنسانية التي تطورت ولا زالت تتطور أصبح من الضروري بذل المزيد من الجهد والعمل لكي نواكب ذلك التقدم المستمر، وتعتبر التربية الرياضية وما يدخل في إطارها من العديد من الأنشطة والخبرات الرياضية ذات الصيغة التربوية من أهم المفاهيم حديثة الاستخدام في التربية في التأثير في تشكيل وتطوير عقل وجسم الفرد وفي تكوين اتجاهاته ومفاهيمه وتزوده بخبرات ومهارات واسعة تمكنه من التكيف في مجتمعه وتجعله قادراً على أن يشكل حياته بما يتناسب وتطورات العصر.

إن مصطلح الاحتراق النفسي أصبح شائع الاستخدام لوصف الحالة النفسية للمهنيين الذين يعملون في مجال الخدمة الاجتماعية أو الإنسانية ويقضون وقتاً طويلاً متواصلًا في العمل المجهد مع عملائهم، إذ أن طبيعة عملهم تقضي أن يكونوا على اتصال مباشر ووثيق مع الأفراد الذين يحتاجون مساعدتهم ، فالمرشد أو المعلم أو كل من يمتن مهنة يكون فيها التفاعل بين المهني والعميل هم معرضون للاحتراق النفسي بسبب تفاعلاتهم مع مشكلات العميل النفسية والاجتماعية والعاطفية والجسمية والتي قد تكون مصحوبة بمشاعر الغضب أو الارتباك أو الخوف أو اليأس، إذ أن مفهوم الاحتراق النفسي يرتبط بمهنة التعليم أكثر من غيرها من المهن فكلما كان المعلمين أكثر وعياً للاحتراق النفسي والوقاية منه والتقليل من آثاره كلما أدى ذلك لفعالية أفضل .

وإذا كانت المشكلات الاجتماعية والنفسية التي يعاني منها الأفراد فإن المعلمين إضافة لهذه المشكلات فإن لديهم مشاكلهم الخاصة بطبيعة عملهم حيث وصفت مهنة التدريس بأنها من أكثر المهن الخدمية معاناة من الضغوط النفسية والتي تؤدي إن استمرت إلى حدوث الاحتراق النفسي .

كما المواقف التي يتعرض لها المعلمين أحياناً والتي لا يملكون الطرق والأساليب المجدية التي تمكنهم من التعامل مع هذه المواقف، أو يعجزون عن مواجهة المشكلات التي تعوق تحقيق أهداف عملهم وبالتالي يصبحون عرضة للتأثيرات السلبية للمواقف الضاغطة ، إضافة إلى أن بعض المعلمين لديهم سمات شخصية تجعلهم أكثر عرضة للضغوط النفسية وأكثر تأثراً بها على العكس من الأشخاص الذي لا يبالون بالضغوط الناتجة من خلال المواقف التي يتعرضون لها .

ونظراً لكون الاحتراق النفسي هو من أهم الظواهر النفسية التي ترتبط بمهنة التعليم وذلك للدور الكبير الذي يمثله المعلم في المدرسة وفي المجتمع بأكمله لذا فإن أهمية البحث تكمن بدراسة هذه الظاهرة ومحاولة إلقاء الضوء عليها ومعرفة علاقتها بأساليب مواجهة المشكلات التي يتعرضون لها وكذلك محاولة التعرف على علاقتها ببعض السمات الشخصية بغية التوصل لنتائج قد تساهم في تحسين الأوضاع النفسية للمعلمين والعمل على زيادة إنسجامهم مع المحيطين بهم من خلال معرفة الداء وتشخيص أسبابه والتي تعد من أهم سبل العلاج الفعال .

## 1 - 2 مشكلة البحث :

نظراً لكون المعلم يقوم بعدد كبير من المهام، لذا فهو قد يعاني من بعض المشكلات المرتبطة بمهنة التدريس كعدم القدرة على ضبط سلوك التلاميذ أو زيادة حجم العمل والذي يؤدي إلى زيادة العبء التدريسي عليه وغيرها من الأسباب، والتي إن استمرت ستؤدي إلى ظهور الآثار السلبية على المعلم من خلال علاقاته داخل وخارج المدرسة وكذلك عدم قدرته على العمل والأداء إذ يشعر بإستنفاد الجهد والتعب والإجهاد النفسي والبدني والذي يؤدي بدوره إلى الاحتراق النفسي.

لذا إرتأى الباحثان أن يتناول بالبحث والدراسة الربط ما بين الاحتراق النفسي والتي تتمثل أعراضه بالتعب والرغبة في ترك مهنة التعليم وكثرة الغياب والملل ومحاولة معرفة علاقتهم ببعض السمات الشخصية (السيطرة ، وتحمل المسؤولية ، والإتزان الإنفعالي ، والاجتماعية ) وكذلك بأساليب مواجهة المشكلات ، نظراً لما تقتضيه مهنة التعليم من متطلبات في التعامل مع فئات عمرية متنوعة من الطلاب.

وعلى حد علم الباحثان فإن الدراسات السابقة التي تناولت الاحتراق النفسي تكون أما من خلال دراسة العلاقة بين الاحتراق النفسي بأساليب مواجهة المشكلات أو دراسة العلاقة ما بين الاحتراق النفسي بشخصية المعلم ، مما دعا الباحثان أن يتناولى دراسة العلاقة ما بين الاحتراق النفسي بكل من السمات الشخصية وأساليب مواجهة المشكلات لدى المعلمين .

### 1 – 3 أهداف البحث :

1. التعرف على الاحتراق النفسي وكل من السمات الشخصية (السيطرة، وتحمل المسؤولية، والإتزلن الإنفعالي، والاجتماعية)، وأساليب مواجهة المشكلات لدى معلمي التربية الرياضية في محافظة بغداد .

2. التعرف على علاقة الاحتراق النفسي ببعض السمات الشخصية (السيطرة، وتحمل المسؤولية، والإتزلن الإنفعالي، والاجتماعية) لدى معلمي التربية الرياضية في محافظة بغداد .

2. التعرف على علاقة الاحتراق النفسي بأساليب مواجهة المشكلات لدى معلمي التربية الرياضية في محافظة بغداد .

### 1 – 4 مجالات البحث :

1. المجال البشري : معلمي التربية الرياضية في المدارس الابتدائية بمحافظة بغداد للعام الدراسي 2013 – 2014 م .

2. المجال الزمني : للمدة من 6 / 10 / 2013 ولغاية 3 / 2 / 2014 م .

3. المجال المكاني : القاعات والساحات للمدارس الابتدائية المشمولة بالدراسة .



## الباب الثاني

### 2 – الدراسات النظرية والدراسات المشابهة :

#### 2 – 1 الدراسات النظرية :

#### 2 – 1 – 1 الاحتراق النفسي :

تعود البدايات المبكرة لمصطلح الاحتراق النفسي إلى العالم (هربرت فرويدنبرجر *Freudenberger*) نقلاً عن (نشوة كرم 2007) وذلك من خلال دراساته عن الاستجابة للضغوط التي يتعرض لها المشتغلون لقطاع الخدمات ، حيث عرفه بأنه حالة من الاستنزاف الإنفعالي والاستنزاف البدني بسبب ما يتعرض له الفرد من ضغوط إضافة إلى عدم القدرة على الوفاء بمتطلبات المهنة<sup>(1)</sup>.

ويشير (عادل عبد الله 1995) نقلاً عن هوك *Hock* أن هناك عوامل عديدة تؤدي إلى الشعور بالاحتراق النفسي منها العبء الزائد في العمل والحاجة إلى المكافآت بالإضافة إلى النظام المدرسي غير الملائم والعزلة عن الأصدقاء والحاجة إلى المساندة الإدارية<sup>(2)</sup>.

وقد عرف (علي عسكر 2000) مفهوم الاحتراق النفسي بأنه " حالة من الإنهاك أو الاستنزاف البدني والإنفعالي نتيجة التعرض المستمر لضغوط عالية ، ويتمثل الاحتراق النفسي في مجموعة من الظواهر السلبية منها : التعب ، والإرهاق، والشعور بالعجز، وفقدان الاهتمام بالآخرين، وفقدان الاهتمام بالعمل، والسخرية من الآخرين، والكآبة، والشك في قيمة الحياة، والعلاقات الاجتماعية والسلبية في مفهوم الذات"<sup>(3)</sup>.

كما عرفه (بيلجي *Bilge* 2006) نقلاً عن (ماسلاش وليتر *Maslach&Leiter*) بأنه " تغيرات في اتجاهات وسلوك الفرد نحو العمل

<sup>1</sup> - نشوة كرم عمار ؛ الاحتراق النفسي للمعلمين ذوي النمط (أ ، ب) وعلاقته بأساليب مواجهة المشكلات : رسالة ماجستير / قسم علم النفس التربوي والصحة النفسية ، جامعة الفيوم كلية التربية (مصر، الفيوم ، 2007) ص16.

<sup>2</sup> - عادل عبد الله محمد ؛ بعض السمات الشخصية والجنس ومدة الخبرة وأثرها على درجة الاحتراق النفسي للمعلمين ، مجلة دراسات نفسية ، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية ، مجلد 5 ، عدد 2 ، ص345 .

<sup>3</sup> - علي عسكر ؛ ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها : ( القاهرة ، دار الكتاب الحديث ، 2000) ص102 .

وكذلك تغيرات في حالته البدنية وتتمثل في الإجهاد الإنفعالي ، بل ويصل الأمر به إلى إنخفاض إنجازهِ الشخصي " (1) .

في حين أشارت (نوال بنت عثمان 2008) نقلاً عن (باردو *Bardo 1979*) إلى ظاهرة الفرد المحترق من خلال خدمته الطويلة ، فالعامل الأكثر تفاعلاً في عمله وأكثر إخلاصاً هو الذي يعرف بحماسة ، والتحكم في رغباته ، ومرونة تعامله مع ضغوط العمل ، ولكن بعد سنوات من الوظيفة قد يفقد حماسه ، وطموحه ، وعدم إهتمامه بالمهنة (2) .

## 2 - 1 - 2 السمات الشخصية:

لما كانت مظاهر الشخصية لدى الفرد هي التي تقرر نوع السلوك الذي يسلكه في المواقف المختلفة وهي التي تسهل عملية التمييز بين فرد وآخر لذا نجد علماء النفس يقومون بدراسة هذه المظاهر كمنطلق لدراسة الشخصية وفهمها . إذ أشار (أحمد عبد الخالق 1987) نقلاً عن ألبورت بأن الشخصية هي " ذلك التنظيم الدينامي الذي يكمن بداخل الفرد والذي ينظم الأجهزة النفسية الجسمية التي تحدد طابع سلوكه وتفكيره ، ويشير هذا المفهوم الدينامي إلى الطبيعة المتغيرة للشخصية كما يؤكد إمكانية حدوث تغيرات كيفية في سلوك الفرد ومدى أهمية توفر عملية التكامل وعدد من العمليات الأخرى اللازمة لإرتقاء الشخصية " (3) .

كما يذكر (أسعد رزق 1992) " إشتقت كلمة شخصية في اللغة العربية من شخص ، والشخص كما جاء في مختار الصحاح للرازي مواد الإنسان وغيره كما تراه من بعيد " (4) ، ويشير أيضاً (أحمد عبد الخالق 1992) " بأن الشخصية هي ذلك التنظيم الثابت والدائم إلى حد ما لطباع الفرد ومزاجه وعقله وبنية جسمه ، والذي

<sup>1</sup> - Bilge,F.:Examining the Burnout of Academics in Relation to job Satisfaction and other Factors ,Social Behavior and Personality Available on line. www. Sbp – journal.com . 2006 .

<sup>2</sup> - نوال بنت عثمان الزهراني ؛ الاحتراق النفسي وعلاقته ببعض سمات الشخصية لدى العاملات مع ذوي الاحتياجات الخاصة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية - قسم علم النفس / جامعة أم القرى - المملكة العربية السعودية ، 2008 ، ص 10 .

<sup>3</sup> - أحمد عبد الخالق ؛ الأبعاد الأساسية للشخصية : ( دار المعرفة ، 1987 ) ص 14

<sup>4</sup> - أسعد رزق ؛ موسوعة علم النفس : (بيروت ، المؤسسة العربية للدراسات والنشر ، 1992) ص 167 .

توافقه الفريد لبيئته " <sup>(1)</sup>، وكما أشارت (نوال بنت عثمان 2008) أيضاً إلى وجود بعض المحددات التي ساهمت في تكوين الشخصية ومن تلك المحددات : <sup>(2)</sup>

- ❖ المحددات البيولوجية للشخصية .
- ❖ محددات عضوية الجماعة .
- ❖ محددات الدور الذي يقوم به الفرد .
- ❖ محددات الموقف .

وسنتناول توضيح بعض سمات الشخصية التي تعتمد عليها الدراسة الحالية والتي هي :

### أولاً / السيطرة:

نعني بالسيطرة هي حب السيادة وترأس الآخرين وحب التنافس والعدوانية والزعامة، وهي الدفاع عن النفس في علاقات المواجهة بغية الوصول إلى مراكز القيادة .

### ثانياً / تحمل المسؤولية :

إن الفرد هو المسؤول عن كل ما يصدر عنه من تصرف وسلوك لذا فإن مصطلح تحمل المسؤولية يشير إلى الرضا نتيجة إلى الصلاحيات الممنوحة لشخص ما وتعتبر هذه السمة من أكثر المواضيع إهتماماً بالدراسة والبحث في العلوم النفسية والاجتماعية ، وبوجه عام فإن العديد من العلماء يرون بأن سمة تحمل المسؤولية هب الالتزام بما يقوم به الفرد وأن يخضع لما يشتمل عليه القانون وأن يكون مطالباً بما يؤديه من أعمال .

### ثالثاً / الاتزان الإنفعالي :

هذا المفهوم يشير إلى قدرة الشخص المتزن إنفعالياً إلى ضبط نفسه والهدوء أثناء المناقشات وصعوبة الاستثارة وعدم التقلب بين لحظة وأخرى ، في حين إن الشخص غير المتزن إنفعالياً هو سريع الاستثارة ويندفع بقوة في مواجهة تلك المواقف .

<sup>1</sup> - أحمد عبد الخالق ؛ أسس علم النفس : (دار المعرفة ، 1992) ص 40 .  
<sup>2</sup> - نوال بنت عثمان الزهراني ؛ مصدر سبق ذكره : 2008 ، ص 50 - 52 .

## رابعاً / الاجتماعية :

نعني بهذه السمة هي أن الشخص الاجتماعي هو الذي يميل إلى الصلابة الاجتماعية ولديه الرغبة الشديدة في التواجد مع الآخرين والتفاعل معهم وكذلك هو الذي يكون جذاباً وغير خجول ولا يحب الجلوس في البيت .

### 2 - 3 أساليب مواجهة المشكلات :

إن سمة شخصية المعلم هي التي تحدد مدى استخدامه لأساليب واستراتيجيات المواجهة وقد أشارت (نجية أسحق 2001) " بأن أساليب المواجهة التي يتبناها الفرد بصفة عامة تحدد الأساليب التي يستخدمها في مواجهة مشكلات الحياة التي تواجهه والمواقف الضاغطة التي تعترضه " (1) . وعندما يتعرض المعلم لمشكلة ما أو موقف ضاغط ولا يمكنه مواجهته بطريقة إيجابية فإنه يقع تحت وطأة الضغوط النفسية وبذلك فإنه يتعرض للاحتراق النفسي .. ولكن إذا أستطاع أن يواجه المشكلات والمواقف الضاغطة بأساليب مواجهة المشكلات وبطرق وأساليب فعالة فعندها يتمكن من التقليل من احتمالات تأثره بالضغوط وبإمكانه أن يتفادى الاحتراق النفسي ، وتعرف (إيمان محمود 2002) المواجهة نقلاً عن (ديو 2000) بأنها " الجهود المعرفية والسلوكية التي يقوم بها الفرد بهدف السيطرة أو التعامل مع مطالب الموقف الذي تم إدراكه وتقييمه باعتباره يفوق طاقة الفرد ، ويرهق مصادره وقدراته ويمثل موقفاً ضاغطاً " (2) . كما أشار (رجب علي 2000) بأن (رودلف موس 1982) قد عرف أساليب المواجهة بأنها الأساليب التي يستخدمها الفرد بوعي في تعامله مع مصدر الضغط، وصنف أساليب المواجهة إلى (مواجهة إقدامية وأخرى إجمالية) ولكل أسلوب منها جانبان (معرفي وسلوكي) وبالتالي يكون أسلوب الفرد

1 - نجية اسحق عبد الله ؛ أساليب مواجهة الضغوط وبعض متغيرات الشخصية لدى الجنسين (دراسة مقارنة) ، مجلة علم النفس المعاصر والعلوم الإنسانية / جامعة المنيا ، العدد 1 ، المجلد 12 ، 2001 ، ص 241 .

2 - إيمان محمود القماح ؛ علاقة مفهوم الذات بأساليب مواجهة الضغوط لدى عينة من الراشدين المصريين والإمارتيين - دراسة عبر حضارية - ، مجلة علم النفس المعاصر والعلوم الإنسانية ، المجلد 13 ، الجزء 2 ، 2002 ، ص 150 .

في مواجهة مشكلات حياته أما (إقدامي معرفي، أو إقدامي سلوكي)، أو (أحجامي معرفي، أو إجمامي سلوكي) علماً بأن رودلف موس قد تفرد بهذا التصنيف<sup>(1)</sup>.

## 2 - 2 الدراسات المشابهة :

الدراسة الأولى / نوال بنت عثمان الزهراني 2008<sup>(2)</sup>

(( الاحتراق النفسي وعلاقته ببعض سمات الشخصية لدى العاملات مع ذوي الاحتياجات الخاصة ))

أهداف الدراسة :

هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستوى الاحتراق النفسي وعلاقته ببعض سمات الشخصية لدى العاملات مع ذوي الاحتياجات الخاصة، وكشف الضغوط النفسية والمهنية المؤدية للاحتراق النفسي، التوصل إلى بعض الساليب الإرشادية والحلول التي من شأنها أن تساعد المسؤولين والعاملين مع الأشخاص ذوي الاحتياجات الخاصة في التغلب على مشكلة الاحتراق النفسي، وذلك بالاختيار المهني القائم على مدى مناسبة خصائص الفرد الشخصية الطبيعية للعمل مع ذوي الاحتياجات الخاصة لتحقيق تكيف مهني أفضل .

وتوصلت الدراسة إلى مجموعة من الاستنتاجات وكما يلي:

❖ توجد علاقة ارتباط عكسي ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (0.05) بين الاحتراق النفسي وبعض سمات الشخصية التي تشمل ( الثبات الانفعالي ، الاجتماعية ، السيطرة ) كما أسفرت نتائج التحليل أن هناك علاقة ارتباط عكسي ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (0.05) بين الاحتراق النفسي وسمة المسؤولية والدرجة الكلية . وهذا يعنب مدى توافر هذه السمات لدى الفرد تؤدي إلى إنخفاض الاحتراق النفسي لديه .

❖ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعات ومنخفضات الاحتراق النفسي من العاملات مع ذوي الاحتياجات الخاصة في سمة الثبات الانفعالي، في حين

<sup>1</sup> - رودلف هـ موس ؛ ترجمة وتقنين : رجب علي شعبان : مقياس أساليب المواجهة الإقدامية والإجمامية للمشكلات : (الفيوم ، دار العلم ، 2000) ص3 - 4 .

<sup>2</sup> - نوال بنت عثمان الزهراني ؛ مصدر سبق ذكره : 2008 .

كشفت الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين منخفضات الاحتراق ومرتفعات الاحتراق النفسي في سمات (الاجتماعية والسيطرة والمسئولية عند مستوى معنوية(0.05)، كما بينت النتائج أن هناك فروق بين العاملات مع ذوي الاحتياجات الخاصة في الدرجة الكلية للاحتراق النفسي عند مستوى معنوية(0.01).

❖ توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية(0.01) في متوسطات درجات الاحتراق النفسي لدى العاملات مع ذوي الاحتياجات الخاصة نتيجة لتباين سنوات الخبرة ، ويكشف اختبار شيفيه للمقارنات البعدية أن الفروق تعود لصالح العاملات من تراوحت سنوات خبرتهن 11 – 14 سنة فأكثر .

❖ توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (0.01) في متوسطات درجات الاحتراق النفسي لدى العاملات مع ذوي الاحتياجات الخاصة نتيجة لاختلاف العمر .

❖ توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (0.01) في متوسطات درجات الاحتراق النفسي لدى العاملات مع ذوي الاحتياجات الخاصة نتيجة لاختلاف الحالة الاجتماعية متزوجات وغير متزوجات .

❖ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات الاحتراق النفسي لدى العاملات مع ذوي الاحتياجات الخاصة نتيجة لاختلاف المؤهل التعليمي

**وقد توصلت الدراسة إلى مجموعة من التوصيات هي:**

❖ تصميم برامج إرشادية ومهنية تساعد في اختيار العاملين وفق معايير مهنية وشخصية .

❖ إقامة دورات وبرامج إرشادية تخفف من شدة الاحتراق وتساعد العاملين مع ذوي الاحتياجات الخاصة على تحقيق تكيف أفضل مع ظروف وضغوط وصعوبات العمل.

❖ تصميم برامج وقائية علاجية تساعد العاملين والعاملات مع ذوي الاحتياجات الخاصة على التصدي لمشكلة الاحتراق النفسي.

## الباب الثالث

### 3 – منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

#### 3 – 1 منهج البحث :

استخدم الباحثان المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي لكونه يلائم طبيعة مشكلة البحث .

#### 3 – 2 عينة البحث :

قام الباحثان بإجراء حصرًا شاملاً لعدد المدارس الابتدائية الموزعة على تربيتي الرصافة والكرخ في مركز محافظة بغداد للعام الدراسي 2013 – 2014م، ثم أستخدما أسلوب العينة العنقودية " وهو أسلوب يقوم على أساس تقسيم المجتمع الإحصائي إلى مجموعات جزئية واضحة، نسمي كلاً منها عنقوداً، ثم نقوم باختيار عينة عشوائية بسيطة من بين تلك العناقيد "(1).

ففي المرحلة الأولى تم اختيار(145) مدرسة ابتدائية بصورة عشوائية من بين(1513) مدرسة التي مثلت نسبة قدرها(9.583%)، أما في المرحلة الثانية فقد تم اختيار عينة البحث من معلمي التربية الرياضية في المدارس المشمولة بالدراسة بصورة عشوائية، إذ بلغ عدد المعلمين(145) معلماً للتربية الرياضية وهي عينة مناسبة للدراسة والبحث إذ يفضل أن تكون نسبة العينة بمقدار(1%) إذا كان حجم المجتمع كبيراً " وهذا الحجم اكبر من(30) فرداً وهو يؤشر إمكانية التوزيع الاعتدالي لهذا الحجم بحسب رأي الاختصاصيين "(2).

#### 3 – 3 وسائل جمع البيانات والأجهزة والأدوات :

بهدف الحصول على بيانات صحيحة استعان الباحثان بالأدوات الآتية :

- ❖ المراجع العربية والأجنبية .
- ❖ شبكة المعلومات الدولية (الأنترنيت) .
- ❖ المكتبة الافتراضية لجامعة بغداد .

<sup>1</sup> - عودة أحمد و خليل الخليلي ؛ الإحصاء الباحث في التربية والعلوم الإنسانية : ( عمان ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، 1988 ) ص 146 .

<sup>2</sup> - عودة أحمد و خليل الخليلي ؛ مصدر سبق ذكره : (1994)، ص 106 .

- ❖ الاختبارات والقياس .
  - ❖ المقابلات الشخصية .
  - ❖ أستمارة تسجيل فردية لبيانات مقياس الاحتراق النفسي .
  - ❖ أستمارة تسجيل فردية لبيانات مقياس بروفيل الشخصية .
  - ❖ أستمارة تسجيل فردية لبيانات مقياس أساليب مواجهة المشكلات .
- 3 - 4 خطوات تنفيذ البحث :**

بغية تحقيق أهداف البحث قام الباحثان باستخدام ثلاثة مقاييس الأول لقياس الاحتراق النفسي<sup>(1)</sup>، والثاني لقياس بروفيل الشخصية<sup>(2)</sup>، والثالث لقياس اساليب مواجهة المشكلات<sup>(3)</sup> .

وقد وجد الباحثان بأن المقاييس الثلاثة مقننة على البيئة العراقية ومستخدمة في العراق في دراسات سابقة لذلك تم الاعتماد عليها، إضافة لتمتعها بصدق وثبات عالين وفيما يأتي توضيح للمقاييس الثلاث:

#### أولاً / مقياس الإحتراق النفسي

هذا المقياس أعده (سيدمان و زاجر *Seidman @Zager* 1986) وترجمه إلى العربية (عادل عبد الله 1994) ويهدف إلى تحديد مستوى الإحتراق النفسي للمعلمين، ويتكون من (21) فقرة موزعة على أربعة أبعاد وكما يلي :

**البعد الأول:** عدم الرضا الوظيفي ... يتضمن (5) فقرات هي (1،5،10،12،19).

**البعد الثاني:** الضغوط المهنية ... يتضمن (6) فقرات هي (2، 4، 7، 9، 13، 14)

**البعد الثالث:** إنخفاض مستوى المساندة الإدارية ... يتضمن (6) فقرات هي (3، 8، 11، 15، 18، 20).

**البعد الرابع:** الإتجاه السلبي نحو التلاميذ ... يتضمن (4) فقرات هي (6، 16، 17، 21).

<sup>1</sup> - عادل عبد الله محمد ؛ مقياس الإحتراق النفسي : ( مكتبة الأنجلو مصرية ، 1994 ) .  
<sup>2</sup> - فواد أبو حطب ؛ القدرات العقلية ، ط2 : ( القاهرة مكتبة الأنجلو مصرية ، 1980 ) ص 72 .  
<sup>3</sup> - نشوة كرم عمار ؛ مصدر سبق ذكره : 2007 ، ص 96 .



علماء بأن كل فقرة تتضمن إحساساً أو شعوراً يمر به المعلم من جراء ممارسته لمهنة التدريس ويطلب من المفحوص تحديد مدى إنطباق كل فقرة عليه وذلك من خلال الإجابة التي تكون ما بين الانطباق التام وعدم الانطباق ، والمقياس يعتمد على طريقة ليكرت الخماسية (من 1 إلى 5) وترتيبها كالاتي: (لا تنطبق إطلاقاً - 1 ، لا تنطبق بدرجة كبيرة - 2 ، تنطبق إلى حد ما - 3، تنطبق بدرجة كبيرة - 4 ، تنطبق تماماً - 5) .

### ثانياً / مقياس بروفيل الشخصية :

هذا المقياس أعده (جوردن ألبرت ) وترجمه إلى العربية (فؤاد أبو حطب 1980 )، وباستخدامه نتمكن من قياس أربع سمات للشخصية لها أهميتها في الأعمال اليومية بالنسبة للشخص السوي (المعلم) وهي (السيطرة، والمسؤولية، والإتزان الإنفعالي، والاجتماعية) .

ويمكن تطبيق المقياس بطريقة فردية أو جماعية، وتكون طريقة الإجابة من خلال إختيار أحد العبارات الأربعة الموجودة أمام كل فقرة والتي يعتقد المعلم بأنها الأقرب إليه والتي تشبهه، علماً بأن الزمن الكلي للإجابة على المقياس يكون مفتوح. ويتم تفرغ البيانات على أساس احتساب درجة كل سمة بصورة منفصلة وبالباغية (18) فقرة وذلك من خلال إعطاء (2) درجة لكل عبارة تفضل بدرجة أكبر، و(1) درجة لكل عبارة لا توضع عليها علامة، و(صفر) لكل عبارة تفضل بدرجة أقل ... وبذلك ستكون الدرجة الكلية لكل سمة شخصية (36) درجة في حين ستكون الدرجة الكلية للمقياس (144) درجة .

### ثالثاً / مقياس أساليب مواجهة المشكلات :

يتكون المقياس من (12) فقرة تقيس (12) أسلوباً من أساليب مواجهة المشكلات، وكل (4) أساليب منها تقيس إستراتيجية مواجهة معينة والتي هي (3) إستراتيجيات وكالتالي :

**المواجهة:** وتتضمن الفقرات التي أرقامها (8، 12، 6، 1).

**التماس العون:** وتتضمن الفقرات التي أرقامها (7، 5، 2، 10).

**السلبية:** وتتضمن الفقرات التي أرقامها ( 9 ، 11 ، 4 ، 3).

وتتراوح الدرجة على كل أسلوب من ( 1 ولغاية 4 ) درجات، إذا يتم منح البديل لا أستخدامه إطلاقاً (1) درجة، وتستخدمه أحياناً (2) درجة، وتستخدمه بدرجة متوسطة (3) درجات، وتستخدمه كثيراً (4) درجات.

### 3 - 5 التجربة الاستطلاعية :

قام الباحثان بإجراء تجربة استطلاعية على عينة تكونت من (12) معلماً للتربية الرياضية بمحافظة بغداد ومن خارج حدود العينة من أجل التأكد من وضوح فقرات المقاييس الثلاث المستخدمة في الدراسة ومدى ملائمتها للبيئة العراقية قبل إجراء التجربة الأساسية .

ثم قام الباحثان باستخراج الأسس العلمية للمقاييس الثلاث المستخدمة عن طريق حساب صدق وثبات وموضوعية المقاييس وعلى عينة التجربة الاستطلاعية وكالتالي

#### 1. صدق المقاييس الثلاث :

يعد الصدق من أهم الخصائص السيكومترية التي يتطلب توافرها في المقياس النفسي ، لذا قام الباحثان بعرض المقاييس الثلاث على الخبراء والمختصين لتقدير مدى ملائمتها لعينة البحث وللبيئة العراقية وقد اتفقوا جميعاً بنسبة 100% على صلاحية المقاييس جميعها وبذلك تعد المقاييس الثلاث ذات صدقاً ظاهرياً المقاييس الثلاث صادقة ظاهرياً ، وحسب مع ما أشار إليه ( فؤاد البهي 1979م ) " أن المقياس يعد صادقاً ظاهرياً إذا تحقق الباحث من صلاحية فقراته من وجهة نظر الخبراء في قياس الخاصية التي أعد لقياسها ، وكانت تعليماته وفقراته واضحة ومفهومة من المجيبين " (1).

#### 2. ثبات المقاييس الثلاث :

قام الباحثان بحساب ثبات ( مقياس الاحتراق النفسي ) بطريقتي الاختبار وإعادة الاختبار ومعامل ألفا كرونباخ ، ففي طريقة الاختبار وإعادة الاختبار تم

<sup>1</sup> - فؤاد البهي السيد ؛ علم النفس الإحصائي وقياس العقل البشري: ( القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1979 ) ص 551 .

استخدام معامل ارتباط سبيرمان بين درجات التطبيقين وبلغت القيمة المحسوبة (0.834) لذا يعد المقياس ذو معامل ثبات عالٍ نظراً لكون القيمة المحسوبة أكبر من

القيمة الجدولية والبالغة (0.576) عند درجة حرية (10) وبمستوى دلالة 0.05 .  
أما بطريقة معامل ألفا كرونباخ والتي تعتمد فكرتها على مدى ارتباط الفقرات مع بعضها البعض داخل المقياس وكذلك ارتباط كل فقرة مع المقياس ككل ، وهذا حسب ما أشار له (أحمد سليمان وفتحي حسن 1987م) " أن معاملات الارتباط الداخلي بين الفقرات مع عدد الفقرات هو الذي يحدد معامل ألفا " (1) ، فقد ظهر أن قيمة معامل الثبات بلغت (0.842) لذا فإن هذا المقياس يمكن الاعتماد عليه لتمتعه بثبات عالٍ .

أما (مقياس بروفيل الشخصية) فقد حسب ثباته بطريقتي الاختبار وإعادة الاختبار ومعامل ألفا كرونباخ ، ففي طريقة الاختبار وإعادة الاختبار تم استخدام معامل ارتباط سبيرمان بين درجات التطبيقين وبلغت القيمة المحسوبة (0.811) لذا يعد المقياس ذو معامل ثبات عالي نظراً لكون القيمة المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية (0.576) عند درجة حرية (10) وبمستوى دلالة 0.05 ، أما بطريقة معامل ألفا كرونباخ فقد بلغت قيمة معامل الثبات (0.836) لذا فإن هذا المقياس يمكن الاعتماد عليه لتمتعه بثبات عالٍ أيضاً .

أما (مقياس أساليب مواجهة المشكلات) فقد حسب ثباته أيضاً بطريقتي الاختبار وإعادة الاختبار ومعامل ألفا كرونباخ ، ففي طريقة الاختبار وإعادة الاختبار تم استخدام معامل ارتباط سبيرمان بين درجات التطبيقين وبلغت القيمة المحسوبة (0.795) لذا يعد المقياس ذو معامل ثبات عالي نظراً لكون القيمة المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية (0.576) عند درجة حرية (10) وبمستوى دلالة 0.05 ، أما بطريقة معامل ألفا كرونباخ فقد بلغت قيمة معامل الثبات (0.821) لذا فإن هذا المقياس يمكن الاعتماد عليه لتمتعه بثبات عالٍ أيضاً .

<sup>1</sup> - أحمد سليمان عودة وفتحي حسن ملكاوي ؛ أساسيات البحث العلمي في التربية والعلوم الإنسانية : ( عمان ، مكتبة المنار للنشر والتوزيع ، 1987 ، ص 161 .

### 3. موضوعية المقاييس :

نظراً لوضوح فقرات المقاييس الثلاث وطريقة احتسابها لذا فهي تتمتع بموضوعية عالية لكونها سوف لن تؤدي إلى حدوث أي اختلاف بدرجات المقومين عند احتساب الدرجات .

### 3 - 6 التجربة الرئيسية :-

تم إجراء التجربة الرئيسية في (2013/10/24) وذلك باتباع الخطوات الآتية:  
أولاً : وزعت استمارات مقياس الاحتراق النفسي على معلمي التربية الرياضية في المدارس الابتدائية المشمولة بالدراسة في محافظة بغداد.  
ثانياً: وزعت استمارات مقياس بروفيل الشخصية على معلمي التربية الرياضية في المدارس الابتدائية المشمولة بالدراسة في محافظة بغداد.  
ثالثاً: وزعت استمارات مقياس أساليب مواجهة المشكلات على معلمي التربية الرياضية في المدارس الابتدائية المشمولة بالدراسة في محافظة بغداد.  
رابعاً: تم شرح أهمية المقاييس الثلاثة والتأكيد على عدم إهمال أي حقل في أي مقياس والتأكيد أيضاً على دقة الإجابة خدمة للبحث العلمي.

### 3 - 7 القوانين الإحصائية :-

تم معالجة البيانات إحصائياً بواسطة البرنامج الجاهز ( *SPSS 19* ) لإستخراج ما يلي:

❖ الوسط الحسابي، الإنحراف المعياري، الوسيط ، معامل الإلتواء، معامل الارتباط البسيط لبيرسون، معامل ارتباط الرتب لسبيرمان.

## الباب الرابع

### 4 - عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

4 - 1 عرض وتحليل نتائج الاحتراق النفسي والسمات الشخصية وأساليب مواجهة المشكلات :

قام الباحثان بعد الانتهاء من توزيع البيانات وجمعها بتفريغ البيانات بغية معالجتها إحصائياً وللمقاييس الثلاثة .

### 4 - 1 - 1 عرض وتحليل نتائج الاحتراق النفسي :

قام الباحثان باستخراج قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط ومعامل الالتواء لكل فقرة من فقرات المقياس وكما موضح في الجدول(1).

## الجدول (1)

يوضح قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط

وقيمة معامل الإلتواء لمقياس الإحترق النفسي

الإلتواء	الوسيط	الانحراف معياري	الوسط حسابي	الفقرات	الأبعاد
0.443 -	5	0.142	4.979	1	عدم الرضا الوظيفي
1.787 -	5	1.066	4.365	5	
1.457 -	5	0.782	4.620	10	
1.858 -	5	1.080	4.331	12	
1.171 -	5	0.814	4.682	19	
1.786 -	5	1.078	4.358	2	الضغوط المهنية
1.848 -	5	0.974	4.400	4	
1.864 -	5	0.745	4.537	7	
1.715 -	5	0.591	4.662	9	
1.302 -	5	0.700	4.696	13	
1.805 -	5	1.123	4.324	14	
1.768 -	5	0.867	4.489	3	إنخفاض مستوى المساندة الإدارية
1.776 -	5	1.130	4.331	8	
1.808 -	5	1.156	4.303	11	
0.994 -	5	0.335	4.889	15	
0.573 -	5	0.183	4.965	18	
1.349 -	5	0.736	4.669	20	
1.896 -	5	1.223	4.227	6	الإتجاه السلبي نحو التلاميذ
0.544 -	5	0.215	4.961	16	
1.496 -	5	0.401	4.800	17	
1.387 -	5	0.910	4.579	21	

من خلال الجدول (1) يتضح أن جميع قيم معاملات الإلتواء ولجميع فقرات مقياس الإحترق النفسي كانت أقل من ( $\pm$ ) مما يدل على حسن توزيع العينة وتجانسها.

#### 4 - 1 - 2 عرض وتحليل نتائج السمات الشخصية :

قام الباحثان باستخراج قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط ومعامل الإلتواء لكل سمة من سمات الشخصية وكما موضح في الجدول (2) .

#### الجدول ( 2 )

يوضح قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط وقيمة معامل

الإلتواء لمقياس السمات الشخصية

السمات	الفقرات	الوسط حسابي	الانحراف معياري	الوسيط	الإلتواء
السيطرة	1	1.965	0.183	2	0.573 -
	2	1.841	0.366	2	1.303 -
	3	1.951	0.215	2	0.683 -
	4	1.951	0.215	2	0.683 -
	5	1.944	0.229	2	0.733 -
	6	1.951	0.215	2	0.683 -
	7	1.965	0.183	2	0.573 -
	8	1.965	0.183	2	0.573 -
	9	1.931	0.254	2	0.814 -
	10	1.924	0.265	2	0.860 -
	11	1.896	0.305	2	1.022 -
	12	1.965	0.183	2	0.573 -
	13	1.944	0.229	2	0.733 -
	14	1.917	0.276	2	0.902 -
	15	1.889	0.314	2	1.060 -

1.162 -	2	0.338	1.869	16	
1.022 -	2	0.305	1.896	17	
1.196 -	2	0.346	1.862	18	
0.543 -	2	0.232	1.958	1	المسؤولية
1.241 -	2	0.435	1.820	2	
0.665 -	2	0.406	1.910	3	
0.634 -	2	0.326	1.931	4	
0.680 -	2	0.335	1.924	5	
0.665 -	2	0.406	1.910	6	
0.653 -	2	0.381	1.917	7	
0.549 -	2	0.306	1.944	8	
0.774 -	2	0.403	1.896	9	
0.838 -	2	0.494	1.862	10	
0.953 -	2	0.434	1.862	11	
0.540 -	2	0.272	1.951	12	
0.680 -	2	0.335	1.924	13	
0.855 -	2	0.340	1.903	14	
1.013 -	2	0.370	1.875	15	
1.096 -	2	0.435	1.841	16	
0.953 -	2	0.434	1.862	17	
1.138 -	2	0.419	1.841	18	
0.702 -	2	0.269	1.937	1	
1.138 -	2	0.419	1.841	2	
0.781 -	2	0.426	1.889	3	
0.810 -	2	0.359	1.903	4	
0.810 -	2	0.359	1.903	5	
0.781 -	2	0.426	1.889	6	



0.653 -	2	0.381	1.917	7	الإتزان الإنفعالي
0.680 -	2	0.335	1.924	8	
0.886 -	2	0.423	1.875	9	
0.937 -	2	0.509	1.841	10	
0.970 -	2	0.513	1.834	11	
0.680 -	2	0.304	1.931	12	
0.694 -	2	0.389	1.910	13	
0.975 -	2	0.363	1.882	14	
1.078 -	2	0.384	1.862	15	
1.090 -	2	0.495	1.820	16	
1.057 -	2	0.451	1.841	17	
1.122 -	2	0.481	1.820	18	
0.6 -	2	0.245	1.951	1	
0.850 -	2	0.367	1.896	2	
0.593 -	2	0.283	1.944	3	
0.678 -	2	0.336	1.924	4	
0.653 -	2	0.257	1.944	5	
0.92 -	2	0.450	1.862	6	
0.812 -	2	0.410	1.889	7	
0.810 -	2	0.359	1.903	8	
0.953 -	2	0.434	1.862	9	
0.92 -	2	0.450	1.862	10	
0.953 -	2	0.456	1.855	11	
0.815 -	2	0.331	1.910	12	
0.812 -	2	0.410	1.889	13	
0.815 -	2	0.331	1.910	14	
0.855 -	2	0.340	1.903	15	

0.957 -	2	0.476	1.848	16	
0.850 -	2	0.416	1.882	17	
0.953 -	2	0.456	1.855	18	

من خلال الجدول (2) يتضح أن جميع قيم معاملات الإلتواء ولجميع فقرات سمات الشخصية كانت أقل من ( + 3 ) مما يدل على حسن توزيع العينة وتجانسها .

#### 4 - 1 - 3 عرض وتحليل نتائج أساليب مواجهة المشكلات :

قام الباحثان باستخراج قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط ومعامل الإلتواء لكل إستراتيجيات مقياس أساليب مواجهة المشكلات وكما موضح في الجدول (3) .

### الجدول ( 3 )

يوضح قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط وقيمة معامل

الإلتواء لمقياس أساليب مواجهة المشكلات

الإلتواء	الوسيط	الانحراف معياري	الوسط حسابي	الفقرات	إستراتيجيات
1.883 -	4	0.946	3.406	1	المواجهة
1.946 -	4	1.022	3.337	2	
1.936 -	4	0.942	3.372	3	
1.893 -	4	0.973	3.386	4	
1.922 -	4	0.958	3.386	1	التماس العون
1.938 -	4	1.046	3.324	2	
1.973 -	4	1.008	3.337	3	
1.950 -	4	1.009	3.344	4	
1.915 -	4	1.059	3.324	1	السلبية
1.852 -	4	1.051	3.351	2	
1.891 -	4	1.061	3.331	3	
1.882 -	4	1.012	3.365	4	

من خلال الجدول (3) يتضح أن جميع قيم معاملات الإلتواء ولجميع فقرات مقياس أساليب مواجهة المشكلات كانت أقل من  $(3\pm)$  مما يدل على حسن توزيع العينة وتجانسها .

#### 4 - 2 عرض وتحليل ومناقشة علاقة الاحتراق النفسي ببعض السمات الشخصية لدى معلمي التربية الرياضية :

استخدم الباحثان معامل ارتباط بيرسون لأن بيانات المتغيرين بيانات متصلة على هيئة درجات، ويتضح من النتائج المعروضة في الجدول (4) بوجود علاقة ارتباط معنوية سلبية بين مقياس الاحتراق النفسي وكل من سمات (السيطرة، والمسؤولية، والإتزان الإنفعالي، والإجتماعية) وذلك لكون قيمه (r) المحسوبة كانت على التوالي) - 0.612 ، - 0.512 ، - 0.462 ، - 0.348 أكبر من قيمة (r) الجدولية وبالغة (0.174) عند درجة حرية (143) وتحت مستوى دلالة 0.05 .

#### الجدول ( 4 )

يوضح معامل ارتباط الاحتراق النفسي مع بعض السمات الشخصية

ت	الاحتراق النفسي السمات الشخصية	قيمة r المحسوبة	درجة الحرية	قيمة r الجدولية	الدلالة
1	السيطرة	- 0.612	143	0.174	معنوي
2	المسؤولية	- 0.512			معنوي
3	الإتزان الإنفعالي	- 0.462			معنوي
4	الإجتماعية	- 0.348			معنوي

إن النتيجة التي توصل إليها الباحثان تعد نتيجة منطقية وذلك لأن معنى الارتباط السلبى بين مقياس الاحتراق النفسي وسمة السيطرة تعني أنه كلما ازداد فهم معلمي التربية الرياضية وأدركوا أهمية دورهم في العمل كلما أدى ذلك إلى انخفاض مستوى الاحتراق النفسي لديهم، وكما إن معنى الارتباط السلبى بين مقياس الاحتراق النفسي وسمة المسؤولية تعني أنه كلما ازدادت مسؤولية معلمي التربية الرياضية

وشعروا بأهمية دورهم في العمل بهذه المهنة كلما أدى ذلك إلى انخفاض مستوى الاحترق لديهم .

كما إن معنى الارتباط السلبي بين مقياس الاحترق النفسي وسمة الاتزان الانفعالي تعني أنه كلما زادت درجة الاتزان الانفعالي لدى معلمي التربية الرياضية أثناء عملهم كلما أدى ذلك إلى انخفاض مستوى الاحترق لديهم، وكما إن معنى الارتباط السلبي بين مقياس الاحترق النفسي وسمة الاجتماعية تعني أنه كلما زادت درجة الانسجام والتوافق الاجتماعي لدى معلمي التربية الرياضية مع أنفسهم ومع الأشخاص العاملين معهم كلما أدى ذلك إلى انخفاض مستوى الاحترق لديهم .

ويرى الباحثان إن معنى العلاقة السلبية بصورة عامة ما بين جميع السمات الشخصية ومقياس الاحترق النفسي يعني إنه كلما تمكن معلمي التربية الرياضية من التحكم بانفعالاتهم وتحملهم المسؤولية الاجتماعية والسيطرة على أنفسهم كلما أدى ذلك إلى انخفاض مستوى الاحترق النفسي لديهم .

إن النتيجة التي توصل إليها الباحثان تتفق مع ما توصلت إليه (منى محمد 1997) في دراستها " إلى وجود علاقة دالة بين الاحترق النفسي وبعض أبعاد الشخصية " (1) ، وتتفق أيضاً مع ما أسفرت نتائج دراسة (خالد محمد 2003) " بوجود علاقة دالة بين بعض سمات الشخصية وبعض أبعاد الرضا الوظيفي " (2).

كما تتفق أيضاً مع ما ذكره (زامل جميل 2004) " بوجود علاقة ارتباطية بين سمات الشخصية ( السيطرة – المسؤولية – الاتزان الانفعالي ) باتخاذ القرار " (3) ، وتتفق النتيجة أيضاً مع ما توصلت إليه دراسة (نوال بنت عثمان 2008) "

<sup>1</sup> - منى محمد علي بدران ؛ الاحترق النفسي لدى معلمي المرحلة الثانوية وعلاقته ببعض المتغيرات (دراسة ميدانية) ، رسالة ماجستير غير منشورة ، معهد الدراسات والبحوث التربوية ، جامعة القاهرة ، 1997 ، ص 195 .

<sup>2</sup> - خالد محمد قبيلوي ؛ بعض سمات الشخصية والرضا الوظيفي لدى معلمي التربية الخاصة بمدينة مكة المكرمة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية / جامعة أم القرى ، 2003 ، ص 216 .

<sup>3</sup> - زامل جميل مسكي ؛ بعض سمات الشخصية وعلاقتها باتخاذ القرار لدى عينة من مديري المدارس بمدينة مكة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية / جامعة أم القرى ، 2004 ، ص 153 .

بوجود علاقة ارتباط دالة عكسية بين مقياس الاحتراق النفسي وكل من سمات الشخصية ( السيطرة، المسؤولية، الإلتزان الإنفعالي، الإجتماعية ) " (1).

وبذلك تم تحقيق الهدف الثاني من البحث .

#### 4 - 3 عرض وتحليل ومناقشة علاقة الاحتراق النفسي بأساليب مواجهة المشكلات لدى معلمي التربية الرياضية :

استخدم الباحثان معامل ارتباط بيرسون لأن بيانات المتغيرين بيانات متصلة على هيئة درجات، ويتضح من النتائج المعروضة في الجدول (5) بوجود علاقة ارتباط معنوية سالبة بين مقياس الاحتراق النفسي وكل من استراتيجيات مقياس أساليب مواجهة المشكلات والمتمثلة ب( المواجهة، والتماس العون، والسلبية) وذلك لكون قيمه (r) المحسوبة كانت على التوالي (0.472، 0.436، 0.511) أكبر من قيمة (r) الجدولية والبالغة (0.174) عند درجة حرية (143) وتحت مستوى دلالة 0.05 .

#### الجدول ( 5 )

يوضح معامل ارتباط الاحتراق النفسي مع أساليب مواجهة المشكلات

ت	الاحتراق النفسي أساليب مواجهة المشكلات	قيمة r المحسوبة	درجة الحرية	قيمة r الجدولية	الدلالة
1	المواجهة	- 0.472	143	0.174	معنوي
2	التماس العون	- 0.436			معنوي
3	السلبية	- 0.511			معنوي

إن النتيجة التي توصل إليها الباحثان تعد نتيجة منطقية وذلك لأن معنى الارتباط السلبي بين مقياس الاحتراق النفسي وأستراتيجيات مقياس أساليب مواجهة المشكلات تعني أنه كلما إزدادت المواجهة الفعالة لدى معلمي التربية الرياضية وكانوا يستخدمون المساعدة والعون في حل المشاكل وبأساليب سلبية كلما أدى ذلك إلى إنخفاض مستوى الاحتراق النفسي لديهم .

<sup>1</sup> - نوال بنت عثمان الزهراني ؛ مصدر سبق ذكره ، 2008 ، ص178 .

أن النتيجة التي توصل إليها الباحثان تتفق مع نتائج دراسة (نجاه زكي و مديحة عثمان 1998) والتي أشارت إلى " أن أساليب المواجهة الإيجابية الفعالة تخفف من الاحتراق النفسي ، على العكس من أساليب المواجهة غير الفعالة والتي تؤدي إلى الإحترق النفسي "(1)، وكما تتفق النتيجة مع ما ذكره (جاليفر Gallagher 2004) في دراسته لعلاقة الاحتراق النفسي بالواجهة والتي توصل فيها لوجود علاقة ارتباط إيجابي دال بين الاحتراق النفسي وأساليب المواجهة السلبية (غير الفعالة) (2).

وتتفق أيضاً مع ما توصل إليه (أنجل وآخرون Angel, et, al 2003) بوجود ارتباط سالب دال بين الاحتراق النفسي وأساليب المواجهة الفعالة التي تعتمد على حل المشكلات (3).

كما تتفق أيضاً مع ما ذكره (لطفى عبد الباسط 1994) أن التفاعل التفاعل المستمر بين المعلم وبيئته المدرسية يؤدي إلى إحداث نوع من العلاقات غير الملائمة والتي تتمثل في الأوضاع المهنية الضاغطة كمشكلات اليوم الدراسي المستمرة سواء مع التلاميذ أو مع الإدارة المدرسية، كل هذا وغيره يحدث بدوره نوعاً من المواقف الضاغطة أو المشكلات التي تفرض نفسها على المعلم ، وتوجب عليه مواجهتها وذلك أما بالتغلب عليها بطول نهائية تريحه من مصدر الضغط ، أي إيجاد حلاً جذرياً للمشكلة، أو بمحاولة تجاهل المشكلات التي يمر بها وهي ما تعرف بأساليب المواجهة غير الفعالة(4).

وتتفق النتيجة التي توصل إليها الباحثان مع ما أشارت إليه (نشوة كرم 2007) من خلال دراستها لأساليب المواجهة المستخدمة في دراستها إلى تصنيف المعلمين

1 - نجاة زكي يوسف و مديحة عثمان عبد الفضل ؛ أساليب مواجهة المشكلات في علاقتها بكل من الضغوط النفسية والاحتراق النفسي لدى عينة من معلمي المدارس الثانوية بمدينة المنيا ( دراسة تجريبية ) ، مجلة البحث في التربية وعلم النفس ، ع 1 ، م 12 ، 1998 ، ص 461 .

2- Gallagher ; Burnout and Coping in Suburban Teacher , Dissertation Abstracts International .2004 , P94 .

3 -Angel, B. Anton,A.&Joan,B.; Burnout syndrome and Coping Strategies, Astructural relations Model, Psychology in Spain, vol 7, n1, 2003 , P46

4 - لطفى عبد الباسط إبراهيم ؛ عمليات تحمل الضغوط في علاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى المعلمين ، مجلة مركز البحوث التربوية ، ع 5 ، السنة الثالثة ، 1994 ، ص 95

إلى ثلاث فئات : فئة قادرة على مواجهة مشكلاتها والتصدي لها والتغلب عليها وبالتالي لا تصل إلى درجة الاحتراق النفسي وهم من يستخدمون أساليب المواجهة ، وأخرى تنتظر المساعدة والدعم الاجتماعي والعون من الآخرين فهم تحت ضغطين ضغط المشكلة نفسها وضغط أنتظار العون الذي قد لا يتوفر في مدارسنا والذي إن فقدته عجز عن المواجهة بل ويصل الأمر به كذلك إلى إنخفاض إحساسه بالمساندة الإدارية ، وثالثاً لا تبالي بما يعترضها من مشكلات وتصرف نفسها حتى عن التفكير فيها. ولهذا فالباحثة تفسر وجود فروق في الدرجة الكلية للاحتراق النفسي بين من يستخدمون أساليب ألتماس العون ومن يستخدمون الأساليب السلبية في إتجاه مستخدمي ألتماس العون ، فهم وكما أشارت لا يواجهون الموقف بصورة مباشرة بل ينتظرون مساعدة الآخرين وهو ما لا يتحقق داخل المجتمع المدرسي ، فكثير من المديرين والمشرفين لا يعرفون شيئاً عن المشكلات التي تعترض معلمهم (1) ، وكما تتفق النتيجة التي تشير لوجود علاقة ارتباط سلبية بين الاحتراق النفسي وبين ملتسمي العون مع ما أشار إليه (شن *Chen* 1995) في دراسته لعلاقة الدعم الاجتماعي بالاحتراق النفسي والضغوط النفسية حيث اشار إلى أن الدعم الاجتماعي يقلل من الإحساس بالاحتراق النفسي ويقلل كذلك من الاتجاه السلبي للتلاميذ (2)، وبذلك تم تحقيق الهدف الثالث من البحث .

## الباب الخامس

### 5 – الاستنتاجات والتوصيات :

#### 5 – 1 الاستنتاجات :

بعد عرض النتائج ومناقشتها توصل الباحثان إلى الاستنتاجات التالية :

✓ وجود علاقة ارتباط معنوية سالبة للاحتراق النفسي مع سمة السيطرة والتي هي إحدى سمات الشخصية لدى معلمي التربية الرياضية .

<sup>1</sup> - نشوة كرم عمار ؛ مصدر سبق ذكره : 2007 ، ص 146 .

<sup>2</sup> - Chen, S.; Stress Burnout and Social Support among Teachers in Taiwan, dissertation Abstracts International, 1995 , P123 .

- ✓ وجود علاقة إرتباط معنوية سالبة للإحتراق النفسي مع سمة الإلتزان الإنفعالي والتي هي إحدى سمات الشخصية لدى معلمي التربية الرياضية .
- ✓ وجود علاقة إرتباط معنوية سالبة للإحتراق النفسي مع سمة الإجتماعية والتي هي إحدى سمات الشخصية لدى معلمي التربية الرياضية .
- ✓ وجود علاقة إرتباط معنوية سالبة للإحتراق النفسي مع إستراتيجيات المواجهة والتي هي إحدى إستراتيجيات أساليب مواجهة المشكلات لدى معلمي التربية الرياضية .
- ✓ وجود علاقة إرتباط معنوية سالبة للإحتراق النفسي مع إستراتيجيات التماس العون والتي هي إحدى إستراتيجيات أساليب مواجهة المشكلات لدى معلمي التربية الرياضية .
- ✓ وجود علاقة إرتباط معنوية سالبة للإحتراق النفسي مع إستراتيجيات السلبية والتي هي إحدى إستراتيجيات أساليب مواجهة المشكلات لدى معلمي التربية الرياضية .

## 5 - 2 التوصيات :

### توصل الباحثان إلى مجموعة من التوصيات وكالتالي :

- ✓ التأكيد على أهمية الاحتراق النفسي لمعلمي التربية الرياضية لما له من أهمية في العلاقة ما بين سمات شخصية المعلم وأساليب مواجهته للمشكلات .
- ✓ التأكيد على إجراء دراسات مشابهة لم يتم تناول العلاقة ما بين الاحتراق النفسي ومقاييس أخرى لم يتم تناولها بالدراسة الحالية .
- ✓ التأكيد على إجراء دراسة مشابهة وعلى معلمات التربية الرياضية وعلى كافة المستويات التي لم يتم تناولها بالدراسة الحالية .
- ✓ إقامة دورات تدريبية وتطويرية لمعلمي التربية الرياضية تتضمن توضيح أهمية وكيفية العمل على التغلب على الاحتراق النفسي أثناء عملهم في المدارس



## المصادر

- أحمد عبد الخالق ؛ الأبعاد الأساسية للشخصية : ( دار المعرفة ، 1987 ) .
- أحمد عبد الخالق ؛ أسس علم النفس : ( دار المعرفة ، 1992 ) .
- أحمد سليمان عودة وفتحي حسن ملكاوي ؛ أساسيات البحث العلمي في التربية والعلوم الإنسانية : ( عمان ، مكتبة المنار للنشر والتوزيع ، 1987 ) .
- أسعد رزق ؛ موسوعة علم النفس : (بيروت ، المؤسسة العربية للدراسات والنشر، 1992) .
- إيمان محمود القماح ؛ علاقة مفهوم الذات بأساليب مواجهة الضغوط لدى عينة من الراشدين المصريين والإمارتيين – دراسة عبر حضارية - ، مجلة علم النفس المعاصر والعلوم الإنسانية ، المجلد 13 ، الجزء 2 2002 .
- خالد محمد قلوبوي ؛ بعض سمات الشخصية والرضا الوظيفي لدى معلمي التربية الخاصة بمدينة مكة المكرمة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية / جامعة أم القرى ، 2003 .
- رودلف هـ موس ؛ ترجمة وتقنين : رجب علي شعبان : مقياس أساليب المواجهة الإقدامية والإحجامية للمشكلات : (الفيوم ، دار العلم ، 2000) .
- زامل جميل مسكي ؛ بعض سمات الشخصية وعلاقتها بإتخاذ القرار لدى عينة من مديري المدارس بمدينة مكة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية / جامعة أم القرى ، 2004 .
- عادل عبد الله محمد ؛ بعض السمات الشخصية والجنس ومدة الخبرة وأثرها على درجة الاحتراق النفسي للمعلمين ، مجلة دراسات نفسية ، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية ، مجلد 5 ، عدد 2 ، 1995 .
- عادل عبد الله محمد ؛ مقياس الاحتراق النفسي : ( مكتبة الأنجلو المصرية ، 1994 ) .
- علي عسكر ؛ ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها : ( القاهرة ، دار الكتاب الحديث ، 2000 ) .

- عودة أحمد و خليل الخليلى ؛ الإحصاء الباحث فى التربية والعلوم الإنسانية : ( عمان ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، 1988 ) .
- فؤاد أبو حطب ؛ القدرات العقلية ، ط2 : ( القاهرة مكتبة الأنجلو مصرية ، 1980 ) .
- فؤاد البهى السيد ؛ علم النفس الإحصائى وقياس العقل البشرى: ( القاهرة ، دار الفكر العربى ، 1979 ) .
- لطفى عبد الباسط إبراهيم ؛ عمليات تحمل الضغوط فى علاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى المعلمين ، مجلة مركز البحوث التربوية ، ع 5 ، السنة الثالثة ، 1994 .
- منى محمد على بدران ؛ الاحتراق النفسى لدى معلمى المرحلة الثانوية وعلاقته ببعض المتغيرات (دراسة ميدانية) ، رسالة ماجستير غير منشورة ، معهد الدراسات والبحوث التربوية ، جامعة القاهرة ، 1997 .
- نشوة كرم عمار ؛ الاحتراق النفسى للمعلمين ذوى النمط (أ ، ب) وعلاقته بأساليب مواجهة المشكلات : رسالة ماجستير / قسم علم النفس التربوى والصحة النفسية ، جامعة الفيوم كلية التربية (مصر ، الفيوم ، 2007) .
- نوال بنت عثمان الزهرانى ؛ الاحتراق النفسى وعلاقته ببعض سمات الشخصية لدى العاملات مع ذوى الاحتياجات الخاصة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية – قسم علم النفس / جامعة أم القرى – المملكة العربية السعودية ، 2008 .
- نجية اسحق عبد الله ؛ أساليب مواجهة الضغوط وبعض متغيرات الشخصية لدى الجنسين (دراسة مقارنة) ، مجلة علم النفس المعاصر والعلوم الإنسانية / جامعة المنيا ، العدد 1 ، المجلد 12 ، 2001 .
- نجاة زكى يوسف و مديحة عثمان عبد الفضل ؛ أساليب مواجهة المشكلات فى علاقتها بكل من الضغوط النفسية والاحتراق النفسى لدى عينة من معلمى المدارس الثانوية بمدينة المنيا (دراسة تجريبية) ، مجلة البحث فى التربية وعلم النفس ، ع 1 ، م 12 ، 1998 .

- Angel, B. Anton,A.&Joan,B.; Burnout syndrome and Coping Strategies, Astructural relations Model, Psychology in Spain, vol 7, n1, 2003 .
- Bilge,F.:Examining the Burnout of Academics in Relation to job Satisfaction and other Factors ,Social Behavior and Personality Available on line. www. Sbp – journal.com . 2006 .
- Chen, S,; Stress Burnout and Social Support among Teachers in Taiwan, dissertation Abstracts International, 1995 .
- Gallagher ; Burnout and Coping in Suburban Teacher , Dissertation Abstracts International .2004 .