

علاقة الاحتراق النفسي بالصلابة النفسية لدى معلمات التعليم الابتدائي
-دراسة ميدانية على عينة من ابتدائيات ولاية البليدة-

**The Relationship Between Burnout and Psychology Hardiness in
Primary School Teachers among Female
-A field study on a sample of primary school students in the state
of Blida.-**

بشير عباد¹، سعاد رحماوي²

¹ جامعة مولود معمري تيزي وزو (الجزائر)، bachirpsy.09@gmail.com

² جامعة مولود معمري تيزي وزو (الجزائر)، rahmaouisouad@yahoo.fr

تاريخ الاستلام: 2020/11/19 تاريخ القبول: 2022/11/06 تاريخ النشر: 2022/11/14

Abstract:

This study aimed to know the nature of the relationship between psychological burnout and psychological hardiness among primary education teachers, through a field study that included some educational institutions in the district of boys living in the wilaya of Blida. Correlational descriptive, and the Maslash Scale of Psychological Burnout and the Mekhamar Scale of Psychological Hardness were used. The results of the study found the following:

- There is a significant inverse relationship between psychological burnout, as well as its three dimensions, and psychological hardiness among female primary education teachers.

Key words: burnout, psychology hardiness, primary education teachers among female.

المخلص:

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة طبيعة العلاقة بين الاحتراق النفسي والصلابة النفسية لدى معلمات التعليم الابتدائي وذلك من خلال دراسة ميدانية شملت بعض المؤسسات التعليمية في دائرة أولاد يعيش ولاية البليدة، وتم اختيار العينة بطريقة قصدية بلغ عددها 86 معلمة، من 14 ابتدائية، حيث تم الاعتماد على المنهج الوصفي الارتباطي، وتم استخدام مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي ومقياس مخيمر للصلابة النفسية.

وقد توصلت نتائج الدراسة إلى مايلي:

- وجود علاقة عكسية دالة بين الاحتراق النفسي وكذلك بأبعاده الثلاثة والصلابة النفسية لدى معلمات التعليم الابتدائي.

الكلمات المفتاحية: الإحتراق النفسي، الصلابة النفسية، معلمات التعليم الإبتدائي.

المؤلف المرسل: بشير عباد، الإيميل: bachirpsy.09@gmail.com

1. مقدمة :

تعتبر مهنة التعليم الابتدائي من أكثر المهن عرضة أصحابها للضغوط النفسية وهذا لما تحمله هذه المهنة النبيلة من تحديات نفسية يومية وجهود عضلية كبيرة يقوم بها المعلمون بغية الوصول بالمتعلم الى تحقيق أهدافه التعليمية والنجاح في دراسته بصفة عامة.

ولقد زاولت المرأة الجزائرية مهنة التعليم منذ الاستقلال الى يومنا هذا، وتعتبر العنصر الأكثر وجودا في المؤسسات التعليمية خصوصا في السنوات الأخيرة لما تكتسبه مهنة التعليم من تقدير كبير في المجتمع الجزائري، ورغم خصوصية العمل في التعليم وما يوجد فيه من عوامل مؤثرة على الصحة النفسية كالاتزام بأوقات العمل الطويلة والانهك المهني وما يحاصره من التزامات منزلية وضغوط عائلية إلا أنه يوجد بعض من المعلمات لا يتأثرن جراء هذه الصعاب والضغوط المهنية بالسلب حيث نجدهم بمستوى عال من الاستقرار النفسي والصحة النفسية، وهذا يرجع لاكتسابهم خاصية الصلابة النفسية "حيث تعد الصلابة النفسية سلاحا مهما في مواجهة ضغوط عملية التعليم " وتعتبر مصدرا من مصادر الشخصية الذاتية لمقاومة الآثار السلبية الناجمة عن ضغوط الحياة والتخفيف من أثارها على الصحة النفسية والجسدية، حيث يقبل الفرد التغيرات والضغوط التي يتعرض لها وينظر فيها على انها نوع من التحدي وليس تهديدات. (نوفل، 2008)

2. الإشكالية

يعتبر المعلمون من الشخصيات البارزة في النظام التعليمي وهذا راجع لقدرتهم على التأثير إيجابيا على المخرجات التعليمية، فحسب دراسة إحصائية لمعهد اليونيسكو للإحصاء (2016) فهناك حوالي 84.23 مليون معلم في العالم عبر كل المستويات التعليمية قبل الابتدائي (الروضة) 9.36 مليون، وفي التعليم الأساسي 30.27 مليون، وفي التعليم المتوسط 32.12 مليون، إضافة إلى 12.49 مليون في الثانوي، وبحلول عام 2030 سيزيد عدد المعلمين ب 68.08 مليون معلم إضافي وهذا للحاجة إليهم مستقبلا مع ما يحدث من تطورات في مجال العلم والمعرفة وتأثيره على التعليم. (E.Kim, Verena, Robert , &

Klarsen, 2019)

ومن الملاحظ أن مهنة التدريس شاقة ومتعبة لما تحويه من أعباء وطاقت زائدة على المعلمات، وهذا ما يجعلهم أكثر عرضة لمشكلة الإحترق النفسي، التي تعتبر كنتيجة للضغوط المهنية الشديدة والمستمرة جراء ازدياد الحجم الساعي والعبء التدريسي واكتظاظ الأقسام وانخفاض العائد المادي وقلة الحوافز المعنوية وكذلك النظرة المتدنية للمعلم.

ونجد أن هناك بعض الدراسات أثبتت ذلك مثل: دراسة Shinn (1982) و Katznel و Korman و Levine (1971) أن المدرسين هم أكثر عرضة للتخلي عن وظائفهم بثلاثة أضعاف أو أكثر مقارنة بباقي المهنيين المحترفين وهذا يرجع حسبهم إلى الضغوط المرتبطة بالدور الذي يلعبونه في مهنة التدريس، مما يقلل من الحماس لديهم ويزيد من الرغبة في الإقلاع عن مهنة التعليم واستقالتهم. (Dworkim, 1987, p. 21)

ومن هنا اهتمت العديد من البحوث العربية والأجنبية منها بدراسة ظاهرة الاحتراق النفسي عند معلمات التعليم الابتدائي منها دراسة لميعة محسن محمد الشيخ (2011) تحت عنوان "الاحتراق النفسي لدى المعلمة وعلاقته بالاتجاه نحو التعليم " حيث هدفت هذه الدراسة للكشف على مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمات المرحلة الثانوية، وتكونت عينة البحث من 100 معلمة يمثلن عينة عشوائية من عينة مجتمع البحث، أشارت نتائج الدراسة هذه الى جود مستوى عال من الاحتراق النفسي كان كنتيجة للعوامل المؤثرة في النشاط التعليمي للمعلمة وعدم توافق كثير من الظروف البيئية المؤثرة كالجهد الذي يكون على عائق المعلمة. ((الشيخ، 2011، الصفحات 63-64)

وكذلك أشارت نادية الشربوني 2001 إلى أن الاحتراق النفسي يعد اضطرابا استجابيا للضغوط التي يتعرض لها المعلم مما يؤثر عليه سلبا في حياته وفي العملية التعليمية كلها، حيث بين 5% الى 25% من المعلمين لديهم احتراق نفسي.

(رحاب محمود، 2014، صفحة 150)

ولكن بالرغم من أن المعلمات في الطور الابتدائي قد يتعرضن لنفس الضغوط (الاجتماعية، النفسية، المهنية) إلا أن هناك اختلاف في استجاباتهم وتعاملهم مع الضغوط وهذا راجع إلى

بعض السمات في الشخصية التي تعمل كواق مانع من الإصابة بالاحتراق النفسي مثل سمة الصلابة النفسية التي جاءت بها كوباسا حيث لاحظت أن بعض المعلمات يستطعن تحقيق ذواتهن وامكاناتهن الكامنة بالرغم من تعرضهن للكثير من الاحباطات والضغوط، كما ترى "أن الصلابة النفسية هي نمط من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد اتجاه نفسه وأهدافه وقيمه والأخرون من حوله، واعتقاد الفرد أنه بإمكانه أن يكون له تحكم فيما يلقاه من أحداث وأن ما يطرأ عليه من تغيير في حياته هو مثير ضروري للنمو اكثر من كونه تهديدا واعاقه له". (بدر، 2015، صفحة 4)

ومن بين الدراسات التي تظهر أهمية الصلابة النفسية كسمة إيجابية في الشخصية للأفراد دراسة **Efimova et al 2019** تحت عنوان "الصلابة النفسية كعامل محدد لتفاعل الفرد مع البيئة" أجريت الدراسة في معهد **Dimitrovgrad** للهندسة والتكنولوجيا على 80 طالبا وطالبة مقسمين بالعدل تتراوح عمارهم بين 18 و20 سنة تم تطبيق عليهم مقياس الصلابة النفسية ل **maddi** والمعدل من طرف الباحث، واستبيان الاقدام على السلوك الانتحاري لصاحبه **oryol**، حيث أظهرت أن الطلبة من الجنسين ذوي الصلابة النفسية العالية لا يعانون من الاجهاد وليس لديهم سلوكيات انحرافية ودرجاتهم في مقياس الإقدام على السلوك الانتحاري كانت ضعيفة جدا عكس زملائهم من ارتفعت نتائجهم في مقياس الاقدام على السلوك الانتحاري لوحظ عليهم ارتفاع في الشعور بالإجهاد وانخفاض في الصلابة النفسية. (Efimova, et al., 2019, p. 566)

وقد أشارت حدة يوسفى (2016) أن الصلابة النفسية تنشأ جدار صد ودفاع نفسي للمعلم يعينه على التكيف البناء مع أحداث الحياة الضاغطة والمؤلمة وتخلق نمطاً من الشخصية شديدة الإحتمال، تستطيع أن تقاوم الضغوط وتقاوم من آثارها السلبية. (يوسفى، 2016، صفحة 119)

وفي دراسة ل شان (chan 2008) حول علاقة الصلابة النفسية بالاحترق النفسي والضغط على عينة من المربين الصينيين قدر عددهم ب 83 مربيا ومربية توصل من خلالها الى أن بعدي الإنهاك العاطفي وتبلد المشاعر لهما علاقة دالة مع الضغط والصلابة النفسية، أما الإنجاز الشخصي فهو أقل ارتباطا بالضغط ولديه ارتباط دال مع الصلابة. (تعكرميت ، 2012، صفحة 9)

وبناء على ما تم ذكره سابقا حول متغيري الدراسة الاحترق النفسي والصلابة النفسية فقد ركزت دراستنا الحالية حول علاقة الاحترق النفسي بالصلابة النفسية لدى معلمات التعليم الابتدائي وعليه تتحدد إشكالية الدراسة في التساؤلات التالية:

- هل هناك علاقة ارتباطية عكسية دالة احصائيا بين الاحترق النفسي والصلابة النفسية لدى معلمات التعليم الابتدائي؟

- هل هناك علاقة ارتباطية عكسية دالة احصائيا بين أبعاد الاحترق النفسي (الإنهاك العاطفي، تبلد المشاعر، نقص الشعور بالإنجاز الشخصي) والصلابة النفسية لدى معلمات التعليم الابتدائي؟

2. الفرضيات:

- هناك علاقة ارتباطية عكسية دالة احصائيا بين الاحترق النفسي والصلابة النفسية لدى معلمات التعليم الابتدائي.

- هناك علاقة ارتباطية عكسية دالة احصائيا بين بعد الانهاك الانفعالي والصلابة النفسية لدى معلمات التعليم الابتدائي.

- هناك علاقة ارتباطية عكسية دالة احصائيا بين بعد تبلد المشاعر والصلابة النفسية لدى معلمات التعليم الابتدائي.

- هناك علاقة ارتباطية عكسية دالة احصائيا بين نقص الشعور بالإنجاز الشخصي والصلابة النفسية لدى معلمات التعليم الابتدائي.

3. أهداف الدراسة:

علاقة الاحتراق النفسي بالصلابة النفسية لدى معلمات التعليم الابتدائي

- دراسة العلاقة بين الاحتراق النفسي والصلابة النفسية لدى معلمات التعليم الإبتدائي.
- معرفة نوع العلاقة الارتباطية بين أبعاد الاحتراق النفسي والصلابة النفسية لدى معلمات التعليم الإبتدائي.
4. أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة في إلقاء الضوء على بعض الجوانب النفسية لدى معلمات التعليم الإبتدائي، وهذا نظرا لما يعانوه من ضغوط مهنية كبيرة غالبا ما تؤدي بهم إلى ظاهرة الاحتراق النفسي وكيفية حماية أنفسهم من الوقوع في هذه الظاهرة والتعامل مع الضغوط المؤدية إليها بطريقة ايجابية وفعالة وهذا من خلال التدريب على اكتساب كفاءات نفسية تتعلق بالالتزام والتحكم والتحدي لتكون لديهم صلابة نفسية قوية.

5. المفاهيم الأساسية للدراسة:

1.5 تعريف الاحتراق النفسي:

وفقا لماسلاش Maslach فالاحتراق النفسي هو نتيجة لاستجابة الجسم للضغط النفسي المزمن الناتج على عدم القدرة على التكيف مع بيئة العمل ويتكون من ثلاثة أبعاد هي: الانهك العاطفي وتبدل المشاعر ونقص الشعور بالإنجاز الشخصي، حيث يتطور أولا الانهك العاطفي ويتبعه نقص الشعور بالإنجاز الشخصي وفقدان الرغبة في العمل وهنا ينتقل الفرد المصاب بالاحتراق النفسي للإبعاد نفسه عن الضغوطات التي تواجهه في عمله مثل الابتعاد عن تلاميذه في القسم او مرضاه ويصبح يؤجل الاعمال الملقاة على عاتقه لوقت اخر ،كما تؤكد ماسلاش ان زيادة الانهك العاطفي يؤدي الى تبدل المشاعر، في حين

يتطور نقص الشعور بالإنجاز الشخصي بشكل مستقل. (BRUNDNIK، 2010، صفحة 253).

فلاحتراق النفسي عند "فريدينبرجر" **freudnberger** هو حالة من الإعياء والضعف اللذان يصيبان الجسد، حيث يقومان باستنفاد طاقته الحيوية مما يؤدي إلى:

- تكوين صورة غير متكيفة عن الذات.

- اتجاهات سلبية نحو العمل.

- فقدان الاهتمام والمشاعر نحو المستفيدين من (SERANT, 2005, p. 141)

ويعرف مختار بوفرة (2017) الاحتراق النفسي "على أنه حالة نفسية يشغل فيها الأستاذ بالتعب والارهاق النفسي والجسدي والشعور بالعجز وفقدان الدافعية للعمل وانخفاض مستوى أدائه بشكل ملحوظ نتيجة تعرضه للضغوط المهنية والاجتماعية مما يؤثر سلبا على تحقيق أهدافه الشخصية والأهداف العامة للمؤسسة التربوية التي يعمل فيها" (بوفرة، 2017، صفحة 18)

أما إجرائيا فيقصد بالاحتراق النفسي في هذه الدراسة مجموع الدرجات التي يتحصل عليها المستجيب على مقياس الاحتراق النفسي لماسلاش والمتكون من ثلاث أبعاد موزعة كالتالي: الانهك العاطفي، تباد المشاعر، نقص الشعور بالإنجاز.

2.5 تعريف الصلابة النفسية:

من أجل فهم لماذا يبقى بعض الأشخاص محتفظين بصحتهم رغم تعرضهم لمواقف ضغط حادة، وضعت كل من "سوزان كوباسا" و "سلفادور مادي" **Kobasa et Madi 1981**، ومصطلح الصلابة النفسية الذي هو نمط شخصية يتكون من ثلاث سمات تتمثل في: التحكم والالتزام والتحدي. (Bruchon & Schuritzer, 2002, p. 253)

وتعرف كوباسا وآخرون الصلابة النفسية بأنها: مجموعة من سمات الشخصية التي تعمل كمصدر مقاومة في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة.

(Kobassa, Salvatore, & Stephen , 1982, p. 168)

ويعرفها " انتوفسكي " Antovski بأنها مصدر مقاومة يمكنه معادلة الآثار المحتملة للضغط، أما الباحثان "دخان والحجار" فيعرفانها على أنها اعتقاد عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة، كي يدرك ويفسر بواجهه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة. (الدخان الحجار ، 2006 ، الصفحات 372-373)

كما تعرف بأنها مجموعة من السمات أو الصفات المتميزة التي تتمثل: في الشجاعة الدافعية، والقدرة على التطور وتحويل الأحداث الضاغطة إلى فرص من أجل النمو والتطوير. (Thomason Morris, 2009, p. 80)

أما اجرائيا فنعني بالصلابة النفسية كما ورد في هذه الدراسة هي مجموع الدرجات التي يتحصل عليها المجيب على مقياس الصلابة النفسية الذي أعده الباحث مخيمر .

وبالنظر الى التعاريف السابقة الذكر يمكن تلخيص محتواها في كون أن الصلابة النفسية هي عامل حماية ووقاية من آثار الضغوط الحياتية التي يواجهها الفرد، لأنها توفر له إمكانيات لفهم وتقييم الوضعيات الضاغطة وكذا تقييم موارده الشخصية بطريقة ايجابية، وبذلك يستطيع تجاوز العقبات بنجاح.

6. منهج الدراسة: اعتمدت هذه الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي لكونه المنهج الملائم لهذه الدراسة. ويعرف المنهج الوصفي بأنه: مجموعة الإجراءات البحثية التي تتكامل لوصف الظاهرة أو الموضوع اعتماداً على جمع الحقائق والبيانات وتصنيفها ومعالجتها وتحليلها تحليلاً كافياً ودقيقاً، لاستخلاص دلالتها والوصول إلى نتائج أو تعميمات عن الظاهرة أو الموضوع محل البحث. (المشهداني، 2019، صفحة 126)

7. عينة الدراسة وطريقة إختيارها: تكونت عينة الدراسة من معلمات التعليم الابتدائي البالغ عددهن (86) معلمة، تم إختيارهن بطريقة قصدية. وجاءت عينة الدراسة موزعة على ثلاث فئات عمرية (السن) ما بين (25-35) سنة بنسبة مقدرة ب (25.58%)، تليها الفئة العمرية التي تتراوح بين (36-45) بنسبة (39.53%)، ثم تأتي الفئة العمرية بين (46-55)

46) بنسبة (34.88%)، كما تتميز عينة الدراسة بكون نسبة (55.30%) من المعلمات متزوجات، و (44.70%) غير متزوجات، إضافة إلى كون أن نسبة (89.6%) لهن سنوات خدمة بين 10 إلى 20 سنة، بينما نسبة (10.4%) لهن أكثر من 21 سنة.

8. مكان إجراء الدراسة: تم إجراء الدراسة في (14) مؤسسة تربوية ابتدائية وذلك على مستوى دائرة أولاديعيش ولاية البليدة.

9. أدوات الدراسة: اعتمدت الدراسة على أداتين هما:

9.1- مقياس الإحترق النفسي:

تم في هذا الدراسة استخدام مقياس "ماسلاش وجاكسون 1981" للاحترق النفسي MPI لقياس مستوى الإحترق النفسي لدى العاملين في مجال الخدمات الإنسانية والاجتماعية وقام عدد من الباحثين العرب بتعريبه ليتلاءم مع البيئة العربية ومن بين هؤلاء (داوني وزملاؤه 1989، مقابلة وسلامة 1990 الوابلي 1995 ونصراوي صباح 2016).

يتكون هذا المقياس من 22 بنداً تتعلق بشعور الفرد نحو مهنته وهي موزعة على 3 أبعاد هي:

الإرهاك الإنفعالي: ويقاس مستوى الإنهاك والتوتر الإنفعالي الذي يشعر به الشخص نتيجة العمل مع فئة معينة في مجال معين يتضمن هذا البعد 09 بنود وهي:

(20،16،14،13،8،6،3،2،1)

تبلد المشاعر: يقاس مستوى قلة الاهتمام واللامبالاة نتيجة العمل مع فئة معينة أو في مجال معين ويتضمن 5 بنود وهي: (22،15،11،10،5)

نقص الشعور بالإنجاز الشخصي: ويقاس طريقة تقييم الفرد لنفسه مستوى شعوره بالكفاءة والرضا في عمله ويتضمن هذا البعد بنود وهي: (21،19،18،17،12،7،4).

وقد بنيت فقرات المقياس لتعبر عن شعور الفرد نحو مهنته، إذ يطلب من المبحوث عادة الاستجابة مرتين لكل فقرة من فقرات البنود، مرة تدل على تكرار الشعور حيث يتراوح التدرج من (0-6) درجات.

علاقة الاحتراق النفسي بالصلابة النفسية لدى معلمات التعليم الابتدائي

ونظرًا لوجود ارتباط عالٍ بين البعدين (التكرار والشدة) وبهدف اختصار وقت التطبيق، تم الإكتفاء بالإجابة على تكرار الشعور نحو الفقرات، وهذا ما تم الإعتماد عليه في بعض الدراسات مثل دراسة " ماسلاش وجاكسون 1981"، " دراسة السرطاوي 1997" و " دراسة الفرخ 2001، وردة العزيز 2016، نصراوي صباح 2016"

طريقة تصحيح المقياس:

- أبدأً تتقط ب " 0 "
- بعض الأحيان في السنة على الأقل تتقط ب " 1 "
- مرة في الشهر على الأقل تتقط ب " 2 "
- بعض الأحيان في الشهر تتقط ب " 3 "
- مرة في الأسبوع تتقط ب " 4 "
- بعض الأحيان في الأسبوع تتقط ب " 5 "
- كل يوم تتقط ب " 6 "

ملاحظة:

- بنود نقص الشعور بالإنجاز الشخصي إيجابية وهنا طريقة التصحيح تكون عكسية في التثقيط أي من (6 ← 0) بدلا من (0 ← 6).

وبهذا تكون أعلى درجات الاحتراق النفسي التي قد يصل إليها الفرد هي 132 درجة وأقل درجة 0.

أما بالنسبة لدرجات كلّ بعد فهي كالآتي:

- الإنهاك الانفعالي: من (0 ← 54) درجة.
- تبدل المشاعر: من (0 ← 30) درجة.
- نقص الشعور بالإنجاز الشخصي: من (0 ← 48) درجة.

جدول رقم (1): مستويات الاحتراق النفسي

المتغيرات المستويات	الاحتراق النفسي	بعد الإنهاك المهني	بعد تبدل المشاعر	بعد نقص الشعور بالإنجاز الشخصي
منخفض	36-0	15-0	8-0	13-0
متوسط	95-37	38-16	21-9	34-14

48-35	30-22	54-39	132-96	مرتفع
-------	-------	-------	--------	-------

المصدر من إعداد الباحث

2.9. مقياس الصلابة النفسية:

تم الإعتقاد في الدراسة الحالية على مقياس الصلابة النفسية ل مخيمر 2002، حيث يعتبر من أكثر المقاييس المستعملة في ميدان البحوث العلمية خاصة في الدراسات العربية لأنه يعطي تقديراً كمياً لصلابة الفرد.

وهذا المقياس مكون من 47 بنداً تركز جوانبه على الصلابة النفسية وهي موزعة على النحو التالي:

- **الالتزام:** وهو نوع من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد اتجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله وهذا البعد يتكون من 16 بنداً وهي:

(1،4،7،10،13،16،19،22،25،28،31،34،37،40،43،46).

- **التحكم:** ويشير إلى مدى اعتقاد الفرد أنه بإمكانه أن يكون له تحكم فيما يلقاه من أحداث ويتحمل المسؤولية الشخصية عما يحدث له، ويتضمن هذا البعد 15 بنداً وهي:

(2،5،8،11،14،17،20،23،26،29،32،35،38،41،44)

- **التحدي:** هو اعتقاد الفرد أن ما يطرأ على جوانب حياته من تغيير هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديداً له، مما يساعد على استكشاف البيئة ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعد الفرد على مواجهة الضغوط بفعالية، ويتكون هذا البعد من

16 بنداً هي: (3،6،9،12،15،18،21،24،27،30،33،36،39،42،45،47)

كيفية تنقيط المقياس:

تكون إجابة الفرد تتراوح ما بين (دائماً، أحياناً، أبداً) وتنقيط الإجابات كالتالي:

* دائماً تنقط ب 3 نقاط. * أحياناً بنقطتين 2.

* * أبداً بنقطة واحدة.

علاقة الاحتراق النفسي بالصلابة النفسية لدى معلمات التعليم الابتدائي

- وبهذا تكون درجات الأفراد تتراوح ما بين (147-47) درجة حيث يشير إرتفاع الدرجة إلى زيادة إدراك المستجيب لصلابته النفسية، وللتقليل من الميل لإتخاذ نمط ثابت للإجابات تم وضع العبارات المعكوسة إلى الجانب السلبي للصلابة وعددها 15 بنداً. وبالتالي تصحح بطريقة عكسية يعني أن:

* دائماً تنقط بنقطة " 1 " نقطة. * أحياناً تنقط ب " 2 " نقاط.
* أبداً تنقط ب " 3 " نقاط.

عبارات البنود التي تصحح بطريقة عكسية هي:

(7،11،16،21،23،25،28،32،35،36،37،38،42،46،47)

جدول رقم (2): مستويات الصلابة النفسية

المتغيرات المستويات	الصلابة النفسية	بعد الالتزام	بعد التحكم	بعد التحدي
منخفض	72-47	25-16	23-15	25-16
متوسط	115-73	38-26	36-24	36-26
مرتفع	141-116	48-39	45-37	48-39

المصدر من إعداد الباحث

10. الخصائص السيكومترية للمقياس في صورته الأصلية:

1.10. مقياس الاحتراق النفسي:

-صدق المقياس:

تم الاعتماد على صدق الاتساق الداخلي لمقياس الاحتراق النفسي، وذلك باستخدام معامل الارتباط بيرسون، حيث تم حساب معامل الارتباط بين كل بعد والدرجة الكلية بالنسبة للاحتراق النفسي لاحتوائه على ثلاثة أبعاد.

الجدول (3) يبين صدق الاتساق الداخلي لمقياس الاحتراق النفسي

الأبعاد	درجة الصدق	مستوى الدلالة
الإنهاك الإنفعالي	0.73	0.01
تبدل المشاعر	0.69	0.01
نقص الشعور بالإنجاز الشخصي	0.65	0.01

المصدر من إعداد الباحث بالإعتماد على نتائج SPSS

نلاحظ من خلال الجدول (3) أن معامل الصدق محصور بين 0.65 و 0.73 بالنسبة لمقياس الاحتراق النفسي عند مستوى الدلالة 0.01 وهي قيمة مقبولة، تجعل من هذا المقياس صالح للاستعمال.

-**ثبات المقياس:** تم حساب ثبات المقياس عن طريق معامل ألفا كرونباخ حيث قدرت درجته ب 0.82، وبهذا فإن القيمة مرتفعة تجعل المقياس ثابتا وقابلا للاستعمال، ويمكن الاعتماد على نتائجه.

2.10. مقياس الصلابة النفسية:

الجدول (4) يبين صدق الاتساق الداخلي لمقياس الصلابة النفسية

الأبعاد	درجة الصدق	مستوى الدلالة
الالتزام	0.84	0.01
التحكم	0.79	0.01
التحدي	0.82	0.01

المصدر من إعداد الباحث بالإعتماد على نتائج SPSS

نلاحظ من خلال الجدول (4) أن معامل الصدق تراوح ما بين 0.79 و 0.84 بالنسبة لمقياس الصلابة النفسية عند مستوى الدلالة 0.01 وهي قيمة عالية، تجعل من هذا المقياس صالح للاستعمال.

-**ثبات المقياس:** تم حساب ثبات المقياس عن طريق معامل ألفا كرونباخ حيث قدرت درجته ب 0.73، وهي قيمة عالية تجعل المقياس ثابتا وقابلا للاستعمال، ويمكن الاعتماد على نتائجه.

11. الأدوات الإحصائية والقياسية المستخدمة:

بغرض تحقيق أهداف الدراسة الحالية تم استخدام جمع من الأساليب الإحصائية المناسبة باستخدام برنامج SPSS، وبعد ذلك تم حساب المقاييس الإحصائية التالية:
- التكرارات والنسب المئوية لتبيان خصائص عينة الدراسة.
- معامل ارتباط بيرسون لإيجاد صدق الاتساق الداخلي، ودرجة العلاقة بين متغيرات الدراسة (الاحتراق النفسي والصلابة النفسية وأبعادهما).
- معامل ألفا كرونباخ لتوضيح نسبة الثبات عند المقياسين.

12. عرض النتائج:

من خلال قياس واختبار معنوية علاقات الارتباط بين متغيرات الدراسة التي تضمنتها الفرضية الرئيسية الأولى وما ينبثق عنها من الفرضيات الفرعية، وقد استخدمنا لهذا الغرض معامل الارتباط البسيط (Pearson Correlation) لقياس قوة العلاقة بين متغيري الدراسة. تشير الفرضية الرئيسية الأولى إلى أنه "توجد علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين الاحتراق النفسي والصلابة النفسية لدى معلمات الطور الابتدائي" وتتبع عن الفرضية الرئيسية ثلاث فرضيات فرعية، وفي ضوء هذه الفرضيات تم تحليل علاقات الارتباط بين كل بعد من أبعاد الاحتراق النفسي والصلابة النفسية، والجدول يوضح نتائج التحليل الإحصائي لعلاقات الارتباط.

جدول (5) يوضح العلاقة بين الاحتراق النفسي وأبعاده والصلابة النفسية لدى معلمات

الطور الابتدائي

الصلابة النفسية	علاقة ارتباط	
مستوى الدلالة	علاقة ارتباط	
0.01	- 0.62	الاحتراق النفسي
0.01	-0.59	الإرهاك الإنفعالي
0.01	- 0.52	تبدل المشاعر
0.01	- 0.69	نقص الشعور بالإنجاز الشخصي

المصدر من إعداد الباحث بالإعتماد على نتائج SPSS

يتضح من خلال الجدول رقم (5) أن معامل الارتباط بين الإحتراق النفسي والصلابة النفسية يقدر ب -0.62 وهي علاقة عكسية دالة عند 0.01.

وهذا يعني أن هناك علاقة إرتباطية عكسية بين الإحتراق النفسي والصلابة النفسية بحيث أنه كلما قلّ مستوى الإحتراق عند معلمات التعليم الإبتدائي، زاد مستوى الصلابة النفسية وكلما زاد مستوى الإحتراق النفسي لديهن قلّ مستوى الصلابة النفسية، ومنه يمكن القول أن الفرضية الأولى تحققت.

ونأتي إلى الثانية المتمثلة في الارتباط بين بعد الإنهاك الإنفعالي والصلابة النفسية حيث نجد أن معامل الارتباط بين بعد الإنهاك الإنفعالي والصلابة النفسية يقدر ب: -0.59 وهي علاقة قوية عكسية دالة عند 0.01.

هذا يعني أن هناك علاقة إرتباطية عكسية دالة بينا بعد الإنهاك الإنفعالي والصلابة النفسية أي أنه كلما قلّ مستوى الإنهاك الإنفعالي لدى معلمات التعليم الإبتدائي زاد مستوى الصلابة النفسية، وكلما زاد مستوى الإنهاك المهني قلّ مستوى الصلابة النفسية لدى المعلمات.

علاقة الاحتراق النفسي بالصلابة النفسية لدى معلمات التعليم الابتدائي

أما بالنسبة الثالثة فقد تم التوصل إلى أن معامل الارتباط بين تبدل المشاعر والصلابة النفسية يقدر ب -0.52 وهي علاقة عكسية دالة عند 0.01 .

وهذا يعني أن هناك علاقة إرتباطية عكسية دالة بين تبدل المشاعر والصلابة النفسية، أي كلما قلّ مستوى تبدل المشاعر لدى معلمات التعليم الإبتدائي زاد مستوى الصلابة النفسية، وأنه كلما زاد مستوى تبدل المشاعر قلّ مستوى الصلابة النفسية لدى معلمات للتعليم الإبتدائي.

ومنه يمكن القول أن الفرضية الثالثة قد تحققت.

أما الفرضية الرابعة فنصت على أن معامل الارتباط بين نقص الشعور بالإنجاز الشخصي والصلابة النفسية يقدر ب -0.69 وهي علاقة عكسية قوية دالة عند 0.01 .

وهذا يعني أن هناك علاقة إرتباطية عكسية بين نقص الشعور بالإنجاز الشخصي والصلابة النفسية، أي كلما قلّ مستوى نقص الشعور بالإنجاز الشخصي زاد مستوى الصلابة النفسية لدى معلمات التعليم الإبتدائي، وكلما زاد مستوى نقص الشعور بالإنجاز الشخصي قلّ مستوى الصلابة النفسية لدى المعلمات.

ومنه يمكن القول أن الفرضية الرابعة قد تحققت.

13. تحليل ومناقشة النتائج:

ومن هذا المنطلق فقد خلصت العديد من الدراسات إلى أن المعلمين عموما والمعلمات خصوصا يعانون من الاحتراق النفسي ونذكر منها: دراسة مصطفى كلش (2019) التي أجريت على معلمي ومعلمات الصفوف الخاصة، وأظهرت النتائج أن أفراد العينة من المعلمين يعانون من الاحتراق النفسي وأنه توجد فروق بين الجنسين في مستوى الانهالك الانفعالي لصالح الإناث. (كلش، 2019، صفحة 130) من خلال الدراسة نستنتج أن المعلمات أكثر عرضة للإحتراق النفسي، وهذا راجع للظروف التي تحيط بعمل المعلمات في المدرسة والالتزامات العائلية التي تنتظرهن بعد الدوام، حيث لاحظنا العديد من الشكاوي التي

تقدمت بها المعلمات أثناء القيام بدراستنا الحالية، والمتمثلة في عبء العمل في المدرسة وكذلك الضغوط العائلية المتربة عليهن في تربية الأبناء والسهر على الحاجيات الخاصة بالأطفال والزوج، وأحيانا التعرض للضغوط من طرف المشرفين وعدم قدرتهن على المجابهة مثل الرجال، وكذلك للخصائص النفسية التي تتميز بها المرأة عكس الرجل الذي له قدرة كبيرة على تحمل الضغوط. وتدعم دراسة خير الله والسيد (2019) النتائج المتحصل عليها في دراستنا، حيث تناولت الإحترق النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات الديموغرافية لدي عينة من عضوات هيئة التدريس حيث توصلت أن الإحترق النفسي لدى عضوات هيئة التدريس في كليات التربية بجنوب المملكة العربية السعودية مرتفع، وإلى وجود علاقة طردية دالة إحصائيا بين الإحترق النفسي والعمر الزمني لدى عضوات هيئة التدريس. (خير الله و السيد، 2019، صفحة 171)

وجاءت نتائج دراستنا تظهر أنه كلما زاد درجة الصلابة النفسية يمكننا من التنبؤ بانخفاض في درجات الإحترق النفسي وأبعاده الثلاثة الإنهاك العاطفي، تبدل المشاعر، نقص الشعور بالإنجاز الشخصي، ويمكننا من التنبؤ في حالة إنخفاض في الصلابة النفسية بوجود إرتفاع في الإحترق النفسي وأبعاده الثلاثة. وهو ما يتوافق مع دراسة دراسة (Moradi, 2013) التي هدفت إلى تحديد العلاقة بين الصلابة النفسية وأبعاد الإحترق النفسي لدى أساتذة الجامعات ومعاهد التعليم العالي، وأظهرت نتائجها أن الالتزام والتحكم والتحدي لهم علاقة إرتباطية عكسية بالإنهاك العاطفي، وأن هناك علاقة عكسية بين الالتزام والسيطرة والتحدي وبعد تبدل الشخصية. (Moradi, Poursarrajian, & Naeeni, 2013, p. 505)

وتتفق نتائج دراسة المرادي مع دراسة " شان 2003 " التي توصل فيها إلى وجود علاقة إرتباطية عكسية دالة بين الإحترق النفسي والصلابة النفسية حيث أن الصلابة السلبية لها تأثير كبير على الإنهاك الإنفعالي وتبدل المشاعر وعلى الشعور بنقص الإنجاز الشخصي. وقد جاءت نتائج دراسة شان موافقة لنتائج دراستنا في علاقة أبعاد الإحترق النفسي بالصلابة النفسية، حيث يعتبر التأثير حتمية على وجود علاقة.

ويمكن القول من خلال نتائج دراستنا الحالية أن الصلابة النفسية تسهم إسهامًا دالًا إحصائيًا في التنبؤ بالإحتراق النفسي لدى عينة الدراسة أسانذة التعليم الإبتدائي، بحيث تلعب الصلابة النفسية دور الحامي والواقى من الاضطرابات النفسية مثلما هو الحال بالنسبة للإحتراق النفسي، فقد أكدت العديد من البحوث هذا الدور الوقائي الذي تقوم به، وذلك من خلال إستعمال الشخص لإستراتيجيات نشيطة وفعالة في مواجهة الضغوط المهنية المتراكمة والمؤدية إلى الإصابة بالإحتراق النفسي " فالشخص ذوي الصلابة العالية يرى ويفسر متطلبات الوضعيات على أنها منافسة متحكم فيها و مطلب لا بد منه " (Sherad and Gold by 2004 P 935)

وجاءت دراسة Holl et al.1987 ودراسة Pierce et Molloy1990 أن الصلابة النفسية العالية ترتبط بانخفاض مستوى الاحتراق النفسي لدى المعلمين. (thomson & Janice C Wendt, 1995, p. 270) وفي البحوث التي تناولت دور الصلابة النفسية في إحتفاظ الأشخاص بصحتهم النفسية والجسدية نجد دراسة " كوياسا 1979 " والتي هدفت إلى معرفة المتغيرات النفسية التي من شأنها مساعدة الفرد على الإحتفاظ بصحته الجسدية والنفسية رغم تعرضه للضغوط فقد أشارت إلى أن الأشخاص الأكثر صلابة ورغم تعرضهم للضغوط كانوا أقل مرضًا كما أنهم يتسمون بصمود أكثر وإنجاز وسيطرة وقيادة وضبطًا داخليا في حين الأشخاص الأقل صلابة كانوا أكثر مرضًا وعجزًا وأعلى في الضبط الخارجي وأن الأكثر صلابة كانوا أكثر مرونة وإقتدارًا ومبادرة وهذا ما أظهرته نتائج دراستنا حيث أثبتت أنه كلما كانت درجات الصلابة أكثر وجدنا إنخفاض في درجة الإحتراق النفسي الذي ينجم عن الضغوط المهنية التي تستنزف طاقة الفرد وتجعله في حالة إجهاد بدني ذهني وعصبي وقليل التفاعل مع الأحداث والتعامل بسلبية.

وفي الأخير يمكننا القول حسب نتائج دراستنا للعلاقة بين الإحترق النفسي والصلابة النفسية لدى معلمات التعليم الابتدائي والتي كانت علاقة عكسية دالة أنه يمكننا التنبؤ بمستوى الإحترق وأبعاده الثلاثة حسب الدرجات المتحصل عليها في الصلابة النفسية أي كلما زاد أحد طرفي العلاقة انخفض الثاني.

14. خاتمة:

رغم وجود بعض الدراسات التي توصلت إلى نسب متوسطة من الإحترق النفسي فإن الإستراتيجيات التي تتبعها المعلمات تختلف من منطقة إلى أخرى فالبيئة الاجتماعية تلعب دورًا كبيرًا في عدم إرتفاع الإحترق النفسي عند بعض الأفراد وهنا نجد أن بعض خصائص العينة ساهمت في عدم إرتفاع مستوى درجات الإحترق فوق المتوسط ومنها الأقدمية المهنية والسن فأغلبية المعلمات شبّات ولا يتعدون السن المهني الافتراضي للإصابة بالإحترق النفسي وكذلك نجد التكوين البيداغوجي الذي تلقوه قبل الالتحاق بالمهنة مما ساهم في تسييرهم للعملية التعليمية بطريقة تجنبهم الوقوع في الضغوط المهنية، بالإضافة إلى عامل الإستقرار الأسري فأغلبية أفراد العينة مستقرون من الناحية الأسرية أي لديهم سند إجتماعي قوي.

15. قائمة المراجع:

- الخرابشة، عريبات، عمر محمد احمد عبد الحليم. (2005). الإحترق النفسي لدى المعلمين العاملين مع الطلبة ذوي صعوبات التعلم في غرف المصادر. مجلة جامعة ام القرى للعلوم التربوية والاجتماعية والإنسانية، المجلد (17). العدد الثاني.
- الصادق رحاب محمود. (2014). الإحترق النفسي لدى معلمات رياض الاطفال (الإصدار دار المعرفة الجامعية الاسكندرية مصر). الاسكندرية.
- بن عودة بدر. (2015). الصلابة النفسية وعلاقتها بالرضا الوظيفي لدى المعلمين بمدارس التربية الخاصة (الإصدار جامعة ام القرى). (بن نخير الشمري، المحرر) جامعة ام القرى.
- حادة يوسف. (2016). الإستراتيجيات الإرشادية لتخفيف الضغوط النفسية وتنمية الصحة النفسية. عمان، الأردن: دار أسامة للنشر والتوزيع، الطبعة الاولى.

علاقة الاحتراق النفسي بالصلابة النفسية لدى معلمات التعليم الابتدائي

- حورية تعكرميت. (2012). تأليف تأثير الصلابة النفسية على الاحتراق النفسي عند مربي ذوي الاحتياجات الخاصة (صفحة 9). البليدة: جامعة البليدة.
- زينب احمد راضي نوفل. (2008). الصلابة النفسية لدى امهات شهداء انتفاضة الاقصى وعلاقتها ببعض المتغيرات. الاردن: دار وائل الاردن.
- عبد الحميد عشوي. (2008). ابعاد ومصادر الاحتراق النفسي لدى موظفي مصلحة الزبائن -دراسة ميدانية بالوكالة التجارية لمؤسسة سونلغاز. جامعة الجزائر.
- لميعة محسن محمد الشيوخ. (2011). الاحتراق النفسي لدى المعلمة وعلاقته بالاتجاه نحو مهنة التعليم، -دراسة ميدانية على معلمات ثانويات مدينة القطيف-. المملكة العربية السعودية: الأكاديمية العربية المفتوحة بدماراك، كلية الآداب والتربية، قسم العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية.
- مختار بوفرة. (2017). الاحتراق النفسي والرضا الوظيفي. عمان، الأردن: دار أسامة للنشر والتوزيع.
- مصطفى ساهي مناتي كلش. (2019). الانهك النفسي لدى معلمي ومعلمات الصفوف الخاصة. مجلة كلية التربية الاساسية وقائع المؤتمر 19.
- نبيل كمال وبشير ابراهيم الدخان الحجار. (2006). الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الاسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية.

-Bruchon, & Schuritzer, b. (2002). *Psychologie de la santé* . paris: Dunod paris.

-BRUNDNIK, M. (2010). *MARKO-PATHS of burnout in physical education teachers and teachers of other general subjctifs* . Studies in physical culture and tourism vol,17.N 4, 2010.

-Dworkim, A. c. (1987). *Teacher Burnout in the Public schools*. State university of New york Press.

-E.Kim, L., Verena, J., Robert , M., & Klarsen. (2019). A Meta Analisis of the Effects of Teacher Personality on Teacher Effectiveneas and Burnout. *Educ psycho REV*. 2019; 31 (1): 163-195. Published online 2019. jan- doi: 10.1007/s10648-018-945-8-2., 195.

-Efimova, O. i., Aleksandr V, G., Natalia V kalinina, Dmitriy V Miroshkin, Yuliya V Bazhdanova, Aleksey A. Oshchepkov, & Svetlana A .Ivievea. (2019). Personality Hardiness as a Factor Determining the

- Interaction of a Person with the Environment Psychological and Ecological Aspects. *Ekoloji* 28-107:563-569 _2019 RUSSIA, 566.
- F, B. (2006). Examining the burnout of Academics in Relation to job Satisfaction and other Factors. *Social Behavior and Perdonality Available on line*.
- Kobassa, Salvatore, M., & Stephen , k. (1982). Hardiness and Health: A Prospetive Study. *Journal of personality and Social psychology, Vol, 42. N1, 168-177. Amirican, 168*.
- SERANT, D. (2005). gestion de stresse et de l'anxiété . Dans *gestion de stresse et de l'anxiété . PARIS*.
- Thomason Morris. (2009). Improving the hardiness of elite regly player.
- thomson, W. C., & Janice C Wendt. (1995). Contribution of hardiness and school Climate to Alienation Experienced buy Student Teacher. *the journal of Educational Research .vol 88:5., 270*.