الإسهام النسبي لكل من الاتزان الانفعالي والإنهاك المهني في التنبؤ بمستوى الصلابة النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية .

د / إيناس فهمي النقيب

مدرس علم النفس التربوي - كلية التربية ـ جامعة بورسعيد

Enas.elnakeep@gmail.com

ملخص البحث :

هدف البحث الحالي الكشف عن مدى الإسهام النسبي لكل من الاتزان الانفعالي والإنهاك المهني في التنبؤ بمستوى الصلابة النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية بالإضافة إلى فحص التفاعلات الثنائية بين نوع المعلم خبرته المهنية في كل من الاتزان الانفعالي والإنهاك المهني والصلابة النفسية . وقد تكونت عينة البحث من (٢٠٢) معلماً ومعلمة اشتقوا بطريقة عشوائية من معلمين مدارس بورسعيد الابتدائية ، طبق عليهم أدوات البحث والتي تمثلت في مقياس الاتزان الانفعالي (اعداد الباحثة) ، ومقياس الإنهاك المهني (إعداد الباحثة) ، ومقياس الصلابة النفسية (إعداد الباحثة) ، وباستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة والتي تمثلت في تحليل التباين في اتجاهين (٢×٢) ANOVA وأسلوب تحليل الإنحدار البسيط (Regression Analysis) توصلت الباحثة إلى أنه يوجد تأثير دال إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ لنوع المعلم على الدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية كما أنه يوجد تأثير دال إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ لخبرة المعلم المهنية على الدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية ، لا يوجد تأثير دال إحصائياً لتفاعل نوع المعلم وخبرته المهنية على الدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية ، كما يوجد تأثير دال إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ لنوع المعلم على الدرجة الكلية لمقياس الاتزان الانفعالي . كما أنه لا يوجد تأثير دال إحصائياً لتفاعل نوع المعلم وخبرته المهنية في الدرجة الكلية لمقياس الاتزان الانفعالي ، كما أنه لا يوجد تأثير دال إحصائياً لنوع المعلم وخبرته المهنية والتفاعل الثنائي بينهما في الدرجة الكلية لمقياس الإنهاك المهني ، ويمكن للاتزان الانفعالي الإسهام في التنبؤ بالصلابة النفسية بنسبة ٣,٦٪ فكلما زادت درجة الاتزان الانفعالي لدى المعلم زادت درجته في الصلابة النفسية ، بينما يمكن للإنهاك المهني الإسهام في التنبؤ بالصلابة النفسية بنسبة ٣,٧٪ فكلما قلت درجة المعلم في الإنهاك المهني زادت درجته في الصلابة النفسية .

الكلمات المفتاحية: الاتزان الانفعالي ، الإنهاك المهني ، الصلابة النفسية

The Relative Contribution of Both Emotional Stability and Professional Burnout in Predicting the level of Psychological Hardiness of Primary Stage Teacher

Prepared by

Enas Fahmy El-Nakeep

Lecture of Education Psychology

Faculty of Education – Port Said University

Enas.elnakeep@gmail.com

Abstract

The Present research aimed to investigate the relative contribution of both Emotional Stability and Professional Burnout in predicting the level of Psychological Hardiness of Primary Stage Teacher in addition to examining the dual interaction between the gender of the teacher and his/her Professional experience in Emotional Stability , Professional Burnout and Psychological Hardiness . The sample of the research included (202) male and female teachers who were randomly selected from Port Said Primary School Teachers . The tools of the research were the Emotional Stability Scale (Prepared by the researcher) , The Professional Burnout Scale (Prepared by the researcher) and Psychological Hardiness Scale (Prepared by the researcher) . The Statistical methods were the the two way analysis of variance and the simple regression analysis . Results revealed that there is a statistically Significant effect at 0.01 for teacher gender on total score of Psychological hardiness scale . There is also statistically Significant effect at 0.05 for teacher Professional experience on the total score of Psychological hardiness scale , There is no statistically Significant effect of the interaction between teacher gender and his/her Professional experience on the total score of Psychological hardiness scale . There is also statistically Significant effect at 0.05 for teacher gender on total score of Emotional Stability scale . There is no statistically Significant effect of the interaction

between teacher gender and his/her Professional experience on the total score of Emotional Stability scale , There is also no statistically Significant effect teacher gender , Professional experience and the dual interaction between them on total score of Professional Burnout scale , The Emotional Stability can contribute in Predicting the Psychological Hardiness at 3.6% . The Emotional Stability of the teacher increases , the more his/her Psychological Hardiness increases . On the other hand , The Professional Burnout can contribute in Predicting the Psychological Hardiness at 3.7% , the less the teacher score in Professional Burnout ; the more his/her Psychological Hardiness increases .

- **Key words :**
- Emotional Stability .
- Professional Burnout .
- Psychological Hardiness

مقدمـــة :

يمثل المعلم أحد الأركان الأساسية في العملية التعليمية لما له من دور بارز في تكوين جوانب شخصية التلاميذ وبالأخص معلم المرحلة الابتدائية ، كما يحتل المعلم مكانة بالغة في القطاع التربوى لقدرته على تنشئة جيل يسعى إلى تقدم الدول ، فهو يمثل حجر الزاوية الذي يسير المجتمع بمقتضاه ، ويسعى التربويين والباحثين بتناول فئة المعلمين بالدراسة والبحث بهدف الارتقاء به عن طريق تزويده بالمهارات الأكاديمية والشخصية وكذلك الرقي بدوره المهني داخل الفصل ، والحفاظ على مكانته العلمية والمهنية داخل المدرسة ، ومساعدته في الوصول لحد التمكن العلمى والمهني والنفسي والانفعالي للقيام بدوره على أكمل وجه .

ويمكن ملاحظة آثار الرضا عن العمل من خلال الأثار المعنوية والانفعالية للمعلمين ، وموقف التلاميذ من التعليم ، فأشار بحث (Morgan& Oleary,2004) بأن هناك ثمة أدلة على أن مستوى التلاميذ يتحسن عندما يشعر المعلم بالرضا تجاه مهنته ، وأن المعلمين الذين يشعرون بعدم الرضا يميلون إلى الانسحاب من

مهنتهم ، والشعور بالعزلة وبالإضرابات الصحية والانفعالية وبالإنهاك النفسي والإغتراب .

ويرى جولمان أن النجاح المهني يتطلب أن يتحلى الفرد بمجموع من القدرات الوجدانية والإنفعالية تظهر في قدرته على وعيه بمشاعره وانفعالاته ، والتحكم في نزعاته وقدرته على إدارة حياته الإنفعالية بذكاء وقراءة مشاعر الآخرين والتفاعل معها بمرونة . (Golman ,1998 , 86)

وقد أكد القرآن الكريم والأحاديث النبوية الشريفة على أهمية سمة الاتزان الانفعالي لقوله تعالى : **الَّذِينَ يُنفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ** (آل عمران،آية ١٣٤)، وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم " **ليس الشديد بالصرعة إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب** "

فالاتزان الانفعالي**Emotional Stability** واحداً من الجوانب المهمة في حياة الفرد ، كما أنه واحداً من العوامل التي تحدد أنماط الشخصية الإنسانية ؛ فالفرد المتزن انفعالياً لديه القدرة على تحمل تأجيل إشباع الحاجات ، ولديه قدرة على تحمل قدر معقول من الإحباط ، ويؤمن بالتخطيط بعيد المدى ، ولديه القدرة على مراجعة التوقعات في ضوء الظروف والمستجدات.(Tarannum & Khatoon,2009)

والمعلم في مواجهة التحديات والضغوط والأزمات يحتاج إلي قوة يضبط بها انفعالاته ، حتي لا تسيطر عليه، مما يقوده إلي نهاية لا يحمد عقباها ، فإذا كان تعرضنا للضغوط والإحباطات امراً حتمياً لا مفر منه ، فإنه علي الأفراد بشكل عام ، والمعلم بشكل خاص أن يتحصن أو يتزود بمجموعة من القوي التي تسانده في مواجهة ضغوط واحباطات الحياة ، وعلي قمة تلك القوى والعوامل تقع الصلابة النفسية بما تشمله من عوامل التحدي والالتزام والتحكم ، تلك القوة الخفية التي تساعد الإنسان علي تحمل أعباء الحياة . (فائقة بدر،٢٠٠٧، ص ١٢٥)

كما تعد ظاهرة الإنهاك النفسي **Professional Burnout** من الظواهر التي نالت اهتمام الباحثين بشكل ملحوظ في السنوات السابقة خاصة في المهن الإنسانية ، كمهنة المعلم لأهمية الدور الذي يلعبه المعلم في المدرسة وفي المجتمع التربوي ، وقد أشارت العديد من البحوث إلى أهمية ظاهرة الإنهاك النفسي مثل : راسك وستراث (٢٠٠٥) Raschke & Strathe ، وبحث عيسى جابر (٢٠٠٩) وبحث عائشة يحياء (٢٠١٦) ، بحث زينب الخفاجي (٢٠١٦) .

وهناك شبة اتفاق بين عدداً من الباحثين على أن الإنهاك حالة نفسية تنشأ من ضغوط المهنة المتراكمة وتتميز بعلامات ، وهي: التناقص الدائم في دافعية الفرد، وفقدان القدرة على الابتكار والجودة في العمل، و شعوره المتزايد بالتشاؤم ولوم الآخرين في حالة الفشل، وتزايد معدلات الغياب عن العمل، الشعور بالغضب والملل، الإكتئاب والعناد، وتجنب التحدث مع الزملاء في شئون العمل الاستقلال في الرأي عن الأخرين، وعدم الإحساس بالمسؤولية وعدم المرونة، ومقاومة التغيير، وتتولد لديه اتجاهات سلبية نحو العمل، وانخفاض مستوى الروح المعنوية، والنظرة السلبية للذات، واستنفاذ الطاقة النفسية الاستنزاف البدني والانفعالي، وعدم الاستقرار الوظيفي والكثير منهم لديه مستويات متدنية من الرضا ويختارون التقاعد المبكر(زينب شقير،٢٠٠٢ ، ص٣؛ صالحة أبو شعراية، ٢٠٠٦؛ حمدي ياسين وعلى العسكر وحسن الموسري،٢٠٠٨، ص ١٩٧؛ (Ofili ,A ; Usiholo ,E & Oronsaye ,M (2009 ؛ محمد ربيع،٢٠١٠، ص ٢٧٤:٢٧٧)

ومع انتشار الأزمات المجتمعية والضغوط الدائمة على مختلف الأصعدة التعليمية والنفسية وغيرها جعلت المعلمين قد يصابون بالإحباط والقلق وعدم الثبات الانفعالي ويصبحون عدوانيين أو انطوائيين ، أوالعكس في كثير من الأحيان قد تخلق هذه الأزمات منهم معلماً قادراً على التحمل ومواجهة التحديات ، وبالتالي يصبح أكثر صلابة وأشد تمسكاً من نظرائهم الذين لم يتعرضوا لمثل هذه الخبرات والضغوط ،

ومن أهم متغيرات الوقاية أو المقاومة النفسية للآثار السلبية للضغوط متغير الصلابة النفسية Psychological Hardiness الذي درسته كوبازا (١٩٨٢) .

وفي ضوء الاهتمام بعلم النفس الإيجابي والذي يهتم بموضوعات مثل : التفاؤل والسعادة والحكمة والإبداع والأصالة ، ظهرت الصلابة النفسية كجزء منه ، وتعد الصلابة ذات دوراً مهماً لتنمية قدرات الأفراد وتطوير مهاراتهم .

(Maddi ; Harvey ; Khoshaba ; Lu ;Persico & Brow, 2009 , 575)

وينظر للصلابة النفسية علي أنها اعتقاد عام لدي الفرد في قدرته علي استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة كي يدرك ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة. (نبيل دخان وبشير الحجار ، ٢٠٠٦، ص ٣٧١)

مشكلة البحث :

ترى الباحثة أن طبيعة مهنة التدريس من أهم المهن التي يجب إلقاء الضوء عليها ، وبالأخص معلمي المرحلة الابتدائية لما يتعرض له معلم المرحلة الابتدائية من ضغوط وانفعالات وإنهاك مهني قد يؤثر على أداء مهمته التعليمية على أكمل وجه.

فقد لاحظ عدد من الباحثين بعض المظاهر والسلوكيات السلبية التي أدت إلى انخفاض أداء المعلم وقلة حماسه المهني ، وشعوره المستمر بالإرهاق ، وعدم الرضا المهني ، وشعوره بالاضطرابات الانفعالية والإنهاك المهني ، وهذا بالتالي يؤثر سلبياً على قدرته على تكوين جوانب شخصية سليمة لتلاميذه .

وقد أشارت عدد من الأطر النظرية والبحوث السابقة إلى أهمية دور الصلابة النفسية فهي تؤدي دوراً مهماً بوصفها أحد متغيرات المقاومة أو الوقاية من الأثر النفسي والانفعالي والجسمي الذي تعرض له الفرد نتيجة للضغوط والأزمات كبحث

كريستوفر (Kristopher,1997) ، وبحث عماد مخيمر (١٩٩٧) ، وبحث جيرسون (Gaerson,1998) ، وبحث جودكينز (Judkins , 2001) ، وبحث سيد البهاص (٢٠٠٣) ، وبحث تنهيد البيرقدار(٢٠١١) ، وبحث فتيحة خنجر (٢٠١٤) .

وأوضحت بعض البحوث أن المعلم يجب أن يتسم بسمات الصلابة النفسية ليكون قادراً على مواجهة التحديات التي تعيق دوره ؛ فأشار بحث حسام على (٢٠٠٨) أن هناك سمات يجب أن يتسم بها المعلمين باعتبارها عوامل مساعدة للتغلب على حالة الإنهاك النفسي منها تدعيم الصلابة النفسية ، وأشار بحث فادى سماوي ونمر العرسان (٢٠١٦) أن الصلابة النفسية يمكن أن تخفف من أثار الضغوط النفسية وهي عاملاً مهماً وحيوياً يساعد المعلم في تحمل الإنهاكات النفسية .

ونظراً لأهمية الاتزان الانفعالي وأثره المباشر في حياة المعلم المهنية فتجعل لديه القدره على مواجهة الأزمات والمشكلات بمرونة والتحكم والسيطرة على انفعالاته الذاتية فقد أوصت بعض البحوث بضرورة دراسته على فئة المعلمين كبحث محمد زبيدات (٢٠١٥) ، وبحث حسين غياض (٢٠١٧) ، وبحث كمال بورزق وسعد أحمد (٢٠١٧).

كما أوصت بعض البحوث بأهمية دراسة ظاهرة الإنهاك النفسي والتوصل لأسبابها وعلاجها لأنها تؤثر على دور المعلم سلبياً وبالتالي على تلاميذه كبحث جولد (Gold ,2007)الذى أشار أن المعلم المنهك نفسياً يكون متمركزاً حول ذاته ومنخفض الدافعية ؛ كما لا يملك القدرة على الابتكار والابداع ويتغيب عن العمل بشكل مستمر وضعف علاقاته مع الآخرين كالطلاب والزملاء ورؤساء العمل والمديرين ، وأشار بحث كل من بك وجارجيلو (Beck & Gargiulo ,2008) أن المعلم المنهك نفسياً يسهم في بطء النمو الأكاديمي لطلابه ، كما أكدت دراسة عيسى جابر (٢٠٠٩) أن ظاهرة الإنهاك النفسي للمعلم مشكلة خطيرة تدفعنا بضرورة الاهتمام بدراستها والتعرف على مصادرها والعمل على تقليلها .

ومن خلال ملاحظة الباحثة أثناء إشرافها كمشرف عام لطلاب التربية العملية بكلية التربية جامعة بورسعيد على مدارس المرحلة الابتدائية بمحافظة بورسعيد ، ومن خلال تفاعلها وتواصلها مع المعلمين بالمدارس استنتجت ما يلي :

- ضعف قدرة المعلمين على مواجهة كل ما هو جديد في مجال التخصص.
- عدم رغبة بعض المعلمين في التعاون مع إدارة المدرسة .
- بعض المعلمين يعانون من العصبية الشديدة وعدم الثبات الانفعالي في التعامل مع تلاميذهم وزملائهم بالعمل وكذلك رؤسائهم .
- كثرة عدد التلاميذ بالفصل الواحد ، مما ينهك المعلم صحياً ونفسياً .
- كثرة الأعباء اليومية للمعلم من حصص واشرافات ومتابعات وأعمال الجودة مما قد يجعل المعلم متوتراً وعصبياً ومنهك نفسياً وسلوكياً ومهنياً.

فتجد الباحثة أن كل ما سبق ناتج عن عدم الاتزان الانفعالي للمعلم وكثرة إنهاكه مهنياً ، الأمر الذي قد يؤدي لضعف صلابة المعلم النفسية ، فالمعلم الذي يتسم بالصلابة النفسية يستطيع أن يكون متزناً انفعالياً وقادراً على مواجهة الضغوط المهنية التي تنهكه ، مما دعى الباحثة لدراسة هذه المتغيرات نظراً لأهميتها .

وفي ضوء ما سبق من عرض، يهدف البحث الحالي **إلى تقصي الإسهام النسبي لكل من الاتزان الانفعالي والإنهاك المهني في التنبؤ بمستوى الصلابة النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية ، وتتحدد مشكلة البحث الحالي في محاولة الإجابة على الأسئلة التالية :**

١- هل يوجد تأثير دال إحصائياً لنوع المعلم ، وخبرته المهنية ، والتفاعل الثنائي بينهما على الدرجة الكلية في مقياس الصلابة النفسية ؟

٢- هل يوجد تأثير دال إحصائياً لنوع المعلم ، وخبرته المهنية ، والتفاعل الثنائي بينهما على الدرجة الكلية في مقياس الاتزان الانفعالي ؟

٣- هل يوجد تأثير دال إحصائياً لنوع المعلم ، وخبرته المهنية ، والتفاعل الثنائي بينهما على الدرجة الكلية في مقياس الإنهاك المهني ؟

٤- هل تسهم درجات معلمي المرحلة الابتدائية الكلية على مقياس الإتزان الأنفعالي في التنبؤ بدرجتهم الكلية في مقياس الصلابة النفسية ؟

٥- هل تسهم درجات معلمي المرحلة الابتدائية الكلية على مقياس الاتهاك النفسي في التنبؤ بدرجتهم الكلية في مقياس الصلابة النفسية ؟

هدفا البحث :

يهدف البحث الحالي إلى الآتي :

١- التعرف على تأثير كل من متغير نوع المعلم وخبرته المهنية والتفاعل الثنائي بينهما في كل من الصلابة النفسية والاتزان الانفعالي و الإنهاك المهني .

٢- الكشف عن الإسهام النسبي لكل من الاتزان الانفعالي والإنهاك المهني في التنبؤ بمستوى الصلابة النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية .

أهمية البحث :

تكمن أهمية البحث الحالي فيما يلي :

١- يستمد البحث أهميته من تركيزه على متغيرات تؤثر بشكل مباشر على دور المعلم الأكاديمي والمهني .

٢- إلقاء الضوءعلى متغيرات البحث وهي:الصلابة النفسية ،والاتزان الانفعالي ، والإنهاك المهني، لما لها من قيمة جوهرية في جودة الأداء المهني والأكاديمي للمعلم.

٣- لفت أنظار علماء النفس والتربويين والباحثين إلى شريحة مهمة من شرائح المجتمع ، ألا وهو المعلم بصفة عامة ومعلم المرحلة الابتدائية بصفة خاصة بإعتباره أحد أركان العملية التعليمية وجوهرها ، ولا ينصلح حال التعليم إلا بصلاح حال المعلم فهو من يقوم بتهذيب وتطوير العقول البشرية .

٤- تقديم مقاييس جديدة مقننة على عينة البحث الحالي تفيد الباحثين في هذا المجال .

مصطلحات البحث :

تعرف الباحثة مصطلحات البحث الحالي في ضوء ما تم الاطلاع عليه من الأطر النظرية فيما يلي :

الصلابة النفسية : Psychological Hardiness

تعرفها الباحثة بأنها قدرة المعلم على الالتزام بالمبادئ التي يحددها لنفسه وإيمانه بإمكاناته وقدراته في التحكم فيما يواجهه من مواقف وعقبات ، وقدرته على اختيار الاستراتيجيات التي تساعده في تحدى الصعوبات والتغيرات المهنية ومواجهتها بنجاح وفاعلية ، ويتمثل في درجة المعلم التي يحصل عليها بمقياس الصلابة النفسية.

الاتزان الانفعالي :Emotional Stability

تعرفه الباحثة بأنه ثقة المعلم بقدرته على السيطرة على انفعالاته ، ومدى مرونته في التعامل مع الأحداث والمواقف ومواجهة الأزمات بنجاح وفاعلية ، ويتمثل في درجة المعلم التي يحصل عليها بمقياس الاتزان الانفعالي .

الإنهاك المهني : Professional Burnout

تعرفه الباحثة بأنه تعرض المعلم لضغوطات مهنية ، وإجهاد انفعالي ومعرفي

وسلوكي ، وتعب بدني يعيقه عن أداء مهامه التدريسية على أكمل وجه ، وتتحدد بدرجة المعلم التي يحصل عليها بمقياس الإنهاك المهني .

الإطار النظري والدراسات السابقة :

تعرض الباحثة فيما يلي إطاراً نظرياً لمتغيرا البحث المتمثلة في الصلابة النفسية ، والاتزان الانفعالي ، والإنهاك المهني لدى معلم المرحلة الابتدائية ، مع عرض لبعض البحوث السابقة التي تناولت متغيرات البحث ، وعرض تعقيب على ماتوصلت إليه الباحثة من خلال الإطر النظرية والبحوث السابقة ، وفيما يلي عرض تفصيلي للمتغيرات :

- الصلابة النفسية :Psychological Hardiness

يعرفها فانك (Funk ,1992,336) بأنها : خصلة عامة في الشخصية تعمل على تكوينها وتنميتها الخبرات البيئية المتنوعة (المعززة) المحيطة بالفرد منذ الصغر.

وعرفها عماد مخيمر (١٩٩٦ ، ص ٢٤٨) بأنها : نمط من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله ، واعتقاد الفرد أن بإمكانه أن يكون له التحكم فيما يواجهه من أحداث بتحمل المسئولية عنها ، وأن ما يطرأ على جوانب حياته من تغيير هو أمر ضروري للنمو أكثر من كونه تهديداً أو إعاقة له.

وعرفتها جيهان حمزة (٢٠٠٢ ، ص ٢٥) بأنها : مجموعة متكاملة من الخصال الشخصية ذات الطبيعة النفسية الاجتماعية ، وهي خصال فرعية تضم : (الالتزام ، والتحدي ، والتحكم) يراها الفرد علي انها خصال مهمة له في التصدي للمواقف الصعبة ، وفي التعايش معها بنجاح .

ويعرف بروكس (Brooks, 2005) الصلابة النفسية بأنها "قدرة الفرد على التعامل بفعالية مع الضغوط النفسية والقدرة على التكيف مع التحديات والصعوبات اليومية والتعامل مع الإحباط، والأخطاء والصدمات النفسية، والمشاكل اليومية

لتطوير أهداف محددة وواقعية لحل المشاكل والتفاعل بسلاسة مع الآخرين ومعاملة الآخرين باحترام واحترام الذات."

وعرفتها نورا عشعش (٢٠١٧ ، ص ٣٢) بأنها مجموعة من الالتزامات التي يضعها الفرد لنفسه وإيمانه بإمكاناته وقدرته على التحكم فيما يواجهه من أحداث ، وقدرته أيضاً على إيجاد الآليات التي من شأنها أن تخفض كمية الضغوط النفسية التي يمر بها وكيفية التعامل معها بفاعلية وأن ما يطرأ عليه من تغيير هو أمر ضروري ولا يمثل له تهديداً أو عائقاً.

ولقد طرحت كوبازا ثلاثة افتراضات للصلابة النفسية ، وهي :

الافتراض الأول : أن الفرد ذا الضغط العالي عندما يتعرض للضغط ، يشعر بسيطرة كبيرة علي الأحداث الضاغطة ، ويظهر بصحة نفسية وجسدية جيدة .

الافتراض الثاني : يشعر الفرد الملتزم إزاء أي تهديد بالمسؤولية الكبيرة نحو نفسه ونحو الآخرين فهو لا يتوقف عن المشاركة وتقديم يد المساعدة لمن يحتاجها في أشد الظروف.

الافتراض الثالث : الشخص الذي يواجه الأحداث ، ويحاول تغييرها باستمرار نحو الأفضل ، كحد منه للظروف المحيطة وهذا شعور إيجابي يتسم بالتفاؤل ، فضلاً عن كونه محفزاً في بيئته ودافعاً قوياً له نحو الإنجاز (Kobasa,1979,4).

مكونات الصلابة النفسية :

ترى كوبازا (Kobasa,1979) أن للصلابة النفسية مكونات ثلاثة ترتبط بارتفاع قدرة الفرد على تحدى ضغوط البيئة وأحداث الحياة ، وتحويل أحداث الحياة الضاغطة إلى فرص للنمو الشخصي . كما أن نقص هذه المكونات الثلاثة يوصف بأنه احتراق نفسي ، ولا يكفى مكون واحد من مكونات الصلابة الثلاثة لتمدنا بالشجاعة

والدافعية لتحويل الضغوط والقلق لأمور أكثر إيجابية ، فالصلابة النفسية مركب يتكون من ثلاثة مكونات مستقلة قابلة للقياس .

أولاً - الالتزام : يعتبر مكون الالتزام من أكثر مكونات الصلابة النفسية ارتباطاً بالدور الوقائي للصلابة بوصفها مصدراً لمقاومة المثيرات المشقة ، والالتزام بمعناه العام يشير إلي قدرة الفرد علي الشعور بالاندماج مع الآخرين والإيمان بقيمته وأهميته وخبراته ، فالفرد يري المواقف الضاغطة علي أنها ذات معني وهدف وفائدة للآخرين ، إضافة علي أنه يعكس إحساساً عاماً لدي الفرد بالعزم والتصميم الهادف ذي المعني ، فهو أكثر قوة ونشاطاً تجاه بيئته ، بحيث يشارك في أحداثها بفعالية بعيداً عن العزلة والسلبية ، كذلك يعتبر بعد الالتزام أكثر الأبعاد ارتباطاً بالجانب الوقائي للصلابة ، وذلك بوصفه مصدراً مقاوماً للضغوط النفسية وغياب هذا البعد يرتبط بالإصابة بالاضطرابات النفسية كالقلق والاكتئاب . (دلال المقاطي ، ٢٠١٢ ، ص ٢٣)

وعرفته نورا عشعش (٢٠١٧ ، ص ٣٤) بأنه اتجاه الفرد نحو معرفة ذاته وتحديد لأهداف وقيمه في الحياة وتحمله المسؤولية ، واعتقاده بقيمته وبقيمة العمل الذي يؤديه لنفسه وللآخرين .

وقد حددت كل من كوبازا ومادى وبوكسيتى وزولا الالتزام النفسي في نوعين هما : Kobasa,.,Maddi,.,Paccetti,.&Zola (1985 , 525)

١- الالتزام تجاه الذات : وعرفته بأنه "اتجاه الفرد نحو معرفة ذاته وتحديده لأهدافه وقيمة الخاصة في الحياة ،وتحديده لاتجاهاته الإيجابية على نحو تميزه عن الآخرين" .

٢- والالتزام تجاه العمل : وعرفته بأنه "اعتقاد الفرد بقيمة العمل وأهميته سواء له أو للآخرين ،واعتقاده بضرورة الاندماج في محيط العمل وبكفاءته في إنجاز عمله ،وضرورة تحمله مسؤوليات العمل والالتزام بنظمه" .

ثانياً- التحكم : ترى كوبازا (Kobasa ,1979, 68) التحكم بأنه اعتقاد الفرد بمدى قدرته على التحكم فيما يواجه من أحداث ،وقدرته على تحمل المسؤولية الشخصية على ما يحدث له ، فالتحكم يمثل التوجه للشعور والتصرف كما لو كان الرد القدرة على التأثير في مواجهة المواقف المتنوعة للحياة بدلاً من الاستسلام والشعور بالعجز عند مواجهة الكوارث وطوارئ الحياة .

وترى جيهان حمزة (٢٠٠٢ ، ص ٢٧) أن التحكم هو اعتقاد الفرد في قدرته على التحكم في أحداث الحياة المتغيرة المثيرة للشفقة النفسية سواء أكان ذلك معرفياً أم وجدانياً أم سلوكياً .

وعرفته نورا عشعش (٢٠١٧ ، ص ٣٦) ويقصد به اقتناع الفرد بقدرته الذاتية على السيطرة على أمور حياته والتحكم فيما يواجهه من أحداث وتحمل المسؤولية وحل المشكلات بنجاح واتخاذ القرارات الملائمة والوصول إلى الخيار الأنسب .

وتشير عزة الرفاعي (٢٠٠٣ ، ص ٣٨) إلى أن التحكم يتضمن أربع صور رئيسية :

١- القدرة على اتخاذ القرارات والاختيار بين بدائل متعددة :ويحسم هذا التحكم المتصل باتخاذ القرار طريقة التعامل مع الموقف سواء بإنهائه أو تجنبه أو بمحاولة التعايش معه ، ولذا يرتبط هذا التحكم بطبيعة الموقف نفسه وظروف حدوثه حيث يتضمن الاختيار من بين البدائل ، فالمريض هو الذي يقرر أي الأطباء سوف يذهب إليه ومتى يذهب والإجراءات التي يتبعها .

٢- التحكم المعرفي (المعلوماتى) : استخدام العمليات الفكرية للتحكم في الحدث الضاغط ، ويعد التحكم المعرفي أهم صور التحكم التي تقلل من الآثار السلبية للمشقة إذا ما تم على نحو إيجابي ،فيختص هذا التحكم بالقدرة

على استخدام بعض العمليات الفكرية بكفاءة عند التعرض للمشقة كالتفكير في الموقف ،وإدراكه بطريقة إيجابية ومتفائلة.

٣- التحكم السلوكي : وهو القدرة على المواجهة الفعالة وبذل الجهد مع دافعية كبيرة للإنجاز والتحدي ، ويقصد بالتحكم السلوكي القدرة على التعامل مع الموقف بصورة علنية وملموسة ، بمعنى تحكم الشخص في أثر الحدث الضاغط من خلال القيام ببعض السلوكيات لتعديله أو تغيره .

٤- التحكم الاسترجاعى : ويرتبط التحكم الاسترجاعى بمعتقدات الفرد واتجاهاته السابقة عن الموقف وطبيعته ، فيؤدى استرجاع الفرد لمثل هذه المعتقدات إلى تكوين انطباع محدد عن الموقف ، و رؤيته على أنه موقف ذو معنى وقابل للتناول والسيطرة عليه ، وبمعنى آخر نظرة الشخص للحدث الضاغط ومحاولة إيجاد معنى له في حياته ، مما قد يؤدى لتخفيف أثر الضغوط .

ثالثاً: التحدي : تعرف كوبازا (Kobasa ,1979 , 70) التحدي بأنه اعتقاد الفرد بأن التغيير المتجدد في أحداث الحياة ،هو أمر طبيعي ،بل حتمي لابد منه لارتقائه ،أكثر من كونه تهديداً لأمنه وثقته بنفسه .

ويعرفه عماد مخيمر (١٩٩٧ ، ص ١٤) بأنه اعتقاد الشخص أن ما يطرأ من تغيير علي جوانب حياته ، هو أمر ضروري للنمو أكثر من كونه تهديداً ، مما يساعده علي المبادأة واستكشاف البيئة ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعد الفرد علي مواجهة الضغوط بفاعلية .

وعرفته نورا عشعش (٢٠١٧ ، ص ٣٩) اعتقاد الفرد بأن التغير المستمر في أحداث الحياة ، هو أمر حتمي لابد منه والتطور هو السبيل لارتقائه ،أكثر من كونه تهديداً لأمنه وثقته بنفسه وسلامته النفسية .

ومما سبق تستنتج الباحثة أن بعد التحدي يعنى أن ينظر المعلم إلى الأحداث الضاغطة والأزمات التي يواجهها سواء داخل المدرسة أو خارجها على أنها ليست تهديداً لأمنه الشخصي ، بل فرصة لتطوير خبراته ومهاراته ، ويعتبرها مصدراً للنمو المهنى والإنجاز العملي .

سمات الأفراد ذوى الصلابة النفسية :

اتفق عدد من الباحثين على مجموعة من السمات التي تميزالذين يمتلكون الصلابة النفسية كبحث (Sandik; Bartone; Hystad; Philips; Thayer&Johnsen, 2013, 705) ، وبحث (Maddi ; Khoshaba; Persico ; Harvey &Bleecker , 2002 , 79)، وبحث (Chan ,2003 ,383) (، وبحث (Maddi ,2006 ,163) ، وبحث (جمال تفاحة ، ٢٠٠٩ ، ص ٢٧٦) وتوصلوا إلى أنهم يتسمون بالجرأة والمثابرة والمرونة وقادرين على ايجاد معنى لحياتهم ، لديهم أهدافاً وخططاً لتنفيذ المهام بنجاح ، ولديهم قدرة على متابعة أهدافهم بإيجابية، ويمتلكون الكفاءة المهنية والثقة بالنفس ، لديهم قدرة على اتخاذ القرارات وحل المشكلات ، ويفضلون دائماً الأدوار القيادية ، لديهم الحكمة في إصدار القرارات ويؤدون أعمالهم بحماس وحيوية ويساندون الآخرين .

وقد أكد العديد من العلماء والباحثين في مجال علم النفس بأهمية دراسة الصلابة النفسية ، فنجد بحوث اهتمت بدراستها على فئة الطلاب بمختلف مراحلهم التعليمية ، كبحث عماد مخيمر (١٩٩٦) الذى سعى إلى معرفة العلاقة بين إدراك القبول والرفض الوالدي والصلابة النفسية لدى عينة من طلاب كليتي الآداب والعلوم بجامعة الزقازيق ، وتكونت العينة من (١٦٣) طالب وطالبة ، استجابوا لاستبيان الصلابة النفسية واستبيان القبول والرفض الوالدي وأسفرت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات الذكور والإناث في بعدي التحكم

والتحدي لصالح الذكور ، بينما لم توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات الذكور والإناث في الدرجة الكلية للصلابة النفسية في بعد الإلتزام .

وبحث جيرسون (Gaerson,1998) الذي سعى إلى بيان العلاقة بين الصلابة النفسية ومهارات المواجهة والضغوط بين طلاب الدراسات العليا ، وبلغت العينة (١٠١) طالباً من الدراسات العليا من قسم علم النفس ، وطبق عليهم مقياس للصلابة النفسية ، وتوصلت النتائج إلى أن الطلاب اللذين حصلوا على درجات مرتفعة في الصلابة النفسية كانوا يستخدمون مهارات مواجهة أكثر فاعلية وتأثيراً من الذين حصلوا على درجات صلابة منخفضة ، كما توصلت النتائج إلي وجود علاقة سالبة بين الصلابة النفسية والضغوط .

وهدف بحث ويس (Weiss, 2002) إلى تحليل دور الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية وعلاقتهما بكل من الأعراض البدنية والضغوط ، تكونت العينة من (١٠٢) طالب جامعي من كلية التمريض وكليات علم النفس ، واستخدم الباحثون مقياس الصلابة النفسية ، مقياس المساندة الإجتماعية ومقياس الضغط النفسي ، وأشارت النتائج إلى وجود ارتباط بين الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية ، كما أشارت إلى أن للصلابة والمساندة الاجتماعية دوراً مهماً في التخفيف من الأعراض .

وهدف بحث فضل عبد الصمد (٢٠٠٢) دراسة العلاقة بين الصلابة النفسية والوعي الديني ومعنى الحياة لدى عينة من طلاب الدبلوم العام بكلية التربية بالمنيا ، وتكونت العينة من (٢٨٤) طالب وطالبة ، استجابوا لمقياس الصلابة النفسية من إعداد الباحث ، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) وبين أبعاد الصلابة النفسية ومعنى الحياة ، كما أسفرت النتائج وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطات درجات الطلاب والطالبات في بعدي (الإلتزام والتحكم) لصالح الذكور ، ولم يوجد فرق دالة إحصائياً في بعد التحدي .

كما هدف بحث كل من لؤلؤة حمادة وحسن عبد اللطيف (٢٠٠٢) فحص العلاقة بين الصلابة النفسية والرغبة في التحكم لدى طلاب الجامعة ، وتكونت العينة من (

٢٨٢) طالباً وطالبة ، استجابوا لمقياس الصلابة النفسية ومقياس الرغبة في التحكم ، وأسفرت النتائج عن وجود ارتباط دال موجب بين الصلابة النفسية والرغبة في التحكم ، كما وجد فرق دال إحصائياً على مقياس الصلابة النفسية لصالح الذكور .

وهدف بحث عبد الرحمن أبو ندى (٢٠٠٧) إلى التعرف على مستوى الصلابة النفسية لدى طلاب جامعة الأزهر بغزة ، والكشف عن العلاقة بين الصلابة النفسية وضغوط الحياة ومتغيرات ديموغرافية أخرى هي (الجنس – نوع الكلية – المستوى الدراسي – دخل الأسرة الشهري) ، وقد تكونت عينة البحث من (٥٤٩) طالباً وطالبة ، وأعد الباحث مقياساً لضغوط الحياة ، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة دالة احصائيا بين مستوى الصلابة النفسية والضغوط النفسية ، كما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية للتفاعل بين الصلابة النفسية (منخفض - مرتفع) والمستوى الدراسي (الثاني - الرابع) علي ضغوط الحياة لدى عينة البحث ، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية للتفاعل بين الصلابة النفسية (منخفض - مرتفع) ودخل الأسرة الشهري (منخفض - مرتفع) على ضغوط الحياة لدى عينة البحث.

وهدف بحث سوبرامانيان ونيثياناندن (Nithyanandan , 2008 & Subramanian) إلى معرفة إلى أي مدى تتنبأ الصلابة النفسية والتفاؤل بأنواع استراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى المراهقين الذين واجهوا احداث حياة سلبية ، بلغت العينة (١٦١) مراهقاً من طلاب المرحلة الثانوية ، استجابوا لأدوات البحث متمثلة في استبانة تنظيم الانفعال المعرفي لغارنيفسكي وآخرون (Garnefski al.et , 2002) ، ومقياس الصلابة النفسية لكوباسا (Kobasa , 1982) ، ومقياس التفاؤل لشيير وآخرون (Scheier ,etal, 1994) ، وأوضحت النتائج وجود ارتباط إيجابي بين الاستراتيجيات التكيفية على سبيل المثال : (التركيز الإيجابي، إعادة التقييم الإيجابي، وضع وجهة نظر) وبين الصلابة والتفاؤل ، ووجد

ارتباط سلبي بين الاستراتيجات غير التكيفية على سبيل المثال : (لوم الذات، اجترار، الكوارثية) مع الصلابة والتفاؤل.

وهدف بحث تنهيد البيرقدار(٢٠١١) إلى التعرف على مستوى الضغط النفسي ومصادره لدى طلاب كلية التربية في جامعة الموصل وعلاقته بمستوى الصلابة النفسية لديهم . وبلغت عينة البحث (٨٤٣) طالباً وطالبة ، وقد استخدمت الباحثة مقياسين الأول لقياس الضغط النفسي المعد مسبقاً والثاني لقياس مدى الصلابة النفسية لديهم والذي أعدته الباحثة ، وتوصلت نتائج البحث إلى أن مستوى الضغط النفسي وكذلك مستوى الصلابة النفسية لدى الطلبة كان منخفضاً ، كما بين البحث وجود فرق دال إحصائياً بين الطلاب فى مستوى الضغط النفسي والصلابة النفسية ترجع لمتغير الجنس لصالح الذكور .

كما سعى بحث كل من ساجدي وكياكوجوري وهاتمي وجاسم (Sajadi, Kiakojouri, Hatami, Ghasem, 2012) دراسة العلاقة بين القلق وصعوبات التنظيم الانفعالي والصحة العامة والصلابة النفسية لدى طلاب كلية أزاد الإسلامية، بلغت العينة (١٦١) طالبة استجابوا لمقياس بيك للقلق (BAI) ، ومقياس صعوبات التنظيم الانفعالي (DERS) واستبانة الصحة العقلية (GHQ)ومقياس الصلابة النفسية (AHI) توصلت النتائج لوجود علاقة ارتباطية موجبة بين التنظيم الانفعالي والصلابة النفسية.

وكذلك هدف بحث مهدي العوض وعلى نحيلي (٢٠١٤) التعرف إلى العلاقة الارتباطية بين الصلابة النفسية وقلق المستقبل ، ومعرفة الفروق بين متوسط درجات طلاب العينة على مقياس الصلابة النفسية وقلق المستقبل تبعاً لمتغيرى الجنس ونوع الكلية ، وتكونت العينة من (٦٢٢) طالباً وطالبة من طلاب جامعة دمشق، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) بين درجات الطلاب على مقياس الصلابة النفسية ودرجاتهم على مقياس قلق المستقبل ، كما وجد فرق دال إحصائياً بين متوسط درجات الطلاب على مقياس الصلابة

النفسية لصالح الذكور ، ووجد أيضاً فرق دال إحصائياً بين متوسط درجات الطلاب على مقياس الصلابة النفسية لصالح الكليات التطبيقية .

ومن البحوث التي اهتمت بدراسة الصلابة النفسية لدى المعلمين بحث كريستوفر (Kristopher,1996) الذي سعى للتعرف على الصلابة النفسية والفعالية ووجهة الضبط وعلاقتهم بأحد مكونات دافعية العمل ، تكونت العينة من (١٤٩) معلماً ، وقد طبق عليهم استبيان دافعية العمل لـ (هل و ويليم ،١٩٧٣) واستبيان الصلابة النفسية لـ (ماري و كاوبازا، ١٩٨٤) ، ومقياس فعالية المعلم ، ومقياس الضبط الداخلي، وكانت النتائج تشير إلى ووجود ارتباط بين الصلابة النفسية ووجهة الضبط الخارجي ، كما أكدت النتائج على أهمية الصلابة كمفهوم مهم لزيادة الدافعية تجاه العمل ، وأن المعلمين ذوي الصلابة يعتقدون أن صلابتهم تزيد من فعالية سلوكهم .

وسعى بحث مجدى فهيم (٢٠٠٧) بناء مقياس للصلابة النفسية لمعلمي التربية الرياضية والتعرف على الفروق بين استجابات معلمي التربية الرياضية بمحافظة المنوفية والبالغ عددهم (٢٨٤) معُلماً ، وأشارت النتائج إلى أن الصلابة النفسية تجعل المعلم يقيم الأحداث المثيرة للقلق ، وتجعله ملتزماً تجاه نفسه وتجاه العملية التعليمية ، كما تساعده في وضع أهدافاً يسعى لتحقيقها ، ويكون لديه القدرة على حل المشكلات .

وكذلك بحث منال حسان (٢٠٠٩) التى سعت لدراسة العلاقة الارتباطية بين الصلابة النفسية وقلق المستقبل لدى معلمات طفل ما قبل المدرسة بمحافظة الغربية ، وتكونت العينة من (٣٠٠) معلمة رياض أطفال استجابوا لمقياس الصلابة النفسية إعداد الباحثة ومقياس قلق المستقبل إعداد زينب شقير ٢٠٠٥، وأشارت النتائج إلى وجود

علاقة ارتباطية دالة إحصائياً سالبة بين الصلابة النفسية وقلق المستقبل لدى معلمات رياض الأطفال .

- الاتزان الانفعالي :Emotional Stability

يعرفه أسامة المزيني (٢٠٠١ ، ص ٦٩) بأنه التحكم والسيطرة على الانفعالات والتعامل بمرونة مع المواقف والأحداث الجاية منها والجديدة مما يزيد من قدرته على قيادة المواقف والآخرين .

ويعرفه محمد يونس (٢٠٠٤، ص ٣٦) بأنه مقدرة الفرد في السيطرة على انفعالاته والتحكم بها ، وعدم إفراطه في التهيج الانفعالي ، أو عدم الانسياق وراء تأثير الأحداث الخارجية العابرة والطارئة وصولاً إلى التكيف الذاتي والاجتماعي دون أن يكلف ذلك مجهوداً نفسياً كبيراً .

ويعرفه ماجد أبو سلامة (٢٠١٤ ، ص ٣٥) بأنه الثبات النفسي والمرونة والوجدانية تجاه المواقف الانفعالية في ضوء المتوقع اجتماعياً التي تمهل بصاحبها لأن يكون أكثر تحكماً بذاته نتيجة شعوره بالهدوء النفسي والثقة بالنفس على عكس الشخصية غير المتزنة انفعالياً التي تتميز بالتهيج الانفعالي وسرعة الغضب .

سمات الشخص الذى يتمتع بالاتزان الانفعالي :

اتفق كلا من محمد ادريس (٢٠١٦ ، ص ٢٦) ، و منير حوحش (٢٠١٧ ، ص ٤١) على مجموعة من السمات التي يتصف بها الفرد الذي يتمتع بالاتزان الانفعالي :

١- قدرته على التحكم في انفعالاته وضبط نفسه في المواقف التي تثير الانفعال وقدرته على الصمود والاحتفاظ بهدوء الاعصاب وسلامة التفكير حيال الأزمات .

٢- حياته الانفعالية ثابته رصينة لا تذبذب أو تتقلب لأسباب أو مثيرات ناهضة .

٣- لايميل إلى العدوان وقادراً على تحمل المسئولية والقيام بالعمل والاستقرار والمثابرة عليه أطول مدة ممكنة.

٤- توازن جميع الانفعالات لديه في تكامل نفسي يربط بين جوانب الموقف ودوافعه وخبرته.

٥- قدرته على العيش بتوافق اجتماعي وتكيف مع البيئة المحيطة .

٦- واقعيون في وصف حياتهم فأحيانا متفائلين أو متشائمين حسب مقتضيات الموقف.

أبعاد الاتزان الانفعالي :

يذكر حسين عيسى (٢٠١٣ ، ص١٠١) أن الاتزان الانفعالي يتكون من أربعة أبعاد هي:

١- بعد التحكم والسيطرة :ويعني القدرة على التحكم الانفعالي في المواقف المثيرة انفعالياً .

٢- بعد المرونة والتوازن الاجتماعي :ويعني قدرة الفرد على التصرف بشكل متزن انفعالياً في المواقف الاجتماعية المختلفة بغير إفراط أو تفريط .

٣- بعد الثبات الانفعالي :ويعني ثبات الاستجابة الانفعالية للفرد في المواقف المتشابهة .

٤- بعد التوجه نحو الحياة :ويعني نظرة الفرد الإيجابية ،والإقبال على الحياة ،والنظر للجانب الجيد من الأشياء.

بينما محمد حمدان (٢٠١٠ ، ص ١٢٠) قسمها إلى بعدين هما :

١- بعد السيطرة والتحكم : ويقصد به القدرة على التحكم والسيطرة على انفعالاته المختلفة .

٢- بعد المرونة : ويقصد بها مرونة الفرد في التعامل مع المواقف والأحداث الجارية بحيث تكون استجاباته الانفعالية مناسبة للمواقف التي تستدعي هذه الانفعالات.

ومن البحوث التي اهتمت بدراسة الاتزان الانفعالي ، فنجد بحوث اهتمت بدراسته لدى الطلاب بمختلف مراحلهم التعليمية مثل : بحث محمد يونس (٢٠٠٥) الذي يهدف الكشف عن كل من مستويات الإتزان الانفعالي ومستويات تأكيد الذات ، وإيجاد العلاقة بينهما ، وقد تكونت العينة من (١٣٤) طالباً وطالبة من طلاب الجامعة الإردنية ، استجابوا لمقياس الاتزان الانفعالي ومقياس تأكيد الذات ، وأظهرت النتائج وجود ارتباط دال احصائياً بين الاتزان الانفعالي وتأكيد الذات ، كما وجد فروق دالة إحصائياً في مستوى الاتزان الانفعالي يعزى لمتغير النوع لصالح الذكور .

وأجرى محمود ريان (٢٠٠٦) بحث هدف إلى الكشف عن العلاقة بين الاتزان الانفعالي والسرعة الإدراكية والتفكير الابتكاري ، وتكونت عينة البحث من (٥٣٠) طالباً وطالبة ،تم تطبيق مقياس الاتزان الانفعالي واختبار السرعة الإدراكية واختبار التفكير الابتكاري ، وباستخدام الأساليب الاحصائية المناسبة أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الاتزان الانفعالي والسرعة الإدراكية لدى أفراد عينة البحث، وعدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الاتزان الانفعالي والتفكير الابتكاري .

أما بحث سليمان العامري (٢٠٠٧) الذي أجرى في السعودية فهدفت إلى الكشف عن الأعراض السيكوسوماتية وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى عينة من المراهقين، كما هدفت إلى إمكانية الكشف عن الفروق في مستوى الاتزان الانفعالي، وامكانية التنبؤ بالاتزان الانفعالي. تكونت عينة البحث من (١٤٩) طالباً، وأظهرت نتائجها وجود علاقة ارتباطية إيجابية ذات دلالة إحصائية بين عدم الاتزان الانفعالي والأعراض الخاصة بالجهاز العصبي، ووجود علاقة ارتباطية إيجابية ذات دلالة إحصائية مع

الأعراض السيكوسوماتية الخاصة بالأمراض المختلفة، وبينت النتائج أن مستوى الاتزان الانفعالي لدى أفراد عينة البحث كان منخفضاً.

وكذلك أجرى ألبرايت وتيرانوفا وهونتس وجودي ولاكابيل (Albright , Terranova, Honts ,geode and LaChapell ,2008) بحث في الولايات المتحدة الأمريكية هدفت إلى الكشف عن الإجهاد والاتزان الانفعالي لدى الطلاب البالغين، كما هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الإجهاد والاتزان الانفعالي وأثرهما في شخصية الطالب. تكونت عينة البحث من (١٣٣) طالبا من طلبة الجامعة، وأظهرت نتائجهم وجود علاقة سلبية دالة احصائيا بين الإجهاد والاتزان الانفعالي لدى الطلاب، كما بينت النتائج أن للإجهاد أثراً سلبياً في شخصية الطالب مما ينعكس على اتزانه الانفعالي.

وهدف بحث محمد حمدان (٢٠١٠) إلى دراسة العلاقة بين الاتزان الانفعالي والقدرة على اتخاذ القرار لدى ضباط الشرطة الفليسطينية ، تكونت العينة من (١٣٠) ضابطاً استجابوا لمقياس الاتزان الانفعالي ومقياس القدرة على اتخاذ القرار، وباستخدام الأساليب الاحصائية المناسبة توصل إلى عدم وجود فروق دالة احصائياً في الاتزان الانفعالي وكذلك في اتخاذ القرار تعزي لمتغير الخبرة ،كما توجد علاقة بين الاتزان الانفعالي والقدرة على اتخاذ القرار.

وأجرى كومار (Kumar,2013) بحث في الهند هدفت إلى الكشف عن مستوى الاتزان الانفعالي وعلاقته بالمستوى الاجتماعي والاقتصادي لدى الطلبة الذين يدرسون في المدارس الثانوية الحكومية والخاصة. تكونت عينة البحث من (١٠٠) طالب وطالبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، وأظهرت نتائجها عدم وجود فروق دالة إحصائياً في مستوى الاتزان الانفعالي لدى الطلاب الذين يدرسون في المدارس الحكومية والخاصة، ووجود فروق في المعدل العام للوضع الاجتماعي والاقتصادي

للطلاب تبعا للاتزان الانفعالي الذي يمتازون به، وبينت النتائج أن مستوى الاتزان الانفعالي لدى أفراد عينة البحث كان متوسطاً.

وبحث فيصل الربيع ، ورمزي عطية (٢٠١٦) الذي يكشف عن الاتزان الانفعالي وعلاقته بضبط الذات لدى طلاب جامعة اليرموك، وقد تكونت عينتها من (٧٤٩) من طلاب جامعة اليرموك، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية. ، تم استخدام أداتين الأولى مقياس الاتزان الانفعالي، والثانية مقياس ضبط الذات وقد أظهرت نتائج البحث أن مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلاب جامعة اليرموك جاء بدرجة متوسطة، كما بينت وجود فروق دالة إحصائياً في مستوى الاتزان الانفعالي ككل، وفي مجال المرونة في التعامل مع المواقف والأحداث، تعزى لاختلاف متغير الجنس لصالح الذكور، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً في مستوى الاتزان الانفعالي ككل، وفي المجالات، تعزى لاختلاف متغيري المستوى الدراسي، والتخصص. وبينت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الاتزان الانفعالي، و ضبط الذات لدى طلاب جامعة اليرموك.

وهناك من البحوث اهتمت بدراسة الاتزان الانفعالي لدى فئة المعلمين كبحث حسين غياض (٢٠١٧) الذي سعى في بناء وتطبيق أداة لقياس الاتزان تساعد في التعرف على تحديد وتقييم نسبة الاتزان الانفعالي لدى معلمى ومعلمات التربية الرياضية ، والتعرف على الفروق الاحصائية للاتزان الانفعالي وفق متغير الجنس ، واستنتج الباحث أن معلمى ومعلمات التربية الرياضية يعانون من ضعف في الاتزان الانفعالي ، وأن معلمي التربية الرياضية لا يختلفون عن معلمات التربية الرياضية في الاتزان الانفعالي .

وكذلك هدف بحث محمد زبيدات (٢٠١٥) التعرف على العلاقة بين الاتزان الانفعالي والرضا عن الحياه لدى طلاب كلية المعلمين في ضوء متغيري الجنس والسنة الدراسية ، تكونت العينة من (٣٠٥) طالبا وطالبة بكلية المعلمين بفلسطين ، تم تطبيق مقياسي الاتزان الانفعالي والرضا عن الحياة ، وأظهرت النتائج وجود علاقة إرتباطية إيجابية دالة إحصائياً بين الاتزان الانفعالي والرضا عن الحياه لدى الطلاب

المعلمين ، كما وجدت فروق دالة إحصائياً في مستوى الاتزان الإنفعالي تعزى لأثر الجنس لصالح الذكور .

ومن البحوث التي اهتمت بدراسة العلاقة بين الصلابة النفسية والاتزان الانفعالي بحث منير حوحش ووداد محرز (٢٠١٧) الذى تحقق من وجود علاقة ارتباطية بين الصلابة النفسية والاتزان الانفعالي ومستوى الطموح لدى طلاب العلوم الاقتصادية ، وتم تطبيق مقاييس الصلابة النفسية والاتزان الانفعالي ومستوى الطموح على عينة قوامها (١٠٠) طالب من كلية العلوم الاقتصادية بجامعة خميس ، وباستخدام معاملات الارتباط توصلت النتائج إلى وجود علاقة دالة احصائياً بين درجات الطلاب الكلية على مقياس الصلابة النفسية ودرجاتهم الكلية على مقياس الاتزان الانفعالي .

ولم تتوصل الباحثة – في حدود علمها – لبحث يدرس العلاقة بين الاتزان الإنفعالي والصلابة النفسية لدى المعلمين بشكل مباشر؛ لكن توصلت الباحثة لبحث **فائقة بدر** (٢٠٠٧) الذي هدف الكشف عن العلاقة بين الخبرات الانفعالية المرتبطة بمواقف الغضب والصلابة النفسية لدى معلمات المرحلة المتوسطة بالمملكة العربية السعودية ، والكشف عن الفروق بين مرتفعات ومنخفضات الصلابة النفسية من المعلمات في درجة الشعور بالخبرات الانفعالية المرتبطة بمواقف الغضب وتكونت عينة البحث من (٧٠) معلمة طبق عليهن مقياس الصلابة النفسية إعداد : عماد مخيمر ٢٠٠٢ م ، ومقياس الخبرات المرتبطة بانفعال الغضب من اعداد : حسن مصطفى وعلى عبد السلام ٢٠٠١ م ، وأشارت النتائج إلى وجود فروق دالة احصائياً بين مرتفعي ومنخفضي الصلابة النفسية في أبعاد حدة الغضب والمشاعر الانفعالية المصاحبة للغضب والتصرفات والأنماط المرتبطة بالغضب والدرجة الكلية لصالح منخفضى الصلابة النفسية ، كما وجد ارتباط دال إحصائيا بين السن والصلابة النفسية للأبعاد والدرجة الكلية .

- **الإنهاك المهني** :Professional Burnout

يعرف يوسف جلال وهانم الشربيني (٢٠٠٠ ، ص ٤٩١) الإنهاك المهني بأنه حالة شعورية سالبة انفعالياً وذهنياً وبدنياً كرد فعل للاجهاد الزائد في العمل وعدم المواءمة بين طاقة المعلم وتبعاته العديدة نتيجة لأسباب مهنية وشخصية واجتماعية واقتصادية معينة يترتب عليها انخفاض مستوى الأداء واللامبالاه وعدم الحماس وعدم الرضاعن العمل .

ويعرفه وجيه التابعي (٢٠٠٣ ، ص ٢٢٨) بأنه مجموعة الأعراض والتصرفات التي تصاحب الفرد أثناء القيام بالعمل والتي منها نقص القدرة على أداء العمل وصعوبة إقامة علاقات تبادلية بين زملاء العمل وانخفاض المشاركة الوجدانية للآخرين وعدم القدرة على مواجهة الاجهاد في العمل .

وتعرفه زينب الخفاجي (٢٠١٦ ، ص ٣٢٢) بأنها نمط سلبي من الاستجابات للأحداث التدريسية الضاغطة ، وللتدريس كمهنة ، وإدراك أن هناك نقصاً في المساندة والتأييد من قبل إدارة المدرسة .

ومصطلح الإنهاك المهني **Professional Burnout** يُستخدم في وصف تعابير تظهر كاستجابة للضغوط والإجهاد في الحياة المهنية. ويمكن تحديد ثلاثة عناصر رئيسية عند دراسة الإنهاك النفسي للمعلم.

١- الإنهاك الانفعالي: حيث يشعر المعلم أن لم يعد لديه ما يقدمه للآخرين سواء كان ذلك انفعاليا أو نفسيا .

٢- تبلد المشاعر: حيث يتعرض المعلم للعزلة النفسية والتباعد الاجتماعي التي تؤثر سلباً في حياته الشخصية والمهنية ، ويضع مسافة بينه وبين تلاميذه وقد يحمل اتجاهات سلبية تجاه التلاميذ وأولياء أمورهم والزملاء في العمل.

٣- نقص الإحساس بالإنجاز الشخصي : وهو إحساس المعلم بأنه لم يعد فعال أو مؤثراً مع التلاميذ أو الزملاء أو أولياء الأمور (بندر العتيبي ، ٢٠٠٤ ، ص ٤١) .

مراحل حدوث الإنهاك المهني :

الإنهاك المهني ظاهرة لا تحدث فجأة ولكنها تتم بالتتابع وعلى مراحل كالتالي :

١- مرحلة الاستغراق : وفيها يكون مستوى الرضا مرتفع وتشمل حالة من الاستثارة والسرور وعندما يحدث عدم اتساق بين ما هو متوقع من العمل وبين ما يحدث فعلياً فإن هذا يؤدي إلي الإنهاك.

٢- مرحلة الكساد : وفيها ينخفض مستوى الرضا تدريجياً وتقل الكفاءة وينخفض مستوى الأداء في العمل وتنخفض الاستثارة التي كانت في المرحلة الأولي ويشعر الفرد فيها بالصحة النفسية وينتقل اهتمام الفرد من العمل إلي مظاهر الحياة الأخرى مثل الهوايات وممارسة أنشطة معينة لشغل أوقات الفراغ .

٣- مرحلة الإنفصال : وفيها يدرك الفرد ما يحدث ويبدأ بالإنسحاب النفسي ويرتفع لديه مستوى الإجهاد ويصل فيها إلي الإنهاك المزمن واعتلال الصحة .

٤- مرحلة الإتصال : وهي أقصى مرحلة من مراحل الإنهاك النفسي وفيها تزداد الأمراض البدنية والنفسية والسلوكية سوءاً وخطراً بحيث يختل تفكير الفرد نتيجة ارتياب وشكوك الذات يصل بذلك الفرد إلي مرحلة الانهيار ويصبح الفرد في تفكير مستمر لترك العمل . (محمد الخطيب ، ٢٠٠٧ ، ص ٣٤)

مستويات الإنهاك المهني :

لقد اتفق كل من منى بدران (١٩٩٧ ، ص ٥٨) و محمد غانم (٢٠٠٦ ، ص ٢٧٥) بأن الإنهاك النفسي له ثلاث مستويات :

١.مستوى إنهاك نفسي المعتدل : حيث ينتج عن نوبات متكررة من التعب والقلق والاحباط

٢. مستوى إنهاك نفسي متوسط : وهنا ينتج عن نفس مصادر المستوى السابق ولكنها تستمر لمدة اطول مع عدم القدرة على مواجهتها بفاعلية .

٣. مستوى إنهاك نفسي شديد : وينتج عن بعض المظاهر الضمنية كنوبات الصداع المزمن وآلام الظهر.

أعراض الإنهاك المهني : حددها جلال ربي (٢٠١٦ ، ص ٩٦) إلى ما يأتي :

١- الأعراض العاطفية : تتعلق بالإجهاد الوجداني الذي يؤدي إلى التقليل من التعاطف الوجداني ، إلى الفتور والبرودة من جهة ، وإلى تحكم قليل في الأحاسيس والمشاعر السلبية (بكاء ، غض) .

٢- الأعراض المعرفية : يتعلق الأمر خاصة بصعوبات في التركيز، وبالنسيان المتكرر .

٣- الأعراض الفيزيائية : يرتبط عدد من الاستجابات الفيزيولوجية بالإجهاد المهني مثل : المشاكل القلبية ، آلام الرأس ، الغثيان ، الأرق ، والقلق ، والتعب المزمن .

٤- الأعراض المتعلقة بالدافعية : حيث يحل الإحباط والإهمال محل روح الحماية والمثالية .

٥- الأعراض السلوكية : لوحظت بعض السلوكيات التدميرية كاستهلاك العقاقير النفسية ، أو بعض الأنشطة والتصرفات الخطرة كالإفراط في السرعة أثناء القيادة ، إضافة إلى أفعال عنيفة موجهة ضد الغير، أو حتى العزلة الاجتماعية .

وباطلاع الباحثة على البحوث السابقة وجدت أن أغلب البحوث التي اهتمت بدراسة الإنهاك النفسي كانت لدى فئة المعلمين كبحث هاريسون (2003)Harrison الذى اهتم بالتوصل إلى أهم مصادر الإنهاك المهني لمعلمى المرحلة الإبتدائية ، طبق مقياس الانهاك المهني على (١٠) مدارس بالمسيسبي ، وباستخدام الأساليب الاحصائية

المناسبة توصل الباحث أن متغير الخبرة يؤثر على الانهاك المهني فالمعلمين الأصغر سناً كانوا أكثر انهاكاً من الأكبر سناً .

وبحث سينجر (2003) Singer كشفت عن العلاقة بين الإنهاك النفسي للمعلم ونمط السلوك الاشرافي للمدير كما يدركه المعلم ، وذلك علي عينة من ٥٢٥ معلما ، وتوصل البحث الي وجود علاقة بين الانهاك النفسي للمعلم وادراكه لنمط الشكلية في العلم بسلوك المدير ، كما ان المعلمين ذوي الخبرة الاقل (١- ٦) سنوات كانوا اكثر حماساً من المعلمين ذوي الخبرة الأعلي (٧- ٢١) سنة.

وهدف بحث بندر العتيبي (٢٠٠٤) إلي التعرف على مستويات الإنهاك النفسي لدى المعلمين في معاهد التربية الفكرية، على عينة من (٧٢) معلماً من الذكور الذين يعملون مع التلاميذ (متعددي الإعاقة، التوحديين، المعاقين عقلياً)، وطبق عليهم قائمة الانهاك النفسي، واستخدم عدة أساليب إحصائية منها: التوزيع التكراري، واختبار(ت)، وتحليل التباين الأحادي،وانتهت النتائج إلي أن معلمي الفئات الخاصة بشكل عام يعانون من الإنهاك النفسي بدرجة معتدلة، وان كان معلمي التلاميذ "متعددي الإعاقة " أقل إنهاكاً بمقارنتهم بمعلمي التلاميذ "التوحديين" الذين أظهرت نتائجهم بأنهم الأكثر إنهاكاً، وأن المعلمين الأقل خبرة لديهم تبلد مشاعر مقارنة بمن خبرتهم ٥ سنوات ، كما أن المعلمين الأكثر خبرة أقل إنهاكاً بمن هم أقل خبرة منهم .

وكذلك بحث ويتمان ويونج (٢٠٠٥) Whiteman&Young تناول الإنهاك النفسي للمعلم وادراكه لسلوك الطلاب ، وذلك علي عينة من (١٣٧) معلماً من مدارس ريفية وحضرية في لويزانا ، وتوصلت النتائج إلى أن هناك علاقة بين الإنهاك النفسي للمعلم وبين ادراكه للسلوك العدائي للطلاب ، ووجد أن هناك فروقا لصالح

المعلمين ذوي سنوات الخبرة من ٥- ١٠ سنوات عن المعلمين ذوي الخبرة الأكثر من ١٠ سنوات في الإنهاك النفسي.

أما بحث راسك وستراث (٢٠٠٥) Raschke & Strathe كشفت عن العوامل المسؤولة عن اصابة معلمي المرحلة الابتدائية بالإنهاك النفسي في بحثهما عن الإجهاد النفسي لمعلم المرحلة الابتدائية علي (٢٣٠) معلماً بمتوسط عمر ٣٥ سنة و ١٢ سنة خبرة تدريسية ، حيث توصلت إلي أن العوامل المؤدية للإنهاك النفسي تنحصر في ضيق الوقت اللازم لإنجاز الأعمال التدريسية ، والأعمال المطلوبة بصورة فردية ، وأعداد أوراق الاختبارات ، والانحلال الأخلاقي للطلاب والعلاقات الاجتماعية السيئة بين الزملاء.

وهدف بحث فوقية راضي (٢٠٠٥) التعرف على طبيعة العلاقة بين إدارة الصف وشعور المعلمين بالإنهاك النفسي ، تكونت العينة من (٣٦١) معلماً ومعلمة بالمرحلة الابتدائية ، استجابوا لمقياس اتجاهات ومعتقدات إدارة الصف ومقياس الإنهاك النفسي وتوصلت النتائج إلى وجود ارتباط سالب دال إحصائياً بين درجات المعلمين على مقياس اتجاهات ومعتقدات إدارة الصف ومقياس الإنهاك النفسي وأبعاده (الإنهاك الانفعالي ، تبلد المشاعر ، الإنجاز الشخصي) .

وهدف بحث تانج وبانج (2006) Tang & Pang التعرف على علاقة الإنهاك المهني بالنوع والخبرة ، وبلغت العينة (٨٩٦) من المعلميين الصينيين من الجنسين وقد اختيروا من عشر مدارس متوسطة وأربع مدارس إبتدائية في ولاية " هيمان Human "في الصين ، ومن الأدوات المستخدمة مقياس ماسلاش MBI ، ومما توصلت إليه الدراسة أن الإنهاك النفسي لدى المعلمات أعلى من المعلمين ، و أن المعلمين ذوي الخبرة الأكبر لديهم درجة أعلى من الإنهاك النفسي من ذوي الخبرة الأقل.

وأجرى ويـــقي(Weiqi,2007) استفتاء على عينة قوامها (٢٣٠) معلماً تم اختيارهم من ١٥ مدرسة ثانـــوية في مناطق جوانجزو إلي معرفة العوامل التي تُشكل رضا المعلم وتأثيراتها على أنهاك المعلم وحماسه للعمل، واعتمدت على مقاييس التزام المعلمين التنظيمي، وحماس عمل المعلم، والرضا الوظيفي بأبعاده. وتم تحليل النتائج

باستخدام التحليل العاملي، وتوصلت النتائج إلى عدم رضا المعلمين عن وظائفهم و أن هناك رضا العام للمعلم مرتبط بالدخل الوظيفي والإلتزام التنظيمي وكذلك وجود رضا المعلم عن العلاقات الاجتماعية والرضا عن إنجازتهم الذاتية .

وهدف بحث هنية طاهر (٢٠١٦) إلي التعرف على الفروق بين معلمات ذوي الاحتياجات الخاصة في الإنهاك النفسي وبعض المتغيرات الديموجرافية العمر، سنوات الخبرة ، الحالة الاجتماعية. وكان قوام العينة (٢١) معلمة بمدرستي التوحد والقدرات الذهنية ، واستخدمت مقياس الإنهاك النفسي إعداد: سيدمانوزاجرتعديل: عماد الرز ٢٠٠٩م ؛ فتوصلت لوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المعلمات بمركز التوحد والمعلمات بمدرسة القدرات الذهنية على الدرجة الكلية للإنهاك المهني وكانت الفروق لصالح المعلمات بمركز التوحد.كما وجد أن هناك فروق في العمر وللخبرة في الانهاك المهني لصالح معلمات مدرسة القدرة الذهنية ببعد انخفاض مستوى المساندة الاجتماعية .

وهناك بحوث اهتمت بدراسة العلاقة بين الصلابة النفسية والإنهاك النفسي لدى المعلمين فنجد هدف بحث زينب الخفاجي (٢٠١٦) إلى دراسة العلاقة بين الإنهاك النفسي والصلابة النفسية والذكاء الوجداني ، بلغ حجم العينة (٢٢٤) معلماً ومعلمة في بعض المدارس الابتدائية بالبصرة ، وطبق عليهم مقاييس الإنهاك النفسي والصلابة النفسية والذكاء الوجداني ، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة احصائياً بين الإنهاك النفسي والصلابة النفسية ، ووجد فروق بين مرتفعي ومنخفضى الصلابة النفسية على مقياس الإنهاك النفسي لصالح منخفضى الصلابة النفسية ، ووجد أيضاً فروق دالة احصائياً بين المعلمين والمعلمات على مقياس الإنهاك النفسي لصالح المعلمات .

وهدفت بحث عائشة يحياء (٢٠١٦) دراسة الصلابة النفسية وعلاقتها بالإنهاك النفسي لدى معلمات المرحلة الابتدائية بمدينة الرياض ، تكونت العينة من ٩٣ معلمة طبق عليهم مقياس الصلابة النفسية إعداد : عماد مخيمر ٢٠١٢م ، ومقياس الإنهاك النفسى إعداد : نجلاء السويل ١٩٩٤م ، وباستخدام معاملات الارتباط واختبار ت توصلت النتائج إلى وجود علاقة عكسية سالبة دالة احصائياً عند مستوى ٠,٠١ بين أبعاد مقياس الصلابة النفسية وبين درجات مقياس الانهاك النفسي لديهم ، كما وجد فروق دالة احصائياً عند مستوى ٠,٠١ بين متوسطات درجات عينة منخفضى الصلابة النفسية ومتوسطات درجات عينة مرتفعي الصلابة النفسية في درجة شعورهم بالإنهاك النفسي لصالح عينة منخفضى الصلابة النفسية .

ومن البحوث التى اهتمت بدراسة العلاقة بين الصلابة النفسية والانهاك المهني عند إحدى تخصصات مهنة التدريس بحث سيد البهاص (٢٠٠٣) هدف إلي معرفة العلاقة بين الإنهاك النفسي والصلابة النفسية لدي معلمي ومعلمات التربية الخاصة ، وتكونت العينة من (١٤٤) معلماً ومعلمة ، وقد استجابوا لاستبانة الصلابة النفسية واستبانة الإنهاك المهني ، وبتحليل النتائج أظهرت وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة بين أبعاد الإنهاك النفسي وأبعاد الصلابة النفسية ، ووجود فروق دالة إحصائياً في الصلابة النفسية بين الذكور والإناث لصالح الذكور ، كما أنه لم تؤثر متغير الخبرة على الصلابة النفسية .

وبحث فادي سماوي ونمر العرسان (٢٠١٦) الذى هدف الكشف عن الصلابة النفسية وعلاقتها بالإنهاك النفسي لدى عينة من معلمي اللغة الإنجليزية قوامها (١٢٠) اختيرو بالطريقة العشوائية ، استجابوا على مقياس الصلابة النفسية والإنهاك النفسي ؛ فأظهرت النتائج وجود علاقة سلبية دالة إحصائياً بين الصلابة النفسية والإنهاك النفسي ، كما وجد فروق دالة إحصائياً في مستوى كل من الصلابة النفسية والإنهاك النفسي تعزى لمتغير النوع لصالح الذكور ، كما وجد فروق دالة

إحصائياً في مستوى كل من الصلابة النفسية والإنهاك النفسي تعزى لمتغير الخبرة لصالح فئة أقل من ٥ سنوات .

تعقيب على الأطر النظرية والبحوث السابقة :-

من استقراء الأطر النظرية والبحوث السابقة ، يمكن استخلاص ما يلي:

١- اهتمت البحوث السابقة بدراسة متغير الصلابة النفسية بشكل ملفت للنظر مما يدل على أهميته فمنهم من درس علاقته بمتغيرات مثل : قلق المستقبل ومركز الضبط وضغوط الحياة واستراتيجيات مواجهتها ، والمساندة الاجتماعية ، ومنهم من اهتم بدراستها مع متغير الإنهاك المهني لدى المعلمين مثل بحث زينب الخفاجي (٢٠١٦) بالبصة عائشة يحياء (٢٠١٦) بالرياض ، بحث فادي سماوي ونمر العرسان (٢٠١٦) بحث سيد البهاص (٢٠٠٣) الذين أكدو وجود علاقة سالبة بين الصلابة النفسية والإنهاك النفسي ، ومنهم من اهتم بدراسة متغير الصلابة النفسية والاتزان الانفعالي معاً كبحث منيرحوحش ووداد محرز (٢٠١٧) فأكد وجود علاقة ارتباطية موجبة بينهم ، الأمر الذى دعى الباحثة للتعمق أكثر ودراسة العلاقة بين متغيرات البحث الحالى بصورة تنبؤية .

٢- أشارت الأطر النظرية البحوث السابقة – في حدود علم الباحثة – إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين متغير الصلابة النفسية والإنهاك النفسي ، وكذلك وجود علاقة ارتباطية بين الصلابة النفسية والاتزان النفسي ، ولم تتوصل الباحثة – في حدود ما اطلعت عليه - لأي من البحوث السابقة التي اهتمت بدراسة الإسهام النسبي لكل من الاتزان الانفعالى والإنهاك المهني بالصلابة النفسية لدى المعلمين ، الأمر الذي دعى الباحثة بفرض كل من **الفرض الثالث والرابع** .

٣- تنوعت عينات البحوث السابقة من حيث المراحل العمرية والفئات المهنية فاهتمت البحوث بدراسة متغيرات البحث الحالي على طلاب الجامعة وطلاب الدراسات العليا والمعلمين ، مما يشير إلى أهمية تلك المتغيرات وتأثيرها المباشر على حياة الأفراد وبالأخص حياة المعلم المهنية .

٤- اهتمت البحوث بالتعرف على الفروق في النوع بمتغير الصلابة النفسية فاثبت بحث كل من عماد مخيمر (١٩٩٦) أنه لا توجد فروق فى النوع ، بينما اختلف معهم بحث فادي سماوي ونمر العرسان (٢٠١٦) ، وبحث مهدى العوضى وعلى النحيلى (٢٠١٤) ، وبحث تنهيد البيرقدار (٢٠١١) ، وبحث سيد البهاص (٢٠٠٣) ، وبحث فضل عبد الصمد (٢٠٠٢) ، وبحث لؤلؤة حمادة وحسن عبد اللطيف (٢٠٠٢) ، حيث توصلوا لوجود فروق في النوع لصالح الذكور.

٥- اهتمت البحوث بالتعرف على الفروق في النوع بمتغير الإنهاك المهني فأثبت بحث زينب الخفاجي (٢٠١٦)، وبحث هنية طاهر (٢٠١٦) وجود فروق في النوع لصالح المعلمات ، بينما اختلف معهم بحث فادي سماوي ونمر العرسان (٢٠١٦) وأثبت وجود فروق لصالح الذكور.

٦- اهتمت البحوث بالتعرف على الفروق في النوع بمتغير الاتزان الانفعالي فأثبت بحث فيصل الربيع ورمزي عطية (٢٠١٦) ، وبحث محمد زبيدات (٢٠١٥) ، ومحمد يونس (٢٠٠٥) وجود فروق في النوع لصالح الذكور ، بينما اختلف بحث حسين فياض (٢٠١٧) وأثبت عدم وجود فروق في النوع عند المعلمين.

٧- واهتمت البحوث بالتعرف على الفروق في الخبرة بمتغير الصلابة النفسية فأثبت بحث فادي سماوي ونمر العرسان (٢٠١٦) وجود فروق في مستوى الخبرة لصالح فئة المعلمين الأقل من ٥ سنوات ، بينما أثبت سيد البهاص (٢٠٠٣) أن متغير الخبرة لم يكن له تأثير على الصلابة النفسية .

٨- واهتمت البحوث أيضاً بالتعرف على الفروق في الخبرة بمتغير الإنهاك المهني فأثبت بحث فادي سماوي ونمر العرسان (٢٠١٦) وجود فروق في مستوى الخبرة لصالح فئة الأقل من ٥ سنوات، وكذلك بحث هنية طاهر (٢٠١٦)، وأكد بندر العتيبي (٢٠٠٤) أن للخبرة تؤثر بشكل كبير على الإنهاك المهني حيث أن المعلمون الأكثر خبرة أقل إنهاكاً من المعلمين الأقل خبرة ، وبينما اختلف سينجر (2003) Singer وأكد أن المعلمين ذوي الخبرة الأقل (١- ٦) سنوات كانوا اكثر حماساً وأقل إنهاكاً من المعلمين ذوي الخبرة الأعلي (٧- ٢١) سنة.

٩- توصلت الباحثة ـ في حدود علمها ـ لبحث واحد تناول التعرف على الفروق في الخبرة على متغير الاتزان الانفعالي وهو بحث محمد حمدان (٢٠١٠) وأثبت عدم وجود فروق في متغير الاتزان الانفعالي تعزى للخبرة عند ضباط الشرطة .

١٠- اهتمت البحوث بدراسة أثر التفاعل الثنائي بين النوع والخبرة بمتغير الإنهاك المهني فتوصل بحث ويتمان ويونج (Whiteman&Young , 2005) إلى أن هناك فروقاً لصالح المعلمين ذوي سنوات الخبرة من ٥- ١٠ سنوات عن المعلمين ذوي الخبرة الأكثر من عشر سنوات في الإنهاك النفسي ، بينما لم يتفق معهم بحث سيد البهاص (٢٠٠٣) الذي توصل لعدم وجود أثر للتفاعل بين النوع ومدة الخبرة ، وهذا الإختلاف دعى الباحثة إلى فرض **الفرض الثالث** .

١١- لم تهتم البحوث بدراسة أثر التفاعل بين النوع والخبرة بكل من متغيري الصلابة النفسية والإتزان الانفعالي – في حدود علم الباحثة – الأمر الذي دعى الباحثة بفرض **الفرض الأول والثاني** .

فروض البحث :

يسعى البحث الحالي إلى اختبار الفروض التالية :

١- يوجد تأثير دال إحصائياً لنوع المعلم ، وخبرته المهنية ، والتفاعل الثنائي بينهما على الدرجة الكلية في مقياس الصلابة النفسية.

٢- يوجد تأثير دال إحصائياً لنوع المعلم ، وخبرته المهنية ، والتفاعل الثنائي بينهما على الدرجة الكلية في مقياس الاتزان الانفعالي.

٣- يوجد تأثير دال إحصائياً لنوع المعلم ، وخبرته المهنية ، والتفاعل الثنائي بينهما على الدرجة الكلية في مقياس الإنهاك المهني.

٤- تسهم درجات معلمى المرحلة الابتدائية الكلية على مقياس الإتزان الانفعالي في التنبؤ بدرجتهم الكلية في مقياس الصلابة النفسية.

٥- تسهم درجات معلمى المرحلة الابتدائية الكلية على مقياس الانهاك النفسي في التنبؤ بدرجتهم الكلية في مقياس الصلابة النفسية .

الطريقة والإجراءات :

أولًا : الطريقة :

منهجية البحث :

يهدف البحث الحالي إلى الكشف عن مدى الإسهام النسبي لكل من الاتزان الانفعالي والإنهاك المهني في التنبؤ بالصلابة النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية ؛ لذا استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي ؛ نظراً لملائمته للمتغيرات الحالية ؛ حيث أنه يتمتع بمظلة واسعة تساعد في معالجة متغيرات كثيرة في المجالات الإنسانية التي يتم التعامل معها في واقعها كما هي .

ثانيًا : عينة البحث :-

١ـ حجم العينة الاستطلاعية :

تكونت العينة الاستطلاعية من (٦٩) معلماً ومعلمة بالمرحلة الابتدائية تم اختيارهم عشوائياً من معلمين مدارس محافظة بورسعيد ، وتم توزيعها كما يلي :

جدول (١) توزيع أفراد العينة الاستطلاعية

الخبرة / النوع	أقل من ١٠ سنوات	من ١٠ إلى ٢٠سنة	أكثر من ٢٠ سنة	المجموع
معلمون	١١	١٠	٨	٢٩
معلمات	١٣	١٧	١٠	٤٠
المجموع	٢٤	٢٧	١٨	٦٩

٢-حجم العينة النهائية :

تكونت العينة النهائية من (٢١٢) معلماً ومعلمة بالمرحلة الابتدائية بمدارس محافظة بورسعيد * ، وتم توزيع العينة النهائية كما يلي :

جدول (٢) توزيع أفراد العينة النهائية

الخبرة / النوع	أقل من ١٠ سنوات	من ١٠ إلى ٢٠سنة	أكثر من ٢٠ سنة	المجموع
معلمون	١٩	٥١	٢٥	٩٥
معلمات	٣٢	٥٤	٣١	١١٧
المجموع	٥١	١٠٥	٥٦	٢١٢

*ملحق ١ : المدارس التى طبق عليها أدوات البحث

***ثالثاً : أدوات البحث :**

اعتمد البحث الحالي على الأدوات التالية لتحقيق أهدافه واختبار صحة فروضه .

(١) مقياس الصلابة النفسية لمعلم المرحلة الابتدائية : (إعداد الباحثة)

وسيتم توضيح الهدف من بناء المقياس ، وكيفية إعداده ، وكذلك تقنين المقياس كما يلي :

أ- هدف المقياس :

يهدف مقياس الصلابة النفسية لمعلم المرحلة الابتدائية التعرف على مدى صلابة المعلم النفسية وتتمثل في (قدرته على الالتزام بالمبادئ والقيم ،وقدرته على التحكم في انفعالاته ،وقدرته على التحدي ومواجهة العقبات).

ب- خطوات إعداد المقياس :

قامت الباحثة بإعداد مقياس الصلابة النفسية لمعلم المرحلة الابتدائية في ضوء الخطوات التالية :

١. الاطلاع على أدبيات البحث التي تناولت الصلابة النفسية وأبعادها .

٢. القيام بمسح لعدد من المقاييس العربية والأجنبية التي تقيس الصلابة النفسية وتمثلت في المقاييس التالية مثل: بحث زينب الخفاجي (٢٠١٦) ، وبحث تنهيد البيرقدار(٢٠١١) ، وبحث عبد الرحمن أبو ندى (٢٠٠٧) ، وعماد مخيمر (٢٠٠٢) ، وبحث ويس (Weiss, 2002) ، وبحث جيرسون (Gaerson,1998) .

٣. قامت الباحثة بتحديد أبعاد المقياس وتصميم عدد من العبارات لكل بعد من أبعاد الصلابة النفسية ، وقد تكون مقياس الصلابة النفسية للمعلم في صورته المبدئية من (٤٦) عبارة موزعة على الأبعاد فبعد الإلتزام يعبر عنه (١٦) عبارة ، وبعد التحكم والسيطرة ويعبر عنه (١٦) عبارة ، وبعد التحدي ويعبر عنه (١٤) عبارة .

٤. تم إعداد التعليمات المناسبة للمقياس ، بحيث يوجد لكل فقرة (عبارة) ثلاثة اختيارات للإجابة وهي (تنطبق تماماً . تنطبق إلى حد ما . لا تنطبق تماماً) ، وعلى المعلمين أن يضعوا علامة (√) في المربع تحت الاختيار الذي ينطبق عليه ، كما طلبت الباحثة من المعلمين قراءة وفهم كل عبارة من عبارات المقياس بدقة ، والاستفسار عن العبارات التي قد يجدونها غامضة بالنسبة لهم .

ج- تقنين المقياس :

- **صدق المقياس :**

١. صدق المحكمين :

تم عرض المقياس في صورته المبدئية على أعضاء هيئة التدريس وبلغ عددهم (٥) من الأساتذة المتخصصين* في مجال علم النفس التربوي والصحة النفسية ، وذلك بغرض إبداء الرأي في مدى انتماء العبارة للأبعاد التي تقيسها ومدى مناسبتها للعينة ، وكانت نسبة اتفاق المحكمين على عبارات المقياس (٩٠ ٪) ، وقد راعت الباحثة التوصيات والملاحظات التي أوصى بها السادة المحكمون وهي : تقليل عدد عبارات المقياس ، ودمج بعض عبارات المقياس .

وفي ضوء أراء السادة المحكمين تم استبعاد عدد (٢) عبارة لم يتم الاتفاق عليها ،وأعيدت صياغة بعض العبارات الأخرى ، وبذلك أصبح عدد عبارات المقياس (٤٤)

*أ.د. محمد دسوقي (أستاذ علم النفس التربوي المتفرغ بكلية التربية- جامعة الزقازيق)، أ.د. عادل سعد خضر (أستاذ علم النفس التربوي بكلية التربية- جامعة الزقازيق)، أ.د. شيرين دسوقي (أستاذ علم النفس التربوي بكلية التربية- جامعة بورسعيد) ، أ.د. عبد الصبور منصور (أستاذ الصحة النفسية بكلية التربية- جامعة بورسعيد) ، أ.د. سليمان محمد سليمان (أستاذ علم النفس التربوي بكلية التربية- جامعة ببنى سويف)

عبارة بدلاً من (٤٦) عبارة موزعة على أبعاد المقياس الثلاثة الأساسية حتى لا تستغرق من المعلم وقتاً طويلاً في الإجابة ، وتبعث على القائم بالاختبار الشعور بالملل أو الضيق.

٢. **صدق المفردات:**

للتأكد من صدق مفردات مقياس الصلابة النفسية ، تم تحليل استجابات أفراد العينة الاستطلاعية – السابق الإشارة إليها- على مفردات المقياس والمكون في صورته الأولية ـ بعد العرض على السادة المحكمين ـ من (٤٤) مفردة ، وذلك بحساب معاملات الارتباط بين درجة المفردة والدرجة الكلية للمقياس، وذلك بعد استبعاد درجة المفردة التى حُسب معامل ارتباطها باعتبار أن بقية المفردات محكاً لهذه المفردة. وكانت نتائج التحليل موضحة بالجدول رقم (٣) الآتي :

جدول (٣) صدق مفردات مقياس الصلابة النفسية

المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط
١	٠,٣٢٢**	١٢	٠,٤٩٧**	٢٣	٠,٣٢٢**	٣٤	٠,٣٩٤**
٢	٠,٤٢٠**	١٣	٠,٤٢٥**	٢٤	٠,٤٥٥**	٣٥	٠,٥٤٢**
٣	٠,٤٩٧**	١٤	٠,٥٥٠**	٢٥	٠,٤٨٣**	٣٦	٠,٤٢٤**
٤	٠,٥١٧**	١٥	٠,٣٤٩**	٢٦	٠,٤٤٧**	٣٧	٠,٢٣١
٥	٠,٥٥٢**	١٦	٠,٥٢٦**	٢٧	٠,١٣٦	٣٨	٠,٥٠٥**
٦	٠,٥٤٧**	١٧	٠,٥٦٥**	٢٨	٠,٥٤٠**	٣٩	٠,٤٦٩**
٧	٠,٥٦٧**	١٨	٠,٦٨١**	٢٩	٠,٣٩١**	٤٠	٠,٣٨٩**
٨	٠,٥١٩**	١٩	٠,٥٥٧**	٣٠	٠,٥٥٢**	٤١	٠,٣٨٨**
٩	٠,٥٢٨**	٢٠	٠,٤٢١**	٣١	٠,٣٥٩**	٤٢	٠,٣٧٦**
١٠	٠,٥٢٦**	٢١	٠,٣٤٢**	٣٢	٠,٣٧٨**	٤٣	٠,٥٢٧**
١١	٠,٥٣٠**	٢٢	٠,٤٨٦**	٣٣	٠,٢٢٩	٤٤	٠,٤٣٠**

(*) دال عند مستوى ٠,٠٥ (**) دال عند مستوى ٠,٠١

ويتضح من الجدول رقم (٣) أن قيم معاملات ارتباطات درجة كل مفردة بالدرجة الكلية للمقياس بعد استبعاد درجة المفردة من الدرجة الكلية قد تراوحت ما بين (٠,١٣٦) إلى (٠,٥٦٧) ، وجميع هذه القيم دالة احصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) ما عدا قيم المفردات رقم (٢٧ ،٣٣ ، ٣٧) فقد كانت قيم معاملات ارتباطها بالدرجة الكلية للمقياس غير دالة احصائياً؛ لذا يجب استبعاد هاتين المفردتين من المقياس.

٣. صدق المقياس ككل :

للتحقق من صدق أبعاد مقياس الصلابة النفسية، تم تحليل استجابات أفراد العينة الاستطلاعية – السابق الإشارة إليها- على مفردات المقياس والمكون من (٤١) مفردة بعد حذف المفردات غير الصادقة، وذلك باستخدام طريقة **صدق تكوين المفهوم** فتم حساب معامل الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، بالإضافة إلى حساب معامل الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس.

أ- تم حساب معامل الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، حيث تمثلت أبعاد مقياس الصلابة النفسية في: بعد الإلتزام ، بعد التحكم ، وبعد التحدي ، ويوضح الجدول رقم (٤) نتائج هذا التحليل كما يأتي :

جدول (٤)

معاملات ارتباط درجة المفردة بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليها بمقياس الصلابة النفسية

بعد الإلتزام				بعد التحكم				بعد التحدي	
المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط
١	٠,٤٢٢**	١١	٠,٦٦٨**	١٧	٠,٥١٩**	٢٨	٠,٤٨٦**	٣٤	٠,٦٤٣**
٢	٠,٤١٩**	١٢	٠,٦٧٢**	١٨	٠,٧٠١**	٢٩	٠,٣٧٢**	٣٥	٠,٥٥٧**
٣	٠,٤٢٧**	١٣	٠,٥٠٧**	١٩	٠,٥٨١**	٣٠	٠,٥٤٤**	٣٦	٠,٥٠٩**
٤	٠,٦٣٦**	١٤	٠,٧١٦**	٢٠	٠,٥١٥**	٣١	٠,٤٦٢**	٣٨	٠,٦٠٤**
٥	٠,٥٨١**	١٥	٠,٣٧٩**	٢١	٠,٣٨٩**	٣٢	٠,٤٧٦**	٣٩	٠,٤٥٨**
٦	٠,٦٥٥**	١٦	٠,٥٧٣**	٢٢	٠,٥٧٥**			٤٠	٠,٦٧٢**
٧	٠,٧٦٧**			٢٣	٠,٤٢٦**			٤١	٠,٦٢١**
٨	٠,٦٤٦**			٢٤	٠,٦٠٩**			٤٢	٠,٣٤٢**
٩	٠,٥١٥**			٢٥	٠,٥٥٨**			٤٣	٠,٥٤٢**
١٠	٠,٦٠٦**			٢٦	٠,٤٧٤**			٤٤	٠,٥٥١**

(*) دالة إحصائيا عند مستوي (٠,٠٥) (**) دالة إحصائيا عند مستوي (٠,٠١)

ويتضح من الجدول رقم (٤) أن جميع المفردات التي تنتمي للبعد الأول مرتبطة بهذا البعد ارتباط دال إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) حيث امتدت قيم معاملات الارتباط من (٠,٣٧٩) إلى (٠,٧١٦)، كما اتضح أن جميع المفردات التي تنتمي للبعد الثاني ترتبط ارتباطاً دالاً إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) حيث امتدت قيم معاملات الارتباط من (٠,٣٧٢) إلى (٠,٧٠١)، كما اتضح أن جميع المفردات التي تنتمي للبعد الثالث ترتبط ارتباطاً دالاً إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) حيث امتدت قيم معاملات الارتباط من (٠,٣٤٢) إلى (٠,٦٧٢)، مما يشير إلى الاتساق الداخلي لكل مهارة فرعية.

ب- .معامل ارتباط البعد بالدرجة الكلية :

كما تم حساب معاملات ارتباط درجة كل مهارة فرعية من الأبعاد الثلاثة بالدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية، وكانت النتائج موضحة بالجدول رقم (٥) على النحو الآتي:

جدول (٥)

معامل ارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية

البعد الرئيس	معامل ارتباط البعد الرئيسي بالدرجة الكلية
بعد الإلتزام	٠,٨٨٢**
بعد التحكم	٠,٩٢١**
بعد التحدي	٠,٧٩٧**
** دالة عند مستوى (٠,٠١)	

يتضح من الجدول (٥) أن الأبعاد الرئيسية لمقياس الصلابة النفسية المتمثلة في بعد الالتزام ، وبعد التحكم، وبعد التحدي مرتبطة بالدرجة الكلية للمقياس ارتباطاً دالاً احصائياً عند مستوى (٠,٠١) مما يشير إلى اتساق البناء الداخلي ، الأمر الذى يؤكد صدق تكوين المقياس الحالي لقياس الصلابة النفسية .

- **ثبات المقياس :**

١. **ثبات المفردات :**

تم حساب قيم معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ في حالة حذف درجة المفردة من الدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية ، وذلك بغرض التعرف على أثر وجود المفردة ضمن المفردات أوحذفها على قيمة الثبات للمفردات ككل، لبيان مدى اتساق كل مفردة مع مجموعة مفردات المقياس ككل، ويوضح الجدول رقم (٦) نتائج تحليل ثبات

مفردات المقياس المستخدم لقياس الصلابة النفسية للمعلم باستخدام طريقة ألفا كرونباخ.

جدول (٦) ثبات مفردات مقياس الصلابة النفسية

المفردة	معامل الثبات	المفردة	معامل الثبات	المفردة	معامل الثبات	المفردة	معامل الثبات
١	٠,٩٠٦	١٢	٠,٩٠٥	٢٣	٠,٩٠٦	٣٤	٠,٩٠٦
٢	٠,٩٠٦	١٣	٠,٩٠٦	٢٤	٠,٩٠٥	٣٥	٠,٩٠٤
٣	٠,٩٠٥	١٤	٠,٩٠٤	٢٥	٠,٩٠٥	٣٦	٠,٩٠٦
٤	٠,٩٠٥	١٥	٠,٩٠٧	٢٦	٠,٩٠٦	٣٧	٠,٩٠٩
٥	٠,٩٠٤	١٦	٠,٩٠٥	٢٧	٠,٩٠٩	٣٨	٠,٩٠٥
٦	٠,٩٠٤	١٧	٠,٩٠٤	٢٨	٠,٩٠٤	٣٩	٠,٩٠٥
٧	٠,٩٠٤	١٨	٠,٩٠٢	٢٩	٠,٩٠٦	٤٠	٠,٩٠٦
٨	٠,٩٠٥	١٩	٠,٩٠٤	٣٠	٠,٩٠٤	٤١	٠,٩٠٦
٩	٠,٩٠٥	٢٠	٠,٩٠٦	٣١	٠,٩٠٧	٤٢	٠,٩٠٦
١٠	٠,٩٠٥	٢١	٠,٩٠٦	٣٢	٠,٩٠٦	٤٣	٠,٩٠٥
١١	٠,٩٠٥	٢٢	٠,٩٠٥	٣٣	٠,٩٠٩	٤٤	٠,٩٠٦
معامل ثبات ألفا العام للمقياس= ٠,٩٠٧							

ويتضح من الجدول رقم (٦) أن قيمة معامل ثبات ألفا العام للمقياس ككل دون حذف أي مفردة منها يساوي (٠,٩٠٧)، بينما تراوحت قيم معامل ثبات ألفا العام للمقياس ككل في حالة حذف درجة كل مفردة على حده ما بين (٠,٩٠٤) إلى(٠,٩٠٩). وبمقارنة قيمة ثبات ألفا العام للمقياس ككل دون حذف أي مفردة منها بقيمة ثبات ألفا بعد حذف درجة المفردة من الدرجة الكلية للمقياس، وجد أن هناك بعض المفردات غير الثابتة، حيث أن قيمة ثبات ألفا العام للمقياس في حالة حذف هذه المفردة يكون أكبر منه في حالة وجودها، مما يؤثر سلبياً على ثبات المقياس، وتتمثل هذه المفردات في الأرقام (٢٧، ٣٣ ، ٣٧) وعددها (٣) مفردات ، وهذه النتيجة تتفق مع نتائج تحليلات

صدق المقياس مما يجب حذفها من الصورة النهائية للمقياس، ليصبح مقياس الصلابة النفسية بعد حذف المفردات غير الصادقة وغير الثابتة مكون من (٤١) مفردة.

٢. ثبات الدرجة الكلية للمقياس وأبعاده :

أ- حساب معامل الثبات الكلي للمقياس وأبعاده بطريقة ألفا كرونباخ: تم حساب معامل ثبات ألفا لتقدير ثبات درجات مقياس الصلابة النفسية ككل مستعيناً بالدرجات التى حصل عليها أفراد العينة الاستطلاعية السابق الإشارة إليها. وقد تبين أن معامل ثبات ألفا العام للمقياس ككل بعد حذف المفردات غير الثابتة والتي يجب حذفها يساوي (٠,٩١٣) وهومعامل ثبات مرتفع. بينما بلغت معامل ثبات أبعاد المقياس المتمثلة في: البعد الأول (الالتزام)،والبعد الثاني (التحكم)، والبعد الثالث (التحدي) (٠,٨٥٦، ٠,٧٩٨، ٠,٧٤٣) على الترتيب.

ب- حساب معامل الثبات الكلي للمقياس بطريقة التجزئة النصفية باستخدام معادلتي سبيرمان/براون، وجتمان: تم تحليل حساب معامل الثبات الكلي لمقياس الصلابة النفسية (بعد حذف المفردات غير الثابتة) بطريقة التجزئة النصفية باستخدام معادلتي سبيرمان/براون، وجتمان بعد تطبيقه على العينة الاستطلاعية الحالية؛ حيث بلغ معامل الثبات الكلي للمقياس باستخدام معادلة سبيرمان/براون يساوي (٠,٧٨٩)، وباستخدام معادلة "جتمان" يساوي (٠,٧٨٦)، وهومعامل ثبات مقبول مما يدل على ثبات مقياس الصلابة النفسية ككل.

د - **صياغة المقياس في صورته النهائية** : بعد القيام بالمعالجات الاحصائية المناسبة وتحليل استجابات العينة الاستطلاعية للتحقق من صلاحية المقياس، تم حذف (٣) مفردات غير الثابتة وغير الصادقة، ليصبح المقياس في صورته النهائية مكون من (٤١) مفردة. *

---

* ملحق (٢): الصورة النهائية لمقياس الصلابة النفسية

هـ - وصف المقياس: يتكون مقياس الصلابة النفسية في صورته النهائية من (٤١) مفردة ، وموزعة على الأبعاد الثلاثة المتمثلة في البعد الأول (الالتزام)، والبعد الثاني (التحكم)، والبعد الثالث (التحدي) بالترتيب على النحو الآتي : (١٦ ، ١٥ ، ١٠) مفردة.

و - تقدير الدرجات: يجيب المفحوص على مقياس ثلاثي التدريج بطريقة "ليكرت" من تنطبق= ٣، تنطبق إلى حد ما= ٢، لا تنطبق= ١، بحيث تبلغ الدرجة القصوي على المقياس (١٢٣) درجة والدرجة الدنيا تبلغ على المقياس (٤١) درجة، ويلاحظ أن جميع المفردات موجبة. ومن ثم تعتبر الدرجة المرتفعة عن درجة البديل المحايد مؤشراً لارتفاع الصلابة النفسية، وفي المقابل تعتبر الدرجة المنخفضة عن درجة البديل المحايد مؤشراً لانخفاض الصلابة النفسية .

(٢) مقياس الاتزان الانفعالي لمعلم المرحلة الابتدائية : (إعداد الباحثة)

وسيتم توضيح الهدف من بناء المقياس ، وكيفية إعداده ، وكذلك تقنين المقياس كما يلي :

أ- هدف المقياس :

يهدف مقياس الاتزان الانفعالي لمعلم المرحلة الابتدائية التعرف على مدى اتزانه الانفعالي المتمثل في (الثقة بنفسه ، وقدرته على السيطرة على الانفعالات ، ومدى مرونته في التعامل مع الأحداث والمواقف والأزمات).

ب- خطوات إعداد المقياس :

قامت الباحثة بإعداد مقياس الاتزان اللانفعالي لمعلم المرحلة الابتدائية في ضوء الخطوات التالية :

١. الاطلاع على أدبيات البحث التي تناولت الاتزان الانفعالي وأبعاده .

٢. القيام بمسح لعدد من المقاييس العربية والأجنبية التي تقيس الاتزان الانفعالي مثل: بحث منير حوحش ووداد محرز (٢٠١٧) ، وبحث حسين غياض (٢٠١٧) ، وبحث فيصل الربيع ورمزي عطية (٢٠١٦) ، وبحث كومار (Kumar , 2013) ، وبحث

ألبرايت وتيرانوفا وهونتس وجودي ولاكابيل (Albright , Terranova, Honts , geode and LaChapell ,2008) .

٣. قامت الباحثة بتحديد أبعاد المقياس وتصميم عدد من العبارات لكل بعد من أبعاد الاتزان الانفعالي ، وقد تكون مقياس الاتزان الانفعالي لمعلم المرحلة الابتدائية في صورته المبدئية من (٣٥) عبارة موزعة على بعد السيطرة على الانفعالات يعبر عنه (١٩) عبارة ، وبعد المرونة في التعامل مع الأحداث والمواقف ويعبر عنه (١٦) عبارة .

٤. تم إعداد التعليمات المناسبة للمقياس ، بحيث يوجد لكل فقرة (عبارة) ثلاثة اختيارات للإجابة وهي (تنطبق . تنطبق إلى حد ما . لا تنطبق) ، وعلى المعلمين أن يضعوا علامة (√) في المربع تحت الاختيار الذي ينطبق عليه ، كما طلبت الباحثة من المعلمين قراءة وفهم كل عبارة من عبارات المقياس بدقة ، والاستفسار عن العبارات التي قد يجدونها غامضة بالنسبة لهم .

ج- تقنين المقياس :

- **صدق المقياس :**

١. صدق المحكمين :

تم عرض المقياس في صورته المبدئية على عدد من أعضاء هيئة التدريس وبلغ عددهم (٥) من الأساتذة المتخصصين* في مجال علم النفس التربوي والصحة النفسية ، وذلك بغرض إبداء الرأي في مدى انتماء العبارة للأبعاد التي تقيسها ومدى مناسنتها

*أ.د. محمد دسوقي (أستاذ علم النفس التربوي المتفرغ بكلية التربية- جامعة الزقازيق)، أ.د. عادل سعد خضر (أستاذ علم النفس التربوي بكلية التربية- جامعة الزقازيق)، أ.د. شيرين دسوقي (أستاذ علم النفس التربوي بكلية التربية- جامعة بورسعيد) ، أ.د. عبد الصبور منصور (أستاذ الصحة النفسية بكلية التربية- جامعة بورسعيد) ، أ.د. سليمان محمد سليمان (أستاذ علم النفس التربوي بكلية التربية- جامعة ببنى سويف)

للعينة ، وكانت نسبة اتفاق المحكمين على عبارات المقياس (٩٠ ٪) ، وقد راعت الباحثة التوصيات والملاحظات التي أوصى بها السادة المحكمون وهي : تقليل عدد عبارات المقياس ، ودمج بعض عبارات المقياس .

وفي ضوء أراء السادة المحكمين تم استبعاد (٣) عبارات لم يتم الاتفاق عليها وأعيدت صياغة بعض العبارات الأخرى ، وبذلك أصبح عدد عبارات المقياس (٣٢) عبارة بدلاً من (٣٥) عبارة موزعة على البعدين الرئيسيين للمقياس حتى لاتستغرق من المعلم وقتاً طويلاً في الاجابة ، وتبعث على القائم بالاختبار الشعور بالملل أو الضيق.

٢. صدق المفردات:

للتأكد من صدق مفردات مقياس الاتزان الانفعالي ، تم تحليل استجابات أفراد العينة الاستطلاعية ـ السابق الإشارة إليها- على مفردات المقياس والمكون في صورته الأولية ـ بعد العرض على السادة المحكمين ـ من (٣٢) مفردة، وذلك بحساب معاملات الارتباط بين درجة المفردة والدرجة الكلية للمقياس، وذلك بعد استبعاد درجة المفردة التى حُسب معامل ارتباطها باعتبار أن بقية المفردات محكاً لهذه المفردة. وكانت نتائج التحليل موضحة بالجدول رقم (٧) كما يأتي :

جدول (٧) صدق مفردات مقياس الاتزان الانفعالي

المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط
١	٠,٢٩٤**	٩	٠,٥٤٤**	١٧	٠,٣٩٠**	٢٥	٠,٥٠٠**
٢	٠,٣١٠**	١٠	٠,٤٨٣**	١٨	٠,٥٤٨**	٢٦	٠,٢٦٦*
٣	٠,٤٢٧**	١١	٠,٥٢٢**	١٩	٠,١٨٣	٢٧	٠,٣٧٩**
٤	٠,٤٨٣**	١٢	٠,٢٦٨*	٢٠	٠,٢٧٩*	٢٨	٠,٤٣٨**
٥	٠,٤٠٧**	١٣	٠,٣٦٦**	٢١	٠,٤٧٣**	٢٩	٠,٢٩٧*
٦	٠,٥٥٣**	١٤	٠,٤٣٥**	٢٢	٠,١٥٤	٣٠	٠,٤١٢**
٧	٠,٥١٨**	١٥	٠,٣٧٣**	٢٣	٠,١٤٤	٣١	٠,٤٤٠**
٨	٠,٢٧٣*	١٦	٠,٢٧٦*	٢٤	٠,٣٧٣**	٣٢	٠,٣٧٤**
(*) دال عند مستوى (٠,٠٥) (**) دال عند مستوى (٠,٠١)							

ويتضح من الجدول رقم (٧) أن قيم معاملات ارتباطات درجة كل مفردة بالدرجة الكلية للمقياس بعد استبعاد درجة المفردة من الدرجة الكلية قد تراوحت ما بين (٠,١٤٤) إلى (٠,٥٥٣) ، وجميع هذه القيم دالة احصائياً عند مستوي دلالة (٠,٠٥) ، ومستوى دلالة (٠,٠١) ما عدا قيم المفردات رقم (١٩ ،٢٢،٢٣) فقد كانت قيم معاملات ارتباطها بالدرجة الكلية للمقياس غير دالة احصائياً ؛ لذا يجب استبعاد هذه المفردات من المقياس .

٣. صدق المقياس ككل :

للتحقق من صدق مقياس الاتزان الانفعالي ، تم تحليلات استجابات أفراد العينة الاستطلاعية ـ السابق الإشارة إليها – على مفردات المقياس والمكون من (٢٩) مفردة بعد حذف المفردات غير الصادقة ، وذلك باستخدام **طريقة صدق تكوين المفهوم** حيث تم حساب معامل الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه ، بالإضافة إلى حساب معامل الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس.

١- تم حساب معامل الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، حيث تمثل بُعدي مقياس الاتزان الانفعالي في : بعد السيطرة على الانفعالات ، وبعد المرونة في التعامل مع الأحداث والمواقف ويوضح الجدول رقم (٨) نتائج هذا التحليل:

جدول(٨) معاملات ارتباط درجة المفردة بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليها

بمقياس الاتزان الانفعالي

البعد الأول (السيطرة على الإنفعالات)				البعد الثاني (المرونة في التعامل مع الأحداث والمواقف)			
المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط
١	**٠,٣٤٧	١٠	**٠,٥٤٢	٢٠	**٠,٥٤٠	٣١	**٠,٤٧٧
٢	*٠,٢٧٣	١١	*٠,٥٩٤	٢١	**٠,٤٣١	٣٢	**٠,٤٣٣
٣	**٠,٤٧٩	١٢	*٠,٢٥٠	٢٤	**٠,٤٧٤		
٤	**٠,٥١٨	١٣	**٠,٤٠٢	٢٥	**٠,٥٥٤		
٥	**٠,٥٤٥	١٤	**٠,٦٠٠	٢٦	**٠,٣٥٠		
٦	**٠,٥٦٧	١٥	*٠,٤١٨	٢٧	**٠,٤٥٢		
٧	**٠,٥٣٦	١٦	*٠,٢٨١	٢٨	**٠,٦٢٩		
٨	**٠,٣٢٨	١٧	**٠,٣٦٧	٢٩	**٠,٣٨٠		
٩	**٠,٥٤١	١٨	**٠,٥٠٣	٣٠	**٠,٤٦٠		
(*) دالة إحصائيا عند مستوي (٠,٠٥) (**) دالة إحصائيا عند مستوي (٠,٠١)							

ويتضح من الجدول رقم (٨) أن جميع المفردات التي تنتمي للبعد الأول مرتبطة بهذا البعد ارتباطاً دال إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ، ومستوى دلالة (٠,٠١) حيث امتدت قيم معاملات الارتباط من (٠,٢٥٠) إلى (٠,٦٠٠)، كما اتضح أن جميع المفردات التي تنتمي للبعد الثاني ترتبط ارتباطاً دالاً إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) حيث امتدت قيم معاملات الارتباط من (٠,٣٥٠) إلى (٠,٦٢١)، مما يشير إلى الاتساق الداخلي لكل بعد.

٢- كما تم حساب معاملات ارتباط درجة كل بعد من البعدين بالدرجة الكلية لمقياس الاتزان الانفعالي، وكانت النتائج موضحة بالجدول رقم (٩) على النحو الآتي:

جدول (٩)

معامل ارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية

البعد الرئيس	معامل ارتباط البعد الرئيسي بالدرجة الكلية
بعد السيطرة على الانفعالات	**٠,٩٢٢
بعد المرونة في التعامل مع الأحداث والمواقف	**٠,٨١٥
** دالة عند مستوى (٠,٠١)	

يتضح من الجدول (٩) أن البعدين الرئيسيين لمقياس الاتزان الانفعالي المتمثلة في بعد السيطرة على الانفعالات ، بعد المرونة في التعامل مع الأحداث والمواقف مرتبطة بالدرجة الكلية للمقياس ارتباطاً دالاً احصائياً عند مستوى (٠,٠١) مما يشير إلى إتساق البناء الداخلي ، الأمر الذي يؤكد صدق تكوين المقياس الحالي لقياس الاتزان الانفعالي .

- **ثبات المقياس :**

١. ثبات المفردات:

تم حساب قيم معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ في حالة حذف درجة المفردة من الدرجة الكلية لمقياس الاتزان الانفعالي ، وذلك بغرض التعرف على أثر وجود المفردة ضمن المفردات أوحذفها على قيمة الثبات للمفردات ككل، لبيان مدى اتساق كل مفردة مع مجموعة مفردات المقياس ككل، ويوضح الجدول رقم (١٠) نتائج تحليل ثبات مفردات المقياس المستخدم لقياس الاتزان الانفعالي للمعلم باستخدام طريقة ألفا كرونباخ.

جدول (١٠)

ثبات مفردات مقياس الاتزان الانفعالي

المفردة	معامل الثبات	المفردة	معامل الثبات	المفردة	معامل الثبات	المفردة	معامل الثبات
١	٠,٨٠٦	٩	٠,٧٩٨	١٧	٠,٨٠٤	٢٥	٠,٧٩٩
٢	٠,٨٠٦	١٠	٠,٨٠٠	١٨	٠,٧٩٧	٢٦	٠,٨٠٨
٣	٠,٨٠٣	١١	٠,٧٩٨	١٩	٠,٨١٠	٢٧	٠,٨٠٦
٤	٠,٨٠٠	١٢	٠,٨٠٧	٢٠	٠,٨٠٧	٢٨	٠,٨٠٢
٥	٠,٨٠٣	١٣	٠,٨٠٦	٢١	٠,٨٠١	٢٩	٠,٨٠٦
٦	٠,٧٩٧	١٤	٠,٨٠١	٢٢	٠,٨١٤	٣٠	٠,٨٠٥
٧	٠,٧٩٨	١٥	٠,٨٠٧	٢٣	٠,٨١٠	٣١	٠,٨٠٢
٨	٠,٨٠٠	١٦	٠,٨٠٨	٢٤	٠,٨٠٤	٣٢	٠,٨٠٤
معامل ثبات ألفا العام للمقياس= ٠,٨٠٩							

ويتضح من الجدول رقم (١٠) أن قيمة معامل ثبات ألفا العام للمقياس ككل دون حذف أي مفردة منها يساوي (٠,٨٠٩)، بينما تراوحت قيم معامل ثبات ألفا العام للمقياس ككل في حالة حذف درجة كل مفردة على حده ما بين (٠,٧٩٧) إلى(٠,٨١٤). وبمقارنة قيمة ثبات ألفا العام للمقياس ككل دون حذف أي مفردة منها بقيمة ثبات ألفا بعد حذف درجة المفردة من الدرجة الكلية للمقياس، وجد أن هناك بعض المفردات غير الثابتة، حيث أن قيمة ثبات ألفا العام للمقياس في حالة حذف هذه المفردة يكون أكبر منه في حالة وجودها، مما يؤثر سلبياً على ثبات المقياس، وتتمثل هذه المفردات في الأرقام (١٩، ٢٢ ، ٢٣) وعددها (٣) مفردة ، وهذه النتيجة تتفق مع نتائج تحليلات صدق المقياس مما يجب حذفها من الصورة النهائية للمقياس، ليصبح مقياس الاتزان الانفعالي بعد حذف المفردات غير الصادقة وغير الثابتة مكون من (٢٩) مفردة.

٢. ثبات المقياس ككل وأبعاده :

أ- حساب معامل الثبات الكلي للمقياس وأبعاده بطريقة ألفا كرونباخ: تم حساب معامل ثبات ألفا لتقدير ثبات درجات مقياس الاتزان الانفعالي ككل مستعيناً بالدرجات التى حصل عليها أفراد العينة الاستطلاعية السابق الإشارة إليها. وقد تبين أن معامل ثبات ألفا العام للمقياس ككل بعد حذف المفردات غير الثابتة والتي يجب حذفها يساوي (٠,٨١٦) وهومعامل ثبات مرتفع. بينما بلغت معامل ثبات أبعاد المقياس المتمثلة في: بعد السيطرة على الانفعالات ، وبعد المرونة في التعامل مع الأحداث والمواقف (٠,٧٦٦، ٠,٦٢٠) على الترتيب.

ب- حساب معامل الثبات الكلي للمقياس بطريقة التجزئة النصفية باستخدام معادلتي سبيرمان/براون، وجتمان: تم تحليل حساب معامل الثبات الكلي لمقياس الاتزان الانفعالي (بعد حذف المفردات غير الثابتة) بطريقة التجزئة النصفية باستخدام معادلتي سبيرمان/براون، وجتمان بعد تطبيقه على العينة الاستطلاعية الحالية ؛ حيث بلغ معامل الثبات الكلي للمقياس باستخدام معادلة سبيرمان/براون يساوي (٠,٦٥٣) ، وباستخدام معادلة "جتمان" يساوي (٠,٦٤٨) ، وهومعامل ثبات مقبول مما يدل على ثبات مقياس الاتزان الانفعالي ككل.

د- صياغة المقياس في صورته النهائية : بعد القيام بالمعالجات الاحصائية المناسبة وتحليل استجابات العينة الاستطلاعية للتحقق من صلاحية المقياس، تم حذف (٣) مفردات غير الثابتة وغير الصادقة، ليصبح المقياس في صورته النهائية مكون من (٢٩) مفردة *.

---

*ملحق (٣) :الصورة النهائية لمقياس الاتزان الانفعالي

هـ - وصف المقياس: يتكون مقياس الاتزان الانفعالي لمعلم المرحلة الابتدائية في صورته النهائية من (٢٩) مفردة ، وموزعة على بعد السيطرة على الانفعالات ، وبعد المرونة في التعامل مع الأحداث والمواقف بالترتيب على النحو الآتي : (١٨ ، ١١) مفردة.

و- تقدير الدرجات: يجيب المفحوص على مقياس ثلاثي التدريج بطريقة "ليكرت" من تنطبق= ٣، تنطبق إلى حد ما= ٢، لا تنطبق= ١، بحيث تبلغ الدرجة القصوي على المقياس (٨٧) درجة والدرجة الدنيا تبلغ على المقياس (٢٩) درجة ، ويلاحظ أن جميع المفردات موجبة. ومن ثم تعتبر الدرجة المرتفعة عن درجة البديل المحايد مؤشراً لارتفاع الاتزان الانفعالي، وفي المقابل تعتبر الدرجة المنخفضة عن درجة البديل المحايد مؤشراً لانخفاض الاتزان الانفعالي .

(٣) مقياس الإنهاك المهني لمعلم المرحلة الابتدائية : (إعداد الباحثة)

وسيتم توضيح الهدف من بناء المقياس ، وكيفية إعداده ، وكذلك تقنين المقياس كما يلي :

أ- هدف المقياس :

يهدف مقياس الإنهاك المهني لمعلم المرحلة الابتدائية التعرف على أسباب وعوامل الإجهاد البدني والنفسي والسلوكي والمعرفي الذي يتعرض له معلم المرحلة الابتدائية أثناء عمله بمهنة التدريس .

ب- خطوات إعداد المقياس :

قامت الباحثة بإعداد مقياس الإنهاك المهني لمعلم المرحلة الابتدائية في ضوء الخطوات التالية :

١. الاطلاع على أدبيات البحث التي تناولت الانهاك المهني وأبعاده .

٢. القيام بمسح لعدد من المقاييس العربية والأجنبية التي تقيس الإنهاك المهني مثل : بحث هنية طاهر (٢٠١٦)، وبحث أوفيلي وايزهولو وأورون ساي (Ofili , Usiholo & Oronsaye , 2009) ، وبحث ويـــقي (Weiqi , 2007) ، وبحث فوقية راضي (٢٠٠٥) ، وبحث بندر العتيبي (٢٠٠٤) ، وبحث سينجر (Singer , 2003) .

٣. قامت الباحثة بتحديد أبعاد المقياس وتصميم عدد من العبارات لكل بعد من أبعاد الإنهاك المهني ، وقد تكون مقياس الإنهاك المهني لمعلم المرحلة الابتدائية في صورته المبدئية من (٤٥) عبارة موزعة على النحو الآتي : بعد الإنهاك الانفعالي ويعبر عنه (١٥) عبارة ، وبعد الإنهاك المعرفي ويعبر عنه (١٥) عبارة ، وبعد الإنهاك السلوكي ويعبر عنه (١٥) عبارة.

٤. تم إعداد التعليمات المناسبة للمقياس ، بحيث يوجد لكل فقرة (عبارة) خمسة اختيارات للإجابة وهي (دائماً . غالباً . أحياناً- نادراً- أبداً) ، وعلى المعلمين أن يضعوا علامة (√) في المربع تحت الاختيار الذي ينطبق عليه، كما طلبت الباحثة من المعلمين قراءة كل عبارة من عبارات المقياس بدقة ، والاستفسار عن العبارات التي قد يجدونها غامضة بالنسبة لهم .

ج- تقنين المقياس :

- **صدق المقياس:**

١. صدق المحكمين :

تم عرض المقياس في صورته المبدئية على عدد من أعضاء هيئة التدريس وبلغ عددهم (٥) من الأساتذة المتخصصين* في مجال علم النفس التربوي والصحة النفسية

*أ.د. محمد دسوقي (أستاذ علم النفس التربوي المتفرغ بكلية التربية- جامعة الزقازيق)، أ.د. عادل سعد خضر (أستاذ علم النفس التربوي بكلية التربية- جامعة الزقازيق)، أ.د. شيرين دسوقي (أستاذ علم النفس التربوي بكلية التربية-

، وذلك بغرض إبداء الرأي في مدى انتماء العبارة للأبعاد التي تقيسها ومدى مناسنتها للعينة ، وكانت نسبة اتفاق المحكمين على عبارات المقياس (٩٠ ٪) ، وقد راعت الباحثة التوصيات والملاحظات التي أوصى بها السادة المحكمون وهي : تقليل عدد عبارات المقياس ، ودمج بعض عبارات المقياس .

وفي ضوء أراء السادة المحكمين تم استبعاد (٥) عبارات لم يتم الاتفاق عليها ، وأعيدت صياغة بعض العبارات الأخرى ، وبذلك أصبح عدد عبارات المقياس (٤٠) عبارة بدلاً من (٤٥) عبارة موزعة على أبعاد المقياس الثلاثة الأساسية حتى لاتستغرق من المعلم وقتاً طويلاً في الإجابة ، وتبعث على القائم بالاختبار الشعور بالملل أو الضيق.

٢. صدق المفردات :

للتأكد من صدق مفردات أبعاد مقياس الإنهاك المهني ، تم تحليل استجابات أفراد العينة الاستطلاعية - السابق الإشارة إليها- على مفردات المقياس ، والمكون في صورته الأولية - بعد العرض على السادة المحكمين - من (٤٠) مفردة ، وذلك بحساب معاملات الارتباط بين درجة المفردة والدرجة الكلية للمقياس ، وذلك بعد استبعاد درجة المفردة التى حُسب معامل ارتباطها باعتبار أن بقية المفردات محكاً لهذه المفردة. وكانت نتائج التحليل موضحة بالجدول رقم (١١) كما يأتي :

جامعة بورسعيد) ، أ.د. عبد الصبور منصور (أستاذ الصحة النفسية بكلية التربية- جامعة بورسعيد) ، أ.د. سليمان محمد سليمان (أستاذ علم النفس التربوي بكلية التربية- جامعة ببنى سويف)

جدول (١١)

صدق مفردات مقياس الإنهاك المهني

المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط
١	٠,٠٥٢	١١	**٠,٧٠٤	٢١	**٠,٥٣٠	٣١	**٠,٤٠٦
٢	**٠,٥٥٤	١٢	**٠,٥٥٧	٢٢	٠,١٩٢	٣٢	**٠,٣٥٢
٣	**٠,٥٠٣	١٣	**٠,٥٥٨	٢٣	**٠,٦٦٧	٣٣	**٠,٦٩٩
٤	**٠,٥٣٨	١٤	**٠,٤٢٠	٢٤	**٠,٥٤٤	٣٤	**٠,٦١٠
٥	**٠,٤٧١	١٥	**٠,٤٧٢	٢٥	**٠,٤٩٢	٣٥	**٠,٦٨٢
٦	**٠,٤٠٦	١٦	**٠,٦٠١	٢٦	**٠,٤٤١	٣٦	**٠,٥٣٨
٧	**٠,٦٢١	١٧	**٠,٤٦٨	٢٧	**٠,٥٢٤	٣٧	**٠,٥٤٩
٨	**٠,٤٥٥	١٨	**٠,٥١٨	٢٨	**٠,٦٣٧	٣٨	**٠,٦٣٧
٩	**٠,٤٦٦	١٩	**٠,٦١٤	٢٩	**٠,٥٣١	٣٩	**٠,٦٠٦
١٠	**٠,٤٩٩	٢٠	**٠,٦٢٨	٣٠	**٠,٥٤٥	٤٠	**٠,٥١٨
(*) دالة إحصائيا عند مستوي (٠,٠٥) (**) دالة إحصائيا عند مستوي (٠,٠١)							

ويتضح من الجدول رقم (١١) أن قيم معاملات ارتباطات درجة كل مفردة بالدرجة الكلية للمقياس بعد استبعاد درجة المفردة من الدرجة الكلية قد تراوحت ما بين (٠,٠٥٢) إلى (٠,٧٠٤) ، وجميع هذه القيم دالة احصائياً عند مستوي دلالة (٠,٠١) ما عدا قيم المفردات رقم (١ ، ٢٢) فقد كانت قيم معاملات ارتباطها بالدرجة الكلية للمقياس غير دالة احصائياً ؛ لذا يجب استبعاد هذه المفردات من المقياس .

٣. صدق المقياس ككل :

للتحقق من صدق مقياس الإنهاك المهني ، تم تحليل استجابات أفراد العينة الاستطلاعية - السابق الإشارة إليها- على مفردات المقياس والمكون في من (٣٨) مفردة بعد حذف المفردات غير الصادقة ، وذلك باستخدام **طريقة صدق تكوين المفهوم** ، حيث تم حساب معامل الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، بالإضافة إلى حساب معامل الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس.

أ. تم حساب معامل الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، حيث تمثلت أبعاد الإنهاك المهني في : الإنهاك الانفعالي ، والإنهاك المعرفي ، والإنهاك السلوكي ويوضح الجدول رقم (١٢) نتائج هذا التحليل :

جدول (١٢) معاملات ارتباط درجة المفردة بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليها بمقياس الإنهاك المهني

الإنهاك الانفعالي				الإنهاك المعرفي		الإنهاك السلوكي	
المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط
٦	٠,٥٤٦**	٢٤	٠,٤١٣**	٢	٠,٦١٤**	٤	٠,٧٥٥**
٨	٠,٦٤٢**	٢٦	٠,٧٧٣**	٣	٠,٦٢٢**	٥	٠,٦٢٤**
١٠	٠,٥٤٠**	٢٨	٠,٤٢٥**	٩	٠,٦٦٤**	٧	٠,٦٢٣**
١١	٠,٥٦٠**	٢٩	٠,٦٠٦**	٢٥	٠,٥٧١**	١٢	٠,٥٣٥**
١٥	٠,٧٨٧**			٢٧	٠,٤٢٠**	١٣	٠,٦٣٠**
١٦	٠,٤٥٢**			٣٣	٠,٨٧١**	١٤	٠,٣٩٦**
١٧	٠,٦٧٣**			٣٤	٠,٨١٥**	٢٣	٠,٥٢٩**
١٨	٠,٤٦٩**			٣٥	٠,٧٥٦**	٣٠	٠,٦٨٣**
١٩	٠,٦٥٢**			٣٦	٠,٧٠٤**	٣١	٠,٣٨٧**
٢٠	٠,٧٢٥**			٣٧	٠,٧٦٧**	٣٢	٠,٤٥٨**
٢١	٠,٥٤٨**			٣٨	٠,٦٧٨**	٣٩	٠,٦٣٨**
						٤٠	٠,٦٦٠**

(*) دالة إحصائيا عند مستوي (٠,٠٥) (**) دالة إحصائيا عند مستوي (٠,٠١)

ويتضح من الجدول رقم (١٢) أن جميع المفردات التي تنتمي للبعد الأول مرتبطة بهذا البعد ارتباطاً دال إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) حيث امتدت قيم معاملات الارتباط من (٠,٤١٣) إلى (٠,٧٨٧) ، كما اتضح أن جميع المفردات التي تنتمي للبعد الثاني ترتبط ارتباطاً دالاً إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) حيث امتدت قيم معاملات الارتباط من (٠,٤٢٠) إلى (٠,٨١٥)، بينما امتدت قيم معاملات ارتباط درجة كل مفردة تنتمي للبعد الثالث من (٠,٣٨٧) إلى (٠,٧٥٥)، وجميعها دالة إحصائيا عند مستوي دلالة (٠,٠١) مما يشير إلى الاتساق الداخلي لكل بعد .

ب . كما تم حساب معاملات ارتباط درجة كل بعد من الأبعاد الثلاثة بالدرجة الكلية لمقياس الإنهاك المهني، وكانت النتائج موضحة بالجدول رقم (١٣) على النحو الآتي :

جدول (١٣)معامل ارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية

البعد الرئيس	معامل ارتباط البعد الرئيسي بالدرجة الكلية
الإنهاك الانفعالي	٠,٨٦٩**
الإنهاك المعرفي	٠,٨٣٠**
الإنهاك السلوكي	٠,٨٧٩**
** دالة عند مستوى (٠,٠١)	

يتضح من الجدول (١٣) أن الأبعاد الفرعية الثلاثة لمقياس الإنهاك المهني المتمثلة في الإنهاك الانفعالي ، والمعرفي ، السلوكي مرتبطة بالدرجة الكلية للمقياس ارتباطاً دالاً احصائياً عند مستوى (٠,٠١) مما يشير إلى اتساق البناء الداخلي ، الأمر الذي يؤكد صدق تكوين المقياس الحالي لقياس الإنهاك المهني .

- **ثبات المقياس:**

١. ثبات المفردات:

تم حساب قيم معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ في حالة حذف درجة المفردة من الدرجة الكلية لمقياس الإنهاك المهني ، وذلك بغرض التعرف على أثر وجود المفردة

ضمن المفردات أوحذفها على قيمة الثبات للمفردات ككل، لبيان مدي اتساق كل مفردة مع مجموعة مفردات المقياس ككل، ويوضح الجدول رقم (١٤) نتائج تحليل ثبات مفردات المقياس المستخدم لقياس الإنهاك المهني للمعلم باستخدام طريقة ألفا كرونباخ.

جدول(١٤)ثبات مفردات مقياس الإنهاك المهني

المفردة	معامل الثبات	المفردة	معامل الثبات	المفردة	معامل الثبات	المفردة	معامل الثبات
١	٠,٩٢٧	١١	٠,٩٢١	٢١	٠,٩٢٣	٣١	٠,٩٢٤
٢	٠,٩٢٣	١٢	٠,٩٢٣	٢٢	٠,٩٣٠	٣٢	٠,٩٢٤
٣	٠,٩٢٣	١٣	٠,٩٢٣	٢٣	٠,٩٢٢	٣٣	٠,٩٢١
٤	٠,٩٢٣	١٤	٠,٩٣٤	٢٤	٠,٩٢٣	٣٤	٠,٩٢٢
٥	٠,٩٢٤	١٥	٠,٩٢٤	٢٥	٠,٩٢٣	٣٥	٠,٩٢٢
٦	٠,٩٢٤	١٦	٠,٩٢٣	٢٦	٠,٩٢٤	٣٦	٠,٩٢٣
٧	٠,٩٢٢	١٧	٠,٩٢٤	٢٧	٠,٩٢٣	٣٧	٠,٩٢٣
٨	٠,٩٢٤	١٨	٠,٩٢٣	٢٨	٠,٩٢٢	٣٨	٠,٩٢٢
٩	٠,٩٢٤	١٩	٠,٩٢٢	٢٩	٠,٩٢٤	٣٩	٠,٩٢٢
١٠	٠,٩٢٣	٢٠	٠,٩٢٢	٣٠	٠,٩٢٣	٤٠	٠,٩٢٣
معامل ثبات ألفا العام للمقياس= ٠,٩٢٥							

ويتضح من الجدول رقم (١٤) أن قيمة معامل ثبات ألفا العام للمقياس ككل دون حذف أي مفردة منها يساوي(٠,٩٢٥)، بينما تراوحت قيم معامل ثبات ألفا العام للمقياس ككل في حالة حذف درجة كل مفردة على حده ما بين (٠,٩٢١) إلى (٠,٩٣١). وبمقارنة قيمة ثبات ألفا العام للمقياس ككل دون حذف أي مفردة منها بقيمة ثبات ألفا بعد حذف درجة المفردة من الدرجة الكلية للمقياس، وجد أن هناك بعض المفردات غير الثابتة، حيث أن قيمة ثبات ألفا العام للمقياس في حالة حذف هذه المفردة يكون أكبر منه في حالة وجودها، مما يؤثر سلبياً على ثبات المقياس، وتتمثل هذه المفردات في

الأرقام (١ ، ٢٢) وعددها (٢) مفردة ، وهذه النتيجة تتفق مع نتائج تحليلات صدق المقياس مما يجب حذفها من الصورة النهائية للمقياس، ليصبح مقياس الإنهاك المهني للمعلم بعد حذف المفردات غير الصادقة وغير الثابتة مكون من (٣٨) مفردة.

٢.ثبات المقياس ككل وأبعاده الفرعية:

تم حساب الثبات الكلي لمقياس الإنهاك المهني بطريقتين ، كما يلي :

أ- حساب معامل الثبات الكلي للمقياس وأبعاده الفرعية بطريقة ألفا كرونباخ: تم حساب معامل ثبات ألفا لتقدير ثبات درجات مقياس الإنهاك المهني ككل مستعيناً بالدرجات التى حصل عليها أفراد العينة الاستطلاعية السابق الإشارة إليها. وقد تبين أن معامل ثبات ألفا العام للمقياس ككل بعد حذف المفردات غير الثابتة والتي يجب حذفها يساوي (٠,٩٣٢) وهومعامل ثبات مرتفع. بينما بلغت معامل ثبات أبعاد المقياس المتمثلة في: بعدالانهاك الانفعالي ، وبعد الانهاك المعرفي ، وبعد الانهاك السلوكي (٠,٨٣٣، ٠,٧٣٠، ٠,٦٤٩) على الترتيب.

ب- حساب معامل الثبات الكلي للمقياس بطريقة التجزئة النصفية باستخدام معادلتي سبيرمان/براون، وجتمان: تم تحليل حساب معامل الثبات الكلي لمقياس الإنهاك المهني (بعد حذف المفردات غير الثابتة) بطريقة التجزئة النصفية باستخدام معادلتي سبيرمان/براون، وجتمان بعد تطبيقه على العينة الاستطلاعية الحالية ؛ حيث بلغ معامل الثبات الكلي للمقياس باستخدام معادلة سبيرمان/براون يساوي (٠,٩١٤)، وباستخدام معادلة "جتمان" يساوي (٠,٩١٣)، وهومعامل ثبات مقبول مما يدل على ثبات مقياس الإنهاك المهني ككل.

د. صياغة المقياس في صورته النهائية : بعد القيام بالمعالجات الاحصائية المناسبة وتحليل استجابات العينة الاستطلاعية للتحقق من صلاحية المقياس، تم حذف (٢)

مفردات غير الثابتة وغير الصادقة، ليصبح المقياس في صورته النهائية مكون من (٣٨) مفردة *.

هـ . وصف المقياس: يتكون مقياس الإنهاك المهني لمعلم المرحلة الابتدائية في صورته النهائية من (٣٨) مفردة ، وموزعة على أبعاده الثلاث المتمثلة في : الإنهاك الانفعالي ، والإنهاك المعرفي ، والإنهاك السلوكي بالترتيب على النحو الآتي : (١٥ ، ١١ ، ١٢) مفردة.

و. تقدير الدرجات: يجيب المفحوص على مقياس خماسي التدريج بطريقة "ليكرت" في حالة إجابة المعلم " دائما " يحصل على درجة واحدة .، وفي حالة الإجابة " غالباً " يحصل على درجتين ، وفي حالة الإجابة " أحياناً " يحصل على ثلاث درجات ، وفي حالة إجابة الطالب " نادراً " يحصل على أربعة درجات ، في حالة الإجابة " أبدا " يحصل على خمسة درجات ، بحيث تبلغ الدرجة القصوي على المقياس (١٩٠) درجة والدرجة الدنيا تبلغ على المقياس (٣٨) درجة، ويلاحظ أن جميع المفردات سالبة. ومن ثم تعتبر الدرجة المرتفعة عن درجة البديل المحايد مؤشراً لارتفاع الإنهاك المهني عند المعلم ، وفي المقابل تعتبر الدرجة المنخفضة عن درجة البديل المحايد مؤشراً لانخفاض الإنهاك المهني عند المعلم .

رابعًا : إجراءات البحث :-

تحددت إجراءات هذا البحث علي النحو الآتي :

١- التحقق من الخصائص السيكومترية المستخدمة في البحث الحالي على أفراد العينة الاستطلاعية المتمثلة في (٦٩) معلم ومعلمة من معلمي المرحلة الابتدائية بمحافظة بورسعيد .

---

*ملحق (٤) الصورة النهائية لمقياس الانهاك المهني

٢- تحديد أفراد العينة النهائية من معلمين ومعلمات المرحلة الابتدائية بمحافظة بورسعيد .

٣- تطبيق مقياس الصلابة النفسية والاتزان الانفعالي والإنهاك المهني على العينة النهائية .

٤- تحليل استجابات أفراد العينة النهائية على أدوات البحث الحالي باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة.

٥- استخلاص النتائج وتفسيرها في ضوء أدبيات البحث والثقافة السائدة، وصياغة التوصيات والمقترحات التي أسفرت عنها نتائج البحث.

خامسًا: الأساليب الإحصائية:-

اعتمد البحث الحالي علي عدد من الأساليب الإحصائية للتحقق من من الفروض واشتقاق النتائج على النحو التالي:

١- تحليل التباين (٢ ❖ ٢) (Two-way ANOVA) لدراسة تأثير كل من النوع والخبرة والتفاعل بينهما في متغيرات البحث وهي : الصلابة النفسية والاتزان الانفعالي والإنهاك المهني .

٢- أسلوب تحليل الإنحدار البسيط (Regression Analysis) بهدف التعرف على إمكانية التنبؤ بدرجات المعلمين على مقياس الصلابة النفسية من خلال درجات المعلمين على مقياس الاتزان الانفعالي ، وكذلك بهدف التعرف على إمكانية التنبؤ بدرجات المعلمين على مقياس الصلابة النفسية من خلال درجات المعلمين على مقياس الإنهاك المهني .

نتائج البحث ومناقشتها :-

نتائج الفرض الأول :

ينص الفرض الأول على أنه : " يوجد تأثير دال إحصائياً لنوع المعلم ، وخبرته المهنية ، والتفاعل الثنائي بينهما على درجات الكلية في مقياس الصلابة النفسية " .

وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بإجراء تحليل التباين (٢ × ٢) (Two-way ANOVA) (النوع × الخبرة المهنية) لدراسة أثر نوع المعلم وخبرته المهنية والتفاعل الثنائي بينهما على درجات المعلمين على مقياس الصلابة النفسية ، كما قامت أيضاً بإجراء تحليل التباين (٢ × ٢) (النوع × الخبرة المهنية) لدراسة أثر نوع المعلم وخبرته المهنية والتفاعل الثنائي بينهما على درجاتهم على الأبعاد الرئيسة لمقياس الصلابة النفسية ، كما استخدمت الباحثة حساب المتوسطات لتحديد اتجاه الفروق الدالة احصائياً ، وجاءت النتائج كما هي موضحة بالجدول التالي :

جدول (١٥)

نتائج تحليل التباين (٢ × ٢) لتأثير مستوى النوع والخبرة والتفاعل الثنائي بينهما على الصلابة النفسية

المقياس	مصدرالتباين	مجموع المربعات	د.ح	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة
البعد الأول الإلتزام	النوع	١٣٦,٧٢٦	١	١٣٦,٧٢٦	**٧,٩٠٠	دالة
	الخبرة	٦٥,٦٢٠	٢	٣٢,٨١٠	١,٨٩٦	غير دالة
	النوع * الخبرة	١٢٤,٨٨٧	٢	٦٢,٤٤٤	*٣,٦٠٨	دالة
	داخل المجموعات	٣٥٦٥,٣٥٨	٢٠٦	١٧,٣٠٨		
البعد الثاني التحكم	النوع	١٥٥,٣٥٧	١	١٥٥,٣٥٧	**٦,٢١٨	دالة
	الخبرة	٨٩,٩٩٤	٢	٤٤,٩٩٧	١,٨٠١	غير دالة
	النوع * الخبرة	١٠١,٦٥٧	٢	٥٠,٨٢٩	٢,٠٤٤	غير دالة
	داخل المجموعات	٥١٤٦,٧٦٥	٢٠٦	٢٤,٩٨٤		
البعد الثالث التحدي	النوع	٤٠,٣١٥	١	٤٠,٣١٥	٢,٦٠١	غير دالة
	الخبرة	٢٧٤,٣٢٨	٢	١٣٧,١٦٤	**٨,٨٥٠	دالة

المقياس	مصدرالتباين	مجموع المربعات	د.ح	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة
	النوع * الخبرة	٥٩,٠٤٨	٢	٢٩,٥٢٤	١,٩٠٥	غير دالة
	داخل المجموعات	٣١٩٢,٦٧٦	٢٠٦	١٥,٤٩٨		
الدرجة الكلية	النوع	٩٣٠,٦٥٢	١	٩٣٠,٦٥٢	**٦,٢٧٨	دالة
	الخبرة	٩٣٣,٥٥٤	٢	٤٦٦,٧٧٧	*٣,١٤٩	دالة
	النوع * الخبرة	٨٣٠,١٢٨	٢	٤١٥,٠٦٤	٢,٨٠٠	غير دالة
	داخل المجموعات	٣٠٥٣٦,١١٣	٢٠٦	١٤٨,٢٣٨		
(*) دال عند مستوى ٠,٠٥ (**) دال عند مستوى ٠,٠١						

يتضح من الجدول السابق ما يلي :

* أولاً : تأثير النوع على درجات المعلمين على مقياس الصلابة النفسية :

- يوجد تأثير دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) لنوع المعلم على درجة البعد الأول (الالتزام) بمقياس الصلابة النفسية .

- يوجد تأثير دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) لنوع المعلم على درجة البعد الثاني (التحكم) بمقياس الصلابة النفسية .

- لايوجد تأثير دال إحصائياً لنوع المعلم على درجة البعد الثالث (التحدي) بمقياس الصلابة النفسية .

- يوجد تأثير دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) لنوع المعلم على الدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية .

ولتحديد اتجاه تأثير النوع على كل من البعد الأول (الالتزام) والبعد الثاني (التحكم) والدرجة الكلية قامت الباحثة بالمقارنة بين المتوسطات لكل من الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية ، فتوصلت الباحثة للنتائج التالية :

- أن تأثير النوع في البعد الأول (الالتزام) لصالح المعلمين الذكور ، حيث وجد أن المعلمين قد حصلوا على متوسط (٤٤,٦١٠) وهو أعلى من متوسط المعلمات (٤٢,٣٣٣).

- أن تأثير النوع في البعد الثاني (التحكم) لصالح المعلمين الذكور ، حيث وجد أن المعلمين قد حصلوا على متوسط (٣٩,٩٦٨) وهو أعلى من متوسط المعلمات (٣٧,٦٨٣).

- أن تأثير النوع في الدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية لصالح المعلمين الذكور ، ، حيث وجد أن المعلمين قد حصلوا على متوسط (١٠٩,٢٥٢) وهو أعلى من متوسط المعلمات (١٠٣,٥٢٩) .

❖ ثانياً : تأثير الخبرة المهنية على درجات المعلمين على مقياس الصلابة النفسية :

- لا يوجد تأثير دال إحصائياً لخبرة المعلم المهنية على درجة البعد الأول (الإلتزام) بمقياس الصلابة النفسية .

- لا يوجد تأثير دال إحصائياً لخبرة المعلم المهنية على درجة البعد الثاني (التحكم) بمقياس الصلابة النفسية .

- يوجد تأثير دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) لخبرة المعلم المهنية على درجة البعد الثالث (التحدي) بمقياس الصلابة النفسية .

- يوجد تأثير دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) لخبرة المعلم المهنية على الدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية .

ولتحديد اتجاه تأثير الخبرة المهنية على كل من البعد الثالث (التحدي) والدرجة الكلية قامت الباحثة بالمقارنة بين المتوسطات لكل من الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية ، فتوصلت الباحثة لنتائج التالية:

- أن تأثير الخبرة المهنية في البعد الثالث (التحدي) لصالح المعلمين ذو خبرة أقل من (١٠ سنوات)، حيث وجد أن المعلمين ذو الخبرة أقل من ١٠ سنوات قد حصلوا على

متوسط (٢٥,٨٢٣) وهو أعلى من متوسط المعلمين ذو الخبرة من (١٠- ٢٠ سنة) فقد حصلوا على (٢٣,٩٧١) ، وأعلى أيضا من متوسط المعلمين ذو خبرة (٢٠ سنه) فأكثر فقد حصلو على (٢٢,٥١٧) .

- أن تأثير الخبرة المهنية في الدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية لصالح المعلمين ذو خبرة أقل من (١٠ سنوات)، حيث وجد أن المعلمين ذو الخبرة أقل من (١٠ سنوات) قد حصلوا على متوسط (١٠٨,٢٩١) وهو أعلى من متوسط المعلمين ذو الخبرة من (١٠- ٢٠ سنة) فقد حصلوا على (١٠٦,٩٠٤)، وأعلى أيضاً من متوسط المعلمين ذو خبرة (٢٠ سنة) فأكثر فقد حصلوا على (١٠٢,٥٧١) .

*** ثالثاً : تأثير تفاعل نوع المعلم وخبرته المهنية على مقياس الصلابة النفسية :**

- يوجد تأثير دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) لتفاعل نوع المعلم وخبرته المهنية على درجة البعد الأول (الالتزام) بمقياس الصلابة النفسية .

- لا يوجد تأثير دال إحصائياً لتفاعل نوع المعلم وخبرته المهنية على درجة البعد الثاني (التحكم) بمقياس الصلابة النفسية .

- لا يوجد تأثير دال إحصائياً لتفاعل نوع المعلم وخبرته المهنية على درجة البعد الثالث (التحدي) بمقياس الصلابة النفسية .

- لا يوجد تأثير دال إحصائياً لتفاعل نوع المعلم وخبرته المهنية على الدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية .

ولتحديد اتجاه تأثير التفاعل بين نوع المعلم وخبرته المهنية قامت الباحثة بالمقارنة بين المتوسطات لكل من الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية ، فتوصلت إلى النتائج التالية :

- أن تأثير التفاعل بين نوع المعلم وخبرته المهنية في البعد الأول (الإلتزام) بالنسبة للمعلمين كان لصالح المعلمين ذو الخبرة من (١٠–٢٠ سنة) ، حيث حصلوا على أعلى متوسط حسابي (٤٥,٨٤٥) ، بينما حصل المعلمين ذو خبرة أقل من (١٠ سنوات) على متوسط (٤٣,٢٦٣) ، وحصل المعلمين ذو خبرة أكثر من (٢٠ سنة) على متوسط (٤٣,٦١٠) ، أما بالنسبة للمعلمات فكان تأثير التفاعل لصالح المعلمات ذو خبرة أقل من (١٠ سنوات) حيث حصلوا على متوسط (٤٣,٤٢٥) ، بينما حصلت المعلمات ذو الخبرة من (١٠ – ٢٠ سنة) على متوسط (٤٢,٠٥٥) وحصلت المعلمات ذو خبرة أكثر من (٢٠ سنة) على متوسط (٤١,٨٠٦) .

ويتضح من إجمالي نتائج الفرض الأول أنه تتحقق في حالة تأثير النوع في البعد الأول (الالتزام) والبعد الثاني (التحكم) والدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية ، ولم يتحقق في حالة البعد الثالث (التحدي) ، وقد تحقق في حالة تأثير الخبرة المهنية في البعد الثاني (التحدي) والدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية ولم يتحقق في حالة تأثير الخبرة المهنية في البعد الأول (الالتزام) والبعد الثاني (التحكم) ، وقد تتحقق في حالة التفاعل بين نوع المعلم وخبرته المهنية في البعد الأول (الالتزام) لمقياس الصلابة النفسية ، ولم يتحقق في البعد البعد الثاني (التحكم) ،والبعد الثالث (التحدى) ،والدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية .

*** مناقشة وتفسير نتائج الفرض الأول :**

أولاً- بالنسبة لتأثير نوع المعلم على الدرجة الكلية لأبعاد مقياس الصلابة النفسية والدرجة الكلية للمقياس ككل توصلت الباحثة لوجود تأثيردال احصائيا عند مستوى (٠,٠١) للنوع في البعد الأول (الالتزام) والبعد الثاني (التحكم) ولم يتحقق في حالة البعد الثالث (التحدي) لصالح المعلمين الذكور، وهذا يتفق مع ما توصل إليه بحث فضل عبد الصمد (٢٠٠٢) الذى أثبت وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطات درجات الذكور والإناث في بعدي (الإلتزام والتحكم) لصالح الذكور ،

أما بالنسبة لتأثير النوع في الدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية فتوصلت الباحثة لوجود تأثير دال احصائياً عند مستوى (٠,٠١) لصالح المعلمين الذكور ، وهذه النتيجة اتفقت مع بحث تنهيد البيرقدار (٢٠١١) وبحث فادي سماوي ونمر العرسان (٢٠١٦) وبحث مهدى العوضى وعلى النحيلى (٢٠١٤) ،وبحث سيد البهاص (٢٠٠٣) ، وبحث لؤلؤة حمادة وحسن عبد اللطيف (٢٠٠٢) ، حيث توصلوا لوجود فروق في النوع لصالح الذكور. بينما اختلفت مع ما توصل إليه بحث عماد مخيمر (١٩٩٦) حيث اثبت عدم وجود فروق للنوع في متغير الصلابة النفسية .

وقد يرجع ذلك إلى أن أساليب التنشئة الإجتماعية المتبعة مع الذكور والإناث التي تدعم استقلالية الذكور وتعلمهم الاعتماد على النفس والاحساس بالالتزام والمسئولية ، كما أن المعلمين كانوا أكثر التزاماً تجاه الذات ، وتجاه العمل أكثر من المعلمات ، فالمعلمين الذكور قد يستطيعون معرفة ذاتهم وتحديد أهدافهم ومبادئهم ، وتحديد اتجاهاتهم الإيجابية الخاصة ويلتزمون بها أكثر من المعلمات ، بجانب إيمانهم بقيمة العمل وأهميته سواء له أو للآخرين حيث أنهم مسئولون عن أسرهم ويحتاجون للعائد المادي لتأمين حياتهم لذلك فهم يتحملوون مسؤوليات العمل ويلتزمون بنظمه ، أما بعد التحكم فكان المعلمين أكثر تحكماً من المعلمات فهم يتخذون القرارات في الوقت المناسب بهدوء بدون انفعالات سلبية ، كما أنهم أكثر قدرة على استخدام بعض العمليات الفكرية بكفاءة عند التعرض للمشكلات كالتفكير في الموقف ، وإدراكه بطريقة إيجابية ومتفائلة ؛ كما لديهم كذكور القدرة على المواجهة الفعالة وبذل الجهد مع دافعية كبيرة للإنجاز المهني مهما تعرضوا لضغوط .

أما بالنسبة لعدم وجود فروق دالة احصائياَ في بعد التحدي فقد يرجع ذلك إلى أن المعلمين والمعلمات يؤمنون بالتغير المستمر في أحداث الحياة وبالأخص التغير المستمر

في المناهج الدراسية وتطورها ؛ الأمر الذي يدفعهم سواء إلى تحدى ومواجهة هذا التطور والتغير عن طريق الدورات التدريبية لارتقائهم المهني .

ثانياً- بالنسبة لتأثير خبرة المعلم المهنية لأبعاد مقياس الصلابة النفسية والدرجة الكلية للمقياس ككل توصلت الباحثة لوجود تأثير دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) للخبرة المهنية في البعد الثاني (التحدي) ، وعند مستوى (٠,٠٥) للدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية وذلك لصالح ذو الخبرة أقل من (١٠ سنوات) . وقد يرجع ذلك لكثرة حماسهم تجاه المهنة ودافعيتهم لتحقيق ذاتهم إثبات كفائتهم في بداية مشوارهم المهني ، وقدرتهم على تحدى الصعوبات ومواجهة التغيرات والتطورات السريعة بفعالية نظراً لصغر سنهم .

كما لم يتحقق في حالة تأثير الخبرة المهنية في البعد الأول (الالتزام) والبعد الثاني (التحكم) وهذه النتيجة تختلف مع ما توصلت إليه بحوث كل من بحث فادي سماوي ونمر العرسان (٢٠١٦) وجود فروق في مستوى الخبرة لصالح فئة المعلمين الأقل من (٥ سنوات) ، بينما أثبت سيد البهاص (٢٠٠٣) أن متغير الخبرة لم يكن له تأثير على بالصلابة النفسية ؛ وقد يرجع ذلك إلى أن بعد (الالتزام) وبعد (التحكم) يتساوى بين جميع الخبرات المهنية حيث أن من المعروف أن مهنة المعلم من أسمى المهن لذلك يكونوا أكثر التزاماً بالمبادئ والقيم والعادات ، وأكثر تحكماً في قدراتهم وانفعالتهم وسلوكياتهم أثناء العمل المهني .

ثالثاً- بالنسبة لتأثير التفاعل بين نوع المعلم وخبرته المهنية لأبعاد مقياس الصلابة النفسية والدرجة الكلية للمقياس ككل توصلت الباحثة لوجود تأثير تتحقق في حالة التفاعل بين نوع المعلم وخبرته المهنية في البعد الأول (الالتزام) لمقياس الصلابة النفسية لصالح المعلمين ذو الخبرة من (١٠ – ٢٠ سنة) ، وقد يرجع ذلك إلى أن المعلمين ذو الخبرة من (١٠ – ٢٠ سنة) يستطيعون معرفة ذاتهم وتحديد أهدافهم ومبادئهم بكفاءة حيث أنهم وصلوا لمرحلة عمريه وعقلية مناسبة ،

وقد مروا بالعديد من الخبرات السابقة التي تعلموا منها الكثير الأمر الذي جعلهم أكثر التزاماً .

ولم يتحقق في البعد الثاني (التحكم) ، والبعد الثالث (التحدى) ، والدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية ، فقد يعود الأمر إلى أن المعلمين والمعلمات ذو الخبرات الثلاثة المختلفة يواجهون التغير المستمر والسريع في أحداث الحياة ويتحكمون به في ضوء قدراتهم العلمية والمهنية ، ويهتمون بكل ماهو جديد في المناهج الدراسية وتطورها الأمر الذى يدفعهم سواء إلى التحكم والتحدى لمواجهة هذا التطور والتغير لتحسين مستواهم الأكاديمي ومستواهم المهني مما يساعدهم على التحلى بالصلابة النفسية .

نتائج الفرض الثاني :

ينص الفرض الثاني على أنه : " يوجد تأثير دال إحصائياً لنوع المعلم ، وخبرته المهنية ، والتفاعل الثنائي بينهما على درجات الكلية في مقياس الاتزان الانفعالي " .

وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بإجراء تحليل التباين (٢ × ٢) (Two-way ANOVA) (النوع × الخبرة المهنية) لدراسة أثر نوع المعلم وخبرته المهنية والتفاعل الثنائي بينهما على درجات المعلمين على مقياس الاتزان الانفعالي ، كما قامت أيضاً بإجراء تحليل التباين (٢ × ٢) (النوع × الخبرة المهنية) لدراسة أثر نوع المعلم وخبرته المهنية والتفاعل الثنائي بينهما على درجاتهم على الأبعاد الرئيسة لمقياس الاتزان الانفعالي ، كما استخدمت الباحثة حساب المتوسطات لتحديد اتجاه الفروق الدالة احصائياً ، وجاءت النتائج كما هي موضحة بالجدول التالي :

جدول (١٦)نتائج تحليل التباين (٢ × ٢) لتأثير مستوى النوع والخبرة والتفاعل الثنائي بينهما على الاتزان الانفعالي

المقياس	مصدرالتباين	مجموع المربعات	د.ح	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة
البعد الأول السيطرة على الانفعالات	النوع	٥٣,٢٠٥	١	٥٣,٢٠٥	٢,٥٦٢	غير دالة
	الخبرة	٤٣,٤٢٢	٢	٢١,٧١٦	١,٠٤٦	غير دالة
	النوع * الخبرة	١٤٥,٤٤٠	٢	٧٢,٧٢٠	*٣,٥٠١	دالة
	داخل المجموعات	٤٢٧٨,٥٥٦	٢٠٦	٢٠,٧٧٠		
البعد الثاني المرونة في التعامل مع الأحداث والمواقف	النوع	٦٤,١٩٠	١	٦٤,١٩٠	*٥,٥٤٤	دالة
	الخبرة	٢٦,٤٠٩	٢	١٣,٢٠٥	١,١٤٠	غير دالة
	النوع * الخبرة	١٨,٦٨٢	٢	٩,٣٤١	٢,٠٤٤	غير دالة
	داخل المجموعات	٢٣٨٥,٣٢١	٢٠٦	١١,٥٧٩		
الدرجة الكلية	النوع	٢٣٤,٢٧٥	١	٢٣٤,٢٧٥	*٤,٥٢١	دالة
	الخبرة	٤,٨٠٥	٢	٢,٤٠٣	٠,٠٤٦	غير دالة
	النوع * الخبرة	٦٠,١٧٤	٢	٣٠,٠٨٧	٠,٥٨١	غير دالة
	داخل المجموعات	١٠٦٧٤,٣٩٤	٢٠٦	٥١,٨١٧		

يتضح من الجدول السابق ما يلي :

*** أولاً : تأثير النوع على درجات المعلمين على مقياس الاتزان الانفعالي :**

- لا يوجد تأثير دال إحصائياً لنوع المعلم على درجة البعد الأول (السيطرة على الانفعالات) بمقياس الاتزان الانفعالي .

- يوجد تأثير دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) لنوع المعلم على درجة البعد الثاني (المرونة في التعامل مع الأحداث والمواقف) بمقياس الاتزان الانفعالي .

- يوجد تأثير دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) لنوع المعلم على الدرجة الكلية لمقياس الاتزان الانفعالي .

ولتحديد اتجاه تأثير النوع على كل من البعد الثاني (المرونة في التعامل مع الأحداث والمواقف) والدرجة الكلية قامت الباحثة بالمقارنة بين المتوسطات لكل من الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الإتزان الانفعالي ، فتوصلت الباحثة للنتائج التالية :

- أن تأثير النوع في البعد الثاني (المرونة في التعامل مع الأحداث والمواقف) لصالح المعلمات ، حيث وجد أن المعلمات قد حصلوا على متوسط (٢٥,٩٩٩) وهو أعلى من متوسط المعلمين (٢٤,٨٢١).

. أن تأثير النوع في الدرجة الكلية لمقياس الاتزان الانفعالي لصالح المعلمات ، حيث وجد أن المعلمات قد حصلوا على متوسط (٦٤,٧٣٥) وهو أعلى من متوسط المعلمين (٦٢,٢٠٠).

*** ثانياً : تأثير الخبرة المهنية على درجات المعلمين على مقياس الاتزان الانفعالي :**

- لا يوجد تأثير دال إحصائياً لخبرة المعلم المهنية على درجة البعد الأول (السيطرة على الانفعالات) بمقياس الاتزان الانفعالي .

- لا يوجد تأثير دال إحصائياً لخبرة المعلم المهنية على درجة البعد الثاني (المرونة في التعامل مع الأحداث والمواقف) بمقياس الاتزان الانفعالي .

- لا يوجد تأثير دال إحصائياً لخبرة المعلم المهنية على الدرجة الكلية لمقياس الاتزان الانفعالي.

*** ثالثاً : تأثير تفاعل نوع المعلم وخبرته المهنية على مقياس الاتزان الانفعالي :**

- يوجد تأثير دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) لتفاعل نوع المعلم وخبرته المهنية على درجة البعد الأول (السيطرة على الانفعالات) بمقياس الاتزان الانفعالي.

- لا يوجد تأثير دال إحصائياً لتفاعل نوع المعلم وخبرته المهنية على درجة البعد الثاني (المرونة في التعامل مع الأحداث والمواقف) بمقياس الاتزان الانفعالي.

- لا يوجد تأثير دال إحصائياً لتفاعل نوع المعلم وخبرته المهنية على الدرجة الكلية لمقياس الاتزان الانفعالي .

ولتحديد اتجاه تأثير التفاعل بين نوع المعلم وخبرته المهنية قامت الباحثة بالمقارنة بين المتوسطات لكل من الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية ، فتوصلت إلى:

- أن تأثير التفاعل بين نوع المعلم وخبرته المهنية في البعد الأول (السيطرة على الانفعالات) لصالح المعلمات ذو خبرة من (١٠- ٢٠ سنة) ، حيث قد حصلوا على متوسط (٣٩,٩٠٣) وهو أعلى من متوسط المعلمات ذو خبرة (١٠ سنوات) (٣٦,٦٥٦) ، ومتوسط المعلمات ذو خبرة أكثر من (٢٠ سنة) (٣٧,٥٨٠) ، ومتوسط المعلمين ذو خبرة أقل من (١٠ سنوات) (٣٨,١٠٥) ، ومتوسط المعلمين ذو الخبرة من (١٠ - ٢٠ سنة) (٣٦,٩٨٠) ، ومتوسط المعلمين ذو خبرة أكثر من (٢٠ سنة) (٣٧,٦٤٠).

ويتضح من إجمالي نتائج الفرض الثاني أنه لم يتحقق في حالة تأثير النوع في البعد الثاني (المرونة في التعامل مع الأحداث والمواقف) ، والدرجة الكلية لمقياس الاتزان الانفعالي ، وتحقق ووجد تأثير دال احصائيا في البعد الأول (السيطرة على الانفعالات) ، وكذلك لم يتحقق في حالة تأثير الخبرة المهنية ، ولم يتحقق أيضاً في حالة التفاعل بين نوع المعلم وخبرته المهنية في كل من البعد الثاني والدرجة الكلية لمقياس الاتزان الانفعالي ، وتحقق ووجد تأثير دال احصائيا فى البعد الأول (السيطرة على الانفعالات) .

*** مناقشة وتفسير نتائج الفرض الثاني :**

أولاً- بالنسبة لتأثير نوع المعلم على الدرجة الكلية لأبعاد مقياس الاتزان الانفعالي والدرجة الكلية للمقياس ككل لم تتوصل الباحثة لوجود تأثيرلنوع المعلم على درجته للبعد الأول (السيطرة على الإنفعالات) ، بينما وجد تأثير لنوع المعلم دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) لدرجة البعد الثاني (المرونة في التعامل مع الأحداث والمواقف) والدرجة الكلية لمقياس الاتزان الانفعالي لصالح المعلمات ، وهذه النتيجة تختلف مع ما توصلت إليه بحوث كل من بحث فيصل الربيع ورمزي عطية (٢٠١٦)، وبحث محمد زبيدات (٢٠١٥) ،وبحث محمد يونس (٢٠٠٥) الذين أثبتوا وجود فروق في النوع لصالح الذكور ، واختلفت أيضاً مع بحث حسين فياض (٢٠١٧) الذي أثبت أنه لا توجد فروق في النوع للمعلمين ، وكذلك بحث كمال بوزرق وسعد أحمد (٢٠١٧) .

وقد يرجع ذلك إلى أن طبيعة المعلمات وكونها امرأة تكون أكثر مرونة في التعامل مع المواقف وبالأخص معلمات المرحلة الابتدائية فالمرأة بطبيعتها تحب الأطفال وتحب التعامل معهم ؛ لذلك تكون المعلمة لتلاميذها الأم والأخت قبل المعلمة فتتعامل مع تصرفاتهم وسلوكياتهم بمرونة وتستمع إلى مشاكلهم داخل الفصل وتحاول حلها والسيطرة بإيجابية على المواقف والأحداث داخل الفصل باتزان وثبات وهدوء ، بعكس طبيعة المعلمين كرجال لايفضلون التعامل مع الأطفال بهذه السن .

ثانياً- بالنسبة لتأثير خبرة المعلم المهنية لأبعاد مقياس الاتزان الانفعالي والدرجة الكلية للمقياس ككل لم تتوصل الباحثة لوجود تأثير ، وهذه النتيجة تتفق مع ما توصل إليه بحث محمد حمدان (٢٠١٠) بعدم وجود فروق في متغير الاتزان الانفعالي تعزى للخبرة . وقد يرجع عدم تأثير الخبرة المهنية للمعلم على اتزانه الانفعالي أن مستويات الخبرة المختلفة للمعلمين سواء ذو الخبرة الأقل أو الأكثر

تتساوي في قدرتهم على التحكم في انفعالاتهم في المواقف التي تثير الانفعال وقدرتهم على الصمود والاحتفاظ بهدوء الأعصاب وسلامة التفكير حيال الأزمات ، وأن عامل الخبرة لا يؤثر بشكل ايجابي أو سلبي على اتزانهم الانفعالي .

ثالثاً- بالنسبة لتأثير التفاعل بين نوع المعلم وخبرته والمهنية لأبعاد مقياس الاتزان الانفعالي والدرجة الكلية للمقياس توصلت الباحثة لوجود تأثير دال إحصائيا عند مستوى (٠,٠٥) للبعد الأول (السيطرة على الانفعالات) لصالح المعلمات ذو خبرة (١٠- ٢٠ سنة)، وقد يرجع ذلك لقدرة المعلمات على التعامل مع الأطفال بحب وعطف وحنية كأمهاتهم تماماً وبالأخص معلمات ذو الخبرة من (١٠- ٢٠ سنة) فهذه الفترة من الخبرة قد سمحت لهن باكتساب كثير من الخبرات والسلوكيات التى جعلتهن أكثر قدرة على السيطرة على انفعالتهم ومواجهة كل المشكلات بهدوء وثبات انفعالي ، ولم تتوصل الباحثة لتأثير دال احصائياً للتفاعل بين نوع المعلم وخبرته المهنية للبعد الثاني (المرونة في التعامل مع الأحداث والمواقف) والدرجة الكلية لمقياس الاتزان الانفعالي.

نتائج الفرض الثالث:

ينص الفرض الثالث على أنه : " يوجد تأثير دال إحصائياً لنوع المعلم ، وخبرته المهنية ، والتفاعل الثنائي بينهما على درجات الكلية في مقياس الإنهاك المهني " .

وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بإجراء تحليل التباين (٢ × ٢) (Two-way ANOVA) (النوع × الخبرة المهنية) لدراسة أثر نوع المعلم وخبرته المهنية والتفاعل الثنائي بينهما على درجات المعلمين على مقياس الإنهاك المهني ، كما قامت أيضاً بإجراء تحليل التباين (٢ × ٢) (النوع × الخبرة المهنية) لدراسة أثر نوع المعلم وخبرته المهنية والتفاعل الثنائي بينهما على درجاتهم على أبعاد مقياس الإنهاك المهني ، كما استخدمت الباحثة أيضاً وحساب المتوسطات لتحديد اتجاه الفروق الدالة احصائياً ، وجاءت النتائج كما هي موضحة بالجدول التالي :

جدول (١٧)

نتائج تحليل التباين (٢ × ٢) لتأثير مستوى النوع والخبرة والتفاعل الثنائي بينهما على الإنهاك المهني

المقياس	مصدرالتباين	مجموع المربعات	د.ح	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة
البعد الأول الإنهاك الانفعالي	النوع	٥٠,٣٥١	١	٥٠,٣٥١	٠,٣١٤	غيردالة
	الخبرة	٩١٩,١٢١	٢	٤٥٩,٥٦٠	٢,٨٦٩	غيردالة
	النوع * الخبرة	٢٦٩,٨٨٢	٢	١٤٨,٤٤٣	٠,٩٢٧	غيردالة
	داخل المجموعات	٣٢٩٩٤,٣١١	٢٠٦	١٦٠,١٦٧		
البعد الثاني الإنهاك المعرفي	النوع	٥٧,٨٨٠	١	٥٧,٨٨٠	٠,٧٣٣	غيردالة
	الخبرة	٢٧٩,٥٦٢	٢	١٣٩,٧٨١	١,٧٧١	غيردالة
	النوع * الخبرة	٩٥,٩٥٥	٢	٤٧,٩٧٨	٠,٦٠٨	غيردالة
	داخل المجموعات	١٦٢٥٦,٢٥٣	٢٠٦	٧٨,٩١٤		
البعد الثالث الإنهاك السلوكي	النوع	١٣١,٦٢٩	١	١٣١,٦٢٩	١,٦٨١	غيردالة
	الخبرة	١٧١,٨٠٠	٢	٨٥,٩٠٠	١,٠٩٧	غيردالة
	النوع * الخبرة	١٦٦,٤٠٣	٢	٨٣,٢٠١	١,٠٦٣	غيردالة
	داخل المجموعات	١٦١٢٩,٣٨٩	٢٠٦	٧٨,٢٩٨		
الدرجة الكلية	النوع	١٠,٤٣٨	١	١٠,٤٣٨	٠,٠١٤	غيردالة
	الخبرة	٣٥٩٦,٦٨١	٢	١٧٩٨,٣٤١	٢,٣٢٦	غيردالة
	النوع * الخبرة	٩١٥,٢٩٦	٢	٤٥٧,٦٤٨	٠,٥٩٢	غيردالة
	داخل المجموعات	١٥٩٢٥٨,٢٦٤	٢٠٦	٧٧٣,٠٩٨		

يتضح من الجدول السابق ما يلي :

*** أولاً : تأثير النوع على درجات المعلمين على مقياس الإنهاك المهني :**

- لا يوجد تأثير دال إحصائياً لنوع المعلم على درجة البعد الأول (الإنهاك الانفعالي) بمقياس الإنهاك المهني .

- لا يوجد تأثير دال إحصائياً لنوع المعلم على درجة البعد الثاني (الإنهاك المعرفي) بمقياس الإنهاك المهني .

- لا يوجد تأثير دال إحصائياً لنوع المعلم على درجة البعد الثالث (الإنهاك السلوكي) بمقياس الإنهاك المهني .

- لا يوجد تأثير دال إحصائياً لنوع المعلم على الدرجة الكلية لمقياس الإنهاك المهني .

*** ثانياً : تأثير الخبرة المهنية على درجات المعلمين على مقياس الانهاك المهني :**

- لا يوجد تأثير دال إحصائياً لخبرة المعلم على درجة البعد الأول (الإنهاك الانفعالي) بمقياس الإنهاك المهني .

- لا يوجد تأثير دال إحصائياً لخبرة المعلم على درجة البعد الثاني (الإنهاك المعرفي) بمقياس الإنهاك المهني .

- لا يوجد تأثير دال إحصائياً لخبرة المعلم على درجة البعد الثالث (الإنهاك السلوكي) بمقياس الإنهاك المهني .

- لا يوجد تأثير دال إحصائياً لخبرة المعلم المهنية على الدرجة الكلية لمقياس الإنهاك المهني .

*** ثالثاً : تأثير تفاعل نوع المعلم وخبرته المهنية على مقياس الإنهاك المهني :**

- لا يوجد تأثير دال إحصائياً لتفاعل نوع المعلم وخبرته المهنية على درجة البعد الأول (الإنهاك الانفعالي) بمقياس الإنهاك المهني .

- لا يوجد تأثير دال إحصائياً لتفاعل نوع المعلم وخبرته المهنية على درجة البعد الثاني (الإنهاك المعرفي) بمقياس الإنهاك المهني .

- لا يوجد تأثير دال إحصائياً لتفاعل نوع المعلم وخبرته المهنية على درجة البعد الثالث (الإنهاك السلوكي) بمقياس الإنهاك المهني .

- لا يوجد تأثير دال إحصائياً لتفاعل نوع المعلم وخبرته المهنية على الدرجة الكلية لمقياس الإنهاك المهني .

ويتضح من إجمالي نتائج الفرض الثالث أنه لم يتحقق في حالة تأثير النوع وكذلك لم يتحقق في حالة تأثير الخبرة المهنية ، ولم يتحقق أيضاً في حالة التفاعل بين نوع المعلم وخبرته المهنية في كل من أبعاد المقياس الثلاثة (الإنهاك الأنفعالي ، والإنهاك المعرفي ، الإنهاك السلوكي) وكذلك الدرجة الكلية لمقياس الإنهاك المهني.

*** مناقشة وتفسير نتائج الفرض الثالث :**

أولاً- بالنسبة لتأثير نوع المعلم على الدرجة الكلية لأبعاد مقياس الإنهاك المهني والدرجة الكلية للمقياس ككل لم تتوصل الباحثة لوجود تأثيردال إحصائياً ؛ وهذه النتيجة تختلف مع ما توصلت إليه بحوث كل من بحث زينب الخفاجي (٢٠١٦) ، وبحث هنية طاهر (٢٠١٦) حيث توصلوا لوجود فروق في النوع لصالح المعلمات ، بينما بحث فادي سماوي ونمر العرسان (٢٠١٦) توصل إلى وجود فروق في النوع لصالح الذكور .

ثانياً- بالنسبة لتأثير خبرة المعلم المهنية الدرجة الكلية لأبعاد مقياس اللإنهاك المهني والدرجة الكلية للمقياس ككل لم تتوصل الباحثة لوجود تأثير ؛ وهذه النتيجة تختلف مع ما توصلت إليه بحوث كل من بحث فادي سماوي ونمر العرسان (٢٠١٦) وكذلك بحث هنية طاهر (٢٠١٦) الذى توصلوا لوجود فروق في مستوى الخبرة لصالح فئة الأقل من (٥ سنوات) ، وأكد بحث بندر العتيبي (٢٠٠٤) وبحث هاريسون (Harrison(2003 أن الخبرة تؤثر بشكل كبير علي الانهاك المهني حيث أن المعلمين الأكثر خبرة أقل إنهاكاً من المعلمين الأقل خبرة، بينما **بحث تانج وبانج (Tang & Pang (2006** أكد أن المعلمين الأكثر خبرة أكثر إنهاكاً من

المعلمين الأقل خبرة ، كما أكد سينجر (Singer , 2003) أن المعلمين ذوي الخبرة الأقل (١- ٦سنوات) كانوا أكثر حماساً وأقل إنهاكاً من المعلمين ذوي الخبرة الأعلى (٧ - ٢١ سنة).

ثالثاً- بالنسبة لتأثير التفاعل بين نوع المعلم وخبرته والمهنية لأبعاد مقياس الإنهاك المهني والدرجة الكلية للمقياس ككل لم تتوصل الباحثة لوجود تأثير ؛ وهذه النتيجة تتفق مع ما توصل إليه بحث سيد البهاص (٢٠٠٣) حيث أثبت عدم وجود تأثير للتفاعل بين النوع ومدة الخبرة ، واختلفت الباحثة مع بحث ويتمان ويونج (٢٠٠٥) Whiteman&Young وجدت أن هناك فروقاً لصالح المعلمين ذوي سنوات الخبرة من (٥- ١٠ سنوات) عن المعلمين ذوي الخبرة الأكثر من (١٠ سنوات) في الإنهاك النفسي .

وقد تعزي الباحثة عدم وجود تأثير النوع أو الخبرة المهنية أو التفاعل بينهما في الإنهاك المهني إلى أن المعلمين والمعلمات يتعرضون سواءً للضغوط التي قد تصيبهم بإنهاك انفعالي وإنهاك معرفي وإنهاك سلوكي ؛ فمن خلال ملاحظتى كباحثة أثناء تطبيق الأدوات (مقاييس البحث) واتساع دائرة معارف الباحثة مع المعلمين من خلال إشرافها على مجموعات التربية العملية بمدارس محافظة بورسعيد خلال سنوات عملها بالكلية ، والعلاقات الاجتماعية المتعددة مع المعلمين من خلال التفاعل معهم بالعديد من الدورات التدريبية المقامة بالكلية أو بأكاديمية المعلم بالمحافظة أو المقابلات الشخصية مع زملاء الدراسة من المعلمين ، وجدت أنهم يعانون من ضغط العمل سواء من إدارة المدرسة التي تكلفهم دائماً بأعباء ونصاب حصص واشرافات مستمرة أو أعباء الجودة بالمدرسة ؛ أو ضغوط من التعامل مع أعداد كبيرة من التلاميذ داخل الفصل الواحد ؛ وكذلك تعرضهم لضغوط من قبل أولياء الأمور لعدم تعاونهم معهم للنهوض بمستوى التلاميذ أبنائهم ، وأنهم دائماً يعانون من الصداع المزمن والإرهاق الشديد . وقد يعزى ذلك إلى أن كل من المعلمين سواء الأقل خبرة أو الأكثر خبرة يعانون من الإنهاك المهني بسبب ما قد يتعرضون إليه من أعباء

مدرسية وضغوط مهنية وكثافة في عدد التلاميذ داخل الفصول ؛ بجانب ما يتحملونه من ضغوط وأعباء أسرية ، بجانب إلى أن أهم العوامل المؤدية للإنهاك المهني ضيق الوقت اللازم لإنجاز الأعمال التدريسية ، والأعمال المطلوبة بصورة فردية ، وإعداد أوراق الاختبارات وتصحيها ، والإنحلال الأخلاقي للتلاميذ والعلاقات الاجتماعية السيئة بين الزملاء .

نتائج الفرض الرابع :

ينص الفرض الرابع على أنه : " تسهم درجات معلمي المرحلة الابتدائية الكلية على مقياس الاتزان الانفعالي في التنبؤ بدرجاتهم الكلية في مقياس الصلابة النفسية " .

وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة أسلوب تحليل الإنحدار البسيط (Regression Analysis) بهدف التعرف على إمكانية التنبؤ بدرجات المعلمين على مقياس الصلابة النفسية من خلال درجات المعلمين على مقياس الإتزان الإنفعالي ، وذلك بحساب معامل الارتباط المتعدد (R2) حيث بلغت قيمته (٠,٠٣٦) مما يشير إلى أن مقدار إسهام المتغير المستقل (درجات المعلمين الكلية على مقياس الإتزان الإنفعالي) بنسبة (٣,٦٪) في التنبؤ بالمتغير التابع (درجات المعلمين الكلية على مقياس الصلابة النفسية) .

وللتأكد من دلالة هذه القيمة وأنها جوهرية وليست راجعة للعشوائية قامت الباحثة بحساب قيمة (ف) بتحليل الإنحدار (ANOVA For Regression) وذلك لمعرفة أن التباين الناجم عن المتغير المستقل (درجات المعلمين الكلية على مقياس الاتزان الانفعالي) يفوق التباين الناجم عن العشوائية ، وأن له أثراً دالاً احصائياً في التنبؤ بالمتغير التابع (درجات المعلمين الكلية على مقياس الصلابة النفسية) ، ويتضح ذلك من خلال الجدول (١٨) كما يلي :

جدول (١٨)

تحليل تباين الإنحدار قيمة (ف) لمدى اسهام (درجات المعلمين الكلية على مقياس الاتزان الانفعالي) في التنبؤ (بدرجات المعلمين الكلية على مقياس الصلابة النفسية)

مصدر التباين	مجموع المربعات	د.ح	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة	معامل التحديد (R2)
المنسوب إلى الإنحدار	١٢٤٤,٢٠٨	١	١٢٤٤,٢٠٨	٧,٩٣٦	**٠,٠٠١	٠,٠٣٦
المنحرف عن الإنحدار	٣٢٩٢١,٩٠٥	٢١٠	١٥٦,٧٧١			
المجموع	٣٤١٦٦,١١٣	٢١١				

ويتضح من معطيات الجدول (١٨) أن قيمة (ف) الانحدارية ذات دلالة مرتفعة عند مستوى (٠,٠٠١) ، مما يعني أن التباين الناجم عن المتغير المستقل يفوق التباين الناجم عن العشوائية ، وأن له تأثيراً دالاً إحصائياً في التنبؤ (درجات المعلمين الكلية على مقياس الصلابة النفسية) .

وتشير تلك النتيجة إلى إمكانية التنبؤ بالمتغير التابع (درجات المعلمين على مقياس الصلابة النفسية) من خلال الاعتماد وبدرجة مقبولة من الثقة على درجات المعلمين بالمتغير المستقل (مقياس الاتزان الانفعالي) .

ولتحديد الأهمية النسبية للمتغير المستقل في التنبؤ بدرجات المعلمين على مقياس الاتزان الانفعالي ، قامت الباحثة بحساب قيمة بيتا (Beta) ، ومعامل الانحدار الجزئي (B) ، وقيمة (ت) الانحدارية للمتغير المستقل والدلالة الإحصائية لها ، وتتضح النتائج من خلال الجدول (١٩) كما يلي :

جدول (١٩)

نتائج تحليل الانحدار البسيط للتنبؤ بدرجات الطلاب على مقياس الصلابة النفسية

المتغير التابع	المتغير المستقل	المعاملات غير القياسية		المعاملات القياسية	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
		المعامل البائي	الخطأ المعياري	قيمة معامل بيتا		
الدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية	ثابت الانحدار	٨٤,٧٨٥	٧,٦١٣	٠.١٩١	١١,١٣٧	٠,٠٠١
	الاتزان الانفعالي	٠,٣٣٥	٠,١١٩		٢,٨١٧	٠,٠٠١

ويتضح من معطيات الجدول (١٩) صحة الفرض الرابع في إمكانية التنبؤ بدرجات المعلمين على مقياس الصلابة النفسية من خلال درجاتهم على مقياس الاتزان الانفعالي ، حيث إن الثابت دال احصائياً عند مستوى (٠,٠٥) ، كما أن تأثير درجات المعلمين في الاتزان الانفعالي على درجاتهم في مقياس الصلابة النفسية تأثير موجب ودال احصائياً عند مستوى (٠,٠٠١) ، وبذلك يمكن صياغة معادلة الإنحدار البسيط التي تشير إلى التنبؤ بدرجات المعلمين على مقياس الصلابة النفسية بمعلومية درجاتهم على مقياس الاتزان الانفعالي ، وذلك في الصورة التالية :

الصلابة النفسية = ٨٤,٧٨٥ + ٠,٣٣٥ × { الاتزان الانفعالي }

وهذا يشير إلى أنه كلما ارتفعت درجات المعلمين الكلية على مقياس الاتزان الانفعالي ارتفعت درجاتهم عن مقياس الصلابة النفسية والعكس .

***مناقشة وتفسير نتائج الفرض الرابع :**

أسفرت نتائج الفرض الرابع عن أنه يمكن التنبؤ بالدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية من خلال درجات المعلمين على مقياس الاتزان الانفعالي. وتتفق هذه النتيجة مع ما توصل إليه بحث منير حوحش ووداد محرز (٢٠١٧) عن وجودعلاقة موجبة بين الاتزان الانفعالي والصلابة النفسية ، فترى الباحثة أن الاتزان الانفعالي هو قدرة المعلم على مواجهة الضغوط المهنية والتعامل معها دون تعرضه لمشاكل نفسية أو صحية قد تؤثر على صلابته النفسية ، فالمعلم الذى يلتزم بالقيم والمبادئ ويتحكم بانفعالاته وتصرفاته وسلوكياته بصورة ايجابية ويتميز بالتفاؤل والبشاشة ويمتلك القدرة على ضبط الذات ولديه قدرة على مواجهة المشكلات وتحدى الضغوطات ويتحمل المسئولية ويتخذ القرارات المناسبة بالوقت المناسب يتميز بالصلابة النفسية التى تساعده على النجاح والتقدم في حياته المهنية .

فيوضح جولمان (Golman ,1998) أن النجاح المهني يتطلب أن يتحلى الفرد بمجموع من القدرات الوجدانية والانفعالية تظهر في وعيه بانفعالاته ، والتحكم في نزعاته وقدرته على إدارة حياته الانفعالية بذكاء وقراءة مشاعر الآخرين والتفاعل معها بمرونة .

كما أشار (فائقة بدر ، ٢٠٠٧) أن المعلم في مواجهة التحديات والضغوط والأزمات يحتاج إلى قوة يضبط بها انفعالاته ، حتي لا تسيطر عليه ، مما يقوده إلي نهاية لا يحمد عقباها ، فإذا كان تعرضنا للضغوط والإحباطات أمراً حتمياَ لا مفر منه ، فإنه علي الأفراد بشكل عام ، والمعلم بشكل خاص أن يتحصن أو يتزود بمجموعة من القوى التي تسانده في مواجهة ضغوط واحباطات الحياة ، وعلى قمة تلك القوى والعوامل تقع الصلابة النفسية بما تشمله من عوامل التحدي والالتزام والتحكم ، تلك القوة الخفية التي تساعد الفرد علي تحمل أعباء الحياة.

ويتضح مما سبق أنه على الرغم من النسبة الضئيلة التي تسهم بها الدرجة الكلية لمقياس الاتزان الانفعالي في التنبؤ بالصلابة النفسية ، إلا أن الباحثة تستنتج من

خلال اطلاعها على الأطر النظرية والبحوث السابقة أن من أهم أسباب ارتباط متغير الاتزان الانفعالي بالصلابة النفسية أن الاتزان الانفعالي أشبه ما يكون بسيطرة الفرد على ذاته ، و التحكم في الانفعالات ، والمرونة في التعامل مع الأحداث والضغوط ، والالتزام بالقيم والمبادئ الشخصية في التعامل مع المواقف والمشكلات ، والقدرة على التحدى لتخطى العقبات والصعوبات بثبات انفعالى وهدوء نفسي . فتستنتج الباحثة مما سبق أن كل من : الالتزام والتحكم والتحدى ماهى إلا الأبعاد الرئيسية للصلابة النفسية ، الأمر الذي يؤكد بالدليل القاطع إمكانية التنبؤ بدرجات المعلمين على مقياس الصلابة النفسية من خلال درجاتهم على مقياس الاتزان الانفعالي .

نتائج الفرض الخامس :

ينص الفرض الخامس على أنه : " تسهم درجات معلمى المرحلة الابتدائية الكلية على مقياس الإنهاك المهني في التنبؤ بدرجاتهم الكلية في مقياس الصلابة النفسية ".

وللتحقق من صحة الفرض الخامس استخدمت الباحثة أسلوب تحليل الإنحدار البسيط (Regression Analysis) بهدف التعرف على إمكانية التنبؤ بدرجات المعلمين على مقياس الصلابة النفسية من خلال درجات المعلمين على مقياس الإنهاك المهني ، وذلك بحساب معامل الارتباط المتعدد (R2) حيث بلغت قيمته (٠,٠٣٧) مما يشير إلى أن مقدار إسهام المتغير المستقل (درجات المعلمين الكلية على مقياس الإنهاك المهني) بنسبة (٣,٧٪) في التنبؤ بالمتغير التابع (درجات المعلمين الكلية على مقياس الصلابة النفسية) .

وللتأكد من دلالة هذه القيمة وأنها جوهرية وليست راجعة للعشوائية قامت الباحثة بحساب قيمة (ف) بتحليل الإنحدار (ANOVA For Regression) وذلك لمعرفة أن التباين الناجم عن المتغير المستقل (درجات المعلمين الكلية على

الإنهاك المهني) يفوق التباين الناجم عن العشوائية ، وأن له أثراً دالاً احصائياً في التنبؤ بالمتغير التابع (درجات المعلمين الكلية على مقياس الصلابة النفسية) ، ويتضح ذلك من خلال الجدول (٢٠) كما يلي :

جدول (٢٠)

تحليل تباين الإنحدار قيمة (ف) لمدى اسهام (درجات المعلمين الكلية على مقياس الإنهاك المهني) في التنبؤ (بدرجات المعلمين الكلية على مقياس الصلابة النفسية)

مصدر التباين	مجموع المربعات	د.ح	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة	معامل التحديد (R2)
المنسوب إلى الإنحدار	١٢٧٣,٧٣٢	١	١٢٧٣,٧٣٢	٨,١٣٢	**٠,٠٠١	٠,٠٣٧
المنحرف عن الإنحدار	٣٢٨٩٢,٣٨١	٢١٠	١٥٦,٦٣٠			
المجموع	٣٤١٦٦,١١٣	٢١١				

ويتضح من معطيات الجدول (٢٠) أن قيمة (ف) الانحدارية ذات دلالة مرتفعة عند مستوى (٠,٠٠١) ، مما يعني أن التباين الناجم عن المتغير المستقل يفوق التباين الناجم عن العشوائية ، وأن له تأثيراً دالاً إحصائياً في التنبؤ (درجات المعلمين الكلية على مقياس الصلابة النفسية) .

وتشير تلك النتيجة إلى إمكانية التنبؤ بالمتغير التابع (درجات المعلمين على مقياس الصلابة النفسية) من خلال الاعتماد وبدرجة مقبولة من الثقة على درجات المعلمين بالمتغير المستقل (مقياس الإنهاك المهني) .

ولتحديد الأهمية النسبية للمتغير المستقل في التنبؤ بدرجات المعلمين على مقياس الإنهاك المهني ، قامت الباحثة بحساب قيمة بيتا (Beta) ، ومعامل الانحدار الجزئي (B) ، وقيمة (ت) الانحدارية للمتغير المستقل والدلالة الاحصائية لها ، وتتضح النتائج من خلال الجدول (٢١) كما يلي :

جدول (٢١)

نتائج تحليل الإنحدار البسيط للتنبؤ بدرجات المعلمين على مقياس الصلابة النفسية

المتغير التابع	المتغير المستقل	المعاملات غير القياسية		المعاملات القياسية	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
		المعامل البائي	الخطأ المعياري	قيمة معامل بيتا		
الدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية	ثابت الانحدار	٩٦,١٥١	٣,٥٩١	٠.١٩٣	٢٦,٧٧٤	٠,٠٠١
	الإنهاك المهني	٠,٠٨٨	٠,٠٣١		٢,٨٥٢	٠,٠٠١

ويتضح من معطيات الجدول (٢١) صحة الفرض الخامس في إمكانية التنبؤ بدرجات المعلمين على مقياس الصلابة النفسية من خلال درجاتهم على مقياس الإنهاك المهني، حيث إن الثابت دال احصائياً عند مستوى (٠,٠٥) ، كما أن تأثير درجات المعلمين في الإنهاك المهني على درجاتهم في مقياس الصلابة النفسية تأثير موجب ودال احصائياً عند مستوى (٠,٠٠١) ، وبذلك يمكن صياغة معادلة الإنحدار البسيط التي تشير إلى التنبؤ بدرجات المعلمين على مقياس الصلابة النفسية بمعلومية درجاتهم على مقياس الإنهاك المهني ، وذلك في الصورة التالية :

الصلابة النفسية = ٩٦,١٥١ + ٠,٠٨٨ × { الإنهاك المهني }

وهذا يشير إلى أنه كلما انخفضت درجات المعلمين الكلية على مقياس الإنهاك المهني ارتفعت درجاتهم عن مقياس الصلابة النفسية والعكس (حيث أن الدرجة الأدنى تعنى أن المعلم ليس منهك مهنيا والدرجة القصوى تعنى أن المعلم منهك مهنياً) .

*** مناقشة وتفسير نتائج الفرض الخامس :**

أسفرت نتائج الفرض الخامس عن أنه يمكن التنبؤ بالدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية من خلال درجات المعلمين على مقياس الإنهاك المهني . وتتفق هذه النتائج مع ما توصل إليه بحث عائشة يحياء (٢٠١٦) بأنه يمكن التنبؤ بالإنهاك المهني من خلال الصلابة النفسية ؛ فكلما قلت درجة الإنهاك المهني زادت درجة المعلم بالصلابة النفسية ، واتفق معها زينب الخفاجي (٢٠١٦) ، وبحث فادي سماوي ونمر العرسان (٢٠١٦)، وبحث سيد البهاص (٢٠٠٣) بوجود علاقة عكسية سالبة بين الصلابة النفسية والإنهاك النفسي .

ويتضح مما سبق أنه على الرغم من النسبة الضئيلة التي تسهم بها الدرجة الكلية لمقياس الإنهاك المهني بالتنبؤ بالدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية للمعلمين ، إلا أن المعلمون الذين يتسمون بالصلابة النفسية يستطيعون مواجهة الصعوبات والإنهاكات المهنية التى تواجههم ، فالصلابة النفسية عاملاً مهماً وحيوياً يساعد المعلمين في الالتزام بالقيم والمبادئ والتحكم في انفعالاته السلبية وتحدى الصعوبات والضعوطات ومواجهتها بصدر رحب .

كما أن الباحثة تستنتج من خلال اطلاعها على الاطر النظرية والبحوث السابقة أن الصلابة النفسية تسهم في الوقايه من الإنهاك المهني للمعلم ، فتجعله يواجه الضغوط المهنية ويتعامل معها بإيجابية كما يمكنه مواجهتها بفعالية ، ووفقا لنظرية كوبازا فإن الأفراد الأكثر صلابة نفسية يتسمون بقوة الاحتمال لتحمل الآثار السلبية التي تحدثها الحياه الضاغطة ومواجهتها بصورة إيجابية مع الحفاظ على الجوانب النفسية والجسمية والسلوكية .

التوصيـات :

ترى الباحثة بأنه لكي ننهض بمستوى الأداء المهني للمعلم بصفة عامة ولمعلم المرحلة الابتدائية بصفة خاصة ، وإذا كنا ننادي بضرورة نهضة التعليم والنهوض بمستوى المعلم الأكاديمي والمهني .فإنه ينبغي أن توجه الجهود أولاً إلى معالجة مشكلات المعلمين داخل المؤسسات التعليمية وبناء عليه فقد اوصت الباحثة ببعض التوصيات التي تعتبر من وجهة نظرها ضرورية وذات أهمية بالغة . تجملها فيما يلي :

- إعداد دورات وبرامج تدريبية دورية لمساعدة المعلمين على التعامل بكفاءة مع الضغوطات المهنية المختلفة مثل : دورة إدارة الوقت ، ودورة التخطيط الاستراتيجي ، ودورة استراتيجيات تنظيم الانفعالات ، ودورة تنمية الصلابة النفسية ، ودورة مهارات إدارة الصف الناجح .
- تخفيف العبء الوظيفي ، وخفض أعداد التلاميذ داخل الفصل الواحد ، وتقليل عدد الحصص ، ورفع المساندة المعنوية من قبل الإدارة للمعلمين .
- ضرورة الاهتمام بالتعرف على مصادر الإنهاك المهني ، والعمل على تقليلها أو الحد منها، وقد يستلزم ذلك قيادات جديدة مرنة تساعد معلمين المرحلة الإبتدائية على تقليل الأنهاك بأنواعه (المعرفي ، الانفعالي ، السلوكي) بصدر رحب وبأقل الآثارالسلبية .
- الاهتمام بقياس الصلابة النفسية والاتزان الانفعالي لدى معلمين المرحلة الإبتدائية بمقاييس مخصصة لذلك قبل تعيينهم ، واستمرارية قياسها من وقت لأخر لمحاولة الوقوف على أهم نقاط القوة والضعف التي تواجههم أثناء العمل المهني .

- إعداد مقاييس مقننة لقياس الإنهاك المهني لدى المعلمين بشكل مستمر من فترة لأخرى ، وبصفة دورية من قبل وزارة التربية والتعليم لإمكانية العلاج السريع والفعال لأى ضغوطات أو انهاكات مهنية يتعرض لها المعلم .
- توفير الظروف الملائمة لتبادل الخبرات المهنية بين المعلمين الجدد والمعلمين ذوى الخبرة عن طريق اللقاءات وندوات التوعية .

البحوث المقترحة :

تقترح الباحثة في ضوء ما تناولته بالأطر النظرية والبحوث السابقة وما توصلت إليه من نتائج بالبحث الحالي العناوين البحثية الآتية :

- إجراء بحوث مماثلة على معلمين المرحلة الاعدادية والمرحلة الثانوية .
- الصلابة النفسية وعلاقتها باستراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى معلمى المرحلة الابتدائية .
- أثر كل من النوع والتخصص والخبرة المهنية في الصلابة النفسية لمعلم المرحلة الإبتدائية .
- فعالية برنامج تدريبي قائم على استراتيجيات التنظيم الانفعالي في تنمية الصلابة النفسية لدى معلم المرحلة الابتدائية .
- فعالية برنامج تدريبي قائم على استراتيجيات حل المشكلات في خفض الإنهاك المهني لدى معلمى المرحلة الابتدائية .
- الاتزان الانفعالي وعلاقته بكل من الذكاء الاستراتيجي وإدارة الوقت لدى معلم المرحلة الابتدائية .
- النموذج البنائي للصلابة النفسية والاتزان الانفعالي والإنهاك المهني لدى معلمى المرحلة الابتدائية.

المراجع العربية والأجنبية :

أسامة المزيني (٢٠٠١) . القيم الدينية وعلاقتها بالاتزان الانفعالي ومستوياته لدى طلبة الجامعة الإسلامية . (**رسالة ماجستير غير منشورة**) ، كلية التربية ، غزة ، فلسطين .

بندر ناصر العتيبي (٢٠٠٤) . الاحتراق النفسي لدى المعلمين العاملين في معاهد الروبية الفكرية " دراسة مقارنة " (**رسالة دكتوراه غير منشورة**) . كلية التربية ، جامعة الملك سعود .

تنهيد عادل فاضل البيرقدار (٢٠١١) . الضغط النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى طلبة كلية التربية جامعة الموصل . **مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية** ، كلية التربية ، جامعة الموصل ، ١ (١١) ، ٢٨- ٥٦.

جمال السيد تفاحة (٢٠٠٩) . الصلابة النفسية والرضا عن الحياة لدى عينة من المسنين (دراسة مقارنة) . **مجلة كلية التربية** ، جامعة الاسكندرية ، ١٩ (٣) ، ٢٦٨- ٣١٨.

حسام محمود على (٢٠٠٨) . الانهاك النفسي وعلاقته بالتوافق الزواجي وبعض المتغيرات الديموغرافية لدى عينة من معلمي الفئات الخاصة.(**رسالة ماجستير غير منشورة**) . كلية التربية ، جامعة المنيا .

حسين رشيد غياض (٢٠١٧) . بناء وتطبيق مقياس الاتزان الانفعالي لدى معلمى ومعلمات التربية الرياضية في محافظة القادسية . **مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضة** ، ١ (١٧) ، ١٣- ٢٨ .

حسين عبد الحميد عيسى (٢٠١٣) . الذكاء الاجتماعي وعلاقته بالاتزان الانفعالي والرضا عن الحياه لدى افراد شرطة المرور بمحافظة غزة . (**رسالة**

الماجستير غير منشورة) . كلية التربية ، الجامعة الاسلامية ، غزة ، فلسطين .

حمدي ياسين ، علي عسكر، حسن الموسوي (٢٠٠٨) . **علم النفس الصناعي والتنظيمي** ، ط٣ ، الكويت : مكتبة الفالح للنشر والتوزيع.

جلال العاطي ربي (٢٠١٦) . أثر الإنهاك النفسي على علاقة المدرس بالمتعلم . **مجلة الطفولة العربية** ، الكويت ، ٦٨ (١٧) ، ٩٣- ١٠٣ .

جيهان محمد حمزة (٢٠٠٢) . دور الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية وتقدير الذات في إدراك المشقة والتعايش معها لدى الراشدين من الجنسين في سياق العمل . (**رسالة ماجستير غير منشورة**) ، كلية الآداب ، جامعة القاهرة .

دلال المقاطي (٢٠١٢) . الصلابة النفسية وعلاقتها بكل من الضغوط النفسية والمشكلات السلوكية لدي عينة من المراهقين والمراهقات بمدارس المرحلة الثانوية بجدة . (**رسالة ماجستيرغير منشورة**) ، كلية التربية ، جامعة الملك سعود ، الرياض .

زينب حياوى بديوي الخفاجي (٢٠١٦) . الذكاء الوجداني والصلابة النفسية وعلاقتهما بالإنهاك النفسي للمعلمين والمعلمات في مدارس محافظة البصرة . **مجلة كلية التربية في العلوم التربوية** ، كلية التربية ، جامعة عين شمس ، ١ (٤٠) ، ٣١٢- ٣٦٨ .

زينب محمود شقير(٢٠٠٢) . **مقياس الاحتراق النفسي** . ط٢ ، القاهرة : مكتبة النهضة المصرية.

سيد أحمد البهاص (٢٠٠٣) . الإنهاك النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى معلمى ومعلمات التربية الخاصة . **مجلة كلية التربية** ، جامعة طنطا ، ٣١ (١) ، ٣٨٤- ٤١٤ .

سليمان العامري (٢٠٠٧).الأعراض السيكوسوماتية وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى عينة من المراهقين . **(رسالة ماجستير غير منشورة)** ، جامعة الملك خالد ، المملكة العربية السعودية.

عائشة بنت فهد عبد الله يحياء (٢٠١٦) . الصلابة النفسية وعلاقتها بالإنهاك النفسي لدى معلمات المرحلة الابتدائية في مدينة الرياض . **المجلة المصرية للدراسات النفسية** ، ٩١ (٢٦) ، ابريل ، ٣٠٠- ٣٢٢ .

عبد الرحمن أبو ندى (٢٠٠٧). الصلابة النفسية وعلاقتها بضغوط الحياة لدى طلبة جامعة الأزهر بغزة .**(رسالة ماجستير غير منشورة)** ، كلية التربية ، جامعة الأزهر بغزة .

عزة الرفاعي (٢٠٠٣) . الصلابة النفسية كمتغير وسيط بين إدراك أحداث الحياة الضاغطة وأساليب مواجهتها . **(رسالة دكتوراه غير منشورة)** ، كلية الآداب ، جامعة حلوان .

عماد مخيمر (١٩٩٦) . إدراك القبول / الرفض الوالدي وعلاقته بالصلابة النفسية لطلاب الجامعة . **مجلة الدراسات النفسية** ، ٢ (٦) ، ٢٧٥- ٢٩٩.

عماد مخيمر (١٩٩٧) الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية ، متغيرات وسيطة في العلاقة بين ضغوط الحياه وأعراض الإكتئاب لدى الشباب الجامعي . **المجلة المصرية للدراسات النفسية** ، ١٧ (٧) أغسطس ، ١٠٣- ١٣٨ .

عيسى عبد الله جابر (٢٠٠٩) . الانهاك النفسي لدى معلمي المدرسة المتوسطة بالكويت . **مجلة بحوث التربية النوعية** ، ١٤ ، مايو ،٣٩٦ - ٤٢١ .

صالحة محمد أبو شعراية (٢٠٠٦) .الضغوط النفسية وعلاقتها بالرضا الوظيفي لدى معلمي الثانويات التخصصية بشعبية الجبل الأخضر . (**رسالة ماجستير غير منشورة**) ، كلية الآداب ، جامعة عمر المختار، ليبيا.

فائقة محمد بدر (٢٠٠٧) . علاقة الخبرات الإنفعالية المرتبطة بمواقف الغضب بالصلابة النفسية لدى معلمات المرحلة المتوسطة ، **مجلة مستقبل التربية** ، ٤٨ (١٣) ، ١٢٣- ١٥٨ .

فادي سعود سماوي ونمر فيصل سلطان العرسان (٢٠١٦) .الصلابة النفسية وعلاقتها بالإنهاك النفسي لدى معلمي اللغة الانجليزية في مديرية التربية والتعليم للواء قصبة المفرق . **مجلة كلية التربية** ، جامعة طنطا ، ٤ (٦٤) ، اكتوبر ، ١٦١- ١٨٨.

فضل إبراهيم عبد الصمد (٢٠٠٢) . الصلابة النفسية وعلاقتها بالوعي الديني ومعنى الحياه لدى عينة من طلاب الدبلوم العام بكلية التربية بالمنيا " دراسة سيكومترية – كلينيكية " . **مجلة البحث في التربية وعلم النفس** ، كلية التربية ، جامعة المنيا ، ٢(١٦) ، أكتوبر ، ٢٢٩ - ٢٨٤

فوقية محمد راضي (٢٠٠٥). إدارة الصف وعلاقتها بالإنهاك النفسي لدى معلمي المرحلة الابتدائية . **مجلة كلية التربية** ، جامعة اسيوط ، ٢ (٢١) ، يوليو ، ٢٠٤ – ٢٤٧.

فيصل خليل الربيع ، رمزى محمد عطية (٢٠١٦) . الاتزان الانفعالي وعلاقته بضبط الذات لدى طلبة جامعة اليرموك . **دراسات العلوم التربوية** ، ٣ (٤٣) ، ١١١٧- ١١٣٦ .

كمال بورزق ، سعد أحمد (٢٠١٧) . تقدير الذات والمساندة الإجتماعية وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى المراهقين المتمدرسين . **مجلة دراسات** ، جامعة عمار ثليجي الأغواط ، الجزائر ، ٥٦ ، ١١٠- ١٢٠ .

لؤلؤة حمادة ، حسن عبد اللطيف (٢٠٠٢) . الصلابة النفسية والرغبة في التحكم لدى طلاب الجامعة . **مجلة دراسات نفسية** ، رابطة الأخصائيين النفسيين ، مصر ، ١٢ (٢) ، ٢٩٩- ٢٧٢ .

ماجد محمد أبو سلامة (٢٠١٤) . فاعلية برنامج تدريبي في خفض الاغتراب النفسي والقلق الاجتماعي وإثره على فاعلية الذات والكفاءة الاجتماعية والاتزان الانفعالي لدى طلاب المرحلة الثانوية . **(رسالة دكتوراه غير منشورة)** ، معهد البحوث والدراسات العربية ، جامعة الدول العربية المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم بالقاهرة .

مجدي محمود فهيم محمد (٢٠٠٧) . بناء مقياس الصلابة النفسية لمعلمي التربية الرياضة . **مجلة البحوث النفسية والتربوية** ، كلية التربية ، جامعة المنوفية ، ٢ ، ٦٩- ١١١ .

محمد جواد الخطيب (٢٠٠٧) . الإحتراق النفسي وعلاقته بمرونة الأنا لدى المعلمين الفلسطينين بمحافظة غزة . **المؤتمر التربوي الثالث " الجودة في التعليم الفلسطيني كمدخل للتميز "** . كلية التربية ، الجامعة الاسلامية بغزة ، فلسطين ، ١- ٥٥ ، تم استرجاعه بتاريخ (١٣ / ١١ / ٢٠١٨) ، متاح على رابط :

http://education.iugaza.edu.ps/LinkClick.aspx?fileticket=B3KkJiYM9w4%3d&tabid=1613

محمد كمال حمدان (٢٠١٠) . الاتزان الانفعالي والقدرة على اتخاذ القرار لدى ضباط الشرطة الفلسطسنية . **(رسالة ماجستير غير منشورة)** ، كلية التربية ، الجامعة الإسلامية ، غزة ، فلسطين .

محمد صبحي زبيدات (٢٠١٥) . الاتزان الانفعالي وعلاقته عن الحياه لدى طلبة كلية المعلمين في سخنين ، (**رسالة ماجستير غير منشورة**) ، كلية العلوم التربوية والنفسية ، جامعة عمان العربية.الاردن .

محمد شحاته ربيع (٢٠١٠) . **علم النفس الصناعي والمهني** . ط٢ ، الأردن : دار المسيرة للنشر والتوزيع.

محمد عبد السميع رزق (١٩٩٠) . الإنهاك النفسي للمعلم وعلاقته بالمناخ النفسي الاجتماعي المدرسي . (**رسالة ماجستيرغير منشورة**) ، كلية التربية ، جامعة المنصورة.

محمد حسن غانم (٢٠٠٦) . **الاضطرابات النفسية والعقلية والسلوكية** . القاهرة : مكتبة االنجلو المصرية .

محمد يونس (٢٠٠٤) . **مبادئ علم النفس** . عمان : دار الشروق للطباعة والنشر والتوزيع.

محمد يونس (٢٠٠٥) . علاقة الاتزان الانفعالي ومستويات تأكيد الذات لدى عينة من طلبة الجامعة الإردنية . **مجلة جامعة نجاح للأبحاث (العلوم الانسانية)** ، ٣ (١٩) ، ٩٢٦ - ٩٥٢ .

محمود اسماعيل ريان (٢٠٠٦) . الاتزان الانفعالي وعلاقته بكل من السرعة الإدراكية والتفكير الابتكاري لدى طلبة الصف الحادي عشر بمحافظات غزة . (**رسالة ماجستير غير منشورة**) ، كلية التربية ، جامعة الأزهر، غزة ، فلسطين.

منال محمد حسان رضا (٢٠٠٩). الصلابة النفسية في علاقتها بقلق المستقبل لدى عينة من معلمات طفل ما قبل المدرسة بمحافظة الغربية دراسة ارتباطية . **مجلة كلية التربية** ، جامعة طنطا ، ٤٠ ، ١٨٢- ٢٢٦.

مني محمد علي بدران (١٩٩٧) . الاحتراق النفسي لدى معلمي المرحلة الثانوية وعلاقته ببعض المتغيرات الشخصية "دراسة ميدانية " . (**رسالة ماجستير غير منشورة**) ، كلية التربية - جامعة القاهرة

منير حوجش ووداد محرز (٢٠١٧) . الصلابة النفسية والاتزان الانفعالي وعلاقتهما بمستوى الطموح لدى عينة من طلبة كلية العلوم الاقتصادية والتجارية وعلوم التيسير بجامعة الجيلاني بونعامة " خميس مليانة " . (**رسالة ماجستير غير منشورة**) ، كلية العلوم الاجتماعية والانسانية ، جامعة الجيلاني بونعامة .

مهدى عناد العوض وعلى نحيلي (٢٠٠٤) . الصلابة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل " دراسة ميدانية لدى عينة من طلبة جامعة دمشق " . **مجلة جامعة البعث** ، ٢٥ (٣٦) ، ٧١ - ١٠٢ .

نبيل دخان وبشير الحجار (٢٠٠٦) . الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم . **مجلة الجامعة الإسلامية** ، (سلسلة الدراسات الإنسانية) ، ٢ (١٤) ، ٣٦٩ – ٣٩٨.

نورا محمود عشعش (٢٠١٧) . فعالية برنامج إرشادي قائم علي استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية في تحسين الصلابة النفسية لدي طلاب الجامعة . (**رسالة دكتوراه غير منشورة**) ، كلية تربية ، جامعة بورسعيد .

هنية موسى المبروك طاهر (٢٠١٦) . الإنهاك النفسي و علاقته بالعمر والخبرة التدريسية و الحالة الإجتماعية لمعلمات ذوى الاحتياجات الخاصة بمدينة البيضا " دراسة مقارنة بين المعلمات بكل من مركز التوحد

ومدرسة القدرات الذهنية " . **المجلة الليبية العالمية** ، كلية التربية بالمرج ، جامعة بنغازي، ٩ ، يوليو ، ١- ٢٦ .

وجيهه محمد السعيد التابعي (٢٠٠٣) . دراسة دينامية العلاقة بين الرضا الوظيفي والدافعية للإنجاز وبين الإنهاك النفسي لدى موظفي قلم المحضرين وانعكاساتها على مستوى إدائهم الوظيفي . **مجلة كلية التربية** ، جامعة المنصورة ، ٥٣ (١) ، ٢٢٤ – ٢٩٠ .

يوسف يوسف جلال وهانم أبو االخير الشربيني (٢٠٠٠) دراسة مقارنة للشعور بالإنهاك النفسي ومصادرة لدى معلمي العاديين والمتخلفين عقلياً والمتفوقين عقلياً . **المؤتمر السنوي لكلية التربية جامعة المنصورة - نحو رعاية نفسية وتربوية أفضل لذوي الإحتياجات الخاصة** ، كلية التربية ، جامعة المنصورة ، إبريل ، ٤٨٢ – ٥٢٧ .

Albright, S. , Terranova,M., Honts,C., Goedde,J., and LaChapell ,j (2008) . Perceive Stress and Emotional Stability among Working Adults . Student Research Conference, 21st Annual Student Research Conference. At Truman State University . Retrieved (21/11/2018) from :

http://src.truman.edu/browse/display.asp?abs_id=1541&year=2008

Beck , C & Gargiulo ,R (2008) . Burnout in Teacher of Retarded and non Retarded children . **Journal of Educational Reaseach** , 76 (3) , 167-173 .

Brooks , R .B (2005) **.The power of Parenting. In R.B.Brooks.Goldstein(eds)** , Han book of resilience in childen , New york :Kluwer Academic.

Chan ,D (2003) . Hardiness and its Role in the Stress Burnout Relationship Amang Prospective Chinese Teacher in Hong Kong . **Teaching and Teacher Education** , 19 , 381-393 .

Funk. S.C (1992). Hardiness: A Review of theory and Research. **Journal of Health Psychology** , 11 (5) , 335-345.

Gerson, M. S. (1998). The relationship between hardiness, coping skills, and stress in graduate students (Order No. 9837613). **Available from ProQuest Dissertations & Theses Global**. (304482712). Retrieved (11/1/2018) from https://search.proquest.com/docview/304482712?accountid=178282

Gold ,Y (2007) . Dose Teacher burnout begin with student teaching . **Education** , 105 (3) , 254-257.

Golman,D (1998) . **Working with emotionaln Intelligance** . New york , Bantam Book .

Harrison ,D . (2003). The soures of teache Burnout Amang the Elemantry School Teacher of mississpi **. Diss . Abst .Inter** , 44 (5-A) , 1333.

Kumar,P (2013) . A Study of Emotional Stability and Socio-Economic , Status of Students Studying in Secondary Schools International . **Journal of Education and Education and Information Studies** , 3 (1) , 7-11.

Kristophers, S,L.(1996)**. The Pleasures of Psychological Hardiness.** New York: New American, Library.

Kobasa , S,C,.(1979) . Stressful the Events Personality and Health : An Inquiry in Hardiness . **Journal of Personality and Social Psychology** , 37 (1) , 1-11.

Kobasa,S,C.,Maddi,S.R.,Paccetti,M.C.&Zola,M.A., (1985) . Effectiveness of Hardiness , Exercise and Social Support AS Resources Against Illness . Journal of PsychosomaticResearch , 29 , 525-533.

Maddi ,S (2006) . Hardiness : The Courage to Grow form Stress . The Journal Positive Psychology , 1 (3) ,160 - 168 .

Maddi ,S; Khoshaba,D ;Persico,M ; Harvey,R & Bleecker ;F , (2002) . The personality construct of hardiness II Relationships with Comperhensive test of Personality and Psychopathology. Journal of Research Personality, 36 , 72-85.

Maddi ,S ; Harvey,R ; Khoshaba,D ; Lu,J ;Persico,M & BrowM , (2009) . The personality construct of hardiness III Relationships with Repression , Innoveness ,Authoritarianism ,and Perfornace, **Journal of Personality** , 74 (2) , 575-598 .

Morgan ,M& Leary'O ,M (2004) . A study of factor associated with the job satisfaction of beginning teachers . The Journal of Education /Iris Eireannach an Oideachais . **Irish Journal of Education** , 35 , 74-86.

Raschke .B & Strathe, L (2005) . Teacher Stress. The Elementary Teacher prespective, **The Elementary Schoole Journal** , (85) , 556-559 .

Sandik ,A ; Bartone ,P ; Hystad ,S ; Philips , T ; Thayer,J & Johnsen ,B (2013) . psychological hardiness predicts neuroimmunological responses to stress . Psychology . **Health& Midicine** , 18 (6) , 705 -713.

Sajadi, Seiran. Kiakojouri, Davood. Hatami, Ghasem. (2012). The relationship between Anxiety and Difficulties in Emotion Regulation with General Health and Psychological Hardness in Students of Islamic Azad University. Tonekabon Branch . **Indian Journal of Fundamental and Applied Life Sciences** , 2 (3) , 117-125.

Subramanian, S, Nithyanandan, D, V. (2008). Hardiness and optimism as moderators of cognitive emotion regulation strategies in coping negative life events by adolescents. **Journal of Indian Health Psychology**, 2 , 167-177.

Singer , P (2003) .Astady of Relationship between teacher Burnout and Iead – ership style of the principal as perceived by teacher . **Diss . Abst .Inter** , 46 (10-A) , 2883.

Tang, F. & Pang, Y. (2006) . Job burnout , work-family interface and personal control of primary, junior and senior middle school teachers . Chinese Journal of Rehabilitation , 10 (46) , 82 - 85.

Tarannum ,M & Khatoon ,N (2009) . Self - Esteem and Emotional Stability of Visually Challenged Students . Journal of India Applied Psychology , 35 (2) . 245-266.

Weiqi ,C (2007) . The Structure of Secondary School Teacher job Satisfaction and Its Relationship with Attrition and Work Enthusiasm Translation Sajadi, Seiran. Kiakojouri, Davood. Hatami, Ghasem M.E Sharpe Inc , Chinese Education and Society , 40 (5) , 17-31 .

Weiss, M . J (2002) . Hardiness and social support as predictors of stress in mothers of typical children, children with autism, and children with mental retardation. Autism , 6 (1) , 113- 115.

Whiteman , J & Young , J (2005) . Teacher Burnout and the Perception of student Behavior , Education , 103(3) 299-305.