

الاحتراق النفسي وعلاقته بمرورنا الأنا لدى المعلمين الفلستينيين بمحافظات غزة

إعداد

د. محمد جواد الخطيب
جامعة الأزهر بغزة
كلية التربية- علم النفس

بحث مقدم إلى المؤتمر التربوي الثالث
الجودة في التعليم الفلستيني " مدخل للتميز "
الذي عقد في الجامعة الإسلامية - غزة
في الفترة من 30 - 31 أكتوبر 2007

المكبة الألكترونية

أطفال الخليج ذوي الإحتياجات الخاصة

www.gulfkids.com

ملخص البحث:

يهدف هذا البحث إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين الاحتراق النفسي ومرونة الأنا لدى المعلمين الفلسطينيين بحافظات قطاع غزة وتكونت عينة المعلمين من (306) معلمًا و (156) معلمة بمجموع (462) معلمًا ومعلمة من محافظات قطاع غزة تم اختيارهم بطريقة عشوائية طبقية من جميع المراحل التعليمية واستخدم الباحث مقياس الاحتراق النفسي إعداد سيدمان وزاجر وتعريب عادل عبدالله محمد (1994) والمكون من أربعة أبعاد هي: عدم الرضا الوظيفي (5) فقرات، انخفاض مستوى المساندة الإدارية كما يدركها المعلم (6) فقرات، ضغوط المهنة (6) فقرات، الاتجاه السلبي نحو التلاميذ (4) فقرات بمجموع كلي (21) فقرة ومقياس مرونة الأنا إعداد: محمد وفائي الحلو ومحمد جواد الخطيب (2005) والمكون من ستة أبعاد هي: الرعاية والدعم النفسي (8) فقرات، التوقعات العالية للنجاح (6) فقرات، المشاركة الفاعلة في المجتمع (7) فقرات، تكوين الروابط الاجتماعية (6) فقرات، ممارسة الصداقة والصحة (8) فقرات، مهارات التواصل في الحياة (6) فقرات بمجموع كلي (41) فقرة، واستخدم الباحث معامل الارتباط والنسب المئوية والاختبار التائي وتحليل التباين لمعالجة بيانات الدراسة، وأظهرت نتائج الدراسة عدم وجود مستويات مرتفعة في أبعاد الاحتراق النفسي، ووجود مستويات مرتفعة في أبعاد مرونة الأنا، وعدم وجود علاقة ارتباط بين أبعاد الاحتراق النفسي ومرونة الأنا لدى المعلمين الفلسطينيين في محافظات قطاع غزة.

ABSTRACT:

The objective of study: This study aims to discover the relationship between burnout and resiliency for Palestinian teachers in Gaza.

The sample of study: was (462) teachers. (306) were females and (56) were males.

The tools of study: were burnout rescale, papered buy Sedman and Zager which translated and papered to Arabic environment by Adel Mohamed (1994).

The statistics of study: were correlation coefficient, percentage weight t-Test ANOVA.

The Conclusion of study: were as follow:

- 1- No relation between burnout and resiliency for Palestinian teachers in Gaza.
- 2- No high level of burnout for Palestinian teachers in Gaza
- 3- There is high level of resiliency for Palestinian teachers in Gaza

مقدمة:

لقد احتلت ظاهرة الاحتراق النفسي خلال السنوات الأخيرة في قطاعات الخدمات (ومن بينها التدريس) اهتماماً بارزاً في الدراسات النفسية وذلك لما تسببه من آثار سلبية تؤدي إلى سوء لتوافق النفسي والمهني لدى العاملين في المهن المختلفة. (محمد 1994، ص 1) ويعتبر فرويدنبرجر أول من استخدم مصطلح الاحتراق النفسي وذلك من خلال دراسته لمظاهر الاستجابة للضغوط التي يتعرض لها المعلمون وغيرهم بقطاعات الخدمات، وأكد على أن الملتزمين والمخلصين هم أكثر عرضة للاحتراق (عسكر والعريان 1982، ص 17). ويرجع ذلك إلى أنهم يكونون تحت ضغط داخلي للعطاء، وفي نفس الوقت تواجههم ظروف خارجة عن إرادتهم تقلل من هذا العطاء مما يعوقهم عن تحقيق أهدافهم بأعلى درجة من النجاح (عسكر وآخرون 1986، ص 32).

ولما كان المعلم الفلسطيني يواجه بتحديات وصعوبات كثيرة ومريرة أثناء قيامه بواجبه المهني التعليمي والوطني والديني والأخلاقي حيث يقوم بتهديب وتطوير وهندسة العقول البشرية الفلسطينية في المدارس والمؤسسات التعليمية العامة والخاصة وفق السياسة التربوية النفسية والاجتماعية العامة للدولة الفلسطينية العتيدة، لذلك يجب العمل على توفير أقصى درجات الراحة النفسية والجسدية للمعلم الفلسطيني من أجل توظيف طاقاته النفسية والجسدية للقيام بواجباته التربوية في إعداد النشء الصالح القادر على القيام بواجباته المستقبلية في كافة مرافق الحياة الاجتماعية والاقتصادية والصحية والسياسية والعلمية، وهذا لا يتأتى إلى عندما يكون المعلم الفلسطيني متمتعاً بأنا قوية متمثلة في احتفاظه بشخصية قادرة على التعامل مع متطلبات الواقع الذي يعيشه في خضم صعوبات الحياة التي يواجهها خصوصاً في مرحلة إعداد الدولة الفلسطينية العتيدة.

من هنا نشأت فكرة هذا البحث لدراسة العلاقة بين الاحتراق النفسي الذي يتعرض له المعلمون أثناء قيامهم بواجبهم الوطني في إعداد النشء، وبين مرونة الأنا لديهم لمعرفة مدى تأثير ما يعانونه من جملة الصعوبات الحياتية، وذلك لتوفير أقصى درجات الراحة النفسية والجسدية لهم، لإعانتهم على القيام بوظائفهم التربوية.

مشكلة البحث:

من خلال الواقع الفلسطيني المعاش، ومن خلال الدراسات السابقة تتحدد مشكلة البحث في طرح

السؤال التالي:

ما طبيعة العلاقة بين الاحتراق النفسي ومرونة الأنا لدى المعلمين الفلسطينيين في محافظات قطاع غزة؟

وينتزع من هذا السؤال الرئيس الأسئلة الفرعية التالية:

- 1- ما مستوى الاحتراق النفسي لدى المعلمين في محافظات قطاع غزة ؟
- 2- ما مستوى مرونة الأنا لدى المعلمين في محافظات قطاع غزة ؟
- 3- هل يختلف مستوى الاحتراق النفسي باختلاف الجنس، المرحلة التعليمية، مكان السكن، المستوى الاقتصادي، والخبرة لدى المعلمين في محافظات قطاع غزة ؟
- 4- هل يختلف مستوى مرونة الأنا باختلاف الجنس، المرحلة التعليمية، مكان السكن، المستوى الاقتصادي، والخبرة لدى المعلمين في محافظات قطاع غزة ؟
- 5- هل توجد علاقة بين أبعاد كلٍ من الاحتراق النفسي ومرونة الأنا لدى المعلمين الفلسطينيين في محافظات قطاع غزة ؟

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى تحقيق ما يلي:

- 1- التعرف إلى مستوى الاحتراق النفسي لدى المعلمين في محافظات قطاع غزة.
- 2- التعرف إلى مستوى مرونة الأنا لدى المعلمين في محافظات قطاع غزة.
- 3- التعرف إلى الفروق في مستويات أبعاد الاحتراق لدى المعلمين تبعاً للجنس والمرحلة التعليمية ومكان السكن والمستوى الاقتصادي والخبرة.
- 4- التعرف إلى الفروق في مستويات أبعاد مرونة الأنا لدى المعلمين تبعاً للجنس والمرحلة التعليمية ومكان السكن والمستوى الاقتصادي والخبرة.
- 5- التعرف إلى طبيعة العلاقة بين الاحتراق النفسي ومرونة الأنا لدى المعلمين في محافظات قطاع غزة.

أهمية البحث:

يعتبر هذا البحث من الأهمية بمكان، نظراً لأهميته النظرية والتطبيقية والتي يمكن توضيحها على النحو التالي:

أولاً: الأهمية النظرية:

تكمن الأهمية النظرية لهذا البحث كونه يلقي الضوء على طبيعة العلاقة بين ظاهرة الاحتراق النفسي ومرونة الأنا لدى المعلمين الفلسطينيين بمحافظة غزة باعتبار أن ظاهرة الاحتراق النفسي من أكثر الظواهر النفسية التي تظهر على المعلمين الفلسطينيين وتظهر المعاناة النفسية الشريفة التي يظهرونها للقيام بواجبهم، كما أن مرونة الأنا بأبعادها المختلفة لدى المعلمين الفلسطينيين تتمثل في قدرتهم على التكيف مع واقعهم المعاش مهنيا واقتصاديا واجتماعيا وتربويا ومن هنا تتبع أهمية دراسة هذين المتغيرين في شخصية المعلم الفلسطيني.

ثانياً: الأهمية التطبيقية:

تكمن الأهمية التطبيقية لهذا البحث في كونه يدرس العلاقة التطبيقية بين الاحتراق النفسي ومرونة الأنا لدى المعلمين الفلسطينيين، حيث أنه بناءً على النتائج المتوقعة يمكن التخطيط لبناء استراتيجيات وتقنيات تعليمية سليمة تتمثل في التخفيف من جملة الصعوبات التي يعانيها المعلمون والمتمثلة في تخفيف العبء الوظيفي الفني والإداري ورفع مستوى الراتب المهني وتقليل الضغوطات الإدارية وتقييد الحريات الشخصية وتهيئة الظروف المناسبة لهم للقيام بواجبهم التربوي والمتمثلة في إيجاد فرص التعاون الاجتماعي وإيجاد فرص الترفيه النفسي وإقامة الصداقات الشخصية لنشر روح المحبة فيما بينهم نحو إعداد النشء الصالح، وذلك لاستغلال طاقاتهم النفسية المهدورة والتي من المتوقع أن تستهلك لمواجهة التحديات الوظيفية أثناء قيامهم بوظائفهم التربوية والاجتماعية، كذلك فإنه من المتوقع أن تساهم الخدمات الجسدية والنفسية التي يمكن التخطيط لها عبر السياسة التربوية في تشكيل شخصياتهم للقيام بوظائفهم التربوية والاجتماعية وتمنعهم بتكيف نفسي متمثلاً في مرونتهم النفسية العالية.

مصطلحات البحث:

يتضمن هذا البحث المصطلحات التالية:

أولاً: الاحتراق النفسي Burnout

يرى (تشرنس، 1980) أن الاحتراق النفسي ظاهرة تتصف بالقلق والتوتر والإرهاك الجسمي والانفعالي كاستجابة للضغوط النفسية المرتبطة بالعمل وتحدثت في النهاية تغيرات سلوكية وتغيرات تتعلق بالاتجاهات نتيجة لذلك. ويمكن تعريف الاحتراق النفسي بأنه عرض لاتجاهات غير ملائمة نحو العملاء ونحو الذات وغالبا ما يرتبط بأعراض انفعالية وجسمية غير مريحة تتراوح بين الإرهاك والقلق إلى القرحة والصداع النصفي إضافة إلى تدهور الأداء، (محمد، 1994 ص 1).

يعرف (سدمان وزاجر، 1986) الاحتراق النفسي للمعلمين بأنه نمط سلبي للاستجابة للأحداث التدريسية ذات الضغوط وللتلاميذ وللتدريس كمهنة بالإضافة إلى إدراك أن هناك نقصاً في المساندة والتأييد التي تقدم من جانب إدارة المدرسة.

تعرفه ماسلاش (1977) بأنه: حالة نفسية تتميز بمجموعة من الصفات السيئة مثل التوتر وعدم الاستقرار النفسي والميل للعزلة وأيضا الاتجاهات السلبية نحو العمل والزملاء. (محمد، 1994، 170)

يعرفه جاكسون (1984) بأنه: إرهاق انفعالي وجسمي وسخط على الذات وعلى الآخرين وعلى العمل، وفقدان الحماس له وركود وبلادة وانخفاض في مستوى الإنتاجية. (السمادوني، 1995، 171)

التعريف الإجرائي للاحتراق النفسي:

ويقصد به الحصول على درجة مرتفعة على مقياس الاحتراق النفسي المستخدم في البحث في مجالاته الأربعة وهي: عدم الرضا الوظيفي، انخفاض مستوى المساندة الإدارية كما يدركها المعلم، ضغوط المهنة، والاتجاه السلبي نحو التلاميذ.

في ضوء التعريفات السابقة للاحتراق النفسي فإن الباحث يتبنى تعريف (سدمان، وزاجر، 1986، ص3)، وذلك للاعتبارات التالية:

1- أنه تعريف شامل يتناول الاحتراق النفسي للمعلمين بشكل عام في مجالات عدم الرضى الوظيفي، وانخفاض مستوى المساندة الإدارية كما يدركها المعلم، وضغوط المهنة، والاتجاه السلبي نحو التلاميذ.

- 2- ارتباطه بمواقف الحياة المختلفة وأقربها إلى الواقع.
- 3- ارتباطه بالمقياس المستخدم في البحث الحالي والقابل للقياس على المستوى العالمي والمحلي وهو من إعداد: (سدمان، وزاجر 1986، ص 3).

ثانياً: مرونة الأنا: Resiliency

- يعرفها جرمازي (1991): أنها القدرة على إعادة بناء الشخصية والقدرة على النشافي من المحنة.
- ويعرفها دول وليون (1988، 384) التكيف الناجح مع التغلب على المخاطرة والمحنة وتطوير المنافسة في مواجهة الضغوطات القاسية.
- ويرى ليفتون (Lifton, 1993) أن المرونة تعني أيضاً إعادة التشكيل والتغيير في الشخصية.
- وتعرفها مكتبة ويلسون للتعلم (2005): بأنها مهارة استخدام مهارة البصيرة وهي تبدأ بالعمل عندما يتم إدراك الاختلاف في العلاقة الإنسانية وعندما يتم التصرف بطريق مخالف لتحسين العلاقة وبهذا تكون المرونة هي الاستعداد والقدرة على إجراء التعديلات المؤقتة في الاستجابة السلوكية وعندما تصل إلى الحسم في بناء العلاقة مع الآخرين.
- التعريف الإجرائي لمرونة الأنا: ويقصد به الحصول على درجة مرتفعة على مقياس مرونة الأنا المستخدم في البحث في مجالاته الستة وهي: الرعاية والدعم النفسي، التوقعات العالية للنجاح، المشاركة الفاعلة في المجتمع، تكوين الروابط الاجتماعية، ممارسة الصداقة والصحة، ومهارة التواصل في الحياة.

وفي ضوء التعريفات السابقة فإن الباحث يتبنى تعريف دول وليون (1988، 384)، وذلك للاعتبارات التالية:

- 1- أنه تعريف شامل يتناول مرونة الأنا بشكل عام في مجالات الرعاية والدعم النفسي، والتوقعات العالية للنجاح، والمشاركة الفاعلة في المجتمع، وتكوين الروابط الاجتماعية، وممارسة الصداقة والصحة، ومهارات التواصل في الحياة.
- 2- ارتباطه بمواقف الحياة المختلفة وأقربها إلى الواقع.
- 3- ارتباطه بالمقياس المستخدم في البحث الحالي والقابل للقياس على المستوى العالمي والمحلي، والذي أعد في ضوء إطاره النظري معداً مقياس مرونة الأنا (محمد وفاء الحلو، ومحمد جواد الخطيب 2005) المقياس المستخدم في البحث.

ثالثاً: المعلم الفلسطيني:

وهو المعلم أو المعلمة التي تعمل في مهنة التعليم في مدارس محافظات غزة سواءً في المدارس الحكومية الأساسية والعليا أو مدارس وكالة الغوث الدولية.

حدود البحث:

ينضمن البحث على الحدود التالية:

- **الحد البشري:** المعلمون العاملون في وزارة التربية والتعليم ووكالة الغوث الدولية بمحافظات قطاع غزة.

- **الحد الزمني:** العام الدراسي 2005-2006.

- **الحد المكاني:** جميع مدارس محافظات قطاع غزة.

الإطار النظري

يتضمن الإطار النظري محورين أساسيين: الاحتراق النفسي ومرونة الأنا باعتبارهما المتغيران الأساسيان للدراسة، ويمكن تناول هذين المتغيرين على النحو التالي:

أولاً: الاحتراق النفسي Burnout

تعتبر ظاهرة الاحتراق النفسي من المشاكل الرئيسية التي يعاني منها المعلمون أثناء أدائهم لواجبهم المهني مما قد يكون له الأثر السلبي على حياتهم النفسية والاجتماعية والأكاديمية وقد استخدم بعض الباحثين مصطلح الاحتراق للتعبير عن ظاهرة الضغط النفسي باعتبار أن دوام الضغط وعدم التصدي له يؤدي بالضرورة الى الاحتراق النفسي، ويشير (فاربر، 1984) إلى أن الاحتراق والضغط مفهومان متشابهان وليس متطابقان (عبد الجواد، 1994، ص 14)، وذلك على اعتبار أن مصطلح الاحتراق يشير إلى الاستفاد أو الفشل خاصة في عمل يقوم به الفرد في حياته المهنية ويطلق مصطلح الاحتراق بصفة خاصة على الأفراد في منتصف العمر الذين ينهكون أنفسهم في العمل أو يعملون عند مستوى عال من الإجهاد حتى يأخذ الضغط والتوتر منهم كل مأخذ (جابر وكفافي، 1989، ص 494_495)، ويؤكد فردمان ولوتن (1985) أن الاحتراق النفسي كظاهرة يناقش من حيث علاقته بالمعلمين أكثر من أي مجال وباعتبار أن مهنة التدريس تعد من المهن الضاغطة التي تتطلب من المشتغلين بها القيام بمهام كثيرة وتتوفر فيها مصادر عديدة للضغوط النفسية تجعل بعض المعلمين غير راضين وغير مطمئنين عن مهنتهم مما يترتب عليه آثار سلبية كثيرة تنعكس على فعاليتهم الإنتاجية المهنية وتوافقهم معها (محمد، 1999، 196)، وترى كريستينا ماسلاك أن المعلم حينما يواجه بمعوقات تحول دون قيامه بدوره بشكل كامل، فإن ذلك يؤدي إلى إحساسه بالعجز والقصور عن تأدية العمل المطلوب منه مما يترتب عليه ضغط نفسي وتوتر عصبي يؤدي الى تدني مستوى دافعيته (دواني وآخرون 1989، ص 212)، وعندما يحدث ذلك تأخذ العلاقة التي تربط بين المعلم وتلميذه بعدا سلبيا له آثاره المدمرة على العملية التربوية ككل، ويعتبر فقدان المعلم للاهتمام بالعمل عموما وبتلميذه خصوصا السلوك السلبي الرئيسي الناتج عن حالة الاحتراق النفسي، بالإضافة إلى ذلك تنتاب المعلم.

حالات التشاؤم، واللامبالاة ومقاومة التغيير وفقدان القدرة على الابتكار في مجال التدريس، وغير ذلك من الظواهر السلبية (عسكر و آخرون 1986، ص126)، ويضيف هولاند، (1982) أن الاحتراق النفسي يعتبر استجابة سلبية للضغوط التي يمر بها الفرد في عمله، وفي حين

يساير بعض المعلمين مثل هذه الضغوط المرتبطة بالعمل بأسلوب ايجابي، نجد أن آخرين لا يستطيعون ذلك لأسباب متعددة (محمد 1994، ص 2).

وبذلك فإن الاحتراق النفسي ما هو إلا انعكاس أو رد فعل لظروف العمل غير المحتملة، وينتج عنه آثار عديدة منها تدني الإحساس بالمسئولية واستنفاد الطاقة النفسية والتخلي عن المثاليات وزيادة السلبية ولوم الآخرين في حالة الفشل وقلة الدافعية ونقص فعالية الأداء وكثرة التغيب عن العمل وعدم الاستقرار الوظيفي (عسكر وعريان 1982، ص 14).

ويرى العديد من الباحثين أن عدم قدرة المعلم على أن يساير بايجابية المشكلات المتعلقة بمهنة التدريس يرتبط بمشاعر الضغط لدى المعلمين وبمعدل منخفض مكان الرضا الوظيفي، بالإضافة إلى نيته لترك المهنة بسبب التوتر و الألم النفسي والجسمي الذي يعاني منه، كما أن سوء تصرفات التلاميذ أو سوء سلوكهم يساهم في زيادة الضغوط وانخفاض الروح المعنوية للمعلم (مايكلتن، 1984، ص 216)، بالإضافة إلى ذلك إن المعلمين غير المتحمسين لمهنة التدريس (ممن لديهم توجه سالب نحو المهنة) يرون أنهم أكثر توتراً وانزعاجاً حول وضعهم التدريسي، وذلك أكثر من المعلمين المتحمسين (لت، و ترك 1985، ص 313) (محمد، 1994، ص 2).

وقد أفاد الإرث التربوي بأن عوامل مرونة الأنا في الشخصية تظهر في قدرة الشخص على الاحتفاظ بسعادته من خلال إحساسه بأنه سيققق الهدف الذي يسعى جاهداً إليه وكذلك تظهر في قدرته على العمل المنتج والسيطرة على بنيته النفسية والاجتماعية والعقلية والخلقية وتقبله لذاته والمحافظة على كفايته التواصلية مع الآخرين من خلال علاقاته الواقعية والحميمة معهم (كالويل، 2000، ص 96).

وهذا ما ظهر واضحاً في قدرة المعلمين الفلسطينيين على اجتياز كل الظروف الصعبة والضاغطة التي عايشوها على مدى سنوات الاحتلال وخلال سنوات الانتفاضة الأولى والثانية، حيث أظهرت قدرات فائقة على القيام بأعمالهم المهنية التربوية والنفسية، والتي تجلت في قدرتهم على تخريج أجيال من المتعلمين في جميع المراحل التعليمية، مما يدل ارتفاع مستوى مرونة الأنا لديهم وتكيفهم مع ظروفهم الصعبة، والتي قد تؤدي إلى ارتفاع مستوى الاحتراق النفسي لديهم، إلا أن ذلك يمكن أن تتضوي آثاره تحت مظلة مرونة الأنا المرتفعة لديهم.

مصادر الاحتراق النفسي:

تشير البحوث والدراسات النفسية لمصادر الاحتراق النفسي لدى العاملين في مجال الخدمات الإنسانية والتي من بينها مهنة التدريس أنه يمكن تصنيف تلك المصادر الضاغطة إلى مجموعتين هما:

المجموعة الأولى: وهي المصادر المهنية أو الخارجية التي تتعلق بطبيعة العمل وبيئته ودور العاملين فيها.

المجموعة الثانية: وهي المصادر الشخصية أو الداخلية والتي تتعلق بالخصائص الشخصية والنفسية للقائمين بالدور (البروفيل الشخصي) (السمادوني، 1995، ص 171).

إن ظاهرة الاحتراق النفسي في مهنة التعليم محتومة بعوامل إستعدادية وبخبرات سابقة لدى المعلم ولا تعزى في المقام الأول الى مهنة التعليم ذاتها(منصور، والبيلاوي، 1989، ص 9).

ويرى (ساروس، وساروس، 1987، ص 103) أن هنالك عوامل عديدة تؤدي إلى شعور المعلم بالاحتراق منها الحمل التدريسي الزائد والحاجة الى المكافآت.

وأشارت نتائج دراسة (هيبس، وهالين، 1991، ص 210) إلى وجود خمسة عوامل من المتوقع أن تسهم في تعرض المعلمين لظاهرة الاحتراق النفسي والضغط النفسية وهي: عبء العمل وكثرة المسؤوليات المهنية، والعلاقة بين المعلمين ورؤسائهم (الإدارة)، والعلاقة بين المعلمين والطلاب، والعلاقة بين المعلمين وزملائهم، والراتب والتعويضات.

مراحل الاحتراق النفسي:

الاحتراق النفسي ظاهرة لا تحدث فجأة، ولكنها تحدث بالتتابع، وعلى مراحل، وهذا ما يؤكد (ماتسون، وايفانسفك، 1987، ص 186)، حيث يريان أن ظاهرة الاحتراق تتضمن المراحل الأربعة التالية:

المرحلة الأولى: مرحلة الاستغراق (الشمول) **Involvement** وفيها يكون مستوى الرضا عن العمل مرتفع وتشمل حالة من الاستثارة والسرور وعندما يحدث عدم اتساق بين ما هو متوقع عن العمل وبين ما يحدث فعليا فإن هذا ما يؤدي الى الاحتراق النفسي.

المرحلة الثانية: مرحلة الكساد **Stagnation** وفيها ينخفض مستوى الرضا عن العمل تدريجيا وتقل الكفاءة وينخفض مستوى الأداء في العمل وتنخفض الاستثارة التي كانت في المرحلة الأولى ويشعر الفرد فيها باعتلال الصحة النفسية وينتقل اهتمام الفرد من العمل إلى مظاهر

الحياة الأخرى مثل الاتصالات الاجتماعية والهوايات وممارسة أنشطة معينة لشغل أوقات الفراغ.

المرحلة الثالثة: مرحلة الانفصال Detachment وفيها يدرك الفرد ما يحدث ويبدأ بالانسحاب النفسي ويرتفع لديه بذلك مستوى الإجهاد النفسي ويصل الفرد فيها إلى الإنهاك المزمن واعتلال الصحة البدنية والنفسية.

المرحلة الرابعة: مرحلة الاتصال Juncture وتعتبر هذه المرحلة أقصى مرحلة في سلسلة الاحتراق النفسي وفيها تزداد الأعراض البدنية والنفسية والسلوكية سوءاً وخطراً، حيث يختل تفكير الفرد نتيجة ارتياب وشكوك الذات ويصل بذلك الفرد إلى مرحلة التدمير ويصبح الفرد في تفكير مستمر لترك العمل أو حتى التفكير في الانتحار (عبد الجواد، 1994، ص 15).

أعراض الاحتراق النفسي:

يرى جاكسون وماسلاش أن مظاهر الاحتراق النفسي لدى المعلمين عبارة عن أعراض ناتجة عن الضغوط النفسية، وأن أكثر هذه الأعراض شيوعاً تتمثل في: الإنهاك الانفعالي _ تبدل المشاعر _ نقص في الانجازات الشخصية في العمل، (محمد، 1999، ص 200).

ويشير (عسكر والعريان 1982) إلى أن الاحتراق النفسي ما هو إلى انعكاس أو رد فعل لظروف العمل غير المحتملة وينتج عنه آثاراً عديدة منها: تدني الإحساس بالمسئولية واستنزاف الطاقة النفسية والتخلي عن المثاليات وزيادة السلبية ولوم الآخرين في حالة الفشل وقلة الدافعية ونقص فعالية الأداء وكثرة التغيب عن العمل وعدم الاستقرار الوظيفي، (محمد، 1999، ص 347).

كما يذكر (تشرنز 1987) أن هناك عدد من الأعراض المترتبة عن الاحتراق النفسي منها: الإحساس بالذنب واللوم والإحساس بالتعب والإجهاد والإنهاك معظم الوقت وتجنب التحدث مع الزملاء في شؤون العمل والذاتية المطلقة والشك، (محمد 1994، ص 3).

وتخلص (ماسلاش 1987) من خلال دراساتها المتعددة على ظاهرة الاحتراق النفسي في المجالات النفسية بأن سببها الرئيس هو معوقات العمل وتؤدي إلى:

انطفاء شغلة حماس المدرس لعمله، وتكوين اتجاهات سلبية اتجاه الطلبة أو العملاء، وتكوين مفهوم سالب للذات وخاصة فيما يتعلق بالعمل، والمعاناة من أمراض نفسية وجسمية مختلفة، وزعزعة الثقة بالعلاقات الشخصية والمهنية، عدم القدرة على الإنتاج العملي والأكاديمي، (عساف، 1996، ص 37).

ثانياً: مرونة الأنا Resiliency

تُشكل مرونة الأنا في مجملها الأبعاد العقلية، والاجتماعية، والنفسية، والانفعالية، والأكاديمية... الخ لشخصية الإنسان الفرد، بحيث تُكسبه القدرة على التكيف مع الأحداث غير المواتية والتي من المتوقع أن تُعرقل مسيرة نمو الشخصية في الاتجاه الطبيعي إذا ما كان هذا الشخص غير قادر على التعامل مع ما يواجهه من أحداث صادمة، مثل: أحداث العنف، والقهر، والظلم التي تُشكل خبرات مؤلمة في الذات تظهر نتائجها السلبية في حياته القادمة على المستوى النفسي، والاجتماعي، والأكاديمي، والانفعالي بحيث تُصبح الشخصية غير مؤهلة للحياة الطبيعية، حيث يتعامل فيها الفرد مع كل المتطلبات النفسية، والاجتماعية، والانفعالية... الخ، كما هو الحال فيما تعرض له الشعب الفلسطيني من عنف في مواجهة الاحتلال الإسرائيلي، حيث مارس أنواع متعددة من القهر، والاستعباد، والظلم مما نتج عنه تعرض جميع فئات الشعب الفلسطيني بجميع أعمارهم إلى أحداث صادمة نتج عنها تعرضه لكثير من الضغوط النفسية أدت إلى ظهور كثير من الاضطرابات النفسية، والاجتماعية، والانفعالية... الخ وهو ما ظهر من نتائج سلبية نتيجة لأحداث الانتفاضة الأولى والثانية.

عوامل مرونة الأنا:

- أظهرت الإسهامات التجريبية في مجال البحث عن العوامل المكونة لمرونة الأنا في الشخصية أن من بين هذه العوامل ما يلي:
- قدرة الإنسان الفرد على الاحتفاظ بسعادته من خلال إحساسه بأنه سيحقق الهدف الذي يسعى جاهداً إليه.
 - قدرة الإنسان الفرد على العمل المُنتج، والسعي الحثيث للسيطرة على بنيته النفسية، والاجتماعية، والعقلية، والأكاديمية، والخُلُقِيَّة... الخ.
 - قدرة الإنسان الفرد على المحافظة على أمنه النفسي، وتقبل ذاته ومعرفتها وإدراكه الحقيقي لها وللآخرين المحيطين به.
 - قدرة الإنسان الفرد على المحافظة على الكفاية التواصلية البينشخصية وقدرته على المحافظة على علاقات واقعية مع الآخرين في بيئته.
 - قدرة الإنسان الفرد على الاحتفاظ بكيئونه الشخصية وثقافته وروحانياته (الخُلُقِيَّة).
- إن دراسة المرونة في الشخصية (مرونة الأنا) تتطلب التعرف إلى بعض الاتجاهات والمهارات التي تكونها، وهذا ما يتطلب وضع بروفيل خاص بها يمثل شخصية الإنسان الفرد McMillan (et-al 1992,p 412).

بروفيل اتجاهات ومهارات مرونة الأنا:

يتضمن بروفيل اتجاهات ومهارات مرونة الأنا التعرف إلى كيفية نشأة تلك الاتجاهات والمهارات المكونة لمرونة الأنا في الشخصية، حيث تنشأ تلك الاتجاهات والمهارات في الشخصية منذ البداية من كون الشخصية تعيش أجواءً مرحة وترفيهية (تكيفية للأنا)، وذلك ما يتطلب إدراك وتوثيق ما يُستجد لدى الشخصية من ممارساتٍ إيجابية تُضيف إلى مكونات الشخصية من عوامل تزيد من مرونتها، بحيث تجعلها قادرة على مواجهة الأحداث الصادمة (غير المواتية) لنمو واستمرار التفاعل في الحياة بشكلٍ إيجابي مما يساعد على نموها وتقدمها، (Hamilton 1997, p105).

إن أهمية توثيق عوائد التداخلات الترفيهية (التكيفية للأنا) لدى الشباب بشكلٍ عام أصبحت في السنوات الأخيرة واضحة المعالم، حيث أن المنافسة المستمرة من أجل التمويل العام لتلك التداخلات والاحتياجات المبنية على الإسهامات المجتمعية لها تُعتبر عوائد ذات فائدة أكثر مما يُنفق عليها لدى الشباب فيما يقومون به من سلوكيات باعتبارها متطلباتٍ ضامنة لنتائج إيجابية تدفع تلك المؤسسات أو الوكالات لتوثيق تلك العوائد الإيجابية التي تعود بالنفع على الشباب، (Clark 1995, p186).

إن الأصل في ترشيد تلك العوائد يكون في مدى توافر الأدوات المفيدة لتقييم نتائج البرامج الخاصة بتقييم مرونة الأنا لدى الشباب، ولكي تكون تلك المقاييس والاختبارات أدوات مفيدة يجب أن تكون إدارتها إدارةً جيدة وتطبيقها والتعامل معها بسيطاً وسهلاً، كما تكون مناسبة لتلك الفئة المستهدفة من المجتمع (فئة الشباب)، كما تكون متعلقة بما ينتج عنها من فوائد ذات علاقة متداخلة بسمات (أو عوامل مرونة الأنا لدى الشباب)، إن الغرض الأساسي للبحث في العوامل أو السمات المكونة لمرونة الأنا في الشخصية خاصة لدى الشباب هو وصف التطور واستخراج الأداة الصادقة للتقرير الذاتي عن الشخصية من خلال معرفة مكونات وعوامل وسمات مرونة الأنا والتي يمكن أن تُصمم لقياس مرونة الأنا لدى الشباب من أجل الترفيه والتكيف وتقديم الخدمات الاجتماعية، والنفسية، والخُلقية الأخرى... الخ، (Konard 1997, p405).

الكلمات المفتاحية لمرونة الأنا:

أشارت كثير من الدراسات العلمية حول مرونة الأنا في الشخصية أن هناك بعض المؤشرات النفسية الاجتماعية التي تشير إلى هذا المفهوم والتي تعتبر من مفاتيح مرونة الأنا مثل:

1- مرونة الأنا و الترفيه Recreation:

تعتبر الأهمية الحيوية لتوثيق عوائد التداخلات الترفيهية لدى الشباب، والتي أصبحت مؤخراً واضحة المعالم من أهم الأسباب التي تكمن وراء إكساب مرونة الأنا لدى الشباب من خلال المواقف الحياتية والحيوية التي توفرها برامج التدريب عليها والتي تقوم بها بعض المؤسسات والوكالات لدى الشباب والتي يُشرف عليها أخصائون مهنيون من ذوي الخبرة والكفاءة في مجال الإرشاد والصحة النفسية. (نقلاً عن: Baldwin, 2000, Hurtes, Allen, Stevens, & Lee, 2000, Lobo & Olson, 2000).

2- مرونة الأنا وبرامج الشباب:

من حُسن الطالع أن هناك في كثيرٍ من البحوث العلمية، والنفسية، والاجتماعية ولربما في داخل الثقافة العامة نزعةً للتركيز على الأخطاء الموجودة لدى الناس أكثر من التركيز على إصابتهم في الحياة وهذا العيب أو المخاطرة الشائعة يعتبر نموذجاً يركز على الانتباه على الصعوبات ونواحي الفشل أكثر من البحث عن مصادر القوة داخل الفرد والذي يُعتبر في حد ذاته مهمةً صعبة لدى من يبحث في البناء الإنساني ومواجهة مشكلات الحياة

ويُقرُّ مكارثي (1993) McCarthy، أن المنظرين وأصحاب الأيديولوجيات والمعالجين النفسيين والاجتماعيين يرون أن الأذى الجسدي الذي يحدث بلا قصد في الإنسان يمكن أن يُشفى منه، بمعنى أن هناك تركيزاً على العيوب لدى الضحايا ممن يقع عليهم الاختيار أكثر من استشراف الجانب الصحي لدى الشباب المرن (الأصحاء الذين يتمتعون بمرونة عالية للأنا لديهم) والذين هم لديهم مرونة كامنة في شخصياتهم من أجل البقاء والعيش في الحياة **Potential**

.Resiliency for Survivors

وطبقاً لما يُقره نيكسون Nixon فإن من الممكن العوز الدال Significant Lack للبرامج المخصصة لتدعيم الشباب (تقويتهم في مواجهة الأحداث الصادمة) وخدمتهم التي تعتبر مساهمة كبيرة في تطورهم الصحي وتغلبهم على المشاكل الحياتية التي تعترضهم وتُعيق مسار نموهم الطبيعي كأحداث صادمة تكون مرونتهم الشخصية قوة داعمة في مواجهتها (Konard 1997, p312).

3- مرونة الأنا كإطار مرجعي ومفاهيمي للشخصية:

لقد انبثقت دراسة مرونة الأنا من مجال علم النفس المرضي التطوري، حيث كانت الأبحاث الأساسية في هذا المجال تُجرى لكي تُجيب على التساؤل الآتي: لماذا يُبدي بعض الأشخاص من اللذين لديهم مستوى عالٍ من القدرة على المخاطرة أو ممن لديهم خلفية تتعلق بمجال المخاطرة كفاعلاً ونضالاً مريراً في الحياة، بينما يفشل الآخرون فيها؟ ذلك هو التساؤل

الذي يكون في حد ذاته إطاراً مرجعياً ومفاهيمياً لمرونة الأنا في الشخصية (Anthony & Cohler 1987, Cicchetti & Garmeiz, et al. 1993).

وتبدو مرونة الأنا واضحة المعالم في كونها إطاراً مفيداً يكشف عن مفاتيح الشخصية في معرفة وكشف طبيعة المهارات والاتجاهات والقدرات الخاصة لدى الأفراد، وهي التي تقوي بصفة خاصة الشباب على مواجهة تحديات الحياة، ومواجهة مخاطرها بما يُكوّن لديهم نمواً وتطوراً شخصياً في مواجهة الأحداث الحياتية خصوصاً الصادمة.

إن معرفتنا بإطار مرونة الأنا مع ذلك يتضمن تحدياً جديداً لما إذا كانت مرونة الأنا تعطي لدى الفرد نفسه كيفية تكشف عن كونه ممارساً للأنشطة الحياتية الاجتماعية، ومن ثم تحديد مدى وجود مرونة الأنا لديه خصوصاً عند المشاركين والمتأثرين بنتائج برامج التدريب على تطور مرونة الأنا، وإن التعامل مع قضية مرونة الأنا وقياسها يُعتبر أمراً جديداً خلاقاً، (Caldwell, 2000).

لقد اقترح العديد من المؤلفين وأصحاب الرأي والمشورة والأيدولوجيات في موضوع مرونة الأنا بعض الملامح الشخصية الخاصة بالأفراد ذوي المرونة العالية في الأنا ومنهم: (Conard and Hammen, 1993; Marsh et al, 1996).

وقد أُجريت بعض التجارب العملية الميدانية لتأكيد صحة تلك التعريفات، والخاصة بالقياس التجريبي لمرونة الأنا، والتي تُعتبر إطاراً مرجعياً ومفاهيمياً لها. إن أعمال (Wolin Wolin, 1993)، والتي تستمد جذورها من الإرشاد الأسري، والتي نشأت من خلال العمل الاجتماعي الميداني (Anderson, 1997) تُعتبر أساساً لمعرفة وتحديد إطار مرونة الأنا، والموصوف تحديداً في البرامج التأهيلية المجتمعية المبنية على الفائدة المرجوة من المواد التدريبية لخدمات الترفيه الاجتماعي. Recreation Services Training (Allen et al, 1998) Materials).

4- محددات مرونة الأنا:

لقد عرّف ويلن ويلن (Wolin Wolin, 1993) مرونة الأنا كنتيجةٍ للتحليل الكيفي لمكونات الشخصية بأنها: "السمات الشخصية المميزة للأشخاص ذوي المرونة العالية"، ومن هذه السمات: 1- الاستبصار: هي قدرة الشخص على قراءة وترجمة المواقف والأشخاص، وتشمل القدرة على التواصل البينشخصي علاوةً على معرفة كيفية تكيف سلوك الفرد ليكون متناسباً مع المواقف المختلفة، مما يجعله يفهم نفسه ويفهم الآخرين.

2- **الاستقلال:** يشمل بعد الاستقلال عمل توازن بين الشخص والأفراد الآخرين المحيطين به، كما يشمل كيفية تكيفه مع نفسه بحيث يعرف ما له وما عليه، وأن الشخص المستقل هو الذي يقول بوضوح: (لا) عندما يكون مناسباً أكثر مما يكون عليه من كونه متساهلاً وبسيطاً في حالة مواجهة الحدث، وأن الاتجاه الإيجابي والمتفائل للشخص المستقل يكون حاضراً دائماً، ويكون مرتبطاً بالفروق الفردية فيما بين الأشخاص والقدرة على مواجهة تلك الأحداث.

3- **الإبداع:** ويشمل الإبداع إجراء خيارات وبدائل للتكيف مع تحديات الحياة، بل وأكثر من ذلك الاندماج في كل الأشكال السلوكية السلبية (تحدي المصاعب والمخاطر). وإن الأفراد من ذوي المرونة العالية يمكنهم أن يتخللوا تتالي الأحداث لديهم، حيث يمكنهم صناعة واتخاذ القرار في مواجهتها، كما يتضمن الإبداع القدرة على تسليية الفرد إلى حين انتظار شخصٍ ما أو شيءٍ ما ليُقدم تلك التسليية حتى تحقيق الهدف المرجو منه.

4- **روح الدعابة:** تُعتبر روح الدعابة الجانب المضيء من الحياة لدى الشخص المرن، حيث تُمثل القدرة على إدخال السرور على النفس، وإيجاد المرح اللازم للبيئة المُحيطة به، وهذا ما يُعتبر خاصية أو سمة مميزة للأفراد المرنين الذين يجيدون فن التعامل في الحياة لمواجهة مواقفها المختلفة. إن روح الدعابة تدعم تكون وجهة نظر جديدة تكون أقل مخاطرة في مواجهة تحديات الحياة والتأقلم مع الظروف القاسية والأكثر صعوبة.

5- **المبادأة:** وتتضمن قدرة الشخص على البدء في تحدي ومواجهة الأحداث، وذلك بعد دراسة سريعة وصحيحة تمثل قدرة الفرد على الحدس، أي الإحساس بإدراك النتائج الإيجابية الصحيحة والسريعة.

6- **تكوين العلاقات:** وتشمل قدرة الفرد المرن على تكوين علاقات إيجابية صحيحة وقوية من خلال قدرته على التواصل النفسي، والاجتماعي، والعقلي البينشخصي مع من يحيطون به، كما تشمل قدرته على التواصل مع ذاته.

7- **القيم الموجهة (الأخلاق):** وتشمل البناء الخُلقي والروحاني الصحيح للشخص المرن، والتي تتضمن قدرته على تكوين مفاهيم روحانية وتطبيقها من خلال تعامله مع أفراد مجتمعه ومع خالقه ليكون شخصاً متمتعاً بإدراكات روحانية وخلقية في حياته العامة والخاصة.

التعليق على الإطار النظري:

في ضوء العرض السابق للإطار النظري تبين للباحث مدى أهمية إلقاء الضوء على ظاهرة الاحتراق النفسي من حيث كيفية ظهورها وما هي مصادرها والمراحل التي يمر بها الاحتراق النفسي، وكذلك الأعراض التي تنشأ عن تلك الظاهرة، وهذا ما يؤدي بدوره إلى

البحث عن الأساليب والطرائق والإجراءات التي تخفف منه، كذلك فإن عرض مرونة الأنا أوضحت للباحث عن ماهية العوامل المكونة لمرونة الأنا، وكذلك المؤشرات الدالة على مرونة الأنا بالإضافة إلى التأكيد على أن مرونة الأنا يمكن أن تكون إطاراً مرجعياً ومفاهمياً للشخصية وكذلك الإشارة إلى محددات الإشارة إلى مرونة الأنا المتمثلة في الاستبصار والاستقلال والإبداع وروح الدعابة، والمبادأة والعلاقات والقيم الروحية الموجهة (الأخلاق). وبناءً على ما تقدم عرضه فقد أصبح واضحاً لدى الباحث ماهية الأبعاد التي تنشأ في ضوءها ظاهرة الاحتراق النفسي، وكذلك ماهية أبعاد مرونة الأنا في الشخصية، وعليه فإن البحث حول العلاقة بين الاحتراق النفسي ومرونة الأنا أن البحث سيكون واضحاً وجلياً في مدى ارتباط كلٍ منهم بالآخر.

الدراسات السابقة:

نظراً لعدم توافر دراسات سابقة _ في حدود علم الباحث _ حول دراسة العلاقة بين الاحتراق النفسي ومرونة الأنا بطريقة مباشرة، سيعرض الباحث بعض الدراسات ذات العلاقة بالاحتراق النفسي، وبعض متغيرات الشخصية كالقلق والاكتئاب وتقدير الذات ومفهوم الذات والانطواء والانعزال والثقة بالنفس واتخاذ القرارات وهي على النحو التالي:

1- دراسة (الججوح 2004) هدفت إلى توضيح العلاقة بين سمات الشخصية ومستوى الطموح في ضوء بعض المتغيرات النفسية كوجهة الضبط والاحتراق النفسي لدى المعلمين في قطاع غزة وتكونت عينة الدراسة من (194) معلماً و(193) معلمة من المرحلة الأساسية الدنيا والعليا الحكومية في محافظات قطاع غزة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباط موجبة دالة بين سمات الشخصية الاجتماعية والتأملية والمسؤولية وتقدير الذات والسعادة والاستقلال والنشاط ومستوى الطموح لدى معلمي المرحلة الأساسية، ووجود علاقة ارتباط سالبة ودالة بين سمات الشخصية الاندفاعية والقلق وتوهم المرض والشعور بالذنب والتعبيرية ومستوى الطموح لدى معلمي المرحلة الابتدائية، في حين توصلت نتائج الدراسة إلى أنه لا توجد علاقة ارتباط دالة بين سمة حب المخاطرة والوسواس القهري ومستوى الطموح لدى معلمي المرحلة الأساسية، كذلك لا توجد اختلافات في علاقة الارتباط بين سمات الشخصية ومستوى الطموح لدى معلمي المرحلة الأساسية باختلاف مستوى الاحتراق النفسي (مرتفع-منخفض) وذلك في كل من السمات الآتية: الاجتماعية والتأملية والمسؤولية وتقدير الذات والسعادة والاستقلال، ووجود علاقة ارتباط موجبة دالة إحصائياً لكلٍ من مرتفعي ومنخفضي مستوى الاحتراق النفسي.

2- دراسة (الطحائنة وعيسى 1996) هدفت إلى الكشف عن مستويات الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الرياضية في الأردن وأثر كل من متغيرات الجنس والعمر والمؤهل العلمي ونوع المدرسة (حكومية أو خاصة) والخبرة وعدد الحصص الأسبوعية وعدد الطلاب المشاركين في درس التربية الرياضية والمنطقة الجغرافية والدخل الشهري والمنشآت والملاعب والسلوك القيادي للمدير وتكونت عينة الدراسة من (444) معلما ومعلمة، وأظهرت نتائج الدراسة أن معلمي التربية الرياضية في الأردن يعانون من الاحتراق النفسي بدرجة متوسطة كما أظهرت وجود فروق دالة في درجة الاحتراق النفسي تعزى إلى المؤهل العلمي ونوع المدرسة وعدد الطلاب وعدد الحصص والدخل الشهري والسلوك القيادي للمديرين في حين لم توجد فروق دالة تعزى إلى الجنس والعمر والخبرة والمنشآت والملاعب المتوفرة.

3 - دراسة (مقابلة 1996) هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين مركز الضبط الاحتراق النفسي بالمرحلة الثانوية بالأردن. وتكونت عينة الدراسة من (199) معلما و(110) معلمات تم اختيارهم بطريقة عشوائية عنقودية من محافظات أربد وعجلون والمفرق، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود دلالة موجبة لمعاملات الارتباط بين مركز الضبط وأربعة أبعاد من أصل ستة لمعاملات الارتباط للاحتراق النفسي، وهي الإنهاك الانفعالي في الشدة ونقص الانجازات الشخصية في التكرار، كما أظهرت نتائج الدراسة أن قيم دالة لمعاملات الارتباط للاحتراق النفسي ما عدا الارتباط بين مركز الضبط وبعد تكرار تبدل المشاعر وشدة النقص في الانجازات الشخصية، أي أن هناك علاقة ارتباطية بين مركز الضبط الخارجي وظاهرة الاحتراق النفسي لدى المعلمين والمعلمات، كذلك أظهرت نتائج الدراسة أن المعلمين أظهروا توجهها خارجا أكبر في التحكم بسلوكياتهم وأنهم يشعرون بالاحتراق النفسي بدرجة مرتفعة.

4- دراسة (محمد 1995) هدفت إلى التعرف على بعض سمات الشخصية (كما تقاس بقائمة الشخصية لجوردون) والجنس والخبرة على درجة الاحتراق النفسي لدى المعلمين، وكذلك التعرف على مدى إسهام هذه المتغيرات بالتنبؤ بدرجة احتراقهم النفسي، وتكونت عينة الدراسة من (148) معلما ومعلمة من معلمي المرحلة الثانوية بالزقازيق، وكشفت نتائج الدراسة أن المعلمين الأكثر خبرة أقل احتراقا، وأمه لا توجد فروق دالة في الاحتراق النفسي بين المعلمين والمعلمات، وأن قيمة (ف) لتباين التفاعل بين الجنس والخبرة غير دالة، وأن المعلمين الذين حصلوا على درجات مرتفعة في كل سمة _على حده_ من السمات الأربع في قائمة جوردون كانوا أقل احتراقا من أقرانهم ذوي الدرجات المنخفضة في نفس السمة، كما توجد علاقة عكسية دالة بين الاحتراق النفسي وكل من المتغيرات المستقلة _على حده_ باستثناء الجنس، وتفسر

المتغيرات المستقلة 48،53% من التباين الكلي للاحتراق النفسي للمعلمين، ومن ثم فإن هذه المتغيرات المستقلة تسهم في التنبؤ بدرجة الاحتراق النفسي لتصبح مرتبة حسب تأثيرها كالتالي: مدة الخبرة والحرص والحيوية والتفكير الأصيل والعلاقات الشخصية.

5- (دراسة السمدوني 1995) هدفت إلى التعرف على مصادر الإنهاك النفسي لمعلمي التربية الخاصة من خلال التعرف على العوامل المسببة لتلك الظاهرة (شخصية أو بيئية) والتعرف على مدى التشابه والاختلاف في نوعيتها وفقا لطبيعة وخصائص المعافين وجنس المعلم وكذلك التعرف على تبعات مظاهر الإنهاك النفسي الفسيولوجية والسلوكية التي تعتبر مؤشرا لسوء الحالة وتكونت عينة الدراسة من (115) معلما و(125) معلمة من معاهد ومدارس التربية الخاصة (الفكرية والصم والبكم والإعاقة البصرية) بمدينة طنطا والمحلة الكبرى وقويسنا وبها والمنصورة، وكشفت نتائج الدراسة عن ارتباطات سالبة ودالة بين الإرهاق الانفعالي وضعف الاهتمام بالبعد الإنساني في التعامل وبين سن المعلم، كما تبين عدم وجود ارتباطات دالة بين الانجاز الشخصي المنخفض والإنهاك النفسي وبين سن المعلم، في حين كان هناك ارتباط موجب ودال بين الإنهاك النفسي ومحدداته لدى معلمي التربية الخاصة وبين حالتهم الاجتماعية، كما جاءت ارتباطات سالبة ودالة بين الإنهاك النفسي ومحدداته وكل من المؤهل الدراسي والخبرة، كما أسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطيه موجبة ودالة بين محددات وأبعاد الإنهاك النفسي والدرجة الكلية له وبين المتغيرات المهنية المتعلقة بالعمل ووجود فئة نوعية من التغيرات تتمثل في عدم المشاركة في صنع واتخاذ القرار وغموض الدور والضغط النفسي وضغط المهمة، كما وجدت فئات نوعية من المتغيرات تسهم إيجابا وبدلالة في محددات وأبعاد الإنهاك النفسي، في حين تختلف العوامل التي تسهم في التنبؤ بالإنهاك النفسي بين المعلمين والمعلمات وكذلك تختلف هذه العوامل باختلاف نوعية الإعاقة، كما أمكن التنبؤ بتبعات الإنهاك النفسي لمعلمي التربية الخاصة في ضوء محدداته.

6- دراسة (فريدمان 1991) هدفت إلى التعرف على الأسباب التي تؤدي إلى شعور المعلم بالاحتراق والإنهاك النفسي تجاه مهنة التدريس، وكذلك الفروق في مظاهر ونظام المدرسة التي يتصف ويخبر مدرسيها عن مستوى احتراق عالي والمدرسة التي يتصف مدرسيها بمستوى منخفض للاحتراق النفسي وكذلك التعرف إلى الفروق في الجوانب الديموغرافية المتمثلة في الجنس والعمر والمؤهل والخبرة لدى المعلمين ذوي الاحتراق النفسي المرتفع والمنخفض، وتكونت عينة الدراسة من (1485) معلمة و(112) معلم اختيروا من (78) مدرسة بمتوسط عمر زمن (34) سنة، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود مجموعة من المعلمين ذوي المستويات

المرتفعة من الاحتراق النفسي، ومجموعة من المعلمين ذوي المستويات المنخفضة من الاحتراق النفسي، كما بينت الدراسة أن مستوى التعليم لدى مجموعة المعلمين المرتفعة المستوى في الاحتراق النفسي لم يصل التدريب إلى المستوى الجامعي لديهم وغالبيتهم يحملون مؤهلات متوسطة، كما بينت الدراسة وجود عوامل تتمثل في مؤهلات المعلم والعلاقة بينه وبين الإدارة المدرسية والنظام والنظافة في المدرسة تفرق بين مدارس الاحتراق النفسي المرتفع والمنخفض وأن الاحتراق النفسي لدى المعلم يشعره بالإحباط

7- دراسة (هيبس ومالين 1991) هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين مركز الضبط وضغوط العمل وظاهرة الاحتراق النفسي لدى معلمي ومديري المدارس الحكومية، وتكونت عينة الدراسة من (65) مديراً و(242) معلماً من (9) مدارس في ولاية ألباما، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباط موجبة دالة بين ضغوط العمل ومجالي الإنهاك الانفعالي وتبدل المشاعر ووجود علاقة سالبة دالة بين ضغوط العمل، وبعد الانجازات الشخصية في العمل كذلك وجود علاقة بين الاحتراق النفسي عند المعلمين وكل من حجم العبء المهني الكبير والعلاقة المباشرة مع الطلاب والراتب الشهري والتعويضات، كما أشارت نتائج الدراسة إلى أن المعلمين ذوي الضبط الخارجي يواجهون ضغوطاً أكبر من ذوي الضبط الداخلي.

8- دراسة (MO,K.W 1991) هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الاحتراق النفسي للمعلمين والضغط الوظيفي وطبيعة الشخصية والدعم الاجتماعي لها. وأشارت نتائج الدراسة إلى أن المعلمين غير المتزوجين والمعلمين الجدد أكثر احتراقاً نفسياً من غيرهم، وأن المعلمين الخريجين والمعلمين تحت الاختبار أكثر عرضة للضغط بالإضافة إلى كونهم الأشخاص الذين يفقدون الدعم الاجتماعي، وأن المعلمين الأكثر خبرة يعانون ولكن بشكل أقل من غيرهم من الاحتراق النفسي والتأثير السلبي والضرار.

تعليق على الدراسات السابقة:

بعد عرض الدراسات السابقة التي توفرت للباحث حول الاحتراق النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات الشخصية، وإنه - في حدود علم الباحث - لم توجد دراسة تدرس العلاقة المباشرة بين الاحتراق النفسي ومرونة الأنا، ولكن يمكن القول أنها تناولت العلاقة بين الاحتراق النفسي (مرتفع - منخفض)، وبعض المتغيرات الشخصية مثل مستوى الطموح ومركز الضبط و" وجهة الضبط " وحب المخاطرة وبعض السمات الشخصية والوسواس القهري الاجتماعية والتأملية

والمسؤولية وتقدير الذات والعادة والاستقلال، مثل دراسة (الججوج 2004)، ودراسة (مقابلة 1996)، ودراسة (محمد 1995)، ودراسة (هيبس ومالين 1991)، كذلك تناولت دراسة (عودة 1998) العلاقة بين الاحتراق النفسي ومستوى ضغط العمل، ومتغيرات أخرى كالخبرة والعمر والجنس والمستوى التعليمي والحالة الاجتماعية، كما كشفت دراسة (الطحاينة وعيسى 1996) عن أثر كلٍ من متغيرات الجنس والعمر والمؤهل العلمي ونوع المدرسة والخبرة وعدد الحصص وعدد الطلاب والدخل الشهري والمنطقة الجغرافية، كما حاولت دراسة (السمادوني 1995) التعرف على مصادر الإنهاك النفسي الفسيولوجية والسلوكية لمعلمي التربية الخاصة، كما كشفت دراسة (فريدمان 1991) عن الأسباب التي تؤدي إلى شعور المعلم بالاحتراق والإنهاك النفسي تجاه مهنة التدريس والفروق في مظاهر ونظام المدرسة للمعلمين " مرتفعي ومنخفضي" الاحتراق النفسي، وكذلك الفروق في التعامل مع الإدارة والنظام المدرسي، كما حاولت دراسة (MO, K.W 1991) الكشف عن العلاقة بين الاحتراق النفسي للمعلمين والضغط الوظيفية وطبيعة الشخصية والدعم الاجتماعي لها.

وبناءً على ما تم عرضه من دراسات يمكن القول أنها دراسات لم تتناول بصفة مباشرة علاقة الاحتراق النفسي للمعلمين بمرونة الأنا لديهم، وإنما تناولت العلاقة بين الاحتراق النفسي وبعض العوامل التي قد تكون سبباً مؤثراً في مرونة الأنا لدى المعلمين بحث يمكنهم التكيف مع ضغوط العمل التي يواجهونها أثناء تأديتهم لواجبهم الوطني والتربوي في المدارس، ومن هنا تكمن الدراسة الحالية في بحث العلاقة المباشرة بين أبعاد الإحترق النفسي وأبعاد مرونة الأنا لديهم.

فروض البحث:

من خلال مشكلة البحث ومن خلال الدراسات السابقة يمكن صوغ فروض البحث على النحو التالي:

1- لا توجد مستويات مرتفعة في أبعاد الاحتراق النفسي لدى المعلمين في محافظات قطاع غزة.

2- لا توجد مستويات مرتفعة في أبعاد مرونة الأنا لدى المعلمين في محافظات قطاع غزة.

3- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في مستويات أبعاد الاحتراق النفسي لدى المعلمين في محافظات قطاع غزة تعزى لمتغيرات الجنس، المرحلة التعليمية، مكان السكن، المستوى الاقتصادي والخبرة.

4- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في مستويات أبعاد مرونة الأنا لدى المعلمين في محافظات قطاع غزة تعزى لمتغيرات الجنس، المرحلة التعليمية، مكان السكن، المستوى الاقتصادي والخبرة.

5- لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين أبعاد الاحتراق النفسي وأبعاد مرونة الأنا.

الطريقة والإجراءات

منهج البحث:

استخدم الباحث في هذا البحث المنهج الوصفي التحليلي التي تحاول من خلاله وصف الظاهرة موضوع البحث وتحليل بياناتها وبيان العلاقة بين مكوناتها والآراء التي تطرح حولها والعمليات التي تتضمنها والآثار التي تحدثها (الأغا، 1997، ص 73).

مجتمع البحث:

يتكون مجتمع البحث من جميع المعلمين العاملين في حقل التربية والتعليم بحافظات قطاع غزة سواءً مع الوزارة أو مع وكالة الغوث الدولية في المرحلة الأساسية والثانوية.

عينة البحث:

اشتملت عينة البحث على (462) معلماً ومعلمة في محافظات قطاع غزة تم اختيارهم بطريقة عشوائية طبقية كما هو موضح بالجدول رقم (1).

جدول (1): يوضح مواصفات عينة البحث

المرحلة التعليمية				سنوات الخبرة						الجنس		المتغيرات التابعة المنطقة الجغرافية		
ثانوي		إعدادي		ابتدائي		أكثر من 10 سنوات		أكثر من 5 سنوات		أقل من 5 سنوات			ذكور	إناث
إناث	ذكور	إناث	ذكور	إناث	ذكور	إناث	ذكور	إناث	ذكور	إناث	ذكور		إناث	ذكور
18	36	34	56	11	31	34	36	10	46	19	41	63	123	غزة والشمال
23	50	11	26	13	6	19	51	26	16	2	15	47	82	الوسطى
16	31	25	12	5	58	25	41	18	20	3	40	46	101	الجنوب
57	117	70	94	29	95	78	92	54	82	24	96	156	306	المجموع

أدوات البحث:

أولاً: مقياس مرونة الأنا

بعد الإطلاع على الأدب التربوي والدراسات السابقة المتعلقة بمشكلة البحث واستطلاع رأي عينة من أساتذة الجامعات الفلسطينية المختلفة عن طريق المقابلات الشخصية ذات الطابع غير الرسمي قام الباحثان محمد وفائي الطلو ومحمد جواد الخطيب ببناء المقياس وفق الخطوات الآتية:

- تحديد المجالات الرئيسية التي شملها المقياس.

- صياغة الفقرات التي تقع تحت كل مجال.

- إعداد المقياس في صورته الأولية.

- عرض المقياس على (10) من أعضاء هيئة التدريس في الجامعة الإسلامية، وجامعة الأقصى، وجامعة الأزهر، وجامعة القدس المفتوحة في علم النفس والصحة النفسية. كذلك تم تعديل صياغة بعض الفقرات، وقد بلغ عدد فقرات المقياس بعد صياغتها النهائية (41) فقرة والملحق رقم (2) يوضح ذلك.

صدق المقياس: لحساب صدق المقياس قام الباحث بما يلي:
أولاً: صدق المحكمين:

تم عرض المقياس في صورته الأولية على مجموعة من أساتذة جامعيين من المتخصصين في علم النفس، وممن يعملون في الجامعات الفلسطينية في محافظات غزة، حيث قاموا بإبداء آرائهم وملاحظاتهم حول مناسبة فقرات المقياس، ومدى انتماء الفقرات إلى كل مجال من المجالات الستة للمقياس، وكذلك وضوح صياغاتها اللغوية، وفي ضوء تلك الآراء تم استبعاد بعض الفقرات وتعديل بعضها الآخر ليصبح عدد فقرات (41) فقرة موزعة كما في الجدول رقم (2):

جدول (2)

يوضح عدد فقرات المقياس حسب كل مجال من مجالاته

عدد الفقرات	البعد
8	الرعاية والدعم النفسي
6	التوقعات العالية للنجاح
7	المشاركة الفاعلة في المجتمع
6	تكوين الروابط الاجتماعية
8	ممارسة الصداقة والصحية
6	مهارات التواصل في الحياة
41	المجموع الكلي

ثانياً: صدق الاتساق الداخلي:

جرى التحقق من صدق الاتساق الداخلي للمقياس بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (50) فرداً، وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات كل مجال من مجالات المقياس والدرجة الكلية للمقياس وكذلك تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي إليه وذلك باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) والجدول الست التالي (3 - 8) توضح ذلك:

الجدول (3)

يوضح عامل ارتباط كل فقرة من فقرات المجال الأول مع الدرجة الكلية للمجال الأول

مستوى الدلالة	معامل الارتباط	الفقرة
دالة عند 0.01	0.659	1- يوجد في حياتي أناس كثيرون يمنحونني حباً كبيراً
دالة عند 0.01	0.707	2- أعتقد أن في حياتي الخاصة أناس أوفياء ومخلصون
دالة عند 0.01	0.703	3- في حياتي الخاصة من يشجعني نحو النجاح
دالة عند 0.01	0.609	4- أجد في حياتي من يدفعني نحو الثقة بقدراتي الخاصة
دالة عند 0.01	0.647	5- أعتقد أن الآخرين يحترمون آرائي وأفكاري
دالة عند 0.01	0.688	6- علاقاتي الأسرية جيدة وقوية
دالة عند 0.05	0.354	7- عادةً ما تكون علاقاتي الاجتماعية مع الآخرين واضحة
دالة عند 0.05	0.316	8- علاقاتي مع الآخرين يتخللها الاحترام والتقدير

(وعند مستوى دلالة (0.01) = 480.354 الجدولية عند درجة حرية)

(وعند مستوى دلالة (0.05) = 480.273 الجدولية عند درجة حرية)

يتضح من الجدول (3) أن معامل الارتباط لجميع بنود المجال الأول مع الدرجة الكلية دالة.

الجدول (4)

معامل ارتباط كل فقرة من فقرات المجال الثاني مع الدرجة الكلية للمجال الثاني

مستوى الدلالة	معامل الارتباط	الفقرة
دالة عند 0.01	0.636	1- لا أترك مجالاً لأحد للنيل من علاقاتي مع الآخرين
دالة عند 0.01	0.542	2- لدي الشجاعة والجرأة لمواجهة الواقع مع الآخرين
دالة عند 0.01	0.499	3- أنتبه جيداً للمثيرات من حولي
دالة عند 0.01	0.579	4- أنا كثير التأمل فيما يحيط بي
دالة عند 0.01	0.677	5- لدي القدرة علي تعديل سلوكي مع الآخرين
دالة عند 0.01	0.630	6- أعتزم أي فرصة للتواصل مع الآخرين

يتضح من الجدول (4) أن معامل الارتباط لجميع بنود المجال الثاني مع الدرجة الكلية دالة.

الجدول (5)

معامل ارتباط كل فقرة من فقرات المجال الثالث مع الدرجة الكلية للمجال الثالث

مستوى الدلالة	معامل الارتباط	الفقرة
دالة عند 0.01	0.581	1- أعتقد أن علاقاتي الشخصية تنال تقدير واحترام الآخرين
دالة عند 0.01	0.580	2- أشارك الآخرين أفراحهم وأحزانهم
دالة عند 0.01	0.667	3- أسعي لمساعدة الآخرين في محنتهم
دالة عند 0.01	0.608	4- أسعي لبناء علاقات اجتماعية جيدة مع الآخرين
دالة عند 0.01	0.655	5- أسعي جاهداً لمساعدة الناس في حل مشاكل الاجتماعية
دالة عند 0.01	0.582	6- أشعر بأنني قريب من زملائي
دالة عند 0.01	0.654	7- تربطني بأصدقائي علاقات حميمة

يتضح من الجدول (5) أن معامل الارتباط لجميع بنود المجال الثالث مع الدرجة الكلية دالة.

الجدول (6)

معامل ارتباط كل فقرة من فقرات المجال الرابع مع الدرجة الكلية للمجال الرابع

مستوى الدلالة	معامل الارتباط	الفقرة
دالة عند 0.01	0.629	1- أعتزم أنا والآخرين أي فرصة لتطوير المجتمع
دالة عند 0.01	0.708	2- لدي اهتماماتي الخاصة في الأنشطة الاجتماعية
دالة عند 0.01	0.711	3- أشارك الآخرين في نشاطاتهم وهواياتهم في المجتمع
دالة عند 0.01	0.643	4- أنا عضو فاعل في واحدة أو أكثر من مؤسسات المجتمع
دالة عند 0.01	0.536	5- أستغل وقتي جيداً بعد الانتهاء من دوامي الرسمي في العمل
دالة عند 0.01	0.588	6- أعتقد أنني قريب ممن هم خارج العمل

يتضح من الجدول (6) أن معامل الارتباط لجميع بنود المجال الرابع مع الدرجة الكلية دالة.

الجدول (7)

معامل ارتباط كل فقرة من فقرات المجال الخامس مع الدرجة الكلية للمجال الخامس

مستوى الدلالة	معامل الارتباط	الفقرة
دالة عند 0.05	0.390	1- أعتقد أنني أستطيع إثبات وجودي في المكان الذي أعمل فيه
دالة عند 0.05	0.484	2- أتق في قدرتي علي النجاح لكل ما أقوم به
دالة عند 0.05	0.487	3- أتق في قدراتي الخاصة بصورة دائمة
دالة عند 0.01	0.743	4- عادة ما أعطي لنفسي الثقة فيها لتحقيق أهدافها
دالة عند 0.01	0.660	5- أتق في قدراتي لتحقيق أهدافي رغم الصعوبات التي تواجهها

يتضح من الجدول (7) أن معامل الارتباط لجميع بنود المجال الخامس مع الدرجة الكلية دالة.

الجدول (8)

معامل ارتباط كل فقرة من فقرات المجال السادس مع الدرجة الكلية للمجال السادس

مستوى الدلالة	معامل الارتباط	الفقرة
دالة عند 0.01	0.676	1- أستطيع أن أعمل نفسي بلطف شديد
دالة عند 0.01	0.608	2- لدي عاطفة قوية جداً
دالة عند 0.01	0.741	3- أستطيع أن أقضي الوقت المناسب في رعاية نفسي
دالة عند 0.01	0.752	4- أهتم بنفسي كثيراً
دالة عند 0.01	0.748	5- أسعي جاهداً لكي أظهر بمظهر لائق أمام الآخرين

يتضح من الجدول (8) أن معامل الارتباط لجميع بنود المجال السادس مع الدرجة الكلية دالة.

يتضح من الجداول (8) أن جميع الفقرات دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01، 0.05) وهذا يؤكد أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي.

وللتحقق من الصدق البنائي قام الباحث بحساب معامل الارتباط بين الأبعاد مع الدرجة الكلية للمقياس والجدول (9) يوضح ذلك:

جدول (9) يوضح معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس

الأبعاد	معامل الارتبا	المجموع
الرعاية والدعم النفسي	0.561	دالة عند 0.01
التوقعات العالية للنجاح	0.821	دالة عند 0.01
المشاركة الفاعلة في المجتمع	0.824	دالة عند 0.01
تكوين الروابط الاجتماعية	0.583	دالة عند 0.01
ممارسة الصداقة والصحية	0.798	دالة عند 0.01
مهارات التواصل في الحياة	0.864	دالة عند 0.01

يتضح من الجدول (9) أن جميع الأبعاد دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01) وهذا يؤكد أن المقياس تتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي.

ثالثاً: صدق المقارنة الطرفية:

وللتحقق من صدق المقارنة الطرفية قام الباحث باستخدام اختبار "ت" بين أعلى وأدنى الدرجات والجدول (10) يوضح ذلك:

جدول (10): المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" في الاحتراق النفسي

جنس	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
أعلى درجة	15	77.400	6.749	8.201	دالة عند 0.01
ادنى درجة	15	59.933	4.743		

ثبات المقياس:

تم تقدير ثبات المقياس على أفراد العينة الاستطلاعية وذلك باستخدام طريقتي معامل ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية.

أولاً: طريقة التجزئة النصفية:

تم استخدام درجات العينة الاستطلاعية لحساب ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية حيث احتسبت درجة النصف الأول لكل مجال من مجالات المقياس وكذلك درجة النصف الثاني

من الدرجات وذلك بحساب معامل الارتباط بين النصفين ثم جرى تعديل الطول باستخدام معادلة سبيرمان براون والجدول (11) يوضح ذلك:

الجدول (11): يوضح معاملات الارتباط بين نصفي كل مجال من مجالات المقياس وكذلك المقياس ككل قبل التعديل ومعامل الثبات بعد التعديل

الأبعاد	عدد الفقرات	معامل الارتباط قبل التعديل	معامل الارتباط بعد التعديل
الرعاية والدعم النفسي	8	0.437	0.608
التوقعات العالية للنجاح	6	0.520	0.684
المشاركة الفاعلة في المجتمع	7	0.526	0.542
تكوين الروابط الاجتماعية	6	0.456	0.626
ممارسة الصداقة والصحية	8	0.451	0.622
مهارات التواصل في الحياة	6	0.675	0.730
المجموع الكلي	41	0.832	0.833

يتضح من الجدول (11) أن معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية بعد التعديل جميعها فوق (0.542) وهذا يدل على أن المقياس تتمتع بدرجة عالية من الثبات تطمئن الباحث إلى تطبيقها على عينة البحث.

ثانياً: طريقة ألفا كرونباخ:

استخدم الباحث طريقة أخرى من طرق حساب الثبات، وذلك لإيجاد معامل ثبات المقياس، حيث حصلت على قيمة معامل ألفا لكل مجال من مجالات المقياس وكذلك للمقياس ككل والجدول (12) يوضح ذلك:

الجدول (12): يوضح معاملات ألفا كرونباخ لكل مجال من مجالات المقياس وكذلك المقياس ككل

معامل ألفا كرونباخ	عدد الفقرات	الأبعاد
0.740	8	الرعاية والدعم النفسي
0.630	6	التوقعات العالية للنجاح
0.727	7	المشاركة الفاعلة في المجتمع
0.699	6	تكوين الروابط الاجتماعية
0.770	8	ممارسة الصداقة والصحية
0.781	6	مهارات التواصل في الحياة
0.901	41	المجموع الكلي

يتضح من الجدول (12) أن معاملات ألفا كرونباخ جميعها فوق (0.630) وهذا يدل على أن المقياس تتمتع بدرجة عالية من الثبات تطمئن الباحث إلى تطبيقها على عينة البحث.

ثانياً: مقياس الاحتراق النفسي:

أعد هذا المقياس سيدمان وزاجر وقام عادل عبد الله محمد (1994) بتعريبه وتقنيته على البيئة المصرية.

وصف المقياس:

يتكون هذا المقياس في صورته النهائية من إحدى وعشرين (21) عبارة، ويوجد أمام كل عبارة خمسة اختيارات وذلك مقياس متدرج من (1-5) يمثل الفئات التالية على الترتيب (لا تنطبق إطلاقاً، لا تنطبق بدرجة كبيرة، تنطبق الى حد ما، تنطبق بدرجة كبيرة، تنطبق تماماً) أما العبارات التي تحمل أرقام (1، 3، 5، 8، 10، 16، 17، 19) فتمثل عكس هذا التدرج. ويتم حساب الدرجة الكلية للمفحوص بجمع درجاته في الفئات الخمس للمقياس والذي تتراوح درجاته بين (21-105) درجة وتدل الدرجة المرتفعة على معدل مرتفع للاحتراق النفسي، والعكس صحيح. ويتكون المقياس من أربعة أبعاد وكل بعد يتضمن عدد من العبارات كما هو موضح في الجدول (13):

جدول (13): توزيع عبارات المقياس على الأبعاد التي يتضمنها

المجموع	أرقام العبارات	البعد
5	19-12-10-5-1	عدم الرضا الوظيفي
6	20-18-15-11-8-3	انخفاض مستوى المساندة الإدارية كما يدركها المعلم
6	14-13-9-7-4-2	ضغوط المهنة
4	21-17-16-6	الاتجاه السلبي نحو التلاميذ
21		المجموع

صدق المقياس:

لحساب صدق المقياس قام الباحث بما يلي:

أولاً: صدق الاتساق الداخلي:

جرى التحقق من صدق الاتساق الداخلي للمقياس بتطبيقه على عينة استطلاعية مكونة من (50) فرداً، وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات كل مجال من مجالات المقياس والدرجة الكلية له وكذلك تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي إليه وذلك باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) والجدول التالية (14- 18) توضح ذلك:

الجدول (14): معامل ارتباط كل فقرة من فقرات المقياس معامل ارتباط كل فقرة من فقرات المجال الأول مع الدرجة الكلية للمجال الأول

الفقرة	الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
G1	أتطلع إلى أن أستمّر في التدريس مستقبلاً	0.656	دالة عند 0.01
G5	أنا سعيد باختيار التدريس مهنة لي.	0.781	دالة عند 0.01
G10	أرى أن التدريس أكثر إرضاء لي مما كنت أتوقع.	0.792	دالة عند 0.01
G12	إذا كنت من جديد فلن أختار أن أكون مدرساً.	6720.	دالة عند 0.05
G19	أتطلع بشغف إلى كل يوم أقوم فيه التدريس	0.794	دالة عند 0.01

(وعند مستوى دلالة (0.01) = 480.354 الجدولية عند درجة حرية)

(وعند مستوى دلالة (0.05) = 480.273 الجدولية عند درجة حرية)

الجدول (15): معامل ارتباط كل فقرة من فقرات المجال الثاني مع الدرجة الكلية للمجال الثاني

الفقرة	الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
G3	أحصل على الثناء المناسب الملائم من الموجهين عندما أحسن القيام بعلمي	0.284	دالة عند 0.05
G8	أشعر بأن المسؤولين في المدرسة يرغبون في مساعدتي على حل المشكلات التي قد تواجهني في الفصل حين ظهورها.	0.289	دالة عند 0.05
G11	أعتقد أن ما أبذله من جهد في الفصل لا ينال التقدير من جانب المسؤولين في المدرسة	0.756	دالة عند 0.01
G15	ينتقدني الموجهون أكثر مما يتنون علي.	0.595	دالة عند 0.01
G18	أشعر أن المسؤولين في المدرسة لن يقدموا لي المساعدة للتغلب على الصعوبات التي قد تواجهني داخل الفصل.	0.416	دالة عند 0.01
G20	توجه إدارة المدرسة اللوم لي على ظهور أي مشكلات داخل الفصل.	0.735	دالة عند 0.01

(وعند مستوى دلالة (0.01) = 480.354 الجدولية عند درجة حرية)

(وعند مستوى دلالة (0.05) = 480.273 الجدولية عند درجة حرية)

الجدول (16): معامل ارتباط كل فقرة من فقرات المجال الثالث مع الدرجة الكلية للمجال الثالث

مستوى الدلالة	معامل الارتباط	الفقرة	الفقرة
دالة عند 0.01	0.769	أشعر بالاحباط بسبب ما مررت به من خبرات في مهنة التدريس	G2
دالة عند 0.01	0.635	يبدو اليوم الذي أقوم فيه بالتدريس وكأنه يمتلئ بالكثير والكثير من الضيق.	G4
دالة عند 0.01	0.623	أعتقد أن الضغوط التي تواجهني في عملي هي سبب ما أعانيه من أمراض جسمية.	G7
دالة عند 0.01	0.673	أشعر بأنه من الصعب أن أهدأ وأحس بالاسترخاء بعد يوم أقوم فيه بالتدريس	G9
دالة عند 0.01	0.538	أشعر أن باستطاعتي أن أقدم ما هو أفضل في عملي كمدرس إذا لم تكن المشكلات التي تواجهني فيه بهذا الكم.	G13
دالة عند 0.01	0.721	الضغوط التي تواجهني في عملي كمدرس تفوق ما يمكنني تحمله.	G14

(وعند مستوى دلالة (0.01) = 480.354 الجدولية عند درجة حرية)

(وعند مستوى دلالة (0.05) = 480.273 الجدولية عند درجة حرية)

الجدول (17): معامل ارتباط كل فقرة من فقرات المجال الرابع مع الدرجة الكلية للمجال الرابع

الفقرة	الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
G6	يتصرف التلاميذ بأسلوب لا يليق بالبشر	0.569	دالة عند 0.01
G16	معظم تلاميذي مهذبون.	0.226	دالة عند 0.01
G17	يأتي معظم التلاميذ للمدرسة وهم متأهبون للتعلم.	0.415	دالة عند 0.01
G21	يأتي العديد من التلاميذ إلى المدرسة باتجاهات خاطئة ومزعجة	0.756	دالة عند 0.01

(وعند مستوى دلالة (0.01) = 480.354 الجدولية عند درجة حرية)

(وعند مستوى دلالة (0.05) = 480.273 الجدولية عند درجة حرية)

يتضح من الجداول (17) أن جميع الأبعاد دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01، 0.05) وهذا يؤكد أن المقياس تتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي.

وللتحقق من الصدق البنائي قام الباحث بحساب معامل الارتباط بين الأبعاد مع الدرجة الكلية للمقياس والجدول (18) يوضح ذلك:

جدول (18): يوضح معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس والدرجة الكلية المقياس

المجموع	معامل الارتباط	الأبعاد
0.05 دالة عند	0.373	عدم الرضا الوظيفي
0.01 دالة عند	0.704	انخفاض مستوى المساندة الإدارية كما يدركها المعلم
0.01 دالة عند	0.694	ضغوط المهنة
0.01 دالة عند	0.708	الاتجاه السلبي نحو التلاميذ

(وعند مستوى دلالة (0.01) = 480.354 الجدولية عند درجة حرية)

(وعند مستوى دلالة (0.05) = 480.273 الجدولية عند درجة حرية)

يتضح من الجدول (18) أن جميع الأبعاد دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01، 0.05) وهذا يؤكد أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي.

ثانياً: صدق المقارنة الطرفية:

وللتحقق من صدق المقارنة الطرفية قام الباحث باستخدام اختبار "ت" بين أعلى وأدنى الدرجات والجدول (19) يوضح ذلك:

جدول (19): المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" في الاحتراق النفسي

جنس	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
أعلى درجة	15	18.867	2.875	12.721	دالة عند 0.01
أدنى درجة	15	18.267	5.574		

ثبات المقياس:

تم تقدير ثبات المقياس على أفراد العينة الاستطلاعية وذلك باستخدام طريقتي التجزئة النصفية و معامل ألفا كرونباخ.

أولاً: طريقة التجزئة النصفية:

تم استخدام درجات العينة الاستطلاعية لحساب ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية حيث احتسبت درجة النصف الأول لكل مجال من مجالات المقياس وكذلك درجة النصف الثاني من الدرجات وذلك بحساب معامل الارتباط بين النصفين ثم جرى تعديل الطول باستخدام معادلة سبيرمان براون فنتبين أن معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية بعد التعديل (0.642) وهذا يدل على أن المقياس تتمتع بدرجة عالية من الثبات تطمئن الباحث إلى تطبيقها على عينة الدراسة.

طريقة ألفا كرونباخ:

استخدم الباحث طريقة أخرى من طرق حساب الثبات، وذلك لإيجاد معامل ثبات المقياس، فأنضح ان معاملات ألفا كرونباخ جميعها فوق (0.602) وهذا يدل على أن المقياس تتمتع بدرجة عالية من الثبات تطمئن الباحث إلى تطبيقها على عينة الدراسة.

عرض نتائج البحث ومناقشتها

يمكن تحليل ومناقشة نتائج البحث من خلال فروض البحث و ذلك على النحو التالي:

أولاً: عرض نتائج الفرض الأول ومناقشتها

لا توجد مستويات مرتفعة في أبعاد الاحتراق النفسي لدى المعلمين في محافظات قطاع غزة
ولتحقق من صحة الفرض الأول قام الباحث بحساب مجموع الدرجات والمتوسطات والانحرافات المعيارية والوزن النسبي والترتيب والجدول (20) يوضح ذلك:

جدول (20): مجموع الدرجات والمتوسطات والانحرافات المعيارية والوزن النسبي والترتيب

لمقياس الاحتراق النفسي

الترتيب	وزن نسبي	انحراف معياري	متوسط حسابي	الأبعاد
4	60.63	3.651	15.158	عدم الرضا الوظيفي
1	70.24	3.017	21.071	انخفاض مستوى المساندة الإدارية كما يدركها المعلم
2	69.16	4.437	20.748	ضغوط المهنة
3	65.08	2.019	13.015	الاتجاه السلبي نحو التلاميذ
	66.64	7.641	69.976	الدرجة الكلية

يتضح من الجدول (20) ان بعد انخفاض مستوى المساندة الإدارية كما يدركها المعلم احتلت المرتبة الأولى بوزن نسبي قدره (70.24%)، تلى ذلك بعد ضغوط المهنة بالمرتبة الثانية بوزن نسبي قدره (69.16%)، ثم جاء بعد الاتجاه السلبي نحو التلاميذ بالمرتبة الثالثة بوزن نسبي قدره (65.08%)، وأخيراً كان بعد عدم الرضا الوظيفي بالمرتبة الرابعة والأخيرة بوزن نسبي قدره (60.63%)، وكان المستوى العام للاحتراق النفسي بوزن نسبي قدره (66.64%)، وهذا ما يثبت صحة الفرض الأول من عدم وجود مستويات مرتفعة من الاحتراق النفسي، ولكنها

بالمستويات المتوسطة، كما دل على ذلك الجدول (18)، حيث أن المعلمين الفلسطينيين ليس لديهم مستويات مرتفعة من الاحتراق النفسي، ولكنها بمستويات متوسطة وهذا يساير الوضع الطبيعي للعمل في مهنة التدريس خاصةً في ظروف الشعب الفلسطيني الخاص التي يعيشها تحت الاحتلال لأنه لو ارتفعت مستويات الاحتراق النفسي لديهم ذلك إلى إعاقة العملية التعليمية في بلادهم فلسطين، ومن ثم عدم وجود تقدم ومسايرة للحياة الاجتماعية والاقتصادية والسياسية والتعليمية عندهم، وهذا ما لم يحدث في فلسطين.

كما أظهر الجدول (20) ارتفاعاً نسبياً في بعد انخفاض مستوى المساندة الإدارية كما يدركها المعلم في المرتبة الأولى وبوزن نسبي 70،24% يليه بعد ضغوط المهنة للمعلمين، وهذا ما يشير إلى أن رأي المعلم وإدراكه عن قلة المساندة الإدارية له سواءً في المدرسة أو المديرية التعليمية نتيجة لمعاناته الطبيعية الناشئة عن مزاوله المهنة والتي اتضحت في بعد الضغوط النفسية للمهنة ولكن بنسبة أقل وهذا ما يتفق مع دراسة (مقابلة 1996) و (فريدمان 1991).

ثانياً: عرض نتائج الفرض الثاني ومناقشتها:

لا توجد مستويات مرتفعة في أبعاد مرونة الأنا لدى المعلمين في محافظات قطاع غزة. وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث بحساب مجموع الدرجات والمتوسطات والانحرافات المعيارية والوزن النسبي والترتيب والجدول (21) يوضح ذلك:

جدول (21): مجموع الدرجات والمتوسطات والانحرافات المعيارية والوزن النسبي والترتيب

لأبعاد مقياس مرونة الأنا

الأبعاد	متوسط حسابي	انحراف معياري	وزن نسبي	ترتيب
الرعاية والدعم النفسي	21.30	2.11	88.76	
التوقعات العالية للنجاح	15.97	1.74	88.76	
المشاركة الفاعلة في المجتمع	18.43	1.97	87.78	
تكوين الروابط الاجتماعية	14.39	1.86	79.97	
ممارسة الصداقة والصحة	22.29	1.77	92.90	
مهارات التواصل في الحياة	15.64	1.89	86.91	
الدرجة الكلية	108.05	8.14	87.84	

يتضح من الجدول (21) أن بعد ممارسة الصداقة والصحة، احتلت المرتبة الأولى بوزن نسبي قدره (92.902%)، تلي ذلك بعد التوقعات العالية للنجاح بالمرتبة الثانية بوزن نسبي قدره (88.769%)، ثم جاء بعد الرعاية والدعم النفسي بالمرتبة الثالثة بوزن نسبي قدره (88.763%) ، تلي ذلك بعد المشاركة الفاعلة في المجتمع بالمرتبة الرابعة بوزن نسبي قدره (87.786%) ، وجاء بعد مهارات التواصل في الحياة بالمرتبة الخامسة بوزن نسبي قدره (86.917%)، وأخيرا كان بعد تكوين الروابط الاجتماعية بالمرتبة السادسة والأخيرة بوزن نسبي قدره (79.978%)، وقد كان مستوى الأنا العام (87.849%).

وبالفعل أثبتت الأرقام المكونة للجدول رقم (21) أنه توجد مستويات مرتفعة من مرونة الأنا لدى المعلمين الفلسطينيين بمحافظات قطاع غزة وهو ما تتطلبه طبيعة عمل المدرس والتي تحتاج إلى أبعاد مرونة الأنا الستة المختلفة، إلا أنه تبين من خلال الجدول رقم (21) أن بعد ممارسة الصداقة والصحة تأتي في المرتبة الأولى بوزن نسبي قدره 92،9%، وهو ما يحتاجه بالفعل عمل المعلم لمزاولة مهنة التعليم باعتبار أن هذه المهنة هي مهنة اجتماعية بالدرجة الأولى ويحتاج المزاولة لها من تكوين صداقات وصحة اجتماعية مع جميع طبقات المجتمع يلي ذلك بعد التوقعات العالية للنجاح وهو بالفعل ما يطمح إليه المعلم من تحقيق النجاح في حياته المهنية وحياته العامة والتي أتت في المرتبة الثانية يلي ذلك بعد الرعاية والدعم النفسي بوزن نسبي قدره 88،7% في المرتبة الثالثة، وهو أيضا أمر طبيعي يحتاجه المعلم من رعاية ودعم نفسي وتعزيز مادي ومعنوي من المحيطين به من المجتمع حوله سواء من إداريين أو زملاء أو متعلمين أو أفراد من المجتمع المحلي، وهذا ما يتفق مع كثير من الدراسات والأبحاث السابقة مثل دراسة (الطحاينة وعيسى 1996) و (محمد 1995) و (السمدوني 1995).

ثالثاً: عرض نتائج الفرض الثالث ومناقشتها:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في مستويات أبعاد الاحتراق النفسي لدى المعلمين في محافظات قطاع غزة تعزى لمتغيرات الجنس، المرحلة التعليمية، مكان السكن، المستوى الاقتصادي والخبرة.

أ- نتائج الفروق في مستويات أبعاد الاحتراق النفسي لدى المعلمين في محافظات قطاع غزة تعزى لمتغير الجنس.

وللتحقق من ذلك قام الباحث باستخدام أسلوب "T.test" كما هو موضح في الجدول(22)

جدول (22): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" لمقياس الاحتراق النفسي لدى المعلمين تعزى لمتغير الجنس

الأبعاد	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
عدم الرضا الوظيفي	ذكر	306	15.304	3.524	1.204	غير دالة إحصائية
	أنثى	156	14.872	3.883		
انخفاض مستوى المساندة الإدارية كما يدركها المعلم	ذكر	306	20.810	3.186	-2.620	دالة عند 0.01
	أنثى	156	21.583	2.590		
ضغوط المهنة	ذكر	305	20.826	4.517	0.526	غير دالة إحصائية
	أنثى	156	20.596	4.285		
الاتجاه السلبي نحو التلاميذ	ذكر	306	13.036	2.059	0.310	غير دالة إحصائية
	أنثى	156	12.974	1.944		
الدرجة الكلية	ذكر	305	69.951	7.940	-0.099	غير دالة إحصائية
	أنثى	156	70.026	7.044		

قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (459) وعند مستوى دلالة (0.05) = 1.96

قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (459) وعند مستوى دلالة (0.01) = 2.58

يتضح من الجدول (22) أن قيمة "ت" المحسوبة أقل من قيمة "ت" الجدولية في جميع الأبعاد والدرجة الكلية للاستبانة عدا البعد الثاني، وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تلك الأبعاد تعزى لمتغير الجنس.

وأن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية في البعد الثاني، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تلك الأبعاد تعزى لمتغير الجنس ولقد كانت الفروق لصالح الإناث، وهذا يدل على أن المعلمات أكثر احتراقاً نفسياً مكن المعلمين خصوصاً في بعد انخفاض مستوى المساندة الإدارية كما يدركها المعلم حيث تشعر المعلمات بقلّة المساندة الإدارية لها حيث تشعر بهضم كثير من حقوقها المهنية والشخصية في مجال التعليم وهذا يتضح من خلال الترقيات المهنية التي تحالف المعلمين أكثر من الإناث وهذه النتيجة تتفق مع دراسة كل من (الحجوج 2004) و (عودة 1998) و (مقابلة 1996) و (هيبس ومالين 1991).

ب_ نتائج الفروق في مستويات أبعاد الاحتراق النفسي لدى المعلمين في محافظات قطاع غزة تعزى لمتغير المرحلة التعليمية.

جدول (23): مصدر التباين ومجموع المربعات ودرجات الحرية ومتوسط المربعات وقيمة "ف" ومستوى الدلالة في مقياس الاحتراق النفسي تعزى لمتغير المرحلة التعليمية (ن = 462)

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	مستوى الدلالة
عدم الرضا الوظيفي	بين المجموعات	100.166	2	50.083	3.803	دالة عند 0.05
	داخل المجموعات	6045.299	459	13.171		
	المجموع	6145.465	461			
مستوى المساند الإدارية كما يدركها المعلم	بين المجموعات	13.848	2	6.924	0.760	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	4182.795	459	9.113		
	المجموع	4196.643	461			
ضغوط المهنة	بين المجموعات	641.934	2	320.967	17.474	دالة عند 0.01
	داخل المجموعات	8412.878	458	18.369		
	المجموع	9054.811	460			
الاتجاه السلبي نحو التلاميذ	بين المجموعات	12.296	2	6.148	1.512	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	1866.598	459	4.067		
	المجموع	1878.894	461			
الدرجة الكلية	بين المجموعات	371.355	2	185.678	3.211	دالة عند 0.05
	داخل المجموعات	26485.382	458	57.828		
	المجموع	26856.738	460			

قيمة "ف" الجدولية عند درجات حرية (2، 461) وعند مستوى دلالة (0.05) = 3.02

قيمة "ف" الجدولية عند درجات حرية (2، 461) وعند مستوى دلالة (0.01) = 4.66

يتضح من الجدول (23) أن قيمة "ف" المحسوبة أقل من قيمة "ف" الجدولية في البعد الثاني (انخفاض مستوى الإدارية كما يدركها المعلم) والبعد الرابع (الاتجاه السلبي نحو التلاميذ)، وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية فيها تعزى لمتغير المرحلة التعليمية. بمعنى أن كل من المعلمين والمعلمات يعاني احتراقاً نفسياً في هذين البعدين وأنهما يؤثران في البناء النفسي لكل من المعلمين والمعلمات بنفس الدرجة في كافة المراحل التعليمية وإن قيمة "ف" المحسوبة أكبر من قيمة "ف" الجدولية في البعد الأول (عدم الرضا الوظيفي) والبعد الثالث (ضغوط المهنة)، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية فيها تعزى لمتغير المرحلة التعليمية في البعد الأول والثالث، ولمعرفة اتجاه تلك الفروق استخدم الباحث اختبار شيفيه البعدي.

وقد بينت نتائج اختبار شيفيه البعدي أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الثانوي والدنيا لصالح الدنيا، ولم تتضح فروق بين المراحل الأخرى، كما بينت نتائج اختبار شيفيه البعدي أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الثانوي والدنيا لصالح الدنيا، ولم تتضح فروق بين المراحل الأخرى، كما وبينت نتائج اختبار شيفيه البعدي أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الثانوي والعليا لصالح الثانوي، ولم تتضح فروق بين المراحل الأخرى. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كل من (عودة 1998) و(محمد 1995) و (السمادوني1995)، ويؤكد (فريدمان 1991) أن المعلمين ذوي الاحتراق النفسي هم في الغالب من حملة المؤهلات المتوسطة.

ج- نتائج الفروق في مستويات أبعاد الاحتراق النفسي لدى المعلمين في محافظات قطاع غزة تعزى لمتغير مكان السكن، وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث باستخدام أسلوب تحليل التباين الأحادي One Way ANOVA، كما هو موضح في الجدول (24).

جدول (24): مصدر التباين ومجموع المربعات ودرجات الحرية ومتوسط المربعات وقيمة "ف" ومستوى الدلالة الاحتراق النفسي تعزى لمتغير مكان السكن (ن = 462)

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	مستوى الدلالة
عدم الرضا الوظيفي	بين المجموعات	162.287	2	81.143	6.225	دالة عند 0.01
	داخل المجموعات	5983.179	459	13.035		
	المجموع	6145.465	461			
انخفاض مستوى المساندة الإدارية كما يدركها المعلم	بين المجموعات	56.870	2	28.435	3.153	دالة عند 0.05
	داخل المجموعات	4139.772	459	9.019		
	المجموع	4196.643	461			
ضغوط المهنة	بين المجموعات	468.766	2	234.383	12.503	دالة عند 0.01
	داخل المجموعات	8586.045	458	18.747		
	المجموع	9054.811	460			
الاتجاه السلبي نحو التلاميذ	بين المجموعات	7.110	2	3.555	0.872	غير دالة إحصائية
	داخل المجموعات	1871.784	459	4.078		
	المجموع	1878.894	461			
الدرجة الكلية	بين المجموعات	373.866	2	186.933	3.233	دالة عند 0.05
	داخل المجموعات	26482.872	458	57.823		
	المجموع	26856.738	460			

قيمة "ف" الجدولية عند درجات حرية (2، 461) وعند مستوى دلالة (0.05) = 3.02

قيمة "ف" الجدولية عند درجات حرية (2، 461) وعند مستوى دلالة (0.01) = 4.66

يتضح من الجدول (24) أن قيمة "ف" المحسوبة أقل من قيمة "ف" الجدولية في البعد الرابع (الاتجاه السلبي نحو التلاميذ)، وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية فيها تعزى لمتغير مكان السكن.

وأن قيمة "ف" المحسوبة أكبر من قيمة "ف" الجدولية في جميع الأبعاد والدرجة الكلية عدا البعد الرابع، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية فيها تعزى لمتغير مكان السكن مما يشير إلى أن المعلمين في جميع مناطق محافظات قطاع غزة يعانون من احتراق نفسي في بعد الاتجاه السلبي نحو التلاميذ، أما في باقي الأبعاد الثلاثة المتمثلة في البعد الأول (عدم الرضا الوظيفي) والبعد الثاني (انخفاض مستوى المساندة الإدارية كما يدركها المعلم) والبعد الثالث (ضغوط المهنة) توجد فروق دالة فيما بين المعلمين تبعاً لمكان السكن وهذا يدل على أن المعلمي يعانون من احتراق نفسي في هذه الأبعاد الثلاثة تبعاً لمنطقة سكنهم حيث تشير الأحداث السياسية والاجتماعية والتعليمية إلى هذه المعاناة أي أن هناك مناطق في محافظات قطاع غزة تعيش أوضاعاً ساخنة أكثر من غيرها وهو ما تعبر عنه الأوضاع السياسية الراهنة ولمعرفة اتجاه تلك الفروق استخدم الباحث اختبار شيفيه البعدي.

كذلك بينت نتائج اختبار شيفيه البعدي أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في البعد الأول بين غزة والشمال وبين الوسطى لصالح غزة والشمال، وبين الوسطى والجنوب لصالح الوسطى، ولم تتضح فروق بين المناطق الأخرى.

وقد بينت نتائج اختبار شيفيه البعدي أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في البعد الثاني بين غزة والشمال والوسطى لصالح غزة والشمال، وبين الوسطى والجنوب لصالح الجنوب، ولم تتضح فروق بين المناطق الأخرى.

كما بينت نتائج اختبار شيفيه البعدي أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في البعد الثالث بين الوسطى والجنوب لصالح الجنوب، ولم تتضح فروق بين المناطق الأخرى.

وقد بينت نتائج اختبار شيفيه البعدي أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجة الكلية بين بين الوسطى والجنوب لصالح الجنوب، ولم تتضح فروق بين المناطق الأخرى.

د- نتائج الفروق في مستويات أبعاد الاحتراق النفسي لدى المعلمين في محافظات قطاع غزة تعزى لمتغير المستوى الاقتصادي.

وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث باستخدام أسلوب تحليل التباين الأحادي One Way ANOVA.

جدول (25): مصدر التباين ومجموع المربعات ودرجات الحرية ومتوسط المربعات وقيمة "ف" ومستوى الدلالة لمقياس الاحتراق النفسي تعزى لمتغير المستوى الاقتصادي (ن = 462)

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	مستوى الدلالة
عدم الرضا الوظيفي	بين المجموعات	0.658	2	0.329	0.025	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	6144.808	459	13.387		
	المجموع	6145.465	461			
مستوى المساندة الإدارية كما يدركها المعلم	بين المجموعات	1.511	2	0.756	0.083	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	4195.132	459	9.140		
	المجموع	4196.643	461			
ضغوط المهنة	بين المجموعات	15.495	2	7.747	0.393	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	9039.317	458	19.736		
	المجموع	9054.811	460			
الاتجاه السلبي نحو التلاميذ	بين المجموعات	1.811	2	0.905	0.221	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	1877.083	459	4.090		
	المجموع	1878.894	461			
الدرجة الكلية	بين المجموعات	27.691	2	13.846	0.236	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	26829.046	458	58.579		
	المجموع	26856.738	460			

قيمة "ف" الجدولية عند درجات حرية (2، 461) وعند مستوى دلالة (0.05) = 3.02

قيمة "ف" الجدولية عند درجات حرية (2، 461) وعند مستوى دلالة (0.01) = 4.66

يتضح من الجدول (25) أن قيمة "ف" المحسوبة أقل من قيمة "ف" الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) في الدرجة الكلية للاحتراق النفسي، أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في هذه الأبعاد تعزى لمتغير المستوى الاقتصادي، أي أن جميع المعلمين والمعلمات يعانون من احتراق نفسي في جميع أبعاده الأربعة تبعاً لمتغير المستوى الاقتصادي بنفس الدرجة أي أنه لا توجد فروق دالة في معاناة المعلمين والمعلمات من ذوي المستويات الاقتصادية المرتفعة والمتوسطة والمنخفضة في الاحتراق النفسي. وهذا يتفق مع دراسة كل من (الحجوج 2004) و (عودة 1998) و (الطحاينة وعيسى 1996) و (مقابلة 1996).

هـ- نتائج الفروق في مستويات أبعاد الاحتراق النفسي لدى المعلمين في محافظات قطاع غزة تعزى لمتغير الخبرة.

وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث باستخدام أسلوب تحليل التباين الأحادي One Way ANOVA.

جدول (26): مصدر التباين ومجموع المربعات ودرجات الحرية ومتوسط المربعات وقيمة "ف" ومستوى الدلالة لمقياس الاحتراق النفسي تعزى لمتغير الخبرة (ن = 462)

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	مستوى الدلالة
عدم الرضا الوظيفي	بين المجموعات	16.032	2	8.016	0.600	غير دالة إحصائية
	داخل المجموعات	6129.434	459	13.354		
	المجموع	6145.465	461			
انخفاض مستوى المساندة الإدارية كما يدركها المعلم	بين المجموعات	25.374	2	12.687	1.396	غير دالة إحصائية
	داخل المجموعات	4171.268	459	9.088		
	المجموع	4196.643	461			
ضغوط المهنة	بين المجموعات	104.801	2	52.401	2.682	غير دالة إحصائية
	داخل المجموعات	8950.010	458	19.542		
	المجموع	9054.811	460			
الاتجاه السلبي نحو التلاميذ	بين المجموعات	12.938	2	6.469	1.591	غير دالة إحصائية
	داخل المجموعات	1865.956	459	4.065		
	المجموع	1878.894	461			
الدرجة الكلية	بين المجموعات	32.192	2	16.096	0.275	غير دالة إحصائية
	داخل المجموعات	26824.546	458	58.569		
	المجموع	26856.738	460			

قيمة "ف" الجدولية عند درجات حرية (2، 461) وعند مستوى دلالة (0.05) = 3.02

قيمة "ف" الجدولية عند درجات حرية (2، 461) وعند مستوى دلالة (0.01) = 4.66

يتضح من الجدول (26) أن قيمة "ف" المحسوبة أقل من قيمة "ف" الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) في الدرجة الكلية للاحتراق، أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في هذه الأبعاد تعزى لمتغير الخبرة. بمعنى أن معظم المعلمين والمعلمات من ذوي سنوات الخبرة الكثيرة والمتوسطة والقليلة في مهنة التعليم لا توجد بينهم فروق دالة في مدى معاناتهم من الاحتراق النفسي، بمعنى أنه قد تتوقف الضغوط النفسية والاحتراق النفسي إلى حد كبير على طبيعة شخصية المعلم وكيفية إدراكه للمواقف الضاغطة التي يتعرض لها في ظل أعباء مهنة التعليم والمولدة للاحتراق النفسي ودرجة تحمله لها وكيفية تقييمه الذاتي لها وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كل من (عودة 1998) و (محمد 1995) و (هيبس ومالين 1991).

رابعاً: نتائج الفرض الرابع ومناقشتها:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في مستويات أبعاد مرونة الأنا لدى المعلمين في محافظات قطاع غزة تعزى لمتغيرات الجنس، المرحلة التعليمية، مكان السكن، المستوى الاقتصادي والخبرة.

أ- نتائج الفروق في مستويات أبعاد مرونة الأنا لدى المعلمين في محافظات قطاع غزة تعزى لمتغير الجنس.

وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث باستخدام أسلوب "T. test" الموضح في جدول (32) جدول (27): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" لمقياس مرونة الأنا لدى المعلمين تعزى لمتغير الجنس

الأبعاد	جنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
الرعاية والدعم النفسي	ذكر	306	21.301	2.036	0.034	غير دالة إحصائياً
	أنثى	156	21.308	2.257		
التوقعات العالية للنجاح	ذكر	306	16.062	1.720	1.450	غير دالة إحصائياً
	أنثى	156	15.814	1.774		
تكوين الروابط الاجتماعية	ذكر	306	18.310	1.912	1.901	غير دالة إحصائياً
	أنثى	156	18.679	2.088		
المشاركة الفاعلة في المجتمع	ذكر	306	14.516	1.939	1.950	غير دالة إحصائياً
	أنثى	156	14.160	1.683		
ممارسة الصداقة والصحية	ذكر	306	22.382	1.767	1.455	غير دالة إحصائياً
	أنثى	156	22.128	1.791		
مهارات التواصل في الحياة	ذكر	306	15.549	1.855	1.526	غير دالة إحصائياً
	أنثى	156	15.833	1.967		
المجموع الكلي	ذكر	306	108.121	7.980	0.247	غير دالة إحصائياً
	أنثى	156	107.923	8.493		

قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (560) وعند مستوى دلالة (0.05) = 1.96

قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (560) وعند مستوى دلالة (0.01) = 2.58

يتضح من الجدول (27) أن قيمة "ت" المحسوبة أقل من قيمة "ت" الجدولية في الأبعاد الستة لمقياس مرونة الأنا والدرجة الكلية للمقياس، وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تلك الأبعاد تعزى لمتغير الجنس، ويعزو الباحث ذلك إلى أن كل من المعلمين والمعلمات لديهم قدرة على التكيف النفسي مع الأحداث الاجتماعية والسياسية والاقتصادية الضاغطة والتي قد يتولد عنها احتراق نفسي لديهم إلا أنهم في النهاية لديهم مرونة عالية في الأنا كما ثبت من خلال الفرض الثاني حيث أن المعلمين والمعلمات مزودون بأبعاد مرونة الأنا المتمثلة في الرعاية والدعم النفسي والتوقعات العالية للنجاح وتكوين الروابط الاجتماعية

والمشاركة الفاعلة في المجتمع وممارسة الصداقة والصحة ومهارات التواصل في الحياة. لأنهم جميعاً يعيشون ظروفاً اجتماعية واقتصادية وسياسية ومهنية واحدة مما يجعل بينهم تشابهاً كبيراً في مرونة الأنا فيما بين المعلمين والمعلمات وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كل من (الحجوج 2004) و (الطحاينة وعيسى 1996) و (فريدمان 1991) و (السمادوني 1995).

ب- نتائج الفروق في مستويات أبعاد مرونة الأنا لدى المعلمين في محافظات قطاع غزة تعزى لمتغير المرحلة التعليمية.

وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث باستخدام أسلوب تحليل التباين الأحادي One Way ANOVA.

جدول (28): مصدر التباين ومجموع المربعات ودرجات الحرية ومتوسط المربعات وقيمة "ف" ومستوى الدلالة تعزى لمتغير المرحلة التعليمية (ن = 462)

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	مستوى الدلالة
الرعاية والدعم النفسي	بين المجموعات	6.782	2	3.391	0.760	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	2046.793	459	4.459		
	المجموع	2053.576	461			
التوقعات العالية للنجاح	بين المجموعات	3.094	2	1.547	0.510	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	1392.690	459	3.034		
	المجموع	1395.784	461			
تكوين الروابط الاجتماعية	بين المجموعات	13.543	2	6.772	1.734	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	1792.009	459	3.904		
	المجموع	1805.552	461			
المشاركة الفاعلة في المجتمع	بين المجموعات	24.231	2	12.115	3.532	دالة عند 0.05
	داخل المجموعات	1574.282	459	3.430		
	المجموع	1598.513	461			
ممارسة الصداقة والصحة	بين المجموعات	4.967	2	2.484	0.785	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	1451.407	459	3.162		
	المجموع	1456.374	461			
مهارات التواصل في الحياة	بين المجموعات	3.753	2	1.876	0.521	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	1654.031	459	3.604		
	المجموع	1657.784	461			
المجموع الكلي	بين المجموعات	117.663	2	58.831	0.886	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	30485.984	459	66.418		
	المجموع	30603.647	461			

قيمة "ف" الجدولية عند درجات حرية (2، 461) وعند مستوى دلالة (0.05) = 3.02

قيمة "ف" الجدولية عند درجات حرية (2، 461) وعند مستوى دلالة (0.01) = 4.66

يتضح من الجدول (28) أن قيمة "ف" المحسوبة أقل من قيمة "ف" الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) في جميع مجالات المقياس عدا بعد المشاركة الفاعلة في المجتمع، أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في هذه الأبعاد تعزى لمتغير المرحلة التعليمية، عدا بعد المشاركة الفاعلة في المجتمع، أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في هذا البعد تعزى لمتغير المرحلة التعليمية، ولمعرفة اتجاه تلك الفروق استخدم الباحث اختبار شيفيه البعدي. وقد بينت نتائج اختبار شيفيه البعدي أيضاً أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية في بعد المشاركة الاجتماعية بين الثانوي والعليا لصالح العليا، ولم تتضح فروق بين المراحل الأخرى. وقد يعود ذلك إلا أن المعلمين في المرحلة العليا أي المرحلة الإعدادية هم أكثر قدرة على المشاركة الفاعلة في المجتمع نتيجة لأنهم أكثر تفاعلاً من غيرهم من المعلمين في المرحلة الثانوية والدنيا لأن المعلمين في المرحلة التعليمية الثانوية مشغولون دائماً في طبيعة عملهم التعليمية مع التي تتطلب الكثير من الجهد الفني والتقني لذلك يعزفون عن المشاركة في المجتمع كذلك الحال مع معلمي المرحلة الدنيا الذين قد يكون لديهم قصوراً في فهم طبيعة المجتمع والتعرف إلى مشكلاته ومن ثم قلة الخبرة في المشاركة الاجتماعية مع أبناء مجتمعهم. أما في باقي أبعاد مرونة الأنا فجميع المعلمين والمعلمات من جميع المراحل التعليمية الثانوية والإعدادية والابتدائية لا توجد لديهم فروقاً دالة في تحقيق أبعاد مرونة الأنا وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (عودة 1998) و (مقابلة 1996) و (السمادوني 1995) و (1991) MO,K.W.

ج- نتائج الفروق في مستويات أبعاد مرونة الأنا لدى المعلمين في محافظات قطاع غزة تعزى لمتغير مكان السكن. وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث باستخدام أسلوب تحليل التباين الأحادي One Way ANOVA.

جدول (29): مصدر التباين ومجموع المربعات ودرجات الحرية ومتوسط المربعات وقيمة "ف" ومستوى الدلالة تعزى لمتغير مكان السكن (ن=462)

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	مستوى الدلالة
الرعاية والدعم النفسي	بين المجموعات	2.661	2	1.331	0.298	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	2050.915	459	4.468		
	المجموع	2053.576	461			
التوقعات العالية للنجاح	بين المجموعات	11.749	2	5.875	1.948	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	1384.034	459	3.015		
	المجموع	1395.784	461			
تكوين الروابط الاجتماعية	بين المجموعات	4.403	2	2.202	0.561	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	1801.149	459	3.924		
	المجموع	1805.552	461			
المشاركة الفاعلة في المجتمع	بين المجموعات	21.588	2	10.794	3.142	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	1576.925	459	3.436		
	المجموع	1598.513	461			

غير دالة إحصائياً	1.127	3.558	2	7.115	بين المجموعات	ممارسة الصداقة والصحية
		3.157	459	1449.259	داخل المجموعات	
			461	1456.374	المجموع	
غير دالة إحصائياً	0.361	1.302	2	2.603	بين المجموعات	مهارات التواصل في الحياة
		3.606	459	1655.180	داخل المجموعات	
			461	1657.784	المجموع	
غير دالة إحصائياً	1.132	75.093	2	150.186	بين المجموعات	المجموع الكلي
		66.347	459	10453.461	داخل المجموعات	
			461	10603.647	المجموع	

قيمة "ف" الجدولية عند درجات حرية (2، 461) وعند مستوى دلالة (0.05) = 3.02

قيمة "ف" الجدولية عند درجات حرية (2، 461) وعند مستوى دلالة (0.01) = 4.66

يتضح من الجدول (35) أن قيمة "ف" المحسوبة أقل من قيمة "ف" الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) في جميع مجالات المقياس، أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في هذه الأبعاد تعزى لمتغير مكان السكن، أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في هذا البعد تعزى لمتغير مكان السكن.

أي أن المعلمين والمعلمات في جميع مناطق محافظات غزة لا يوجد بينهم فروقاً دالة في تحقيق أبعاد مقياس مرونة الأنا الست وقد يرجع ذلك إلى أنهم جميعاً يعيشون ظروفًا اجتماعية واقتصادية وسياسية وتعليمية واحدة ومن ثم تتكون لديهم مرونة في الأنا من نفس المستوى فيما بينهم وهذا يتفق مع الدراسات السابقة التي أثبتت عدم تأثير متغير منطقة السكن على مرونة الأنا. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كل من (الحجوج 2004) و (السمادوني 1995) و (هيبس ومالين 1991).

د- نتائج الفروق في مستويات أبعاد مرونة الأنا لدى المعلمين في محافظات قطاع غزة تعزى لمتغير المستوى الاقتصادي.

وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث باستخدام أسلوب تحليل التباين الأحادي One Way ANOVA الموضح في الجدول (30).

جدول (30): مصدر التباين ومجموع المربعات ودرجات الحرية ومتوسط المربعات وقيمة "ف"
ومستوى الدلالة تعزى لمتغير المستوى الاقتصادي (ن = 462)

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	مستوى الدلالة
الرعاية والدعم النفس	بين المجموعات	37.567	2	18.783	4.277	دالة عند 0.01
	داخل المجموعات	2016.009	459	4.392		
	المجموع	2053.576	461			
التوقعات العالية للنجاح	بين المجموعات	7.520	2	3.760	1.243	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	1388.264	459	3.025		
	المجموع	1395.784	461			
تكوين الروابط الاجتماعية	بين المجموعات	1.883	2	0.942	0.240	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	1803.669	459	3.930		
	المجموع	1805.552	461			
المشاركة الفاعلة في المجتمع	بين المجموعات	3.031	2	1.516	0.436	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	1595.482	459	3.476		
	المجموع	1598.513	461			
ممارسة الصداقة والصحية	بين المجموعات	4.936	2	2.468	0.780	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	1451.438	459	3.162		
	المجموع	1456.374	461			
مهارات التواصل في الحياة	بين المجموعات	3.077	2	1.538	0.427	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	1654.707	459	3.605		
	المجموع	1657.784	461			
المجموع الكلي	بين المجموعات	140.279	2	70.140	1.057	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	30463.368	459	66.369		
	المجموع	30603.647	461			

قيمة "ف" الجدولية عند درجات حرية (2، 461) وعند مستوى دلالة (0.05) = 3.02

قيمة "ف" الجدولية عند درجات حرية (2، 461) وعند مستوى دلالة (0.01) = 4.66

يتضح من الجدول (30) أن قيمة "ف" المحسوبة أقل من قيمة "ف" الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) في جميع مجالات المقياس عدا بعد الرعاية والدعم النفسي، أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في هذه الأبعاد تعزى لمتغير المستوى الاقتصادي، عدا بعد الرعاية والدعم النفسي، أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في هذا البعد تعزى لمتغير المستوى الاقتصادي، ولمعرفة اتجاه تلك الفروق استخدم الباحث اختبار شيفيه البعدي.

وقد بينت نتائج اختبار شيفيه البعدي أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الرعاية والدعم النفسي بين الدخل المرتفع والدخل المنخفض لصالح المنخفض، ولم تتضح فروق بين المستويات الأخرى. أي أن المعلمين والمعلمات يوجد بينهم فروقاً دالة في بعد الرعاية والدعم النفسي على مقياس مرونة الأنا تبعاً لمتغير المستوى الاقتصادي لصالح المعلمين ذوي المستوى الاقتصادي

المنخفض أي أنهم يحققون الرعاية والدعم النفسي أكثر من غيرهم من المعلمين ذوي المستوى الاقتصادي المتوسط والمرتفع. في حين لا توجد أية فروق دالة في جميع أبعاد مقياس مرونة الأنا للمعلمين تبعاً لمتغير المستوى الاقتصادي بين المعلمين من جميع المستويات الاقتصادية المرتفعة والمتوسط والمنخفضة وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كل من (الحجوج 2004) و (محمد 1995) و (هيبس ومالين 1991).

هـ- نتائج الفروق في مستويات أبعاد مرونة الأنا لدى المعلمين في محافظات قطاع غزة تعزى لمتغير الخبرة.

وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث باستخدام أسلوب تحليل التباين الأحادي One Way ANOVA.

جدول (31): مصدر التباين ومجموع المربعات ودرجات الحرية ومتوسط المربعات وقيمة "ف" ومستوى الدلالة تعزى لمتغير الخبرة (ن = 462)

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	مستوى الدلالة
الرعاية والدعم النفسي	بين المجموعات	1.557	2	0.779	0.174	غير دالة غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	2052.019	459	4.471		
	المجموع	2053.576	461			
التوقعات العالية للنجاح	بين المجموعات	11.622	2	5.811	1.927	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	1384.161	459	3.016		
	المجموع	1395.784	461			
تكوين الروابط الاجتماعية	بين المجموعات	16.077	2	8.038	2.062	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	1789.475	459	3.899		
	المجموع	1805.552	461			
المشاركة الفاعلة في المجتمع	بين المجموعات	10.520	2	5.260	1.520	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	1587.993	459	3.460		
	المجموع	1598.513	461			
ممارسة الصداقة والصحة	بين المجموعات	24.809	2	12.405	3.977	دالة عند 0.05
	داخل المجموعات	1431.565	459	3.119		
	المجموع	1456.374	461			
مهارات التواصل في الحياة	بين المجموعات	4.601	2	2.301	0.639	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	1653.183	459	3.602		
	المجموع	1657.784	461			
المجموع الكلي	بين المجموعات	295.292	2	147.646	2.236	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	30308.355	459	66.031		
	المجموع	30603.647	461			

قيمة "ف" الجدولية عند درجات حرية (2، 461) وعند مستوى دلالة (0.05) = 3.02

قيمة "ف" الجدولية عند درجات حرية (2، 461) وعند مستوى دلالة (0.01) = 4.66

يتضح من الجدول (31) أن قيمة "ف" المحسوبة أقل من قيمة "ف" الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) في جميع مجالات المقياس عدا بعد ممارسة الصداقة والصحية، أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في هذه الأبعاد تعزى لمتغير الخبرة، عدا بعد ممارسة الصداقة والصحية، أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في هذا البعد تعزى لمتغير المستوى الاقتصادي، ولمعرفة اتجاه تلك الفروق استخدم الباحث اختبار شيفيه البعدي. وقد بينت نتائج اختبار شيفيه البعدي أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في ممارسة الصداقة والصحية بين سنوات الخبرة من 1-5 سنوات و 10 سنوات فأكثر لصالح 10 سنوات فأكثر، بمعنى أن المعلمين الأكثر خبرة في مهنة التعليم لديهم صداقات وصحوبات كثيرة ومتعددة مع المجتمع المدني أكثر من غيرهم الأقل خبرة وهذا ما يعكس قدرتهم العالية في هذا البعد على مقياس مرونة الأنا باعتبار أن خبرتهم المدنية جعلتهم يكونون صداقة وصحبة كثيرة من خلال مهنة التعليم باعتبار أن مهنة التعليم مهنة اجتماعية بالدرجة الأولى، هذا في حين أنه لم توجد أية فروق دالة مع باقي أبعاد مقياس مرونة الأنا أي أن المعلمين من ذوي سنوات الخبرة القليلة والمتوسطة والعالية لا يوجد بينهم أي فروق دالة في تحقيق أبعاد مقياس مرونة الأنا الأخرى وهذا ما يتفق مع دراسة كل من (عودة 1998) و (الطحاينة وعيسى 1996) و (هيبس ومالين 1991).

خامساً: عرض نتائج الفرض الخامس ومناقشتها:

لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين أبعاد الاحتراق النفسي وأبعاد مرونة الأنا، للتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث بحساب معاملات الارتباط بين أبعاد الاحتراق النفسي وأبعاد مرونة الأنا، كما هو موضح في الجدول(32).

جدول (32): يوضح معاملات ارتباط أبعاد مقياس مرونة الأنا مع أبعاد الاحتراق النفسي

الأبعاد	عدم الرضا الوظيفي	انخفاض مستوى المساند الإدارية كما يدركها المعدل	ضغوط المهنة	الاتجاه السلبي نحو التلاميذ	الدرجة الكلية للاحتراق النفسي
الرعاية والدعم النفسي	-0.262	0.100	0.084	-0.100	-0.063
التوقعات العالية للنجاح	-0.137	0.135	0.083	-0.009	0.031
المشاركة الفاعلة في المجتمع	-0.178	0.085	0.057	-0.072	-0.038
تكوين الروابط الاجتماعية	-0.131	0.143	0.102	-0.051	0.041
ممارسة الصداقة والصحة	-0.147	0.026	-0.004	-0.051	-0.078

0.023	-0.009	-0.014	0.135	-0.040	مهارات التواصل في الحياة
-0.021	-0.070	0.072	0.145	-0.212	المجموع

يتضح من الجدول (32) عدم وجود علاقة ارتباطيه بين أبعاد مقياس الاحتراق النفسي وأبعاد مقياس مرونة الأنا كذلك عدم وجود علاقة بين الدرجة الكلية للاحتراق النفسي مع الدرجة الكلية لمقياس مرونة الأنا.

ويمكن مناقشة هذه النتائج على أنه لا توجد أي علاقة بين أبعاد الاحتراق النفسي وأبعاد مرونة الأنا بمعنى أن المعلم ذا مرونة الأنا العالية ليس لديه أي بعد على مقياس الاحتراق النفسي وأن المعلم ذا الاحتراق النفسي ليس لديه أية مرونة في الأنا أي أن في النهاية أبعاد مرونة الاحتراق النفسي لا ترتبط بأبعاد مرونة الأنا وهذه النتيجة تتفق مع الأبحاث العلمية التي أثبتت أن الاحتراق النفسي قد يؤدي إلى ارتفاع مستوى الضغوطات والاضطرابات النفسية المتمثلة في العصابية كالقلق والإنهاك العصبي وتوهم المرض..... إلخ مما يؤدي إلى عدم تكيفهم النفسي مع ظروف مهنة التعليم ومن ثم قلة مرونة الأنا لديهم في حين أثبتت بعض الدراسات عكس ذلك وأفادت بأن المعلمين ذوي الاحتراق النفسي لديهم لا يتعرضون للاضطرابات والضغوطات النفسية ومن ثم تحقيق مرونة في الأنا لديهم وهذا ما يشير إليه الواقع الاجتماعي في الأراضي الفلسطينية المحتلة حيث يمارس المعلمون أعمالهم في مهنة التعليم بطريقة طبيعية جدا رغم الظروف الاجتماعية والاقتصادية والسياسية والمهنية السيئة وهو ما يتحقق بالفعل من استمرار المسيرة التعليمية في الأراضي الفلسطينية المحتلة وهذا ما يتفق مع كثير من الأبحاث العلمية السابقة مثل دراسة كل من (الحجوج 2004) و (عودة 1998) و(الطحاينة وعيسى 1996) و(محمد 1995).

النوصيات:

بناءً على ما توصلت إليه نتائج البحث فإن الباحث يوصي بما يلي:

- 1-بناء برامج إرشادية للحد من آثار الاحتراق النفسي والوقاية منه مع أخذ الاعتبار بما يتناسب وطبيعة عمل المعلمين والمعلمات في المهنة.
- 2-زيادة مراكز الإرشاد و الدعم النفسي والاجتماعي لمواجهة الضغوطات النفسية التي يتعرض لها المعلمون نتيجة ممارستهم للمهنة.
- 3- إيجاد حوافز ومكافآت مادية ومعنوية ورفع المستوى الاقتصادي والاجتماعي للمعلمين نظراً لعظم مسؤولياتهم وضرورة اهتمام جامعاتنا الفلسطينية بالتطوير المهني.
- 4-رفع كفاءتهم المهنية والعلمية بما يتناسب مع التطور التكنولوجي المعاصر.
- 5- إيجاد فرص مهنية لرفع مستوى المساندة الإدارية للمعلمين مما يساهم في رفع مستوى ثقتهم بأنفسهم وتقليل الضغوط الإدارية والمهنية الموجهة عليهم.
- 6- تخفيف العبء الوظيفي للمعلمين بحيث يتناسب ذلك مع أدائهم الجيد مهنيا وإداريا بتخفيف عدد الحصص الدراسية.
- 7- خفض أعداد الطلاب في الفصول الدراسية بحيث يمكن للمعلم أن يسيطر بشكل كامل عليهم وتوزيع وقت الحصة على جميع الطلاب.
- 8- الارتقاء بمستوى التعاون الاجتماعي والنفسي بين المعلمين من خلال إتاحة الفرصة لهم بالانضمام لجمعيات ونقابات مهنية تكفل تقديم المساعدات الممكنة لهم على المستوى الاجتماعي والاقتصادي.

قائمة المراجع :

أولاً: المراجع بالعربية:

- إبراهيم، لطفي عبد الباسط، 1994: " عمليات تحمل الضغوط في علاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى المعلمين"، مجلة مركز البحوث التربوية، جامعة قطر، السنة الثالثة، العدد الخامس، يناير.
- الأغا، إحسان، 1997: " البحث التربوي عناصره-مناهجه-أدواته" ط2، مطبعة الرنتيسي، غزة.
- جابر، عبد الحميد جابر وعلاء الدين الكفافي، 1989: " معجم علم النفس والطب النفسي"، الجزء الثاني، دار النهضة العربية، القاهرة.
- السمادوني، السيد إبراهيم، 1995: " الإنهاك النفسي لمعلمي التربية الخاصة وتبعاته دراسة تنبؤية في ضوء بعض المتغيرات الشخصية والمهنية"، مجلة التربية المعاصرة، العدد 36.
- الطحاينة، زياد لطفي و سهى أديب عيسى، 1996: " مستويات الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الرياضية في الأردن وعلاقتها ببعض المتغيرات"، مجلة دراسات "العلوم التربوية"، المجلد 23، العدد الأول.
- الطريري، عبد الرحمن بن سليمان، 1991: " المؤشرات السلوكية الدالة على مستوى الضغط النفسي من خلال بعض المتغيرات"، حولية كلية التربية، جامعة قطر، السنة الثانية، العدد الثامن.
- عبد الجواد، وفاء محمد، 1994: "فعالية برنامج ارشادي في خفض الضغوط لدى عينة من المعلمين" رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية، جامعة عين شمس.
- عودة، يوسف حرب، 1998: " ظاهرة الاحتراق النفسي وعلاقتها بضغط العمل لدى معلمي المدارس الثانوية الحكومية بالضفة الغربية". رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين.
- الفرماوي، حمدي، 1997: "ضغوط العمل والاتجاه نحو مهنة التدريب لدى المتدربين أثناء الخدمة في الكويت"، المجلة المصرية للدراسات النفسية، المجلد السابع، العدد 17، الأنجلو المصرية.
- قوطة وآخرون، 2001: " المرونة النفسية كعوامل يمكن التنبؤ بها للتوافق النفسي للأطفال الذين تعرضوا للعنف السياسي".
- محمد، عادل عبد الله، 1995: " بعض سمات الشخصية والجنس ومدة الخبرة وأثرها على درجة الاحتراق النفسي للمعلمين"، دراسات نفسية، المجلد الخامس، العدد الثاني، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية (رانم)، القاهرة.
- محمد، عادل عبد الله، 1994: "مقياس الاحتراق النفسي" كراسة التعليمات، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.

- مقابلة، نصر يوسف، 1996: "العلاقة بين مركز الضبط والاحتراق النفسي لدى عينة من المعلمين"، مجلة علم النفس، السنة العاشرة، العدد التاسع والثلاثون، الهيئة المصرية العامة للكتاب، القاهرة.
- مكتبة التعلم ويلستون (2005) "دليل مهارات التواصل الاجتماعي الناجح مع الآخرين"، ترجمة الحسنية، الدار العربية للعلوم، بيروت.
- منصور، طلعت وفيولا البيلاوي، 1989: "قائمة الضغوط النفسية للمعلمين دليل للتعرف على الصحة النفسية للمعلمين" كراسة تعليمات" مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.
ثانياً: المراجع بالإنجليزية:

- Berg, Debra Vande, and Van Brockern Steve, (1995)." Building Resilience Through Humor". Journal of Emotional and Behavioral Problems, v4 n3, P. 26-29 fall.
- Bernard, Bonnie (1997), "Fostering Resilience in Children. ERIC Digest. ERIC clearing house on Elementary and Early Childhood Education", Champaign, IL, March.
- Clark, Pat. (1995)," Risk and Resiliency in Adolescence: The Current Status of Research on Gender Differences". Equity Issues, v1 n1 Win 1995.
- Friedman, I,A.(1991):"High and Low Burnout schools:School culture aspects of teacher burnout".Journal of Educational Research Vol.84,No.6,pp325-333.
- Gordon, Kimberly A. (1996)." Resilience and Motivation in Two Ethnic Minority Populations". Evaluative Report US; Illinois.
- Hamilton L. McCubbin et al, (1997)." Families Under Stress: What Makes Them Resilient. American Association of Family and Consumer Sciences" Commemorative Lecture delivered by Hamilton. June 22, 1997, in Washington, D.C.
- Hippi, E.S.&Halpin,G.(1991):"Jop Stress , Stress Related to Performance –Based Accreditation ,Locus of Control Age and Gender As Related to Jop Satisfachon and Burnout in Teachers and Principals". ERIC. Database. No.D341673.
- Konard, Kathleen, Bronson, Jim, (1997)." Hand Difficult Times and Learning Resiliency", Annual AEE International Conference.
- McMillan, James H., and others (1992)." A Qualitative Study of Resilient At-Risk Students". Review of Literature. Metropolitan Educational Research Consortium, Richmond, V.A. Jun 1992.
- Meichenbaum, D. (1994)." A clinical hand book, practical therapist manual for assessing and treating adults with post-traumatic stress disorder".
- Mitchell, St., & Everly, GS (1995)," Critical incident stress debriefing". CISD: An operations manual for the prevention of traumatic stress among emergency service and disaster work, Ellicott City: chevron publishing.