



مجلة دورية محكمة نصف سنوية تصدر عن مركز مداد للدراسات والبحوث التربوية
العدد الثاني من المجلد الثالث ٢٠٢٣

المرونة النفسية وعلاقتها بالاحترق النفسي لدى معلمي الحلقة الأولى في التعليم الأساسي في مدينة إدلب - مجمع قاح التربوي

د. سمية المالاتي

أستاذ مساعد في جامعة الزهراء، سوريا

dr.somayah@outlook.com

عمران دخللة

باحث ماجستير في جامعة الزهراء، سوريا

dhlala999@gmail.com

مؤسسة تعليم بلا حدود/مداد



جدول المحتويات

٦

مقدمة العدد

رئيس التحرير

٥٢-٧

مستوى رضا أولياء أمور التلاميذ عن مدى كفاءة الخدمات التعليمية في مراكز التعليم التعويضي "مراكز سنابل العلم التابعة لمؤسسة مداد في غازي عينتاب نموذجاً"

د. عبد المهيمن ديرشوي

٩٨-٥٣

مستوى معرفة معلمي الحلقة الأولى بصعوبات التعلم الأكاديمية في مدينة إعزاز

د. فواز العواد، مالك أحمد عبد الحافظ

١٢٤-٩٩

ظاهرة الرق في العصر الحديث وأسس التربية الإسلامية في التعامل معها لتغييرها

د. محمد سليمان الفارس

١٤٩-١٢٥

هجرة الكفاءات العلمية التونسية: أسبابها وانعكاساتها

د. منية بن عياد

١٩٥-١٥٠

المرونة النفسية وعلاقتها بالاحترق النفسي لدى معلمي الحلقة الأولى في التعليم الأساسي في مدينة إدلب - مجمع قاح التربوي

د. سمية المالاتي، عمران دخللة

٢٢٣-١٩٦

المفاهيم العلمية ودورها في تنمية التفكير الإبداعي للمتعلم

د. أسماء شابي، محمد مبارك لبحدار، حيدر دربالي، رؤى عمر

٢٥٩-٢٢٤

قياس مهارة الرياضيات العقلية لدى معلمي مادة الرياضيات في المرحلة الابتدائية في بغداد

د. أسماء فوزي حسن التميمي

٣٠٩-٢٦٠

أثر غياب الأب مدة طويلة عن المنزل في تنشئة الأبناء "دراسة وصفية تحليلية من وجهة نظر الوالدين"

د. فيصل البكار

٣٧٦-٣١٠

الضغوط الاجتماعية والنفسية والأسرية والاقتصادية وعلاقتها بالتحصيل الأكاديمي لدى عينة من الطلاب ذوي الإعاقة السمعية بطرابلس

عبد السلام سالم مسعود البوسيفي

مجلة
تربيا
للملوم التربوية والاجتماعية

المجلد الثالث - العدد الثاني - ٢٠٢٣ م

مجلة دورية محكمة نصف سنوية

تصدر عن مركز مداد للدراسات والبحوث التربوية

مؤسسة تعليم بلا حدود/مداد

مجلة تبيان للعلوم التربوية والاجتماعية

مجلة علمية دورية محكمة، تصدر عن مركز مداد للدراسات والبحوث التربوية، وتُعد بنشر الدراسات في العلوم التربوية والنفسية ودراسات علم الاجتماع، التي تتميز بالأصالة والمعاصرة والجديّة، كما تُسهم في تطوير الحقل المعرفي موضوع الاختصاص. تصدر المجلة إلكترونياً كل ستة أشهر.

رئيس التحرير

الدكتور فواز العواد

هيئة التحرير

د. سهاد المّلي، د. عبد المهيمن الديرشوي، د. سهام عبد العزيز،
د. عمر شحادي، د. سمية المالاتي

المشرف الإداري

عثمان عوض

التدقيق اللغوي: صهيب إنطكلي

التنسيق: عبد الله عيد

الرقم التسلسلي المعياري الدولي

ISSN: 2757-9891

موقع المجلة

tibyanjournal.com

مركز مداد للدراسات والبحوث التربوية

مؤسسة بحثية مستقلة، تختص بالدراسات والاستشارات التربوية والنفسية والتنمية، وقضايا التعافي المجتمعي المرتبطة بالتربية والتعليم، وتعمل على رفد الحكومات والمنظمات والجهات الفاعلة بالدراسات والاستشارات والمشاريع التي يمكن الاعتماد عليها لوضع خطط مستقبلية بناءة، وتعد مؤسسة تعليم بلا حدود / مداد هي المؤسسة الأم للمركز.

موقع المركز

midadcenter.com

معايير النشر في المجلة

١. يجب أن تحتوي الصفحة الأولى من البحث على عنوان البحث واسم الباحث أو الباحثين، والتوصيف الأكاديمي والمنصب الوظيفي، والعنوان، والبريد الإلكتروني، وتاريخ البحث. إضافة إلى اسم الباحث، وتوصيفه الأكاديمي، ومنصبه الوظيفي باللغتين الإنكليزية والتركية.
٢. من أجل ضمان سرية عملية التحكيم، يجب عدم ذكر اسم الباحث أو الباحثين في صلب البحث، أو ذكر أية إشارات تكشف عن أشخاصهم، وعند رغبة الباحث أو الباحثين في تقديم الشكر لمن أسهم أو ساعد في إنجاز البحث، فيكون ذلك في صفحة مستقلة.
٣. تقديم ثلاثة ملخصات للبحث؛ باللغات العربية والإنكليزية والتركية، بحد أقصى (١٢٠) كلمة لكل منها، ويكون كل ملخص في صفحة مستقلة، على أن يحتوي الملخص على عنوان البحث، وخمس كلمات مفتاحية، وبدون ذكر أسماء أو بيانات الباحثين.
٤. لا تتجاوز عدد صفحات البحث بأي حال (٣٠ صفحة)، بما في ذلك المراجع، والجداول، والأشكال، باستثناء الملاحق.
٥. أنماط الكتابة وصيغتها تكون كالتالي: مقياس الصفحة (B5)، وبتباعد أسطر بقدر (١,٥)، وهوامش (٢ سم كحد أدنى) لكل من أعلى وأسفل وجانبي الصفحة، (شاملة الهوامش، والمراجع، والمقتطفات، والجداول، والملاحق).
٦. نمط الكتابة:

• للغة العربية: Traditional Arabic حجم الخط ١٤

• للغة الإنكليزية: Times New Roman حجم الخط ١٤

٧. أن يكون البحث المقدم إلى المجلة مدققاً؛ من الجوانب الإملائية واللغوية والنحوية.
٨. في حال استخدم الباحث أداة من أدوات جمع البيانات، فعليه أن يقدم نسخة كاملة من تلك الأداة، ترفق في طلب النشر.

٩. تعمل المجلة على تأصيل منهج البحث العلمي، وتؤكد بأن البحوث المرسله يجب أن تتكون من الأجزاء التالية:

مقدمة البحث، مشكلة البحث، أسئلة البحث، أهمية البحث، أهداف البحث، محددات البحث، التعريف بالمصطلحات، الدراسات السابقة، منهجية البحث، الإطار النظري والعملي (إن وجد)، عرض النتائج، مناقشة النتائج، التوصيات والمقترحات.

١٠. توثيق المراجع والمصادر، داخل البحث وفي قائمة المراجع، وفقاً لنظام جمعية علم النفس الأمريكية، سواء أكانت عربية أم أجنبية.

(American psychological Association 7th Edition) (APA7)

المرونة النفسية وعلاقتها بالاحتراق النفسي لدى معلمي الحلقة الأولى
في التعليم الأساسي في مدينة إدلب - مجمع قاح التربوي

د. سمية المالاتي

أستاذ مساعد في جامعة الزهراء، سوريا

dr.somayah@outlook.com

عمران دخللة

باحث ماجستير في جامعة الزهراء، سوريا

dhlala999@gmail.com

تاريخ استلام البحث ٢٥/١٠/٢٠٢٣ م، تاريخ قبول البحث ٦/١٢/٢٣ م.

ملخص البحث

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين المرونة النفسية والاحترق النفسي لدى المعلمين في مدينة إدلب مجمع قاح التربوي، وقد اتبع الباحث في دراسته المنهج الوصفي الارتباطي، وقد تكونت عينة البحث من ١٨٦ معلم ومعلمة، ولجمع البيانات استخدم الباحثان مجموعة من الأدوات تمثلت بـ مقياس كونور وديفيدسون للمرونة النفسية (٢٠٠٣) ومقياس ماسلاش للاحتراق النفسي (١٩٨١)، وقد أجريت الدراسة في عام ٢٠٢٢/٢٠٢٣ وتوصلت الدراسة إلى نتائج أهمها:

- وجود علاقة ارتباطية عكسية بين المرونة النفسية والاحترق النفسي لدى المعلمين في مدينة إدلب مجمع قاح التربوي.
 - مستوى المرونة النفسية لدى أفراد العينة مرتفع.
 - مستوى الاحتراق النفسي لدى أفراد العينة منخفض.
 - عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابة المعلمين على مقياس المرونة النفسية تعزى لمتغير (الجنس).
 - عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابة المعلمين على مقياس الاحتراق النفسي تعزى لمتغير (الجنس).
- كلمات مفتاحية: المرونة النفسية، الاحتراق النفسي، معلمي الحلقة الأولى من التعليم الأساسي.

Psychological Resilience and its Relationship to Burnout among Teachers of the First Cycle of Basic Education in Idlib city - Qah Educational Compound

By: Dr. Sumayah Al-Malati, Omran Dakhlah

Abstract

The recent study aims to explore the nature of the relationship between the psychological resilience and its relationship to burnout among teachers of the first cycle of basic education in Idlib city - Qah Educational Compound. The researcher followed the descriptive correlational method. The research sample consisted of 186 he/she teachers. The researchers made use of a number of tools like the Connor-Davidson Resilience Scale for psychological resilience (2003), and the Maslach Inventory for assessing burnout (1981). The study took place in the year 2022-2023. The results were:

- There is negative correlation between psychological resilience and the psychological burnout among the teachers of Idlib – Qah Educational Compound.
- There is a high level of psychological resilience among the sample participants .
- Low level of psychological burnout among the participants
- No statistically significant differences between the averages of teachers' responses on psychological resilience scale in terms of sex variable.
- No statistically significant differences between the averages of teachers' responses on psychological burnout scale in terms of sex variable.

Key Words: psychological resilience, burnout, teachers of the first cycle of basic education.

İdlib Şehri Qah Eğitim Kompleksi'ndeki İlköğretim Birinci Sınıf Öğretmenleri Arasında Psikolojik Dayanıklılık ve Bunun Psikolojik Tükenmişlikle İlişkisi

Dr. Sumaya Al Malati, İmran Dkhalleh

Özet

Bu çalışma, İdlib şehri Qah Eğitim Kompleksi'ndeki öğretmenler arasında psikolojik dayanıklılık ve psikolojik tükenmişlik arasındaki ilişkinin doğasını ortaya çıkarmayı amaçlamıştır. Araştırmacı, çalışmada betimleyici-ilişkisel yaklaşımı benimsemiş ve araştırma örneklemini, 186 erkek ve kadın öğretmen oluşturmuştur. Veri toplamak için Connor ve Davidson Psikolojik Esneklik Ölçeği (2003) ve Maslach Tükenmişlik Ölçeği (1981) dahil olmak üzere bir dizi araç kullanılmıştır. Çalışma, 2022-2023 eğitim öğretim yılında gerçekleştirilmiştir. Araştırma neticesinde aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır:

- İdlib şehri Qah Eğitim Kompleksi'ndeki öğretmenler arasında psikolojik dayanıklılık ile psikolojik tükenmişlik arasında negatif bir ilişki bulunmaktadır.
- Örneklem üyeleri arasındaki psikolojik esneklik düzeyi yüksektir.
- Örneklem üyeleri arasında psikolojik tükenmişlik düzeyi düşüktür.
- Öğretmenlerin psikolojik esneklik ölçeğine ilişkin yanıt ortalamaları arasında cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır.
- Öğretmenlerin psikolojik tükenmişlik ölçeğine verdikleri yanıtların ortalamaları arasında cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır.

Anahtar Kelimeler: psikolojik esneklik, tükenmişlik sendromu, Temel eğitimin ilk döngüsünün öğretmenleri

المقدمة:

تعتبر العملية التعليمية أحد العوامل الأساسية في تطوير المجتمعات حيث تساهم في تنمية مهارات الفرد وتمكنه من الوصول إلى المعرفة والمهارات اللازمة لتحقيق النجاح في حياته العملية والشخصية. وبالتالي فإن العملية التعليمية تساهم في تطوير المجتمعات وتحسين مستوى الحياة، ويحتل المعلم أهمية خاصة داخل المنظومة التعليمية، لما له من دور كبير في نجاح العملية التعليمية، ويتعرض المعلم في مهنة التعليم للكثير من الضغوطات والعقبات، وهذه الضغوط لها انعكاسات سلبية على صحته النفسية، وتؤثر على أدائه، لذا لا بد من الاهتمام بصحته النفسية وتزويده بالمهارات المناسبة لمواجهة شتى الضغوط الحياتية والنفسية، بحيث يصل إلى التوافق والانسجام النفسي.

هذا وتعد المرونة النفسية إحدى المكونات الرئيسية المتممة للصحة النفسية حيث يطلق على الشخص القادر على الاستجابة للمواقف المتباينة أنه شخص مرن، فهي التوافق النفسي الجيد مع الظروف السيئة ومواقف الحياة الضاغطة التي يواجهها الفرد، والتي تعبر عن قدرته على تخطيها بشكل إيجابي لمواصلة الحياة بفاعلية واقتدار، وهذا ما أكدته الكثير من الدراسات منها (الخضر وآخرون، ٢٠٢١) (وزيدان، ٢٠٢١).

وبالطبع فإن عدم قدرة المعلم على مواجهة ضغوط الحياة أو تفانيه بعمله وإهماله العناية بالجانب النفسي سيعرضه إلى الاحتراق النفسي والذي يحدث عادة نتيجة لعدد من المشاكل التي ترتبط مباشرة بعملية التدريس والتي يتعرض لها المعلم أثناء تعامله مع الطلبة. (النومس، ٢٠٢١) مما يحول دون قيامهم بدورهم بشكل فعال، الأمر الذي يساهم في إحساسهم بالعجز عن القيام بالمهام المطلوبة منهم، وبالمستوى الذي يتوقعه منهم الإداريون ومتخذو القرارات بالإضافة إلى الآثار السلبية الخطيرة الأخرى، وهذا الشعور بالعجز مع استنفاد الجهد يؤدي بهم إلى حالة من الإنهاك الانفعالي (عثمان، ٢٠٢١).

وفي هذا الإطار أشارت الأدبيات ونتائج الدراسات الى أن المهنة أو الوظيفة ذات العمل المكثف والتي تتطلب وقتاً إلى جانب التفكير المتواصل وكذلك أسلوب الحياة والنظرة

التشاؤمية إلى الذات والعالم تعتبر من الأسباب التي تقود إلى الاحتراق النفسي منها دراسة (الحاج عباس، ٢٠٢١، دبابي، ٢٠١٢، عثمان، ٢٠٢١).

والاحتراق النفسي لا يأتي بين عشية أو ضحاها، وإنما يحدث على فترة طويلة لكنه يزداد تطوراً عند الأفراد الذين لا يولون اهتمامات لإشارات التحذير، التي يمكن من خلالها الوقاية من متلازمة الاحتراق النفسي والتي تظهر على أغلب الأفراد دون الاهتمام والتصدي لمقاومتها.

وبالطبع فإن مهنة التعليم من المهن الشاقة ولاسيما عندما تكون في ظروف استثنائية كما هو حال معلمي الشمال السوري إذ يتعرضون للكثير من الضغوطات والتحديات، نتيجة النزوح والتهجير الذي تعرضوا له، والافتقار لأبسط المقومات التي تمكنهم من أداء عملهم بأكمل وجه، وبالأخص معلمي الحلقة الأولى من التعليم الأساسي الذين يتطلب عملهم قيامهم بالكثير من الأدوار المتداخلة والمهام المتنوعة وامتلاكهم الكثير من المهارات في التدريس، وإدارة الصف وفهم احتياجات التلاميذ ومراعاة خصائصهم النمائية ومحاولة تذليل الصعوبات الكثيرة أمام تلاميذهم لضمان أفضل تعليم لهم.

وقد أشارت الكثير من الدراسات إلى أن المعلمين يعانون من مستوى مرتفع من الاحتراق النفسي ناجم عن طبيعة المرحلة العمرية للطفل وخصائصها ومستوى دخلهم (الحاج عباس، ٢٠٢١، يحيى، ٢٠٠٧، دبابي، ٢٠١٢) لذا فإنه من الضروري أن يتمتع المعلمون بقدر كافٍ من المرونة النفسية لكي يتمكنوا من التصدي لهذه الضغوط والتحديات، وفي دراسة أجراها الرّبيخي (٢٠١٦) أكد فيها أنه كلما كان المعلم أكثر مرونة قلت لديه الضغوط النفسية المدركة، وزادت قدرته على تحسين حالته النفسية، وتكوين علاقات إيجابية مع الآخرين.

بناءً على ما تقدم ولأن معلمي الحلقة الأولى في التعليم الأساسي في الشمال السوري عامة وإدلب خاصة هم من الفئات المعرضة للاحتراق النفسي نتيجة الظروف التي تحيط بهم، تحاول الدراسة الحالية البحث عن العلاقة بين المرونة النفسية والاحتراق النفسي لديهم على اعتبار أن المرونة النفسية قد تسهم في الوقاية من الاحتراق النفسي وتقليل أثره،

وبالتالي يمكن تحسين حياة المعلمين بإكسابهم هذه المهارة من خلال البرامج والجلسات الإرشادية، مما ينعكس بشكل إيجابي على العملية التعليمية برمتها في الشمال السوري.

مشكلة الدراسة:

عايش أحد الباحثين من خلال عمله في مجال التعليم لأكثر من خمس سنوات ضغوطاً كثيرة خلال فترة النزوح والتهجير وهو حال جميع معلمي الحلقة الأولى من التعليم الأساسي في مدينة إدلب- مجمع قاح التربوي والتي قد تكون سبباً في اختلاف مستويات الاحتراق النفسي والمرونة النفسية لديهم والذي ينعكس بشكل إيجابي أو سلبي على طبيعة العلاقة بين المرونة النفسية والاحتراق النفسي لديهم.

واستناداً إلى الدراسة الاستطلاعية التي أُجريت من قبل الباحثين، والتي شملت عينة قدرها ٥٠ معلماً ومعلمة، أجابوا فيها على مقياس المرونة النفسية المطور من قبل كونور وديفيدسون، و مقياس الاحتراق النفسي الذي تم تطويره من قبل ماسلاش، والتي أظهرت تفاوت في مستويات كل من المرونة النفسية والاحتراق النفسي لديهم، حيث بلغ المتوسط الحسابي للمرونة النفسية ٩٦ وهو ما يشير إلى ارتفاع المرونة النفسية لدى أفراد العينة الاستطلاعية، أما الاحتراق النفسي فقد بلغ متوسطه الحسابي ٣٧ وهو ما يشير إلى انخفاض مستوى الاحتراق النفسي لدى أفراد العينة الاستطلاعية.

وبناءً على توصية الكثير من الدراسات على ضرورة إجراء دراسة تكشف عن العلاقة بين الاحتراق النفسي ومتغيرات نفسية أخرى لدى المعلمين مثل دراسة حسانين وإبراهيم، ٢٠١٧؛ ودراسة حاج محمد، ٢٠٢١، ودراسة متغيرات نفسية لدى المعلمين كدراسة الشمراني وكدسة ٢٠٢٢، ودراسة مستوى المرونة النفسية لدى المعلمين كدراسة جرار وآخرون ٢٠٢١.

وبناءً على ملاحظة الباحثين لندرة الدراسات التي تناولت دراسة العلاقة بين المرونة النفسية والاحتراق النفسي لدى معلمي الحلقة الأولى في الشمال السوري.

المرونة النفسية وعلاقتها بالاحترق النفسي لدى معلمي الحلقة الأولى في التعليم الأساسي في مدينة إدلب

بناءً على كل ما سبق، تحاول الدراسة الحالية الكشف عن طبيعة العلاقة بين الاحتراق النفسي والمرونة النفسية لدى معلمي الحلقة الأولى من التعليم الأساسي في مدينة إدلب- مجمع قاح التربوي.

وعليه يمكن تحديد مشكلة الدراسة في السؤال التالي:

ما طبيعة العلاقة بين المرونة النفسية والاحتراق النفسي لدى معلمي الحلقة الأولى في مدينة إدلب - مجمع قاح التربوي؟

ينبثق عن هذا السؤال الأسئلة الفرعية الآتية:

- ما مستوى المرونة النفسية لدى معلمي الحلقة الأولى من التعليم الأساسي في مدينة إدلب - مجمع قاح التربوي؟
 - ما مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمي الحلقة الأولى من التعليم الأساسي في مدينة إدلب - مجمع قاح التربوي؟
 - ما العلاقة بين المرونة النفسية والاحتراق النفسي لدى معلمي الحلقة الأولى من التعليم الأساسي في مدينة إدلب - مجمع قاح التربوي؟
 - ما الفروق في متوسطات درجات معلمي الحلقة الأولى من التعليم الأساسي في مدينة إدلب -مجمع قاح التربوي في كل من المرونة النفسية والاحتراق النفسي تبعاً لمتغير الجنس؟
- فرضيات الدراسة:

١. لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين المرونة النفسية والاحتراق النفسي لدى معلمي الحلقة الأولى من التعليم الأساسي في مجمع قاح التربوي.

٢. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين متوسطات درجات معلمي الحلقة الأولى من التعليم الأساسي على مقياس المرونة النفسية في مجمع قاح التربوي تعزى لمتغير (الجنس).

٣. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين متوسطات درجات معلمي الحلقة الأولى من التعليم الأساسي على مقياس الاحتراق النفسي في مجمع قاح التربوي تعزى لمتغير (الجنس).
أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى التوصل إلى النقاط التالية:

١. الكشف عن مستوى كل من المرونة والاحتراق النفسي لدى عينة من معلمي الحلقة الأولى من التعليم الأساسي في مدينة إدلب مجمع قاح التربوي.
٢. الكشف عن العلاقة بين المرونة النفسية والاحتراق النفسي لدى عينة من معلمي الحلقة الأولى من التعليم الأساسي في مدينة إدلب مجمع قاح التربوي.
٣. الكشف عن وجود فروق في المرونة النفسية، والاحتراق النفسي تعزى لمتغير الجنس، لدى عينة من معلمي الحلقة الأولى من التعليم الأساسي في مدينة إدلب مجمع قاح التربوي.

أهمية الدراسة:

الأهمية النظرية:

تنبع أهمية هذه الدراسة من النقاط التالية:

١. تعد هذه الدراسة الأولى من نوعها - على حد علم الباحثين - التي تناولت المرونة النفسية وعلاقتها بالاحتراق النفسي لدى معلمي الحلقة الأولى من التعليم الأساسي في إدلب - مجمع قاح التربوي.
٢. تسليط الضوء على مفهوم المرونة النفسية وأبعاده المختلفة، والاحتراق النفسي ومفهومه، وهما من الموضوعات الحديثة في مجال الصحة النفسية.

الأهمية التطبيقية:

١. تساعد هذه الدراسة المسؤولين في مرحلة التعليم الأساسي تعرف المشكلات التي يتعرض لها معلمي الحلقة الأولى من التعليم الأساسي، والتي تحول دون قيام المعلم بدوره بفاعلية، وتؤثر في مرونته النفسية.

٢. إضافة علمية جديد للأبحاث التي أجريت في هذا الموضوع والموضوعات المشابهة ذات الصلة.

٣. تفيد نتائج هذه الدراسة العاملين في مجال الصحة النفسية في إعداد برامج إرشادية تساعد المعلمين في تعزيز مرونتهم النفسية وتكيفهم. حدود الدراسة:

الحدود الموضوعية: المرونة النفسية وعلاقتها بالاحترق النفسي.
الحدود الزمنية: طبقت الدراسة في الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي ٢٠٢٢/٢٠٢٣.

الحدود المكانية: طبقت هذه الدراسة في مدارس مدينة إدلب مجمع قاح التربوي.
الحدود البشرية: عينة من معلمي ومعلمات الحلقة الأولى من التعليم الأساسي في مدينة إدلب مجمع قاح التربوي.

مصطلحات الدراسة:

المرونة النفسية:

"هي قدرة الفرد على المواجهة والتوافق الإيجابي الفعال مع الضغوط والأحداث الصادمة وسرعة التعافي من التأثيرات السلبية لتلك الضغوط والعودة سريعاً إلى التوازن مع التوظيف الإيجابي للمصاعب والتحديات واعتبارها فرصه للنمو والارتقاء والازدهار الشخصي" (الشافعي، ٢٠١٧، ص. ٣٤١).

كما يعرفها العازمي (٢٠٢٢): بأنها "الفرصة لتوظيف الإمكانيات النفسية والبدنية للتوافق الفعال مع الظروف الحياة وأحداثها لتكوين الاتزان النفسي والإحساس بجودة الوجود وتعزيز الثقة بالذات وصورتها الإيجابية والقدرة على إدارة المشاعر والاندفاعات" (ص. ١٤٤).

ويعرفها الباحثان إجرائياً: بأنها قدرة المعلم على مواجهة الضغوط والصعوبات والتحكم بقدرته على تفسير مجريات الأمور، واتخاذ القرارات المناسبة وتكوين علاقات اجتماعية، والتكيف الإيجابي مع الحياة وشعوره بالتفاؤل والسعادة بهدف الوصول لحالة

من التوازن النفسي بعد انتهاء الأزمة. وتقاس المرونة النفسية إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها المعلم في مقياس المرونة النفسية المستخدم في الدراسة.

الاحتراق النفسي:

يعرف العدوان والخياط (٢٠١٧) **Al-Adwan & Al-Khayat**: "الاحتراق النفسي بأنه حالة من الإرهاق والإرهاق الذهني والبدني بسبب زيادة الضغوط على الشخص، حيث يظهر الاحتراق النفسي في الإرهاق والإرهاق وعدم الكفاءة وفقدان التركيز مع الآخرين والانتباه في العمل والاكنتاب واللامبالاة وعدم الشعور بقيمة الحياة والعلاقات الاجتماعية والسلبية" (ص. ١٨٠).

ويعرفه العزاوي ويحيى (٢٠٠٧): بأنه "حالة من الإجهاد البدني والذهني والعاطفي يحدث نتيجة للعمل مع الناس والتفاعل معهم لفترة طويلة وفي مواقف تحتاج إلى بذل جهد انفعالي مضاعف" (ص. ٢٨٨).

ويتبنى الباحثان تعريف العدوان والخياط ٢٠١٧ تعريفاً إجرائياً لهذه الدراسة ويقاس مستوى الاحتراق النفسي إجرائياً بالدرجة الكلية التي يحصل عليها المعلم في مقياس الاحتراق النفسي.

الدراسات السابقة:

نظراً لندرة الدراسات العربية والأجنبية التي تتعلق بموضوع الدراسة وهو العلاقة الارتباطية بين الاحتراق النفسي والمرونة النفسية سيتم عرض الدراسات التي تناولت محاور لها علاقة بالمتغيرات الحالية الاحتراق النفسي، المرونة النفسية.

ثم نيين جوانب الاتفاق والاختلاف بينها، ثم نوضح موقع هذه الدراسة من الدراسات السابقة من خلال التعرف على اختلاف الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة، وأخيراً جوانب الاستفادة من الدراسات السابقة في الدراسة الحالية.

دراسة البخيت والتيجاني (٢٠١٣) في السودان بعنوان: الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة في ولاية الخرطوم.

هدفت الدراسة إلى تقصي ظاهرة الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة في ولاية الخرطوم وطبقت الدراسة على (٦٢) معلم ومعلمة من معلمي التربية الخاصة، واستخدمت مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي، ومقياس فيمجان لمصادر الضغوط المهنية. وتوصلت إلى النتائج التالية: تدني مستوى الاحتراق النفسي لدى المعلمين. عدم وجود فروق بين معلمي التربية الخاصة تعزى للجنس، أو المؤهل، أو سنوات الخبرة التدريسية.

دراسة الربخي (٢٠١٦) في عمان، بعنوان: الضغوط النفسية المدركة لدى المعلمين وعلاقتها بالمرونة النفسية ومهارة حل المشكلات بمحافظة الظاهرة في سلطنة عمان.

هدفت الدراسة إلى تحديد مدى شيوع الضغوط النفسية المدركة لدى المعلمين وعلاقتها بكل من المرونة النفسية ومهارة حل المشكلات، حيث تكونت عينة الدراسة من ٣٠٠ معلم ومعلمة، وتم استخدام مقياس الضغوط النفسية المدركة لـ (كوهن وآخرون) ومقياس المرونة النفسية لـ (سميث وآخرون) ومقياس مهارة حل المشكلات لـ (ساهين وهبتر)، وقد أشارت الدراسة إلى النتائج التالية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متغيرات الدراسة الضغوط النفسية المدركة والمرونة النفسية ومهارة حل المشكلات تعزى لمتغير النوع الاجتماعي (ذكر، أنثى). وجود علاقة عكسية دالة إحصائية بين الضغوط النفسية المدركة ومهارة حل المشكلات عند مستوى دلالة (٠,٠١). وجود علاقة عكسية ودالة إحصائية بين متغير الضغوط النفسية المدركة ومتغير المرونة النفسية لدى المعلمين عند مستوى دلالة (٠,٠١).

SEFEROLU & DURAK (2017) in Türkiye, Examining the feeling of burnout in teachers in terms of various variables

دراسة الشعور بالاحتراق النفسي لدى المعلمين من حيث المتغيرات المختلفة. هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن الوضع العام لمستويات الاحتراق النفسي لدى المعلمين من وجهة نظر المعلمين ودراسة العلاقة بين مستوى الاحتراق النفسي والمتغيرات الديموغرافية المختلفة. وتتكون مجموعة الدراسة من إجمالي ٣٠٣ مدرسين من مختلف

الفروع في مختلف المحافظات. في هذا البحث، تم استخدام الطريقة المختلطة وأداتين مختلفتين لجمع البيانات. أداة جمع البيانات الأولى هي "آراء المعلمين حول استطلاع الاحتراق النفسي" وأداة جمع البيانات الثانية هي "مقياس الاحتراق النفسي للمعلمين". ووفقاً لنتائج البحث، فإن "كفاءة استخدام تكنولوجيا المعلومات" و"مشكلات الانضباط ومشاكل إدارة الفصل الدراسي" هي أهم الأسباب التي تجعل المعلمين يشعرون بالإرهاق.

دراسة هرقة وشعبان (٢٠١٨) في الجزائر، بعنوان: الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة.

هدفت الدراسة إلى محاولة الكشف عن مستوى الاحتراق النفسي لدى المعلمين العاملين بمراكز التربية الخاصة بمدينة قلمة، وقد أجريت هذه الدراسة وفقاً للمنهج الوصفي حيث تم الاعتماد على مقياس الاحتراق النفسي "الكريستينا ماسلاش" وطبق على عينة بلغت ٣٨ معلماً من معلمي التربية الخاصة وتوصلت إلى النتائج التالية: يوجد احتراق نفسي معتدل لدى معلمي التربية الخاصة. لا توجد علاقة بين مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة والأقدمية في العمل لديهم، لا توجد علاقة بين مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة ونوع إعاقة التلاميذ الذين يتعاملون معهم.

دراسة نصير (٢٠١٩) في الأردن، بعنوان: الاحتراق النفسي لدى المعلمين الذين يدرسون الطلبة السوريين في المدارس الأردنية في محافظة إربد من وجهة نظر المعلمين أنفسهم.

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على الاحتراق النفسي لدى المعلمين الذين يدرسون الطلبة السوريين في المدارس الأردنية في محافظة إربد من وجهة نظر المعلمين أنفسهم، واستخدمت الباحثة مقياس ماسلاش، حيث تكونت عينة الدراسة من (١١٢). وقد أظهرت النتائج أن المستوى العام للاحتراق النفسي كان بدرجة منخفضة. وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً لمتغير الجنس، أو سنوات الخبرة.

دراسة صقر (٢٠٢٠) في مصر، بعنوان: الجهد الانفعالي وعلاقته بالاحتراق النفسي لدى المعلمين.

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين استخدام المعلمين لاستراتيجيات الجهد الانفعالي ومستوى الاحتراق النفسي لديهم، وإمكانية التنبؤ بأبعاد الاحتراق النفسي من خلال تلك الاستراتيجيات، تكونت أدوات الدراسة من مقياس الجهد الانفعالي للمعلم من إعداد الباحثة، بالإضافة إلى مقياس الاحتراق النفسي للمعلمين إعداد (ماسلاش، ليدر و جاكسون، ١٩٩٦)، وتم تطبيق الأدوات على عينة قوامها (١٦٤) معلماً ومعلمة، وقد أكدت النتائج عدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين استراتيجيات الجهد الانفعالي الثلاث ومكونات الاحتراق النفسي.

AKYÜREK (2020) in Türkiye, Burnout in teachers.

الاحتراق النفسي لدى المعلمين.

هدفت الدراسة إلى تحديد تصورات المعلمين حول الاحتراق النفسي حسب متغيرات الجنس والعمر والحالة الاجتماعية والمستوى التعليمي والأقدمية المهنية ومتغيرات الصف الدراسي. وتكون عينة البحث من إجمالي ٤٠٩ من المعلمين، وتم استخدام جرد ماسلاش للاحتراق النفسي (MBI) الذي طوره ماسلاش و جاكسون (١٩٨١) وترجمه إلى اللغة التركية إرجين (١٩٩٢)، وقد لوحظ أن تصورات المعلمين حول الاحتراق النفسي هي في مستوى نادر جداً. وبالتالي فإن المعلمين يعانون من الاحتراق النفسي بشكل قليل. كما لم تُظهر تصورات المعلمين للاحتراق النفسي اختلافاً كبيراً باختلاف متغيرات الجنس والعمر والحالة الاجتماعية والمستوى التعليمي والأقدمية المهنية ومتغيرات المستوى المدرسي.

ATEŞ (2020) in Türkiye, The predictive role of psychological flexibility, self-efficacy and communication skills on life satisfaction in teacher candidates.

الدور التنبؤي للمرونة النفسية والكفاءة الذاتية ومهارات الاتصال على الرضا عن الحياة لدى المرشحين المعلمين.

هدفت الدراسة إلى فحص الدور التنبؤي للمرونة النفسية والكفاءة الذاتية ومتغيرات مهارات الاتصال على الرضا عن الحياة للمرشحين المعلمين. تألفت المجموعة

البحثية مما مجموعه ٤٣٨ مدرسًا مرشحًا، وتم استخدام "مقياس الرضا عن الحياة" و"مقياس المرونة النفسية" و"مقياس الكفاءة الذاتية العام" و"مقياس مهارات الاتصال" و"نموذج المعلومات الشخصية" كأدوات لجمع البيانات في البحث. وتوصلت إلى وجود علاقة إيجابية مهمة بين الرضا عن الحياة والمرونة النفسية، والكفاءة الذاتية ومهارات الاتصال، وأن المتغيرات المرونة النفسية والكفاءة الذاتية ومهارات الاتصال هي تنبؤات مهمة لقرارات الرضا عن الحياة. المرونة النفسية، والكفاءة الذاتية ومهارات الاتصال المتغيرات تفسر معاً ما يقرب من ٣٢٪ من التباين الكلي المتعلقة بالرضا عن الحياة من المرشحين المعلمين. وقد وجد أن المتغيرات "المرونة النفسية" في المقام الأول، "الكفاءة الذاتية" في المركز الثاني و"مهارات الاتصال" في المركز الثالث تنبأ بالرضا عن الحياة للمرشحين المعلمين على مستوى كبير.

دراسة الشمrani وكدهه (٢٠٢٢) في السعودية، بعنوان: المرونة النفسية وعلاقتها بتقدير الذات لدى معلمات رياض الأطفال في مدينة تبوك.

هدفت هذه الدراسة إلى تعرف العلاقة الارتباطية بين المرونة النفسية وتقدير الذات لدى معلمات رياض الأطفال في مدينة تبوك واستخدمت الباحثتان المنهج الوصفي الارتباطي، كما قامت بتصميم استبانة مكونة من بعدين بعد المرونة النفسية لدى معلمات رياض الأطفال، وبعد تقدير الذات لدى معلمات رياض الأطفال. تكونت عينة الدراسة من (٤٠) معلمة من معلمات رياض الأطفال الحكومية بمدينة تبوك، وكان من أهم النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المرونة النفسية وتقدير الذات لدى معلمات رياض الأطفال في مدينة تبوك عند مستوى دلالة (٠.٠٠١). كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد عينة الدراسة في المرونة النفسية وفي تقدير الذات لدى معلمات رياض الأطفال تعزى لمتغير عدد الأطفال في الصف.

دراسة جرار وآخرون (٢٠٢٢) في القدس، بعنوان: المرونة النفسية لدى معلمي ومعلمات الاحتياجات التربوية الخاصة في مدرسة الأمل.

هدفت الدراسة التعرف إلى مستوى المرونة النفسية لدى معلمي ومعلمات ذوي الاحتياجات التربوية الخاصة، وتكونت عينة الدراسة من (١٠٠) من معلمي ومعلمات ذوي الاحتياجات الخاصة في مدرسة الامل، واتبعت المنهج الوصفي، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن: المستوى الكلي للمرونة النفسية لدى معلمي ومعلمات ذوي الاحتياجات التربوية الخاصة جاءت مرتفعة، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الكلي للمرونة النفسية تعزى إلى متغير النوع الاجتماعي، ومتغير الخبرة في العمل.

دراسة حمادة وصغير (٢٠٢٣) في الجزائر، بعنوان: الاحتراق النفسي لدى معلمي التعليم الابتدائي في ظل جائحة كورونا.

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمي التعليم الابتدائي في ظل جائحة كورونا، ومعرفة أسباب الاحتراق النفسي لديهم. اتبعت الدراسة المنهج العيادي الذي يقوم أساساً على دراسة الحالة. وتم استخدام المقابلة النصف موجهة ومقياس الاحتراق النفسي لماسلاش كأدوات للدراسة، شملت عينة الدراسة أربع حالات، وأسفرت نتائج الدراسة أن معلمي التعليم الابتدائي يعانون من مستويات متفاوتة من الاحتراق النفسي على أبعاده الثلاثة تتراوح بين المرتفعة والمتوسط.

AYDOĞDU (2023) in Türkiye, A Predictor of Life Satisfaction in Teachers: Psychological Flexibility.

مؤشر على الرضا عن الحياة لدى المعلمين: المرونة النفسية.

هدفت هذه الدراسة إلى تحديد المستوى التنبؤي للمرونة النفسية للمعلمين على رضاهم عن حياتهم وتقييم المرونة النفسية للمعلمين وفقاً للخصائص الديموغرافية المختلفة. وطبقت على ٣٧٣ معلمًا، وتم جمع بيانات البحث باستخدام نموذج المعلومات الديموغرافية، ومقياس المرونة النفسية، ومقياس الرضا عن الحياة. وأظهرت النتائج أن الدرجات الإجمالية للمرونة النفسية للمشاركين الإناث كانت أعلى من المشاركين الذكور. ولم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات المرونة النفسية للمشاركين باختلاف حالتهم الاجتماعية وحالتهم التعليمية. القيم والتصرف بما يتماشى مع القيم، والتواجد في اللحظة، والذات السياقية، ودرجات الانفصال عن الأبعاد الفرعية للمرونة النفسية تنبأت

بشكل كبير بالرضا الحياتي للمشاركين. وقد لوحظ أن هذه الأبعاد الفرعية فسرت ٢١٪ من التغير في الرضا عن الحياة لدى المشاركين. إن البعد الفرعي للقبول للمرونة النفسية لم يتنبأ بشكل كبير بالرضا عن الحياة.

DOKUZ (2023) in Türkiye, Teachers' perceptions of resilience and innovative work behavior.

تصورات المعلمين عن السلامة النفسية وسلوك العمل المبتكر هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن تصورات المعلمين حول المرونة النفسية وسلوك العمل المبتكر. وطبقت على ٣٠٣ من المعلمين بطريقة. وتم استخدام أداة مقياس المتانة النفسية" و "مقياس السلوك المبتكر". تم العثور على مستويات الرفاهية النفسية العامة للمعلمين عالية. بشكل عام، ظهرت سلوكيات العمل المبتكرة للمعلمين على المستوى "المتوسط". وجد أن أعلى متوسط لسلوكيات العمل المبتكرة للمعلمين كان في بعد "التطبيق" على المستوى "العالي"، يليه بعدي "الدعم" و "البحث". أدنى متوسط في بعد الإنتاج". وخلص إلى أن تصورات المعلمين عن السلامة النفسية لا تختلف باختلاف جنس المعلمين وعمرهم ومستواهم ومقاطعتهم، ولكن العزاب أعلى من المعلمين المتزوجين حسب حالتهم الزوجية. وقد تقرر أن تصورات المعلمين لسلوكيات العمل المبتكرة لا تختلف حسب العمر والمستوى والحالة الاجتماعية للمعلمين، ولكنها تختلف حسب الجنس لصالح المرأة ووفقا للمقاطعة في منطقة باموكالي وفقا للموظفين. لا يمكن تحديد علاقة مهمة بين سلوكيات العمل المبتكرة للمعلمين ومستويات اللياقة النفسية.

التعقيب على الدراسات السابقة:

من حيث الهدف: فقد توافقت جميع الدراسات السابقة مع الدراسة الحالية من حيث الهدف، فقد هدفت جميع الدراسات السابقة إلى دراسة العلاقة بين المرونة النفسية ومتغيرات أخرى ودراسة الاحتراق النفسي ومتغيرات أخرى، حيث هدفت دراسة الريخي (٢٠١٦) إلى معرفة العلاقة بين المرونة النفسية والضغوط النفسية المدركة، ودراسة الشمراني وكده (٢٠٢٢) إلى تعرف العلاقة الارتباطية بين المرونة النفسية وتقدير الذات لدى معلمات رياض الأطفال، و دراسة جزار وآخرون (٢٠٢٢) هدفت إلى تحديد مستوى

المرونة النفسية لدى معلمي ومعلمات ذوي الاحتياجات الخاصة، ودراسة ATES (٢٠٢٠) التي تناولت فحص الدور التنبئي للمرونة النفسية والكفاءة الذاتية ومتغيرات مهارات الاتصال على الرضا عن الحياة للمرشحين المعلمين ودراسة DOKUZ (٢٠٢٣) التي هدفت إلى الكشف عن تصورات المعلمين حول المرونة النفسية وسلوك العمل المبتكر، ودراسة AYDOĞDU (٢٠٢٣) التي هدفت إلى تحديد المستوى التنبؤي للمرونة النفسية للمعلمين على رضاهم عن حياتهم وتقييم المرونة النفسية للمعلمين وفقاً للخصائص الديموغرافية المختلفة ودراسة البخيت والتيجاني (٢٠١٣) هدفت إلى تقصي ظاهرة الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة، وكذلك دراسة هرقة وشعبان (٢٠١٨) ودراسة نصير (٢٠١٩) ودراسة صقر (٢٠٢٠) ودراسة حمادة وصغير (٢٠٢٣) ودراسة SEFEROLU & DURAK (٢٠١٧) ودراسة AKYÜREK (٢٠٢٠).

من حيث المنهج: فقد اتفقت غالبية الدراسات السابقة على استخدام المنهج الوصفي التحليلي، عدا دراسة حمادة وصغير (٢٠٢٣) فقد استخدمت المنهج العيادي. من حيث مجتمع الدراسة والعينة: اتفقت جميع الدراسات السابقة مع الدراسة الحالية من حيث العينة وهم المعلمين والمعلمات.

من حيث الأدوات: تنوعت الأدوات في الدراسات السابقة تبعاً للأهداف كل دراسة، فدراسة الربخي (٢٠١٦) استخدمت مقياس المرونة النفسية لـ (سميت وآخرون)، وأم الشمراني وكدسة (٢٠٢٢) فقام بتصميم استبانة للمرونة النفسية، ودراسة البخيت والتيجاني (٢٠١٣) ودراسة هرقة وشعبان (٢٠١٨) ودراسة نصير (٢٠١٩) ودراسة صقر (٢٠٢٠) ودراسة حمادة وصغير (٢٠٢٣) ودراسة SEFEROLU & DURAK (٢٠١٧) ودراسة AKYÜREK (٢٠٢٠) استخدمت مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي. أما الدراسة الحالية فقد تم استخدام مقياس المرونة النفسية لكونور وديفيسون ومقياس الاحتراق النفسي لماسلاش.

وقد استفاد الباحثان من الدراسات السابقة في:

- تحديد مشكلة الدراسة
- تحديد المنهج الملائم لهذه الدراسة وهو الوصفي الارتباطي.
- وفي اختيار الأدوات المناسبة للبحث والمتعلقة بالمتغيرين.
- توجيه مسار البحث وتنظيمه في التعرف على الكتب والمراجع التي تثير وتخدم البحث في المعلومات المناسبة.

ميزة الدراسة الحالية:

من خلال استعراض أوجه الاتفاق والاختلاف بين الدراسات السابقة والدراسة الحالية تتميز الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة بما يلي:

- تفرد الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة بدراسة العلاقة بين المرونة النفسية والاحترق النفسي لدى المعلمين في مدينة إدلب مجمع قاح التربوي.
- من خلال عرض الدراسات السابقة لاحظ الباحث ندرة الدراسات الأجنبية التي تناولت هذا الموضوع.

الإطارُ النظري:

أولاً: المرونة النفسية:

المرونة النفسية هي مهارة ذو قيمة عالية عندما يكون الإنسان قادر على مجابهة حوادث الحياة والتكيف معها باستمرار فإن ذلك يكسبه خبرة عميقة حول تقييم الأمور بشكل جيد، قد يكون ما يمر به من صدمات ونكبات محرك أساسي لذهنه نحو اكتشاف مكان القوة لديه وكون الإنسان هو حالة معقدة بطبيعة الحال.

تعريف المرونة النفسية:

عرفتها عيسى (٢٣ . ٢٠): بأنها "قدرة الشخص على تحمل المواقف الصعبة والتعامل مع المشكلات والضغوط والتوتر وإعادة النظر في أفكاره ومواقفه وقراراته ونمط حياته فالشخص المرن يستطيع الاستجابة لأي تغير في بيئته استجابة مناسبة ولديه القدرة على التعافي من الصدمات" (ص. ٨٣٧).

السمات الشخصية لذوي المرونة النفسية:

لخصها بريقة (٢٠١٧) في النقاط التالية:

١. القدرة على تحمل الضغوط.
٢. القدرة على التطور والموائمة.
٣. القدرة على العمل بفعالية وفقاً مع قيم الشخصية.
٤. القدرة على التعامل مع الإحباط.
٥. القدرة على تنمية معارفهم الاجتماعية ومواكبة التطور.
٦. التمتع بمستوى عالي من الذكاء العاطفي.
٧. القدرة على ضبط النفس والانفتاح على الخبرة (ص. ١٩).

صفات المرونة النفسية:

كما يرى wolin (المشار إليه في شقورة، ٢٠١٢) أنه يمكن تحديد مؤشرات المرونة

النفسية لدى الأفراد من خلال الصفات الشخصية التي يمتلكونها وهي:

١. الاستبصار: وهي قدرة الفرد على فهم المواقف المتنوعة وسلوكيات الأشخاص المختلفة ليستطيع بذلك تكييف سلوكه ليتناسب مع المواقف المختلفة مما يزيد من قدرته على فهم نفسه والآخرين وتحديد طريقة التعامل معهم.
٢. الاستقلال: وهي قدرة الفرد على التوازن بين نفسه والآخرين، وتكيفه مع ذاته بحيث يحدد ماله وما عليه، والشخص المستقل هو الشخص الذي يستطيع قول (لا) في الوقت المناسب والحالة المناسبة كما يتميز قدرته على مواجهة مختلف الأحداث والمواقف.
٣. الإبداع: وهي القدرة على اختلاق وابتكار أفكار جديدة تمكن الفرد من التكيف مع مختلف الظروف وتحدي المصاعب والمخاطر بالتالي الاندماج في كافة أشكال السلوكيات السلبية ويُمكن الإبداع الفرد من صناعة واتخاذ القرار.

٤. روح الدعابة: وهي قدرة الفرد على إدخال السرور على النفس والآخرين ما يضيف على حياة الفرد الإيجابية والقدرة على التأقلم وتجاوز الظروف الصعبة وهي بذلك تمثل الجانب المشرق من الحياة لدى الشخص الذي يتمتع بالمرونة النفسية.

٥. المبادرة: وهي قدرة الفرد على البدء في تحدي الأحداث ومواجهتها معتمداً

فيها على حدسه وسرعة بديهته وإدراك النتائج الإيجابية الصحيحة والسريعة.

٦. تكوين العلاقات: وتتمثل في قدرة الفرد على تكوين علاقات إيجابية قوية مع الآخرين من خلال قدرته على التواصل الفعال، كما تشمل قدرة الفرد على التواصل مع ذاته (ص، ٢٣ - ٢٤).

ومما سبق يتضح أن الأشخاص الذين يتمتعون بالمرونة النفسية تكون لديهم صفات إيجابية تمكنهم من مواجهة الضغوط والتعامل معها بفعالية والتغلب عليها ويجب العمل على اكساب هذه الصفات الشخصية معلمي الحلقة الأولى من التعليم الأساسي ليكونوا قادرين على مواجهة الضغوط التي تعترضهم.

كما يذكر محمد (٢٠١٤) المشار إليه في الشافعي (٢٠١٧) سمات وخصائص الأفراد المتسمين بالمرونة وهي القدرة على إقامة علاقات جيدة مع الآخرين، معرفة هدفهم في الحياة، القدرة على تعزيز الذات وتنمية الثقة بالنفس، الشعور بالانتماء، القدرة على استخدام الأساليب المتوافقة في المواقف المختلفة، القدرة على التكيف والتغيير حسب الظروف والتأقلم معها، المساهمة في الحياة الاجتماعية، القدرة على تحويل المشاعر السلبية إلى إيجابية، النظر إلى الضغوط على أنها تحديات ويجب التغلب عليها. (ص. ٣٤٥)

طرقُ بناء المرونة النفسيّة:

ذكر أبو حلاوة (د.ت). طرقاً لبناء المرونة النفسية منها:

١. إقامة روابط قوية مع الآخرين.
٢. تجنب رؤية الأزمات على أنها مشكلة يصعب حلها يجب أن يدرك الفرد أن المستقبل أفضل ويلطف من مشاعر الألم والكآبة الناتجة عن المصاعب التي تواجهه.

٣. تقبل التغيير واعتباره جزء من الحياة.
٤. التحرك اتجاه أهدافنا تحديد أهداف واقعية يمكن تحقيقها وفقاً لإمكاناتنا وقدراتنا والواقع المحيط بنا.
٥. اتخاذ قرارات حاسمة.
٦. تلمس طرق لاستكشاف الذات.
٧. وضع الأشياء في حجمها الطبيعي: تقييم الوضع دون تهويل
٨. الاستبشار وتلمس الخير فيما هو قادم: النظرة التفاؤلية وأن هناك أشياء إيجابية ستحدث في حياتنا.

وفي هذا الإطار يرى الباحثان أن من الضروري أن تعمل البرامج الإرشادية على إكساب معلمي الحلقة الأولى من التعليم الأساسي طرق بناء المرونة النفسية المذكورة أعلاه مما ينعكس إيجابياً على مستوى المرونة النفسية لديهم.

نظريات المرونة النفسية:

النظرية السلوكية (جون واطسون):

المرونة مكتسبة متعلمة من وجهة نظر السلوكيين، يكتسبها الفرد من خلال اكتسابه للعادات الإيجابية وممارستها؛ مما يؤدي إلى تكوين فردية مرنة قابلة للتكيف، والتوافق لمواجهة ضغوطات الحياة؛ لذا تم الاعتماد على ما جاء في نظرية جون واطسون في هذه الدراسة؛ لمناسبتها للموضوع الحالي، ومناسبة العينة أيضاً؛ حيث يرى الباحث أن المعلمين لديهم القدرة على تعلم واكتساب وممارسة المرونة النفسية، كما أن هذه النظرية تعتمد على أساليب وطرق يمكن من خلالها إحداث تعديل أو تغيير في سلوك المعلم؛ وهذا لب موضوع المرونة النفسية (أبو القمصان، ٢٠١٧، المشار إليه في الشمراني وكده، ٢٠٢٢).

نظرية التحليل النفسي:

أوضح مؤسس النظرية سيجموند فرويد أن الجهاز النفسي يتكون من الهو والأنا والأنا الأعلى، حيث كل منها مسؤول عن وظيفة خاصة، تتكفل الأنا بالدفاع عن الشخصية

وتعمل على توافقها مع البيئة، كما يعمل على تأجيل إشباع مطالب الهو حتى يتوفر الموضوع المناسب الذي يسمح بالإشباع بدون آثار مؤلمة، ويتوجه الأنا بمستويات ثانوية أعلى من الوظائف العقلية مثل التفكير المنطقي وحل المشكلات وصناعة القرار لتحقيق التوافق وإحداث المرونة والتكيف. (العاظمي، ٢٠٢٢، ص. ١٤٧)

ثانياً الاحتراق النفسي:

تعود البدايات المبكرة لمصطلح الاحتراق النفسي إلى فرويد نبرجر Freudenberger على مدى ما يزيد عن ربع قرن من خلال دراساته عن الاستجابة للضغوط التي يتعرض لها المشتغلون بقطاع الخدمات حيث عرفه بأنه حالة من الاستنزاف البدني والانفعالي والعقلي الناتجة عن التعرض طويل الأمد لضغوط موقفية ذات توقعات عالية (Sharma, 2007, p. 24).

مفهوم الاحتراق النفسي:

يعرفه صالح (٢٠٢٠): "بأنه حالة من الضغط النفسي المزمّن نتيجة أعباء نفسية أو مهنية متراكمة والتي تكون مصاحبة بشعور عدم الفعالية وعدم الإنجاز، فتؤدي بالتالي إلى استنزاف مشاعر الشخص داخلياً حتى تحترق روحه بالكامل وتأتي لحظة يقرر فيها عدم الاستقرار" (ص. ٢٠).

ويرى "Cattell" أن الاحتراق النفسي عبارة عن متلازمة متعددة الأبعاد ويظهر في صورة عدة أعراض حادة من الاستنزاف الانفعالي والشعور بالأسى بصورة كبيرة، ومشاعر عدم الفاعلية، وعدم الكفاءة، وانخفاض الدافعية وسلوكيات واتجاهات غير مناسبة (Cattell, 2009, p. 16).

وعرفه (Shanafelt at all (2012): بأنه " عملية تدريجية تحدث للفرد رداً على فتراتٍ طويلة من الضغط النفسي والإجهاد البدني والعقلي والعاطفي، والانعزال عن العمل والعلاقات الأخرى، ومن أهم عواقب هذه العملية انخفاض الإنتاجية والسخرية، والارتباك والشعور بالاستنزاف سواءً في العمل أو المدرسة أو حتى في المنزل" (p.1379)

ومن التعريفات السابقة يستنتج الباحثان أن وجود الاحتراق النفسي سيظهر لدى معلمي الحلقة الأولى من التعليم الأساسي بعدة أعراض منها عدم الرغبة في العمل، ضعف في العلاقات الاجتماعية مع الوسط التربوي.

مراحل الاحتراق النفسي:

يشير صالح (٢٠٢٠) إلى ثلاث مراحل للاحتراق النفسي (الضغط العصبي) وهي:

١. الإنذار: وهنا نقطة البدء حيث يتم تنبيه الجهاز العصبي للشخص إنه يواجه مشكلة ما، فيستجيب الجسم بإطلاق كميات من الأدرينالين والكورتيزون، وتزداد سرعة ضربات القلب، ويدهمه الخوف والتأهب كأنه يخوض معركة.

٢. المقاومة: هنا يحاول الجسم تعديل الأوضاع وتصحيح الآثار النفسية التي حدثت نتيجة الضغط العصبي عن طريق التقليل من الأدرينالين وعكس آثارهم بتخفيف ضغط الدم وضربات القلب، وإذا استمر المؤثر المسبب بالوجود تفشل هذه الآلية ويستمر إفراز هذه الهرمونات والتي تبقى الشخص في حالة توتر مستمر والتي تسبب التشنج وبغض الحياة والشعور بالإحباط.

٣. الإنهاك: وهذه النتيجة طبيعية عندما يواجه الفرد مؤثر عصبي مزمن لفترات طويلة، فترات من المقاومة، والضغط، والعذاب النفسي والبدني ويسودها الشعور بانعدام الأمل والنظرة السوداوية للحياة، والاكتئاب الدائم، والشعور بالإرهاق الجسدي المستمر. وهنا تبدأ الأمراض بمهاجمة الفرد بمختلف أنواعها.

أبعاد الاحتراق النفسي:

وقد أورد Chiu and Tsai (٢٠٠٦) ثلاثة أبعاد للاحتراق النفسي وهي:

١. بعد الإجهاد الانفعالي المتمثل بالإرهاق وسرعة الغضب والخمول ونقص الاهتمام بالعمل وأنه ليس لديه شيء ليقوم به وهذا يكون ناتج عن ضغوط العمل الزائدة، مما يسبب استنزاف طاقة الجسم الانفعالية.

٢. تلبد المشاعر: وهو تحول الفرد إلى كتلة من المشاعر السلبية، ويكون تلبد المشاعر كمحاولة منه لخفض الشعور بالتلبد العاطفي، ولا يكون تجاه الأفراد فقط بل كذلك تجاه العمل، إذ يشعر بأنه ليس ذا قيمة.

٣. نقص الشعور في الإنجاز كالتقدير السلبي للذات، والعجز عن الإنجاز وعدم الكفاءة، وانخفاض طاقة الجسم، والضعف في مواجهة المشكلات التي تواجهه في العمل (كما ورد في زغبيني، ٢٠٢٠).

أعراض الاحتراق النفسي:

وصف سيدولايين (١٩٨٢، Cedoline) في كتابه (الاحتراق النفسي في التعليم الحكومي) أهم أعراض الاحتراق النفسي بما يلي:

١. الأعراض المعرفية: وتظهر في ضعف مهارات صنع القرار، وعدم القدرة على معالجة المعلومات، ومشكلات الوقت، والتفكير المفرط في العمل.

٢. الأعراض الجسمية: وتتضمن الإجهاد البدني، وتشنج العضلات، والآلام الجسمية والبعد عن الآخرين، وارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب.

٣. الأعراض النفسية الانفعالية: وتتضمن الإنكار، والتبرير، والغضب، والاكتئاب، وتدني مفهوم الذات.

٤. الأعراض الاجتماعية: وتتضمن الانسحاب والعزلة الاجتماعية.

٥. الأعراض الروحية: وتظهر عندما يصل الاحتراق إلى المرحلة النهائية، عندها تصبح الأنا مهددة، وتكون الثقة متدنية، وتضيع العلاقات الاجتماعية عندها تطفو الحاجة إلى التغيير أو الهروب من الواقع هي التي تسيطر على تفكير الفرد، وبالتالي فالفرد لا يدرك سوى ترك العمل أو تغييره، أو الحزن والتفكير بالانتحار (كما ورد في خصيفان، ٢٠١٧، ص. ٩).

أسباب الاحتراق النفسي:

أولاً: أسباب شخصية: وهذه الأسباب تتضمن التأثيرات الشخصية التي قد تؤدي إلى الإرهاق، مثل الإفراط في الالتزام، ووضع توقعات غير واقعية، والخوف من ارتكاب

الأخطاء أو عدم الالتزام بالمهام الموكلة إليه أو التقصير فيها (Beasley,2003 كما ورد في حجازي ومحمد، ٢٠١٧، ص.٦).

ثانياً: أسباب تنظيمية: في العمل كأسلوب الإدارة والقواعد غير المرنة من العمل وانعدام الأمن الوظيفي (chungsup lee,2012 كما ورد في حجازي ومحمد، ٢٠١٧، ص.٦).

مستويات الاحتراق النفسي:

ذكر الرشدان (١٩٩٥) المشار إليه في النومس (٢٠٢١) ثلاث مستويات للاحتراق النفسي هي:

المستوى الأول: يكون الاحتراق النفسي بشكل متقطع وقصير، ويمكن السيطرة عليه بسهولة.

المستوى الثاني: يأخذ الاحتراق النفسي في هذه الحالة شكلاً خاصاً من الحدة والوضوح، وتستغرق وقت أطول إلى درجة يصعب علاجها أو العمل على إزالة أعراضها، وفي هذه الحالة تظهر الأعراض بوضوح على الفرد المحترق نفسياً.

المستوى الثالث: تتطور أعراض الحالة وتزداد المشاكل الصحية والنفسية، بحيث تصبح من الصعب معالجتها ويرافقها الإرهاق والاكتئاب والقلق والمشاعر السلبية، مما تنعكس على أدائه الاجتماعي وعلاقته بأسرته.

العوامل المؤثرة في الاحتراق النفسي:

هناك عدة عوامل مؤثرة في الاحتراق النفسي، وقد ذكرها الزهراني (٢٠٠٨) بما يلي:

١. علاقات الفرد الشخصية: إن علاقات الفرد مع الرفاق في التعاملات ومدى طبيعية تلعب دوراً كبيراً في مدى رضا الفرد عن شخصيته وتفاعله، مما يدفع بتحديد مستوى الاحتراق النفسي.

٢. عبء وغموض وصراع الدور: يمثل الغموض وصراع الأدوار في تعاملات الشخص محدداً كبيراً لدى الفرد في مدى توافقه مع طبيعة تعاملاته، ويلعب دوراً هاماً في الرضا عن شخصيته أو الاحتراق النفسي.

٣. نظم الحوافز: من الطبيعي أن يرتبط الاحتراق النفسي بنظام الحوافز، فإذا لم نراعي جهود الآخرين فإنه يدفع بهم إلى حالة من السخط وما ينتج عنه من احتراق نفسي لديهم.

٤. تقويم الأداء الشخصي وهنا تلعب الموضوعية أو التمييز في تقويم أداء الأفراد دوراً كبيراً في رضا الشخص عن أدائه أو احتراقه النفسي.

٥. صرامة وجمود التعاملات: إن صرامة النظام في التعامل مع الآخرين التي يعمل بها الفرد يجبر الفرد على ممارسات وخضوعه للقرارات لا تتماشى مع طبيعته أو مع ظروفه وهذا ما يولد لديه نوعاً من السخط عن طبيعة التعاملات (كما ورد في الشيشي وآخرون، ٢٠٢٢، ص. ٤٨٠).

نظريات الاحتراق النفسي:

النظرية السلوكية:

تنظر هذه النظرية للسلوك على أنه نتاج الظروف الفيزيقية والبيئية ولم تتجاهل الجانب الحسي للإنسان ودور العمليات العقلية الداخلية فيه، وعليه فالاحتراق النفسي هو حالة داخلية لعوامل بيئية خارجية تنعكس على الاستعداد الداخلي للفرد وتظهر مظاهره في استجابات الفرد الخارجية وردود فعله الداخلية، (عودة، ١٩٩٨، كما ورد في يحيى، ٢٠٠٧، ص. ٢٨٩).

النظرية المعرفية:

يرى المعرفيون أن المصدر الذي يحدد سلوك الإنسان هو مصدر داخلي، بحيث يخالفون بذلك النظرية السلوكية وهذا يعني عندما يكون في موقف معين فإنه سوف يفكر به لضرورة هذا الموقف، ويسعى إلى الاستجابة من أجل الوصول إلى الأهداف التي يحددها وإذا كان هذا الإنسان قد استطاع أن يدرك الموقف إدراكاً إيجابياً فإن ذلك سيقود به إلى الرضا والمعنوية العالية والتكيف الإيجابي معه في حين أن البنائية إذا أدرك هذا الإنسان الموقف إدراكاً سلبياً فإن النتيجة الحتمية لهذا الإدراك السلبي ظهور أعراض الاحتراق النفسي عليه (سعد عبد الرحمن، ١٩٩٨ كما ورد في خديجة، ٢٠١٧، ص. ١٩).

يؤيد الباحثان النظرية السلوكية كون الاحتراق النفسي يحدث نتيجة الضغوط الخارجية التي يتعرض لها الفرد، مما يؤدي إلى ظهور أعراض الاحتراق النفسي عليه.

استراتيجيات مقاومة الاحتراق النفسي:

١. استراتيجيات العمل المباشر وتتم بالتعامل إيجابياً مع مصدر التوتر وتعتبر استراتيجيات فعالة وتستحق أن يتعامل بها الأفراد.

٢. استراتيجيات تعتمد على استعمال وسائل مخففة، حيث يتعلم الفرد أن يتقبل مصدر التوتر، ولكنه الأثر الانفعالي للتوتر الذي يحدث وهذه الاستراتيجية تنقسم إلى شقين:

- استعمال وسائل عقلية حيث يقوم الفرد بتغيير انطباعه عن الموقف والظروف، كأن يتعلم النظر إلى الجانب الإيجابي للموقف.

- استعمال وسائل جسمية مثل الاسترخاء، وممارسة للتمارين الرياضية (مرعي، ٢٠٢١، ص. ٣٨٥).

إجراءات الدراسة:

منهج الدراسة:

استخدم الباحثان المنهج الوصفي الارتباطي، نظراً لملاءمته أغراض البحث، كما يعد المنهج الوصفي من أكثر المناهج توظيفاً في عملية البحث العلمي، والمتبع لتطور العلوم يستطيع أن يلمس الأهمية التي احتلها المنهج الوصفي، ويرجع ذلك لملاءمته لدراسة الظواهر الاجتماعية، لأن هذا المنهج يصف الظواهر وصفاً موضوعياً من خلال البيانات التي يتحصل عليها باستخدام أدوات وتقنيات البحث العلمي، ومنهج البحث الوصفي، لا يقف عند حدود الظاهرة وإنما يذهب إلى أبعد من ذلك، فيحلل ويقسر ويقارن ويقوم، بقصد الوصول إلى تقييمات ذات معنى بقصد التبصر بتلك الظاهر (حمادة، ٢٠١٤).

والفحص الارتباطي هي تقنية لجمع البيانات تستخدم لتحديد نوع العلاقة بين أكثر من متغير كمي، ووجود هذه العلاقة وشدها (Gay and Airasian, 2000). وبناءً على

ذلك، في هذا البحث، سيتم وصف، وفحص العلاقة بين المرونة النفسية والاحتراق النفسي لدى معلمي الحلقة الأولى في التعليم الأساسي في مدينة إدلب مجمع قاح التربوي.

مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من جميع معلمين ومعلمات الحلقة الأولى من التعليم الأساسي العاملين في مجمع قاح التربوي التابع لمديرية التربية والتعليم في مدينة إدلب، والبالغ عددهم (١٦٢٨) معلم ومعلمة (بناء على السجلات الرسمية الموجودة في المجمع لعام ٢٠٢٢/٢٠٢٣).

عينة الدراسة:

تعد طريقة اختيار الباحث للعينة من الخطوات المهمة في مراحل البحث، ولتحقيق أهداف البحث طبق الباحث أدوات الدراسة عن طريق نماذج غوغل على كامل مجتمع الدراسة إلا أن الإجابات الصالحة للدراسة بلغ عدد ١٨٦ إجابة أي أن عينة الدراسة بلغت ١٨٦ معلم ومعلمة بنسبة (١١٪) من أفراد المجتمع الأصلي واكتفى الباحث بهذه العينة الميسرة لعدم تجاوب المعلمين.

والجدول (١) يبين توزيع العينة:

الجدول (١) توزيع أفراد العينة حسب المتغيرات.

المتغيرات	النوع	العدد	النسبة
الجنس	ذكر	73	39.2
	أنثى	113	60.8

أدوات الدراسة:

تعد أدوات الدراسة بمثابة الوسائل المستخدمة من طرف الباحث لاستقصاء أكبر عدد من البيانات العلمية من ميدان البحث بغرض تحليلها والوقوف على دلالتها العلمية لاستخلاص النتائج، وفي دراستنا الحالية تمت الاستعانة بالأدوات التالية:

- مقياس كونور وديفيدسون للمرونة النفسية.
- مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي.

مقياس المرونة النفسية:

استخدم الباحثان مقياس لكونور وديفيدسون (٢٠٠٣) ويتألف المقياس من ٢٥ بند لقياس المرونة النفسية، ويشمل المقياس المستخدم في هذه الدراسة ٢٥ عبارة، موزعة على ٤ أبعاد، التفاؤل، الصلابة، تعدد المصادر الهدف والجدول (٢) يبين توزيع البنود على المحاور.

الجدول (٢) توزيع البنود على المحاور.

أرقام العبارات							أبعاد المقياس
17	18	11	7	16	4	19	الصلابة
5	10	6	8	20	14	12	التفاؤل
-	13	1	15	2	9	3	تعدد المصادر
-	-	25	23	22	24	21	الهدف أو الغرض

دراسة الخصائص السيكومترية للأداة:

أولاً: صدق المحتوى:

قام الباحثان بعرض المقياس على مجموعة من المحكمين والمختصين وقد طلب من المحكمين إبداء آرائهم وملاحظاتهم حول مدى ملائمة فقرات المقياس لأغراض الدراسة، ودرجة انتماء الفقرات لها، ومدى وضوح الصياغة اللغوية لكل فقرة من فقرات المقياس، وكذلك ملاحظاتهم واقتراحاتهم، وإضافة إي تعديلات يرونها مناسبة وقد تم استرجاع (١٢) نسخة من مجموع الاستمارات الموزعة على لجنة التحكيم، وبعد ذلك تم إجراء حصر لآراء المحكمين، وقد نتج عن هذا التحكيم بأن العبارات سليمة ومناسبة وهذه النتيجة طبيعية لأن المقياس علمي تم الكشف عن صدقه وثباته في دراسات سابقة.

ثانياً: الاتساق الداخلي (صدق البنوي):

قام الباحثان بحساب الاتساق الداخلي للمقياس والذي يعتمد على الارتباطات الداخلية بين درجات المفحوصين في كل فقرة ودرجاتهم على الاختبار، وتم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (٥٠) معلم ومعلمة، من خارج العينة الأساسية وذلك لبيان مدى اتساق فقرات المقياس مع بعضها بعضاً عن طريق حساب ارتباط كل بعد من أبعاد المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس التي تنتهي له، ويقدم الجدول (٣) عرضاً للنتيجة.

الجدول (٣) معاملات ارتباط البنود مع الدرجة الكلية.

البعد	قيمة (ر)	مستوى الدلالة	الدلالة
التفاؤل	0.723	-0.01	دال
الصلابة	0.748	-0.01	دال
تعدد المصادر	0.716	-0.01	دال
الهدف	0.627	-0.01	دال
المرونة	1	-0.01	دال

يتضح من الجدول (٣) أن جميع قيم (ر) بين درجة كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس التي تنتهي إليه دالة عند (٠,٠١) مما يشير إلى تمتع مقياس المرونة النفسية بدرجة عالية من الاتساق الداخلي.

ثالثاً: الثبات:

تم حساب الثبات بطريقة معامل ألفا كرونباخ على عينة استطلاعية قوامها (٥٠) معلم ومعلمة وذلك بالنسبة للمقياس الكلي كما موضح بالجدول (٤):

جدول (٤) معامل ثبات ألفا كرونباخ.

مقياس المرونة النفسية	عدد البنود	ألفا كرونباخ
	25	0.896

يتضح من الجدول (٤) بأن درجة ثبات المقياس (٠,٨٩٦) وهي نتيجة مناسبة لأغراض الدراسة.

طريقة تصحيح مقياس المرونة النفسية:

يتكون المقياس في صورته النهائية من (٢٥) بنداً واستخدم مقياس ليكر الخماسي على الترتيب: (بدرجة كبيرة جداً، بدرجة كبيرة، بدرجة متوسطة، بدرجة قليلة، بدرجة قليلة جداً) أعطي هذا التدرج الأوزان على التوالي من (٥، ٤، ٣، ٢، ١) إذ تشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع المرونة النفسية والدرجة المنخفضة إلى انخفاض المرونة النفسية، ويتم حساب المتوسط الرتبي لمقياس أو تحديد مستوى المرونة النفسية لدى أفراد العينة، وتم إعطاء أفراد العينة قيماً متدرجة على مقياس ليكرت الخماسي ثم حساب طول الفئة على النحو التالي:

$$- \text{حساب المدى بطرح أصغر قيمة من أكبر قيمة } 5 - 1 = 4$$

المرونة النفسية وعلاقتها بالاحترق النفسي لدى معلمي الحلقة الأولى في التعليم الأساسي في مدينة إدلب

- حساب طول الفئة وذلك بتقسيم المدى على أكبر قيمة في المقياس وهي ٤،
 $0,8 = 5 \div 4$

- إضافة طول الفئة هو ٠,٨ إلى أصغر قيمة وهي ١ وذلك للحصول على الفئة الأولى وإذا كانت الفئة الأولى (١,٨) نضيف طول الفئة إلى الحد الأعلى من الفئة الأولى وذلك للحصول على الفئة الثانية وهكذا للوصول إلى الفئة الأخيرة. واستناداً على قاعدة التقريب الرياضي يمكن التعامل مع قيم المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة البحث كما هو مبين بالجدول (٥):

جدول (٥) معيار تحديد مستوى المرونة النفسية لدى معلمي الحلقة الأولى.

مرتفع جداً	4.21-5
مرتفع	3.41-4.20
متوسط	2.61-3.40
منخفض	1.81-2.60
منخفض جداً	1-1.8

مقياس الاحتراق النفسي:

استخدم الباحثان مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي (Maslach & Jackson, ١٩٨١) وهو سلّم اقترحه كل من Maslach و Jackson عام ١٩٨١ لمهن القطاع الصحي ومهن المساعدة (الأستاذة، المدرسين، الشرطة) يقيس أعراض الاحتراق النفسي ويتكون هذا المقياس من ٢٢ بنداً موزعة على ٣ أبعاد، الإنهاك النفسي، تلبد المشاعر، نقص الشعور والجدول (٦) يبين توزيع البنود على المحاور.

جدول (٦) توزيع البنود على محاور مقياس الاحتراق النفسي.

أرقام العبارات									أبعاد المقياس
16	20	14	8	13	3	6	1	2	الإنهاك النفسي
-	-	-	-	22	15	10	11	5	تلبد المشاعر
-	21	19	18	17	12	9	7	4	نقص الشعور

دراسة الخصائص السيكومترية للمقياس:

أولاً: صدق المحتوى:

قام الباحثان بعرض المقياس على مجموعة من المحكمين والمختصين وقد طلب من المحكمين إبداء آرائهم وملاحظاتهم حول مدى ملائمة فقرات المقياس لأغراض الدراسة، ودرجة انتماء الفقرات لها، ومدى وضوح الصياغة اللغوية لكل فقرة من فقرات المقياس، وكذلك ملاحظاتهم واقتراحاتهم، وإضافة إي تعديلات يرونها مناسبة وقد تم استرجاع (١٢) نسخة من مجموع الاستمارات الموزعة على لجنة التحكيم، وبعد ذلك تم إجراء حصر لآراء المحكمين، وقد نتج عن هذا التحكيم بأن العبارات سليمة ومناسبة وهذه النتيجة طبيعية لأن المقياس علمي تم الكشف عن صدقه وثباته في دراسات سابقة.

ثانياً: الاتساق الداخلي (صدق المفردات):

بعد التأكد من الصدق الظاهري للمقياس قام الباحثان بحساب الاتساق الداخلي للمقياس والذي يعتمد على الارتباطات الداخلية بين درجات المفحوصين في كل فقرة ودرجاتهم على الاختبار وتم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (٥٠) معلم ومعلمة، وذلك لبيان مدى اتساق فقرات المقياس مع بعضها بعضاً عن طريق حساب ارتباط كل بعد من أبعاد المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس التي تنتمي له، ويقدم الجدول (٧) عرضاً للنتيجة.

الجدول (٧) معامل ارتباط كل محور بالدرجة الكلية.

البعد	قيمة (ر)	مستوى الدلالة	الدلالة
الإرهاك النفسي	0.672**	-0.01	دال
تلبد المشاعر	0.610**	-0.01	دال
نقص الشعور	0.407**	-0.01	دال
المقياس الكلي	1	-0.01	دال

يتضح من الجدول (٧) أن جميع قيم (ر) بين درجة كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس التي تنتمي إليه دالة عند (٠,٠١) مما يشير إلى تمتع مقياس الاحتراق النفسي بدرجة عالية من الاتساق الداخلي وهي نتيجة مناسبة لأغراض الدراسة.

ثانياً: الثبات:

تم حساب الثبات بطريقة معامل ألفا كرونباخ على عينة استطلاعية قوامها (٥٠) معلم ومعلمة وذلك بالنسبة للمقياس الكلي.

جدول (٨) معامل ثبات ألفا كرونباخ.

ألفا كرونباخ	عدد البنود	مقياس الاحتراق النفسي
0.817	22	

طريقة تصحيح مقياس الاحتراق النفسي:

يتكون المقياس بصورته النهائية من (٢٢) بنداً واستخدام مقياس ليكر السباعي على الترتيب: (لا أعاني مطلقاً، مرة في السنة، مرة في الشهر، مرات في الشهر، مرة في الأسبوع، مرات في الأسبوع، كل يوم) أعطي هذا التدرج الأوزان على التوالي من (٠، ١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٦) بحيث تكون أعلى درجة يمكن الحصول عليها (٦٦) أدنى درجة هي (٠) ويتم حساب المتوسط الرتبي لمقياس أو تحديد مستوى الاحتراق النفسي لدى أفراد العينة، وتم إعطاء أفراد العينة قيمةً متدرجة على مقياس ليكرت السباعي ثم حساب طول الفئة على النحو التالي:

- حساب المدى بطرح أصغر قيمة من أكبر قيمة $6 - 0 = 6$

- حساب طول الفئة وذلك بتقسيم المدى على أكبر قيمة في المقياس وهي ٦،

$$6 \div 7 = 0,85$$

- إضافة طول الفئة هو ٠,٨٥ إلى أصغر قيمة وهي ٠ وذلك للحصول على

الفئة الأولى وإذا كانت الفئة الأولى (٠) نضيف طول الفئة إلى الحد الأعلى من الفئة الأولى وذلك للحصول على الفئة الثانية وهكذا للوصول إلى الفئة الأخيرة. واستناداً على قاعدة التقريب الرياضي يمكن التعامل مع قيم المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة البحث كما هو مبين بالجدول (٩):

جدول (٩) معيار تحديد مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمي الحلقة الأولى.

مرتفع جداً	5.15 – 6
مرتفع	4.30 – 5.15
متوسط	3.44 – 4.29
	2,58 – 3.43
منخفض	1.72 – 2.57
منخفض جداً	0.86 – 1.71
معدوم	0 – 0.85

المعالجات الإحصائية (تحليل البيانات):

استخدم الباحثان الأساليب الإحصائية التالية لمعالجة البيانات والنتائج:

١. معامل الارتباط بيرسون لحساب الاتساق الداخلي للمقياس ومعرفة العلاقة بين المتغيرات.
٢. معامل ألفا كورنباخ لحساب درجة ثبات المقياس.
٣. المتوسط الرتبي لحساب المستوى.
٤. اختبار (t-test) لعينتين مستقلتين لمعرفة الفروق.

عرض نتائج الدراسة ومناقشتها:

نتناول في هذا الجزء ما أسفرت عنه عملية معالجة وتحليل بيانات الدراسة، ومناقشتها، وتفسير نتائجها في ضوء ترتيب الأسئلة والفرضيات.

أولاً: للإجابة على السؤال الرئيس: ما طبيعة العلاقة بين المرونة النفسية والاحتراق النفسي لدى معلمي الحلقة الأولى من التعليم الأساسي في مجمع قاح التربوي. وللتحقق من صحة الفرضية الأولى: لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين المرونة النفسية والاحتراق النفسي لدى معلمي الحلقة الأولى من التعليم الأساسي في مجمع قاح التربوي.

تم استخدام معامل الارتباط بيرسون لمعرفة طبيعة العلاقة بين المرونة النفسية والاحتراق النفسي لدى المعلمين في مدينة إدلب مجمع قاح التربوي.

المرونة النفسية وعلاقتها بالاحترق النفسي لدى معلمي الحلقة الأولى في التعليم الأساسي في مدينة إدلب

الجدول (١٠) معامل ارتباط بيرسون للكشف عن العلاقة بين المرونة النفسية والاحترق النفسي لدى المعلمين.

المتغيرات	الارتباط	مستوى الدلالة	الدلالة
الصلابة والاحترق	-0.354	0.01	دال
التفاؤل والاحترق	-0.303	0.01	دال
تعدد المصادر والاحترق	-0.372	0.01	دال
الهدف والاحترق	-0.392	0.01	دال
المرونة والاحترق	-0.404	0.01	دال

يتبين من الجدول (١٠) وجود علاقة ارتباطية سالبة وذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠,٠١) بين المرونة النفسية والاحترق النفسي لدى أفراد العينة حيث بلغت قيمة معامل الارتباط بين الصلابة والاحترق النفسي (-٠,٣٥٦) وبين التفاؤل والاحترق النفسي (-٠,٣٠٣) وبين تعدد المصادر والاحترق النفسي (-٠,٣٧٢) وبين الهدف والاحترق النفسي (-٠,٣٩٢) كما بلغت قيمة معامل الارتباط بين إجمالي مقياس المرونة والاحترق النفسي (-٠,٤٠٤) مما يدل على وجود علاقة ارتباطية عكسية.

وبهذا نرفض الفرض الصفري ونقبل الفرض البديل الذي ينص على "وجود علاقة سلبية ذات دلالة إحصائية بين المرونة النفسية والاحترق النفسي لدى أفراد لدى المعلمين" ويعزو الباحث النتيجة إلى أن التأثير المتبادل بين المرونة النفسية والاحترق النفسي هو تأثير عكسي أي كلما ارتفع مستوى المرونة لدى المعلم انخفض مستوى الاحترق النفسي لديه والعكس صحيح، وأن المعلم في مدينة إدلب لديه قدرة جيدة في التعامل مع الضغوط والمشكلات وإدارتها بشكل فعال، وبالتالي المرونة العالية لديه قللت مستويات الاحترق النفسي، وقد جاءت هذه القدرة نتيجة الاهتمام الذي أولته مديرية التربية والتعليم في مدينة إدلب بالإضافة للمنظمات الإنسانية ذات الصلة بالمعلم من خلال تخصيص رواتب شهرية لهم وإحاقهم بالدورات التدريبية التي ترفع من مستواهم النفسي وتؤهلهم لمواجهة الضغوط.

ثانياً: للإجابة على السؤال الأول: ما مستوى المرونة النفسية لدى معلمي الحلقة الأولى من التعليم الأساسي في مدينة إدلب مجمع قاح التربوي.

استخدم الباحثان المتوسط الرتبي لقياس أو تحديد مستوى المرونة النفسية لدى أفراد العينة.

الجدول (١١) حساب المتوسط الرتبي لتحديد مستوى المرونة النفسية لدى أفراد العينة.

المتوسط الحسابي	عدد البنود	المتوسط الرتبي	التقدير في الأداة	فئات القيم
96.16	25	3.84	مرتفع جداً	4.2 – 5
			مرتفع	3.4 – 4.2
			متوسط	2.6 – 3.4
			منخفض	1.8 – 2.6
			منخفض جداً	1 – 1.8

تبين من الجدول (١١) أن مستوى المرونة النفسية لدى أفراد العينة مرتفع من خلال حساب المتوسط الرتبي.

ويمكن عزو هذه النتيجة إلى أن المعلمين الذين لديهم مستوى مرتفع من المرونة النفسية، يرجع إلى قدراتهم على مواجهة الضغوط والمتاعب بطرق وأساليب إيجابية، وعدم استسلامهم للمشاعر السيئة وذلك من خلال ضبط الانفعالات وطمأنة الجانب النفسي في بعث الهدوء والسكينة، وبالتالي هم قادرين على التحكم في الموقف عبر التفكير في إيجاد الحلول وهذا ما يساهم في تخطي المشاكل وبناء مرونة نفسية على أسس قوية بحيث يصبح لديهم مناعة نفسية فعالة أمام أي وضع طارئ يجري لهم خصوصاً في مهنة التعليم، وهذا ما يتميز به الشعب السوري عن غيره من الشعوب في قدرته على تحمل الضغوط ومواجهة المشاكل أو التكيف معها بشكل إيجابي. وكما أشرنا سابقاً أن مجمع قاح التربوي أُولي اهتماماً خاصاً به من قبل مديرية التربية والتعليم بإدلب والمنظمات العاملة في المنطقة، حيث تم كفالة المعلمين الذين يعملون في المدارس التابعة للمجمع من حيث دفع مرتباتهم الشهرية وإلحاقهم في الدورات التدريبية التي ترفع من مستوى المرونة النفسية، وتقلل من مستوى الاحتراق النفسي لديهم، ومن هذا الدورات (دعم نفسي اجتماعي، حماية الطفل، أخلاقيات العمل التربوي...)، وهناك عملاً دؤوباً على تلبية

المرونة النفسية وعلاقتها بالاحترق النفسي لدى معلمي الحلقة الأولى في التعليم الأساسي في مدينة إدلب

احتياجات المعلمين بشتى الوسائل المتاحة مما انعكس على مستوى الاحتراق النفسي والمرونة النفسية لديهم.

بالإضافة إلى ذلك فإن رغبة المعلمين في تعليم أبناء منطقتهم وعدم تركهم لتيار تهميش التعليم والجهل هو أحد الأسباب المهمة في تمتع المعلمين بمستوى مرونة عالي فهم القدوة وعليهم تقع مسؤوليات كثيرة ينظرون لها من منطلق الواجب الديني والأخلاقي وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة جرار وآخرون (٢٠٢٢).

ثالثاً: الإجابة على السؤال الثاني: ما مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمي الحلقة الأولى من التعليم الأساسي في مدينة إدلب_ مجمع قاح التربوي. وللإجابة على هذا السؤال استخدم الباحث المتوسط الرتبي لقياس أو تحديد مستوى الاحتراق النفسي لدى أفراد العينة.

الجدول (١٢) المتوسط الرتبي لتحديد مستوى الاحتراق النفسي لدى أفراد العينة.

عدد البنود	المتوسط الحسابي	المتوسط الرتبي	التقدير في الأداة	فئات القيم
22	43,69	1,98	مرتفع جداً	5.15 – 6
			مرتفع	4.30 – 5.15
			متوسط	3.44 – 4.29
				2,58 – 3.43
			منخفض	1.72 – 2.57
			منخفض جداً	0.86 – 1.71
			معدوم	0 – 0.85

تبين من الجدول (١٢) أن مستوى الاحتراق النفسي لدى أفراد العينة منخفض من خلال حساب المتوسط الرتبي.

ويمكن عزو هذه النتيجة إلى أن المعلم في الشمال السوري عنده رسالة وهدف من التعليم فهو يسعى لتغيير الواقع الأليم لأطفالنا من خلال التعليم لأنه هناك خوف على مستقبلهم و لديه الوعي الكافي لمواجهة أي محاولات لتجهيل أو تهميش الشمال السوري لذلك يبذل أقصى جهد ممكن في عمله ليتعلم الأطفال ولا يضيع مستقبل جيل بأكمله لأنهم هم من سيغيرون الواقع للأفضل، وهذا ما أكدته النظرية السلوكية بأن الاحتراق

النفسي ينتج من خلال طريقة تعامل الفرد مع الضغوط التي تعترضه وقدرته على مواجهتها، ويسعى المعلمين إلى المشاركة بحماس في الفعاليات التعليمية، وأداء عملهم على أكمل وجه ويملكون ثقة كبيرة بما أنجزوه من مهام تعليمية، ويسعون إلى القيام بالمزيد من الإنجازات المختلفة. كما أن هناك دراسات توافقت مع دراسة الباحث وهي: دراسة البخيت والبيجاني (٢٠١٣): ودراسة نصير (٢٠١٩): وهناك دراسات اختلفت مع الدراسة الحالية وهي: دراسة هرقة وشعبان (٢٠١٨): ودراسة حمادة وصغير (٢٠٢٣).

رابعاً: للإجابة على السؤال الرابع: ما الفروق في متوسطات درجات معلمي الحلقة الأولى من التعليم الأساسي في مدينة إدلب -مجمع قاح التربوي في كل من المرونة النفسية والاحترق النفسي تبعاً لمتغير الجنس. وللتحقق من صحة الفرضية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابة معلمي الحلقة الأولى من التعليم الأساسي على مقياس المرونة النفسية تعزى لمتغير الجنس.

تم استخدام ((t-test وذلك بهدف الكشف عن دلالة الفروق بين استجابات أفراد عينة الدراسة في مستوى المرونة النفسية وفقاً لمتغير الجنس (ذكور-إناث) والجدول (١٣) يوضح ذلك.

الجدول (١٣) اختبار "ت" لعينتين مستقلتين.

المقاييس	الم تغير	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	Sig	F	مستوى الدلالة	الدلالة
المرونة النفسية	ذكر	97.5	13.23	1.334	1.653	0.072	3.282	0.05	غير دال
	أنثى	95.2	10.64						

يظهر الجدول (١٣) أن قيمة ت المحسوبة (١,٣٣٤) أصغر من ت الجدولية (١,٦٥٣) عند مستوى الدلالة ٠,٠٥. وأن قيمة sig ٠,٠٧٢ < ٠,٠٥ بالتالي نرفض الفرضية البديلة ونقبل الفرضية الصفرية "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات

استجابة المعلمين في مدينة إدلب مجمع قاح على مقياس المرونة النفسية تعزى لمتغير الجنس.

ويعزو الباحثان النتائج: إلى أن النكبات والمشاكل والمحن عامل مشترك بين الجنسين وأن تعرض الفرد إلى هذه الضغوطات وتخطيها تكسبه قدرة على التحمل والتكيف مع الأوضاع، ومواجهة الصعاب بصورة إيجابية، كما يشير إلى تقارب قدرة ومهارة كل من الجنسين في التعامل مع الضغوط النفسية المدركة وتقبل الواقع والقدرة على التعامل مع المشكلات وحلها ولعل هذا عائد على البرامج التوعوية والإرشادية التي تقوم بها وزارة التربية والتعليم وإلى طبيعة الشعب السوري وقدرته على التكيف وحل المشكلات. وكما أن هناك دراسات توافقت مع الدراسة الحالية وهي: دراسة الربيعي (٢٠١٦): ودراسة الشمراني وكدسة (٢٠٢٢)

خامساً: الإجابة على السؤال الرابع: ما الفروق في متوسطات درجات معلمي الحلقة الأولى من التعليم الأساسي في مدينة إدلب -مجمع قاح التربوي في كل من المرونة النفسية والاحترق النفسي تبعاً لمتغير الجنس؟

وللتحقق من صحة الفرضية الثالثة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابة معلمي الحلقة الأولى من التعليم الأساسي على مقياس الاحترق النفسي تعزى لمتغير الجنس.

تم استخدام ((t-test وذلك بهدف الكشف عن دلالة الفروق بين استجابات أفراد عينة الدراسة في مستوى الاحترق النفسي وفقاً لمتغير الجنس (ذكور-إناث).

الجدول (١٤) اختبار "ت" لعينتين مستقلتين.

المقياس	الم	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	Sig	مستوى الدلالة	الدلالة
الاحترق النفسي	ذكر	42.7 6	2.13	-0.585	1.653	0.999	0.05	غير دال
	أنثى	44.2 9	1.65					

يظهر الجدول (١٤) أن قيمة ت المحسوبة (-٠,٥٨٥) أصغر من ت الجدولية (١,٦٥٣) عند مستوى الدلالة ٠,٠٥. وأن قيمة sig $٠,٩٩٩ < ٠,٠٥$ بالتالي نرفض الفرضية البديلة ونقبل الفرضية الصفرية "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابة المعلمين في مدينة إدلب مجمع قحاح على مقياس الاحتراق النفسي تعزى لمتغير الجنس.

ويعزو الباحثان النتيجة: إلى أن الأعباء التدريسية واحدة لكلا الجنسين سواءً معلمين أو معلمات أي أن الضغوط التي يتعرض لها الذكور هي نفسها التي تتعرض لها الإناث وتعاملات التربية مع كلا الجنسين متساوية مما يجعل المشاكل والصعوبات إن وجدت تكون بنفس النوعية كما أنهم يخضعون لتدريبات ودورات تدريبية مماثلة، كما أن هناك تشابه كبير بين الذكور والإناث فيما يتعلق بالبيئة والثقافة التي ينشؤون فيها في منطقة الشمال السوري. وإذا كانت العوامل الثقافية والاجتماعية المؤثرة في مستوى الاحتراق النفسي تتشابه بين الجنسين، فقد يكون من الطبيعي عدم وجود فروق كبيرة بينهما.

كما أن هناك دراسات توافقت مع الدراسة الحالية وهي: دراسة البخيت والتيجاني (٢٠١٣): ودراسة نصير (٢٠١٩).

التوصيات والمقترحات:

في ضوء النتائج تم الوصول إلى التوصيات والمقترحات الآتية:

- العمل على تحسين أوضاع المعلمين الاجتماعية والاقتصادية في إدلب والشمال السوري كافةً.
- إرشاد المعلمين إلى كيفية مقاومة الضغوط المهنية والنفسية، لكيلا تتحول إلى احتراق نفسي يهدد صحتهم النفسية، والجسدية مما ينعكس سلباً على أدائهم المهني وذلك من خلال إقامة الدورات التدريبية وورش العمل التي تستهدف معلمي الحلقة الأولى من التعليم الأساسي في الشمال السوري عامة وإدلب خاصة.

- إجراء مزيد من الدراسات التي تتناول الجوانب النفسية لدى معلمي الحلقة الأولى من التعليم الأساسي في إدلب والشمال السوري.
- إجراء المزيد من الدراسات التي تبحث العلاقة بين المرونة النفسية والاحترق النفسي لدى المدرسين والمعلمين في كافة المراحل التعليمية.
- قائمة المصادر والمراجع:
- المراجع العربية:

١. أبو حلاوة، محمد سعيد. (د.ت). *الطريق إلى المرونة النفسية*. تم الاسترجاع من الرابط <https://2u.pw/Uh6mR6>
٢. برقيقة، محمد علي. (٢٠١٧). *علاقة المرونة النفسية بمتغيري الجنس والسن*. جامعة قاصدي مرباح ورقلة.
٣. البخيت، صلاح الدين فرح عطا الله عمر، & محمد التيجاني ابراهيم. (٢٠١٣). *الاحترق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة في ولاية الخرطوم*. *مجلة التربية الخاصة والتأهيل*. (١)١، ١١١-١٥٢.
٤. دبابي، بوبكر. (٢٠٢١). *مستوى الاحترق النفسي لدى معلمي المرحلة الابتدائية دراسة ميدانية استكشافية ورقلة*.
٥. حجازي، عائشة بنت علي ومحمد، أميرة أحمد عبد الحفيظ. (٢٠١٧). *مستوى الاحترق النفسي وعلاقته بضغوط الدراسي لدى الطالبات المتزوجات بجامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن*. *مجلة العلوم التربوية*، ٢(١)، ٢٧-١.
٦. حمادة، حمزة. (٢٠١٤). *منهج البحث في الوسط الجامعي قراءة في مناهج البحث*. جامعة الوادي.
٧. الحاج محمد، نبال عباس. (٢٠٢١). *الاحترق النفسي لدى معلمي المدارس*. *المجلة العربية للنشر العلمي*، ٣٣، ١٩٨-٢١٨.

٨. حسانين، السيد الشبراوي أحمد وإبراهيم، أحمد عبد الفتاح حسين. (٢٠١٧). الاحتراق النفسي لدى طلاب الجامعة بمصر والكويت في ضوء الجنسية والنوع والتخصص الدراسي. *مجلة الإرشاد النفسي*، (٥١)٢، ٢-٤١.
٩. حمادة، هدى & صغير، كريمة. (٢٠٢٣). الاحتراق النفسي لدى معلمي التعليم الابتدائي في ظل جائحة كورونا. *جامعة ٨ ماي قالمة*، ١٧(٠١)، ٤٢٦-٤٤٨.
١٠. جرار، هالة محمد & الأطرش، محمود حسني، الرشق، أشرف. (٢٠٢٢). *المرونة النفسية لدى معلمي ومعلمات الاحتياجات التربوية الخاصة في مدرسة الأمل. القدس*.
١١. خصيفان، شذا بنت جميل بن طه. (٢٠١٧). التوافق النفسي وعلاقته بالاحتراق النفسي لدى معلمي مدارس التربية الخاصة ومعلمي الأسوياء. *مجلة جامعة الملك عبد العزيز - الآداب والعلوم الإنسانية*، (٢٥)٢، ١-٢٣.
١٢. خديجة، معروف. (٢٠١٧). *الاحتراق النفسي لدى الأطباء الجراحين. جامعة قاصدي مرباح ورقلة*.
١٣. الربيعي، خالد بن مطر بن محمد. (٢٠١٦). *الضغوط النفسية المدركة لدى المعلمين وعلاقتها بالمرونة النفسية ومهارة حل المشكلات بمحافظة الظاهرة في سلطنة عمان. جامعة نزوى*.
١٤. زغبجي، محمد أحمد. (٢٠٢٠). الاحتراق النفسي وعلاقته بالصلاية النفسية لدى المرشدين والمرشدات بإدارة تعليم صيبيا. *مجلة أبحاث*، (١٧)، ٣٠٤-٣٣٩.
١٥. زيدان، حنان السيد عبد القادر. (٢٠٢١). *المرونة النفسية لدى الأسر المصرية (الوالدين) وعلاقتها بأساليب مواجهة الصدمة النفسية في ظل جائحة كورونا كوفيد-١٩. مجلة كلية التربية في العلوم النفسية*، (١)٤٥، ٣٤٩-٤٠٠.
١٦. الشافعي، نهلة فرج على الشافعي. (٢٠١٧). *الإسهام النسبي للامتنان والحس الفكاهي في التنبؤ بالمرونة النفسية لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية-جامعة الإسكندرية*، (٢)٢٧، ٣٣٥-٣٨٤.

١٧. الشمراني، فاطمة بنت علي صالح وكدهسه، ثريا بنت عبد الخالق سعيد. (٢٠٢٢).
المرونة النفسية وعلاقتها بتقدير الذات لدى معلمات رياض الأطفال. *مجلة العربية
للنشر العلمي*، ٤٥، ٧٥٧-٧٨٧.
١٨. الشخي، أثير والبخاري، جمانة والحربي، رنا. (٢٠٢٢). الاحتراق النفسي وعلاقته بالأداء
الإبداعي لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الملك عبد العزيز في محافظة جدة.
مجلة العربية للنشر، ٢(٤٥)، ٤٧٥-٥٠٠.
١٩. شقورة، يحيى عمر شعبان. (٢٠١٢). *المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى
طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة. جامعة الأزهر- غزة.*
٢٠. صقر، هالة أحمد عبد الحميد. (٢٠٢٠). الجهد الانفعالي وعلاقته بالاحتراق النفسي
لدى المعلمين. *مجلة كلية التربية بالزقازيق*، ٢٥(١٠٨)، ٢٩١-٣٤٠.
٢١. صالح، عمرو. (٢٠٢٠). *نادي الاحتراق النفسي*. دار الكتب للنشر والتوزيع.
٢٢. العازمي، عائشة عبید الله مبارك قويضي. (٢٠٢٢). المرونة النفسية وعلاقتها بالتفكير
الإيجابي لدى المراهقين. *مجلة كلية التربية في العلوم النفسية*، ٤٦(٣)، ١٣٣-١٧٣.
٢٣. عيسى، دنيا علي السعيد. (٢٠٢٣). المرونة النفسية واليقظة العقلية كعوامل منبئة
بالنوموفوبيا لدى الشباب الجامعة. *مجلة المرونة النفسية واليقظة
العقلية*، ٢(١٠٧)، ٨١٦-٨٧٦.
٢٤. عثمان، عفاف عثمان. (٢٠٢١). درجة الإسهام النسبي لبعض العوامل الشخصية
والتنظيمية في متلازمة الاحتراق النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة نجران. *دار
المنظومة*، ٤١(١)، ١٠٩-١٢٧.
٢٥. مرعي، ماجد أحمد علي. (٢٠٢١). *فعالية برنامج إرشادي لخفض حدة الاحتراق النفسي
المصاحب لالتهاب الكولون العصبي لدى عينة من طلاب الجامعة. الجمعية المصرية
للقراءة والمعرفة.*

٢٦. نصير، تماره محمود. (٢٠١٩) الاحتراق النفسي لدى المعلمين الذين يدرسون الطلبة السوريين في المدارس الأردنية في محافظة إربد من وجهة نظر المعلمين أنفسهم. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، جامعة جرش، الأردن.

٢٧. النومس، ابتسام عباس ربيع. (٢٠٢١). مستوى الاحتراق النفسي لمدرسين المعهد العالي للاتصالات والملاحة أثناء استخدام المنصة الإلكترونية التعلم عن بعد في ظل جائحة فيروس كورونا المستجد كوفيد-١٩. دار المنظومة، ٢٩ (٢)، ٤٩٣-٥٥٤.

٢٨. هرقة، منصف محمد كريم & شعبان، ريمة. (٢٠١٣). الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة. جامعة ٨ ماي ١٩٤٥ قالمة.

٢٩. يحيى، محمد والعزاوي، أياد قاسم أنور. (٢٠٠٧). الاحتراق النفسي لدى معلمات الصفوف الخاصة. مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، ٥ (٢)، ٢٨٥-٣٠١.

المراجع الأجنبية:

1. Al-Adwan, F. E. Z., & Al-Khayat, M. M. (2017). Psychological Burnout in Early Childhood Teachers: *Levels and Reasons. International Education Studies*, 10(1), 179-189.
2. Akyurek, M. İ. (2020). Burnout in teachers. *Dicle University Ziya Gökalp Faculty of Education Journal*, 1 (37), 35-47.
3. Aydogdu, F., DEMİR, M., & DEMİR, B. (2023). A Predictor of Life Satisfaction in Teachers: Psychological Flexibility. *Muş Alparslan University Faculty of Education Journal*, 3 (1), 78-95.
4. Bünyamin, ATE Ş., & Sağar, ME (2022). The predictive role of psychological flexibility, self-efficacy and communication skills on life satisfaction in teacher candidates. *Cumhuriyet International Education Journal*, 11 (1), 219-227.
5. Dokuz, O. (2023). Teachers' perceptions of resilience and innovative work behavior [pdf]. Pamukkale University. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://gcris.pau.edu.tr/bitstream/11499/50766/1/Osman%20DOKUZ%20Proje.pdf.

6. Durak, HY, & SEFEROĞLU, SS (2017). Examining the feeling of burnout in teachers in terms of various variables. *Gazi University Journal of Gazi Education Faculty*, 37 (2), 759-788.
7. Gay, L. R., & Airasian, P. (2000). *Educational Research: Competencies For Analysis Andapplication*. Upper Saddle River, Nj: Merrill Prentice Hall.
8. Cattell, A. (2009). Learning from Burnout: Developing Sustainable Leaders and Avoiding Career Derailment. *Industrial and Commercial Training*, 41(4), 215-216.
9. Sharma, R. R. (2007). Indian model of executive burnout. *Vikalpa*, 32(2), 23-38.
10. Shanafelt, T. D., Boone, S., Tan, L., Dyrbye, L. N., Sotile, W., Satele, D., ... & Oreskovich, M. R. (2012). Burnout and satisfaction with work-life balance among US physicians relative to the general US population. *Archives of internal medicine*, 172(18), 1377-1385.