

**almanaa'a annafsya wa'laaqthaa baali'inhaak almahnee ladaa
'asaatzha atta'leem almatoust.**

المناعة النفسية وعلاقتها بالإرهاك المهني لدى أساتذة التعليم المتوسط

**Psychological immunity and its relationship to occupational exhaustion
among middle school teachers**

عبد الكريم صالح¹، بلقاسم يخلف² Abdelkarime Salhi. Belkacem_Yakhlef

¹ قسم علم النفس وعلوم التربية والارطفونيا، جامعة خميس مليانة (الجزائر) a.salhi@univ-dbk.m.dz

² المدرسة العليا للأساتذة آسيا جبار قسنطينة (الجزائر) bel_yakhlef@yahoo.fr

تاريخ النشر: 2025/12/30

تاريخ القبول: 2025/11/6

تاريخ الاستلام: 2025/4/10

Abstract: The current research aimed to know the level of psychological immunity and occupational exhaustion among a sample of middle school teachers in the city of Constantine. It also aimed to reveal whether there is a relationship between psychological immunity and occupational exhaustion among the research sample. It was conducted on a sample of 150 professors, using the descriptive approach, and to answer the research questions and reach its goals, were used. The(Maslash) scale of occupational exhaustion and the psychological immunity scale prepared by the researcher (Rahma Tayseer Al-Omari) The following results were obtained: The level of psychological immunity among teachers is low, the level of professional exhaustion among teachers is high, There is a negative inverse correlation with a statistical significance between psychological immunity and occupational exhaustion among professors.

Keywords: Mental immunity, Occupational burnout, Teachers, Middle school

الملخص: هدفت البحث الحالي الى معرفة مستوى المناعة النفسية والانهك المهني لدى عينة من أساتذة التعليم المتوسط بمدينة قسنطينة، كما هدف أيضا الى الكشف عما إذا كانت هناك علاقة قائمة بين المناعة النفسية والانهك المهني لدى عينة البحث، ولقد اجري على عينة قوامها 150 أستاذ وأستاذة، مستخدمين المنهج الوصفي، وللإجابة على تساؤلات البحث والوصول الى أهدافه تم استخدام مقياس (ماسلاش) للانهك المهني، ومقياس المناعة النفسية الذي أعدته الباحثة (رحمة تيسير العمري)، وتم التوصل الى النتائج الآتية: مستوى المناعة النفسية لدى الأساتذة المنخفض، مستوى الانهك المهني لدى الأساتذة مرتفع، توجد علاقة ارتباطية عكسية سالبة ذات دلالة احصائية بين المناعة النفسية والانهك المهني لدى الأساتذة.

كلمات مفتاحية: المناعة النفسية، الانهك المهني، أساتذة، التعليم المتوسط.

المؤلف المرسل: عبد الكريم صالح ،

مقدمة:

حظي التعليم، بمختلف أشكاله ومستوياته، بمكانة رفيعة عبر العصور، وظل المعلم ركيزة أساسية في منظومة التربية والتعليم. ورغم التركيز المتزايد في الوقت الحاضر على المتعلم كمحور للعملية التعليمية، إلى جانب الاهتمام بالمناهج والبرامج التعليمية، فإن دور المعلم يبقى جوهرياً لا يمكن الاستغناء عنه، فهو المسؤول الأول عن نقل المعرفة والثقافة والخبرات للأجيال، وتوجيههم نحو المسار الصحيح.

وحتى يتمكن المعلم من أداء مهامه على الوجه الأمثل، من الضروري توفير بيئة عمل مناسبة تدعمه نفسياً واجتماعياً، إلى جانب تزويده بالوسائل والإمكانات اللازمة. وتبرز أهمية ذلك بشكل أكبر في ظل التغيرات المتسارعة التي يشهدها العالم نتيجة للتطورات العلمية والتكنولوجية، وتأثير العولمة التي طالت فلسفة التربية ومناهجها، وفرضت متطلبات جديدة وتحديات إضافية. وقد أسهمت هذه الظروف مجتمعة في زيادة الأعباء والضغوط الملقاة على عاتق المعلم، ما أدى إلى إرهاقه نفسياً وجسدياً، وولد لديه مشاعر سلبية تجاه مهنته وتجاه المحيطين به، مما جعله معرضاً لما يُعرف بـ "الإنهاك المهني".

ويعد هذا الإنهاك نتيجة مباشرة لجملة من التحديات والمشكلات المرتبطة بمهنة التعليم. ومن هنا تبرز أهمية دراسة كل من الإنهاك المهني والمناعة النفسية لدى الأستاذ، لما لها من أثر بالغ في تعزيز جودة العملية التعليمية. إذ تسهم هذه الدراسات في الوقوف على مصادر الضغوط وإيجاد حلول تساعد المعلمين على تلبية احتياجاتهم، وتحقيق التوازن النفسي والرضا الوظيفي، مما ينعكس إيجاباً على أدائهم، ويعزز من فاعلية المنظومة التعليمية ككل.

1. الإطار النظري للبحث.

1.1 إشكالية البحث: تسعى الأنظمة التربوية في مختلف أنحاء العالم إلى تنمية الفرد تنمية شاملة ومتوازنة، وإعداده للحياة الاجتماعية بما يمكنه من التفاعل الإيجابي مع محيطه، وذلك من خلال التأثير في مختلف جوانب شخصيته. هذا التوجه يسلط الضوء على إشكالية الجودة والكفاءة في التعليم، إذ إن تحقيق تعليم فعال وذو مخرجات عالية

الجودة يرتبط بشكل مباشر بمستوى أداء الكوادر التربوية وكفاءتها. ومن هنا، تعاضد الاهتمام بالعوامل البشرية ودورها الحاسم في بلوغ الأهداف التربوية المنشودة. فالتركيز لا ينصب على الكم العددي للعاملين فحسب، بل يشمل أيضًا نوعيتهم، ودوافعهم، ومدى ما يتمتعون به من كفاءة وفعالية. وهذا ما يستوجب منح العنصر البشري عناية خاصة، من خلال دراسات معمقة تهدف إلى فهم سلوكياته، وتحليل اتجاهاته، بما يسهم في توجيهه التوجيه السليم وتحقيق أعلى درجات الرضا المهني.

على مر العصور، أولت التربية، في مختلف فتراتنا، اهتمامًا بالغًا بالمعلم ومنحته المكانة الرفيعة التي تستحقها هذه المهنة السامية. فمسؤولية المعلم تظل كاملة في نقل الخبرات التعليمية إلى الطلاب في جميع مراحل التعليم. وكلما كان المعلم واعيًا بأدواره المتعددة في العملية التعليمية، كان له دور فعال في تحقيق نتائج إيجابية. في هذا الإطار، يجدر بالذكر أن فعالية المعلم وجودة عطائه، سواء من حيث الكم أو الكيف، تعتمد بشكل كبير على مدى شعوره بالرضا المهني، وتوافر الأمن النفسي، والاستقرار المادي. فعندما يتمتع المعلم بحالة جيدة من الناحية النفسية والمادية والاجتماعية، فإن ذلك ينعكس بشكل إيجابي على أدائه ويزيد من إسهاماته في العملية التعليمية. (المعاينة، 2000).

وعلى الرغم من قداسة ونبل مهنة التعليم وقيمتها الاجتماعية، إلا أنها في المقابل تعتبر من بين المهن الشاقة والضاغطة، فالإرهاك المهني إذا أحد النتائج السلبية للضغوط في مجال العمل وهو حالة من الانهك أو الاستنزاف البدني والانفعالي نتيجة التعرض لضغوط عالية ، فالإرهاك المهني يؤثر تأثيرا سلبيا على الأساتذة ويضعف من كفاية مهنة التعليم والالتزام بها، وهذا دون شك يجعل الأستاذ أقل عطاء وقبولا وتفاعلا مع التلاميذ، وهذا يزيد من معدلات الاضطرابات النفسية والبدنية لدى الأساتذة. (بن شعبان، 2020، ص06)

فالإرهاك المهني يعبر عن ظاهرة الضغوط، على اعتبار أن دوام الضغوط وعدم التصدي لها يؤدي حتما إلى الانهك، فقد أظهرت دراسات كثيرة وجود علاقة دالة بين الانهك المهني وضغوط العمل، حيث تشير هذه الدراسات أن الانهك هو المحصلة

النهائية لضغوط العمل التي تتراكم عند الانسان خلال العمل وتؤدي به الى حالة من الاستنزاف الانفعالي.

فقد توصل كل من "كاتون"، "جروسنكيل"، "كوب"، "لونج" و"ميشل" إلى وجود الإنهاك المهني لدى المعلمين بدرجة متوسطة على بعدي الإجهاد الانفعالي وتبلد الشعور، وبدرجة عالية على بعد نقص الشعور بالإنجاز الشخصي، ويشير "ميلر" إلى عوامل بقاء المعلم أو انسحابه من العمل أو تحويله إلى عمل آخر في المجال التربوي بسبب الإنهاك المهني، إذ أن 21% من عينة الباحثركوا عملهم بعد سنتين من العمل، أما في الولايات المتحدة الامريكية على سبيل المثال لا الحصر فثمة ما نسبته 15% من المدرسين الجدد يغادرون العمل في السنة الأولى من التحاقهم به، وتصل نسبة المغادرين الى 50% بعد ست سنوات من العمل، أما بخصوص أولئك اللذين يواصلون مهنة التدريس فالكثيرين منهم يصبحون سلبيين و متشائمين ويتغيبون بشكل فاضح عن العمل (الخرابشة، 2005)

ومن هذا المنطلق تفرض طبيعة الحياة الحديثة، وبخاصة مهنة التعليم، على الأساتذة مواجهة ضغوطات وتوترات تؤثر بشكل مباشر على صحتهم النفسية والجسدية، وكذلك على أدائهم الاجتماعي والمهني. ومن هذا المنطلق، يتعين على المعلم أن يمتلك المناعة النفسية القوية ليتمكن من أداء مهامه بشكل فعال وللتغلب على الإنهاك المهني الذي قد يعاني منه. إذ إن المناعة النفسية تلعب دورًا حاسمًا في قدرة الفرد على التكيف مع الصعوبات والمواقف الضاغطة الناتجة عن التغيرات البيئية المختلفة، مثل التعامل مع المواقف السلبية التي قد تنشأ من الإدارة أو التلاميذ. هذه المناعة تساعد في تعزيز الشعور بالراحة النفسية والاستقرار الوظيفي، مما يساهم في تحسين فاعلية المعلم وزيادة كفاءته المهنية. كما أن المناعة النفسية تساهم في تعزيز الاتزان الانفعالي للمعلم، مما يمكنه من خلق بيئة تربوية مناسبة تحفز التلاميذ على الإقبال على التعليم والمشاركة في الأنشطة، وبالتالي ينعكس ذلك إيجابيًا على تحصيلهم الدراسي. انطلاقًا مما سبق، وإدراكًا منا لأهمية المناعة النفسية ودورها في الحد من مظاهر الإنهاك المهني لدى أستاذ التعليم المتوسط، تبرز الحاجة الملحة إلى إجراء دراسة تتناول طبيعة العلاقة بين هذين

المتغيرين. إذ يُعد فهم هذه العلاقة خطوة أساسية نحو تطوير استراتيجيات دعم فعّالة، تساهم في تحسين الصحة النفسية للمعلم وتعزيز أدائه المهني. ومن هذا العرض لأبعاد المشكلة، يمكن بلورة الإشكالية المطروحة في مجموعة من التساؤلات الأساسية.

2.1 تساؤلات البحث:

- ما مستوى المناعة النفسية لدى اساتذة التعليم المتوسط؟
- ما مستوى الإرهاك المهني لدى اساتذة التعليم المتوسط؟
- هل توجد علاقة دالة إحصائية بين المناعة النفسية والإرهاك المهني لدى الأساتذة في الطور المتوسط؟

3.1 فرضيات البحث:

- مستوى المناعة النفسية لدى اساتذة التعليم المتوسط منخفض.
- مستوى الإرهاك المهني لدى اساتذة التعليم المتوسط مرتفع.
- توجد علاقة دالة إحصائية بين المناعة النفسية والإرهاك المهني لدى أساتذة التعليم المتوسط.

4.1 أهداف البحث: نهدف من خلال بحثنا هذا إلى مايلي :

- الكشف عن مستوى المناعة النفسية لدى اساتذة التعليم المتوسط في مدينة قسنطينة.
- الوقوف على مستوى الإرهاك المهني لدى اساتذة التعليم المتوسط في مدينة قسنطينة.
- محاولة الكشف وتفسير العلاقة القائمة بين المناعة النفسية والإرهاك المهني لدى اساتذة الطور المتوسط.

5.1 أهمية البحث :

يستمد موضوع الدراسة الحالية أهميته من عدم حظوته بالاهتمام الكافي في الدراسات العربية عامة والجزائرية على وجه الخصوص، وهذا لصعوبة ضبط المتغيرين كونهما يتحدثان عن سمات شخصية وشعور غير واضح وملمس حيث، يختلف ضبط قياسهما ومستواهما من أستاذ لآخر وعلاقتها في نفس الوقت.

موضوع المناعة النفسية من الموضوعات الحديثة التي لقيت اهتماما في السنوات الأخيرة نظرا لتزايد أعداد الأفراد الذين قد يؤدي تعرضهم المتكرر أو المستمر للضغوط

انخفاض مستوى كفاءتهم وفعاليتهم ونخص بالقول هنا الأستاذ فهو أكثر فرد يتعرض لضغوط نفسية في عمله كون مهنة التعليم من المهن الشاقة والتي تستدعي تهيؤ نفسي وبدني عل المستوى.

كما يعتبر طرح هذا الموضوع ضرورة حتمية في الظرف الحالي باعتبار المناعة النفسية من الموارد الكامنة والامكانيات الشخصية القابلة للتنشيط والتطور بهدف ضمان التكيف الايجابي مع المواقف الصعبة والصادمة التي يصادفها الأستاذ والتي تعيق تحقيق الاهداف التربوية المرجوة مما يجعل الأستاذ أكثر فعالية وقدرة وبالتالي منظومة تربوية أكثر نجاحا وتطورا.

وتتوقف أيضا أهمية الدراسة على أهمية قيمتها العلمية والعملية على النتائج التي يستفاد منها ويستدل بها في إيجاد حلول لبعض المشاكل والتغلب عليها ورسم الاستراتيجيات المناسبة للتحكم فيها إضافة إلى تقديم تغذية راجعة ومعلومات حديثة للأساتذة من خلال عرض تجارب سياقات مختلفة ومدى ملائمة هذه التجارب لمعايير الجودة في التعليم.

- المردود التربوي لا يزال بعيدا عن المستوى المطلوب لأسباب عدة وجب كشفها وتفسيرها وربما الانهاك المهني الذي يعاني منه الأساتذة يكون سببا مباشرا في ذلك

6.1 التحديد الإجرائي لمتغيرات البحث:

1.6.1 تعريف المناعة النفسية: يعد مفهوم المناعة النفسية ضمن التوجه الإيجابي في علم النفس وقد تزايد الاهتمام بها في الآونة الأخيرة لأن وجودها دلالة على صحة الفرد النفسية والجسمية، وتعد عاملا مهما في حماية الفرد من الإصابة بالعديد من الأمراض.

❖ **التعريف النظري:** يعرفها Albert كما ورد في (ميرفت، 2016) على أنها "

مجموعة من سمات الشخصية، التي تجعل الفرد قادرا على تحمل تأثيرات الناتجة عن الضغوط والإنهاك النفسي و دمج كافة الخبرات المكتسبة منها لاستخدامها في المواقف المتشابهة حيث ينتج عنها أجسام مضادة نفسية تحمي الفرد من التأثيرات البيئية السلبية (ميرفت، 2016، ص14)

❖ **التعريف الإجرائي للمناعة النفسية:** المناعة النفسية هي نظام وحداني تفاعلي يعتمد على تفعيل الآليات والقدرات الكامنة بشكل متكامل من قوة في الاعتقاد وتمكين للقدرات المتمثلة في القدرة على حل المشكلات والقدرة على التخطيط وامتلاك البدائل والاستفادة من الخبرات السابقة، اعتمادا على الثقة بالنفس والمحافظة على الثبات الانفعالي (ضبط النفس) في ظل الشعور بالسكينة، وذلك بهدف حماية الفرد ووقايته من الوقوع في دائرة الاضطراب، وتعرف إجرائيا في هذا البحث بمجموع الدرجات التي يحصل عليها الأساتذة على مقياس المناعة النفسية المطبق في هذا البحث .

2.6.1 تعريف الإرهاك المهني:

❖ **التعريف النظري: ويعرفه (ميهوبي)** نقلا عن (الفريحات والربضي، 2010) بأنه حالة نفسية التي تسبب الإرهاك والاستنزاف لدى العاملين نتيجة لأعباء العمل التي يتعرض لها الفرد، مما ينعكس سلبا على العمل والمتلقين، ويشعر بتدني الدافعية للعمل، وتدني قيمة العمل، والنظرة السلبية للذات كونه يعمل في هذه المهنة . (ميهوبي، 2013، ص34)

❖ **التعريف الإجرائي للإرهاك المهني:** هو حالة نفسية تتسم بإرهاق جسدي وفكري و انفعالي يشعر بها الاستاذ ناجمة عن ضغط مهني مستمر نتيجة لمناخ عمل غير ملائم، هذه الحالة النفسية تفقده حيويته ونشاطه وإحساسه وتعاطفه واهتمامه بتلاميذه وتولد لديه شعور متدني لذاته، وتعرف إجرائيا في هذا البحث بمجموع الدرجات التي يحصل عليها الأساتذة نتيجة إجاباتهم على عبارات مقياس (ماسلاش) للاحتراق النفسي .

2. الإجراءات الميدانية للبحث

1.2 المنهج المستخدم في البحث: يعتبر المنهج من العناصر الأساسية في البحث العلمي، حيث يساهم بشكل كبير في تحديد مصداقية النتائج وجودتها. كما يؤكد (موريس أنجرس) على ضرورة تضمين تقرير البحث لقسم خاص بالمنهجية، ليتم فيه توضيح الطريقة المعتمدة في الدراسة. إذ أن النتائج لا تكون ذات قيمة دون الأساس

العلمي الذي يعتمد عليه البحث، وهو ما يتم الحكم عليه من خلال مدى توافق المنهج ووسائله مع طبيعة الدراسة وكيفية تطبيقها. (أنجرس، 2006).

وحيث أن طبيعة الموضوع المدروس هي التي تحدد نوع المنهج الذي يتبناه الباحث، وبما أننا بصدد معرفة مستوى المناعة النفسية ومستوى الانهاك المهني لدى الأساتذة، وكذا معرفة العلاقة القائمة بين المناعة النفسية والانهاك المهني ووصفها وتحليلها، ومن ثمة فالمنهج الوصفي هو المنهج الملائم لهذا البحث.

2.2 مجتمع البحث: يتكون مجتمع البحث من جميع أساتذة الطور المتوسط في مدينة قسنطينة لموسم 2023/2022

3.2 عينة البحث وخصائصها: يعتبر اختيار العينة من الخطوات الأساسية في البحث، ويقوم الباحث عادة بتحديد مجتمع البحث حسب الظاهرة المدروسة، ولما كانت مجتمعات الدراسة كبيرة الحجم في الغالب، فإنه يلجأ لاختيار عينة البحث من ذلك المجتمع، بحيث تمثله تمثيلاً صادقاً (ملحم، 2000)، وقد تم اختيار عينة البحث عن طريق العينة العرضية والتي بلغت 150 أستاذ وأستاذة بثلاث متوسطات بمدينة قسنطينة، والجدول الآتي يوضح عينة البحث ووصفها.

اسم المؤسسة	عدد الاساتذة		الاقدمية في التدريس		
	ذكور	إناث	أقل من 5س	أقل من 10س	أكثر من 10س
حسان بورغود	13	22	17	10	8
شايب حفصي	10	26	16	11	9
الخلدونية	15	30	19	13	13
أحمد منتوري	11	23	16	11	7
المجموع	49	101	68	45	37

جدول رقم (1) يوضح عينة البحث وخصائصها الديمغرافية

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن عينة البحث تتصف بمايلي: من حيث الجنس بلغ عدد الاناث في العينة 101 أستاذة وهي أكبر من نسبة، في حين بلغ عدد الذكور 49 أستاذ، وهي نسب تقترب من حقيقة الواقع، أما فيما يتعلق بالاقدمية في التدريس فقد بلغ عدد الأساتذة الذين تقل أدميتهم في التدريس عن 5 سنوات 68 فرد وهي

أكبر نسبة، تليها 45 فرد ممن يملكون أقدمية أقل من 10 سنوات و في الأخير بلغ عدد الأساتذة ممن تجاوزوا أقدمية في التدريس أكبر من 10 سنوات 37 فرد وهي اصغر نسبة.

4.2 أدوات البحث: لغرض تحقيق أهداف البحث وفحص فرضياته تم الاعتماد على الأدوات الآتية:

1.4.2 وصف مقياس المناعة النفسية: تم الاعتماد في هذا البحث على المقياس الذي أعدته الباحثة (رحمة تيسير العمري، 2021) و يهدف هذا المقياس في البحث الحالي إلى تحديد مستوى المناعة النفسية لدى عينة من أساتذة التعليم المتوسط، يتكون المقياس من 27 عبارة تتوزع على 06 أبعاد كما يوضحه الجدول الآتي:

جدول رقم (2) يوضح عدد بنود مقياس المناعة النفسية وأبعاده

أبعاد المقياس	العبارات الدالة عليه.
الثقة بالنفس	1،2،13،14،25
القدرة على ضبط النفس	3،4،15،16
القدرة على حل المشكلات	5،6،17،18
الاستفادة من الخبرات السابقة	7،8،19،20،26
قوة الاعتقاد	9،10،21،22،27
السكينة	11،12،23،24
العبارات السالبة	2،5،6،13،16،20،20،24،26،27

2.4.2 وصف مقياس الانهك المهني: استخدمنا في بحثنا مقياس "ماسلاش" للإرهاك المهني، الذي طبقه محمد عبد الرحمن الطوالبة 1999، وطبقه أيضا (فوزي ميهوبي، 2013) بعد أن قام بتعديله وجاء اختيارنا لهذا المقياس المعد أصلاً للاستخدام في البيئة الأمريكية بسبب ثبوت جدواه في البيئة الجزائرية، يتكون المقياس من 22 عبارة موزعة على ثلاثة أبعاد وهي:

- الاجهاد الانفعالي: ويتضمن الفق ارت (1-2-3-6-8-13-14-16-20).
- تبلد المشاعر: ويتضمن الفق ارت (5-10-11-15-22).
- الشعور بالإنجاز: ويتضمن الفق ارت (4-7-9-12-17-18-19-21).

بُنيت فقرات المقياس على شكل عبارات تسأل عن شعور الفرد نحو مهنته، ويطلب من المفحوص أن يستجيب مرة لكل فقرة. وقد درجت الاستجابات من صفر (0) (حيث يحدث الشعور قليلا في السنة) إلى ستة (6) (يحدث الشعور يوميا).

4.2. 3 ثبات وصدق أداتي البحث.

أولا/ ثبات وصدق مقياس المناعة النفسية: تم التحقق الأولي من نتائج الثبات والصدق بالنسبة لهذا المقياس والذي أفرز النتائج التالية:

أ/ الثبات: التناسق الداخلي (ألفا كرونباخ): تم حساب ثبات هذا المقياس بطريقة التناسق الداخلي بمعامل ألفا كرونباخ والتي تقوم على أساس تقدير معدل إرتباطات العبارات فيما بينها ككل كما هو موضح بالجدول التالي :

جدول رقم (03) يوضح نتائج ثبات مقياس المناعة النفسية عن طريق ألفا كرونباخ

أبعاد المقياس	عدد لعبارات	معامل ألفا كرونباخ
البعد الاول (الثقة بالنفس)	5	0.752
البعد الثاني (الثبات الانفعالي)	4	0.676
البعد الثالث (القدرة على حل المشكلات)	4	0.584
البعد الرابع (الاستفادة من الخبرات السابقة)	5	0.585
البعد الخامس (قوة الاعتقاد)	5	0.614
البعد السادس (السكينة)	4	0.638
المقياس ككل	27	0.847

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى قيمة معامل ألفا كرونباخ والذي قدر بالنسبة للبعد الاول (0.75)، وبالنسبة للبعد الثاني (0.67)، وبالنسبة للبعد الثالث (0.58)، وبالنسبة للبعد الرابع (0.58)، وبالنسبة للبعد الخامس (0.61)، وبالنسبة للبعد السادس (0.63)، وبالنسبة للمقياس ككل (0.83)، يمكن القول بأنها قيم تدل على أن هذا المقياس يتمتع بالثبات عالية من الثبات.

ب/ الصدق: الاتساق الداخلي: تم حساب صدق هذا المقياس عن طريق درجة كل محور بالدرجة الكلية للمقياس ككل، كما يلي:

أ/ تقدير الارتباط بين المحاور والدرجة الكلية للمقياس ككل:

تم تقدير الارتباطات بين درجة كل محور بالدرجة الكلية للمقياس ككل بمعامل

الارتباط بيرسون كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (04) يوضح مصفوفة ارتباطات محاور مقياس المناعة النفسية مع درجته الكلية			
المحاور	المقياس ككل	المحاور	المقياس ككل
المحور الاول	0.606**	المحور الرابع	0.609**
المحور الثاني	0.761**	المحور الخامس	0.757**
المحور الثالث	0.675**	المحور السادس	0.456**
الارتباط دال عند ألفا (0.01) **			

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى قيم معامل الارتباط بيرسون نلاحظ أنها جاءت كلها دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.01$) حيث تراوحت قيم معامل الارتباط بين (0.45) و(0.76) وعموما يمكن القول بأن هذا المقياس صادق لأن كل محاوره تتسق فيما بينها وبين المقياس ككل.

ثانيا/ ثبات وصدق مقياس الإنهاك المهني: تم التحقق الأولي من نتائج الثبات والصدق بالنسبة لهذا المقياس والذي أفرز النتائج التالية:

أ/ الثبات: التناسق الداخلي (ألفا كرونباخ): تم حساب ثبات هذا المقياس بطريقة التناسق الداخلي بمعامل ألفا كرونباخ والتي تقوم على أساس تقدير معدل ارتباطات العبارات فيما بينها ككل كما هو موضح بالجدول التالي :

الجدول رقم (05) يوضح ثبات مقياس الإنهاك المهني عن طريق ألفا كرونباخ		
أبعاد المقياس	معامل ألفا كرونباخ	عدد العبارات
البعد الاول (الاجهاد الانفعالي)	0.541	9
البعد الثاني (تبلد المشاعر)	0.607	5
البعد الثالث (الشعور بالانجاز)	0.649	8
المقياس ككل	0.776	22

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى قيمة معامل ألفا كرونباخ والذي قدر بالنسبة للبعد الاول (0.54)، وبالنسبة للبعد الثاني (0.60)، وبالنسبة للبعد الثالث (0.64)، وبالنسبة للمقياس ككل (0.77)، يمكن القول بأنها قيم تدل على أن هذا المقياس يتمتع بثبات عالي، حيث نلاحظ أن كل القيم جاءت موجبة وأن هناك إنسجام وترايط بين عبارات هذا المقياس يتعدى (0.50).

ب/ الصدق: الاتساق الداخلي: تم حساب صدق هذا المقياس عن طريق تقدير

الارتباطات بين درجة كل محور بالدرجة الكلية للمقياس ككل، كما يلي:

ب/ تقدير الارتباط بين المحاور والدرجة الكلية للمقياس ككل: تم تقدير الارتباطات بين درجة كل محور بالدرجة الكلية للمقياس ككل بمعامل الارتباط بيرسون كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (06) يوضح مصفوفة ارتباطات محاور مقياس الإنهاك المهني مع درجته الكلية			
المحاور	المقياس ككل	المحاور	المقياس ككل
المحور الاول	0.595**	المحور الثالث	0.642**
المحور الثاني	0.640**	الارتباط دال عند ألفا (0.01) **	

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى قيم معامل الارتباط بيرسون نلاحظ أنها جاءت كلها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.01$) ، وعموماً يمكن القول بأن هذا المقياس صادق لأن كل محاوره تتسق فيما بينها وبين المقياس ككل.

5.2 الأساليب الإحصائية:

- أولاً/ التحقق من شرط التوزيع الطبيعي للبيانات

قبل البدء في مرحلة معالجة الفرضيات باستخدام الأساليب الإحصائية المختلفة والملائمة يجب أولاً التحقق من شرط التوزيع الطبيعي بالنسبة للمتغيرات محل الدراسة الحالية، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (07) يوضح التحقق من شرط التوزيع الطبيعي بالنسبة للمتغيرات محل الدراسة

القرار	Shapiro-Wilk			Kolmogorov-Smirnov ^a			المتغيرات
	م.الدلالة	د. الحرية	الاحصاءات	م.الدلالة	د. الحرية	الاحصاءات	
دال	0.000	150	0.831	0.000	105	0.197	المناعة النفسية
دال	0.000	150	0.905	0.000	105	0.134	الإنهاك المهني

من خلال المعطيات المبينة بالجدول أعلاه نلاحظ وبناء على قيم اختبار كولموغوروف سميرونوف وكذا اختبار شابيرو ويلك أن كل القيم بالنسبة للمتغيرات دالة عند مستوى الدلالة ألفا (0.05) مما يجرنا إلى القول بأن بيانات هاته المتغيرات تتوزع توزيعاً غير طبيعي وبالتالي فإن كل الأساليب الإحصائية التي ستستخدم في المعالجة هي أساليب لابارامترية، وهي كالاتي:

- اختبار كا² لحسن المطابقة للكشف عن مستوى المناعة النفسية و الانهاك المهني لدى عينة البحث

- معامل الارتباط سبيرمان لتحديد طبيعة العلاقة بين المناعة النفسية و الانهاك المهني

2. 6 عرض ومناقشة وتفسير النتائج.

* عرض وتفسير ومناقشة الفرضية الأولى: نصت الفرضية الاولى لهذا البحث على: " مستوى المناعة النفسية لدى أساتذة التعليم المتوسط منخفض " وللاجابة على الفرضية تم الاعتماد على اختبار كا² لحسن المطابقة، فكانت النتيجة كما هي موضحة في الجدول التالي:

جدول رقم (08) يوضح إختبار كا² للكشف عن مستوى المناعة النفسية لدى أفراد عينة البحث

المستويات	ت. المشاهد	النسبة	ت. المتوقع	ف بين التكرارات	Chi-quare	د. الحرية	م الدلالة	القرار
منخفض	77	70%	.035	.038	161.048	2	0.000	دال عند 0.01
متوسط	51	20%	.035	.0-14				
مرتفع	22	10%	.035	.0-24				
الاجمالي	150	100%	//	//				

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن أفراد عينة البحث والبالغ عددهم إجمالاً (150) فرداً تباينت مستوياتهم فيما بينها حيث نجد أن (77) فرداً كان مستواهم على المقياس (منخفضاً) بنسبة مئوية قدرت بـ 70%، ويليها (51) فرداً كان مستواهم على المقياس (متوسطاً) بنسبة مئوية قدرت بـ 20%، ويليهما (22) فرداً كان مستواهم على المقياس (مرتفعاً) بنسبة مئوية قدرت بـ 10%، وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (كا²) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (2) قدرت بـ 161.04 وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.01$)، وبالتالي فإن هناك فرق دال إحصائياً بين المستويات الثلاثة لصالح المستوى الأول (منخفض)، ومنه يمكن القول بأن مستوى المناعة النفسية منخفض لدى أساتذة التعليم المتوسط، وعليه فإن هذه النتيجة تؤيد فرضية الدراسة الأولى والقاتلة مستوى المناعة النفسية منخفض لدى أساتذة التعليم المتوسط، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% .

ويفسر الباحثان هذه النتيجة بأن ضعف المناعة النفسية لدى عينة الأساتذة قد يرجع الى شدة الازمات و ضغوطات الحياة اليومية وتفسيره لها، وتقديره لقدرته وكفاءته على مواجهتها، فكل فكرة أو إحساس أو ميل أو انفعال يؤثر على أجهزة المناعة النفسية، و مما لا شك فيه أن تأثر جهاز المناعة النفسية يؤثر دون شك على المناعة الجسدية للفرد، وهو ما تترجمه كثرة الامراض التي تصيب هذه الفئة من الموظفين، هذا ما يجعل الاهتمام بالجانب النفسي و تقويته من المواضيع المهمة، التي يجب أن نوليها العناية الخاصة، خاصة مع كثرة الضغوط الحياتية في عصرنا الحالي في مجال العمل بصفة عامة والعمل في قطاع التربية والتعليم على وجه الخصوص.

* عرض وتفسير ومناقشة الفرضية الثانية: نصت الفرضية الثانية لهذا البحث على: " مستوى الإنهاك المهني مرتفع لدى أساتذة التعليم المتوسط " وللإجابة على الفرضية تم الاعتماد على اختبار كا² لجودة التوفيق أو ما يطلق عليه بحسن المطابقة، فكانت النتيجة كما هي موضحة في الجدول التالي:

جدول رقم (09) يوضح اختبار كا² للكشف عن مستوى الإنهاك المهني لدى أفراد عينة البحث

المستويات	ت.المشاهد	النسبة	ت المتوقع	الفرق بين التكرارات	Chi-Square	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القرار
منخفض	14	9%	0.035	0.025-	149.905	2	0.000	دال عند 0.01
متوسط	34	24%	0.035	0-10.				
مرتفع	102	67%	0.035	0.036.				
الاجمالي	150	100%	//	//				

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن أفراد عينة البحث والبالغ عددهم إجمالاً (150) فرداً تباينت مستوياتهم فيما بينها حيث نجد أن (102) فرداً كان مستواهم على المقياس (مرتفعاً) بنسبة مئوية قدرت بـ 67%، يليها (34) فرداً كان مستواهم على المقياس (متوسطاً) بنسبة مئوية قدرت بـ 24%، يليهما (14) أفراداً كان مستواهم على المقياس (منخفضاً) بنسبة مئوية قدرت بـ 9%، وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (كا²) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (2) قدرت بـ 149.90 وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.01$)، وبالتالي فإن هناك فرق دال إحصائياً

بين المستويات الخمسة لصالح المستوى الثالث (مرتفع)، ومنه يمكن القول بأن مستوى الإرهاك المهني مرتفع لدى أساتذة التعليم المتوسط، وعليه فإن هذه النتيجة تؤيد فرضية البحث الثانية والقائلة مستوى الإرهاك المهني مرتفع لدى أساتذة التعليم المتوسط، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

ويفسر الباحثان هذه النتيجة بأن لها عواملها دون شك، والتي تتم على أن المعلم تواجهه دوما صعوبات ومشكلات، ناجمة عن طبيعة مهنة التدريس والتي تعيقه على التوافق مع مهنته، بل وأحيانا تجعله أكثر إحباطا وإنهاكا، ومهنة التعليم لها مشكلاتها الخاصة والتي تؤدي في أغلب الأحيان إلى الانهاك المهني للمدرس، وفي هذا السياق يؤكد "عبد الحكيم بالعرفي" أن مهنة التعليم تعد مهنة الضغوط النفسية، والمعلم أو الشخص الذي يمارس النشاط التعليمي، يكون أكثر عرضة من غيره للإرهاق والأمراض النفسية والجسمية وهذا بحكم طبيعة عمله وما يتطلبه من جهد.

كما يرى الباحثان أن مستوى الانهاك المهني المرتفع، هذه النتيجة يمكن إرجاعها إلى المجهودات الكبيرة التي يقوم بها المعلم في عمله كمدرس مقابل ما يتلقاه من حوافز مادية أو معنوية تأتي في مقدمتها عدم الرضا عن الأجر الذي يتقاضاه وهو ما تترجمه كثرة الاحتجاجات خاصة في السنوات الأخيرة، كما أن تطلعات المعلم وطموحاته قد تكون من بين الأسباب الرئيسية للإرهاك المهني، إذ يكون هناك فرق شاسع بين تطلعات المعلم ومتطلبات التعليم.

*** عرض وتفسير ومناقشة الفرضية الثالثة:** نصت الفرضية الثالثة لهذا البحث على: "توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين المناعة النفسية والإرهاك المهني لدى أساتذة التعليم المتوسط"، وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم اللجوء إلى استخدام معامل سبيرمان وذلك بعد التحقق من خطية العلاقة، وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة التالية :

الجدول رقم (10) يوضح العلاقة بين المناعة النفسية والإرهاك المهني			
Rho de Spearman		الإرهاك المهني	القرار
المناعة النفسية	معامل الارتباط	-0.507**	**الارتباط دال عند ($\alpha=0,01$).
	مستوى الدلالة	0.000	
	حجم العينة	150	

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن معامل الارتباط سبيرمان بين درجات أفراد عينة البحث في مقياس (المناعة النفسية) ودرجاتهم في (الإنهاك المهني) بلغ (-0.50) وهي قيمة متوسطة وسالبة، ويعني هذا أن الارتباط بين درجات (المناعة النفسية) ودرجات (الإنهاك المهني) لدى أفراد عينة البحث هو ارتباط عكسي، أي أن كل انخفاض في درجات الافراد في (المناعة النفسية) تقابلها زيادة في درجاتهم في مقياس (الإنهاك المهني) والعكس صحيح، كما أن نتيجة هذا الارتباط جاءت دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0,01$)، ومنه نستطيع القول بأنه تم رفض الفرض الصفري الذي ينفي وجود العلاقة، وبالتالي فإن هذه النتيجة أتت مؤيدة لفرضية البحث الثالثة القائلة بوجود علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين المناعة النفسية والإنهاك المهني لدى أساتذة التعليم المتوسط، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

و يفسر الباحثان هذه النتيجة بأن المناعة النفسية لا تشكل مجرد قوة التحمل فحسب بالنسبة للأساتذة بل تمثل عامل قوة على مواجهة الضغوط المهنية، خاصة عند تعرضهم لمواقف ضاغطة وبشكل متكرر فإنها تخفف من درجة الشعور بالإنهاك المهني، وتجعل الأستاذ أكثر مرونة وثقة في مواجهته، وفي هذا السياق فقد أكدت دراسة (Shahi, Dubey, 2011) حول دور المناعة النفسية في تخفيف الضغط والانهاك النفسي، فقد بينت النتائج أن ذوو المناعة المرتفعة هم أقل تأثراً بالضغط والانهاك (محيوز، 2021، ص1233)، كما بينت النتائج وجود علاقة ارتباط عكسية بين المناعة النفسية و الاحتراق النفسي، وفي ذات السياق فقد أكدت دراسة جومبر (Gombor، 2009) على أن المناعة النفسية المرتفعة أدت الى خفض مستوى الانهاك النفسي وكانت بمثابة العامل الوقائي منه.

3. خاتمة: لا شك أن التعليم يعد رسالة مقدسة، وأن مهنة التدريس من أرفع وأشرف المهن التي تتمتع بمكانة عالية، باعتبارها حجر الزاوية في تقدم الأمم وازدهارها. فالتعليم له تأثير بالغ في تشكيل العقول وتنويرها، ويسهم بشكل مباشر في تطور الشعوب ورفقيها. لذلك، يعتبر المعلم عنصراً أساسياً في العملية التربوية والتعليمية،

نظرًا لما يقدمه من إسهامات كبيرة في بناء المستقبل. ومع ذلك، فإن هذه المهنة تعتبر شاقة وصعبة، نظرًا لما تتطلبه من صبر وأمانة ورعاية مستمرة. فعملية بناء الإنسان السوي أمر معقد يحتاج إلى معلم يكون خبيرًا في علم النفس والتربية والاجتماع. لكن هذه المسؤوليات الكبيرة تؤثر في صحة المعلم النفسية والجسدية، خصوصًا بسبب ما يواجهه من ضغوط تؤدي إلى الإرهاك المهني. ومن هنا تظهر أهمية المناعة النفسية التي تمكن المعلم من التعامل مع هذه الضغوط ومقاومتها، مما يعزز صحته النفسية. وقد أظهرت نتائج البحث وجود علاقة ارتباطية سلبية بين المناعة النفسية والإرهاك المهني، حيث تبين أن مستوى المناعة النفسية لدى عينة البحث كان منخفضًا، بينما كان مستوى الإرهاك المهني مرتفعًا.

4. اقتراحات وتوصيات: في ختام هذا البحث وانطلاقًا من النتائج المتوصل إليها نقترح بمايلي:

- أهمية تدريب المعلمين على تعزيز المناعة النفسية: يجب تدريب المعلمين على تقوية مناعتهم النفسية ليصبحوا قادرين على التكيف بمرونة مع مختلف الضغوط الحياتية وتجاوزها.
- الاهتمام بالجانب الديني كعامل دعم نفسي: ينبغي إعطاء أهمية أكبر للوابع الديني، حيث إن الإيمان بالقضاء والقدر يمنح الشخص مناعة نفسية قوية ويعزز شعوره بالرضا في مواجهة تحديات الحياة.
- إعداد برامج إرشادية وتربوية: من الضروري تطوير برامج إرشادية تهدف إلى تقليل مصادر الإرهاك المهني والتخفيف من العوامل التي تساهم فيه.
- التقليل من الضغوط النفسية في المدارس: يجب على إدارات المدارس العمل على تخفيف الضغوط النفسية على المعلمين من خلال تنظيم المزيد من الأنشطة الترفيهية وتوفير بيئة تهتم بالجانب النفسي والاجتماعي.
- دعم الدراسات المستقبلية: من المهم إجراء المزيد من الدراسات حول المناعة النفسية والإرهاك المهني في مراحل تعليمية أخرى، بهدف فهم أعمق لهذه الظواهر وكيفية معالجتها.

5. قائمة المراجع:

* المؤلفات

أنجرس، مورييس، (2006)، منهجية البحث العلوم الإنسانية تدريبات عالمية، دار القصبه للنشر، الجزائر

خليل، المعاينة، (2000)، علم النفس التربوي، دار الفكر للطباعة والنشر، بيروت
زيدان، عصام، (2013)، المناعة النفسية مفهومها وأبعادها وقياسها، منشورات كلية التربية، مصر
لمحم، سامي، (2000)، القياس والتقويم في التربية والتعليم، دار المسيرة للنشر والتوزيع، بيروت

* الاطروحات والرسائل الجامعية:

أنجرس، مورييس. (2006). منهجية البحث العلوم الإنسانية تدريبات عالمية. الجزائر: دار القصبه للنشر.

خليل، المعاينة. (2000). علم النفس التربوي. ط1. بيروت: دار الفكر للطباعة والنشر .
زيدان، عصام. (2013). المناعة النفسية مفهومها وأبعادها وقياسها. مصر: منشورات كلية التربية.
لمحم، سامي. (2000). القياس والتقويم في التربية والتعليم. ط1. الأردن: دار المسيرة للنشر والتوزيع.

* الاطروحات والرسائل الجامعية:

بن شعبان، فوزية، لفر، أنيسة. (2020). انضباط تلاميذ التعليم الثانوي وإنهاء الأستاذ، مذكرة مقدمة لنيل شهادة أستاذ التعليم الثانوي في الفلسفة، قسم الفلسفة، المدرسة العليا للأساتذة قسنطينة.
ميرفت، ياسر سويعد. (2016). الحصانة النفسية و علاقتها بقلق المستقبل و جودة الحياة لدى الشباب في مراكز الإيواء، رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية غزة.

* المقالات والأبحاث المنشورة بالمجلات العلمية:

الخرابشة، عمر محمد عبد الله، و عربيات، أحمد عبد الحليم. (2005). الإنهاك المهني لدى المعلمين مع الطلبة ذوي صعوبات التعلم في غرف المصادر. مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والاجتماعية والانسانية، 17(02)، 246-265.

Psychological Immunity and Coping Strategies. Dubey, A & Shahi, D.(2011).
Study on Medical Professionals. Indian Journal of Social Science Researches, 6
(2)- (1319-1325).