جودة حياة العمل وعلاقتها بالاحتراق النفسي لدى معلمات الاقتصاد المنزلي في ضوء مستوى الصلابة النفسية و الخبرة التدريسية

د / منى عبد الرازق أبو شنب

أستاذ ورئيس قسم الاقتصاد المنزلي والتربية المساعد

كلية الاقتصاد المنزلي – جامعة المنوفية

ملخص الدراسة

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين جودة حياة العمل والاحتراق النفسي لدى معلمات الاقتصاد المنزلي في ضوء مستوى الصلابة النفسية والخبرة التدريسية ، وتكونت عينة الدراسة من (١٢٠) معلمة ، وأستخدمت الباحثة لتحقيق هدف الدراسة مقاييس لكل من جودة حياة العمل ، الاحتراق النفسي والصلابة النفسية (إعداد الباحثة) .. وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائيا بين درجات معلمات الاقتصاد المنزلي في مقياس جودة حياة العمل ودرجاتهن في مقياس الاحتراق النفسي.

ووجدت فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات المجموعتين بالنسبة لمحوري خصائص العمل والمستقبل المهني والدرجة الكلية لجودة حياة العمل لصالح معلمات حديثي الخبرة ، كما وجدت فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات المجموعتين في الاحتراق النفسي لصالح معلمات ذوات الخبرة، كما أظهرت النتائج إنخفاض مساهمة جودة حياة العمل في الاحتراق النفسي لدى مرتفعات مستوى الصلابة النفسية مقارنة بإسهامها المرتفع في الاحتراق النفسي لدى منخفضات مستوى الصلابة النفسية ، ووفقا لنتائج الدراسة قدمت الباحثة بعض المقترحات والتطبيقات التربوية التي يمكن أن تسهم في رفع الشعور بجودة حياة العمل وتخفيف الاحتراق النفسي وتدعيم الشعور بالصلابة النفسية لدى معلمات الاقتصاد المنزلي .

كلمات مفتاحية : جودة حياة العمل – الاحتراق النفسي – الصلابة النفسية – الخبرة التدريسية .

جودة حياة العمل وعلاقتها بالاحتراق النفسي لدى معلمات الاقتصاد المنزلي في ضوء مستوى الصلابة النفسية و الخبرة التدريسية

د / منى عبد الرازق أبو شنب

أستاذ ورئيس قسم الاقتصاد المنزلي والتربية المساعد

كلية الاقتصاد المنزلي – جامعة المنوفية

مقدمة

ظهر مفهوم جودة حياة العمل كمصطلح حديث ليواكب سياسات التغيير والتطوير التنظيمي كون إن المنظمات تعمل في بيئة تتسم بالتعقيد والمنافسة الشديدة ، وهذا ما أدى إلى التركيز والاهتمام نحو نشر الجودة كخيار استراتيجي تستند إليه منظمات الأعمال لتحقيق كفاءة وفاعلية أفضل في الأداء.

ويشير(العنزي والفضل ،٢٠٠٧: ٦٨) إلى أن جودة حياة العمل تعتبر من أهم مصادر الرضا للعاملين ، والعنصر المميز لبيئة عمل منظمة ما عن غيرها ، وهنا برزت أهمية المسؤولية الأخلاقية والاجتماعية لتحسين جودة حياة العمل للعاملين في تلك المنظمات والسعي من قبلها لتطبيق كل النشاطات الخاصة بها، لغرض إشباع حاجاتهم ورغباتهم في بيئة العمل، حيث يتمثل نجاح منظمات الأعمال المعاصرة بقدرتها على تحقيق أهدافها وأهداف العاملين بها في آن واحد.

وبدأت كثيرمن المنظمات في تبني برامج جودة حياة العمل بما يحقق لها عديد من المزايا ومنها تعظيم القدرة التنافسية وتوفير قوة عمل أكثر مرونة وولاء وأيضًا توفير ظروف عمل أفضل(دسوقي،٢٠١٥: ٣١٨) .

وفي هذا الصدد يذكر(Baleghizadeh& Gordani,2012:3) أن جودة حياة العمل هومفهوم متعدد المحاور ديناميكي يتضمن مفاهيم مثل الأمن الوظيفي وأنظمة عمل مجزية ومشاركة في عمليات صنع القرار ، ويعتبر شرطا ضروريا في المساهمة في تحسين الكفاءة المهنية والولاء للعمل في إية منظمة .

ويعتبر المعلمون أهم القوى الفعالة في المنظمات التعليمية والاهتمام ببيئة عملهم هى واحدة من مهام التعليم وإذا كانت هناك ظروف سلبية على البيئة التعليمية فقد تؤدي إلى الكثير من المشكلات والاضطرابات النفسية (Emadzadeh,et.al,2012:445).

ومن هنا تشير دراسة (حسين وآخرون ،٢٠١٠: ١٩٩) إلى أهمية جودة حياة العمل وأن انخفاضها يرتبط بعديد من المترتبات السلبية السلوكية والتنظيمية ، ويعد الاحتراق النفسي من أهم

هذه المترتبات السلبية .

ويتطور الاحتراق النفسي الذي يصيب المعلم كتطور أي أعراض مرضية ، ويبدأ بحالة من عدم الاتزان ، وعدم القدرة على مواجهة متطلبات العمل ، وضعف القدرة على تنفيذه ، والانزعاج من التدريس وعدم الرغبة في مواكبة ما هو جديد في مجاله ، وعدم الرغبة في مناقشة أية اقتراحات إيجابية سواء في تعامله مع التلاميذ، أوالمادة التعليمية وقد تتطور هذه الأعراض لدى المعلم بحيث يظهر عليه التعب ، وعدم الرغبة في العمل ، ولا تقف الحالة عند هذا الحد بل قد تتطور أكثر بحيث تتغير اتجاهاته نحو نفسه، ويميل إلى الهروب من المواقف الاجتماعية ، والتغيب المستمر عن العمل (الظفري و القريوتي ، ٢٠١٠: ١٧٧) .

وهذه الحالة لا تكون نهائية وإنما تظل في تغيير نسبي في الارتفاع والانخفاض تبعا لحركة التغيير الناجمة عن كم ونوع الخبرات الضاغطة التي يتعرض لها الفرد ويتفاعل معها، وهذه العملية الديناميكية تولد حالة جديدة لدى الفردهي المتانة أوالصلابة النفسية (زرواق،٢٠١٣: ٤)

فالصلابة النفسية هي عامل مهم وحيوي من عوامل الشخصية في مجال علم النفس ، وهي عامل حاسم في تحسين الأداء النفسي والصحة النفسية والبدنية ، وكذلك المحافظة على السلوكيات (بهنساوي ،٢٠١٥: ٩) ، وهى إحدى المتغيرات الواقية حيث تمثل اعتقاد عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة، كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية الضغوط التي تواجهه (دخان و الحجار ، ٢٠٠٦: ٣٧١) .

ووصف Maddi &Kobasa الصلابة على أنها خاصية شخصية تتكون من ثلاث مكونات داخلية هي : الاستعداد ، الضبط و التحدي (المواجهة) وهذه المكونات الثلاثة تجعل الفرد يدرك أن الظروف المحيطة به أقل ضغوطا ، وهذا بدوره يترتب عليه مواجهة إيجابية وليس مواجهة سلبية ، بالإضافة إلى ذلك يتسم مثل هذا الفرد بامتلاكه لمستويات عالية من مقاومة الإحباط ومستويات أقل من إصدار ردود أفعال فسيولوجية للضغوط إلى جانب المشاركة والاندماج في ممارسات حياتية صحية وسوية (النجار،٢٠١١: ٢٩) .

ولهذا فقد بدأت الدراسات في السنوات القليلة الماضية بالتركيز على المتغيرات المدعمة لقدرة الفرد على المواجهة الفاعلة والتي من شأنها دعم قدرة الفرد على مواجهة المشكلات والتغلب عليها (زهاني ، ٢٠١٤، ٤٠) .

مشكلة الدراسة

تزخر مجالات العمل المختلفة بالعديد من مصادر الضغوط والتي يمكن إرجاع بعضها إلى الفرد نفسه والبعض الثاني إلى المؤسسة والبعض الآخر إلى البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها الفرد ،

ولكن مهنة التدريس وبحسب تصنيف منظمة العمل الدولية تعد من أكثر مجالات العمل ضغوطا حيث يتعرض المعلمون لخبرات ومواقف سلبية متنوعة ترتبط بعملية التدريس وتنعكس على اتجاهاتهم وعواطفهم نحو الطلاب والعمل وتؤثر في قدراتهم على الانجاز وبالتالي تسبب لهم ما يعرف بالاحتراق النفسي (أبوهواش والشايب، ٢٠١٢ : ٣٦١) .

وبالنظر إلى وضع معلمات الاقتصاد المنزلي وبعد عدة لقاءات بين الباحثة والموجه العام للاقتصاد المنزلي بمحافظة المنوفية وعدد من الموجهات الأوائل تبين للباحثة كثرة المواقف السلبية التي تتعرض لها معلمات الاقتصاد المنزلي والتي قد تكون سببا في حدوث الاحتراق النفسي لديهن ومنها على سبيل المثال وليس الحصر قلة وجود كتب دراسية للمادة ، وتغيير وضع المادة من مادة أساسية إلى مادة نشاط تدرس باختيار التلميذات ومع ضعف الامكانات المتاحة كعدم وجود حجرات مخصصة لتدريس المادة في أغلب المدارس ، وإنخفاض المبالغ اللازمة لشراء احتياجات الدروس العملية مع الأسعار الحالية مما يؤدي إلى حذف الجزء العملي من الدروس أو إنخفاض آدائه بالشكل المطلوب ، مما أدى إلى عزوف التلميذات عن اختيار المادة .

لذا أجرت الباحثة العديد من المقابلات مع معلمات الاقتصاد المنزلي أنفسهن وزيارتهن في أثناء اليوم الدراسي وترآى لها كثرة شكوى المعلمات من الأوضاع المالية السيئة ، وتأكيدهن لها من معانتهن من قلة توفر إمكانات تساعد في اتمامهن للعمل بالشكل المطلوب ، مما يجعلهن يواجهن العديد من التحديات المتزايدة ، وهو مادفع الباحثة لتطبيق الصورة المعربة لقائمة الاحتراق النفسي (Maslach & Jackson,1981) على عينة مكونة من (٥٠) معلمة للاقتصاد المنزلي ووجدت أن درجة الاحتراق الكلية لدى ٦٠% من أفراد العينة كانت مرتفعة وإنهن يعانين من أعراض الاحتراق النفسي .

مما أثار أهتمام الباحثة بمتغير جودة حياة العمل وعلاقته بالاحتراق النفسي لدى معلمات الاقتصاد المنزلي خاصة وقد أشارت دراسة (حسين وآخرون، ٢٠١٠: ٢٠٠) أن العلاقة بين جودة حياة العمل والاحتراق النفسي ليست علاقة خطية مباشرة ، حيث توجد العديد من المتغيرات التي قد تؤثر على تلك العلاقة ومن أهمها سمات الشخصية.

كما تبرز مشكلة الدراسة من ندرة الدراسات التي أهتمت بجودة حياة العمل وآثارها على المعلمين ، وهو ما أشارت إليه دراسة كل من (Baleghizadeh& Gordani,2012)، Ahmadi,& Mohamadi: 2013)، (Manju, ٢٠١٤) حيث أوصت بضرورة زيادة عدد الدراسات حول هذا الموضوع بدرجة تتناسب مع أهمية هذا المجال.

كما أشارت دراسة (النجار،٢٠١١)، (العبدلي،٢٠١٢)، (العيافي،٢٠١٣) إلى قلة الدراسات الأجنبية بشكل عام والدراسات العربية بشكل خاص التي تناولت متغير الصلابة النفسية في المجالات العامة وعلى وجه التحديد في المجال التربوي مما كان الدافع للقيام بهذه الدراسة .

ومن ثم تتحدد مشكلة الدراسة الحالية في السؤال الرئيس التالي:

ما علاقة جودة حياة العمل بالاحتراق النفسي لدى معلمات الاقتصاد المنزلي في ضوء مستوى الصلابة النفسية و الخبرة التدريسية ؟ وينبثق من السؤال الرئيس التساؤلات الفرعية التالية:

١. ما نوع العلاقة بين جودة حياة العمل والاحتراق النفسي لدى معلمات الاقتصاد المنزلي ؟
٢. ما الفرق بين المعلمات حديثات الخبرة والمعلمات ذوات الخبرة في جودة حياة العمل ؟
٣. ما الفرق بين المعلمات حديثات الخبرة والمعلمات ذوات الخبرة في الاحتراق النفسي ؟
٤. هل تختلف مساهمة جودة حياة العمل في الاحتراق النفسي باختلاف مستوى الصلابة النفسية (مرتفع و منخفض) لدى معلمات الاقتصاد المنزلي؟

أهداف الدراسة

تهدف الدراسة الحالية إلى تحقيق الأهداف التالية:

١- الكشف عن العلاقة بين جودة حياة العمل والاحتراق النفسي لدى معلمات الاقتصاد المنزلي.

٢- تحديد الفروق بين معلمات الاقتصاد المنزلي في جودة حياة العمل ، والاحتراق النفسي باختلاف سنوات الخبرة (حديثات الخبرة : أقل من خمس سنوات) (ذوات الخبرة : أكثر من عشر سنوات) .

٣- تحديد مساهمة جودة حياة العمل في الاحتراق النفسي باختلاف مستوى الصلابة النفسية لدى معلمات الاقتصاد المنزلي.

أهمية الدراسة

تتمثل مؤشرات الأهمية النظرية للدراسة في النقاط التالية :

- تناولها لمتغير جودة حياة العمل باعتباره القوة الدافعة لتحقيق الرضا والإلتزام ورفع مستوى الأداء لدى معلمات الاقتصاد المنزلي ، فتحسين جودة العمل بالمجتمع المدرسي ينعكس بدوره على المجتمع ككل .
- دراسة ظاهرة الاحتراق النفسي باعتبارها ضرورة من ضرورات الاهتمام بالصحة النفسية للأفراد بصفة عامة – وللمعلمات بصفة خاصة وذلك لأهمية دور المعلم في المجتمع المدرسي وكذلك خطورة ظاهرة الاحتراق النفسي الذي يُعد إحدى نتائج الأزمات النفسية الخطيرة على

الكوادر البشرية العاملة ، والذي يؤثر سلبيا على المعلمات اللاتي يعانين منه ثم يمتد تأثيره إلى أفراد المجتمع المدرسي ككل .

- تناولها لأحد المتغيرات الإيجابية في الشخصية ومتغير من متغيرات المقاومة، وهو متغير الصلابة النفسية التي تجعل المعلمات يحتفظن بصحتهن الجسمية والنفسية رغم تعرضهن للمواقف الضاغطة وتجعلهن أكثر فعالية في مواجهتها و السيطرة عليها .

وتتمثل مؤشرات الأهمية التطبيقية للدراسة في النقاط التالية :

- أهمية وحيوية قطاع التعليم كونه يتضمن عملية إعداد الأجيال لتنمية وتطوير مجتمعاتهم في شتى مناحي الحياة (الاجتماعية و الاقتصادية و التكنولوجية وغيرها) .
- البحث في مشكلات فئة جديرة بالاهتمام وهن معلمات الاقتصاد المنزلي حيث يُعد علم الاقتصاد المنزلى أحد العلوم التطبيقية المهمة التى تعنى بالفرد فى جميع مراحل حياته لينشأ متكيفًا مع القيم والاتجاهات السائدة بالمجتمع مسايرا للتقدم العلمى والتكنولوجى، حتى يساهم بفاعلية فى النهوض بالأسرة والبيئة والمجتمع ولذلك لابد أن تشعر المعلمة بجودة حياة العمل وتتمتع بالصحة النفسية .
- افتقار المجال إلى أدوات ملائمة للقياس الموضوعي لمتغيرات الدراسة الحالية لذلك صممت الباحثة أدوات صادقة وثابتة لقياس جودة حياة العمل والاحتراق النفسي والصلابة النفسية لدى معلمات الاقتصاد المنزلي .
- النتائج التي تتوصل إليها الدراسة وكذلك التوصيات قد تمكن المسئولين بوزارة التربية والتعليم والمعنيين بأمر هؤلاء المعلمات من الاهتمام بتحسين الأوضاع النفسية لهن وتحسين جودة العمل لديهن ، وإتخاذ الإجراءات اللازمة لتعزيز العوامل الإيجابية و الحد من العوامل السلبية التي تعمل على إنخفاض توافر جودة حياة العمل .
- الاستفادة من نتائج الدراسة إن أمكن في وضع برامج إرشادية تساعد في التخفيف من آثار الاحتراق النفسي وتطوير قدرات المعلمات على المواجهة وتنمية الصلابة النفسية، كما أن نتائج الدراسة قد تكون نواة لدراسات أخرى في هذا المجال .

مصطلحات الدراسة

جودة حياة العمل Quality of Work Life

تُعرف إجرائيا بأنها الجودة التي تشعر بها معلمة الاقتصاد المنزلي في عملها والمرتبطة بالجوانب الاقتصادية ومدى تناسبها مع عبء العمل ، وكذلك جودة بيئة العمل المادية وهل هي تعين المعلمة على أداء عملها بشكل جيد أم تعتبرعائقا أمامها ، وجودة العلاقات الاجتماعية وما يسود

من علاقات اجتماعية داخل المدرسة وكذلك فيما يخص جودة خصائص العمل من ناحية استقرار العمل والأعباء الخاصة به وأخيرا جودة المستقبل المهني وفرص الترقي والتقدم المهني المتاحة من خلاله ومن هذاالتعريف تحدد الباحثة محاور جودة حياة العمل في خمسة محاور وهى (جودة الجوانب الاقتصادية ،جودة بيئة العمل المادية ، جودة العلاقات الاجتماعية ، جودة خصائص العمل وجودة المستقبل المهني) وجودة حياة العمل هي الدرجة التي تحصل عليها المعلمة على مقياس جودة حياة العمل ومحاوره المستخدم في الدراسة والدرجة العالية تدل على تمتع المعلمات بمستوى مرتفع من جودة حياة العمل .

الاحتراق النفسي Burnout

يُعرف إجرائيا بأنه معاناة معلمة الاقتصاد المنزلي من الرغبة في الابتعاد عن كل من حولها ، وبأنها دائمة التفكير في مشكلات عملها ، وأنها لم تحقق شيئا جديرا بالتقدير في مجال عملها ، وأن مجهودها أثناء التدريس يذهب سدى ، وتعاملها مع مشكلات التلميذات بعصبية ، ومن هذا التعريف تحدد الباحثة محاور الاحتراق النفسي في ثلاثة محاور وهى : (الاجهاد النفسي ، إنخفاض الدافعية للعمل والاتجاه السلبي نحو التلميذات) والاحتراق النفسي هو الدرجة التي تحصل عليها المعلمة على مقياس الاحتراق النفسي ومحاوره المستخدم في الدراسة والدرجة العالية تعبر عن ارتفاع الشعور بالاحتراق النفسي لدى المعلمات .

الصلابة النفسية Psychological Hardiness

تُعرف إجرائيا بأنها مقدارما تمتلكه معلمة الاقتصاد المنزلي من مبادئ وقيم تلتزم بها وتحافظ عليها ، وإيمانها بأن قيمة الحياة تكمن بتطبيق مبادئ وقيم المجتمع ، وقدرتها على التحكم في الأحداث التي تمر بحياتها والاحتفاظ بهدوئها وثباتها في أقسى المواقف التي تواجهها ، والسيطرة على نفسها في مواقف الفشل ، وقدرتها على تحقيق أهدافها مهما واجهها من عقبات، ومن هذا التعريف تحدد الباحثة محاور الصلابة النفسية في ثلاثة محاور وهى: (الالتزام ،التحكم والتحدي) والصلابة النفسية هي الدرجة التي تحصل عليها المعلمة على مقياس الصلابة النفسية ومحاوره المستخدم في الدراسة والدرجة العالية تعبر عن ارتفاع درجة الصلابة النفسية لدى المعلمات.

الخبرة التدريسية Teaching Experience

تُعرف إجرائيا بأنهاعدد السنوات التي مارست فيها معلمة الاقتصاد المنزلي مهنة التدريس .

حدود الدراسة

تلتزم الدراسة بالحدود المكانية والزمنية والبشرية والموضوعية التالية :

- الحدود المكانية:المدارس الإعدادية و الثانوية الحكومية بمحافظة المنوفية .

- الحدود الزمنية : تمثلت في الفصل الأول من العام الدراسي ٢٠١٥ – ٢٠١٦ م .
- الحدود البشرية : عينة من معلمات الاقتصاد المنزلي .
- الحدود الموضوعية : اقتصرت على دراسة العلاقة بين جودة حياة العمل والاحتراق النفسي لدى معلمات الاقتصاد المنزلي (مرتفعات ومنخفضات) الصلابة النفسية و(حديثي الخبرة وذوات الخبرة) التدريسية.

الاطار النظري والدراسات السابقة

اولا : جودة حياة العمل

حظي موضوع جودة حياة العمل وتحسينها باهتمام المختصين بالعلاقات الإنسانية لمدة تزيد على ٥٠ عاماً وينطلق الاهتمام من مسلمة مفادها حاجة الأفراد العاملين في المنظمة إلى أجواء عمل جيدة من أجل أداء العمل بصورة مناسبة، لذا فإن الهدف الأساسي من محاولات تحسين جودة حياة العمل يتمثل في إعداد قوة عمل راضية ومحفزة وذات ولاء عالي لأعمالها وعلى درجة عالية وقدرة فائقة في الإبداع والابتكار،حيث تعتبر جودة حياة العمل واحدة من أهم أدوات إدارة الموارد البشرية والتي توجد نوعا من التوازن بين الجوانب المهنية والشخصية والاجتماعية للعاملين في أية مؤسسة، ويعتبر التعليم هو العمود الفقري في أي بلد ولذلك لابد من توفير بيئة عمل أفضل وتتميز بالمرونة للمعلمين ليعطوا أفضل ما لديهم لمؤسساتهم التعليمية .

وقد تباينت وجهات نظرالباحثين حول تحديد محاور جودة حياة العمل حيث حددها (العنزي و الفضل ، ٢٠٠٧: ٧٩) في عدة محاور وهي كفاية الراتب وعدالته ، صحية ظروف العمل ، فرص استغلال المهارات وتطويرها ، فرص النمو الوظيفي ، التكامل الاجتماعي ، الموازنة بين العمل والحياة والتمسك بمبدئية العمل التنظيمي.

وأقتصرت دراسة (حسين وآخرون ، ٢٠١٠: ٢١٢) على خمسة محاور وهي الجودة المتصلة بكل من (بيئة العمل الفيزيقية ، خصائص العمل ، العلاقات الاجتماعية في سياق العمل ، الجوانب المادية المتصلة بالعمل وأسلوب القيادة الذي يتبعه الرئيس المباشر) ، وحددت دراسة (Mansouri ,et.al,2013 :350) محاور جودة حياة العمل في : مرتبات كافية وعادلة ، الصحة وشروط السلامة في العمل ، تنمية القدرات البشرية ، توفير الفرص لاستمرار النمو المهني ، التواصل الاجتماعي في حياة العمل ،التماسك الاجتماعي والاندماج في منظمة العمل وحقوق الأفراد في المنظمة ، وتمثلت المحاور في دراسة (Xhakollari,2013 : 502) في عدالة الأجور والمكافات ،الأمان في بيئة العمل و الفرص المستقبلية المتاحة.

وحددها (Jaafarpour ,et.al,2015 :32) في ثمانية محاور رئيسة وهى الأجر الكافي والعادل ، سلامة وصحية البيئة ، التطور والترقي في مجال المهنة ، الالتزام بالقانون في المنظمة ، الرضا عن سياسات المنظمة ، تطوير القدرات البشرية ، التماسك الاجتماعي في منظمة العمل و الأهمية الاجتماعية للعمل .

ويتفق كل من (ماضي ،٢٠١٣: ٦٧) و(Manju, 2014:80)على أن أهمية تحسين جودة حياة العمل للمؤسسات يكمن في زيادة درجة الرضا الوظيفي ، تحسين ودعم العلاقات الانسانية في المؤسسة ، زيادة الكفاءة والفاعلية التنظيمية للمؤسسة ، المساهمة في تعزيز التعلم ، الإبداع واستثمار أفضل للموارد البشرية بالمؤسسة و توفير قوة عمل أكثر مرونة وولاء ودافعية.

وهو ما أثبتته دراسة (Shahbazi ,et.al, ٢٠١١) حيث هدفت إلى بحث العلاقة بين جودة حياة العمل وجودة الأداء لدى عينة من أعضاء هيئة التدريس العاملين بجامعة أصفهان مكونة من(١٠٠) عضوا وتوصلت الدراسة إلى أن كلما توفرت أجور عادلة ومناسبة وبيئة عمل صحية و آمنة وتنمية للقدرات البشرية وعلاقات اجتماعية بين العاملين كلما كان الأداء أكثر فاعلية .

كما توصلت دراسة (Tabassum,2012) إلى وجود علاقة موجبة دالة احصائيا بين جودة حياة العمل والرضا الوظيفي وذلك على عينة مكونة من (٣٠٠) عضو من أعضاء هيئة التدريس العاملين بمؤسسات التعليم العالي الخاصة ببنجلاديش.

وأسفرت نتائج دراسة (Baleghizadeh& Gordani,2012) عن وجود علاقة موجبة دالة إحصائيا بين جودة حياة العمل والحافز نحو العمل وذلك على عينة مكونة من (١٦٠) معلما من معلمي المدارس الابتدائية في مدينة أصفهان .

و كشفت دراسة (Yasini ,et.al, 2013) عن العلاقة الموجبة الدالة إحصائيا بين جودة حياة العمل والسمات المهنية للمعلم ، وأنه يمكن التنبؤ بمدى الحافز نحو العمل لدى المعلمين من مستوى جودة حياة العمل لديهم وذلك على عينة مكونة من (١٣٧) من معلمي المرحلة الثانوية بايران ، وهدفت دراسة (Ilgan,et.al,٢٠١٥) الى التعرف على مستوى جودة حياة العمل المدرسي وعلاقتها بالرفاهية النفسية وبعض المتغيرات الديمجرافية وذلك على عينة مكونة من (٧٨٤) معلما بالمدارس العامة بتركيا وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين جودة حياة العمل والرفاهية النفسية لدى المعلمين.

كما كشفت دراسة (Bakhshayesh,et.al,٢٠١٥) عن العلاقة بين جودة حياة العمل والالتزام

الوظيفي لدى عينة من معلمي المرحلة الابتدائية مكونة من (٣٠٤) معلمين بمدينة نيريز وأسفرت النتائج عن وجود علاقة موجبة دالة إحصائيا بين المتغيرين .

ثانيا : الاحتراق النفسي لدى المعلمين

يُعد مصطلح الاحتراق مصطلحا مألوفا في المجتمع المعاصر فقد أصبح يستخدم بشكل كبير للإشارة إلى ردود الفعل السلبية لاستمرارية العمل التي يصاحبها ضغوطات ومطالب عاطفية، ويعد الإعياء العاطفي صفة أساسية في هذا الاحتراق النفسي (الهملان،٢٠٠٨: ١٢) ويحدث الاحتراق النفسي عندما يواجه الفرد بعض الصعوبات والمشكلات في حياته ويعجزعن حلها ومواجهتها ويفشل في التعامل معها مما يشعره بالضغط (المجدلاوي ،٢٠١٢: ٢١٥) .

وتعد مهنة التدريس من أهم مهن الخدمة الإنسانية في المجتمع الحديث، فالمعلم حين يواجه معوقات تحول دون قيامه بدوره بشكل كامل، فإن ذلك يؤدي إلى إحساسه بالعجز والقصور في تأدية العمل المطلوب منه ، مما سيرتب عليه ضغطا نفسيا،الأمر الذي يشكل خطرا يهدد مهنة التدريس ، بسبب ما قد ينجم عنه من تأثيرات سلبية عليه ، وعلى التلميذ، والفاعلية الكلية للنظام التعليمي (ديالي،٢٠١٣ :٧).

ويحذر(Goswami,2013:20) أن أكثر من٢٥ في المائة من المعلمين يعانون من مستويات شديدة من الاحتراق النفسي مما يؤدى إلى عواقب وخيمة للمعلم وللطلاب والمدرسة ، والاحتراق النفسي يميل أن يكون معديا فعند حضور المعلمين غير راضين ومحبطين فإن الآخرين يتأثرون بهذه المشاعر مما يجعل المؤسسة التعليمية بأكملها مصدرا للإحباط .

ويعرف (السبيعي،٢٠١٤ :١٤) الاحتراق النفسي بأنه حالة نفسية داخلية يشعر بها المعلم نتيجة ضغوط العمل ، والأعباء الزائدة الملقاة على عاتقه ، أثناء قيامه بواجبه التعليمي .

ويعرفه (المجدلاوي ،٢٠١٤: ٢٢٩) بأنه حالة داخلية سلبية يشعر بها الفرد عندما يدرك أن غير قادر على التكيف مع متطلبات العمل مما يؤدي إلى استنزافه انفعاليًا ويؤثر في علاقاته الاجتماعية ويقلل من إنجازه .

وتصنف دراسة (دردير ،٢٠٠٧: ٣٥) أعراض الاحتراق النفسي إلى : أعراض عضوية (بدنية) : تتمثل في الإعياء والأرق وكثرة التعرض للصداع والإحساس بالإنهاك طوال اليوم والإحساس بالتعب بعد العمل، وأعراض نفسية انفعالية :وتتمثل في الملل وعدم الثقة بالنفس والتوتر وفقدان الحماس وعدم الرغبة في الذهاب للعمل، وأعراض اجتماعية : وهي أعراض متعلقة بالآخرين وتتمثل في الاتجاهات السلبية نحو العمل و الانعزال والميل له .

ويذكر (Batainehٍ,2009:70) أن الاحتراق النفسي ينشأ نتيجه لمجموعة عوامل تؤثر على المعلم ومنها: عدم كفاءة برامج التدريب أثناء الخدمة والمشاكل السلوكية للطلاب وعوامل شخصية وتشتمل على مؤهلات المعلم، وتخصصه، والكفاءة المهنية، والرغبة في العمل وطبيعة أدائه للمهمات التعليمية وخبرته التدريسية وهو ما أثبتته دراسة (Zarafshan ,et.al, 2013) حيث سعت إلى المقارنة بين مستوى الاحتراق النفسي لمعلمي الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة وذلك على عينة مكونة من (٩٣) معلما بإيران والكشف عن العلاقة بين الاحتراق النفسي والخبرة التدريسية وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق في الاحتراق النفسي تعزى لمتغير الخبرة لصالح ذوي الخبرة الأقل .

وقام (اللالا واللالا : ٢٠١٤) بدراسة هدفت إلى التعرف على مستويات الاحتراق النفسي لدى(٤١١) معلما من معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة في منطقة القصيم، ومدى اختلاف هذه المستويات بناءً على متغير الخبرة المهنية للمعلم(أقل من خمس سنوات، خمس سنوات فأكثر)، وأشارت الدراسة إلى عدة نتائج منها وجود فروق بين متغير الخبرة المهنية للمعلم وبُعدي الاجهاد الانفعالي، وتبلد المشاعر لفئة المعلمين الذين خبرتهم(أقل من خمس سنوات) .

وأجرى (مرسي ، ٢٠١٥) دراسة هدفت الى التعرف على الفروق في درجة الاحتراق النفسي بين عينة من معلمي ومعلمات التربية الخاصة و أقرانهم بالتعليم العام في ضوء بعض المتغيرات المتمثلة في (التخصص – الجنس – الخبرة) و ذلك على عينة مكونة من ٣٠٠ معلم ومعلمة مقسمين إلى (١٥٠) معلما من معلمي ومعلمات التربية الخاصة ، و(١٥٠) معلما من معلمي ومعلمات التعليم العام ، و توصلت الدراسة إلى عدة نتائج منها وجود فروق دالة إحصائيا بين عينتي الدراسة في الدرجة الكلية على مقياس الاحتراق النفسي ترجع إلى سنوات الخبرة لصالح الخبرة القصيرة ، وتتفق الزهراني (٢٠٠٨: ٤٠) وأبوهواش والشايب (٢٠١٢: ٣٦٩) أن الاحتراق النفسي لايحدث فجأة ولكن يتضمن المراحل الاتية :

أ- مرحلة الاستغراق : وفيها يكون مستوى الرضا عن العمل مرتفعاً، ولكن إذا حدث عدم اتساق بين ما هو متوقع من العمل وما يحدث في الواقع يبدأ مستوى الرضا في الانخفاض.

ب-مرحلة التبلد: هذه المرحلة تنمو ببطء، وينخفض فيها مستوى الرضا عن العمل تدريجياً، وتقل الكفاءة، وينخفض مستوى الأداء في العمل.

ج-مرحلة الانفصال : وفيها يبدأ الفرد في الانسحاب النفسي، واعتلال الصحة البدنية، والنفسية، مع ارتفاع مستوى الإجهاد النفسي.

د- المرحلة الحرجة: وهى أقصى مرحلة في سلسلة الاحتراق النفسي، وفيها تزداد الأعراض البدنية، والنفسية، والسلوكية، ويختل تفكير الفرد، نتيجة شكوك الذات ويصل الفرد إلى مرحلة الانفجار و يفكر في ترك العمل .

ولقد حاول الأنموذج البيئي تفسير ظاهرة الاحتراق النفسي حيث يهتم علم النفس البيئي بدراسة العلاقات بين الكائنات الحية والظروف المحيطة والأنظمة البيئية، ويوضح هذا المنظور أنه يلزم لتفهم الأسس والمسببات الرئيسية لظاهرة الاحتراق النفسي أن تركز على الشخص وعلى ظروفه البيئية التي يعيش فيها والصدى المتبادل لكل منهما على الأخر، ويحدث الاحتراق النفسي عندما لا يستطيع الشخص التعامل بحكمة مع الضغوط التي تواجهه ، ومن ثم يعتقد بتدهور مهاراته الشخصية(مثل تدهور الصحة النفسية والبدنية) و المتغيرات البيئية مثل(عدم القدرة على التعامل مع الظروف وتدهور الأحوال) مما يؤدي في النهاية إلى الإصابة بالاحتراق النفسي (الهملان،٢٠٠٨ :٣٢) وهو ما أثبتته دراسة (خطاب ، ٢٠١٠) حيث هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الاحتراق النفسي والأعراض السيكوسوماتية لدى المعلمين بقنا وسوهاج ومعرفة الفروق في محاور الاحتراق النفسي وفقا لمتغيري العمر والخبرة و ذلك على عينة مكونة من (١٤٩) معلما وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج منها وجود علاقة موجبة ودالة إحصائيا بين الاحتراق النفسي والأعراض السيكوسوماتية ، ووجود فروق دالة إحصائيا بين أفراد العينة وفقا لمتغير الخبرة لصالح الخبرة الأقل .

وهدفت دراسة (الجمال ، ٢٠١٢) إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين فاعلية الذات وكل من الرضا الوظيفي والضغوط المهنية والاحتراق النفسي لدى معلمي المرحلة الثانوية وتوصلت الدراسة إلى وجود ارتباط سالب ودال احصائيا بين درجات أفراد العينة على مقياس فاعلية الذات وكل من مقياس الضغوط المهنية ومقياس الاحتراق النفسي، كما تعرف (السبيعي ، ٢٠١٤) على العلاقة بين الاحتراق النفسي والرضا الوظيفي لدى (٩٧) معلما بمدارس الرياض وتحديد الفروق في الاحتراق النفسي تبعا للخبرة ، و قد أسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الدرجة الكلية للرضا الوظيفي وبين جميع محاور الاحتراق النفسي وعدم وجود فروق دالة إحصائيا بين المعلمين في الاحتراق النفسي تبعاً لمتغير عدد سنوات الخبرة ، وسعت دراسة (Sagone & De Caroli,2014) إلى المقارنة بين معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة والمتطوعين للعمل مع ذوي الاحتياجات الخاصة في مستوى الاحتراق النفسي وتقدير الذات وذلك على (١٠٦) معلمين و(٧٠) متطوعا وتوصلت الدراسة إلى أن المعلمين يعانون من مستوى مرتفع من الاحتراق النفسي مقارنة بالمتطوعين وأنهم أقل تقديرا لذواتهم .

وهدفت دراسة (فرحات ،٢٠١٤) إلى معرفة الفروق بين المعلمين ذوي الخبرة والمعلمين حديثي التخرج في كل من الاحتراق النفسي وأساليب المواجهة ، وذلك على عينة مكونة من (١٦٥) معلما ومعلمة بالمرحلة الثانوية وتوصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين مستويات الخبرة في الاحتراق النفسي .

كما قدمت نظرية الاحتراق النفسي ذات الأساس الاجتماعي النفسي أنموذجاً نفسياً اجتماعيا للاحتراق النفسي للمعلم ، والذي يشير إلى أهمية متغيرات آداء العمل ودورات تفاعل المعلم – الطالب، وهي مستمدة من نظرية الدافعية – الأداء للمعلم والتي أشارت إلى أن هناك علاقة دينامية موجودة بين المعلمين والطلاب ، وأن هذه العلاقة هامة لفهم المحاور الرئيسية لأداء المعلم، وأن نقص الوضوح في فهم الاحتراق النفسي للمعلم ، يرتبط جزئيا بحقيقة أن الدراسات السابقة لم تميز بين استجابات المعلمين الطويلة والقصيرة المدى للاحتراق النفسي.

وأشارت هذه النظرية إلى أنه برغم أن العوامل الضاغطة الوظيفية تتجه إلى استنزاف طاقة المعلم في المدى القصير ، فإن عمليات الاحتراق النفسي نبعت في المقابل من خبرة العمل المكثف مع الطلاب . كما أتضح أن الاحتراق النفسي يحدث بالتدريج للمعلمين عبر فترات زمنية ممتدة ، ولهذا فإن الاحتراق النفسي بين المعلمين ربما يشير إلى التآكل التدريجي للكفاءات الفنية والنفسية والاجتماعية المهمة ونقص القدرة على الأداء الفعال مع الطلاب وتعتمد نظرية الدافعية– الأداء للمعلم على إدراك المعلمين لحاجات الطلاب وجهود المعلمين حيث يشكل الاستمرار لمدة طويلة لدورة الاداء المنخفض إلى حدوث الاحتراق النفسي وأيضا مصادر التكيف(نفسية أوجسمية أو اجتماعية أو مادية)، لتحقيق نتائج جيدة مع الطلاب (الزهراني ، ٢٠٠٨ :٤٩).

وأوضحت دراسة (الزهراني ، ٢٠٠٨) تلك النظرية حيث سعت إلى الكشف عن العلاقة بين الاحتراق النفسي و بعض سمات الشخصية و كذلك معرفة إذا كانت هناك فروق دالة إحصائيا في متوسطات درجات الاحتراق النفسي نتيجة لاختلاف (سنوات الخبرة – العمر – المؤهل– الحالة الاجتماعية) لدى عينة مكونة من ١٥٠ من العاملات مع ذوي الاحتياجات الخاصة في مدينة جدة ، و كشفت الدراسة عن عدة نتائج ما يهمنا منها في الدراسة الحالية هو : وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات الاحتراق النفسي لدى العاملات مع ذوى الاحتياجات الخاصة تعزي لتباين سنوات الخبرة لصالح سنوات الخبرة الأكثر .

كما هدفت دراسة (ياسين ، ٢٠١٤) إلى الكشف عن العلاقة بين فاعلية الذات والاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة، واختلاف فاعلية الذات والاحتراق النفسي باختلاف المتغيرات

الديموغرافية (النوع، فئات العمر وسنوات الخبرة) ،ولقد أسفرت الدراسة عن عدة نتائج منها وجود علاقة ارتباطية سالبة ودالة إحصائيًا بين متغيري فاعلية الذات والاحتراق النفسي لدى المعلمين ، ووجود فروق في الاحتراق النفسي تبعا لسنوات الخبرة في اتجاه الخبرة الأكثر ، وجاءت دراسة (المطيري ، ٢٠١٥) للبحث في مستوى الاحتراق النفسي لدي معلمي ومعلمات المعاقين بصريا في دولة الكويت وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج منها ، وجود فروق في مستوى الاحتراق النفسي لدى المعلمين وفقا لمتغير الخبرة لصالح الخبرة الأكثر .

ثالثا : جودة حياة العمل وعلاقتها بالاحتراق النفسي

تشير الدراسات إلى أن أكثر الأشخاص الذين يتعرضون للاحتراق النفسي هم الأشخاص الذين يختارون مجالا مهنيا على خلفية أنه سوف يوفر لهم درجة من تحقيق الذات والإنجاز ، ومن ثم الشعور بالرضا وهو ما يجعل لحياتهم معنى ، غير أنه بمرور الوقت ومع تعاظم الضغوط يكتشفون أنهم عاجزون عن تحقيق طموحاتهم والشعور بإنجازاتهم في مؤسساتهم ، وعند هذه النقطة يكون هؤلاء الأفراد معرضون بدرجة كبيرة للاحتراق النفسي (حسين وآخرون ،٢٠١٠: ٢٠٢) .

والمعلم لا يعمل بمعزل عن الكادر المدرسي، ولاعن المجتمع الذي يعيش فيه، بل يقوم بعمله في بيئة تفاعلية يؤثر ويتأثر بها؛ فلا بد له من التعامل مع زملائه من معلمين ومختصين، كذلك يجب أن يتفاعل مع إدارة المدرسة والكادر الإداري فيها ،وهذه الشبكة من التفاعلات لها أثرها على المعلم، فإذا تفهمت إدارة المدرسة والزملاء دوره، وقُدم له الدعم والمساندة الكافية، فهذا يشجعه ويحفزه إلى الأداء، أما إذا فقده، وأوكلت له مهمات إدارية إضافية، وأعمال كتابية فإن ذلك يشكل ضغطا عليه؛ مما يخلق جوا من عدم الارتياح يزيد من توتره، وقد يرفع مستوى الاحتراق النفسي لديه (الظفري و القريوتي ،٢٠١٠: ١٧٦) .

ومن هنا يرى بعض من الباحثين أن الجذر الرئيس للاحتراق النفسي لا يقع في الشخص بقدر ما يقع في بيئة العمل المختلة التي تنطوي على مستويات مرتفعة من الضغوط والإحباط وفي نفس الوقت نفسه لا تعطي المكافآت والحوافز المناسبة ، أي بيئة العمل التي تتدني فيها كافة مؤشرات جودة حياة العمل (حسين وآخرون ،٢٠١٠ : ٢٠٢) .

وهوما أثبتته دراسة (Pardakhtchi ,et.al,٢٠٠٩)حيث سعت لفحص العلاقة بين جودة حياة العمل والاحتراق النفسي بين المعلمين في تاكستان.وذلك على عينة مكونة من(٢٧٠) معلما، وأظهرت النتائج أن هناك علاقة سالبة ودالة إحصائيا بين جودة حياة العمل والاحتراق

النفسي بين المعلمين،وسعت دراسة(حسين وآخرون ،٢٠١٠) إلى الكشف عن العلاقة بين مؤشرات جودة حياة العمل والاحتراق النفسي لدى العاملات في المؤسسات التعليمية وذلك على عينة قوامها (١٥٠)عاملة من النساء العاملات بجامعة القاهرة وقد بينت النتائج وجود علاقات جوهرية بين كافة محاور جودة حياة العمل والاحتراق النفسي فيما عدا محور الظروف الفيزيقية .

وهدفت دراسة (Ahmadi,& Mohamadi, 2013) إلى دراسة جودة الحياة المدرسية كمنبئ بالرضا عن الحياة والاحتراق النفسي لدى (١٦١) معلما بالمرحلة الثانوية بمحافظة كردستان وتوصلت الدراسة لوجود علاقة موجبة ودالة إحصائيا بين جودة الحياة المدرسية والرضا عن الحياة لدى المعلمين وأن محوري المناهج الدراسية والحالة الفيزيقية للعمل من أكثر المحاور تنبؤا بالاحتراق النفسي ، وسعت دراسة (Mansouri ,et.al, 2013) إلى الكشف عن العلاقة بين جودة حياة العمل والاحتراق النفسي لدى العاملين بمنظمات الرعاية الاجتماعية ومراكز إعادة التأهيل بمدينة الاهواز بإيران وذلك على عينة مكونة من (١٧٨) موظفا ، و كشفت الدراسة عن وجود علاقة سالبة ودالة إحصائيا بين جودة حياة العمل ومحورين فقط من محاور الاحتراق النفسي لدى المعاملين وهما (الاجهاد العاطفي وتبدد الشخصية) .

رابعا : الصلابة النفسية

يعد مفهوم الصلابة النفسية من المفاهيم الحديثة نسبيا ،وهو من الخصائص النفسية المهمة للفرد كي يواجه الضغوط المتعددة والمتتالية بنجاح .

فالصلابة النفسية هي العامل الذي يميز بعض الأفراد بمقدرتهم على مجابهة الضغوط وتحملها مقارنة بالآخرين، حيث أن أفضل المتكيفين مع الضغوط هم الأشخاص الذين لديهم سمات شخصية يطلق عليها الشخصية الصلدة، وهي تسمية لأشخاص لديهم التزام عال ويستمتعون بعملهم وأسرهم وأصدقائهم ، ولديهم الإحساس بالسيطرة على الأمور ويمتلكون الإحساس بالقدرة على مجابهة التحديات (حنصالي ،٢٠١٤ :٢٢) ، حيث تمثل أحدى المتغيرات الإيجابية في الشخصية والتي تتصف بالمقاومة والتحمل والمواجهة التي تنشط فعالية الفرد ومقدرته الذاتية في تعامله مع المواقف الضاغطة مستغلا في مواجهتها كل ما لديه من مصادر ذاتية وبيئية تساعده في التغلب عليها (النجار ،٢٠١١ :٢٩) .

وتتميز الصلابة النفسية بعدة خصائص وهي :

أ. الإحساس بالالتزام تجاه المبادئ والقيم التي يتبناها الفرد والدفاع عنها.

ب. الاعتقاد بالسيطرة، أي الإحساس بأن الشخص نفسه هو سبب المواقف التي تحصل له في

حياته وهو وحده قادر على التحكم في بيئته و التأثير فيها.

ج. الرغبة في إحداث التغيير و مواجهة الأنشطة الجديدة ورفع التحدي أمام ما يمكن أن يواجه الفرد في حياته ، مع اعتبار أنها بمثابة فرصة للنماء والتطوير وليست محطمة له (زرواق ،٢٠١٣: ٢٤) .

وتؤدي الصلابة النفسية العديد من الأدوار منها :أنها تخفف من الشعور بالإجهاد الناتج عن الأدراك السلبي للأحداث والوقاية من الإجهاد المزمن، وتغير الأدراك المعرفي للأحداث الشاقة وتساعد على التوافق الصحي معها (العيافي ،٢٠١٣: ٢٤) .

حيث تؤدي الصلابة النفسية دور الوسيط بين التقييم المعرفي للفرد للتجارب الضاغطة وبين الاستعداد والتجهيز لاستجابات التكيف ، ومثل هذة الآلية يفترض أنها تخفض مستوى الضغوط للتجارب التي يمر بها الفرد ، كما أنها تساعد الفرد على التعامل مع الضغوط بفاعلية (بهنساوي ،٢٠١٥ :٦) ، وهو ما أثبتته دراسة (محمد، ٢٠١٣) حيث سعت إلى التعرف على أحداث الحياة الضاغطة التي تعاني منها المعلمات وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهن وذلك على عينة مكونة من (٢١٣) معلمة وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية سالبة ودالة إحصائيا بين درجات المعلمات على مقياس أحداث الحياة الضاغطة ومقياس الصلابة النفسية .

كما توصلت دراسة (Moradi ,et.al, 2013) إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة ودالة إحصائيا بين الصلابة النفسية والاحتراق النفسي وذلك على عينة مكونة من (١٢٠) من أعضاء هيئة التدريس بجامعة الامام جواد بإيران، وكذلك توصلت دراسة (الطبيخ ،٢٠١٥) إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائيا بين الصلابة النفسية وبين أبعاد مقياس الاستجابات التكيفية التالية (التحليل المنطقي،التقييم الإيجابي،البحث عن الدعم والتوجيه وحل المشكلة) وذلك على عينة مكونة من(١٠٨) طلاب وطالبات من طلبة الصف الحادي عشر بدولة الكويت .

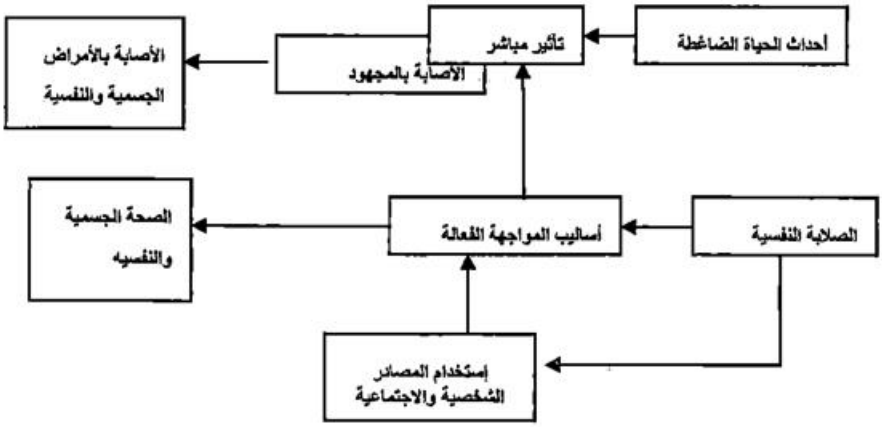
وأسفرت نتائج دراسة (بهنساوي،٢٠١٥)عن وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائيا بين استراتيجيات التكيف الإيجابية مع الضغوط النفسية وجميع أبعاد الصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة ، وذلك على (٣٠٠) طالباً وطالبة من طلاب جامعة بني سويف .

وتعد نظرية (Kobasa,1983) من النظريات المفسرة للصلابة النفسية وأشارت إلى أن وجود هدف للفرد أومعنى لحياته يجعله يتحمل إحباطات الحياة ويتقبلها معتمدا في ذلك على قدراته واستغلال إمكاناته الشخصية والاجتماعية بصورة جيدة (العيافي ،٢٠١٣ :٢٠) .

وفسرت (Kobasa) الارتباط بين الصلابة النفسية والوقاية من الإصابة بالأمراض من خلال

تحديد الخصال المميزة للأفراد مرتفعي الصلابة حيث ترى أنهم يكونون أكثرنشاطا ومبادأة واقتدارا وقيادة وضبطا داخليا، وأكثر صمودا ومقاومة لأعباء الحياة المجهدة ، وأشد واقعية وقدرة على تفسير الأحداث، كما أنهم يجدون أن تجاربهم ممتعة وذات معنى ، وعلى العكس الأشخاص الأقل صلابة يجدون أنفسهم والبيئة من حولهم لا معنى لهم، ويشعرون بالتهديد المستمر، والضعف في مواجهة الأحداث المتغيرة ،ويعتقدون أن الحياة تكون أفضل عندما تتميز بالثبات في أحداثها ،أوعندما تخلو من التجديد ، لذا فهم سلبيون (زهاني ،٢٠١٤ :١٩) .

كما وضحت (Kobasa) أيضا الأدوار الفعالة التي يؤديها هذا المفهوم للتقليل من آثار التعرض للأحداث الضاغطة حيث قدمت أنموذجا عن العلاقة بين الصلابة وأحداث الحياة الضاغطة كما في شكل (١)



شكل (١) العلاقة بين الصلابة وأحداث الحياة الضاغطة

يوضح شكل(١) أن الصلابة النفسية تعمل كمتغير مقاومة وقائي يقلل من الأصابة بالاجهاد الناتج عن التعرض للضغط(العيافي،٢٠١٣ :٢٣)،حيث تبدأ في إدراك الفرد للأحداث الضاغطة وتجعلها تبدو أقل وطأة ثم تؤدي بعد ذلك إلى استخدامه لأساليب المواجهة الفعالة بحيث تنقله من حال إلى حال (الهادي ،٢٠٠٩: ٣٠) وهو ما أوضحته دراسة (المشعان ، ٢٠١٠) حيث هدفت إلى معرفة العلاقة بين الصلابة النفسية والشكاوى البدنية والعصابية ، وذلك على عينة مكونة من (٢٦٠) طالبا وطالبة بجامعة الكويت ، وأظهرت النتائج وجود ارتباط سالب ودال إحصائيا بين الصلابة النفسية وشعور الطلاب بالشكاوى البدنية والعصابية ، وكذلك توصلت دراسة (عبد الفتاح،٢٠١٥) إلى أن تنمية عوامل الصلابة النفسية يسهم في خفض الضغوط النفسية لدى المعلمين بمدينة المنيا ، وذلك على عينة مكونة من ٣٠ معلما و معلمة .

تعقيب : نستخلص من العرض السابق للإطار النظري و الدراسات السابقة ما يلي :

- بالرغم من اختلاف الباحثين فيما يتعلق بمحاور جودة حياة العمل ، إلا انهم اتفقوا على أنها لا تقتصر على محور دون الآخر ، وإنما هي مجموعة محاور متكاملة تشارك في تنفيذها كافة الإدارات الموجودة بالمؤسسات
- تمثل جودة حياة العمل مجالا واسعا ، من المجالات التي اهتمت بها الدراسات التنظيمية والسلوكية في الفترة الأخيرة ، ويتفرع هذا المجال لمجموعة من المحاور والعوامل المتعددة التي يجب السعي لتوفيرها حتى ينجح تطبيق هذا المفهوم .
- معظم الدراسات والبحوث في موضوع جودة حياة العمل دراسات أجنبية طبقت في بيئة مختلفة عن البيئة العربية بصفة عامة والمصرية بصفة خاصة وبالتالي يصعب تعميم نتائجها .
- هناك ندرة واضحة في الدراسات العربية التي تناولت موضوع جودة حياة العمل بصورة مباشرة بالإضافة إلى أن الدراسات التي تمت في البيئة المصرية تمثل معظمها في دراسات نظرية إلى حد بعيد .
- هناك عدم تحديد لكيفية تأثير الخبرة التدريسية على جودة حياة العمل لدى المعلمين .
- أشارت جميع الدراسات إلى ضرورة مواجهة الاحتراق النفسي لدى المعلمين لحمايتهم من العديد من المشكلات النفسية والاضطرابات السلوكية.
- حاولت الدراسات معرفة العلاقة بين الاحتراق النفسي وبعض المتغيرات الديموجرافية ومنها : العمر،والنوع، والخبرة التدريسية، المؤهل الدراسي، ومن الملاحظ أن هذه الدراسات إن كانت قد اتفقت في تناولها تلك المتغيرات فإنها اختلفت في نتائجها، فبالنسبة لمتغير الخبرة التدريسية نجد أن بعض الدراسات توصلت لوجود فروق في الاحتراق النفسي لدى أفراد العينة لصالح الخبرة القصيرة كدراسة(خطاب،٢٠١٠)، (Zarafshan et.al, 2013)، (اللالا واللالا :٢٠١٤)،(مرسي ، ٢٠١٥) وتوصلت بعض الدراسات لوجود فروق تعزى لسنوات الخبرة الطويلة كدراسة(الزهراني،٢٠٠٨) و(ياسين ، ٢٠١٤) و(المطيري ، ٢٠١٥) في حين توصلت دراسة (السبيعي ، ٢٠١٤) ، (فرحات ،٢٠١٤) إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيا تعزى لاختلاف سنوات الخبرة ، مما يقوي الحاجة إلى الدراسة الحالية كي تحاول توضيح ذلك الجدل العلمي .
- اتضح من العرض السابق أيضا أن الصلابة النفسية تنشئ جدار دفاع نفسي للفرد يعينه على التكيف البناء مع أحداث الحياة الضاغطة ، وتربي نمطا من الشخصية شديدة الاحتمال

تستطيع أن تقاوم الضغوط وتخفف من آثارها السلبية وتجعل الفرد قادرعلى التحكم في مشاعره ، و حل مشكلاته ليصل إلى مرحلة التوافق النفسي وبالتالي أداء واجباته بكل فاعلية ونجاح، وقد هدفت الدراسات السابقة إلى الكشف عن نوع العلاقة بين الصلابة النفسية وعدد من المتغيرات وتوصلت تلك الدراسات إلى وجود ارتباط موجب ودال إحصائيا بين الصلابة النفسية وكل من الاستجابات التكيفية التالية :التحليل المنطقي، التقييم الإيجابي، البحث عن الدعم والتوجيه، حل المشكلة، ووجود ارتباط سالب ودال إحصائيا بين الصلابة النفسية و كل من أحداث الحياة الضاغطة ،الاحتراق النفسي والشكاوى البدنية و العصابية ، لكن الدراسة الحالية تختلف عن تلك الدراسات في محاولة دراسة العلاقة بين جودة حياة العمل والاحتراق النفسي في ضوء مستوى الصلابة النفسية (مرتفع و منخفض) هذا من جانب ، ومن جانب آخر فإن الدراسة الحالية تختلف عن تلك الدراسات في طبيعة العينة التي تتناولها ، فالعينة هنا تمثل معلمات الاقتصاد المنزلي وهي فئة لم تتطرق لها أي من الدراسات السابقة .

فروض الدراسة

في ضوء مشكلة الدراسة والإطار النظري وما أسفرت عنه نتائج الدراسات السابقة يمكن صياغة فروض الدراسة على النحو التالي :

١. توجد علاقة ارتباطية سالبة ودالة احصائيا بين درجات معلمات الاقتصاد المنزلي في مقياس جودة حياة العمل ودرجاتهن في مقياس الاحتراق النفسي.
٢. توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات الدرجات التي تحصل عليها معلمات الاقتصاد المنزلي على مقياس جودة حياة العمل تعزى لاختلاف سنوات الخبرة .
٣. توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات الدرجات التي تحصل عليها معلمات الاقتصاد المنزلي على مقياس الاحتراق النفسي تعزى لاختلاف سنوات الخبرة .
٤. تختلف مساهمة جودة حياة العمل في الاحتراق النفسي باختلاف مستوى الصلابة النفسية لدى معلمات الاقتصاد المنزلي.

الإجراءات الميدانية للدراسة

منهج الدراسة

تعتمد الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي والفارق نظرا لملاءمته لطبيعة الدراسة وأهدافها .

عينة التقنين

(للتحقق من المؤشرات السيكومترية لأدوات الدراسة) وتكونت من (٥٠) معلمة للاقتصاد

المنزلي بالمدارس الحكومية بمحافظة المنوفية .

العينه الأساسية

اختيرت عينة الدراسة الحالية من معلمات الاقتصاد المنزلي العاملات بالمدارس الإعدادية والثانوية الحكومية بمحافظة المنوفية ، وبلغ الحجم الكلى للعينة (١٢٠) معلمة ، تم تقسيمهن في ضوء مستوى الصلابة النفسية الى (٣٠) معلمة (منخفضات مستوى الصلابة)،(٣٣) معلمة (مرتفعات مستوى الصلابة)، كما تم تقسيمهن في ضوء الخبرة التدريسية الى (٥٠) معلمة (خبرتهن أقل من خمس سنوات)، و(٧٠) معلمة (خبرتهن أكثر من عشر سنوات) وذلك بعد استبعاد الحالات التي لم تلتزم الجدية في الاستجابة لأدوات الدراسة .

أدوات الدراسة

- **مقياس جودة حياة العمل (إعداد الباحثة)**

يهدف إلى قياس مدى جودة حياة العمل لدى معلمات الاقتصاد المنزلي.

خطوات إعداد المقياس :

مرت عمليه إعداد الأداه المستخدمة في الدراسة الحالية بالمراحل التالية :-

المرحلة الأولى : الاطلاع على التراث الأدبي لجودة حياة العمل لتحديد المفهوم الدقيق له ، والإطلاع على بعض المقاييس السابقة لكل من(حسين وآخرون،٢٠١٠)، (Xhakollari,2013)،(حيران، ٢٠١٣) ، (Manju, ٢٠١٤)،(Jaafarpour ,et.al, 2015) (دسوقي ،٢٠١٥) .

المرحلة الثانية : أعدت الباحثة استبيان مفتوح تضمن السؤال التالي – ما هي الجوانب الايجابية والسلبية من وجهة نظرك المؤثرة في عملك ؟ تم تطبيقه على (٤٠) معلمة للاقتصاد المنزلي لتحديد أهم الأسباب المدعمة لارتفاع مستوى جودة العمل أو إنخفاضه بالنسبة للمعلمات

المرحلة الثالثة : استنادا إلى ما تم في المرحلتين السابقتين تم إعداد المقياس وتكون من عدد من العبارات مجموعها (٥٥) عبارة وبعد إتمام الصياغة الأولى لعبارات المقياس قامت الباحثة بعرضه على مجموعة من السادة المحكمين في مجال علم النفس (ملحق١) للحكم على مدى صلاحية ومناسبة العبارات في قياس المحاور التي تمثلها وكذلك للتأكد من عدم وجود إية عبارة غامضة أو تحمل أكثر من معنى وأقتراح عبارات أخرى وفى ضوء آراء السادة المحكمين تم حذف العبارات التي تقل نسبه الاتفاق فيها عن (٩٠%) فأصبح عدد العبارات (٥٢) عبارة .

حساب صدق وثبات المقياس :

صدق المقياس :

قامت الباحثة بحساب صدق المقياس كالتالي:

- صدق المحكمين :ـ حيث تم عرض المقياس خلال فترة إعداده على مجموعة من السادة المحكمين في مجال علم النفس كما سبق عرضه .
- صدق المحك (الصدق التلازمي): تم تطبيق المقياس الحالي على عينه قوامها (٥٠) معلمة للاقتصاد المنزلي ، كما تم تطبيق مقياس جودة حياة العمل (المغربي ،٢٠٠٤) وكان معامل الارتباط بين درجات المقياسين (٠.٨٩) وهو معامل دال احصائيا عند مستوى دلالة (0,01) مما يضمن صلاحية المقياس للتطبيق .

ثبات المقياس : قامت الباحثة بحساب الثبات بطريقتين وهما :

- طريقة إعادة التطبيق : حيث تم تطبيق المقياس مرتين متتاليتين على المعلمات بفاصل زمني قدره خمسة عشر يوما ، و بلغ معامل الارتباط بين التطبيقين (٠.٧٦) .
- طريقة كرونباخ (معامل الفا) Alpha Coefficient : حيث تم حساب معامل الفا لكرونباخ لمحاور المقياس وهو ما يوضحه جدول (١)

جدول (١) معاملات ثبات مقياس جودة حياة العمل باستخدام معادلة الفا- كرونباخ

المحاور	معامل الثبات
جودة الجوانب الاقتصادية	,73
جودة بيئة العمل المادية	,76
جودة العلاقات الاجتماعية	,69
جودة خصائص العمل	,73
جودة المستقبل المهني	,84
الدرجة الكلية للمقياس	,93

يتضح من جدول (١) أن معاملات الثبات مرتفعة بالنسبة للدرجة الكلية للمقياس ولمحاور المقياس وجميعها دالة عند مستوى (٠.٠١) .

الصورة النهائية للمقياس (ملحق ٢)

تكون المقياس في صورته النهائية من (٥٢) عبارة موزعه على خمسة محاور رئيسة كما يتضح فى الجدول (٢)

جدول(٢) توزيع العبارات على المحاور الرئيسة

المحور	أرقام العبارات	عدد العبارات
جودة الجوانب الاقتصادية	١ ، ٦ ، ١١ ، ١٦ ، ٢١* ، ٢٦* ، ٣١ ، ٣٦ ، ٤١* ، ٤٦*	١٠
جودة بيئة العمل المادية	٢ ، ٧ ، ١٢* ، ١٧* ، ٢٢* ، ٢٧ ، ٣٢ ، ٣٧ ، ٤٢* ، ٤٧	١٠
جودة العلاقات الاجتماعية	٣ ، ٨ ، ١٣ ، ١٨ ، ٢٣* ، ٢٨ ، ٣٣ ، ٣٨* ، ٤٣ ، ٤٨* ، ٥٠* ، ٥٢	١٢
جودة خصائص العمل	٤ ، ٩ ، ١٤ ، ١٩ ، ٢٤* ، ٢٩* ، ٣٤* ، ٣٩* ، ٤٤*	٩
جودة المستقبل المهني	٥ ، ١٠ ، ١٥ ، ٢٠* ، ٢٥* ، ٣٠* ، ٣٥* ، ٤٠* ، ٤٥* ، ٤٩* ، ٥١	١١
المجموع		٥٢

* العبارة السالبة

المحور الأول (جودة الجوانب الاقتصادية) ويقصد به مدى توافر الجودة في الجوانب الاقتصادية المتصلة بالعمل من حيث الراتب ، المكافآت والحوافز، وتناسب الراتب مع عبء العمل ، ومدى كفايته لسد الاحتياجات المعيشية ، وشعور المعلمة أن مهنتها توفر لها ضمان اقتصادي للغد .

المحور الثاني (جودة بيئة العمل المادية) ويقصد به الظروف المحيطة بالمعلمة أثناء تأدية عملها والتي تساعدها على تحمل مهام العمل كموقع المدرسة والإمكانيات المتاحة بحجرة الاقتصاد المنزلي في المدرسة من خامات وأدوات وأجهزة وهل تلك الاجهزة بحالة جيدة أم لا، واتساع الحجرة ووجود عوامل للأمان كطفايات الحريق.

المحور الثالث (جودة العلاقات الاجتماعية) ويقصد به العلاقات الاجتماعية السائدة في المدرسة بين المعلمة وزميلاتها من جهة وبينها وبين مدير المدرسة من جهة أخرى ، وهل تسود روح التعاون والمحبة بين المعلمات أم تكثر الخلافات بينهن ، وهل يتعامل مدير المدرسة بعدل وإنصاف مع المعلمات ويحترم أرائهن و اقتراحاتهن .

المحور الرابع(جودة خصائص العمل) ويقصد به مسؤوليات العمل والأعباء الخاصة به من حيث وجود مقرر للمادة مما يساعد على سهولة التدريس ، وتأثيروضع المادة كمادة نشاط وليست مادة اساسية على المعلمة ، ومدى كفاية المبالغ المخصصة لتوفير الخامات الخاصة بتنفيذ الدروس العملية ، ووجود دورات تدريبية متخصصة في المجال .

المحور الخامس(جودة المستقبل المهني) ويقصد به فرص الترقي والتقدم المهني المتاحة من خلال العمل أمام المعلمة ، وأن مهنتها تلبي طموحاتها المهنية وتشعرها بالاستقرارالمهني ،

وأن تدريس الاقتصاد المنزلي يتيح لها فرصا أفضل للترقي .

تصحيح المقياس

استخدمت الباحثة طريقه ليكرت لقياس الاتجاه في تقدير درجات المقياس حيث وضع للمقياس خمس استجابات متدرجة لكل عبارة وهى(موافق بشدة،موافق،غير متأكد،معارض،معارض بشدة) أعطيت لها القيم (٥،٤،٣،٢،١) في حالة العبارات الايجابية ، ثم عكست هذه القيم في حالة العبارات السلبية ثم جمعت البدائل لكل معلمة للحصول على درجته الكلية والتي تتراوح بين (٥٢ - ٢٦٠) درجة .

- **مقياس الصلابة النفسية : (إعداد الباحثة)**

ويهدف إلى قياس الصلابة النفسية لدى معلمات الاقتصاد المنزلي.

مبررات إعداد المقياس :

١- الندرة الشديدة للمقاييس التي أعدت لعينة الدراسة الحالية .

٢- معظم المقاييس التي أعدت للصلابة النفسية لفئات من عينات تختلف عن عينة الدراسة الحالية

خطوات إعداد المقياس:

مرت عمليه إعداد الأداه المستخدمة في الدراسة الحالية بالمراحل التالية :-

المرحلة الأولى : الاطلاع على التراث الأدبي للصلابة النفسية لتحديد المفهوم الدقيق لها

المرحلة الثانية : الاطلاع على مقاييس الصلابة النفسية مثل مقياس(يونكن،١٩٩٦) والمعرب و المقنن من قبل(حمادة وعبداللطيف،٢٠٠٢)،(مخيمر،٢٠٠٢)،(دخان والحجار،٢٠٠٦)، (النجار ،٢٠١١)،(أبوحسين،٢٠١٢)،(النجاروالطلاع،٢٠١٢)، (زرواق ،٢٠١٣) ، (حنصالي ،٢٠١٤).

المرحلة الثالثة : استنادا إلى ما تم في المرحلتين السابقتين و بعد تحليل مضمون الإجابات تم إعداد المقياس وتكون من عدد من العبارات مجموعها (٣٤)عبارة وبعد إتمام الصياغة الأولى لعبارات المقياس قامت الباحثة بعرضه على مجموعة من السادة المحكمين (ملحق ١) في مجال علم النفس والصحة النفسية للحكم على مدى صلاحية ومناسبة العبارات في قياس المحاور التي تمثلها وكذلك للتأكد من عدم وجود إية عبارة غامضة أوتحمل أكثر من معنى واقتراح عبارات أخرى وفى ضوء آراء السادة المحكمين تم حذف العبارات التي تقل نسبه الاتفاق فيها عن (٩٠%) فأصبح عدد العبارات (٣١) عبارة .

حساب صدق وثبات المقياس

صدق المقياس : قامت الباحثة بحساب صدق المقياس كالتالي:

- صدق المحكمين : حيث تم عرض المقياس خلال فترة إعداده على مجموعة من السادة المحكمين في مجال علم النفس كما سبق عرضه .
- صدق المحك (الصدق التلازمي): تم تطبيق المقياس الحالي على عينه قوامها (٥٠) معلمة للاقتصاد المنزلي ، كما تم تطبيق مقياس الصلابة النفسية (مخيمر ، ٢٠٠٢) وكان معامل الارتباط بين درجات المقياسين (82,.) وهو معامل دال إحصائيا عند مستوى دلالة (0,01) مما يضمن صلاحية المقياس للتطبيق .

ثبات المقياس : قامت الباحثة بحساب الثبات بطريقتين وهما :

- طريقة اعادة التطبيق : حيث تم تطبيق المقياس مرتين متتاليتين على المعلمات بفاصل زمني قدره خمسة عشر يوما ، و بلغ معامل الارتباط بين التطبيقين (٠.٨٢).
- طريقة كرونباخ (معامل الفا)Alpha Coefficient : حيث تم حساب معامل الفا لكرونباخ لمحاور المقياس وهو ما يوضحه جدول (٣)

جدول (٣) معاملات ثبات مقياس الصلابة النفسية باستخدام معادلة الفا- كرونباخ

المحاور	معامل الثبات
الالتزام	84,.
التحكم	81,.
التحدي	55,.
الدرجة الكلية للمقياس	84,.

يتضح من جدول (٣) أن معاملات الثبات مرتفعة بالنسبة للدرجة الكلية للمقياس ولمحاور المقياس وجميعها دالة عند مستوى (0,01) .

الصورة النهائية للمقياس (ملحق ٣)

يتكون المقياس في صورته النهائية من (٣١) عبارة موزعة على ثلاثة محاور رئيسة كما يتضح فى الجدول (٤)

جدول(٤) توزيع العبارات على المحاور الرئيسة

المحور	أرقام العبارات	عدد العبارات
الالتزام	١ ، ٤ ، ٧ ، ١٠* ، ١٣ ، ١٦ ، ١٩* ، ٢٢ ، ٢٥ ، ٢٨ ، ٣١*	١١
التحكم	٢ ،٥ ، ٨ ، ١١ ، ١٤* ، ١٧* ، ٢٠* ، ٢٣* ، ٢٦ ، ٢٩	١٠
التحدي	٣ ، ٦ ، ٩* ، ١٢* ، ١٥* ، ١٨* ، ٢١ ، ٢٤* ، ٢٧ ، ٣٠	١٠
المجموع		٣١

• العبارة السالبة

المحورالأول (الالتزام): ويعرف بأن للمعلمة مبادئ وقيم تلتزم بها وتحافظ عليها ، وأن التدريس جعل لحياتها هدفا تعيش من أجله ، و إيمانها بأن نجاح الانسان في حياته يعتمد على مجهودها و ليس على الصدفة ، وأنها تمتلك من الأهداف ما يدعوها للتمسك بها والدفاع عنها ،

المحورالثاني (التحكم): ويعرف بقدرة المعلمة على اتخاذ قرار، والتحكم في الأحداث التي تمر بحياتها ، والاحتفاظ بهدوئها و ثباتها في أقسى المواقف التي تواجهها ، والسيطرة على نفسها في مواقف الفشل ، والتصرف بشئون حياتها بحرية و استقلال عن الآخرين .

المحورالثالث (التحدي): ويعرف بشعور المعلمة بالمتعة عندما تواجه تحديات عملها ، وقدرتها على تحقيق أهدافها مهما واجهها من عقبات، وتكيفها مع المواقف الجديدة ، ومبادرتها لحل المشكلات التي تواجهها ، و شعورها بالحماس للتفوق في عملها .

تصحيح المقياس

استخدمت الباحثة طريقه ليكرت لقياس الاتجاه في تقدير درجات المقياس حيث وضع للمقياس خمس استجابات متدرجة لكل عبارة وهى (موافق بشدة،موافق،غير متأكد،معارض،معارض بشدة) أعطيت لها القيم (٥،٤،٣،٢،١) في حالة العبارات الإيجابية ، ثم عكست هذه القيم في حالة العبارات السلبية ثم جمعت البدائل لكل معلمة للحصول على درجته الكلية والتي تتراوح بين (٣١- ١٥٥) درجة .

• **مقياس الاحتراق النفسي (إعداد الباحثة)**

ويهدف إلى قياس الاحتراق النفسي لدى معلمات الاقتصاد المنزلي .

مبررات اعداد المقياس :

-أن معظم الدراسات السابقة ركزت على مقياس (Maslach & Jackson,1981) بالترجمة

والإعداد ، أما الدراسة الحالية فتناولت مقياسا جديدا للاحتراق النفسي من إعداد الباحثة الحالية ليناسب طبيعة الفئة المستهدفة وطبيعة مادة الاقتصاد المنزلي .

خطوات إعداد المقياس:

مرت عملية إعداد الأداه المستخدمة في الدراسة الحالية بالمراحل التالية :-

المرحلة الأولى : الاطلاع على التراث الادبي للاحتراق النفسي لتحديد المفهوم الدقيق لها .

المرحلة الثانية : الاطلاع على مقاييس الاحتراق النفسي مثل الصورة المعربة لقائمة الاحتراق النفسي (Maslach & Jackson,1981) ،مقياس (Seidman &Zager,1986) المعرب و المقنن على البيئة المصرية من قبل (محمد ، ١٩٩٤) ، (علي ، ٢٠٠٨) ، (جرار ، ٢٠١١) ،(دبابي ،٢٠١٢) .

المرحلة الثالثة : استنادا إلى ما تم في المرحلتين السابقتين و بعد تحليل مضمون الاجابات تم إعداد المقياس وتكون من عدد من العبارات مجموعها (٢٤)عبارة وبعد إتمام الصياغة الأولى لعبارات المقياس قامت الباحثة بعرضه على مجموعة من السادة المحكمين(ملحق ١) في مجال علم النفس والصحة النفسية للحكم على مدى صلاحية ومناسبة العبارات في قياس المحاور التي تمثلها وكذلك للتأكد من عدم وجود أية عبارة غامضة أوتحمل أكثر من معنى واقتراح عبارات أخرى وفى ضوء آراء السادة المحكمين تم حذف العبارات التي تقل نسبه الاتفاق فيها عن (٩٠%) فأصبح عدد العبارات (٢٣) عبارة .

حساب صدق وثبات المقياس

صدق المقياس : قامت الباحثة بحساب صدق المقياس كالتالي:

- صدق المحكمين : حيث تم عرض المقياس خلال فترة إعداده على مجموعة من السادة المحكمين في مجال علم النفس والصحة النفسية كما سبق عرضه .
- صدق المحك (الصدق التلازمي):تم تطبيق المقياس الحالي على عينه قوامها (٥٠) معلمة للاقتصاد المنزلي ، كما تم تطبيق مقياس الاحتراق النفسي (محمد ، ١٩٩٤) وكان معامل الارتباط بين درجات المقياسين (85,.) وهو معامل دال إحصائيا عند مستوى دلالة (0,01)مما يضمن صلاحية المقياس للتطبيق .

ثبات المقياس : قامت الباحثة بحساب الثبات بطريقتين وهما :

- طريقة إعادة التطبيق : حيث تم تطبيق المقياس مرتين متتاليتين على المعلمات بفاصل زمني قدره خمسة عشر يوما ، و بلغ معامل الارتباط بين التطبيقين (٠.٨٨).

- طريقة كرونباخ (معامل الفا)Alpha Coefficient : حيث تم حساب معامل الفا لكرونباخ لمحاور المقياس وهو ما يوضحه جدول (٥)

جدول (٥) معاملات ثبات مقياس الصلابة النفسية باستخدام معادلة الفا- كرونباخ

المحاور	معامل الثبات
الاجهاد النفسي	,86
انخفاض الدافعية للعمل	,82
الاتجاه السلبي نحو التلميذات	,94
الدرجة الكلية للمقياس	,85

يتضح من جدول(٥) أن معاملات الثبات مرتفعة بالنسبة للدرجة الكلية للمقياس ولمحاور المقياس وجميعها دالة عند مستوى (0,01) .

الصورة النهائية للمقياس (ملحق ٤)

يتكون المقياس في صورته النهائية من (٢٣) عبارة موزعة على ثلاثة محاور رئيسة كما يتضح فى الجدول (٦)

جدول(٦) توزيع العبارات على المحاور الرئيسة

المحور	أرقام العبارات	عدد العبارات
الاجهاد النفسي	١* ، ٤* ، ٧* ، ١٠ ، ١٣* ، ١٦	٦
انخفاض الدافعية للعمل	٢* ، ٥ ، ٨ ، ١١ ، ١٤* ، ١٧ ، ١٨*	٧
الاتجاه السلبي نحو التلميذات	٣* ، ٦ ، ٩* ، ١٢ ، ١٥ ، ١٩* ، ٢٠ ، ٢١ ، ٢٢* ، ٢٣	١٠
المجموع		٢٣

* العبارة السالبة

المحورالأول (الاجهاد النفسي): ويعرف بمعاناة المعلمة من استنفاذ طاقتها في نهاية اليوم الدراسي، ومن مشكلات في نومها بسبب عملها في التدريس ، وفي الرغبة في الابتعاد عن كل من حولها ، وبأنها دائمة التفكير في مشكلات عملها .

المحور الثاني (انخفاض الدافعية للعمل): ويعرف بشعور المعلمة بالضيق كل صباح لذهابها الى المدرسة ، وأنها لم تحقق شيئا جديرا بالتقدير في مجال عملها ، وأن مجهودها أثناء التدريس يذهب سدى ، و نقص شعورها بالحماس لأداء تلك المهنة .

المحور الثالث (الاتجاه السلبي نحو التلميذات) : ويعرف بتعامل المعلمة مع مشكلات التلميذات بعصبية وعدم تفهم مشاعرهن ، ومعاملتهن وكأنهن جمادات لا حياة فيها ، وتجاهل المعلمة للتلميذات عندما تراهن خارج المدرسة ،وعدم شعورها بالمسئولية تجاههن .

تصحيح المقياس

استخدمت الباحثة طريقه ليكرت لقياس الاتجاه في تقدير درجات المقياس حيث وضع للمقياس ثلاث استجابات متدرجة لكل عبارة وهى (نعم ، غير متأكد ، لا) أعطيت لها القيم (١ ، ٢ ، ٣) في حالة العبارات الايجابية ، ثم عكست هذه القيم في حالة العبارات السلبية ثم جمعت البدائل لكل معلمة للحصول على درجته الكلية و التي تتراوح بين (٢٣ – ٦٩) درجة .

نتائج الدراسة وتفسيرها

- **اختبار صحة الفرض الأول : الذي ينص علي:**

" توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة احصائيا بين درجات معلمات الاقتصاد المنزلي في مقياس جودة حياة العمل ودرجاتهن في مقياس الاحتراق النفسي"

لاختبار صحة هذا الفرض قامت الباحثة بدراسة العلاقة الارتباطية بين متغيري الدراسة (جودة حياة العمل، الاحتراق النفسي)، وذلك بحساب معامل الارتباط الخطي (لبيرسون= r) للتعرف علي نوع ودرجة العلاقة بين المتغيرين ، وذلك ما يوضحه جدول (٧):

جدول (٧) معاملات الارتباط (r) للعلاقة بين متغيري الدراسة

(جودة حياة العمل، الاحتراق النفسي)

المحور	الجوانب الاقتصادية	بيئة العمل المادية	العلاقات الاجتماعية	خصائص العمل	المستقبل المهني	جودة حياة العمل ككل
الاحتراق النفسي ككل	0,376-**	0,484-**	0,465-**	0,526-**	0,468-**	0,509-**

** دالة عند مستوى ٠.٠١

يتضح من جدول (٧) وجود علاقة ارتباطية سالبة ودالة إحصائيا عند مستوي ٠.٠١بين جميع محاور جودة حياة العمل والدرجة الكلية للاحتراق النفسي ، وبذلك تم قبول الفرض الأول والذي يعني وجود علاقة ارتباطية سالبة ودالة إحصائيا بين درجات معلمات الاقتصاد المنزلي في مقياس جودة حياة العمل ودرجاتهن في مقياس الاحتراق النفسي ، وهو ما يتفق مع دراسة (Pardakhtchi ,et.al, ٢٠٠٩) ،(حسين وآخرون ، ٢٠١٠) ،(Mansouri ,et.al, 2013) ،(Jaafarpour ,et.al, 2015) ، وفي هذا الصدد تذكر دراسة (الهملان ،٢٠٠٨ : ٣) أن العمل يعد قيمة نفسية واجتماعية في حياة الفرد والمجتمع على حد سواء، وهذا لا يعني مجرد بذل جهد عقلي أو مادي للوصول إلى نتيجة ما، ولكنه في حقيقته تفاعل بين الفرد والبيئة يحاول الفرد من خلاله أن يحقق أهدافه وأن يشبع رغباته وحاجاته، وأن يجعل ما يؤمن به من قيم ومثل حقيقة واقعة، ويساعد العمل الفرد على دعم وتوطيد منزلته وأحترام الذات كما يسهم في بناء

الكيان الشخصي وتأكيد قدرته على التعامل بشكل فعال مع بيئته ، وأن مواقع العمل الضاغطة تؤدي بالفرد إلى استنفاذ مخزون الطاقة لديه، وعدم الرضا عن العمل، والتغيب المستمر عن العمل وعدم الفاعلية فيه، وشعوره بالاحتراق النفسي .

ولذلك ترى الباحثة أنه كلما كان هناك جودة بوجه عام في حياة العمل من حيث شعور المعلمة بجودة الجوانب الاقتصادية في العمل وتناسب راتبها مع عبء العمل ، والمكافآت المالية مع الأعمال الاضافية التي تكلف بها ، وأن راتبها كافيا لسد احتياجاتها المعيشية ، وحصولها على علاوة سنوية مناسبة ، وجودة في بيئة العمل المادية من حيث موقع المدرسة المناسب وعدم وجود صعوبة في الذهاب اليها ، وتوفر الوسائل التعليمية في المدرسة ، وكذلك الأدوات والأجهزة اللازمة لإحتياجات التدريس وأيضا توفر شبكات الانترنت في حجرة الاقتصاد المنزلي وجميع الخامات المطلوبة للدروس العملية مع سلامة التوصيلات الكهربائية ، ووجود تهوية مناسبة بحجرة الاقتصاد المنزلي مع توفر العدد الكافي من طفايات الحريق بحجرة الاقتصاد المنزلي ، وكذلك العلاقات الاجتماعية السائدة في المدرسة بين المعلمة وزميلاتها من جهة وبينها وبين مدير المدرسة من جهة أخرى حسنة ويسودها روح التعاون والمحبة.

وكلما شعرت المعلمة بجودة خصائص العمل والمتمثلة في وجود مقرر لمادة الاقتصاد المنزلي مما ييسر لها التدريس وعدم تتابع الحصص في الجدول الدراسي وتناسب أعداد التلميذات مع مساحة حجرة الاقتصاد المنزلي ، وأن متطلبات العمل مناسبة لقدراتها ، وكذلك عدم شعورها بالقلق على مستقبلها المهني وأن مهنتها تلبي طموحاتها وأن الآخرين يقدرون مهنتها فإن كل ذلك من شأنه أن ييسر لها الأداء ويحميها من الشعور بالاحتراق النفسي .

- **اختبار صحة الفرض الثاني : الذي ينص علي:**

- "توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات الدرجات التي تحصل عليها معلمات الاقتصاد المنزلي على مقياس جودة حياة العمل تعزى لاختلاف سنوات الخبرة "

ولاختبار صحة هذا الفرض تم وصف وتلخيص بيانات الدراسة بحساب (المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري) لبيانات مجموعتي الدراسة ذوات الخبرة وحديثي الخبرة في محاور مقياس جودة حياة العمل، كما يوضحها جدول (٨):

جدول (٨) المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري لبيانات عينة الدراسة

المحور	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الجوانب الاقتصادية	ذوات الخبرة	70	21,22	٧,٥٧٠٢٩
	حديثي الخبرة	50	23,66	٨,٤٦٠٢٦
بيئة العمل المادية	ذوات الخبرة	70	24,72	٧,٣٨١٧٧
	حديثي الخبرة	50	27,44	٩,٥٣٤٣٨
العلاقات الاجتماعية	ذوات الخبرة	70	46,64	٤,٠٠٠١٣
	حديثي الخبرة	50	44,96	٥,٩٧٩٤٢
خصائص العمل	ذوات الخبرة	70	22,7	٧,٢٤١٨٩
	حديثي الخبرة	50	27,68	٨,٣٧٤٩٩
المستقبل المهني	ذوات الخبرة	70	25,32	٩,٠٢٩٢٩
	حديثي الخبرة	50	30,92	٩,٩٩١٥١
جودة حياة العمل ككل	ذوات الخبرة	70	140,63	٢٨,٥٧٥٤٤
	حديثي الخبرة	50	154,66	٣٢,٢٧٠٢٩

يتضح من جدول (٨) أن متوسطات درجات مجموعة معلمات حديثي الخبرة في محاور جودة حياة العمل أكبر من متوسطات درجات مجموعة معلمات ذوات الخبرة في بعض محاور جودة حياة العمل وأن كانت تلك الزيادة ليست بالدرجة الكبيرة . مما يعني وجود فروق ما بين درجاتهن تتطلب التحقق من وجودها بالأساليب الإحصائية المناسبة، وللتحقق من دلالة الفرق تم استخدام اختبار (ت) للتحقق من دلالة الفرق بين متوسطي درجات مجموعتي البحث (ذوات الخبرة وحديثي الخبرة) في محاور جودة حياة العمل، ويوضح ذلك جدول (٩):

جدول (٩) اختبار (ت) للفرق بين متوسطي درجات ذوات الخبرة وحديثي الخبرة علي محاور جودة حياة العمل

المحور	المجموعة	المتوسط الحسابي	درجة الحرية	قيمة ت	الدلالة الاحصائية
الجوانب الاقتصادية	ذوات الخبرة	٢١,٢٢	١١٨	١,٦٥١	غير دالة
	حديثي الخبرة	٢٣,٦٦			
بيئة العمل المادية	ذوات الخبرة	٢٤,٧٢		١,٧٥٥	غير دالة
	حديثي الخبرة	٢٧,٤٤			
العلاقات الاجتماعية	ذوات الخبرة	٤٦,٦٤		١,٨٤٧	غير دالة
	حديثي الخبرة	٤٤,٩٦			
خصائص العمل	ذوات الخبرة	٢٢,٧		٣,٤٧٨	دالة عند مستوي ٠,٠١
	حديثي الخبرة	٢٧,٦٨			
المستقبل المهني	ذوات الخبرة	٢٥,٣٢		٣,١٩٩	دالة عند مستوي ٠,٠١
	حديثي الخبرة	٣٠,٩٢			
جودة حياة العمل ككل	ذوات الخبرة	١٤٠,٦٣		٢,٥١٢	دالة عند مستوي ٠,٠١
	حديثي الخبرة	١٥٤,٦٦			

يتضح من جدول (٩) أن قيم (ت) للفرق بين متوسطي درجات المجموعتين دالة احصائياً عند مستوي ٠,٠١ بالنسبة لمحور خصائص العمل ومحور المستقبل المهني والدرجة الكلية

لجودة حياة العمل وغير دالة إحصائيا بالنسبة للمحاور الثلاثة الأولي وهو ما يختلف مع دراسة (Pardakhtchi ,et.al, ٢٠٠٩). وبذلك يتم رفض الفرض بالنسبة للمحاور الثلاث الأولي لجودة حياة العمل والتسليم بعدم وجود فروق جوهرية تعزي إلي متغير خبرة المعلمات بالنسبة لهذه المحاور الثلاثة ، وقبول الفرض بالنسبة لباقي المحاور والدرجة الكلية الذي يعني وجود فروق دالة احصائيا بين متوسطات درجات المجموعتين بالنسبة لمحوري خصائص العمل والمستقبل المهني والدرجة الكلية لجودة حياة العمل لصالح معلمات حديثي الخبرة.

وتفسر الباحثة أن الفرق بين متوسطي درجات المجموعتين غير دال إحصائياً بالنسبة للمحاور الثلاثة الأولي من مقياس جودة حياة العمل إلى أن جميع المعلمات يعملن في نفس الظروف و يتقاضين نفس الأجور ولائحة الحوافز والمكافات موحدة لهن جميعا ، كما أن بيئة العمل المادية في جميع المدارس الحكومية بمحافظة المنوفية تكاد تكون متطابقة وهى المتاحة أمام حديثي الخبرة أو ذوات الخبرة فالجميع يعمل في نفس البيئة ، بالإضافة إلى أن العلاقات الاجتماعية بين المعلمات و مدراء المدارس تحكمها قوانين و لوائح ولايستطيع أي من الطرفين تخطيها سواء كن حديثات الخبرة أو ذوات الخبرة وبالنسبة للعلاقات الاجتماعية بين المعلمات وبعضهن البعض فإن مدة الخبرة لا تعتبر مؤثرا فيها حيث يسعين جميعهن إلى روح التعاون والمودة بينهن بغض النظرعن سنوات الخبرة .

كما تفسر الباحثة أن الفرق بين متوسطي درجات المجموعتين دال إحصائياً عند مستوي ٠,٠١ بالنسبة لمحوري خصائص العمل والمستقبل المهني والدرجة الكلية لجودة حياة العمل لصالح معلمات حديثي الخبرة بأن المعلمات حديثات الخبرة أكثر حماسا ودافعية للعمل وميلا للانجاز وذلك لإثبات وتوكيد ذواتهن مما يمكنهن من القيام بمسؤوليات العمل والأعباء الخاصة به ، وأن عدم وجود مقرر للمادة لا يشكل لهن عبئا حيث يستطعن تحضير مادة علمية حديثة من خلال التوجه الى المكتبات الموجودة بكلياتهن التي تخرجن منها ويُتقن البحث في محتوياتها ، كما أن خبرتهن بالتعامل مع الكمبيوتروالمستجدات العصرية يسهل لهن التدريس ، بالأضافة إلى أن صغر سنهن وإقبالهن على حياة العمل التي تعتبر جديدة بالنسبة اليهن يشجعهن على التواجد والحضور في الكثير من الدورات التدريبية المتخصصة في المجال ، كما أنهن مازلن في بداية حياتهن المهنية ولديهن إصرارعلى تحقيق طموحاتهن والشعور بإنجازاتهن ومازال المستقبل المهني مفتوح أمامهن لتحقيق أهدافهن وطموحاتهن ، ومازالت فرص الترقي والتقدم المهني متاحة بعكس ذوات الخبرة .

- **اختبار صحة الفرض الثالث : الذي ينص علي:**

توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات الدرجات التي تحصل عليها معلمات الاقتصاد المنزلي على مقياس الاحتراق النفسي تعزى لاختلاف سنوات الخبرة ".. ولاختبار صحة هذا الفرض تم وصف وتلخيص بيانات الدراسة بحساب (المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري) لبيانات مجموعتي الدراسة ذوات الخبرة وحديثي الخبرة في محاور مقياس الاحتراق النفسي، كما يوضحها جدول(١٠):

جدول (١٠) المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري لبيانات عينة الدراسة

المحور	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الاجهاد النفسي	ذوات الخبرة	٧٠	١٤,١٤٢٩	١,٧٤٦٩٣
	حديثي الخبرة	٥٠	١٣,٣٢	٢,٢٢٦٣٧
انخفاض الدافعية للعمل	ذوات الخبرة	٧٠	١٤,٥٥٧١	٢,٨٣٦٨
	حديثي الخبرة	٥٠	١٢,٨٦	٢,٧٩٢١٩
الاتجاه السلبي نحو التلميذات	ذوات الخبرة	٧٠	١٧,٨٧١٤	٤,٤٨٤٨٣
	حديثي الخبرة	٥٠	١٥,١٨	٤,٣١٧٤٥
الاحتراق النفسي ككل	ذوات الخبرة	٧٠	٤٦,٥٧١٤	٧,١١٥١٤
	حديثي الخبرة	٥٠	٤١,٣٦	٦,٧٣٦٣٢

يتضح من جدول (١٠) أن متوسطات درجات مجموعة معلمات ذوات الخبرة في محاور مقياس الاحتراق النفسي أكبر من متوسطات درجات مجموعة معلمات حديثي الخبرة في محاور مقياس الاحتراق النفسي. مما يعني وجود فروقا ما بين درجاتهن تتطلب التحقق من وجودها بالأساليب الإحصائية المناسبة ، وللتحقق من دلالة الفرق تم استخدام اختبار (ت) للتحقق من دلالة الفرق بين متوسطي درجات مجموعتي الدراسة (ذوات الخبرة وحديثي الخبرة) في محاور مقياس الاحتراق النفسي، ويوضح ذلك جدول (١١) :

جدول (١١) اختبار (ت) للفرق بين متوسطي درجات ذوات الخبرة وحديثي الخبرة علي محاور مقياس الاحتراق النفسي

المحور	المجموعة	المتوسط الحسابي	درجة الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة	مربع ايتا	الأهمية التربوية
الإجهاد النفسي	ذوات الخبرة	١٤,١٤	١١٨	٢,٢٧	٠,٠٥	٠,٠٤	منخفضة
	حديثي الخبرة	١٣,٣٢					
انخفاض الدافعية للعمل	ذوات الخبرة	١٤,٥٥		٣,٢٥	٠,٠١	٠,٠٨	متوسطة
	حديثي الخبرة	١٢,٨٦					
الإتجاه السلبي نحو التلميذات	ذوات الخبرة	١٧,٨٧		٣,٢٩	٠,٠١	٠,٠٨	متوسطة
	حديثي الخبرة	١٥,١٨					
الاحتراق النفسي ككل	ذوات الخبرة	٤٦,٥٧		٤,٠٤	٠,٠١	٠,١٢	مرتفعة
	حديثي الخبرة	٤١,٣٦					

يتضح من جدول (١١) أن قيم (ت) للفرق بين متوسطي درجات المجموعتين دالة احصائياً عند مستوي٠,٠٥بالنسبة لمحور الإجهاد النفسي ودالة عند مستوي ٠,٠١ بالنسبة لمحوري انخفاض الدافعية للعمل والإتجاه السلبي نحو التلميذات والمقياس ككل وذلك لصالح المعلمات ذوات الخبرة. وبذلك يتم قبول الفرض الذي يعني وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات المجموعتين لصالح معلمات ذوات الخبرة ، وبحساب قيمة مربع ايتا الدالة علي درجة أهمية النتيجة تربويا أتضح أن الأهمية التربوية للنتيجة التي ثبت وجودها احصائيا بالنسبة لمحور الإجهاد النفسي منخفضة الأهمية وبالنسبة للمحورين الآخرين متوسطة الأهمية وبالنسبة للدرجة الكلية مرتفعة الأهمية ، وهو ما يتفق مع دراسة (الزهراني،٢٠٠٨) و(ياسين،٢٠١٤) والتي توصلت لوجود فروق تعزى لسنوات الخبرة الطويلة ويختلف مع دراسة(خطاب،٢٠١٠) و(Zarafshan ,et.al, 2013)، (اللالا واللالا :٢٠١٤)، (مرسي ، ٢٠١٥) والتي أثبتت وجود فروق بين عينة الدراسة في الاحتراق النفسي لصالح الخبرة القصيرة كما يختلف مع دراسة (السبيعي ، ٢٠١٤) ، (فرحات ،٢٠١٤) و(المطيري ،٢٠١٥) والتي اثبتث عدم وجود فروق تعزى لاختلاف سنوات الخبرة .

وفي هذا الصدد تشير دراسة (الزهراني ، ٢٠٠٨: ١٥٠) أن إنخفاض معدل الاحتراق النفسي لدى العاملات الأقل خبرة يرجع إلى أنهن في السنوات الأولى من العمل، حيث لم تستنفذ طاقاتهن النفسية والبدنية فهن حديثات عهد بالعمل وتكون معانتهن من صعوبات ومشكلات العمل أقل من سابقاتهن صاحبات الخبرة، اللاتي تعرضن بشكل دائم و مستمر لتلك الصعوبات و المشكلات في العمل ، وبالتالي فإن صاحبات الخبرة الأطول هن أكثر عرضة للاحتراق، نتيجة لتعرضهن للإحباط و المشكلات المهنية و الحياتية والنفسية المستمرة .

وترى الباحثة أنه كلما زادت خبرة المعلمات ومضى على عملهن فترة طويلة زادت عن١٠ سنوات هذا يعني استمرار تعرضهن لمؤشرات جودة حياة العمل المنخفضة ، وأيضا زيادة خبرتهن يعني أنه تقدم بهن العمر وبالتالي زادت مسؤولياتهن المهنية مما يعني زيادة الأعباء الموكلة على كاهلهن، فاستمرار هذه العوامل المؤدية للاحتراق وعدم نجاح المعلمات في التكيف معها يؤدي إلى إحباطهن ، مما ينتج عنه الشعور بالاحتراق النفسي أكثر من المعلمات اللائي خبرتهن أقل من 5 سنوات .

- **اختبار صحة الفرض الرابع : الذي ينص علي:**

تختلف مساهمة جودة حياة العمل في الاحتراق النفسي باختلاف مستوى الصلابة النفسية

لدى معلمات الاقتصاد المنزلي" .. وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام تحليل الانحدار المتعدد Multiple Regression بطريقة Stepwise لدراسة العلاقة التنبؤية لمساهمة جودة حياة العمل بمحاورها المختلفة في الاحتراق النفسي لدي معلمات الاقتصاد المنزلي وذلك بعد تقسيم العينة الي مجموعتين (مرتفعي الصلابة النفسية – منخفضي الصلابه النفسية) في ضوء درجاتهن علي مقياس الصلابة النفسية ككل ومحاوره الفرعية ، وتم تقسيم المعلمات في ضوء مستوي الصلابة النفسية الي مجموعتين بحساب قيم الرباعي الأدنى والرباعي الأعلى واعتبار المعلمات اللائي تقل درجاتهن عن الرباعي الأدنى منخفضات في مستوى الصلابة النفسية ، و المعلمات اللائي تزيد درجاتهن عن الرباعي الأعلى مرتفعات في مستوى الصلابة النفسية ، كما يوضحها جدول (١٢) و الجداول التالية :

جدول (١٢) مستويات الصلابة النفسية لمعلمات الاقتصاد المنزلي

المحور	المستوي	المنخفض	المرتفع
التزام	المدي	أقل من أو = ٣٢	أكبر من أو = ٤٠
	العدد	٣٦	٣١
تحكم	المدي	أقل من أو = ٣٣	أكبر من أو = ٣٩
	العدد	٣٩	٣٢
تحدي	المدي	أقل من أو = ٣٠	أكبر من أو = ٣٧
	العدد	٤٠	٣٩
الصلابة ككل	المدي	أقل من أو = ٩٨	أكبر من أو = ١١٣
	العدد	٣٠	٣٣

جدول (١٣) مساهمة جودة حياة العمل في الاحتراق النفسي لدي العينة ككل (ن= ١٢٠)

المتغيرات المستقلة المساهمة	معامل الانحدار	الخطأ المعياري	B	ت	مستوى الدلالة
الثابت	٥٨,٧٤	٢,٠١٤		٢٩,١٧	٠,٠١
خصائص العمل	٠,٣٣٧	٠,٠٨٧	٠,٣٦٨-	٣٨,٧٥-	٠,٠١
بيئة العمل المادية	٠,٢٣٢	٠,٠٨٣	٠,٢٦٤-	٢٧,٨-	٠,٠١
R2 = ٠,٣٢					

جدول (١٤) مساهمة جودة حياة العمل في الاحتراق النفسي لدي منخفضي الصلابة النفسية ككل (ن= ٣٠)

المتغيرات المستقلة المساهمة	معامل الانحدار	الخطأ المعياري	B	ت	مستوى الدلالة
الثابت	٤٧,٥	٦,٠٦		٧,٨٢	٠,٠١
خصائص العمل	٠,٨١-	٠,١٩	٠,٩٤-	٤,١٩-	٠,٠١
جودة حياة العمل ككل	٠,١٣-	٠,٠٦	٠,٤٦-	٢,٠٦-	٠,٠٥
R2 =٠,٤٣					

جدول (١٥) مساهمة جودة حياة العمل في الاحتراق النفسي لدي مرتفعي الصلابة النفسية ككل (ن= ٣٣)

المتغيرات المستقلة المساهمة	معامل الانحدار	الخطأ المعياري	B	ت	مستوى الدلالة
الثابت	٥٥,٧٣	٤,٩٤		١١,٢٩	٠,٠١
خصائص العمل	٠,٥٧-	٠,١٦	٤,٠٥-	٣,٥٧-	٠,٠١
R2 =٠,٢٩					

جدول (١٦) مساهمة جودة حياة العمل في الاحتراق النفسي لدي منخفضي الالتزام (ن= ٣٦)

المتغيرات المستقلة المساهمة	معامل الانحدار	الخطأ المعياري	B	ت	مستوى الدلالة
الثابت	٥٢,٥٩	٢,٨٧		١٨,٣٢	٠,٠١
المستقبل المهني	٠,٤٨-	٠,١٠	٠,٦٤-	٤,٧٩-	٠,٠١
R2 =٠,٤٠					

جدول (١٧) مساهمة جودة حياة العمل في الاحتراق النفسي لدي مرتفعي الالتزام (ن= ٣١)

المتغيرات المستقلة المساهمة	معامل الانحدار	الخطأ المعياري	B	ت	مستوى الدلالة
الثابت	٣٦,٣٠	١٠,٠٥		٣,٦١	٠,٠١
العلاقات الاجتماعية	٠,٤٣٢	٠,١٩	٠,٣٧	٢,٢٩	٠,٠٥
خصائص العمل	٠,٣٩٨-	٠,١٨	-٠,٣٥	-٢,١٩	٠,٠٥
R2 =٠,٣٠					

جدول (١٨) مساهمة جودة حياة العمل في الاحتراق النفسي لدي منخفضي التحكم (ن= ٣٩)

المتغيرات المستقلة المساهمة	معامل الانحدار	الخطأ المعياري	B	ت	مستوى الدلالة
الثابت	٥٩,٨٦	٢,٧٣		٢١,٩٥	٠,٠١
خصائص العمل	٠,٣٩-	٠,٠٩	٠,٥١-	٤,٣٧-	٠,٠١
بيئة العمل المادية	٠,٢٩-	٠,٠٨	٠,٤١-	٣,٥٦-	٠,٠١
R2 =٠,٦٢					

جدول (١٩) مساهمة جودة حياة العمل في الاحتراق النفسي لدي منخفضي التحدي (ن= ٤٠)

المتغيرات المستقلة المساهمة	معامل الانحدار	الخطأ المعياري	B	ت	مستوى الدلالة
الثابت	٣٢,٤٤	٨,٦٥		٣,٧٥	٠,٠١
العلاقات الاجتماعية	٠,٤٥	٠,١٧	٠,٣٨	٢,٦٦	٠,٠١
خصائص العمل	٠,٢٨-	٠,١٣	٠,٣٢-	٢,٢١-	٠,٠٥
R2 =٠,٣٢					

جدول (٢٠) مساهمة جودة حياة العمل في الاحتراق النفسي لدي مرتفعي التحدي (ن= ٣٩)

المتغيرات المستقلة المساهمة	معامل الانحدار	الخطأ المعياري	B	ت	مستوى الدلالة
الثابت	٥٤,٥٤	٣,٦١		١٥,١٢	٠,٠١
بيئة العمل المادية	٠,٣٩-	٠,١٢	٠,٤٩-	٣,٤١-	٠,٠١
R2 =٠,٢٤					

يتضح من الجدول (١٣) أن جودة حياة العمل تسهم بنسبة ٣٢% من التباين الكلي للاحتراق النفسي بالنسبة لأفراد العينة ككل ، ويتضح من الجدولين (١٤) ، (١٥) أن جودة حياة العمل تسهم بنسبة ٤٣% من التباين الكلي للاحتراق النفسي بالنسبة لمنخفضي مستوي الصلابة النفسية ككل ، في حين أن جودة حياة العمل تسهم بنسبة ٢٩% من التباين الكلي للاحتراق النفسي بالنسبة لمرتفعي مستوي الصلابة النفسية ككل وتشير هذه النتيجة إلى انخفاض مساهمة جودة حياة العمل في الاحتراق النفسي لدى مرتفعي مستوى الصلابة النفسية مقارنة بإسهامها المرتفع في الاحتراق النفسي لدى منخفضي مستوى الصلابة النفسية .

وتوضح هذه النتيجة أهمية الصلابة النفسية في ادراك انخفاض جودة حياة العمل والحد من تأثيرها السلبي المتمثل في الاحتراق النفسي، وفي هذا الصدد يذكر(النجار،٢٠١١: ٣٢) أن مرتفعي مستوى الصلابة النفسية يشعرون بقدرتهم على تحديد كافة جوانب حياتهم و التحكم فيها و البقاء مستقرين برغم ما يتعرضون من ضغوط و بالتالي يكونون اكثر قدرة على النجاح نظرا لقدرتهم العالية على تجديد مجريات حياتهم و الاندماج فيها بجوانبها المختلفة من عمل وعلاقات شخصية ، وهؤلاء الأفراد لديهم اعتقاد بقيمة ودلالة ما لديهم من قيم ومهارات وأهداف شخصية ، كما يتميز هؤلاء الافراد بالقدرة على تحويل السلبيات الى ايجابيات و الايمان القوي بان الضغوط التي يمرون بها تضيف معنى لحياتهم .

وتضيف دراسة (عمر،٢٠١٤ ، ٧٤) أن الأفراد ذوي الشخصية الصلبة لديهم رؤية

مختلفة لانفسهم وللعالم من حولهم ولديهم قدرة على ممارسة تأثيرهم على بيئتهم المحيطة بهم بل ولديهم قدرة على تحويل الموقف غير المناسب الى موقف مفيد ونافع ، ويدركون المواقف والأحداث الضاغطة كأنها مواقف شيقة مثيرة للتحدي ، ويصف (بهنساوي،٢٠١٥ :٤٠) منخفضي الصلابة النفسية بعدم القدرة على تحمل المسؤولية ، وقلة المرونة في اتخاذ القرارات ، وعدم التفاعل مع البيئة المحيطة بهم بفاعلية ، وعدم الأعتقاد بضرورة التجديد والارتقاء .

وترى الباحثة بذلك أن الصلابة النفسية تعد متغيرا مهما يساعد معلمات الاقتصاد المنزلي على إدراك انخفاض جودة حياة العمل بما يصاحبها من مواقف صعبة ادراكا غير مشوه ، وتفسيرها على نحو إيجابي بل ورؤيتها فرصا لتحقيق النمو مما يحميهم من الشعور بالاحتراق النفسي .

ويتضح من الجدولين (١٦) ، (١٧) أن جودة حياة العمل تسهم بنسبة ٤٠% من التباين الكلي للاحتراق النفسي بالنسبة لمنخفضي مستوي الالتزام ، في حين أن جودة حياة العمل تسهم بنسبة ٣٠% من التباين الكلي للاحتراق النفسي بالنسبة لمرتفعي مستوي الالتزام وتشير هذه النتيجة إلى إرتفاع مساهمة جودة حياة العمل في الاحتراق النفسي لدى منخفضي مستوي الالتزام مقارنة بانخفاض مساهمتها في الاحتراق النفسي لدى مرتفعي مستوي الالتزام وتوضح هذه النتيجة أهمية الالتزام في إدراك انخفاض جودة حياة العمل والحد من تأثيرها السلبي المتمثل في الاحتراق النفسي ، وترى الباحثة تفسيرا لذلك أن المعلمات الأكثر التزاما لديهن اعتقاد بقيمة وفائدة العمل الذي يؤدونه سواء لذواتهن أولمجتمعهن وشعور بالمسئولية تجاه انفسهن والآخرين ، ولديهن القدرة على توقع الأزمات التي قد تواجههن في العمل و التغلب عليها ، ولذلك فإنهن دوما على وعي بأن الانغماس في الأثار السلبية لانخفاض جودة حياة العمل وتحمل مسؤولية تعديل تلك الاثار أفضل من الانعزال والانزواء وبذلك تقل ادراكاتهن للتهديد إلى أقل حد ممكن في الأحداث والمواقف الصعبة التي يسببها انخفاض الجودة في حياة العمل ويستطعن حماية انفسهن من الشعور بالاحتراق النفسي.

ويتضح من جدول (١٨) أن جودة حياة العمل تسهم بنسبة ٦٢% من التباين الكلي للاحتراق النفسي بالنسبة لمنخفضي مستوي التحكم ، في حين أن جودة حياة العمل لا تسهم بنسبة ذات دلالة تنبؤية في التباين الكلي للاحتراق النفسي بالنسبة لمرتفعي مستوي التحكم وتشير هذه النتيجة إلى ارتفاع إسهام جودة حياة العمل في الاحتراق النفسي لدى منخفضي مستوى التحكم مقارنة بعدم اسهامها في الاحتراق النفسي لدى مرتفعي مستوى التحكم ، إي

أن ارتفاع مستوى التحكم كان حيادي التأثير في العلاقة بين جودة حياة العمل والاحتراق النفسي وبالرغم من أن هذه النتيجة تختلف عما هو متوقع طبقًا للإطار النظري إلا أن الباحثة تفسر ذلك بأن المعلمات مرتفعي مستوى التحكم لديهن اعتقاد في مسئوليتهن الشخصية عما يحدث لهن ولديهن سيطرة على مايقابلهن من صعوبات وتحديات سواء كان ذلك معرفيا أوسلوكيا وبالتالي لا يشعرن بقلة الحيلة مما يجعلهن لا يلتفتن إلى انخفاض جودة حياة العمل وما يصاحبها من أزمات أوتأثيرات سلبية، وتشير دراسة (زهاني ،٢٠١٤: ٥٠) في هذا الصدد إلى أن التحكم يعتمد بالدرجة الأولى على الذات حيث يمكن اعتبار التحكم المنطلق المهم والحيوي الذي تنطلق منه المعلمات لتنظيم علاقاتهن مع الآخرين ومع البيئة لتجنب ما يسبب الانفعال .

ومن هنا ترى الباحثة أن منخفضي التحكم يعتقدن بأنهن غير مسئولات مسئولية شخصية عن الأحداث المحيطة بهن سواء في مجال العمل أوفي الحياة بشكل عام ويرين المواقف الصعبة التي تواجههن على أنها ثابتة وليست متغيرة ويفشلن في معرفة المعوقات ويندفعن في اتخاذ القرارات ، وبالتالي يفشلن في تفادي انخفاض جودة العمل وما ينتج عنها من مواقف ومشكلات غير مرضية ويصبن بالاحتراق النفسي .

ويتضح من الجدولين (١٩) ، (٢٠) أن جودة حياة العمل تسهم بنسبة ٣٢% من التباين الكلي للاحتراق النفسي بالنسبة لمنخفضي مستوي التحدي ، في حين أن جودة حياة العمل تسهم بنسبة ٢٤% من التباين الكلي للاحتراق النفسي بالنسبة لمرتفعي مستوي التحدي وتؤكد هذه النتيجة على أهمية التحدي في إدراك انخفاض جودة حياة العمل والحد من تأثيرها السلبي المتمثل في الاحتراق النفسي ، وترى الباحثة أن المعلمات ذوي التحدي المنخفض يشعرن بالعجز أمام مشكلات العمل التي تواجههن ولا يستطعن تغيير المواقف الصعبة أو غير المرضية بالنسبة اليهن حيث لا يُحسن توظيف قدراتهن وامكاناتهن لتخطي تلك المواقف فينسحبن و تظهر عليهن أعراض الاحتراق النفسي

وترى دراسة (زهاني ،٢٠١٤: ٥٨) أن ارتفاع التحدي يمنح المعلمة القدرة على عدم الخوف عند مواجهة المشكلات والاعتقاد بأن التعامل الفعال الإيجابي مع التغيير يؤدي إلى النضج وليس لتهديد الإحساس بالأمن ، كما يزيد من حبهن للإثارة وقدرتهن على مواجهة تحدياتها ، وهذا يعود لخوضهن التجربة واحساسهن رغم كل الضغوط بالمتعة من جراء التغيير الذي حدث وخاصة عند قيامهن بواجباتهن بكل فاعلية ونجاح مع المحيطين بهن ومساعدة طلابهن،ويجعلهن قادرات على التحدي في سبيل تحقيق رغباتهن أوهدافهن والتقدم

والنجاح .

التوصيات

في إطار ما توصلت إليه الدراسة من نتائج تضع الدراسة مجموعة من التوصيات وهى :

- الاهتمام بمعلمات الاقتصاد المنزلي مهنيا من خلال عقد الندوات والدورات التدريبية حول متطلبات و ظروف العمل للوصول بهن إلى الكفاءة العالية في مهنتهن.
- العمل على إعادة دراسة وهيكلة نظام الحوافز ليصبح أكثر فاعلية ويشمل ذلك (زيادة المكافآت، الجوائز التشجيعية، الترقية، وزيادة أيام الإجازة، تخفيف أعباء العمل، وغيرها) بما يتناسب مع الجهد المبذول والمستوى المعيشي، لتشعر المعلمة بالاستقرار وجودة حياة العمل ، دون أن ننسى تقديم الدعم المعنوي لهن .
- بناء برامج إرشادية لخفض مستوى الاحتراق النفسي وتنمية الصلابة النفسية لديهن، من قبل متخصصين في هذا المجال من مرشدين نفسانيين و اجتماعيين.
- الاهتمام بتدريب مديري المدارس على كيفية تقديم المساعدة والمساندة للمعلمات بصفة عامة، والمعلمات الأقل خبرة بصفة خاصة، حتى لا يشعرن بانهن بمنأى عن الإدارة المدرسية و التوجيه .
- اهتمام الإدارات التعليمية بالعمل على حل مشكلات المعلمات و المرتبطة ببيئة العمل ، والتي تؤثر بطريقة ما على كفاءاتهن التدريسية(كالمبالغ المخصصة لأداء الدروس العملية ، تجهيزات حجرة الاقتصاد المنزلي ، ....)
- العمل على حسن انتقاء مدراء المدارس على أن تتوافر فيهم القدرة والمهارة لتشجيع مرؤوسيهم على المشاركة في صياغة الخطط والأهداف، وصنع واتخاذ القرارات وتوفير المعلومات المطلوبة مع السماح لهم بالإبداع وتحفيزهم ، مع التركيز على النواحي الإنسانية والإنتاجية معا .
- إلزام القيادات التربوية، والمشرفين التربويين بحضور برامج تدريبية في مهارات الاتصال والعلاقات الإنسانية وكيفية التعامل مع المرؤوسين.
- ضرورة اهتمام ادارات المدارس بتوفير المواد والوسائل التعليمية للمساعدة في رفع مستوى أداء المعلمات وقدرتهن على تحقيق الاهداف التربوية المطلوبة .
- اهتمام نقابات المعلمين بالارتقاء بمستوى التعاون الاجتماعي و النفسي بين معلمات الاقتصاد المنزلي ، وتقديم المساعدة الممكنة لهن على المستوى الاجتماعي و الاقتصادي .
- إعادة مادة الاقتصاد المنزلي إلى مادة أساسية وليست نشاط تدرس لكل التلميذات وليس

بالاختيار ويخصص لها كتب مدرسية لكافة المراحل التعليمية .

- انشاء مواقع الكترونية خاصة بالمادة من قبل متخصصين بوزارة التربية و التعليم للتعرف على كل جديد.
- انشاء مواقع خاصة بالمقترحات و الشكاوى الخاصة بالمادة .

مقترحات ببحوث مستقبلية

- الاحتراق النفسي وعلاقته ببعض متغيرات الشخصية (الانبساط و الانطواء) لدى معلمات الاقتصاد المنزلي.
- فاعلية برنامج ارشادي لتنمية مستوى الصلابة النفسية لدى معلمات الاقتصاد المنزلي واثره على جودة الحياة .
- جودة حياة العمل وعلاقتها بتنمية مهارات التفكير الإبداعي لدى معلمات الاقتصاد المنزلي.
- الصلابة النفسية وعلاقتها بالجدية في العمل والقدرة على الانجاز لدى معلمات الاقتصاد المنزلي.
- الاحتراق النفسي للمعلمات وعلاقته بكل من (الاضطرابات النفسجسمية ، السعادة النفسية ، الرضا عن الحياة).
- دراسة مقارنة بين معلمات الاقتصاد المنزلي لذوي الاحتياجات الخاصة و أقرانهن بالتعليم العام في الاحتراق النفسي .
- دراسة مقارنه بين معلمات الاقتصاد المنزلي العاملات في مدارس حكومية والعاملات في مدارس خاصة في جودة حياة العمل .

المراجع العربية والأجنبية

أبوحسين ، سناء محمد ابراهيم (٢٠١٢) . الصلابة النفسية والأمل وعلاقتهما بالأعراض السيكوسوماتيه لدى الأمهات المدمرة منازلهن في محافظة شمال غزة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة الازهر – غزة .

أبوهواش ، راضي محمد جبر و الشايب ،عبد الحافظ قاسم (٢٠١٢) . مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمات التربية الخاصة مقارنة بالمعلمات العاديات في محافظة الباحة بالمملكة العربية السعودية، المجلة الدولية التربوية المتخصصة ، مج (١) ،ع (٧) ، ٣٦٠ – ٣٨٢ .

الجمال ، سمية أحمد محمد (٢٠١٢). التنبؤ بفاعلية الذات من كل من الرضا الوظيفي و ضغوط العمل والاحتراق النفسي لدى معلمي المرحلة الثانوية ، مجلة كلية

التربية ، جامعة بورسعيد ،ع (١٢)،ج (٢)، ٤٩٩ – ٥١٥ .

الزهراني ، نوال عثمان أحمد (٢٠٠٨) . الاحتراق النفسي وعلاقته ببعض سمات الشخصية لدى العاملات مع ذوي الاحتياجات الخاصة ، رسالة ماجستيرغير منشورة ، كلية التربية ، جامعة أم القرى .

السبيعي، عبد الله سحمي (٢٠١٤) . الاحتراق النفسي وعلاقته بالرضا الوظيفي لدى معلمي التربية الخاصة بمدينة الرياض، رسالة ماجستيرغير منشورة ، كلية العلوم الإجتماعية والإدارية ، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية.

الظفري، سعيد و القريوتي ،إبراهيم (٢٠١٠) . الاحتراق النفسي لدى معلمات التلاميذ ذوي صعوبات التعلم في سلطنة عمان ، المجلة الأردنية في العلوم التربوية، مج(٦)،ع(٣)، ١٧٥ – ١٩٠.

الطبيخ ، بشائر علي طبيخ (٢٠١٥) . الصلابة النفسية وعلاقتها بالاستجابات التكيفية للضغوط النفسية لدى الطلبة الموهوبين بالصف الحادي عشر في دولة الكويت ،المؤتمر الدولي الثاني للموهوبين والمتفوقين ،قسم التربية الخاصة،كلية التربية،جامعة الإمارات العربية المتحدة ، من١٩ – ٢١ مايو ، ٧٠ – ١٠٢ .

العبدلي ،خالد محمد عبدالله (٢٠١٢). الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسيا والعاديين بمدينة مكة المكرمة ، رسالة ماجستيرغير منشورة ، كلية التربية ، جامعة أم القرى .

العنزي ، سعد و الفضل ، سما سعد خير الله(٢٠٠٧) . فلسفة نوعية حياة العمل في منظمات الألفية الثالثة ، مجلة العلوم الاقتصادية والادارية ، مج (١٣) ، ع (٤٥) ، ٦٨ – ٨٥.

العيافي ، أحمد عبد الله محمد (٢٠١٣) . الصلابة النفسية و احداث الحياة الضاغطة لدى عينة من الطلاب الأيتام و العاديين بمدينة مكة المكرمة و محافظة الليث ، رسالة ماجستيرغير منشورة ، كلية التربية ، جامعة أم القرى .

اللالا، زياد كامل واللالا، صائب كامل (٢٠١٤). الاحتراق النفسي لدى معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة في منطقة القصيم في ضوء بعض المتغيرات، المجلة الدولية التربوية المتخصصة ، مج (٣) ،ع (٨) ،١٥٩ –١٦٥ .

المجدلاوى ،ماهر يوسف (٢٠١٢) . مصادر الاحتراق النفسي وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية

لدى عينة من السائقين ، مجلة جامعة الأقصى(سلسلة العلوم الإنسانية) ، مج (١٨)، ع(٢)، 212 – ٢٤٩.

المشعان، عويد سلطان (٢٠١٠) . الصلابة النفسية والأمل وعلاقتهما بالشكاوى البدنية والعصابية لدى الطلبة و الطالبات في جامعة الكويت ، دراسات نفسية ، تصدر عن رابطة الاخصائيين النفسيين "رانم " ، مج (٢٠) ، ع (٤)، ٦٦٥ – ٦٨٩ .

المطيري ، خالد شخير(٢٠١٥). الاحتراق النفسي لدى المعلمين والمعلمات للطلبة المعاقين بصريا في مدارس النور في دولة الكويت ، مجلة كلية التربية ، جامعة بنها ، مج (٢٦)،ع (١٠١)، ج(١) ، ٤٩ – ٧٣ .

المغربي ،عبد الحميد عبد الفتاح (٢٠٠٤). جودة حياة العمل وأثرها في تنمية الاستغراق الوظيفي : دراسة ميدانية ، مجلة الدراسات والبحوث التجارية ، كلية التجارة ، جامعة الزقازيق ، ع(٢)، ، ٢– ٥٢ .

النجار، محمود محمد محمد (٢٠١١) . قلق المستقبل وعلاقته بالصلابة النفسية ودافع الانجاز لدى طلاب الجامعة ، رسالة ماجستيرغير منشورة ، كلية التربية ، جامعة طنطا .

النجار، يحيى محمود و الطلاع ،عبد الرؤوف أحمد(٢٠١٢) . الصلابة النفسية وعلاقتها بالتوافق المهني لدى الأكاديميين العاملين في الجامعات الفلسطينية في قطاع غزة ، مجلة جامعة الخليل للبحوث –ب ، مج (٧) ، ع (١) ، ١ – ٣٠ .

الهادي ، مروة السيد علي (٢٠٠٩) . الأمن النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى المراهقين ذوي الاعاقة السمعية دراسة سيكومترية – كلينيكية، رسالة ماجستيرغير منشورة ، كلية التربية ، جامعة الزقازيق .

الهملان ، أمل فلاح فهد(٢٠٠٨) . الاختراق النفسي والمساندة الاجتماعية وعلاقتهما باتجاه العاملين الكويتيين نحو التقاعد المبكر دراسة (سيكومترية – كلينيكية) ، رسالة ماجستيرغير منشورة ، كلية التربية ، جامعة الزقازيق .

بهسناوي ،أحمد فكري (٢٠١٥). الصلابة النفسية وعلاقتها باستراتيجيات التكيف الإيجابية مع الضغوط النفسية لدى طلاب الجامعة ، مجلة الطفولة ، كلية رياض الاطفال ، جامعة القاهرة ، ع (٢١) ، ١ – ٥٥.

جرار ، سنابا امين صالح (٢٠١١) . الجدية في العمل وعلاقتها بالاحتراق النفسي لدى

مديري المدارس الحكومية الثانوية في محافظات شمال الضفة الغربية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الدراسات العليا ، جامعة النجاح الوطنية .

حسين ، منال زكريا و محمد ، محمد سعد و بدر، خالد عبد المحسن (٢٠١٠) . كفاءة الذات العامة المدركة كمتغير معدل للعلاقة بين نوعية حياة العمل والاحتراق النفسي لدى عينة من النساء العاملات ، دراسات نفسية ، مج ٢٠، ع ٢، إبريل ، ١٩٥- ٢٢٥ .

حمادة، لولوة وعبد اللطيف، حسن(٢٠٠٢). الصلابة النفسية والرغبة في التحكم لدى طلاب الجامعة ، مجلة الدراسات النفسية ، مج١٢ ، ع٢، ٢٧٢ – ٢٢٩ .

حنصالي ، مريامة(٢٠١٤).إدارة الضغوط النفسية وعلاقتها بسمتي الشخصية المناعية(الصلابة النفسية والتوكيدية) في ضوء الذكاء الانفعالي ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية العلوم الاجتماعية والانسانية ، جامعة محمد خيضر – بسكره .

حيران ، عفاف (٢٠١٣) . جودة حياة العمل وعلاقتها بالابداع الاداري دراسة ميدانية بمؤسسة نفطال بسكره ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية ، جامعة محمد خيضر – بسكره .

خطاب ، سمير سعد (٢٠١٠) . الاحتراق النفسي و الاعراض السيكوسوماتية لدى معلمي التربية الخاصة ، حوليات آداب عين شمس ، مج ٣٨، (يوليو – سبتمبر) ، ٣١٣ – ٣٤٥.

دبابي ، ابوبكر(٢٠١٢). مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمي المرحلة الابتدائية دراسة ميدانية استكشافية بمدينة ورقلة ، مجلة العلوم الإنسانية و الإجتماعية ،ع٩ ، ديسمبر، ٨٥ – ٩٩ .

دخان ،نبيل كامل و الحجار ،بشير ابراهيم (٢٠٠٦) . الضبغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم ،مجلة الجامعة الإسلامية (سلسلة الدراسات الإنسانية) ، مج ١٤، ع٢، يونية ، ٣٩٦ – ٣٩٨.

دردير،نشوة كرم عمار أبو بكر (٢٠٠٧) . الاحتراق النفسي للمعلمين ذوي النمط (أ ، ب) وعلاقته بأساليب مواجهة المشكلات ، رسالة ماجستيرغير منشورة ، كلية التربية ، جامعة الفيوم .

دسوقي، نجلاء عبد السلام محمود (٢٠١٥). تأثير جودة حياة العمل على المهارات الإدارية

لأعضاء هيئة التدريس، مجلة الإسكندرية للبحوث الزراعية، مج ٦٠، ع٢ ، ٣١٧- ٣٣١ .

ديالي، ناجية (٢٠١٣). الضغط النفسي لدى المرأة المتزوجة العاملة في الميدان التعليمي وعلاقته بالقلق ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية ، جامعة فرحات عباس، سطيف (الجزائر).

زرواق ،نوال (٢٠١٣) . مستويات الصلابة النفسية لدى المراهق المصاب بداء السكري ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية العلوم الاجتماعية والانسانية ، جامعة محمد خيضر –بسكرة.

زهاني ، أسماء (٢٠١٤) . الصلابة النفسية و علاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى معلمات الطور المتوسط دراسة ميدانية بالعالية الشمالية– بسكرة ، رسالة ماجستيرغير منشورة ، كلية العلوم الإنسانية و الإجتماعية ، جامعة محمد خيضر– بسكرة .

عبد الفتاح،صفاء صالح (٢٠١٥).فاعلية برنامج ارشادي لتنمية عوامل الصلابة النفسية لدى معلمي التربية الخاصة بمدينة المنيا، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية،جامعة المنيا .

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

عمر، هبة محفوظ (٢٠١٤). النمط السلوكي (أ، ب) والصلابة النفسية وفعالية الذات كمحددات لدافعية الانجاز لدى معلمات رياض الاطفال ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الاداب ، جامعة المنوفية .

فرحات، شيماء رضوان (٢٠١٤) . دراسة مقارنة بين المعلمين ذوي الخبرة وحديثي التخرج في كل من الاحتراق النفسي وأساليب المواجهة ، رسالة ماجستيرغير منشورة ، معهد الدراسات التربوية، جامعة القاهرة .

ماضى ، خليل إسماعيل ابراهيم (٢٠١٤) . جودة الحياة الوظيفية وأثرها على مستوى الأداء الوظيفي للعاملين"دراسة تطبيقية على الجامعات الفلسطينية، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التجارة ، جامعة قناة السويس .

محمد ، عادل عبد الله (١٩٩٤) . مقياس الاحتراق النفسي " كراسة التعليمات" ، القاهرة ، مكتبة الأنجلو المصرية .

محمد، هبه محمد حسن عباس(٢٠١٣) . الصلابة النفسية في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من المعلمات (دراسة سيكومترية – كلينيكية) ، رسالة ماجستيرغير منشورة ، كلية التربية ، جامعة عين شمس .

مخيمر ، عماد (٢٠٠٢) . مقياس الصلابة النفسية ، القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية.

مرسي، زياد عبد العزيز محمد(٢٠١٥). دراسة مقارنة عن الاحتراق النفسي لمعلمي و معلمات التربية الخاصة و أقرانهم بالتعليم العام ، رسالة ماجستير غير منشورة ، معهد البحوث و الدراسات العربية ، جامعة القاهرة .

ياسين ، حمدي محمد (٢٠١٤) . فاعلية الذات والاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة ، مجلة كلية التربية،جامعة بنها، مج ٢٥، ع ٩٧، ج ٢ ، يناير ، ٣١٣-٣٥١.

Ahmadi,F.& Mohamadi,S.(2013). Examination relationship between the Quality of School Life and Burnout, Interdisciplinary Journal Of Contemporary Research In Business, 5(2),73-79.

Baleghizadeh,S.T. & Gordani,Y.(2012). Motivation and Quality of Work Life among Secondary School EFL Teachers, Australian Journal of Teacher Education, 37(7), 30- 42.

Bakhshayesh,A.,Rahimi,M.,&Eftekhari,H.(2015).A Survey Of The Effect Of Dimensions Of Quality Of Work Life On Organizational Commitment Dimensions, Scro Research Annual Report, 3, 1-9.

Bataineh,O.M.(2009).Sources of Social Support Among Special Education Teachers in Jordan and Their Relationship to Burnout, International Education, 39 (1), 65- 78.

Emadzadeh, M., Khorasani,M.,& Nematizadeh,F.(2012). Assessing the quality of work life of primary school teachers in Isfahan city, InterdisciplinaryJournal of Contemporary Research in Business, 3(9), 438- 448.

Goswami,M.(2013). A Study of Burnout of Secondary School Teachers in Relation to their Job Satisfaction, IOSR Journal Of Humanities And Social Science, 10(1), 18-26.

Ilgan,A.p.&Akram,M.(2015).The relationship between teachers' psychological well-being and their quality of school work life, The Journal of Happiness & Well-Being, 3(2),159-181

Jaafarpour, M., Khani, A .,& Mahmodian, M.O.(2015) . Evaluation of the quality of nursing work life and its association with job burnout in Isfahan University of Medical Sciences, International Journal of Epidemiologic Research, 2 (1),30-39.

Manju,N.(2014). Quality of Work Life: Perception of School Teachers, International Journal of Education and Psychological Research, 3(2), 77 -80.

Mansouri,N.,Zahiri,M.,Zadeh,R.,Jafari,G.,Latifi,M.,&hdinejad,L.(2013). Evaluating the correlation between quality of work Life and staff burnout in Rehabilitation and Welfare centers in Ahvaz city, Jentashapir J Health Res, 4(5), 345-353.

Maslach., C, & Jackson., S. (1981). The Measurement of Experienced Burnout, Journal of Occupational Behavior, 2, 99-113.

Moradi,A.,Poursarrajian,D.,&Naeeni,A.(2013) . The relationship between hardiness and burnout among the teachers of the universities and higher educational institutes - case study, Journal of Natural and Social Sciences, 2(3), 500-506.

Pardakhtchi,H., Ahmadi, A., &Arezoumand,F.(2009).The Quality Of Work Life And Burnout Among Teachers And Principals In Takestan Schools, Journal Of Educational Leadership &Administration Fall, 3(3), 25 - 50.

Sagone,E.& De Caroli,M.(2014) . Are Special Needs Teachers More Burned-out Than Volunteers with Disabled People?, Procedia - Social and Behavioral Sciences, 141, 888–893.

Shahbazi, B., Shokrzadeh, S., Bejani, H., Malekinia,E., & Ghoroneh, D. (2011). A Survey of Relationship between the Quality of Work Life and Performance of Department Chairpersons of Esfahan University and Esfahan Medical Science University. Procedia - Social and Behavioral Sciences, 30 (1), 1555-1560.

Tabassum, A.(2012). Interrelations between Quality of Work Life Dimensions and Faculty Member Job Satisfaction in the Private Universities of Bangladesh, European Journal of Business and Management, 4 (2),78-89.

Xhakollari, L.(2013). Quality of Work Life of Mental Health Professionals in Albania Mediterranean, Journal of Social Sciences,4(1),529 – 534.

Yasini, A., Dehsorkhi,H.,& Aliasghar, H.(2013). The Relationship Between EFL Teachers' Quality of Work Life and Job Motivation, Middle-East Journal of Scientific Research ,13(3), 338-346 .

Zarafshan,H., Mohammadi,M.,Ahmadi,F.,&Arsalani,A.(2013).JobBurnout

among Iranian Elementary School Teachers of Students With Autism: a Comparative Study, Iranian Journal of Psychiatry, 8(1),20 -27.

Quality of work life and its relationship with the burnout of home economics teachers in the light of the level of Psychological Hardness and Teaching experience

Dr. Mona Abd El-razek Abu Shanab
Assistant Professor and Head of Department of Home Economics and Education at Home Economics Faculty, Menoufia University

ABSTRAC :

the study aimed to identify the relationship between the Quality of working life and its relationship with the burnout of home economics teachers in the light of the level of mental toughness and Teaching experience, the study sample consisted of (120) teacher, the researcher used to achieve the aim of the study metrics for each of the quality of working life, Burnout, and the psychological hardiness, the results have led to the existence of a negative correlation statistically significant between the scores of home economics teachers in the quality of working life scale and their score in the burnout scale and it's found statistically significant differences between the average scores of the two groups for the pivotal job characteristics, career and total score for quality of working life for the benefit of newborn experience teachers.

and the presence of statistically significant differences between the mean scores of the two groups in the burnout for the benefit of experienced teacher, and the results showed a decrease in the contribution of the quality of working life in psychological burnout with those have high level of psychological hardness compared to its high level of contribution in psychological burnout with those have low level of psychological hardness ,according to the results of the study the researcher introduced some proposals and educational applications that can contribute in raising the sense of the quality of working life and reduce psychological burnout and strengthen the sense of Psychological Hardness to the home economics teachers .

Keywords : Quality of work life – Burnout- Psychological Hardness- Teaching experience.