مجلة كلية الآداب بالوادي الجديد– مجلة علمية محكمة– العدد العاشر

الإسهام النسبي للذكاء الوجداني وفعالية الذات فى التنبؤ بالإنهاك النفسي لدى عينة من معلمات الروضة بالمنيا.

د/ مصطفى على نمر على احمد(*)

د/ نبيل وليم حنا ابراهيم(**)

المستخلص:

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين الإنهاك النفسي وكل من الذكاء الوجداني وفعالية الذات لدى عينة من معلمات الروضة بمحافظة المنيا، وكذلك معرفة الفروق فى متغيرات الدراسة تبعاً للمؤهل العلمي وسنوات الخبرة، ومن جهة أخري هدفت إلى معرفة مدي إسهام كل من الذكاء الوجداني وفعالية الذات في التنبؤ بالإنهاك النفسي، وتكونت عينة الدراسة من(٢٥٢) معلمة من معلمات الروضة بمدارس تابعة لمركز ديرمواس وملوي التابعين لمحافظة المنيا، وقام الباحثان بتطبيق مقياس الذكاء الوجداني، مقياس فعالية الذات، ومقياس الإنهاك النفسي، واستبانة جمع المعلومات الديموغرافية، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائياً وفقا لمستوى سنوات الخبرة في صالح الأعلى خبرة في أدائهم على مقاييس الذكاء الوجداني وفعالية الذات، في حين لم توجد فروق دالة إحصائياً على بعض أبعاد مقياس الإنهاك النفسي، كما أظهرت أيضا وجود فروق دالة إحصائياً وفقا للمؤهل العلمي في صالح المؤهلات العليا في أدائهم على مقاييس الدراسة الثلاثة، وقد أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الإنهاك النفسي وكل من الذكاء الوجداني وفعالية الذات لدى معلمات الروضة، وأظهرت النتائج الخاصة بالتنبؤ في الإنهاك النفسي لدى أفراد العينة إلى أن المتغيرات المستقلة المتمثلة في الذكاء الوجداني وفعالية الذات تؤثر إيجابيا وتسهم بنسبة كبيرة.

الكلمات المفتاحية: الذكاء الوجداني– فعالية الذات – الإنهاك النفسي – معلمات الروضة

(*) مدرس علم النفس، كلية الآداب، جامعة المنيا

(**) مدرس علم النفس، كلية الآداب، جامعة الوادي الجديد

The extent of the relative contribution of emotional intelligence and self-efficacy in predicting burnout among a sample of kindergarten teachers in Minya.

Abstract:

The current study aimed to reveal the nature of the relationship between psychological burnout and both emotional intelligence and self-efficacy among a sample of kindergarten teachers in Minya Governorate, as well as knowing the differences in the study variables according to academic qualification and years of experience, and on the other hand it aimed to know the extent of the contribution of emotional intelligence and effectiveness The self in predicting psychological burnout, and the study sample consisted of ٢٥٢ kindergarten teachers in schools affiliated to Dermwas and Mallawi Centers of Minya Governorate. According to the level of years of experience in favor of the most experienced in their performance on measures of emotional intelligence and self-efficacy, while there were no statistically significant differences on some dimensions of the psychological burnout scale, and there were also statistically significant differences according to academic qualification in favor of higher qualifications in their performance on the study scales. The results showed a negative correlation between psychological burnout and emotional intelligence and self-efficacy for a teacher. Kindergarten; The results of predicting psychological burnout among the sample members showed that the independent variables represented in emotional intelligence and self-efficacy affect positively and contribute to a large percentage.

Keywords: **emotional intelligence - self-efficacy - burnout - kindergarten teachers.**

أولًا: مقدمة الدراسة:

تعتبر مرحلة رياض الأطفال من أولى المراحل وأهمها في حياة الطفل التعليمية، وهي تهدف لإكسابه العديد من المهارات والمعارف الأساسية، وهي القاعدة الأساسية التي يبنى عليها إعداد الطفل للمراحل التعليمية التالية من حياته، إذ تزوده بالاتجاهات الصحيحة والخبرات والمعلومات والمهارات اللازمة له في مستقبله وفي مسيرته التعليمية المقبلة.

وقد اكد جولد وروث (٢٠١٣) Gold & Roth إن المعلمين كغيرهم من المهنيين في مجتمعنا حيث يتعرضون لتزايد الضغوط، ومطالب كثيرة، ومسئوليات أكثر تعقيداً، وقاعدة معارف متسعة وتتحدث باستمرار، كل هذه التغيرات المجتمعية السريعة أدت الى توقعات جديدة ومتنوعة منهم، وغالبا ما يصحب كل هذه الأمور شعور المعلم بغموض في أدواره، وانخفاض في الرضا الشخصي والمهني، في حين اكدت وليامز(٢٠١٤) Williams أن تعرض المعلم لضغوط نفسية قد يؤدي الى مشكلات عديدة من أخطرها الشعور بتناقص القدرة على العطاء وعدم الرضا الوظيفي.

ومعلمة رياض الأطفال لها تأثير قوي على الطفل، فهي التي تحتويه وتساعده على التأقلم مع الجو الجديد، والانتقال من البيئة الأسرية إلى البيئة المدرسية، لذلك يمكن اعتبارها أهم جزء في العملية التعليمية والتربوية، لذا يجب الاهتمام بمعلمات الروضة، والحرض على تنمية مهاراتهم وقدراتهم بشكل مستمر، مما يؤدي في النهاية الى تنشئة الطفل تنشئة سليمة (**الزايدي، ٢٠١٣**).

وقد اكدت **عبد الرحيم، ومحاضر(٢٠١٨)** أن معلمة رياض الأطفال تعد أهم جزء في العملية التعليمية والتربوية، لأنها تعتبر الأم البديلة للطفل التي يقضي معها جزءاً كبيراً من اليوم، فيكون لها دور كبير في تكوين شخصيته، لذلك يتوقف نجاح رسالة رياض الأطفال على وجود معلمة متمكنة متدربة تدريبا عمليا، ومؤهلة تأهيلا تربويا متخصصا للعمل في هذه المرحلة الهامة من حياة الطفل، ويعد حسن اختيار

المعلمة وحسن تعاملها مع الأطفال، ومعرفتها بحقائق نموهم واحتياجاته النفسية والمعرفية من شروط نجاحها في مهمتها المستقبلية.

ومن هذا المنطلق فان الذكاء الوجداني وفعالية الذات يعدا من أهم متطلبات نجاح المعلمة في مهمتها في هذه المرحلة المهمة والحاسمة فى حياة الطفل، كما يعد ذلك نجاحا للروضة في تحقيق أهدافها، لذلك يجب ان تتمتع المعلمة بالصحة النفسية وان تكون لديها الرغبة والاستعداد والرضا المهني والنفسي للتعامل مع الأطفال.

وتعد ظاهرة الإنهاك النفسي Psychological Burnout من الظواهر التي نالت اهتمام الباحثين بشكل ملحوظ في السنوات السابقة خاصة في المهن الإنسانية، كمهنة المعلم لأهمية الدور الذي يلعبه المعلم في المدرسة والمجتمع التربوي، وقد أشارت العديد من البحوث إلى أهمية ظاهرة الإنهاك النفسي مثل: **(جابر،٢٠٠٩; الخفاجي، ٢٠١٦; يحيي،٢٠١٦; .(Raschke & Strathe, ٢٠٠٥**

وقد أشارت نتائج العديد من البحوث والدراسات إلى أن الإنهاك النفسي يوجد بصورة كبيرة لدي الموظفين الذين تراوحت أعمارهم ما بين (٣٠-٤٠) عاماً، كما أن الموظفين الذين يكونون في العشرينيات من العمر أكثر عرضة للإصابة **(Arnup & Bowles, ٢٠١٦- Chambers, ٢٠١٩)**، في حين أشارت نتائج أخري إلى أن الإنهاك النفسي ينتشر بنسبة (٢٠%) بين الموظفين بصورة عامة، و(٣٠%) من العاملين عرضة للإصابة به كما في دراسات كل من (**سليمان ، وياسين، ٢٠١١**)، في حين ذكر **ماكماهون (٢٠١٦)McMahon** أن الإنهاك النفسي من الظواهر التي زاد انتشارها في كافة المجتمعات، حيث تتراوح نسبة الانتشار في الولايات المتحدة الأمريكية (٢٥%) بين العاملين الراشدين ممن تراوحت أعمارهم بين (٤٠-٥٠) سنة، في حين أكدت دراسة **(Özberk, ٢٠١٧)** أن غالبية المعلمين يعانون من عبء العمل، وانخفاض مستوي الأداء مما يؤدي لزيادة الاحتراق النفسي لديهم.

ويري بعض الباحثين أن مصطلح النهك النفسي يستخدم كترجمة Burnout بدلا من الإحتراق النفسي، لان الإحتراق يحول الشيء إلى رماد، بينما النهك يمكن

التخفيف منه من خلال استخدام البرامج الإرشادية والعلاجية، وقد أقر المجمع اللغوي هذا المصطلح " النهك النفسي"(**البهاص** ، ٢٠٠٦، ١٨٤)

وهناك شبة اتفاق بين عدداً من الباحثين على أن الإنهاك حالة نفسية تنشا من ضغوط المهنة المتراكمة وتتميز بعلامات، وهي: التناقص الدائم في دافعية الفرد، وفقدان القدرة على الابتكار والجودة في العمل، وشعوره المتزايد بالتشاؤم ولوم الآخرين في حالة الفشل، وتزايد معدلات الغياب عن العمل، الشعور بالغضب والملل، الاكتئاب والعناد، وتجنب التحدث مع الزملاء في شئون العمل، الاستقلال في الرأي عن الأخرين، وعدم الإحساس بالمسؤولية وعدم المرونة، ومقاومة التغيير، وتتولد لديه اتجاهات سلبية نحو العمل، وانخفاض مستوى الروح المعنوية، والنظرة السلبية للذات، واستنفاذ الطاقة النفسية الاستنزاف البدني والانفعالي، وعدم الاستقرار الوظيفي والكثير منهم لديه مستويات متدنية من الرضا ويختارون التقاعد المبكر(**أبو شعراية، ٢٠٠٦: ربيع، ٢٠١٠: ٢٧٤– ٢٧٧: شقير، ٢٠٠٢، ٣: ياسين وأخرون** ، ٢٠٠٨: ١٩٧)، وقد اكدت دراسة **محمد** (٢٠٠٨) أن مفهوم الضغوط النفسية لا تقل أهمية عن مفهوم الإنهاك النفسي، حيث أن الإنهاك النفسي لا يحدث دفعة واحدة، ولكنه يبدا بصورة تدريجية عبر فترات زمنية ممتدة، عندما يمر الفرد بسلسلة من الضغوط النفسية لا يستطيع التغلب عليها فتصل به في النهاية الى حد الإنهاك النفسي.

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

وهناك دراسات اكدت على أن الإنهاك النفسي يقل كلما زادت المرحلة العمرية التي يتعامل معها المعلم كما في دراسة روزمان واریاس وآخرون **(Rožman et al., ٢٠١٨; Arias et al, ٢٠١٩)** التي اكدت أن الإنهاك النفسي يكون لدى جميع العاملين في مجال التعليم ولكنه يختلف في الدرجة كلما زادت المرحلة العمرية للطلاب

كلما قل مستوى الإنهاك النفسي للمعلم، فيكون لدى معلمين ومعلمات الروضة أكبر من المدارس في المراحل الأعلى وتقل بنسبة أكبر لدي أعضاء هيئة التدريس بالجامعة.

ومن أهم المتغيرات التي تساعد على الوقاية أو المقاومة للآثار السلبية للضغوط والصعوبات متغيري الذكاء الوجداني وفعالية الذات، وينظر للذكاء الوجداني على أنه أحد أهم أنواع الذكاء، وهو من المفاهيم التي فرضت نفسها في الآونة الأخيرة على ساحة البحث في العلوم النفسية والتربوية، وهناك من يطلقون عليه اسم الذكاء الانفعالي، أو ذكاء المشاعر، ويعرف الذكاء الوجداني بأنه القدرة على الإنتباه والإدراك الجيد للانفعالات والمشاعر الذاتية وفهمها وصياغتها بوضوح وتنظيمها وفقاً لمراقبة وإدراك دقيق لانفعالات الآخرين ومشاعرهم للدخول معهم في علاقات إنفعالية إجتماعية ومهنية إيجابية تساعد الفرد على الرقي العقلي والإنفعالي والمهني وتعلم المزيد من المهارات الإيجابية للحياة المهنية والإجتماعية **(عثمان ، ورزق، ٢٠٠٨: ١٤)**، ويطلق على الذكاء الوجداني أيضا الذكاء الإنفعالي، والذكاء العاطفي، وذكاء المشاعر**(Mayer & Salovey, ١٩٩٥)**.

والأفراد الذين يتصفون بالمستوى المرتفع من الذكاء الوجداني متميزين في كافة مجالات الحياة، وأكثر إحساس بالرضا عن أنفسهم، وأكثر كفاءة وفعالية في حياتهم، والأقدر سيطرة على بيئتهم العقلية، مما يدفع إنتاجهم قدما إلى الأمام، بالإضافة إلى أن لديهم القدرة على تنظيم انفعالاتهم ومشاعرهم ذاتية والتي تحسن لديهم مشاعر الضبط الذاتي، بجانب قدرتهم على التعامل مع الآخرين بفاعلية ومرونة، وتنظيم مشاعرهم لتساعدهم على التحكم في المواقف الحياتية مما يؤدي إلى الشعور بالرضا والتوافق مع الذات والمجتمع **(Bryant & Andrews, ٢٠١٩)**.

وهناك دراسات عديدة أهتمت بالإنهاك النفسي والذكاء الوجداني منها دراسات أجنبية مثل دراسة **(Alidosti et al, ٢٠١٦:Chan, ٢٠٠٦: Duran et al., ٢٠٠٦: Herman, ٢٠١٨: Nagar, ٢٠١٢: Wang, ٢٠٠٢)**، وهناك بعض الدراسات العربية التي تناولت العلاقة بين المتغيرين مثل دراسة كل من(**الخفاجي،**

٢٠١٦; اللالا، واللالا، ٢٠١٤) التي اكدت نتائجها على وجود ارتباط سلبي بين المتغيرين، كلما ارتفعت درجة الإنهاك النفسي كلما قلت درجة الذكاء الوجداني.

من ناحية أخرى، فقد أهتم الباحثون في التربية وعلم النفس بمفهوم فعالية الذات، وذلك لإرتباطها بالكثير من العوامل المؤثرة في حياة الفرد، خاصة فيما يتعلق بالصحة النفسية، والنجاح في الحياة، سواء أكان ذلك على المستوى الشخصي، الإجتماعي، الأسري، الأكاديمي. وتظهر معتقدات الفرد عن كفاءته من خلال الإدراك المعرفي للقدرات الشخصية والخبرات المتعددة سواء المباشرة أو غير المباشرة ، وهي ما أطلق عليها "باندورا ٢٠٠٧" مصادر الفعالية الذاتية، ولذا فإن الفعالية الذاتية يمكن أن تحدد المسار الذي يشير إلى مدى اقتناع الفرد بكفاءته الشخصية وثقته في إمكاناته التي يقتضيها الموقف (**المصري، ٢٠١٢: ٤٥**).

وهناك دراسات تناولت الإنهاك النفسي في علاقته بفعالية الذات مثل دراسة **(Brouwers & Tomic, ٢٠٠٠: : Evers et al., ٢٠٠٤: Egyed & Short, ٢٠٠٦: Fridman, ٢٠٠٣: Federici & Skaalvik, ٢٠١٢: Gil-Monte & Garcia, ٢٠٠٨: Gibson et al., ٢٠٠٩: Liorens et al., ٢٠٠٨: Zhihong et al., ٢٠١٠ Martin, ٢٠٠٥: : الخولي، ٢٠١٨; رشيد، ٢٠١٣; الغريب، ٢٠١٤; مسعود، ٢٠١٨)** وجدت علاقة إرتباطية سلبية بين فعالية الذات المدركة والإنهاك النفسي.

لذا يري الباحثان أن معرفة درجة الإنهاك النفسي ومسبباتها لدى معلمات الروضة تساعد كثيراً متخذي القرار من اتخاذ قرارات تعمل على تحسين الحالة النفسية لمعلمات الروضة وخفض درجة الإنهاك النفسي لديهن وتحسين درجة الذكاء الوجداني وفعالية الذات لديهن، وتحسين رضاهم عن ظروفهم المعيشية والمهنية.

ثانيا: مشكلة الدراسة:

تعد ظاهرة الإنهاك النفسي من أهم المشكلات التي يعاني منها العديد من المعلمين في العالم، حيث تؤثر تلك الظاهرة بشكل سلبي في مجالات أكاديمية ونفسية وإجتماعية (**الخطيب، ٢٠٠٧**)، وقد أشار **الرافعي والقضاة (٢٠١٠)** إلى أن الإنهاك النفسي لدى المعلمين يؤثر سلباً على توافقهم المهني والإجتماعي والنفسي، كما تؤثر على أدائهم وتصرفاتهم والسلوكيات التي يقومون بها، وقد أشار "**شين وآخرون**" **Shen**

et al (٢٠١٥) إلى أن الإنهاك النفسي يؤثر سلباً على دافعية المعلمين، في ظل وجود الكثير من التأثيرات السلبية لتلك الظاهرة لدى المعلمات.

تواجه معلمات رياض الأطفال العديد من الضغوطات النفسية التي تؤثر عليهن وعلى أدائهن التدريسي ويعد الإنهاك النفسي من المشاكل الخطيرة التي تواجه هذه الفئة من المعلمات، مما ينعكس على تدنى أدائهن في تعليم وتدريس الأطفال فضلاً عن الاتجاهات السلبية نحوهم، لهذا يمكن أن تتضح مشكلة الدراسة من خلال تلك الآثار الخطيرة للإنهاك النفسي على العملية التعليمية برمتها في هذه المرحلة الدراسية المهمة من عمر الأطفال.

وقد اكدت نتائج الدراسات أن درجة الإنهاك النفسي لا تكون متشابهة لدى العاملين تحت نفس الظروف، بمعنى أنه يحدث الإنهاك النفسي بسبب تفاعل عدد من العوامل منها ما يرتبط بالفرد، وعلاقاته الشخصية، وخصائص المهنة، وهذا يعني أن الظاهرة العالمية للإحتراق النفسي تعتمد بشكل عام على الشخصية المتميزة والفريدة للشخص وعلى قدرة الفرد على التكيف مع الصعوبات، مما قد يؤدي الى التقليل من حدة مشكلة الإنهاك النفسي، لذلك فالكفاءة الذاتية من العوامل التي تؤثر بالطريقة التي يمكن أن يتعامل بها الفرد مع الضغوط **(Ebrahimi & Poorahmad, ٢٠١٢)**، والكفاءة الذاتية والفعالية الذاتية العالية تقلل من الأثار السلبية مثل الإكتئاب والضغط الناتج عن التعبير العاطفي عن الأداء الوظيفي.

ونتيجة لأهمية الذكاء الوجداني وفعالية الذات لدى المعلمة في تحقيق الأهداف ومواجهة الضغوط والمشكلات والصعوبات والشعور بالثقة بالنفس لذا كان لابد من إلقاء الضوء على طبيعة العلاقة بين الإنهاك النفسي وكل من الذكاء الوجداني وفعالية الذات، ومدى إسهامهما في التنبؤ بمستوى الإنهاك النفسي لدى معلمات الروضة.

وفي ضوء ما سبق تتحدد مشكلة البحث الحالي في السؤال الرئيس التالي:

الإسهام النسبي للذكاء الوجداني وفعالية الذات في التنبؤ بالإنهاك النفسي لدى عينة من معلمات رياض الأطفال، ويتفرع من هذا السؤال الرئيس الأسئلة الفرعية التالية:

١– هل توجد فروق تبعاً لمتغيرات (سنوات الخبرة – المؤهل العلمي) على كل من الذكاء الوجداني – فعالية الذات – الإنهاك النفسي لدى معلمات رياض الأطفال ؟

٢– هل توجد علاقة ارتباطية بين الذكاء الوجداني والإنهاك النفسي لدى معلمات رياض الأطفال ؟

٣– هل توجد علاقة ارتباطية بين فعالية الذات والإنهاك النفسي لدى معلمات رياض الأطفال؟

٤– ما مدى إسهام الذكاء الوجداني وفعالية الذات فى التنبؤ بالإنهاك النفسي لدى معلمات رياض الأطفال؟

ثالثًا: أهداف الدراسة:

في ضوء الأسئلة السابقة يمكن صياغة أهداف الدراسة إجرائيا على النحو التالي:

١– الكشف عن الفروق في الذكاء الوجداني وفعالية الذات والإنهاك النفسي لدى عينة الدراسة تبعاً لمتغيرات سنوات الخبرة والمؤهل العلمي.

٢– الكشف عن طبيعة العلاقة بين الذكاء الوجداني والإنهاك النفسي لدى معلمات رياض الأطفال عينة البحث.

٣– الكشف عن طبيعة العلاقة بين فعالية الذات والإنهاك النفسي لدى معلمات رياض الأطفال عينة البحث.

٤– الكشف عن إمكانية التنبؤ بالإنهاك النفسي لدى معلمات رياض الأطفال من خلال درجاتهم على مقاييس الذكاء الوجداني وفعالية الذات.

رابعا: أهمية الدراسة:

تكمن أهمية البحث الحالي في :

- **أهمية نظرية:**

١– ندرة البحوث والدراسات العربية (في حدود اطلاع الباحثان) التي تناولت التنبؤ بالإنهاك النفسي لدى معلمات رياض الأطفال من خلال درجة الذكاء الوجداني وفعالية الذات.

٢– تناولها لمتغيرات حديثة نسبياً في علم النفس وهامة لمعلمة رياض الأطفال وهي: الذكاء الوجداني وفعالية الذات وهي موضوعات تعد من أهم موضوعات علم النفس الإيجابي.

٣– تسهم نتائج هذه الدراسة في توفير قدر من المعلومات والبيانات التي يمكن أن تعطى إطاراً عاماً للقائمين والمتخصصين في إدارة رياض الأطفال فيما يخص الإنهاك النفسي للمعلمات وسبل مواجهته وتشخيصه.

٤– تكشف نتائج هذه الدراسة عن العديد من الأسباب، والعوامل المؤدية إلى الإنهاك النفسي للمعلمات، والتي يمكن أن يستفيد منها العاملين في المجال التربوي، وتكون بمثابة الأساس الذي تبني من خلاله بعض البرامج التدريبية والمهنية للمساعدة فى التغلب على هذه الصعوبات.

- **أهمية تطبيقية :**

١– كما تبرز الأهمية من خلال ما تضيفه نتائجها إلى المعرفة الإنسانية، والمكتبة العربية حول متغيراتها المتمثلة في الإنهاك النفسي والذكاء الوجداني وفعالية الذات لدى معلمات رياض الأطفال.

٢– تناولها شريحة مهمة من شرائح المجتمع وهي معلمة رياض الأطفال باعتبارها أحد وأهم أركان العملية التعليمية وجوهرها، فلا يصلح حال التعليم إلا بصلاح المعلم علميا وتربويا.

٣– تقديم التوصيات اللازمة لمحاولة التقليل من درجة الإنهاك النفسي الذي تتعرض له معلمة رياض الأطفال، ويعوق أدائها نحو مهنتها.

٤– كما أهمية الدراسة الحالية في إمكانية الاستفادة من نتائجها في إعداد برامج تدريبية واستراتيجيات لتنمية فعالية الذات والذكاء الوجداني لدى فئات مختلفة بالمدرسة والأسرة وكل مؤسسات المجتمع.

خامسا: مصطلحات الدراسة:

١-الذكاء الوجداني:

هو القدرة على تفسير الانفعالات وإدراكها مما يسهل التفكير ويشمل: القدرة على الفهم الدقيق لهذه الانفعالات، وتوليد انفعالات تساعد على التفكير والمعرفة الانفعالية مع القيام بتنظيمها للمساعدة في تطوير النمو العقلي والانفعالي**(Mayer, Salovey, & Caruso, ٢٠٠٤: ١٩٧)**

يعرف الذكاء الوجداني إجرائيا في البحث الحالي بالدرجة الكلية التي تحصل عليها معلمة الروضة من أفراد عينة البحث من خلال إجابتها على فقرات مقياس الذكاء الوجداني وأبعاده الخمسة وهم: الوعي بالذات، إدارة الانفعالات، الدافعية الذاتية (التحفيز)، التعاطف(التفهم)، التفاعل مع العلاقات).

٢- فعالية الذات:

تعرف بأنها مدى قدرة الفرد على الإدراك والاستبصار لإمكانياته الذاتية في الإنجاز ومواجهة الصعوبات والتغلب عليها، كما أن المعتقدات التي يحملها عن إمكانياته تساعده على المبادأة والمثابرة في الأداء من أجل تحقيق الأهداف المنشودة (**الرشيدي، ٢٠١٧، ٦٥٢).**

تعرف فاعلية الذات إجرائياً في البحث الحالي بالدرجة الكلية التي تحصل عليها المعلمة من خلال إجابتها على فقرات مقياس فعالية الذات المستخدم في الدراسة وأبعاده الثلاثة وهي: المثابرة في العمل، التعامل مع المواقف الضاغطة، والقدرة الذاتية.

٣- الإنهاك النفسي للمعلمين: Psychological Burnout for Teachers

يشير هذا المصطلح الى أعراض الاستنزاف الانفعالي وتبلد الشعور وانخفاض الإنجاز الذي يمكن أن يحدث للمعلمين، حيث يرتبط الاستنزاف الانفعالي بمشاعر الإجهاد الانفعالي الناتجة عن كثافة الاتصال بالآخرين الذين يتلقون المساعدة، إما الشعور بتدني مستوي الكفاية، وعدم إمكانية تحقيق الإنجاز مع عدم الرضا عمما يحققه المعلم في عمله**(Maslach et al., ٢٠٠١)**

يعرف الإنهاك النفسي إجرائيا في البحث الحالي بأنه الدرجة التي تحصل عليها معلمة الروضة في مقياس الإنهاك النفسي المستخدم في الدراسة الحالية، والتي تقاس من خلال الأبعاد التالية: الإجهاد البدني، قلة الرضا الوظيفي، الضغوط المهنية، نقص المساندة والدعم، وسوء العلاقة بالتلاميذ.

٤- رياض الأطفال: Kindergarten

هي تلك المؤسسات التربوية الاجتماعية للأطفال ما قبل المدرسة، وتقبل الأطفال من سن (٣:٦) سنوات، وتهدف الى تحقيق النمو المتكامل للطفل عن طريق ممارسته للأنشطة والبرامج الهادفة التي توفرها رياض الأطفال والمتصلة اتصالا وثيقا بحياته(**مخطاري، ٢٠١٧: ٥٢٠).**

٥- معلمة رياض الأطفال: Kindergarten teacher

هي شخصية تربوية تم اختيارها بعناية من خلال المعايير الخاصة بالسمات، والخصائص الجسمية والعقلية والاجتماعية والأخلاقية المناسبة لمهنة تربية الطفل، حيث تلقت إعدادا وتدريبا تكامليا في كليات جامعية وعالية; لتتولي مسئوليات العمل التربوي في مؤسسات تربية طفل ما قبل المدرسة **(عامر، ٢٠٠٨: ٢٩)**

سادسا: محددات الدراسة:

- **المحددات المنهجية:** تتبع الدراسة الحالية المنهج الارتباطي المقارن.
- **المحددات الموضوعية:** اقتصر موضوع الدراسة على معرفة طبيعة العلاقة بين الذكاء الوجداني وفعالية الذات والإنهاك النفسي لدى عينة من معلمات الروضة بمحافظة المنيا، وكذلك معرفة الفروق في متغيرات الدراسة تبعا للمؤهل العلمي وسنوات الخبرة، ومن جهة أخري معرفة مدي إسهام كل من الذكاء الوجداني وفعالية الذات في التنبؤ بالإنهاك النفسي
- **المحددات البشرية:** عينة من معلمات مرحلة رياض الأطفال بلغ عددهم (٢٥٢) معلمة من معلمات الروضة بمدارس تابعة لمركز ديرمواس وملوي التابعين لمحافظة المنيا.

- **المحددات الزمنية:** تم تطبيق أدوات الدراسة في الفصل الدراسي الثاني من العام ٢٠١٨-٢٠١٩، واستغرق التطبيق شهرين من أول فبراير حتى نهاية مارس ٢٠١٩.
- **المحددات المكانية:** تم اختيار ثمانية مدارس ملحقة بها رياض الأطفال تتبع مركزي ملوي وديرمواس بمحافظة المنيا.

سابعا: الإطار النظري للدراسة:

المحور الأول: الذكاء الوجداني

مفهومه:

يعرف الذكاء الوجداني بأنه القدرة على مراقبة مشاعرنا وعواطفنا ومشاعر وعواطف الآخرين للتميز بينها وتنظيم واستعمال هذه المراقبة في توجيه تفكيرنا وأفعالنا، ويتكون من ثلاثة أبعاد هي التفكير والتعبير عن الوجدان، وتنظيم الوجدان واستعمال الوجدان **(موسي، ٢٠١٤، ٢)**.

ويعرف الذكاء الوجداني على أنه قدرة الفرد على أن يكون واع بمشاعره الخاصة وقادر على ضبطها وإدارتها، وكذلك مشاعر الآخرين، ويوجد مظهران أساسيان للذكاء الوجداني وهما: أن تفهم نفسك، وأهدافك، وطموحاتك، واستجاباتك، وسلوكياتك، وأن تفهم الآخرين ومشاعرهم.**(Carter, ٢٠١٥: ١١٤)**

كما يعرف بأنه نظام من القدرات غير المعرفية والمهارات التي تؤثر في قدرة الفرد على النجاح في التكيف مع متطلبات البيئة ومع ضغوطها **(موسي، ٢٠١٧، ١٨)**.

وهو قدرة الفرد على إدراك انفعالاته، والتحكم فيها، وحفز ذاته لتنظيم انفعالاته، وكذلك امتلاكه لمجموعة من المهارات الاجتماعية للتواصل مع الآخرين، وتعاطفه معهم **(حمدي، شفيق، ٢٠١٨، ١٩٩)**.

أبعاد الذكاء الوجداني:

الذكاء الوجداني يتضمن خمسة أبعاد رئيسة هي:

١– **المعرفة الانفعالية Emotional cognitive** وهي الركيزة الأساسية للذكاء الوجداني وتتمثل في القدرة على الانتباه والإدراك الجيد للانفعالات والمشاعر الذاتية وحسن التمييز بينها، والوعي بالعلاقة بين الأفكار والمشاعر الذاتية والأحداث الخارجية.

٢– **إدارة الانفعالات Management emotions** وتشير إلى القدرة على التحكم في الانفعالات السلبية وكسب الوقت التحكم فيها وتحويلها إلى انفعالات إيجابية وهزيمة القلق والاكتئاب وممارسة مهارات الحياة الاجتماعية والمهنية بفاعلية.

٣– **تنظيم الانفعالات Regulating emotions** وتشير إلى القدرة على تنظيم الانفعالات والمشاعر وتوجيهها إلى تحقيق الإنجاز والتفوق، واستعمال المشاعر والانفعالات في صنع أفضل القرارات، وفهم كيف يتفاعل الآخرون بالانفعالات المختلفة، وكيف تتحول الانفعالات من مرحلة إلى أخرى.

٤– **التعاطف Empathy** وتشير إلى القدرة على إدراك انفعالات الآخرين والتوحد معهم انفعاليا وفهم مشاعرهم وانفعالاتهم والتناغم معهم والاتصال بهم دون أن يكون السلوك محملا بالانفعالات الخاصة بالشخصية سواء أكانت سلبية أم إيجابية.

٥– **التواصل Communicating** ويشير إلى التأثير الإيجابي والقوي في الآخرين عن طريق انفعالاتهم ومشاعرهم ومعرفة متى تقود الآخرين ومتي تتبعهم وتساندهم، وكيفية التصرف معهم بطريقة لائقة. **(عثمان، رزق، ٢٠٠٨، ١١–١٠).**

المبادئ الأساسية للذكاء الوجداني:

اكدت بن خليفة(٢٠١٠) أن الذكاء الوجداني يقوم على عدة مبادئ ومحكات أساسية منها:

١– كل فرد لديه القدرة على التحكم والمسئولية تجاه قراراته ومصيره.

٢– الأفراد مختلفون فيما يشعرون به، ويريدون أشياء مختلفة.

٣– لا أحد يستطيع أن يتحكم بمشاعرنا إلا إذا سمحنا له بذلك.

٤– تقبل الأخر وعدم الحكم عليه مسبقا.

٥– كل المشاعر مبررة ومهمة، وكل الناس لديهم الميل والرغبة في التطور.

٦- إحداث التغيير ممكن، بما فيه تغيير أنفسنا(**بن خليفة، ٢٠١٠: ٣٠)**

المحور الثاني: فعالية الذات:

يرجع الأساس العلمي لفاعلية الذات إلى النظرية المعرفية الاجتماعية التي أسسها عالم النفس "ألبرت باندورا Albert Bandura"، حيث يرى أن الفاعلية الذاتية تعد سمة من سمات الفرد الشخصية التي تجعله قادرا على التوقع بإمكانية نجاحه في موقف معين وذلك بتقييمه للسلوك المطلوب منه للحصول على النتائج المرجوة. **(Bandora,٢٠٠٧, ١٩٩)**

تعريف فعالية الذات:

تعرف فعالية الذات بأنها: ثقة الفرد الكامنة في قدراته خلال المواقف الجديدة، أو المواقف ذات المطالب الكثيرة وغير المألوفة، أو هي اعتقادات الفرد في قواه الشخصية، مع التركيز على الكفاءة في تفسير السلوك **(العدل، ٢٠٠١: ١٣١)**.

ويعرف باندورا Bandura فعالية الذات بأنها حالة دافعية يتم من خلالها قياس التقدير الذاتي للفرد على تنفيذ أعمال معينة لتحقيق بعض أهدافه، واعتقاداته حول ما يمكنه القيام به (Bandura, ٢٠٠٧) وهي معتقدات يمتلكها الفرد تحدد قدرته على أداء السلوك وتوجيهه، مما ينعكس على الأنشطة التي يقوم بها، والكيفية التي يتعامل معها في المواقف التي تواجهه في الحياة. **(أبو غالي، ٢٠١٢، ٤٢٠)**.

ويشير مفهوم فعالية الذات إلى الثقة في قدرة الفرد على النجاح في مهمة ما فهي التأثير الأساسي في تحفيز الفرد، ويحدد هذا البناء الجوانب المختلفة لسلوك الفرد تجاه المهمة، بما في ذلك أفكار الفرد، ودوافعه، وأدائه العام، خاصة عندما يواجه الفرد مهمة صعبة، واعتمادا على معتقدات فعالية الذات للفرد يمكن للفرد تحمل المصاعب التي تولدها مهمة ما من أجل تحقيق نتائج مرضية أو يمكن أن يوقف أي جهد نحو إكمال المهمة، | ويمكن أن يؤدي إنشاء شعور إيجابي بفعالية الذات للفرد إلى نتائج إيجابية في الحياة (١٤٩٧ :**Blair & lowe,٢٠١٨**).

أبعاد فعالية الذات:

تتضمن فعالية الذات الأبعاد التالية:

– **إنجاز الأداء:** قناعة الفرد بقدرته الذاتية على أداء المهام الصعبة، وإنجازها بنجاح ، مما يقتضي تنظيم تفكيره، وتقييمه لأدائه، ومواجهة الصعاب وتحمله المسؤولية، والمثابرة في تحقيق أهدافه مع شعوره بالثقة بنفسه.

–**الخبرات البديلة:** كل ما يمكن اكتسابه من خلال ملاحظات الآخرين، وأنشطتهم الناجحة، وكذلك ما يمر به من خبرات سابقة، مما يساعد الفرد على تكوين توقعات عن أدائه في المواقف المشابهة.

–**الاقتناع:** قدرة الفرد ومهارته للاستماع إلى الآخرين أثناء تقديم عمليات التشجيع والتدعيم، والتي تهدف إلى إقناعه بقدرته على إنجاز المهام بنجاح. **(محمود والجمالي، ٢٠١٠، ١٠٥).**

المحور الثالث: الإنهاك النفسي

مفهوم الإنهاك النفسي:

هو حالة عقلية سلبية تنتج عن الإجهاد المزمن في العمل، ونقص الدعم الاجتماعي، وغموض الدور، والديكتاتورية، وينتج عنه التعرض لبعض الاضطرابات النفسية مثل الاكتئاب النفسي(**Ahola et al., ٢٠٠٧: ٣٠**).، ويعرف **على (٢٠٠٨)** الإنهاك النفسي بأنه: "عبارة عن حالة نفسية تصيب الفرد بالإرهاق والتعب نتيجة وجود متطلبات وأعباء إضافية يشعر معها الفرد بأنه غير قادر على التكيف والتحمل؛ مما ينعكس عليه سلبا، وكذلك على من يتعامل معه، بل يمتد فيقلل من مستوى الخدمة نفسها، ويتم ذلك عبر ثلاث مراحل: الشعور بوجود الضغوط على كاهل الفرد والشعور بالقلق والتعب نتيجة لعدم القدرة على التكيف مع تلك الضغوط، حدوث مجموعة من التغيرات السلبية سلوكيا، تغير اتجاهات الفرد وسلوكه نحو العمل وكذلك الأخرين مثل الجفاء في التعامل".

ويعرف الإنهاك النفسي بأنه: "مجموعة من الضغوطات التي يتعرض لها الفرد في العمل، والتي تفوق قدراته وإمكاناته؛ مما تؤدي إلى استنفاد طاقته؛ ومن ثم

ظهور العديد من الأعراض الجسمية والاجتماعية والنفسية والسلوكية.(**مصطفي، ٢٠١٣: ٦**)، في حين عرفه **بياتوسكا(٢٠١٤)Piatkowska** بأنه سلسلة من التغيرات السلبية الفسيولوجية والانفعالية والسلوكية التي تظهر على الفرد نتيجة تعرضه لمستوي مرتفع من الضغوط أثناء أدائه المهني او تعرضه لدرجة منخفضة من تقدير الذات أثناء أدائه لمهنته.

عرفت ماسلاش الإنهاك النفسي بأنه: جملة الأعراض النفسية التي تتكون من الإنهاك الانفعالي، وتبلد المشاعر، ونقص الإحساس بالإنجاز الشخصي الذي يمكن أن يحدث للأفراد الذين يقومون بعمل إنساني من نوع ما(**راضي، ٢٠١٤: ٢١٣**).

وتتفق التعريفات السابقة التي تم عرضها للإنهاك النفسي بأنه حالة إجهاد وإرهاق نفسي وبدني يصل إليها الشخص نتيجة تعرضه لضغوط قوية وبشكل مستمر؛ نتيجة لأعباء ومتطلبات تفوق قدرات وإمكاناته؛ ومن ثم تؤدي إلى ظهور العديد من الأعراض الجسمية والنفسية والسلوكية والاجتماعية.

أبعاد الإنهاك النفسي:

أكد عدد من الباحثين أن للإنهاك النفسي ثلاثة أبعاد رئيسية (**Chiu & Tsai, ٢٠١٦; Maslach, ٢٠٠٣; Snyder, ٢٠٠٧**) وهي:

البعد الأول: الإجهاد الانفعالي (Emotional Exhaustion):

يقصد به شعور عام ينتاب المعلم بالتعب والعجز والتلف والعصبية وانخفاض الروح المعنوية ونقص الاهتمام بالموضوع الذي يدرسه، وأنه ليس لديه شيء يقدمه للطلاب، وذلك استجابة لضغوط العمل الزائدة عن طاقة المعلم للتحمل، وهذا الشعور يكون انفعاليا وناتج عن استنزاف الطاقة الانفعالية، نتيجة لضغوط العمل.

البعد الثاني: تبلد المشاعر(Depersonalization):

يقصد به تغيرات سلبية في الاتجاهات والاستجابات نحو الآخرين، وخصوصا التلاميذ الذين يتلقوا الخدمات التي يقدمها المعلم وغالبا ما يكون مصحوبة بسرعة الغضب، والقسوة، والانفعال، وعدم مراعاة المشاعر الإنسانية للعاملين معه.

البعد الثالث: نقص الشعور بالإنجاز (Lack of Personal Accomplishment):

يقصد به ميل المعلم إلى تقييم ذاته بطريقة سلبية، ويتمثل في مشاعر الاكتئاب، والانسحاب، وعدم الكفاءة، وعدم القدرة على التكيف مع الضغوط، ومواجهة المشكلات، مما يجعل إحساسه لم يعد فاعلا أو مؤثرا في أداءه الشخصي والمهني مع الأخرين.

مظاهر الإنهاك النفسي وأعراضه:

أن مظاهر الإنهاك النفسي تنقسم لمظاهر جسدية وسلوكية ونفسية، وتتمثل المظاهر الجسدية في التعب الشديد والصداع والم العضلات والإرهاق، وتتمثل الأعراض السلوكية في انخفاض الأداء وغياب الفرد عن عمله بشكل متكرر، وقيام الموظف بالتعامل بقسوة مع الأخرين، وانخفاض ارتباطه بعمله وانتمائه لمكان عمله، ورغبته في ترك العمل والتقاعد بشكل سابق لأوانه، والأعراض النفسية تشمل: المعاناة من الاكتئاب وفقدان الشهية والقلق والتوتر والملل والغضب والشعور بالذنب(**الشعبي، ٢٠٠٣**)، في حين أشار **ميلاميد وآخرون (٢٠٠٦) Melamed et al.,** أن مظاهر الإنهاك النفسي تشمل مظاهر جسدية مثل أمراض القلب والأوعية الدموية، ومشاكل في الغدد ومشاكل في الجهاز العصبي، واضطرابات النوم، وضعف في وظائف المناعة، واكتساب عادات صحية سيئة ومشاكل دموية. فى حين اكد **عواد(٢٠١٠)** أن هناك العديد من المظاهر للإنهاك النفسي مثل: الانزعاج من ممارسة مهنة التدريس، وعدم الرغبة بمواكبة المستجدات، وعدم الرغبة في التعلم، وإظهار عدائية نحو الأشياء التي يقترحها الطلاب، وقيام المعلم بتقييم أدائه بشكل بعيد عن الموضوعية، والعزلة والابتعاد عن التفاعل مع أولياء الأمور والطلبة والزملاء، وتشمل ظاهرة الإنهاك النفسي شعور الفرد بالندم على الوظيفة التي اختار أن يمارسها او شعوره بالندم على قيامه باختيار التخصص الذى درسه، والقيام باحتساب أيام العطل والإجازات باستمرار بسبب الرغبة من التهرب من الوظيفة.

ومن اول هذه المظاهر النفسية: وتتمثل في التوتر، الإحباط، كثرة الغضب، انخفاض الروح المعنوية، الإحساس بالعزلة، سرعة الانفعال). ثانيا: المظاهر الاجتماعية: وتتمثل في (بلادة العواطف، انخفاض معدل الإنجاز، الفشل في التغلب على مشكلات الحياة اليومية، تدهور العلاقات الاجتماعية). ثالثا: المظاهر الجسمية:

وتتمثل في ارتفاع ضغط الدم، آلام في الظهر، عسر الهضم، انخفاض القدرة الجسمية على أداء العمل، فقدان الشهية رابعا: المظاهر السلوكية: وتشمل مجموعة من الاستجابات الأدائية التي يمكن أن تظهر على سلوك الفرد، والتي تتمثل فيما يلي: (النقد الدائم للآخرين والسخرية منهم، العدوانية وفقدان الهوية الشخصية، أداء العمل بطريقة روتينية، الاتكالية، الاعتداء على حقوق الآخرين، الانسحاب من الحياة العائلية، تجنب الأصدقاء، تدني القدرة على الإنجاز، نقص دافعية الأداء، التخلي عن المثاليات، زيادة سلبية الفرد، زيادة العنف لدى الأزواج، حدوث الخلافات الزوجية). خامسا: المظاهر المعرفية: وتشمل: "البلادة الفكرية، فقدان القدرة على الابتكار، التشتت الإدراكي والشرود الذهني، الوسوسة، كثرة الشك، العناد، قلة المقدرة على الانتباه والتركيز لفترة طويلة، عدم القدرة على مواجهة المشكلات بكفاءة **(أحمد، ٢٠٠٣; السيد، ١٩٩٧)**.

النظريات المفسرة للانهاك النفسي:

هناك ثلاثة نظريات أساسية في علم النفس تناولت الانهاك النفسي وهي:

١- النظرية المعرفية: التي ترجع الانهاك النفسي الى الشخص نفسه، وطريقة تفكيره، وادراكه للموقف الذي يواجهه، فطريقة ادراك الفرد للموقف هي التي تحدد مدي رضاه وتكيفه مع الموقف، فعندما يدرك الفرد الموقف إدراكا إيجابيا، فذلك يؤدي الى الرضا والتكيف الإيجابي معه، اما اذا ادرك الموقف إدراكا سلبيا فإن ذلك يقوده لعدم الرضا والسخط، ومن ثم الى الانهاك النفسي**(كفافي، ٢٠٠٣)**.

٢- النظرية التحليلية: التي تفسر حدوث الانهاك النفسي عندما يحدث الصراع بين مكونات الشخصية الثلاث (الهو – الأنا – الأنا الأعلي)، وهذا لاصراع قد يسبب التوتر والاكتئاب ومن ثم الانهاك النفسي، الذي ينتج وفقا لهذه النظرية نتيجة لضغط الفرد على الأنا لمدة طويلة، وذلك مقابل الاهتمام بالعمل، مما قد يمثل جهداً مستمراً لقدرات الفرد، مع عدم قدرة لافرد على مواجهة تلك الضغوط بطريقة سوية **(أبو مسعود، ٢٠١٠)**

٣- **النظرية السلوكية:** حيث تنظر للسلوك الإنساني عكس النظرية المعرفية وأنه غيرر نابع من داخل الانسان ، فالانهاتك النفسي من وجهة نظرهم يحدث

نتيجة للعوامل البيئية المحيطة بالفرد، وبالتالي يمكن التحكم بالانهاك النفسي من خلال ضبط هذه العوامل، فيمكن من وجهة نظر السلوكيين استخدام فنيات تعديل السلوك لمقابلة مشكلة الانهاك النفسي، مثل: فنية التعزيز وزيادة الدعم للفرد، والضبط الذاتي من خلال السيطرة الذاتيةعلى الضغط، والاسترخاء وأخذ الحمامات الدافئة (**راشد، ٢٠١٧**).

الإنهاك النفسي وأداء معلمات رياض الأطفال:

تتصف مهنة التعليم بأنها مهنة مرهقة بصورة كبيرة مقارنة بالمهن الأخرى؛ حيث تتضمن عملية تعليم الطلاب قيام المعلمين بتقديم العديد من الخدمات لهم، ويتأثر ذلك بشبكة العلاقات والتفاعلات الاجتماعية والمعقدة بين الطلاب والزملاء، والمديرين والوالدين والمشرفين، حيث أنه لا تضع في اعتبارها الاحتياجات الانفعالية والاجتماعية للمعلمين على الرغم من: مطالبتهم بتحقيق العديد من الأهداف والتوقعات المرتفعة، مما يؤدي إلى تعرضهم للإنهاك النفسي الذي يواجه المعلمين في مختلف المراحل التعليمية، كما أنه من المحتمل أن يكون المعلمون الذين يتعرضون للإنهاك النفسي أقل تعاطفا مع طلابهم وأقل تأييدا لهم، كما تنخفض قدرتهم على تحمل ومواجهة المشكلات التي تواجههم داخل الفصل المدرسي، وتنخفض دافعيتهم للعمل، مما قد يؤدي في النهاية إلى الغياب المتكرر والمستمر عن المدرسة، وترك العمل، أو التقاعد المبكر (**سليمان، و يس، ٢٠١١**). كما أن الإنهاك النفسي له علاقة طردية بالأداء المهني للمعلمين، حيث تختلف المراحل التعليمية في مستوياته، وتشير بعض الأدبيات البحثية إلى أن معلمات رياض الأطفال أقل في الإنهاك النفسي؛ نظرا لطبيعة الفئة العمرية التي يعملون معها، في حين نكر فريق أخر أن معلمات رياض الأطفال ينتشر لديهن الإنهاك النفسي بنسب مرتفعة؛ وذلك لأن نقص التفاعل بين المعلمات وطبيعة المرحلة العمرية تجعلها عرضة للإنهاك الانفعالي (**Framke et , ٢٠١٦ al**) .

أسباب حدوث الإنهاك النفسي لمعلمة رياض الأطفال:

يري **شيلشتي وآخرون (٢٠٠٥),.Schlichte et al** أن هناك ثلاثة أنواع من أسباب الإنهاك النفسي لدي المعلمين، أولها أسباب ذات صلة ببيئة المدرسة الداخلية وتشمل: جنس المعلم، ودخل أسرته، وعمره، وعمر تلاميذه. أما النوع الثاني مرتبط بالأسباب ذات الصلة ببيئة المدرسة الخارجية وتشمل: علاقة المعلم بزملائه في المدرسة، والمشكلات المتصلة بإدارة المدرسة وسلوكيات الطلبة ونظام المدرسة.، أما النوع الثالث فيرتبط بالأسباب المتصلة بالمعلم ذاته، وتشمل: انخفاض الدافعية والرضا الوظيفي وضعف القدرات والمهارات.

كما أن هناك أسباب عديدة تؤدى للإنهاك النفسي لدى معلمات الروضة منها التوتر الشديد في أسلوب الحياة، ظروف العمل السيئة، والحساسية الزائدة في التعامل مع مشكلات العمل اليومية، الصعوبة في اتخاذ القرارات، زيادة الحمل الوظيفي، افتقاد العلاقات الشخصية المتبادلة في العمل، التعارض وكثرة الخلاف بين الزميلات، عدم وجود فرص كافية للتطوير المهني، ضعف الحوافز، وانعدام الترقيات، ضعف التقدير الاجتماعي، **(محمد ، ٢٠٠٨)**.

في حين يري **مسعود(٢٠١٠)** أن أسباب الإنهاك النفسي تتمثل في ضغوط الحياة مثل الضغوط الاجتماعية المتصلة بالمشاكل الأسرية، والظروف الاقتصادية السيئة والتي تؤدى لانتشار البطالة والكساد وارتفاع التضخم وانخفاض الدخل وتشمل هذه الأسباب : التغيرات الاجتماعية وظهور مشاكل اجتماعية في المجتمع كالمخدرات والازدحام المروري، وتلوث البيئة مما يبث الكآبة في نفوس الأفراد وتشمل هذه الأسباب الحروب والحرائق والكوارث الطبيعية وتباين الثقافات.

وقد أشار **اوبرينان وأخرون (٢٠١٧),.O'Brennan et al** الى أن نقص الثقة بالنفس يعمل على زيادة حدة أعراض الإنهاك النفسي لدي المعلمين ، في حين أشار **سكالفيك وسكالفيك (٢٠١٧) Skaalvik & Skaalvic** الى أن ظروف العمل تؤثر بشكل هام على مستوي الاحتراق النفسي.، وأشار **ريتشاردز وآخرون Richards et al.(٢٠١٨)** الى أن علاقة المعلم بزملائه وروحه المعنوية وفعالية أساليب القيادة

المتبعة في المدرسة تؤثر على مستوى الإنهاك النفسي.، بينما اكد **نيجارد Nygaard (٢٠١٩)** أن نقص الدعم من الزملاء والمديرين يتسبب بشكل مباشر في ظاهرة الإنهاك النفسي لدى المعلمين.

طرق الوقاية من الإنهاك النفسي:

ذكرت **غنيم، وقطناني (٢٠١١)** أن هناك بعض الممارسات التي يمكن أن تسهم في خفض الإنهاك النفسي، وتتمثل هذه الممارسات في عدم المبالغة في التوقعات الوظيفية، المساندة المالية للمؤسسات المالية في المجتمع، وجود وصف تفصيلي للمهنة المطلوبة من الفرد التوصيف الوظيفي، الاستعانة بأخصائي نفسي لعلاج مشكلات الفرد المهنية وغير ذلك، المعرفة بالجهود المبذولة على مستوى الفرد والإدارة، وجود التآزر والتعاون في دعم الزميلة المتعرضة للإنهاك النفسي، التعامل الإيجابي مع الضغوط، والتحكم في الضغوط .

كما أشار **الحارثي (٢٠١٢)** إلى مجموعة من الطرق والإجراءات التي يمكن اتباعها في خفض الإنهاك النفسي، وخاصة لدى العاملين بالحقل التعليمي، وتتمثل هذه الإجراءات في: استغلال وقت الفراغ لممارسة بعض الهوايات ، والاستجمام ، والتمارين الرياضية ، ومشاهدة المناظر الطبيعية، تدوين خبرات الضغط اليومي في دفتر خاص مسمي بدفتر يوميات الضغط حيث يسجل فيه الأحداث غير السارة أو السلوكيات غير المرضية، الاتصال الاجتماعي والتفاعل مع الأفراد، تنوع المهام والأنشطة وعدم التركيز على نشاط واحد، التدريب المستمر على إدارة الضغوط استخدام أنظمة حوافز مادية ومعنوية مناسبة لطبيعة العاملين، الحفاظ على اللياقة الصحية والبدنية.

الدراسات السابقة:

أولا : دراسات تناولت علاقة الإنهاك النفسي بالذكاء الوجداني:

اجري **وانج (٢٠٠٢)Wang** دراسة هدفت لمعرفة العلاقة بين الذكاء الوجداني وفعالية الذات وأساليب مواجهة الضغوط لدي جناح الأحداث في الصين، واشتملت العينة على (٢٢٨) حدثاً، طبق عليهم النسخة الصينية من مقياس الفعالية العامة للذات ومقياس سالوفى وماير للذكاء الوجداني، ومقياس أساليب مواجهة الضغوط، وقد

أظهرت النتائج أن جناح الأحداث كانت لديهم مستويات اقل من الذكاء الوجداني وفعالية الذات مقارنة بأقرانهم في المدارس المتوسطة، كما أنهم كانوا أكثر استخداما للأساليب في التعامل مع ضغوط الحياة.

اجري **شان (٢٠٠٦) Chan** تناول العلاقة بين الذكاء الوجداني ومكونات الإنهاك النفسي على عينة من المعلمين الصينيين في المدارس الثانوية في هونج كونج، وأجريت الدراسة على عينة قوامها(١٦٧) معلما بالمرحلة الثانوية بالصين فى هونج كونج، ووجد أن هناك ارتباطا دالا إحصائياً بين مكونات الذكاء الوجداني ومكونات الإنهاك النفسي.

اجري **ديوران وآخرون (٢٠٠٦) Duran et al** دراسة بهدف التنبؤ بالاحتراق النفسي الاكاديمي من خلال الذكاء الوجداني والضغوط وفعالية الذات، واشتملت العينة علي (٣٧٣) طالبا بالجامعة، وطبق عليهم النسخة الإسبانية من مقياس الذكاء الوجداني ومقياس فعالية الذات العامة، ومقياس الاحتراق النفسي والاكاديمي، وأظهرت النتائج أن سمة الذكاء الوجداني تنبأت بمستوي الاحتراق النفسي على المستوي الاكاديمي، كما وجدت علاقة ارتباطية موجبة بين الذكاء الوجداني وفعالية الذات، كما فسرت فعالية الذات الاختلاف في الضغوط والاحتراق النفسي لدي عينة طلاب الجامعة.

هدفت دراسة **ناجار (٢٠١٢) Nagar**إلي التعرف على أثر الإنهاك النفسي على الرضا الوظيفي والالتزام التنظيمي لدي المعلمين. وتكونت عينة الدراسة من (١٠٣) معلمة. واستخدم الباحثان مقياس الإنهاك النفسي، مقياس الرضا الوظيفي. أثبتت نتائج الدراسة أن الإنهاك النفسي يؤدي إلى نقص الرضا الوظيفي لدي المعلمين، وأن الرضا الوظيفي يؤدي إلي زيادة الالتزام التنظيمي لدي المعلمين. كما أظهرت أن الشعور بالتعب والإحباط، أو الإجهاد هو أكثر بين الإناث من الذكور المعلمين في محوري الإجهاد الانفعالي وتبلد الشعور في حين أن نقص الشعور بالإنجاز كان لدي الذكور أكثر من الإناث، وبينت أن الرضا الوظيفي لدي الإناث كان أعلي من الذكور.

وتناولت دراسة كل من **اللالا، واللالا (٢٠١٤)** التعرف على مستويات الإنهاك النفسي لدي معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة الذين يتعاملون مع التلاميذ (الإعاقة العقلية، الإعاقة السمعية، والإعاقة البصرية). باختلاف المتغيرات الديمغرافية (الجنس، سنوات الخبرة العمر). وتكونت عينة الدراسة من (١٤٤) معلمين، الإعاقة العقلية (٤٦) معلم، والإعاقة السمعية (٥٤) معلم، الإعاقة البصرية (٤٤). واستخدمت الدراسة مقياس ماسلاش وجاكسون للإنهاك النفسي، أشارت نتائج الدراسة إلى وجود مستوى مرتفع للاحتراق النفسي في بعدي نقص الشعور بالإنجاز وتبلد المشاعر، ومستوى متوسط في بعد الإجهاد الانفعالي. كذلك أشارت عن وجود فروق بين متغير المؤهل العلمي للمعلم وبعد الإجهاد الانفعالي لفئة المعلمين الحاصلين على بكالوريوس كما أظهرت عن وجود فروق بين متغير الخبرة المهنية للمعلم وبعدي الإجهاد الانفعالي، وتبلد المشاعر لفئة المعلمين الذين خبرتهم، أقل من خمس سنوات.

دراسة **الخفاجي (٢٠١٦)** وهدفت إلى دراسة العلاقة بين الإنهاك النفسي والذكاء الوجداني والصلابة النفسية. وبلغ حجم العينة ٢٢٤ معلماً ومعلمة في بعض المدارس الابتدائية في محافظة البصرة. واستخدمت الباحثة المقاييس التالية: مقياس الإنهاك النفسي؛ مقياس الذكاء الوجداني؛ مقياس الصلابة النفسية. وقد توصل البحث إلى مجموعة من النتائج أهمها: وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائيا بين الإنهاك النفسي والذكاء الوجداني، وكذلك علاقة ارتباطية سالبة بين الإنهاك النفسي والصلابة النفسية، وعلاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية بين الذكاء الوجداني والصلابة النفسية.

دراسة إليدوستي وآخرون (٢٠١٦) Alidosti et al هدفت الدراسة إلي الكشف عن العلاقة بين الكفاءة الذاتية والإنهاك النفسي لدي عينة من الممرضات في مدينة بهبهان الإيرانية، وتكونت عينة الدراسة من عينة عشوائية تم اختيارها من ثلاثة مستشفيات بلغ عددها (١٥١) ممرضاً وممرضة مكونه من (٣٩ ذكور– ١١٢ إناث) بمعدل عمري بلغ ٣٣.٥ سنة من مختلف التخصصات والأقسام، وتم تطبيق الأدوات الأتية : مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي، مقياس شرير للكفاءة الذاتية، وتوصلت

نتائج الدراسة إلي : وجود مستوي متوسط من الإنهاك النفسي لدي الممرضين فيما عدا مجال انعدام الإنجاز الشخصي حيث كان مستوي الإنهاك النفسي مرتفعاً وبخاصة لدي الإناث، أيضا أشارت النتائج إلي وجود مستوي متوسط من الكفاءة الذاتية لدي الممرضين رغم إنها كانت أعلي عند الذكور منها عند الإناث، وأيضا وجود علاقة ارتباطية داله بين انخفاض الإنهاك النفسي عند الممرضين وبين ارتفاع مستوي الكفاءة الذاتية.

دراسة **هيرمان (٢٠١٨)Herman** التي أجريت من اجل التعرف على العلاقة بين الإنهاك النفسي والضغوط النفسية وأساليب المواجهة، واشتملت العينة على (١٢١) معلمة من معلمات رياض الأطفال والمرحلة الابتدائية بأمريكا، وتم تطبيق مقاييس الإنهاك النفسي ومقياس الضغوط النفسية ، ومقياس أساليب المواجهة، وقد أظهرت النتائج ان نسبة حوالي (٥٠%) يمتلكن إنهاك نفسي متوسط .

ثانيا : دراسات تناولت علاقة الإنهاك النفسي بفعالية الذات:

هدفت دراسة **برويرز وتوميك (٢٠٠٠)Brouwers & Tomic** الطولية الى تناول العلاقة بين فعالية الذات المدركة والإنهاك النفسي لدى عينة من ٢٤٣ معلما من المرحلة الثانوية، وطبق عليهم مقياس فعالية الذات المدركة ومقياس الإنهاك النفسي، وتوصلت النتائج الى أن الفعالية الذاتية المدركة لها تأثير على الإنجاز الشخصي، كما وجدت علاقة سلبية بين فعالية الذات المدركة والشعور بالإنهاك الانفعالي لدى المعلمين.

وقد قام **فريدمان (٢٠٠٣) Fridman** بأجراء دراسة هدفت لمعرفة العلاقة بين فعالية الذات والإنهاك النفسي لدى عينة مكونة من ٣٢٢ معلما، وبعد تطبيق أدوات البحث على أفراد العينة توصلت النتائج الى وجود علاقة سلبية بين الفعالية الذاتية والإنهاك النفسي، حيث كان ذووا الفعالية الذاتية المرتفعة لديهم مستويات منخفضة من الإنهاك النفسي، كما كان للفعالية الذاتية دورا في التنبؤ بالانتهاك الانفعالي ونقص الشعور بالإنجاز الشخصي كبعد من أبعاد الإنهاك النفسي.

وفى دراسة أجراها **ايفريز وآخرون (٢٠٠٤) Evers et al** هدفت الى بحث العلاقة بين فعالية الذات المدركة، والدعم الاجتماعي المدرك، وأبعاد الإنهاك النفسي على عينة مكونة من ٢٧٧ معلما ومعلمة، وقد توصلت النتائج الى ان الفعالية الذاتية المدركة قد تنبأت بالإنهاك النفسي للمعلم، كما توصلت أيضا الى ان الإنجاز الشخصي له تأثير على فعالية الذات المدركة من قبل المعلمين.

وفى إسبانيا استهدفت دراسة **ليورينز وآخرون (٢٠٠٥) Liorens et al** معرفة النموذج السببي للعلاقة بين كل من معوقات العمل، ونقص الفعالية الذاتية، والإنهاك النفسي للمعلمين، وقد اجروا دراستهم على عينة مكونة من ٢٧٤ معلما من معلمي المرحلة الثانوية بإسبانيا، وقاموا بتطبيق أدوات الدراسة عليهم، وقد أظهرت النتائج ان وجود معوقات في العمل من شانها ان تؤثر على انخفاض الفعالية الذاتية المدركة، والتي تؤثر بدورها على زيادة الإحساس بالإنهاك النفسي.

وقد اجري كل من **ايجيد وشورت (٢٠٠٦) Egyed & Short** دراسة هدفت الى معرفة العلاقة بين الفعالية الذاتية والإنهاك النفسي، وقد تكونت العينة من ١٠٦ من ا لمعلمين الذين يقومون بالتدريس في المرحلة الابتدائية، وطبقا مقياس فعالية الذات ومقياس الإنهاك النفسي، وقد أشارت اهم النتائج الى وجود علاقة عكسية دالة إحصائيا بين كل المقاييس الفرعية للإنهاك النفسي (الإنهاك الانفعالي، انخفاض الإنجاز، اختلال الهوية) والفعالية الذاتية.

وقد هدفت دراسة **زيهونج وزملاءه (٢٠٠٨) Zhihong et al** الى فحص طبيعة العلاقة بين الضغوط المهنية، والفعالية الذاتية، والإنهاك النفسي، وقد أجريت الدراسة على عينة قوامها ٧٢٨ من المعلمين المشتغلون بالتدريس في المرحلة الثانوية، وطبقت عليهم أدوات الدراسة، وقد بينت النتائج ان المعلمين الذين أقروا بوجود مستوي مرتفع من الضغوط المهنية، كانوا اقل فيما يتعلق بالإنهاك النفسي، وقد توسطت الفعالية الذاتية العلاقة بين الضغوط المهنية وكل من الإنهاك الانفعالي، وانخفاض الإنجاز الشخصي كبعدين من أبعاد الإنهاك النفسي.

وقد اجري كل من **جيلمونتي وجارسيا (٢٠٠٨) Gil-Monte & Garcia** دراسة هدفت الى فحص تأثير التحميل الزائد في العمل، والفعالية الذاتية على الإنهاك النفسي لدي ٣١٦ ممرضا من الذين يعملون بالمستشفيات الحكومية، وقد أظهرت نتائج الدراسة ان كلا من التحميل الزائد في العمل، والفعالية الذاتية يؤثران على تطوير مظاهر الإنهاك النفسي، وقد خلصت النتائج الى أهمية تحسين الفعالية الذاتية المدركة كعامل وقائي من الإنهاك النفسي لدي الممرضين.

– في دراسة أجرتها **جيبسون وآخرون (٢٠٠٩) Gibson et al** هدفت لاستكشاف علاقة الإنهاك النفسي وفعالية الذات لدى معالجي النطق والكلام العاملين مع الأطفال الذين يعانون من التوحد، وقد طبق عليهم مقياس الإنهاك النفسي ومقياس فعالية الذات على عينة قوامها ٨١ معالجا (٧٦ إناث – ٥ ذكور) ممن يعملون في مدارس بأيرلندا، وقد أظهرت النتائج ان المعالجين ذوي الخبرة الأكبر وأفادوا بحصولهم على دعم وأشراف جيدين كانوا في مستويات اعلى من الكفاءة الذاتية، وان هناك عاملين يحددان الإنهاك النفسي هما: الإنهاك بسبب الإجهاد العاطفي، والإنهاك نتيجة لمستويات منخفضة من الإنجازات الشخصية المتوقعة، وكذلك وجدت الدراسة علاقة سالبة بين الإنهاك النفسي وكل مطالب العمل ومستويات الدعم.

– **قامت مارتين (٢٠١٠) Martin** بدراسة من اجل التعرف على العلاقة بين أبعاد الاحتراق النفسي (الإنهاك الانفعالي، الإنجاز الشخصي، وفقدان الشعور بالشخصية) وفعالية الذات من جهة، ومجموعة من العوامل الأخرى من جهة أخري، وتكونت العينة من (١٠٥) معلما ومعلمة منهم (٥٣) معلما، (٥٢) معلمة. طبق عليهم مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي، وتوصلت النتائج لوجود ارتفاع في مستوى الاحتراق النفسي في جميع أبعاده، كما أظهرت النتائج انخفاض في فاعلية الذات المهنية والاجتماعية لدى المعلمين والمعلمات.

وقد قام **فيدريتش وسكالفيك(٢٠١٢) Federici & Skaalvik** بدراسة هدفت الى استكشاف العلاقة بين كل من الفعالية الذاتية، والإنهاك النفسي، والرضا عن العمل، والدافعية، وذلك على عينة مكونة من ١٨١٨ مسئولا في دولة النرويج وقد اكدت

النتائج على وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين الفعالية الذاتية وكل من الرضا عن العمل والدافعية، بينما كانت العلاقة سلبية بين الفعالية الذاتية والإنهاك النفسي من ناحية، وبين الإنهاك النفسي والرضا عن العمل من ناحية أخري.

–دراسة **رشيد (٢٠١٣)** وهدفت إلى معرفة العلاقة بين فعالية الذات في التدريس لدى المعلمين والإنهاك النفسي من جهة والخبرة من جهة أخرى، وتكونت عينة الدراسة من (١٩٢) معلماً ومعلمة ، وقد بينت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً في فعالية الذات في التدريس تعزى إلى المتغيرات الرئيسة: الخبرة ومتغير تكرار الاحتراق النفسي، وكذلك بينت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً في فعالية الذات في التدريس، تعزى إلى التفاعلات الثنائية المحتملة بين متغير الخبرة.

– اجري **الغريب (٢٠١٤)** دراسة هدفت لدراسة الاحتراق النفسي في علاقته بكل من السلوك التوكيدي والفعالية الذاتية وبعض المتغيرات الديموغرافية، وكذلك التنبؤ بالاحتراق النفسي من خلال الفعالية الذاتية ومهارات السلوك التوكيدي، بالإضافة الى متغيرات جنس المعلم والخبرة والمرحلة التعليمية ومحل الإقامة، وأجريت الدراسة على عينة مكونة من ٢٩٤ معلما ومعلمة (١٣٣ ذكور– ١٦١ إناث) وبعد ان طبق عليهم مقاييس الدراسة توصلت النتائج الى المعلمات كن أكثر شعورا بالاحتراق النفسي من المعلمين، وكان المعلمين بالمرحلة الإعدادية والثانوية أكثر شعورا باختلال الهوية مقارنة بمعلمي الابتدائي، ومعلمي المناطق الحضرية أكثر شعورا بالإنهاك النفسي، وكان متغير الفعالية الذاتية أكثر المتغيرات المستقلة تنبؤا بالاحتراق النفسي.

– وفى دراسة **الخولي(٢٠١٨)** هدفت للتحقق من اثر تفاعل توقعات فعالية الذات وكل من الضغوط المهنية والإنهاك النفسي على استراتيجيات المواجهة الفعالة لدى المعلمين، بالإضافة لاختبار افضليه النماذج المنبئة باستراتيجيات المواجهة الفعالة من خلال توقعات فعالية الذات والضغوط المهنية والإنهاك النفسي لدي (٢٢١) معلما بالمرحلة الابتدائية بمدينة السويس، بعد ان طبق عليهم مقاييس الدراسة وجد فروقا دالة بين توقعات فعالية الذات المرتفعة والمنخفضة في استراتيجيات المواجهة الفعالة لصالح فعالية الذات المرتفعة، ووجدت فروق دالة بين مستوي الإنهاك النفسي المرتفع

والمنخفض في بعض استراتيجيات المواجهة لصالح المستوي المنخفض، بينما لم يوجد تأثير للتفاعل بين توقعات فعالية الذات والضغوط المهنية، وبين توقعات فعالية الذات والإنهاك النفسي على استراتيجيات المواجهة كل على حدة.

–دراسة **مسعود (٢٠١٨)** و استهدفت الكشف عن الفروق بين المعلمين في فعالية الذات تبعا لبعض المتغيرات "نوع التعليم – التخصص – الخبرة التدريسية وتكونت العينة من ٢٥٠ معلما من معلمي المرحلة الابتدائية بالتعليم الحكومي والخاص والأزهري وأشارت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات معلمي المدارس في ضوء نوع التعليم على مقياس الفعالية الذاتية للمعلمين. وأيضا عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات معلمي المدراس في ضوء التخصص على مقياس الفعالية الذاتية للمعلمين. ووجود فروق في الفعالية الذاتية للمعلمين ترجع لمتغير الخبرة وتعزي هذه الفروق لصالح المجموعة الأعلى متوسط حسابي وهي مجموعة الخبرة الأكثر من خمسة عشر سنوات .

تعليق على الدراسات السابقة:

باستقراء نتائج الدراسات السابقة التي تناولت الإنهاك النفسي في علاقته بالذكاء الوجداني يتضح لنا أن هذه الدراسات اختلفت في أهدافها ، حيث هدفت معظمها إلى دراسة الإنهاك النفسي في علاقته بمتغيرات أخري كالرضا الوظيفي والالتزام لدى المعلمين كما في دراسة (**Nagar, ٢٠١٢**) أو الذكاء الوجداني والإنهاك النفسي والصلابة النفسية كما في دراسة (الخفاجي، ٢٠١٦)، في حين دراسة (**Alidosti et al., ٢٠١٦**) اهتمت بدراسة الكفاءة الذاتية والإنهاك النفسي، في حين أجرى **(Herman,٢٠١٨)** دراسة هدفت للكشف العلاقة بين الإنهاك النفسي والضغوط النفسية وأساليب المواجهة، وهناك دراسات أجريت على جناح الأحداث مثل دراسة **(Wang, ٢٠٠٢)** ، ومنها ما اجري على ممرضات بالمستشفيات **Alidosti et al., (٢٠١٦)** ،ومنها ما اجري على معلمي الطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة**(اللالا، واللالا، ٢٠١٤)**، ومنها ما اجري على معلمي المرحلة الثانوية **Chan,**

(٢٠٠٦) ، ومنها ما اجري على طلاب الجامعة(Duran et al., ٢٠٠٦) ، ومنها ما اجري على معلمات رياض الأطفال (Herman, ٢٠١٨) وقد استخدمت معظم الدراسات مقاييس ماسلاش للإنهاك النفسي ، ومنها من استخدم مقياس جيلدر للاحتراق النفسي حسب البيئة التي ينتمي اليها، من حيث النتائج كانت معظم النتائج تؤكد وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الإنهاك النفسي والذكاء الوجداني(**الخفاجي، ٢٠١٦**)، كما اكدت على ان المؤهل الأعلى وزيادة عدد سنوات الخبرة تلعب دور في التقليل من الإنهاك النفسي وزيادة الذكاء الوجداني لدى الأفراد (**اللالا، واللالا، ٢٠١٤**)، وقد تنبأ الذكاء الوجداني بأبعاده المختلفة بالإنهاك النفسي (Duran et al., ٢٠٠٦).

باستقراء نتائج الدراسات السابقة التي تناولت الإنهاك النفسي في علاقته بفعالية الذات يتضح لنا أن هذه الدراسات اختلفت في أهدافها ، حيث هدفت معظمها إلى دراسة الإنهاك النفسي في علاقته بمتغيرات أخري مع فعالية الذات كالدعم الاجتماعي (Evers et al., ٢٠٠٤)، ومعوقات العمل (الخفاجي، ٢٠١٦)، والضغوط المهنية كما في دراسة(**الخولي، ٢٠١٨** ,.Zhihong et al) ;٢٠٠٨ ومنها من درسها مع الرضا عن العمل والدافعية (Federici & Skaalvik, ٢٠١٢) ، وهناك دراسات عن الإنهاك النفسي وفعالية الذات والسلوك التوكيدي(**الغريب، ٢٠١٤**) وهناك دراسات اهتمت بدراسة العلاقة بين الإنهاك النفسي وفعالية الذات كما في دراسة (Brouwers & Tomic, ٢٠٠٠; Egyed & Short, ٢٠٠٦; ; Evers et al., ٢٠٠٤; Federici & Skaalvik, ٢٠١٢; Fridman, ٢٠٠٣; Gibson et al., ٢٠٠٩; Gil-Monte & Garcia, ٢٠٠٨; Liorens et al., ٢٠٠٥; Martin, ٢٠٠٨ ,.Zhihong et al ;٢٠١٠ ; **رشيد، ٢٠١٣**; **الغريب، ٢٠١٤**; **الخولي، ٢٠١٨**; **مسعود، ٢٠١٨**) ، كما كانت العينة مختلفة في معظم الدراسات، منها ما اجري على معلمي المرحلة الثانوية (Brouwers & Tomic, ٢٠٠٠; Liorens et al., ٢٠٠٥; Zhihong et al., ٢٠٠٨ ومنها ما اجري على طلاب المرحلة الابتدائية ;٢٠٠٦ ,Egyed & Short ;

Gibson et al., ٢٠٠٩ ; الخولي، ٢٠١٨)،ومنها ما اجري على المرحلة الابتدائية والإعدادية**(الغريب، ٢٠١٤)** ومنها ما اجري على عينة من الممرضين **(Gil-Monte & Garcia, ٢٠٠٨)**، ومنها ما اجري على المسئولين بالنرويج **(Federici & Skaalvik, ٢٠١٢)** وقد استخدمت معظم الدراسات مقاييس ماسلاش للإنهاك النفسي ، ومنها من استخدم مقياس جيلدر للاحتراق النفسي حسب البيئة التي ينتمي اليها كل باحث، أما من حيث النتائج كانت معظم النتائج تؤكد وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الإنهاك النفسي وفعالية الذات **(Brouwers & Tomic, ٢٠٠٠; Egyed & Short, ٢٠٠٦; Federici & Skaalvik, ٢٠١٢; Martin, ٢٠١٠)** ، كما اكدت بعض النتائج على ان المؤهل الأعلى وزيادة عدد سنوات الخبرة تلعب دور في التقليل من الإنهاك النفسي وزيادة فعالية الذات المدركة لدى الأفراد **(الغريب، ٢٠١٤; مسعود، ٢٠١٨)**، وقد تنبأت فعالية الذات المدركة بالإنهاك النفسي بدرجة كبيرة **(Evers et al., ٢٠٠٤; Fridman,٢٠٠٣; Gibson et al., ٢٠٠٩; Zhihong et al., ٢٠٠٨; الغريب، ٢٠١٤)**

تعقيب عام على الدراسات السابقة :

من العرض السابق للدراسات السابقة يتضح لنا ما يأتي:

١- ندرة الدراسات العربية التي تناولت دراسة الإنهاك النفسي في علاقته بالذكاء الوجداني وفعالية الذات مجتمعة.

٢- تضمن البحث الحالي بعض المتغيرات التي تناولتها الدراسات السابقة وهي الإنهاك النفسي ولكن اختلفت مع باقي المتغيرات وفى منهج الدراسة والأدوات والعينة المستخدمة.

٣- اهتمت معظم الدراسات باختيار عينة الموظفين والمعلمين في المراحل العمرية الأعلى كالابتدائي والإعدادي والثانوي وأعضاء هيئة التدريس بالجامعة، في حين ركزت الدراسة الحالية على معلمات الروضة.

٤– أظهرت نتائج الدراسات السابقة اتساق في وجود ارتباط إيجابي دال بين الإنهاك النفسي وبعض متغيرات الصحة النفسية والاتزان الانفعالي وسمات الشخصية ومنها الذكاء الوجداني وفعالية الذات

٥– ندرة الدراسات التي تناولت الإنهاك النفسي في علاقته بالذكاء الوجداني لدى معلمات الروضة (في حدود علم الباحثان).

٦– الاستفادة من بعض الدراسات في الاطلاع على الأدوات المناسبة لقياس متغيرات الدراسة.

٧– الاستفادة من الأساليب الإحصائية المستخدمة في تحليل البيانات في اختيار الأسلوب الإحصائي المستخدم في البحث.

وقد استفاد الباحثان من عرضهما للدراسات السابقة فى تحديد متغيرات الدراسة من خلال تناول وتحليل الدراسات السابقة في تلك المتغيرات، ثم حصر متغيرات الدراسة وهى الإنهاك النفسي، الذكاء الوجداني، وفعالية الذات، وتم تحديد طبيعة العلاقة بينهم، وقد تم تحديد المصطلحات الإجرائية من خلال الدراسات السابقة، وكذلك اختيار أدوات الدراسة من خلالها ، وأيضا تحديد عينة الدراسة التي اختيرت من معلمات الروضة بمدارس بمراكز محافظة المنيا ونتيجة لتضارب بعض النتائج واختلاف العينات والمتغيرات المستخدمة في الدراسات السابقة لذلك حاول البحث الحالي دراسة مدى الإسهام النسبي للذكاء الوجداني وفعالية الذات في التنبؤ بالإنهاك النفسي لدي معلمات الروضة.

فروض الدراسة:

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية تبعا لمتغير (سنوات الخبرة – المؤهل العلمي) على كل من الذكاء الوجداني – فعالية الذات – الإنهاك النفسي لدى معلمات رياض الأطفال.
٢. توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين الذكاء الوجداني ودرجة الإنهاك النفسي لدى معلمات رياض الأطفال عينة البحث.

٣. توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين فعالية الذات ودرجة الإنهاك النفسي لدى معلمات رياض الأطفال عينة البحث.

٤. يمكن التنبؤ بالإنهاك النفسي لدى معلمات رياض الأطفال من الذكاء الوجداني وفعالية الذات.

المنهج والإجراءات:

منهج الدّراسة:

تمَّ استخدام المنهج الارتباطي المقارن، لمناسبته لطبيعة الدّراسة وأهدافها، ويعرَّف المنهج الوصفي بأنه: "ذلك النوع من البحوث الذي يتمُّ بواسطته استجواب جميع أفراد مجتمع البحث، أو عينة كبيرة منهم، وذلك بهدف وصف الظاهرة المدروسة، من حيث طبيعتها، ودرجة وجودها فقط.

مجتمع الدّراسة:

يتكون مجتمع الدراسة من ثمانية مدارس ملحقة بهم رياض الأطفال بمركز ديرمواس وملوي التابعين لمحافظة المنيا

عينة الدّراسة:

قام الباحثان باختيار عينة عشوائية من مجتمع الدراسة (معلمات الروضة) لتطبيق أدوات البحث عليهم ، وبلغ عددهم (٢٥٢) معلمة موزعين على ثمانية مدارس كما في الجدول التالي :

جدول (١) توزيع أفراد عينة الدراسة

اسم المدرسة	المكان	عدد المعلمين
أمهات المستقبل	مركز ديرمواس بمحافظة المنيا	٢٣
التجريبية للغات	مركز ديرمواس بمحافظة المنيا	٢٨
عبد المتجلي اسعد	مركز ديرمواس بمحافظة المنيا	٢٩
نور الإسلام	مركز ديرمواس بمحافظة المنيا	٣١
العلم والإيمان	مركز ملوي بمحافظة المنيا	٣٥

الرحمة	مركز ملوي بمحافظة المنيا	٣٣
الأندلس	مركز ملوي بمحافظة المنيا	٣٩
أمهات المستقبل	مركز ملوي بمحافظة المنيا	٣٤
	الاجمالي	٢٥٢

وصف خصائص عينة الدراسة :

١- عدد سنوات الخبرة :

أوضحت نتائج الدراسة أن ٤٩.٦١% من أفراد عينة الدراسة (معلمات رياض الأطفال) لديهم خبرة أقل من ٥ سنوات، وأن ٥٠.٣٩% من أفراد عينة الدراسة عندهم خبرة أكثر من ٥ سنوات.

جدول (٢): توزيع أفراد عينة البحث وفقاً لمتغير عدد سنوات الخبرة.

عدد سنوات الخبرة	العدد	%
أقل من ٥ سنوات	١٢٥	٤٩.٦١
أكثر من ٥ سنوات	١٢٧	٥٠.٣٩
المجمـــوع	٢٥٢	١٠٠

٢- المؤهل العلمي :

أوضحت نتائج الدراسة أن معلمات رياض الأطفال من أصحاب المؤهلات العليات بلغت نسبتهم ٦٧.٨٦% وهم الغالبية العظمى من أفراد العينة وأن ٣٢.١٤% منهن من أصحاب المؤهلات الأقل من العليا ما بين الفوق متوسط والمتوسط.

جدول (٣): توزيع أفراد عينة البحث وفقاً لمتغير المؤهل العلمي.

المؤهل العلمي	العدد	%
مؤهلات عليا (بكالوريوس– ليسانس)	١٧١	٦٧.٨٦
مؤهلات أقل من عليا (دبلوم فوق متوسط أو	٨١	٣٢.١٤

متوسط)		
المجمـــوع	٢٥٢	١٠٠

٣- عينة الدراسة :

أ- العينة الاستطلاعية :

أجريت العينة الاستطلاعية على عينة بلغ قوامها ٥٠ معلمة من معلمات الروضة اختيرت بطريقة عمدية، وكانت متوسط أعمارهن ٢٨.٢ سنة، وبانحراف معياري قدره ٣.٨٨ سنة، أجري عليها اختبارات الصدق والثبات لتقنين مقاييس الدراسة المستخدمة.

ب- عينة التطبيق :

تم أخذ عينة من معلمات الروضة بلغ حجمها ٢٥٢ معلمة بطريقة عشوائية. من ثمانية مدارس تتتبع مدارس بمركزي ملوي وديرمواس بمحافظة المنيا.

٤- أدوات الدراسة:

أولاً : مقياس الذكاء الوجداني : إعداد (عبد الله، والعقاد، ٢٠٠٨)

وتكون المقياس من ٦٦ فقرة موزعة على خمسة أبعاد وهي الوعي بالذات تشمل على ١٣ فقرة وإدارة الانفعالات وتتضمن ١٢ فقرة، والدافعة الذاتية (التحفيز) ويحتوي على ١٤ فقرة، والتعاطف (التفهم) ويحتوي على ١٤ فقرة، والتفاعل مع العلاقات على ١٣ فقرة. وقد صمم هذا المقياس على طريقة ليكرت الخماسي ذو البدائل (موافق تماما، موافق، محايد، معارض، معارض بشدة) وأعطي لها لدرجات التالية عند التصحيح (٥، ٤، ٣، ٢، ١) على الترتيب في حالة العبارات الإيجابية وأخذت (١، ٢، ٣، ٤، ٥) في الاتجاه المعاكس وتراوحت درجات المقياس بين (٦٦- ٣٣٠) درجة، وكان أعلى درجة يمكن الحصول عليها ٣٣٠ درجة وهذا إذا أجيبت على كل عبارات المقياس بالبديل (موافق بشدة الذي يأخذ الدرجة ٥).

- متوسط الدرجة التي يمكن الحصول عليها ١٩٨ درجة وهذا إذا أجاب الفرد على كل عبارات المقياس بالبديل (محايد الذي يأخذ ٣ درجات).
- أدنى درجة يمكن الحصول عليها (٦٦ درجة) وهذا أجاب الفرد على كل عبارات المقياس بالبديل (معارض بشدة الذي أخذ درجة واحدة).

– الخصائص السيكومترية لمقياس الذكاء الوجداني

١ – صدق المقياس :

أ– الاتساق الداخلي لبنود المقياس مع الدرجة الكلية الفرعية :

قام الباحثان بحسب الارتباط بين درجة البند مع الدرجة الكلية الفرعية لمقياس الذكاء الوجداني وجدول (١) يبين هذه النتائج

جدول (٤) : الاتساق الداخلي لفقرات مقياس الذكاء الوجداني.

رقم الفقرة	قيمة معامل الارتباط	رقم الفقرة	قيمة معامل الارتباط	رقم الفقرة	قيمة معامل الارتباط	رقم الفقرة	قيمة معامل الارتباط	رقم الفقرة	قيمة معامل الارتباط
١	٠.٦٦**	١٤	٠.٦٥**	٢٧	٠.٦٤**	٤٠	٠.٤٥**	٥٣	٠.٧٨**
٢	٠.٤٩**	١٥	٠.٦٧**	٢٨	٠.٦٧**	٤١	٠.٣٧**	٥٤	٠.٥٧**
٣	٠.٥٥**	١٦	٠.٦٤**	٢٩	٠.٧٢**	٤٢	٠.٥١**	٥٥	٠.٧٨**
٤	٠.٧٩**	١٧	٠.٣٣**	٣٠	٠.٧٨**	٤٣	٠.٥٦**	٥٦	٠.٥٣**
٥	٠.٧٠**	١٨	٠.٤٩**	٣١	٠.٦٣**	٤٤	٠.٦٥**	٥٧	٠.٦٢**
٦	٠.٧٣**	١٩	٠.٥١**	٣٢	٠.٤١**	٤٥	٠.٧٣**	٥٨	٠.٦٧**
٧	٠.٥١**	٢٠	٠.٣٩**	٣٣	٠.٣٠٣**	٤٦	٠.٥٤**	٥٩	٠.٤٣**
٨	٠.٤٩**	٢١	٠.٣١**	٣٤	٠.٧١**	٤٧	٠.٤٦**	٦٠	٠.٥٥**
٩	٠.٥٦**	٢٢	٠.٦١**	٣٥	٠.٤٤**	٤٨	٠.٣٧**	٦١	٠.٧١**
١٠	٠.٨٤**	٢٣	٠.٤٥**	٣٦	٠.٥٥**	٤٩	٠.٤٨**	٦٢	٠.٣٦**
١١	٠.٦٥**	٢٤	٠.٧٢**	٣٧	٠.٧٤**	٥٠	٠.٣٤**	٦٣	٠.٣٩**
١٢	٠.٤٣**	٢٥	٠.٦١**	٣٨	٠.٦٣**	٥١	٠.٤١**	٦٤	٠.٧٢**
١٣	٠.٦٣**	٢٦	٠.٥٤**	٣٩	٠.٥٢**	٥٢	٠.٥٩**	٦٥	٠.٤٩**
								٦٦	٠.٧٤**

** معنوي عند مستوى دلالة ٠.٠١ * معنوي عند مستوى دلالة ٠.٠٥

يتضح من الجدول أن جميع فقرات ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠١ حيث تراوحت قيم معامل الارتباط لجميع الفقرات ما بين (٠.٣١– ٠.٨٤).

ب– الاتساق الداخلي للدرجة الكلية للذكاء الوجداني والأبعاد الفرعية المكونة له

حيث قام الباحثان بحساب معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية ودرجة أبعاد مقياس الذكاء الوجداني لاستجابات العينة الاستطلاعية وجدول (٥) يوضح معاملات الارتباط.

جدول (٥): نتائج معاملات الارتباط البسيط بين الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية لمقياس الذكاء الوجداني.

م	الأبعـــاد	معامل الارتباط	عدد الفقرات
١	الوعي بالذات	٠.٧٤**	١٣
٢	إدارة الانفعالات	٠.٧٧**	١٢
٣	الدافعية الذاتية (التحفيز)	٠.٨١**	١٤
٤	التعاطف (التفهم)	٠.٨٧**	١٤
٥	التفاعل مع العلاقات	٠.٨١**	١٣
	الدرجة الكلية للمقياس	٠.٨٧**	٦٦

** معنوي عند مستوى دلالة ٠.٠١ * معنوي عند مستوى دلالة ٠.٠٥

ويتبين من جدول (٥) أن معامل الارتباط بين كل بعد من أبعاد مقياس الذكاء الوجداني والدرجة الكلية للمقياس مرتفعة. مما يدل على تمتع المقياس بالاتساق الداخلي بين أبعاده ودرجته الكلية وهذا يشير إلى تمتعه بدرجة عالية من الصدق.

٣– ثبات المقياس : مقياس الذكاء الوجداني

تم التحقق من ثبات المقياس من خلال الآتي :

أ– طريقة إعادة الاختبار

تم إعادة تطبيق الاختبار على نفس الأفراد (العينة الاستطلاعية) بعد ثلاثة أسابيع بفارق زمني ٢١ يوما، وهو ما تم الاتفاق عليه، ثم تم حساب معاملات الارتباط بين درجات أفراد العينة الاستطلاعية في التطبيقين الأول والثاني، فكان مقدار (٠.٧٨) وهو معامل ثبات مقبول جدا وهو يدل على أن المقياس ثابت في الظروف المختلفة.

ب– التجزئة النصفية :

تم حساب معامل الارتباط بين استجابات أفراد العينة الاستطلاعية على المفردات الفردية والزوجية بمحاورهما الخمسة باستخدام معادلة سيبرمان، وبروان وجيتمان (Sperman, Brown & Gutman) لمعاملات الثبات باستخدام طريقة التجزئة النصفية.

جدول (٦): يوضح معاملات الثبات لمقياس الذكاء الوجداني وأبعاده المكونة له في الدراسة الحالية.

أبعاد المقياس	معاملات الثبات	
	سيبرمان– بروان	جيتمان
الوعي بالذات	٠.٨٣	٠.٨٧
إدارة الانفعالات	٠.٧٢	٠.٧٦
الدافعية الذاتية (التحفيز)	٠.٧٩	٠.٧٥
التعاطف (التفهم)	٠.٨١	٠.٨١
التفاعل مع العلاقات	٠.٨٢	٠.٧٩

ويتضح من الجدول ارتفاع قيم معاملات الثبات وتقاربها مما يدل على ثبات المقياس وصلاحيته للاستخدام.

جـ– معادلة الفا كرونباخ :

وكذلك من أساليب الثبات التي استخدمها الباحثان هي معادلة الفا كرونباخ في حساب ثبات المقياس حيث يوضح جدول (٧) معاملات الثبات

الخاصة بكل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية وقد لاحظ ارتفاع معاملات الثبات إلى حد ما وهو ما يعطي مؤشر على ثبات المقياس.

جدول (٧): يوضح معاملات الثبات باستخدام معادلة الفا– كرونباخ.

أبعاد المقياس	عدد الفقرات	معامل الثبات
الوعي بالذات	١٣	٠.٨٤
إدارة الانفعالات	١٢	٠.٧٤
الدافعية الذاتية (التحفيز)	١٤	٠.٧٦
التعاطف (التفهم)	١٤	٠.٨٢
التفاعل مع العلاقات	١٣	٠.٨٣
الدرجة الكلية للمقياس	٦٦	٠.٨٥

ثانيا : مقياس فعالية الذات : إعداد (صونيا دودو، ٢٠١٦) :

يتكون المقياس من ٤٠ عبارة موزعة على ثلاثة أبعاد رئيسية التي اشتمل عليها حيث تتضمن بعد المثابرة في العمل على ١٤ عبارة، والبعد الثاني هو التعامل مع المواقف الضاغطة ويتكون من ١٥ عبارة، والبعد الثالث وهو القدرة الذاتية ويتكون من ١١ عبارة. وقد صمم هذا المقياس على طريقة ليكرت (الخماسي) ذو البدائل (موافق بشدة، موافق، محايد، معارض، معارض بشدة) تعطي لها عند التصحيح الدرجات كما هي على الترتيب (٥، ٤، ٣، ٢، ١) حيث تراوحت درجات المقياس ما بين (٤٠– ٢٠٠) درجة للأفراد عينة الدراسة.

– الخصائص السيكومترية لمقياس فعالية الذات

١ – صدق المقياس :

أ – الاتساق الداخلي لبنود المقياس مع الدرجة الكلية الفرعية له :

ويتم حساب ذلك من خلال حساب قيمة معامل الارتباط بين كل فقرة والدرجة الكلية الفرعية للمقياس.

جدول (٨) : الاتساق الداخلي لفقرات مقياس فعالية الذات.

رقم الفقرة	قيمة معامل الارتباط	رقم الفقرة	قيمة معامل الارتباط	رقم الفقرة	قيمة معامل الارتباط
١	٠.٤٦٦**	١٥	٠.٥١٧**	٣٠	٠.٣٤٢**
٢	٠.٣٨٥**	١٦	٠.٦٣٢**	٣١	٠.٦١٧**
٣	٠.٥٤٥**	١٧	٠.٤١٣**	٣٢	٠.٧٢٢**
٤	٠.٤٦٥**	١٨	٠.٣١٨**	٣٣	٠.٣١٣**
٥	٠.٤٧٦**	١٩	٠.٤٢٢**	٣٤	٠.٤٨٧**
٦	٠.٧٠٥**	٢٠	٠.٥١٥**	٣٥	٠.٥٤٤**
٧	٠.٥١٥**	٢١	٠.٢٠٢*	٣٦	٠.٦١٥**
٨	٠.٦٦٣**	٢٢	٠.٣٧٧**	٣٧	٠.٤٤١**
٩	٠.٤٠٠**	٢٣	٠.٥١٧**	٣٨	٠.٥٦٥**
١٠	٠.٣٤٢**	٢٤	٠.٤٢٢**	٣٩	٠.٦١٦**
١١	٠.٥٧٥**	٢٥	٠.٣٧٧**	٤٠	٠.٤١٢**
١٢	٠.٣١٤**	٢٦	٠.٤٦٢**		
١٣	٠.٤٥٢**	٢٧	٠.٥١٢**		
١٤	٠.٦٧١**	٢٨	٠.٥٢١**		
		٢٩	٠.٢٢٢*		

** معنوي عند مستوى دلالة ٠.٠١ * معنوي عند مستوى دلالة ٠.٠٥

يتضح من الجدول أن جميع بنود المقياس ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠١ ما عدا البندين أرقام ٢١، ٢٩ فهما معنويان عند ٠.٠٥، حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط البسيط لجميع البنود ما بين (٠.٢٠٢– ٠.٧٢٢) وهذا يعد مؤشرا مهما على صدق الفقرات مع الدرجة الكلية للمقياس.

ب– الاتساق الداخلي للدرجة الكلية لفعالية الذات والأبعاد الفرعية المكونة للمقياس :

قام الباحثان بحساب معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للمقياس ودرجة كل بعد من أبعاد المقياس الثلاثة لاستجابات أفراد العينة الاستطلاعية، وجدول (٩) يوضح معاملات الارتباط.

جدول (٩): نتائج معاملات الارتباط البسيط بين الدرجة الكلية لمقياس فعالية الذات والأبعاد الفرعية المكونة له في الدراسة.

م	الأبعـــاد	قيمة معامل الارتباط البسيط	عدد الفقرات
١	المثابرة في العمل	٠.٤٩٨**	١٤
٢	التعامل مع المواقف الضاغطة	٠.٤٢٩**	١٥
٣	القدرة الذاتيـــة	٠.٥١٦**	١١
	الدرجة الكلية للمقياس	٠.٤٨١**	٤٠

** معنوي عند مستوى دلالة ٠.٠١ * معنوي عند مستوى دلالة ٠.٠٥

ويتبين من جدول (٩) أن معامل الارتباط بين كل بعد من أبعاد مقياس فعالية الذات والدرجة الكلية للمقياس مرتفعة وهي قيم معنوية عند ٠.٠١ مما يعني أن المقياس يتمتع بالاتساق الداخلي بين أبعاده ودرجته الكلية وهذا يبرهن على أنه يتمتع بدرجة عالية من الصدق.

٣– ثبات مقياس فعالية الذات :

تم التحقق من ثبات المقياس من خلال الآتي :

أ– طريقة إعادة الاختبار

تم إعادة الاختبار على نفس أفراد العينة الاستطلاعية بعد ثلاثة أسابيع بفارق زمني ٢١ يوما. وتم حساب معاملات الارتباط بين درجات أفراد العينة الاستطلاعية في التطبيقين الأول والثاني، فكان مقداره (٠.٦٢) وهو معامل ثبات

مناسب لحد ما. وهو ما يدل على أن المقياس يتمتع بالثبات في الظروف المختلفة.

ب– التجزئة النصفية :

حيث تم حساب معامل الارتباط بين استجابات أفراد العينة الاستطلاعية على المفردات الفردية والزوجية بأبعادها الثلاثة المستخدمة في الدراسة باستخدام معادلة سيبرمان، وبروان وجيتمان (Sperman, Brown & Gutman) لمعاملات الثبات باستخدام التجزئة النصفية.

جدول (١٠): يوضح معاملات الثبات لمقياس فعالية الذات وأبعاده الثلاثة في الدراسة الحالية.

أبعاد المقياس	معاملات الثبات	
	سيبرمان– بروان	جيتمان
المثابرة في العمل	٠.٦٦٩	٠.٦٩٥
التعامل مع المواقف الضاغطة	٠.٧١٥	٠.٧٢٩
القدرة الذاتية	٠.٧٥٥	٠.٧١١

ويتضح من الجدول تقارب معاملات الثبات وارتفاعها مما يدل على ثبات المقياس وصلاحيته للاستخدام.

جـ– معادلة الفا كرونباخ :

ومن ضمن الأساليب التي استخدمها الباحثان هي معادلة الفا– كرونباخ في حساب الثبات للمقياس. حيث يوضح جدول (١١) معاملات الثبات الخاصة بكل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية، وعليه لاحظ ارتفاع معاملات الثبات إلى حد كبير وهو ما يدل على ثبات المقياس.

جدول (١١): يوضح معاملات الثبات باستخدام معادلة الفا– كرونباخ.

أبعاد المقياس	عدد الفقرات	معامل الثبات
المثابرة في العمل	١٤	٠.٧٢
التعامل مع المواقف الضاغطة	١٥	٠.٨١

القدرة الذاتيـــة	١١	٠.٧٦
الدرجـة الكلية للمقياس	٤٠	٠.٧٩

ثالثًا : مقياس الإنهاك النفسي : إعداد (علي، ٢٠٠٨)

يتكون المقياس من ٣٦ عبارة موزعة على خمسة أبعاد رئيسية التي تكون منها المقياس في الدراسة الحالية والأبعاد هي الإجهاد البدني ويشتمل على ٤ بنود، وقلة الرضا الوظيفي ويحتوي على ٨ بنود، والضغوط النفسية ويشتمل على ٩ بنود، ونقص المساندة والدعم ويتضمن على ٦ بنود، وسوء العلاقة بالتلاميذ ويتضمن ٩ بنود.

- **تصحيح المقياس:**

بعد تطبيق المقياس يصحح وفقاً لمعايير التصحيح ، حيث إن لكل عبارة ثلاثة بدائل : (دائما –أحيانا – أبدا) وكانت الدرجات (٣ ٢ ١) للعبارات الموجبة ، و (١ ٢ ٣) للعبارات السلبية.

– الخصائص السيكومترية لمقياس الإنهاك النفسي

١– صدق المقياس :

أ – الاتساق الداخلي بين درجة كل بند والدرجة الكلية الفرعية للمقياس :

وتم ذلك بحساب الارتباط بين كل بند والدرجة الكلية الفرعية للمقياس ، ويوضح جدول (١٢) درجة الارتباط بين كل بند والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (١٢) : معاملات الارتباط بين فقرات المقياس والدرجة الكلية لمقياس الإنهاك النفسي.

رقم الفقرة	قيمة معامل الارتباط	رقم الفقرة	قيمة معامل الارتباط	رقم الفقرة	قيمة معامل الارتباط	رقم الفقرة	قيمة معامل الارتباط	رقم الفقرة	قيمة معامل الارتباط
١	٠.٥٠٦**	٥	٠.٥٨٩**	١٣	٠.٤٢٩**	٢٢	٠.٣٢٧**	٢٨	٠.٤٢١**

٢	٠.٦١٦**	٦	٠.٤٣٤**	١٤	٠.٦١٠**	٢٣	٠.٢٣٧*	٢٩	٠.٢٠٩*
٣	٠.٤١٧**	٧	٠.٢٠٢*	١٥	٠.٢١٢*	٢٤	٠.٥٢٢**	٣٠	٠.٥٧٥**
٤	٠.٣٨٩**	٨	٠.٧١٠**	١٦	٠.٢٠١*	٢٥	٠.٣٤٩**	٣١	٠.٤٢٢**
		٩	٠.٤٦٠**	١٧	٠.٥٢٣**	٢٦	٠.٥٢١**	٣٢	٠.٦٤٥**
		١٠	٠.٥١٥**	١٨	٠.٢٣٥*	٢٧	٠.٤١٤**	٣٣	٠.٥٧١**
		١١	٠.٣١٩**	١٩	٠.٥١٧**			٣٤	٠.٦١٧**
		١٢	٠.٢٣٢*	٢٠	٠.٤١٩**			٣٥	٠.٣٩٥**
				٢١	٠.٦٠٩**				٠.٥٣٩**

** معنوي عند مستوى دلالة ٠.٠١ * معنوي عند مستوى دلالة ٠.٠٥

ويتضح من بيانات جدول (١٢) أن جميع بنود المقياس (٣٦) معنوية عند ٠.٠١ ما عدا البنود أرقام ٧، ١٢، ١٥، ١٦، ١٨، ٢٣، ٢٩ فهي معنوية عند ٠.٠٥ حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط لجميع بنود المقياس ما بين (٠.٢٠٢– ٠.٧١٠) وهي قيم دالة إحصائية وهي تدل على اتساق فقرات المقياس مع الدرجة الكلية له مما يعد مؤشرا على اتساقه.

ب– الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس الخمسة ودرجته الكلية

قام الباحثان بحساب معاملات الارتباط بين درجة المقياس الكلية وأبعاده الخمسة المكونة له في الدراسة الحالية.

جدول (١٣): نتائج معاملات ارتباط بيرسون بين الدرجة الكلية لمقياس الإنهاك النفسي وأبعاده الخمسة المكونة له في الدراسة الحالية.

م	الأبعـــاد	قيمة معامل الارتباط	عدد الفقرات
١	الإجهاد البدني	٠.٤٨٢**	٤
٢	قلة الرضا الوظيفي	٠.٤٣٢**	٨
٣	الضغوط النفسيـة	٠.٤١٧**	٩
٤	نقص المساندة والدعم	٠.٣٩٥**	٦
٥	سوء العلاقة بالتلاميذ	٠.٤٨٨**	٩
	الدرجـة الكلية للمقياس	٠.٤٤٣**	٣٦

** معنوي عند مستوى دلالة ٠.٠١ * معنوي عند مستوى دلالة ٠.٠٥

ويتضح من جدول (١٣) أن قيم معاملات الارتباط بين كل بعد من أبعاد المقياس (الإنهاك النفسي) ودرجته الكلية مرتفعة. مما يدل على ان المقياس يتمتع بدرجة اتساق عالية مع محاوره الخمسة. وهذا يشير إلى درجة عالية من الصدق.

٣- ثبات مقياس الإنهاك النفسي :

تم التحقق من ثبات المقياس من خلال الآتي :

أ- طريقة إعادة الاختبار

في هذه الطريقة تم إعادة الاختبار على نفس أفراد العينة الاستطلاعية بفارق زمني ٢١ يوما بين التطبيقين الأول والثاني. وبحساب معامل الارتباط وجد أنه (٠.٧٥) وهو يدل على أن المقياس يتمتع بمعامل ارتباط مرتفع إلى حد ما. وعليه فإن المقياس يصلح للاستخدام في الظروف المختلفة.

ب- طريقة التجزئة النصفية :

حيث تم حساب معامل الارتباط بين استجابات أفراد العينة الاستطلاعية على المفردات الفردية والزوجية بالأبعاد الخمسة المكونة للمقياس في الدراسة باستخدام معادلة سيبرمان، وبروان وجيتمان (Sperman, Brown & Gutman) لمعاملات الثبات باستخدام التجزئة النصفية.

جدول (١٤): يوضح معاملات الثبات لمقياس الإنهاك النفسي بأبعاده الخمسة المكونة له.

أبعاد المقياس	معاملات الثبات	
	سيبرمان- بروان	جيتمان
١- الإجهاد البدني	٠.٨٠	٠.٨٢
٢- قلة الرضا الوظيفي	٠.٧٦	٠.٧٩
٣- الضغوط النفسية	٠.٧٩	٠.٨١
٤- نقص المساندة والدعم	٠.٧٢	٠.٧٥
٥- سوء العلاقة بالتلاميذ	٠.٨٣	٠.٨١

ويتبين ارتفاع قيم معاملات الثبات وتقاربها مما يدل على ثبات المقياس وصلاحيته.

جـ– معادلة الفا كرونباخ :

ومن ضمن ما استخدمه الباحثان هي معادلة الفا– كرونباخ في حساب الثبات للمقياس، حيث يوضح جدول (١٥) معاملات الثبات الخاصة بكل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية له.

جدول (١٥): يوضح معاملات الثبات باستخدام معادلة الفا– كرونباخ لمقياس الإنهاك النفسي وأبعاده.

أبعاد المقياس	عدد الفقرات	معامل الثبات
الإجهاد البدني	٤	٠.٨٠
قلة الرضا الوظيفي	٨	٠.٧٧
الضغوط النفسية	٩	٠.٨٢
نقص المساندة والدعم	٦	٠.٧٤
سوء العلاقة بالتلاميذ	٩	٠.٨٢
الدرجة الكلية للمقياس	٣٦	٠.٧٩

ويتضح من بيانات الجدول ارتفاع قيم معاملات الارتباط لكل من أبعاد المقياس والدرجة الكلية وهي ارتفاع قيمة معامل الفا كرونباخ لكل بعد والدرجة الكلية للمقياس مما يعني أن المقياس بأبعاده الخمسة يتمتع بدرجة ثبات عالية.

إجراءات الدراسة وأخلاقياتها :

تم تطبيق أدوات الدراسة في الفصل الدراسي الثاني من العام ٢٠١٨– ٢٠١٩ ، واستغرق التطبيق شهرين من أول فبراير حتى نهاية مارس ٢٠١٩، على عينة من معلمات مرحلة رياض الأطفال بلغ عددهم (٢٥٢) معلمة من معلمات رياض الأطفال بمدارس تابعة لمركز ديرمواس وملوي التابعين لمحافظة المنيا. وكان التطبيق يتم بشكل اختياري لضمان جدية الاستجابة وذلك بعد تقديم شرح للهدف من عملية التطبيق.

الأساليب الإحصائية المستخدمة في تحليل البيانات:

تم استخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) لتحليل البيانات الخاصة بالدراسة واستخدمت الأساليب الإحصائية التالية: (المتوسطات، الانحرافات المعيارية، معامل ارتباط بيرسون وبراون، وجيتمان، اختبار (ت) للفروق بين المتوسطات، كما استخدم معادلة الانحدار الخطي المتعدد، ومعاملي الارتباط البسيط والمتعدد.

نتائج الدراسة الميدانية ومناقشتها :

يقوم الباحثان بعرض نتائج الدراسة الحالية ومناقشتها، ثم نتبع ذلك بالتوصيات في ضوء النتائج، ووضع الدراسات التي يمكن التوصية بها في المستقبل (الدراسات المقترحة).

النتائج الخاصة بالفروض :

١- عرض نتائج الفرض الأول الذي ينص على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية تبعا لمتغير (سنوات الخبرة- المؤهل العلمي) على كل من الذكاء الوجداني وفعالية الذات والإنهاك النفسي لدى معلمات رياض الأطفال". وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار (ت) للفرق بين المتوسطين حيث يوضح جدول (١٦) الفروق بين متغيرات الدراسة وفقاً للمقاييس الثلاثة المستخدمة في الدراسة وأبعادهم.

جدول (١٦): اختبار (ت) للفرق بين الذكاء الوجداني وفعالية الذات والإنهاك النفسي لدى معلمات رياض الأطفال وفقا لعدد سنوات الخبرة لديهن.

المتغيرات المستقلة / مقاييس الدراسة الثلاثة وأبعادهم	عدد سنوات الخبرة						
	أقل من ٥ سنوات			أكثر من ٥ سنوات			
	ن	م	ع	ن	م	ع	ت
١- الدرجة الكلية للذكاء الوجداني	١٢٥	٣٨٧.٩٧	٢٠.٤٣	١٢٧	٤٤٨.٤٣	١٨.٥٤	٣.٥٥**
٢- الوعي بالذات	١٢٥	٨٢.٣٤	٥.٢٠	١٢٧	٨٩.٧٨	٤.٨٦	٣.١٣**
٣- إدارة الانفعالات	١٢٥	٧١.١٥	٣.١١	١٢٧	٨٤.١٣	٥.٢٢	٢.٦٢**
٤- الدافعية الذاتية (التحفيز)	١٢٥	٨٥.١١	٢.٢٢	١٢٧	٩٠.٣٣	٣.١٦	٢.٨٧**

٥- التعاطف (التفهم)	١٢٥	٧٣.١٥	٤.٢١	١٢٧	٨٨.٣٣	٢.١٨	٤.٢١**
٦- التفاعل مع العلاقات	١٢٥	٧٦.٢٢	٥.٦٨	١٢٧	٩٥.٨٦	٣.١٢	٣.٢٣**
٧- الدرجة الكلية لفعالية الذات	١٢٥	٢١٥.٥٦	٩.٩٢	١٢٧	٢٤٢.٣٢	٩.٩٣	٩.٩٣**
٨- المثابرة في العمل	١٢٥	٦٤.١٦	٢.٠١	١٢٧	٨٧.١٢	٢.١٢	٢.١٨**
٩- التعامل مع المواقف الضاغطة	١٢٥	٧٢.١٨	٣.٧٨	١٢٧	٧٤.١٥	٤.٠٨	١.٢٣
١٠- القدرة الذاتية	١٢٥	٧٩.٢٢	٤.١١	١٢٧	٨١.٠٥	٣.٠١	٢.١٤**
١١- الدرجة الكلية للإنهاك النفسي	١٢٥	٣٨٣.٧٩	٢٠.٩٦	١٢٧	٣٨٤.٤٥	٢٠.٧١	١.١١
١٢- الإجهاد البدني	١٢٥	٥٣.١٦	٤.٢٢	١٢٧	٥١.١٦	٦.٣٣	١.٨٩
١٣- قلة الرضا الوظيفي	١٢٥	٦٩.٠١	٥.١٩	١٢٧	٦٤.١٥	٤.١٢	٢.٨٧
١٤- الضغوط النفسية	١٢٥	٨٣.٥٠	٦.٢١	١٢٧	٨٧.٠١	٢.٢١	٣.١١**
١٥- نقص المساندة والدعم	١٢٥	٨٧.٠١	٣.١٣	١٢٧	٩١.٩٢	٤.٨٧	٢.١٨**
١٦- سوء العلاقات بالتلاميذ	١٢٥	٩١.١١	٢.٢١	١٢٧	٩٠.١٢	٣.١٢	١.٠١

** معنوي عند ٠.٠١ * معنوي عند ٠.٠٥

يتضح من الجدول (١٦) :

١- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠.٠١ بين معلمات رياض الأطفال في درجة الذكاء الوجداني وأبعادها عند مستوى ٠.٠١ ما عدا بعد الدافعية الذاتية (التحفيز) معنوي عند ٠.٠٥ بالنسبة لعدد سنوات خبراتهن لصالح المعلمات الأكثر خبرة. ويرجع ذلك إلى أن المعلمات الأكثر خبرة أكثر تحصيلاً للمعارف والمعلومات نتيجة لما به من تجارب. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (**البهاص، ٢٠٠٦; الالا، والالا، ٢٠١٤**) التي أكدت أن المعلمين والمعلمات ذوي سنوات الخبرة الأكثر من أقرانهم أصحاب المؤهلات المتوسطة او الأقل من متوسطة كان أكثر تمتعا بالذكاء الوجداني.

٢- كما أظهرت النتائج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند ٠.٠١ بين معلمات رياض الأطفال في درجة فعالية الذات وأبعادها فيما عدا بعد التعامل مع المواقف الضاغطة لا يوجد بينهن وفقا لمتغير عدد سنوات الخبرة، وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة (**الغريب، ٢٠١٤; مسعود، ٢٠١٨**) **وترجع** الفروق إلى أن المعلمات الأكثر خبرة لديهن القدرة على التكيف مع الظروف الموجودة وتكون أكثر قدرة على المثابرة في العمل ولديهم قدرة ذاتية عالية.

٣- أظهرت النتائج أيضا وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ٠.٠١ بين المعلمات رياض الأطفال لأبعاد قلة الرضا الوظيفي، والضغوط النفسية ونقص المساندة والدعم، في حين لا توجد فروق بينهن في أبعادٍ الدرجة الكلية للإنهاك النفسي، والإجهاد البدني، وسوء العلاقات بالتلاميذ وفقًا لمتغير عدد سنوات الخبرة. وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة كل من **(محمود، ٢٠٠٥; اللالا، اللالا،٢٠٠٤)** ويمكن تفسير وجود فروق في أبعاد قلة الرضا الوظيفي، والضغوط النفسية، ونقص المساندة والدعم إلى أن المعلمات رياض الأطفال الأكثر خبرة يكونوا أكثر رضا وأقل في الضغوط وأكثر مساندة ودعم للأطفال لما لهم من تجارب وخبرات ولديهم محصلة من المعلومات والمعارف التي تساعدهن على استيعاب الموقف وكيفية التعامل معه. ويمكن تفسير عدم وجود فروق في درجة الإنهاك النفسي، والإجهاد البدني، وسوء العلاقات بالتلاميذ إلى أن عامل الخبرة مهما مرت المعلمات من تجارب لا تستطيع تخفيف ما لديهن من إحباط وتوتر وقلق وإجهاد.، وهناك دراسات اكدت على ان الإنهاك النفسي يقل كلما زادت المرحلة العمرية التي يتعامل معها المعلم كما في دراسة **(Arias et al, ٢٠١٩; Rožman et al., ٢٠١٨)** التي اكدت ان الإنهاك النفسي يكون لدى جميع العاملين في مجال التعليم ولكنه يختلف في الدرجة كلما زادت المرحلة العمرية للطلاب كلما قل مستوى الإنهاك النفسي للمعلم، فيكون لدى معلمين ومعلمات الروضة أكبر من المدارس في المراحل الأعلى وتقل بنسبة أكبر لدي أعضاء هيئة التدريس بالجامعة.

وتختلف هذه النتيجة مع نتيجة دراسات كل من**(دبابي، ٢٠١٠ ; الزغبي، ٢٠١٨; عبد الله،٢٠١٦;)** الذين لم يجدوا فروقا في مستوى الإنهاك النفسي ترجع لسنوات الخبرة، وانه كلما ارتفعت سنوات الخبرة لدى المعلمين كلما زاد الإنهاك النفسي لديهم.

جدول (١٧): اختبار (ت) للفرق بين الذكاء الوجداني وفعالية الذات والإنهاك النفسي لدى معلمات رياض الأطفال وفقا للمؤهل العلمي.

المتغيرات المستقلة / مقاييس الدراسة الثلاثة وأبعادهم	المؤهل العلمي							
	مؤهلات عليا (بكالوريوس– ليسانس)			أقل من العليا (موسط– فوق متوسط)				
	ن	م	ع	ن	م	ع	ت	
١– الدرجة الكلية للذكاء الوجداني	١٧١	٥٣.٢٨	١١.٥٧	٨١	٣٧.٥٣	٩.١٥	٤.١٥**	
٢– الوعي بالذات	١٧١	١١.١٥	٢.١٨	٨١	٨.٠٥	٢.٢٢	٣.٠١**	
٣– إدارة الانفعالات	١٧١	١٣.١٤	٣.١٩	٨١	٩.١٢	٣.٠١	٢.٦٥**	
٤– الدافعية الذاتية (التحفيز)	١٧١	٩.٨٧	٣.٠٢	٨١	٧.٢٢	٤.٢	٣.١٤**	
٥– التعاطف (التفهم)	١٧١	٩.١١	٢.١١	٨١	٦.١٣	٣.١٥	١.٩٨*	
٦– التفاعل مع العلاقات	١٧١	١٠.٠١	١.٠٧	٨١	٧.٠١	٢.٦٢	٣.٩٨**	
٧– الدرجة الكلية لفعالية الذات	١٧١	٣٣.٣٧	٨.٣٨	٨١	٢٧.٣٣	٥.٢٤	٤.١٢**	
٨– المثابرة في العمل	١٧١	١٣.١٤	٢.١٢	٨١	٨.١٢	٣.٠١	٣.١٣**	
٩– التعامل مع المواقف الضاغطة	١٧١	٩.٢٢	٣.١٥	٨١	٩.١١	٠.١١	١.٩٨	
١٠– القدرة الذاتية	١٧١	١١.١٥	٣.١١	٨١	١٠.١٠	٢.١٢	١.٢٢	
١١– الدرجة الكلية للإنهاك النفسي	١٧١	٥٥.٥٦	١٤.٥٣	٨١	٤٣.٨٨	١٨.٧	٤.٢٢**	
١٢– الإجهاد البدني	١٧١	١٤.٠٨	١.٩٨	٨١	٨.١٧	٤.١٢	٢.٢٥*	
١٣– قلة الرضا الوظيفي	١٧١	١٣.٠٩	٢.٢٢	٨١	٩.١٢	٣.٠٨	٣.١٣**	
١٤– الضغوط النفسية	١٧١	١١.٢١	٣.١٨	٨١	٧.٢١	٥.٢٢	٢.٧٧**	
١٥– نقص المساندة والدعم	١٧١	٨.١٦	٤.١٠	٨١	١٢.١٣	٢.١١	٢.٣٧*	
١٦– سوء العلاقات بالتلاميذ	١٧١	٩.١١	٣.١٢	٨١	٧.٢٥	٤.١٨	١.٢٥	

** معنوي عند ٠.٠١ * معنوي عند ٠.٠٥

يتضح من الجدول رقم (١٧) :

١– أظهرت نتائج الجدول أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الذكاء الوجداني وجميع أبعاده عند مستوى ٠.٠١ بين المعلمات رياض الأطفال عند تصنيفهن وفقا للمؤهل العلمي فيما عدا بعد التعاطف توجد فروق عند ٠.٠٥ ويمكن تفسير هذه النتيجة إلى أن المعلمات أصحاب المؤهلات العليا هم أكثر ذكاء روحي بأبعاده عن المعلمات الأقل تعليما، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة **(البهاص، ٢٠٠٦; الالا، والـــلالا، ٢٠١٤)** التـي أكـدت أن المعلمـين والمعلمـات ذوي المؤهلات العليا يكونون اكثر ذكاءا وجدانياً من أقرانهم أصحاب المؤهلات المتوسطة او الأقل من متوسطة.

٢- كما بينت نتائج نفس الجدول إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المعلمات في الدرجة الكلية لفعالية الذات وفي بعد المثابرة في العمل عند ٠.٠١ وعند تصنيفهن وفقا لمؤهلهم العلمي، في حين لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بالنسبة لبعدي التعامل مع المواقف الضغطة، والقدرة الذاتية. ويمكن إرجاع هذه النتيجة إلى أن المعلمات الأكثر تعليما هم أكثر فعالية وأكثر مثابرة في العمل، وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة كل من (**الغريب، ٢٠١٤; مسعود، ٢٠١٨**) التي اكدت ان المعلمين ذوي المؤهلات العليا كانت لديهم فعالية ذات مدركة أكثر من ذوي المؤهلات المتوسطة او الأقل من متوسطة

٣- كشفت نتائج نفس الجدول أنه توجد فروق بين المعلمات في الدرجة الكلية للإنهاك النفسي وأبعادها المختلفة المدروسة عند مستوى دلالة ٠.٠١ عند تصنيف معلمات رياض الأطفال بناءا على تعلمهن حيث أن المعلمات الأكثر تعليما أكثر قدرة على مواجهة الاحتراق النفسي، وهناك بعد واحد من أبعاد الإنهاك النفسي معنوي ٠.٠٥ وهو نقص المساندة والدعم، وتتفق تلك النتيجة مع دراسة كل من (**البهاص، ٢٠٠٦ ; الخفاجي، ٢٠١٦; اللالا، والالا، ٢٠١٤**) التي وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين المعلمين والمعلمات علي مقياس الإنهاك النفسي وفق متغير المؤهل الدراسي في صالح المؤهلات العليا، حيث كان أصحابها اقل عرضة للإنهاك النفسي.

في حين لا توجد فروق بين المعلمات بالنسبة لبعد سوء العلاقات مع التلاميذ، وهو ما يمكن تفسيره أن المؤهل العلمي لا يحدد نوع العلاقات، مهما وصل الفرد من درجات علمية ولكن ربما الذي يحدد نوع العلاقات البيئة والاتجاهات والمعتقدات التي يعتنقها الفرد، ودرجة القرب من شخص ما أو الابتعاد عنه.

٢- عرض نتائج الفرض الثاني الذي ينص على أنه "توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ بين الذكاء الوجداني ودرجة الإنهاك النفسي لدى معلمات رياض الأطفال" وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام

معامل الارتباط البسيط لبيرسون. ويوضح جدول (١٨) معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للذكاء الوجداني وأبعاده مع الدرجة الكلية للإنهاك النفسي وأبعاده.

جدول رقم (١٨) : معاملات الارتباط بين الذكاء الوجداني بأبعاده مع الإنهاك النفسي وأبعاده لدى معلمات رياض الأطفال.

الإنهاك النفسي / الذكاء الوجداني	الإجهاد البدني	قلة الرضا الوظيفي	الضغوط النفسية	نقص المساندة والدعم	سوء العلاقات بالتلاميذ	الدرجة الكلية للمقياس
	معامل الارتباط	معامل الارتباط	معامل الارتباط	معامل الارتباط	معامل الارتباط	معامل الارتباط
الوعي بالذات	-٠.٣٢٥**	-٠.٤١١**	-٠.٢٧٧**	-٠.٢٠٢*	-٠.٤١٢**	-٠.٥٤٢**
إدارة الانفعالات	-٠.٢٦٢*	-٠.٢١٥*	-٠.٣١٧**	-٠.٥٧٦**	-٠.٥٢٢**	-٠.٢١٩**
الدافعية الذاتية (التحفيز)	-٠.٥١٨**	-٠.٤٥٠**	-٠.٣٣٧**	-٠.٥٠٧**	٠.٥٤١**	٠.٢١٧**
التعاطف (التفهم)	-٠.٥٢٦**	-٠.٥٠٣**	-٠.٤٤٩**	-٠.٤٥٠**	٠.٤٢٤**	٠.٤٠٥**
التفاعل مع العلاقات	-٠.٥٦١**	-٠.٣٢٣**	-٠.٤٢٤**	-٠.٥٥٩**	٠.٤٥٣**	٠.٤٦٣**
الدرجة الكلية للمقياس	-٠.٥٦٨**	-٠.٥٤٢**	-٠.٣١٩**	-٠.٦١٨**	-٠.٤٧٥**	-٠.٦٠٦**

** معنوي عند مستوى دلالة ٠.٠١ * معنوي عند مستوى دلالة ٠.٠٥

يتضح من الجدول السابق ما يلي :

١- أنه توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائيا عند ٠.٠١ بين الأبعاد الفرعية للذكاء الوجداني والأبعاد الفرعية للإنهاك النفسي.

٢- أنه توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائيا عند ٠.٠٥ بين بعد إدارة الانفعالات كأحد أبعاد الذكاء الوجداني مع بعدين الإجهاد البدني، وقلة الرضا الوظيفي كأحد أبعاد الإنهاك النفسي.

٣- توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائيا عند مستوى ٠.٠١ بين الدرجة الكلية لمقياس الذكاء الوجداني والدرجة الكلية للإنهاك النفسي لدى معلمات

رياض الأطفال. وهذه النتيجة لا تؤيد فرض الدراسة. بمعنى أنه كلما زاد الذكاء الوجداني بأبعاده المختلفة كلما قل الإنهاك النفسي بأبعاده المختلفة وهذه النتيجة تتفق مع الأطر النظرية والمنطق على أن الذكاء الوجداني بأبعاده المختلفة التي تتسم به المعلمة يجعله أكثر قدرة على استيعاب الموقف وأقل إفراطا للجهد والاحتراق. وقد يرجع ذلك إلى أن الفرد الذي يتسم بالذكاء الوجداني المرتفع لديه مستويات مرتفعة من العلاقات الاجتماعية الإيجابية والدافعية وتحفيز الذات إضافة إلى التعاطف والوعي بالمشاعر وتنظيمها وكلها مكونات تساعد على تقليل الإنهاك النفسي. كما أن الذكاء الوجداني يتكون من العديد من المهارات الانفعالية والوجدانية ذات التأثير الإيجابي على تنمية النفس وتقليل الإنهاك النفسي، كما أكدت الدراسات التجريبية للذكاء الوجداني وأثره على تحسين الإنهاك النفسي منها دراسة **صالح (٢٠٠٤)**. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كل من **(الخفاجي، ٢٠١٦)** التي اكدت على وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الذكاء الوجداني والإنهاك النفسي، كلما قلت درجة الذكاء الوجداني لدى المعلمات كلما أدى الى زيادة الإحساس بالإنهاك النفسي .

٣- عرض نتائج الفرض الثالث الذي ينص على أنه "توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ بين فعالية الذات ودرجة الإنهاك النفسي لدى معلمات رياض الأطفال" وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام معامل الارتباط البسيط لبيرسون، حيث يوضح جدول (١٩) معاملات الارتباط البسيط بين الدرجة الكلية لفعالية الذات وأبعادها مع الدرجة الكلية للإنهاك النفسي وأبعاده لدى معلمات رياض الأطفال.

جدول (١٩) : معاملات الارتباط البسيط بين فعالية الذات بأبعادها المدروسة والإنهاك النفسي بأبعاده المدروسة لدى معلمات رياض الأطفال.

الإنهاك النفسي	الإجهاد	قلة الرضا	الضغوط	نقص المساندة	سوء العلاقات	الدرجة الكلية

فعاليـة الـذات	البدني	الوظيفي	النفسية	والدعم	بالتلاميذ	للمقياس
	معامل الارتباط	معامل الارتباط	معامل الارتباط	معامل الارتباط	معامل الارتباط	معامل الارتباط
المثابرة في العمل	-٠.٤٠١**	-٠.٢٩٧**	-٠.٥٢٢**	-٠.٢٣٥*	-٠.٢٣٧**	-٠.٤١٢**
التعامل مع المواقف	٠.٣١٣**	-٠.٣٠١**	٠.٣٣٧**	-٠.٥١١**	-٠.٤١٤**	-٠.٥٢١**
القدرة الذاتيـة	-٠.٥٣٣**	-٠.٤٧٧**	-٠.٥٢٣**	-٠.٤١٦**	-٠.٣٢٣**	-٠.٥٧٧**
الدرجة الكلية للمقياس	-٠.٥٣٣**	-٠.٤١٦**	-٠.٩١٢**	-٠.٣٧٨**	-٠.٥١١**	-٠.٦٦٣**

** معنوي عند مستوى دلالة ٠.٠١ * معنوي عند مستوى دلالة ٠.٠٥

يتضح من الجدول السابق ما يلي :

١- أن جميع الأبعاد الخاصة بفعالية الذات والدرجة الكلية للمقياس ترتبط بعلاقة سالبة بجميع أبعاد مقياس الإنهاك النفسي والدرجة الكلية للمقياس عند المستوى ٠.٠٠١.

٢- أن بعد المثابرة في العمل يرتبط بعلاقة معنوية سالبة عند مستوى دلالة ٠.٠٥ مع بعدين نقص المساندة والدعم، وسوء العلاقات مع التلاميذ كأحد أبعاد الإنهاك النفسي.

٣- الدرجة الكلية لمقياس فعالية الذات يرتبط بعلاقة سالبة مع الدرجة الكلية لمقياس الإنهاك النفسي عند مستوى دلالة ٠.٠٠١.

٤- أوضحت النتائج أنه كلما زادت فعالية الذات لدى معلمات رياض الأطفال كلما قل الإنهاك النفسي لهن.

وقد يرجع ذلك إلى أن المعلمين لديهم مستويات عالية من فعالية الذات ومصادر أكثر من النجاح يكون لديهم احتراق أو انهاك نفسي أقل، حيث أن دور المعلم من الأدوار المهمة في العملية التعليمية لما لها من أثار على مخرجات هذه العملية وهم الطلبة أو الأطفال وما يمتلكون من معرفة، وحيث أن فعالية الذات في التدريس تعبر عن مقدار الرضا الوظيفي لدى المعلم والذي بدوره يؤثر بشكل إيجابي على العملية التعليمية وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسات كل من

(**محمد، ١٩٩٥، ٢٠٠٣ ,Nevid، و١٩٩٧ ,Bandura**) حيث أشار أن الاحتراق النفسي أو الإنهاك النفسي يؤثر سلبا على فعالية الذات.

وقد اتفقت تلك النتيجة مع نتائج دراسة كل من (**Brouwers & Tomic, ٢٠٠٠; Egyed & Short, ٢٠٠٦; ; Evers et al., ٢٠٠٤; Federici & Skaalvik, ٢٠١٢; Fridman, ٢٠٠٣; Gibson et al., ٢٠٠٩; Gil-Monte & Garcia, ٢٠٠٨; Liorens et al., ٢٠٠٥; Martin, ٢٠١٠; Zhihong et al., ٢٠٠٨; الخولي، ٢٠١٨; رشيد، ٢٠١٣; الغريب، ٢٠١٤; مسعود، ٢٠١٨**) التي اكدت على وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الإنهاك النفسي وفعالية الذات المدركة لدى أفراد العينة.

٤- عرض نتائج الفرض الرابع الذي ينص على أنه "يمكن التنبؤ بالإنهاك النفسي لدى معلمات رياض الأطفال من الذكاء الوجداني وفعالية الذات" للتحقق قام الباحثان بإجراء تحليل الانحدار الخطي المتعدد كما بجدول (٢٠).

جدول (٢٠): معاملات نموذج الانحدار المتعدد لمقياس الذكاء الوجداني وأبعاده ومقياس فعالية الذات وأبعادها كمنبئ للإنهاك النفسي لدى معلمات رياض الأطفال.

المتغير التابع الإنهاك النفسي لدى معلمات الروضة / المتغيرات المستقلة (الذكاء الوجداني وأبعاده، فعالية الذات وأبعادها	قيمة معامل الانحدار	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
١- الدرجة الكلية لمقياس الذكاء الوجداني	٠.٥٨٢	٤.٢٨	٠.٠١ دالة
٢- الوعي بالذات	٠.١٥٧	٣.٣٦	٠.٠١ دالة
٣- إدارة الانفعالات	٠.١٥٩	٣.٧٨	٠.٠١ دالة
٤- الدافعية الذاتية (التحفيز)	٠.٢١١	٤.٤٣	٠.٠١ دالة

٥– التعاطف (التفهم)	٠.٠٦٣	١.٢٢٦	٠.١٩ غير دالة
٦– التفاعل مع العلاقات	٠.١٢٢	١.٩٧	٠.٥٤ غير دالة
٧– الدرجة الكلية لمقياس فعالية الذات	٠.٣٠٥	٤.٣٨	٠.٠١ دالة
٨– المثابرة في العمل	٠.١٩٦	٣.٦٧	٠.٠١ دالة
٩– التعامل مع المواقف الضاغطة	٠.١٥٥	٣.٤٥	٠.٠١ دالة
١٠– القدرة الذاتية	٠.٣١٦	٤.١٤	٠.٠١ دالة

قيمة الثابت = ٥٣.٠٥ معامل التحديد (R^2) = ٠.٦٣٦ * معنوي عند ٠.٠٥

قيمة F (ف) = ١٣.٢٣٧** معامل الارتباط المتعدد (R)=٠.٧٩٨ ** معنوي عند ٠.٠١

وتوضح النتائج المعروضة بجدول (٢٠) إلى أن المتغيرات المستقلة مجتمعة ترتبط بدرجة الإنهاك النفسي لمعلمات رياض الأطفال بمعامل ارتباط متعدد قدره (٠.٧٩٨) وتبلغ قيمة (ف) المحسوبة لاختبار معنوية النموذج ومعامل الارتباط المتعدد (١٣.٢٧٣) وهي قيمة معنوية عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠١). ويشير عامل التحديد إلى أن المتغيرات المستقلة المتمثلة في (درجة الذكاء الوجداني وأبعادها، ودرجة فعالية الذات وأبعادها) مجتمعة تفسر نحو (٦٣.٦%) من التباين في درجة الإنهاك النفسي لدى المعلمات رياض الأطفال. وهذا يعني إلى أن المتغيرات المستقلة تسهم بقدر في التنبؤ في درجة الإنهاك النفسي لدى معلمات رياض الأطفال.

حيث أن معادلة التنبؤ هي (المتغير التابع) = قيمة الثابت+ معامل التحديد × المتغير المستقل. ومن ثم يمكن صياغة معادلة التنبؤ وهي

درجة الإنهاك النفسي = ٥٣.٠٥+ ٦٣.٦ × (المتغيرات المستقلة) المتمثلة في الذكاء الوجداني وأبعاده وفعالية الذات وأبعادها.

وبذلك يتحقق صحة الفرض الرابع من فروض الدراسة والمرتبطة بإمكانية التنبؤ بدرجة الإنهاك النفسي لدى معلمات رياض الأطفال وتتفق تلك النتيجة مع نتائج بعض الدراسات السابقة، وتتفق تلك النتيجة مع نتائج دراسة (**الخفاجي، ٢٠١٦;** **Chan, ٢٠٠٦; Duran et al., ٢٠٠٦;**)التي اكدت ان الذكاء الوجداني بأبعاده المختلفة يتنبأ بالإنهاك النفسي بدرجة كبيرة، كما اتفقت تلك النتيجة المرتبطة بتنبؤ فعالية الذات بالإنهاك النفسي بدراسات قد تنبأت فيها فعالية الذات المدركة بالإنهاك النفسي بدرجة كبيرة **(Evers et al., ٢٠٠٤; Fridman,٢٠٠٣; Gibson et al., ٢٠٠٩; Zhihong et al., ٢٠٠٨; الغريب، ٢٠١٤ ;)**

ويمكن تفسير هذه النتيجة حيث أن الذكاء الوجداني بمكوناته وفعالية الذات بمكوناتها في مواجهة العقبات ومشاكل الإنهاك النفسي لدى المعلمات ويعملان على تخفيف هذا التوتر والإرهاق والإجهاد لدى المعلمات، لأن الذكاء الوجداني وفعالية الذات التي تتمتع بهما معلمة رياض الأطفال يمكنها من تخفيف حدة وأعراض الإنهاك أو الاحتراق النفسي، وهذا سوف يؤدي بالضرورة إلى مواءمة وتكيف المعلمات رياض الأطفال مع الظروف المحلية.، وهذا ما أكدته النظرية السلوكية من انه يمكنا لاتحكم في الانهاك النفسي من خلال ضبط العوامل البيئية المحيطة، واستخدام فنيات تعديل السلوك كالتعزيز والضبط الذاتي، والاسترخاء**(راشد، ٢٠١٧)**

التوصيـــات :

١- يجب أن يتجنب المعلمات الأمور التي لا تستطيع أن تفعل شيئاً حيالها بل تركز على الأمور التي يمكنها التأثير فيها.

٢- أن تؤدي المعلمات دورهن بطريقة غير روتينية، كما لا تفكر بطريقة جامدة عادية.

٣- على المعلمات رياض الأطفال الاطلاع على كل ما هو جديد ومستحدث في التعامل مع الأطفال من أجل بناء جيل واعي فاهم للأحداث.

٤- تنمية الذكاء الوجداني وفعالية الذات وتقليل الاحتراق النفسي لدى جميع المعلمين والطلاب لأنهم عماد المجتمع وبصلاحهم يصلح المجتمع.

المقترحات :

١- دراسة عن البرامج الإرشادية لتنمية الذكاء الوجداني وفعالية الذات وأثرهما في تخفيف الإنهاك النفسي لدى معلمات رياض الأطفال.

٢- الإنهاك النفس وعلاقته ببعض المشكلات السلوكية لدى عينة من المعلمين.

٣- علاقة الإنهاك النفسي بالتوافق الوجداني لدى معلمي التربية الخاصة ومعلمي العاديين دراسة مقارنة.

٤- دراسة نموذج سببي للعلاقات بين الذكاء الوجداني وفعالية الذات باعتبار الإنهاك النفسي متغير وسيط.

المراجـــع المستخدمة

أولا: المراجع العربية:

البهاص، سيد احمد احمد محمد.(٢٠٠٦). فعالية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي في خفض النهك النفسي لدي معلمي فئة الإعاقة السمعية. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ٥٣(١٦)، ١٨٣-٢١٨.

أبو غالي، عطاف محمود.(٢٠١٢): فاعلية الذات وعلاقتها بضغوط الحياة لدى الطالبات المتزوجات في جامعة الأقصى، *مجلة الجامعة الإسلامية التربوية والنفسية، كلية التربية-جامعة الأقصى – فلسطين*، ٢٠ (١)، ٦١٩ – ٦٥٤.

أبو مسعود، سماهر مسلم عياد.(٢٠١٠). ظاهرة الاحتراق الوظيفي لدي الموظفين الإداريين العاملين في وزارة التربية والتعليم العالي بقطاع غزة: أسبابها وكيفية علاجها. *رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.*

احمد، عصمت صابر.(٢٠٠٣): صراع الدور وعلاقته بالاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الفكرية، *رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة أسيوط.*

جابر، عيسى عبد الله.(٢٠٠٩).الإنهاك النفسي لدى معلمي المدرسة المتوسطة بالكويت. *مجلة بحوث التربية النوعية*، جامعة المنصورة، العدد(١٤)، ٣٩٥-٤٢٢.

الحارثي، خالد سعد مطر الحارثي.(٢٠١٢) : الاحتراق النفسي وعلاقته بالأداء الوظيفي لدى مديري المدارس الثانوية بمحافظة الطائف، *مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس*، القاهرة، ٣٩(٣)،٧٧١-٧٨١.

حمدي، صلاح الدين; وشفيق، وليد شوقي (٢٠١٨): نموذجة العلاقات السببية بين الذكاء الوجداني والسعادة والتحصيل الدراسي لدى طلبة الصف الثاني العام، *مجلة رسالة التربية وعلم النفس*، الرياض، العدد (٤٧)، ١٩٠- ٢١٦.

الخطيب، محمد جواد.(٢٠٠٧). الاحتراق النفسي وعلاقته بالمرونة لدى المعلمين الفلسطينيين بمحافظة غزة. *المؤتمر التربوي الثالث بغزة، اكتوبر٢٠٠٧*، ٤٧١-٥٣٧.

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

بن خليفة، فاطيمة.(٢٠١٠). الذكاء الانفعالي وعلاقته بتقدير الذات لدي تلاميذ السنة الثانية من التعليم الثانوي. *رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة عبد الحميد مستغانم، الجزائر*.

الخولي، هشام محمد.(٢٠١٨):النموذج البنائي لمكونات توقعات فعالية الذات والضغوط المهنية والإنهاك النفسي المنبئة باستراتيجيات المواجهة الفعالة لدي معلمي المرحلة الابتدائية. *مجلة دراسات نفسية وتربوية، كلية التربية، جامعة الزقازيق*، العدد(١٠٠) ،١-٩٨.

دبابي، بوبكر; بن ساسي، عقيل.(٢٠١٠). مقارنة مستوى الاحتراق النفسي عند كل من معلمي المرحلة الابتدائية وأساتذة التعليم المتوسط وأساتذة التعليم الثانوي دراسة ميدانية بمدينة ورقلة. *المجلة الدولية للبحوث التوعية المتخصصة، المؤسسة العربية للبحث العلمي والتنمية البشرية*، العدد (٣٣)، ١١-٢٧.

راشد، أنور احمد عيسى.(٢٠١٧).قلق المستقبل وعلاقته بالاحتراق النفسي في ضوء المتغيرات الديموغرافية: دراسة ميدانية على معلمي التربية الخاصةبولاية الجزيرة. *رسالة دكتوراة غير منشورة، جامعة أم درمان الإسلامية، السودان*.

راضي، فوقية محمد.(٢٠١٤). *قضايا ومشكلات معاصرة في الصحة النفسية*. المملكة العربية السعودية، الرياض: مكتبة الرشد.

الرافعي، يحي عبد الله; والقضاة، محمد فرحان(٢٠١٠). مستويات الاحتراق النفسي لدي أعضاء هيئة التدريس في كلية المعلمين بابها في ضوء بعض المتغيرات. *مجلة جامعة أم القري للعلوم التربوية والنفسية*. ٢(٢). ٢٩٧-٣٥١.

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

رشيد، زياد خميس.(٢٠١٣): علاقة فعالية الذات في التدريس بالاحتراق النفسي والخبرة لدى معلمي محافظة المفرق، *مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، كلية التربية*، جامعة دمشق، ١١(٤)، ١٦٣– ١٨٩.

الرشيدي، بنيان بانى.(٢٠١٧): قلق المستقبل والفاعلية الذاتية لدى طلبة كلية المجتمع في جامعة حائل في ضوء بعض المتغيرات، *مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر*، ٢ (١٧٤)، ٦٣٩ – ٦٨٦.

الزايدي، مسفر بن عواض.(٢٠١٣): واقع ممارسة إدارة الصفوف الأولية من وجهة نظر معلميها ومديري ومرشدي المرحلة الابتدائية بمدينة الطائف. *رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة أم القري، مكة المكرمة.، المملكة العربية السعودية.*

الزغبي، ابتسام عبد الله عبد(٢٠١٨) : الاحتراق النفسي والرضا المهني لرئيسات الأقسام الأكاديمية في جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن في ضوء بعض المتغيرات، *مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي جامعة عين شمس*، ع ٥٤، ١٨٧-٢١٨.

سليمان، عبد الرحمن سيد; وياسين، السيد.(٢٠١١): فاعلية برنامج علاجي معرفي سلوكي في خفض الاحتراق النفسي لدى معلمي التلاميذ ذوي الإعاقة العقلية البسيطة ممن يفكرون في ترك المهنة، *مجلة الإرشاد النفسي*، العدد(٢٩)، القاهرة، ٢٢٩– ٣٠٥.

السيد، نهلة متولي.(١٩٩٧): الإنهاك النفسي لدى المرأة العاملة وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الثانوية العامة بمدارس محافظات غزة، *رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية*، الجامعة الإسلامية.

الشعبي، عبده.(٢٠٠٣). الاحتراق النفسي عند الطلاب العرب الوافدين وعلاقته بالتخصص الأكاديمي والجنس في جامعة مؤتة. *رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة مؤتة، الأردن.*

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

صالح، أماني عبد التواب (٢٠٠٤).فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الذكاء الوجداني على بعض المتغيرات النفسية لدى المراهقات، *رسالة دكتوراة، كلية الدراسات الانسانية ،جامعة الأزهر.*

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

صونيا دودو (٢٠١٦): الفعالية الذاتية وعلاقتها بالتوافق النفسي في ضوء متغيري التفاؤل والتشاؤم لدى الفريق شبه الطبي، جامعة قاصدي ، ورقلة، *رسالة دكتوراة ، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية.*

عامر، طارق عبد الرؤوف.(٢٠٠٨): *معلمة رياض الأطفال*: إعدادها، أدواتها، مهاراتها. القاهرة: مؤسسة طيبة للنشر.

عبد الرحيم، نجدة محمد; محاضر، امنه صالح الطاهر.(٢٠١٨): دور معلمات رياض الأطفال في تقديم الإرشاد للطفل (دراسة تطبيقية على رياض الأطفال بمحلية جبل أولياء. *مركز دراسات الأسرة، جامعة السودان، الخرطوم*، ١٣١-١٣٢.

عبد الله، هشام إبراهيم; العقاد، عصام عبد اللطيف عبد الهادي. (٢٠٠٨): الذكاء الوجداني وعلاقته بفعالية الذات لدى عينة من طلاب الجامعة،

مجلة علم النفس والعلوم الإنسانية، مركز البحوث النفسية، جامعة المنيا، العدد (١٩)،١٦٧-٢٣٢.

عبد الله، عائشة بنت فهد (٢٠١٦) : الصلابة النفسية وعلاقتها بالإنهاك النفسي لدي معلمات المرحلة الابتدائية في مدينة الرياض، *المجلة المصرية للدراسات النفسية، الجمعية المصرية للدراسات النفسية*، ٩١(٢٦) ،٢٩٩-٣٢٣.

عثمان، فاروق السيد ; ورزق، محمد عبد السميع.(٢٠٠٨): الذكاء الانفعالي مفهومه وقياسه، *مجلة كلية التربية بالمنصورة*، العدد (٣٨)، ٣- ٣١.

العدل، عادل.(٢٠٠١): تحليل المسار للعلاقة بين مكونات القدرة على حل المشكلات الاجتماعية وكل من فعالية الذات والاتجاه نحو المخاطرة ، *مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس*، العدد(٢٥)، ١٢١- ١٧٨.

علي، حسام محمود ذكي (٢٠٠٨): الإنهاك النفسي وعلاقته بالتوافق الزواجي وبعض المتغيرات الديموغرافية لدى عينة من معلمي الفئات الخاصة بمحافظة المنيا، *رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة المنيا*.

عوادن يوسف.(٢٠١٠). الاحتراق النفسي لمعلمي المدارس الأساسية الحكومية الناتج عن دمج الطلبة ذوي الاحتياجات الخاصة في الصفوف العادية. *مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)*، ٢٤(٩). ٤٩٥-٥٢٦.

الغريب، أسامة محمد.(٢٠١٤). الاحتراق النفسي وعلاقته بكل من السلوك التوكيدي والفعالية الذاتية وبعض المتغيرات الديموغرافية لدي عينة من معلمي المدارس الحكومية. *مجلة كلية الآداب جامعة القاهرة*، ٧(٧٤)، ١١-٦٩.

غنيم، خولة عبد الرحيم عودة; وقطناني، هيام جميل كمال.(٢٠١١) : الاحتراق النفسي لعينة من المرشدين النفسيين في المدارس الحكومية في محافظة البلقاء وارتباطه ببعض المتغيرات، *مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، القاهرة*، ٣٥(٢)، ٢٢١ – ٢٤٥.

فاتن فاروق موسى (٢٠١٤): *مقياس الذكاء الوجداني*، دار الكتاب الحديث للنشر والتوزيع، القاهرة.

كامل، سهام إبراهيم.(٢٠٠٨):اتجاهات معلمات رياض الأطفال نحو العمل مع الطفل في ضوء بعض المتغيرات النفسية والديموغرافية. *رسالة ماجستير غير منشورة*، كلية رياض الأطفال ، جامعة القاهرة.

كفافي، علاء الدين احمد محمد.(٢٠٠٣).*الصحة النفسية والإرشاد النفسي*. الطبعة الاولي، الرياض، المملكة العربية السعودية، دار لانشر الدولي.

اللالا، زياد كامل; اللالا، صائب كامل.(٢٠١٤): الاحتراق النفسي لدي معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة في منطقة القصيم في ضوء بعض المتغيرات، المجلة الدولية التربوية المتخصصة، كلية التربية، جامعة القصيم، العدد(٣)، ١٥٩ – ١٧٩.

محمد، عادل عبد الله (١٩٩٥): بعض سمات الشخصية والجنس ومدة الخبرة وأثرها على درجة الاحترام النفسي للمعلمين، *مجلة دراسات نفسية*، العدد(٢)، ٣٤٥-٣٧٥.

محمود، هويدا حنفي; والجمالي، فوزية عبد الباقي.(٢٠١٠): فعالية الذات المدركة ومدى تأثيرها على جودة الحياة لدي طلبة الجامعة من المتفوقين والمتعثرين دراسيا. مجلة الأكاديمية الأمريكية العربية للعلوم والتكنولوجيا، ١(١) ، ٦١- ١١٥.

مخطاري، نصيرة صالح.(٢٠١٧): التربية والتعليم في رياض الأطفال: دراسة ميدانية عن واقع الروضات لولاية تيزي اوزو كعينة. *مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية*، العدد(٣١)، ٥٢٠.

مسعود، سماهر.(٢٠١٠). ظاهرة الاحتراق الوظيفي لدى الموظفين الإداريين العاملين في وزارة التربية والتعليم العالي بقطاع غزة – أسبابها وكيفية علاجها. *رسالة ماجستير غير منشورة*، الجامعة الإسلامية ، غزة.

مسعود، عبد الرحمن محمد.(٢٠١٨): فعالية الذات والأداء التدريسي لدى المعلمين في ضوء بعض المتغيرات، *مجلة كلية التربية، جامعة طنطا*، ٧١(٣)، ٥٥٤– ٥٩٢.

المصري، نيفين عبد الرحمن.(٢٠١١): قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح الأكاديمي لدى عينة من طلبة جامعة الأزهر بغزة، *رسالة ماجستير غير منشورة*، قسم علم النفس، كلية التربية، جامعة الأزهر – غزة.

مصطفي، ماهر موسى.(٢٠١٣): الإنهاك النفسي وعلاقته بكل من قلق المستقبل ومستوى الطموح لدى العاملين في الأنفاق، *رسالة ماجستير غير منشورة*، كلية التربية، الجامعة الإسلامية.

موسي، رشاد على.(٢٠١٧): *الذكاء الوجداني وتنميته في مرحلتي الطفولة والمراهقة*، القاهرة، عالم الكتب.

ياسين، حمدي; عسكر، على; والموسوي، حسن (٢٠٠٨): *علم النفس الصناعي والتنظيمي*، الكويت، مكتبة الفالح للنشر والتوزيع.

يحيي، عائشة فهد عبد الله (٢٠١٦): الصلابة النفسية وعلاقتها بالإنهاك النفسي لدى معلمات المرحلة الابتدائية في مدينة الرياض، *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ٩١ (٢٦)، ٢٩٩– ٣٢٣.

ثانيا: المراجع الأجنبية:

Ahola, K., & Hakanen, J. (٢٠٠٧). Job strain, burnout, and depressive symptoms: A prospective study among dentists. *Journal of affective disorders*, ١٠٤(١-٣), ١٠٣-١١٠.

Alidosti, M., Babaei Heydarabadi, A., Baboli, Z., Nazarbigi, H., & Mobasheri, M. (٢٠١٦). Association between job burnout and noise pollution among nurses in Behbahan city, Iran. *Journal of Fundamentals of Mental Health*, ١٨(٢), ١٠٣-١٠٨.

Arias Gallegos, W. L., Huamani Cahua, J. C., & Ceballos Canaza, K. D. (٢٠١٩). Burnout Syndrome in School Teachers and University Professors: A Psychometrical and Comparative

Analysis from Arequipa City. *Journal of Educational Psychology-Propositos y Representaciones*, *٧*(٣), ٩٢-١١٣.

Arnup, J., & Bowles, T. (٢٠١٦). Should I stay or should I go? Resilience as a protective factor for teachers' intention to leave the teaching profession. *Australian Journal of Education*, *٦٠*(٣), ٢٢٩-٢٤٤.

Bandura, A. (١٩٧٧). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological review*, *٨٤*(٢), ١٩١.

Bandura, A. (٢٠٠٧): Self-Efficacy: The Exercise of Control, Stanford University. New York, W.H. Freeman. rsity. New York, Wuhicacy: The Exercise.

Blair, S. & Lowe, P. (٢٠١٨). Self-efficacy. In B. Frey (Ed.), The SAGE encyclopedia of educational research, measurement, and evaluation (Vol. ١, pp. ١٤٩٦-١٤٩٧). Thousand Oaks, CA: SAGE Publications, Inc. doi: ١٠.٤١٣٥/٩٧٨١٥٠٦٣٢٦١٣٩.n٦٢١.

Brouwers, A., & Tomic, W. (٢٠٠٠). A longitudinal study of teacher burnout and perceived self-efficacy in classroom management. *Teaching and Teacher education*, *١٦*(٢), ٢٣٩-٢٥٣.

Bryant, H. and Andrews, U. (٢٠١٩): The Relationship between Emotional Intelligence and Reading Comprehension in High-School Student with Learning Disabilities, Humanities and Social Sciences, Vol. ٦٨, (٤-A). pp. ١٤٠٤.

Carter, P. (٢٠٠٩). *The complete book of intelligence tests: ٥٠٠ exercises to improve, upgrade and enhance your mind strength*. John Wiley & Sons.

Chambers Mack, J., Johnson, A., Jones-Rincon, A., Tsatenawa, V., & Howard, K. (٢٠١٩). Why do teachers leave? A comprehensive occupational health study evaluating intent-to-quit in public school teachers. *Journal of Applied Biobehavioral Research*, *٢٤*(١), e١٢١٦٠.

Chan, D. W. (٢٠٠٦). Emotional intelligence and components of burnout among Chinese secondary school teachers in Hong Kong. *Teaching and teacher education*, *٢٢*(٨), ١٠٤٢-١٠٥٤.

Chan, D.W., (٢٠٠٤): Perceived emotional inelegance and self-efficacy among chicness Secondary Scholl teachers in Hong Kong, Personality and Individual Differences, Vol., ٣٦ (٨).

Chiu, Y. L., Kao, S., Lin, H. C., Tsai, M. C., & Lee, C. Z. (٢٠١٦). Healthcare service utilization for practicing physicians: a population-based study. PloS one, ١١(١), e٠١٣٠٦٩٠.

Durán, A., Extremera, N., Rey, L., Fernández-Berrocal, P., & Montalbán, F. M. (٢٠٠٦). Predicting academic burnout and engagement in educational settings: Assessing the incremental validity of perceived emotional intelligence beyond perceived stress and general self-efficacy. *Psicothema*, ١٥٨-١٦٤.

Ebrahimi Moghadam, H., & Poorahmad, F. (٢٠١٢). The relationship between emotional expressiveness and self efficacy with burnout in workers of municipality. *Occupational Medicine Quarterly Journal*, ٤(٣), ٦٢-٧٢.

Egyed, C. J., & Short, R. J. (٢٠٠٦). Teacher self-efficacy, burnout, experience and decision to refer a disruptive student. *School psychology international*, ٢٧(٤), ٤٦٢-٤٧٤.

Evers, W. J., Tomic, W., & Brouwers, A. (٢٠٠٤). Burnout among teachers: Students' and teachers' perceptions compared. *School Psychology International*, ٢٥(٢), ١٣١-١٤٨.

Federici, R. A., & Skaalvik, E. M. (٢٠١٢). Principal self-efficacy: Relations with burnout, job satisfaction and motivation to quit. *Social Psychology of Education*, ١٥(٣), ٢٩٥-٣٢٠.

Framke, E., Sørensen, O. H., Pedersen, J., & Rugulies, R. (٢٠١٦). Effect of a participatory organizational-level occupational health intervention on job satisfaction, exhaustion and sleep disturbances: results of a cluster randomized controlled trial. *BMC public health*, ١٦(١), ١-٨.

Friedman, I. A. (٢٠٠٣). Self-efficacy and burnout in teaching: The importance of interpersonal-relations efficacy. *Social Psychology of Education*, ٦(٣), ١٩١-٢١٥.

Gibson, J. A., Grey, I. M., & Hastings, R. P. (٢٠٠٩). Supervisor support as a predictor of burnout and therapeutic self-efficacy in therapists working in ABA schools. *Journal of autism and developmental disorders*, ٣٩(٧), ١٠٢٤.

Gil-Monte, P. R., & García-Juesas, J. A. (٢٠٠٨). Efectos de la sobrecarga laboral y la autoeficacia sobre el síndrome de quemarse por el trabajo (burnout). Un estudio longitudinal

en enfermería. *Revista Mexicana de psicología*, ٢٥(٢), ٣٢٩-٣٣٧.

Gold, Y., & Roth, R. A. (٢٠١٣). *Teachers managing stress & preventing burnout*. Routledge. the Professional Health Solution., Washington, D.C.: The Falmer Press.

Herman, K. C., Hickmon-Rosa, J. E., & Reinke, W. M. (٢٠١٨). Empirically derived profiles of teacher stress, burnout, self-efficacy, and coping and associated student outcomes. *Journal of Positive Behavior Interventions*, ٢٠(٢), ٩٠-١٠٠.

Llorens, S., García-Renedo, M., & Salanova, M. (٢٠٠٥). Burnout como consecuencia de una crisis de eficacia: un estudio longitudinal en profesores de secundaria. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, ٢١(١-٢), ٥٥-٧٠.

Martin, A. M. (٢٠١٠). Predictors of burnout and self-efficacy among special education teachers. Teachers College, Columbia University.

Martin, W., Easton, C., Wilson, S., Takemoto, M. & Sullivan, S., (٢٠٠٤): Salience of emotional intelligence as a core characteristic of bailing a counselor, Education and Supervision, rol, ٤٤ (١) ١٧-٣٠.

Maslach, C. (٢٠٠٣). Job burnout: New directions in research and intervention. *Current directions in psychological science*, ١٢(٥), ١٨٩-١٩٢.

Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (٢٠٠١). Job burnout. *Annual review of psychology*, ٥٢(١), ٣٩٧-٤٢٢.

Mayer, J. D., & Salovey, P. (١٩٩٥). Emotional intelligence and the construction and regulation of feelings. *Applied and preventive psychology*, ٤(٣), ١٩٧-٢٠٨.

Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (٢٠٠٤). TARGET ARTICLES:" Emotional Intelligence: Theory, Findings, and Implications". *Psychological inquiry*, ١٥(٣), ١٩٧-٢١٥.

McMahon, A. (٢٠١٦). *The effects of didactic and experiential CBT training on mindfulness and burnout for clinical psychology graduate students* (Doctoral dissertation, The Chicago School of Professional Psychology).

Melamed, S., Shirom, A., Toker, S., Berliner, S., & Shapira, I. (٢٠٠٦). Burnout and risk of cardiovascular disease:

evidence, possible causal paths, and promising research directions. *Psychological bulletin*, ١٣٢(٣), ٣٢٧.

Nagar, K. (٢٠١٢). Organizational commitment and job satisfaction among teachers during times of burnout. Vikalpa, ٣٧(٢), ٤٣-٦٠.

Nevid, J.S. (٢٠٠٣). Psychology: Concepts and Applications. Best an: Houghton Mifflin Company. Pp٤٨٦-٤٨٧.

Nygaard, K. (٢٠١٩). The causes of teacher burnout and attrition. Published MA Thesis, Concordia Unversity, St. Paul. The United States.

O'Brennan, L., Pas, E., & Bradshaw, C. (٢٠١٧). Multilevel examination of burnout among high school staff: Importance of staff and school factors. *School Psychology Review*, ٤٦(٢), ١٦٥-١٧٦.

Özberk, K., Dağli, G., Altinay, F., & Altinay, Z. (٢٠١٧). Job Burnout among Teachers in Secondary Education. *International Journal of Economic Perspectives*, ١١(١). ٧٢٠-٧٢٩.

Piatkowska, J. M. (٢٠١٤). *The relationship between mindfulness and burnout among Master of Social Work Students* (Doctoral dissertation, Portland State University).

Raschke .B & Strathe, L (٢٠٠٥). Teacher Stress. The Elementary Teacher prespective, The Elementary Schoole Journal ,(٨٥), ٥٥٦-٥٥٩.

Richards, K. A. R., Hemphill, M. A., & Templin, T. J. (٢٠١٨). " Personal and contextual factors related to teachers' experience with stress and burnout": Corrigendum.

Rožman, M., Treven, S., & Cingula, M. (٢٠١٨). The impact of behavioral symptoms of burnout on work engagement of older employees: the case of Slovenian companies. *Naše gospodarstvo/Our economy*, ٦٤(٣), ٣-١١.

Schlichte, J., Yssel, N., & Merbler, J. (٢٠٠٥). Pathways to burnout: Case studies in teacher isolation and alienation. *Preventing School Failure: Alternative Education for Children and Youth*, ٥٠(١), ٣٥-٤٠.

Shen, B., McCaughtry, N., Martin, J., Garn, A., Kulik, N., & Fahlman, M. (٢٠١٥). The relationship between teacher burnout and student motivation. *British Journal of Educational Psychology*, ٨٥(٤), ٥١٩-٥٣٢.

Skaalvik, E. M., & Skaalvik, S. (٢٠١٧). Still motivated to teach? A study of school context variables, stress and job satisfaction among teachers in senior high school. *Social Psychology of Education*, ٢٠(١), ١٥-٣٧.

Snyder, J. L. (٢٠٠٧). Extending the empathic communication model of burnout: A search for alternative ways to reduce caregiver burnout (Doctoral dissertation, University of Connecticut).

Wang, C. (٢٠٠٢). Emotional intelligence, general self-efficacy, and coping style of juvenile delinquents. *Chinese Mental Health Journal*.

Williams, B. J. L. (٢٠١٤). *A correlational analysis of burnout and job satisfaction among special education teachers* (Doctoral dissertation, University of Phoenix).

Zhihong, L., Xuming, R., & Lin, L. (٢٠٠٨). Stressors, Teaching Efficacy, and Burnout Among Secondary School Teachers. *PSYCHOLOGICAL SCIENCE-SHANGHAI-*, ٣١(١), ٢١٨.