وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة مولود معمري تيزي وزو
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علوم التربية

الاحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم الابتدائي

دراسة ميدانية على بعض ابتدائيات ولاية بومرداس (06 ابتدائيات)

مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر في علوم التربية تخصص علم النفس التربوي

من إعداد الطالبتين:

- حمدون منال
- حدوش سارة

تحت إشراف الأستاذ(ة):

حسين خطاب

السنة الجامعية: 2022/2021

شكر و تقدير

الحمد لله لمن تعجز السنتنا عن إيجاد العبارات المناسبة لشكره، إلي من سدد خطواتنا

وأنار طريقنا، إلي من وفقنا، إلي من يجيب المضطر إذا

دعاه إلي رب العزة والجلال.

يسرنا أن نتقدم بالشكر الجزيل وفائق التقدير والاحترام إلي الأستاذ

الفاضل **حسين خطاب**.

الذي لم يبخل علينا بتوجهاته ونصائحه القيمة طوال مراحل انجازنا لهذا العمل كما نتقدم

بالشكر إلي رئيسة قسم علم النفس التربوي الأستاذة **معروف خلفان** والي جميع أساتذة

كلية العلوم الاجتماعية عامة والي أساتذة قسم علوم التربية وكذا أساتذة علم النفس

التربوي كافة .

ونشكر كل من قدم لنا المساعدة من قريب أو من بعيد سواء داخل الجامعة أو خارجها.

إهداء

الحمد لله الذي بفضله تتم نعمة الصالحات

إلى من وضعت الجنة تحت أقدامها وأضاءت الدروب بدعائها وأنارت طريقي برضاها " أمي "

إلى الظل الذي آوي إليه كل حين ، وسندي في الحياة ورمز التضحية، إلى الرجل الصامد الصبور، إلى من رفعت رأسي عاليا إفتخارا به

" أبي"

إلى من قاسمني حلاوة الحياة ومرارتها

إلى بنات عمي وعمتي اللواتي طالما وقفن بجانبي

إلى أولئك الذين أضافوا نكهة لحياتي "إخوتي"

إلى عائلتي الكريمة كبيرها وصغيرها رعاهم الله ولكل من دعمني وشجعني في هذه الحياة.

إلى صديقاتي اللتان أمضيت معهما أجمل أيام حياتي حفظهما الله وإلى الذي لم يبخل علي بنصيحة وإلى كل الأصدقاء الذين جمعتني بهم أيام الدراسة دون استثناء

وإلى أسرة معهد العلوم الإنسانية والاجتماعية إلى كل هؤلاء أهدي ثمرة جهدي.

سارة

إهداء

لكل مبدع انجاز، ولكل ولكل شكر تقدير، ولكل شكر قصيدة، ولكل مقام مقال، ولكل نجاح شكر وتقدير، فجزيل الشكر أهديكم ورب العرش يحميكم.

إلي قرة عيني إلي اغلي ما في الوجود إلي مصدر الحب والأمان إلي جنتي لطالما انتظرت هده اللحظة لسنوات ها أنا سأقف أمامك ارتدي عباءة التخرج، حبيبتي أمي الغالية

إلي أعظم رجل في العالم إلي سندي وصاحبي في الحياة الدنيا إلي من افني عمره من اجلي إلي أبي الغالي.

إلي أجمل مافي هذه الدنيا إلي ذاك الجبل الذي عندما تميل بي الحياة اسند نفسي عليه إلي أخي الغالي.

إلي ورود البستان وشموع البيت المنيرة إلي أخواتي: صارة، حنان، أسيا، سامية.

إلي أجمل هدايا في حياتي إلي من جمعني بهم القدر وتقاسمنا معا دروب الحياة بمرها وحلاوتها صديقتي: صارة، منال

والي كل من وقفو بجانبي ودعموني من بعيد أو من قريب.

منال

فهرس المحتويات:

العنوان	الصفحة
كلمة الشكر	
الإهداء	
ملخص الدراسة	
مقدمة	**01**
الفصل الأول: الإطار النظري لإشكالية البحث	
1. مشكلة البحث.	05
2. فرضيات البحث.	08
3. أهداف البحث.	08
4. أهمية البحث.	09
5. تحديد المفاهيم الأساسية للبحث.	09
6. الدراسات السابقة.	10
الجانب النظري	
الفصل الثاني :الاحتراق النفسي	
تمهيد	18
1. مفهوم الاحتراق النفسي.	19
2. أسباب الاحتراق النفسي.	20
3. أعراض الاحتراق النفسي.	24
4. مراحل الاحتراق النفسي .	26
5. أبعاد الاحتراق النفسي .	28
6. مستويات الاحتراق النفسي.	28
7. الفرق بين الاحتراق النفسي و الضغوط النفسية.	29
8. مظاهر الاحتراق النفسي.	30
9. النماذج المفسرة للاحتراق النفسي.	36
10. وسائل الاحتراق النفسي.	42

خلاصة الفصل	44
الجانب التطبيقي	
الفصل الثالث: الإجراءات المنهجية للبحث	
تمهيد	47
1. التذكير بفرضيات البحث.	48
2. منهج البحث.	48
3. حدود البحث.	48
4. الدراسة الأساسية.	49
5. عينة البحث.	49
6. أدوات البحث.	51
7. التقنيات الإحصائية المستعملة.	54
خلاصة الفصل	55
الفصل الرابع:تحليل و مناقشة النتائج	
تمهيد	57
1. عرض و تحليل و مناقشة الفرضية الأولى.	58
2. عرض و تحليل و مناقشة الفرضية الثانية.	61
3. عرض و تحليل و مناقشة الفرضية الثالثة.	64
4. عرض و تحليل و مناقشة الفرضية الرابعة.	66
استنتاج عام	69
الخاتمة	70
التوصيات والاقتراحات	71
قائمة المراجع	73
الملاحق	

فهرس الجداول:

الرقم	العنوان	الصفحة
01	توزيع أفراد العينة حسب الجنس.	50
02	توزيع أفراد العينة حالتهم الاجتماعية.	50
03	توزيع أفراد العينة حسب سنوات الخبرة.	51
04	توزيع أفراد العينة حسب مستويات مقياس الاحتراق النفسي.	59
05	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات الاحتراق النفسي حسب متغير الجنس.	61
06	حساب (T test) للفروق حسب متغير الجنس .	62
07	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات الاحتراق النفسي حسب متغير الخبرة.	64
08	حساب (T test) للفروق حسب متغير الاقدمية.	65
09	التحليل الوصفي لدرجات مستوي الاحتراق النفسي حسب الحالة الاجتماعية.	66
10	يمثل facteur (0،05) لتحليل التباين بين مستوي الحالة الاجتماعية في مستوي الاحتراق النفسي تبعا للحالة الاجتماعية.	67

فهرس الأشكال:

الرقم	العنوان	الصفحة
01	نموذج تشيرنس cherniss (1985) للاحتراق النفسي	37
02	نموذجشواد وآخرون للاحتراق النفسي Schoud,Jackson(1986)	41

ملخص البحث:

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن الاحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم الابتدائي على عينة من أساتذة التعليم الإبتدائي في بعض إبتدائيات ولاية بومرداس .

حيث استخدمنا في هذه الدراسة المنهج الوصفي وتكونت عينة الدراسة من (70) أستاذ وأستاذة ولجمع المعلومات ولجمع المعلومات تم استخدام مقياس "ماسلاش" سنة (1993) و قد تم الاعتماد على الأساليب الإحصائية التالية : الحزمة الإحصائية spss، النسب المئوية، اختبار (T)، الانحراف المعياري، المتوسط الحسابي

و قد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

1. يعاني أساتذة التعليم الابتدائي من الاحتراق النفسي.
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0،05 في درجة الاحتراق النفسي حسب متغير الجنس.
3. توجد فروق في الاحتراق النفسي حسب متغير الأقدمية (أكثر من 5 سنوات . أقل من 5 سنوات).
4. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الاحتراق النفسي حسب الوضع الاجتماعي.

الكلمات المفتاحية: الاحتراق النفسي ، أساتذة التعليم الابتدائي.

Résumé

Cette recherche visait à mettre en évidence l'épuisement psychologique chez les enseignants du primaire sur un échantillon d'enseignants dans certaines écoles primaires de la wilaya de Boumerdes.

Dans cette recherche, nous avons utilisé l'approche descriptive, et l'échantillon d'étude était composé de (70) enseignants et enseignantes, et pour collecter des informations l'échelle "Maslash" (1993) a été utilisée, et les méthodes statistiques suivantes: SPSS signifie (Statistical Package for the Social Sciences), pourcentages, T-test, écart-type, moyenne arithmétique.

L'étude a révélé les résultats suivants:

- Les enseignants du primaire souffrent d'épuisement psychologique (émotionnel).
- Il existe des différences statistiquement significatives (niveau de signification 0,05) dans le degré d'épuisement psychologique selon la variable de genre (femme-homme).
- Il existe des différences d'épuisement psychologique selon la variable d'ancienneté (plus de 5 ans - moins de 5 ans).
- Il existe des différences statistiquement significatives dans le degré d'épuisement psychologique selon le statut social.

Mots-clés : épuisement psychologique, enseignants du primaire.

مقدمة:

يعد التعليم مهنة إنسانية عبر الزمن ومهنة ذات قداسة خاصة توجب على القائمين بها أداء حق الإنتماء إليها إخلاصا في العمل وصدقا مع النفس، وعطاءا مستمرا لنشر العلم والخير والقضاء على الجهل والشر. والأستاذ صاحب رسالة يستشعر عظمتها ويؤمن بأهميتها و لا يبخل على أدائها كما أن اعتزاز المعلم بمهنته وتصوره المستمر لرسالته ينأيان به إلى مواطن الشبهات و يدعوانه إلى الحرص على نقاء السيرة.

تلعب العملية التربوية دورا هاما في بناء جيل واع متمثلا في ثقافته أولا ثم قادرا على التكيف مع معطيات التكنولوجيا الحديثة ثانيا، وحيث أن مهنة التدريس بأبعادها المختلفة ذات أهمية بالغة في الوصول بالعملية التربوية إلى الهدف المنشود فهي مهنة متميزة من المهن الأخرى في تكوين شخصية الأفراد قبل أن يصلوا إلى سن التخصص في أي مهنة، ولعل هذا ما دفع الكثيرين إلى أن يصفوا مهنة التعليم بأنها المهنة الأم. ومن هذا فإن نجاح هذه المهنة أو فشلها إنما ينعكس على المهن الأخرى ذلك لأن المعلم هو أداة التغيير في المجتمع.

وعند الحديث عن المعلم في المؤسسات التعليمية تبرز في طريق هذا المعلم معوقات تحول دون قيامه بدوره كاملا، الأمر الذي من شأنه أن يسهم في إحساسه بالعجز عن تقديم العمل المطلوب ضمن المستوى المتوقع منه، إذ غالبا ما يترتب على ذلك حدوث الاضطراب وحالة من الإجهاد تضع المعلم تحت وطأة الضغوط النفسية وتعكس العديد من المصطلحات في علم النفس طبيعة الحياة التي يحياها الإنسان في عالم اليوم وما يعانيه من مشكلات واضطرابات نفسية، حتى أصبح كل من القلق والضغوط النفسي والاحتراق النفسي وغيرها تمثل ظواهر نفسية تتطلب مزيدا من جهد الباحثين وتفكيرهم بهدف الكشف عن طبيعة كل منها، فنتيجة لظروف الحياة الصعبة التي يمر بها الأفراد خاصة الأساتذة أصبحوا في حالة عدم الاستقرار النفسي ويزداد الأمر سوءا إذ لم يكن الفرد مهيئا لمثل هذه الظروف.

وإذا كان المجتمع المدرسي صورة مصغرة من المجتمع الإنساني فإن المعلمين إضافة إلى المشكلات الاجتماعية والنفسية التي يعاني منها الأفراد بصفة عامة لديهم مشكلاتهم الخاصة بطبيعة عملهم، حيث وصفت مهنة التدريس بأنها من أكثر المهن الخدمية معاناة من الضغوط و التي في حالة استمرارها وبمساعدة العوامل الأخرى قد تؤدي إلى ما يعرف بالاحتراق النفسي كاستجابة سالبة لضغوط المهنة وللظروف الصعبة المحيطة بها، وبالتالي فإن الاحتراق النفسي قد يعاني منه بعض المعلمين مما يؤدي إلى انخفاض مستوى الكفاءة الإنتاجية لدى المعلم بينما هناك البعض الآخر الذي لا يعاني من الاحتراق النفسي لتمكنه من مواجهة المشكلات التي قد تصادفه في عمله إما بخبرته الشخصية أو بمساندة أقاربه وزملائه، ومن لم يمتلك هذه السمات والخصائص النفسية الإيجابية في التعامل مع المواقف الضاغطة فإنه قد يعاني من الاحتراق النفسي ويصبح عرضا ملازما له.

يترك الاحتراق النفسي آثار خطيرة على الأساتذة إذ تجعل منهم أفراد محبطين ومتشائمين قلقين ومضطربين نفسيا وجسديا، معرفيا وسلوكيا. بحيث تظهر لديهم عدائية اتجاه التلاميذ وتبنيهم أسلوب الوقاحة اتجاههم، كما نلاحظ عند الأساتذة عدم الاهتمام بالتلاميذ وسوء معاملتهم.

لقد جاءت دراستنا لتسليط الضوء على الاحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم الابتدائي، و قد بدأنا هذا بالفصل الأول الخاص بالإطار النظري لمشكلة البحث الذي يتضمن مشكلة البحث، فرضياته، أهداف البحث وأهميته، مفاهيم البحث والدراسات السابقة، ثم قسمنا هذا البحث إلى جانبين: جانب نظري وجانب تطبيقي.

يتضمن الجانب النظري فصل واحد خاص بالاحتراق النفسي إستهلناه بتقديم مفهوم الاحتراق النفسي، أسبابه، أعراضه كما استعرضنا مراحل حدوثه، وتطرقنا أيضا في هذا الفصل إلى أبعاد الاحتراق النفسي ومستوياته والفرق بينه وبين الضغوط النفسية ومظاهره، وفي آخر هذا الفصل تطرقنا إلى وسائل الاحتراق النفسي ختاما بخلاصة للفصل.

أما فيما يخص الجانب التطبيقي فقد قسم إلى فصلين: فصل ثالث خصص للإجراءات المنهجية للبحث، وهذا من خلال التطرق للتذكير بالفرضيات، منهج البحث، حدود البحث، الدراسة الأساسية والعينة وكيفية اختيارها، وكذا إبراز الأدوات المستخدمة لجمع البيانات الإحصائية المستعملة لمعالجتها. وفصل رابع تطرقنا فيه إلى عرض التقنيات ومناقشة النتائج وتفسيرها وتحليلها للتأكد من صحة الفرضيات التي قمنا بصياغتها. ولقد أنهينا هذا الفصل بخاتمة وبعض الاقتراحات حول الدراسة الحالية كما أشرنا في نهاية الدراسة إلى قائمة المراجع المعتمد عليها.

الفصل الأول: الإطار النظري لإشكالية البحث

1. مشكلة البحث.
2. فرضيات البحث.
3. أهداف البحث.
4. أهمية البحث.
5. تحديد المفاهيم الأساسية للبحث.
6. الدراسات السابقة.

أولا- مشكلة البحث:

تعتبر المدرسة إحدى الهيئات الرسمية في المجتمع، فهي مؤسسة تعليمية تعمل على توجيه العملية التعليمية بالشكل السليم والصحيح وهي المكان التربوي الذي يهتم ويعتني بتربية الطالب تربية سليمة من جميع النواحي ويشترك في نجاح هذه العملية مجموعة من العناصر التي تتفاعل مع بعضها ويؤثر ويتأثر كل عنصر مع الآخر وهي المتعلم الذي تقوم العملية التعليمية من أجله ومع المحتوى التعليمي أو المنهج الدراسي ، بالإضافة إلى المعلم الذي يلعب دور جوهري في هذه العملية التعليمية فهو الوسيط بين الطالب وما يجب أن يقدم لهم من معلومات ومعارف ومهارات، ولذلك فإن صحته النفسية والبدنية ينبغي النظر إليها بعين الاعتبار من أجل تحقيق نظام تربوي فعال .

وقد يعاني المعلم من بعض المشكلات المرتبطة بمهنة التدريس كازدياد حجم ساعات العمل والعبء التدريسي وعدم القدرة على ضبط سلوك التلاميذ في مجريات أموره المهنية، إضافة إلى انخفاض العائد المادي بمهنة التدريس والضغوط النفسية. (عبد الفتاح، 1999، ص196)

يعد الضغط النفسي ونتائجه على الأفراد من الموضوعات الهامة التي شغلت بال الباحثين والعلماء في مجالات الصحة وعلم النفس، إذ تشير الإحصائيات العالمية أن 80% من الأمراض الحديثة سببها الضغوط النفسية، وأن 50% من مشكلات المرضى المراجعين للأطباء والمستشفيات ناتجة عن الضغوط النفسية و25% من أفراد المجتمع يعانون شكلا من أشكال الضغط النفسي، وتشير الإحصائيات الأمريكية أن 50% أو أكثر من الأفراد في الولايات المتحدة يعانون من عرض على الأقل من أعراض الاضطرابات السيكوماتية ن وأن 75% من هؤلاء يعانون من أمراض ناتجة عن الضغط النفسي كالقرحة و اضطرابات المعدة وسرعة دقات القلب والصداع الشديد والشقيقة، وتأتي معظم الضغوط والتوترات من مصادر مرتبطة بالعمل و طبيعته كما تأتي من البيئة الخارجية التي تؤثر على الأفراد والمؤسسات. (ايبو،2019،ص34)

وقد تعددت مصادر الضغوط للمعلم بين سلوك التلاميذ وعلاقته بزملائه وغموض الدور والأعباء العلمية و غياب التفاهم بين المعلم والإدارة، وتؤدي الضغوط التي يتعرض لها المعلم في مهنته إلى استنزاف جسمي وانفعالي أهم مظاهره فقدان الاهتمام بالتلاميذ وتبلد المشاعر ونقص الدافعية والأداء النمطي للعمل، ومقاومة التغيير وفقدان الابتكار مما قد يؤثر بشكل مباشر على إنتاجيته بشكل خاص وعلى مخرجات التعليم بشكل عام. ولقد تعددت أنواع الضغوط التي يتعرض لها الإنسان فهناك الضغوط المؤقتة والمزمنة هناك الإيجابية والسلبية ، السارة والمؤلمة، ولا يمكن حصر الضغوط في هذه الأنواع فقط لأن الضغوط ترتبط بموافقتها و قدرة الإنسان على تقبلها والتعامل معها ومدى قدرته على التوافق معها. (ايبو ،2019،ص35)

إن عدم الاهتمام بحالات الضغط النفسي بشكل مناسب قد يؤدي إلى تفاقم الوضع وحدوث حالات الاحتراق النفسي فهو ينظر إليه باعتباره المحصل النهائي للضغوط النفسية، فالاحتراق النفسي بشكل عام هو حالة نفسية أو عقلية تؤرق الأفراد الذين يعملون في مهن طبيعتها التعامل مع أناس كثيرون وهؤلاء العاملين يعطون أكثر مما يأخذون. (المجدلاوي، 2014، ص53)

لقد تناول الباحث نيهاوس هذا الموضوع و ميز بين الضغوط النفسية والاحتراق النفسي ملاحظا أن الاحتراق النفسي هو انعكاس للضغوط النفسية الذي لا تقتصر عليها دون سواها .(العمري ،2007،ص58)

وقد أشارت بعض الدراسات تباينا واضحا في مستوى الاحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم الابتدائي، فقد بينت دراسة عثمان 2004 التي كان هدفها معرفة مدى الاحتراق النفسي وعلاقته بالاكتئاب لدى المعلمين في دولة الإمارات، حيث بلغت عينة الدراسة (216) معلما في المدارس الثانوية وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الاحتراق النفسي والاكتئاب تعزى إلى الجنس والمؤهل

العلمي، كما لا توجد فروق دالة إحصائيا في الاكتئاب تعزى للمؤهل العلمي والخبرة، وأيضا لا توجد فروق في الاحتراق النفسي تعزى للخبرة .(المجدلاوي، 2014، ص54)

حيث يختلف الاحتراق النفسي عن التطبع الاجتماعي فيغير الفرد سلوكه واتجاهاته نتيجة للتفاعل مع الآخرين الذي يمكن أن تترتب عليه مظاهر سلوكية سلبية إذا فالوسط الاجتماعي الذي يحدث فيه التفاعل يدعم التصرفات غير البناءة أما بالنسبة للاحتراق النفسي فإن سلوك الفرد هو محصلة ردود الفعل المباشرة للتعرض لمصادر الضغوط في بيئة العمل . (عسكر، 1986، ص10)

كما نجد دراسة الباحث عسكر 1986 هدفها دراسة مدى تعرض معلمي المرحلة الثانوية بدواة الكويت لظاهرة الاحتراق النفسي ، تكونت الدراسة من (1183) معلما ومعلمة، وأسفرت الدراسة عن أن درجة الاحتراق النفسي كانت عالية بن المعلمين الكويتيين وخاصة ذوي الخبرة التدريسية (5-9) سنوات، وأن تعرض المعلمين أكثر من تعرض المعلمات لظاهرة الاحتراق النفسي .(عسكر، 1986، ص09)

كما أشار كل من championو power1995 إلى أن ضغوط الحياة المهددة والضغوطات النفسية المزمنة ذات أهمية في سرعة ظهور الأعراض الاكتئابية وتعد درجة أحداث الحياة السلبية بمثابة محفز لظهور صعوبات اجتماعية مزمنة وأعراض اكتئابية شديدة في المستقبل .(طايبي، 2013، ص09)

وفي نفس الصدد دراسة Aronson و Pines1988 تشير إلى أن الاحتراق النفسي ليس بضغط مرتفع الشدة و فقط و إنما تكرار لضغط مزمن في إطار مهني خاصة بالنسبة إلى اللذين يعملون بمصالح الخدمات الإنسانية التي تستوجب من العاملين في قطاعاتها كمية هائلة من الطاقة والمرونة، وتكرار هذه التدخلات بصفة يومية غالبا ما ينهك الأستاذ انفعاليا. (طايبي، 2013، ص06)

وفي ضوء ما تطرقنا إليه من خلال مشكلة البحث ورد إلى ذهننا الاهتمام بمدى الاحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم الابتدائي نظرا لأهميته البالغة في معرفة المشكلات النفسية التي يعاني منها الأساتذة في المجتمع الدراسي والكشف عن تأثيراتها السلبية ، ومن هنا نطرح التساؤلات التالية :

1. هل يعاني أساتذة التعليم الابتدائي من ظاهرة الاحتراق النفسي؟
2. هل توجد فروق في درجات الاحتراق النفسي للأساتذة تعزى إلى متغير الجنس (إناث–ذكور)؟
3. هل توجد فروق في درجات الاحتراق النفسي لأساتذة التعليم الابتدائي تعزى إلى متغير الخبرة(سنوات الخبرة)؟
4. هل توجد فروق في درجات الاحتراق النفسي لأساتذة التعليم الابتدائي تعزى إلى الحالة الاجتماعية (أعزب– متزوج– مطلق–أرمل)؟

ثانيا– فرضيات البحث:

- يعاني أساتذة التعليم الابتدائي من ظاهرة الاحتراق النفسي.
- توجد فروق في درجات الاحتراق النفسي لأساتذة التعليم الابتدائي تعزى لمتغير الجنس (إناث . ذكور).
- توجد فروق في درجات الاحتراق النفسي لأساتذة التعليم الابتدائي تعزى لمتغير الخبرة (سنوات الخبرة).
- توجد فروق في درجات الاحتراق النفسي لأساتذة التعليم الابتدائي تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية (أعزب . متزوج . مطلق . أرمل).

ثالثا – أهداف البحث:

يهدف هذا البحث إلى:

- معرفة الفروق في درجة الاحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم الابتدائي.

- معرفة طبيعة الاتجاه نحو مهنة التدريس لدى أساتذة التعليم الابتدائي.
- معرفة الفروق بين الجنسين من أساتذة المدرسة الابتدائية في الاحتراق النفسي.

رابعا – أهمية البحث:

- إلقاء الضوء على بعض المشكلات التي يعاني منها المعلمين في المجتمع الدراسي.
- الاستفادة من نتائج الدراسة التي سوف نقوم بها من أجل الحد من ظاهرة الاحتراق النفسي.
- جذب انتباه الباحثين للقيام بالمزيد من الدراسات حول ظاهرة الاحتراق النفسي.
- إمكانية استثمار هذه الدراسة في تحسين ظروف عمل أساتذة التعليم الابتدائي.

خامسا– تحديد المفاهيم الأساسية للبحث :

1– مفهوم الاحتراق النفسي:

اصطلاحا:

عرفه موس بأنه شعور عام بالإنهاك و الذي ربما يتطور عندما يعايش الفرد الكثير من الضغوط والقليل من الرضا. (هيجان ،1998،ص239)

وأورد تشرونيش بأنه العملية التي ينسحب فيها المهني المعروف بالتزامه السابق بالعمل من ارتباطه بعمله، نتيجة ضغوط العمل التي يتعرض لها المهني أثناء هذا العمل. (عوض ،2003، ص14)

إجرائيا:

هو استجابة نفسية للضغوط التي يتعرض لها الفرد في العمل سواء كان ذلك متعلقا ببيئة العمل أو بشخصية الفرد في حد ذاتها، مما ينتج عنه آثار سلبية على العامل وعلى المؤسسة التي يعمل فيها. حيث اعتمدنا على مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي.

2- أستاذ التعليم الابتدائي:

اصطلاحا:

إذا كان التعليم الابتدائي يحتاج في تحقيق وظيفته إلى خلفية تربوية تنظيمية تتصف بالمرونة والقابلية للتجديد لمواكبة التطورات الحاصلة مع مراعاة الجانب الإنساني في العلاقات الاجتماعية والمدرسة لا تضع الخبرة بواسطة الهياكل الإدارية والتشريعات فحسب، بل لا بد أن تجمع في قاعاتها إعداد من المدرسين، والتمدرس الحقيقي كما كما يرى جون ديوي هو الذي يدرب طلابه على استخدام الآلة العملية ويشترك معهم في تحقيق نمو ذاتي يصل إلى أعماق الشخصية ويمتد إلى أسلوب الحياة، كما يجب أن ينفذ السياسة التربوية ويربطها في المجتمع ويربط بين البرامج والأهداف ويعمل على تجسيدها، ومنه فلا بد للمعلم أن يكون في المستوى المطلوب الذي يقوم عليه العملية التعليمية في المدرسة. (أسعد، 2000، ص137)

سادسا- الدراسات السابقة:

- **الدراسات العربية:**

دراسة عادل عبد الله محمد (1995): هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أثر بعض سمات الشخصية (الحرص- التفكير الأصيل- العلاقات الشخصية- الحيوية) والنوع ومدة الخبرة على درجة الاحتراق النفسي للمعلمين.تكونت عينة الدراسة من (184) معلم ومعلمة من المرحلة الثانوية وتوصلت الدراسة إلى:

- عدم وجود فروق دالة بين المعلمين والمعلمات في الاحتراق النفسي بينما ظهرت فروق ترجع لسمات الشخصية وانخفضت درجة الاحتراق النفسي في هذه السمات سمات تزيد من فعالية الفرد وتقلل كذلك من تعرضه للاحتراق النفسي كما كان المعلمون الأكثر خبرة أقل احتراقا عن الأقل خبرة. (بوبكر، 2012، ص86)

سميرة ميسون وفوزية محمدي (2003): هدفت الدراسة على البحث عن إدراك مصادر الضغط المهني وعلاقته بالاحتراق النفسي لدى المعلمين بالابتدائي وتم البحث من خلال تطبيق استبيان يقيس إدراك مصادر الضغط النفسي واستبيان يقيس أعراض الاحتراق النفسي خاصة بالمعلمين بالمرحلة الابتدائية باختلاف سنوات الأقدمية والجنس، تمثلت عينة الدراسة في (85) معلم و معلمة وكانت النتائج كالتالي:

- وجود علاقة بين إدراك المعلمين لمصادر الضغط المهني والاحتراق النفسي لديهم، وهذا يؤكد أن المعلمين الأكثر إحساسا بضغط العمل هم الأكثر احتراقا نفسيا.
- لا يوجد اختلاف في الاحتراق النفسي بين المعلمين والمعلمات باختلاف درجة إدراكهم (الأكثر إدراكا و الأقل إدراكا) لمصادر الضغط المهني.
- لا يوجد اختلاف في الاحتراق النفسي بين المعلمين الأكثر والأقل أقدمية باختلاف درجة إدراكهم لمصادر الضغط المهني .(غريب، 2019، ص183)

دراسة عبد الله محمد ناشي القحطاني (2004): هدفت هذه الدراسة غلى التعرف على مستويات كل من الاحتراق النفسي والقلق والضغط النفسي لدى مدراء المدارس الثانوية في القطاعين الخاص والعام في مقاطعة عمان في المملكة الأردنية الهاشمية وكذلك التعرف على ما إذا ما كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى كل من الاحتراق النفسي والقلق والضغط النفسي تعزى لمتغيرات القطاع والجنس وسنوات الخبرة في العمل الإداري وكذلك التفاعل بين تلك المتغيرات وقد تكونت العينة من (187) مديرا و مديرة، أما أدوات الدراسة فقد تم استخدام مقياس الاحتراق النفسي لماسلاش ومقياس القلق لسبيلبرجر ومقياس الضغط النفسي للزواوي، وتبين من نتائج الدراسة أن:

جميع أفراد العينة لديهم مستوى متوسط من الاحتراق النفسي على بعدي الإجهاد الانفعالي وتبلد المشاعر، أما بالنسبة لبعد نقص الشعور بالإنجاز فهو متوسط لدى جميع أفراد العينة باستثناء فئة الخبرة

على الأقل من خمس سنوات حيث كان لديهم مستوى عال، وبالنسبة للقلق (الحالة و السمة) فقد كان مستواه متوسطا لدى جميع أفراد العينة.

- وجود علاقة طردية بين الاحتراق النفسي على بعدي الإجهاد الانفعالي وتبلد المشاعر و بين الضغط النفسي.
- وجود علاقة طردية بين الاحتراق النفسي على بعد الشعور بالانجاز و مستوى الضغط النفسي .(غريب، 2019، ص182)

دراسة عمر محمد الخرابشة (2005): هدفت هذه الدراسة على التعرف على مستوى الاحتراق النفسي لدى المعلمين العاملين على الطلبة ذوي صعوبات التعلم في غرف المصادر، وقد تم تطبيق الدراسة على عينة تضم (166) معلما ومعلمة من مديريات تربية العاصمة والبلقاء والكرك في المملكة الأردنية الهاشمية وقد تم استخدام مقياس ماسلاش لقياس الاحتراق النفسي، وقد توصلت النتائج إلى:

- درجة الاحتراق النفسي لدى العاملين مع الطلبة ذوي صعوبات التعلم كانت بدرجة متوسطة على بعدي الإجهاد الانفعالي و تبلد المشاعر وبدرجة عالية على بعد نقص الشعور بالإنجاز.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لمتغير الجنس بالنسبة لبعدي الإجهاد الانفعالي وتبلد المشاعر.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية على الأبعاد الثلاث بالنسبة لمتغير الخبرة و لصالح ذوي الخبرة من لديهم خمس سنوات فأكثر . (الجعافرة و آخرون،2013،ص304)

دراسة السبيعي عبد الله بن سمحي(2014): هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الاحتراق النفسي و الرضا الوظيفي لدى معلمي التربية الخاصة والتعرف على الفروق بين معلمي التربية الخاصة مرتفعي ومنخفضي الاحتراق النفسي تبعا لدرجاتهم على مقياس الرضا الوظيفي وقد تكونت عينة الدراسة من(97)معلما واستخدام مقياس ماسلاش، برنامج spss الإحصائي و أظهرت النتائج ما يلي:

- وجود علاقة إرتباطية سالبة بين درجة الكلية للرضا الوظيفي و بين جميع أبعاد الاحتراق النفسي.
- وجود فروق الإعاقة التي يتعاملون معها بالنسبة لبعد الإجهاد الانفعالي. (سالم، 2019، ص487)

- **الدراسات الأجنبية:**

دراسة كارولCarole Vanier (1999): هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير العوامل الفردية (السن– الجنس – الخبرة– الحالة الاجتماعية) والعوامل المتعلقة بالمحيط واستراتيجيات المواجهة على مستوى الاحتراق النفسي لدى عمال الصحة العقلية، تكونت عينة الدراسة من(208)عاملا في الصحة العقلية، تم الاعتماد على مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي، تم التوصل إلى النتائج التالية:

- عمال الصحة العقلية يعانون من مستوى متوسط من الإجهاد الانفعالي وتبلد الشخصية و من مستوى منخفض من نقص الإنجاز الشخصي.
- يوجد ارتباط سلبي بين الإجهاد الانفعالي و تبلد الشخصية وبين متغير السن.
- يزداد مستوى الاحتراق النفسي مع استخدام التجنب، والإستراتيجيات الانفعالية بينما يقل مستوى الاحتراق النفسي مع الإستراتيجيات التي تركز على حل المشكل.
- هناك فروق دالة إحصائيا في مستوى الإجهاد الانفعالي حسب تأثير العوامل المتعلقة بالمحيط (المهنية – الخاصة بالمحيط الاجتماعي – التنظيمية).
- عدم وجود فروق دالة إحصائيا في الاحتراق النفسي حسب (الخبرة– الجنس– الحالة الإجتماعية– المستوى الدراسي). (سماني،2012،ص67)

دراسة جاك وجيل Jack&Jill (2003):هدفت الدراسة إلى تقصي العلاقة بين ضغوط مهنة التدريس والاحتراق النفسي والقلق والتوتر، لدى عينة مكونة من (86)معلما ومعلمة في المرحلة الأساسية والثانوية، وقد أظهرت نتائج الدراسة:

- ضغوط العمل الناتجة عن مهنة التعليم تؤدي إلى الاحتراق النفسي وأن المعلمين القادرين على تنظيم أمزجتهم السلبية يكونون أقل عرضة لمخاطر الاحتراق النفسي من أولئك لا يستطيعون السيطرة على أمزجتهم . (الجعافرة وآخرون،2013،ص60)

دراسة ديمير Seluck Demir(2018): هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الصحة النفسية والضغوط والاحتراق النفسي والقلق والرضا الوظيفي والمشاركة الوظيفية، تكونت عينة الدراسة من(335)معلما من 27 مدرسة تم اختيارهم عشوائيا، تم استخدام مقياس الصحة النفسية، مقياس الضغوط النفسية ومقياس الاحتراق النفسي، مقياس الرضا الوظيفي، مقياس مشاركة الوظيفة وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- توجد علاقة إيجابية بين الضغوط و الاحتراق النفسي.
- توجد علاقة إيجابية بين مستويات الضغوط للمعلمين و مستويات القلق لديهم.
- توجد علاقة سلبية بين الصحة النفسية و الاحتراق النفسية نتيجة تأثيره بعلاقة سلبية على كل من الضغوط و القلق.
- توجد علاقة إيجابية للصحة النفسية والرضا الوظيفي لدى المعلمين من خلال تأثيره بعلاقة عكسية على كل من الإحساس بالضغوط والاحتراق النفسي والقلق .
- توجد علاقة إيجابية بين الصحة النفسية على النفسية على مستويات المشاركة الوظيفية للمعلمين من خلال تأثيره بعلاقة عكسية مع كل من الضغوط والقلق والاحتراق النفسي، وعلاقة إيجابية أيضا مع الرضا الوظيفي. (غريب، 2019، ص184)

- **التعقيب على الدراسات السابقة :**

هذه الدراسات أشارت في معظمها إلى وجود ظاهرة الاحتراق النفسي بدرجة متوسطة عند المعلمين و غيرهم كما في دراسة عبد الله محمد ناشي القحطاني (2004) بالاضافة إلى دراسة كارول Carole

Vanier (1999) كذلك دراسة عمر محمد الخرابشة (2005)، ودراسة عبد الله محمد ناشي القحطاني (2004).

- اتفقت هذه الدراسة مع الدراسات السابقة في دراسة كن من الجنس ، الخبرة ، الحالة الاجتماعية.
- يظهر لنا من خلال الدراسات السابقة أن معظم الباحثين في مجال الاحتراق النفسي استخدموا مقياس ماسلاش.
- كما أشارت هذه الدراسات إلى وجود علاقة ايجابية بين الضغوط والاحتراق النفسي للمعلمين والمعلمات كما في دراسة سميرة ميسون وفوزية محمدي (2003)، دراسة ديمير Demir (2018) .

الجانب النظري

الفصل الثاني :الاحتراق النفسي

تمهيد

1. مفهوم الاحتراق النفسي.
2. أسباب الاحتراق النفسي.
3. أعراض الاحتراق النفسي.
4. مراحل الاحتراق النفسي .
5. أبعاد الاحتراق النفسي .
6. مستويات الاحتراق النفسي.
7. الفرق بين الاحتراق النفسي و الضغوط النفسية.
8. مظاهر الاحتراق النفسي.
9. النماذج المفسرة للاحتراق النفسي.
10. وسائل الاحتراق النفسي.

خلاصة الفصل

تمهيد:

في هذا الفصل يتم عرض مجموعة من العناصر المتمثلة في مفهوم الاحتراق النفسي وأسباب الاحتراق النفسي، أعراضه، مراحله، وأبعاد الاحتراق النفسي، بالإضافة إلى مستوياته والفرق بين الاحتراق النفسي والضغوط النفسية وأخيرا النماذج والنظريات المفسرة له ووسائل الاحتراق النفسي.

أولا- مفهوم الاحتراق النفسي:

وفيما يلي نستعرض مجموعة من التعاريف:

يعتبر الاحتراق النفسي من المفاهيم الحديثة نسبيا حيث يرى هربت فرويدنبرجر Freudenberger (1974) الذي يعتبر أول من أشار إلى ظاهرة الاحتراق النفسي على أنه "حالة من الاستنزاف الانفعالي أو الاستنفاذ البدني، بسبب ما يتعرض له الفرد من الضغوط". (معروف، 2017، ص47)

أما ماسلاش (1991) يعرفه: بأنه فقدان الاهتمام بالأشخاص الموجودين في محيط العمل، حيث يحس الفرد بالإرهاق والاستنزاف العاطفي اللذان يجعلان الفرد يفقد الإحساس بالإنجاز ويفقد بذلك تعاطفه نحو العاملين، كما أنه خبرة انفعالية فردية سلبية تعود إلى عملية مزمنة يتم تجربتها كاستنزاف الجهد على المستوى البدني والانفعالي والمعرفي. (عوض، 2007، ص14)

كما عرفه الحايك: أنه حالة من الاضطراب والتوتر وعدم الرضا الوظيفي تصيب العاملين في المجال الإنساني والاجتماعي عامة والسلوك التربوي التعليمي خاصة نتيجة الضغوط النفسية الشديدة التي يتعرض لها الفرد بسبب أعباء العمل التي تؤدي إلى استنزاف طاقاته وجهوده مما ينحدر به إلى مستوى غير مقبول من الأداء. (الرفاعي، 2008، ص30)

ويرى كرتر Corter(2001) الاحتراق النفسي أنه إعياء يصعب الجسم والعواطف والاتجاهات لدى المعلم، حيث يبدأ بالشعور بعدم الارتياح وفقدان بهجة التعلم التي تبدأ بتلاشي بشكل تدريجي من حياة المعلم. (طايبي، 2013، ص17)

من خلال سياق عرض التعاريف السابقة يمكن القول بان مفهوم الاحتراق النفسي يشير إلى خبرة نفسية سلبية تعتري الفرد وتسبب له الكثير من المشكلات إذ يعايش مجموعة من الآثار السلبية كالتعب والإجهاد والشعور بالعجز وانعدام الحيلة وفقدان الاهتمام بالآخرين وعدم الرضا عن العمل. فالإنهاك

المهني عبارة عن سيرورة يظهر في البداية على شكل ضغط مهني شديد ومتواصل ولا يخفف بواسطة الوسائل العادية لحل المشكل، حيث نلاحظ اختلال في التوازن بين القدرات الشخصية والمتطلبات الخارجية مما يجعل الشخص في حالة غضب أثناء أدائه لعمله ويعبر عن شعوره بطريقة عنيفة وتهيجية.

ثانيا-أسباب الاحتراق النفسي:

هناك نظريات عديدة حول أسباب هذه الظاهرة وهذه النظريات تركز على ثلاث مستويات المستوى الفردي و المستوى التنظيمي والمستوى الاجتماعي، ومع أن الأسباب الفردية و الاجتماعية لها دورها المهم إلا أنها تساهم بقدر أقل من العوامل التنظيمية (ظروف العمل)لظهور الاحتراق النفسي عند المهنيين ومن أجل إعطاء صورة كاملة سنعرض الأسباب الخاصة بالفرد والمجتمع وبعد ذلك نتطرق إلى الأسباب الخاصة ببيئة العمل.

1- الأسباب الفردية :

من الناحية الفردية يعتبر فرويدنبرجر Freudenberger أول من استخدم تعبير الاحتراق النفسي في كتاباته مدعيا بأن المخلصين في أعمالهم والملتزمين هم أكثر عرضة للاحتراق النفسي كذلك اللذين لديهم الرغبة القوية بأن يقبلوا من الزبائن والعملاء ومن خلال البحوث التي أجريت وجدنا أن الجماعة المهنية الأكثر عرضة للاحتراق النفسي هي الأكثر مثالية و التزاما بمهمتها. وهناك أسباب أخرى للاحتراق النفسي على المستوى الفردي و التي تحتاج لبحوث ميدانية أكثر و منها:

- مدى واقعية الفرد في توقعاته وآماله، زيادة عدم الواقعية تحمل في طياتها مخاطر الوهم.
- مدى الإشباع الفردي خارج نطاق العمل، زيادة حصر الاهتمام بالعمل تزيد من احتمال الاحتراق النفسي.
- الأهداف المهنية وجد أن المصلحين الاجتماعيين (الراغبين في إحداث التغييرات الاجتماعية عن طريق أعمالهم)هم أكثر عرضة لهذه الظاهرة.

- مهارات التكيف العامة.
- النجاح السابق في مهن ذات تحد لقدرات الفرد.
- درجة تقييم الفرد لنفسه.
- الوعي والتبصر بمشكلة الاحتراق النفسي لأسباب شخصية وهي:

- أن يطلب الشخص من نفسه الكثير.
- أن تكون توقعاته جد عالية.
- أن لا تكون هناك تغذية إسترجاعية.
- العلاقات الضعيفة مع الرؤساء والعملاء.
- عدم وضوح الدور أي لا يعرف الشخص ما هو المطلوب للقيام به في عمله.
- العبء الزائد.
- التعامل المتكرر الضاغط و المستمر لمدة طويلة مع الآخرين.
- قلة الأجر والحوافز.
- القيام بنفس الأعمال مع القليل من التغيير خصوصا إذا كانت هذه الأعمال لسبب لها معنى.
- النقص في الإحساس والإنجاز والمعنى في العمل fean-yves Duck et Karima.
- هناك عوامل تتصل بالحضارة الصناعية وما يصاحبها من تقدم تكنولوجي وتعقد العلاقات بالمصنع.
- عوامل خارج نطاق عمله منها ظروفه المنزلية و الاجتماعية والاقتصادية.
- ومن العوامل الشخصية أيضا صحة العامل الجسمية والصحة النفسية ومنه مزاجه واستعداده للعمل ورغباته وآماله وما يعانيه من متاعب شعورية ولا شعورية. (علي، عبد الغني، 2004، ص329)

2- **الأسباب الاجتماعية:**

إنه بإمكاننا سرد اجتماعية و تاريخية يمكن اعتبارها من العوامل المساهمة نذكر منها ثلاث عوامل:

أ- هناك اعتماد متزايد على المؤسسات الرسمية والمهنية المتخصصين لتقديم الخدمات والعناية في مجتمعنا، والخدمات التي كانت تقدم من قبل هيئات غير رسمية مثل الأقارب و الجيران والعائلة ومؤسسات المجتمع. (عسكر، 2005، ص79)

ب- أما العامل المسبب الثاني في المستوى الاجتماعي هو ما نسميه (روح العصر) أو طابع العصر الثقافي والأخلاقي بين الاحتراق النفسي يزداد في مجالات العمل ذات الأهداف ذات الأهداف التي لا تلقى الدعم العام.

ت- أما العامل الاجتماعي الأخير هو الغموض الوظيفي proféssional mystique أو الحالة المحيطة بهذا النوع من المهن.

كمجموعة من التوقعات حول طبيعة العمل والقائمين به يشترك فيها معظم أفراد المجتمع منها:

- الكفاية التأهلية.
- العملاء بصورة عامة يمتازون بروح التعاون والتقدير لمقدم الخدمة والعلاج.
- العمل المهني يمتاز بالإثارة والتنوع.
- العلاقة الودية بين العاملين بالمهنة نفسيا.
- ظاهرة الاستقلالية عند المهنيين فيها يتعلق بقراراتهم ونوعية الخدمات التي يقدمونها.
- ظاهرة الإخلاص والالتزام والإنسانية عند هؤلاء المهنيين هناك بعض الحقيقة في هذه التوقعات لكن معظمها خاطئة مضللة لأعداد متزايدة من المهنيين في المجتمع والذين يعملون في مؤسسات بيروقراطية ضخمة وكنتيجة لذلك، فإن معظمهم يبدأ حياته المهنية بتوقعات غير واقعية وسرعان

ما يصدمون بالواقع عند تعرضهم لأمور تخالف ما كان في مخيلتهم عكس الصورة التي رسموها للعمل الذي سيقومون به. (عسكر، 2005، ص80)

وهذا بدوره يساهم في الضغط و الإجهاد الوظيفي و بالتالي زيادة فرص الاحتراق النفسي.

3- المسببات الخاصة بالمستوى التنظيمي أو ظروف العمل:

أ- البحوث الخاصة بالضغط النفسي و طرق التعامل معه تقترح أن فقدان الإمكانيات والقوى يعتبر من أهم مسببات الضغط والقلق والكآبة عند الأفراد وعند استمرار هذه الحالة تتطور ظاهرة تسمى عجز المتعلم حيث أن الفرد استخلص من ذلك أنه عاجز على عمل أي شيء لتحسين وضعه وبداخله اليأس، هذه الظاهرة تشبه إلى حد كبير ظاهرة الاحتراق النفسي.

وبناءا على ذلك من الممكن الافتراض بأن أي موقع عمل يكون فيه الفرد مفتقرا إلى المصادر والنفوذ لحل المشاكل التي تواجهه سوف يكون مصدر للضغط وفي حالة استمرار هذه الحالة يحدث الاحتراق النفسي.

ب- استنادا على النوعية نفسها من البحوث (الضغط النفسي) نجد أن قلة الإثارة لعضو لها تسبب في آثار سلبية، لذلك فالعمل الترتيبي من الإثارة والتنوع والتحدي ربما يؤدي إلى الضغط والاحتراق النفسي.

ت- أي فشل يواجه الفرد في جهوده لتحقيق الحاجات الشخصية خلال عمله سوف يساهم في حالة عدم الرضا والضغط، وبالتالي المهنيون يأتون إلى أعمالهم وهم متوقعون الكثير فهم يريدون زملاء مساندين وعملاء يقرون بالجميل و عملا مشوقا مثيرا فضلا عن الاستقلالية. وفي الوقت نفسه ما يريده أي عامل آخر مثل راتب كاف، فرص للتقدير والتطور الوظيفي، مسؤول متفهم كفء وشعور بالإنجاز ولسوء الحظ غالبا ما يصابون بخيبة أمل. (حمدي، 2008، ص82)

ونضيف بعض الأسباب التي يمكن أن تساهم في حدوث الاحتراق النفسي في محيط العمل منها:

- المهام البيروقراطية المتزايدة.
- نقص المكافئات و غياب الدعم.
- العمل لفترات طويلة من العمل دون الحصول على قسط من الراحة.

ثالثا-أعراض الاحتراق النفسي:

قدم سيدولاين cedioline(1982) في كتابه "الاحتراق النفسي التعليم الحكومي الأعراض و الأسباب ومهارات البقاء" تقييما شاملا لأعراض الاحتراق النفسي مشيرا إلى أنه من النادر أن تجد شخصا خاليا من أي هذه الأعراض وأهمها:

1- **الأعراض الجسمية:** وتتمثل في الإجهاد والاستنزاف و تشنج العضلات، الألم وابتعاد الفرد عن الآخرين وارتفاع ضغط الدم، تناول الأدوية والكحول، أمراض القلب والصحة العقلي. (اورد في: الرشدان، 1995، ص61)

2- **الأعراض العقلية والمعرفية:** وتتمثل بضعف مهارات صنع القرار وعيوب في معالجة المعلومات، مشكلات الوقت، والتفكير المفرط بالعمل، عدم القدرة على التركيز، تكرار النمط الواحد. (عبدالعلي، 2003، ص52)

3- **الأعراض الاجتماعية:** وهي الاقتران الكلي بالوظيفية بمعنى إعطاء الموظف وقته كاملا لعمله حساب نفسه وحساب بيته، وأيضا الانسحاب الاجتماعي، السخرية والتذمر، الدعابة الساخرة والفاعلية المنخفضة وتفريغ الضغط وأيضا الارتباطات المنفردة و العزلة الاجتماعية. (عوض، 2007، ص17)

4- **الأعراض النفس العاطفية:** تتمثل في التبرير والإنكار والغضب والاكتئاب وجنون العظمة واللامبالاة (اللاإنسانية) وانتقاص الذات (الاستخفاف بها) والاتجاهات المتحجرة والمقاومة الشدة

للتغير وتقليل الإحساس بالمسؤولية واستنفاذ الطاقة النفسية بالإضافة إلى يوم الآخرين في حالة الفشل.(عبد العلي، 2003، ص52)

5- **الأعراض الروحية:** عندما يصل الاحتراق لمرحلة النهاية فإن الأنا تصبح مهددة من كل مهددة من كل شيء تقريبا، و تصبح أعراض الضغط الجسدية منتظمة و تكون الثقة بالنفس متدينة، وكذلك تصبح فعالية فعالية العمل ضعيفة، وتضيع العلاقات الاجتماعية بشكل كبير وتصبح إلى التغيير والهروب من الواقع هي الفكرة الرئيسية التي تسيطر على تفكير الشخص وعندما لا يدرك الموظف سوى خيارات التقاعد وتغير الوظيفية والعلاج النفسي والحزن و كذا الانتحار في بعض الحالات. (عوض، 2007، ص17)

ويؤكد سيدولاينcedoline أنه يمكن أن نستدل على وجود الاحتراق النفسي بواسطة ثلاث مؤشرات و أعراض بارزة و هي:

- شعور الفرد بالإنهاك الجسمي مما يؤدي إلى شعور بفقدان الطاقة النفسية أو المعنوية وضعف الحيوية والنشاط وبالتالي فقدان الشعور بتقدير الذات.
- الاتجاه السلبي نحو العمل والفئة التي تقدم لها بالخدمة (طلاب، مرضى، متشردين) وفقدان الدافعية نحو العمل.
- النظرة السلبية للذات والإحساس باليأس والاكتئاب والملل. (الزيودي، 2007، ص195)

كما يمكن أن تنتج عن الاحتراق النفسي بعض أعراض الاكتئاب الشائعة مثل:

- فقدان الاهتمام و الميول.
- العجز عن الاستمتاع بالخبرات السارة.
- الحزنsodness.
- فقدان الشهية loss of apptite.

- اضطراب النوم.(العيسوي، 2006، ص24)

6- أعراض عضوية (بدنية):

تتمثل الأعراض البدنية للاحتراق النفسي في الإعياء والأرق وارتفاع ضغط الدم وكثرة التعرض لصداع واللجوء للتدخين والإحساس بالإنهاك طول اليوم والإحساس بتعب بعد العمل (عبد الرحمان، 2006، ص240)

7- أعراض نفسية انفعالية:

تتمثل الأعراض النفسية في الملل، عدم الثقة بالنفس، التوتر، فقدان الحماس، الغضب، الاستياء وعدم الرغبة في الذهاب للعمل. (عبد الرحمان، 2006، ص241)

8- أعراض اجتماعية:

وهي أعراض متعلقة بالآخرين تتمثل في الاتجاهات السلبية نحو العمل والزملاء والانعزال والميل إليه أو الانسحاب من الجماعة. (عبد الرحمان، 2006، ص 241)

رابعا- مراحل الاحتراق النفسي:

المرحلة الأولي:

وتعرف بمرحلة الاستثارة الناتجة عن الضغوط أو الشد العصبيstrass anousal الذي يعيشه الفرد في عمله وترتبط بالأعراض التالية:

سرعة الانفعال، القلق الدائم، فترات من الضغط الدم العالي، الأرق، صرير الأسنان أو اصطكاكهم أثناء النوم بشكل ضاغط (bruscim)، النسيان، صعوبة في التركيز، الصداع، وضربات القلب الغير عادية (علي عسكر، 2003، ص 126)

وينتج عن هذه المرحلة حدوث عدم التوازن بين قدرة الفرد علي التحمل ومتطلبات العمل وضغوطه.

المرحلة الثانية:

ويطلق عليها مرحلة توفير أو الحفاظ علي الطاقة energg conservation وتشمل استجابات سلوكية مثل التأخر عن الدوام، تأجيل الأمور الحاجة الأكثر من يومين لعطلة نهاية الأسبوع، انخفاض الرغبة الجنسية، التأخر في انجاز المهام، الامتصاص، زيادة في الاستهلاك المواد المخدرة، زيادة في استهلاك المنبهات، اللامبالاة، انسحاب اجتماعي، السخرية والشك والشعور بالتعب في الصباح. (mariebaque ,2000 ,p 05)

وهي نتيجة المرحلة الأولي والتي هي رد فعل الانفعالي لحالة عدم التوازن حيث يشعر الفرد بالقلق، التعب، والإجهاد الناجم عن الضغط الذي تولده متطلبات العمل.

المرحلة الثالثة:

ويطلق عليها مرحلة الاستنزاف أو الإنهاك (eschaustio) والتي ترتبط بمشكلات بدنية ونفسية مثل، الاكتئاب المتواصل، اضطرابات مستمرة في المعدة، تعب جسمي مزمن، إجهاد ذهني مستمر، صداع دائم، الرغبة في انسحاب نهائي في المجتمع والرغبة في هجرة الأصدقاء وربما العائلة (علي عسكر، 2003، ص 126)

وهذه المرحلة تشكل مجموعة ردود الفعل غير محددة التي تميز الوقت الذي لا يستطيع الجسم فيه التأقلم مع حالة الضغط (pierre laa ,el al , 2003 ,p105)

ليس بالضرورة وجود جميع الأعراض للحكم بوجود حالة الاحتراق النفسي في كل من هذه المراحل، بل وجد أن ظهور عنصرين أو عرضين في كل مرحلة يمكن أخذها كمؤشرات علي أن الفرد يمر بالمرحلة المعينة من مراحل الاحتراق النفسي.

خامسا- أبعاد الاحتراق النفسي:

طبقا لماسلاش وزملائها (Maslach et al 1976 , 1978) فان اصطدام المهن الضاغطة يسبب مشاعر التوتر الشديد والدائم مع الناس، والذي يقود إلي فقدان الاهتمام، عدم الالتزام، وهما عكس اتجاهات العمل الأصلية وتظهر هذه المشاعر في صورة ثلاث أبعاد:

01- الإجهاد الانفعالي: L'épuisement émotionnel بما أن المشاعر الانفعالية استنزفت فان العاملين لا يستطيعون أو ليس لديهم القدرة علي العطاء كما كانوا من قبل، وتتمثل هذه المشاعر في شدة التوتر، والإجهاد، وشعور العامل بأنه ليس لديه شيء متبق ليعطيه للآخرين علي المستوي النفسي (Michel Delbrouk , 2001,p159)

02- تبلد الشعور: Dépersonnalisation ويوضح الاتجاهات السلبية اتجاه من يعمل معهم العامل المحترف نفسيا، وهذه الاتجاهات السلبية التي تكون أحيانا تهكمية لا تمثل الخصائص المميزة للعامل (Michel D elbrouch , 2007 , p125)

03- نقص الانجاز الشخصي: Accomplissement personnel وهذا البعد يبدأ حينما يبدأ الأفراد في تقيم أنفسهم تقيما سلبيا، وحينما يفقدون الحماس للانجاز، وعندما يشعر العامل بأنه لم يعد كفء في العمل مع عملائه وبعدم وعدم قدرته علي الوفاء بمسؤولياته الأخرى. Jean (Bigler , 2008,p136)

سادسا: مستويات الاحتراق النفسي:

صنف سبانيول Spaniol (1979) الاحتراق النفسي إلى ثلاث مستويات أرجعها إلى روتين العمل و تتمثل هذه المستويات فيما يلي:

أ- **الاحتراق النفسي المعتدل:** في هذه المرحلة نجد ظهور نوبات قصيرة من الإحباط و القلق و التعب لكن بصورة بسيطة و صغيرة.

نستنتج أن مستوى الاحتراق النفسي منخفض بدرجة كبيرة و بشكل عادي لا يؤثر على صاحبه كثيرا.

ب- **الاحتراق النفسي المتوسط:** نجد في هذه المرحلة استمرار نفس الأعراض السابقة لكن هذه المرة لمدة أطول من السابق حيث يمتد من أسبوعين فما فوق.

نستنتج أن مستوى الاحتراق النفسي في تطور بسيط مقارنة بالمستوى الأول.

ت- **الاحتراق النفسي الشديد:** أما هذه المرحلة نجد الاحتراق النفسي قد فاق عن المرحلتين السابقتين، فنتيجة لظهور مشاعر الاحتراق النفسي المعتدل والمتوسط بصورة مستمرة تظهر أمراض جسمية ونفسية مزمنة كالقرحة وآلام الظهر ونوبات الصداع الشديدة. ...الخ، وهنا يصبح الاحتراق النفسي مشكلة خطيرة تحتاج إلى المساعدة في أقرب وقت.

نستنتج أن مستوى الاحتراق النفسي في هذه المرحلة تطور بشكل كبير وصار أكثر حدة على المستويين السابقين و يؤثر على صاحبه بشكل كبير قد يسبب له مشاكل صحية و نفسية غير طبيعية، و تعد هذه المرحلة من أخطر مراحل الاحتراق النفسي التي قد تؤدي إلى الموت.(بدران، 1997، ص57)

سابعا- الفرق بين الاحتراق النفسي و الضغوط النفسية:

الفرق الموجود بين الاحتراق النفسي و الضغط النفسي هو:

أن الضغط شعور مؤقت حيث أنه بمجرد أن يتم التعامل مع مصادر الضغط يتم زواله فهو لا يطول عند الفرد فغالبا ما يزول لمدة قصيرة.

و من جهة أخرى فإن الاحتراق النفسي يطول عند الفرد حيث أنه مرتبط بعوامل ضاغطة لمدة زمنية طويلة و التي تؤدي إلى استنزاف انفعالي و فقدان الاهتمام بالعمل.

ثامنا – مظاهر الاحتراق النفسي:

هناك مجموعة من المظاهر الدالة على وجود الاحتراق النفسي لدى المعلمين والتي تتضمن أربعة مجالات و هي:

1- المظاهر الفسيولوجية والبدنية:

تمثل العلامات التي تظهر على البدن والتي تتمثل في:

- ضعف الحيوية و قلة النشاط: وهو حالة كسل شديد وخمول والرغبة الملحة في النوم والاسترخاء لفترة طويلة من اليوم، حيث يشعر الأستاذ بعدم القدرة على الحركة وانخفاض كبير في مستوى الطاقة لديهم.
- الصداع المستمر و الاضطرابات المعوية، الأرق وضيق النفس: هو شعور المعلم بألم شديد في الرأس و آلام في الجهاز الهضمي يؤدي إلى صعوبة في النوم أو تقطعه مما يؤدي بصاحبه إلى ضيق شديد في التنفس.
- أمراض القلب والقولون العصبي وضغط الدم: قد يؤدي الاحتراق النفسي لدى المعلم بظهور هذه الأمراض المزمنة التي قد تدفع للوفاة.
- توتر العضلات ونقص المقاومة، الروماتيزم: هو شعور بالاضطراب في الحركة بسبب شد في العضلات وانقباضها لا إراديا مما يسبب للأستاذ حركات التواء متكررة.
- الضعف الجنسي وغزارة البول و الإسهال: إن انخفاض الرغبة الجنسية لدى الأستاذ المحترق نفسيا وعدم القدرة على الانتصاب أو الحفاظ عليه بما يكفي، وقد تؤدي كثرة التبول والإسهال اللاإرادي إلى صعوبة ممارسة الجنس و يؤثر ذلك على العلاقة الجنسية.

- حب الشباب و التهابات الجلد: عند ارتفاع هرمون الكورتيزول المسؤول عن الشعور بالتوتر يؤدي إلى زيادة في الغدد الدهنية الفعالة فذلك يظهر حب الشباب بأشكال مختلفة و التهابات جلدية مختلفة في كامل أنحاء الجسم.
- اضطرابات الأكل. هي حالات خطيرة يمر بها الأستاذ المحترق نفسيا ترتبط بسلوكيات الأكل الغير المنتظمة إما شراهة أو قلة الأكل.
- انسداد الشرايين و أمراض الرئة و السرطان: تحدث هذه الأمراض عند فئة قليلة من المحترقين نفسيا خلال فترة زمنية طويلة من تطوره.
- اضطرابات الهضم و الإمساك: يؤدي التوتر إلى بطئ عملية الهضم و يحدث مشاكل في الجهاز الهضمي مثل الإمساك و الإسهال أو عسر الهضم و اضطرابات المعدة.
- فقر الدم: عند حدوث اضطرابات الأكل و اعتماد طرق أكل غير صحية تحدث نقص في الهيموغلوبين أو خلايا الدم الحمراء.
- آلام الظهر و ذبحة الصوت و فقدان الشهية: للحالة النفسية دورأساسي في حدوث ألم، فهناك موصلات عصبية بين المخ و العمود الفقري تتحكم فيه مادتين هما (السيروتونين و النورادرينالين) و يتغير الإحساس بالألم حسب نسبة هذه المواد مع حدوث الاحتراق النفسي. (أورد في: العريضة، 2016، ص206)

2- المظاهر المعرفية:

و التي تتمثل فيما يلي:

- فقدان القدرة على الابتكار: إن الاحتراق النفسي يؤدي بالمعلم إلى التطرق للتفكير على المدى القصير وهذا سبب في انعدام الإبداع و الابتكار، و تحقيق الإنجازات على مدى بسيط جدا.

- التشتت الإدراكي و الشرود الذهني: يتعرض الأساتذة في محيطه الملي إلى شرود الذهن و تشتت الإدراك و ما تخلفه هذه المشكلة من خلق علاقة تضاد، حيث أنها تؤدي إلى إيقاف الدافعية الكامنة لدى الأساتذة إلى التعليم.
- الوسوسة و كثرة الشك و العناد: و هذا ما يصاب المعلم جراء الضغوط و تراكمها عليه، فالوسوسة عبارة عن حالة مرضية تنتج عن الشك غير العادي و المتكرر الذي يؤدي أيضا إلى العناد و كثرة الجدال.
- قلة المقدرة على الانتباه و التركيز بقدرة طويلة: أي تشتيت الانتباه و فقدان القدرة على على التركيز على أمر محدد ضمن مجال التعليم أو العمل لكثرة الضغوط على المعلمين.
- عدم القدرة على مواجهة المشكلات بكفاءة: يواجه الأساتذة كل يوم العديد من المشاكل، غير أن بعضها تكون أصعب و أعقد من البعض الآخر و في كلتا الحالتين لا بد من امتلاك مهارات خاصة تضمن الوصول للحلول المناسبة في الوقت المناسب و هذا ما يفتقده الأساتذة بسبب الاحتراق النفسي الذي يمنعهم من إيجاد حلول لمشاكلهم. (العريضة، 2016، ص206)

3- المظاهر النفسية و الاجتماعية:

- الإحباط و القلق أمام الأزمات و كثرة الغضب: القلق و الغضب شعور طبيعي لكنه في غالب الأحيان ناجم عن الضغوط أو الاحتراق النفسي و تحميل النفس فوق طاقتها حيث يؤدي بالغضب لأبسط الأسباب.
- عدم الرضا الوظيفي: يظهر في قلة الاهتمام بالوظيفة و تأجيل العمل وهو من أبرز علامات الإصابة بالاحتراق النفسي فيضعف إنتاج و أداء المعلم.
- انخفاض تقدير الذات و السخط على الذات و الآخرين: إن الوصول إلى مرحلة احتقار الأفكار و الأفعال بالنسبة للأساتذة يعتبر إشارة واضحة لتدني تقدير الذات و هذا بسبب مشاعر الغضب

اتجاه ما هم عليه و إعطاء انطباع بانعدام القيمة مقارنة مع الغير مما يؤدي إلى السخط عليهم و عدم القدرة على إنجاز أي مهمة بنجاح، و شعور الأستاذ بأنه لا يستطيع الانتهاء من مهام عمله.

- سرعة البكاء و الانفعال الزائد: إن تراكم الضغوطات و حدتها تؤدي بالأستاذ إلى الحساسية الزائدة مما يسبب في انفعال زائد و استجابة الجسم للتوتر و سرعة البكاء سواء كان بسبب الانتقادات أو الشعور بالألم و الانزعاج من أي تعليق.
- فقدان الاهتمام بالآخرين و الكآبة: من السهل الشعور بعدم الاهتمام بالآخرين نتيجة الحزن و المعاناة من الاكتئاب، و هذا أمر طبيعي فالاكتئاب هو اضطراب مزاجي يسبب شعورا دائما بالحزن و فقدان الاهتمام.
- البلاء العاطفية و الإجهاد الانفعالي: الشعور بالإجهاد و الإرهاق العاطفي و عدم القدرة على مواصلة العمل و التأقلم، بالإضافة إلى بعض الاضطرابات الجسدية و الانفعالية.
- التشاؤم و ضعف القدرة على التحمل: يعمل التشاؤم على إضعاف قدرة المعلم على التحمل و نقص الدافعية و النشاط، حيث تؤدي إلى البحث عن أفكار للهروب من العمل.
- عدم الإحساس بالمسؤولية و عدم الاسترخاء و شد الأعصاب: من أسباب عدم تحمل المسؤولية الشعور بالضغط و عدم القدرة على المقاومة و شد الأعصاب ما يضع المعلم في أزمات متعددة فالإنسان المتوازن لا يتهرب من المسؤولية بل يجدها جزءا من تحقيق ذاته.(العريضة، 2016، ص 206)

4- المظاهر السلوكية:

- التغيب الطويل عن العمل و التقاعد المبكر: يترتب على الاتجاه نحو التقاعد المبكر العديد من الانعكاسات و المرتبط بالعمل و بيئته و ازدياد العبء و الضغط، و قبل ذلك يظهر عند المعلم

التغيب عن العمل بصفة مستمرة و طويلة و ذلك للهروب من جو العمل الذي يسبب له التوتر و الاحتراق النفسي و القلق.

- النقد الدائم للآخرين و السخرية منهم: هذا السلوك ينتج من الإحباط و يكون التعبير عنه عن طريق النقد للآخرين و السخرية منهم، بالإضافة إلى رفض محيط العمل و الأحداث نفسيا.
- النظرة السلبية للطلاب و عدم الالتزام بالعمل: إن الحالة المزاجية و طريقة التعامل داخل مجال العمل لهما تأثيرا كبيرا على تنفيذ التكليفات أو المهام بجدية.
- العدوانية و فقدان الهوية الشخصية: يؤدي الاحتراق النفسي إلى اضطراب في الشخصية و دائما ما يصاحبها قدر من التوتر و الضغوط، و العدوانية هي تعبير عن الشعور العدواني و تنشأ بسبب الغضب و الإحباط التي تظهر عل شكل معارضة أو عناد أو اتخاذ المواقف السلبية كرد فعل اتجاه ما يتعلق بالعمل و يمكن أن تسوء لتصل لحالة إفشال متعمد للمهام.
- أداء العمل بطريقة روتينية و مقاومة التطوير: إن الروتين يظهر بسبب الملل من أداء العمل بنفس الطريقة و يولد الاكتئاب بعد حين و من ثم يصبح المعلم غير مهتم بتطوير نفسه أيضا حيث يصل إلى أعلى درجات من الاحتراق النفسي.
- الإتكالية و الاعتداء على حقوق الآخرين: تنتج الإتكالية عن شعور المعلم أن انجازه الفردي لن يتم تقييمه لذا يتكاسل عن العمل و ضعف الحافز عند العمل مع الآخرين لاعتقاده أن مساهمته لن يتم تقييمها، و نضيف أيضا ضعف القيادة في العمل و هذا الشعور يولد سلوك يدفعه للاعتداء على حقوق الآخرين.
- البعد عن الموضوعية في الحكم على الأداء الوظيفي: و هذا بتدخل الآراء الشخصية للأستاذ حينما يزاول مهنته بالتدريس، و إصدار أحكام مسبقة خاصة مع التلاميذ أو البرنامج التربوي.

- الانسحاب و الميل للعمل الإداري أكثر من العمل مع الطلاب و الزملاء: يقوم المعلم بالتهرب من تدريس الطلاب و العمل نع زملاءه و يتوجه للعمل الإداري للابتعاد عن الفوضى التي تتسبب في الضغط و تأزم نفسيته التي تؤدي به إلى الوصول لأقصى مراحل الضغط و هو الاحتراق النفسي.
- انتظار أيام العطل و الإجازات ليبتعد عن عمله: إن المعلم المصاب بالاحتراق النفسي يتميز بكونه غير محب لعمله الأمر الذي يجعله ينتظر بفارغ الصبر العطل و الإجازات للابتعاد نفسيا عن العمل بسبب الإرهاق و التعب الحاد.
- الانسحاب من الحياة العائلية و تجنب الأصدقاء: يعني الميل إلى العزلة و الانطواء و التي تجعل المعلمين يتجنبون التواصل الاجتماعي مع غيرهم و لا يفضلون التواجد في الجلسات مع الأصدقاء و هذا بسبب الإصابة بالقلق و التوتر، و الذي يؤدي إلى الاكتئاب نتيجة ضغوط الحياة و العمل و بالتالي تفضيل الجلوس منفردا و الميل إلى العزلة.
- تدني القدرة على الإنجاز و عدم الاهتمام بالتحضير: هنا يصبح المعلم اقل نشاطا و غير مبال بالأعمال المكلف بها بفقدان الرغبة في العمل و ملل أثناء الدوام، بالإضافة إلى انعدام الحماس أو قلته اتجاه التحضير للعمل و عدم بذل الجهد الكافي الذي يتناسب نع عمله.
- نقص دافعية الأداء و التخلي عن المثاليات و زيادة سلبية الفرد: تدني رغبة المعلم في أداء المهام التعليمية و سبب ذلك قلة الحماس و عدم توفر البيئة المناسبة و الإصابة بمشاكل نفسية تؤثر عليه بالسلب.
- قلة البحث عن الطرق التدريسية الجديدة و الاكتفاء بطرق قديمة: إن المعاناة الجسمية و العقلية للأستاذ يسبب تعبا ذهنيا تستحيل معه مواصلة النشاط التدريبي.

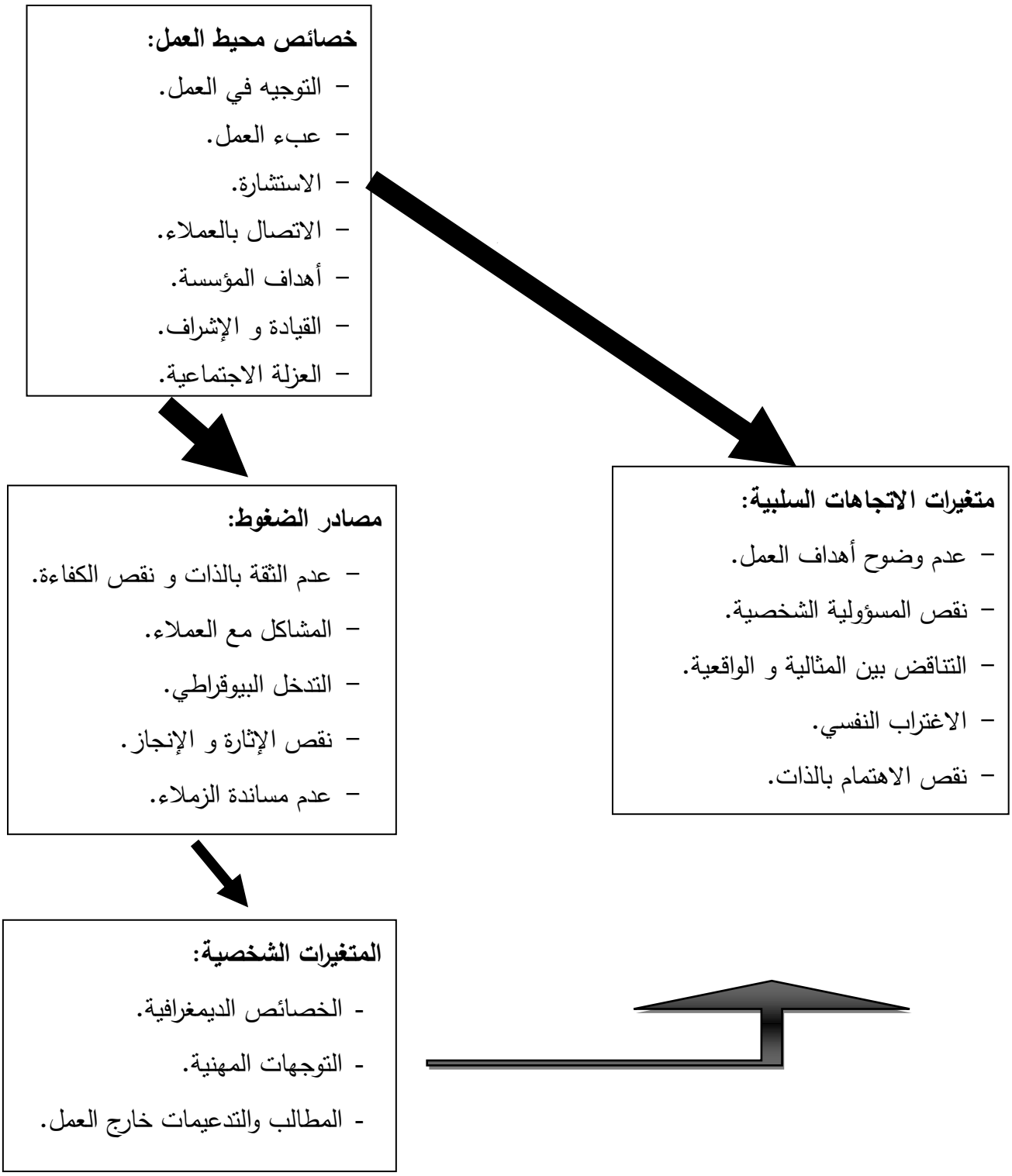
- عدم الرغبة في التدريس و عدم الرغبة بالعمل بطوعية: أي انخفاض شغف و حماس المعلم في التدريس.
- زيادة العنف في الأزواج و حدوث الخلافات الزوجية: عندما يمر أحد الزوجين بيوم مرهق و زيادة مستوى الاحتراق النفسي يؤدي ذلك إلى تفاقم المشاكل الزوجية بينهم و قد تصل أي العنف اللفظي أو الجسدي.(العريضة، 2016، ص207)

تاسعا – النماذج المفسرة لظاهرة الاحتراق النفسي:

1- نموذج تشيرنسCherniss للاحتراق النفسي:

قدم تشيرنس (1985) نموذجا للاحتراق النفسي، و قد قابل مع معاونيه ثمانية و عشرون مهنيا مبتدأ في أربعة مجالات في مجال الصحو و مجال القانون، مجال التمريض في المستشفيات العامة، مجال التدريس في المدارس الثانوية، و تم مقابلة كل المفحوصين عدة مرات خلال فترة تتراوح من سنة إلى سنتين.

الشكل رقم(1): نموذج تشيرنسCherniss للاحتراق النفسي



أ- خصائص محيط العمل:

تتفاعل هذه الخصائص مع الأفراد الذين يدخلون الوظيفة لأول مرة و لهم توجهات مستقبلية معينة و يحتاجون إلى مساندات اجتماعية، وكل هذه العوامل تعتبر مصادر معينة من الضغط الذي يتعرض له الأفراد بدرجات متفاوتة.

و يتواءم الأفراد مع هذه العوامل الضاغطة بطرق مختلفة فيلجأ البعض إلى أساليب و إستراتيجيات منحرفة، بينما يتواءم آخرون عن طريق اللجوء إلى الاتجاهات السالبة، و اعتبر تشيرسين خصائص محيط العمل الثمانية منشئات لمتغيرات الاتجاهات السالبة، و التي تشكل الاحتراق النفسي و هذه الخصائص هي:

- التوجيه في العمل.
- عبء العمل.
- الاستشارة.
- الاتصال بالعملاء.
- الاستقلالية.
- أهداف بالمؤسسة.
- القيادة و الإشراف.
- العزلة الاجتماعية.

ب- المتغيرات الاجتماعية:

و هي التي تضم الخصائص الديمغرافية، بالإضافة إلى التأييد الاجتماعيين خلال محيط العمل.

ت-مصادر الضغط:

وضع تشير سن خمسة مصادر للضغط كمقدمات للاحتراق النفسي و هي:

- عدم الثقة بالذات و نقص الكفاءة.
- المشاكل مع العملاء.
- التدخل البيوقراطي.
- نقص الإثارة و الإنجاز.
- عدم مساندة الزملاء.

ث-متغيرات الاتجاهات السلبية:

حدد تشيرسين اتجاهات سالبة تنتج عن الضغوط و تتمثل في:

- عدم وضوح أهداف العمل.
- نقص المسؤولية الشخصية.
- التناقض بين المثالية و الواقعية.
- الاغتراب النفسي.
- الاغتراب الوظيفي.
- نقص الاهتمام بالذات.

ج- متغيرات إضافية:

أضيفت بعض المتغيرات الأخرى إلى المتغيرات المرتبطة بالعمل و هي:

- الرضا الوظيفي.
- الغياب عن العمل.
- الاتجاه نحو ترك المهنة.
- الأعراض السيكوماتية.
- الرضا الزواجي.

- صراع الدور.
- الصحة الجسمانية.
- استخدام العقاقير.(أورد عن: الزهراني، 2008، ص32)

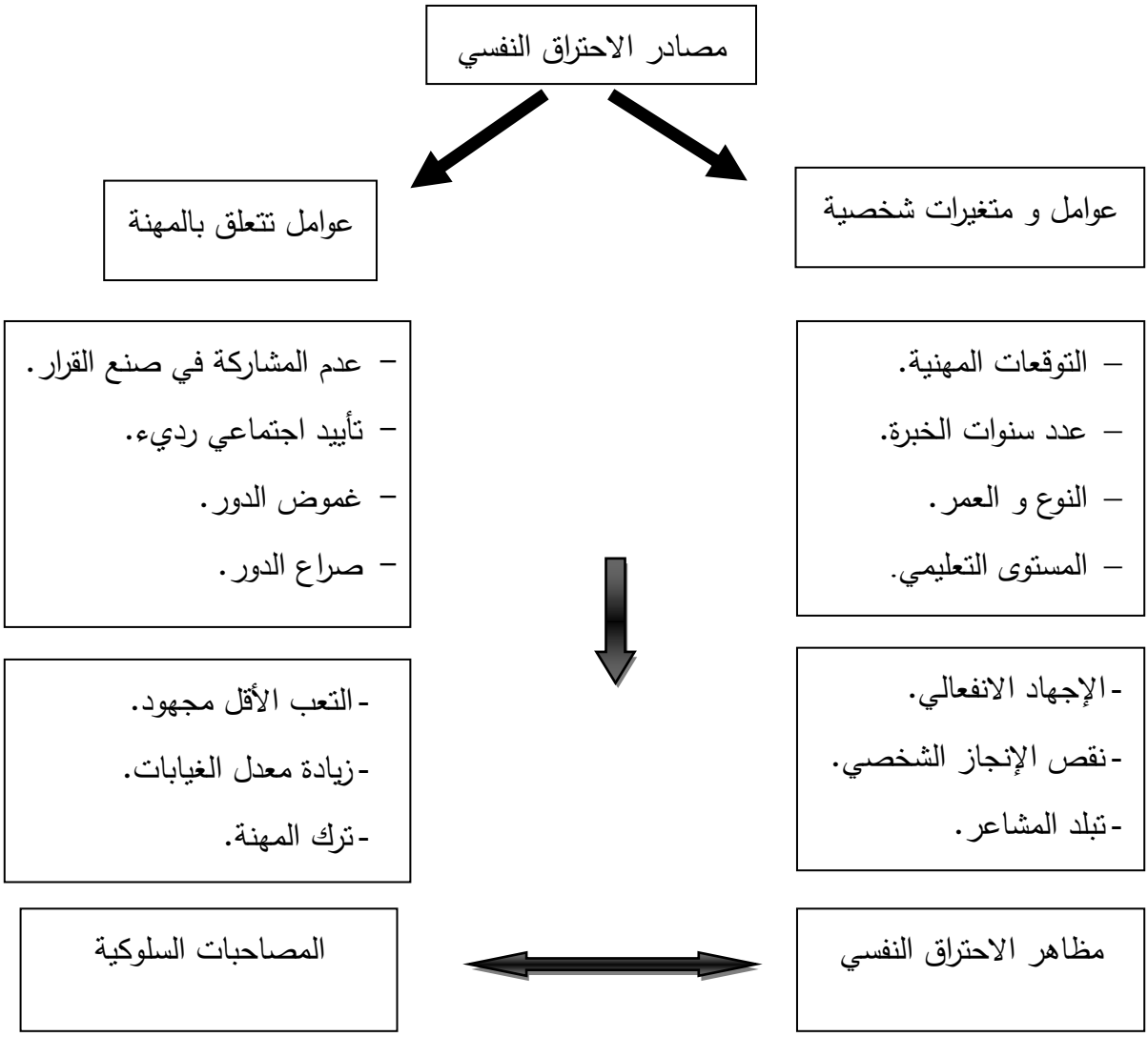
و قد أوضح تشيرسن أنه كلما زادت صدمة الواقع و زاد التعرض للضغط كلما زاد الاحتراق النفسي، كما أوضح النموذج أن الأشخاص الذين يحصلون على درجات عالية في الاحتراق النفسي هم اللذين يتلقون مساندة اجتماعية ضعيفة..

و يوضح هذا النموذج أيضا أن العوامل الديموغرافية مثل السن و الجنس و سنوات الخبرة ضعيفة الارتباط بالاحتراق النفسي.

بناءا عليه و طبقا للنموذج فإن من يحصلون على درجات احتراق مرتفعة هم العاملين اللذين يشعرون بأعراض سيكوماتية، وهم اللذين يستخدمون الأدوية بشكل متزايد و يعانون من عدم الرضا الزواجي، و من صراع الدور و قلة الرضا الوظيفي، و ترتفع نسب الغياب لديهم كما أنهم يميلون إلى ترك المهنة.(أورد عن: الزهراني، 2008، ص33)

2-نموذج شواد و آخرون للاحتراق النفسي Schoud: Jockson(1986):

شكل رقم(2): نموذج شواد و آخرون للاحتراق النفسي 1986)Schoud: Jockson)



(أورد عن: نشوة، 2007، ص25)

ويحدد هذا النموذج مصادر الاحتراق النفسي و مظاهره و مصاحباته السلوكية، حيث صنف مصادر و أسباب الاحتراق النفسي إلى:

- أسباب تتعلق بالمهنة و أخرى تتعلق بشخصية المهني، تتمثل الأولى في عدم مشاركته في اتخاذ القرارات و التأييد الاجتماعي الرديء، إضافة إلى صراع الدور و غموضه.
- أما المصادر التي ترتبط بالمهني ذاته فتتمثل في توقعاته نحو دوره المهني، و المتغيرات الشخصية الخاصة به مثل العمر، النوع، و عدد سنوات الخبرة و المستوى التعليمي. كما أشار

النموذج إلى مظاهر و أبعاد الاحتراق النفسي و التي تتمثل في الإجهاد الانفعالي و تبلد الشعور و نقص الإنجاز الشخصي، و تناول بعد ذلك التأثيرات السلبية الناتجة عن حدوث الاحتراق النفسي و المتمثلة في التعب الأقل مجهودا و زيادة معدل الغيابات، و قد يصل الأمر بالمهني إلى ترك المهنة. (أورد عن: نشوة، 2007، ص24-25)

عاشرا – وسائل مواجهة الاحتراق النفسي:

يشير الفرح(2001) بعد تلخيصه للعديد من آراء الخبراء في التعامل مع الاحتراق النفسي من أجل التخلص منه إلى جزئين أو منحنين.

أ- المنحنى الوقائي:

من أجل الوقاية من الاحتراق النفسي يشترط النقاط التالية:

- الاختيار المناسب للموظفين أو العاملين.
- نشر الوعي و التدريب و التعليم في بيئة العمل.
- استخدام الحوافز المادية و المعنوية.
- تشجيع اللياقة الصحية و البدنية.

ب- المنحنى العلاجي:

من أجل العلاج من ظاهرة الاحتراق النفسي يشترط النقاط التالية:

- تحسين مناخ العمل: و ذلك من خلال توفر فرص للترفيه و المكافآت و فرص التقدم و توضيح الحقوق و الواجبات و المهام لتجنب الصراعات و النزاعات المختلفة.
- توفير المؤازرة الاجتماعية: من خلال توفير علاقات اجتماعية إيجابية بين العاملين لتبديد الشعور بالوحدة و العزلة.

- توفير برنامج الإرشاد النفسي: لتحقيق النمو النفسي السليم و التقلب على المشكلات النفسية والاجتماعية التي تعيق التكيف المهني و الاجتماعي.(معروف، 2013، ص31)

خلاصة الفصل:

من هنا نستنتج أن الاحتراق النفسي يحدث عندما يفشل جهد العامل الشخصي في التغلب على العوامل المرتبطة بالعمل، و هنا ينشأ التوتر الناجم عن العمل لمدة طويلة.

كما نستخلص أن الاحتراق النفسي نتيجة لعدة أسباب تتعلق ببيئة العمل، و أخرى تتعلق بشخصية الفرد و أيضا عندما يفشل جهد العامل الشخصي في التغلب على العوامل الضاغطة المرتبطة بالعمل، و هو ينشأ عن التوتر الناجم عن العمل لمدة طويلة و عدم ملائمة مصادر تكيف العمال وغيرها من الأسباب التي تصل بالأستاذ إلى المراحل النهائية الاحتراق النفسي.

الجانب التطبيقي

الفصل الثالث: الإجراءات المنهجية للبحث

تمهيد

1. التذكير بفرضيات البحث.
2. منهج البحث.
3. حدود البحث.
4. الدراسة الأساسية.
5. عينة البحث.
6. أدوات البحث.
7. التقنيات الإحصائية المستعملة.

خلاصة الفصل

تمهيد:

سنتطرق في هذا الفصل إلى التذكير بالفرضيات وذكر المنهج المتبع، وكيفية إجراء الدراسة الإستطلاعية للتحقق من الخصائص السيكومترية للأداة المستعملة للقياس مع الصدق والثبات،كما سنتطرق إلى كيفية اختيار العينة وخصائصها لنختم هذا الفصل بالتطرق إلى الأدوات المستعملة في جمع وتحليل البيانات والتقنيات الإحصائية المستعملة.

1- التذكير بالفرضيات:

- يعاني أساتذة التعليم الابتدائي من ظاهرة الاحتراق النفسي.
- توجد فروق في درجات الاحتراق النفسي لأساتذة التعليم الابتدائي تعزى إلى متغير الجنس(ذكور . إناث).
- توجد فروق في درجات الاحتراق النفسي تعزى إلى سنوات الخبرة(أقل من خمس سنوات . أكثر من خمس سنوات).
- توجد فروق في درجات الاحتراق النفسي لأساتذة التعليم الابتدائي تعزى إلى الحالة الاجتماعية (متزوج . أعزب . أرمل . مطلق.

2-منهج البحث:

تم الاعتماد في هذا البحث على المنهج الوصفي الذي يهتم بوصف الظاهرة وصفا دقيقا باستخدام معايير كيفية وكمية بهدف الوصول إلى استنتاجات تساهم في فهم الواقع وتطويره. حيث يتناسب هذا مع أهداف وطبيعة البحث الذي يسعى لوصف درجة الاحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم الابتدائي ومعرفة الفروق بينهم في الجنس وسنوات الخبرة. (درويش،2018،ص46)

3 – حدود البحث:

الحدود الزمانية: تم تطبيق هذه الدراسة في الفترة الممتدة من 5 ماي إلى 20 ماي.

الحدود المكانية: تم تطبيق هذا العمل على مجموعة من الأساتذة في ولاية بومرداس في مؤسسات تربوية تحديدا في المدارس الابتدائية التالية:ابن رشد للبنات، ابن رشد للذكور، ابن سينا، البشير الإبراهيمي، حمداش عاشور، العربي تبسي.

الحدود البشرية: تم تطبيقها على عينة من أساتذة التعليم الإبتدائي.

4- الدراسة الأساسية:

تعد الدراسة الأساسية من الناحية المنهجية مرحلة تمهيدية قبل الشروع في الدراسة الأساسية لأي بحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية، فهي تعتبر خطوة هامة وضرورية تساعدنا على التعرف بالخصوص على الميدان الذي تجرى فيه الدراسة.

قمنا بدراسة أساسية لمعرفة مدى تناسب أدوات الدراسة مع العينة وكذلك معرفة مدى تجاوب الأفراد المتمثلين بأساتذة التعلم حول موضوع البحث وهو ظاهرة الاحتراق النفسي لديهم وعموما ما يلاحظ من استطلاع آرائهم تجاوب أفراد العينة المتمثلين في أساتذة التعليم الابتدائي لموضوع البحث وكذلك الاستبيان الموجه إليهم، فلقد أجابت عينة الدراسة على جميع بنود المقياس حسب التعليمات الواردة به دون إبداء غموض أو عدم فهم للعبارات.

5- عينة البحث:

سوف نتطرق في هذا العنصر إلى عينة المجتمع الأصلي التي قمنا منها باختيار عينة الدراسة الحالية، كما سنتطرق إلى طريقة اختيار العينة وخصائصها المميزة.

أولا: كيفية اختيار العينة:

تتكون عينة البحث من مجموعة من أساتذة التعليم الابتدائي ببعض ابتدائيات بومرداس، إذ تتضمن العينة (70) أستاذ وأستاذة تم اختيارهم بطريقة قصدية بوضع شروط مسبقة، بحيث بلغت عدد الاستمارات الموزعة (70) استمارة وتم استرجاعها كلها.

ثانيا: خصائص العينة:

تتوزع عينة البحث الحالي حسب الخصائص التالية:

الجنس، الحالة الاجتماعية، سنوات الخبرة.

سنورد فيما يلي الجداول التي توضح خصائص عينة البحث الحالي، وتتمثل الخصائص في البيانات الاجتماعية والمهنية التالية:

1. الجنس:

يتوزع أفراد عينة البحث حسب طبيعة جنسهم كما هو موضح في الجدول الموالي:

جدول رقم(1):توزيع أفراد العينة حسب الجنس

الجنس	التكرارات	النسبة المئوية
ذكور	21	%30
إناث	49	%70
المجموع	**70**	**%100**

يمثل الجدول رقم (1) توزيع أفراد العينة حسب الجنس، حيث بلغ الحجم الكلي للعينة (70) فردا منهم (21) ذكر أي بنسبة 30% ذكورا، و49 إناث بنسبة 70% إناثا، ويلاحظ أن عدد الإناث يفوق عدد الذكور.

2. الحالة الاجتماعية:

يتوزع أفراد عينة البحث وفقا لحالتهم الاجتماعية كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول رقم (2): توزيع لأفراد العينة حسب حالتهم الاجتماعية

الحالة الاجتماعية	التكرارات	النسبة المئوية
متزوج	17	%24,28
أعزب	31	%44,28
مطلق	12	%17,14
أرمل	10	%14,28
المجموع	**70**	**%100**

يمثل الجدول رقم (2) توزيع أفراد العينة حسب الحالة الاجتماعية حيث كان عدد المتزوجين (31) فرد أي بنسبة (44,28%) وهي الأغلبية، ثم تليها فئة العزاب بعدد أفرا مساويا (17) فردا بنسبة(24,28%)، أما المطلقون فكان عددهم (12) فردا أي بنسبة (17,14%)، والأرامل عددهم (10) فردا بنسبة (14,28%).

ومن هنا نستنتج أن أغلبية أفراد العينة مهم من فئة المتزوجين بنسبة(44,28%).

3. **سنوات الخبرة:** يتوزع عدد أفراد العينة وفقا لسنوات الخبرة حسب الجدول التالي:

جدول رقم (3): توزيع أفراد العينة حسب سنوات الخبرة

سنوات الخبرة	التكرارات	النسبة المئوية
أقل من 5 سنوات	36	%51,42
أكثر من 5 سنوات	34	%48,57
المجموع	70	%100

يمثل الجدول رقم (3) توزيع أفراد العينة حسب سنوات الخبرة، لقد كانت خبرة العينة من فئة (أقل من 5 سنوات) بـ (36) فرد أي بنسبة (51,42%)، وكانت خبرة العينة من فئة (أكثر من سنوات) بـ (34) فرد بنسبة(48,57%). ونلاحظ أن خيرة عينة الدراسة تغلب عليها فئة (أقل من 5 سنوات).

6- أدوات البحث:

من أجل فهم ظاهرة الاحتراق النفسي والوصول غلى حقائق تجسد فعلا واقع الدراسة، لا بد من استخدام أداة قياس تتوفر على الشروط العلمية من صدق وثبات وبناءا على ذلك تم الاعتماد في دراستنا على:

مقياس الاحتراق النفسي ل (1981) , Maslach & Jackson

وصف المقياس: هوسلم أعده كل من (1981) Maslach & Jackson لمهن القطاع الصحي ومهن المساعدة (الأساتذة، المدرسين، الشرطة) يقيس أعراض الاحتراق النفسي ويتكون هذا المقياس من 21 بندا يسمح بعرض المستويات الثلاث للاحتراق النفسي (الإنهاك الانفعالي، تبلد المشاعر، تدني الشعور بالإنجاز).

1. الإنهاك الانفعالي: يقيس المشاعر الانفعالية والإنهاك في العمل ويتضمن البنود التالية(1- 2- 3-6-8- 13- 14- 16- 20).
2. تبلد المشاعر: يقيس المشاعر السلبية تجاه الزملاء والتلاميذ ويضم البنود الآتية:(5- 10- 15).
3. تدني الشعور بالإنجاز: يقيس الرغبة في النجاح والإنجاز الشخصي للأستاذ في عمله ويشمل البنود التالية: (4- 7- 9- 12- 17- 18- 19- 21).

وحسب Maslach، فإن هذا المقياس يتم تصنيفه إلى(03) درجات: (مرتفع،متوسط،منخفض)وذلك من خلال الاستجابة للمقياس في ضوء اختيارات سبعة وهي:

- أبدا: تقدر بصفر (0).
- بعض المرات في السنة:تقدر بنقطة واحدة(1).
- مرة واحدة في الشهر: تقدر بنقطتين(2).
- بعض المرات في الشهر:تقدر بثلاثة نقاط(3).
- مرة واحدة في الأسبوع: تقدر بأربعة نقاط(4).
- بعض المرات في الأسبوع:تقدر بخمسة نقاط(5).
- كل يوم:تقدر بستة نقاط(6).

الخصائص السيكومترية لمقياس الاحتراق النفسي:

1- صدق المقياس:

بعد ترجمتنا للمقياس الحالي والمتمثل في مقياس الاحتراق النفسي لـ Maslavh&Jackson(1980)، قمنا عرضه على (10) أساتذة علم النفس العمل والتنظيم بجامعة مولود معمري بتيزي وزووجامعة الجزائر. وقد إتفق المحكمون في مجملهم على أن المقياس بصورته المترجمة يقيس ما وضع لقياسه، كما أكدوا كذلك على سلامة الصياغة اللغوية لعباراته ومناسبيتها.

وبعد استخدام معادلة "كوبر" لحساب نسبة اتفاق الأساتذة المحكمين على مدى صدق المقياس الحالي، تم التوصل إلى درجة المحكمين التي تتراوح بين (90%) إلى (100%).

2- ثبات المقياس:

لقد قام الأستاذ حلي مصطفى بحساب ثبات المقياس الذي اعتمدنا عليه في دراستنا على طريقتين هما:

أولا: طريقة التجزئة النصفية:

قمنا بتقسيم المقياسّ إلى جزأين، الجزء الأول يتمثل في البنود الفردية التي بلغ عددها (11) بند وهي كما يلي: 1،3،5،7،9،11،13،15،17،19،21.

أما الجزء الثاني يتمثل في البنود الزوجية التي بلغ عددها (10) بنود وهي كما التالي:

2،4،6،8،10،12،14،16،18،20.

ثم بعد ذلك قمنا بحساب معامل ارتباط" بيرسون " بين الدرجات الفردية والزوجية للمقياس الذي وجدناه يساوي (0.95) وبعد استخدام معادلة " سبرمان براون " التصحيحية للحصول على معامل ثبات المقياس والمقدرة ب(0.72) وذلك بعد تطبيقه على عينة الدراسة الاستطلاعية.

ومن أجل حساب ثبات المقياس قمنا بحساب الجذر التربيعي للقيمة المتحصلة عليها عند تطبيق معادلة "سبرمان براون" التصحيحية $\sqrt{0.72}$ وبعد حسابه وجدنا قيمته تساوي (0.84) وتدل هذه النتيجة على أن المقياس صادق وبالتالي يمكن الاعتماد عليه في بحثنا.(اورد في:حلي،2017،ص133-134)

إنطلاقا من هذه النتيجة، قررنا إجراء الدراسة الأساسية للبحث والتي كانت في الفترة الممتدة بين 5 ماي إلى 20 ماي من عام (2022)، وبعد حصولنا على البيانات والمعطيات اللازمة، قررنا البدء في تحليلها وذلك بالإعتماد على مجموعة من الأدوات الإحصائية.

7- التقنيات الإحصائية المستعملة:

استعمل البرنامج الإحصائي(spss) لمعالجة نتائج الدراسة وتمت الاستعانة بالأسلوب الإحصائي المتوافق مع موضوع الدراسة والمتمثل في:

1 - اختبار (T test)لحساب الفروق.

2 - النسب المئوية بالنسبة لخصائص العينة.

3 - المتوسط الحسابي والانحراق المعياري لحساب مستويات الاحتراق النفسي.

4 - Test anova.

خلاصة الفصل:

لقد تطرقنا في هذا الفصل لأهم الإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة الميدانية من خلال عرضنا للمنهج المتبع، التذكير بالفرضيات ,خصائص العينة وكيفية اختيارها، كما تطرقنا إلى الأدوات والأساليب الإحصائية التي سنعتمد عليها في جمع البيانات، معالجتها وتحليلها.

الفصل الرابع: تحليل و مناقشة النتائج

تمهيد

1. عرض و تحليل و مناقشة الفرضية الأولى.
2. عرض و تحليل و مناقشة الفرضية الثانية.
3. عرض و تحليل و مناقشة الفرضية الثالثة.
4. عرض و تحليل و مناقشة الفرضية الرابعة.

تمهيد:

بعد التطرق إلى الإجراءات المنهجية التي تم تناولها لتطبيق الميداني نستقبل في هذا الفصل الي عرض النتائج المتحصل عليها ثم تحليلها ومناقشتها قصد التواصل الي مدي تحقيق فرضيات البحث.

1- الدراسة الوصفية المسحية:

لوصف الوضع القائم لظاهرة الاحتراق النفسي بشكل تفصيلي دقيق، والهدف هو وصف أفراد العينة ضمن مستويات الاحتراق النفسي، والتحقق من الفرضية الأولى:

عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى: *

يعاني أساتذة التعليم الابتدائي من الاحتراق النفسي.

لتعرف علي مستوي الاحتراق النفسي لدي أساتذة التعليم الابتدائي في ولاية بومرداس في بعض إبتدائياتها، تم الاعتماد علي الإحصاء الوصفي، باستخدام النسب المئوية، المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري وإجابات الأساتذة علي مختلف عبارات مقياس الاحتراق النفسي حيث تمثلت الدرجة الدنيا6=(6×1)أما الدرجة العليا 126=(21×6) درجة.

فئات الاحتراق النفسي:

- من 6 إلى احتراق نفسي ضعيف.
- من 26 إلى 75 احتراق نفسي متوسط.
- من 76 إلى 126 احتراق نفسي مرتفع.

تم تحويل درجات مقياس الاحتراق النفسي إلي تكرارات ونسب مئوية وزعت علي الفئات الثلاثة المحددة لتعرف علي مستويات الاحتراق النفسي، لدي أساتذة التعليم الابتدائي وكانت النتائج كما هي موضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (4) توزيع أفراد العينة حسب مستويات مقياس الاحتراق النفسي:

المستويات	درجة الاحتراق	التكرار	النسبة المئوية
[6 25]	احتراق نفسي ضعيف	**29**	41،42
] 26-75 [	احتراق نفسي متوسط	**39**	55 ،73
] 76- 126 [	احتراق نفسي مرتفع	**2**	2،85
المجموع		**70**	**100٪**

بعد استقرائنا لبيانات الجدول السابق تبين انه أكثر من نصف أفراد العينة يعانون من احتراق نفسي **متوسط** وما يقارب النصف يعانون من احتراق نفسي ضعيف أما العينة المتبقية يعانون من احتراق نفسي مرتفع.

وعليه يمكن القول أن نسبة كبيرة من الأساتذة في كل الابتدائيات التي أجريت فيها الدراسة يعانون من احتراق نفسي متوسط وهذا نسبة ٪55،71 وفي الترتيب تأتي نسبة ٪ 41،24 احتراق نفسي ضعيف وتليها نسبة 2،85 من أفراد العينة يعانون من احتراق نفسي بشكل مرتفع وهذا يكون راجع لعدة أسباب:

كثافة البرامج الدراسي: يؤثر البرنامج الدراسي المكثف علي طرق تدريس المعلم في المرحلة الابتدائية فيقوم المعلم بحشو المعلومات وصعوبة إيصالها للمتعلم وذلك لعدم توافق الوقت المحدد لانجاز الدرس مع التلاميذ وكثرة الدروس التي تلزم المعلم الإسراع في تقديمها من اجل إنهاء البرنامج في الوقت المحدد.

نقص الوسائل التعليمية: علي الرغم من أهمية الوسائل التعليمية في عملية التعليم إلا أن معظم المدارس لا تمتلكها بسبب قلة الموارد المالية المخصصة لها وعدم توفير الإمكانيات والخصائص الأزمة الاستخدام الوسائل التعليمية.

الاكتظاظ في الأقسام: تزايد اكتظاظ التلاميذ في الفصول الأقسام الدراسية الأمر الذي صعب على الأستاذ أداء مهامه داخل الصف رغم بذل جهد إضافي مما أدى إلى تدني دافعية المعلمين و المعلمات للعمل.

توتر العلاقة مع زملاء العمل: تؤدي توتر العلاقات بين الأساتذة فيما بينهم و الإدارة ينفرون من العمل.

وتتفق هذه الدراسة مع دراسة أجراها " عبد الله محمد ناشي القحطاني " (2004) هدفت هذه الدراسة على التعرف على مستوى الاحتراق النفسي في مقاطعة عمان في المملكة الأردنية الهاشمية في كل من قطاع الخاص و العام و التعرف على ما إذا كان فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي لاستخدام مقياس الاحتراق النفسي كأداة للدراسة، تتبين في النتائج أن جميع أفراد العينة لديهم مستوى متوسط من الاحتراق النفسي.

وكذلك دراسة " عمار محمد الخرابشة " (2005) هدفت هذه الدراسة على التعرف على مستوى الإحتراق النفسي لدى المعلمين و المعلمات العاملين على طلبة ذوي صعوبات التعلم في غرف المصادر، وقد تم تطبيق الدراسة على عينة تضم (166) معلم و معلمة من مديريات التربية العاصمة و البلقاء والكارك في المملكة الأردنية الهاشمية و قد تم استخدام مقياس " ماسلاش " للإحتراق النفسي وقد توصلت النتائج إلى درجة الإحتراق النفسي لدى المعلمين كانت بدرجة متوسطة.

ولذلك بعد عرض و مناقشة نتائج الفرضية الأولى و تحليل أهم الدراسات السابقة و التي تتفق مع النتائج المتوصل إليها في هذه الفرضية يمكن القول أن أساتذة التعليم الإبتدائي يتعرضون إلى درجات متفاوتة من الإحتراق النفسي و أعلى درجة كانت في مستوى المتوسط.

فإن الفرضية الأولى التي تقول يعاني أساتذة التعليم الإبتدائي من الإحتراق النفسي تحققت و يمكن قبولها.

2- الدراسة المقارنة

هدفنا في هذا البحث التعرف على الفروق في درجات الاحتراق النفسي لمجموعة من أساتذة التعليم الإبتدائي لولاية بومرداس و هذا حسب متغيرات الجنس، الحالة الاجتماعية، سنوات الخبرة.

1.2 عرض و تحليل و مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الإحتراق النفسي حسب متغير الجنس.

لدراسة الفروق حسب الجنس تم تقسيم أفراد العينة إلى عينتين ذكور و عينة الإناث و هذا التأكيد ما إذا كانت هناك فروق بين العينتين في درجات الإحتراق النفسي و توضح ذلك في الجدول التالي:

جدول رقم(5): المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لدرجات الاحتراق النفسي حسب متغير الجنس

الجنس	العينة	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري
ذكور	21	38,90	16,628
إناث	49	31,55	17,857

يتضح من الجدول ان هناك درجات متقاربة إذا بلغ المتوسط الحسابي الإجابات الأساتذة الذكور علي المقياس الاحتراق النفسي ب 39،90 درجة وهو اقرب إلي المتوسط الحسابي للإناث الذي قدر ب31،55 وقدر الانحراف المعياري لعينة الذكور ب 16،628 درجة أما الإناث قدر ب 17،857.

ودرجة الاحتراق النفسي حسب متوسطات الاستجابات لمقياس الاحتراق النفسي أظهرت ان درجات متقاربة بين أساتذة ذكور وإناث ويرجع ذلك لعدة أسباب:

- ظروف العمل المتشابهة
- يتعرضون لنفس الضغوط تقريبا.
- الاستفادة من نفس العطل ونفس الامتيازات ونفس الجهود المبذولة.

- تشابه انماط الحياة بين كلا الفئتين.

تتفق هذه الدراسة مع مع دراسة قام بها " دباي وبن ساسي " (2010)هدفت هذه الدراسة الي معرفة الفروق في مستوي الاحتراق النفسي لدي اساتذة بين الجنسين وقد أجريت الدراسة علي مدينة ورقلة الموسم الدراسي (2010 2009) , وقد استخدمت الدراسة مقياس مسلاش للاحتراق النفسي، وتوصلت الدراسة الي عدم وجود فروق بين افراد مجتمع الدراسة تعزي الي متغير الجنس.

وكذلك حساب **للفروق حسب متغير**test Tللفروق عند 0،05 حسب متغير الجنس وفق الجدول التالي:

جدول رقم(6): حسابT test الجنس

المعالجة الإحصائية	Tقيمة	درجة الحرية	الدلالة المحسوبة	فروق المتوسطات الحسابية	فروق الإنحرافات المعيارية	مستوى الدلالة	القرار
توجد فروق في مستوى الإحتراق النفسي حسب متغير الجنس	1,658	68	0,105	7,354	7,436	0,05	غير دالة

مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

توقعنا في هذه الفرضية وجود فروق في مستوى الإحتراق النفسي حسب متغير الجنس من خلال الجدول السابق يظهر لنا عدم وجود هذه الفروق بين الذكور و الإناث.

1,658 و قدر مستوى دلالتها ب 0,105 و هي أكبر من مستوى الدلالة 0,05Tبحيث بلغت قيمة و إذن نقبل الفرضية الصفرية و نرفض الفرضية البديلة و عليه لا توجد فروق ذات دالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم الإبتدائي تبعا لمتغير الجنس.

و عليه نرفض الفرضية الثانية التي مفادها: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم الإبتدائي حسب متغير الجنس.

و ذلك راجع إلى عدة أسباب تعود إلى وجود المعلمين و المعلمات تحت نفس مصادر الضغوط التي تؤدي إلى الاحتراق النفسي لذلك يتقاسمون ضغوط الحياة و أعباءها فالمعلمات يقعن تحت ضغوط خاصة بالمنزل و الأسرة و كذلك ضغوط العمل، و المعلمون يتحملون الضغوط الأسرية خاصة من الجانب المادي، مما يتحتم عليهم البحث على مصادر أخرى لتحسين الدخل خاصة في ظل الزيادة المستمرة للأسعار بالإضافة إلى أن كلا الجنسين يعملون تحت نفس الظروف الصعبة و يقسمون نفس الأدوار و الواجبات و نفس المسؤوليات المهنية و تحت نفس الأسلوب الإداري و مع نفس التلاميذ من نفس المرحلة العمرية.

تتفق هذه النتيجة مع دراسة أجراها الطحاينة و لطفي زياد (1993) و التي هدفت للكشف عن مستوى الاحتراق النفسي للمعلمين بالأردن و من بين النتائج التي توصلت لها عدم وجود فروق في مستوى الاحتراق النفسي تعزى للجنس.

و دراسة الحايك(2000) التي توصلت إلى عدم وجود فروق التي توصلت إلى عدم وجود فروق في درجة الاحتراق النفسي تعزى لجنس المعلم.

و دراسة ميسون و محمدي(2010) و التي توصلت في محملها إلى عدم وجود فروق في مستوى الإحتراق النفسي بين الذكور و الإناث.

و في نفس السياق أكدت نتائج دراسة الوابلي التي خلصت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين معلمي و معلمات التعليم العام بمكة المكرمة على جميع أبعاد مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي.

و عليه بعد عرضنا لنتائج هذه الفرضية يمكن القول أنه لا يوجد فروق بين الجنسين راجع لعدة عوامل متشابهة بين كلا الجنسين و أن الفرضية الثانية لم تتحقق و لا يمكن قبولها التي مفادها توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الاحتراق النفسي حسب متغير الجنس.

2.2عرض و تحليل و مناقشة الفرضية الثالثة:

توجد فروق في الاحتراق النفسي حسب متغير الأقدمية (أكثر من 5 سنوات . أقل من 5 سنوات)

لدراسة الفروق حسب الأقدمية في مهنة التعليم لأساتذة التعليم الابتدائي قمنا بتقسيم أفراد العينة إلى قسمين عينة أساتذة ذات خبرة أقل من 5 سنوات للتأكيد ما إذا كانت هناك فروق بين العينتين و نوضح ذلك في الجدول التالي:

جدول رقم(7): المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لدرجات الاحتراق النفسي حسب متغير الأقدمية

السنوات	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
أقل من 5 سنوات	36	32,78	16,572
أكثر من 5 سنوات	34	34,79	19,028

يتضح في الجدول السابق أن المتوسط الحسابي للاحتراق النفسي لدى (36) أستاذ ذات خبرة أقل من 5 سنوات تقدر ب 32,78 و الانحراف المعياري يقدر ب 16,572 بينما يقدر المتوسط الحسابي(34) أستاذ ذات خبرة أكثر من 5 سنوات ب 34,79 و الانحراف المعياري يقدر ب 19,028 من خلال النتائج الأولية هناك تقارب في درجات الاحتراق النفسي لدى أساتذة بالنسبة لسنوات الخبرة.

عند مستوى الدلالة 0,05 لمعرفة الفرق بين سنوات الخبرةT testللتأكد من هذه النتائج نستخدم إختبار كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول رقم(8): حسابTest Tللفروق حسب متغير الأقدمية

الفرضية	Tقيمة	درجة الحرية	الدلالة المحسوبة	فروق المتوسط الحسابي	فروق الإنحراف المعياري	مستوى الدلالة	القرار
توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المتغير العلمي حسب الأقدمية	0,474	68	0,639	2,016	4,275	0,05	غير دالة

مناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

يتضح من الجدول أن قيمة بلغت 0,474 و بلغت مستوى دلالتها ب 0,639 و هي أكبر من مستوى الدلالة 0,05 بالتالي ليس هناك فروق في مستوي الاحتراق النفسي حسب سنوات الخبرة.

وهذا راجع لعدة اسباب يمكن تفسرها من خلال رؤية ان كلتا المجموعتين تبدا بضغوطها منذ بداية مشوار العمل من العام الأول بسب كثرة الضغوط التي يواجهها الأستاذ بمجرد دخوله الي الميدان العمل بسبب عبء العمل الزائد وعدم استجابة التلاميذ معهم بسهولة وعدم التأقلم مع التهميش الموجه إليه منذ البداية وتعامل مع فئة من التلاميذ في مرحلة عمرية صعبة بحيث أن الأستاذ عند تخرجه يطمع بمستقبل ومكانة اجتماعية متميزة فينصدم بالواقع الذي يجده في ميدان العمل.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة اجراها يوسف محمد حرب عودة (1998) هدفت هذه الي التعرف علي مدي انتشار ظاهرة الاحتراق النفسي ودراسة بعض المتغيرات الديمغرافيا الخبرة والمستوي الاجتماعي حيث توصلت هذه الدراسة الي انه لا يوجد فروق في درجة الاحتراق النفسي بنسبة لسنوات الخبرة.

بالإضافة إلى دراسة كل من فرج (2001) ودراسة ما يرى (2006) ودراسة الخريحان والريفي (2010) والتي توصلت نتائجها إلى عدم وجود فروق بين الأساتذة في مستوي الاحتراق النفسي تبعا لمتغير الخبرة المهنية.

ولذلك بعد عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة وتحليل أهم الدراسات السابقة والتي تتفق مع النتائج المتوصل إليها في هذه الفرضية يمكن القول أن عدم وجود فروق في درجة الاحتراق النفسي لدي الأساتذة حسب سنوات الخبرة راجع إلى أسباب عديدة من بينها إنصدام الأساتذة من واقع العمل من عامه الأول وعليه يمكن القول ان الفرضية الثالثة لم تتحقق ولا يمكن قبولها والتي مفادها:

يوجد فروق في درجة الاحتراق النفسي حسب متغير الأقدمية أكثر من 5 سنوات اقل من 5 سنوات.

2. 3 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الاحتراق النفسي حسب الوضع الاجتماعي.

لدراسة الفروق حسب الوضع الاجتماعي تم تقسيم العينة إلى 4 مجموعات مطلق، أرمل، أعزب، متزوج وهذا للتأكد من إذا كانت هناك فروق بينهم في درجة الاحتراق النفسي ويوضح ذلك من خلال الجدول التالي:

جدول رقم (9): التحليل الوصفي لدرجات مستوى الاحتراق النفسي حسب الحالة الاجتماعية:

الحالة الاجتماعية	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
اعزب	17	37،71	17،503
متزوج	31	27،03	16،626
مطلق	12	40،67	19،047
ارمل	10	39،60	14،393
المجموع	**70**	**33،76**	**17،706**

يتضح من الجدول السابق أن المتوسطات الحسابية متقاربة في كل الحالات الاجتماعية حيث بلغت درجة المتوسط الحسابي بنسبة للعزاب ب 37،71 والانحراف المعياري 17،503 أما فئة المتزوجين بلغ المتوسط الحسابي لديهم ب 27،03 والانحراف المعياري 16،626 أما بنسبة للمطلقين فلمتوسط الحسابي 40،67 والانحراف المعياري 19،047 أما الفئة الأرامل بلغ المتوسط الحسابي ب 39،60 والانحراف المعياري 14،393 وهذا ما يعطي مؤشرا أوليا في اختلاف درجة الاحتراق النفسي في الحالات الاجتماعية (مطلق، أعزب، متزوج، أرمل) وهذا ما نوضحه في الجدول التالي:

الجدول رقم (10): جدول يمثل facteur (0،05) لتحليل التباين بين مستوي الحالة الاجتماعية في مستوي الاحتراق النفسي تبعا للحالة الاجتماعية.

المعالجة الإحصائية	مجموع المربعات	درجة الحرية	مجموع المتوسطات	قيمة F	قيمة الدلالة	القرار
داخل المجموعات	2581،308	3	860،434	2،981	0،038	دالة
بين المجموعات	19049،564	66	288،630			
المجموع	21630،871	69				

مناقشة نتائج الفرضية الرابعة:

نلاحظ من خلال الجدول السابق ان درجة الاحتراق النفسي بالنسبة للحالة الاجتماعية مختلفة حسب المتوسط الحسابي لكل حالة وفي الجدول التالي عند حسابنا لقيمة الدلالة f التي تساوي 2،981 وقيمة الدلالة تساوي 0،038 اصغر من مستوي الدلالة المقدر ب 0،05 وهي دالة إحصائية لهذا توجد فروق في درجة الاحتراق النفسي لدي مجتمع العينة وهذا راجع لعدة أسباب:

بمعنى أن الأستاذ سواء كان أعزب أو أرمل أو مطلق أو متزوج جميعهم يعانون من احتراق نفسي ولكن بالاستعانة بالجدول السابق نلاحظ ميل درجات الاحتراق النفسي إلى فئة الأساتذة التعليم الابتدائي المطلقون وهذا ما يفسر المعاناة الاحتراق لهؤلاء الأساتذة علي غرار الفئات الأخرى.

وهذا ما توصلت إليه دراسة "نوال بن عثمان بن أحمد الزهراني " (2008) في دراسة حول عوامل الشخصية المنبئة بمستوي الاحتراق النفسي لدي معلي التربية الخاصة، حيث توصلت النتائج إلى أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات الاحتراق النفسي لدي العاملات مع ذوي الاحتياجات الخاصة نتيجة اختلاف في الحالة الاجتماعية.

ولذلك بعد عرض ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة وتحليل الدراسات التي تتفق مع النتائج المتوصل إليها في هذه الفرضية يمكن القول ان الفرضية التي تقول يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاحتراق النفسي تعود إلى الحالة الاجتماعية تحققت ويمكن قبولها.

استنتاج عام:

لقد اهتم مختلف الباحثين من كل أنحاء العالم بظاهرة الاحتراق النفسي لما لها من تأثير سلبي على صحة الأساتذة و عملهم، و قد أكدت معظم الدراسات و الأبحاث العلمية أن الاحتراق النفسي يوجد بكثرة لدى الأساتذة نتيجة العبء الزائد في العمل بحيث تظهر لديهم حالات الاكتئاب و التوتر و القلق كذلك الغضب و العدوانية.

و استمرار هذه الحالة لدى الأساتذة سوف تؤدي بهم إلى معاناة حقيقية في العمل، فالاحتراق النفسي يساعد في ظهوره كل من بيئة العمل و شخصية الفرد أيضا و يظهر في إنخفاض فعاليتهم و كفاءتهم المهنية.

إن الأثر السلبي الذي يتركه الاحتراق النفسي لدى الأساتذة دفعنا إلى الاهتمام بهذه الظاهرة من خلال دراسة حول مستوى الاحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم الابتدائي من خلال تطبيق مقياس الدراسة على(70) أستاذ و أستاذة، و بعد جمع البيانات و معالجتها إحصائيا، عرضها، تحليلها، و مناقشتها ثم التوصل إلى النتائج التالية:

- الفرضية الاولى: إحتراق نفسي متوسط.
- الفرضية الثانية: عدم وجود فروق بين الجنسين.
- الفرضية الثالثة: لا يوجد فروق بين متغير الأقدمية(أكثر من 5 سنوات–أقل من 5 سنوات).
- الفرضية الرابعة: توجد فروق بين متغير الحالة الاجتماعية (المطلقين)

نستنتج من خلال هذه النتائج المتوصل إليها أن أفراد العينة يعانون من مستوى متوسط للاحتراق النفسي.

خاتمة:

لقد كان هدف دراستنا الحالية هو التعرف على واقع الاحتراق النفسي في إحدى إبتدائيات ولاية بومرداس وهذا من خلال إجراءنا لدراسة ميدانية على أساتذة التعليم الابتدائي، و قد إشتملت عينة دراستنا على (70) أستاذ و أستاذة، أما أداة القياس التي إعتمدنا عليها فكانت مقياس الإحتراق النفسي من إعداد Maslash&Jackson(1981) .

بعد التطرق لفرضيات الدراسة الحالية بالتحليل و المناقشة أسفرت النتائج على معاناة أساتذة التعليم الابتدائي لبعض إبتدائيات ولاية بومرداس من إحتراق نفسي متوسط .

إنطلاقا من النتائج التي توصلنا إليها من خلال الدراسة الحالية التي تناولت موضوع الإحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم الإبتدائي، فإنه بات من الضروري الإهتمام بظاهرة الإحتراق النفسي التي أصبحت منتشرة بكثرة في جميع المهن، فإنه قد يؤدي غلى إضطراب العلاقات بين الأستاذ وبين المحيطين به من زملاء العمل و التلاميذ، أفراد العائلة و المجتمع ككل.

الاقتراحات:

من بين الاقتراحات التي يمكن أن نطرحها من أجل الوقاية من الاحتراق النفسي على صحة الأساتذة هي:

1- إهتمام الأخصائيين في مجال العمل بظاهرة الاحتراق النفسي و معرفة أسبابها و إجراء بحوث أشمل و أوسع لفهم هذه الظاهرة.

2- إقامة دورات و برامج إرشادية تخفف من شدة الاحتراق النفسي تساعد الأساتذة على استخدام إستيراتيجيات تعامل فاعلة التكيف أفضل مع ظروف العمل.

3- العمل على تقليل الضغوط الإدارية و المهنية عل الأساتذة.

4- الاهتمام بتدريب مديري المدارس على كيفية تقديم المساعدة و المساندة للأساتذة.

5- الاهتمام بالدعم المادي و المعنوي للأستاذ، لأن رضا النفس عن مهنته هو أول مراحل إنجازه المهني و من ثم تفادي إصابته بالاحتراق النفسي.

6- الاهتمام بتحسين الأوضاع في المدارس الابتدائية من حيث تقليل كثافة الفصول الدراسية.

مراعاة بعد السكن عن العمل في التوزيع الذي يأتي معظمه تعسفيا، حتى لا يذهب المعلم إلى المدرسة مستنزفا جسديا فيستنزف نفسيا، و من ثم يصاب بالاحتراق النفسي.

قائمة المراجع

قائمة المراجع:

الكتب:

1- أحمد محمد عوض. (2007)، **الإحتراق النفسي و المناخ التنظيمي في المدارس** ، دار الحامد، الطبعة الأولى ، عمان .

2- أحمد محمد عوض.(2003)، **الإحتراق النفسي و المناخ التنظيمي في المدارس** ، دار الحامد ، الطبعة الأولى ، عمان .

3- رائدة خليل سالم.(2019)، **التعليم الإبتدائي** ، مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع، بدون طبعة ، عمان.

4- سيف سرحان العمري.(2007)، **الإحتراق النفسي لدى معلمي المدينة المنورةّ** ، جامعة اليرموك ، الأردن ، بدون طبعة.

5- عبد الرحمان بن أحمد هيجان.(1998)، **ضغوط العمل،الإدارة العامة** ، بدون طبعة ، عمان.

6- عبد الرحمان محمد العيساوي.(2006)، **علم النفس في خدمة المجتمع الحديث** ، الدار الجامعية ، بدون طبعة ، مصر.

7- علي عسكر.(2003)، **ضغوط الحياة و أساليب مواجهتها** ، دار الكتاب الحديث ، الطبعة الثالثة، الكويت .

8- عيماد صالح نجيب العريضة.(2016) ، **مستوى النفسية و التربوية** ، جامعة القصيم ، العدد الثاني ، بدون طبعة ، السعودية .

9- محمد علي صبرة.أشرف محمد عبد الغني شريت.(2004) ، **الاحتراق النفسي** ، دار المعرفة الجامعية .

10- محمد مصطفى . أسعد.(2000)،**التنمية و رسالة الجامعة في الألف الثالث** ، المؤسسة الجامعية للنشر و التوزيع ، بدون طبعة ، لبنان.

11- نائف علي ايبو. (2019)، **الضغوط النفسية** ، دار المعرفة الجامعية ، بدون طبعة.

الرسائل الجامعية :

12- خديجة معروف.(2017) ، **الإحتراق النفسي و علاقته ببعض سمات الشخصية لدى العاملات مع ذوي الإحتياجات الخاصة** ، رسالة ماجستير ، جامعة أم البواقي، بدون طبعة،الجزائر .

13- مالك الرشدان.(1995)، **الإحتراق النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس في الجامعات الأردنية الحكومية و علاقته ببعض المتغيرات** ، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، الأردن.

14- محمد معروف.(2013)،**إستيراتيجيات التعامل مع الإحتراق النفسي عند أساتذة التعليم الثانوي** ، رسالة ماجستير ، جامعة وهران ، الجزائر.

15- مراد سماني. (2012)،**إستيراتيجيات التعامل عند الذين يعانون من الإحتراق النفسي لدى الأطباء المقيمين بالمستشفى الجامعي بوهران** ،رسالة ماجستير ،جامعة وهران، الجزائر.

16- مصطفى حلي.(2016)،**الإحتراق الوظيفي لدى الأطباء و الممرضين** ، رسالة ماجستير في علم النفس، جامعة مولود معمري، تيزي وزو ، الجزائر.

17- منى محمد علي بدران.(1997)،**الإحتراق النفسي لدى معلمي المرحلة الثانوية و علاقته ببعض المتغيرات** ، رسالة ماجستير في علوم التربية، معهد الدراسات و البحوث التربوية ،جامعة الأزهر، القاهرة.

18- مهند سليم عبد العلي.(2003)،**مفهوم الذات و أثر بعض المتغيرات الديمغرافية و علاقته بظاهرة الإحتراق النفسي لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة حنين ونابلس** ،رسالة ماجستر ،كلية التربية ، جامعة النجاح الوطنية ، فلسطين .

19- نشوة كرم دردير. (2007)، **الاحتراق النفسي لدي المعلمين ذوي الانماط (ا)و(ب) وعلاقته باساليب مواجهة المشكلات** ، رسالة ماجستر ،كلية علوم التربية ، جامعة القيوم ، مصر .

20- نعيمة طايبي. (2013) ،**علاقة الاحتراق النفسي ببعض الاضطرابات النفسية والجسدية لدي الممرضين** ،رسالة الدكتورة ، علم النفس العيادي ، جامعة الجزائر2، الجزائر.

المجلات :

21- أسماء عبد الحافظ الجعافرة. (2013) ،**الاحتراق النفسي لدي الطلبة الجامعين القاطنين في المنازل الداخلية وعلاقته بعدد من المتغيرات** ،مجلة الجامعة الإسلامية لدراسات التربوية والنفسية جامعة البلقاء التطبيقية ، مجلد 21.

22- دبابي بوبكر. (2012) ، **مستوي الاحتراق النفسي لدي معلمي المرحلة الابتدائية** ،مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية ، العدد 9.

23- عبد الفتاح غريب . (2019)، **بحوث في الصحة النفسية** ،جامعة مجلة الأزهر القاهرة ، الجزء 1.

24- عبد الله الرفاعي يحي .(2008)، **مستويات الاحتراق النفسي لدي أعضاء هيئة التدريس في كلية المعلمين في ضوء بعض المتغيرات** ،مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والنفسية.

25- علي عسكر . (1986) ، **مدي تعرض معلمي المرحلة الثانوية بدولة الكويت لظاهرة الاحتراق النفسي** ، المجلة التربوية ، مجلد 3.

26- ماهر يوسف المجدلاوي. (2014)،**مصادر الاحتراق النفسي وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية لدي عينة من السائقين** ،مجلة جامعة الاقصي ، المجلد 18، العدد 2.

27- محمد حمزة الزيودي. (2007)،**مصادر الضغوط النفسية والاحتراق النفسي لدي معلمي التربية الخاصة في محافظة الكرك وعلاقتها ببعض المتغيرات** ،مجلة دمشق، جامعة موتة ، المجلد 23، العدد 2.

المراجع بالغة الاجنبية :

28- Jean michal Bigler (2008) ،**lepuisement que nous outte ou quand le traveil rend malade**، medecin &hayyiene،vol 23 .

29- Marie Friderique Baque (2000) ، **societes francaise burnout chez les saignents en consérologie.**

30- Michal Delbrouk(2007) ،**burnout et medecin le syndrone d epusement professionnel ، de boeck universite ، 1n°28.**

31- pierre laa ,Henri laa ,Andre calinoua ki . (2003) ,**Le stress permonent – réaction- odoptation de l'organisme au aléos existentiels** , 3éme édition, Mossam,Paris.