

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي.
جامعة محمد البشير الإبراهيمي برج بوعريريج.
كلية العلوم الانسانية والاجتماعية.
قسم العلوم الاجتماعية.

الشعبة: علم النفس

العنوان

الاحترق النفسي لدى أساتذة مرحلة التعليم الابتدائي

دراسة ميدانية ببعض ابتدائيات بلدية بليمور - برج بوعريريج -

مذكرة متممة لنيل شهادة الماستر تخصص: علم النفس العمل والتنظيم.

- اشراف الاستاذ :

د/ قرين العيد

- اعداد :

سلواني مريم

السنة الجامعية: 2018_2019



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي.
جامعة محمد البشير الإبراهيمي برج بوعريريج.
كلية العلوم الانسانية والاجتماعية.
قسم العلوم الاجتماعية.

الشعبة علم النفس

العنوان:

الاحترق النفسي لدى أساتذة مرحلة التعليم الابتدائي

دراسة ميدانية ببعض ابتدائيات بلدية بليمور -برج بوعريريج-

مذكرة متممة لنيل شهادة الماستر تخصص علم النفس العمل والتنظيم

- اشراف الاستاذ :

د/ قرين العيد

- اعداد :

ك/ سلواني مريم

السنة الجامعية: 2020_2019

شكر وتقدير

في نهاية عملي المتواضع أحمد الله العظيم وأشكره كثيرا أن وفقني في إنجاز هذا العمل الذي أتمنى أن يحقق الهدف المرجو منه بإذن الله.

عرفانا مني وامتنانا لمن ساندني في هذا البحث المتواضع، وأمدني بالنصح وأرشدني لما فيه صواب وأعانني على إنجاز العمل بسعة صدر نحو كل ماصدر مني من خطأ وتقصير، أتقدم بالشكر الجزيل إلى الأستاذ " العيد قرين " الذي أشرف على إتمام هذا البحث .

كما أتقدم بجزيل الشكر لأعضاء لجنة المناقشة الأفاضل الذين تفضلوا بقبول مناقشة دراستي جزاكم الله خيرا وأيضا اشكر كل عمال قسم العلوم الإجتماعية.

إلى كل أساتذتنا الكرام منذ بدأنا رسم الألف إلى ختم هذه المذكرة

شكرا...

اهداء

اهدي هذا العمل المتواضع:

إلى الوالدين الكريمين أظال الله في عمرهما

إلى أخوي جيلالي وعادل

إلى أختايا سعدة وحسنا

إلى زوجي أشرف

إلى فرحة وبهجة العائلة يحي ورنيم ، عبد المعز وعبد المجيب

إلى رفيقات الدرب

نجلاء، صليحة، بسمة، إبتسام، ربح، أسماء، هاجر، بسمة، أمال، مروة، كفية، يامنة

إلى بركة العائلة

إلى أولاد الباهية

إلى زملاء الدراسة

شكرا....

ملخص الدراسة باللغة العربية:

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن مستوى الاحتراق النفسي عند أساتذة التعليم الابتدائي، باستخدام المنهج الوصفي وتطبيق مقياس الاحتراق النفسي لـ (ماسلاش)، على عينة مكونة من 64 أستاذ وأستاذة في مرحلة التعليم الابتدائي ، خلال السنة الدراسية (2019-2020) ببعض ابتدائيات بلدية بليمور. لتعذر القيام بالدراسة الميدانية نستنتج من خلال الفصول النظرية:

أن الشعور بالاحتراق النفسي لدى الأساتذة له آثار سلبية على فعالية دوره في العملية التربوية لذلك فقد يعتريه حالات من التشاؤم وعدم الاكتراث ومقاومة التغيير وبالتالي فقدان الأستاذ سمة الاهتمام بالعمل والتلاميذ، وفقدان القدرة على الابتكار وغير ذلك من الآثار السلبية.

- Abstract:

فهرس المحتويات	
المحتوى	الصفحة
- شكر وتقدير	
- الإهداء	
- ملخص الدراسة باللغة العربية	
- ملخص الدراسة باللغة الأجنبية	
- فهرس المحتويات	
- فهرس الجداول	ي
- فهرس الأشكال	ك
- فهرس الملاحق	ل
أولاً: الجانب النظري	
- مقدمة	9-10
الفصل الأول: الاطار العام للدراسة.	
1- الإشكالية	12
2- الفرضيات	13
3- أهمية الدراسة	13
4- أسباب اختيار الموضوع	14
5- أهداف الدراسة	14
6- تحديد المفاهيم الأساسية للدراسة إجرائياً	14
7- الدراسات السابقة	14
8- تعليق على الدراسات السابقة	21
الفصل الثاني: الاحتراق النفسي.	
- تمهيد	23.....
1_تعريف الإحتراق النفسي	23.....
2_تطور مفهوم الاحتراق النفسي	25.....
3_الاحتراق النفسي وبعض المصطلحات	26.....
4_مراحل الإحتراق النفسي	27.....
5_أبعاد الاحتراق النفسي	28.....

28.....	6_ مستويات الاحتراق النفسي.....
29.....	7_ أسباب الإحتراق النفسي.....
31.....	8_ مظاهر الإحتراق النفسي.....
33.....	9_ أعراض الإحتراق النفسي.....
34.....	10_ مؤشرات الإحتراق النفسي.....
34.....	11_ آثار الإحتراق النفسي.....
35.....	12_ الوقاية والعلاج من الإحتراق النفسي.....
35.....	12_1 الوقاية من الإحتراق النفسي.....
36.....	12_2 العلاج من الإحتراق النفسي.....
39.....	13_ التعليم الإبتدائي.....
39.....	13_1 تعريف التعلم الإبتدائي.....
40.....	13_2 أهداف وأهمية التعليم الإبتدائي.....
40.....	13_3 تعريف المعلم.....
41.....	13_4 أهم خصائص المعلم الفعال.....
41.....	_ خلاصة.....
الفصل الثالث: الجانب الميداني	
44.....	- تمهيد.....
44.....	1- حدود الدراسة.....
44.....	2- منهج الدراسة.....
44.....	3- مجتمع وعينة الدراسة.....
45.....	4- أدوات جمع البيانات.....
45.....	5- الأساليب الإحصائية المستخدمة.....
47.....	- خاتمة.....
48.....	- قائمة المراجع.....
	- الملاحق

فهرس الملاحق

الصفحة	الرقم
51	1 مقياس الاحتراق النفسي

أولاً:

الجانب النظري

تعد ظاهرة الضغوط النفسية من أكثر الظواهر النفسية والاجتماعية تعقيدا ونلاحظ أن هذه الظاهرة تزايدت مع تزايد سرعة التقدم التكنولوجي بل إن بعض الباحثين ينظرون إليها باعتبارها إفرار للفجوة التي حدثت من التقدم المادي واللامادي، وفي هذا اصدد تشير العديد من الأوساط العلمية إلى أن الضغوط النفسية تساهم بحوالي 80 من أمراض العصر مثل النوبات النفسية، وضغط الدم، وأمراض الجهاز الهضمي. (الزهراني، 2007، ص11).

ومن بين هذه الضغوط النفسية الإحترق النفسي والذي معناه أن يصاب الفرد بالضعف والهن أو يجهد ويرهق ويصبح منهكا، بسبب الإفراط في إستخدام الطاقات والقوى وتوالي مجهوداته ، ويعتبر الإحترق النفسي من الظواهر التي نالت إهتمام الباحثين وخاصة في مجال التربية وذلك لأهمية الدور الذي يمثله الأستاذ في المدرسة وفي المجتمع ككل. (عزيمي، 2017، ص3).

يحدث الإحترق النفسي لدى المعلمين والأساتذة نتيجة لعدة من المشاكل التي ترتبط بمهنة التعليم، وعليه تعتبر دراسة الإحترق النفسي من الدراسات التي تعود بنتائج إيجابية على الأساتذة وعلى العملية التربوية ، إذ يمكن تفادي الآثار السلبية ومساعدة الأستاذ على إشباع حاجاته ورغباته وتحقيق الرضا الوظيفي وكذا تحقيق قدر من التوافق النفسي والاجتماعي والتمتع بالصحة النفسية، حيث تشسر بعض الدراسات، والبحوث السابقة إلى أن المعلم الذي يقع ضحية لظاهرة الإحترق النفسي يكون بين خيارين، إما إن يصبح منهكا في عمله لايقوى على مواصلة العطاء أو إن يترك مهنة التدريس وينصرف إلى مهنة أخرى مع الإحتفاظ بالوظيفة فقط ،ولهذا فإن الإحترق النفسي يمثل ظاهرة باهظة التكاليف على المعلم والمدرسة. (الحاتمي، 2014، ص34).

و في دراستنا هذه حاولنا إلقاء الضوء على الإحترق انفسى عند أساتذة التعليم الإبتدائي، وإشتملت الدراسة على جزأين أساسين: هما "الجانب النظري" و"التطبيقي"، بداية بالجانب النظري والذي تضمن فصلين

الفصل الأول بعنوان الإطار العام للدراسة ويحوي كل من إشكالية الدراسة، فرضية الدراسة، أهداف وأهمية الدراسة، التعريفات الإجرائية، الدراسات السابقة، أما الفصل الثاني يتضمن الإحترق النفسي والتطور التاريخي لمفهومه، تعريفه، بعض المصطلحات المتعلقة بالإحترق، مراحلها، أسبابه، أعراضه، مؤشرات، مصادره مظاهره، آثاره، طرق الوقاية والعلاج منه،

بالإضافة لمفهوم التعليم والمعلم. في حين تضمن الجانب التطبيقي الفصل الرابع بعنوان الإجراءات الميدانية للدراسة، وشمل منهج الدراسة، مجتمع الدراسة والعينة، أداة جمع البيانات، وحدود الدراسة. وختمت الدراسة بقائمة المراجع المستخدمة .

الفصل الاول: الإطار العام للدراسة

1. اشكالية الدراسة
2. فرضيات الدراسة
3. أهمية الدراسة
4. اهداف الدراسة
5. المفاهيم الإجرائية
6. الدراسات السابقة

1_ إشكالية الدراسة

لطالما كان التعليم مهنة انسانية عظيمة، وعطاء مستمر لنشر العلم والخير والقضاء على الجهل والشر، فالتعليم مهنة مقدسة والمعلم صاحب رسالة يؤمن بأهميتها ويستشعر عظمتها ويبذل في تأديتها الكثير، ويقاوم كل العقبات التي تقف دون بلوغ ذلك والمحافظة على نقاء صورته وسيرته وطهارة سريرتها حفاظا على شرف مهنة التعليم. وكون المعلم عصب العملية التربوية والمسؤول الأول عن تحقيق الصدارة والتقدم الاجتماعي والاقتصادي من هنا لا يمكننا أن نفصل بين مهنة التعليم ومسؤولية المعلم في تحقيق اهداف المدرسة.

إن تطور الحياة الاجتماعية والاقتصادية جعل المدرسة مركز مهم من مراكز الاصلاح، وجعل المعلم عامل من عوامل النهضة والتطور تعتمد عليه الدول بشكل كبير في تحقيق أهدافها ومنها تقاس جهود المعلمين وتأثيرهم ونظرا لدور المعلم الكبير ومسؤوليته الصعبة والمعوقات التي تقف دون قيامه بعمله كاملا أحيانا، الأمر الذي من شأنه أن يسهم في إحساسه بالعجز عن تقديم العمل المطلوب ضمن (عزيزي، 2017، ص06)

وهي إحدى نتائج الأزمات النفسية الخطيرة على الكوادر البشرية العاملة في مؤسسات التعليم بشكل خاص، فهي تؤثر سلبا على الجانب الاجتماعي، والصحي، والنفسي للأفراد الذين يعانون منها والذي يفترض فيهم القيام بعملهم بطريقة تتسم بالفاعلية والاهتمام. فهي تتضمن جوانب نفسية سلوكية وفيزيولوجية، وهي بمثابة حالة من التدهور النفسي الوظيفي ينتج عن زيادة الحساسية للضغوط المهنية. وهي ذو بعدين أساسيين هما البعد النفسي، الذي يتسم بظهور الإجهاد النفسي والتوتر والقلق والإحباط والإكتئاب بصورة عامة والبعد المهني المتعلق بمشكلات الوظيفة والعلاقات العامة مع الإدارة والزملاء والتلاميذ بالنسبة للمعلمين وكذلك الرفض النفسي للوظيفة.

وتعد ظاهرة الاحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم الابتدائي ظاهرة لا يستهان بها في تأثيرها على الأداء التربوي لدى الأساتذة ومن ثم التأثير السلبي على المردود التربوي ومن ثم التأثير السلبي على المردود التربوي للتلميذ إذ لا يمكننا ان نتصور جيلا من التلاميذ قد استوفى حقه من التربية و التعليم و يحدث هذا نتيجة لعدد من المشاكل التي ترتبط بشكل مباشر بعملية التدريس، حيث تؤدي الضغوط الداخلية و الخارجية التي يتعرض لها الاستاذ حيث إن فقدان الأستاذ للدعم الاجتماعي و مهارات التكيف يؤدي إلى زيادة وقوعه فريسة للاحتراق النفسي و

تعدد مصادر الضغوط المسببة لسلوك التلميذ وعلاقة المعلم بالموجه وعلاقته العملية مع زملاءه و الصراعات المدرسية وعلاقة المعلم بالإدارة و الأعباء الإدارية، وضيق الوقت وغياب التفاهم بين المعلم و الإدارة، والعلم و أولياء الأمور، سواء من ناحية الجنس و الذي يعتبر عامل مهم في عملية التدريس او من ناحية الحالة الإجتماعية أو التخصص الأصلي للأستاذ و ايضا سنوات الخبرة (سفاري، 2019، ص13).

وعلى هذا الأساس نسعى من خلال هذه الدراسة الاجابة على الاسئلة التالية:

- 1- ما مستوى الإحتراق النفسي لدى اساتذة التعليم الابتدائي؟
 - 2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الإحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم الإبتدائي تعزى لمتغير الجنس؟
 - 3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الإحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم الإبتدائي تعزى لمتغير الحالة الإجتماعية ؟
 - 4- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الإحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم الإبتدائي تعزى لمتغير الرتبة؟
 - 5- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الإحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم الإبتدائي لمتغير سنوات الخبرة؟
- 2- فرضيات الدراسة:**

- 1- يوجد مستوى منخفض للإحتراق النفسي لدى اساتذة التعليم الابتدائي.
 - 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الإحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم الإبتدائي تعزى لمتغير الجنس.
 - 3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الإحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم الإبتدائي تعزى لمتغير الحالة الإجتماعية .
 - 4- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الإحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم الإبتدائي تعزى لمتغير الرتبة.
 - 5- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الإحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم الإبتدائي لمتغير سنوات الخبرة.
- 3- أهمية الدراسة.**

. التعرف على مستوى الإحترق النفسي لدى أساتذة التعليم الابتدائي.

- التعرف على بعض المتغيرات التي تحدث فروق لدى أساتذة التعليم الإبتدائي في درجة الإحترق النفسي.

4- أهداف الدراسة.

لكل دراسة هدف معين يحدد ما يسعى الباحث ان يصل اليه في بحثه، هي النتائج المرغوب فيها لاي جهد بذل وهي عبارة عن صياغات محددة و يتم التعبير عنها في صورة نتائج و يهدف بحثنا هذا الى الوصول للاهداف المتمثلة في:

_ إمكانية إستثمار نتائج هذه الدراسة في تحسين ظروف العمل لدى أساتذة التعليم الإبتدائي .

_ جذب إنتباه الباحثين للقيام بالمزيد من الدراسات والأبحاث في مجال الإحترق النفسي في الميدان التعليمي في مختلف مراحل التعليم

5- تحديد المفاهيم الأساسية للدراسة إجرائيا.

➤ **الإحترق النفسي:** حالة من الإستنزاف الجسمي والبدني والإنهاك الإنفعالي وحدث تبدل في المشاعر يتبعه نقص في الإنجاز بسبب مايتعرض له الفرد من ضغوط في حياته اليومية العادية أو العملية .

الإنهاك الإنفعالي: هو احساس الفرد المستمر بالتوتر والقلق بدرجات متزايدة والدخول في حالة سلبية تجعله غير قادر على التحكم في الاحداث والمواقف بشكل واضح للعيان.

تبدل المشاعر: اتجاهات الافراد السلبية نحو المواقف والردود الساخرة والتزام الحيادية المفرطة في التعامل وأحيانا القسوة في التعامل مع الاشخاص الذين يتلقون الخدمة والرعاية.

نقص الإنجاز الشخصي: الشعور بتدني الكفاءة الشخصية والتقييم السلبي لذات، وعدم الثقة بالنفس ولا بالأعمال المقدمة والتقليل من النفس أمام الاخرين رغم الجهد المبذول (يمكن إدخال كلمة الاستاذ).

6- الدراسات السابقة.

في هذا الاطار تم الاطلاع على الدراسات السابقة ذات العلاقة بموضوع الدراسة الحالية بهدف التعرف على موضوعاتها واهدافها والمنهج المتبع فيها وادواتها وخطواتها،وبعد قراءة العديد من الرسائل الجامعية (الدكتوراه والماجستير) والكتب تم اعتماد التسلسل الزمني من الاقدم الى الاحدث.

6_1 دراسة محمد وضاح(2009):بعنوان الإحترق النفسي لدى العاملين في العلاقات العامة.
فروض البحث:

.توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإحترق النفسي عند العاملين في العلاقات العامة تبعاً لمتغير الجنس.

.توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإحترق النفسي عند العاملين في العلاقات العامة تبعاً لمتغير عدد سنوات الخدمة.

.توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإحترق النفسي عند العاملين في العلاقات العامة تبعاً لمتغير جهة العمل.

وتوصل الباحث إلى أن جميع الفرضيات تحققت.

_ منهج الدراسة:المستخدم هو المنهج المسحي على عينة شملت مجموعة من العاملين في مجال العلاقات العامة،بلغ عددهم 50عاملاً موزعين بين عاملين في الفنادق العامة والخاصة ومؤسسة الإتصال العامة والخاصة ووزارة المالية والأكاديمية السورية للتدريب والتطوير والبنوك العامة والخاصة، مع الأخذ بعين الإعتبار سنوات الخدمة .

_ أداة الدراسة: قام الباحث بإعداد إستبيان لقياس الإحترق النفسي عند العاملين في مجال العلاقات العامة يتكون من 18 عبارة تقيس الإحترق النفسي.

_ نتائج الدراسة:

_ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإحترق النفسي عند العاملين في العلاقات العامة تبعاً لمتغير الجنس.

_ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإحترق النفسي عند العاملين في العلاقات العامة تبعاً لمتغير سنوات الخدمة.

_ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإحترق النفسي عند العاملين في العلاقات العامة تبعاً لمتغير جهة العمل.

6_2 دراسة بوبكر دبابي(2012). بعنوان مستوى الإحترق النفسي لدى معلمي المراحل الابتدائية ،دراسة إستكشافية لمدينة ورقلة والتي نتج عنها التسؤلات التالية.

_التساؤل العام :مامستوى الإحترق النفسي لدى معلمي المرحلة الإبتدائية؟

_التساؤلات الفرعية:

_ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الإحترق النفسي لدى معلمي المرحلة الابتدائية تعزى للجنس؟

_ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الإحترق النفسي لدى معلمي المرحلة الابتدائية تعزى لمتغير التصنيف؟

_ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الإحترق النفسي لدى معلمي المرحلة الابتدائية تعزى لمتغير الخبرة المهنية؟
_فروض الدراسة:

_ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الإحترق النفسي لدى معلمي المراحل الابتدائية تعزى لمتغير الجنس.
_نتائج الدراسة:

_ نتوقع وجود ارتفاع في مستوى الإحترق النفسي لدى معلمي المرحلة الابتدائية بمدينة ورقلة.

_ لا يختلف مستوى الإحترق النفسي لدى معلمي المرحلة الابتدائية حسب متغير الجنس.

_ لا يختلف مستوى الإحترق النفسي لدى معلمي المرحلة الابتدائية حسب متغير التصنيف.

منهج الدراسة: استخدم الباحث في دراسته المنهج الوصفي الاستكشافي وهو طريقة بحثية تتضمن مجموعة إجراءات والتي تتكامل في وصف الظاهرة اعتماداً على جمع الحقائق وتصنيفها وتحليلها للوصول إلى حقائق وتوصيات.

6_3دراسة معروف محمد(2013)بعنوان إستراتيجية التعامل مع الإحترق النفسي عند أساتذة التعليم الثانوي،وكانت الإشكالية كالتالي:

_ هل توجد علاقة ارتباطية بين الإحترق النفسي وإستراتيجيات التعامل عند أساتذة التعليم الثانوي؟

_ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإحترق النفسي وإستراتيجيات التعامل عند أساتذة التعليم الثانوي؟

_ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإحترق النفسي عند الأساتذة في التعليم الثانوي حسب الجنس؟

_ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإحترق النفسي عند الأساتذة في التعليم الثانوي حسب متغير الأقدمية في التدريس؟

فرضيات الدراسة:

_ توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الإحترق النفسي، وإستراتيجية التعامل في التعليم الثانوي حسب متغير الأقدمية في التدريس؟

_ توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الإحترق النفسي إستراتيجية التعامل عند أساتذة التعليم الثانوي حسب متغير الجنس.

_ توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الإحترق النفسي إستراتيجية التعامل عند أساتذة التعليم الثانوي حسب متغير الأقدمية في التدريب.

نتائج الدراسة:

_ إن نسبة معلمي الثانوي الذين يعانون من مستوى إحترق نفسي يتراوح بين المتوسط والمرتفع هي

_ عدم وجود علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين الإحترق النفسي وإستراتيجيات التعامل لدى أساتذة التعليم الثانوي تعزى لمتغير الجنس.

عدم وجود علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين الإحترق النفسي وإستراتيجيات التعامل لدى أساتذة التعليم الثانوي تعزى لمتغير التدريب .

منهج الدراسة: إعتد الباحث في هذه الدراسة على المنهج الوصفي المقارن، على عينة تبلغ 157 معلما ومعلمة .

أداة القياس: مقياس ماسلاش للإحترق النفسي .

6_4 دراسة طايبي نعيمة (2013). علاقة الإحترق النفسي ببعض الإضطرابات النفسية والجسدية والمهنية بمدينة مغنية ولاية تلمسان.

التساؤل العام: مامستوى الإحترق النفسي لدى الممرضين ؟

التساؤلات الفرعية :

_ هل توجد إختلافات في مستوى الإحترق النفسي لدى الممرضين بإختلاف أساليب المواجهة لديهم؟

_ هل توجد علاقة إرتباطية بين مستويات الإحترق النفسي التي يخبرها الممرضون وظهور أعراض إكتئابية ؟

فرضيات الدراسة:

_ يعاني الممرضون من مستويات متفاوتة من الإحترق النفسي .

_ توجد علاقة إرتباطية بين مستوى إدراك الضغط النفسي ومستوى الإحترق النفسي لدى الممرضين.

_ يوجد إختلاف في مستويات الإحترق النفسي لدى الممرضين باختلاف أساليب المواجهة لديهم.

_ توجد علاقة إرتباطية بين مستويات الإحترق النفسي وظهور اعراض السيكوماتية.

_ توجد علاقة إرتباطية بين مستويات الإحترق النفسي وظهور أعراض الإكتئاب لدى الممرضين.

_ تم إختيار عينة عشوائية مكونة من 227 ممرض وممرضة من مؤسسات صحة بالجزائر العاصمة ثم تطبيق مقياس الإحترق النفسي ومقياس الضغط الم
درك ومقياس لإستراتيجيات المواجهة ومقياس لأعراض السيكوماتية ومقياس الإكتئاب.
نتائج الدراسة:

_ معاناة الممرضون من مستويات متفاوتة من الإحترق النفسي ،وجود علاقة إرتباطية بين مستوى إدراك الضبط النفسي ومستوى الإحترق النفسي لدى الممرضين ،أعراض السيكوماتية لدى الممرضين.

_ وجود إختلافات في مستوى الإحترق النفسي وظهور أعراض السيكوماتية لدى الممرضين.

_ وجود إختلافات في مستوى الإحترق النفسي للممرضين بإختلاف أساليب المواجهة لديهم.

_ وجود علاقة إرتباطية بين مستويات الإحترق النفسي وظهور أعراض الإكتئاب لدى الممرضين، وظهور أعراض السيكوماتية.

6_5 دراسة عزيزي أمينة(2017) الإحترق النفسي عند أساتذة التعليم المتوسط.

التساؤل العام:مماستوى الإحترق النفسي لدى أساتذة التعليم المتوسط.

التساؤلات الفرعية:

_ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الإحترق النفسي عند أساتذة التعليم المتوسط تعزى لمتغير الجنس ؟

_ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الإحترق النفسي عند أساتذة التعليم المتوسط تعزى لمتغير الخبرة المهنية؟

- _ توجد مستوى متوسط من الإحترق النفسى لى أساتذة التعلیم المتوسط.
- _ لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية فى مستوى الإحترق النفسى عند أساتذة التعلیم المتوسط تعزى لمتغير الجنس.
- _ لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية فى مستوى الإحترق النفسى عند أساتذة التعلیم المتوسط تعزى لمتغير الخبرة المهنية .
- _ المنهج: الوصفى.
- _ المقياس: ماسلاش للإحترق النفسى.
- _ العينة: 100 أستاذ, أساتذة أختيرو بطرقة عرضية.
- 6_6 دراسة محاد موسى (2018)** بعنوان الإحترق النفسى لى أساتذة وعلاقته بالإتجاه نحو التعلیم.
- _ التساؤل العام:
- هل توجد علاقة إرتباطية بين إتجاه أساتذة التربية البدنية والرياضية نحو المهنة، ومستوى الإحترق النفسى لديهم؟
- _ التساؤلات الفرعية:
- _ ما طبيعة الإتجاه لى أساتذة التربية البدنية ؟
- _ ما هو مستوى الإحترق النفسى لى أساتذة التربية البدنية ؟
- _ الفرضية العامة: توجد علاقة إرتباطية سالبة بين إتجاه أساتذة التربية البدنية والرياضية، نحو مهنة التدريس ومستوى الإحترق النفسى لديهم.
- _ الفرضيات الفرعية:
- _ مستوى الإحترق النفسى متوسط، لى أساتذة التربية البدنية والرياضية.
- _ الإتجاه الإيجابى لأساتذة التربية البدنية والرياضية ومهنة التدريس لى الأساتذة.
- _ نتائج الدراسة:
- _ مستوى الإحترق النفسى لى أساتذة التربية البدنية والرياضية مرتفع.
- _ يوجد علاقة إرتباطية سالبة بين الإحترق النفسى ومختلف الإتجاهات نحو مهنة التعلیم.
- _ المنهج: الوصفى التحليلى.
- _ المقياس: ماسلاش

_ العينة: 27 أستاذ (العينة عشوائية) .

6_7 دراسة سفاري خلود (2019) بعنوان الإحترق النفسي لدى أساتذة التعليم الإبتدائي.

التساؤل العام: مامستوى الإحترق النفسي لدى أساتذة التعليم الإبتدائي ؟

التساؤلات الفرعية:

_ هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الإحترق النفسي لدى أساتذة التعليم الإبتدائي بمدينة أم البواقي تعزى لمتغير الجنس؟

_ هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الإحترق النفسي لدى أساتذة التعليم الإبتدائي بمدينة أم البواقي تعزى لمتغير الحالة الإجتماعية؟

_ هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الإحترق النفسي لدى أساتذة التعليم الإبتدائي بمدينة أم البواقي تعزى لمتغير التخصص الأصلي؟

_ هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الإحترق النفسي لدى أساتذة التعليم الإبتدائي بمدينة أم البواقي تعزى لسنوات الخبرة؟

_ نتائج الدراسة:

_ مستوى الإحترق النفسي لدى أساتذة التعليم الإبتدائي متوسط.

_ لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الإحترق النفسي لدى أساتذة التعليم الإبتدائي بمدينة أم البواقي تعزى لمتغير الجنس.

_ لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الإحترق النفسي لدى أساتذة التعليم الإبتدائي بمدينة أم البواقي تعزى لمتغير الحالة الإجتماعية.

_ لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الإحترق النفسي لدى أساتذة التعليم الإبتدائي بمدينة أم البواقي تعزى لمتغير التخصص الأصلي.

_ لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الإحترق النفسي لدى أساتذة التعليم الإبتدائي بمدينة أم البواقي تعزى لمتغير سنوات الخبرة.

_ المنهج: الوصفي.

_ المقياس: ماسلاش.

_ العينة: عينة قصدية 130 أستاذ.

7- تعليق على الدراسات السابقة:

لقد وضحت الدراسات التي تم التطرق اليها اوجه الاستفادة و المقارنة على النحو التالي:

دراسة محمد وضاح(2009) المعنونة ب الاحتراق النفسي لدى العاملين في العلاقات العامة استخدم الباحث منهج مسحي ل 50فرد ، استخدام استبيان لقياس الاحتراق النفسي ، اشابهت دراسة الباحثة مع هذه الدراسة في عنوان البحث، أما عن دراسة بوبكر دبابي (2012) كانت تحت عنوان مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمي المراحل الابتدائية ، واستخدام المنهج الوصفي الاستكشافي وهنا تشابه في دراسة الباحثة في المنهج ة متغير الدراسة، أما عن دراسة معروف محمد (2013) كانت تحت عنوان استراتيجية التعامل مع الاحتراق النفسي لدى معلمي المراحل الابتدائية وهنا ايضا تشابه العنوان مع دراسة الباحثة، واعتمد على المنهج الوصفي المقارن و عينة الدراسة 157 معلما ومعلمة. وايضا هناك دراسة طابي نعيمة (2013)المعنونة ب علاقة الاحتراق النفسي ببعض الاضطرابات النفسية و الجسدية و المهنية ، اعتمدت على عينة عشوائية 227ممرض و ممرضة ، تتشابه مع دراستنا في متغير الدراسة ، و ايضا دراسة عزيزي أمينة(2017)تحت عنوان الاحتراق النفسي لدى اساتذة التعليم المتوسط، منهج وصفي مشابه لدراسنا العينة 100استاذ اختيرو بطريقة عريضة ، تشابهت كل الدراسات ومع دراستنا في أداة القياس و تم جميع أو معظم الدراسات بما فيها دراستنا في مقياس: ماسلاش للاحتراق النفسي.

الفصل الثاني: الإحترق النفسي والتعليم

تمهيد.

1. تعريف الإحترق النفسي.
 2. الإحترق النفسي وبعض المصطلحات.
 3. تاريخي لمفهوم الإحترق النفسي.
 4. مراحل الإحترق النفسي.
 5. أبعاد الإحترق النفسي .
 6. مستويات الإحترق النفسي.
 7. أسباب الإحترق النفسي.
 8. مظاهر الإحترق النفسي.
 9. أعراض الإحترق النفسي.
 10. مؤشرات الإحترق النفسي.
 11. آثار الإحترق النفسي.
 12. الوقاية والعلاج من الإحترق النفسي.
 13. التعليم والمعلم.
- خلاصة.

- تمهيد:

في مجال العمل تظهر العديد من المعوقات التي قد تحول دون قيام العامل بدوره كاملاً، الأمر الذي يساهم في شعوره بالعجز عن تقديم الخدمات المطلوبة منه بالمستوى المطلوب والمتوقع وما إن يحدث هذا فإن العلاقة التي تربط العامل بعمله تأخذ بعداً سلبياً له آثار تبدأ من إستنفاد الجهد إلى حالة من الإنهاك والإستنزاف الإنفعالي يمكن تعريفها بالإحترق النفسي .le burno out

يعتبر موضوع الإحترق النفسي من المواضيع الأكثر أهمية في الأبحاث العلمية والنفسية والإجتماعية نظراً إلى إرتباطه بالصحة النفسية للفرد، لما يسببه من من آثار سلبية تؤدي إلى سوء التوافق النفسي والمهني والإجتماعي لدى العاملين في المهن ذات الطابع الإنساني (الزهراني، 2008).

وكثيراً ما يعاني الموظفون في مختلف المهن، خاصة مهنة التدريس من إنهاك وتعب شديد، وإرهاق جسدي فهم الأكثر عرضة لهذه الضغوطات النفسية، مما أعطي ذلك أهمية كبيرة لدراسة الإحترق النفسي كونه ينعكس على سلوك المحترق وأدائه ونفسيته، ولذلك كان لابد من الإهتمام بدراسة الظاهرة سعياً لمعالجتها كي يكون الفرد متزناً وبعيداً عن التوتر والقلق ويقبل على عمله بهمة عالية، حيث يشعر المعلم أنه قد أدى رسالته الإنسانية والتربوية بطريقة مثالية، وعليه سوف نتطرق في هذا الفصل إلى متغير الإحترق النفسي، حيث نتناول بالشرح المفصل لمحة تاريخية وتعريفه وكل من أبعاده وأعراضه.....الخ.

1- تعريف الإحترق النفسي:

يعرف الإحترق النفسي بأنه حالة من الاستقرار الإنفعالي والبدني بسبب ما يتعرض له من ضغوط، أي أنه يشير إلى التغيرات السلبية في العلاقات والاتجاهات من جانب الفرد نحو الآخرين بسبب المتطلبات الإنفعالية والنفسية الرائدة (الزهراني، 2008، ص6).

يعتبر الإحترق النفسي من المفاهيم الحديثة نسبياً ويمثل مرحلة يصل إليها الفرد عند زيادة الضغوط التي تسبب الإنهيار والإرهاق الذي يظهر على سلوكه وتصرفاته.

وتعرفه كريستينا ماسلاش الرائدة في هذا المجال " بأنه حالة من الإستنزاف الإنفعالي والعبء الأكثر من طاقة الفرد على التحمل والأحاسيس بالعجز عن تأدية العمل بالمستوى المطلوب (ضحى ومفتن، 2013، ص43).

يمثل الإحترق النفسي حسب Lazarus و Folkman المرحلة النهائية لعجز الفرد عند التكيف مع مطالب العمل إذ يعكس الإحترق النفسي حالة من الإنهاك يحدث نتيجة للإعياء والمتطلبات الزائدة المستمرة الملقاة على عاتق الأفراد لما يفوق طاقتهم وقدراتهم ويمكن التعرف عن هذه الحالة بمجموعة من الاعراض النفسية والجسدية التي تصيب الفرد نتيجة مختلفة من فرد لأخر كما أشار Kyriacou إلى أنا الإحترق النفسي عبارة عن مؤشرات سلوكية ناتجة عن الضغط النفسي الذي يتعرض له أثناء العمل لفترة طويلة، مما يستتفد لديه تدريجيا الرضا الوظيفي والحماس لتحقيق الهدف وتزايد الشعور بالقلق، بالإضافة إلى شعور الفرد بأنه لا يلقى من التقدير المادي والمعنوي مايقابل جهده المبذول.

وورد عن Bachfor بأن الإحترق النفسي هو ضغوط في القوى الحيوية والنشاط الوظيفي أو إستنزاف عاطفي والشعور باليأس أو فشل في إنجاز العمل المطلوب (عسكر، 2000، ص51).

يشير فرج طه أنه الإنهاك الشديد الذي يصيب الفرد نتيجة إنهماكه في العمل غالبا، كما يشير إلى وطأة الضغوط والتوترات التي تفوق احتمالها سواء في العمل أو الأسرة أو الظروف التي يتعرض لها، وكأن الفرد هذا ماكينة حرق محركها من كثرة الإستعمال (فرج طه، 2009، ص67).

هو جملة من الأعراض النفسية والبدنية تتميز بالإنهاك الإنفعالي والبدني وإضطرابات العلاقات الإنسانية بالعمل، ومايرتبط به وغالبا ماتمتد الأعراض خارج العمل، ويحدث هذا كنتيجة وإستجابة للضغوط الشديدة طويلة الدى بالعمل، أو بعدم التقارب بين توقعات الفرد وبين واقع العمل، أو بين مطالب العمل الإنفعالية وبين مصادر قدرات الفرد منها ومدى توافرها لديه. (فرج طه، 2009، ص15).

إستجابة سالبة للضغوط التي يمر بها الفرد في عمله، وفي حين يساير بعض العاملين مثل هذه الضغوط المرتبطة بالعمل بأسلوب إيجابي، نجد آخرين لا يستطيعون ذلك لأسباب متعددة (الرافعي، 2010، ص306)

وعرفه عثمان السيد فاروق أنه"عبارة عن جملة من الأعراض البدنية والعاطفية المرتبطة بالطاقة (عثمان السيد، 2001، ص18).

ويعرفه محمود فتحي عكاشة "هو حالة إستنفاد إنفعالي لطاقات العامل الجسمية والعقلية والوجدانية والمهارية نتيجة لعوامل التوتر والتدهور الناجمة عن ضغوط نفسية أو مهنية أو إجتماعية ومعرفية (محمد عكاشة، 1999، ص97).

ويعرفه جمعة السيد سيف أنه "حالة من الإنهاك الجسمي والإنفعالي والعقلي بسببه إنهاك طويل المدى مشحونة إنفعاليا وضاغطة مصحوبة بتوقعات شخصية مرتفعة تتعلق بأداء الفرد، وأنه يحدث عندما يفقد العمل معناه، ويكون الشبه بين المكافآت والضغوط في صالح الضغوط، والأفراد المعرضون للإحتراق النفسي هم الذين يحتاجون ويرغبون في الشعور بأنهم يفعلون شيء مفيد أو مهما في العمل بصورة جيدة (محمد السيد، 2009، ص37).

ويعرفه truch بأنه التغيرات السلبية في العلاقات والاتجاهات نحو العمل ونحو الآخرين بسبب ضغوط العمل الزائدة مما ينعكس بشكل رئيسي بفقدان الإهتمام بالأشخاص الذين يتلقون الخدمات، والتعامل معهم بشكل آلي (وضاح، 2009، ص6).

2- تطور مفهوم الإحتراق النفسي:

الإحتراق النفسي مرض يتسم بمجموعة من العلامات والأعراض والمتغيرات في السلوكيات المهنية، وفي بعض الحالات ثم رصد متغيرات في التكوين الجسدي والوظيفي والكيمياء الحيوية الجسمانية لدى بعض المصابين بهذا المرض وقد تم تصنيف هذا المرض وفقا لتشخيص هذه الحالة من الإرهاق، ضمن فئة الأمراض ذات المخاطر النفسية والإجتماعية المهنية نظرا لكونه ناتج عن التعرض لضغوط دائمة وممتدة في الزمن.

إن مفهوم الإحتراق النفسي كمصطلح علمي لم يستعمل إلا حديثا بينما أعراضه أشير إليها في العديد من الأبحاث، بإعتبار أن اعراض الإحتراق النفسي تنشئ بمجرد إلتحاق الفرد بميدان عمله خلال الحرب العالمية الأولى والثانية إستعمل مصطلح تعب المعارك، لدلالة على الأعراض المشابهة لأعراض الإحتراق النفسي المتعارف عليها حاليا، ونظرا للخصوصية التي تتميز أعراض الإحتراق النفسي فقد أحدث من إهتمام الدراسة والبحث، ولهذا سنتطرق لأهم ما ورد في الأدبيات العالمية حول الإحتراق النفسي.

_ أول من تطرق إلى المعنى العام للإحتراق النفسي هو Graham Ceen في القضية الصادرة سنة 1960 التي عرض فيها حالة مهندس معماري يعاني الإحتراق النفسي.

_ في سنة 1974 أصبح موضوع الإحترق النفسي يؤخذ قيمته العلمية على وجه التحديد في الدراسات الطبية، بفضل الطبيين Berger و Freud بالولايات الأمريكية المتحدة وفي هذا الصدد قال "بصفتي محلل نفسي وطبيب ممارس أدركت أن الأشخاص في بعض الأحيان يقعون ضحايا للحرائق تماما مثل : المباني فتحت وطأة التوترات الناتجة عن الحياة في عالمنا المعقد، تستهلك مواردهم الداخلية في إطار العمل بفعل النيران تاركة فراغا داخليا هائلا حتى وإن بدا الغلاف الخارجي سليما إلى حد ما "وبأعوام وتحديدا في عام 1976 إستخدمته عالمة الأمراض كريستينا ماسلاش في الدراسات التي تم إعدادها لظواهر الإستنزاف المهني وفي سنة 1980 قدم شرنيس chernisse مقارنة متعددة الأبعاد نفسية وعلائقية وبيئية وتنظيمية لتشكل أعراض الإحترق النفسي .

ومن هنا يمكن القول أن موضوع الإحترق النفسي أصبح من المواضيع الأكثر إهتماما في مجال البحوث العلمية الطبية النفسية والاجتماعية نظرا لإرتباطه بالصحة النفسية ومختلف الخدمات الاجتماعية في اغلب المؤسسات، وهذا ما يدفع لظهور آراء جديدة مفسرة لظاهرة الإحترق النفسي في المستقبل (باتشو، 2016، ص22).

3- الإحترق النفسي وعلاقته ببعض المصطلحات

أ- الإحترق النفسي والإرهاق العاطفي: إن الإرهاق العاطفي المتكرر والإنهاك الشعوري العاطفي الناتج عنه يشكلان أساس الإحترق النفسي ومعظم المربين يبالغون في عطائهم ومن ثم يشعرون بالتعب والإرهاق الجسدي والعقلي والنفسي، ويشعرون بأن مصادرهم العاطفية أو الشعورية ينضب وهذه اهم مظاهر الإحترق النفسي (الحاتمي، 2014، ص12).

ب- الإحترق النفسي والتعب: يلاحظ أن الإحترق النفسي ليس هو التعب أو التوتر المؤقت العلامات المبدئية لهذه الظاهرة، إلا أن ذلك ليس كافيا للدلالة عليها. فالإحترق النفسي يتصف بحالة من الثبات النسبي فيما يتعلق بهذه التغيرات (الزهراني، 2008، ص20).

ج- الإحترق النفسي والإجهاد: الإجهاد عبارة عن عبء إنفعالي زائد ناتج عن تعرض الفرد لمطالب زائدة فيؤدي إلى الإنهاك البدني والنفسي، إذا أعتبر قريبا من الإجهاد الإنفعالي فإنه يمثل أحد مكونات الإحترق النفسي كما يعتبر عرضا من الأعراض العديدة. (عزيري، 2017، ص16).

د_ **الإحترق النفسي والقلق النفسي**: يعرف القلق بأنه توتر شامل ومستمر نتيجة بوقع خطر فعلي أو رمزي قد يحدث ويصاحبه خوف غامض وأعراض نفسية وجسمية متعددة، كما أنه قد يكون عرض لبعض الإضطرابات النفسية، وقد يستمر ليصبح إضطراباً مستقلاً، إن القلق هو عبارة عن شعور بالوحدة وقلة الحيلة وعدوان مضاد لبيئة يدركها الفرد على أنها عدوانية، وقد تلتبس هذه الأعراض بمظاهر الإحترق النفسي، والذي من مظاهره: فقدان الإهتمام بالآخرين والسخرية منهم، والشك في قيمة الحياة والعلاقات الإجتماعية، إلا أن الشعور بالقلق يتكون لدى الفرد منذ مرحلة الطفولة، بعكس الإحترق النفسي فهو مرتبط بالأداء الوظيفي أو المهني ويكون الفرد في مرحلة الرشد.

كما يتكون القلق من أعراض جسمية، ومشاعر وأفكار مزعجة وغير مريحة ربما تكون متوسطة الدرجة أو قد تصل إلى القلق الحاد. إنه يشر إلى وجود صراع إنفعالي وغير واع وعندما يصل هذا الصراع إلى درجة الشدة التي يعاني منها الجسم يعاني الفرد من الضغط والذي يتحول مع الوقت إلى الإحترق النفسي (محمد الحسن، 2015، ص27).

ه_ **الإحترق النفسي وعدم الرضا**: إن حالة عدم الرضا في حد ذاتها لا تعتبر إحترقا نفسيا ومع ذلك ينبغي أن تؤخذ هذه الحالة بعين الإعتبار والتعامل معها بفعالية لإن إستمرارها يؤدي إلى الإحترق النفسي بسبب إرتباط القوى بضغط العمل (قدوس، 2014، ص18).

ج_ **الإجترق النفسي والضغط النفسي**: الإحترق النفسي والضغط كلاهما يعبر عن حالة من الإجهاد

أو الإنهاك النفسي والضغط المؤقت ويشعر كما لو كان محترقا نفسيا، لكن بمجرد التعامل مع مصدر الضغط ينتهي هذا الشعور قد يكون طويلا أو قصيرا، وإذا طال هذا الضغط فإنه يستهلك أداء الفرد ويؤدي إلى إنهيار في أداء وظائف أما الإحترق النفسي فهو عرض طويل المدى يرتبط حدوثه بالضغط النفسية، وبمصادر وعوامل أخرى وبذلك فإن الضغط النفسي يكون سبب في الإحترق النفسي (معروف، 2016، ص8).

4- مراحل الإحترق النفسي

يرى ماتسون 1987 Matteson أن ظاهرة الإحترق النفسي لاتحدث فجأة وإنما تتضمن

المراحل التالية :

أ_ **مرحلة الإستغراق: Invoivement** وفيها يكون مستوى الرضا عن العمل مرتقعا ولكن إذا حدث عدم إتساق ما هو متوقع من العمل وما يحدث في الواقع يبدأ مستوى الرضا في الإنخفاض.

ب_ **مرحلة التبلد: Stagnation** هذه المرحلة ينمو ببطئ وينخفض فيها مستوى الأداء في العمل ويشعر الفرد بإعتدال صحته البدنية ويقل إهتمامه إلى مظاهره أخرى في الحياة كالهويات والإتصالات الإجتماعية وذلك لشغل أوقات فراغه.

ج_ **مرحلة الانفصال: Detachment** وفيها يدرك الفرد ما يحدث ويبدأ في الإنسحاب النفسي وإعتلال الصحة البدنية والنفسية مع إرتفاع مستوى الإجهاد النفسي.

د_ **المرحلة الحرجة:** هي اقصى مرحلة في سلسلة الإحتراق النفسي وفيها تزداد الأعراض البدنية والنفسية والسلوكية، ويختل تفكير الفرد نتيجة شكوك الذات ويصل الفرد إلى مرحلة الإجتياح ويفكر الفرد في ترك عمله وحتى الإنتحار (السرطاوي، 1998، ص11).

5- أبعاد الإحتراق النفسي

حاول العديد من الكتاب والباحثين وضع تصور لمفهوم الإحتراق النفسي، ولحد الآن لا يوجد أي إجماع علمي حول هذه الظاهرة ومع ذلك فإن المفهوم المتعارف عليه والواسع الإستخدام شرح الإحتراق النفسي على أنه يرتبط بالأبعاد الثلاثة التي وضعتها ماسلاش وسوزان جاكسون 1981 وهي: الإستنزاف الإنفعالي، تبلد المشاعر ونقص الإنجاز الشخصي.

أ_ **الإنهاك الإنفعالي: Emotinol Eshaution** يشير إلى حالة من التعب والشعور التام للفرد بإنخفاض طاقته وإستنفاد كل موارده العاطفية والجسدية وعدم القدرة على العطاء ومواجهة الأعباء المهنية، وتبين الأبحاث التي أجرتها ماسلاش على العديد من العمال أن الإستنزاف الإنفعالي هو البعد الرئيسي والأقوى الذي يركز عليه الإحتراق النفسي.

ب- **تبلد المشاعر: Sage Filigs** تتمثل في العلاقة بين العامل والآخرين ويتجلى ذلك في الإبتعاد عنهم وعدم الإكتراث لهم والإنسحاب منهم، ناهيك عن فقدان الفرد الحماس للعمل، وتعتبر ماسلاش تبلد المشاعر بعد ذا تأثير كبير.

ج- **نقص الإنجاز الشخصي: lack of Personal Achieement** يمثل هذا البعد حسب ماسلاش التقييم الذاتي للإحتراق النفسي، ويعود هذا التقييم إلى إحساس الفرد بإنخفاض في

كفاءته وشعوره بالنقص في إنجازه لعمله وفشله فيه، ويستمر شعوره بالنقص في الإنجاز ويتطور بالمؤازرة مع الإحترق النفسية.

ويظهر من خلال هذه الأبعاد أن الإحترق النفسي يركز على ثلاثة أبعاد، يصور علاقة الفرد بعمله وإبراز تطور فقدانه لموارده وطاقاته، إذ أنه نتيجة لحدوث الإستنزاف العاطفي يفقد الفرد العامل طاقاته وموارده العاطفية، مما يسبب له على المدى الطويل برودا في عواطفه وتبلدا في مشاعره وعدم الإكتراث بالآخرين، وترك مسافة بينه وبين العملاء مما يؤدي به إلى الإبتعاد التدريجي عن عمله وبالتالي شعوره بالنقص في الإنجاز وإنعدام الفعالية المهنية، فكثرة الضغوطات وشدتها في العمل يؤدي بالفرد إلى التعب الشديد وعدم القدرة على إسترجاع الطاقة لأداء مهامها، ما يجعله يبتعد تدريجيا عن المستفيدين من الخدمة ويعتزل زملائه في العمل، فيفقد حماسه للعمل والتعامل معهم بود وإحترام ومع مرور الوقت تبدأ مشاعره في التبدل وبحس بفشله ويضعف أدائه مما ينقص من تقديره لذاته وتقييم نفسه بالسلب.

يمكن تلخيص أبعاد الإحترق النفسي حسب الشكل (تلاي، 2016، ص50).

6- مستويات الإحترق النفسي:

أشار سبانيول **Spaniol** إلى أن الإحترق النفسي مشاعر إرتبطت بروتين العمل وحدد له ثلاثة مستويات هي:

أ_ **إحترق نفسي معتدل**: ينتج عن نوبات قصيرة من التعب والقلق والإحباط والتهيج.

ب_ **إحترق نفسي متوسط**: ينتج عن نفس الاعراض السابقة ولكنها تستمر لمدة اسبوعين على الأقل.

ج_ **إحترق نفسي شديد**: ينتج عن أعراض حسية مثل القرحة وآلام الظهر المزمنة ونوبات الصداع الشديد وليس غريبا أن يشعر العاملون بمشاعر الإحترق النفسي معتدلة ومتوسطة من حيث لآخر ولكن عندما يبلغ هذه المشاعر ويظهر على شكل أمراض جسمية ونفسية مزمنة عندئذ يصبح الإحترق مشكلة خطيرة (سفاري، 2019، ص25).

7- أسباب الإحترق النفسي لدى الأساتذ:

أ_ أسباب متعلقة بتلاميذ:

_ سوء السلوك في الصف.

_ إنخفاض الدافعية للتعلم .

_ بطئ التعلم .

_ إهمال الواجبات.

ب_ أسباب متعلقة بالأستاذ:

_ عدم إلمامه بالقواعد الصحيحة للتعلم.

_ عدم إلمامه بالخصائص النفسية للطلاب.

_ عدم الإلمام بالفروق الفردية للمتعلمين.

_ عدم التحلي بالصبر.

_ الميل إلى إستعمال أسلوب واحد في التدريب وعدم التجديد.

ج_ أسباب متعلقة بالمدرسة:

_ وجود مشاكل داخل المدرسة بين المدرس وزملائه أو بين المدرس والمدير.

_ عدم توفير الجو المدرسي الأخوي .

_ نظام المرتبات والترقيات المالية .

_ عدم مشاركة الأستاذ في إتخاذ القرارات بالمدرسة.

_ الشعور بعدم تقدير المجتمع للمهنة .

_ الصراع مع الزملاء في العمل ومع إدارة المدرسة أو مع أولياء التلاميذ.

_ ضغوط الوقت والعمل (عزيزي، 2017، ص19).

بالإضافة إلى مجموعة عوامل تنظيمية حددها **leiter** تؤدي إلى حدوث الإحترق

النفسي لدى الموظفين والعاملين في بعض المؤسسات والهيئات على النحو التالي:

أ_ **ضغط العمل**: يشعر الموظف بأن لديه أعباء كثيرة مناطة به، وعليه تحقيقها في مدة قصيرة جدا ومن خلال مصادر محدودة و شحيحة. وكثير من المؤسسات سعت في العقود الماضية إلى الترشيح من خلال الإستغناء عن أعداد كبيرة من الموظفين، مع زيادة الأعباء الوظيفية على الأشخاص الباقين في العمل، ومطالبتهم بتحسين أدائهم وزيادة إنتاجهم.

ب_ **محدودية صلاحية العمل**: إن أحد المؤشرات التي تؤدي إلى الإحترق النفسي هو عدم وجود صلاحيات لإتخاذ قرارات لحل مشكلات العمل وتأتي هذه الوضعية من خلال وجود سياسات وأنظمة صارمة لاتعطي مساحة من حرية التصرف وإتخاذ الإجراء المناسب من قبل الموظف.

ج_ **قلة التعزيز الإيجابي**: يحتاج الموظف أحيانا إلى المشاركة مع الآخرين في بعض المهام والأفراح و التنفس، لكن بعض الأعمال تتطلب فصلا فيزيقيا في المكان وعزلة إجتماعية عن الآخرين، حيث يكون التعامل أكبر مع الاجهزة والحاسبات وداخل المختبرات والمكاتب المغلقة.

د_ **عدم الإنصاف والعدل**: يتم أحيانا تحميل الموظف مسؤوليات لا يكون في مقدوره تحملها، وعند إخلاله بها تتم محاسبته، وقد يكون القصور في أداء العمل ليس تقاعسا من الموظف، ولكن تبين رداءة الوضع بالإضافة إلى عدم وجود كفاءات فنية مقتدرة لأداء الواجبات المطلوبة .

هـ_ **صراع القيم**: يكون الموظف أحيانا أمام خيارات صعبة، فقد يتطلب منه العمل القيام بشيء ما ولا يكون ذلك متوافقا مع قيمه ومبادئه (طايبي، 2012، ص48).

8_ مظاهر الإحترق النفسي

هناك مجموعة من المظاهر الدالة على وجود الإحترق النفسي لدى المعلمين والتي تتضمن أربعة مجالات هي المظاهر الفيسيولوجية والبدنية، والمعرفية، والنفسية الإجتماعية والسلوكية .

أ_ **المظاهر الفيسيولوجية والبدنية**: تتمثل في العلامات التي تظهر على البدن مثل:

- _ ضعف الحيوية وقلة النشاط.
- _ الصداع المستمر والإضطرابات المعوية، والأرق وضيق التنفس.
- _ أمراض القلب، والقولون العصبي، وضغط الدم.
- _ توتر العضلات، ونقص المقاومة، والروماتيزم.
- _ الضعف الجنسي، وغزارة البول، والإسهال.
- _ حب الشباب، والتهابات الجلد.
- _ إضطرابات الأكل، والإستخدام المفرط للعاقير والكحوليات.
- _ إنسداد الشرايين، وأمراض الرئة والسرطان.
- إضطرابات الهضم، والإمساك.
- _ إضطرابات النوم، مثل: المشي أثناء النوم، والنوم الغير المنعش.
- _ فقر الدم.
- آلام الظهر، وذبحة الصوت، وفقدان الشهية.

ب_ **المظاهر المعرفية**، وتشمل مايلي:

_ البلادة الفكرية، وفقدان القدرة على الابتكار.

_ التثنت الإدراكي والشroud الذهني.

_ الوسوسة، وكثرة الشك، والعناد.

_ قلة المقدرة على الإنتباه والتركيز لفترة طويلة.

_ عدم القدرة على مواجهة المشكلات بكفاءة.

ج_ **المظاهر النفسية الإجتماعية**، ومن أهم هذه الظاهر:

_ الإحباط والقلق أمام الأزمات، وكثرة الغضب.

_ عدم الرضا الوظيفي.

_ إنخفاض تقدير الذات، والسخط على الذات والآخرين.

_ سرعة البكاء والإنفعال الزائد.

_ فقدان الإهتمام بالآخرين، والكآبة.

_ البلادة العاطفية، والإجهد الإنفعالي.

_ التشاؤم، وضعف القدرة على التحمل.

_ عدم الإحساس بالمسؤولية، وعدم الإسترخاء، وشد الأعصاب.

د_ **المظاهر السلوكية**، ومنها:

_ التغيب الطويل عن العمل، والتقاعد المبكر.

_ النقد الدائم للآخرين والسخرية منهم.

_ النظرة السلبية للطلاب، وعدم الإلتزام بالعمل.

_ العدوانية، وفقدان الهوية الشخصية.

_ أداء العمل بطريقة روتينية، ومقاومة التغيير.

_ الإتكالية، والإعتداء على حقوق الآخرين.

_ البعد عن الموضوعية في الحكم على الأداء الوظيفي للآخرين.

_ الإنسحاب، والميل للعمل الإداري أكثر من التعامل مع الطلاب والزملاء.

_ إنتظار أيام العطلات والإجازات ليبتعد عن عمله.

_ الإنسحاب من الحياة العائلية، وتجنب الأصدقاء.

- _ تدني القدرة على الإنجاز، وعدم الإهتمام بالتحضير.
- _ نقص الدافعية في الأداء، والتخلي عن المثاليات، وزيادة سلبية الفرد.
- _ قلة البحث عن الطرق التدريسية الجديدة، والإكتفاء بطرق القديمة.
- _ عدم الرغبة في التدريس، وعدم الرغبة في العمل بطواعية.
- _ زيادة العنف لدى الأزواج، وحوث الخلافات الزوجية (العرائضة / عماد، 2016، 206، 207).

9_ أعراض الإحتراق النفسي

للإحتراق مجموعة منا الأعراض التي تميزه عن غيره من الظواهر، وقد قام بعض الباحثين بتصنيف هذه الأعراض، فصنفها **كاهيل (1988)** إلى خمس فئات رئيسية: أعراض عضوية، أعراض إنفعالية، أعراض متعلقة بالعلاقات الشخصية، أعراض مرتبطة بالمواقف والمعتقدات. وصنفها **Fimian (1983)** إلى ثلاث فئات : أعراض إنفعالية، أعراض سلوكية، أعراض عضوية. وبعد الإطلاع على الأعراض السابقة يمكن تصنيف أعراض الإحتراق النفسي إلى: أعراض عضوية، أعراض نفسية، أعراض إجتماعية، ونوضحها كالتالي:

أ_ أعراض عضوية: وتتمثل الأعراض البدنية للإحتراق النفسي في:

- _ الإعياء والتعب.
- _ كثرة التعرض للصداع، والارق.
- _ إرتفاع ضغط الدم.
- _ اللجوء للتدخين.
- _ الإحساس بالإرهاك طوال اليوم.
- ب_ أعراض نفسية إنفعالية:** تتمثل الأعراض النفسية في:
 - _ الملل وفقدان الحماس.
 - _ التوتر، وفقدان الثقة بالنفس.
 - _ فتور الهمة.
 - _ الغضب وكثرة الصراخ.
 - _ الإستياء، وعدم الرغبة في الذهاب للعمل.
 - ج_ أعراض إجتماعية:** هي أعراض تتعلق بالآخرين وتتمثل في:

_ الإتجاهات السلبية نحو العمل والزملاء.

_ الإنعزال والميل إلى الإنطواء.

_ الإنسحاب من الجماعة (محاد، 2018، ص11).

وهناك أعراض غير نوعية خاصة بمتلازمة الإحترق النفسي ومنها:

_ إنهاك شديد عند بذل أدنى مجهود، لم يكن يظهر سابقا.

_ ضعف في العضلات، وآلام في المفاصل.

_ إلتهاب في البلعوم.

_ حرارة أو برودة.

_ حساسية العقد اللمفاوية.

_ اضطرابات النوم.

_ شكاوي عصبية نفسية.

_ خوف من الضوء.

_ فقدان مجال الرؤية. (طايبي، 2012، ص37).

10_ مؤشرات الإحترق النفسي

يؤكد ستدولف أنه يمكنه أن يستدل على وجود الإحترق النفسي بواسطة ثلاثة مؤشرات بارزة

هي:

أولا_ شعور الفرد بالإرهاك الجسمي والنفسي مما يؤدي إلى الشعور بالألم وفقدان الطاقة النفسية والمعنوية، وضعف الحيوية والنشاط وبالتالي فقدان الشعور بتقدير الذات.

ثانيا_ الإتجاه السلبي نحو العمل والفئة التي يقدم لها الخدمة (طلاب_ مرضى_ مدرسين) وفقدان الدافعية نحو العمل.

ثالثا_ النظرة السلبية للذات والإحساس باليأس والعجز والفشل (عوض، 2007، ص22).

11_ أثار الإحترق النفسي

الإحترق النفسي ماهو إلا إنعكاس أو رد فعل لظروف العمل الغير المحتملة، والعملية تبدأ عندما يشتكي المهني من الضغط، أو الإجهاد من النوع الذي لا يمكن تخليله والتخلص منه عن طريق أسلوب حل المشكلات، والتغيرات في الإتجاهات وأنواع السلوك المصاحبة للإحترق

النفسي، توفر هروباً نفسياً وتحمي لفرد من تزدري حالته إلى أسوء من ناحية الضغط العصبي، فعليه يمكن حصر الأثار فيمايلي :

أ_ الأثار الجسمية للإحتراق النفسي: يزيد الإحتراق النفسي من شعور المعلم بالمرض، والتوتر وإرتفاع ضغط الدم وآلام الظهر والصداع المستمر، إضطرابات النوم وإلتهاب المفاصل.

ب_ الأثار الإجتماعية: يؤدي الإحتراق النفسي للمعلم إلى تدهور العلاقات الإجتماعية، مع زملاءه، وطلبته ويفضل المعلم أن يبقى منعزلاً لوحده ، كما يؤثر في علاقاته العائلية.

ج_ الأثار النفسية: يؤدي الإحتراق إلى تدني مفهوم الذات والشعور باليؤس والتعاسة وتدني الثقة بالنفس، وفقدان الذاكرة، والشعور بالحزن، والعجز، والإحباط، وإهمال الأولويات الشخصية. (عزيزي، 2017، ص37).

12_ الوقاية والعلاج من الإحتراق النفسي:

12_1 الوقاية من الإحتراق النفسي:

إن أفضل الطرق للتعامل مع الإحتراق النفسي هو محاولة إكتشافه وإيجاد الخطوات اللازمة للوقاية منه، حيث تعتبر هذه الطريقة من أسهل الطرق، وأقلها تكلفة لتجنب مشاق الإحتراق النفسي بدلا من علاجه، وقد أشارت بعض الدراسات إلى طرق تخفيض للإحتراق النفسي لدى العاملين ، منها دراسة زاسترور **zastrou** والتي أظهرت عددا من هذه الطرق للتخفيف من ضغط العمل وبالتالي الوقاية من حدوث الإحتراق النفسي ومنها:

_ أخذ إجازات بإستمرار.

_ ممارسة التمارين لتحقيق الضغط مثل الإسترخاء

_ ممارسة التمارين الرياضية.

_ حضور الأنشطة الترفيهية

_ تكوين علاقات شخصية مع الزملاء.

_ تنويع المهام التي يقوم بها الشخص أثناء العمل حتى لا يصبح عمله روتينياً.

_ محاولة تحديد العوامل التي تسبب المشاعر السلبية أثناء العمل (هوارى، 2013، ص52).

كما توجد هناك طرق أخرى لتقادي الإحتراق النفسي والوقاية منه، مثل:

_ الإتصال الإجتماعي والتفاعل مع الفرد.

- _ إستغلال أوقات الفراغ لممارسة بعض الهوايات والإستجمام والتسوق.
- _ تحليل الدور: يتضمن ذلك توضيح الحقوق والواجبات والمسؤوليات، والمهام والتوقعات لتجنب النزاعات.
- _ تحسين مناخ العمل: من خلال تقييم فرص للترقية والمكافآت.
- _ توفير المؤازرة الإجتماعية: من خلال توفير علاقات إجتماعية إيجابية بين الموظفين أو العاملين لتبديد الشعور بالوحدة، والعزلة.
- _ توفير برنامج الإرشاد النفسي لتحقيق النمو النفسي السليم، والتغلب على المشكلات النفسية والإجتماعية، التي قد تعيق التكيف المهني والإجتماعي.
- _ تقييم مناسب للأدوار والمهام وفق قدرات وإمكانية العمل.
- _ ترك مجال لراحة العمال أثناء مهامهم.
- _ تحسين العامل بأشكال الصراعات وطرق تجنبها (عزيزي، 2017، ص42).

2_12 علاج الإحتراق النفسي

- هناك العديد من الدراسات التي إهتمت بتحديد طرق التخلص من الإحتراق النفسي، ومن بينها الخطوات التالية:
- _ وجود وصف تفصيلي للمهام المطلوب أداؤها من قبل المهني، حيث يتم تقديمها له عند إلتحاقه بالمهنة.
 - _ تغيير الأدوار والمسؤوليات من فترة لأخرى.
 - _ وجود روح التآزر والإستعداد للدعم النفسي لزميل، في مواجهة مشاكل العمل اليومية التي تتطلب الحوار المفتوح وطرح المشاكل بطريقة دورية.
 - _ الإهتمام ببرامج لتطوير ونمو العاملين مهنيا ونفسيا (الزهراني، 2008، ص39).
- وهناك دراسات أخرى حددت الخطوات التالية العلاج :
- أ_ الأساليب الشخصية:
- تدخل ضمن الإعتقاد الشخصي لدى الفرد بأنه المسؤول الأول والأخير عن سلامته وسعادته، وبالتالي إدراكه دوره في مايجب القيام وتتطلب إرادة قوية للإستمرار ومن أهمها.
 - _ الإسترخاء بين الحين والآخر.

_ تحديد نظام غذائي صحي وذلك من تناول مجموعات عدائية بشكل معتدل والإبتعاد عن المواد العدائية الإصطناعية والتقليل من المنبهات.

_ شبكة العلاقات: عن طريق تشجيع الفرد على الإنضمام للجماعات المختلفة وتوطيد الصداقات وبينه وبين زملائه في العمل وغيرهم ،وخارج العمل لمساعدته على توفير المساندة الإجتماعية له.

ب_ الأساليب التنظيمية :

هي تلك الخطوات والإجراءات التي تستطيع المؤسسات إيجادها بهدف زيادة مستويات الإحترق النفسي لدى جميع العاملين في المؤسسة نظرا لأن الإحترق النفسي ينتج عن مصادر تنظيمية، فلمؤسسة تستطيع إيجاد إجراءات وهي كالتالي:

1_ **تحسين المؤاممة المهنية:** فالمؤسسة تستطيع تقادي جزء كبير من الضغط على العاملين عن طريق رفع مستويات ملائمة الفرد إتسخدام أساليب أفضل في الإختيار والإنتقاء.

2_ **تحسين الإتصال داخل المؤسسة:** حيث يحدث الإحترق النفسي أحيانا نظرا لوجود صعوبات في الإتصال بين العامل أو بين الموظف وزملاءه، ولهذا فإن إنشاء نظام إتصال داخل المؤسسة ودعمه، تعني مساعدة وتجنيب الموظف ضغط كبير.

3_ **إزالة الظروف الخطرة من بيئة العمل:** ينتج الإحترق النفسي في بعض الوظائف من تعرض العامل للاخطار ميكانيكية أو كيميائية أو درجة حرار شديدة أو غيرها من العوامل، ولهذا فالتقليل من هذه الظروف هو طريقة للتصدي للإحترق النفسي.

كما ذكر باحثون آخرون إستراتيجيات أثناء الخدمة وهي كالتالي:

أ_ **الإستراتيجية الفردية:** يبدو أن مشكلة الإحترق النفسي لدى الموظف هي مشكلة قد تكون دائمة فمن الضروري أن يتعلم الإستراتيجيات الفعالة لخفض الإجهاد والضغط وبالتالي حفظ الإحترق النفسي، وفي هذا الشأن إقترحت إحدى الدراسات عددا من وسائل التعامل مع مختلف مصادر الإحترق النفسي وهي كما يلي:

_ يجب أن يكون الموظف قادرا على تحديد مصادر الإحترق النفسي في حياته ووضع الإستراتيجيات الملائمة للتحكم في هذه الضغوط وإزالتها.

_ يجب على الموظف أن يعرف كيفية إدارة وإستغلال وقته بكفاءة وفعالية حيث يمكنه وضع قائمة بالأعمال والأنشطة اليومية وترتيبها حسب أهميتها.

_ كما يمكن للموظف طلب المساعدة والدعم من زملاءه.

_ يجب على الموظف النظر إلى عمله بطريقة تقائلية.

_ يحتاج الموظف إلى رسم خطط وبرامج لحفظ الإجهاد والتوتر ،حيث عليه الإسترخاء وتمضية بعض الوقت في ممارسة هواياته المفصلة ويمكن أن تشمل: الإهتمام بالنفس، والإشتراك في الأنشطة الترفيهية خارج العمل،وأخذ الإجازات والسفر .

ب_ **المعالجة الشخصية:** حيث أنه يمكن لبتكريز على أهمية المعالجة الشخصية للتعامل مع مشكلة الإحترق النفسي، وقد إقترحت إحدى الدراسات الإستراتيجيات التالية التي يجب إتباعها لتغلب على مشكل الإحترق النفسي وهي:

_ أن يعرف الموظف ويدرك سلفا المشاكل الكامنة في مهنته.

_ أن يكون الموظف واقعيًا ومنطقيًا فيما يتعلق بالأهداف التي يضعها لنفسه.

_ على الموظف طلب الدعم والمساندة من زملاءه .

_ على الموظف خفض فترات الإتصال المباشر مع العملاء،خاصة إذا كان إتصاله بهم يدوم طوال اليوم.

_ على الموظف مزاوله نشاطه الفكري، والمحافظة على علاقات جيدة مع أقرانه من زملاء.

_ على الموظف مزاوله التمارين الرياضية.

_ يحتاج الموظف إلى التعبير في عمله ،وإستخدام عناصر جديدة ومتنوعة.

_ يحتاج الموظف إلى مزاوله أنشطة بعيدة عن مجال العمل من شأنها المساندة في نسيان هموم العمل ومشاكله.

ج_ **النقاط الإدراكية :** لتحقيق حالة جيدة من الصحة النفسية ،على الموظف بإتباع النقاط الإدراكية التالية:

_ أستطيع أن أجد الكثير من لحلول لأي مشكلة.

_ لدي أمل في العمل وبأنه سيحقق لي ما أتوقعه.

_ تقديري لذاتي غير مقيد بسلوك العمل.

_ يمكن أن أرتكب أخطاء أو أن أتصرف بحماقة أحيانا، ولكنني أظل شخصا كفاء.

_ أستطيع أن أفكر بالنجاح،وأن أشعر بالسعادة.

_ لأخاف من حدوث المشاكل ولا أتأثر بها كثيرا.

_ أستطيع أن أسلك طرق جديدة دائما.

د_ الإستراتيجيات المهنية: يمكن أن يكون دور المؤسسة في خفض مستوى الإحترق النفسي أكثر فعالية من الجهد الفردي الذي يقوم به الموظف بمفرده وقد يكون ذلك صحيحا في المجال المهني، طالما أن الكثير من الأعمال وتنظيمها خارج نطاق تحكم وسيطرة الموظف، لذا يجب على المسؤولين إدراك أنه بإمكانهم القيام بدور رئيسي وهام لمنع حدوث الإحترق النفسي لدى الموظفين، وذلك بإتباع التوصيات التالية:

_ تنمية إحترام الذات لدى الموظف، وذلك بالتشجيع والشكر والإعتراف بالفضل، ويمكن إبراز النواحي الإيجابية في عمل الموظف وإرسال رسائل شكر وتقدير لهم.
_ دمج الأهداف الشخصية للموظف مع أهداف البرامج الخاصة بالمؤسسة، وجعل الموظف يشارك في التخطيط للنشاطات والبرامج.

_ تنمية العلاقات الفعالة بين الزملاء مثل : تشجيع مجموعات المساندة والدعم المعنوي.

_ إعطاء الموظف فرصة التعبير عن مشاكله والصعوبات التي تواجهها، والعمل على حلها بطرق مرضية للجميع (الهوري، 2013، 57، 56).

13_ التعليم الإبتدائي والمعلم

أ_ تعريف التعليم الإبتدائي: يمكن تحديد المفهوم الحديث للتعليم الإبتدائي بأنه مرحلة التعليم الأولى بالمدرسة التي تكفل للطفل التمرس على طرق التفكير السليم ويؤمن له الحد الأدنى من المعرف والمهارات والخبرات التي تسمح له بالتهيؤ للحياة وممارسة دوره كمواطن منتج داخل إطار التعليم النظامي، سواء أكان ذلك من مناطق ريفية، أو حضرية، داخل نطاق التعليم النظامي وخارجه (تعليم اكبار) في إطار داخل نطاق التربية المستديمة، وبأن التعليم الذي يوثق الروابط بين التعليم والتدريب في إطار واحد متكامل ويهتم بالدراسات العلمية والمجالات التقنية والنفسية في جميع برامج التعليم للصغار والكبار على السواء.

يتفق الجميع على أنه المدرسة الإبتدائية هي تلك المؤسسة الإجتماعية إلى أنشأتها المجتمع لتشارك الأسرة في تحمل مسؤولية التنشئة الإجتماعية لأبنائه تبعا لفسفة ونظمة وأهدافه، فهي تمثل تلك البيئة الإجتماعية، أو الصورة المصغرة عن المجتمع الذي يمارس فيه الطفل حياته الإجتماعية الواقعية وليس فقط مكانا مخصصا للتزود بالمعرفة، لذا يعرف تعرف المدرسة الإبتدائية على أنها مؤسسة تربية ذات أهداف تربية وتعليمية تحددتها فلسفة لمجتمع الذي

أنشأها، تسعى المجتمعات على إختلافها الثقافي. والإقتصادي التي تحققها لتحفظ نموها وإستمراريتها (الشهب، 2017، 227).

ب_ أهمية وأهداف مرحلة التعليم الإبتدائي

إن إعطاء أهمية بالغة للتعليم الإبتدائي سيؤدي في المقام الأول إلى إعتبره ركيزة أساسية لأي مرحلة أخرى من مراحل التعليم ويرى الكثيرون أن الإهتمام بهذا لتعليم ينبع من أن نوعية في هذه المرحلة تحدد نوعية التعليم إلى حد كبير، وعليه يمكن القول أن هناك علاقة وثيقة بين مدى الإفادة من التعليم الإبتدائي ونوعية تطابق مع الأطفال الذين يتلقون تعليماً إبتدائياً جيداً، إذ يسهل عليهم متابعة التعليم في المراحل التعليمية بكفاءة، وفاعلية من أولئك الذين لم تتاح لهم فرصة الحصول على نوع فعال من التعليم، من هنا إرتكزت أهداف تلك المرحلة في العمليات الثلاث (القراءة_ الكتابة_ الحساب) بإعتبره المرتكز الذي سوف تقام عليه بعينه المحليات التربوية والتعليمية التالية:

وعليه فإن المدرسة الإبتدائية تعمل على تحقيق مجموعة من الغايات والأهداف والتي تتمثل فيما يلي:

- 1_ تنمية شخصية الأطفال وإعدادهم في نطاق القيم السامية للدين الإسلامي وتربية الأطفال على الأخلاق الحميدة والإعتزاز بالوطن.
- 2_ إكتساب المعارف العامة العلمية والتكنولوجية (قراءة_ كتابة_ حساب).
- 3_ تلقين التلاميذ العدالة والمساواة بين المواطنين.
- 4_ تنمية تربية قائمة على أساس التعايش مع الآخرين والتسامح والتفاهم وتقبل الآخر.
- 5_ تنشئة الأطفال على حب الوطن من خلال تعرف الطفل بتاريخ وطنه.
- 6_ التحكم باللغة العربية بالتعبير الشفهي والكتابي.
- 7_ التمكن من حل المشكلات الحساسة، معرفة الأشكال وبناء معارف حول الزمن والمكان.
- 8_ إكتشاف عالم الحيوان والنباتات (سفاري، 2018، ص33).

ج_ **تعريف المعلم:** هو شخص يحمل مسؤولية توصيل المعلومات أو قيم أو مهارات لفرد آخر يطلق عليه في التربية التلميذ، بغرض التأثير عليه والتعبير في سلوكه (بوسعدة، 2001، ص46). المعلم هو الشخص الذي يعمل على إدارة دوافع المتعلم وحاجاته، والظروف الأخرى التي تحيط به وتؤثر عليه، والتي تدفعه إلى النشاط في الموقف التعليمي وتحديد الأغراض التي

تشبع حاجات المتعلم ورغباته، المدرس حجر الأساس في عملية التعلمية والتربوية، ويعد عصب الحياة في المدرسة ودعامتها الأساسية (غاوي، 2007، ص50).

لا ينعصر دور المعلم في تلقين المعلومات وحشو أذهان التلاميذ بالمعلومات، ولكن الغرض من ذلك التأثير في سلوكياتهم هو تنمية الجوانب الروحية، والنفسية والاجتماعية لدى تلاميذه، ولكن تؤثر في سلوك تلاميذ يجب أن يكون قدوة ومثل أعلى لهم.

د_ خصائص المعلم الفعال:

_ قدرة عقلية فوق المتوسط.

_ الرغبة في التعليم.

_ معرفة خاصة بموضوع تعليمه.

_ المعرفة المعقمة الكافية.

_ معرفة طرق ووسائل التعليم.

_ معرفة التلاميذ ومصاحبتهم (سفاري، 2018، ص37).

- خلاصة:

وفي الأخير يمكننا القول أن الإحترق النفسي يحدث نتيجة لأسباب تتعلق ببيئة العمل وأخرى تتعلق بشخصية الفرد، وبالتالي فإن دراسة شخصية المعلم في علاقتها بالاحترق النفسي من الأمور الحيوية في هذا المجال، وهذا ما يترتب على ذلك أساليب ينتقيها الفرد للتصدي لضغوط بيئة العمل، فإذا اتسمت شخصية المعلم بسمات سوية، واستخدمت أساليب مواجهة فعالة تساعد على حل المشكلات والتخلص من أسباب الضغوط، هذا ما يترتب عنه تفادي الإصابة بالاحترق النفسي، أما حدوث العكس بمعنى أن سمات الفرد الشخصية تجعله أكثر قابلية للإستثارة نحو الضغوط الخارجية، وعدم القدرة على إختيار أساليب المواجهة المناسبة للمواقف الضاغطة، يترتب على ذلك أن يكون الفرد ضحية للكثير من المشكلات النفسية الناتجة عن عدم القدرة على التوافق، والتي من بينها موضوع دراستنا وهي الاحترق النفسي.



ثانياً: الجانب الميداني

الفصل الثالث: الإجراءات الميدانية للدراسة

- تمهيد.

1- حدود الدراسة

2- منهج الدراسة

3- مجتمع وعينة الدراسة

4- أدوات جمع البيانات

5- الأساليب الإحصائية

- تمهيد.

يتم تسليط الضوء في الدراسة الحالية على ظاهرة الإحترق النفسي لدى المعلمين نظرا لأثارها السلبية من إنهاك بدني وعقلي وإنفعالي نتيجة المتطلبات والأعباء التي تفوق وتتجاوز أحيانا قدرة الفرد على تحملها.

لهذا يعد ضبط الإطار المنهجي من المراحل الأساسية التي تخضع لها الدراسة العلمية، ومن هذا المنطلق سنتناول في هذا الفصل الإجراءات الميدانية التي إعتدناها، من خلال وصف منهج البحث وأدوات جمع البيانات وكل من متمع الدراسة وعينته، مع وصف مكان إجراء البحث.

1- حدود الدراسة

1_1 المجال المكاني:

لقد أجريت الدراسة ببلدية بليمور بالابتدائيات: سعد السعود المسعود_ لزيار محمد_ مجمع الإخوة بشان _ 18 فيفري _ ضياف الضيف.

1_2 المجال البشري:

شملت هذه الدراسة أساتذة التعليم الإبتدائي ببلدية بليمور .

1_2 المجال الزمني:

لقد أجريت الدراسة خلال السنة الدراسية 2019-2020.

2- منهج الدراسة

لا تخلو أي دراسة علمية من الاعتماد على منهج من أجل القيام بدراسة وفق قوانين مضبوطة وفي دراستنا إعتدنا على المنهج الوصفي الذي يعتمد فيه على وصف الظاهرة وتحليلها بدقة وموضوعية.

المنهج الوصفي هو عبارة عن وصف للظاهرة وهو طريقة من طرق التفسير والتحليل يشكل علمي منظم من أجل الوصول إلى الأهداف المحددة (سميرة، قادة، 2016، ص93).

ويعرف أيضا على أنه مجموعة من العمليات والخطوات التي يتبعها الباحث بغية تحقيق بحثه، وبالتالي فالمنهج ضروري للبحث إذا هو الذي يحدد الطريق ويساعد الباحث في ضبط أبعاد مساعي وأسئلة البحث وفروض البحث. (زرواتي، 2002، ص119).

3- مجتمع وعينة الدراسة

3_1 مجتمع الدراسة:

هو مجموعة من الوحدات الإحصائية المعرفة بصورة واضحة والتي يراد منها الحصول على بيانات. (رحيم كرو العزاوي، 2008 ص 161).

ويعرف أيضا "أنه يشمل جميع عناصر ومفردات المشكلة أو الظاهرة قيد الدراسة". (ربحي مصطفى، 2000، ص 137).

ويتمثل مجتمع البحث هنا في جميع أساتذة التعليم الإبتدائي على مستوى بلدية بليمور للموسم الدراسي 2020/2019 والبالغ عددهم 64 أستاذ وأستاذة

3_2 عينة الدراسة :

وتعني طريقة جمع البيانات والمعلومات من وعن عناصر وحالات محددة يتم إختيارها بأسلوب معين من جميع عناصر مفردات ومجتمع الدراسة، وبها يخدم ويتناسب ويعمل على تحقيق هدف الدراسة (ربحي مصطفى، عثمان غنيم، 2000، ص 138).

وهي جزء من المجتمع الذي تجري عليه الدراسة يختارها الباحث لإجراء دراسته عليه وفق قواعد خاصة لكي تمثل المجتمع تمثيلا صحيحا (رحيم كرو العزاوي، 2007، ص 161). واعتمدنا في دراستنا هذه على أسلوب المسح الشامل حيث اجريت الدراسة على كل أفراد المجتمع أي تتطابق أفر العينة البالغ عددهم 64 أستاذ مع أعداد أفراد.

4- أدوات جمع البيانات

إعتمدنا في هذه الدراسة على مقياس الإحترق النفسي ل"ماسلاش كريستينا" والذي يعتبر من أكثر المقاييس إستعمالا في البحوث.

يتكون هذا المقياس من 62 عبارة تقيس الاحترق النفسي المهني، والدرجة المرتفعة عليه تشير الى ارتفاع في الاحترق النفسي، بينما تشير الدرجة المنخفضة الى انخفاض في الاحترق النفسي.

أما في تصحيح المقياس فقد أخذنا بمدرج ليكرت لبدائل الاستجابات على البنود حيث كانت الاستجابات الخمسة هي: تتطبق دائما، تتطبق غالبا، تتطبق أحيانا، تتطبق نادرا، لا تتطبق أبدا. وكلما ارتفعت درجة المفحوص على المقياس دل ذلك على مستوى الاحترق النفسي لديه.

5- الأساليب الإحصائية المستخدمة:

لمعالجة البيانات لعينة من مجتمع الدراسة، وللإجابة على التساؤلات والتأكد من صحة الفرضيات تم استعمال الاساليب الاحصائية المناسبة، وهي:

- التكرارت.
- النسب المئوية.
- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- .T test
- تحليل التباين الأحادي Anova.

خاتمة:

في العديد من المجالات تسبب الوظيفة ذات العمل المكثف أو المهن التي تتطلب وقتا وجهدا يفوق طاقة الشخص بالاحترق النفسى وهو وليد المعاناة التي يفرضها واقع العمل في يومنا هذا، فهذه الظاهرة قد تولد لدى هؤلاء الاساتذة الشعور بالضغوط المهنية وبالتالي الوصول الى درجة الاحتراق النفسى. والذي كان محور دراستنا هذه.

أما في ما يخص مجتمع الدراسة فتكون من 64 أستاذ قي مرحلة التعليم الابتدائي في بعض ابتدائيات بليمور، خلال السنة الدراسية: 2019 / 2020.

• المقترحات:

✓ نظرا لتعذر القيام بالدراسة الاستطلاعية نتقدم بجملة من المقترحات:
✓ يجب تسليط الضوء أكثر على موضوع الاحتراق النفسى لما يسببه من مشاكل في عمل الأساتذة.

✓ اجراء دراسات اخرى تقيس مستوى الاحتراق النفسى عل نطاق واسع يشمل جميع ولايات الوطن

✓ محاولة انشاء برامج ترشيديية يقدم للأساتذة لعلها تخفف من شدة الاحتراق النفسى.

✓ ضرورة القيام بحملات توعية في صفوف الأساتذة للوقاية من الاحتراق النفسى .

• الصعوبات :

الصعوبات الحاصلة في العالم التي حالت دون القيام بالدراسة الاستطلاعية.

- قائمة المراجع:

- 1) الزهراني نوال (2008): لإحتراق النفسي وعلاقته ببعض سمات الشخصية لدى العاملات مع ذوي الإحتياجات الخاصة ، ماجستير جامعة أم القرى.
- 2) السرطاوي بدران (1998): الإحتراق النفسي ومصادره لدى معلمي التربية الخاصة، جامعة عين شمس.
- 3) تلالى نبيلة (2016): الإحتراق النفسي وعلاقته بالتوافق المهني لدى الزوجة العاملة ،دراسة ميدانية لنيل درجة الدكتوراه،جامعة محمد خيضر بسكرة.
- 4) زرواتي رشيد (2002): مناهج وأدوات البحث العلمي في العلوم الإجتماعية، الجزائر .
- 5) زيد بن محمد البتال (2001): الإحتراق النفسي لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة،جتمعة الملك سعود، السعودية.
- 6) سفاري خلود (2018): الإحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم الإبتدائي،مذكرة لنيل شهادة الماستر، جامعة العربي بن مهدي،أم البواقي.
- 7) طايبي نعيمة (2012): علاقة الإحتراق النفسي ببعض الإضطرابات النفسية والنفسجسدية لدى الممرضين،دكتوراه ،جامعة الجزائر .
- 8) عزيزي أمينة (2017): الإحتراق النفسي عند أساتذة التعليم المتوسط ، مذكرة لنيل شهادة الماستر ، البيض.
- 9) قادة سميرة(2016): الإغتراب النفسي وعلاقته بتخلي عن إستكمال الدراسات في التدرج لدى طالبات الإقامة الجامعية، مذكرة لنيل ماستر ، سعيدة.
- 10) كاظم سميرة عبد الحسين، مفتن ضحى بدر(2013): الإحتراق النفسي لدى معلمات رياض الأطفال الحكومية والأهلية،العدد 2، جامعة أم القرى.
- 10) محاد موسى (2018): الإحتراق النفسي لدى الأساتذة وعلاقته بالإتجاه نحو التعليم ،مذكرة لنيل شهادة الماستر ،جامعة أكلي محند، البويرة.
- 11) محمود فتحي عكاشة (1990):علم النفس الصناعي ،الإسكندرية،مصر .
- 12) معروف خديجة (2016): الإحتراق النفسي لدى الأطباء الجراحين ،مذكرة لنيل شهادة الماستر ، جامعة قاصدي مرياح ،ورقلة.
- 13) هوارى أحلام (2013): الإحتراق النفسي لدى مستشاري التوجيه والإرشاد المدرسي والمهني في ضوء بعض المتغيرات،ماجستير ،تلمسان.

- (14) وضاح محمد (2009): الإحترق النفسي لدى العاملين في العلاقات العامة، بحث مقدم لنيل درجة الديبلوم في العلاقات العامة، الأكاديمية السورية الدولية.
- (15) الرفاعي، يحي عبد الله، فرحان محمد (2001): مستويات الإحترق النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس في كلية المعلمين في ضوء بعض المتغيرات جامعة الملك سعود.
- (16) العرايضة عماد صالح نجيب (ا 2016): مستوى النفسية والتربوية جامعة القصيم، العدد 2، السعودية.
- (17) بن علي، بن راشد الحاتمي، سليمان (2014): الإحترق النفسي وعلاقته بأساليب مواجهة المشكلات لدى المعلمين العاديين في محافظة القاهرة.
- (18) بوبكر دباي، مقارنة مستوى الإحترق النفسي عند كل من معلمي المرحلة الابتدائية و أساتذة التعليم المتوسط وأساتذة التعليم الثانوي، غرداية.
- (19) بوسعدة قاسم (2001): مدى فعالية تقويم المفتش للمعلم في المدرسة الأساسية، الطور الأول والثاني، مذكرة ماستر ، ورقلة.
- (20) جمعة السيد سيف (2004): إدارة ضغوط العمل، إيتراك للنشر والتوزيع للطباعة والنشر.
- (21) رحيم يونس كرو العزاوي (2008): مناهج البحث العلمي، دار الدجلة، ط1، الأردن.
- (22) رحي مصطفى عليان (2007): أسس الإدارة المعاصرة ، دار الصفاء للنشر، ط1، الأردن.
- (23) رحي مصطفى عليان، عثمان محمد غنيم (2000): مناهج وأساليب البحث العلمي، دار الصفاء للنشر والتوزيع، ط1، عمان.
- (24) سلوى محمد الحسن، سيد أحمد (2015): الإحترق النفسي لدى معلمات التلاميذ ذوي الإعاقة العقلية العاملات بمراكز التربية الخاصة، أم درمان.
- (25) صالح باتشو (2016): الإحترق النفسي لدى الطبيب المقيم، مذكرة لنيل شهادة الماستر، أم البواقي.
- (26) طه عبد القادر فرح (1988): علم النفس الصناعي والتنظيمي، دار المعارف، ط6، القاهرة.
- (27) عثمان السيد فاروق (2001): الفلق وإدارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة
- (28) عسكر علي (2000): ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها ، دار الكتاب الحديث، ط2، الكويت. 9_ عوض _ أحمد محمد (2007): الإحترق النفسي والمناخ التنظيمي في المدارس ، دار الحامد لنشر والتوزيع، ط1 المحمدية..
- (29) غاوي جمال (2007): تكوين المعلمين أثناء الخدمة عن طريق صيغة التكوين عن بعد، دراسة ميدانية.
- (30) قدوس الضاوية (2015): الإحترق النفسي لدى الشخصية التجنبية، مذكرة ماستر، جامعة سعيدة.

- (31) لشهب أسماء (2017): معلم المرحلة الابتدائية وتحديات تعامله مع تلاميذ صعوبات التعلم، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد 30.
- (32) معروف محمد (2013): إستراتيجيات التعامل مع الإحترق النفسي عند أساتذة التعليم الثانوي، ماجستير جامعة وهران.

الملحق

- الملحق رقم (01): مقياس الاحتراق النفسي.

لا تنطبق	تنطبق نادرا	تنطبق أحيانا	تنطبق غالبا	تنطبق دائما	البنود
					أصبحت سريع الغضب من مشكلات العمل التي تقابلني.
					عادة ما أهدد بترك العمل.
					أنا غير راض عن حياتي.
					أرى أن ما أحصل عليه من عملي قليل.
					أصبحت سهل الاستثارة من قبل زملائي في العمل.
					كثير من مشاكل النفسية سببها عملي الحالي.
					أرى أنني لم أنجز شيئا ذا قيمة في عملي الحالي.
					أحب الحصول على إجازات طويلة من عملي.
					أكثر من النظر في الساعة متعجلا نهاية يوم العمل.
					أعاني من الأرق.
					أشعر باليأس من نوعية عملي.
					أعاني بصورة متزايدة من اضطرابات وأمراض بدنية.
					معظم أفكاري عن عملي الحالي سلبية.
					من أعمل معهم يقدرن جهودي وإنتاجي في العمل.

					يضايقتني أن عملي ثقيل علي من الناحية النفسية.
					أصبحت أكثر كآبة وحزن منذ أن تسلمت عملي الحالي.
					أنا متضايق من عملي.
					أرى أنني مخيب لآمال الكثير من حولي.
					أشعر بالتعب عند قيامي من النوم وشعوري بمواجهة يوم عمل آخر.
					أرى أن السياسات والقرارات الادارية تقلل من قدرتي على أداء عملي بصورة حسنة.
					أشعر بالضيق في يوم العمل الأول من كل أسبوع.
					أشعر كأنني قد أفنيت كل صحتي في العمل دون فائدة.
					يجعلني عملي هذا أخشى الإصابة بأمراض مزمنة أوخطيرة.
					أقابل الكثير من مشكلات العمل بالسخرية والتهكم.
					تؤثر حياتي المهنية تأثيرا سيئا على باقي جوانب حياتي الاخر
					مستوى أدائي في العمل غير مرض بالنسبة لي.
					أشعر أن عملي ليس له قيمة.
					أعمل كثيرا لكن ما أنجزه قليل.
					أشعر أن عملي الحالي لا يمنحني ما أطمح إليه .
					أحدث نفسي كثيرا بترك عملي الحالي.
					أصبحت أكثر توترا بسبب عملي.
					أشعر بأنني أكره عملي.
					أتعامل بشك وريبة مع الأفراد في عملي.
					أدخل في صراعات عديدة في عملي.
					أعاني أحيانا من كثرة النوم.

				ضعفت رغبتني في المباشرة الجنسية منذ اشتغلت في عملي هذا.
				أصبحت أرى أفراد عائلتي وأصدقائي المقربين أقل مما اعتدت عليه.
				أنا بطئ في انجاز عملي.
				أشكو كثيرا من عملي الحالي.
				أشعر بالتعب بسرعة من العمل.
				يتعبني التعامل مع الناس.
				أشعر بأنني في المؤسسة الخطأ أو الوظيفة الخطأ.
				أسرتي غير راضية عن عملي الحالي.
				أعتقد أنني أصبحت أقل مهارة في عملي.
				أشعر أنني قد فقدت ثقتي في كفاءتي المهنية.
				يبدو عملي تافها.
				ضعف مستوى أدائي لكثرة الضغوط المهنية.
				من أعمل معهم لا يتعاملون بصفة لائقة مع بعضهم البعض.
				أرغب في تغيير عملي.
				قلت قدرتي في تحمل النكات التي تقال علي.
				أجد نفسي ضائقا بعملي.
				لا تلوح بالأفق أي فرصة للتقدم في عملي.
				ضغوط إدارة العمل شديدة لانجاز عملي بنجاح.
				بسبب انشغالي في العمل لا أجد الوقت الكافي للقيام بالكثير من أموري الخاصة.
				أشعر بالملل بسرعة أثناء أدائي للعمل.

					فقدت قدرتي على مساعدة الآخرين وحل مشكلاتهم.
					أعتقد أنني سأستمر في عملي هذا لفترة طويلة.
					أرى أن زملائي في العمل لا يقدرونني.
					أرى أن رؤسائي في العمل لا يقدرونني.
					أشعر أنني قد اخترت مهنة غير مناسبة لي.
					تؤثر مشاعري عن العمل في حياتي الخاصة.
					كثيرا ما أنسى التعليمات الخاصة بعملي.