

## الاحترق النفسي لدى مربيات رياض الأطفال *Psychological burnout among kindergarten educators*

شتوح فاطمة

جامعة الشهيد الشيخ العربي التبسي تبسة (الجزائر)، fatma.chettouh@univ-tebessa.dz

تاريخ الإستلام: 2022 / 11 / 14 تاريخ القبول: 2023 / 03 / 18 تاريخ النشر: 2023 / 04 / 30

**ملخص:**

تعد ظاهرة الاحتراق النفسي من بين أكثر الظواهر انتشارا لدى الأفراد الذين يتعرضون لضغوط العمل لفترات طويلة وخاصة لدى مربيات رياض الأطفال باعتبارهن أكثر عرضة للاحتراق النفسي نتيجة للجهود التي تبذلها لتوفير الجو المناسب للطفل حسب سنه و بأعداد متفاوتة ناهيك عن حاجات الطفل الخاصة في هذه المراحل العمرية ورغبته في اللعب والحركة، مما يشكل ضغط نفسيا ومهنيا للمربيات، وهذا ما جعلنا نختار هذه الفئة كعينة لدراستنا التي تمحورت حول الكشف عن مستوى الاحتراق النفسي الذي بلغته هذه الفئة من خلال عينة دراسة ممثلة بمربيات رياض الأطفال بروضة الشهيد عطوي صالح بن عبد الله ببلدية مرست ولاية تبسة (20مربية)، مستخدمين المنهج الوصفي التحليلي وتم اعتماد مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي كأداة وقد أظهرت نتائج الدراسة أن مربيات رياض الأطفال يعانين من الاحتراق النفسي بمستويات متفاوتة .

الكلمات المفتاحية: الاحتراق النفسي- المربيات - مربيات رياض الأطفال.

\*\*\*

**Abstract:**

Psychologists are under great professional pressure ,especially, for individuals who are under professional pressure for long periods ,especially kindergarten nannies this is the result of their efforts to take care of the children and this is what made us choose this category as a sample for our study which centered on revealing the level of psychological burning his number 20 nannies , the descriptive analytical method was used, the Maslash scale has been adopted as a tool , the study concluded that there was psychological burnout at varying levels in the sample.

**Keywords :** psychological burnout, nannies,. kindergarten nannies.

المورد البشري من أهم الاستثمارات في يومنا وهذا من خلال تحقيق حالة ثابتة من التوازن والاستقرار النفسي ومستوى مقبول من الصحة النفسية ، وهذا بالقدرة على تحقيق التوافق والتكيف مع مختلف المتغيرات المحيطة بالفرد وقد يحدث اختلال لهذا التوازن وهذا طبيعي ويبدل جهد لإعادة التوازن من جديد، وهذا ما هو متوقع إلا أنه ومن بين أهم الأسباب المؤدية لاختلال هذا التوازن هو عامل الإجهاد والضغط النفسي الذي يصل في أحيان كثيرة إلى الاحتراق النفسي والذي يمثل مشكلة عويصة وهذا لما له من آثار سلبية على سلوك الفرد والجماعات وكذا على مواقفهم واتجاهاتهم نحو أعمالهم ومنظمتهم التي ينتمون إليها ، فهو ظاهرة طبيعية لا يمكن للإنسان تجنبها دائما لذا وجب التكيف معها من خلال البحث عن الحلول الأنجع في ظل انتهاج إستراتيجية وقائية حيث تهدف دراستنا إلى دراسة ظاهرة الاحتراق النفسي لدى مربيات رياض الأطفال باعتبارهن من الفئات الأكثر عرضة للاحتراق النفسي نتيجة لطبيعة المهنة والشريحة العمرية التي يتعاملن معها وخصائصها وحاجاتها ، ناهيك عن البيئة المحيطة وتجهيزاتها ، إضافة إلى عدد الأطفال في كل فئة .

لهذا دراستنا هذه تركز بشكل أساسي على تحديد مستويات الاحتراق النفسي التي بلغها مربيات رياض الأطفال.

#### 1- الإشكالية :

تتعرض مربية رياض الأطفال كغيرها من العاملين والمهنيين إلى كثير من الضغوط المهنية المتمثلة في: ، قلة الدعم من المحيطين، عدم توفر الحوافز، ضعف الراتب الشهري ، العدد الكبير للأطفال بالصفوف وخاصة أنها تتعامل مع فئة بحاجة إلى رعاية خاصة في مستويات عمرية مختلفة، والتي تستوجب منه ا طرقاً خاصة في التعامل للمنظمة المراحل العمرية هذه.. وهذا من خلال جهود وخبرات وطرق واستراتيجيات... الخ ، فمثل هذه الظروف تولد عند المربية احتراقا نفسيا ينعكس أثره على أدائه ا وعلى الذين يتعامل معهم.. وبالتحديد تتمثل مشكلة الدراسة الحالية بتحديد مستوى الاحتراق النفسي لدى مربيات رياض الأطفال بروضة الشهيد عطوي صالح بن عبد الله ببلدية مرسط ولاية تبسة ومن ثم طرح الإشكال التالي :

-ما مستوى الاحتراق النفسي لدى مربيات رياض الأطفال بروضة الشهيد عطوي صالح بن عبد الله ببلدية مرسط ولاية تبسة ؟.

#### 2- فرضيات الدراسة : و تمثلت فرضيات الدراسة في :

##### 1-2- الفرضيات الأساسية:

- تعاني مربيات رياض الأطفال بروضة الشهيد عطوي صالح بن عبد الله ببلدية مرسط ولاية تبسة من الاحتراق النفسي .

##### 2-2- الفرضيات الجزئية :

- تعاني مربيات رياض الأطفال بروضة الشهيد عطوي صالح بن عبد الله ببلدية مرسط ولاية تبسة من الإجهاد الانفعالي

- تعاني مربيات رياض الأطفال بروضة الشهيد عطوي صالح بن عبد الله ببلدية مرسط ولاية تبسة من تبلد المشاعر

- تعاني مربيات رياض الأطفال بروضة الشهيد عطوي صالح بن عبد الله ببلدية مرسط ولاية تبسة من نقص الشعور بالانجاز.

### 3- أهمية الدراسة:

تتمثل أهمية هذه الدراسة في تسليط الضوء على فئة هامة بالمجتمع وهم مربيات رياض الأطفال و دورهن الهام ، الذي ولد ضغوطا متنوعة ، مما جعلهن ينتقلون إلى حالة الاحتراق النفسي لذا فهذه الدراسة تسعى للكشف عن مستويات الاحتراق النفسي لمربيات رياض الأطفال .

### 4- أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى تحقيق هدف أساسي يتمثل في الكشف عن مستويات الاحتراق النفسي التي تعيشها مربيات رياض الأطفال .

- تهدف الدراسة الحالية للكشف عن أسباب الاحتراق النفسي لدى مربيات رياض الأطفال وهذا لتجنبها و محاولة الحد منها .

### 5- منهج الدراسة:

وقد تم الاعتماد على المنهج الوصفي باعتباره الأنسب لدراسة ظاهرة الاحتراق النفسي لدى مربيات رياض الأطفال . ووصفها ودراستها .

### 6- حدود الدراسة: وتشمل :

6-1- الحدود المكانية: وتتمثل في روضة الشهيد عطوي صالح بن عبد الله ببلدية مرست ولاية تبسة.

6-2- الحدود الزمانية: وقد تم هذه الدراسة خلال سنة 2022.

6-3- الحدود البشرية: تمثل مجتمع الدراسة في مربيات رياض الأطفال ، أما عينة الدراسة فقد تمثلت في مربيات رياض الأطفال بروضة الشهيد عطوي صالح بن عبد الله ببلدية مرست ولاية تبسة ، والبالغ عددهن 20 مربية .

### 7- أدوات جمع البيانات:

تعتبر أدوات جمع البيانات و القياس المناسبة من أهم خطوات انجاز الدراسة وقد اعتمدت هذه الدراسة على

- مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي MBI الذي أعد من طرف ماسلاش و سوزان جاكسون عام 1981 الذي يتكون من 22 بند متصلة بشعور الفرد بمهنته موزعة على ثلاث أقسام رئيسية وهي :

- الإجهاد الانفعالي – تبدل المشاعر – نقص الشعور بالانجاز الشخصي

فهذا المقياس يتمتع بخصائص سيكومترية جيدة ، كما يصلح لأغراض التشخيص و البحث العلمي وقد تم استخدام النسخة المعدلة من قبل عبد العالي (2003) و تم صياغته بما يتناسب مع موضوع الدراسة (نبيلة، 2015/2014)

- تصحيح المقياس : حدد ماسلاش خلال إعدادة لفقرات المقياس 07 بدائل وهي : كل يوم ، مرات قليلة في الأسبوع ، مرات قليلة في الشهر ، مرة أو اقل في الشهر ، مرات قليلة في السنة ، أبدا . وهي بهذا التدرج من 1 إلى 7 حيث أن:

## شتوح فاطمة

الجدول 1: يمثل مستويات الاحتراق النفسي

1	2	3	4	5	6	7
ضعيفة جدا	ضعيفة	اقل من المتوسط	متوسطة	فوق المتوسط	قوية	قوية جدا

المصدر: بناء على مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي

وعلى كل مختص تحديد او اختيار مدى تناسب كل فقرة مع حالته من خلال وضع علامة (\*) أمام الفقرة و الاختيار المناسب له .

وسيتم اعتماد سلم خماسي باعتبار 3 و4 و5 مستوى متوسط كالتالي :

الجدول 2: يمثل تعديل مستويات الاحتراق النفسي

1	2	3	4	5
ضعيفة جدا	ضعيفة	متوسطة	قوية	قوية جدا
أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما
[1 -20]	[21 -40]	[41 - 60]	[ 61 -80]	[ 81 - 100]

ويكون التدرج من 1 الى 5 كما تم توضيحه بالجدول

المصدر: انطلاقا مما سبق تم إعداد الجدول من طرف الباحثة

8- تحديد مصطلحات البحث:

1-8-الاحتراق النفسي : هي الدرجة القصوى من التحمل التي تصل إليها مربيات رياض الأطفال أثناء أدائهن لدورهن وتكون إما ضعيفة ، أو متوسطة أو قصوى

2-8-مربية رياض الأطفال : هي المربية التي تعمل بروضة أطفال مع أطفال من فئات عمرية مختلفة بين ستة ( 06 ) أشهر إلى خمس(05) سنوات .تقدم لهم كل أنواع الخدمات وتلبي كل احتياجاتهم خلال فترة زمنية (يوم كامل) .

3-8- رياض الأطفال : هي مؤسسات تم تخصيصها لرعاية الأطفال ابتداء من سن الستة أشهر وصولا إلى سن الخمس سنوات وهي تسهر على تحقيق نمو نفسي اجتماعي معرفي للطفل في جو مجهز ومعد خصيصا لهذا الغرض من قبل طاقم إداري و تربوي متخصص .

4-8-لإجهاد الانفعالي :وهو فقد طاقة العمل لدى المربية وعدم قدرتها على التحمل والمواصلة في أداء مهامها و نشاطاتها .

5-8-تبلد المشاعر :وهو الشعور بالسلبية واختلال المزاج. لدى المربية وعدم قدرتها على التعايش الوجداني مع محيطها المهني .

6-8-نقص الشعور بالانجاز أو انخفاض الانجاز الشخصي : وهو الإحساس بعدم الفاعلية لدى المربية و بأنها لا تقدم الكثير وفي أحيان أخرى لا تقدم أي شيء .

## 9- الدراسات السابقة:

تعددت الدراسات التي تناولت مفهوم الاحتراق النفسي إذ هدفت دراسة عمار الفريجات ووائل الربضي (2010) إلى الكشف عن مستويات الاحتراق النفسي لدى معلمات رياض الأطفال في محافظة عجلون، وأثر كل من متغيرات نوع الروضة (حكومية/خاصة)، وراتب المعلمة، وسنوات الخبرة، والمؤهل العلمي، وعدد الطلاب في الصف، في مستويات الاحتراق النفسي للمعلمة، تكون مجتمع الدراسة من جميع معلمات رياض الأطفال الحكومية الخاصة في محافظة عجلون و البالغ عددهن 120 معلمة، وقد تم استخدام مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي كأداة للدراسة، أشارت نتائج الدراسة إلى أن معلمات رياض الأطفال في محافظة عجلون يعانون من الاحتراق النفسي بدرجة كبيرة، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لأي من المتغيرات التالية: نوع الروضة حكومية أو خاصة، سنوات الخبرة، المؤهل العلمي للمعلمة، وعدد الطلاب في الصف، في حين أظهرت الدراسة أن هناك فروق تعزى إلى متغير الراتب ولصالح اللواتي يقل رواتهن عن 100 دينار أردني. (عمار، وائل، 2010).

وهدف دراسة قليل محمد رضا إلى الكشف عن ظاهرة الاحتراق النفسي في أبعاده الثلاثة الناتجة عن الضغوط النفسية المستمرة لدى عينة من المربين المتخصصين في مجال رعاية الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة وعن أهم المصادر المسببة لها، كما هدفت أيضا في التعرف على أهم الاستراتيجيات التي يستخدمها هؤلاء المربين في مواجهتهم لهذه الضغوط وللتحقق من ذلك تم الاعتماد على المنهج الوصفي التحليلي حيث بلغ حجم عينة الدراسة 20 مربيا متخصص و مربية متخصصة من مجموع المربين المتخصصين المسجلين لدى المركز الطبي البيداغوجي للأطفال المتخلفين ذهنيا يتلمسان وتكونت أداة الدراسة من مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي في نسخته العربية المعدل والخاضع لإجراءات الصدق والثبات، وقد خلصت الدراسة على مجموعة من النتائج أهمها: -يعاني المربين في مجال الإعاقة الذهنية من الضغوط النفسية المستمرة التي تأخذ شكل الاحتراق النفسي بأبعاده الثلاثة - توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مستوى الأبعاد الثلاثة للاحتراق النفسي بين الذكور والإناث العاملين في المركز الطبي البيداغوجي للأطفال المتخلفين ذهنيا - توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مستوى الأبعاد الثلاثة للاحتراق النفسي لدى المربين العاملين في المركز الطبي البيداغوجي للأطفال المتخلفين ذهنيا تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية - يستخدم المربين العاملين في مجال الإعاقة الذهنية في مواجهتهم للضغوط النفسية استراتيجيات مواجهة مركزة على الانفعال (محمد رضا، 2021).

وفي دراسة أخرى، لعبد الله لبوز وعجاج عمر وقد هدفت إلى الكشف عن مستوى الاحتراق النفسي عند معلمي المراحل التعليمية الابتدائية، المتوسط والثانوية بمدينة ورقلة وكذلك التعرف على ما إذا كانت هناك فروق في مستوى الاحتراق النفسي لدى المدرسين يمكن أن تعزى إلى متغيرات ذات العلاقة كالمستوى الذي يدرسه المعلم، الخبرة المهنية، والجنس لبلوغ هذا الهدف، طبق المنهج الوصفي واشتملت عينة الدراسة على 310 مدرس و مدرسة اختيروا بطريقة عشوائية منهم 96 مدرس بالمرحلة الابتدائية و 170 بالمرحلة المتوسطة و 47 بمرحلة التعليم الثانوي وقد استخدمت الدراسة مقياس ماسلاش المقنن للاحتراق النفسي الذي يتضمن ثلاثة أبعاد موزعة على 22

فقرة أشارت نتائج الدراسة إلى وجود احتراق نفسي منخفض المستوى لدى أفراد العينة ، كما لم تظهر وجود أية فروق دالة في مستوى الاحتراق النفسي حسب المتغيرات المدروسة المذكورة آنفاً والتي تعزى -حسب الدراسة الحالية- إلى المستوى الذي يدرسه المعلم ، خبرته المهنية وجنسه ، وفي ضوء النتائج المتوصل إليها تم تقديم عدد من المقترحات .( عبد الله، عمر، 2013).

#### 10- أدبيات الدراسة :

#### 10-1-الاحتراق النفسي :

وقد تم تعريف الاحتراق النفسي من عدة أوجه منها النفسية والطبية والاجتماعية وحتى التنظيمية فقد عرف على أنه :حالة من الاستنزاف الانفعالي أو الاستنفاد البدني بسبب ما يتعرض له الفرد من ضغوط ، وهو أيضا حالة إجهاد ناجمة عن أعباء و متطلبات متواصلة زائدة ملقاة على عاتق الفرد تفوق قدراتهم المهنية ، وهو حالة من التعب يتميز بها بصفة أكثر الأفراد العاملين مع الأشخاص الآخرين أو الجمهور أو العاملين الاجتماعيين و عمال الصحة ويمكن القول باختصار انه حالة نفسية تتميز بمجموعة من الصفات السلبية مثل التوتر وعدم الاستقرار و الميل للعزلة والاتجاهات السلبية نحو العمل و الزملاء . (صالح باتشو، 2016/2017).

كما يعرف بأنه نتيجة ضغوط العمل التي يواجهها الأفراد في المؤسسات التي يعملون بها ، ويظهر في جملة أعراض نفسية و جسدية مرضية ، وهو يؤدي إلى انخفاض حيوية الفرد المصاب به وانخفاض مستوى الإنتاجية الفردية وهذا يؤدي إلى تغيير اتجاهات الفرد نحو العمل و تغير سلوكياته داخل العمل مما يؤدي إلى تكوين اتجاهات سلبية نحو الذات و مفهومها لدى الفرد العامل و ذلك لشعوره بالعجز و عدم القدرة على الانجاز ، وعدم القدرة على تحقيق الأهداف .( يمينه ، 2022).

#### 10-2-أبعاد الاحتراق النفسي :

وقد أشار عدد من الباحثين منهم جاسون و جيو و تساي و ماسلاش إلى أن للاحتراق النفسي ثلاثة أبعاد أساسية هي كالتالي : (محمود ، 2013).

-الإجهاد الانفعالي ::شعور المعلم بالتعب، والعجز والقلق العصبية، وانخفاض بالروح المعنوية ونقص بالاهتمام بمجال عمله ، وانه ليس لديه شئ يقدمه للطلبة. وذلك كاستجابة لضغوط العمل الزائدة عن طاقة المرشد للتحمل، وهذا الشعور يكون انفعالي صرف، ناتج عن استنزاف في الطاقة الانفعالية نتيجة لضغوط العمل.

- تبدل المشاعر: يطور المرشد مواقف سلبية و متهمكة، و ساخرة تجاه العمل، وتجاه الطلبة و يرفض التعامل مع الطلبة كبشر ويتعامل معهم كأشياء. ويمتاز المعلم بالقسوة، و يتحول إلى كتلة من المشاعر السلبية، ويكون تبدل المشاعر كمحاولة منه لخفض الشعور بالتبدل العاطفي. ولا يكون هذا الشعور اتجاه الأفراد فقط، بل يكون تجاه العمل إذ يشعر بأنه ليس له قيمة. وأحيانا يكون متهمكا حول موقع العمل، كان يكون موقع المدرسة التي يعمل بها غير ملائم وأنها لا تتناسب و إمكاناته.

- نقص الشعور بالانجاز : يقيم المرشد نفسه بطريقة سلبية، وشعوره بعدم الكفاءة والقدرة على الانجاز، وانه غير مؤهل للتعامل مع الطلاب، أو تقديم العون والمساعدة لهم، أو أن لديه القدرة على مواجهة المشاكل التي يمكن أن تواجهه في عمله، وبالتالي يبدأ يشكو من اختياراته المهنية.

### 10-3- مراحل الاحتراق النفسي :

وتشمل ثلاث مراحل أساسية كالتالي : (صالح عمرو، 2020)

المرحلة الأولى : وهي مرحلة الإنذار وفيها يتم تنبيه الجهاز العصبي السمبثاوي للشخص انه يواجه مشكلة ما ، فيستجيب الجسم بأنه يطلق كميات عالية من الأدرينالين و الكورتيزول فيزداد التوتر و دقات القلب ويرتفع الضغط ... الخ من الأعراض الفيزيولوجية .

المرحلة الثانية : وهي مرحلة المقاومة وفيها يحاول الجسم تصحيح الوضع وتحقيق التوازن وهذا من خلال تقليل إفراز الهرمونات سابقة الذكر ، إلا أن بقاء السبب المولد للضغط يجعل الجسم يفشل في تحقيق التوازن فيبقى في حالة من التوتر والقلق الدائمة مما يجعل الفرد يصل إلى المرحلة الثالثة .

المرحلة الثالثة : وهي مرحلة الإنهاك : حيث يصل الجسم إلى مستوياته العليا من التحمل و من ثم ينهار نتيجة الضغوط التي لم يستطع الفرد تجاوزها أو التكيف معها .

### 10-4- مظاهر وأعراض الاحتراق النفسي :

تعددت الأعراض المرافقة لحالة الاحتراق النفسي والتي تكشف عن حالته نوزعها كالتالي : (نبيلة 2017/2016).

أولاً: الأعراض الانفعالية : وتتمثل في :

- سرعة الانفعال و تقلب المزاج

- نوبات الغضب الشديدة و الإحساس بالذنب

- التبرير و الإنكار و اللامبالاة و الاستخفاف بالآخرين

- الاتجاهات المتحجرة و المقاومة الشديدة للتغيير

ثانياً: الأعراض المرتبطة بالعلاقات الشخصية: و نذكر منها :

- عدم الثقة غير المبررة بالآخرين و لومهم

- التهكم و السخرية من الآخرين

ثالثاً: الأعراض العقلية : و تتمثل في :

- فقدان التركيز و تزايد الأخطاء المهنية

- تراجع في قوة الذاكرة و النسيان بسهولة
- صعوبة في اتخاذ القرارات و معالجة المعلومات
- رابعاً:الأعراض الجسدية : ومنها :
- التعب و تنميل اليدين و القدمين أو فقدان الطاقة
- الدوار و الاغماء و التعرق المفرط و الارتعاش
- آلام الظهر و الرقبة و الكتفين و العضلات
- الصداع و التوتر العالي
- تغيرات في أنماط النوم
- فقدان الدافع الجنسي
- خامساً:الأعراض السلوكية : ونذكر هنا :
- ضعف الدافعية و فقدان الحماس للعمل
- تراجع الفرد في علاقاته مع الآخرين و رغبته في الهروب من الواقع
- الغيابات المتكررة و الرغبة في تغيير الوظيفة او تركها
- 11- الجانب التطبيقي للدراسة:
- 1-11- مجتمع و عينة الدراسة :

تمثل مجتمع الدراسة في مريبات رياض الأطفال أما عينة الدراسة فقد تمثلت في مريبات روضة الشهيد عطوي صالح بن عبد الله ببلدية مرست وولاية تبسة.و البالغ عددهن 20 مربية.

- 11-2- خصائص عينة الدراسة

وتمثلت في جملة من الخصائص العامة لعينة الدراسة و تعنى بمريبات رياض الأطفال بروضة الشهيد عطوي صالح بن عبد الله ببلدية مرست وولاية تبسة. و تشمل المتغيرات التالية :

- المؤهل العلمي ، السن ، الخبرة ، الحالة العائلية و فيما يلي اختصار لكل هذه البيانات من خلال الجدول الموالي :



الجدول 3: يمثل خصائص عينة الدراسة

المتغير	المستوى	التكرار	النسبة المئوية
المؤهل العلمي	ليسانس	10	50%
	ماستر	2	10%
	أخرى	08	40%
السن	من 20 إلى 30 سنة	09	45%
	من 31 إلى 40 سنة	11	55%
الخبرة	أقل من 5 سنوات	16	80%
	من 5 إلى 10 سنوات	04	20%
الحالة عائلية	أعزب	15	75%
	متزوج	05	25%

المصدر: بيانات الدراسة

يمثل هذا الجدول خصائص عينة الدراسة ابتداء من المؤهل العلمي متبوعا بالسن و الخبرة المهنية وصولا إلى الحالة العائلية وهذا لوضع صورة عامة عن عينة الدراسة التي تم اعتمادها والمتمثلة في 20 مفردة من مربيات روضة الأطفال ببلدية تبسة الذين يمارسون نشاطهم خلال سنة 2022.

11-3- تبويب البيانات وتحليلها ومن ثم مناقشة النتائج:

وفيما يلي تبويب البيانات وتحليلها ومن ثم مناقشة النتائج (تم ترقيم البنود حسب المقياس في شكله العام وخلال الجداول التالية تم تقسيم البنود ضمن الأبعاد)

البعد الأول: الإجهاد الانفعالي :

الجدول 4: يمثل بعد الإجهاد الانفعالي

البند	دائما	غالباً	أحيانا	نادرا	أبدا	المستوى
01 أشعر أن عملي يستنفذني انفعاليا	13	06	01	00	00	قوي
02 أشعر أن طاقتي مستنفذة مع نهاية اليوم	12	08	00	00	00	قوي
3 أشعر بالإرهاك حيثما انهض صباحا واعرف أن علي مواجهة عمل جديد	06	12	02	00	00	قوي
6 إن التعامل مع الناس طوال يوم العمل يسبب لي الإجهاد	08	12	00	00	00	قوي
8 اشعر بالاحتراق النفسي بسبب عملي	08	12	00	00	00	قوي
13 اشعر بالإحباط من ممارسة مهنتي	05	13	02	00	00	قوي
14 اشعر أنني اعمل في هذه المهنة بإجهاد كبير	06	13	01	00	00	قوي

### شتوح فاطمة

16	إن العمل مع الناس مباشرة يؤدي لضغوط كبيرة	12	61%	08	39%	00	00%	00	00%	00	00	00	قوي
20	اشعر كأنني أشرفت على النهاية من ممارستي لمهنتي	06	30%	14	70%	00	00%	00	00%	00	00	00	قوي

المصدر: انطلاقا من مقياس ماسلاش واستجابات أفراد العينة

من خلال ما يوضحه الجدول نجد أن المربيات الممثلات لعينة الدراسة و من خلال تفاعلهن واستجاباتهن لبنود المقياس المخصص للكشف عن الاحتراق النفسي نجد أنهن يعانين بقوة من الاحتراق النفسي وذلك في مستوياته العليا من خلال بعد الإجهاد الانفعالي .

البعد الثاني: تبليد المشاعر:

### الجدول 5: يمثل تبليد المشاعر

المستوى	أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما	البند					
متوسط	00%	00	00%	00	46%	09	39%	8	15%	03	اشعر أنني أتعامل مع الأفراد على أنهم أشياء لا بشر
متوسط	00%	00	00%	00	09%	2	35%	07	56%	11	أصبحت أكثر قسوة مع الناس من خلال عملي
متوسط	00%	00	00%	00	06%	01	48%	10	46%	09	اشعر بالانزعاج والقلق لأن مهنتي تزيد من قسوة عواطفني
متوسط	00%	00	30%	06	46%	9	09%	2	15%	03	حقيقة لا اهتم بما يحدث مع الأفراد من مشاكل
متوسط	00%	00	30%	06	00%	00	47%	09	23%	05	أتعامل بكل هدوء مع المشاكل الانفعالية والعاطفية أثناء ممارستي لهذه المهنة

المصدر: انطلاقا من مقياس ماسلاش واستجابات أفراد العينة

من خلال ما يوضحه الجدول نجد أن المربيات الممثلات لعينة الدراسة و من خلال تفاعلهن واستجاباتهن لبنود المقياس المخصص للكشف عن الاحتراق النفسي نجد أنهن يعانين من الاحتراق النفسي وذلك في مستوياته المتوسطة من خلال بعد تبليد المشاعر .

البعد الثالث: نقص الشعور بالانجاز

الجدول 6: يمثل نقص الشعور بالانجاز

المستوى	أبدا		نادرا		أحيانا		غالبا		دائما		البند
متوسط	00%	00	15%	03	09%	02	30%	06	46%	09	04 ليس من السهل معرفة مشاعر من أتعامل معهم
متوسط	00%	00	32%	06	30%	06	23%	05	15%	03	07 لا أتعامل بفعالية مع مشاكل الأفراد
متوسط	00%	00	00%	00	17%	03	30%	06	53%	11	09 لا اشعر أن لي تأثير ايجابي في حياة الناس من خلال عملي
متوسط	00%	00	00%	00	26%	05	29%	06	46%	09	12 لا اشعر بالحيوية والنشاط
متوسط	00%	00	08%	01	12%	03	50%	10	30%	06	17 لا استطيع خلق جو نفسي مرح مع الأفراد
متوسط	00%	00	08%	01	09%	02	30%	06	53%	11	18 لا اشعر بالراحة والسعادة
متوسط	24%	05	38%	07	00%	00	23%	05	15%	03	19 لم أنجز أي أشياء ذات اهمية من خلال ممارسة مهنتي
متوسط	08%	01	32%	07	30%	06	15%	03	15%	03	22 اشعر أن الأفراد يلومونني على بعض مشاكلهم

المصدر: انطلاقا من مقياس ماسلاش و استجابات أفراد العينة

من خلال ما يوضحه الجدول نجد أن المربيات الممثلات لعينة الدراسة و من خلال تفاعلهن و استجاباتهن لبنود المقياس المخصص للكشف عن الاحتراق النفسي نجد أنهن يعانين من الاحتراق النفسي وذلك في مستوياته المتوسطة من خلال بعد نقص الشعور بالانجاز.

4-11- نتائج الدراسة:

أظهرت نتائج مقياس الاحتراق النفسي تحقق الفرضية العامة:

- أن مربيات رياض الأطفال يعانين من الاحتراق النفسي بروضه الشهيد عطوي صالح بن عبد الله ببلدية مرسط ولاية تبسة.

وكذا تحقق الفرضيات الجزئية وذلك بمستويات متفاوتة بين

- مستوى إجهاد قوي لبعده الإجهاد الانفعالي لدى مربيات رياض الأطفال بروضه الشهيد عطوي صالح بن عبد الله ببلدية مرسط ولاية تبسة.

- مستوى إجهاد متوسط لبعده المشاعر لدى مربيات رياض الأطفال بروضه الشهيد عطوي صالح بن عبد الله ببلدية مرسط ولاية تبسة.

- مستوى إجهاد متوسط لبعده نقص الشعور بالانجاز لدى مربيات رياض الأطفال بروضه الشهيد عطوي صالح بن عبد الله ببلدية مرسط ولاية تبسة.

تعتبر مهنة مربيات رياض الأطفال من بين أكثر المهن التي يعاني أصحابها من الضغط في مستوياته العليا وهذا لأهميتها من جهة ولتعاملها المباشر مع أطفال في سن خاص من جهة أخرى ، لذا وجب التعامل مع هذه المهنة و مختلف المهن التي تمثل التعامل المباشر مع الأفراد ( فئات الخاصة ) بأساليب وقائية حتى نجنب الأفراد المنتسبين إليها هذا المعاش النفسي الذي يؤدي إلى عدم التوازن و عدم القدرة على التكيف السليم وهذا يؤثر سلبا على الطرفين في نفس الوقت أي المربية وكذا الطفل ، فلا تقوم الأولى بدورها كما هو مخطط له وبالفعالية اللازمة في حين لا يتلقى الطفل ما يحتاجه من رعاية و مرافقة وتوجيه ليحقق النمو النفسي والاجتماعي والمعرفي المطلوب كل حسب مرحلته العمرية .

#### التوصيات :

ويمكن إدراج التوصيات التالية من خلال تناول موضوع الاحتراق النفسي لدى مربيات رياض الأطفال دراسة ميدانية بروضة عطوي صالح بن عبد الله ببلدية مرست وولاية تبسة:

- تسليط الضوء على المعاش النفسي لمربيات رياض الأطفال لأنها فئة مهمة تهتم وتقديم الرعاية لفئة أهم وهي الطفل في أهم سنوات العمر التي يبني من خلالها شخصيته ويوجه نموه النفسي والاجتماعي والمعرفي في المسارات الصحيحة .

- توفير كل المستلزمات التي تتيح للمربية أداء مهامه بأريحية من تجهيزات و ألعاب و مساحات ...الخ لضمان أداء دورها بفعالية و ايجابية .

- تدريب المربيات للتعامل مع الضغوط واستغلالها إيجابا كدافع للإبداع والابتكار، مع إمكانية رفع عدد المربيات للعمل بشكل متناوب مما يخفف الضغط على الجميع .

- إدراج الراحة للمربية كعنصر هام وتوفير مستلزماتها على مستوى الروضة .

- تصميم برامج وقاية للضغوط بشكل عام وللاحتراق النفسي بشكل خاص

#### الإحالات والمراجع:

- 1- صالح باتشور: الاحتراق النفسي عند الطبيب المقيم، مذكرة ماستر تخصص علم النفس العيادي، جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي، الجزائر (2016/2017)، ص 29
- 2- صالح عمرو: نادي الاحتراق النفسي، (الطبعة 1)، دار اكتب للنشر و التوزيع القاهرة، 2020، ص 14.
- 3- عمار فريجات ووائل الربيضي، مستويات الاحتراق النفسي لدى معلمات رياض الأطفال في محافظة عجلون، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، مجلد 24، العدد 05، 2010، ص 1585.
- 4- عبد الله وعمر عجاج: الاحتراق النفسي عند مدرسي المراحل التعليمية، مجلة الباحث في العلوم الإنسانية و الاجتماعية، المجلد 8، العدد 25، 2013، ص 17.
- 5- محمود جمال السلخي: مستويات الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الإسلامية العاملين في المدارس الخاصة في مدينة عمان في ضوء بعض المتغيرات، دراسات العلوم التربوية، المجلد 40، ملحق 4، 2013، ص ص 1209، 1210.
- 6- محمد رضا قليل: الاحتراق النفسي و استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى مربى الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة، مجلة الجامع في الدراسات النفسية و العلوم التربوية، المجلد 06، العدد 02، 2021، ص 540.
- 7- نيبيلة تلالي: الاحتراق النفسي و علاقته بالتوافق المهني لدى الزوجة العاملة، أطروحة دكتوراه، تخصص علم النفس العمل و التنظيم، جامعة محمد خيضر بسكرة الجزائر، 2016/2017، ص 78.
- 8- يمينة مدوري: الاحتراق النفسي - قراءة في الأدبيات السيكولوجية -، مجلة نوميروس الأكاديمية، المجلد 01، العدد 01، 2022، ص 233.