مظاهر متلازمة الاحتراق النفسي - كاستجابة لضغوط العمل- كما يدركها معلمي التعليم الابتدائي في ضوء بعض المتغيرات

د/ لونيس سعيدة

جامعة الجزائر 2 أبو القاسم سعد الله

***الملخص:**

تحاول هذه الورقة البحثية تقديم تصور عام حول ظاهرة الاحتراق النفسي التي بدأت تلقي بظلالها على ميادين العمل المختلفة، ولتحقيق أهداف الدراسة تم تطبيق مقياس الاحتراق النفسي لماسلاش على عينة من معلمي التعليم الابتدائي المكونة من 51 معلم . وبعد المعالجة الإحصائية للبيانات تم التوصل إلى كون أن أفراد عينة الدراسة يتمتعون بمستوى معتدل من الاحتراق النفسي، كما انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي تعزى لمتغير الجنس، الخبرة المهنية والحالة الاجتماعية ، مما يؤكد أنهم يعانون من نفس المشاكل والصعوبات وتحت تأثير نفس الظروف.

***الكلمات المفتاحية: متلازمة الاحتراق النفسي- ضغوط العمل- معلم التعليم الابتدائي.**

1- مقدمة وإشكالية الدراسة:

لقد تزايد الاهتمام حاليا بتنمية الموارد البشرية في مختلف المهن باعتبارها الثروة الحقيقية والدافع الأساسي لأي تنمية اجتماعية، هذا ما دفع المختصين التربويين إلى الاهتمام بتمكين الإنسان من الاستفادة من الطاقة الكامنة لديه في إحداث التغيير المناسب والوصول إلى تحقيق أهدافه الخاصة والمهنية، ومن جهة أخرى تعتبر الضغوط بأنواعها إحدى العوائق الأساسية لكل عملية تغيير وتنمية، بل تتعدى إلى التأثير على الطاقة الكامنة الدافعة وهذا ما يعرض الفرد إلى الاستنزاف الداخلي والإحساس بالانهيار وعدم القدرة على تحقيق المطلوب والمنشود منه بشكل مميز (نقلا عن اللالا واللالا،2014).

ولقد حظي موضوع ضغوط العمل باهتمام متزايد من الباحثين خلال العقود الثلاثة الماضية، ويرجع هذا الاهتمام إلى ما ينجم عن ضغوط العمل من آثار على سلوك العاملين وموقفهم تجاه عملهم ومؤسساتهم. ويعد موضوع ضغوط العمل مدخلا من المداخل المعاصرة لدراسة المنظمات الحديثة في العلوم الاجتماعية. ومادامت المدرسة منظمة اجتماعية وجدت لتحقيق أهداف معينة لإشباع بعض الاحتياجات في المجتمع، تقوم بتحقيق هذه الأهداف من خلال مجموعة من الأفراد المعلمين الذين يعملون بها، لذلك فقد يتعرض هؤلاء الأفراد إلى مجموعة من الضغوط التي قد تعيق المدرسة عن تحقيق أهدافها. كون أن العاملين في قطاع التعليم هم من أكثر العاملين معاناة من الضغوط النفسية نظرا لكثرة التحديات التي تواجههم في هذا القطاع الهام.

ويكاد يجمع علماء النفس والتربية على أن المعلم هو المنطلق الأساسي في أي مشروع للتطوير والإصلاح التربوي والتعليمي. ولكي يقوم المعلم بدوره المنوط به ويحقق الهدف المأمول، فلابد من توافر الوسائل المادية والمعنوية التي تحقق الأمن النفسي والاجتماعي له خاصة في ظل تحديات العولمة، التي طالبت فلسفة التربية ومناهجها بالتطوير وكل ما نتج عنه من أعباء ومسؤوليات وضغوط ألقت بظلالها على الدور الجديد للمعلم، فهو بذلك يمارس مهنة اجتماعية كثيرة المطالب مما ترتب عنه شعوره بالإنهاك الجسدي والنفسي. وعزز لديه الاتجاهات السلبية نحو عمله ونحو الآخرين والحياة المحيطة به بشكل عام، وبالتالي أصبح عرضة ليقع فريسة لبعض الأمراض المهنية من أبرزها متلازمة الاحتراق النفسي.

إن متلازمة الاحتراق النفسي من الحالات العيادية الحديثة التي فرضت نفسها بقوة في الحياة اليومية وهي اضطراب ناتج عن التعرض لضغوط نفسية ووظيفية دائمة. تستهدف بصفة أساسية الأشخاص في المهن القائمة على مساعدة الآخرين، أو الذين يتطلب نشاطهم المهني التزامات كثيرة في علاقات العمل، وتوصف كتشخيص لاضطرابات في تكيف الخصائص النفسية للإنسان مع المتغيرات الوظيفية التي تتعلق بطبيعة مهنته بسبب عوامل شخصية وتنظيمية متداخلة ومرتبطة ببيئة العمل (علي،2014). وقد أجريت العديد من الدراسات العربية والأجنبية التي تناولت ظاهرة الاحتراق النفسي لدى المعلمين، كدراسة كل من يحي وحامد(2001)، آل مشرف(2002)، ومحمود(2005) ، ,Sari (2004), Koddionos(2007) Taylor& Others (2004), Kudva (1999) والتي أظهرت نتائجها وجود مستويات متوسطة وعالية من الاحتراق النفسي لدى عينة الدراسة.

ولما كان موضوع الاحتراق النفسي يمثل سمة من سمات المجتمع المعاصر، ومن الموضوعات الهامة في المجال التربوي خاصة، لذا فقد جاءت هذه الورقة البحثية كمساهمة علمية وعملية لتسلط الضوء على ظاهرة الاحتراق النفسي بأبعادها الثلاثة لدى معلمي التعليم الابتدائي، باعتبار أن هذه المرحلة من التعليم تمثل الخبرة التربوية الأولى للطفل والتي تتولى إكسابه المعارف والمهارات المختلفة ، وعليه فانه من الضروري التعرف على العوامل التي تؤثر في كفاءة المعلم وفاعليته حتى يصل إلى التميز في أداء المهام الموكولة إليه. وكما هو معلوم فإن هذه المهنة تمارس في وسط يتواجد بها معلمون تختلف مدة خبرتهم المهنية أو الأقدمية في التعليم؛ كما أنها تمارس من طرف الجنسين مع اختلاف حالتهم الاجتماعية . وعليه تتحدد مشكلة الدراسة الحالية في التساؤلات التالية:

* ما مستوى الاحتراق النفسي لدى عينة من معلمي التعليم الابتدائي؟

* هل هناك اختلاف بين معلمي التعليم الابتدائي في مستوى الاحتراق النفسي تبعا لمتغير الجنس؟

* هل هناك اختلاف بين معلمي التعليم الابتدائي في مستوى الاحتراق النفسي تبعا لمتغير الخبرة؟

* هل هناك اختلاف بين معلمي التعليم الابتدائي في مستوى الاحتراق النفسي تبعا لمتغير الحالة الاجتماعية؟

2- فروض الدراسة:

*مستوى الاحتراق النفسي مرتفع لدى عينة من معلمي التعليم الابتدائي.

* يوجد اختلاف بين معلمي التعليم الابتدائي في مستوى الاحتراق النفسي تبعا لمتغير الجنس.

* يوجد اختلاف بين معلمي التعليم الابتدائي في مستوى الاحتراق النفسي تبعا لمتغير الخبرة.

* يوجد اختلاف بين معلمي التعليم الابتدائي في مستوى الاحتراق النفسي تبعا لمتغير الحالة الاجتماعية.

3- الإطار النظري وتحديد المفاهيم:

*** متلازمة الاحتراق النفسي:**

تمثل ظاهرة الاحتراق النفسي احد أهم الظواهر السيكولوجية التي حظيت باهتمام العديد من الباحثين خلال السنوات الأخيرة، وتناولها الكثير منهم بالبحث والدراسة، وذلك لآثارها السلبية كظاهرة سيكولوجية مزمنة على المورد البشري في مجال العمل. ويعتبر هربرت فرويدنبرجر أول من صاغ هذا المصطلح في عام 1974 للإشارة إلى الاستجابات الجسمية والانفعالية لضغوط العمل. كما يرجع الفضل أيضا في ظهور هذا المصطلح إلى الباحثة كريستنا ماسلاش سنة 1981، حيث قدمت أول تعريف له مع أول أداة لقياسه وقد تضمن هذا التعريف مايلي: "هو تناذر التعب الجسدي والانفعالي الذي يقود الفرد إلى تصور نفسه محرومة مع المواقف السلبية والانخفاض الملحوظ في المشاركة الشخصية مع المرضى". غير انه قبل هؤلاء الباحثين كان العالم بردلي عام 1969 هو أول من أشار إلى التوتر والضغط المتصل بالعمل، والذي اسماه ووصفه بال Burnout (نقلا عن بوحارة، 2016).

ويتحدد التعريف الاصطلاحي لهذا المفهوم والذي سوف نتبناه في هذه الدراسة في" الإجهاد العصبي واستنفاذ الطاقة الانفعالية والتجرد من النواحي الشخصية والإحساس بعدم الرضا عن الانجاز في المجال المهني، والتي يمكن أن تحدث لدى الأفراد الذين يقومون بأعمال تقضي طبيعتها تعاملهم مع الآخرين"(Maslach,1986)). وفي ضوء الأداة المستخدمة في هذه الدراسة يتمثل التعريف الإجرائي لهذا المفهوم في الدرجة الكلية التي يتحصل عليها المبحوث على مقياس الاحتراق النفسي المستخدم في هذه الدراسة.

*** ضغوط العمل:**

على الرغم من الاهتمام المتزايد بموضوع ضغوط العمل وانتشار هذا المصطلح بشكل واسع في هذه الآونة الأخيرة، إلا أن مفهومه يتباين من شخص لآخر. حيث يعرف بير ونيومان (Beer &Newman, 1978) ضغط العمل بأنها حالة تنشأ عن التفاعل بين الناس وأعمالهم، وتتسم بإحداث تغييرات في داخلهم وتدفعهم إلى الانحراف عن أدائهم الطبيعي. كما أن ضغوط العمل كمفهوم إنما تتمثل في تلك الاستجابات الجسمية والنفسية التي تحدث عندما تتجاوز متطلبات الوظيفة أو العمل قدرات وإمكانات وحاجات العامل أو الموظف، ومن ثم يترتب عليها آثارا سلبية على صحته، والتي تدفعه إلى الانحراف عن أدائه للعمل المطلوب منه وتحمل مسؤولياته على أكمل وجه.

أما عن علاقة الاحتراق النفسي بالضغط النفسي يرى لازاروس وفولكمان (1984) أن الضغوط تحدث عندما تكون مطالب العمل شاقة ومرهقة ويتجاوز مصادر التوافق لدى الفرد، أي أنها تنشأ من عدم التوازن بين مطالب العمل وقدرة العامل على الاستجابة لها، وان الاحتراق النفسي يمثل المرحلة النهائية في عجز الفرد عن التكيف مع مطالب العمل وان هذا الاحتراق يظهر في عدة أعراض جسمية وانفعالية ودافعية وسلوكية مختلفة (حسين وحسين، 2006).

***معلم التعليم الابتدائي:** يتمثل المفهوم الإجرائي لمعلمي التعليم الابتدائي في هؤلاء المعلمين الذين أوكلت إليهم مهمة تربية وتعليم الأطفال في الطورين الأول والثاني من التعليم الابتدائي.

4- إجراءات الدراسة الميدانية:

*** منهج الدراسة:**

نظرا لطبيعة الموضوع فإن المنهج المناسب الذي اعتمدت عليه هذه الدراسة يتمثل في المنهج الوصفي التحليلي. وقد لجأنا إلى هذا النوع من المناهج بهدف الكشف عن مظاهر متلازمة الاحتراق النفسي لدى معلمي التعليم الابتدائي في ضوء بعض المتغيرات (الجنس، الخبرة المهنية والحالة الاجتماعية).

*** عينة الدراسة:**

اعتمدنا لاختيار أفراد عينة دراستنا على معايير " العينة العارضة أو الحدثية " والتي تتمثل في اختيار أفراد عينة البحث حسب تواجدهم بالصدفة في مكان إجراء البحث الميداني (Contandriopoulos et al , 1990). وعليه فقد تكونت عينة الدراسة من 51 معلما في التعليم الابتدائي (05 ذكرا، 46أنثى)، وعليه تتلخص خصائص عينة الدراسة الحالية كما هي موضحة في الجدول رقم (01):

جدول رقم (01): توزيع عينة الدراسة وفقاً لمتغيري الجنس والخبرة والحالة الاجتماعية

الجنس			الخبرة			الحالة الاجتماعية		
الجنس	التكرار	النسبة %	الخبرة	التكرار	النسبة %	الحالة الاجتماعية	التكرار	النسبة %
ذكر	05	9.81	اقل من 16 سنة	36	70.58	متزوج	36	70.58
أنثى	46	90.19	أكثر من 16 سنة	15	29.41	أعزب	15	29.41
المجموع	51	100	المجموع	51	100	المجموع	51	100

*** وصف المقياس:**

لتحقيق أهداف الدراسة تم الاعتماد على مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي (Maslach Burnout Inventory.MBI) الذي طورمن قبل ماسلاش وجاكسون (1981) ليقيس الاحتراق النفسي لدى العاملين في مجال الخدمات الإنسانية والاجتماعية. وتتكون أداة القياس من 22 فقرة موزعة على ثلاثة أبعاد والمتمثلة في : الإجهاد الانفعالي، تبلد المشاعر ونقص الشعور بالانجاز. وقد تم التأكد من الخصائص السيكومترية للمقياس في البيئة الجزائرية على النحو الآتي: فيما يخص الصدق، فقد تم تقديره باعتماد صدق الاتساق الداخلي حيث تراوحت معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية وأبعاد المقياس بين 0.56 و 0.81. كما

اظهر المقياس مؤشرات ثبات مرضية حيث بلغ معامل الثبات عن طريق التجزئة النصفية 0.83 (بوفرة، 2016).

***الأساليب الإحصائية المستخدمة:**

لما كان التحقق من فروض الدراسة يحتاج إلى معالجة البيانات معالجة إحصائية دقيقة بالاعتماد على الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، فقد تقرر تحقيقا لأهداف البحث الحالي استخدام الأساليب الإحصائية التالية: التكرارات، المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، اختبار "ت" لمتوسطين غير مرتبطين.

5- عرض نتائج الدراسة والتعليق عليها:

***عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول:** ينص الفرض الأول على أن مستوى الاحتراق النفسي مرتفع لدى عينة من معلمي التعليم الابتدائي. وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم حساب متوسط درجات أفراد العينة على أبعاد مقياس الاحتراق النفسي، وقد أسفرت النتائج على ما يلي:

جدول رقم (02): يوضح متوسط درجات أفراد العينة على أبعاد مقياس الاحتراق النفسي

الأبعاد	مستوى الاحتراق	التكرار	المتوسط الحسابي	التفسير
الإجهاد الانفعالي	متدني	15		**معتدل**
	معتدل	15	25.19	
	عالي	21		
تبلد المشاعر	متدني	33	5.27	**متدني**
	معتدل	06		
	عالي	12		
نقص الشعور بالانجاز	متدني	20		**معتدل**
	معتدل	13	34.01	
	عالي	18		

يتضح من نتائج الجدول رقم (03) أن متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على أبعاد مقياس الاحتراق النفسي والمتمثلة في بعد الإجهاد النفسي، تبلد المشاعر ونقص الشعور

بالانجاز بلغت 25.19، 5.27، 34.01 على التوالي. مما يدل على وجود مستويات معتدلة من الاحتراق النفسي. وبالتالي تم رفض الفرض الأول جزئيا.

***عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني:** ينص الفرض الثاني على "وجود اختلاف بين معلمي التعليم الابتدائي في مستوى الاحتراق النفسي يعزى لمتغير الجنس". وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم تطبيق اختبار "ت" لعينتين مستقلتين، وكانت النتائج مدونة في الجدول التالي:

جدول رقم (03): يوضح نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الإناث على مقياس الاحتراق النفسي.

الجنس	المجموع	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية *df*	قيمة "ت"	الدلالة الإحصائية
الذكور	05	59.80	15.41	49	-0.62	غير دالة عند 0.05
الإناث	46	65.00	17.95			

تشير النتائج المسجلة بالجدول رقم (04)، أن قيمة المتوسط الحسابي للذكور بلغت (59.80) بانحراف معياري يقدر بـ (15.41)، بينما بلغت قيمة المتوسط الحسابي للإناث (65) بانحراف معياري يقدر ب(17.95). وأن قيمة "ت" المحسوبة تساوي (0.62-) وهي قيمة غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05. وبالتالي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي تعزى لمتغير الجنس، وعليه تم رفض الفرض الثاني.

***عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث:** ينص الفرض الثالث على "وجود اختلاف بين معلمي التعليم الابتدائي في مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمي التعليم الابتدائي تعزى لمتغير الخبرة المهنية". وللتحقق من صحة الفرضية تم تطبيق اختبار "ت" لعينتين مستقلتين، وكانت النتائج كما هي موضحة بالجدول رقم (04):

جدول رقم (04): يوضح نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسط درجات أفراد عينة الدراسة في مستوى الاحتراق النفسي فيما يخص متغير الخبرة المهنية

الخبرة المهنية	المجموع	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية *df*	قيمة "ت"	الدلالة الإحصائية
أقل من 16 سنة	36	64.22	18.40	49	-0.16	غير دالة عند 0.05
أكثر من 16	15	65.13	16.28			

سنة						

تشير النتائج المدونة بالجدول رقم (04)، أن قيمة المتوسط الحسابي لذوي الخبرة المهنية اقل من 16 سنة بلغت (64.22) بانحراف معياري يقدر بـ (18.40)، بينما بلغت قيمة المتوسط الحسابي لذوي الخبرة المهنية اكثر من 16 سنة (65.13) بانحراف معياري يقدر ب(16.28). وأن قيمة "ت" المحسوبة تساوي (0.16-) وهي قيمة غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05. وبالتالي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي تعزى لمتغير الخبرة المهنية، وعليه تم رفض الفرض الثالث.

***عرض ومناقشة نتائج الفرض الرابع:** ينص الفرض الرابع على "وجود اختلاف بين معلمي التعليم الابتدائي في مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمي التعليم الابتدائي تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية". وللتحقق من صحة الفرضية تم تطبيق اختبار "ت" لعينتين مستقلتين، وكانت النتائج كما هي موضحة بالجدول رقم (05):

جدول رقم (05): يوضح نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسط درجات أفراد عينة الدراسة في مستوى الاحتراق النفسي فيما يخص متغير الحالة الاجتماعية

الحالة الاجتماعية	المجموع	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية *df*	قيمة "ت"	الدلالة الإحصائية
متزوج	36	66.22	13.40	49	0.85	غير دالة عند 0.05
غير متزوج	15	60.33	25.23			

تشير النتائج المدونة بالجدول رقم (05)، أن قيمة المتوسط الحسابي لعينة الأفراد المتزوجين بلغت (66.22) بانحراف معياري يقدر بـ (13.40)، بينما بلغت قيمة المتوسط الحسابي لعينة الأفراد غير المتزوجين(60.33) بانحراف معياري يقدر ب(25.23). وأن قيمة "ت" المحسوبة تساوي (0.85) وهي قيمة غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05. وبالتالي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية، وعليه تم رفض الفرض الرابع.

6- مناقشة النتائج:

لما كانت ظاهرة الاحتراق النفسي تشكل ظاهرة نفسية مهنية خطيرة تمس بشكل مباشر قطاع العاملين في المهن الإنسانية ومنها مهنة التعليم، وعلى اعتبار أن تحسين الخصائص النوعية للمعلمين يلعب دورا مهما في تحديد جودة الناتج التربوي، لذا كان من الضروري الكشف عن مظاهر متلازمة الاحتراق النفسي لدى معلمي التعليم الابتدائي، وقد توصلت نتائج الدراسة الحالية إلى جملة من الحقائق، والتي يمكن تفسيرها على النحو الآتي:

باستقراء النتائج المدونة بالجدول رقم (02) يتضح جليا أن أغلبية أفراد عينة الدراسة يتمتعون بمستوى معتدل (متوسط) من الاحتراق النفسي كما تقيسها أبعاد مقياس ماسلاش استنادا إلى معيار تكرار الشعور باستثناء تبلد المشاعر أين اظهر المعلمون درجة متدنية في هذا البعد. وقد اتسقت نتيجة هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من داوني وزملائه (1989) وبانكس ونيكو (1990) ودراسة الدبابسة (1993) والطحاينة وعيسى (1996) بالإضافة إلى

دراسة برونل وآخرون(1997) ودراسة عودة (1998) ، في حين اختلفت مع نتيجة دراسة كل من الطوالبة (1999) ودراسة سليمان وإدريس (2007) أين توصلت إلى أن مستوى الاحتراق النفسي متدني لدى أفراد العينة.

وهذا ما أكدته دراسات مقارنة أجراها دوهوس وديكسترا (1999) أن درجة الاحتراق النفسي لدى المعلمين مرتفعة مقارنة بالمهن الأخرى ذات الطابع الاجتماعي كمهنة التمريض والطب. كما بينت دراسة آلار (Allar,2010) أن 20% إلى 25% من المعلمين في محافظة الكبيك بكندا يتركون مهنة التعليم خلال ثلاث سنوات الأولى بسبب ما يتعرضون له من ضغوط ومن احتراق نفسي (نقلا عن منصوري، 2017).

ويمكن تفسير نتيجة الدراسة الحالية في كون أن مهنة التعليم إحدى أكثر ثلاث مهن مسببة للضغوط، كما تعد المدارس ضمن أعلى البيئات الضاغطة في المجتمع، وتعد الضغوط إحدى أسوأ المشكلات الصحية التي يعاني منها المعلمون ويوصف الضغط بأنه "الداء الأكاديمي الحديث" (Gold&Roth,1994) . وفي حالة استمرار تفاقم هذه الضغوط فهذا من شانه أن يجعل المعلم يقع فريسة سهلة للإصابة بالاحتراق النفسي، خصوصا إذا ما تعلق الأمر بمرحلة التعليم الابتدائي، كون أن هذه المرحلة تشكل القاعدة الأساسية في بناء شخصية المتعلمين من النواحي النفسية والاجتماعية والتربوية التعليمية. فهي بذلك تعد مرحلة عمرية صعبة لها مميزاتها وخصائصها، والتي تستوجب استراتجيات وطرق خاصة للتعامل معها ومستوى عال من الكفاءة والمهارة في الأداء.

وفي هذا الصدد أشار بايرن (Byrne,1994) إلى أن الجو الصفي غير الملائم يؤدي لحدوث الاستنزاف الانفعالي لدى المعلم، كما يؤدي إلى تطوير اتجاهات سلبية نحو تلاميذه ونحو مهنته ويؤثر بشكل سلبي على تحقيق الأهداف التربوية المتوقعة. كما وجد داير وكوين (1998) أن العوامل المؤدية إلى الاحتراق النفسي لدى المعلمين، عوامل تتعلق بقلة فرص الترقية وعدم تعرضهم لدورات تطوير مهني أثناء الخدمة، والمشكلات السلوكية التي يظهرها التلاميذ وزيادة عدد التلاميذ في الصفوف (نقلا عن الظفري والقريوتي، 2010).

وعموما يتفق العديد من الباحثين على أن الاحتراق النفسي يحدث عندما تتعارض اعتقادات الفرد وقيمه الشخصية مع العمل الذي يفترض أن يقوم به، وأن أهم المسببات التي تدفع إلى الاحتراق النفسي تتمثل في النزعة إلى الكمال في العمل، وسعي الفرد لبلوغ أهداف مستحيلة التحقيق أو لا يتوفر لها الوقت اللازم أو الإمكانات المناسبة. وان الفرد يعمل في ظل إدارات غير مقدرة لجهوده ولا تحترم شخصيته وفرديته في العمل (Potter,1999).

أما فيما يتعلق بالفرضية الثانية والثالثة والرابعة، فقد أشارت النتائج المدونة بالجداول (03) و(04) و(05) على التوالي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي تعزى لمتغير الجنس، الخبرة المهنية والحالة الاجتماعية. وقد اتسقت نتيجة هذه الدراسة مع نتائج بعض الدراسات السابقة نذكر من بينها: دراسة عبد الله (1995) ودراسة لطفي وأديب (1996)، والقريوني والخطيب (2006). ودراسة عودة (1998) ودراسة راسموسين (1996). في حين اختلفت مع دراسة كل عادل (1995)، السيد (2001) وفهمي (2002) ودراسة بريك (2003).

ومرد هذه النتيجة في كون أن طبيعة مهنة التعليم تتطلب نفس الأدوار والواجبات والجهد مع نفس المسؤوليات المهنية كتحضير الدروس وتصحيح الامتحانات، بالإضافة إلى أنها تفرض ضغوط ومطالب زائدة يتلقاها المعلم مما يساهم في زيادة الاحتراق النفسي ، وهذا من شانه أن يضعف دور التنميط الجنسي والخبرة المهنية والحالة الاجتماعية للفرد، وبالتالي فهي تفرز نفس مستوى الضغط والاحتراق النفسي.

7- خاتمة:

تلعب مهنة التعليم دورا رئيسيا ومهما في حياة الأمم المتقدمة منها والنامية على حد سواء. لذا فان الواجب يحتم استمرارية الاعتناء بالمعلم، فهو عصب العملية التعليمية. ولهذا فان صلاحية أدائه لا يتوقف فقط على حسن إعداده وتأهيله، وإنما يتوقف أيضا على حسن تهيئة المناخ المناسب له وتخفيف الأعباء المهنية التي تواجهه، وذلك حتى لا يقع فريسة للأمراض المهنية كالاحتراق النفسي، هذه الظاهرة التي باتت تنتشر كالوباء في كل ركن من أركان العمل المعاصر. الأمر الذي يستلزم اتخاذ سياسة تربوية إصلاحية شاملة للحد من تفاقم ظاهرة الاحتراق النفسي وبحث سبل معالجتها حتى نرتقي بالعملية التربوية إلى المستوى المطلوب. وفي ضوء نتائج الدراسة الحالية تم اقتراح جملة من التوصيات نوجزها فيما يلي:

1- توفير الوسائل التربوية والتعليمية لمساعدة المعلم على القيام بواجبه التربوي في أحسن الظروف.

2- العمل على تخفيف الضغوط النفسية عن المعلم داخل الجو المدرسي.

3- وضع الحوافز المادية والمعنوية للمعلم تدفعه إلى التفاني في أداء عمله على أكمل وجه.

4- نشر الوعي والتدريب والتعليم في بيئة العمل.

5- توفير المساندة الاجتماعية من خلال توفير علاقات اجتماعية ايجابية بين العاملين.

6- توفير برامج الإرشاد النفسي لتحقيق التكيف المهني والاجتماعي.

***قائمة المراجع:**

1. الظفري، سعيد والقريوتي، إبراهيم .(2010). الاحتراق النفسي لدى معلمات التلاميذ ذوي صعوبات التعلم في سلطنة عمان. *المجلة الأردنية في العلوم التربوية*. 6 (3). 175-190.
2. اللا، زياد كامل واللالا، صائب كامل. (2014) الاحتراق النفسي لدى معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة في منطقة القصيم في ضوء بعض المتغيرات، *المجلة الدولية التربوية المتخصصة*،3 (8)، 159-179.
3. بوحارة ،هناء. (2016). ظاهرة الاحتراق النفسي كاستجابة لضغوط العمل في المهن الخدماتية (الإنسانية والاجتماعية): قراءة نفسية تشخيصية، *مجلة شؤون اجتماعية*،33(130)،217-246.

4. بوفرة، مختار. (2016). *الاحتراق النفسي وعلاقته بالرضا الوظيفي لدى مدرسي التعليم الابتدائي*. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة وهران. الجزائر.
5. حسين، طه عبد العظيم وحسين، سلامة عبد العظيم. (2006). *استراتجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية*. عمان: دار الفكر.

6. علي، أماني عبد الله .(2014). الاحتراق النفسي لدى المرأة العاملة في إفريقيا، *مجلة دراسات افريقية*، مركز البحوث والدراسات الإفريقية، 25، 67-99.

7. منصوري، مصطفى.(2017). الاحتراق النفسي وعلاقته بالرضا الوظيفي لدى معلمي التعليم الابتدائي. *مجلة علوم الإنسان والمجتمع*، 227،22-250.

8.Contandriopoulos, Champagne et Potvin, Denis, Boyle (1990). *Savoir préparer une recherche*. Canada: Press de l Université de Montereal.

9. Gold Yvonne & Roth Robert, A. (1994). *Teachers Managing Stress And preventing burn out: the professional health solution*,2ed, the falmer press. London.

10.Maslach, C. (1986). Stress Burnout And Work Holism. In R, R, Kilburg ,P.E Nathon R. W. Thorenson (Eds).Professionals In Distress Issues Syndromes And Solution In Psychology 53-75. Washington D C. *Americain Psychological Association.*

11.Potter, P. (1999). *Overcoming Job Burnout: How To Renew Enthusiasm For Work,* Ronin Publishing. Berkeley C A.

***:Abstract**

This research paper attempts to provide a general perception about the phenomenon of the psychological burnout which has begun to overshadow the various fields of work , and in order to achieve the objectives of the study , the burnout scale was applied to a sample of 51primary education teachers . After the statistical processing of the data, it was concluded that the study sample had a moderate level of psychological burnout and that there were no significant differences statistically due to gender variable, professional experience and social situation, which confirms that they suffer from the same problems and difficulties and under the same . influence Circumstances

Keywords: Psychological burnout - Work stress - Primary education* .teacher