علاقة الاحتراق النفسي بالصحة النفسية لدى معلمي التعليم المتوسط

د/العـايـب كلثـوم
جامعـة أبو القاسم سعد الله -الجزائـر2-

مقدمـة:

تمثل ظاهرة الاحتراق النفسي أحد 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 ،حيث تشكل هذه الظاهرة معوقا كبيرا يحول دون قيام الفرد العامل بدوره بشكل كامل انطلاقا من أنها تنتج كعرض استجابي للضغوط النفسية والمهنية المزمنة. ولعل أكثر الأوساط المهنية التي تكثر بها أعراض ومؤشرات هذه الظاهرة هي مختلف المهن الخدماتية والإنسانية كمهنة التمريض ،الطب ،التعليم ،هذه الفئة الأخيرة من المهن التي يعتبر فيها المعلم أحد الركائز الأساسية في العملية التعليميةكونه يلعب دور الوسيط بين التلاميذ وما يجب أن يقدم لهم من معلومات ومعارف وأنشطة تربوية، ما يجعله في كثير من الأحيان تحت وطأة أحداث ضاغطة متأزمة قد تؤثر على صحتة النفسية والجسمية ومن تم اختلال التوازن في تأديته لمهامه على أحسن وجه.(**الحايك هيام،2000 ،ص13)**

لهذا أصبح يستوجب النظر في الصحة النفسية والبدنية للمعلم لتحقيق نظام تربوي فعال.فقد يعاني هذا الأخير من بعض المشكلات المرتبطة بمهنة التدريس كزيادة حجم العمل وعبئ التدريس ،عدم القدرة على ضبط سلوك التلاميذ ،فقدان التحكم والسيطرة في مجريات الأمور المهنية إضافة النظرة الاجتماعية له وغيرها من الأسباب ،مما دعا بعض الباحثين إلى الربط بين مهنة التدريس والضغوط النفسية والتي غالبا ما يصاحبها في حالة استمرارها ظهور بعض التأثيرات السلبية على المعلم والتي تظهر في علاقاته السلبية داخل وخارج المدرسة.(**يوسف عبد الفتاح محمد،1999،ص 195-200)**

فالمعلم غالبا ما يمارس مهامه في جو وظروف صعبة تتميز بأقسام مكتظة،تلاميذ ينتمون إلى أسر من مستويات تعليمية واقتصادية مختلفة يفتقد أغلبهم إلى الاهتمام بالتعليم.....الخ، وهذه المشاكل الداخلية والخارجية التي يتعرض إليها المعلم تؤدي به إلى التبلد الشخصي والتراجع في الانجاز،نقص الدافعية،الأداء النمطي للعمل ومقاومة التغيير،فقدان الابتكارية.(**محمد الشراويوآخرون،2003،ص7)**

ضف إلى ذلك فان افتقاد المعلم للدعم الاجتماعي ومهارات التكيف لمستوى الأحداث يؤدي إلى احتمال تعرضه للاحتراق النفسي ،اذ كلما تعذر عليه التحكم في زمام الأمور كلما ارتفع مستوى التوتر والضغط لديه وبالتالي الاحتراق النفسي. **(GeorgesFotinos&al ,2000 P158)**

وفي هذا الصدد تذكر**الدسوقي**(**2011**)أن المساندة الاجتماعية أحد أهم مصادر الشعور بالأمن الذي يحتاجه الإنسان وخاصة عندما يشعر أن طاقته لا تكفي لمواجهة الضغوط وأنه لم يعد في وسعه أن يجابه الخطر بهذه المواقف وأنه يحتاج إلى مدد وعون من خارجه.(**الدسوقي ايناس،2011)**

وهذا ما أكده **سارسون**حيث أشار إلى أن السند الاجتماعي يساهم في التوافق الايجابي والنمو الشخصي للفرد ، بل يجعل الفرد أقل تأثيرا في تلقيه أي ضغوط وأزمات.(**محمد حسن غانم،2007،ص18)**

ويعتبر الاحتراق النفسي من الظواهر التي أصبحت تصيب المعلمين الذين يواجهون ظروفا صعبة تعيق أعمالهم بشكل مستمر مما يؤدي إلى عدم قدرتهم على التكيف ، فتتأثر جميع جوانبهم الشخصية الإنسانية ،الاجتماعية ،المهنية وصحتهم النفسية ،مما يجعلهم يعيشون في حالة عدم الاستقرار،زيادة إلى انخفاض مستوى أدائهم المهني وما يتبعه من أثار سلبية على الأفراد الذين يتلقون الخدمات منهم،ويؤدي كل هذا إلى إحساس المعلم بالعجز مع استنفاذ الجهد إلى حالة من الإنهاك والاستنزاف الانفعالي.(**الرشدان،1995،ص66)** وهذا ما بينته نتائج دراسة **هونغ ولين (2010)Huang & Lin** إذ بينت ارتباط الاحتراق النفسي بالضغوط.

وقد دعم ذلك **ألمشرف (2002)** حين عرفت الاحتراق النفسي بأنها المحصلة النهائية لضغوط العمل والإجهاد.
كما بينت نتائج دراسة **كيموآخرون(2011) Kim,et al** أن الاحتراق النفسي يؤدي إلى تدهور الصحة الجسدية.

وفي هذا السياق توصلت دراسة **هيجز** و**آخرون(1987)**التي تناولت موضوع التنبؤ بالاحتراق النفسي للمعلم من خلال كل من نمط الشخصية والتفكير الناقد ومفهوم الذات إلى أن المعلمون الأكثر خبرة هم الذين يحصلون على درجات منخفضة على بعد الإنجاز الشخصي ، كما يعتبر نمط الشخصية الانطوائي أحسن منبئ للشعوربالاستنزاف الانفعالي.(**نوال بنت عثمان بن احمد الزهراني،2007)**

كما أشار **المقابلة (1996)**إلى أن العاملون يتعرضون لأسباب متعددة إلى بعض الظروف التي لا يستطيعون التحكم فيها مما يحول دون قيامهم بدورهم بشكل فعال،الأمر الذي يساهم في إحساسهم بالعجز عن القيام بالمهام المطلوبة منهم وبالمستوى الذي يتوقعه منهم الإداريون ومتخذو القرارات ،بالإضافة إلى بعض الآثار السلبية الخطيرة الأخرى،وهذ االشعور بالعجز مع استنفاذ الجهد يؤدى بهم إلى حالة من الإنهاك الانفعالي والاستنزاف النفسي.(**المقابلة،1996 ،ص111)**

إذن وانطلاقا ممّا سبق تسعى الدراسة الحالية إلى التعرف على العلاقة بين الاحتراق النفسي والصحة النفسية لدى معلمي التعليم المتوسط ومن تم الإجابة على التساؤل الموالي:
- هل هناك علاقة بين الاحتراق النفسي والصحة النفسية لدى معلمي التعليم المتوسط ؟

فرضية الدراسة:
- توجد علاقة بين الاحتراق النفسي والصحة النفسية لدى معلمي التعليم المتوسط.

تعريف متغيرات الدراسة:
1- الاحتراق النفسي :هوحالة من الاستنزاف الانفعالي والبدني، بسبب مايتعرض له الفرد من ضغوط ،أي أنه يشير إلى التغيرات السلبية في العلاقات والاتجاهات من جانب الفرد نحو الآخرين بسبب المتطلبات الانفعالية والنفسية الزائدة. **(السمادونى،1990،ص733)**

كما يتفق كل من**كرياكو(1983)Kyriacou** و **دالي (1989)Daley** في تعريف الاحتراق النفسي بأنه رد فعل للضغوط المتراكمة ذات التأثير السلبي على الفرد، وتتنوع الاستجابة لهذه الضغوط في طبيعتها، من حيث تكرارها، ودرجة تعرض الفرد لها.(**المقابلة ،1996،ص 112)**

وفي نفس السياق يعرف **الحايك** الاحتراق النفسي بأنه حالة من الاضطراب والتوتر وعدم الرضى الوظيفي، تصيب العاملين في المجال الإنساني والاجتماعي عامة والسلوك التربوي التعليمي خاصة، بسبب الضغوط النفسية الشديدة التي يتعرض لها الفرد بسبب أعباء العمل والتي تؤدي به إلى استنزاف طاقاته وجهوده مما تنحدر به إلى مستوى غير مقبول من الأداء.(**الحايك،2000،ص12)**

نفهم إذن أن الاحتراق النفسي عبارة عن استنزاف للطاقة والجهد بسبب ضغوط العمل التي يواجهها الفرد في بيئة عمله.

أما**التعريف الإجرائي** في حدود هذه الدراسة :فهو الدرجات التي يحصل عليها المعلمين من خلال الإجابة على مقياس الاحتراق النفسي المستخدم في الدراسة.

2- الصحة النفسية: تعرف الصحة النفسية بأنها حالة من التكامل والإحساس الجسدي، النفسي والاجتماعي ،وليست فقط حالة الخلو من المرض والعاهة.(**سامر جميل رضوان،2000،ص25)**

أما**أركسون** فيعرفها بأنها قدرة الفرد على مواجهة مشكلات مرحلة النمو التي يمر بها بنجاح ، وأوضح **أركسون** أن الصحة النفسية للفرد في مرحلة عمرية معينة تساعد الفرد على تحقيق التكيف النفسي في المراحل العمرية التالية.
في حين يعرف **كارل روجوز**الصحة النفسية بأنها قدرة الفرد على تكوين مفهوم ايجابي عن نفسه والشخص الذي يتفق سلوكه مع المعايير الاجتماعية ومع مفهومه عن ذاته.(**حنان عبد الحميد العناني ،2000،ص 15)**

كما يعرفها **حامد عبد السلام زهران** بأنها حالة دائمة نسبيا يكون فيها الفرد متوافقا (نفسيا ،شخصيا،انفعاليا واجتماعيا) أي مع نفسه وبيئته ويشعر بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين، ويكون قادرا على مواجهة مطالب الحياة وتكون شخصيته متكاملة سوية،ويكون حسن الخلق بحيث يعيش في سلامة وسلام.(**حامد عبد السلام زهران،1995،ص498)**

يتضح لنا من مجمل التعريفات السابقة بان الصحة النفسية هي تلك الحالة التي تظهر التوافق النفسي والانفعالي والاجتماعي للفردوبالتالي تكيفه مع نفسه ومع محيطه الخارجي ،كما أنها تعبر عن قدرة الفرد على مواجهة مشكلات وضغوط الحياة.

إجراءات الدراسة:
منهج الدراسة: يندرج هذا البحث ضمن البحوث الوصفية التي تهدف إلى دراسة المواضيع بوصف وتحليل المكوّنات الخاصة بهاو و أيضا بدراسة العلاقات التي قد تتواجد بين هده المكوّنات.(**Robert,1982)**

مجتمع الدراسة والعينة المستمدة منه: وقد تمتحديد مجتمع الدراسة في منطقة الجزائر وسط وبالتحديد في مقاطعة باب الوادي التي تشمل على (**26**) متوسطة،أما عينة الدراسة فقد اختيرت باعتماد العينة العشوائية البسيطة لأن استخدامها يعني أن لكل فرد من أفراد المجتمع فرصة متساوية لاختياره في العينة ، وعليهتميّزت عينتابكون أفرادها من معلمي التعليم المتوسّط ، تتراوح أعمارهم ما بين **31** و**52** سنة ، تمّ اختيارهم عن طريق القرعةمن (**4**) أربع متوسطات من بين (**26**) متوسطـة، حيث بلغ عددهم (**50**) معلم ومعلمة والجدول الموالي يبين لنا عينة الدراسة:

جدول رقم (1) : توزيع عينة الدراسة على المتوسطات.

عددالمعلمين / المتوسطات	ذكور	إنـاث	المجموع
طـاع الله	5	7	12
زين العابدين	7	6	13
ذبيح شريف	6	8	14
محمد طالب	4	7	11
المجموع	**22**	**28**	**50**

يتضح من الجدول رقم **(1)** ان معظم أفراد عينة الدراسة هم إناث حيث بلغ عددهم **28** معلمة بينما بلغ عدد الذكور **22**معلم.

أدوات الدراسة:لقد اعتمدنا في هذه الدراسة على المقاييس التالية:

1- مقياس الاحتراق النفسي :تم بناء المقياس من طرف**ماسلاش** و**جاكسون (1981) ,(Maslach& Jackson)** لدي العاملين في مجال الخدمات الإنسانية والاجتماعية . وقام عدد من الباحثين بتعريب المقياس ليتلاءم مع البيئة العربية منهم:**دواني** وزملاؤه**(1989)**و**مقابلة** و**سلامة(1990)** ،و**الوابلي(1995)**.

1-1 أبعادالمقياس وفقراته: يتكون المقياسمن**(22)**فقرة تتعلق بشعور الفرد نحو مهنته،حيث يطلب من المفحوص الاستجابة مرتين لكل فقرة :مرة تدلعلق بتكرار الشعور بتدرج يتراوح من صفر الى 6 درجات، وأخرى تتعلق بشدة الشعور بتدرج يتراوح من صفر الى **7** درجات.وقد طور المقياس ليقيس ثلاثة أبعاد رئيسية للاحتراق النفسي هي:

- الإجهادالانفعالي :ويقيس مستوى الإجهاد والتوتر الانفعالي الذي يشعر به الشخص نتيجة للعمل مع فئة معينة أو في مجال معين، ويقيس هذا البعد **9** تسع فقرات تحمل الأرقام التالية :(20،16،14،13،8،6،3،2،1).(**نوال بنت عثمان بن احمد الزهراني،2007،ص106)**

-تبلدالمشاعر :ويقيس مستوى الاهتمام أو اللامبالاة نتيجة للعمل مع فئة معينة أو مجال معين،ويقيس هذا البعد5 خمس فقرات تحمل الأرقام التالية: (22،15،11،10،5) .

-نقص الشعور بالإنجاز :ويقيس طريقة تقييم الفرد لنفسه ومستوى شعوره بالكفاءة والرضى في عمله، ويقيس هذا البعد8 ثمان فقرات تحمل الأرقام التالية: (21،19،18،17،12،9،7،4) .

ونظرا لوجود ارتباط عال بين بعدي التكرار والشدة للمقياس وبهدف اختصار وقت التطبيق، فقد اكتفت الباحثة في البحث الحالي باستخدام إجابة المفحوص على البعد الخاص بتكرار شعوره نحو فقرات المقياس،وهذا ماكشفت عنه و أوصت به دراسات مختلفة منها: دراسة كل من**ايونيك و سكواب (1980)** ,**Iwanick&Scwab** و**ماسلاش وجاكسون (1981)** ,**Mslach& Jackson**،**السرطاوي (1997)**.

1-2 تقدير الاستجابة على المقياس:

يصحّح المقياس بإعطاء قيم رقمية لسلم متدرّج من (**0**إلى**6** درجات) للعبارات الموجبة والتي نجدها في البعد الأول والثاني بالشكل الموالي:- كل يوم :تمنح لها **0** نقطة ، - مرة قليلة في الأسبوع : تمنح لها **1** نقطة ، مرة كل أسبوع: **2** نقاط ، مرات قليلة في الشهر:**3** نقاط ، مرة أو اقل في الشهر:**4**نقاط،مرات قليلة في السنة:**5** نقاط ،لا أعاني مطلقا:**6** نقاط.

وتعكس هذه القيم بالنسبة للعبارات السالبة التي نجدها في البعد الثالث، وبذلك تتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين **0** كحد أدنى و **132** درجة كحد أقصى. .(**نفس الرجع السابق،ص107 -108)**

1-3الخصائص السيكومترية للمقياس:

- **الصدق:** يتمتع المقياس الأصلي بمستوى جيد من الصدق،حيث ظهرت دلالات صدق المقياس من خلال قدرته على التمييز بين فئات مختلفة من العاملين الذين يعانون من احتراق نفسي متدن؛وذلك من خلال دراسات مختلفة مثل دراسة **ايوانيك** و **سشواب**,**Iwanicki&Schwab(1981)** و**ماسلاش** و**جاكسون (1981)Maslsch&Jackson**,و**كرياكو Kyriacou,(1987)**.

- ثبات المقياس:قامت **ماسلاش** و **جاكسون (1981),Mslach&Jacksosn** بحساب معامل الاتساق الداخلي باستخدام معادلة ألفاكرونباخ وذلك لحساب تكرار وشدة الأبعاد الثلاث للمقياس؛حيث كانت على النحو التالي كماهي موضحة في الجدول التالي:

جدولرقم(2)يوضح دلالات ثبات المقياس

البعد	ثباتالتكرار	ثبات الشدة
الإجهادالانفعالي	0 ,90	0,87
تبلدالمشاعر	0,79	0,76
نقصالشعوربالإنجاز	0,71	0,73

يتبين من خلال الجدول رقم (**2**)أن معاملات الثبات جاءت مرتفعة بالنسبة للأبعاد الثلاث سواء بالنسبة لتكرار وشدة الأبعاد ما يشير أن المقياس يتميز بالثبات.(**نوال بنت عثمان بن احمد الزهراني،2007،ص109).**

أما في بحثنا الحالي فقد اعتمدنا على ترجمة الباحث **"معروف محمد"** الذي قام بتكييف المقياس على البيئة الجزائرية اثر اعداده لرسالة ماجستير بعنوان "استراتيجيات التعامل مع الاحتراق النفسي لدى المعلمين".(**معروف محمد ،2013)** وقد قمنا بتحديد تبات الاستقرار بطريقة التطبيق وإعادة التطبيق على عينة الدراسة الاستطلاعية البالغ عددها **30**معلم ومعلمة ،وحدّدت فترة زمنية تقدّر بأسبوعين بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني، ثم قمنا بحساب معامل الارتباط لبيرسون بين نتائج التطبيق الأول والتطبيق الثانيوقد بلغ معامل الثبات**0,75**وهذا يعني أن المقياس يتمتع بالثبات.

كما قمنا من خلال درجة الثبات بحساب الصدق الذاتي للمقياس والذي بلغت قيمته **0.86** وهذا ما يدل على أن المقياس صادق.

2- مقياس الصحة النفسية: تم إعداد هذا المقياس من طرف**سيدني كراون**و**كرسب (1966) Sidney Crowne et Crisp**نتيجة الحاجة الماسة للعثور على تقنية ذات كفاءة عالية لدراسة المرض النفسي والعصابي ،حيث ظهرت هذه الحاجة من خلال البحث العيادي والممارسة العيادية،وقد استخلص الباحثان عام 1966 سلسلة من المقاييس الفرعية استنادا إلى الخبرة الإكلينيكية تهدف إلى التعرف السريع والثابت على الاضطرابات العصابية والانفعالية كالقلق ، الفوبيا،الوسواس ،الاكتئاب ،الهستيريا والقلق الجسمي.

ويتكون كل مقياس فرعي من ثمانية (**8**) أسئلة وبذلك يكون المجموع الكلي للأسئلة (**48**) سؤالا،وقد استعمل المقياس كأداة للبحث مع الأشخاص الذين يعانون من الأعراض البدنية أو الاضطرابات الشخصية أو الأمراض العصابية.(**ساعو مراد ،2011،ص118**)

2-1 تقدير الاستجابة على المقياس:يمكن تطبيق المقياس بطريقة جماعية أو فردية ،ويعتمد التصحيح على سلم متدرج ،يتكون في بعض الأسئلة بين (**1-0**)،حيث تشير الدرجة (**0**)إلى عدم وجود العرض وتشير الدرجة (**1**) إلى وجوده، ويتكون في أسئلة أخرى من ثلاثة نقط تمتد بين (**2-0**) حيث تشير الدرجة (**0**) إلى عدم وجود العرض ،بينما تشير الدرجة(**1**) إلى وجوده في بعض الأحيان،بينما تشير الدرجة (**2**) إلى وجوده دائما .

ويتم جمع الدرجات التي يتحصل عليها المفحوص على كل مقياس فرعي على انفراد أو على جميع مقاييسه الفرعية ككل وكلما ارتفعت الدرجة الكلية على المقياس كان ذلك مؤشرا لوجود الاضطرابات في الصحة النفسية والعكس صحيح .
- الأسئلة التي يتم تنقيطها (**2-0**) عددها **21** وهي التي تحمل الأرقام التالية:(2،4 ، 7،8 ، 11،13 ، 14، 15،16 ، 20، 25، 28، 29،30 ،35 ، 38،39،41،43،44،45)ويتم تنقيط الأسئلة المتبقية على سلم متدرج بين (**1-0**). (**ساعو مراد،2011،ص119**)

2-2الخصائص السيكوكترية للمقياس:لقد استثار المقياس عددا كبيرا من الدراسات التي أجريت على عينات كبيرة من الأشخاص المرضى وغير المرضى من العمال والممرضين وصل عددهم إلى حوالي تسعة ألاف (**9000**) لاختبار خصائصه السيكومترية من جهة ولاختبار فائدته وصلاحيته لأغراض البحث والممارسة منها دراسات: **كرسبوبريست Crisp et Priest(1971)وكروان وآخرون(1970) Crowne et al وهاويل وكروان(1971) Crowne et Hawell**و**كريسب وآخرون(1978) Crisp et al** و**دراسة الديرمان** و**آخرون (1983) Alderman et al** وخلصت جميعها الى أن المقياس عموما أداة ثابتة وصالحة لتقدير الاضطرابات النفسية العصابية في البحث الاكاديمي وفي الممارسة العيادية ،ويمكن الاستفادة من المقياس بطريقتين سواء في البحث أو الممارسة العيادية،هما:

1- التعامل مع المقياس ككل بجميع مقاييسه الفرعية للوصول إلى بروفيل كامل للصحة النفسية.
2- التعامل مع كل مقياس فرعي على انفراد للوصول إلى تشخيص محدد لكل اضطراب من الاضطرابات الستة التي يحتويها المقياس. (**نفس المرجع السابق،2011،ص119**)

وفي دراستنا الحالية سيتم تطبيق مقياس الصحة النفسية الذي تم استعماله من طرف الباحث الجزائري **ساعو مراد (2011)** في إطار إعداده لمذكرة الماجستير، حيث سيتم استعماله بشكل كلي بجميع مقاييسه الفرعية،أي الاعتماد على الدرجة الكلية للمقياس.

وقد قمنا بتحديد ثبات الاستقرار بطريقة التطبيق وإعادة التطبيق على عينة الدراسة الاستطلاعية البالغ عددها **30** معلم ومعلمة ،وحدّدت فترة زمنية تقدّر بأسبوعين بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني، ثم قمنا بحساب معامل الارتباط لبيرسون بين نتائج التطبيق الأول والتطبيق الثاني وقد بلغ معامل الثبات**0,79**وهذا يعني أن المقياس يتمتع بالثبات.
كما قمنا من خلال درجة الثبات بحساب الصدق الذاتي للمقياس والذي بلغت قيمته**0,88** وهذا ما يدل على أن المقياس صادق.

نتائج الدراسة ومناقشتها:
نصّت فرضية الدراسةعلى أنه توجد علاقة دالة إحصائيا بين الاحتراق النفسي والصحة النفسية لدى معلمي التعليم المتوسط.
وللتأكّد من صدق هذه الفرضية قمنا بما يلي:

- حساب المتوسط الحسابي لمجموع الدرجات المحصل عليها بعد تطبيق المقياسين.
- حساب الانحراف المعياري لكلا العاملين.
- حساب معامل الارتباط بيرسون لدراسة العلاقة بين العاملين.

والجدول الموالي يبين الإحصائيات الوصفية للدراسة:

جدول رقم (3) يبين الإحصائيات الوصفية للدراسة

العوامل / النتائج	العينـة (N)	المتوسط الحسابي $(\overline{X})$	الانحراف المعياري (S)
الاحتراق النفسي	50	34,22	15.2
الصحة النفسية	50	30,18	9.77

وبناءا عن الإحصائيات الوصفية قمنا بدراسة العلاقة الارتباطية بين كل من الاحتراق النفسي والصحة النفسية وذلك اعتمادا على معادلة بيرسون والجدول الموالي يبين لنا دلالة هذه العلاقة :

جدول رقم (4) يبين دلالة العلاقة الارتباطية بين الاحتراق النفسي والصحة النفسية لدى معلمي التعليم المتوسط

نتائج العوامل	العينة	قيمة معامل الارتباط	القيمة الحرجة	القيمة المجدولة	مستوى الدلالة
الاحتراق النفسي	50	0,34-	48	0,27	دال عند مستوى **0,05**
الصحة النفسية	50				

نلاحظ من خلال الجدول رقم (**4**) أنالقيمةالمحسوبة والمقدرة بـ (**-0,34**)أكبر من القيمة المجدولة والمقدرة بـ (**0,27**)، وهذا ما يشير إلى أن قيمة معامل الإرتباط المحسوبة دالة عند مستوى **0,05** وهذا يدل أن هناك علاقة سالبة ودالة إحصائيا بين عامل الاحتراق النفسي وعامل الصحة النفسية لدى معلمي التعليم المتوسط.

وبهذا يمكن القول أنه كلما زاد مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمي التعليم المتوسط كلما انخفض مستوى الصحة النفسية والعكس صحيح.

تفسير نتائج الدراسة : أسفرت نتائج الدراسة إلى أن هناك علاقة سلبية دالة بين الاحتراق النفسي والصحة النفسية لدى معلمي التعليم المتوسط ،بمعنى كلما ارتفع مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمي التعليم المتوسط كلما انخفض مستوى الصحة النفسية لديهموالعكس صحيح.

هذه النتائج تتفق مع نتائج دراسة **محمدعادل عبد الله (1995)** التي حاولت التعرف على اثر بعض سمات الشخصية (الحرص،التفكير الاصيل ، العلاقات الشخصية ، الحيوية) على درجة الاحتراق النفسي للمعلمين وقد توصلت إلى أن المعلمين الذين يتصفون بالحيوية أقل إحساسا بالاحتراق النفسي عن أقرانهم الذين لا يتصفون بالحيوية. (**محمد عادل عبد الله،1995،ص376)**

وهذا ما يتفق أيضا مع نتائج دراسة **كونجهام واخرون (2004), Cunninghametal**التي هدفت إلى التعرف على هيئة شبكة العلاقات الوظيفية التي تربط الشخصية وبعض المتغيرات الأخرى لفهم الصحة العامة وقد توصلت إلى أن الاحتراق النفسي يؤدي إلى معاناة الفرد من ارتفاع ضغط الدم وانفعالات ناتجة عن القلق ، كما أشارت إلى وجود ارتباط سالب ودال بين الصحة العامة وكل من الاحتراق النفسي والقلق.

بالإضافة إلى دراسة **نجوى زكي** و **مديحة عثمان (1998)** فقد توصلت إلى وجود ارتباط سلبي دال بين الاحتراق النفسي والصحة النفسية ،حيث يؤدي هذا الأخير إلى القلق ،التوتر وتجاهل المشاكل.(**احمد محمد عوض،2007،ص22)**
وهذا ما أكّده **جمال أبو دلو** عندما أشار أن للضغوط أثار سلبية على الجانب النفسي للفرد تتمثل في اضطراب إدراك الفرد وعدم وضوح مفهوم الذات لديه كما أن الذاكرة تضعف وتصاب بالتشتت ويصبح الشخص المستهدف أكثر قابلية للمرض النفسي والعقلي والجسمي ،كما أن تكرار الضغوط الشديدة يؤدي بالفرد إلى الغضب والخوف والحزن والشعور بالاكتئاب.

وفي نفس السياق توصلت دراسة **فيرزين** و **آخرين (1988), iresen and Others**التي حاولت التعرف على العوامل المرتبطة بالاحتراق النفسي لدى عينة مكونة من**1211**مدرسا من مدرستين في غرب كندا، ولقد أشارت نتائج هذه الدراسة الكمية والكيفية أنه بخلاف العمل المستمر الشاق ربما يكون التوتر والضغط من الأسباب المؤدية للاحتراق النفسي بالإضافة إلى عدم الرضا،وعدم تقبل الذات.(**نوال بنت عثمان بن احمدالزهراني،2008،ص 78-79)**

أما دراسة **كريمر** و **آخرون (2002) Kremer et al** فقد هدفت إلى فحص الاحتراق النفسي بين مديري المدارس العربية الإسرائيلية كدالة للهوية المهنية والعلاقات الاجتماعية مع المدرسين، وتوصلت إلى أن هناك مستوى منخفض من الاحتراق النفسي، ومستوى مرتفع من الهوية المهنية لدى عينة الدراسة، وارتباط سالب بين الاحتراق النفسي والعوامل الإيجابية للعلاقات الاجتماعية .(**جمال أبو دلو،2009،ص176-177)**

إضافة لما سبق فقد توصلت دراسة **عباس متولي (2000)** إلى أن المعلمات والمعلمين مرتفعي الضغوط يميلون إلى العصاب والابتعاد عن الصحة النفسية ،ويشعرون بالتوتر والانفعال والشك والتردد والإحساس بالنقص والكفاءة في أداء أعمالهم ،وتكون علاقاتهم برؤسائهم وزملائهم سلبية.(**عبد العظيم المصدر،2007 ،ص40)**

يتضح من خلال كل ما تقدم نستنتج أن الاحتراق النفسي يؤثر على الصحة النفسية للمعلم ،أين تستنفد كل طاقته وتنخفض دافعيته للتعليم ويصبح دائم الانفعال والتوتر وغير قادرا على التحكم والسيطرة في مجريات العملية التعليمية وما يحيط بها من ظروف ضاغطة،ما ينعكس سلبا على صحته النفسية وعلى تأديته لمهامه على أحسن وجه ومنه على العملية التعليمية.

خـاتمـة:

من خلال كل ما سبق نستنتج إذن أن الاحتراق النفسي هو الذي يجعل معلم التعليم المتوسط غير قادرا على التكيف والتوافق مع نفسه ومع البيئة المحيطة به، ويعاني من الحساسية المفرطة لمختلف المشاكل والمواقف المهنية الصعبة التي قد يمرّ بها، وغير قادر على الابتكار وإعطاء الجديد في مهامه التعليمية ،بل ويصبح عاجزا عن إيجاد الحلول والاستراتيجيات اللازمة للمواجهة، وهذا ما يستوجب منا الوقوف على بعض الاقتراحات للقضاء على ظاهرة الاحتراق النفسي والحد من آثارها السلبية وهي:

- تقديم الرعاية النفسية لفائدة المعلمين لمساعدتهم على استبدال مشاعر القلق السلبية للاحتراق النفسي بمشاعر ايجابية من خلال رفع معنوياتهم وتزويدهم بالمهارات الشخصية والاجتماعية اللازمة.
- البحث عن أسباب حالات الاحتراق النفسي وتقصي مصادرها للحد من تفاقمها ومن أثارها السلبية.
- عقد دورات تدريبية تعالج موضوع الاحتراق النفسي وتساعد المعلمين على تحقيق تكيف أفضل مع ظروف العمل الضاغطة.
- بناء برامج إرشادية لفائدة المعلمين الذين يعانون من الاحتراق النفسي.
- توفير مناخ تنظيمي صحي يسوده روح التفاعل الايجابي والتعاون ،التآزر والدعم مما يساعد المعلمون على إبراز طاقاتهم الكامنة نحو جهاز التعليم.

المراجع المعتمدة في الدراسة:

- قائمة الراجع باللغة العربية:

1-أحمد ،محمد عوض و احمد،بني.(2007).الاحتراق النفسي والمناخ التنظيمي في المدارس. عمان: دار الحامد للنشروالتوزيع.

2-هيام، الحايك .(2000). مستويات الاحتراق النفسي لدى معلمي الحاسوب في المدارس الحكومية الأردنية.رسالة ماجستير .جامعة اليرموك اربد. الأردن.

3-نصر يوسف،المقابلة(1996):العلاقة بين مركز الضبط والاحتراق النفسي لدى عينة من المعلمين، مجلة علم النفس،الهيئة المصرية العامة للكتاب، القاهرة،العدد39،ص1 -9.

4-فريدة ،ألمشرف(2002):مصادرالاحتراق النفسي التي تتعرض لهاعينة من عضو هيئة التدريس بجامعة الملك سعود بالرياض،مجلة دراسات الخليج والجيزة العربية، السعودية ،العدد105،ص 195- 233.

5-ايناس،الدسوقي(2011):السلوك العدواني والمساندةا الاجتماعية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية ،مجلة كلية التربية بالمنصورة ،القاهرة ، العدد 75،الجزء الأول،ص221-257.

6- حامد عبد السلام ،زهران.(1995). الصحة النفسية والعلاج النفسي.القاهرة: عالم الكتب .

7-حنان ،عبد الحميد العناني. (2000).الاضطرابات الانفعالية والسلوكية.دمشق :دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.

8-مراد،ساعو.(2011). تأثير السند الاجتماعي (بأبعاده المختلفة) في الصحة النفسية لدى مرضى الغدة الدرقية.رسالة ماجستير , جامعة مولود معمري . تيزي وزو. الجزائر.

9- سامر ،جميل رضوان .(2000). الصحة النفسية. دمشق:دار المسيرة.

10- عبد العظيم ،المصدر.(2007).ضغوط مهنة التدريس وعلاقتها بأبعاد الصحة النفسية بقطاع غزة.فلسطين:جامعة الأزهر.

11- محمد حسن،غانم.(2007).دراسات في الشخصية والصحة النفسية. القاهرة: دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع الجزء الأول.

12- محمدعادل،عبدالله(1995):بعض سمات الشخصية والجنس ومدة الخبرة وأثرها على درجة الاحتراق النفسي للمعلمين، مجلة دراسات نفسية "رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية"،العدد 2 ، المجلد5، ص376.

13-محمد، معروف .(2013). استراتيجيات التعامل مع الاحتراق النفسي لدى المعلمين.رسالة ماجستير.جامعة وهران.الجزائر.

14- نوال، بنت عثمان بن احمد الزهراني.(2008).الاحتراق النفسي وعلاقته ببعض سمات الشخصية لدى العاملات مع ذوي الاحتياجات الخاصة .رسالة ماجستير.جامعة أم القرى.المملكة العربية السعودية .

- قائمة المراجع باللغة الاجنبية:

15-Georges ,F& Jacques ,F .(2000). Une école sans violence. paris :Edhachetteh.

16- Huang, Y &Lin,Sh, H.(2010).Canonical Correlation Analysis on LifeStress and Learning Burnout of College Students in Taiwan, InternationalElectronic**,Journal of Health Education**, V13, p145-155 .

17-Robert, M.(1982) .Fondement et étapes de la recherche scientifique en psychologie. Paris : Maloine éditeur.

18-Kim ,H; Ji,J&Kao,d. (2011).Burnout and Physical Health among Social Workers:A Three-Year Longitudinal Study,**Social Work**, V56, N°3, p258-268.

الملخص:

تهدف الدراسة الحالية الى تبيان العلاقة بين عاملالاحتراق النفسي وعامل الصحة النفسية لدى معلمي التعليم المتوسط حيث انطلقنا من مشكلة تمحورت في التساؤل الموالي: هل هناك علاقة بين الاحتراق النفسي والصحة النفسية لدى معلمي التعليم المتوسط. وللإجابة على هذا التساؤل جاءت فرضية الدراسة كما يلي:

- توجد علاقة ارتباطية دالة بين عامل الاحتراق النفسي و عامل الصحة النفسية لدى معلمي التعليم المتوسط.

كما اعتمدنا على مقياس الاحتراق النفسي لـ: **ماسلاش وجاكسون (1981)** ,(**Maslach& Jackson**) ومقياس الصحة النفسية لـ: **سيدني كراون وكرسب (1966)SidneyCrowne et Crisp** ، وقد جاءت النتائج كما يلي**:**

هناك علاقة سلبية دالة بين الاحتراق النفسي والصحة النفسية لدى معلمي التعليم المتوسط،بمعنى كلما ارتفع مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمي التعليم المتوسط كلما انخفض مستوى الصحة النفسية لديهم والعكس صحيح.

وهذا يشير الى أن الاحتراق النفسي يؤثر على الصحة النفسية للمعلم ،أين تستنفد كل طاقته وتنخفض دافعيته للتعليم ويصبح دائم الانفعال والتوتر وغير قادرا على التحكم والسيطرة في مجريات العملية التعليمية وما يحيط بها من ظروف ضاغطة ، ما ينعكس سلبا على صحته النفسية وعلى تأديته لمهامه ومنه على العملية التعليمية.

الكلمات المفتاحية: - الاحتراق النفسي - الصحة النفسية.

ABSTRACT:

The current study aims at exploring the relationship between the factor of psychological combustion and psychological well-being among teachers of the middle school. We started from a problem that focused on the following question: Is there a relationship between the psychological combustion and psychological well-being among teachers of the middle school? To answer this question, the hypothesis of the study is as follows:

- There is a significant correlation between the factor of psychological combustion and the factor of psychological well-being among teachers of the middle school.

We also relied on The Maslach combustion Inventory of **Maslach& Jackson (1981**) and the psychological well-being Scale of **Sidney Crowne& Crisp (1966**).The results were as follows:

- There is a significant negative correlation between psychological combustion and the psychological wellbeing among teachers of the middle school, which means thatthe higher the level of psychological combustion among middle school teachers the lower will be the level ofpsychological well-being and vice versa.

This indicates that psychological combustion affects thepsychological well-being of the teacher, where his energy is exhausted and his motivation to teaching decreased and he became irritable and unable to control the course of the educational process and the surrounding circumstances of stress, which reflected negatively on his mental health and performance of his duties and on the Educational process.
Keywords: Psychological combustion - psychological well-being.