مصادر الاحتراق النفسي لدى معلمي المرحلة الابتدائية (دراسة ميدانية بولاية سطيف: الجزائر)

Psychological Burnout sources among primary school teachers (applied study at setif area: Algeria)

عقون آسيا (1)

(**Aggoune Assia**)

(1) جامعة العربي بن مهيدي/ أم البواقي

تاريخ الإرسال: 21 / 05/ 2023. تاريخ القبول: 05/ 06/ 2024. تاريخ النشر: 06 / 09/ 2024.

ملخص:

تهدف الدراسة الحالية التعرف إلى مستويات الاحتراق النفسي لدى المعلمين والكشف عن مصادره، وقد اعتمدنا "المنهج الوصفي التحليلي" كونه الأنسب لأغراض الدراسة. وبعد تطبيق مقياس الاحتراق النفسي المعد من طرف الباحثة على عينة قوامها (300) معلماً ومعلمة بالمرحلة الابتدائية؛ يتوزعون على مختلف المقاطعات التعليمية لولاية سطيف خلال العام الدراسي 2019–2020، أظهرت نتائج المعالجة الإحصائية لاستجابات أفراد العينة على المقياس أن معظمهم يعانون احتراقاً نفسياً متوسطاً؛ يرتبط أساساً بمجال "سوء ظروف العمل"، وأن مستويات احتراقهم تختلف باختلاف سنهم وحالتهم الاجتماعية ومؤهلهم العلمي؛ بينما لا تتأثر بجنسهم وخبرتهم المهنية. في الأخير تم تقديم بعض الاقتراحات والتوصيات التي قد تكون لها أهميتها في التعامل مع هذه المشكلة.

الكلمات المفتاحية: احتراق نفسي؛ معلم المرحلة الابتدائية.

Abstract:

The current study aimed at identifying the level of "Psychological burnout" among primary school teachers and its sources. Therefore, we adopted the "analytical descriptive approach" as it is the most suitable for study purposes. After applying the psychological burnout scale prepared by the researcher on a sample of (300) male and female teachers; distributed over various educational districts of Setif state for (2019-2020) school year, the results of statistical treatment of their responses on the scale showed that most of them suffer from moderate psychological burnout; which is related mainly

to "bad working conditions" domain. There were also a statistically significant differences in burnout levels according to their (age, marital status, instructive qualification), but it was not affected by their gender and professional experience. Finally, some suggestions and recommendations were offered; that may be important in dealing with this problem.
Keywords: Psychological burnout; Primary school teacher.

1. مقدمة:

يمثل المعلم الدعامة الأساسية للعملية التعليمية، وعلى الرغم من توافر المناخ البيئي الملائم والوسائل البيداغوجية اللازمة، يكون في بعض الأحيان غير قادر على تأدية الواجبات المنوطة به بالصورة المطلوبة، لما تزخر به مهنة التدريس من متطلبات ومسؤوليات متزايدة، إذ لا يقتصر دوره على مجرد إلقاء الدروس فحسب؛ بل يمتد إلى المنزل من تحضير الدروس وتقويم الواجبات وتصحيح الامتحانات . . . وغيرها. كل هذه الأعباء تضاف إلى قائمة المنغصات التي يخبرها المعلم خلال حياته اليومية، لتجعله بمرور الزمن منهك القوى ومسلوب العزيمة؛ في ظل افتقاره لاستراتيجيات التكيف مع كل تلك المتغيرات، وهو ما يطلق عليه في لغة علم النفس "بالاحتراق النفسي" كحالة من الاستنزاف والإجهاد العام نتيجة التعرض المستمر لضغوط عالية.

هذا ويكتسي التعليم الابتدائي أهمية بالغة في تنشئة الطفل واعداده نفسياً اجتماعياً وفكرياً، بتلقينه ألواناً من المعارف والمهارات التي تتناسب مع خصائصه النمائية، الأمر الذي يستدعي لا محالة توافر مستويات عالية من الكفاءات لدى المعلم؛ واستمرارية في تنميتها. وعليه فإن مقاومة ما يعانيه معلمو هذه المرحلة البنائية الحساسة من ضغوط، أصبح هدفاً استراتيجياً تسعى كل الدول لبلوغه ضمن خططها وبرامجها التنموية، بإشراكهم في دورات تدريبية تلبي احتياجاتهم النفسية والمهنية على حد سواء، وذلك على اعتبار أن لتحسين الخصائص النوعية للمعلم دوراً في تحديد جودة المخرجات التربوية. ولعل التوجه نحو تحري العوامل التي تقف وراء احتراق المعلم سيكون أول محطة لتخفيف معاناته، من منطلق أن المدخل الرئيسي للتعامل مع أي مشكلة هو الوقوف على مسبباتها. لهذا سعت دراستنا الحالية لتحديد مصادر الاحتراق لدى معلمي الابتدائي، آخذين بعين الاعتبار أثر بعض المتغيرات على مستوى احتراقهم.

2. الإطار العام للدراسة:

1.2. إشكالية الدراسة وأهميتها:

أضحت مشكلة "احتراق المعلم" محل اهتمام الباحثين والمسؤولين بمجال التربية والتعليم، وذلك لما تتسم به مهنة التدريس –سيما بالمرحلة الابتدائية– من ضغوط ومطالب؛ تتطلب اعمال الجهود الكبيرة من قيل المعلم، إذ يبدأ جدول عمله الفعلي في الصباح الباكر ولا ينته حتى ساعات الليل المتأخرة، بحكم ما يسند إليه من أدوار ومهام يتناوب فيها بين مدرس مرشد مربي واداري، فضلا عن تعامله مع نسيج معقد من الطلاب أولياء الأمور والإدارات المتعددة. فقد أشارت نتائج دراسة كل من داوني وآخرون (1989) عبد العلي، (2003) عثمان (2004) التيجاني (2007) الصياح (2014) Cenkseven & Sari (2009) (2011) Mills & Rose أن المعلمين يعانون قدرا من الاحتراق النفسي يتراوح بين المتوسط والمرتفع، وذلك بعد هدر مفرط لطاقاتهم الحيوية ومعاناتهم من جملة مظاهر سلبية كالشعور الدائم بالتعب والإرهاق الشديد؛ نقص الدافعية والحماس للعمل؛ كثرة التغيب والرغبة في ترك المهنة؛ الملل؛ النظرة السلبية للذات للآخرين وللحياة بصفة عامة...، وما يترتب عنه من عواقب وخيمة على كفاءة الأداء المهني للمعلم ومستوى تحصيل التلاميذ.

وإيماناً منا بخطورة الاحتراق النفسي على الصحة النفسية–الجسدية للمعلم وعلى نجاح النظام التربوي والتنمية المجتمعية برمتها، ونظراً لحيوية العملية التعليمية بالمرحلة الابتدائية، وأن نجاحها أو فشلها قائماً أساساً على كفاية المعلم وفعاليته. كان من الأهمية بمكان بحث وتقصي العوامل الضاغطة لدى عينة من معلمي الابتدائي؛ والتي قد تؤدي بتراكمها عبر الزمن إلى احتراقه نفسياً، للخروج بنتائج ومضامين عملية تساهم في إعداد برامج إرشادية؛ تحول دون تفاقم هذه المشكلة إلى مستويات يستحيل التعامل معها. وعليه ارتأينا أن تتحدد مشكلة دراستنا بطرح التساؤلات الآتية:

- إلى أي مدى يعاني معلمو المرحلة الابتدائية من الاحتراق النفسي؟
- هل يختلف مستوى احتراقهم النفسي باختلاف جنسهم؟
- هل يختلف مستوى احتراقهم النفسي باختلاف سنهم؟
- هل يختلف مستوى احتراقهم النفسي باختلاف خبرتهم المهنية؟
- هل يختلف مستوى احتراقهم النفسي باختلاف حالتهم الاجتماعية؟

- هل يختلف مستوى احتراقهم النفسي باختلاف مؤهلهم العلمي؟
- ما هي أهم مصادر الاحتراق النفسي لدى المعلمين؟

2.2. الفرضيات: كإجابة مؤقتة عن تساؤلات الدراسة نتوقع الآتي:

- يعاني معلمو المرحلة الابتدائية احتراقا نفسيا مرتفعا.
- يختلف مستوى احتراقهم النفسي باختلاف جنسهم.
- يختلف مستوى احتراقهم النفسي باختلاف سنهم.
- يختلف مستوى احتراقهم النفسي باختلاف خبرتهم المهنية.
- يختلف مستوى احتراقهم النفسي باختلاف حالتهم الاجتماعية.
- يختلف مستوى احتراقهم النفسي باختلاف مؤهلهم العلمي.
- تمثل الضغوط المهنية المصدر الرئيسي لاحتراق المعلمين.

3.2. أهداف الدراسة:

تماشياً مع حيثيات الإشكال المطروح وما صيغ له من فروض، نسعى من خلال هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمي الابتدائي؛ وكيف أنه قد يتأثر ببعض خصائصهم الشخصية والمهنية (الجنس، السن، الخبرة المهنية، الحالة الاجتماعية، المؤهل العلمي)، كذلك الكشف عن العوامل التي تقف وراء مشكلة احتراقهم.

4.2. تحديد المصطلحات: ورد فيما تم ذكره مفاهيم أساسية تستدعي منهجياً الضبط هي:

* **الاحتراق النفسي:** حالة من الإنهاك العام نتيجة الفشل في مواجهة ضغوط سلبية طويلة الأمد، وما ينجر عن ذلك من استنزاف مفرط للطاقة الحيوية وزملة أعراض فسيولوجية انفعالية معرفية سلوكية (عبد الحميد وكفافي، 1989؛ عسكر، 2000؛ الصياح، 2014). ونعني به إجرائياً الدرجة التي يحصل عليها المعلم بعد اجابته على بنود المقياس المعتمد في الدراسة؛ المعد والمصمم من قبل الباحثة.

* **معلم المرحلة الابتدائية:** شخص مؤهل علمياً ومهنياً توكل له مهمة إعداد التلاميذ بالمدرسة الابتدائية؛ وفق مقررات بيداغوجية أكاديمية.

3. إجراءات الدراسة الميدانية: للتحقق من صحة الفرضيات اتبعنا سلسلة خطوات هي:

1.3. الدراسة الاستطلاعية:

بعد حصولنا على ترخيص من قبل مديرية التربية والتعليم لولاية سطيف، أجرينا زيارات استكشافية لبعض المدارس الابتدائية، سعيا منا لأخذ تصور عن ظروف عمل المعلمين والوقوف على مختلف سلوكاتهم ومواقفهم داخل محيطهم المدرسي، معتمدين في ذلك على عدة وسائل هي:

(أ). **الملاحظة:** عملنا طوال فترة التربص على تركيز انتباهنا تجاه السلوكيات والمواقف التي تصدر عن المعلمين في محيطهم المدرسي، والتي يمكن اعتبارها كمؤشرات ودلائل على احتراقهم نفسيا (الميل للعمل الكتابي أكثر من التعامل مع الطلاب والزملاء، النظر إلى الساعة بين الفينة والأخرى، عدم الاهتمام بالمظهر العام، التعب عند القيام بأقل مجهود، سرعة الغضب والتوتر تجاه التلاميذ ومشكلاتهم، تجنب التعامل مع التلاميذ والزملاء، الشعور بالملل، ...).

(ب). **المقابلة:** قمنا خلال اللقاءات التي جمعتها بالمعلمين (ن= 50) ممن لاحظنا عليهم سابقاً بعض المظاهر السلبية على مستوى سلوكاتهم أو مظهرهم العام بمقابلات نصف موجهة، لما تتيحه من تنفيس انفعالي لديهم من خلال التعبير عن أنفسهم ومشكلاتهم، وهو ما مكننا بدوره من جمع بيانات مستفيضة عن تاريخ كل حالة. ثم تلخيص محتواها بالتركيز على مختلف الأعراض التي يعانون منها (كمظاهر لاحتراقهم)، وعلى تلك المواقف التي يدركونها ضاغطة تفوق قدرتهم على التحمل (كمصادر لاحتراقهم). بعدها عمدنا إلى تفريغها وتنظيمها ضمن شبكة معلومات، لتحليلها واستخلاص نتائج يمكن إيجازها في:

– يستجيب المعلمون سلباً للمواقف الضاغطة وعلى كافة الجوانب الفسيولوجية النفسية المعرفية سلوكية، مع غلبة الاستجابة الفسيولوجية لديهم بوزن نسبي قدره 34.78 %؛ تليها السلوكية بنسبة 24.63 %؛ ثم النفسية والمعرفية بنسبة 20.28 %.

– يخبر المعلمون ضغوطاً خارجية (مهنية، اجتماعية، اقتصادية) وأخرى داخلية (نفسية، صحية) تفوق قدرتهم على المواجهة، حيث احتلت الضغوط المهنية مرتبة الصدارة بوزن نسبي قدره 42.37 %؛ تليها الضغوط الداخلية بنسبة 23.72 %؛ ثم الاقتصادية والاجتماعية.

(ج). **مقياس الاحتراق النفسي:** للتعرف على مستوى احتراق المعلمين والكشف عن مصادره صممنا أداة تهدف إلى ذلك؛ وفقاً للإجراءات المعمول بها:

* **صياغة التعريف الإجرائي للاحتراق النفسي:** استناداً إلى ما تم جمعه من أدبيات حول

موضوع الاحتراق النفسي؛ مع التركيز على العوامل المتسببة في حدوثه والمظاهر التي تميزه، وما تم تفحصه من أدوات لقياس الاحتراق النفسي وتحديد مصادره؛ ببحوث ودراسات سابقة، وإلى نتائج الملاحظات والمقابلات الاستطلاعية. ترى الباحثة أن الاحتراق النفسي هو: مجموعة العوامل الضاغطة الداخلية والخارجية؛ التي يدركها المعلم على أنها مهددة ومتجاوزة لقدراته التكيفية، مما يؤدي به إلى حالة من الاجهاد جراء الاخفاق المتكرر في مواجهتها.

* **تحديد محاور المقياس:** بعد اقتراح مجموعتين من العوامل الضاغطة كمجالات أساسية لاحتراق المعلم؛ قد تكون داخلية (ذاتية) أو خارجية (بيئية)، تم اشتقاق (12) محوراً فرعياً بحيث يمثل كل محور مصدراً من مصادر احتراق المعلم.

* **صياغة بنود كل محور:** في شكل عبارات بحيث تمثل كل عبارة موقفا ضاغطا؛ يرتبط بالتعريف الإجرائي للبعد الذي ينتمي إليه، روعي في صياغتها السهولة والوضوح.

* على ضوء ما سبق تم وضع الملمح الأولي للمقياس الذي تضمن (72) عبارة موزعة على (12) بعدا: سوء ظروف العمل بواقع (7) بنود، غموض الدور (2) بند، صراع الدور (3) بنود، عوائق النمو الوظيفي (7) بنود، سوء العلاقات مع المفتش (4) بنود، سوء العلاقات مع المدير (6) بنود، سوء العلاقات مع الزملاء (7) بنود، سوء العلاقات مع التلاميذ (7) بنود، سوء العلاقات مع أولياء الأمور (3) بنود، الضغوط الاجتماعية (6) بنود، الضغوط الاقتصادية (6) بنود، الضغوط الداخلية (14) بندا.

* **عرض المقياس بصورته الأولية على مجموعة محكمين؛** من ذوي الخبرة والاختصاص في مجال علم النفس والتربية، لإبداء آرائهم فيما إذا كان يقيس ما وضع لأجله في ضوء التعريفات الإجرائية لأبعاده؛ ومدى تمثيل العبارات للمحور الخاص بها. وبناء على ما ملاحظاتهم جرى حذف العبارات التي لم تحظ بنسبة اتفاق 75 % وتعديل بعضها؛ مع دمج وإضافة فقرات أخرى (ملحق 1). وبذلك استقر المقياس على (65) بندا موزعا على (11) محورا: سوء ظروف العمل بواقع (7) بنود، غموض وصراع الدور (5) بنود، عوائق النمو الوظيفي (6)، سوء العلاقات مع المفتش (5)، سوء العلاقات مع المدير (6)، سوء العلاقات مع الزملاء (7)، سوء العلاقات مع التلاميذ (5)، سوء العلاقات مع الأولياء (4)، الضغوط الاجتماعية (6)، الضغوط الاقتصادية (6)، الضغوط الداخلية (8) بنود.

* **وضع تعليمات المقياس وتصحيحه:** حيث يطلب من المبحوث قراءة كل عبارة جيداً

لتحديد إلى أي درجة تنطبق عليه بوضع علامة (×) في الخانة المناسبة أمام واحد من خمس بدائل: تنطبق بدرجة كبيرة جدا (5 درجات)، كبيرة (4 درجات)، متوسطة (3)، قليلة (2)، قليلة جدا (1). بحيث تمثل الدرجة الكلية للمبحوث مستوى احتراقه وفقا للمعيار التصنيفي: ضعيف جدا [65– 116.9]، ضعيف [117– 168.9]، متوسط [169– 220.9]، مرتفع [221– 272.9]، مرتفع جدا [273– 325].

* **دراسة الخصائص السيكومترية للمقياس**: تتضمن التحقق من صدق المقياس وثباته.

أولا/ الصدق: بعد أن أصبح المقياس يتمتع بصدق المحكمين، طبقناه على عينة استطلاعية قوامها (ن= 30) معلماً ومعلمة اختيروا بطريقة عشوائية، طلب منهم أن يضعوا إشارة (×) إلى جانب كل بند يجدون فيه صعوبة، وبناء عليه لم يبدوا أي ملاحظات. وقد تم استغلال هذه العينة في استكمال باقي إجراءات الصدق والثبات.

* **الصدق البنيوي**: كانت معاملات الارتباط (r) بين درجة كل محور ودرجة المحاور الأخرى دالة إحصائيا؛ أمام درجات حرية (df= 28) وعند مستوى دلالة (0.01)، إذ تراوحت قيمها المحسوبة ما بين (0.82- 0.98). كما أن معاملات الارتباط بين درجة كل محور والدرجة الكلية للمقياس جميعها دالة ما بين (0.9- 0.99). وبلغت قيم (r) المحسوبة بين درجة كل بند من بنود المقياس والدرجة الكلية للمجال الذي ينتمي إليه بين (0.37- 0.86)، وكلها دالة إحصائياً إذ تفوق قيمة (r) المجدولة عند مستوى الدلالة (0.05) وأمام درجات حرية (28)، مما يشير إلى صدق المقياس.

* **الصدق التمييزي**: بعد تحديد الأرباعي الأعلى والأدنى من عينة البحث الأساسية وفقاً لانخفاض أو ارتفاع درجاتهم في المقياس، تم الكشف عن الفرق بين المجموعتين في مستويات الاحتراق بتطبيق اختبار "ت". كانت قيمة (t) دالة إحصائياً (23.36) لأنها أكبر من القيمة المجدولة (2.63)؛ أمام درجات حرية (81) وعند مستوى الدلالة (0.01). مما يدل على وجود فرق بين متوسطي درجات أفراد المجموعتين الطرفيتين، وأن للمقياس قدرة تمييزية بين مرتفعي ومنخفضي الاحتراق النفسي.

* **الصدق الذاتي**: يمثل الجذر التربيعي لمعامل الثبات المساوي لـ (0.91)= 0.95، وهي قيمة معتبرة تدل على صدق جيد للمقياس.

ثانيا/ الثبات: للوثوق في نتائج المقياس قمنا بحساب معامل ثباته بعدة طرق.

* **الثبات بالإعادة**: طبق المقياس على عينة استطلاعية (30 معلما ومعلمة) ثم أعيد تطبيقه للمرة الثانية على العينة نفسها بعد مضي شهرين من ذلك. وتبين أن قيم معاملات الارتباط المحسوبة "r Pearson" بين درجات الأفراد في التطبيقين الأول والثاني موجبة دالة إحصائياً، سواء بالنسبة للمحاور حيث تراوحت بين (0.56- 0.84) أو بالنسبة للمقياس ككل حيث بلغت (0.91)، فجميعها تفوق قيمة (r) الجدولية (0.46) أمام درجات حرية (28) وعند مستوى الدلالة (0.01). وهذا يدل على ثبات نتائج المقياس.

* **ثبات الاتساق الداخلي**: باستخدام معادلة "ألفا كرونباخ" كان معامل ثبات المقياس ككل (0.96) أما بالنسبة للمحاور فقد تراوحت المعاملات بين (0.58- 0.87). وكلها قيم دالة تفوق (0.5) وتشير إلى ثبات المقياس.

~ **وعليه** فالمقياس يتمتع بخصائص سيكومترية جيدة تجعله قابلاً للتطبيق الأساسي.

2.3. الدراسة الأساسية:

بعد اكتساب خبرة ميدانية تمهيدية عن موضوع البحث وتجهيز الأدوات المناسبة للتعامل مع مشكلته، كان لزاماً علينا تطبيق مقياس "الاحتراق النفسي" على أفراد العينة الأساسية ومعالجة استجاباتهم إحصائياً.

1.2.3. منهجها: تماشياً مع أغراض الدراسة اعتمدنا "المنهج الوصفي التحليلي" الذي يتيح لنا جمع معلومات عن متغيراتها وتبويبها وتحليلها، للإجابة عن تساؤلات الدراسة والخروج بنتائج؛ تؤكد أو تنفي صحة الفرضيات المطروحة.

2.2.3. عينتها: يتكون "المجتمع الأصل" للبحث من جميع معلمي المدارس الابتدائية بولاية سطيف البالغ عددهم (9000) معلما ومعلمة؛ يمارسون بـ (60) مقاطعة تعليمية –حسب القوائم الإحصائية لمديرية التربية والتعليم، في حين بلغ حجم "المجتمع المتاح" (1500) مفردة؛ سحبت منها عينة عشوائية قوامها (350) معلماً ومعلمة بما يعادل نسبة 20 %، بناء على أن أقل عدد لأفراد العينة في الدراسات الوصفية يساوي 10 % بالنسبة لمجتمع مؤلف من بضع آلاف (عودة وملكاوي، 1999). وبعد استبعاد الاستبيانات التي تحتوي على معلومات ناقصة تكونت العينة الأساسية من (300) فردا كما يوضحه الجدول أدناه.

جدول (1): توزيع أفراد العينة الأساسية حسب بعض المتغيرات الديموغرافية			
المتغيرات		المعلمين (ن= 300)	
		العدد	%
الجنس	ذكر	144	48
	أنثى	156	52
السن	أقل من 30 سنة	137	45.66
	30 سنة فأكثر	163	54.33
الخبرة المهنية	أقل من 10 سنوات	122	40.66
	10 سنوات فاكثر	178	59.33
الحالة الاجتماعية	متزوج	177	59
	غير متزوج	123	41
المؤهل العلمي	ليسانس	233	77.66
	دراسات عليا	67	22.33

يبين الجدول (1) أن ما يزيد عن نصف أفراد العينة: إناث بنسبة 52 % وتفوق أعمارهم 30 سنة 54.33 %، في حين أن معظمهم: متزوجون بنسبة 59 % وحاملون لشهادة ليسانس 77.66 % ولديهم خبرة مهنية تفوق 10 سنوات بنسبة 59.33 %.

3.2.3. أدواتها: من خلال النتائج التي تمخضت عن المقابلات الاستطلاعية، وبالاطلاع على ما هو موجود في الادبيات السيكولوجية حول موضوع الاحتراق النفسي، واستناداً لما هو متوافر بالترسانة النفسية فيما يخص الأدوات المعَدة لقياس الاحتراق النفسي، تَمَ تصميم "مقياس الاحتراق النفسي" المؤلف من (65) فقرة تندرج تحت (11) بعداً. (أنظر الملحق)

3.3. متغيرات الدراسة:

تضمنت الدراسة خمس متغيرات **مستقلة** هي:

* **الجنس (النوع):** نقصد به إن كان المعلم ذكرا أم أنثى.

* **السن:** نقصد به عمر المعلم محسوبا بالسنوات، وسنتناول بالدراسة الفئتين العمريتين [أقل من 30 سنة] [30 سنة فأكثر].

* **الخبرة المهنية:** نقصد بها سنوات العمل الفعلية التي قضاها المعلم بسلك التعليم، وسنتناول بالدراسة الفئتين الزمنيتين [أقل من 10 سنوات] [10 سنوات فأكثر].

* **الحالة الاجتماعية:** نقصد بها فيما إذا كان المعلم متزوجا أم لا (أعزب، مطلق، أرمل).

* **المؤهل العلمي**: يعني المستوى التعليمي الذي وصل إليه المعلم (ليسانس، دراسات عليا). في حين يمثل "مستوى الاحتراق النفسي" لدى المعلمين المتغير **التابع**.

4.3. أساليب المعالجة الإحصائية:

للإجابة عن تساؤلات الدراسة تم استخدام مجموعة أساليب إحصائية وصفية (أقل قيمة، أعلى قيمة، المدى، طول الفئة) من أجل وضع المعيار التصنيفي للمقياس، (التكرارات، النسب المئوية المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، التباين) لوصف خصائص أفراد العينة واستجاباتهم على أدوات الدراسة. فضلا عن أساليب تحليلية تمثلت في معامل " Pearson r" للتحقق من الصدق البنيوي للمقياس وثباته بالإعادة والتجزئة النصفية، معامل "Gutmann" المصحح بمعادلة "Brown Spearman" للتأكد من ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية، معامل "Cronbach α" لحساب ثبات المقياس ومحاوره بطريقة "الإتساق الداخلي". اختبار (t) للعينات المستقلة (المتساوية وغير المتساوية) للتأكد من الصدق التمييزي للمقياس، والكشف عن دلالة الفروق بين متوسطي درجات أفراد العينة على مقياس الاحتراق النفسي؛ تبعا لبعض المتغيرات الديموغرافية.

4. عرض النتائج ومناقشتها:

سنحاول الإجابة عن تساؤلات الدراسة باستخدام المعالجات الإحصائية المناسبة؛ للبيانات التي تمخضت عن تطبيق مقياس الاحتراق النفسي على أفراد العينة الأساسية، ومن ثم تحليلها للخروج بنتائج تنفي أو تؤكد صحة الفرضيات المقترحة.

1.4. نتائج اختبار الفرضية الأولى: والتي منطوقها "يعاني معلمو المرحلة الابتدائية احتراقاً نفسياً مرتفعاً". بعد استرجاع الاستبيانات كاملة قمنا بتفريغ استجابات أفراد العينة على مقياس الاحتراق النفسي؛ في صورة درجات خام بالنسبة للمقياس ككل ومحاوره، ومن ثم تبويبها وتصنيفها وفقاً للمعيار المعتمد فيه كما يوضحه الجدول أدناه.

جدول (2): مستويات الاحتراق النفسي لدى أفراد عينة الدراسة

احتراق نفسي ضعيف [117- 168.9]		احتراق نفسي متوسط [169- 220.9]		احتراق نفسي مرتفع [221- 272.9]	
التكرار	%	التكرار	%	التكرار	%
125	41.66	170	56.66	5	1.66

يوضح الجدول (2) أن معظم أفراد العينة سجلوا احتراقاً متوسطاً وذلك بوزن نسبي

قدره 56.66 %، في حين سجل 41.66 % احتراقاً ضعيفاً و1.66 % احتراقاً مرتفعاً. وعليه يمكن القول بعدم تحقق الفرضية الأولى إذ يعاني المعلمون احتراقاً نفسياً متوسطاً.

ترى الباحثة أن هذه النتيجة تعكس واقع الحال الذي يخبره معلم الابتدائي في حياته اليومية المهنية والخاصة؛ التي تزخر بمطالب وتحديات تفوق قدرته على التحمل والمواجهة، مما يشعره بالضغط ويستنزف طاقاته على فترات طويلة الأمد لدرجة احتراقه نفسياً؛ كحالة من الإجهاد العام والعجز الشديد والفاعلية المنخفضة. تتفق النتيجة مع نتائج دراسة داوني وآخرون (1989) الأردن؛ الفرح (2001) قطر؛ العيطة والعيسوي (2003) قطر؛ عبد العلي (2003) فلسطين؛ عثمان (2004) الإمارات العربية؛ الزيودي (2007) الأردن؛ التيجاني (2007) الجزائر؛ الصياح (2014) دمشق؛ Hastings & Al (2004); Cenkseven & Sari (2009) Mills & Rose (2011)، حيث يعاني المعلمون احتراقاً نفسياً معتدلاً. في حين تختلف مع نتائج دراسة كل من عسكر وآخرون (1986) الكويت؛ الخريشة (2002) الكويت؛ الخطيب (2007) فلسطين؛ الشيوخ (2011) السعودية؛ حيث يعاني المعلمون احتراقاً نفسياً مرتفعاً، ونتائج دراسة عسكر وآخرون (1986) الكويت؛ العمري وآخرون (2008) الأردن؛ الظفري والقريوتي (2010) سلطنة عمان؛ بقيعي (2011) الأردن؛ حيث كان مستوى احتراق المعلمين منخفضاً.

2.4. نتائج اختبار الفرضية الثانية: والتي منطوقها "يختلف مستوى احتراق المعلمين باختلاف جنسهم (ذكر/ انثى)". للكشف عن الفروق بين متوسطي درجات الذكور والاناث على مقياس الاحتراق النفسي، تم تطبيق معادلة test (t) لمجموعتين مستقلتين غير متساويتين، وكانت النتائج كما يوضحه الجدول أدناه.

جدول (3): الفروق بين أفراد العينة في مستوى الاحتراق النفسي وفقا لمتغير الجنس

الاحصاءات / الجنس	N	$\bar{x}$	S	T	DF	مستوى الدلالة
ذكر	144	175.95	21.21	1.4 غ د	298	0.05
أنثى	156	172.57	20.54			

توضح البيانات الواردة في الجدول (3) عدم وجود فروق دالة بين متوسطي درجات الذكور والإناث في الاحتراق النفسي، حيث أن قيمة (t) المحسوبة تقل عن القيمة المجدولة (1.64)؛ أمام درجات (298) وعند مستوى دلالة (0.05). وعليه نرفض الفرضية البديلة

القائلة بوجود الفروق، بينما نقبل نظيرتها الصفرية التي تنفي هذه الفروق وتشير إلى أن مستوى الاحتراق النفسي لدى المعلمين لا يتأثر بجنسهم. وتفسر الباحثة هذا بأن الشخصية ككيان منطو على سمات وراثية وأخرى مكتسبة؛ تشكل في مجموعها الإطار المرجعي الذي يؤثر على طريقة إدراك الفرد للظروف من حوله؛ والتصرفات التي يسلكها حيالها بالإيجاب أو السلب، ومن ثم فنمط شخصية المعلم هو الذي يحدد إيجابية أو سلبية استجابته للضغوط؛ ومدى تعرضه للاحتراق النفسي بغض النظر عن جنسه. فضلاً عن مستوى المساواة الذي وصلت إليه المدرسة الجزائرية؛ في الحقوق والواجبات بين المعلمين والمعلمات، حتى أصبح تأثير جنس المعلم غير وارد في كثير من القضايا.

تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة عبد الرحمن (1992) الأردن والرفوع (2005) الأردن حول "مستويات الاحتراق النفسي لدى المشرفين التربويين"؛ العقرباوي (1994) عمان "الاحتراق النفسي لدى مديري المدارس الثانوي"؛ سلمان (2003) فلسطين "العلاقة بين الاحتراق النفسي ومركز الضبط لدى المرشدين التربويين"؛ القريوتي والخطيب (2006) الأردن "مستويات الاحتراق النفسي لدى معلمي العاديين ومعلمي ذوي الاحتياجات الخاصة"، والتي أسفرت كلها عن عدم وجود فروق بين الجنسين في مستويات الاحتراق النفسي. في حين تختلف مع نتائج دراسة عابدين (2011) فلسطين حول "مستويات الاحتراق النفسي لدى المشرفين التربويين"؛ Flynn (2000) "أسباب الضغط والاحتراق النفسي لدى مديري المدارس الثانوية بولاية كارولينا الامريكية "؛ شهاب (2001) الأردن "مستويات الاحتراق النفسي لدى المشرفين التربويين ومديري المدارس"؛ الخالدي (2002) الأردن "الاحتراق النفسي لدى معلمي الثانوية"؛ عثمان (2004) الامارات العربية "علاقة الاحتراق النفسي بالاكتئاب لدى المعلمين"، والتي أظهرت جميعها فروقاً بين الجنسين في مستويات الاحتراق النفسي.

3.4. نتائج اختبار الفرضية الثالثة: والتي منطوقها "يختلف مستوى احتراق المعلمين باختلاف سنهم". للكشف عن الفروق بين متوسطي درجات المعلمين الأصغر سناً والأكبر سناً، تم تطبيق معادلة test (t) لمجموعتين مستقلتين غير متساويتين.

جدول (4): الفروق بين أفراد العينة في مستوى الاحتراق النفسي وفقا لمتغير السن						
الاحصاءات السن	N	$\bar{x}$	S	T	DF	مستوى الدلالة
أقل من 30 سنة	137	171.85	20.70	1.79 د	298	0.05
30 سنة فأكثر	163	176.16	20.92			

توضح البيانات الواردة في الجدول (4) وجود فروق دالة بين متوسطي درجات المعلمين الأصغر سناً (أقل من 30 سنة) والأكبر سناً (30 سنة فأكثر) على مقياس الاحتراق النفسي؛ ولصالح الفئة الثانية (بمتوسط حسابي أكبر)، حيث أن قيمة (t) المحسوبة تفوق القيمة المجدولة (1.64)؛ أمام درجات (298) وعند مستوى دلالة (0.05). وعليه نرفض الفرضية الصفرية القائلة بانعدام الفروق، بينما نقبل نظيرتها البديلة التي تؤكد الفروق وتشير إلى أن الاحتراق النفسي لدى المعلمين يتزايد بتقدمهم في السن. ولعل مرد ذلك إلى أن تقدم المعلم في السن يتزامن مع معايشته لخبرات حياتية ضاغطة، والتي تتسبب بتراكمها في استنفاذ مصادره وامكاناته؛ لدرجة شعوره بالإجهاد العام والعجز التام. مما يجعل المعلمين الأكبر سناً أكثر عرضة من أقرانهم الأصغر سنا للوقوع في براثن الاحتراق النفسي.

تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة Al Mahmoud (2000) "الاحتراق النفسي لدى معلمي اللغة الإنجليزية"؛ عثمان (2004) الامارات العربية؛ محمد (2006) الكويت "العلاقة بين الضغوط الوظيفية وشعور العاملين بالإجهاد الوظيفي"، والتي أكدت كلها تأثير السن على مستوى الاحتراق النفسي. لكنها تختلف مع نتائج دراسة أبو عيشة (1997) فلسطين حول "مستويات التوتّر النفسي ومصادره لدى المشرفين التربويين ومديري المدارس الحكومية في الضفّة الغربية"؛ العتيبي (2003) الكويت "الاحتراق النفسي لدى العاملين بالخدمة المدنية "؛ سلمان (2003) وعابدين (2011) فلسطين، التي لم تظهر جميعها فروقاً في احتراق المبحوثين تبعا لسنهم.

4.4. نتائج اختبار الفرضية الرابعة: والتي منطوقها "يختلف مستوى احتراق المعلمين باختلاف خبرتهم المهنية". للكشف عن الفروق بين متوسطي درجات المعلمين الأقل خبرة والمعلمين الأكثر خبرة في المهنة، تم تطبيق معادلة test (t).

جدول (5): الفروق بين أفراد العينة في مستوى الاحتراق النفسي وفقا لمتغير الخبرة المهنية

الاحصاءات / الخبرة المهنية	N	$\bar{x}$	S	T	DF	مستوى الدلالة
أقل من 10 سنوات	122	171.91	21.33	1.56 غ د	298	0.05
10 سنوات فأكثر	178	175.75	20.50			

توضح البيانات الواردة في الجدول (5) عدم وجود فروق دالة بين متوسطي درجات المجموعتين في الاحتراق النفسي، حيث أن قيمة (t) المحسوبة تقل عن القيمة المجدولة (1.64)؛ أمام درجات (298) وعند مستوى دلالة (0.05). وعليه نرفض الفرضية البديلة القائلة بوجود الفروق، بينما نقبل نظيرتها الصفرية التي تنفي الفروق وتشير إلى أن مستوى الاحتراق النفسي لدى المعلمين لا يتأثر بأقدميتهم في المهنة. وقد يرجع هذا في تقديرنا إلى تشابه ظروف العمل التي يعيشها المعلمين الجدد والقدامى، بالإضافة إلى تشابه الأنظمة والتعليمات التي تحكم عمل كل منهما، وهذا من شأنه أن يختزل الفروق بين المعلمين –على اختلاف خبرتهم المهنية– في معاناتهم من الاحتراق النفسي.

تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة داوني وآخرون (1989) الأردن حول "الاحتراق النفسي لدى المعلم"؛ عبد الرحمن (1992) الأردن وعابدين (2011) فلسطين "مستويات الاحتراق النفسي لدى المشرفين التربويين"؛ أبو عيشة (1997) فلسطين؛ الفرح (2001) قطر "مستوى الاحتراق النفسي لدى العاملين مع ذوي الاحتياجات الخاصة"؛ سلمان (2003) فلسطين؛ عثمان (2004) الامارات العربية والرفوع (2005) الأردن، التي أسفرت كلها عن عدم تأثر مستوى الاحتراق النفسي بالخبرة المهنية. في حين تختلف مع نتائج دراسة العقرباوي (1994) عمان؛ Callisson (1995) "العلاقة بين الاحتراق النفسي وصفات الشخصية وأنماط القيادة لدى مديري المدارس الأساسية في ولاية كاليفورنيا الأمريكية"؛ العتيبي (2003) الكويت؛ Al Mahmoud (2000)؛ الخرابشة وعربيات (2005) الأردن "مستوى الاحتراق النفسي لدى معلّمي الطلبة ذوي صعوبات التعلّم"؛ الرقّاد (2009) الأردن "الاحتراق النفسي لدى مدربي رياضة الوشو–كونج"؛ العمري وآخرون (2008) الأردن "تأثير الأنماط القيادية لمديري المدارس على الاحتراق النفسي لدى المعلّمين"، التي أشارت كلها إلى الفروق في مستوى الاحتراق النفسي بحسب الخبرة المهنية.

5.4. نتائج اختبار الفرضية الخامسة: والتي منطوقها "يختلف مستوى احتراق المعلمين

باختلاف حالتهم الاجتماعية". للكشف عن الفروق بين متوسطي درجات المعلمين المتزوجين وغير المتزوجين، تم تطبيق معادلة test (t) لمجموعتين مستقلتين غير متساويتين.

جدول (6): الفروق بين أفراد العينة في مستوى الاحتراق النفسي وفقا لمتغير الحالة الاجتماعية

الاحصاءات / الحالة الاجتماعية	N	$\bar{x}$	S	T	DF	مستوى الدلالة
متزوج	177	171.87	20.28	2.14د	298	0.05
غير متزوج	123	177.53	21.31			

توضح البيانات الواردة في الجدول (6) وجود فروق دالة بين متوسطي درجات المجموعتين في الاحتراق النفسي؛ ولصالح فئة غير المتزوجين (بمتوسط حسابي أعلى)، حيث أن قيمة (t) المحسوبة تفوق قيمتها المجدولة (1.64)؛ أمام درجات (298) وعند مستوى دلالة (0.05). وعليه نرفض الفرضية الصفرية، بينما نقبل نظيرتها البديلة التي تؤكد الفروق وتشير إلى أن مستوى الاحتراق النفسي لدى المعلمين يتأثر بحالتهم الاجتماعية. قد تعزى هذه النتيجة إلى أن المعلمين المتزوجين يشعرون باستقرار عاطفي واجتماعي، مقارنة بغير المتزوجين الذين يجاهدون لبناء مستقبلهم؛ فيكونون بذلك أكثر اثقالاً بالضغوط التي تتسبب في اجهادهم؛ وتزيد من احتمالية احتراقهم نفسياً.

يتفق هذا مع نتائج دراسة العطية وعيسوي (2004) "الاحتراق النفسي لدى العاملات مع ذوي الاحتياجات الخاصة بقطر"؛ الزهراني (2008) "علاقة الاحتراق النفسي ببعض سمات الشخصية لدى العاملات مع ذوي الاحتياجات الخاصة بجدة"؛ خوين (2018) "علاقة بعض المتغيرات الديموغرافية في الاحتراق النفسي لدى أعضاء الهيئة التدريسية بجامعة المستنصرية"، التي أسفرت جميعها عن اختلاف مستويات الاحتراق النفسي تبعا للحالة الاجتماعية. لكنها تختلف مع نتائج دراسة القريوتي والخطيب (2006) الأردن؛ الرافعي والقضاة (2010) "مستويات الاحتراق النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس في أبها"؛ مدوري (2015) "الاحتراق النفيسي وعلاقته بأنماط الشخصية وبعض الممارسات المهنية لدى العاملين بقطاعات مختلفة"، التي تنفي كلها الفروق بين مستويات احتراق المبحوثين المتزوجين وغير المتزوجين.

6.4. نتائج اختبار الفرضية السادسة: والتي منطوقها "يختلف مستوى احتراق المعلمين

باختلاف مؤهلهم العلمي". للكشف عن الفروق بين متوسطي درجات المعلمين الحاملين لشهادة الليسانس والمعلمين ذوي شهادات أعلى، تم تطبيق معادلة test (t).

جدول (7): الفروق بين أفراد العينة في مستوى الاحتراق النفسي وفقا لمتغير المؤهل العلمي

الاحصاءات / المؤهل العلمي	N	$\bar{x}$	S	T	DF	مستوى الدلالة
ليسانس	233	175.27	21.14	1.73 د	298	0.05
دراسات عليا	67	170.46	19.73			

توضح بيانات الجدول (7) وجود فروق دالة بين متوسطي درجات المجموعتين في الاحتراق النفسي؛ ولصالح فئة حاملي شهادة الليسانس (بمتوسط حسابي أعلى)، حيث أن قيمة (t) المحسوبة تفوق قيمتها المجدولة (1.64)؛ أمام درجات (298) وعند مستوى دلالة (0.05). وعليه نرفض الفرضية الصفرية، بينما نقبل نظيرتها البديلة التي تؤكد الفروق وتشير إلى أن مستوى الاحتراق النفسي ينخفض بزيادة المستوى التعليمي للمعلم. الأمر الذي يمكن رده إلى أن الحصول على مؤهلٍ علمي أعلى ربما يقترن بتنمية مهاراتٍ ذاتية واجتماعية وفنّيةٍ؛ تحقق لدى الفرد حالة من الضبط والسيطرة والتنظيم لردود فعله؛ اتجاه المواقف الحياتية وصعوبات العمل، مما يجعله أفضل تكيفاً وانسجاماً مع الضغوط وأقل عرضة للإرهاق. وكل ذلك من شأنه خفض مستوى الاحتراق النفسي لدى المعلمين الأكثر تعلما.

تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة الرشدان (1995) "مستوى الاحتراق النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس في الجامعات الأردنية الحكومية"؛ (2000) Al Mahmoud؛ عثمان (2004) و عابدين (2011). لكنها تختلف مع نتائج دراسة عبد الرحمن (1992) العقرباوي (1994)؛ شهاب (2001)؛ سلمان (2003) والعتيبي (2003)، حيث لم يتأثر مستوى الاحتراق النفسي لدى المبحوثين بمستواهم التعليمي.

7.4. نتائج اختبار الفرضية السابعة: والتي منطوقها " تمثل الضغوط المهنية المصدر الرئيسي لاحتراق المعلمين". لمعالجة هذه الفرضية قمنا باستخراج المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لاستجابات المبحوثين على مجالات مصادر الاحتراق النفسي، ثم ترتيبها تنازليا كالتالي:

جدول (8): ترتيب مجالات مصادر الاحتراق النفسي لدى المعلمين			
الترتيب	المجال	المتوسط الحسابي	%
1	سوء ظروف العمل	21.75	12.48
2	الضغوط الداخلية	19.3	11.08
3	سوء العلاقات مع الزملاء	18.84	10.81
4	الضغوط الاجتماعية	16.48	9.46
5	الضغوط الاقتصادية	15.59	8.95
6	عوائق النمو والتقدم الوظيفي	15.31	8.78
7	غموض وصراع الدور	15.14	8.69
8	سوء العلاقات مع المدير	14.5	8.3
9	سوء العلاقات مع المفتش	13.84	7.94
10	سوء العلاقات مع التلاميذ	13.16	7.55
11	سوء العلاقات مع أولياء الأمور	10.46	6
-	المقياس ككل	174.19	100

يبين الجدول (8) أن مجال (سوء ظروف العمل) تصدر المرتبة الأولى في مصادر احتراق المعلمين بمتوسط حسابي 21.75 ونسبة استجابة 12.48%، يلي ذلك (الضغوط الداخلية) بمتوسط حسابي 19.30 ونسبة 11.08%، ثم (سوء العلاقات مع الزملاء) بمتوسط حسابي 18.84 ونسبة 10.81%، بعدها يأتي على الترتيب (الضغوط الاجتماعية، الضغوط الاقتصادية، عوائق النمو والتقدم الوظيفي، غموض وصراع الدور، سوء العلاقات مع المدير، سوء العلاقات مع المفتش، سوء العلاقات مع التلاميذ، سوء العلاقات مع أولياء الأمور). وهذا يعني أن العوامل المتسببة في احتراق المعلمين قد تنبع من البيئة الخارجية (ضغوط مهنية، ضغوط اجتماعية، ضغوط اقتصادية) أو الداخلية (ضغوط انفعالية، ضغوط صحية)، حيث تعد ظروف العمل المصدر الرئيسي لهذه المشكلة.

تفسر الباحثة ذلك بأن عدم ملاءمة ظروف العمل من (شروط فيزيقية، أدوات ووسائل التعليمية، تنقلات يومية) تدفع المعلم إلى بذل جهد مضاعف على حساب ما يمتلكه من قدرات وإمكانات، فيكون بذلك أكثر عرضة للاستنفاذ والاحتراق النفسي في ظل افتقاره لاستراتيجيات التكيف مع تلك الظروف. تتفق هذه النتيجة مع رأي الصياح (2014، 13) حيث "يتزامن احتراق المعلم مع فشله في التكيف مع بيئة عمل ضاغطة"، ومع نتائج دراسة (Assaf & Jaber (1996 حيث تصدرت "ظروف العمل" المرتبة الأولى في مصادر احتراق

المعلم. لكنها تختلف مع نتائج دراسة الفاعوري (1990) الأردن وحامد (1999) اليمن أين جاءت "ظروف العمل" كثاني عامل في احتراق المعلمين، والثالث في دراسة Wisman (1977) & Rudd (منصوري، 2010، 111–126)، والخامس في دراسة الكخن (1997) فلسطين.

5. الخاتمة:

يشغل موضوع الاحتراق النفسي لدى المعلم مساحة كبيرة في مجال الصحة النفسية والمهنية، لما تتسم به مهنة التعليم من ضغوط متزايدة ومستمرة؛ لاسيما بالمرحلة الابتدائية التي تتطلب إعمال مجهودات كبيرة من طرف المعلم على حساب ما يمتلكه من قدرات وامكانات، ما لم يتحل بقدر معين من الكفايات التدريسية والصحة النفسية. لهذا سعينا لتقصي الواقع النفسي لدى عينة من معلمي الابتدائي، من خلال التعرف على العوامل المعيقة لتوافقهم مع ضغوط الحياة؛ والتي تسببت بتراكمها في احتراقهم نفسيا، وكذا الكشف عن الفروق في مستويات احتراقهم تبعا لبعض المتغيرات الديموغرافية.

وبعد اجراء دراسة استطلاعية مع المعلمين داخل محيطهم المدرسي، من أجل أخذ فكرة عن مدى انتشار ظاهرة الاحتراق بينهم؛ وتجهيز الأدوات المناسبة للتعامل مع هذه المشكلة، قمنا بتطبيق مقياس "الاحتراق النفسي" على أفراد العينة الأساسية البالغ عددهم (300) معلما ومعلمة. ومن ثم معالجة استجاباتهم احصائيا والخروج بنتائج تبيانها:

– يعاني المعلمون قدراً معتدلاً من الاحتراق النفسي، وعلى الرغم من أنه لم يرق إلى مستويات حرجة فهو ليس محموداً، إذ يتسبب باختلاف شدته في اعتلال الصحة النفسية والجسدية وتدني مستوى الأداء المهني.

– يزداد مستوى الاحتراق النفسي لدى المعلمين بازدياد سنهم وانخفاض مستواهم التعليمي.

– تختلف مستويات احتراق المعلمين باختلاف حالتهم الاجتماعية، في حين أنها لا تتأثر بجنسهم وخبرتهم المهنية.

– يمثل مجال "سوء ظروف العمل" بما يتضمنه من (شروط فيزيقية، أدوات ووسائل التعليمية، تنقلات يومية) المصدر الرئيسي لاحتراق المعلمين، ويعكس هذا واقع الحال الذي يخبره المعلم في حياته المهنية؛ التي تزخر بمتطلبات وأعباء تفوق قدرته على التحمل والمواجهة، وما ينتج عن

ذلك من استنزاف مضاعف لطاقاته واجهاده نفسياً–جسدياً.

وعلى ضوء النتائج المتوصل إليها نقترح بعض النقاط؛ التي قد تكون لها أهميتها العملية والعلمية في التعامل مع مشكلة الاحتراق النفسي:

– العمل على تحسين "ظروف العمل المادية" بما فيها من (شروط فيزيقية، أدوات بيداغوجية، وسائل تنقل)، مما يوفر البيئة الملائمة لعملية التعلم؛ ويستثمر جهود المعلم بشكل أفضل.

– إجراء "دورات تدريبية ارشادية" إلى جانب الدورات الأكاديمية التي تقدم لهم، بهدف اكساب المعلمين استراتيجيات مواجهة ضغوط الحياة؛ والوقاية من الاحتراق النفسي.

– الاهتمام بتوفير حوافز تشجيعية للمعلمين كبار السن من أجل تعزيز استمراريتهم في المهنة.

– تسهيلَ ودعم حصول المعلم على منح دراسية أو قروض لإتمام دراساتهم العليا، بهدف تجديد طاقاتهم وتحقيق نموهم المهني.

– إجراء بحوث ودراسات تقوم على النظرة التكاملية للمعلم داخل بيئة عمله وفي حياته الخاصة، من أجل التعرف إلى العوامل التي تتسبب في احتراقه نفسيا وتحديد الأساليب الفضلى لتخفيف معاناته.

6. المراجع:

1. أبو عيشة، زاهدة. (1997) مستوى التوتّر النفسي ومصادره لدى المشرفين التربويين ومديري المدارس الحكومية في الضفّة الغربية. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة النجاح الوطنية: نابلس.
2. بقيعي، نافز. (2011) الاحتراق النفسي وعلاقته بالذكاء الانفعالي وأنماط الشخصية لدى معلمي الصفوف الثلاثة الأولى. مجلة جامعة النجاح للبحوث/ العلوم الإنسانية. 25 (1). الأردن. 50–72.
3. جابر، عبد الحميد وكفافي، علاء الدين. (1989) معجم علم النفس والطب النفسي. الجزء 2. القاهرة: دار النهضة العربية.
4. جرادي، التيجاني. (2007) مركز التحكم والاحتراق النفسي لدى معلمي المدارس الابتدائية. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة الجزائر: الجزائر.
5. حامد، رنا نجيب. (1999) الاحتراق النفسي لدى معلمي المعاقين عقليا في اليمن. رسالة ماجستير غير منشورة. الجامعة الأردنية: عمان.
6. الخالدي، مائسة. (2002) النمط الإداري المدرك وعلاقته بالاحتراق النفسي لدى معلّمي مدارس الكرك الثانوية الحكومية. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة مؤتة: الكرك.
7. الخرابشة، عمر وعربيات، أحمد. (2005) الاحتراق النفسي لدى المعلّمين العاملين مع الطلبة ذوي

صعوبات التعلّم في غرفة المصادر. مجلّة جامعة أم القرى للعلوم التربوية.17 (2) . 291– 331.

8. خوين، سندس رضيوي. (2018) علاقة بعض المتغيرات الديموغرافية في الاحتراق النفسي لدى أعضاء الهيئة التدريسية بجامعة المستنصرية. مجلة كلية بغداد للعلوم الاقتصادية الجامعة. عدد (55). 47– 68.

9. الخريشة، ملوح. (2002) الاحتراق النفسي لدى المعلمين الأمريكيين والأردنيين. دراسات في العلوم التربوية. 29 (2). 400–414.

10. الخطيب، محمد. (2007) الاحتراق النفسي وعلاقته بمرونة الأنا لدى المدرسين الفلسطينيين بمحافظات غزة. بحث مقدم إلى المؤتمر التربوي الثالث للجامعة الإسلامية "الجودة في التعليم الفلسطيني مدخل للتميز". جامعة الأقصى: غزة.

11. داوني، كمال والكيلاني، أثمار وعليان، خليل. (1989) مستويات الاحتراق النفسي لدى معلمي المدارس الابتدائية الحكومية الأردنية. المجلة التربوية بجامعة الكويت. 5 (19).. 253–273.

12. الرافعي، يحي عبد الله والقضاة، محمد فرحان. (2010) مستويات الاحتراق النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس بكلية المعلمين بأبها في ضوء بعض المتغيرات. مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والنفسية. 2 (3). 297–351.

13. الرشدان، مالك. (1995) الاحتراق النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس في الجامعات الحكومية الأردنية. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة اليرموك: إربد.

14. الرفوع، عارف. (2005) الاحتراق النفسي لدى المشرفين التربويين في محافظات الجنوب وعلاقته بمتغيرات الجنس وسنوات الخبرة وعدد المعلّمين. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة مؤتة: الكرك.

15. الرقاد، رائد. (2009) الاحتراق النفسي لدى مدربي رياضة الوشو– كونج في الأردن. مجلّة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية). 23(2). 475– 495.

16. الزهراني، نوال. (2008) الاحتراق النفسي وعلاقته ببعض سمات الشخصية لدى العاملات مع ذوي الاحتياجات الخاصة. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة أم القرى: المملكة العربية السعودية.

17. الزيودي، محمد حمزة. (2007) مصادر الضغوط النفسية والاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة بمحافظة الكرك وعلاقتها ببعض المتغيرات. مجلة جامعة دمشق. 23 (2). 189– 219.

18. السرطاوي، زيدان. (1997) الاحتراق النفسي ومصادره لدى معلمي التربية الخاصة. مجلة كلية التربية بجامعة عين شمس. 21 (1). 57–96.

19. سلمان، سامر. (2003) مستوى الاحتراق النفسي وعلاقته بمركز الضبط لدى المرشدين التربويين في المدارس الحكومية في مديريات محافظات شمال الضفّة الغربية. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة القدس: فلسطين.

20. شهاب، إيناس. (2001) دراسة مقارنة لمستويات الاحتراق النفسي لدى المشرفين التربويين ومديري المدارس الثانوية في محافظة إربد. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة اليرموك: إربد.

21. الشيوخ، لميعه. (2011) الاحتراق النفسي لدى المعلمة وعلاقته بالاتجاه نحو مهنة التعليم. رسالة ماجستير غير منشورة. الأكاديمية العربية المفتوحة: السعودية.
22. الصياح، محمد ربيع إدريس. (2014) فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض درجة الاحتراق النفسي لدى مدرسي ومدرسات المرحلة الثانوية في مدارس محافظة دمشق الرسمية. رسالة دكتوراه في علم النفس. جامعة دمشق.
23. 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.
24. عابدين، محمد عبد القادر. (2011) الاحتراق النفسي لدى المشرفين التربويين في مديريات التربية والتعليم. مجلة الجامعة الإسلامية: القدس (سلسلة الدراسات الانسانية). 19 (2). 439–486.
25. عبد الرحمن، علي. (1992) مستويات الاحتراق النفسي لدى المشرفين التربويين في الأردن وعلاقتها ببعض المتغيرات. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة اليرموك: إربد.
26. عبد العلي، مهند عبد سليم. (2003) مفهوم الذات وأثر بعض المتغيرات الديموغرافية وعلاقته بظاهرة الاحتراق النفسي لدى معلمي المرحلة الثانوية الحكومية في محافظتي جنين ونابلس. رسالة ماجستير في الادارة التربوية. جامعة النجاح الوطنية بنابلس: فلسطين.
27. العتيبي، آدم. (2003) الاحتراق النفسي لدى العاملين في قطاع الخدمة المدنية في الكويت وعلاقته بنمط الشخصية "أ" والرغبة في ترك العمل. مجلة العلوم الاجتماعية. 31 (2).9–51.
28. عثمان، أكرم. (2004) الاحتراق النفسي وعلاقته بالاكتئاب لدى المعلّمين الوافدين بالإمارات العربية المتّحدة. رسالة دكتوراه غير منشورة. جامعة النيلين: الخرطوم. .
29. عسكر، علي وجامع، حسن و الأنصاري، محمد. (1986) مدى تعرض معلمي المرحلة الثانوية بدولة الكويت لظاهرة الاحتراق النفسي، المجلة التربوية. 3 (10). 9– 43.
30. عسكر، علي. (2000) ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها. القاهرة: دار الكتاب الحديث.
31. العطية، أسماء والعيسوي، طارق. (2003). الاحتراق النفسي لدى العاملات مع ذوي الاحتياجات الخاصة وعلاقته ببعض المتغيرات بدولة قطر. المجلة المصرية للدراسات النفسية. أبريل عدد (45). 171– 223.
32. العقرباوي، محمد. (1994) مستوى ومصادر الاحتراق النفسي لدى مديري المدارس الثانوية الحكومية في مديرية التربية والتعليم لعمان الكبرى. رسالة ماجستير غير منشورة. الجامعة الأردنية: عمان.
33. العمري، أيمن والشديفات، صادق وأبو نبعة، عبد الله. (2008) تأثير الأنماط القيادية لمديري المدارس على الاحتراق النفسي لدى المعلّمين في مديرية تربية الرصيفة في الأردن. المجلّة الأردنية للعلوم التربوية. 4 (1). 63–78.
34. الفاعوري، فايزة (1990) الضغوط المهنية التي تواجه معلمات التربية الخاصة في الأردن. رسالة ماجستير غير منشورة. الجامعة الأردنية. عمان: الأردن.

35. الفرح، عدنان. (1999) الاحتراق النفسي لدى العاملين مع الأشخاص ذوي الاحتياجات الخاصة في دولة قطر. بحث مقدم في ندوة الإرشاد النفسي والمهني من أجل نوعية أفضل لحياة الأشخاص ذوي الاحتياجات الخاصة. جامعة الخليج العربي: البحرين.

36. الكخن، خالد. (1997) الضغوط المهنية التي تواجه معلمي مؤسسات التربية الخاصة في الضفة الغربية. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة النجاح الوطنية بنابلس: فلسطين.

37. مدوري، يمينة. (2015) الاحتراق النفسي وعلاقته بالشخصية وبطبيعة الممارسات المهنية. رسالة دكتوراه في علم النفس. جامعة أبوبكر بلقايد تلمسان: الجزائر.

38. محمّد، علي. (2006) العلاقة بين الضغوط الوظيفية والشعور بالإجهاد الوظيفي ودور الدعم الوظيفي في هذه العلاقة. المجلّة العربية للعلوم الإدارية. 13(3). 7–25.

39. منصوري، مصطفى. (2010) الضغوط النفسية والمدرسية وكيفية مواجهتها. المحمدية/ الجزائر: منشورات قرطبة.

40. الهملان، أمل فلاح فهد. (2008) الاحتراق النفسي والمساندة الاجتماعية وعلاقتهما؛ باتجاه العاملين الكويتيين نحو التقاعد المبكر. رسالة ماجستير في الصحة النفسية. جامعة الزقازيق.

41. Al Mahmoud, F. (2000) Levels of burnout among teachers of English as a foreign language in the northern governorates of Palestine and their relationship with some demographic variables. Unpublished master thesis. An–Najah National University. Nablus.

42. Assaf, A. & Jaber, A. (1996) Sources of stress among high school teachers in occupied territories –West Benk. Alnajah Humanistic University Journal. 10 7-33.

43. Callison, L. (1995) Burnout, personality, and the school administrator. Dissertation Abstracts International. 56A (3), 770.Cencseven, O. F. & Sari, M. (2009). The quality of school life and burnout as predictors of subjective well-being among teachers. Journal Articals Reports Research Theory and Practice. 9(3), 1223-1235.

44. Flynn, P. (2000) Identification of the level and perceived causes of stress and burnout among school principals in South Carolina. Dissertation Abstracts International. 61 A (7), 2532.

45. Hastings, S., Allbritton, D. & Arnott, E. (2004) Burnout in direct care staff in intellectual disability services: a factor analeptic study of the maslach burnout inventory. Journal of Intellectual Disability Research. 38(3), 132-156.

46. Mills, S. & Rose, J. (2011) The relationship between challenging behavior, burnout and cognitive variables in staff working with people who have intellectual disabilities. Journal of Intellectual Disability Research. 55 (9), 844-857.

7. الملاحق:

مقياس الاحتراق النفسي لمعلم المرحلة الابتدائية بصورته النهائية

العبارات	إلى أي حد تنطبق عليك كل عبارة من العبارات				
	كبير جدا	كبير	متوسط	قليل	قليل جدا
1. لا يتوافر القسم على ظروف فيزيقية ملائمة					
2. يحبطني نقص الوسائل المادية اللازمة للعمل					
3. تسبب لي الأقسام المكتظة بالتلاميذ إرهاقا مضاعفا					
4. أشعر بالروتين بسبب تعاملي مع نفس الأشخاص					
5. أضطر للسفر كل يوم للالتحاق بمنصب عملي					
6. إن العمل الموكل إلي يفوق طاقتي وقدراتي					
7. علي أخذ العمل معي للبيت في المساء لإنجازه كاملا					
8. تنقصني المعارف اللازمة لإدارة عملي بشكل فعال					
9. لا يوجد وصف مهني واضح لمهامي ومسؤولياتي					
10. أعمل في ظل سياسات وإرشادات تربوية متناقضة					
11. يستحيل التوفيق بين مطالب الزملاء المدير والمفتش					
12. تتداخل متطلبات عملي مع التزاماتي الشخصية					
13. لا أنال التدريب الكافي خلال الدوارات التكوينية					
14. لا تتناسب وظيفتي الحالية مع طموحاتي وأهدافي					
15. هناك صعوبة في نظام الترقية المعمول به					
16. لا يتم تقييم أدائي على أسس ومعايير علمية					
17. لا يراعي التقييم الجوانب الايجابية في المعلم					
18. لا ترتبط نتائج تقييم أدائي بحوافز مادية أو معنوية					
19. يجبرني المفتش على إتباع طريقة معينة في الدرس					
20. لا أشعر بالارتياح عند زيارة المفتش لي					
21. يركز المفتش على أمور العمل الملموسة فقط					
22. لا يسدي لي المفتش النصائح والتوجيهات اللازمة					
23. لا يمكن الاعتراض على نتائج تقييم المفتش لي					
24. لا يتيح لي المدير فرصة المشاركة في القرارات					
25. أختلف مع المدير في الكثير من وجهات النظر					
26. إمكانية الحوار المباشر مع المدير غير متاحة دائما					
27. لا يقدم لي المدير التوجيهات الكافية					
28. يفتقد المدير لروح المناقشة لدى التحاور معه					
29. لا يراع المدير الجوانب الإنسانية في تعامله معي					
30. يتثاقل المعلمون في التعاون والتنسيق فيما بينهم					

31. لا يتبادل المعلمون المعلومات فيما بينهم					
32. يتحدث المعلمون عن بعضهم بسوء بدافع الغيرة					
33. يتحيز كل معلم لرأيه حتى وإن كان خطأ					
34. يتدخل بعض المعلمون فيما لا يعنيهم					
35. لا يقدر معظم الزملاء أهمية العلاقات المتينة بينهم					
36. يمتنع الزملاء عن مساعدتي في الأوقات العصيبة					
37. لا ينضبط الصف معي لوجود عناصر مشاغبة					
38. أغلب التلاميذ تنقصهم الرغبة في الدراسة					
39. أجدني عاجزا أمام صعوبة استيعاب بعض التلاميذ					
40. لا يستجيب التلاميذ لما أكلفهم به من واجبات					
41. تحبطني النتائج السلبية للتلاميذ في الامتحانات					
42. يتدخل بعض الأولياء في صميم عملي					
43. القليل فقط من الأولياء يتعاونون مع أبنائهم					
44. يحملني الأولياء مسؤولية فشل أبنائهم					
45. يتجاوز بعض الأولياء حدود اللياقة والاحترام معي					
46. لا يقدر المجتمع مكانة المعلم ولا يثمن مجهوداته					
47. إن علاقاتي الاجتماعية محدودة جدا					
48. ليس لدي متسع من الوقت لتبادل الزيارات العائلية					
49. تؤثر مشكلاتي العائلية سلبا على كفاءة أدائي					
50. يحز في نفسي عدم تأثر أفراد أسرتي بمشاكلي					
51. أحس بالتقصير في حق عائلتي بسبب إجهادي					
52. لا يتناسب راتبي مع مجهودي مؤهلاتي وخبرتي					
53. لا يلبي الأجر الذي أتقاضاه مختلف احتياجاتي					
54. أحتاج عملا إضافيا لتحقيق مستوى معيشي مقبول					
55. إن مهنتي كمعلم لا تكفيني في حياتي المستقبلية					
56. تعتمد علي العائلة كليا في سد احتياجاتها المادية					
57. كثيرا ما أضطر لاقتراض مبالغ مالية					
58. أعتقد أن مهنتي هي سبب ما أعانيه من أمراض					
59. أشعر بالكسل والخمول مع بداية كل يوم					
60. أؤدي عملي بشكل آلي يفتقد لكل معاني الإبداع					
61. أفتقد السيطرة على نفسي في المواقف الصعبة					
62. لا يهمني إن كنت قد أنجزت مهامي بشكل مرضي					
63. أجدني غير راض تماما عن اختياري لمهنة التعليم					
64. أشعر بالاختناق وقرب النهاية					
65. أتطلع بشغف لراحة نهاية الأسبوع والعطل الرسمية					