تاريخ استقبال المقال: 02 / 12 /2017 تاريخ قبول نشر المقال: 28/ 12 /2017 تاريخ نشر المقال: 31/01/ 2018

الإحتراق النفسي عند أساتذة التعليم الثانوي

- دراسة تتبعية -

Burnout Among Secondary School Teachers

- A Longitudinal Study-

أ. معروف محمد
جامعة وهران2 – الجزائر
أ.د. منصوري مصطفى
جامعة مستغانم – الجزائر
مخبر الأرغونوميا والوقاية من الحوادث

MAROUF Mohammed
Oran2 University –Algeria
Pr.MANSOURI Mustapha
Mostaganem University –Algeria

ملخص:

هدفت الدراسة إلى معرفة تطور الإحتراق النفسي في صفوف أساتذة التعليم الثانوي في فترتين مختلفتين حيث تم تمرير مقياس ماسلاش للإحتراق النفسي على أساتذة ينتمون إلى ثلاث ثانويات في شهر مارس 2012 على عينة تكونت من118أستاذا، وبعدها تم تمرير نفس المقياس في نفس الثانويات المعنية في شهر أفريل 2017 على عينة تكونت من124أستاذا.حيث خلصت الدراسة إلى وجود إنخفاض في الإحتراق النفسي عند أساتذة 2017 مقارنة بأساتذة 2012 في المقياس الكلي للإحتراق النفسي و في بعدي تبلد المشاعر و نقص الشعور بالإنجاز، بينما لم يوجد فرق ذو دلالة في بعد الإجهاد الإنفعالي.كما بينت الدراسة أيضا مساهمة الإناث في خفض مستوى الإحتراق النفسي في جميع الأبعاد، بينما لم ينخفض مستوى الإحتراق النفسي عند الذكور إلا في بعد نقص الشعور بالإنجاز.

الكلمات المفتاحية: الإحتراق النفسي؛ الإجهاد الإنفعالي؛ تبلد المشاعر؛ نقص الشعور بالإنجاز.

Abstract :

The study aimed to know the evolution of burnout among teachers of secondary school, in two different periods. The Maslach Burnout Inventory was passed on teachers Belong to three secondary schools,in March 2012 on a sample of 118 teachers. The same scale was passed on the same secondary schools in April 2017 on a sample of 124 teachers.

The study found that there was a regression in burnout among the 2017 teachers compared to 2012 teachers in the total of Burnout scale, and there was a regression in Depersonalization and Personal Accomplishment subscales , while there was no significant difference in Emotional Exhaustion subscale , The study also showed the contribution of females in reducing The level of Burnout in all Burnout subscales, while the level of Burnout in males decreased only in Personal Accomplishment subscale.

***Keywords**: Burnout, Emotional Exhaustion, Depersonalization , Personal Accomplishment.*

مقدمة :

من أجل إنشاء جيل يتلقى تعليما ناجحا ، فإننا نحتاج إلى أستاذ يزاول مهامه في جو من الإرتياح المادي و النفسي و الصحة النفسية ،و يتمكن من تأدية هذه المهمة الصعبة التي يُعلّق عليها المجتمع الشيء الكثير وعليه فإننا مطالبون بالوقوف على وضعيته و صحته الجسمية والنفسية وذلك بمعرفة درجة الاحتراق النفسي الذي يعاني منه ومعرفة تطوره ،كما يشيركاتون وجروسنيكل و كوب ولونج و ميشل Caton, grossnickle, cope, (long, Mitchell 1998) إلى وجود الاحتراق النفسي عند المعلمين بالولايات المتحدة الأمريكية بدرجة متوسطة على بعدي الإجهاد الإنفعالي وتبلد الشعور، و بدرجة عالية على بعد نقص الشعور بالإنجازالشخصي،ويشير ميلر و آخرون Miller et al (1999)إلى عوامل بقاء المعلم أو إنسحابه من العمل أو تحويله إلى عمل آخر في المجال التربوي بسبب الإحتراق النفسي ،إذ أن 21 % من عينة الدراسة تركوا عملهم بعد سنتين من العمل (الظفيري و القريوتي، 2010، 177).

وحسب إستطلاع للرأي أجراه الاتحاد الوطني الأمريكي للتعليم NEA عام 1983 أقر 50 % من المعلمين أنهم لن يختاروا مهنة التعليم فيما لو عادوا إلى سنوات الدراسة مرة أخرى، و في دراسة قام بها منصوري مصطفى على عينة من المجتمع الجزائري (غرب البلاد) تمنى 55,31 % من المدرسين لو أنهم مارسوا مهنة أخرى ما عدا التعليم وهذا بسبب الضغوط المرتفعة التي يتعرضون لها يوميا وبإستمرار (منصوري،2010، 4).

ويصيب الإحتراق النفسي من 5 % إلى 10 % من الموظفين كما يصيب حوالي 9.3 % من المعلمين مقابل 9.9 % من غير المعلمين (Grebot,2008, 103,117).

و في دراسة أجراها Allard(2010)تبين أنه ما بين 20 % إلى 25 % من المدرسين يغادرون المهنة خلال ثلاث سنوات الأولى، في محافظة الكيبك (Montgomery et al, 2010, 763).

إننا نحتاج إذا الى أستاذ يتمتع بهذه المواصفات التي تلخص معنى الصحة النفسية ، ويكون في منأى عن إصابته بأمراض نفسية وجسمية كالاحتراق النفسي الذي أصبح يهدد من يشتغل بالتربية و التعليم على الخصوص وينخر جسد العملية التربوية عموما ،لذلك يجب تقصي أسباب الإحتراق النفسي عند الأساتذة و الكشف بدقة عن التباين في الأسباب الشخصية و البيئية و الإجتماعية لدى الأفراد في مواجهتهم له في جميع أبعاده من خلال القيام بدراسات تتبعية تسمح بالوقوف على مراحل تطوره من أجل إختيار المنهج المناسب الذي قد يكون منهجا علاجيا عند إستفحال الأمر أوتبني المنهج الوقائي أو الإنمائي قبل الوقوع فيه.

الإشكالية:

تعد ظاهرة الاحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي ظاهرة لا يستهان بها في تأثيرها على الأداء التربوي لديهم ومن ثمة التأثير السلبي على المردود التربوي للتلاميذ ، إذ لايمكننا أن نتصور جيلا من التلاميذ قد إستوفى حقه من التربية و التعليم ، بينما نجد أساتذته يعانون بدرجة لا يمكن التغاضي عنها من الاحتراق النفسي جراء طبيعة المهمة (العمل) التي أسندت إليهم من قبل المجتمع ، ولخصوصية هذه المهنة الصعبة التي تتطلب إستنزافا للجهد و إستغراقا لأغلب الوقت ناهيك عن الإلتزامات الأسرية و الإقتصادية و متطلبات الحياة ، فإن من إنشغل كل وقته بأبنائنا يستحق أن يجد من ينشغل به و بمهامه وبمشاكله ، خاصة و أن هذه المهنة هي من ضمن أعمال قطاع الخدمات الاجتماعية و الإنسانية ،وهي من أكثر المهن التي يتعرض أصحابُها للإصابة بالاحتراق النفسي، فحسب "ريدو Rudow" (1999) فإن 30 % من المدرسين الأوربيين يبدون أعراضا للإحتراق النفسي ،و في دراسات مقارنة لـ دوهوس و ديكسترا De heus et Dieckstra (1999) بينت بصفة دقيقة أن درجة الإحتراق النفسي لدى المعلمين ذات دلالة قوية و أنها مرتفعة مقارنة بالمهن الأخرى ذات الطابع الاجتماعي (الممرضون و عمال الصحة و المدرسون) (Lougaa et Bruchon,2005, 3) .

ولقد تناول العديد من الباحثين هذه الظاهرة في أوساط مهنية مختلفة لكن التناول التطوري لها لم يكن بالأمر السهل ، لذلك فإنه بات لزاما علينا أن نعرف مدى تغلغل و إنتشار هذه الظاهرة في صفوف الأساتذة عموما وأساتذة التعليم ثانوي على الخصوص وهل هي في إزدياد أو نقصان أو إستقرار.

ومن هنا إرتأى الباحث أنه من الضرورة الملحة معرفة مدى تطور هذه الظاهرة في صفوف أساتذة التعليم الثانوي ،فكانت الإشكالية مخاصرة في التساؤلات التالية:

- هل توجد فروق دالة إحصائيا في الإحتراق النفسي بين أساتذة التعليم الثانوي في عام 2017 و أساتذة التعليم الثانوي في عام 2012؟
- هل توجد فروق دالة إحصائيا في الإحتراق النفسي بين أساتذة التعليم الثانوي الذكور في عام 2017 و أساتذة التعليم الثانوي الذكور في عام 2012؟
- هل توجد فروق دالة إحصائيا في الإحتراق النفسي بين أساتذة التعليم الثانوي الإناث في عام 2017 و أساتذة التعليم الثانوي الإناث في عام 2012؟

فروض الدراسة:

- توجد فروق دالة إحصائيا في الإحتراق النفسي بين أساتذة التعليم الثانوي في عام 2017 و أساتذة التعليم الثانوي في عام 2012.
- لا توجد فروق دالة إحصائيا في الإحتراق النفسي بين أساتذة التعليم الثانوي الذكور في عام 2017 و أساتذة التعليم الثانوي الذكور في عام 2012.
- لا توجد فروق دالة إحصائيا في الإحتراق النفسي بين أساتذة التعليم الثانوي الإناث في عام 2017 و أساتذة التعليم الثانوي الإناث في عام 2012.

أهداف الدراسة:

- الإطلاع على تطور ظاهرة الإحتراق النفسي عند أساتذة العليم الثانوي في نفس مؤسسات التعليم الثانوي بعد فترة خمسة سنوات(20012-2017) كمؤشر قد يعمم على باقي المؤسسات.
- معرفة أي أبعاد الإحتراق النفسي حسب مقياس ماسلاش (بعد الإجهاد الإنفعالي ،بعد تبلد الشعور، بعد نقص الشعور بالإنجاز) التي يتم فيها التطور سواء بالإيجاب أو السلب.
- معرفة أي الجنسين أكثر إستجابة لهذا التطور،الذكور أم الإناث.

أهمية الدراسة:

- ضرورة متابعة تطور هذه الظاهرة عند هذه الفئة وضرورة تحيين نتائج الدراسات في هذا الموضوع.
- قلة الدراسات التتبعية في هذا الموضوع .
- توفير نظرة مستجدة على واقع الصحة النفسية لأستاذ التعليم الثانوي .

حدود الدراسة:

تم إجراء هذه الدراسة على أساتذة التعليم الثانوي في ثلاث ثانويات من ثانويات ولاية تلمسان(ثانوية البيروني مغنية،ثانوية موفق الغزوات،ثانوية مصطفى مصطفاي ندرومة) على فترتين زمنيتين بعيدتين (خمس سنوات) (مارس 2012 و أفريل2017).

تحديد مصطلحات الدراسة:

1-**الإحتراق النفسي:** هو حالة نفسية يصل فيها أساتذة التعليم الثانوي إلى الشعور بالإستنزاف و الإرهاق العاطفي وتكوين إتجاهات سلبية نحو الآخرين مع التقدير و التقييم السلبي لذواتهم.

2-**الإجهاد الإنفعالي:**هو إحساس أستاذ التعليم الثانوي بالتعب و الإنهاك وفقدان الحيوية و النشاط تجاه قيامه بعمله.

3-**تبلد الشعور:** هو فقدان العنصر الإنساني وإتصاف الفرد بالقسوة و اللامبالاة والشعور السلبي نحو الآخرين.

4-**نقص الشعور بالانجاز الشخصي:** هو التقييم السلبي لإنجازات الفرد و الشعور بعدم نجاعة وفاعلية مايقوم به.

الإطار النظري والدراسات السابقة:

1.تعريف الإحتراق النفسي:

يرى هربرت فريد نبرجر H.Freudenberger(1974) الذي يعتبر أول من أشار إلى ظاهرة الإحتراق النفسي على أنه "حالة من الإستنزاف الإنفعالي أو الإستنفاذ البدني، بسبب ما يتعرض له الفرد من الضغوط" (الزهراني ، 2008، 5).

وعرف كرنس Chernesse (1980) الإحتراق النفسي بأنه "العملية التي ينسحب فيها المهني المعروف بالتزامه السابق بالعمل من إرتباطه بعمله، نتيجة ضغوط العمل التي تعرض لها أثناء أداء هذا العمل" (عوض، 2007، 13).

كما يعرفه كارتر Carter (2001) بأنه "إعياء يصيب الجسم و العواطف و الإتجاهات لدى المعلم، حيث يبدأ بالشعور بعدم الإرتياح و فقدان بهجة التعليم التي تبدأ بالتلاشي بشكل تدريجي من حياه المعلم"(عوض، 2007، 14).

أما ماسلاش Maslach (1991) فتعرفه بأنه "فقدان الإهتمام بالأشخاص الموجودين في محيط العمل، حيث يحس الفرد بالإرهاق و الإستنزاف العاطفي اللذين يجعلان هذا الفرد يفقد الإحساس بالإنجاز و يفقد بذلك تعاطفه نحو العاملين، كما أنه خبرة إنفعالية فردية سلبية تعود إلى عملية مزمنة يتم تجربتها كإستنزاف للجهد على المستوى البدني و الإنفعالي و المعرفي".

و قد إعتبرت كل من ماسلاش و جاكسون Maslach et Jackson (1981) الإحتراق النفسي مفهوما يتوكون من ثلاثة أبعاد:

- الإجهاد العاطفي Emotional Exaoustion: و هو زيادة الشعور بالتعب و الإرهاق العاطفي.
- تبلد الشعور Depersonalization: بناء اتجاه سلبي نحو الآخرين و العملاء.
- شعور النقص بالانجاز Personal Accomplishment: وهو ميل الفرد للتقييم السلبي لذاته (عوض،2007، 14).

من خلال هذه التعريفات يمكن الخروج بتعريف نظري يتماشى و موضوع دراستنا ونقول أن الإحتراق النفسي هو حالة نفسية قد يصل إليها الأفراد العاملون في مهن طبيعتها التعامل و الإحتكاك مع أشخاص كثيرين وتقديم خدمات لهم، حيث تصل هذه الحالة بالشخص إلى الشعور بالتعب و الإرهاق العاطفي و تكوين إتجاهات سلبية نحو الآخرين مع التقدير و التقييم السلبي لذاته.

2.أسباب الاحتراق النفسي:

1.2.الأسباب ذات البعد الفردي:

هناك أسباب مختلفة للإحتراق النفسي على المستوى الفردي يلخصها بعض الباحثين في الأسباب التالية:

– **مدى واقعية الفرد في توقعاته:** أو ما يمكن تسميته بمستوى الطموح، إن عدم الواقعية في العمل مع وجود طموحات صعبة التنفيذ و مع الإلحاح و الرغبة في التغير و النجاح الآني من شأنه أن يزيد من درجة الاحتراق النفسي لدى الفرد.

– **الإستغراق في العمل:** إن إستغراق العمل لحياة الفرد و وقته بصفة كاملة ينجم عنه عدم إشباع فردي خارج نطاق العمل، مما يزيد من إحتمال الإحتراق النفسي عند الفرد.

– **عدم توفر قدرات و مهارات ذاتية على التكيف:** هناك من المعلمين من لا يمتلكون قدرات و مهارات واسعة على التكيف مع المشكلات التي تعترضهم أثناء العمل ،تجعلهم أكثر عرضة للاحتراق النفسي من غيرهم و من بين هذه المشكلات:المشكلات السلوكية الناجمة من طرف التلاميذ أو وجود ضغوطات من قبل الإدارة (علي حمدي، 178، 2008، 179).

وهناك شبه إتفاق بين معظم الباحثين أن الموظفين الأكثر إلتزاما و إخلاصا في عملهم يكونون أكثر عرضة للإحتراق النفسي من غيرهم. (عسكر، 2003، 122).

2.2.الأسباب ذات البعد الإجتماعي:

إن عبء العمل الذي يأتي من قبل أفراد المجتمع ،يضطر العديد من المؤسسات بإلقاء هذا العبء الزائد على موظفيها و بالتالي تزداد مسؤولية الموظفين مع إزدياد حجم العمل، هذه الطريقة التي تجدها هذه المؤسسات أسهل الطرق دون النظر في جلب موظفين جدد لمسايرة و معالجة كثافة العمل. الأمر الذي قد يكون سببا مباشرا لحدوث الإحتراق النفسي لذا الموظفين، و هو الأمر الذي نجده عند الأساتذة من خلال إرهاق بعض الأساتذة و المعلمين بزيادة نصاب العمل ، إذ نجد أن بعض المدرسين يعانون من كثافة الحجم الساعي على عكس البعض الذين يزاولون نشاطهم بحجم ساعي قليل – و إن قل عدد هذه الفئة الأخيرة–، مما ينجم عنه عدم وجود فترات للراحة، تجعل المدرس يستعيد نشاطه و حيويته خلال الأسبوع.

3.2.الأسباب ذات البعد الوظيفي (المهني):

إن ظروف العمل و بيئته تسهمان إلى حد كبير في زيادة و إنخفاض حدة ضغط العمل الواقع على العامل، فمن المنتظر من العمل هو تحقيق الحاجات الأساسية للفرد مثل: السكن و الصحة و الحاجات النفسية مثل التقدير و إحترام الذات و الشعور بالإستقلالية و رفع معنويات الفرد و زيادة الرضا عن العمل، فإذا لم يتحقق لدى العامل شيء من هذه الحاجات في وظيفة فقد يؤدي به الأمر مع مرور الوقت إلى الإحتراق النفسي، وهنا يمكن أن نخلص إلى أن ظروف و بيئة العمل من شأنها أن تُوصل إلى ثلاثة نتائج أو مفاهيم عند المدرس هي:

- العجز المتعلم : وهو فقدان القدرة على التحكم في بيئة العمل.
- قلة الإثارة:وهو فقدان التحدي و التنويع في الأعمال من جراء الرتابة و الروتين في العمل.
- الفشل في تحقيق الحاجات الشخصية: وهو عدم تحقيق الحاجات الشخصية التي يتوقعها الموظف من عمله (عبد العلي،2003، 47،48).

و توصل الفرح (2001) إلى وجود ثمانية أسباب رئيسية للإحتراق النفسي بصفة إجمالية من خلال عرضه نتائج دراسات متعددة و تتمثل هذه الأسباب في ما يلي:

- العمل لفترات طويلة دون الحصول على قسط من الراحة.
- غموض الدور.
- فقدان الشعور بالسيطرة على مخرجات العمل و الإنتاج.
- الشعور بالعزلة في العمل.
- ضعف العلاقات المهنية.

- الزيادة في عبء العمل.
- ضعف إستعداد الفرد للتعامل مع ضغوط العمل.
- الخصائص الشخصية للفرد (البخيث،27،2011).

3- مراحل و مستويات الإحتراق النفسي:

يتفق العديد من الباحثين و من بينهم:عسكر و سبانيول و كابيوتو Spaniol & coputo على أن الإحتراق النفسي لا يحدث مرة واحدة بل يمر بثلاث مراحل أو مستويات بحيث يكون لكل مستوى أعراضه وسماته التي من خلالها يمكن التعرف على مستوى الإحتراق الذي يمر به الفرد و هذه المراحل هي كالتالي:

المرحلة الأولى:

وهي مرحلة يشعر فيها الفرد بوجود ضغط نتيجة عدم التوازن بين متطلبات العمل و قدراته، و تعرف بمرحلة الإستثارة الناتجة عن الضغوط (stress arausal) و تتميز بالأعراض التالية: سرعة الإنفعال، القلق الدائم، فترات من ضغط الدم العالي، الأرق، صرير الأسنان أو إصطكاكهم بشكل ضاغط bruxism أثناء النوم، النسيان ،الصعوبة في التركيز، الصداع، ضربات القلب غير العادية (عسكر، 2003، 127). و يرى Spaniol & coputo أن هذه الحالة يمكن علاجها بالقيام ببعض التمارين الرياضية و الإسترخاء و أخذ قسط من الراحة مع ممارسة بعض الهوايات المفضلة (أبو مسعود، 2010، 42).

المرحلة الثانية:

وتعرف بمرحلة توفير و الحفاظ على الطاقة (Energy conservation)، و تتمثل في إستجابات سلوكية كالتأخر عن العمل، تأجيل الأمور، عدم كفاية العطلة الأسبوعية، إنخفاض الرغبة الجنسية، التأخر في إنجاز المهام، الإمتعاض، زيادة في إستهلاك المشروبات المخذرة، زيادة إستهلاك المنبهات، اللامبالاة، الإنسحاب الإجتماعي، السخرية و الشك و الشعور بالتعب في الصباح (عسكر، 2003، 127).

المرحلة الثالثة:

أو ما يسمى بمرحلة الإستنزاف أو الإنهاك Exhaustion و التي ترتبط بمشكلات نفسية و بدنية مثل الإكتئاب المتواصل، إضطربات مستمرة في المعدة، تعب جسمي مزمن، إجهاد ذهني مستمر، صداع دائم، الرغبة في الإنسحاب النهائي من المجتمع و هجرة الأصدقاء و حتى في بعض الأحيان هجر العائلة، (عسكر، 2003، 126).

و يشير Everly (1985) أنه ليس بالضرورة أن نجد جميع الأعراض للحكم بوجود حالة الإحتراق النفسي في كل هذه المراحل ،بل يكفي أن يظهر عنصران أو عرضان في كل مرحلة كمؤشر على أن الفرد يمر بالمرحلة المعنية من مراحل الإحتراق النفسي (عسكر، 2003، 126).

4- الوقاية و العلاج من الإحتراق النفسي:

يشير الفرح (2001) بعد تلخيصه للعديد من آراء الخبراء في التعامل مع الإحتراق النفسي من أجل التخلص منه إلى جزئين، أو منحيين:

أ.المنحنى الوقائي: من أجل الوقاية من الإحتراق النفسي، يشترط النقاط التالية.

- الإختيار المناسب للموظفين أو العاملين.
- نشر الوعي و التدريب و التعليم في بيئة العمل.
- إستخدام الحوافز المادية و المعنوية.
- تشجيع اللياقة الصحية و البدنية.

ب.المنحنى العلاجي: من اجل العلاج من ظاهرة الإحتراق النفسي يشترط النقاط التالية:

- **تحسين مناخ العمل:** و ذلك من خلال توفر فرص للترقية و المكافآت و فرص التقدم، و توضيح الحقوق و الواجبات و المهام و التوقعات لتجنب الصراعات و النزاعات المختلفة.
- **توفير المؤازرة الإجتماعية:**من خلال توفير علاقات إجتماعية إيجابية بين العاملين لتبديد الشعور بالوحدة و العزلة.
- **توفير برامج الإرشاد النفسي:**لتحقيق النمو النفسي السليم و التغلب على المشكلات النفسية و الإجتماعية، التي تعيق التكيف المهني و الإجتماعي (البخيث و الحسن، 2011، 27،28).

الدراسات السابقة:

1- ***دراسة المحمود: (2000):*** هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الإحتراق النفسي لدى معلمي اللغة الإنجليزية ،أجريت الدراسة على 400 معلم بتطبيق مقياس ما سلاش للإحتراق النفسي،حيث بيت النتائج أن مستوى الإحتراق النفسي لدى معلمي اللغة الإنجليزية كان عاليا في بعد الإجهاد الانفعالي و معتدلا في بعدي تبلد الشعور و نقص الشعور بالانجاز و أن مستوى الإحتراق النفسي يزداد بإزدياد عمر المعلم، و ينخفض بانخفاض مؤهله العلمي.

2- **دراسة العلي (2003):** هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين مفهوم الذات و الإحتراق النفسي لدى معلمي المرحلة الثانوية،أجريت الدراسة على عينة عددها 312 معلما حيث طبق مقياس ماسلاش للإحتراق النفسي حيث بينت النتائج أن مستوى الإحتراق النفسي جاء مرتفعا في بعد الإجهاد الانفعالي و معتدلا في بعد تبلد الشعور، و متدنيا في بعد نقص الشعور بالانجاز وأن هناك علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين مفهوم الذات و الإحتراق النفسي بأبعاده الثلاثة.

3- ***دراسة عبد الله جاد محمود (2005):*** هدفت الدراسة إلى التعرف على علاقة عوامل الشخصية بالإحتراق النفسي، و التعرف على الفروق في مستوى الإحتراق النفسي تبعا لمتغيرات (الجنس و المرحلة التعليمية)،حيث تكونت عينة الدراسة من 444 معلما في التخصصات الأدبية و العلمية بالمرحلة الإبتدائية و المرحلة الثانوية (228 ابتدائي، 216 ثانوي)، حيث طبق مقياس الإحتراق النفسي للمعلمين إعداد: عبد الله جاد محمود (2005)، خلصت النتائج إلى وجود إرتباط دال سالب بين مستوى الإحتراق النفسي للمعلمين و كل من العوامل التالية (الثبات الانفعالي و السيطرة و التنظيم الذاتي)، مع وجود إرتباط دال موجب بين مستوى الإحتراق النفسي للمعلمين وعاملي التوتر و الإندفاعية، كما أشارت الدراسة إلى أن معلمي المرحلة الثانوية كانوا أكثر معاناة من الاحتراق النفسي مقارنة بمعلمي المرحلة الابتدائية، كما توصلت الدراسة إلى وجود فروق في الإحتراق النفسي من حيث الجنس و لصالح الإناث حيث كانت المعلمات أكثر إحتراقا من المعلمين.

4- ***دراسة محمد حمزة الزيودي (2007):*** هدفت الدراسة إلى الكشف عن ظاهرة الضغط النفسي و الإحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة و علاقتها ببعض المتغيرات الديمغرافية كالجنس و العمر و الحالة الإجتماعية و الخبرة التدريسية، و المؤهل العلمي، حيث شملت عينة الدراسة على 110 معلما و معلمة من مدارس جنوب الأردن ،تم تطبيق مقياس ماسلاش للإحتراق النفسي،توصلت الدراسة إلى أن معلمي التربية الخاصة في جنوب الأردن يعانون من مستويات مختلفة من الإحتراق النفسي تراوحت من المتوسط إلى العالي، كما أشارت الدراسة إلى أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين المعلمين و المعلمات في بعد الإجهاد الإنفعالي و ذلك لصالح المعلمين، كما لم تظهر أية فروق ذات دلالة إحصائية وفقا لمتغير الجنس في بعدي تبلد الشعور و نقص الشعور بالإنجاز، كما خلصت الدراسة إلى أنه لا توجد أية فروق دالة تعزى إلى المؤهل العلمي سواء على الأبعاد الفرعية للمقياس أو على الدرجة الكلية للمقياس، مما يشير إلى أن درجات الإحتراق النفسي لدى أفراد العينة كانت متقاربة.

5- ***دراسة: قوغباز و آخرون*** Gurbuz &al (2007): هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الإحتراق النفسي لدى المحاضرين العاملين في جامعة أتاتورك، جامعة عثمان غازي و جامعة الأناضول في تركيا،حيث تكونت عينة الدراسة من 108 أستاذا محاضرا يعملون بالجامعات المذكورة من مناطق مختلفة من تركيا ،تم تطبيق مقياس ماسلاش للإحتراق النفسي ،حيث خلصت الدراسة إلى أن مستوى الإحراق النفسي يتأثر بمجموعة من العوامل المستقلة و الصفات الشخصية مثل العمرو الجنس و مستوى التعليم و الخبرة و مكان السكن و الجامعة التي يعمل بها،وإن مستوى الإحتراق النفسي يتأثر بمجموعة من العوامل التابعة مثل (الرضا الوظيفي و الدعم الإجتماعي و بيئة العمل و ظروف العمل.

إجراءات الدراسة الميدانية :

منهج الدراسة: إستخدم الباحث المنهج الوصفي لملاءمته مع طبيعة هذا النوع من الدراسات التي تتطلب الوصف و التحليل .

مجتمع وعينة الدراسة:

تم إجراء الدراسة على أساتذة التعليم الثانوي لثلاث ثانويات في فترتين زمنيتين مختلفتين،حيث شملت الفترة الأولى(فترة 2012) 118أستاذا،بينما شملت الفترة الثانية (فترة2017) 124 أستاذا.

الجدول(1) : يبين توزيع العينة حسب الجنس :

الفترة	ذكور	إناث	المجموع
فترة 2012	69	49	118
فترة2017	58	66	124

أدوات الدراسة وخصائصها السيكومترية:

إستخدم الباحث مقياس ماسلاش للإحتراق النفسي Maslach Burnout Inventory **(MBI)** لقياس الإحتراق النفسي لدى العاملين في مجال الخدمات الإنسانية و الإجتماعية ، الذي تم تقنينه في البيئة العربية من قبل عدد من الباحثين ، نذكرمنهم: داوني و الكيلاني و عليان (1989) ومقابلة و سلامة(1993) و الطحاينة و الوابلي (1995) و الطوالبة (1998) و الفرح(2001)، حيث قام الباحث بحساب الخصائص السيكومترية على عينة قدرها 43 أستاذا فكانت النتائج التالية:

الصدق : إعتمد الباحث صدق التناسق الداخلي فكانت النتائج موضحة في الجدول التالي:

الجدول (2)يوضح معامل إرتباط أبعاد المقياس بالمقياس الكلي:

الأبعاد	الإرتباط بالمقياس الكلي(MBI)
الإجهاد الإنفعالي	0.832**
تبلد الشعور	.0.601**
نقص الشعور بالإنجاز	0.624**

* وجود دلالة عند 0.05 ** وجود دلالة عند 0.01

يتضح من الجدول أن معاملات الإرتباط لأبعاد الإجهاد الإنفعالي وتبلد الشعور ونقص الشعور بالإنجاز الشخصي مع الاختبار الكلي التي هي على التوالي (0.624،0.601،0.832)أنها دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.01 وتعتبر معاملات جد مقبولة.

الثبات: تم حساب ثبات المقياس عن طريق معامل إرتباط "ألفاكرومباخ" والذي كانت قيمته تساوي0.783 و عن طريق التجزئة النصفية بحساب معامل إرتباط بيرسون 0.63 و تصحيحه بمعامل سبيرمن براون0.73 وهي معاملات حسنة مما يدل على أن المقياس يمتاز بدرجة جد مقبولة من الثبات.

إجراءات التطبيق:

تم إجراء الدراسة في الثانويات المعنية بالإتصال بمدراء المؤسسات وبمستشاري التوجيه و الإرشاد العاملين بالثانويات المعنية و وشرح طريقة الإجابة على المقياس من قبل الأساتذة وذلك خلال الفترة الأولى (مارس2012) وكذلك خلال الفترة الثانية(أفريل2017).

الأساليب الإحصائية: إعتمد الباحث على برنامج excel ثم الحقيبة الإحصائية للعلوم الإجتماعية (spss-20) من أجل الإستفادة من معامل الإرتباط "بيرسون" ومعدلة ألفا كرومباخ ومعادلة "سبيرمن براون" وإختبار "ت" لدراسة الفروق ودلالة المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري في معالجة معطيات البحث.

عرض نتائج الدراسة ومناقشتها:

1- الفرضية الأولى:

تم إستعمال إختبار"ت" للتأكد من وجود فرق من عدمه بالنسبة للفرضية الثانية و التي صياغتها " توجد فروق دالة إحصائيا في الإحتراق النفسي بين أساتذة التعليم الثانوي في عام 2017 و أساتذة التعليم الثانوي في عام 2012 "،فكانت النتائج كالتالي:

الجدول رقم (3) يبين دلالة الفروق في الإحتراق النفسي بين أساتذة التعليم الثانوي في عام 2017 و أساتذة التعليم الثانوي في عام 2012 :

الأبعاد	أساتذة2017 =124		أساتذة2012 =118		ت	درجة الحرية	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري			
الاجهاد الانفعالي	21.10	10.24	22.81	10.37	-1.283	240	0.201 غير دالة
تبلد الشعور	2.84	4.39	4.04	4.88	-2.018	240	0.045 دالة
نقص الشعور بالانجاز	8.55	6.89	12.29	8.74	-3.705	240	0.000 دالة
الإحتراق النفسي (MBI)	32.49	15.74	39.14	17.84	-3.075	240	0.002 دالة

من خلال عرض الجدول السابق تم التوصل الى النتيجة التالية:

وجود فروق دالة إحصائيا بين فئة(2012) و فئة (2017) ولصالح الفئة (2012) في المقياس الكلي للإحتراق النفسي حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة أكبر من "ت" الجدولية عند درجة الحرية (240) وهي دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.01)، كما أن الجدول يبين أيضا وجود فروق دالة إحصائيا بين فئة(2012) و فئة (2017) ولصالح الفئة (2012) في بعد تبلد الشعور عند مستوى الدلالة (0.05)،وأيضا وجود فروق دالة إحصائيا بين فئة(2012) و فئة (2017) ولصالح الفئة (2012) في بعد قص الشعور بالإنجاز عند مستوى الدلالة (0.01)،بينما لم توجد فروق دالة إحصائيا بين فئة(2012) و فئة (2017) في بعد الإجهاد الإنفعالي.

مما يعني أن فئة الأساتذة (2017) قد إنخفض مستوى الإحتراق النفسي لديها مقارنة بفئة الأساتذة (2012) في المقياس الكلي وكذلك حدث الإنخفاض في بعدي تبلد المشاعر ونقص الشعور بالإنجاز،بينما لم يحدث فرق بين الفئتين في بعد الإجهاد الإنفعالي،فبعد خمسة أعوام من الزمن نقصت حدة الإحتراق النفسي عند الأساتذة بصفة عامة إلا أنهم لازالوا يعانون من الإجهاد و الإنهاك بطريقة دائمة وملحة.

ويمكن القول أن هذا النقصان في الإحتراق النفسي قد يكون متغير عمر الأستاذ من ضمن المتغيرات الرئيسية التي أدت إلى نقصانه وذلك علما أنه تم تقاعد فئة ليست بالقليلة من الأساتذة على مستوى التراب الوطني في الآونة الأخيرة ، مما أدى إلى تعويضهم بأساتذة جدد لا زالوا في مرحلة العطاء ،و أن التقاعد المسبق ربما كان الحل الأوحد للأساتذة الذين نال منهم الإجهاد و التعب مع تقدم العمر، وهذا ما جاء متوافقا مع دراسة المحمود(2000) التي خلصت إلى أن مستوى الإحتراق النفسي يزداد بإزدياد عمر الأستاذ(عابدين.2000. 449).

هذا وقد يكون عامل أو متغير الإكتضاض داخل الأقسام الذي عرف إنخفاضا في الآونة الأخيرة في هذه الثانويات على الأقل من بين الأسباب حيث أن أغلبها لا يتعدى معدل القسم فيها 36 تلميذا ،بل و هناك من الأقسام ما تحتوي على أقل من ذلك ، وهذا ما يجعل الأستاذ يعمل في أريحية و يؤدي مهمته في ظروف أقل ضغطا.

2- الفرضية الثانية:

تم إستعمال إختبار"ت" للتأكد من وجود فرق من عدمه بالنسبة للفرضية الثانية و التي صياغتها كالتالي : " لاتوجد فروق دالة إحصائيا في الإحتراق النفسي بين أساتذة التعليم الثانوي الذكور في عام 2017 و أساتذة التعليم الثانوي الذكور في عام 2012 " ،فكانت النتائج كالتالي:

الجدول رقم (4) يبين دلالة الفروق في الإحتراق النفسي بين أساتذة التعليم الثانوي الذكور في عام 2017 و أساتذة التعليم الثانوي الذكور في عام 2012 :

الأبعاد	ذكور2017 =58		ذكور2012 =69		ت	درجة الحرية	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري			
الاجهاد الانفعالي	23.33	11.33	22.06	9.97	0.66	125	0.51
تبلد الشعور	3.64	4.20	04	4.94	-0.44	125	0.66

نقص الشعور بالانجاز	8.38	7.21	12.83	9.18	-2.99	125	**0.003**
الإحتراق النفسي (MBI)	35.33	17.47	38.88	17.22	-1.152	125	0.252

من خلال عرض الجدول السابق تم التوصل الى النتيجة التالية:

عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين الأساتذة الذكور لفئة(2012) و الأساتذة الذكور فئة (2017) في المقياس الكلي للإحتراق النفسي ،كما أن الجدول لم يبين وجود فروق دالة إحصائيا بين فئة(2012) و فئة (2017) في بعدي الإجهاد الإنفعالي و تبلد الشعور ،بينما وضح الجدول وجود فروق دالة إحصائيا بين فئة(2012) و فئة (2017) ولصالح الفئة (2012) في بعد نقص الشعور بالإنجاز عند مستوى الدلالة (0.01).

مما يعني أن فئة الأساتذة الذكور (2017) لم ينخفض مستوى الإحتراق النفسي لديها مقارنة بفئة الأساتذة الذكور(2012)،ويمكن إرجاع ذلك إلى متغير الدخل الوحيد أو الدخل الذي لا يكفي رب العائلة خاصة و أن طبيعة المجتمع الجزائري تلزم الرجل على الإنفاق على عائلته ،فالأساتذة الذكور الذين يعانون من هذا المشكل لا شك أنهم سيقعون تحت طائلة الإجهاد والإحتراق لأن وضعهم الإجتماعي سيكون مزريا، ولن يتغير عبر الزمن إلا بتغير هذه المتغيرات ،وهذا ما تؤكده دراسة القريوتي و الخطيب(2006) التي خلصت إلى أن مستوى الإحتراق النفسي لدى المدرسين ذوي الدخل المنخفض و المتوسط هو أعلى من ذوى الدخل المرتفع (القريوتي و الخطيب.2006. 149).

3- الفرضية الثالثة:

تم إستعمال إختبار"ت" للتأكد من وجود فرق من عدمه بالنسبة للفرضية الثانية و التي صياغتها كالتالي : " لاتوجد فروق دالة إحصائيا في الإحتراق النفسي بين أساتذة التعليم الثانوي الإناث في عام 2017 و أساتذة التعليم الثانوي الإناث في عام 2012 " ،فكانت النتائج كالتالي:

الجدول رقم (5) يبين دلالة الفروق في الإحتراق النفسي بين أساتذة التعليم الثانوي الإناث في عام 2017 و أساتذة التعليم الثانوي الإناث في عام 2012 :

الأبعاد	إناث2017 =66		إناث2012 =49		ت	درجة الحرية	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري			
الاجهاد الانفعالي	19.17	8.81	23.86	10.92	-2.55	113	**0.012**
تبلد الشعور	2.14	4.47	4.10	4.85	-2.25	113	**0.027**
نقص الشعور بالانجاز	8.70	6.65	11.53	8.12	-2.05	113	**0.042**

الإحتراق النفسي (MBI)	30.00	13.70	39.49	18.85	-3.127	113	**0.002**

من خلال عرض الجدول السابق تم التوصل الى النتيجة التالية:

وجود فروق دالة إحصائيا بين الأساتذة الإناث لفئة(2012) و الأساتذة الإناث لفئة (2017) ولصالح الفئة (2012) في المقياس الكلي للإحتراق النفسي حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة أكبر من "ت" الجدولية عند درجة الحرية (240) وهي دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.01)، كما أن الجدول يبين أيضا وجود فروق دالة إحصائيا بين فئة(2012) و فئة (2017) ولصالح الفئة (2012) في جميع الأبعاد: بعد الإجهاد الإنفعالي عند مستوى الدلالة (0.05) وبعد تبلد الشعور عند مستوى الدلالة (0.05)، وبعد نقص الشعور بالإنجاز عند مستوى الدلالة (0.05).

مما يعني أن فئة الأساتذة الإناث (2017) قد إنخفض مستوى الإحتراق النفسي لديها مقارنة بفئة الأساتذة الإناث(2012) وقد نقص الإجهاد وتبلد المشاعر لديها وبدأ مستوى الشعور بالإنجاز يرتفع عندها .

ولقد جائت نتائج هذه الدراسة معاكسة لدراسة عبد الله جاد محمود (2005) التي توصلت إلى وجود فروق في الإحتراق النفسي من حيث الجنس و لصالح الإناث حيث كانت المدرسات أكثر إحتراقا من المدرسين (دردير ،2005، 69-70).

و أن الإنخفاض في مستوى الإحتراق النفسي عند الإناث في هذه الدراسة يمكن إرجاعه أيضا إلى متغير الدخل حيث يسمح دخل المرأة بمساعدة الزوج في مسؤولية الرعاية و النفقة و الأعباء الأسرية و الذي يقدم قيمة مضافة للزوج و للعائلة ، مما يجعل الأستاذات تنقص لديهن حدة الضغوط و يجعلهن يتفادين حدة الإجهاد و يزداد لديهن الشعور بالإنجاز ،كما أن الإلتحاق الملحوظ بمهنة التدريس من قبل الإناث يجعل الجنس الأنثوي يطغى على مهنة التعليم ،خاصة وأن الإناث أصبحن يتمتعن بدافعية للتعلم و للإنجاز هي أعلى من الذكور في الآونة الأخيرة ،كما يمكن أن تتبنى الإناث إستراتيجيات للتعامل مع المواقف الضاغطة هي أنجع و أكثر من الإستراتيجيات التي يعتمدها الذكور.

نتائج الدراسة:

بعد عرض نتائج الفرضيات خلصت الدراسة إلى النتائج التالية :

- وجود إنحفاض في مستوى الإحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي في الثانويات التي تم إجراء الدراسة التتبعية فيها بين عام2012 و عام 2017 .
- كانت مساهمة الأساتذة الذكور في إنحفاض مستوى الإحتراق النفسي ضئيلة حيث كان الإنخفاض في بعد نقص الشعور بالإنجاز فقط ولم ينخفض في باقي الأبعاد.
- كانت مساهمة الأساتذة الإناث في إنحفاض مستوى الإحتراق النفسي مرتفعة، حيث تم الإنخفاض في جميع أبعاد الإحتراق النفسي(الإجهاد الإنفعالي ، تبلد الشعور ، نقص الشعور بالإنجاز).
- **مقترحات الدراسة:**

على ضوء نتائج الدراسة التي تم التوصل إليها يقدم الباحث الإقتراحات التالية:

- تعميم هذه الدراسة في باقي المؤسسات التروبية لتأكيد هذه الدراسة أو نفيها.
- التطرق إلى هذا الموضوع من زوايا ومتغيرات مختلفة .
- الإعتماد في مثل هذه الدراسات على مقاييس موحدة – ليس تحيزا لمقياس معين– وإنما ليتسنى توحيد النتائج لا أكثر.

قائمة المراجع

المراجع العربية:

-أحمد محمد عوض(2007).الاحتراق النفسي و المناخ التنظيمي في المدارس.عمان.دار الحامد.

- مصطفى منصوري (2010).الضغوط النفسية والمدرسية.الجزائر . دار قرطبة.

- علي حمدي (2008).سيكولوجية الاتصال وضغوط العمل.القاهرة. دار الكتاب الحديث.

- علي عسكر(2003).ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها.الكويت. دار الكتاب الحديث.

- سعيد الظفري ،ابراهيم القريوتي(2010).الاحتراق النفسي لدى معلمات التلاميذ ذوي صعوبات التعلم في سلطنة عمان .المجلة الاردنية في العلوم التربوية .6 (3).

- صلاح الدين فرج عطا الله البخيث،زينب عبد الرحمن الحسن(2011).الاحتراق النفسي ومصادره لدى معلمي الموهوبين في السودان،مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية و النفسية.3(1).

- محمد عبد القادر عابدين(2011).الاحتراق النفسي لدى المشرفين التربويين في مديريات التربية و التعليم في الضفة الغربية ،مجلة الجامعة الاسلامية .19(2).

- محمد حمزة الزيودي(2007).مصادر الضغوط النفسية و الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة في محافظة الكرك وعلاقتها ببعض المتغيرات،مجلة جامعة دمشق.23(2).

- مهند عبد سليم عبد العلي(2003).مفهوم الذات و أثر بعض المتغيرات الديموغرافية وعلاقته بظاهرة الاحتراق النفسي لدى معلمي المرحلة الثانوية الحكومية في محافظتي جنين ونابلس.رسالة ماجستير جامعة النجاح الوطنية.فلسطين.

- نوال بنت عثمان الزهراني(2008).الاحتراق النفسي وعلاقته ببعض سمات الشخصية لدى العاملات مع ذوي الاحتياجات الخاصة.رسالة ماجستير.كلية التربية.جامعة أم القرى .

- نشوة كرم عمار أبوبكر دردير(2007).الاحتراق النفسي للمعلمين ذوي النمط (أ،ب) وعلاقته بأساليب مواجهة المشكلات.رسالة ماجستير.كلية التربية.جامعة الفيوم.

- سماهر مسلم عياد ابو مسعود(2010). ظاهرة الاحتراق الوظيفي لدى الموظفين الاداريين العاملين في وزارة التربية و التعليم العالي بقطاع غزة – أسبابها وكيفية علاجها.رسالة ماجستير.كلية التجارة .الجامعة الاسلامية .غزة فلسطين.

الكتب الاجنبية:

- Cameron Montgomery,Serge Demers, Yvan Morin(2010) . Le stress Les strategies d'adaptation et L'épuisement Professionnel chez Les stagiaires francophones en enseignement Primaire et secondaire,Revue Canadienne De L'éducation N° 33/4 .

-Didier Laugaa et Marilou Bruchon-Schweitzer(2005) .l'ajustement au stress professionnel chez les enseignants français du premier degré,Institut national d'étude du travail et d'orientation professionnelle(INETOP) France N° 34/4.

-Elisabeth Grebot (2008) . Stress et burn-out au travail , éd. d'organisation. paris .