مصادر الضغوط المهنية وعلاقتها بالاحتراق النفسي
لدى معلمات مرحلة التعليم الثانوي

د. عفاف بالحاج

ملخـــص

إنه من المتفق عليه لدى جمهور المهتمين في العلوم التربوية والإدارية أننا نعيش في منظومة بيئية فيها المثيرات ، والمنبهات المتنوعة، متعددة الأسباب ، وهذه المثيرات التي لها تأثير قد يبدأ ولا ينتهي، ويستمر مع الإنسان من البيت إلى المدرسة، إلى سوق العمل إلى المجتمع الذي يعيش فيه، مما يشكل لديه ضغوطاً مختلفة، تؤدي بدورها إلى أن يعيش الفرد في حالة من القلق والتوتر والانفعال الذي يؤدي به إلى الاحتراق النفسي، فيؤثر ذلك على مهام الفرد وواجباته الأسرية والوظيفية، وعلاقته بالمجتمع المحيط به، وقد يؤثر على صحته وجسده.

وعادة ما يتعرض المعلمون والمعلمات إلى عدد من الضغوط، والمؤثرات التي من شأنها التأثير في مستوى أدائهم، وفي تعاملهم مع الظروف المحيطة بهم، وقد يجد المعلمون والمعلمات أنفسهم في وضع لم يختاروه، ولكنها فرض عليهم من مؤثر خارجي يملك نوعاً من القوة أو السلطة، فيجدون أنفسهم معها غير قادرين على التصويب أو إرجاع الأمور إلى نصابها، أو أنهم ملزمون باتخاذ أو اتباع أسلوب معين بغض النظر عن درجة قناعتهم أو رضاهم به، الأمر الذي يشكل لديهم نوعاً من الضغوط التي تؤدي بهم إلى الاحتراق النفسي إذا لم يحسن متخذو القرار وراسمو السياسة التعليمية التعامل معها فقد تؤدي إلى نتائج عكسية، وقد تكون مدمرة إذا ما انعكست على شخصيات المعلمين والمعلمات وسلوكياتهم، وتعاملهم مع رؤسائهم وزملائهم وطلبتهم وأفراد أسرهم.

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على مصادر الضغوط المهنية وعلاقتها بالاحتراق النفسي لدى معلمات مرحلة التعليم الثانوي وعدد من المتغيرات الديمغرافية (التخصص، الخبرة).

قامت الباحثة بصياغة الفرضيات التالية للتحقق من صحتها:-

1- توجد علاقة بين إدراك المعلمات لمصادر الضغط المهني والاحتراق النفسي.

2- لا يختلف الاحتراق النفسي بين معلمات الأقسام العلمية ومعلمات الأقسام الأدبية وذلك باختلاف درجة إدراكهن لمصادر الضغط المهني.

3- لا يختلف الاحتراق النفسي بين المعلمات الأكثر أقدمية والمعلمات الأقل أقدمية في مهنة التدريس باختلاف درجة إدراكهن لمصادر الضغط المهني.

- وقد بلغ أفراد عينة البحث(85) معلمة أخذ منهم عينة عشوائية طبقية مكونة من (20) معلمة.

قامت الباحثة ببناء استبيان يقيس إدراك مصادر الضغط المهني واستبيان يقيس أعراض الاحتراق النفسي خاصة بالمعلمات بالمرحلة الثانوية الذي يلائم الدراسة، وذلك من خلال اطلاعه على دراسات سابقة وعرض الاستبيانين على عدد من المحكمين ذوي الاختصاص. وتم تطبيق الأدوات على عينة استطلاعية متكونة من(20) معلمة وتم حساب الصدق لأداة إدراك مصادر الضغط المهني حيث كانت قيمة ت (6.42) وهى دالة عند (0.01) أما أداة الاحتراق النفسي فقد قدر الصدق الذاتي لها بـ (0.92)، كما تم حساب ثبات التجزئة النصفية للأداتين بحيث كانت قيمة (ر) دالة للأداة الأولى بـ (0.56) وهي دالة عند (0.01)، أما ثبات الأداة الثانية فقد قدر بـ (0.86) وهي دالة عند (0.01) وبذلك يتأكد أن أدوات البحث على قدر من الصدق والثبات ويمكن تطبيقها في الدراسة الأساسية.

وبعد تحليل النتائج توصلت الدراسة إلى ما يلي:-

1- بينت النتائج أنه توجد علاقة بين إدراك المعلمات لمصادر الضغط المهني والاحتراق النفسي لديهم.

2- لا يختلف الاحتراق النفسي بين معلمات الأقسام العلمية ومعلمات الأقسام الأدبية وذلك باختلاف درجة إدراكهم لمصادر الضغط المهني.

3- لا يختلف الاحتراق النفسي بين المعلمات الأكثر أقدميه والمعلمات الأقل أقدميه في مهنة التدريس باختلاف درجة إدراكهـــن لمصادر الضغط المهني.

هذا وقد توجهت الباحثة بعدد من التوصيات والمقترحات لتوجيه أنظار المعنيين إلى معاناة المعلمين والعمل على التخفيف من حدة الضغط عنهم لما لهم من أهمية ودور في بناء المجتمع.

مقدمـــــة:

يعد موضوع الضغوط من الموضوعات التي بدأت تستقطب اهتمام الكثير من الباحثين في مجال السلوك التنظيمي أو الســـلوك في مجال العمل التي يختبرها الفرد في بيئة العمل ونظراً لوجود الفروق الفردية فإن هناك تبايناً في مواجهتها فالبعض ينجح في التعامل مـــع الضغوط ويستمر في العطاء والبعض الآخر وإن كان نجاحه أقل نسبياً إلا أنه يتجنب اليأس والعجز التام. أما البعض الآخر الذي نعتـــبره سيء الحظ فهو من النوع الذي تنهكه الضغوط تدريجياً من الناحية النفسية والعضوية ويصبح على درجة ملحوظة من الاتجاهات الســـلبية نحو ما يقوم به من عمل ونحو الآخرين ونحو الحياة بصورة عامة وكما يتفق المهتمون بهذا الموضوع يصبح هؤلاء ضحايا ظاهرة الاحتـــراق النفسي بسبب تعرضه المستمر للضغوط الأمر الذي يسبب الإنهاك والاستنزاف البدني والانفعالي.

تعود البدايات المبكرة لمصطلح الاحتراق النفسي Burnout إلى العالم هربرت فرويد نبرجر 1974 Freudenberger وذلك من خلال دراساته عن الاستجابة للضغوط التي يتعرض لها المشتغلون بقطاع الخدمات حيث عرفه " بأن حالة مـــن الاستنـــــزاف الانفعالي البدني بسبب ما يتعرض له الفرد من ضغوط إضافة إلى عدم القدرة على الوفاء بمتطلبات المهنة ".

وقد أكدت دراسات نظرية وميدانية كثيرة في البيئتين العربية والغربية وفي المجالين الإداري والتربوي أن العاملين في مختلـــف المهن الإنسانية والإنتاجية يتعرضون لحالة من التوتر والاحتراق النفسي بسبب ضغوطات العمل النفسية والمهنية التي تمر بهم خلال ممارستهم الوظيفية، حيث تلعب العلاقات الرسمية وغير الرسمية مع زملاء العمل، وقضايا النمو المهني والنفسي والظروف الفيزيقيـــة والممارســـات الإدارية وضغط العمل عبء الدور، وغيرها من المتغيرات دوراً رئيسياً في وجود ظاهرة التوتر والاحتراق النفسي.

ويؤكد عساف (1996) أن ظاهرة الضغط النفسي والإجهاد لا تؤثر سلبياً على الفرد من الناحيـــة الشخصـــية والعائليـــة فحسب، بل تؤثر أيضاً على نتاجه العلمي والأكاديمي، وعلى علاقاته مع زملائه وطلابه، ومع أعضاء الهيئة التدريسية والإدارية في المؤسسة التي يعمل بها.

وبقدر الأهمية التي تحظي بها مهنة التعليم، فإنها تعتبر من المهـــن الصـــعبة الـــتي لابـــد لأفرادهـــا مـــن التحمـــل والعنـــاء حيث أنها مهنة إنسانية فالفكر الإداري والتربوي المتعلق بإدارة الأفـــراد وعلـــم الـــنفس الإداري يشـــير إلى أن الأفـــراد العـــاملين في المهن الإنسانية أكثر تعرضاً لظاهرة الاحتراق النفسي في العمل بسبب ظـــروف العمـــل المختلفـــة والواجبـــات الـــتي تحـــتم علـــيهم بذل أقصى الجهود من أجل تحقيق الأهداف المرسومة لهم (Muslacb , 1982).

يقول ريتشارد (Richard ,1991) بأن مهنة التعليم ليست مهنة سهلة، ومن الصحيح أن ساعات العمل اليومي للمعلمين أقل من ساعات العمل في أي مهنة أو وظيفة أخرى، وصحيح أن إجازاتهم السنوية أطول بكثير من الإجازات التي يمنحها النظـــام للوظـــائف والمهن الأخرى إلا أن ما حصل من تغير في سلوك الطلاب في عصرنا المتطور، وما حصل من تغير في نظرة المجتمع لمهنة التدريس وتوقعاتهم منها في ظل ما نحن فيه من تطور سريع وتكنولوجيا هائلة، جعلت من مهنة التعليم مهنة صعبة، وهذا ما يفسر عزوف الكثيرين عن مهنـــة التدريس وتحولهم إلى مهن أخرى.

هكذا يتضح وجود حاجة ماسة في الوقت الحاضر لإجراء المزيد من البحوث التي ترقى إلى مستوى مناسب من الأداء المهـــني والتوافق النفسي والصحة النفسية والدراسة الحالية تمثل خطوة في هذا الاتجاه لذا جاءت الدراسة لتتناول مصادر الضغط المهني وعلاقتـــه بالاحتراق النفسي لدى معلمات مرحلة التعليم الثانوي.

مشكلة الدراسة:

يعد المجتمع المدرسي صورة مصغرة من المجتمع الكبير، وهو يعاني من مشكلات عدة، شأنه شـــأن أي مؤسســـة اجتماعيـــة أخرى، فالمعلمين إضافة إلى ما يعانونه من مشكلات اجتماعية واقتصادية، لديهم مشكلات خاصة بطبيعة عملهم، فقد وُصـــفت مهنـــة التدريس بأنها أكثر المهن معاناة من الضغوط، وفي حالة استمرارها قد تؤدي إلى حالة نفسية سيئة تعرف بالاحتراق النفسي، والذي يعـــد من الظواهر النفسية التي نالت اهتمام الباحثين، لاسيما في مجال التدريس ولأن المعلم أحد محاور العملية التعليمية، لذلك فإن صحته النفسية والجسمية ينبغي النظر إليها بعين الاعتبار من أجل الوصول إلى مردود مثمر لهذه العملية.

وترتبط ظاهرة الاحتراق النفسي لدى المعلمين بالعديد من العوامل، منها ما يتصل ببيئة العمل ومنها مـــا يتصـــل بظـــروف خارجية، يود الباحث في هذه الدراسة إلقاء الضوء على أحد هذه العوامل ذات الصلة ببيئة العمل وهي إدراك هؤلاء المعلمـــين لمصـــادر الضغط المهني الموجودة في هذه البيئة، كحجم ساعات العمل، انخفاض العائد المادي للمهنة، النظرة الاجتماعية للمعلم، كثافة عدد التلاميذ

في الصف، وطول المقررات الدراسية...الخ. **ومن هنا تتبلور مشكلة الدراسة كالآتي:**

- معرفة مصادر الضغط المهني وعلاقته بالاحتراق النفسي لدى معلمات مرحلة التعليم الثانوي.

أهمية الدراسة:

1- تنبثق أهمية الدراسة من أهمية المعلمات كركن من أركان العملية التعليمية، والتي تتأثر بشكل مباشر، بأداء المعلمات، ويرتبط هذا الأداء بمدى تمتعهن بصحة جسمية ونفسية جيدة، وظروف محيطة ملائمة.

2- الكشف عن مثل هذه الظاهرة، وتجنب تأثيراتها السلبية، يقي المعلمة ويساعدها على التمتع بحالة نفسية مستقرة، وكذلك تحسين أدائها، والمتمثل في تقديم الخدمات للطالب على أكمل وجه دون أن تكون المعلمة منهكة، أو غير راضيةٍ عن المهنة، أو تثقلها ضغوطها ولا تقوى على مواصلة العطاء.

3- تفيد نتائج هذه الدراسة المهتمين أو المسئولين عن العملية التعليمية وتساعدهم في اتخاذ الإجراءات اللازمة التي تهدف إلى تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي لدى معلمات مرحلة التعليم الثانوي بغية إعداد وتطوير العملية التعليمية.

4- كذلك الاستفادة من نتائج الدراسة الحالية في الحد من ظاهرة الاحتراق النفسي.

الهدف من الدراسة:

- معرفة مصادر الضغط المهني وعلاقته بالاحتراق النفسي لدى معلمات مرحلة التعليم الثانوي.

فروض الدراسة:

1- توجد علاقة بين إدراك المعلمات لمصادر الضغط المهني والاحتراق النفسي.

2- لا يختلف الاحتراق النفسي بين معلمات الأقسام العلمية ومعلمات الأقسام الأدبية وذلك باختلاف درجة إدراكهن لمصادر الضغط المهني.

3- لا يختلف الاحتراق النفسي بين المعلمات الأكثر أقدميه والمعلمات الأقل أقدميه في مهنة التدريس باختلاف درجة إدراكهن لمصادر الضغط المهني.

مصطلحات البحث:

1- الضغط المهني:

هو عبارة عن مجموعة من التأثيرات الداخلية لدى الموظفين وتنجم عن التفاعل بين العوامل التنظيمية أو الاجتماعية والمكونات الشخصية لهم، وقد تؤدي إلى اضطرابات جسمية أو نفسية أو سلوكية، مما يدفعهم إلى الانحراف عن الأداء الطبيعي لأعمالهم (مراد أحمد 18:2000).

2- الاحتراق النفسي: Burnout:

وهو حالة من الاستتراف الانفعالي والبدني تنتج كاستجابة سلبية للضغوط طويلة المدى، وإدراك النقص في المساندة وعدم الرضا الوظيفي (زيدان: 7:1998).

3- الضغوط النفسية: Psychological stresses:

بأنه مجموعة من المصادر الخارجية والداخلية الضاغطة والتي يتعرض لها الفرد في حياته، وينتج عنها ضعف قدرته على إحداث الاستجابة المناسبة للموقف، وما يصاحب ذلك من اضطرابات انفعالية وفسيولوجية تؤثر على جوانب الشخصية الأخرى لدى الفرد (شقير،2002: 164-165).

الإطار النظري:

يلبي العمل حاجة الفرد ويعزز دوره في المجتمع، إلا أن العلاقة في بيئة العمل قد تخلق نوعاً من المواقف التي تؤدي إلى الشعور بالضغوط المهنية مثل العلاقة بين الإدارة والموظفين وانعدام المشاركة في اتخاذ القرارات (عبد العال، 2010).

يتفق عدد كبير من الباحثين في تحديد المقصود بضغوط العمل حيث يشيرون إلى الموقف الذي يكون فيه عدم الملاءمة بين الفرد ومهنته مما يحدث أن لخصائص الفرد الشخصية والخصائص الوظيفية دور مهم في إحداث ضغوط العمل والإحساس بها.

وحسب تصنيف منظمة العمل الدولية، تعد مهنة التعليم من أكثر مجالات العمل ضغوطاً، وذلك من خلال ما تزخر به البيئة التعليمية من مثيرات ضاغطة، يرجع بعضها إلى شخصية المعلم الذي تحدد قدراته على التكيف مع المتغيرات السريعة والكبيرة في مجال التعليم ومؤسساته، وما ينظم عمله من قرارات ولوائح وقوانين، ويرجع البعض الأخر إلى البيئة الاجتماعية الخارجية التي يعيش فيها المعلم ومدى تقديرها لدوره لأهمية التعليم. ولذا بين (انطون، 2005: 37). أن دراسة البيئة المهنية للمعلم تؤدي إلى التقليل من حدة المشاكل التي يتعرض لها وإلى تحسين أدائه المهني وتوافقه الاجتماعي.

مصادر الضغوط في العمل:

عادة ما تقسم مصادر الضغوط إلى قسمين رئيسين هما: المصادر التنظيمية وهى المرتبطة ببيئة العمل وتكوين منظمة العمل (أو مؤسسة العمل) وطبيعة العلاقات داخلها، والمصادر الشخصية وهى المرتبطة بالتكوين الشخصي للفرد من سمات نفسية وقدرات ومهارات. وسنعرض بعض مصادر الضغوط، وذلك بهدف الوقوف على طبيعة علاقتها بمتغير الدراسة الرئيسي وهو الاحتراق النفسي.

المصادر التنظيمية:

1- ضغوط مطالب العمل: Job demaads:

حجم العمل: Workload:

لحجم العمل المسبب للضغوط نوعان: إما أن يكون عبء عمل زائداً، أو عبء عمل منخفض.

أ- زيادة عبء العمل: Workoverload:

وتعني أن طبيعة العمل تتطلب القيام بمهام لا يمكن إنجازها في الوقت المخصص لها، وتسير غالبية الدراسات إلى كون عبء العمل الزائد من العوامل المرتبطة بإدراك ضغوط العمل، وخاصة بمهن التعليم والتمريض، حيث أشارت الدراسات إلى أنهم الأكثر إدراكاً للنتائج السلبية لعبء العمل الزائد وتشير الدراسات إلى أن إدراك النساء للعبء الزائد للعمل أكثر من إدراك الرجال وارتباط ذلك الإدراك بمصاعب التدخل بين العمل والمنزل وهذا ما يؤدي بهن إلى الاحتراق النفسي. وتشير نتائج الدراسات أن عبء العمل الزائد يؤدي لمستوى عال من الضغوط تظهر أثاره في زيادة معدل ضربات القلب، وارتفاع ضغط الدم، وزيادة نسبة الكولسترول في الدم وزيادة معدلات التدخين (المشعان، 2004: 62-63).

ب- عبء العمل المنخفض:

مثلما أن هناك نتائج سلبية لزيادة العبء الوظيفي فإن قلته بدورها تعتبر مصدر إزعاج للفرد وتتمثل قلة العبء الوظيفي في الأعمال التي تتطلب قدرات أقل من إمكانات الفرد ولا تتحدى قدراته الأمر الذي يجد فيه الفرد نفسه عرضة للملل فيضطر إلى التعبير عن طاقته في الأنشطة الخارجية أو كما يعرف بالعيش لنهاية الأسبوع الذي يعبء في طياته نتائج سلبية للمنظمة.(عسكر 100:2000).

2- صراع الدور: Role conflict:

يحدث صراع الدور عندما يكون هناك أكثر من مطلب يتطلب الاستجابة لأحدها معارضة مطلب آخر، أن الاستجابة لإحداها تصعب الاستجابة للأخر وعادة ما يرتبط صراع الدور بانخفاض الرضا المهني والإصابة بضغط الدم، كما يزيد من حدة صراع الفرد الداخلي، وانخفاض الثقة في الذات. ويأخذ صراع الدور أكثر من شكل مثل:

1- تعارض في مطالب العمل من حيث الأولويات.
2- تعارض حاجات الفرد مع مطالب المؤسسة.
3- تعارض مطالب الزملاء مع تعليمات المؤسسة.
4- تعارض قيم الفرد مع قيم المؤسسة.

3- غموض الدور: Role ambiguity:

ويعني عدم وضوح المسئوليات المهنية المطلوبة من الفرد في عمله والافتقار إلى المعلومات التي يحتاجها الفرد والمطلوبة لأدائه لدوره في العمل. وقد أوضحت الدراسات ارتباط غموض الدور بكثرة الغياب عن العمل، وانخفاض الرضا الوظيفي والشعور بعدم الأمن الوظيفي، كما يؤدي إلى زيادة التوتر النفسي، وانخفاض الثقة بالذات، (Kendall ،2000).

4- ضغط الوقت: Time pressure:

وهو الأمر الذي أصبح شائعاً في بيئات العمل، حيث نرى العديد من المؤسسات تتبنى زيادة وقت العمل بهدف زيادة الإنتاجية. ولكن إدراك الأفراد للتحديدات الزمنية على أنها غير واقعية يظهر ارتباطاً بإدراك ضغوط العمل ووجد أن كلاً من عبء العمل الزائد وضغط الوقت غير الواقعي من أهم المنبئات بضغوط العمل.

5- ضغوط الأداء:

ويبدو ضغط الأداء حيث يتطلب الأمر من العامل أن يحافظ على مستوى الإنتاجية المرتفعة، وأن يعمل على تحسينها والبقاء في حزمة المنافسة القوية إلى جانب مواكبة التغيرات التكنولوجية المتلاحقة المرتبطة بأسلوب الأداء بالعمل، وقد وجد أن كل تلك العوامل من المنبهات الدالة بضغوط العمل كما ارتبطت بزيادة الإصابات وزيادة نسبة الأمراض لدى العاملين (Kendall،2003).

6- المطالب الانفعالية للعمل:

في أغلب بيئات العمل هناك حاجة لإيجاد توازن بين المطالب الأسرية والشخصية للفرد وبين مطالب العمل وطبيعياً فأن الأحداث الانفعالية من جانب ستؤثر على الأداء في العمل من جانب أخر.

7- ضغوط النمو المهني:

وتتمثل تلك الأنواع من الضغوط في اتجاهين الأول هو قلة الفرص المتاحة للنمو المهني، والثاني الارتفاع بمستوى التأهيل المهني عن الحد الملائم للعمال الذي من الممكن أن يسبب قلقاً متزايداً لدى العاملين، كما تلعب ضغوط الرقي المهني مثل الترقية دوراً في أحدث الضغوط خاصة إن كانت أقل من طموحات الفرد، أو أعلى من قدراته، كما قد تسبب قلقاً في حالة صاحب الترقية ظروف عمل جديدة تتطلب تأقلماً مختلفاً معها عن سابقتها (عسكر، 2000، 102) (المشعان، 2004، 65-66).

8- ظروف العمل الفيزيقية:

وتؤكد الدراسات أن البيئة المادية للعمل حين تكون غير ملائمة تسهم بصورة ما في أن تصبح مصدراً للضغوط المهنية، وخلصت الدراسات إلى أن عوامل الإضاءة والتهوية والحرارة والتصميم الفيزيقي لمكان العمل حين تكون ملاءمة تساعد في رضا العامل مهنياً، وتزيد من طاقته الإنتاجية، بينما حينما تكون تلك الظروف غير ملائمة للعمل وطبيعته فإنها تزيد من التعب وتقلل من إنتاجية الفرد، وتصبح مصدراً مثيراً للضغوط المهنية.(طه، 2007: 457-458).

ومن أهم مصادر الضغوط أيضاً لدى المعلمين التعب المهني الزائد، وازدحام الفصول وقلة الوقت مع كثرة المهام الموكلة إلى المعلم، وسوء سلوك بعض التلاميذ وضعف الكفاءة المهنية لدى بعض المعلمين، وقلة الدخل، وسوء العلاقة مع الزملاء، وتسبب ضغوط الوقت وعدم كفايته للقيام بأعباء المهنة ومتطلباتها الشعور بالضيق والتوتر، وتعتبر عوائق التطور المهني أحد مصادر ضغط العمل، ومن عوامل الضغط المرتبطة بهذا المصدر: الخوف من الفشل في العمل الجديد، أو الخوف من مجاراة التغيرات التكنولوجية أو الاقتصادية أو الاجتماعية فإنه حتماً سيشعر بالضغط، كما أن التقدم في الوظيفة يكون مصدراً للضغط بسبب الشعور بعدم الأمن النفسي أو الوظيفي أو الخوف من الفصل أو التقاعد المبكر أو الترقية غير المناسبة.

وهناك مصادر أخرى كثيرة للضغوط المهنية من أهمها طبيعة الشخصية والحياة الخاصة للفرد، وطبيعة العلاقات مع الآخرين والحالة الاجتماعية للفرد، وتمثل الضغوط النفسية والمهنية تهديداً للمعلمين بسبب ما ينشأ عنها من تأثيرات سلبية كبيرة فثلث المعلمين يرون أن مهنة التدريس مهنة ضاغطة، وأن الضغوط المهنية أصبحت سمة من سمات العصر حيث ينظر إليها كثير من الباحثين على أنها مرض العصر، ويعدها آخرون القاتل الصامت، ومن هنا ينشأ ما يعرف بالاحتراق النفسي عند المعلم.

الاحتراق النفسي:

مفهوم الاحتراق:

الاحتراق ظاهرة متعددة الأوجه، ناتج عن عدة متغيرات متمثلة بالشخصية التنظيمية، وقد عبر عنه (1989، Robert Angelo) بأنه ضغط لمشكلة محفزة شائع بين الأعضاء ذوي المهن التي هدفها المساعدة مثل التدريس، العمل الإضافي، علاقات العاملين، التمريض، فرض القانون، فهو لا يشمل شعوراً معيناً، أو اتجاهاً معيناً ...الخ، بل هو حالة تظهر مع الوقت وتوصف باستنزاف المشاعر وباتجاهات سلبية وقد عبر عنه أيضاً بأنه الدرجة العالية التي يتعرض لها الفرد نتيجة للضغوط التي تواجهه في عمله وحياته التي تعوقه عن أداء وظائفه، فالاحتراق النفسي (Psychological Barhout) يعتبر من المفاهيم الحديثة نسبياً ويمثل مرحلة يصل إليها الفرد عند زيادة الضغوط التي تسبب الانهيار و الإرهاق الذي يظهر على سلوكه وتصرفاته.

أسباب الاحتراق النفسي:

يعزو ماسلاش وليتر أسباب الاحتراق النفسي إلى العمل الزائد والمكثف والذي يتطلب وقتاً يفوق طاقة من يقوم به ويتسم بالتعقيد ويضعف من السيطرة عليه فضلاً عن أن المكافآت والأجور لا تعادل مقدار الجهد المبذول ويطلب من الموظفين تقديم الكثير مقابل حصولهم على القليل مما يفقدهم المتعة في العمل وتغيب في العمل العلاقات الإنسانية، (الخرابشة، 2005: 302).

كما وتشير البحوث والدراسات النفسية للعديد من مصادر للاحتراق والتي يمكن تصنيفها في مجموعتين:

المجموعة الأولى: وهي المصادر المهنية أو الخارجية التي تتعلق بطبيعة العمل وبيئة ودور العاملين فيها.

المجموعة الثانية: وهي المصادر الشخصية أو الداخلية والتي تتعلق بالخصائص الشخصية والنفسية للفرد.

وأشارت نتيجة دراسة (هيس وهالين) إلى وجود خمسة عوامل من المتوقع أن تسهم في تعرض العاملين لظاهرة الاحتراق النفسي وهي (عبء العمل وكثرة المسئوليات المهنية- العلاقة بين العاملين وزملائهم – الرواتب والتعويضات).(الخطيب، 2007: 9).

أعراض الاحتراق النفسي:

للاحتراق مجموعة من الأعراض التي تميزه عن غيره من الظواهر وقد قام الباحثون بتصنيفها كالآتي:

- أعراض عضوية: تتمثل الأعراض العضوية في: الأعباء – الأرق – ارتفاع ضغط الدم – كثرة التعرض للصداع– اللجوء للتدخين– الإحساس بالإنهاك طول اليوم – الإحساس بالتعب بعد العمل.
- أعراض نفسية انفعالية: تتمثل الأعراض النفسية بالملل– عدم الثقة بالنفس– التوتر– فقدان الحماس– فتور الهمة– الغضب – الاستياء وعدم الرغبة في الذهاب للعمل.
- أعراض اجتماعية : وهى أعراض متعلقة بالآخرين وتتمثل في: الاتجاهات السلبية نحو العمل والزملاء- الانعزال والميل إليه- الانسحاب من الجماعة. (دردير، 2007: 23-22).

وترى الباحثة بأن العوامل التي تؤثر في حدوث ظاهرة الاحتراق النفسي متعلقة بالإنسان الذي يقوم بالعمل، وبالمجتمع الذي يعمل فيه، وبالعمل الذي يقوم به، حتى تتجمع هذه العوامل فيما بينها وتتفاعل لتحدث ظاهرة الاحتراق النفسي بعد أن قد تكون تأثرت إلى حد بعيد بضغوط العمل المحيطة به.

مراحل حدوث الاحتراق النفسي:

الاحتراق النفسي لا يحدث دفعة واحدة ولكنه يمر بعدة مراحل حتى يصل الفرد إلى ذروة المعاناة بالاحتراق النفسي وتتمثل هذه المراحل بالتالي:

- **المرحلة الأولى:** مرحلة الاستثارة الناتجة عن الضغوط أو الشد العصبي الذي يعايشه الفرد في عمله وترتبط بالأعراض التالية: سرعة الانفعال- القلق الدائم- فترات من ضغط الدم العالي- الأرق- النسيان- صعوبة التركيز والصداع.
- **المرحلة الثانية:** مرحلة الحفاظ على الطاقة وتشمل هذه المرحلة بعض الاستجابات السلوكية مثل التأخير عن مواعيد العمل- تأجيل الأمور المتعلقة بالعمل- زيادة استهلاك المنبهات- الانسحاب الاجتماعي- الشعور بالتعب المستمر.
- **المرحلة الثالثة:** وهي مرحلة الاستنزاف أو الإنهاك وترتبط بمشكلات بدنية ونفسية مثل: الاكتئاب المتواصل- اضطرابات مستمرة في المعدة- تعب جسمي مزمن- إجهاد ذهني مستمر- صداع دائم الرغبة في الانسحاب النهائي من المجتمع- الرغبة في هجر الأصدقاء. وليس من الضروري وجود جميع بكل مرحلة للحكم بوجود حالة الاحتراق النفسي ولكن ظهور عرضين أو أكثر في كل مرحلة يمكن أن يشير إلى أن العامل يمر بأحد مراحل الاحتراق النفسي (دردير، 2007: 23-24).

كيفية الوقاية من الاحتراق النفسي:

فيما يلي أحدى استراتيجيات التي يمكن اتخاذها لتفادي الوقوع في الاحتراق النفسي وهى:

1- فهم الشخص لعمله وكذلك أساليبه في الاستجابة للضغوط. فهم الفرد لاستجاباته بشكل كامل سوف يساعده في التعرف على أنماط السلوك غير الفعالة وبالتالي محاولة تغييرها.

2- إعادة فحص الفرد لقيمه وأهدافه وأولوياته، فالأهداف غير الواقعية المثالية للوظائف والأداء ستعرض الشخص للإحباط والارتباك، بمعنى آخر التأكد من قابلية أهدافه للتنفيذ.

3- تقسيم الحياة إلى مجالات إلى مجالات : العمل- المنزل- الحياة الاجتماعية- التركيز قدر الإمكان على كل مجال نعيشه، وإلا فإننا نسمح لضغوط مكان أن تؤثر على مكان آخر.

4- العمل على بناء نظام للمساندة الاجتماعية (يوسف 2004:40-41) وقد توصل الباحثون إلى تحديد مجموعة من الخطوات التي ينبغي إتباعها في حال شعور الفرد باقتراب حدوث الاحتراق النفسي وهي كما يلي:

1- إدراك أو تعرف الشخص على الأعراض التي تشير إلى قرب حدوث الاحتراق النفسي، الأغراض كما جاءت في الدراسات تشتمل :

– الشعور بالتعب أو الكآبة أو الملل- تغيرات في عادات الأكل، والنوم، والأمور الحياتية الأخرى- سرعة الاتصال والنسيان، وعدم القدرة على اتخاذ القرار- مشكلات دائمة مع الأشخاص المقربين- زيادة في التدخين في حالة الشخص المدخن أو استعمال العقاقير- ارتفاع في ضغط الدم وزيادة سرعة القلب والتنفس- آلام الصدر والظهر والصداع- قرحة المعدة- عدم الاهتمام بالآخرين بصورة عامة والشعور بالعزلة- فقد الثقة بالنفس، والدرجة المنخفضة من مفهوم الذات- عدم الاستمتاع بالعمل.

2- تحديد الأسباب من خلال الحكم الذاتي أو اللجوء إلى بعض الاختبارات التي توضح له الأسباب.

3- تحديد الأولويات في التعامل مع الأسباب التي حددت في الخطوة السابقة فمن الناحية العملية يصعب التعامل مع الأسباب دفعة

واحدة.

4- تطبيق الأساليب أو الاستراتيجيات، يتطلب التعامل مع الأسباب التي حددت، واتخاذ خطوات عملية لمواجهة الضغوط منها:

- تكوين صدقات لضمان الحصول على دعم اجتماعي في حالة مواجهته للمشكلة ، تعلم كيفية الاستفادة من الوقت ، تنمية هوايات خارج العمل ، مواجهة الحياة تحدى للقدرات الذاتية ، الاستعانة بالمختصين، الاعتراف الشخصي بوجود المشكلة لزيادة الإيجابية في مواجهتها.

5- التقييم يقوم الشخص بتقييم الخطوات العلمية التي اتخذها لمواجهة المشكلة ومدى فعاليتها حيث يتخذ الخطوات المقبلة في ضوء ذلك التقييم وإذا استدعى الأمر يعيد النظر في أولويات المواجهة للمسببات (عسكر، 1987:86).

الدراسات السابقة :

- **دراسة عساف وعساف، 2005:**

وتهدف هذه الدراسة إلى تحديد مستوى ضغوط مهنة التدريس لدى معلمي المرحلة الأساسية الدنيا ومعلماتها من الصف الأول إلى الرابع في مدينة نابلس، ومدى تأثيرها بالمتغيرات الديموغرافية، وقد تكونت عينة الدراسة من (121) معلماً ومعلمة اختيروا بالطريقة العشوائية إذ تم تطبيق الإستبانة التي أعدها الباحثان، وبينت النتائج أن معدل ضغوط مهنة التدريس كانت مرتفعة وهذا يعني أن غالبية المعلمين والمعلمات يعانون من ضغط نفسي بدرجة كبيرة، كما بينت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في ضغوط مهنة التدريس تعزى إلى متغير جنس المعلم حيث تبين أن المعلمات يعانين أكثر من المعلمين بينما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في ضغوط المهنة تعزى إلى المتغيرات الأخرى.

- **دراسة مليكة، 2011:**

الهدف من هذه الدراسة هو البحث في مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين الجزائريين، ومعرفة ما إذا كانت هناك فروق في الشعور بالضغوط المهنية، وذلك تبعاً لاختلاف المراحل التعليمية والخبرة المهنية، وقد قامت الباحثة ببناء مقياس مصادر للضغوط المهنية اشتمل على أربعة أبعاد مرتبة كما يأتي:

أ- مصادر ضغوط طبيعة العمل.

ب- مصادر الضغوط المادية والفيزيقية.

ج- مصادر الضغوط الاجتماعية والسياسية والتعليمية.

د- مصادر الضغوط العلائقية وهي موزعة على (48) فقرة ، وقد اعتمدت الباحثة المنهج الوصفي المقارن، وتتكون عينة الدراسة من (210) مدرس ومدرسة، اختارتهم بطريقة عشوائية خصصية في(5) بلديات من ولاية تيزى وزو، وتبين من نتائج الدراسة دالة إحصائياً لصالح مدرسي التعليم المتوسط، كما بينت النتائج أن المصدر الأول في المقياس (مصادر ضغوط طبيعة العمل) لم تظهر فيه فروق دالة، أما متغير الخبرة المهنية فقد تبيين عدم ظهور فروق دالة إحصائياً بين الفئات الثلاث في مصادر الضغوط المهنية بشكل عام، وتبين أن الفئة طويلة الخبرة هي الأكثر شعوراً بالضغط تليها الفئة المتوسطة الخبرة ثم الفئة قصيرة الخبرة.

- **دراسة عبد الله جاد محمود (2005):**

بعنوان بعض العوامل الشخصية والمتغيرات الديموجرافية المسهمة في الاحتراق النفسي لدى عينة من المعلمين،وتهدف الدراسة إلى التعرف على علاقة العوامل الشخصية بالاحتراق النفسي، والتعرف على الفروق في مستوى الاحتراق النفسي تبعاً لمتغيرات (النوع، المرحلة التعليمية) تكونت عينة الدراسة من (444) معلماً (التخصصات الأدبية، العلمية) بالمرحلة الابتدائية والثانوية (228 ابتدائي، 216 ثانوي) استخدمت الدراسة: مقياس التحليل الإكلينيكي (الجزء الأول).

(1980) Cattell 96 Krug ترجمة: محمد السيد عبد الرحمن، وصالح أبو عبادة (1998) مقياس الاحتراق النفسي للمعلمين، أعداد: عبد الله جاد محمود (2005).

أشارت النتائج إلى وجود ارتباط دال سالب بين مستوى الاحتراق النفسي للمعلمين وكل من العوامل الآتية (الثبات الانفعالي، والسيطرة، والتنظيم الذاتي)، ووجود ارتباط دال موجب بين مستوى الاحتراق النفسي للمعلمين وعاملي التوتر والاندفاعية، كما أشارت نتائج الدراسة إلى أنّ كلا من: الثبات الانفعالي، والسيطرة، والتنظيم الذاتي والتوتر، ومن أهم العوامل الشخصية المسهمة في الاحتراق النفسي للمعلمين، وعن الفرق بين المراحل التعليمية في الاحتراق النفسي، فكان معلمو المرحلة الثانوية أكثر معاناة من الاحتراق النفسي عن معلمي المرحلة الابتدائية، أما عن تأثير النوع فكان لصالح الإناث حيث كانت المعلمات أكثر احتراقاً عن المعلمين.

- **دراسة نصر يوسف مقابلة (1995):**

بعنوان أثر مركز الضبط وبعض المتغيرات الديموجرافية على الاحتراق النفسي لدى عينة من المعلمين، وتهدف الدراسة إلى تعرف العلاقة بين وجهة الضبط والاحتراق النفسي لدى عينة من معلمي المرحلة الثانوية، وكذلك تعرف الفروق بين المعلمين والمعلمات في الاحتراق النفسي وتكونت عينة الدراسة من (309) معلم منهم (199) معلم(110) معلمة، تم اختيارهم من (24) مدرسة ثانوية بالأردن.

وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن المعلمين ذوي وجهة الضبط الخارجية أكثر أحساساً بالإجهاد الانفعالي، وتبلد

المشاعر، ونقص الانجاز الشخصي، على العكس من ذوي وجهة الضبط الداخلية، أي : أن المعلمين ذوي وجهة الضبط الخارجية أكثر احتراقا عن ذوي وجهة الضبط الداخلية، وعن الفروق بين الجنسين في الاحتراق النفسي، فأشارت النتائج إلى أن المعلمات أكثر معاناة من الاحتراق النفسي من المعلمين.

- **دراسة ديان (2002) Diann:**

بعنوان اختبار أثر الخصائص الشخصية واستراتيجيات المواجهة على الضغوط النفسية والاحتراق النفسي للمعلم، وتهدف الدراسة إلى التحقق من الفروق الفردية في الخصائص الشخصية لدى المتفائلين والانبساطيين، والتي تؤدي إلى الإحساس المنخفض بالضغوط وبالتالي انخفاض مستوى الاحتراق النفسي، وكذلك تعرف استراتيجيات المواجهة التي يستخدمها كل من: المتشائمين والمتفائلين لمواجهة الضغوط.

تكونت عينة الدراسة من (108) معلم بإحدى مدارس كاليفورنيا، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة في التأثر بالضغوط والاحتراق النفسي يمكن إرجاعها إلى التفاؤل والتشاؤم لصالح المتفائلين بمعنى أن الشخص المتفائل أقل تأثراً بالضغوط من المتشائم بفرق دال، كما كان المتشائمون أكثر استخداماً لاستراتيجيات المواجهة غير الفعالة، بينما كان المعلمون المنبسطون أكثر ميلاً لاستخدام استراتيجيات الدعم الاجتماعي، وهم أقل عرضة للاحتراق النفسي عن الانطوائيين، كما أشارت الدراسة إلى ارتفاع الضغوط النفسية والاحتراق النفسي لدى كل من: المعلمين صغار السن، والإناث والمعلمين الأقل خبرة.

تعقيب على الدراسات السابقة:

إنه بالنظر إلى تلك الدراسات التي تتحدث عن مصادر ضغوط المهنة، وتكلمت عن ظاهرة الاحتراق النفسي للمعلم نجدها قد كشفت عن وجود علاقة ايجابية بين ضغوط العمل والاحتراق النفسي الأمر الذي يعزز دافعية الباحثة نحو دراسة ظاهرة مصادر الضغط المهني وعلاقتها بالاحتراق النفسي وأثاره على معلمات مرحلة التعليم الثانوي- سيما- وأن قطاع التعليم العام يشهد حالياً محاولات جادة لتطوير قطاع التعليم.

الإجراءات الميدانية للبحث:

1- المنهج:

نظراً لأهداف الدراسة والمتمثلة خصوصاً في معرفة العلاقة الارتباطية بين إدراك مصادر الضغط المهني والاحتراق النفسي لدى المعلمات بالمرحلة الثانوية. لذلك فالمنهج الملائم للدراسة هو المنهج الوصفي ألارتباطي.

2- العينة:

تم اختيار العينة الممثلة لمجتمع الدراسة من المعلمات بمدينة الخمس بطريقة عشوائية بسيطة، وقد قدر عدد المعلمات بـ 85 معلمة تتراوح سنوات أقدميتهم في مزاولة التعليم الثانوي بين الأكثر من 18 سنة والأقل من ذلك بالأقسام العلمية والأدبية.

3- أدوات الدراسة:

أ- استبيان إدراك مصادر الضغط المهني: ويتكون من الأبعاد الآتية:

- ظروف العمل: وتتمثل في الضجيج، الضوضاء، الإضاءة، درجة الحرارة، قلة الأجهزة، ساعات العمل.
- طبيعة المهنة: وتتمثل في كثافة البرنامج الدراسي، عدد التلاميذ في القسم، التحضير اليومي للدروس، إعداد الامتحانات والتصحيح.
- الحوافز: وتتمثل في العلاوات، الترقية، الراتب.
- العلاقات: وتتمثل في العلاقات التي تربط المعلمة والتلاميذ والمعلمة والمدير والمعلمة والزملاء في الثانوية.

وقد تكون الاستبيان من (24) فقرة أما البدائل فهي (نعم، أحياناً، لا) وهو من إعداد الباحثة.

ب- استبيان أعراض الاحتراق النفسي: ويتكون من الأبعاد الآتية:

- أعراض نفسية انفعالية: وتتمثل في اختلال الحالة المزاجية، الملل والرتابة، التوتر، فقدان الحماس، الغضب، نقص الانجاز الشخصي.
- أعراض عضوية: وتتمثل في الاستنزاف البدني، الإعياء، الأرق، التعب طول الوقت، الإرهاق المستمر بعد العمل.
- أعراض اجتماعية: المشاعر السالبة نحو الوظيفة، الاتجاهات السالبة نحو الزملاء، فقدان الاهتمام بالآخرين، الانعزال والانسحاب من الجماعة، عدد الفقرات الاستبيان تتكون من (20) فقرة أما البدائل الاستبيان فهي (نعم، أحياناً، لا) وهو من إعداد الباحثة.

4- صدق وثبات أدوات البحث:

بعد عرض أدوات البحث على مجموعة من الأساتذة المحكمين، ثم تطبيق الأدوات على عينة استطلاعية متكونة من (20) معلمة وتم حساب صدق المقارنة الطرفية لأداة إدراك مصادر الضغوط المهني حيث كانت قيمة (ت) (6.42) وهي دالة عند مستوى (0.01) أما أداة الاحتراق النفسي فقد قدر الصدق الذاتي لها بـــ (0.92) كما تم حساب ثبات التجزئة النصفية للأداتين بحيث الأداة الأولى دالة بـــ (0.56) دالة عند (0.01) أما ثبات الأداة الثانية فقد قدر بـــ (0.86) وهي دالة عند (0.01) وبذلك فإن أدوات البحث على قـــدر من الصدق والثبات يمكن تطبيقها في الدراسة الأساسية.

الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

استخدمت الباحثة الأساليب الإحصائية الملائمة لبيانات الدراسة وأهدافها كما يلي:

1-اختبار (ت) للفروق بين العينتين.

2-معامل الارتباط بيرسون.

عرض نتائج الدراسة:

الفرض الأول:

الجدول رقم (1)

توجد علاقة بين إدراك المعلمات لمصادر الضغط المهني والاحتراق النفسي لديهن.

حجم العينة	قيمة ر المحسوبة	قيمة ر المجدولة	مستوى الدلالة
85 معلمة	0.52	0.28	دالة عند مستوى الدلالة 0.01

من خلال الجدول السابق يتبين أن عينة الدراسة تقدر بـــ (85) معلمة وبحساب الارتباط بين إدراك مصادر الضغط المهـــني والاحتراق النفسي لدى المعلمات باستخدام معامل الارتباط بيرسون قدرت القيمة المحسوبة بـــ (0.52) كما هـــو مـــبين في الجـــدول وبمقارنتها بالقيمة المجدولة عند درجة الحرية (84) والتي تقدر بـــ (0.28) وهي دالة عند مستوى الدلالـــة (0.01) وبالتـــالي فقيمـــة الارتباط دالة ومنها تقبل فرضية البحث.

الفرض الثاني:

لا يختلف الاحتراق النفسي بين معلمات الأقسام العلمية ومعلمات الأقسام الأدبية وذلك باختلاف درجة إدراكهن لمصـــادر الضغط المهني.

الجدول رقم (2)

عينة المعلمات اللاتي يدركن مصادر الضغط المهني بدرجة مرتفعة وفق متوسط الدرجات (53.87) وعددهن (46).

التخصص	الأقسام العلمية	الأقسام الأدبية	ت المحسوبة	ت المجدولة		مستوى الدلالة
				0.05	0.01	
العدد	26	20	0.14	0.02	2.69	غير دالة

من خلال الجدول السابق فقد تم تقسيم العينة الكلية المتكونة من (85) معلمة حسب درجة إدراكهن لمصادر الضغط المهني أي مجموع درجات العينة في استبيان إدراك مصادر الضغط المهني على (85) لنحصل على المتوسط الحسابي (53.87) فقد قدرت عينة المعلمات اللاتي يدركن بدرجة مرتفعة وعددهن (46) منهم (26) من الأقسام العلمية و (20) من الأقسام الأدبية، وبحساب قيمـــة ت المحسوبة للفرق بين العينتين والتي تساوي (0.14) وبمقارنتها بقيمة ت المجدولة نجد أنها غير دالة وبالتالي لا توجد فروق بـــين معلمـــات الأقسام العلمية ومعلمات الأقسام الأدبية في الاحتراق النفسي باختلاف درجة إدراكهن لمصادر الضغط المهني.

الجدول رقم (3)

عينة المعلمات اللاتي يدركن مصادر الضغط المهني بدرجة منخفضة وفق متوسط الدرجات (53.87) وعددهن(39).

التخصص	الأقسام العلمية	الأقسام الأدبية	ت المحسوبة	ت المجدولة		مستوى الدلالة
				0.05	0.01	
العدد	19	20	0.38	0.02	2.72	غير دالة

من خلال الجدول السابق فقد تم تقسيم العينة الكلية المتكونة من (85) معلمة حسب درجة إدراكهن لمصادر الضغط المهني أي مجموع درجات العينة في استبيان إدراك مصادر الضغط المهني على (85) معلمة لنحصل على المتوسط الحسابي (53.87) فقد قدرت عينة المعلمات اللاتي يدركن بدرجة منخفضة وعددهن (39) معلمة منهن ومن الأقسام العلمية، و(20) من الأقسام الأدبية، وبحساب قيمة ت المحسوبة للفرق بين العينتين والتي تساوي (0.38) وبمقارنتها بقيمة ت المجدولة نجدها غير دالة وبالتالي لا يوجد فروق بين معلمات الأقسام العلمية ومعلمات الأقسام الأدبية في الاحتراق النفسي باختلاف درجة إدراكهن لمصادر الضغط المهني.

الفرض الثالث:

لا يختلف الاحتراق النفسي بين المعلمات الأكثر أقدميه والمعلمات الأقل أقدميه في مهنة التدريس باختلاف درجة إدراكهن لمصادر الضغط المهني.

الجدول رقم (4)

متوسط أقدميه العينة وسنه لدى عينة المعلمات اللاتي يدركن مصادر الضغط المهني بدرجة مرتفعة وعددهن(46).

المعلمات الأقل	المعلمات الأكثر	ت المحسوبة	ت المجدولة		مستوى الدلالة
			0.05	0.01	
أقدميه 16	أقدميه 30	0.75	0.02	2.69	غير دالة

من خلال الجدول السابق فقد تم تقسيم العينة الكلية المتكونة من (85) معلمة حسب درجة إدراكهن لمصادر الضغط المهني أي مجموع درجات العينة في استبيان إدراك مصادر الضغط المهني على(85) معلمة لنحصل على المتوسط الحسابي(53.87)، فقد قدرت عينة المعلمات اللاتي يدركن بدرجة مرتفعة وعددهن (46) وتم تقسيم العينة وفق متوسط الاقدمية في مهنة التعليم الثانوي و (19) سنة، فكان الأكثر أقدميه (30) معلمة، والأقل أقدميه (16) معلمة وبحساب قيمة ت المحسوبة للفروق بين العينتين والتي تساوي (0.75) وبمقارنتها بقيمة ت المجدولة نجدها غير دالة وبالتالي لا يوجد فروق بين المعلمات الاقل أقدميه والاكثر أقدميه في الاحتراق النفسي باختلاف درجة إدراكهن لمصادر الضغط المهني.

الجدول رقم (5)

متوسط أقدمية العينة (19) سنة لدى المعلمات اللاتي يدركن مصادر الضغط المهني بدرجة منخفضة وعددهن (39).

المعلمات الأقل	المعلمات الأكثر	ت المحسوبة	ت المجدولة		مستوى الدلالة
			0.05	0.01	
أقدميه 19	أقدميه 20	0.53	0.02	2.72	غير دالة

من خلال الجدول السابق فقد تم تقسيم العينة الكلية المتكونة من (85) معلمة حسب درجة إدراكهن لمصادر الضغط المهني أي مجموع درجات العينة في استبيان إدراك مصادر الضغط المهني على (85) معلمة لنحصل على المتوسط الحسابي (53.87) فقد قدرت عينة المعلمات اللاتي يدركن بدرجة منخفضة وعددهم (39) وفق متوسط الاقدمية والسنة نجد الاقل أقدمية (19) معلمة والاكثر أقدمية (20) معلمة وبحساب قيمة ت المحسوبة للفرق بين العينتين والتي تساوي (0.53) وبمقارنتها بقيمة ت المجدولة نجدها غير دالة وبالتالي لا يوجد فروق بين المعلمات الاقل أقدمية والاكثر أقدمية في الاحتراق النفسي باختلاف درجة إدراكهن لمصادر الضغط المهني.

مناقشة عامة:

تتفق جميع الدراسات السابقة على أن الاحتراق النفسي زملة من الأعراض النفسية والبدنية تتميز بالإنهاك الانفعالي والبدني واضطراب العلاقات الإنسانية بالعمل وانخفاض كفاءة الفرد والمشاعر السلبية اتجاهه، وربما تمتد الأعراض لخارج مكان العمل، ويحدث هذا كنتيجة واستجابة للضغوط الشديدة طويلة المدى بالعمل أو لعدم التقارب بين توقعات الفرد وبين واقع العمل أو بين مطالب العمل الانفعالية ومصادر الفرد منها وهذه الدراسة تعتبر من ضمن هذه الدراسات التي تناولت ظاهرة الاحتراق النفسي، ونتائج هذه الدراسة تعتبر إسهاماً جديداً في هذا الموضوع.

التوصيات:

في ضوء ما توصلت إليه الدراسة من نتائج وفي ضوء المناقشات والاستنتاجات التي تم عرضها فإن الباحثة وبناء عليه توصي بما يلي:

1. ضرورة إعادة النظر من قبل الجهات المختصة في أوضاع المعلمين المعيشية والمهنية.
2. العمل على تطوير المعلمين مهنياً واجتماعياً لغايات تحسين مداخلات العملية التربوية.
3. ضرورة إعادة النظر في عدد الحصص ونصاب المعلم.
4. الاهتمام بالإرشاد النفسي في المدارس، وذلك بتدريب المعلمين على كيفية مواجهة الضغوط المهنية التي تواجههم، وبالتالي التغلب عليها، مما تكيفهم وتوافقهم معها بشكل أفضل.
5. ضرورة مشاركة المعلم في تطوير المناهج.
6. إيجاد طرق مناسبة لاستقطاب أولياء أمور الطلبة للتعاون مع المدرسة والمعلم مثل (إحياء المناسبات الدينية والوطنية مشاركة أولياء الأمور بها).
7. التنسيق والتعاون ما بين وزارة التربية والتعليم ووزارة التعليم العالي وتوظيف نتائج البحوث العلمية لخدمة العملية التعليمية التعلمية.
8. ضرورة إجراء المزيد من البحوث التي تساعد في تطوير الوضع التعليمي.

هناك العديد من الدراسات التي يمكن أن تكون مواضيع لدراسات أخرى مثل:-

1. الضغوط النفسية لدى المعلمين وعلاقته بالاحتراق النفسي.
2. مهنة التدريس لدى المعلمين وعلاقته بالاحتراق النفسي.
3. قلة المساندة الاجتماعية وعلاقته بظاهرة الاحتراق النفسي.
4. الاحتراق النفسي وعلاقته بأداء المعلمين في المدارس الابتدائية.

المراجـــــع :

1- الخرابشة، عمر، (2005): الاحتراق النفسي لدى المعلمين العاملين مع الطلبة ذوي صعوبات التعلم في غرفة المصادر، مجلة أم القرى للعلوم التربوية والاجتماعية والإنسانية، جامعة مؤتة، المجلد السابع عشر، العدد الثاني.

2- الكاهاني، مراد، (2000): أثر ضغوط الوظيفية على الولاء التنظيمي دراسة حالة معلمي المدارس الحكومية في محافظة الزرقاء، رسالة ماجستير غير منشورة، الأردن.

3- الخطيب، محمد، (2007): الاحتراق النفسي وعلاقته بمرونة الأنا لدى المعلمين الفلسطينيين بمحافظات غزة، بحـــث مقـــدم للمؤتمر التربوي الثالث الجودة في التعليم الفلسطيني، غزة جامعة الأزهر، كلية التربية.

4- دردير، نشوة، (2007): الاحتراق النفسي للمعلمين ذوي النمطي، أ – ب وعلاقته بأساليب مواجهة المشكلات، رســـالة ماجستير غير منشورة، جامعة الفيوم، كلية التربية.

5- زيدان، إيمان، (1998): مدى فاعلية كل من الإرشاد النفسي الموجه وغير الموجه في تخفيف الاحتراق النفسي لدى عينة من المعلمات، رسالة دكتوراه غير منشورة – جامعة القاهرة.

6- عبد العال، نسرين، (2010): مصادر الضغوط المهنية لدى معلمة الاقتصاد المترلي، رسالة دكتوراه غير منشـــورة، جامعـــة المنوفية، كلية الاقتصاد المترلي.

7- عبدالله، جاد، (2005): بعض عوامل الشخصية والمتغيرات الديمجرافية المساهمة في الاحتراق النفسي لدى عينة من المعلمين، مجلة كلية التربية بالمنصورة، ع، 57 يناير) ص203-250.

8- عساف، عبدالله، (1996): مصادر الإجهاد والضغوط النفسي لدى مدرسي الجامعات في الوطن المحتل في الضفة الغربية، مجلة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية) مج (3) ع(10) ص: 30-57.

9- عساف وعساف،(2004): ضغوط مهنة التدريس لدى معلمي المرحلة الأساسية الدنيا في مدينة نابلس بفلســـطين ومـــدى تأثيرها بالمتغيرات الديموغرافية، مجلة العلوم التربوية والنفسية، المجلد 8، العدد1، مارس 2007.

10- عسكر، علي، (1987): السلوك التنظيمي في المجال التربوي، الطبعة الأولى، الكويت، دار القلم.

11- عسكر، علي، (2000): معلمة الروضة وأساليب مواجهتها الضغوط المهنية والحياتية، المؤتمر العلمي السنوي، كلية رياض الأطفال، جامعة القاهرة.

12- المشعان، عويد، (2000): مصادر الضغوط في العمل دراسة مقارنة بين الموظفين الكويتيين وغير الكـــويتيين في القطـــاع الحكومي، مجلة جامعة الملك سعود، ع13، ص67-112.

13- مليكه، شارف، (2011): مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين الجزائريين، دراسة مقارنة في المراحل التعليمية الـــثلاث، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، علم النفس، علوم التربية والارطفوليا، الجزائر.

14- نصر يوسف مقابلة، (1995): أثر مركز الضبط وبعض المتغيرات الديمقراطية على الاحتراق النفسي لدى عينة من المعلمين، مجلة كلية التربية بالمنصورة، ع29، ص81-105.

15- يوسف، سيد، (2004): إدارة ضغوط العمل، الطبعة الأولى، القاهرة.

16- Assaf, A.m(1989) uaculty members stress and Burout- in two major west back universities dissertation abstio abstvact international, VO 150 no (3).

17- Diahn, h (2002): more than an apple a day: the effect of personal characteristics and coping stregies on teacher stress and Burnout. Dissertation abstracts intern a ational.

18- Kendall, Etizabeth (2000) occupational stress: Factors that contribute to its occurrence and effective management, work cover Western Australia.

19- Maslach (1982): understanding Burnout: Definitional Isstles in analyzing a complex phenomenon: in whit on Paine, "Jobstress and Burnout research, theory and intervention perspectives": sage page publications, I N C. Beverly elills, Cali fornia, 1982. Pp 29 - 40.

20- Richard, van scotter (1991) social fotindation of education prentice llall, Engle

wood Gliffs, New Jersey.