جامعة زيان عاشور – الجلفة –

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس والفلسفة

الاحتراق النفسي
لدى أساتذة التعليم الابتدائي

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس المدرسي

إعداد الطالبة:

– حبشي ربيحة

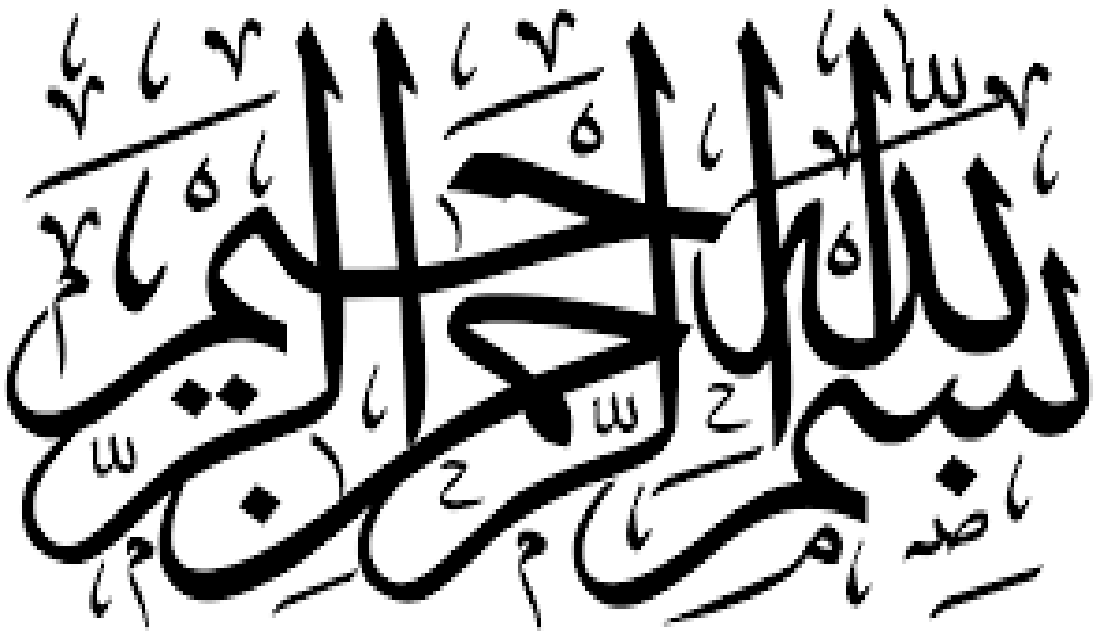
إشراف الأستاذ:

أ. د/. فرحات عبد الرحمان

لجنة المناقشة:

–	رئيسا ومناقشا
– أ. د فرحات عبد الرحمان	مشرفا ومقررا
–	مناقش

السنة الجامعية:2026/2025


بسم الله الرحمن الرحيم

كلمة شكر

قال تعالى: " رب أوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت علي وعلى والدي وأن أعمل صالحا ترضاه وأدخلني برحمتك في عبادك الصالحين"

بعد شكر الله جل ثناؤه في توفيقه لنا على إتمام هذا العمل نتقدم بكل الشكر والعرفان إلى الجامعة التي منحتننا فرصة الاستمرار والتقدم في مسارنا العلمي

– جامعة زيان عاشور الجلفة –

بكل معاني الاعتراف بالفضل الجميل وبأجمل عبارات الشكر نتقدم خالص شكرنا وتقديرنا للمشرف على حسن تعاونه وتوجيهاته القيمة وعطائه الدائم:

أ.د فرحات عبد الرحمان

نتقدم بأسمى عبارات الشكر والامتنان إلى كل من مد يد العون والدعم في هذه الدراسة, وإلى أعضاء لجنة المناقشة الموقرين الذين تفضلوا بقراءة هذه المذكرة ومناقشتها.

والحمد لله أولا وآخرا والشكر له والصلاة والسلام على محمد خير الأنام وعلى آله وصحبه أجمعين.

الطالبة

ملخص الدراسة:

استهدفت هذه الدراسة، معرفة مستوى الاحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم الابتدائي، ومعرفة إن كان هناك فروق في مستوى الاحتراق النفسي تعزى لمتغير الجنس ومتغير الحالة الاجتماعية ومتغير الأقدمية في العمل. وتم اعتماد المنهج الوصفي في هذه الدراسة، كما شملت عيّنة الدراسة **(60)** من أساتذة التعليم الابتدائي من بعض ابتدائيات مدينة مسعد (22 منهم ذكور و38 إناث) اختيروا بطريقة قصدية، واستُخدم في الدراسة مقياس لغرض جمع البيانات اللازمة وهي: مقياس الاحتراق النفسي ماسلاش وجاكسون المعرب والمكيف من الباحثة "نصراوي صباح" **(2016)**.

وجاءت النتائج كما يلي:

- مستوى الاحتراق النفسي مرتفع لدى أساتذة التعليم الابتدائي.
- توجد فروق دالة إحصائيا في مستوى الاحتراق النفسي تعزى لمتغير الجنس.
- توجد فروق دالة إحصائيا في مستوى الاحتراق النفسي تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية.
- لا توجد فروق دالة إحصائيا في مستوى الاحتراق النفسي تعزى لمتغير الأقدمية في العمل.

الكلمات المفتاحية: - الاحتراق النفسي- أساتذة التعليم الابتدائي.

Abstract:

This study aimed to identify the level of burnout among primary school teachers and to investigate whether there were statistically significant differences in burnout levels according to gender, marital status, and years of professional experience. The study adopted the descriptive method. The sample consisted of **60** primary school teachers selected purposively from several primary schools in the city of Messaad, including **22** males and **38** females. To collect the required data, the study relied on the Maslach and Jackson Burnout Scale, translated and adapted into Arabic by the researcher Nasraoui Sabah (**2016**).

The results of the study indicated that:

- The level of burnout among primary school teachers was high.
- There were statistically significant differences in burnout levels according to gender.
- There were statistically significant differences in burnout levels according to marital status.
- There were no statistically significant differences in burnout levels according to years of professional experience.

Keywords: - Burnout- Primary School Teachers.

فـهـرس الـمـحـتـويـات

الموضوع	الصفحة
البسملة	أ
كلمة شكر	.ب
ملخص الدّراسة باللغة العربية	ج
ملخص الدراسة باللغة الإنجليزية	ه
فهرس المحتويات.	و
فهرس الجداول	ج
فهرس الأشكال	ي
فهرس الملاحق	ي
مقدمة	01
الباب الأول: الجانب النظري **الفصل الأول: إشكالية الدراسة واعتباراتها.**	
إشكالية الدراسة	6
فرضيات الدراسة	7
أهداف الدراسة	8
أهمية الدراسة	8
التحديد الإجرائي لمفاهيم الدراسة	10
دراسات سابقة	10
الاستثمار في الدراسات السابقة	14
علاقة الدراسة الحالية بالدراسات السابقة	17

الفصل الثاني: الاحتراق النفسي	
تمهيد الفصل.	20
1- تعريف الاحتراق النفسي	21
2- التطور التاريخي لمفهوم الاحتراق النفسي	23
3- علاقة الاحتراق النفسي ببعض المتغيرات ذات الصلة	24
4- مستويات الاحتراق النفسي وأهم أبعاده	25
5- الأطر النظرية المفسرة للاحتراق النفسي	27
6- أعراض ومؤشرات الاحتراق النفسي	32
7- أسباب الاحتراق النفسي	34
8- مراحل الاحتراق النفسي	37
9- الوقاية من الاحتراق النفسي	39
10- علاج الاحتراق النفسي	40
خلاصة الفصل	42
الباب الثاني : الجانب الميداني الفصل الثالث: الإجراءات المنهجية للدراسة في جانبها الميداني.	
1- الدراسة الاستطلاعية	45
2- الدراسة الأساسية	51
2- 1 منهج الدراسة	51
2- 2 مجتمع وعينة الدراسة	51
2- 3 خصائص عينة الدراسة	52
2- 4 حدود الدراسة الأساسية	55
2- 5 أدوات جمع البيانات	56
الفصل الرابع: عرض ومناقشة وتفسير نتائج الدراسة	
1- عرض ومناقشة وتفسير النتائج في ضوء الفرضيات	62
1-1 عرض نتائج الفرضية الأولى	62
1-2 مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الأولى	63
1 -3 عرض ومناقشة وتفسير نتيجة الفرضية الثانية	64

1- 4 عرض ومناقشة وتفسير نتيجة الفرضية الثالثة	66
1- 5 عرض ومناقشة وتفسير نتيجة الفرضية الرابعة	68
2- الاستنتاج العام	70
خاتمة	71
البحوث والدراسات المقترحة	72
توصيات الدراسة	73
قائمة المراجع	75
قائمة الملاحق	-

فـهـرس الـجـداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
.1	توزيع أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية حسب متغير الجنس	45
.2	توزيع أفراد العينة الاستطلاعية حسب متغير الحالة الاجتماعية	47
.3	توزيع أفراد العينة الاستطلاعية حسب متغير الأقدمية في العمل	48
.4	توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية حسب متغير الجنس	52
.5	توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية حسب متغير الحالة الاجتماعية.	53
.6	توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية حسب متغير الأقدمية في العمل	54
.7	دلالة الفروق بين متوسطي العينة العليا والعينة الدنيا في مقياس الاحتراق النفسي	57
.8	يبين معامل ثبات مقياس الاحتراق النفسي باستخدام ألفا كرونباخ	57
.9	يبين معامل ثبات مقياس الاحتراق النفسي باستخدام التجزئة النصفية	58
.10	قيمة اختبار ت لعينة واحدة لمقياس التشوهات الاحتراق النفسي	62
.11	اختبار ت لعينتين مستقلتين (ذكر / أنثى) لمقياس الاحتراق النفسي	64
.12	اختبار ت لعينتين مستقلتين (متزوجين / غير متزوجين) لمقياس الاحتراق النفسي	66
.13	اختبار تحليل التباين الأحادي ANOVA لمقياس الاحتراق النفسي	68

فـهـرس ا لأشكـا ل

رقم الشكل	عنوان الشكل	الصفحة
01	توزيـع أفراد العينة الاستطلاعية حسب متغير الجنس.	45
02	توزيـع أفراد العينة الاستطلاعية حسب متغير الحالة الاجتماعية.	48
03	توزيـع أفراد العينة الاستطلاعية حسب متغير الأقدمية في العمل.	49
04	توزيـع أفراد عينة الدراسة الأساسية حسب متغير الجنس.	53
05	توزيـع أفراد عينة الدراسة الأساسية حسب متغير الحالة الاجتماعية.	54
06	توزيـع أفراد عينة الدراسة الأساسية حسب متغير الأقدمية في العمل	54

فـهـرس الـمـلاحق

رقم الملحق	عنوان الملحق	الصفحة
الملحق رقم:01	مقياس الاحتراق النفسي	-
الملحق رقم:02	مخرجات spss v22	-

مقدمة:

يشكل أساتذة التعليم الابتدائي الدعامة الأساسية في العملية التربوية، باعتبارهم من أكثر الفئات احتكاكا بالتلاميذ وتأثيرا في تكوينهم المعرفي والنفسي والاجتماعي، لما يقومون به من أدوار تربوية وتعليمية متعددة داخل الوسط المدرسي، فهم لا يقتصر دورهم على تقديم المعارف فقط، بل يمتد إلى التوجيه والمتابعة والتقويم ومراعاة الجوانب النفسية والتربوية للتلاميذ، الأمر الذي يجعلهم يواجهون ضغوطا مهنية وتربوية مستمرة أثناء أدائهم لمهامهم اليومية، وهو ما قد يؤثر على حالتهم النفسية والانفعالية والجسدية. ولعل التغيرات التي شهدها قطاع التربية في السنوات الأخيرة، من تعدد الإصلاحات التربوية، وكثافة البرامج التعليمية، وتزايد الأعباء المهنية، إضافة إلى الاكتظاظ داخل الأقسام وكثرة المسؤوليات الإدارية والتربوية، كلها عوامل ساهمت في زيادة الضغوط المهنية لدى أساتذة التعليم الابتدائي، مما قد يجعلهم أكثر عرضة للشعور بالإجهاد النفسي والاستنزاف الانفعالي، خاصة في ظل السعي المستمر لتحقيق الأهداف التعليمية والتربوية المطلوبة. وتعد الضغوط المهنية من أكثر المشكلات التي تواجه العاملين في مختلف المهن، غير أن مهنة التعليم تعد من أكثر المهن عرضة لهذه الضغوط، لما تتطلبه من جهد ذهني وانفعالي مستمر، حيث يقضي الأستاذ جزءا كبيرا من وقته داخل المؤسسة التربوية في التعامل مع التلاميذ والإدارة والأولياء، الأمر الذي قد ينعكس سلبا على صحته النفسية ويؤدي به إلى حالة من الإرهاق والتعب النفسي تعرف بالاحتراق النفسي. وقد حظي مفهوم الاحتراق النفسي باهتمام واسع في الدراسات النفسية والتربوية، باعتباره من الظواهر المرتبطة بالمهن التي تتطلب تفاعلا مستمرا مع الآخرين، وعرفته كريستينا ماسلاش بأنه حالة من الإجهاد الانفعالي والاستنزاف النفسي والتبلد في المشاعر، ينتج عنها

انخفاض الشعور بالإنجاز الشخصي وعدم الرضا عن العمل. (الزبيدي، 2021، ص 74)

ويظهر الاحتراق النفسي عادة نتيجة التعرض المستمر للضغوط المهنية لفترات طويلة دون القدرة على التكيف الإيجابي معها، ويؤثر بشكل مباشر على الأداء المهني للأستاذ، حيث قد يؤدي إلى ضعف الدافعية نحو العمل، وقلة الحماس، والتوتر المستمر، والشعور بالإرهاق النفسي والجسدي، مما ينعكس سلبا على جودة العملية التعليمية وعلى العلاقات المهنية داخل الوسط المدرسي. كما أن استمرار هذه الحالة قد يؤدي إلى انخفاض مستوى الرضا المهني والتوافق النفسي لدى الأستاذ. وتبرز أهمية الدراسة الحالية في تناولها لموضوع الاحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم الابتدائي، باعتباره من المواضيع النفسية والتربوية المهمة التي تستحق الدراسة والبحث، خاصة في ظل الضغوط المهنية المتزايدة التي يعيشها الأستاذ في البيئة المدرسية، إضافة إلى ما يمكن أن تسهم به نتائج الدراسة في فهم طبيعة الاحتراق النفسي لدى هذه الفئة، وتقديم معطيات قد تساعد في وضع حلول وتوصيات للتخفيف من حدته. ومن هذا المنطلق جاءت الدراسة الحالية للكشف عن مستوى الاحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم الابتدائي، ومعرفة ما إذا كانت هناك فروق في مستوى الاحتراق النفسي تعزى لبعض المتغيرات. وينقسم هذا العمل إلى جانبين أساسيين: جانب نظري وآخر ميداني. حيث خصص الفصل الأول لعرض الإطار العام للدراسة، والذي تضمن مشكلة الدراسة وتساؤلاتها وأهدافها وأهميتها، إضافة إلى تحديد مفاهيم الدراسة إجرائيا، مع عرض بعض الدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع الاحتراق النفسي. أما الفصل الثاني فقد خصص للإطار النظري لمتغير الاحتراق النفسي، حيث تم التطرق إلى مفهومه، وتطوره التاريخي، وأبعاده، ومستوياته، وأعراضه، وأسبابه، إضافة إلى أهم النظريات المفسرة له، وسبل الوقاية منه والتخفيف من آثاره. أما الجانب الميداني

فقد تضـــمن عرض الإجراءات المنهجية للدراســـة، بداية بالدراســـة الاســـتطلاعية وأهدافها وعينتها وإجراءات تطبيقها ونتائجها، ثم الدراســـة الأســـاســـية التي تم فيها عرض المنهج المســـتخدم، ومجتمع الدراســـة وعينتها، وحدود الدراســـة، وأداة جمع البيانات وخصـــائصـــها الســـيكومترية، والأســـاليب الإحصـــائية المعتمدة في معالجة البيانات وتحليلها.

وفي الأخير تم عرض نتائج الدراسة وتحليلها ومناقشتها في ضوء الإطار النظري والدراســـات الســـابقة، ثم تقديم مجموعة من الاســـتنتاجات والتوصـــيات والاقتراحات المرتبطة بموضوع الدراسة، إلى جانب خاتمة عامة وقائمة المراجع والملاحق.

الباب الأول

الجانب النظري

الفصل الأول

إشكالية الدراسة واعتباراتها

1- إشكالية الدراسة:

يتعرض الأفراد في مختلف مراحل حياتهم إلى العديد من المؤثرات والضـــغوط القادمة من مصادر متعددة كالأُسرة، المدرسة، العمل، والمجتمع بصفة عامة، الأمر الذي قد يؤدي إلى ظهور عدد من المشكلات النفسية والسلوكية مثل التوتر والقلق، وقد يتطور الأمر في بعض الحالات إلى ما يعرف بالاحتراق النفسـي. ويعرف الاحتراق النفسـي بأنه حالة من الإرهاق الانفعالي، وتبلد المشاعر، وانخفاض الشعور بالإنجاز الشخصـي نتيجة التعرض المســتمر للضــغوط النفســية والمهنية، مما ينعكس ســلبا على الأداء الوظيفي والقدرات المعرفية والاجتماعية للفرد. (Loana et al., 2024, p2)

وفي سياق العمل، قد يختلف مستوى الاحتراق النفسي باختلاف الفئات المهنية، حيث يعد الأساتذة بصفة عامة من الفئات الأكثر عرضة لهذه الظاهرة، نظرا لطبيعة مهامهم اليومية وما تتطلبه من تفاعل مســتمر مع التلاميذ، والتعامل مع أولياء الأمور، والالتزام بالمناهج الدراســـية، إلى جانب الضـــغوط الإدارية والتنظيمية المرتبطة بالمؤســـســـة التربوية.

وبصفة خاصة، يعد أساتذة التعليم الابتدائي من الفئات المهنية الحساسة، بحكم تعاملهم المباشر والمستمر مع الأطفال في المراحل الأولى من التعلم، وهو ما يتطلب جهدا معرفيا وانفعاليا كبيرا، الأمر الذي قد يؤدي إلى تراكم الضغوط المهنية والشعور بالإرهاق النفسي مع مرور الوقت. وقد تتجلى مظاهر الاحتراق النفسي لدى هذه الفئة في ضعف الحافزية المهنية، والشـــعور بالتعب والإجهاد، وتراجع الرضـــا عن العمل، إضـــافة إلى بعض الاضطرابات المرتبطة بالنوم والتركيز

وقد بينت العديد من الدراسات أن مستوى الاحتراق النفسي لدى الأساتذة قد يتأثر بجملة من المتغيرات الديمغرافية والمهنية، مثل الجنس، الحالة الاجتماعية، والأقدمية في العمل، حيث أشـارت دراســة (دبابي -2012) إلى وجود احتراق نفســي مرتفع لدى عينة من المعلمين، بينما لم تظهر فروقا تعزى للجنس أو الخبرة المهنية. كما أظهرت دراسة (قيرع

وآخرون-2022) مستوى مرتفع للاحتراق النفسي على بعدي الانهاك الانفعالي وتدني الشعور بالإنجاز ومستوى معتدل على بعد تبلد المشاعر ، ووجود وجود فروق في الاحتراق النفسي تعزى للمرتبة والاختصاص وعدم وجود فروق تعزى للجنس، وأشارت دراسة (Prieto-Ursua & Hernandez-Ramos – 2021) إلى مستوى متوسط إلى مرتفع من الاحتراق النفسي، مع تسجيل الإناث درجات أعلى في بُعد الإنهاك الانفعالي مقارنة بالذكور، ووجود فروق تبعا للحالة المهنية. ورغم الأهمية العلمية والتربوية لموضوع الاحتراق النفسي، وتأثيره المباشر على جودة الأداء التعليمي وعلى الصحة النفسية للأستاذ، إلا أن الملاحظة العامة للأدبيات المحلية تشير إلى محدودية الدراسات التي تناولت الاحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم الابتدائي في علاقته ببعض المتغيرات الديموغرافية والمهنية، الأمر الذي يدعو إلى ضرورة تسليط الضوء على هذه الظاهرة ومحاولة دراستها في السياق التربوي الجزائري.وانطلاقا مما سبق يمكن طرح التساؤلات التالية:

- ما مستوى الاحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم الابتدائي أفراد عينة الدراسة؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم الابتدائي أفراد عينة الدراسة تعزى لمتغير الجنس؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم الابتدائي أفراد عينة الدراسة تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم الابتدائي أفراد عينة الدراسة تعزى لمتغير الأقدمية في العمل؟

2- فرضيات الدراسة: للإجابة عن التساؤلات المطروحة، تمت صياغة فرضيات الدراسة على النحو التالي:

- مستوى الاحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم الابتدائي أفراد عينة الدراسة مرتفع.

–توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي أساتذة التعليم الابتدائي أفراد عينة الدراسة تعزى لمتغير الجنس.

–توجد فروق ذات دلالة إحصائية مستوى الاحتراق النفسي أساتذة التعليم الابتدائي أفراد عينة الدراسة تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية.

–توجد فروق ذات دلالة إحصائية مستوى الاحتراق النفسي أساتذة التعليم الابتدائي أفراد عينة الدراسة تعزى لمتغير الأقدمية في العمل.

3- أهداف الدراسة:

لكل بحث علمي يسعى الباحث من خلاله الوصول إلى المعرفة وتتمثل أهداف دراستنا فيما يلي:

- معرفة مستوى الاحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم الابتدائي.
- معرفة إن كان هناك فروق في مستوى الاحتراق النفسي أساتذة التعليم الابتدائي يعزى لمتغير الجنس.
- معرفة إن كان هناك فروق في مستوى الاحتراق النفسي أساتذة التعليم الابتدائي يعزى لمتغير الحالة الاجتماعية.
- معرفة إن كان هناك فروق في مستوى الاحتراق النفسي أساتذة التعليم الابتدائي يعزى لمتغير الأقدمية في العمل.

4- أهمية الدراسة:

الاتجاه النظري (العلمي):

- تمثلت الأهمية النظرية لهذه الدراسة في تناولها لمشكلة لم تحظى بالدراسة الكافية في

حدود الاطلاع، وهي الاحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم الابتدائي تبعا لبعض المتغيرات، وهو ما يسهم في اثراء التراث السيكولوجي في هذا المجال.

-قد تبرز أهميتها للتعرف على ما يعانيه الأستاذ من إرهاق نفسي وضغوط مستمرة نتيجة طبيعة عمله المباشـر مع الأطفال الصـغار، وتأثير ذلك على أدائه المهني والتربوي

-تعزيز الدراسات والبحوث النفسية بدراسة حديثة تتناول متغير الاحتراق النفسي، والذي يعد مؤشـراً دالا على الإجهاد النفسـي والتعب العاطفي لدى المعلمين، وهو ما يتيح وضـع برامج وقائية وإيجاد الآليات المناسـبة للتخفيف من أثره وتحسـين جودة العملية التعليمية **الاتجاه التطبيقي (العملي):**

- مسـاعدة إدارات المدارس ووزارة التربية في التعرف على مختلف المشـكلات النفسية والعراقيل التي يعانيها أساتذة التعليم الابتدائي، والحرص على أخذها بعين الاعتبار عند اعداد البرامج والمشاريع التربوية المستقبلية.

- وتكمن أهمية الدراسة كذلك في اعتمادها على المنهج الوصفي، واستخدام أدوات قياس نفسية مناسبة لدراسة متغير الاحتراق النفسي، مما يعزز من القيمة العلمية والمنهجية للنتائج المتوصل إليها.

- تكتسـب أهمية خاصـة من العينة المسـتهدفة بالدراسـة، وهي أسـاتذة التعليم الابتدائي، نظرًا لدورهم الحيوي في بناء أسـس التعلم والتربية للأطفال، فاهتمامهم بصـحتهم النفسـية يسـاهم في رفع جودة التعليم ويقلل من المشـكلات المرتبطة بالأداء المهني

-إن الاحتراق النفسي موضوع عملي، وكل دراسة تلقي الضوء عليه توفر تحليلات واقعية تساعد في وضع برامج دعم نفسي واستراتيجيات للتخفيف من آثاره السلبية، مما يجعل نتائج الدراسة ذات قيمة علمية وتطبيقية عالية في المجال المدرسي.

5- التحديد الإجرائي لمتغيرات الدراسة:

التعريف الإجرائي للاحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم الابتدائي :هو الحالة النفسية التي يظهر فيها أستاذ التعليم الابتدائي من خلال شعوره المستمر بالإرهاق الجسدي والانفعالي الناتج عن متطلبات العمل التربوي، وما يرافق ذلك من فقدان الحماس تجاه التدريس، وتراجع الإحساس بالإنجاز المهني، مع ميل إلى التباعد النفسي والانفعالي عن التلاميذ والمحيط المدرسي، بما ينعكس على أدائه داخل القسم وتفاعلاته المهنية اليومية.

6- دراسات سابقة: تعتبر الدراسات السابقة ذات العلاقة بالموضوع من العناصر المعينة لإنجاز البحث في كل مراحله، وقد اعتمدت الطالبتين مجموعة من الدراسات تمس متغيرات الدراسة وأهدافها، وتم إنجازها في بيئات مختلفة، وعليه تم اختيار هذه الدراسات وترتيبها حسب المجال المكاني والزماني لكي تكون بمثابة الدعامة للدراسة الحالية.

6- 1 - الدراسات المحلية:

- دراسة **(دبابي -2012)** بعنوان: " مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمي المرحلة الابتدائية- دراسة ميدانية استكشافية بمدينة ورقلة-"، هدفت الدراسة محاولة الكشف عن الاحتراق النفسي عند معلمي المرحلة الابتدائية وما هو مستوى الاحتراق إن وجد؟، والكشف عن بعض المتغيرات التي تحدث فروقا بين المعلمين في درجة الاحتراق النفسي، تكونت عينة الدراسة من 314 من معلمي المرحلة الابتدائية لورقلة تم اختيارهم بطريقة عشوائية طبقية، استخدم المنهج الوصفي الاستكشافي، وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس الاحتراق النفسي أعده الباحث، ومما توصلت إليه الدراسة ما يلي:

- وجود احتراق نفسي مرتفع لدى أفراد عينة.
- عدم وجود فروق في درجة الاحتراق النفسي تعزى للجنس.

- عدم وجود فروق في درجة الاحتراق النفسي تعزى للتصنيف.

- عدم وجود فروق في درجة الاحتراق النفسي تعزى للخبرة المهنية.

- دراسة **(قيرع وآخرون-2022)** بعنوان: " الاحتراق النفسي في ضوء بعض المتغيرات الفردية- دراسة ميدانية على عينة من أساتذة التعليم الابتدائي-"، هدفت الدراسة الكشف عن مستويات الاحتراق النفسي بالإضافة إلى الفروق في الاحتراق النفسي التي تعزى للمتغيرات الفردية كالجنس والاختصاص والرتبة، وأقيمت على عينة متكونة من **285** أستاذ منهم **208** أستاذة و**77** أستاذ تم اختيارهم بطريقة عشوائية، تم استخدام المنهج الوصفي، أما أداة الدراسة تمثلت في مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي، عولجت البيانات باستخدام البرنامج الاحصائي **Spss**، ومن نتائج الدراسة: الكشف عن مستوى مرتفع للاحتراق النفسي على بعدي الانهاك الانفعالي وتدني الشعور بالإنجاز ومستوى معتدل على بعد تبلد المشاعر كما توصلت إلى وجود فروق في الاحتراق النفسي تعزى للمرتبة والاختصاص وعمد وجود فروق تعزى للجنس.

6-2 الدراسات العربية:

- دراسة **(نبال عباس-2021)** بعنوان: " الاحتراق النفسي لدى معلمي المدارس" ، هدفت الدراسة إلى الكشف عن الاحتراق النفسي لدى عينة من علمي المدارس في لبنان، وعلاقته بمجموعة من المتغيرات مثل جنس المعلمين، وأعمارهم وحالتهم الاجتماعية، ومستواهم العلمي، ورضاهم عن راتبهم الشهري، وعدد سنوات الخبرة ، والمراحل الدراسية التي يدرسونها، وأخيرا نوع المدرسة التي يدرسون فيها رسمية أم خاصة، واشتملت عينة الدراسة على **260** معلما ومعلمة، وتم استخدام المنهج الوصفي التحليلي، وتمثلت أدوات الدراسة في قائمة أسئلة حول المعلومات الشخصية ومقياس ماسلاش وجاكسون للاحتراق النفسي عام **1981**، ومما يلي أهم النتائج التي أظهرتها الدراسة:

- ارتفاع درجات الاحتراق النفسي لدى معلمي القطاع الرسمي مقارنة بالقطاع الخاص.

- ارتفاع درجات الاحتراق النفسي لدى المعلمات مقارنة بالمعلمين الذكور.

– ارتفاع درجات الاحتراق النفسي لدى المعلمين المتزوجين مقارنة بالعزاب.

– كما تبين أنه كلما زادت سنوات الخبرة لدى المعلمين أصبحوا أكثر عرضة للاحتراق النفسي.

– دراسة **(سعود العدوان–2021)** بعنوان:" درجة الاحتراق النفسي لدى معلمي المرحلة الابتدائية في المدارس الحكومية الأردنية"، هدفت الدراسة لمعرفة درجة الاحتراق النفسي لدى النفسي لدى معلمي المرحلة الابتدائية في المدارس الحكومية الأردنية، تكونت عينة الدراسة من **208** معلم ومعلمة تم اختيارهم بطريقة عشوائية قصدية، تم اتباع المنهج الوصفي التحليلي، وتمثلت أدوات الدراسة في أداة الحاتمي– **2014** وأداة طوالو **2016** كلاهما للاحتراق النفسي. ومن نتائج الدراسة: درجة الاحتراق النفسي منخفضة في جميع المجالات (الإجهاد الانفعالي، تبلد المشاعر، نقص الشعور بالإنجاز).

3-6 الدراسات الأجنبية:

– دراسة **(Prieto-Ursua & Hernandez-Ramos – 2021)** بعنوان: "الاحتراق النفسي لدى المعلمين: تأثير المتغيرات الديموغرافية وعوامل العمل"، هدفت الدراسة إلى محاولة الكشف عن مستوى الاحتراق النفسي لدى المعلمين، ومعرفة أثر بعض المتغيرات مثل الجنس، الحالة الاجتماعية، سنوات الخبرة، وحجم الفصل الدراسي على درجة الاحتراق النفسي، تكونت عينة الدراسة من 512 معلما/معلمة من مدارس ابتدائية وثانوية في إسبانيا، وتم اختيارهم بطريقة عشوائية طبقية لضمان تمثيل جميع الفئات العمرية والجنسين وأنواع المدارس المختلفة. استخدم المنهج الوصفي-التحليلي، وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس(Maslach Burnout Inventory **MBI**) لقياس ثلاثة أبعاد: الإنهاك الانفعالي، اللامبالاة، وتدني الإنجاز الشخصي، بالإضافة إلى استبيان لجمع البيانات الديموغرافية. ومن أبرز ما توصلت إليه الدراسة مايلي: – وجود مستوى متوسط إلى مرتفع من الاحتراق النفسي بين أفراد العينة. وأظهرت النتائج أن الإناث سجلن درجات

أعلى في بُعد الإنهاك الانفعالي مقارنة بالذكور، وجود فروق ذات دلالة إحصـــائية بين المتزوجين وغير المتزوجين في بُعد اللامبالاة. وأظهرت الدراســة أن المعلمين ذوي الخبرة المتوسـطة (5-15 سـنة) لديهم أعلى درجات احتراق مقارنة بالمبتدئين وأصـحاب الخبرة الطويلة، حجم الفصل الدراسي ارتبط ارتباطا إيجابيا مع ارتفاع الاحتراق النفسي.

– دراســة **(Montgomery & Rupp – 2022)** بعنوان:"العوامل المحددة للاحتراق النفسـي لدى معلمي المرحلة الأساسية والمتوسطة: تحليل دور الجنس والأقدمية والضـغط العملي"، هدفت الدراسة إلى محاولة تقدير مستوى الاحتراق النفسـي لدى معلمي المدارس الأسـاسـية والمتوسـطة، وتحليل تأثير الجنس، سـنوات الخبرة، وضـغط العمل على درجة الاحتراق النفســـي، تكونت عينة الدراســـة من **627** معلما/معلمة من مدارس حكومية وخاصة في المملكة المتحدة، وتم اختيار المشاركين بطريقة عشوائية طبقية لضمان تمثيل متوازن بين الجنسين وفئات الخبرة المختلفة متواز بين الجنسين وفئات الخبرة المختلفة اســـتخدم المنهج الوصـــفي–التحليلي مع تحليل الانحدار (Regression Analysis)، وتمثلت أدوات الدراسة في Maslach Burnout Inventory – Educators Survey **(MBI–ES)** لقياس الاحتراق النفســـي، بالإضـــافة إلى اســـتبيان لجمع البيانات المهنية والديموغرافية مثل الجنس، سـنوات الخبرة، ضـغط العمل، وبيئة المدرسـة. ومن أبرز ما توصلت إليه الدراسة ما يلي:

–وجود مستوى مرتفع من الاحتراق النفسي لدى المعلمين.

– لم تظهر فروق دالة إحصـــائيا في الاحتراق النفســـي بين الذكور والإناث في جميع الأبعـاد، إلا أن الإنـاث أظهـرن ارتفـاعـا طـفـيـفـا فـي الإنـهـاك الانـفـعـالـي.

– أظهرت النتائج أن الخبرة المهنية لها تأثير غير خطي، حيث ســـجلت أعلى درجات الاحـتـراق لـدى الـمـعـلـمـيـن ذوي الـخـبـرة مـن 5 إلـى 15 ســـنـة.

– كان ضـــغط العمل من أقوى المتغيرات المتنبئة بالاحتراق النفســـي، حيث ارتبط بزيادة جميع أبعاد الاحتراق النفسي.

7- الاستثمار في الدراسات السابقة:

- من حيث الأهداف:

هدفت دراسة **(دبابي-2012)** محاولة الكشف عن الاحتراق النفسي عند معلمي المرحلة الابتدائية وما هو مستوى الاحتراق إن وجد؟، والكشف عن بعض المتغيرات التي تحدث فروقا بين المعلمين في درجة الاحتراق النفسي، ودراسة**(قيرع وآخرون-2022)** هدفت إلى الكشف عن مستويات الاحتراق النفسي بالإضافة إلى الفروق في الاحتراق النفسي التي تعزى للمتغيرات الفردية كالجنس والاختصاص والرتبة ،

وهدفت دراسة **(نبال عباس-2021)** إلى الكشف عن الاحتراق النفسي لدى عينة من علمي المدارس في لبنان، وعلاقته بمجموعة من المتغيرات مثل جنس المعلمين، وأعمارهم وحالتهم الاجتماعية، ومستواهم العلمي، ورضاهم عن راتبهم الشهري، وعدد سنوات الخبرة ، والمراحل الدراسية التي يدرسونها، وأخيرا نوع المدرسة التي يدرسون فيها رسمية أم خاصة ، وهدفت دراسة **(سعود العدوان-2021)** لمعرفة درجة الاحتراق النفسي لدى النفسي لدى معلمي المرحلة الابتدائية في المدارس الحكومية الأردنية، أما دراسة **(Prieto-Ursua & Hernandez-Ramos – 2021)** هدفت إلى محاولة الكشف عن مستوى الاحتراق النفسي لدى المعلمين، ومعرفة أثر بعض المتغيرات مثل الجنس، الحالة الاجتماعية، سنوات الخبرة، وحجم الفصل الدراسي على درجة الاحتراق النفسي، كما هدفت دراسة

(Montgomery & Rupp – 2022) إلى محاولة تقدير مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمي المدارس الأساسية والمتوسطة، وتحليل تأثير الجنس، سنوات الخبرة، وضغط العمل على درجة الاحتراق النفسي.

- من حيث حجم العينة:

اختلف حجم العينات إذ تكونت من من **314** من معلمي المرحلة الابتدائية لورقلة تم اختيارهم بطريقة عشـــوائية طبقية في دراســـة **(دبابي-2012)**، و208 معلم ومعلمة تم اختيارهم بطريقة عشوائية قصدية في دراسة **(سعود العدوان-2021)**،

أما في دراسة **(قيرع وآخرون-2022)** فبلغت**285** أستاذ منهم **208** أستاذة و**77** أستاذ تم اختيارهم بطريقة عشوائية، وفي دراسة **(نبال عباس-2021)** بلغت 260 **معلما** معلما ومعلمة، وبلغت512 معلما/معلمة من مدارس ابتدائية وثانوية في إســـبانيا، وتم اختيارهم بطريقة عشوائية طبقية ففي دراسة(**Prieto-Ursua&Hernandez-Ramos 2021 -)**،

أما في دراســة **(Montgomery & Rupp – 2022)** بلغت **627** معلما/معلمة من مدارس حكومية وخاصـــة في المملكة المتحدة، وتم اختيار المشـــاركين بطريقة عشـــوائية طبقية.

- من حيث المنهج المستخدم:

اتبعت دراسة **(دبابي -2012)** المنهج الوصفي الاستكشافي، ودراسة **(قيرع وآخرون-2022)** المنهج الوصفي، واتبع كل من **دراسة (سعود العدوان-2021)** و(نبال عباس -2021)و **(Prieto-Ursua&Hernandez-Ramos–2021)** ، **(Montgomery & Rupp – 2022)** المنهج الوصفي التحليلي.

- من حيث الأداة:

اعتمدت كل من دراســـة **(دبابي -2012)** على مقياس الاحتراق النفســـي أعده الباحث، ودراسة **(سعود العدوان-2021)** اعتمدت على مقياس أداة الحاتمي- **2014** وأداة طوالو **2016** وكلاهما للاحتراق النفســـي، بينما اعتمدت كل من دراســـة **(قيرع وآخرون-2022)**

ودراسة (نبال عباس-2021) (Prieto-Ursua&Hernandez-Ramos–2021) و **(Montgomer&Rupp–2022)** مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي.

- من حيث النتائج:

تباينت النتائج التي كشفت عنها الدراسات السابقة حيث كشفت دراسة **(دبابي-2012)** على وجود احتراق نفسي مرتفع لدى أفراد عينة، عدم وجود فروق في درجة الاحتراق النفسي تعزى للجنس، عدم وجود فروق في درجة الاحتراق النفسي تعزى للتصنيف، عدم وجود فروق في درجة الاحتراق النفسي تعزى للخبرة المهنية. وكشفت دراسة**(قيرع وآخرون-2022)** عن مستوى مرتفع للاحتراق النفسي على بعدي الانهاك الانفعالي وتدني الشعور بالإنجاز ومستوى معتدل على بعد تبلد المشاعر كما توصلت إلى وجود فروق في الاحتراق النفسي تعزى للمرتبة والاختصاص وعمد وجود فروق تعزى للجنس. وتوصلت دراسة **(نبال عباس-2021)** إلى ارتفاع درجات الاحتراق النفسي لدى معلمي القطاع الرسمي مقارنة بالقطاع الخاص، ارتفاع درجات الاحتراق النفسي لدى المعلمات مقارنة بالمعلمين الذكور، ارتفاع درجات الاحتراق النفسي لدى المعلمين المتزوجين مقارنة بالعزاب، كما تبين أنه كلما زادت سنوات الخبرة لدى المعلمين أصبحوا أكثر عرضة للاحتراق النفسي. كما أظهرت دراسة **(سعود العدوان-2021)** أن درجة الاحتراق النفسي منخفضة في جميع المجالات (الإجهاد الانفعالي، تبلد المشاعر، نقص الشعور بالإنجاز). ومن نتائج دراسة **(Prieto-Ursua & Hernandez-Ramos–2021)** وجود مستوى متوسط إلى مرتفع من الاحتراق النفسي بين أفراد العينة. وأظهرت نتائجها أن الإناث سجلن درجات أعلى في بُعد الإنهاك الانفعالي مقارنة بالذكور، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتزوجين وغير المتزوجين في بُعد اللامبالاة. بالإضافة إلى أن المعلمين ذوي الخبرة المتوسطة (5-15 سنة) لديهم أعلى درجات احتراق مقارنة بالمبتدئين وأصحاب الخبرة الطويلة، حجم الفصل الدراسي ارتبط ارتباطا إيجابيا مع ارتفاع الاحتراق النفسي. كذلك توصلت دراسة **(Montgomery & Rupp–2022)** إلى وجود مستوى

مرتفع من الاحتراق النفسي لدى المعلمين، لم تظهر فروق دالة إحصائيا في الاحتراق النفسي بين الذكور والإناث في جميع الأبعاد، إلا أن الإناث أظهرن ارتفاعا طفيفا في الإنهاك الانفعالي، وأظهرت النتائج أن الخبرة المهنية لها تأثير غير خطي، حيث سجلت أعلى درجات الاحتراق لدى المعلمين ذوي الخبرة من 5 إلى 15 سنة، وكان ضغط العمل من أقوى المتغيرات المتنبئة بالاحتراق النفسي، حيث ارتبط بزيادة جميع أبعاد الاحتراق النفسي.

8- علاقة الدراسة الحالية بالدراسات السابقة:

من خلال مراجعة الدراسات السابقة اتضحت العديد من نقاط الاتفاق والاختلاف بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة:

-اتفاق الدراسة الحالية مع أغلب الدراسات السابقة في تناولها لبعض المتغيرات إضافة إلى أن أحد الدراسات تناولت نفس المتغيرات وإحدى الأهداف.

-اتفقت الدراسة الحالية مع معظم الدراسات السابقة على استخدام المنهج الوصفي.

-اختلفت عينة الدراسة مع الدراسات السابقة إذ تمثلت في 70 أستاذ وأستاذة للتعليم الابتدائي.

-الاستفادة من نتائج الدراسات السابقة في تحليل ومناقشة نتائج الدراسة الحالية والتي قد تكون نتائجها مدعمة لتلك الدراسات كما.

- الاستفادة من الدراسات السابقة في إثراء الجانب النظري والتعرف على أدبيات الدراسة الحالية. فإن قراءة الدراسات السابقة ذات العلاقة بالموضوع ساعدتنا في صياغة فرضيات الدراسة الحالية انطلاقا من الأهداف التي تسعى إلى تحقيقها.

-كذلك قد سهل لنا الاطلاع على الدراسات السابقة اشتقاق الأدوات المناسبة لقياس متغيرات الدراسة والمتمثلة في مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي.

–وعليه يتحدد **موقع الدراســـة الحالية** في ضـــوء ما أظهرته الأدبيات العلمية من اهتمام واسـع بموضـوع الاحتراق النفسـي لدى الأسـاتذة، حيث حظي هذا المتغير باهتمام ملحوظ في البحوث النفســية والتربوية العربية والأجنبية، نظرا لما يرتبط به من آثار ســلبية تمس الصـحة النفسـية للأسـتاذ وجودة أدائه المهني، وكذا فعالية العملية التعليمية بصـفة عامة. وقد كشـفت نتائج العديد من الدراسـات عن وجود مسـتويات متفاوتة من الاحتراق النفسـي لدى الأســـاتذة، كما بينت تأثره بجملة من المتغيرات الديموغرافية والمهنية، من بينها الجنس، الحالة الاجتماعية، وســـنوات الخبرة المهنية، إضـــافة إلى طبيعة ظروف العمل والضغوط المهنية

– ورغم توفر عدد معتبر من الدراسات التي تناولت هذا الموضوع، إلا أن الملاحَظ أن الدراسات المحلية التي بحثت الاحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم الابتدائي وعلاقته ببعض المتغيرات الديموغرافية والمهنية ما تزال محدودة نسبيا، كما أن بعضها ركز على دراسة الاحتراق النفسي في علاقته بمتغيرات أخرى مثل الضغوط المهنية أو الرضا الوظيفي دون التوسع في دراسة الفروق المرتبطة بخصائص الأساتذة الشخصية والمهنية.

– وانطلاقا من ذلك، جاءت الدراسة الحالية لتسهم في تسليط الضوء على ظاهرة الاحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم الابتدائي في البيئة الجزائرية، من خلال محاولة الكشف عن مستوى هذه الظاهرة لديهم، إضافة إلى دراسة الفروق المحتملة فيها تبعا لبعض المتغيرات الديموغرافية والمهنية مثل الجنس، الحالة الاجتماعية ، وسنوات الخبرة

–وعليه يمكن اعتبار أن الدراسة الحالية تمثل إضافة علمية متواضعة في مجال علم النفس المدرسي، إذ تسعى إلى إثراء المعرفة العلمية المتعلقة بظاهرة الاحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم الابتدائي في السياق الجزائري، والمساهمة في فهم أعمق لهذه الظاهرة بما قد يساعد مستقبلا على اقتراح آليات للوقاية منها والتخفيف من آثارها على الأستاذ وعلى العملية التعليمية بصفة عامة

الفصل الثاني

الاحتراق النفسي.

تمهيد:

يُعدّ الاحتراق النفسي من أبرز الظواهر التي طبعت العصر الحديث، نتيجة تزايد الضغوط وتسارع وتيرة الحياة وكثرة المتطلبات التي يفرضها الفرد على نفسه وعلى المجتمع. وتبرز خطورة هذه الظاهرة بشكل خاص عندما ترتبط ببيئة العمل، حيث يمكن أن تؤثر بشكل مباشر في حياة الفرد النفسية والشخصية. فحين يفقد الإنسان الإحساس بالاتجاه والمعنى في عمله، ينعكس ذلك على نظرته للحياة بصفة عامة، خاصة في البيئات المهنية المليئة بالضغوط، التي قد يعجز فيها أحيانًا عن التكيف معها، فيفقد الدافعية لتحقيق أهدافه. ومع استمرار هذه الحالة، تظهر مشاعر الإحباط والعجز وعدم الرضا والفراغ، إلى جانب الإرهاق البدني والعاطفي، وصولًا إلى ما يُعرف بالاحتراق النفسي، وهو ما سيتم التطرق إليه في هذا الفصل.

1- تعريف الاحتراق النفسي:

إن موضوع أي دراسة يحتاج إلى تحديد دقيق وواضح لمفاهيمه، ويتجلى ذلك من خلال مختلف التعاريف اللغوية والاصطلاحية هذا الأخير لا يستمد معناه إلا من خلال التعريف اللغوي.

1-1- التعريف اللغوي:

يعرف لسان العرب لابن منظور الاحتراق بأنه: "من الفعل حرق: الحرقُ: بالتحريك" النار: يقال في حَرقَ الله، قال شدا سريعا مثل إضرام الحَرَق، وقد تحرقت, والتحريق: تأثيرهما في الشيء, وفي حديث المظاهر: احترقت أي هلكت".**(علوان، 2016، ص263)**

أما في معجم الوسيط فالاحتراق: من الفعل احترق، يحترق, احتراقا, احترق الشيء: هلك.

كما عُرف في معجم مقاييس اللغة: فالاحتراق من حرق: الحاء والراء والقاف أصلان: أحدهما حك الشيء بالشيء مع حرارة والتهاب، والآخر شيء من البدن.**(بوحارة،2012, ص32)**

ومن خلال التعاريف اللغوية المذكورة نستخلص أن الاحتراق النفسي يتضمن معنى الهلاك والاستنزاف.

1- 2- التعريف الاصطلاحي: تعددت تعاريف الاحتراق النفسي تبعا لأوجه نظر العلماء والباحثين وسنحاول عرض بعض التعاريف على النحو الآتي:

يعرفه "فرويد نبرجر": على أنه "حالة من الإعياء والإحباط ويتسبب عن بذل الذات والتفاني في مجال معين أو عن أسلوب الحياة، أو عن علاقات فشلت في تحقيق نتيجة متوقعة".

هذا التعريف ركز أساسا على مسببات الاحتراق النفسي.

كما يُعرف بأنه "عرض لاتجاهات غير ملائمة نحو العملاء ونحو الذات, وغالبا ما يرتبط بأعراض انفعالية وجسمية غير مريحة، تتراوح ما بين الإنهاك والأرق إلى القرحة والصداع النصفي إضافة إلى تدهور أداء الفرد بشكل ملحوظ".**(بورزق وآخرون، 2018, ص531)**

يلاحظ من خلال هذا التعريف التركيز وبصورة مباشرة عن آثار الاحتراق النفسي.

يعرفه كذلك (**مجيدر، 2017)** على أنه "عبارة عن مجموعة من الأعراض البدنية والعاطفية المرتبطة بالطاقة الحيوية للفرد وأدائه في الأعمال التي يقوم بها، وهذه الأعراض لها علاقة سببية بمفهوم الذات والاتجاهات نحو العمل وفقدان الثقة بالنفس وفقدان الشعور بالمسؤولية تجاه الآخرين".

في حين عرفه " Lazaros" بأنه "حالة إجهاد ناجمة عن أعباء ومتطلبات متواصلة، تفوق قدرات الأفراد المهنية".

بينما يعرفه كل من " بينس" و" أرنسون " و "كافري " : بأنه " حالة من التعب يتميز بها الأفراد مع الأشخاص الآخرين، أو مع الجمهور أو العاملين الاجتماعيين".(**سليمان مسعود, 2020, ص 250)**

التعريفات ركزت على طبيعة الاحتراق النفسي وتحليلها.

وحسب "عسكر وآخرون" **(1986)** فالاحتراق النفسي هو" تلك التغييرات السلبية في اتجاهات وسلوك الأفراد كرد فعل لضغوط العمل، ومن مظاهرها فقدان الاهتمام بالعمل وأداء العمل بأسلوب روتيني، ومقاومة التغير وانخفاض الدافعية وفقدان روح الابتكار والمبادرة". **(خميس, 2016, ص122)**

ولعل التعريف الأكثر تداولا في الأدب العلمي هو تعريف ماسلاش **(1977)"Maslach** والتي عرفته بأنه" فقدان الاهتمام بالأشخاص الموجودين في محيط العمل, حيث يحس الفرد بالإرهاق والاستنزاف العاطفي الذي يجعله يفقد الإحساس بالإنجاز الشخصي ويفقد بذلك تعاطفه نحو العاملين".(**حيرش, بلهواري، 2022, ص130)**

وعلى العموم، ومن خلال ما تُطرق إليه من تعريفات سابقة يمكننا أن نعطي التعريف التالي للاحتراق النفسي: هو حالة من التعب والإرهاق نتيجة التعرض لمواقف شديدة في حياته اليومية، فيفقد بذلك تقديره لذاته وانخفاض في انجازه الشخصي وكذلك انسحاب في علاقته مع الآخرين.

2- التطور التاريخي لمفهوم الاحتراق النفسي:

يعد الاحتراق النفســـي من الظواهر التي نالت اهتمام الكثير من الباحثين في المجال العلمي والنفسـي والاجتماعي، وهذا نظرا لارتباطه بالصـحة النفسـية للفرد, وقد أشـير إليه بعدة مصـطلحات تختلف باختلاف الفترة الزمنية وباختلاف المختصـين، وبالرغم من هذا الاختلاف، إلا أنه هناك شـبه اتفاق بين الباحثين في مجال دراسـة السـلوك على أن الفرد الأكثر التزاما وإخلاصـــا في عمله قد يكون أكثر عرضـــة من غيره للاحتراق النفســـي. **(هواري, 2014, ص32)**

أول من تطرق إلى المعنى العام للاحتراق النفسي هو "**Grahem Green** " جراهم سين في قصته الصادرة سنة **1960**, والتي عرض فيها حالة مهندس معماري يعاني الاحتراق النفسي، وفي السنة نفسها قام " Bradly" برادلي بأول بحث في الاحتراق النفسي باعتباره نتيجة حتمية لضغوط العمل. **(مدوري, 2015, ص22)**

ويعتبر " فرويد ينبرجر" المحلل النفس الأمريكي، أو من أشـــار إلى ظاهرة الاحتراق النفســـي، من خلال دراســـته لمظاهر الاســـتجابة للضـــغوطات التي يتعرض لها الأفراد المشـــتغلون بقطاع الخدمات، كالتدريس والطب وغيرهما من المهن الاجتماعية، وقد كان فرويد ينبرجر أول من أدخله إلى حيز الاستخدام في ميدان البحث السيكولوجي **(1974) وذلك** من خلال تجربته الخاصـــة على بعض المتطوعين العاملين مع الشـــباب المدمنين على المخدرات بإحدى العيادات في نيويورك. **(سماتي, 2018, ص552)**

كما لا يسعنا أن نتجاهل أعمال " كريستينا ماسلاش " وزميلتها " سوزان جاكسون" الركيزة الأساسـية لمعظم البحوث والدراسـات في دراسـة وتطوير مفهوم الاحتراق النفسـي، حيث توصلتا إلى أن الاحتراق النفسي هو عبارة عن استنزاف انفعالي وتعب ناتج عن ضغوط العمل، ويؤدي إلى فقدان الاهتمام بالآخرين، فهو عبارة عن زملة أعراض ناتجة عن ضغوط العمل، بالإضافة إلى شهرة الأداة التي صممتها لقياس الاحتراق النفسي، أيضا

إسهامات باحثين آخرين أمثال " باينز **Pines** " و" كيرنيس **Cherniss** ".(**ملال, محرزي, 2018, ص784)**

وعليه يمكن القول أن ظاهرة الاحتراق النفسي كانت محل الدراسة للعديد من الباحثين كان لهم الفضل في تطورها والتعريف بها.

3- علاقة الاحتراق النفسي ببعض المتغيرات ذات الصلة:

يتداخل مصطلح الاحتراق النفسي مع غيره من مصطلحات أخرى, لذا يجب توضيح مصطلح الاحتراق النفسي عن غيره من المصطلحات ذات الصلة به.

3-1- الاحتراق النفسي والقلق: إن القلق عبارة عن قلة الحيلة والشعور بالوحدة وعدوان مضاد لبيئة يدركها الفرد على أنها عدائية قد تلتبس هذه الأعراض بمظاهر الاحتراق النفسي، والذي من مظاهره: فقدان الاهتمام بالآخرين والسخرية منهم، والشك في قيمة الحياة وعلاقتها الاجتماعية. إلا أن الشعور بالقلق قد يظهر لدى الفرد منذ مرحلة الطفولة عكس الاحتراق النفسي فهو مرتبط بالأداء الوظيفي، أو المهني ويصيب الفرد في مرحلة الرشد. **(نبار, 2012, ص26)**

ترى الطالبة أن الاختلاف الجوهري بين الاحتراق النفسي والقلق يتمثل في أن الاحتراق النفسي ينتج غالبًا عن التعرض المستمر لضغوط طويلة المدى، فيشبه حالة البطارية التي نفدت طاقتها كليًا، بينما يشبه القلق انخفاض مستوى شحن البطارية فقط. كما أن تأثير الاحتراق النفسي يكون أعمق وأشد من القلق، خاصة على المستويين العقلي والعاطفي.

3-2- الاحتراق النفسي وعدم الرضا: إن حالة عدم الرضا في حد ذاتها لا تعتبر احتراقا نفسيا ومع ذلك ينبغي أن تؤخذ بعين الاعتبار، ولا بد التعامل معها بفعالية لأن استمرارها قد يؤدي إلى الاحتراق النفسي بسب ارتباط القوى بضغوط العمل. **(سنابل, 2011، ص55)**

3-3- الاحتراق النفسي وعلاقته بالضغوط النفسية: الاحتراق النفسي هو عرض طويل الأجل مرتبط بعوامل ضاغطة ومصادر أخرى مثل الإحباط، بينما الضغط النفسي هو

عبارة عن أي موقف عابر يضــطر فيه الفرد إلى المواجهة، حيث يكون الضــغط مؤقت، وبمجرد أن يتعامل مع مصدر الضغط ينتهي هذا الضغط. **(ربيع, 2013, ص15)**

يمكن القول إن علاقة الاحتراق النفســي والضــغوط النفســية هي علاقة دائرية أي علاقة سبب ونتيجة.

3-4- الاحتراق النفسـي وعلاقته بالإجهاد: لا شـك أن الفرد يعاني من الإجهاد النفسـي والجسـدي، نتيجة لكثرة العمل وشـدة وطأته، ولكنه ربما لا يعيش حالة الاحتراق النفسـي، فربما يكون هناك ما هو مشــترك بينهما. وقد تكون زملة أعراض الإجهاد المزمن مؤشــرا على إمكانية الدخول في نطاق الاحتراق النفسي. **(الغريب، الحسين, 2015, ص 20)**

لذا يمكن اعتبار الاحتراق النفسي مفهوم أعم وأشمل ويتضمن ما هو أكثر من الإجهاد.

3-5- الاحتراق النفسـي وعلاقته بالإرهاق العاطفي: يتشكل أساس الاحتراق النفسي من الإنهاك العاطفي الشــــعوري الناتج عن الإنهاك العاطفي المتكرر. فمعظم الأفراد أثناء ممارستهم لأعمالهم يبالغون في العطاء ومن ثم يشعرون بالتعب والإرهاق الجسدي والعقلي والنفسي، كما يشعرون بأن مصادرهم العاطفية أو الشعورية تنضب، وهذه هي أهم مظاهر الاحتراق النفسي. **(الحاتمي, 2014, ص12)**

4- مستويات الاحتراق النفسي وأهم أبعاده:

أشار سبانيول **(Spaniol)** إلى أن الاحتراق النفسي مشاعر مرتبطة بروتين العمل، وقد حدد له ثلاث مستويات:

- **احتراق نفســـي معتدل:** وينتج عن نوبات قصـــيرة يحس خلالها الفرد بمظاهر التعب والقلق والإحباط والتهيج ولكن تتوقف أحيانا.

- **احتراق نفسـي متوسط:** وينتج عن نفس الأعراض السابقة (قلق، إحباط وتهيج) ولكنها تستمر لمدة أسبوعين على الأقل.

- **احتراق نفسي شديد:** وينتج عن أعراض جسمية كالقرحة، آلام الظهر، نوبات الصداع الشديد، وليس غريبا أن يشعر العاملون بالاحتراق النفسي معتدلة ومتوسطة من حين لآخر، ولكن عندما تلح هذه المشاعر وتظهر في شكل أمراض جسمية ونفسية مزمنة عندئذ يصبح الاحتراق النفسي مشكلة خطيرة. **(بوقصة, مدور, 2019, ص199-200)**

ولقد أكدت ماسلاش أن صدام المهن الضاغطة يسبب للموظف التوتر الشديد والدائم مع الناس, والذي يقود إلى فقدان الاهتمام وعدم الالتزام وهما عكس ما ينبغي على العامل القيام به, وتظهر هذه المشاعر في صورة ثلاثة أبعاد هي:

✔ **البعد الأول: الإجهاد الانفعالي:** يسمى أيضا بالاستنزاف العاطفي وهو لب الاحتراق النفسي حيث يبدأ العامل بفقدان قواه وطاقته وعدم قدرته على العطاء ويتخلله شعور بفقدان الثقة بالنفس وفقدان اهتمامه بمهنته كما يصاحبه أيضا شعور بالإحباط, وشدة التوتر والقلق والإجهاد وشعور العامل بعدم وجود شيء مهم يعطيه للآخر.

✔ **البعد الثاني: بلادة المشاعر:** هو شعور الفرد بأنه سلبي وصارم, فتكون اتجاهاته سلبية تجاه من يعمل معهم وتكون أحيانا تهكمية (ساخرة) .

✔ **البعد الثالث: الشعور بنقص الإنجاز:** يميل الفرد إلى تقويم ذاته سلبيا وشعوره بالفشل وتدني إحساسه بالكفاءة في العمل والإنجاز الناجح ويبدأ شعوره بالذنب وعدم رغبته ودافعيته للعمل فيكثر من الغيابات الغير مبررة و تأخراته المستمرة حتى أن يصبح يفكر في تغير منصبه وهذا البعد يكون نتيجة لبعدي الإجهاد الانفعالي وبلادة مشاعره, أو أن يجمع بينهما. **(موفق، طالب, 2020, ص79)**

وعليه يمكن القول إن للاحتراق النفسي أبعادًا متعددة ولا يقتصر على الأبعاد المذكورة سابقًا، غير أن ماسلاش قد حددت أبعادًا شاملة تُغطي مختلف المؤشرات والخصائص السلوكية التي تميز الاحتراق النفسي.

5- الأطر النظرية المفسرة للاحتراق النفسي:

تعد النظريات بمثابة خارطة ترسم لنا لفهم الظاهرة المراد دراستها، فحسب الأدبيات التي اطلعت عليها الطالبة فقد تم تحديد بعض النظريات التي فسرت لنا ظاهرة الاحتراق النفسي والمتمثلة فيما يلي:

5-1- نظرية التحليل النفسي:

قدم فرويد ثلاث أبنية في تفسير الشخصية: الهو، والأنا، والأنا الأعلى. فالهو هو المخزن الذي يحتوي على (الغرائز والجزء اللاشعوري في الشخص يحكمه مبدأ اللذة والمتطلبات الداخلية)، الأنا الأعلى (المتطلبات الخارجية) والأنا (الهيئة الوسطية، مهمته تحقيق الضبط والتوافق بين الهو والأنا الأعلى)، حيث يتعرض الأنا إلى ضغوط وقوى معارضة، ونتيجة الصراع بين القوى الثلاثة يشعر الأنا بتوتر شديد مما يؤدي إلى تطوير الاحتراق النفسي. **(حاتم, 2022, ص1869)**

فالضغوط المستمرة في مكان العمل تعمل على أن تنبه الفرد بأن الأنا في موقع تهديد, وانه إذا لم يتم اتخاذ أي إجراء قد يتم الإطاحة بالأنا (أي تعرض الأنا للاحتراق النفسي), ويمكن للأنا الدفاع عن نفسه من خلال الابتعاد عن وضع التهديد (أي الابتعاد عن مسببات الضغط) أو تثبيط الحاجة الاندفاعية التي هي مصدر الخطر، أو إطاعة املاءات الضمير, أما إذا فشلت هذه الاستراتيجيات العقلانية فقد يلجأ الفرد إلى آليات الدفاع الأولية وهي غير عقلانية والمصممة للدفاع عن الأنا. **(ساجدة، زلزلة, 2022, ص983)**

رغم أن فرويد تناول الجوانب الشعورية واللاشعورية في حياة الفرد وتأثيرها في السلوك الناتج عن الاحتراق النفسي، إلا أنه ركّز بشكل كبير على الصراع داخل الشخصية باعتباره المصدر الأساسي للأفكار والسلوك، كما أهمل إلى حدّ ما الجوانب الاجتماعية.

5-2- النظرية السلوكية:

اعتبرت النظرية السلوكية السلوك الإنساني على أنه مجموعة من العادات التي يتعلمها الفرد ويكتسبها أثناء مراحل نموه المختلفة، ويتحكم في تكوينها الدماغ ويرجعون ذلك إلى العوامل البيئية التي يتعرض لها الفرد، ولم تتجاهل هذه النظرية مشاعر الإنسان وإدراكاته، مثلما لم تتجاهل العمليات الداخلية له مثل الإرادة والحرية والعقل. وحسب أصحاب هذه النظرية فإن الاحتراق النفسي هو حالة داخلية شأنها شأن القلق والغضب. لهذا نجد أن النظرية السلوكية ترى أن الاحتراق النفسي يحدث كنتيجة لعوامل بيئية، وإذا ما تم ضبط تلك العوامل فإنه من السهولة التحكم بالاحتراق النفسي وهذا ما يؤمن به كثير من النظريات والدراسات العلمية حاليا في أهمية تعديل السلوك لضمان درجة عالية من الأداء والإنتاجية في مختلف مجالات العمل. **(سيد, 2016, ص570)**

صحيح أن سلوك الإنسان يتأثر بظروف البيئة التي يعيش فيها كما تذهب إليه هذه النظرية، وتعدّ الاحتراق النفسي نتاجًا للبيئة، لكنها في المقابل همّشت دور الفرد في تشكيل سلوكه، كما أغفلت الجوانب المعرفية والانفعالية.

5-3- نظرية التبادل الاجتماعي:

ترى هذه النظرية أن الاحتراق النفسي يحدث عندما يدرك العامل عدم المساواة بين الجهود والمساهمات المقدمة والنتائج التي تم الحصول عليها في عمله. هذا النقص في المعاملة بالمثل، الذي يمكن أن يحدث مع مستخدمي الخدمة والزملاء والمشرفين والمنظمات، يستهلك الموارد العاطفية للمهنيين، مما يولد إجهادا انفعاليا يصبح مزمنًا. وبذلك يتشكل الاحتراق النفسي بسبب المتطلبات الشخصية الكبيرة التي ينطوي عليها التعامل مع العملاء الذي يصبح مستهلكا عاطفيًا. وبالتالي لتجنب الاتصال بالمصدر الأصلي للانزعاج، يتم استخدام تبلد المشاعر كإستراتيجية للتعامل مع الإجهاد، مما يؤدي في النهاية إلى انخفاض مستوى الإنجاز الشخصي. **(Edú-Valsania et al,2022, p5)**

تضيف الطالبة أن الاحتراق النفسي، وفقًا لهذه النظرية، ليس إلا حصيلة لتبادلات متتابعة ذات طابع نفسي واجتماعي، تقوم على مبادرة الفرد بمساعدة الآخرين على أمل أن يتلقى الدعم نفسه عند الحاجة، غير أن اختلال هذا التوازن يؤدي إلى ظهور أعراض الاحتراق النفسي.

5-4- نظرية العدوى العاطفية:

تشير نظرية العدوى العاطفية إلى ميل الفرد إلى تقليد تعبيرات الوجه والألفاظ والأوضاع والحركات تلقائيًا مع تعبيرات الوجه والألفاظ والأوضاع والحركات الخاصة بالأشخاص الآخرين، وبالتالي التقارب معهم عاطفيًا. عندما يعمل الأشخاص معًا، فمن الشائع بالنسبة لهم مشاركة المواقف وتجربة المشاعر الجماعية، مثل الحزن أو الخوف أو الإرهاق. لذلك فهذه النظرية تعتبر أن الاحتراق النفسي يحدث في مجموعات العمل، حيث أن هناك معتقدات وعواطف مشتركة تتطور خلال التفاعل الاجتماعي. وقد ظهرت عدوى الاحتراق هذه بشكل خاص في العاملين في مجالي التدريس والصحة، وكذلك بين الزوجين (العمل خارج مكان العمل). وبالتالي تؤثر العدوى العاطفية على تطور الاحتراق النفسي داخل وخارج مكان العمل. **(Petitta & Jiang, 2020, p15)**

ومن منطلق هذه النظرية ترى الطالبة ضرورة النظر في الدور الذي تلعبه العدوى العاطفية داخل بيئة العمل في تكوين الاحتراق النفسي، مع مراعاة آثارها المحتملة للمساهمة في الوقاية منه.

5-6- النظرية المعرفية الاجتماعية:

وفقا لهذه النظرية فإن كل من الكفاءة الذاتية والثقة بالنفس ومفهوم الذات تحدث فرقا في كيفية تفكير الفرد وشعوره وتصرفاته، فتذكر أن انخفاض الكفاءة الذاتية قد يؤدي إلى الاكتئاب والقلق والتوتر واليأس. حيث أن الذين يعانون من انخفاض الكفاءة الذاتية لديهم تدني احترام الذات ونظرة متشائمة حول نجاحهم وتطورهم الشخصي. لذلك يحدث

الاحتراق النفسي وفقا لهذه النظرية عندما يساور العامل شكوكا حول كفاءته، أو كفاءة مجموعته في تحقيق الأهداف المهنية.

فمستوى الكفاءة الذاتية يزيد أو يقلل من دافع الأفراد. حيث ذو الكفاءة الذاتية العالية يفضلون المهام الصعبة. إنهم يحددون أهدافًا عالية لأنفسهم ويكرسون أنفسهم لها. أفعال الناس تتشكل من أفكارهم وعلى هذا الأساس يتنبأ الناس بالسيناريوهات المستقبلية التي تكون متفائلة أو متشائمة أنفسهم حسب كفاءتهم الذاتية. عندما يتعين اتخاذ خطوة في مسألة ما، هؤلاء ذوي الكفاءة الذاتية العالية يبذلون المزيد من الجهود في مهمة ما مقارنة بأولئك ذوي الكفاءة الذاتية المنخفضة. عندما يواجهون عقبة، فإنهم يتعافون بشكل أسرع ويعيدون الاتصال بأهدافهم. **(ZEKERIYA& SELAHIDDIN, 2019, P 89)**

وبناء على أراء النظرية تجدر الإشارة أن الكفاءة الذاتية تؤثر على أهداف الفرد، ويمكننا القول إنه كلما ارتفع مستوى الكفاءة الذاتية لدى الإنسان انخفض معدل الاحتراق النفسي.

5-7- النظرية الوجودية:

ترتكز في تفسيرها للاحتراق النفسي على عدم وجود معنى في حياة الفرد، فحينما يفقد الفرد المعنى والمغزى من حياته، فإنه يعاني نوعا ما من الفراغ الوجودي الذي يجعله يشعر بعدم أهمية حياته ويحترمه من التقدير الذي يشجعه على مواصلة حياته، فلا يحقق أهدافه مما يعرضه للاحتراق النفسي، لذلك فالعلاقة بين الاحتراق النفسي وعدم الإحساس بالمعنى علاقة تبادلية فما وجهان لعملة واحدة إن جاز القول، إذ أن الاحتراق النفسي يؤدي إلى فقدان المعنى من حياة الفرد، كما أن فقدان المعنى يؤدي للاحتراق النفسي. **(مصباحي, 2017, ص47)**

ترى الطالبة أن هذه النظرية سمحت بإبراز معنى الحياة وصلته بالاحتراق النفسي من خلال إيضاحها للعلاقة التبادلية بينهما.

5-8- النظرية المعرفية:

ترى أن الأشـــخاص الذين يعانون من الاحتراق النفســـي لديهم أخطاء في طريقة تفكيرهم نحو أنفسهم ونحو الأحداث الضاغطة, فهم يتصورون الأخطار الصغيرة في صورة كوارث كبيرة, وذلك رغم أن الأحداث الضـاغطة أقل خطرا من الطريقة التي يدرك بها الأشـخاص هذه الأحداث, ويرى أصحاب هذه النظرية أن الاحتراق النفسي والضغوط النفسية لا يمكن عزلهما عما يتعلمه الفرد من البيئة أو المجال المحيط به, ويمكن تقليل مســـتوى الاحتراق النفســـي من خلال التفكير الايجابي بالأحداث المحيط بهم, والتركيز على النقاط الإيجابية وتغيير الأفكار لا عقلانية لديهم.**(صوفي,2021, ص120)**

بالرغم أن هذه النظرية سـلطت الضـوء على الفكرة الأسـاسـية التي تقوم على أن الأفكار هي التي تولد انفعالات وســـلوكيات التي يخلفها الاحتراق النفســـي وتوجهها، إلا أن هذه العلاقة ليسـت ببسـاطة وإنما أكثر تعقيدا، كذلك يعاب عليها أنها تجاهلت دور المشـاعر في توليد الاحتراق النفسي.

5-9- النظرية الإنسانية:

ترتكز هذه النظرية في تفسـيرها لظهور الاحتراق النفســي، على أن الإنســان متكامل وأن الطبيعة خيرة بالطبع، رغم ذلك فإنها تحت تأثير عدم تحقيق الذات، ويرى "روجرز" أحد أبرز ممثليها أن المركز التي تنتظم حوله كل الخبرات هو تحقيق الذات، وقد تتعارض هذه الأخيرة مع المعايير الاجتماعية والتي تؤدي إلى توتر وقلق وســوء التوافق النفســي، حيث أكد على أن هناك اتصـــالا وثيقا في مفهوم تقبل الذات وتحقيق الصـــحة النفســية. **(معروف، 2013، ص30)**

صـــحيح ما جاء به روجرز وتنويهه لدور الذات، إلا أنه أهمل التصـــور الكامل لطبيعة الإنسان في تفسيره للاحتراق النفسي وذلك لتركيزه الكامل على الذات ومفهومها.

كما أن عدم تحقيق الحاجات الإنسـانية وفق هرم " ماسـلو" من شـأنه أن يحدث اضـطراب في الصحة النفسية للفرد، وهذا قد يمهد إلى الاحتراق النفسي. **(معروف, 2019, ص 96)**

الناس وضابطة لمختلف احتياجاتهم وبالتالي تحقيق صحتهم النفسية.

6- أعراض ومؤشرات الاحتراق النفسي:

تؤكد إحدى الدراسات بأنه يمكن أن نستدل على وجود الاحتراق النفسي بواسطة مؤشرات أو أعراض بارزة هي:

- الانشغال الدائم أو الاستعجال في إنهاء القائمة الطويلة التي يدونها الفرد كل يوم.

-العيش حسب قاعدة " يجب أو ينبغي" يصبح هو السائد في حياة الفرد وما يترتب عنها من زيادة حساسية الفرد لما يظنه الآخرون وبصبح غير قادر على إرضاء نفسه وحتى في حالة الرغبة في إرضاء الآخرين التي تصاحب هذه القاعدة.

- تأجيل الأمور السارة والأنشطة الاجتماعية من خلال الإقناع الذاتي أن هناك وقتا لهذه الأنشطة ولكن فيما بعد.

- فقدان الرؤية التي تؤدي إلى أن يصبح كل شيء عنده مهما وعاجلا، وتكون النتيجة بأن ينهمك الفرد في عمله لدرجة يفقد معها روح المرح، ويجد نفسه كثير التردد عند اتخاذ قرار معين. **(خطارة, 2018, ص51)**

وبالرغم أن "الاحتراق النفسي" ليس اضطرابًا نفسيًا مشخصًا متضمنًا في أدلة الاضطرابات النفسية والسلوكية المعتمدة في المجال، إلا أن هذا الأمر لا يعني تجاهله أو عدم الانتباه إليه أو عدم التعامل معه بجدية كاملة، ونظرا لتركيبة الاحتراق النفسي تمثل فيما بينها تفاعليًا ما يمكن تسميته متلازمة مرضية ذات تأثيرات جسمانية ونفسية واجتماعية وسلوكية على المصاب بها، وبصورة عامة يمكن الإشارة إلى أبزر أعراض ما يصح تسميته "متلازمة الاحتراق النفسي" فيما يلي:

- **الأعراض الجسمانية للاحتراق النفسي:** عندما يعاني الفرد من الاحتراق النفسي يتفاعل جسمه معه بعلامات عديدة يصعب تجاهلها من أبرزها على نحو ما خلصت إليه نتائج عديد من الدراسات في هذا المجال ما يلي:

* مشكلات واضطرابات واضحة في الجهاز الهضمي.

* ارتفاع في ضغط الدم.

* نقص الوظائف المناعية بما يصـــاحب ذلك من ســـهولة الوقوع في الأمراض المختلفة خاصة الأمراض المعدية والأمراض المناعية.

* تكرار واضح وشديد في آلام الرأس أو الصداع.

* متاعب واضطرابات جوهرية في النوم.

ونتيجة ما قد يترتب على "الاحتراق النفســـي" من إمكانية "الوقوع في دوامة "الكرب أو المشقة المزمنة من المهم تنمية وعي الناس بمثل هذا الأمر وبتأثيراته الجسمانية، خاصة وأن "الكرب المزمن" عادة يعبر عن نفسه بآلام ومتاعب جسمانية وبنقص في مستويات الطاقة والفعالية، وبتغيرات سيئة في الشهية **(Scott2022, p6)**

-**الأعراض النفســـية والاجتماعية للاحتراق النفســـي:** وتظهر على نفســـية الفرد وعلى مســـتوى تعامله مع الآخرين: عدم الرضـــا الوظيفي، الإحباط والقلق أمام الأزمات، وكثرة الغضـــب، انخفاض تقدير الذات، والســـخط على الذات والآخرين، ســـرعة البكاء والانفعال الزائد، فقدان الاهتمام بالآخرين والكآبة. البلادة العاطفية والإجهاد الانفعالي، التشـــاؤم، وضـــعف القدرة على التحمل، عدم الإحســـاس بالمســـؤولية، وعدم الاســـترخاء، وشـــد الأعصاب. **(العرايضة, 2016, ص206)**.

- **الأعراض الســلوكية للاحتراق النفســي:** وتتمثل في نقص الأداء والتغيب المستمر عن العمل، وعدم التفاعل والارتباط عن العمل، والقســـوة تجاه العملاء. بالإضـــافة إلى الرغبة بالتقاعد المبكر أو ترك العمل الانصراف إلى البيت قبل الذهاب إلى العمل. الحرص على الإجازات والعطل الأسبوعية والمناسبات. **(الجعافرة، وآخرون, 2013, ص302)**

وتبعا لـــــ **(نوار، حشاني, 2015, ص184)** فتبدأ الأعراض السلوكية بالشكوى والتذمر من العمل، والسخرية من زملاء العمل، الاتصال والمناقشات السلبية مع الزملاء، والتغيب عن العمل، والرغبة في ترك المؤسسة الذي يعملون بها.

كما يشير إلى تشكل أعراض الاحتراق النفسي لدى العمال وفق مرحلتين متتابعتين هما: **مرحلة الأعراض الأولية:** وتتمثل أعراضها في الحديث المستمر عن التقاعد ومزاياه للخلاص من العمل والحرص على الإجازات والعطل والأعياد بإبداء الفرحة لها، السرعة إلى الذهاب إلى البيت مباشرة بعد انتهاء العمل.

مرحلة الأعراض المتقدمة: تظهر من خلال الإحساس بالإجهاد والقلق اليومي، عدم التركيز في العمل على الإرهاق الذهني والاندفاع نحو العمل بطريقة سلبية، تجنب التعامل مع الزملاء والانطواء على النفس، التذمر المستمر ورفض المهام الجديدة بحجج غير منطقية. **(خرف الله، واخرون, 2019)**

لذا يمكن القول إن مجمل الأعراض الاحتراق النفسي التي تظهر لدى الفرد سواء كانت جسمية، نفسية، سلوكية أو اجتماعية تتفاعل فيما بينها، فتشكل عبئا ثقيلا على كاهل الفرد، مما يخلف أثار سلبية على صحته، وتجعلها معرضة للإصابة بالأمراض الجسمية والنفسية، وفي ظهور الأزمات والمشكلات في حياته.

7- أسباب الاحتراق النفسي:

قد يتعذر في كثيرٍ من الحالات وضع قائمة كاملة بأسباب وعوامل الاحتراق النفسي؛ نظرًا للتباين الشديد في الخصائص النفسية والسلوكية لكل فرد، فضلاً عن تنوع وتعدد أعراض الاحتراق النفسي رغم تضمنها معًا في متلازمة أعراض، وحددت "كريستينا ماسلاش" و "لايتر" في دراسة لهما سنة **(2008)** عددًا من العوامل التي يمكن بموجبها التنبؤ بالاحتراق النفسي لدى العاملين على وجه التحديد، منها ما يلي:

- ✔ عبء العمل.
- ✔ فقدان القدرة على ضبط العمل والسيطرة على مهامه.
- ✔ نظام المكافآت والحوافز والتي لا تتناسب مع المجهود المبذول في العمل.
- ✔ شبكة العلاقات والتفاعلات الاجتماعية القائمة على النفور والتباعد والتنافسية غير المسوغة.

✔ الافتقاد إلى الإنصاف والعدالة التنظيمية في بيئة العمل.

✔ تناقض نسق قيم العمل المعمول به في بيئة العمل، فضلاً عن شيوع المحاباة والتمييز والمناخ التنظيمي القائم على الصراع.

✔ تعدد متطلبات العمل ومصاعبه وتحدياته.

✔ المطالب المتناقضة والمتعارضة معًا.

✔ ضغط الوقت وقلته مقارنة بالمهام المطلوب إنجازها.

✔ غموض معايير تقييم الأداء.

✔ نقص الضبط والتحكم.

✔ الصراع مع نسق القيادة.

✔ نقص المصادر والقيود التقنية. **(Elizabeth & Glenn, 2020, p5)**

كما تسهم متغيرات كثيرة في تخليق الاحتراق النفسي لأي شخص، والغريب فيما يتعلق ببعض السمات التي تجعل من الشخص عاملا جيدًا مثل: التفاني والإخلاص والالتزام في العمل، والمسئولية، والدافعية، ويقظة الضمير، والانتباه للتفاصيل رغم أنها تدفع باتجاه النجاح في العمل إلا أنها قد تزيد من احتمالات تعرضه للاحتراق النفسي على سبيل المثال:

-الرغبة في تقديم الخدمة يمكن أن تفضي إلى بعض درجات حرمان الذات **self-deprivation**، الأمر الذي يرتبط بما يعرف بإعياء الشفقة أو "حالة التعب والإجهاد الناتجة عن المبالغة في إظهار الشفقة بالآخرين" وما ينجم عنها من استنزاف انفعالي والشعور باستحقاق هذا الحرمان والإعياء.

-يمكن أن يؤدي الشعور بالحاجة إلى تقديم رعاية وخدمة ممتازة إلى سيطرة ما يعرف بوسواس أو هاجس الظهور أمام الآخرين كما لو كان الشخص لا تقهره أي ظروف وقادر على تحمل كل شيء.

– يمكن أن تؤدي الشـــفقة إلى تعزيز "العزلة"، خاصـــة وأن مشـــاهدة المعاناة بانتظام واستمرار تؤدي إلى تفكيك الرابطة الانفعالية إذا فقدت القدرة على التوافق الفعال.

– سـيطرة النية في أن تكون متقنًا وكفؤًا في كل شـيء ومصـدر تأمين وطمأنينة في كل الأحوال تفضـي إلى شـعور الأفراد بحتمية أن يكون لهم القدرة على السـيطرة على نواتج الممارســة المهنية في كل الظروف وهذا ما لا يحدث بصــورته التامة وفي كل المواقف والسياقات ومع كل الحالات. (**Rindfleisch, 2017, p 05**)

وبالإضـافة إلى هذه السـمات العامة، يوجد عوامل أخرى كثيرة ترتبط بالاحتراق النفسـي، ويمكن تصنيفها بصفة عامة حسب طبيعتها إلى ما يلي:

– **أسـباب خارجية تؤدي إلى الاحتراق النفسـي:** وتخص في الغالب هذه الأسـباب البيئة والمحيط مثل:

– أسلوب الإدارة ، وقواعد العمل غير المرنة، وانعدام الأمن الوظيفي.

– الافتقار إلى التغذية الراجعة والتواصل المهني.

– العمل الزائد بوتيرة عالية والمفرط والمسؤوليات الكثيرة دون راحة كافية لها.

– وظائف مملة وغير متنوعة في أدوارها.

– تعارض الأدوار وغموضها.

– تميز علاقات العمل بنقص الدعم والثقة.

– عدم المعاملة من الزملاء والمدراء بالاحترام والتقدير المناسب.

– الفجوة بين القيم الفردية والقيم التنظيمية. (**Beheshtifar& Omidvar, 2013, p4**)

أسـباب داخلية تؤدي إلى الاحتراق النفسـي: ويمكن أن تركز هذه الأسـباب في معظمها على الفرد مثل:

– **نمط الشخصية** : فتشير بعض الدراسات أن صاحب الشخصية (أ) هو أكثر عرضة للاحتراق النفسي من صاحب الشخصية ذو النمط **(ب)**, كون الأول متسارع في نشاطه ويعمل لفترات طويلة. ويتميز بالجد والبحث عن التفوق في العمل وإنجازه في أقل وقت.

وعليه فأصحاب الشخصية **(أ)** يظهرون استجابات أشد قوة تجاه المثيرات الضاغطة في مواقف متعددة مقارنة بأصحاب الشخصية **(ب)**.

- **سمات الشخصية:** فالشخص الأكثر التزاما في عمله هو الأكثر عرضة للاحتراق النفسي من غيره، كونه يعيش ضغطا داخليا يدفعه للعطاء، وفي الوقت نفسه ضغطا خارجيا يقلل من هذا العطاء. حيث الذي يتفانى في عمله يتعرض للاحتراق النفسي إذا ما واجهته مشكلات في العمل تعترض أهدافه.

- **القدرات:** فالفرد الذي يتمتع بالقدرة على التكيف والتأقلم مع ضغوطات العمل يكون أقل عرضة للاحتراق النفسي من الفرد الذي يفتقد لمثل هذه القدرات.

- **مفهوم الذات:** تتمثل في جانب رغبة العامل إلى رغبة العامل إلى تقدير الذات والشعور بالاحترام والأمان من الزملاء والرؤساء في العمل وحاجته إلى تنمية الشعور بالثقة والاعتبار وتحسيسه بمركزه الاجتماعي، ويؤدي توافرها إلى تحرر العامل من التوتر والضغط الذي يؤثر في سلوكه وأدائه. **(تلالي, 2017, ص61-62)**

8- مراحل الاحتراق النفسي:

الاحتراق النفسي لا يحدث دفعة واحدة ولكن يمر عبر سلسلة من المراحل. قد لا تبدوا المراحل الأولية كبيرة، لكنها قد تؤدي في النهاية إلى مرحلة اعتيادية تجعل من الصعب تنفيذ الواجبات المهنية، وهذه المراحل هي:

✔ **مرحلة شهر العسل:** تأتي هذه المرحلة مفعمة بالطاقة والتفاؤل. سواء كان الأمر يتعلق ببدء وظيفة جديدة أو التعامل مع مهمة جديدة، فمن الشائع أن يشعر الفرد بالرضا الذي يؤدي إلى فترات من الإنتاجية والقدرة على الاستفادة من الجانب الإبداعي لديه.

✔ **بداية مرحلة التوتر:** في نهاية المطاف، تتضاءل مرحلة شهر العسل، وتبدأ في الشعور بالتوتر. ليست كل ثانية من يوم الفرد مرهقة، ولكن هناك أوقات متكررة عندما يسيطر التوتر عليه، حيث تظهر علامات جسدية أو عقلية. قد يبدأ الفرد في فقدان

التركيز بسهولة أكبر أو يصبح أقل إنتاجية عند إكمال المهام. من الناحية الجسدية، يمكن أن يبدأ التعب في الظهور، مما يزيد من صعوبة النوم أو الاستمتاع بالأنشطة خارج العمل.

✔ **مرحلة التوتر المزمن: وصول** الفرد إلى نقطة يصبح فيها التوتر أكثر استمرارًا أو مزمنًا. ومع تصاعد الضغط، من المرجح أن يؤثر الضغط باستمرار على عمله، تشمل الأمثلة مشاعر اللامبالاة، أو عدم إكمال العمل في الوقت المحدد، أو التأخر عن العمل أو المماطلة أثناء المهام، الانسحاب من المحادثات العادية المتعلقة بالعمل، الغضب ومهاجمة الزملاء.

✔ **مرحلة الإرهاق:** في هذه المرحلة يصل الفرد إلى الحد الأقصى الخاص به ولم يعد بإمكانه العمل كما يفعل عادةً. تبدأ المشاكل في العمل في استهلاكه إلى درجة أن تصبح مهووسًا بها، شعوره أيضا بالخدر وبشك شديد في نفسه، الصداع المزمن ومشاكل في المعدة ومشاكل في الجهاز الهضمي. وقد يلاحظ الأصدقاء وأفراد العائلة أيضًا تغيرات سلوكية.

✔ **مرحلة الإرهاق المعتاد:** إذا ترك الفرد دون علاج، يمكن أن يصبح الإرهاق جزءًا من حياته اليومية ويؤدي في النهاية إلى القلق أو الاكتئاب. وشعوره بالتعب العقلي والجسدي المزمن الذي يمنعه من العمل.(https://integrisok.com/resources/on-your-health/2021/november/what-are-the-5-stages-of-burnout)

وحسب " ايدلوايش وبرودسكي" فإن المصاب بالاحتراق النفسي يمر بثلاث مراحل وهي:

- **المرحلة الأولى:** وهي مرحلة وجود ضغط ناجم عن عدم التوازن بين متطلبات العمل والقدرات اللازمة لتنفيذه من قبل الفرد القائم بهذا العمل.

المرحلة الثانية: وهي نتيجة للمرحلة الأولى، والتي هي رد الفعل الانفعالي لحالة عدم التوازن. حيث يشعر الفرد بالقلق والتعب، والإجهاد الناجم عن الضغوط التي تولدها متطلبات العمل.

المرحلة الثالثة: مجموعة التغيرات في اتجاهات الفرد وسلوكه، مثل الميل لمعاملة الأشخاص المتعامل معهم بطريقة آلية، وانشغاله عنهم بالاتجاه نحو إشباع حاجاته الشخصية مما ينجم عنه التقليل من الالتزام الذاتي بالمسؤولية الوظيفية. **(عزة,2021, ص387)**

9- الوقاية من الاحتراق النفسي:

إن حالة الاحتراق النفسي ليست بالدائمة، وبالإمكان تفاديها والوقاية منها فعند تلبية العامل لأدواره والمتمثلة في حياة متوازنة من حيث (النشاط الحركي، الاسترخاء الذهني...) من الأمور الحيوية والمكملة للجهود التي تعمل على تفادي الاحتراق النفسي.

وبصورة عامة يوصي الباحثون **الفرد** بإتباع الخطوات التالية:

✔ التعرف على العلامات المبكرة للاحتراق النفسي لتسهيل التحكم فيه.

✔ تحديد كيفية الأداء عندما يكون الخزان العاطفي ممتلئًا. وبهذه الطريقة، يكون لدى الفرد دليل إرشادي لقياس كيفية سير الأمور مع مرور الوقت.

✔ ممارسة الرياضة بانتظام تحسن الصحة الجسدية والعقلية، وتعزز القدرة على التعامل مع التوتر المفرط.

✔ تعلم كيفية إدارة عبء العمل, وتحديد أولويات المهام حسب الأهمية، وعدم تتردد في تفويض المسؤوليات عندما يكون الكثير من المسؤوليات على عاتق الفرد.

✔ ممارسة الرعاية الذاتية ومنح النفس راحة ذهنية.

✔ تعلم وضع الحدود وطلب المساعدة.

✔ إعطاء وقت للنفس. قضاء وقتًا بمفرده كل يوم حتى يتمكن من التركيز على المهام المهمة.

✔ تحديث المهارات بالاستمرار, والتأكد من الحصول على المهارات التي تحتاجها لعملك

✔ البحث عن هواية تمكن من الاسترخاء وتمنع الإرهاق وتحسن نوعية الحياة.

✔ تجنب الحديث السلبي عن النفس من خلال محاولة إعادة صياغة الأفكار وتحويلها إلى شيء أكثر إنتاجية.

✔ ممارسة اليقظة الذهنية وهي أسلوب تفكير يطلب من الفرد التركيز على ما يحدث في الوقت الحاضر.

✔ جرب التأمل للتخلص من التوتر. **(Ertel& Anwar, 2022)**

ومن الوسائل **التنظيمية** والتي تكمن في دور الإدارة في مساعدة العاملين بها على محاولة التخلص من الاحتراق النفسي والحد منه نذكر ما يلي:

- الواقعية في التوقعات المهنية وعدم المبالغة فيها.
- مساندة الفرد ماديا عند وجود إتقان في الخدمات.
- الابتعاد عن الجمود في الأدوار والمسؤوليات.
- تفويض المزيد من الصلاحيات التي تمنح الفرد مساحة أوسع من الاستقلالية في اتخاذ قراراته المهنية وتشعره بقدر أكبر من المسؤولية.
- الاستعادة بأخصائي نفسي لتقديم العون والمشورة اللازمة.
- تقييم الأداء ومنح التقدير الكافي له.
- الإيجابية في التعامل مع الضغوط وحسن إدارتها.
- التواصل بين الزملاء وتقديم الدعم والمؤازرة لمن يطلبها أو يحتاجها. **(ذياب,2018, ص11)**

10- علاج الاحتراق النفسي:

يعد العلاج السلوكي المعرفي **(CBT)** علاج فعال للأشخاص الذين يعانون من الاحتراق النفسي. ويمكن تقديمه كعلاج فردي، أو في مجموعات، أو جنبًا إلى جنب مع أنواع أخرى من المساعدة مثل الاستشارة المهنية أو العمل مع أصحاب العمل. هناك أيضًا بعض الدراسات نصت على أن علاج القبول والالتزام **(ACT)** قد يكون لديه القدرة على تقليل الاحتراق النفسي.

العلاج السلوكي المعرفي (CBT): هو شكل شائع من العلاج بالكلام. على عكس بعض العلاجات الأخرى، فهو منظم تمامًا. بعد التحدث عن الأمور حتى يفهم المعالج الخاص بك مشـكلتك، يمكنك أن تتوقع تحديد بعض الأهداف حتى يعرف كلاكما ما تعملان على تحقيقه. في بداية معظم الجلسـات، سـتضـع أنت ومعالجك جدول أعمال حتى تتمكنا من الاتفاق على ما ستركز عليه تلك الجلسة.**(Ahola et al, 2017, p 02)**

بعض " نقاط" العلاج السلوكي المعرفي الفعال للاحتراق النفسي يمكن أن تشمل:

✔ تقييم ومراقبة أعراض الاحتراق النفسي التي يعاني منها الفرد.

✔ تطوير فهم مشـترك لما يحافظ على الاحتراق النفسـي لديه, وعادة ما يتم اسـتخلاص ذلك على أنه "صياغة".

✔ التعرف على أسباب التوتر والإرهاق.

✔ معالجة عوامل نمط الحياة التي قد تلعب دورًا (مثل صـــعوبات النوم, وممارســـة الرياضة).

✔ معالجة الأفكار والمعتقدات السلبية التي تساهم في الاحتراق النفسي.

✔ تطوير مهارات جديدة متعلقة بالعمل (مثل مهارات الاتصـــال أو إدارة الوقت أو إدارة الصراعات مع الآخرين).

✔ ممارسة الأنشطة الترفيهية التي يستمتع بها وتساعده على التعافي.

✔ تطوير طرق للاسترخاء.

✔ وضع خطة تساعد على الحفاظ على التقدم وتجنب الانتكاسات في المستقبل.

خلاصة الفصل:

استنادًا إلى ما سبق في هذا الفصل، يمكن تلخيص الاحتراق النفسي على أنه حالة من الإنهاك أو الاستنزاف البدني والانفعالي، تُسبّب شعورًا شديدًا ومستمرًا بالتوتر، ويظهر هذا الشعور من خلال ثلاثة أبعاد: الاستنزاف الانفعالي، تبلد المشاعر، ونقص الإنجاز الشخصي، إلى جانب الأعراض المصاحبة لها. وقد تناول الطالبة التطور التاريخي لمفهوم الاحتراق النفسي، وبعض المتغيرات المرتبطة به، مستويات وأبعاد الاحتراق النفسي، الأطر النظرية المفسرة له، أعراضه ومؤشراته، أسبابه، مراحله، وطرق الوقاية والعلاج.

الباب الثاني

الجانب الميداني

الفصل الثالث

الإجراءات المنهجية للدّراسة في جانبها الميداني.

تمهيد:

بعد التطرق في الجانب النظري إلى أهم محاور الدراســـة، يأتي الجانب الميداني لتطبيق هذه المعارف والتحقق من فرضيات البحث. وقبل الشروع في الدراسة الأساسية، تم إجراء دراســة اســتطلاعية بهدف اختبار صــلاحية أداة البحث والتأكد من وضــوحها وملاءمتها لعينة الدراسة، إضافة إلى تحديد ظروف التطبيق زمانياً ومكانياً. وقد سمحت هذه الدراسة بضــبط إجراءات التطبيق والتأكد من الخصــائص الســيكومترية للأداة، مما مهد لإجراء الدراسة الأساسية في ظروف مناسبة. وعليه، سيتم في هذا الفصل عرض المنهج المتبع، وعينة الدراسة، وحدودها الزمانية والمكانية، وأدوات جمع البيانات، بالإضافة إلى الأساليب الإحصائية المعتمدة.

1- الدراسة الاستطلاعية:

1-1 أهداف الدراسة الاستطلاعية:

تكمن أهداف الدراسة الاستطلاعية فيما يلي:

- التأكد من إمكانية تطبيق الدراسة الميدانية ومدى صلاحية الاستمرار فيها.
- التحقق من ملاءمة خطة البحث ومقياس الاحتراق النفسي المستعمل في الدراسة.
- التأكد من مدى وضوح بنود المقياس بالنسبة لأفراد العينة وسهولة الإجابة عنها.
- الكشـــف عن مدى عملية إجراءات الدراســـة الميدانية وإمكانية تطبيقها في الظروف الحقيقية.
- إجراء اختبار أولي لفرضـيات الدراسـة بما يسـمح بالحصـول على مؤشـرات أولية حول النتائج المتوقعة.
- التحقق من كفاية المقياس المعتمد في قياس الاحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم الابتدائي.

- التعرف على الصـــعوبات التي قد تواجه الباحثة أثناء التطبيق الميداني والعمل على تفاديها قبل الدراسة الأساسية .

- المســاهمة في توفير الوقت والجهد من خلال ضــبط إجراءات البحث وتحســينها قبل التطبيق النهائي.

1-2 عينة الدراسة الاستطلاعية:

تم اختيار عينة الدراسة الاستطلاعية وقد شملت **30** أستاذ وأستاذة للتعليم الابتدائي من ابتدائية أوباح محمد وابتدائية مايدي علي بمدينة مســـعد وقد اعتمدنا في اختيارها عن طريق العينة القصدية على أساس أنها تحقق لنا أغراض الدراسة الاستطلاعية التي نسعى لتحقيق أهدافها المسطرة.

1-3 خصائص عينة الدراسة الاستطلاعية:

تتمثل خصائص العينة الاستطلاعية في ما يلي:

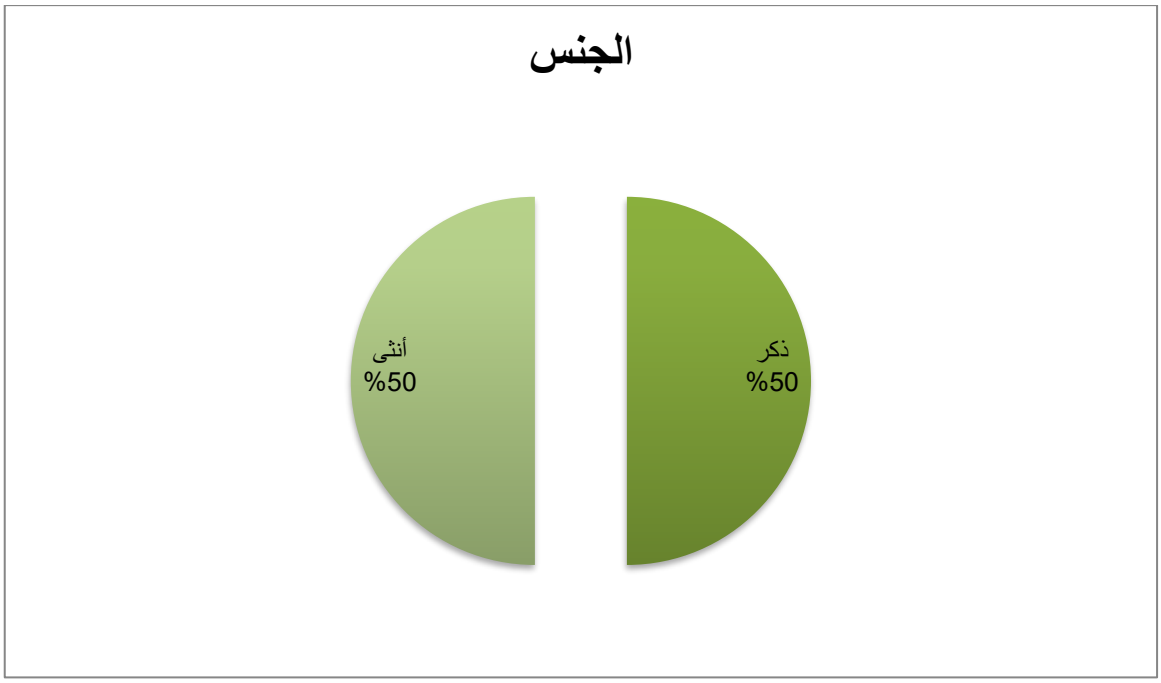
من حيث متغير الجنس:

الجدول الرقم (01) *توزيع أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية حسب متغير الجنس.*

البيان	المتغير	التكرار	النسبة المئوية
الجنس	ذكر	15	%50
	أنثى	15	%50
	المجموع	30	%100

من إعداد الطالبة بالاعتماد على مخرجات (Spss v22)

الشكل الرقم (01) *توزيع أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية حسب متغير الجنس.*



من إعداد الطالبة بالاعتماد على Excel 2010

يلاحظ من الجدول الرقم **(01)** والشـــكل رقم **(01)** أن نســـبة الإناث بلغت **50%,** في حين بلغت نســـبة الذكور **50%,** وهذا ما يدل على التنوع في الجنس بين أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية.

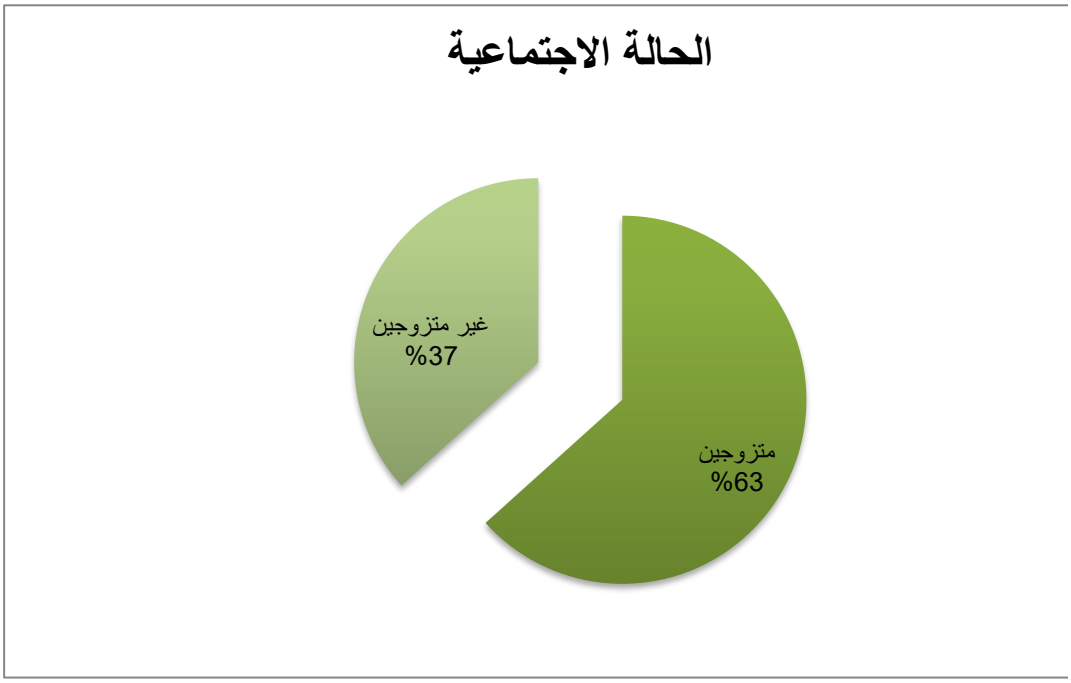
من حيث متغير الحالة الاجتماعية:

الجدول الرقم (02) *توزيع أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية حسب متغير الحالة الاجتماعية*

البيان	المتغير	التكرار	النسبة المئوية
الحالة الاجتماعية	متزوجين	19	%63
	غير متزوجين	11	%37
	المجموع	30	%100

من إعداد الطالبة بالاعتماد على مخرجات (Spss v22)

الشكل الرقم (02) *توزيع أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية حسب متغير الحالة الاجتماعية*



من إعداد الطالبة بالاعتماد على Excel 2010

نلاحظ من الجدول **(02)** والشكل رقم **(02)** أن نسبة أفراد العينة الاستطلاعية المتزوجين بلغت **63 %** وهي أكبر من نســـبة الغير متزوجين و التي بلغت **37 %** و هذا ما يدل على التنوع في الحالة الاجتماعية بين أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية.

من حيث متغير الأقدمية في العمل:

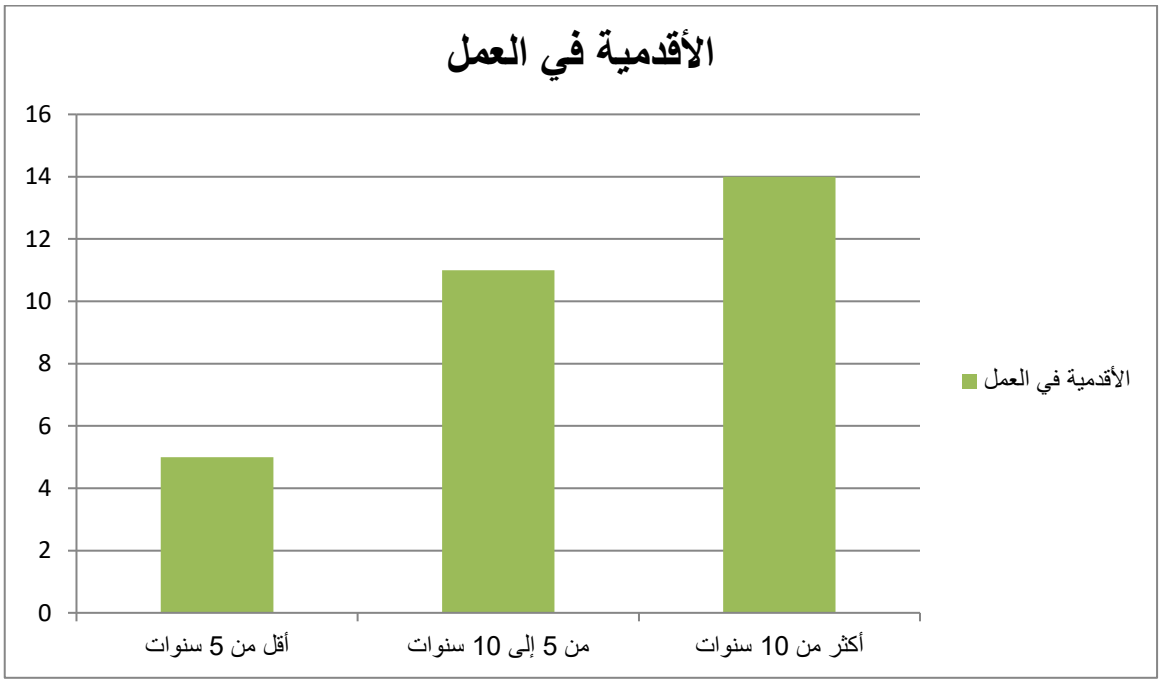
الجدول رقم (03) *توزيع أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية حسب متغير الأقدمية في العمل.*

البيان	المتغير	التكرار	النسبة المئوية
	أقل من 5 سنوات	5	%16.7
	من 5 ســنوات إلى 10 سنوات	11	%36.6

الأقدمية في العمل	**أكثر من 10 سنوات**	14	%46.7
	المجموع	**30**	**%100**

من إعداد الطالبة بالاعتماد على مخرجات Spss v22

الشكل رقم(03) *توزيع أفراد العينة الاستطلاعية حسب متغير الأقدمية في العمل.*



من إعداد الطالبة بالاعتماد على Excel 2010

يلاحظ من خلال الجدول رقم **(03)** والشكل رقم **(03)** أن أكبر نسبة من أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية تتراوح أقدميتهم في العمل أكثر من **10** سنوات بنسبة **46.7%**, ونسبة **36.6%** تتراوح أقدميتهم في العمل من **5** إلى **10** سنوات, ونسبة **16.7%** تتراوح أقدميتهم في العمل أقل من **5** سنوات.

1-4 مكان وزمان إجراء الدراسة الاستطلاعية:

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية بابتدائية أوباح محمد وابتدائية مايدي علي بمدينة مسعد في الفترة الممتدة من 5 أفريل 9 أفريل **2026**.

1-5 إجراءات تطبيق أدوات جمع البيانات للدراسة الاستطلاعية:

تمثلت إجراءات الدراسة الاستطلاعية فيما يلي:

- إعداد مقياس الاحتراق النفسي في صورته الورقية الأولية بغرض التطبيق الاستطلاعي.
- التنسيق الميداني مع إدارة بعض المدارس الابتدائية قصد الحصول على ترخيص تطبيق المقياس.
- اختيار عينة استطلاعية من اساتذة التعليم الابتدائي بطريقة قصدية لتجريب الأداة.
- تطبيق المقياس بشكل فردي على كل أستاذ داخل المؤسسة.
- تقديم توضيحات عامة حول طريقة الإجابة عند الحاجة دون التأثير على إجابات المبحوثين.
- متابعة سير عملية الإجابة بشكل فردي للتأكد من فهم بنود المقياس.
- جمع الاستمارات مباشرة بعد انتهاء كل أستاذ من الإجابة.
- تسجيل الملاحظات الميدانية المتعلقة بمدى وضوح البنود أو وجود صعوبات في الفهم أو الإجابة.
- تحديد الزمن المستغرق في الإجابة على المقياس بهدف تقييم مدى ملاءمته من حيث الوقت.

1- 6 نتائج الدراسة الاستطلاعية:

- إمكانية تطبيق الدراسة الميدانية على العينة المستهدفة، مما يؤكد صلاحية الاستمرار فيها.

– ملاءمة خطة البحث وفاعليتها في اســـتخدام أداة جمع البيانات المعتمدة إتاحة إجراء اختبار أولي لفرضيات الدراسة، بما وفر مؤشرات أولية حول مدى نجاعة هذه الفرضيات.

– كفاية إجراءات البحث وكفاية مقياس الاحتراق النفســـي المســـتخدم في قياس المتغير المدروس.

– المســـاهمة في الكشـــف عن بعض الصـــعوبات غير المتوقعة أثناء التطبيق الميداني تحقيق نوع من الاقتصـــاد في الوقت والجهد من خلال ضـــبط الإجراءات قبل الدراســـة الأساسية.

2- الدراسة الأساسية:

2-1 منهج الدراسة:

تم استخدام المنهج الوصفي باعتباره الأنسب لهذه الدراسة, حيث يسمح بوصف الاحتراق النفســـي لدى أســـاتذة التعليم الابتدائي أفراد عينة الدراســـة وصـــفا دقيقا, ويعبر عن هذه المتغيرات كما وكيفا, وبواسطته يتم استخلاص النتائج وتقييمها واختبار فرضيات دراستنا, وهو الذي يعرف بأنه: "المنهج الذي يســتخدم بشــكل خاص في فحص الظواهر كما هي. حيث يوفر وصفا مباشرا ودقيقا للظواهر قيد الدراسة ويعبر عنها تعبيرا كيفيا وكميا".

(Mirko, 2022, p2)

2-2 مجتمع وعيّنة الدراسة:

أ- مجتمع الدراســـة الأســـاســـية: لتحقيق أهداف الدراســـة قامت الطالبة بتحديد مجتمع الدراســة والذي يتمثل في أســاتذة التعليم الابتدائي ببعض المدارس الابتدائية بمدينة مســعد محل الدراسة.

ب- عيّنة الدراسة الأساسية:

اشتملت عينة الدراسة الأساسية على **(60)** أستاذ وأستاذة من أساتذة التعليم الابتدائي من المدارس الابتدائية بمدينة مســـعد (ابتدائية أوباح محمد، ابتدائية جرعوب قويدر، ابتدائية

المجمع الجديد الضاية) وقد اعتمدنا في اختيارها عن طريق العينة القصدية والتي تتناسب مع أهداف الدراســـة الحالية حيث " يختار الباحث هذه العينة انطلاقا من هدفه, وعلى أساس توفر خصائص وصفات محددة في مفردات عينته تكون هي الصفات التي يتميز بها المجتمع الإحصائي. **(حنون, 2023. ص222)**

2-3 خصائص عيّنة الدراسة الأساسية:

تتمثل خصائص عينة الدراسة الأساسية فيما يلي:

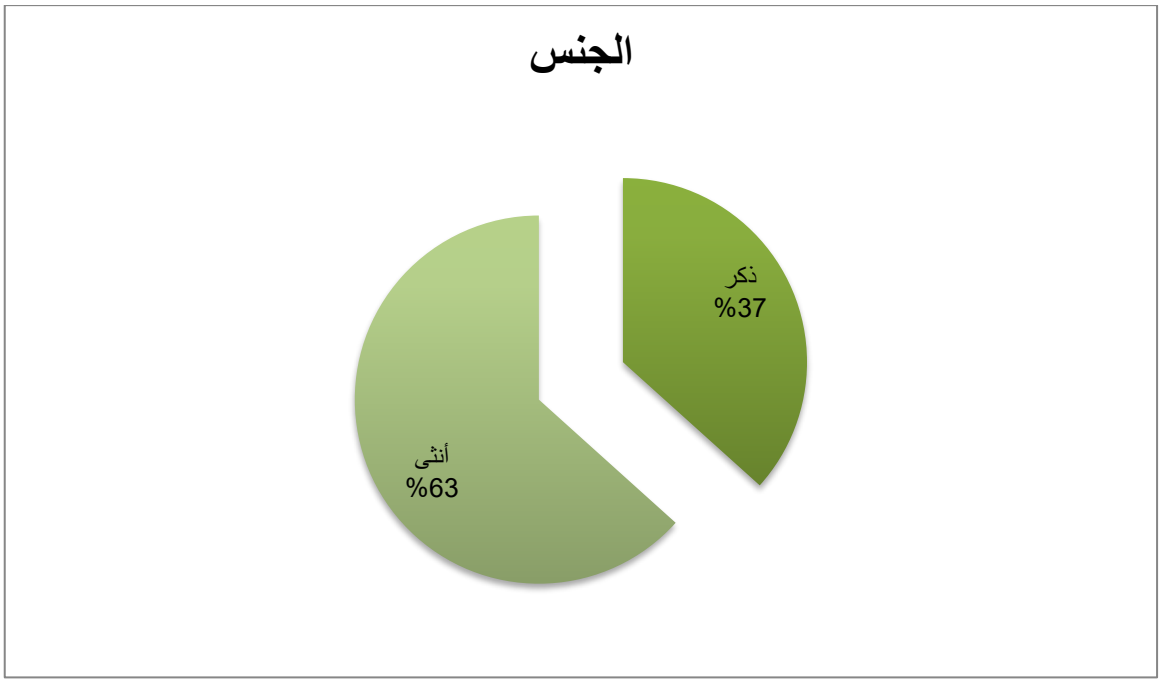
توزيع أفراد العينة الأساسية حسب متغير عدد الجنس:

الجدول رقم (04) *التالي توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير الجنس:*

البيان	المتغير	التكرار	النسبة المئوية
الجنس	ذكر	22	%37
	أنثى	38	%63
	المجموع	**60**	**%100**

من إعداد الطالبة بالاعتماد على مخرجات (Spss v22)

الشكل رقم(04) *توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية حسب متغير الجنس*



من إعداد الطالبة بالاعتماد على Excel 2010

يلاحظ من خلال الجدول رقم (**04**) والشـكل رقم (**04**) أن أغلبية أفراد عينة الدراسـة الأساسية إناث بنسبة **63%,** في حين بلغت نسبة الذكور **37%**, وهذا ما يدل على التنوع في الجنس بين أفراد عينة الدراسة الأساسية.

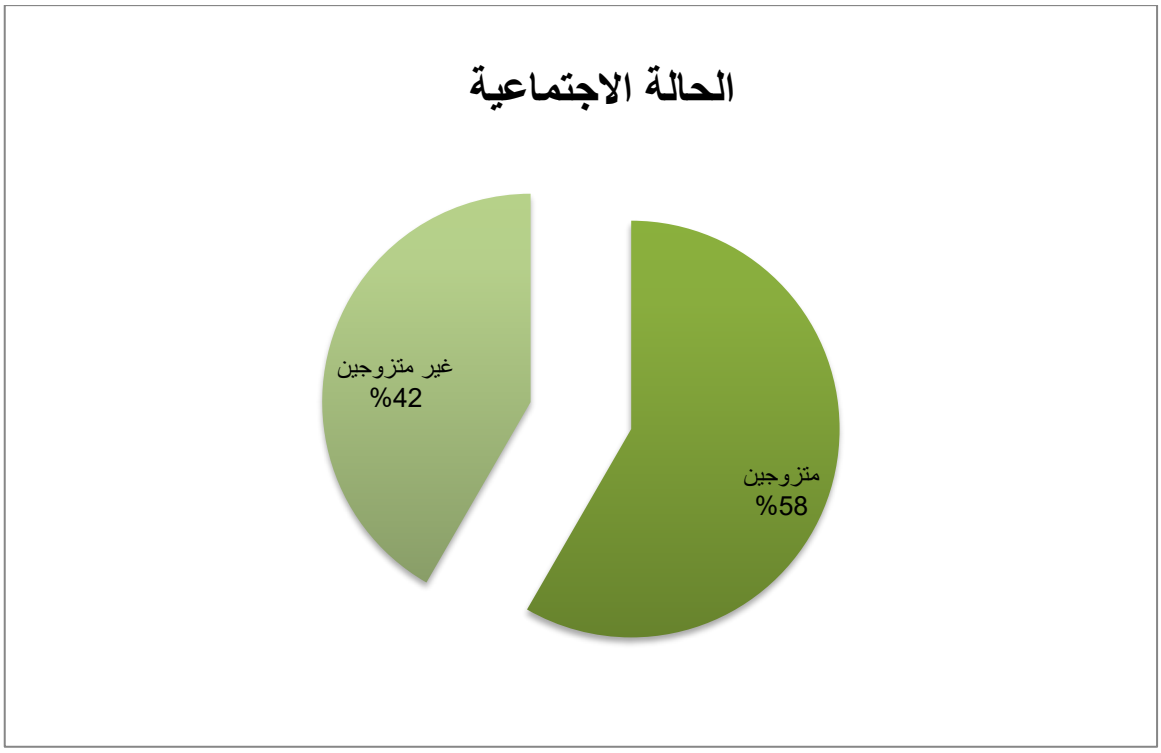
توزيع أفراد العينة الأساسية حسب متغير الحالة الاجتماعية:

الجدول رقم (05) *توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية حسب متغير الحالة الاجتماعية:*

البيان	المتغير	التكرار	النسبة المئوية
الحالة الاجتماعية	متزوجين	35	%58
	غير متزوجين	25	%42
	المجموع	60	%100

من إعداد الطالبة بالاعتماد على مخرجات Spss v22

الشكل رقم(05) *توزيع أفراد العينة الأساسية حسب متغير الحالة الاجتماعية*



من إعداد الطالبة بالاعتماد على Excel 2010

يلاحظ من خلال الجدول رقم (**05**) والشكل رقم (**05**) أن أكبر نسبة من أفراد عينة الدراسة متزوجين بنسبة **58%,** في حين بلغت نسبة الغير متزوجين **42%,** وهذا ما يدل على التنوع في الحالة الاجتماعية بين أفراد العينة الأساسية.

من حيث متغير الأقدمية في العمل:

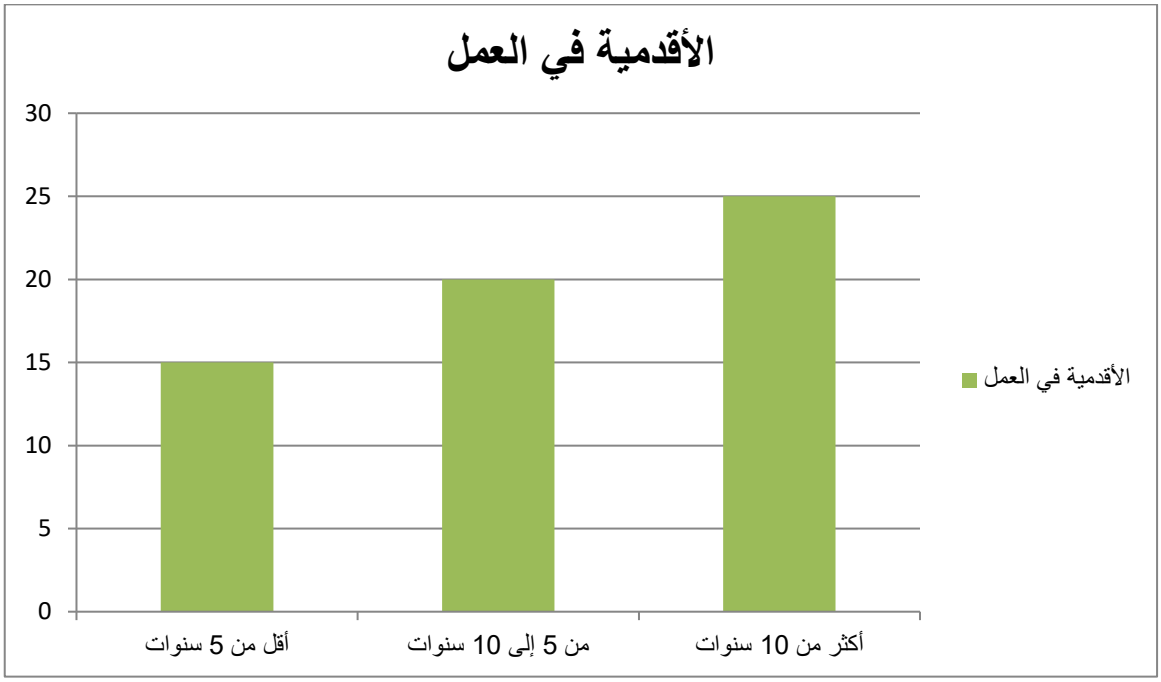
الجدول رقم (06) *توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية حسب متغير الأقدمية في العمل.*

البيان	المتغير	التكرار	النسبة المئوية
الأقدمية في العمل	أقل من 5 سنوات	15	%25
	من 5 سنوات إلى 10 سنوات	20	%33
	أكثر من 10 سنوات	25	%42

	المجموع	60	%100

من إعداد الطالبة بالاعتماد على مخرجات Spss v22

الشكل رقم(06) *توزيع أفراد العينة الأساسية حسب متغير الأقدمية في العمل.*



من إعداد الطالبة بالاعتماد على Excel 2010

يلاحظ من خلال الجدول رقم **(06)** والشـــكل رقم **(06)** أن أكبر نســـبة من أفراد عينة الدراسـة الأسـاسـية تتراوح أقدميتهم في العمل أكثر من **10** سـنوات بنسـبة **42 %**, ونسـبة **33%** تتراوح أقدميتهم في العمل من **5** إلى **10** سـنوات, ونسـبة **25%** تتراوح أقدميتهم في العمل أقل من **5** سنوات.

2-4 حدود الدراسة الأساسية:

أ- **الحدود المكانية:** تم إجراء الدراســـة في بعض ابتدائيات مدينة مســـعد والمتمثلة في ابتدائيات (أوباح محمد، جرعوب قويدر، المجمع الجديد الضاية).

ب- الحدود الزمانية: تتحدد هذه الدراسة بالسياق الزمني التي أجريت فيه وهو السنة الجامعية **2026/2025**, واقتصر جانب الدراسة على المدة الزمنية الممتدة من **12** إلى غاية **16 أفريل 2026.**

2-5 أدوات جمع البيانات:

مقياس الاحتراق النفسي:

أ- وصف وسلم تنقيط المقياس:

اعتمدنا في هذه الدراسة على مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي في نسخته المخصصة للمهن المساعدة (1981)، مع استخدام النسخة المكيفة للبيئة الجزائرية (نصراوي صباح، 2016). يتكون المقياس من 22 عبارة، ويتم تصحيحه وفق سلم تنقيط سباعي يبدأ من (0) الذي يمثل "لا أعاني مطلقا" وصولا إلى (6) الذي يمثل "كل يوم". وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين صفر كحد أدنى و132 كحد أقصى، حيث تعكس الدرجات المرتفعة مستويات عالية من الاحتراق النفسي.

ب- الخصائص السيكومترية للمقياس:

ب-1 صدق المقياس:

تم التحقق من صدق المقياس باستخدام الصدق التمييزي، بأسلوب المقارنة الطرفية وتقوم هذه الطريقة "على أحد مفاهيم الصدق، وهو قدرة الاستبيان على التمييز بين طرفي الخاصية التي يقيسها". **(معمرية, 2022, ص 214)**

حيث تم ترتيب درجات أفراد العينة على المقياس في توزيع تصاعدي، ثم سحب **27%** من طرفي التوزيع، لنتحصل على **8** أفراد من طرفي التوزيع، بمعنى صارت لدينا عينتان متطرفتان متساويتان، عدد أفراد كل مجموعة يساوي **8** (أفراد). تسمى إحداهما العينة العليا، والأخرى العينة الدنيا. بعدها تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات

المعيارية لكلا العينتين، ثم حساب قيمة اختبار "ت" لعينتين مستقلتين لدلالة الفروق بين المجموعتين المتطرفتين والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول رقم (07): *يبين دلالة الفروق بين متوسطي العينة العليا والعينة الدنيا في الاحتراق النفسي*

العينة / المتغير	العينة العليا ن= 8 المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العينة الدنيا ن= 8 المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	الدلالة
الاحتراق النفسي	114.3750	9.15220	42.1250	11.43210	13.954	دال عند مستوى 0.05

يتبين من الجدول رقم **(07)** أنّ قيمة "ت" لدلالة الفروق بين المتوسطين دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة **0.05** لدلالة الطرفين, مما يشير إلى أن المقياس له القدرة على التمييز بين المجموعتين المتطرفتين, مما يدل على صدق المقياس.

ب-2 الثبات: بطريقة ألفا كرونباخ:

جدول رقم (08): *يبين معامل ثبات مقياس الاحتراق النفسي باستخدام ألفا كرونباخ*

عدد البنود	**22**
معامل ألفا كرونباخ	**0.845**

يتضح من خلال الجدول رقم **(08)** أنّ معامل الثبات باستخدام معامل (ألفا كرونباخ) يساوي **0.845** وهي قيمة مقبولة جدا, وتشير إلى تمتع الاستبيان بثبات ذو درجة عالية.

- بطريقة التجزئة النصفية:

في هذه الطريقة, يتمّ تقسيم المقياس بعد تطبيقه إلى نصفين متكافئين وحساب معامل ارتباط كل نصف على حدا الحصول على معامل ثبات الاختبار ككل من خلال المعادلات الإحصائية المناسبة لذلك (سبيرمان براون, جوثمان, أو رولون), ويكون المقياس ثابتا إذا كان معامل الارتباط عاليا. **(بشتة, بوعموشة, 2020, ص127)**

تَمّ تقسيم المقياس إلى نصفين متساويين نصف يمثل البنود الفردية والآخر يمثل البنود الزوجية ثم حساب معامل الارتباط بين النصفين, وتَمّ تصحيح الطول من خلال معادلة **سبيرمان براون وجوثمان.**

جدول رقم (09): *يبين معامل ثبات مقياس الاحتراق النفسي باستخدام التجزئة النصفية*

عدد البنود	معامل الارتباط بيرسون قبل التصحيح	تصحيح المعامل بمعادلة سبيرمان براون	جوثمان
22	0.798	0.888	0.881

يتضح من خلال الجدول رقم **(09)** أنّ معامل الثبات باستخدام طريقة التجزئة النصفية يساوي **0.798** وبعد تصحيح الطول تم الحصول على **0.888** وهي قيمة مقبولة جدا، وتشير إلى تمتع الاستبيان بثبات عال جدا.

2-6 الأساليب الإحصائية المستخدمة:

إن طبيعة الدراسة وأهدافها وصياغة فرضياتها يفرض أساليب إحصائية خاصة، تساعد في الوصول إلى نتائج ومعطيات، نحلل ونناقش ونفسر من خلالها الظاهرة موضوع الدراسة، وللتحقق من فروض الدراسة تم استخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية **spss 22** كما تم الاعتماد على جملة من الأساليب الإحصائية المناسبة لطبيعة تصميم الدراسة وهي كما يلي:

أ- معامل الارتباط بيرسون (Person) :

يعتبر معامل الارتباط بيرســـون من أشـــهر معاملات الارتباط المعتمدة في علم النفس والتربية وغيرها من العلوم الأخرى، يرمز له بالرمز r وهو أحد المؤشـــرات الإحصـــائية البارامترية، تتراوح قيمته من **-1** و **1** مرورا **بالصفر. (بكوش. قرحات. 2023, ص 268)**

ب - اختبار ت لعينة واحدة:

يهدف اختبار ت لعينة واحدة **(one sample t-test)** إلى اختبار فرضـيات الفروق بين متوسـطات عينة الدراسـة ومتوسـط المجتمع أو المتوسـط الافتراضـي، ويتم ذلك من خلال المقارنة بين القيمة المحسوبة والقيمة المجدولة. **(Gregory& Victoria, 2022, p77)**

ج- اختبار ت لعينتين مستقلتين:

هو أحد الاختبارات الإحصـــائية المهمة، والذي يســـتخدم لاختبار الفروق المعنوية بين المتوسـطات لعينتين مسـتقلتين **(Independent samples)**, ومن أمثلة ذلك مجموعة من الذكور ومجموعة أخرى من الذكور في اختبار ما, وفي هذه الحالة يكون متوســـط أداء العينة الأولى مستقلا عن أداء العينة الثانية. **(بلبكاي, 2018, ص180)**

د- اختبار التحليل التباين الأحادي (ANOVA):

هو تحليل تباين متغير تابع لعدة مجموعات مستقلة، بمعنى انه يهتم بتحليل بيانات متغير تابع في ضـوء متغير مسـتقل يتضـمن عدة مسـتويات هي المجموعات، يشـترط أن يكون عدد المستويات أو الحالات الممثلة للمتغير المستقل أكبر أو تساوي ثلاث حالات. **(فالته, برني, 2019, ص19)**

هـ- المتوسط الحسابي:

يمثل المتوسـط الحسـابي المعدل العام لأفراد العينة في الخاصـية المدروسـة, يحسـب عن طريق جمع كل القيم وقسمتها على أفراد العينة.

و- الانحراف المعياري:

يعتبر أهم مقاييس التشتت، ويمثل مجموع انحراف الدرجات عن متوسطها الحسابي، أي مجموعة قيم بعد كل درجة من درجات السلسلة عن المتوسط الحسابي لها. **(جديدي, جلول, 2021, ص345)**

ز-النسب المئوية:

يُعتمد عليها في تحديد نسب فئات مجتمع الدراسة بالنسبة للمجتمع الكلي ونسب تواجد فئات عينة الدراسة بالنسبة للعينة الكلية.

خلاصة الفصل:

يتضمن هذا الفصل عرض الإجراءات المنهجية المعتمدة في الدراسة الميدانية، من خلال تحديد المنهج المتبع، وعينة الدراسة، وحدودها الزمانية والمكانية، إضافة إلى أدوات جمع البيانات وخصائصها السيكومترية، وكذا الأساليب الإحصائية المستخدمة في تحليل البيانات. وقد مكنت هذه الإجراءات الطالبتين من جمع بيانات دقيقة وموثوقة تسمح باختبار فرضيات الدراسة وتحليل نتائجها بطريقة علمية.

الفصل الرابع

عرض ومناقشة وتفسير نتائج الدّراسة

تمهيد:

يُعدّ هذا الفصل مرحلة أساسية في الدراسة، حيث يتم فيه عرض النتائج المتوصل إليها بعد معالجة البيانات إحصائيا، ثم مناقشتها وتفسيرها في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة. ويهدف هذا الفصل إلى تقديم قراءة علمية للمعطيات الميدانية، وفهم دلالاتها في إطار موضوع الدراسة، بما يسمح بإبراز المعاني العلمية التي تعكسها النتائج المتحصل عليها.

1- عرض ومناقشة وتفسير النتائج في ضوء الفرضيات:

1-1 عرض نتائج الفرضية الأولى: مستوى الاحتراق النفسي مرتفع لدى أساتذة التعليم الابتدائي.

جدول رقم (10) *قيمة اختبار ت لعينة واحدة لمقياس الاحتراق النفسي.*

البيانات المتغير	حجم العينة	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	قيمة "ت"	قيمة الدلالة المحسوبة	مستوى الدلالة المعتمد	الدلالة
الاحتراق النفسي	60	66	94.8167	15.664	0.000	0.05	**دالّة**

يُلاحظ من خلال الجدول رقم **(10)** أنّ قيمة ت لعينة واحدة **(ت = 15.664)** وهي دالّة إحصائيا، لأن قيمة الدلالة المحسوبة تساوي **(0.000)** وهي أصغر من قيمة مستوى الدلالة المعتمد لدينا **(0.05)**, وهذا يعني أنّه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي لدى أساتذة التعليم الابتدائي في مستوى الاحتراق النفسي والفروق لصالح المتوسط الحسابي.

2-1 مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الأولى:

يتبين من خلال نتائج الفرضية الأولى, مستوى الاحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم الابتدائي أفراد عينة الدراسة مرتفع, حيث بلغ متوسطهم الحسابي **(94.8167)** والذي قيمته أكبر مقارنة بالمتوسط الفرضي **(66)**, وعليه فرضية بحثنا تحققت.

أظهرت نتائج الدراسة الحالية أن مستوى الاحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم الابتدائي جاء مرتفعا، ويمكن تفسير هذه النتيجة من خلال طبيعة المهنة التعليمية في المرحلة الابتدائية وما تفرضه من ضغوط يومية متراكمة، إضافة إلى ما أكدته الدراسات السابقة في نفس المجال. حيث تتفق هذه النتيجة مع دراسة دبابي (2012) التي سجلت وجود احتراق نفسي مرتفع لدى أفراد العينة، ومع دراسة قيرع وآخرون (2022) التي أظهرت ارتفاعا واضحا في بعدي الإنهاك الانفعالي وتدني الشعور بالإنجاز، وهو ما يعكس أن المعلم قد يصل إلى حالة من الإرهاق النفسي وفقدان الإحساس بجدوى المجهود المبذول مع التلاميذ. كما تتقاطع هذه النتائج مع دراسة نبال عباس (2021) التي بينت ارتفاع درجات الاحتراق النفسي لدى المعلمين، مع تفاوت ذلك حسب الجنس والخبرة، مما يؤكد أن هذه الظاهرة ليست ظرفية بل مرتبطة بطبيعة العمل التربوي ذاته. كما تدعم دراسة Montgomery & Rupp (2022) هذه النتيجة من خلال تأكيدها على وجود مستوى مرتفع من الاحتراق النفسي لدى المعلمين، وربطها بشكل مباشر بضغط العمل، حيث اعتبر ضغط المهام وكثافتها من أهم العوامل المفسرة لارتفاع جميع أبعاد الاحتراق النفسي، خاصة الإنهاك الانفعالي. ومن جهة أخرى، تشير دراسة Prieto-Ursua & Hernandez-Ramos (2021) إلى وجود مستوى متوسط إلى مرتفع من الاحتراق النفسي، مع بروز واضح لبعد الإنهاك الانفعالي، وهو ما ينسجم مع طبيعة النتائج الحالية ويؤكد أن هذا البعد هو الأكثر حساسية لدى الفئات التعليمية. ويمكن تفسير ارتفاع مستوى الاحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم الابتدائي بعدة عوامل متداخلة، أهمها الضغط

المهني اليومي المرتبط بكثرة الأقسام، وتنوع مستويات التلاميذ، والحاجة المستمرة إلى التكيف مع سلوكات غير مستقرة تربويا، إضافة إلى الأعباء البيداغوجية والإدارية التي تتجاوز مجرد التدريس داخل القسم. كما أن التعامل المستمر مع الأطفال في هذه المرحلة العمرية يتطلب جهدا عاطفيا وانفعاليا كبيرا، حيث يجد الأستاذ نفسه مطالبا بالجمع بين التعليم والتوجيه والتربية ومعالجة السلوكيات، وهو ما يرفع من مستوى الاستنزاف النفسي مع مرور الوقت. إضافة إلى ذلك، فإن غياب الدعم الكافي أحيانا داخل المؤسسة، وكثرة التغيرات في البرامج والمناهج، يزيد من الشعور بالضغط وعدم الاستقرار المهني، مما يساهم في تزايد الشعور بالإجهاد وفقدان الحافز المهني، وهو أحد أهم مكونات الاحتراق النفسي. وبذلك يمكن القول إن ارتفاع مستوى الاحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم الابتدائي هو نتيجة طبيعية لتراكم ضغوط مهنية وتنظيمية وانفعالية، تجعل هذه الفئة أكثر عرضة للاستنزاف النفسي مقارنة ببعض المهن الأخرى الأقل تماساً اليومي مع المتطلبات التربوية والانفعالية.

1-3 عرض نتائج الفرضية الثانية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم الابتدائي تعزى لمتغير الجنس:(ذكر / أنثى)

جدول رقم(11) *اختبار ت لعينيتين مستقلتين (ذكر / أنثى) في مقياس الاحتراق النفسي.*

المتغيّر	حجم العينّة		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	قيمة الدلالة المحسوبة	مستوى الدلالة	الدّلالة
الاحتراق النفسي	**60**	الذكور (22)	88.4211	13.43210	**2.871**	**0.006**	**0.05**	**دّالة**
		الإناث (38)	98.4211	12.15200				

يتّضح من خلال الجدول رقم **(11)** أنّ قيمة ت لعينتين مستقلتين **(ت = 2.871)** وهي دالّة إحصائيا, لأن قيمة الدلالة المحسوبة تساوي **(0.006)** وهي أقل من قيمة مستوى الدلالة المعتمد لدينا **(0.05)**. وهذا يعني أنّه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أساتذة التعليم الابتدائي الذكور والإناث في مستوى الاحتراق النفسي، وعليه فالفرضية تحققت.

أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق في مستوى الاحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم الابتدائي تعزى لمتغير الجنس، ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء طبيعة الأدوار المهنية والاجتماعية التي يقوم بها كل من المعلمين والمعلمات، إضافة إلى ما جاءت به الدراسات السابقة من نتائج متباينة حول هذا المتغير. حيث تتفق هذه النتيجة مع دراسة نبال عباس (2021) التي بينت أن المعلمات سجلن درجات أعلى في الاحتراق النفسي مقارنة بالمعلمين الذكور، كما تدعمها دراسة Prieto-Ursua & Hernandez-Ramos (2021) التي أظهرت وجود فروق في بعض أبعاد الاحتراق النفسي، خاصة بعد الإنهاك الانفعالي، مع تسجيل مستويات أعلى لدى الإناث. ويُفسر ذلك غالبا بزيادة العبء الانفعالي الذي تتحمله المعلمة نتيجة التفاعل المستمر مع التلاميذ وما يتطلبه من صبر ومجهود عاطفي كبير. في المقابل، تختلف هذه النتيجة مع دراسة دبابي (2012) التي لم تجد فروقاً في درجة الاحتراق النفسي تعزى للجنس، وكذلك مع دراسة Montgomery & Rupp (2022) التي لم تسجل فروقاً دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في معظم أبعاد الاحتراق النفسي، رغم ملاحظة ارتفاع طفيف في الإنهاك الانفعالي لدى الإناث دون أن يصل إلى مستوى دال. كما يمكن الإشارة إلى أن دراسة قيرع وآخرون (2022) أظهرت وجود فروق تعزى للجنس في بعض الأبعاد، مما يؤكد أن نتائج هذا المتغير ليست ثابتة، بل تختلف حسب طبيعة البيئة المهنية وظروف العمل. ويمكن تفسير وجود فروق في هذه الدراسة بكون المعلمات في التعليم الابتدائي غالبا ما يتحملن أعباء مضاعفة، تجمع بين المسؤولية المهنية داخل القسم والالتزامات الأسرية والاجتماعية خارج

المدرسة، وهو ما يزيد من مستوى الضغط النفسي ويجعل احتمال تعرضهن للاحتراق النفسي أكبر مقارنة بالذكور. كما أن طبيعة العمل التربوي في المرحلة الابتدائية تتطلب تفاعلا عاطفيا مستمرا، وهو ما قد يؤثر بشكل أكبر على الإناث نظرا لارتفاع الحساسية الانفعالية في سياق الضغوط اليومية المتكررة. وبذلك يمكن القول إن الفروق المسجلة في مستوى الاحتراق النفسي تعزى لمتغير الجنس تعكس تباين طبيعة الأدوار والضغوط التي يتعرض لها كل من المعلمين والمعلمات، أكثر من كونها فروقا ثابتة في حد ذاتها.

4-1 عرض نتائج الفرضية الثالثة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم الابتدائي تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية:(متزوج / غير متزوج)

جدول رقم(12) *اختبار ت لعينيتين مستقلتين (متزوج /غير متزوج) في مقياس الاحتراق النفسي.*

المتغيّر	حجم العينّة		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	قيمة الدلالة المحسوبة	مستوى الدلالة	الدّلالة
الاحتراق النفسي	**204**	المتزوجي ن (35)	96.5429	12.45200	**3.671**	**0.001**	**0.05**	**دّالة**
		الغير متزوجين (25)	84.2800	13.11020				

يتّضح من خلال الجدول رقم **(12)** أنّ قيمة ت لعينتين مستقلتين **(ت = 3.671)** وهي دالّة إحصائيا، لأن قيمة الدلالة المحسوبة تساوي **(0.001)** وهي أُقل من قيمة مستوى الدلالة المعتمد لدينا **(0.05)** , وهذا يعني أنّه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أساتذة

التعليم الابتدائي المتزوجين والغير متزوجين في مستوى الاحتراق النفسي، وعليه فالفرضية تحققت.

أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق في مستوى الاحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم الابتدائي تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية، ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء طبيعة المسؤوليات الأسرية والاجتماعية التي تختلف بين الأساتذة المتزوجين وغير المتزوجين، إضافة إلى ما أشارت إليه الدراسات السابقة من تأثير هذا المتغير على مستويات الضغط النفسي. حيث تتفق هذه النتيجة مع دراسة نبال عباس (2021) التي بينت أن المعلمين المتزوجين يعانون من مستويات أعلى من الاحتراق النفسي مقارنة بالعزاب، وهو ما يعكس تداخل الضغوط المهنية مع الالتزامات الأسرية. كما تدعمها دراسة Prieto-Ursua & Hernandez-Ramos (2021) التي أظهرت وجود فروق في بعض أبعاد الاحتراق النفسي، خاصة بعد اللامبالاة والإنهاك الانفعالي، بين المتزوجين وغير المتزوجين. في المقابل، تختلف هذه النتيجة مع دراسة دبابي (2012) التي لم تسجل فروقا في مستوى الاحتراق النفسي تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية، مما يشير إلى أن تأثير هذا المتغير ليس ثابتاً ويختلف حسب طبيعة العينة والظروف المهنية. ويمكن تفسير وجود فروق في الدراسة الحالية بأن الأستاذ المتزوج غالبا ما يتحمل أعباء إضافية خارج إطار العمل، مثل المسؤوليات الأسرية ومتطلبات الحياة اليومية، مما يؤدي إلى تداخل الضغوط المهنية مع الضغوط العائلية، وبالتالي ارتفاع مستوى الاحتراق النفسي لديه مقارنة بغير المتزوج. أما الأساتذة غير المتزوجين فقد تكون لديهم قدرة أكبر على التنظيم وإدارة الوقت والتركيز على الضغوط المهنية فقط دون تداخل مباشر مع التزامات أسرية ثقيلة، مما قد يخفف نسبيا من حدة الاحتراق النفسي لديهم. كما أن تعدد الأدوار لدى الأستاذ المتزوج، بين دور مهني داخل المؤسسة ودور أسري في المنزل، قد يؤدي إلى استنزاف انفعالي مستمر، خاصة في ظل طبيعة مهنة التعليم الابتدائي التي تتطلب

جهدا ذهنيا وعاطفيا متواصلا. وبذلك يمكن القول إن الفروق في مستوى الاحتراق النفسي تبعا للحالة الاجتماعية تعكس تأثير تداخل المسؤوليات الحياتية مع متطلبات العمل، مما يزيد من قابلية بعض الفئات المهنية للإنهاك النفسي بشكل أكبر من غيرها.

1- 5 عرض نتائج الفرضية الرابعة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم الابتدائي تعزى لمتغير الأقدمية في العمل: (أقل من 5 سنوات / من 5 سنوات إلى 10 سنوات/ أكثر من 10 سنوات)

جدول رقم(13) *اختبار تحليل التباين الأحادي ANOVA في مقياس الاحتراق النفسي*

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
الاحتراق النفسي	**بين المجموعات**	24.533	**2**	12.266	**0.069**	**0.933**
	داخل المجموعات	1034.867	**57**	177.805		
	التباين الكلي	10159.400	**59**	/		

يتّضح من خلال الجدول أن مجموع المربعات بين المجموعات قدر بـ **(24.533)** ومتوسط المربعات قدر بـــ **(12.266)** عند درجة الحرية **(2)**, أما داخل المجموعات فقد قدر مجموع المربعات بـ**(1034.867)** وقدر متوسط المربعات بـ**(177.805)** عند درجة الحرية **(57)** وبهذا يكون المجموع الكلي بالنسبة لمجموع المربعات هو **(10159.400)** ودرجة الحرية **(59)** وعليه قدرت قيمة (ف) ب **(0.069)** وقيمة مستوى الدلالة بـــ **(0.933)** وهي قيمة غير دّالة, وبالتالي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاحتراق النفسي تعزى لمتغير الأقدمية في العمل (أقل من **5** سنوات / من **5** سنوات إلى **10** سنوات/ أكثر من **10** سنوات) وبالتالي الفرضية لم تتحقق.

أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم الابتدائي تعزى لمتغير الأقدمية (أقل من 5 سنوات، من 5 إلى 10 سنوات، أكثر من 10 سنوات)، ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء طبيعة المهنة التعليمية وتشابه الضغوط المهنية التي يتعرض لها الأساتذة عبر مختلف سنوات الخبرة. حيث تتفق هذه النتيجة مع دراسة دبابي (2012) التي توصلت إلى عدم وجود فروق في درجة الاحتراق النفسي تعزى للخبرة المهنية، وهو ما يشير إلى أن الاحتراق النفسي قد يرتبط بعوامل تنظيمية ومهنية أكثر من ارتباطه بمدة العمل داخل القطاع. كما تتقاطع هذه النتيجة مع دراسة قيرع وآخرون (2022) التي لم تُظهر أن الخبرة وحدها عامل حاسم في تفسير مستويات الاحتراق النفسي، رغم تسجيلها فروقا في بعض المتغيرات الأخرى. في المقابل، تختلف هذه النتيجة مع دراسة نبال عباس (2021) التي أشارت إلى أن سنوات الخبرة قد تؤثر في مستوى الاحتراق النفسي، حيث تبين أن فئة معينة من المعلمين (متوسطو الخبرة) كانوا أكثر عرضة للاحتراق مقارنة بالمبتدئين وذوي الخبرة الطويلة، مما يدل على أن تأثير الأقدمية قد يكون غير خطي وليس ثابت الاتجاه. كما يمكن الإشارة إلى أن دراسة Montgomery & Rupp (2022) أوضحت أن الخبرة المهنية قد ترتبط بالاحتراق النفسي بشكل غير مباشر، حيث تظهر أعلى مستويات الاحتراق في فترات معينة من المسار المهني، خاصة عندما تتزامن مع ضغط العمل وكثافة المسؤوليات. ويمكن تفسير عدم وجود فروق في الدراسة الحالية بأن طبيعة العمل في التعليم الابتدائي تبقى متقاربة نسبيا عبر مختلف سنوات الخبرة، حيث يواجه الأستاذ نفس نوع الضغوط المرتبطة بالقسم، التلاميذ، البرامج الدراسية، والمهام الإدارية، مما يجعل عامل الأقدمية غير كاف وحده لإحداث اختلافات واضحة في مستوى الاحتراق النفسي. كما أن الأساتذة، بغض النظر عن خبرتهم، قد يتعرضون لنفس مصادر الضغط اليومية، خاصة في ظل الاستقرار النسبي لطبيعة المهام التربوية، وهو ما يؤدي إلى تقارب مستويات الاحتراق

النفسي بين الفئات الثلاث. وبذلك يمكن القول إن عدم وجود فروق في مستوى الاحتراق النفسي تبعا للأقدمية يعكس أن هذا المتغير لا يعد عاملا حاسما في تفسير الاحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم الابتدائي، مقارنة بعوامل أخرى أكثر تأثيرا مثل ضغط العمل وطبيعة البيئة المدرسية.

2- الاستنتاج العام:

من خلال هذه الدراسة التي هدفت إلى الكشف عن مستوى الاحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم الابتدائي، والتعرف على الفروق في هذا المستوى تبعا لمتغيري الجنس والحالة الاجتماعية والأقدمية المهنية، توصلت الطالبة إلى مجموعة من النتائج التي تعكس طبيعة الضغوط التي يعيشها الأستاذ داخل الوسط التربوي. حيث أظهرت النتائج أن مستوى الاحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم الابتدائي جاء مرتفعا، مما يدل على أن هذه الفئة المهنية تعيش ضغطا نفسيا وانفعاليا مستمرا ناتجا عن طبيعة العمل اليومي، كثافة المسؤوليات التربوية، والتفاعل المباشر والدائم مع التلاميذ وما يرافقه من أعباء بيداغوجية وتنظيمية. كما بينت النتائج وجود فروق في مستوى الاحتراق النفسي تعزى لمتغير الجنس، وفروق تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية، في حين لم تسجل فروق تبعا لمتغير الأقدمية المهنية، وهو ما يشير إلى أن بعض المتغيرات الشخصية والاجتماعية قد تؤثر في درجة الاحتراق النفسي، بينما يبقى تأثير الخبرة المهنية محدودا أمام طبيعة الضغوط اليومية المشتركة بين جميع الأساتذة. وتؤكد هذه النتائج في مجملها أن الاحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم الابتدائي ليس ظاهرة فردية أو ظرفية، بل هو نتيجة تفاعل معقد بين عوامل مهنية وتنظيمية وشخصية، ترتبط أساسا بظروف العمل داخل المؤسسة التربوية، أكثر من ارتباطها بالخصائص الديموغرافية فقط. وبناء على ذلك، يتضح أن مهنة التعليم الابتدائي تعد من المهن ذات الضغط النفسي المرتفع، مما يستدعي الاهتمام بالصحة

النفسية للأساتذة، وتحسين ظروف العمل، وتوفير الدعم البيداغوجي والنفسي بما يساعد على التخفيف من حدة الاحتراق النفسي والحفاظ على جودة الأداء التربوي.

خاتمة:

في ختام هذه الدراسة التي تناولت موضوع الاحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم الابتدائي، يمكن القول إن هذا الموضوع يعد من القضايا النفسية والمهنية المهمة التي تستحق الاهتمام والدراسة، نظرا لما يعانيه الأستاذ داخل القسم من ضغوط يومية متعددة تتراوح بين الأعباء البيداغوجية، التربوية، والتنظيمية، إضافة إلى التفاعل المستمر مع التلاميذ وما يرافقه من تحديات سلوكية وانفعالية. وقد هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى الاحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم الابتدائي، وكذا الكشف عن الفروق في هذا المستوى تبعا لمتغيرات الجنس، الحالة الاجتماعية، والأقدمية المهنية. ومن خلال تحليل النتائج تم التوصل إلى أن مستوى الاحتراق النفسي لدى الأساتذة جاء مرتفعا، وهو ما يعكس وجود ضغط مهني واضح ومستمر يعيشه أفراد العينة داخل محيطهم المهني. كما أظهرت النتائج وجود فروق في مستوى الاحتراق النفسي تعزى لمتغيري الجنس والحالة الاجتماعية، في حين لم تسجل فروق تبعا لمتغير الأقدمية المهنية، مما يشير إلى أن بعض الخصائص الفردية والاجتماعية قد تلعب دورا في درجة الإحساس بالضغط النفسي، بينما تبقى الخبرة المهنية غير كافية وحدها لإحداث فروق واضحة في مستوى الاحتراق النفسي. وتؤكد هذه النتائج أن الاحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم الابتدائي ليس ظاهرة معزولة، بل هو نتاج تفاعل مجموعة من العوامل المرتبطة بطبيعة العمل داخل المؤسسة التربوية، وبالظروف الشخصية والاجتماعية للأستاذ، مما يجعل التعامل معه يتطلب رؤية شمولية تأخذ بعين الاعتبار مختلف الجوانب المؤثرة فيه. وفي ضوء هذه النتائج، يتضح أن الاهتمام بالجانب النفسي للأساتذة أصبح ضرورة ملحة، وذلك من خلال توفير بيئة عمل مناسبة، وتخفيف الضغوط الإدارية والبيداغوجية، وتعزيز الدعم النفسي والاجتماعي

داخل المؤسسات التربوية، بما يساهم في تحسين جودة الأداء التربوي والرفع من كفاءة العملية التعليمية. وفي الأخير، تبقى هذه الدراسة محاولة علمية متواضعة لفهم ظاهرة الاحتراق النفسي في الوسط التربوي، مع الإقرار بوجود بعض الحدود المرتبطة بالعينة والمجال الزمني والمكاني، مما يفتح المجال أمام دراسات مستقبلية أكثر عمقا وتوسعا لتناول هذا الموضوع من زوايا مختلفة.

البحوث والدراسات المقترحة:

في إطار النتائج المتوصل إليها في هذه الدراسة حول الاحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم الابتدائي، وفي سياق علم النفس المدرسي الذي يهتم بدراسة التفاعل بين المعلم والمتعلم والبيئة التعليمية، يمكن اقتراح مجموعة من الدراسات المستقبلية التي من شأنها إثراء هذا المجال وتوسيع فهم الظواهر النفسية داخل الوسط التربوي:

– دراسة العلاقة بين الاحتراق النفسي لدى المعلمين ومستوى التكيف المدرسي لدى التلاميذ، باعتبار أن الحالة النفسية للأستاذ قد تنعكس مباشرة على مناخ القسم.

– بحث تأثير استراتيجيات إدارة الصف على مستوى الاحتراق النفسي لدى المعلم، خاصة في المرحلة الابتدائية التي تتطلب ضبطا سلوكيا مستمرا.

– دراسة العلاقة بين الذكاء العاطفي لدى المعلمين ومستوى الاحتراق النفسي، باعتبار الذكاء العاطفي عاملا وقائيا في مواجهة الضغوط المهنية.

– دراسة دور الدعم المدرسي والإداري في الحد من الاحتراق النفسي لدى الأساتذة داخل المؤسسات التربوية. بحث العلاقة بين الاحتراق النفسي والتحصيل الدراسي للتلاميذ في المرحلة الابتدائية، ضمن منظور علم النفس المدرسي الذي يربط بين أداء المعلم وأداء المتعلم.

– إجراء دراسات مقارنة بين التلاميذ الذين يدرسون لدى أساتذة يعانون من احتراق نفسي مرتفع وأولئك الذين يدرسون لدى أساتذة بمستوى منخفض من الاحتراق، من حيث السلوك

والتكيف والدافعية. وتبقى هذه المقترحات امتدادا طبيعيا لنتائج الدراســـة الحالية، وتهدف إلى تعميق الفهم داخل مجال علم النفس المدرســي وربط الصــحة النفســية للمعلم بجودة العملية التعليمية داخل القسم.

توصيات الدّراسة:

في ضــوء النتائج التي توصــلت إليها الدراســة حول الاحتراق النفســي لدى أســاتذة التعليم الابتدائي، يمكن تقديم مجموعة من التوصــيات التي قد تســاهم في التخفيف من حدة هذه الظاهرة وتحسين الوضع النفسي والمهني للأساتذة:

-العمل على توفير دعم نفســي داخل المؤســســات التربوية من خلال تنظيم حصــص للإرشاد النفسي والمتابعة الدورية للحالة النفسية للأساتذة، خاصة في الفترات التي تشهد ضغطا مهنيا مرتفعا.

-تحسين ظروف العمل داخل المدرسة الابتدائية، وذلك من خلال تخفيف كثافة الأقسام عند الإمكان، وتقليل الأعباء الإدارية غير المرتبطة مباشرة بالعملية التعليمية.

-تعزيز التكوين المستمر للأساتذة في مجال إدارة الضغوط النفسية والتعامل مع المواقف الصفية الصعبة، بما يساعدهم على تطوير استراتيجيات فعالة للتكيف المهني.

-دعم العلاقات المهنية الإيجابية داخل المؤســســة التربوية، من خلال تشــجيع العمل التعاوني بين الأساتذة والإدارة، لما له من دور في تخفيف الشعور بالعزلة المهنية.

-الاهتمام بالجوانب التحفيزية للأساتذة، سواء المادية أو المعنوية، باعتبارها عاملا مهما في رفع الروح المعنوية وتقليل الشعور بالإرهاق النفسي.

-تنظيم حملات توعوية داخل الوســط التربوي حول مخاطر الاحتراق النفســي وســبل الوقاية منه، مع إشراك مختلف الفاعلين في العملية التربوية.

-تشجيع الأساتذة على تبني أساليب حياة صحية ومتوازنة، مثل تنظيم الوقت، والراحة النفسية، وممارسة أنشطة تساعد على التخفيف من الضغط المهني

قائمة المراجع

قائمة المراجع:

بشتة، حنان. وبوعموشة، حنين. (2020). الصدق والثبات في البحوث الاجتماعية. مجلة دراسات في علوم الإنسان والمجتمع، 03(02)، 117-133.

بلبكاي، جمال. (2018). اختبار ت لمجموعتين مستقلتين (المعالجة الإحصائية وعرض النتائج). مجلة دراسات في علوم الإنسان والمجتمع، (01)، 178-194.

بورزق، كمال. ونميش، نورة. ونقموش، محمد الطاهر. (2018). الاحتراق الوظيفي لدى مربي ذوي الاحتياجات الخاصة. مجلة اقتصاديات المال والأعمال، (3)، 525-542.

بوقصة، عمر. ومدور، ليلى. (2019). مستوى الاحتراق النفسي الوظيفي لدى أساتذة التعليم المتوسط. مجلة دراسات نفسية وتربوية، 12(02)، 196-211.

بوحارة، هناء. (2012). الاحتراق النفسي وعلاقته بالأداء الوظيفي لدى أعوان الحماية المدنية. مذكرة ماجستير غير منشورة، جامعة فرحات عباس سطيف.

بكوش، الجموعي مومن. وفرحات، أحمد. (2023). معامل الارتباط الخطي البسيط بيرسون والاختبارات البديلة. مجلة دراسات نفسية وتربوية، 16(02)، 265-277.

تلالي، نبيلة. (2017). الاحتراق النفسي وعلاقته بالتوافق المهني لدى الزوجة العاملة. أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة محمد خيضر بسكرة.

جديدي، زليخة. وجلول، أحمد. (2021). المعالجة الإحصائية لبيانات العلوم الاجتماعية. مجلة الشامل للعلوم التربوية والاجتماعية، 04(02)، 340-351.

الجعافرة، أسمى. وبدح، أحمد محمد. والخطيب، بلال عادل. والخرابشة، عمر محمد. (2013). الاحتراق النفسي لدى الطلبة الجامعيين القاطنين في المنازل الداخلية وعلاقته بعدد من المتغيرات. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، 21(01)، 295-325.

الحاتمي، سليمان. (2014). الاحتراق النفسي وعلاقته بأساليب مواجهة المشكلات لدى المعلمين العمانيين. مذكرة ماجستير غير منشورة، جامعة نزوى.

حاتم، وهيبة. (2022). التحليل النفسي والعلاجات السيكودينامية بين النظرية والممارسة. مجلة طبنة للدراسات العلمية الأكاديمية، 05(01)، 1866-1881.

قائمة المراجع

حنون، سومية. (2023). المتسلسل الممتع والدافع المحفز لفك عقدة المنهجية. دار خيال للنشر والتوزيع.

حيرش، رضا. وبلهواري، إبراهيم توفيق. (2022). الاحتراق النفسي وعلاقته بالاكتئاب لدى الممرضين في ظل جائحة كورونا. مجلة ميلاف للبحوث والدراسات، 8(1)، 127-142.

خرف الله، علي. وبلعالية، محمد. والعايب، جهيدة. (2019). الاحتراق النفسي لدى العاملين مع بعض فئات ذوي الاحتياجات الخاصة. مجلة العلوم النفسية والتربوية، 5(02)، 156-173.

خطارة، عبد الرحمان. (2018). مستوى الاحتراق النفسي لدى المعلمين العاملين في مراكز ذوي الاحتياجات الخاصة. مجلة السراج في التربية وقضايا المجتمع، (7)، 41-66.

خميس، عبد العزيز. (2016). الاحتراق النفسي لدى مستشاري التوجيه والإرشاد المدرسي والمهني. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، (24)، 121-133.

دبابي، بوبكر. (2012). مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمي المرحلة الابتدائية. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد التاسع، الجزء الأول، 85-98.

ذياب، حسان محمد فتحي. (2018). مستوى الاحتراق النفسي وعلاقته بالولاء التنظيمي لدى مديري ومديرات المدارس الحكومية. مذكرة ماجستير غير منشورة، جامعة آل البيت.

ربيع، محمد. (2013). فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض درجة الاحتراق النفسي لدى مدرسي ومدرسات المرحلة الثانوية. أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة دمشق.

الزبيدي، محمد. (2021). الاحتراق النفسي لدى المعلمين وعلاقته بضغوط العمل. عمان: دار الفكر للنشر والتوزيع.

قيرع، فتحي. يبرير، سعد الله. بن سليم، كمال. (2022). الاحتراق النفسي في ضوء بعض المتغيرات الفردية. مجلة أبحاث، 7(1)، 489-501.

نبال عباس، الحاج محمد. (2021). الاحتراق النفسي لدى معلمي المدارس. المجلة العربية للنشر العلمي، العدد 33، 198-219.

سعود العدوان، غيث أحمد. (2021). درجة الاحتراق النفسي لدى معلمي المدارس الابتدائية. مجلة الفنون والأدب وعلوم الإنسانيات والاجتماع، العدد 65، 312-327.

Ahola, K., Toppinen-Tanner, S., & Seppänen, J. (2017). Interventions to alleviate burnout symptoms and to support return to work among employees

with burnout: Systematic review and meta-analysis. Burnout Research, 4, 1-11. https://doi.org/10.1016/j.burn.2017.02.001

Beheshtifar, M., & Ali Reza, O. (2013). Causes to Create Job Burnout in Organizations. International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences, 3(6), 107-113.

Edú-Valsania, S., Laguía, A., & Moriano, J. A. (2022). Burnout Review of Theory and Measurement. International Journal of Environmental Research and Public Health, 19(3), 1-27. https://doi.org/10.3390/ijerph19031780

Elizabeth, H. P., & Glenn, R. G. (2020). Pharmacist Burnout and Stress. US Pharm, 45(5), 1-14. https://www.uspharmacist.com/article/pharmacist-burnout-and-stress

Gregory, F., & Victoria, J. (2022). Equivalent statistics for a one-sample t-test. Behavior Research Methods, 55, 77-84. https://doi.org/10.3758/s13428-021-01775-3

Loana, M., Corneluta, F., Catalin, N. M., Victoria, S., & Sorin, U. (2024). An Analysis of Burnout, Coping, and Pulse Wave Velocity in Relation to the Workplace of Healthcare Workers for the Sustainability of the Medical Career. Sustainability, 16(3), 1-17. https://doi.org/10.3390/su16030997

Mirko, P. (2022). Nursing students' perception of gender-defined roles in nursing: A qualitative descriptive study. BMC Nursing, 21(104), 1-11. https://doi.org/10.1186/s12912-022-00876-4

Montgomery, C., & Rupp, A. A. (2022). Determinants of teacher burnout across elementary and middle school levels. Journal of Educational Psychology, 114(5), 885-899. https://doi.org/10.1037/edu0000589

Perski, O., Grossi, G., Perski, A., & Niemi, M. (2017). A systematic review and meta-analysis of tertiary interventions in clinical burnout. Scandinavian Journal of Psychology, 58(6), 551-561. https://doi.org/10.1111/sjop.12398

Petitta, L., & Jiang, L. (2020). Emotional contagion and burnout. International Journal of Stress Management, 27(1), 12-22. https://doi.org/10.1037/str0000134

Prieto Ursúa, M., & Hernández Ramos, P. (2021). Teacher burnout: Exploring the role of demographic and work related variables. Teaching and Teacher Education, 105, 103405. https://doi.org/10.1016/j.tate.2021.103405

Rindfleisch, A. (2017). Burnout and Resilience: Frequently Asked Questions. Whole Health Library. https://www.va.gov/WHOLEHEALTHLIBRARY

Scott, E. (2022). How to Recognize Burnout Symptoms: What to Do When Your Job Is Stressing You Out. Verywell Mind. https://www.verywellmind.com

Zekeriya, Ç., & Selahiddin, Ö. (2019). From Work Life to School: Theoretical Approaches for School Burnout. Current Approaches in Psychiatry, 11(1), 80-99. https://doi.org/10.18863/pgy.392556

قائمة الملاحق

قائمة الملاحق

الملحق رقم(01): مقياس الاحتراق النفسي:

سيد(ت) ي الفاضل (ة)

تحية طيبة وبعد: في إطار إعداد مذكرة التخرج لنيل شهادة الماستر **ل. م. د**، تخصص علم النفس المدرسي، تقوم الطالبة بدراسة للتعرف على الاحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم الابتدائي، نضع بين يديك هذا الاستبيان الذي يتضمن مجموعة من الفقرات، نرجوا منكم الإجابة عليها وهذا من خلال اختيار الخانة المناسبة، مع العلم أن إجابتكم تستخدم لغرض البحث العلمي، كما نعلمكم أيضا أن إجابتكم المتحصل عليها ستكون في غاية السرية. نرجوا التكرم بالإجابة على هذا الاستبيان بصدق وموضوعية، من خلال الإجابة على الأسئلة التالية:

البيانات الشخصية: الجنس: ذكر (.....), أنثى (.....)

الحالة الاجتماعية: متزوج (.....), غير متزوج (.....)

الأقدمية في العمل: أقل من **5** سنوات (.....), من **5** سنوات إلى **10** سنوات (.....), أكثر من **10** سنوات (.....)

الفقرة	لا أعاني إطلاقا	مرة قليلة بالسنة	مرة قليلة بالشهر	مرات قليلة بالشهر	مرة في كل أسبوع	مرات قليلة بالأسبوع	كل يوم
1- أشعر أن عملي يستنفذني انفعاليا نتيجة عملية التدريس							
2- أشعر أن طاقتي مستنفذة مع نهاية اليوم الدراسي							
3- أشعر بالإنهاك عندما أستيقظ في الصباح وأعرف أن علي مواجهة عمل جديد							
4- من السهل معرفة مشاعر طلابي							
5- أشعر أنني أتعامل مع بعض الطلبة وكأنهم أشياء لا بشر							
6- إن التعامل مع الناس طوال يوم العمل يسبب لي الإجهاد							
7- أتعامل بفعالية عالية مع مشاكل طلابي							
8- أشعر بالاحتراق النفسي من عملي							

قائمة الملاحق

9- أشعر أنني لي تأثيرا إيجابيا في حياة الكثير من الناس من خلال عملي							
10- أصبحت أكثر قسوة من الناس نتيجة عملي بالتدريس							
11- أشعر بالإزعاج والقلق لأن مهنتي تزيد من قسوة عواطفي							
12- أشعر بالحيوية والنشاط							
13- أشعر بالإحباط من ممارستي لمهنة التدريس							
14- أشعر أنني أعمل في هذه المهنة بإجهاد كبير							
15- حقيقة لا أهتم بما يحدث مع طلابي من مشاكل							
16- إن العمل بشكل مباشر مع الناس يؤدي بي إلى ضغوط شديدة							
17- أستطيع بسهولة خلق جو نفسي مريح مع طلابي							
18- أشعر بالسعادة والراحة بعد انتهاء العمل مع طلابي							
19- أنجزت أشياء كثيرة ذات قيمة وأهمية في ممارستي لهذه المهنة							
20- أشعر وكأنني أشرفت على النهاية نتيجة ممارستي لهذه المهنة							
21- أتعامل بكل هدوء مع المشاكل الانفعالية والعاطفية أثناء ممارستي لهذه المهنة							
22- أشعر أن الطلبة يلومونني عن بعض مشاكلهم							

الملحق رقم(02): مخرجات SPSSv22

- الخصائص السيكومترية لمقياس الاحتراق النفسي:

- الصدق التمييزي (أسلوب المقارنة الطرفية):

Group Statistics

	درجات مبحوثين الاحتراق النفسي	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
درجاتـ مبحوثين الاحتراق النفسي	**الدرجات العليا**	8	114.3750	9.15220	3.23580
	الدرجات الدنيا	8	42.1250	11.43210	4.04186

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	T	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference Lower	Upper
درجات مبحوثين الاحتراق النفسي	Equal variances assumed	.912	.356	13.954	14	.000	72.25000	5.17161	61.1449	83.3551
	Equal variances not assumed			13.954	13.342	.000	72.25000	5.17161	61.1021	83.3979

قائمة الملاحق

- معامل الثبات بأسلوب ألفا كرونباخ:

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded[a]	0	.0
	Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.845	22

- الثبات بأسلوب التجزئة النصفية:

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded[a]	0	.0
	Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	.765
		N of Items	11[a]
	Part 2	Value	.742
		N of Items	11[b]
	Total N of Items		22
Correlation Between Forms			.798
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		.888
	Unequal Length		.888
Guttman Split-Half Coefficient			.881

a. The items are: ع1, ع3, ع5, ع7, ع9, ع11, ع13, ع15, ع17, ع19, ع21.

b. The items are: ع2, ع4, ع6, ع8, ع10, ع12, ع14, ع16, ع18, ع20, ع22.

.

قائمة الملاحق

مستوى الاحتراق النفسي:

T-Test

One-Sample Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الاحتراق النفسي	60	94.8167	14.25000	1.83967

One-Sample Test

	Test Value = 66					
					95% Confidence Interval of the Difference	
	T	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Lower	Upper
الاحتراق النفسي	15.664	59	.000	28.81667	25.1355	32.4978

الفروق في مستوى الاحتراق النفسي تعزى لمتغير الجنس:

T-Test

Group Statistics

	الجنس	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
مجموع الاحتراق النفسي	ذكر	22	88.4211	13.43210	2.86374
	أنثى	38	98.4211	12.15200	1.97132

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
									95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
مجموع الاحتراق النفسي	Equal variances assumed	.612	.437	2.871	58	.006	9.83014	3.42345	2.9774	16.6829
	Equal variances not assumed			2.828	41.312	.007	9.83014	3.47648	2.81123	16.8480

الفروق في مستوى الاحتراق النفسي تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية:

T-Test

Group Statistics

	الحالة الاجتماعية	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
مجموع الاحتراق النفسي	متزوجين	35	96.5429	12.45200	2.10478
	غير متزوجين	25	84.2800	13.11020	2.62204

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
مجموع الاحتراق النفسي	Equal variances assumed	.482	.491	3.671	58	.001	12.26286	3.33968	5.5778	18.9479
	Equal variances not assumed			3.648	50.112	.001	12.26286	3.36191	5.5103	19.0154

الفروق في مستوى الاحتراق النفسي تعزى لمتغير الأقدمية في العمل :

Oneway

Test of Homogeneity of Variances

مجموع الاحتراق النفسي

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.145	2	57	.865

ANOVA

مجموع الاحتراق النفسي

	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	24.533	2	12.266	.069	.933
Within Groups	1034.867	57	177.805		
Total	10159.400	59			