مجلة

كلية التربية

جامعة الخرطوم

العدد العاشر

السنة التاسعة

سبتمبر ٢٠١٧ م

الاحتراق النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات لدى الدارسين في دبلوم التوجيه والإرشاد في جامعة نجران

د. محمد عثمان المحيسي

د. حسن ادريس الصميلي

عمادة البحث العلمي / وكالة الجامعة للدراسات العليا

جامعة نجران

الاحتراق النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات لدى الدارسين في دبلوم التوجيه والإرشاد في جامعة نجران

١- د. محمد عثمان المحيسي

٢- د. حسن ادريس الصميلي

عمادة البحث العلمي / وكالة الجامعة للدراسات العليا/ جامعة نجران

المستخلص

تناولت هذه الدراسة موضوع الاحتراق النفسي لطلبة دبلوم التوجيه والإرشاد النفسي بكلية التربية بجامعة نجران. واستخدم المنهج الوصفي التحليلي وبلغت عينة الدراسة (١٢٩) طالباً وطالبة جرى سحبها بالطريقة العشوائية المرحلية من مجتمع الدراسة الأصلي البالغ عددهم ١٧٠ طالبا وطالبة الذي يمثل طلاب وطالبات دبلوم التوجيه والإرشاد النفسي للعام الدراسي الجامعي ١٤٣٤/١٤٣٥هـ. تم استخدام مقياس الاحتراق النفسي للمعلمين (Burnout Siedman & Zager 1987) الذي عرَبه وجرَبه في البيئة العربية عادل عبد الله(١٩٩٤م)، وتم التأكد من صدق وثبات هذا المقياس. أجريت المعالجات الإحصائية المناسبة، وتم استخراج النتائج وأُجرى تحليلها، والتي جاءت على النحو التالي:

١ – معظم طلاب دبلوم التوجيه والإرشاد (معلمين) بجامعة نجران يعانون من الاحتراق النفسي بمستوياته المختلفة.

٢ – توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاحتراق النفسي بين طلاب وطالبات دبلوم التوجيه والإرشاد بجامعة نجران يعزى للعمر.

٣ – توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاحتراق النفسي بين طلاب وطالبات دبلوم التوجيه والإرشاد بجامعة نجران يعزى للنوع.

٤ – لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاحتراق النفسي بين طلاب وطالبات دبلوم التوجيه والإرشاد بجامعة نجران يعزى للتخصص.

٥ – توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاحتراق النفسي بين طلاب وطالبات دبلوم التوجيه والإرشاد بجامعة نجران يعزى للمؤهل العلمي.

٦ – توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاحتراق النفسي بين طلاب وطالبات دبلوم التوجيه والإرشاد بجامعة نجران يعزى للخبرة.

٧ – توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاحتراق النفسي بين طلاب وطالبات دبلوم التوجيه والإرشاد بجامعة نجران يعزى للحالة الاجتماعية.

وقد خلصت الدراسة إلى تقديم بعض التوصيات التى من شأنها مساعدة طلاب دبلوم التوجيه والإرشاد النفسي بكلية التربية جامعة نجران في التغلب على الاحتراق النفسي والضغوط النفسية بغية جعلهم أكثر فاعلية وتكيفا وسعادة

مقدمة

تعدظاهرةالاحتراق النفسي منأكثرالظواهرالنفسيةوالاجتماعيةتعقيدا ويلاحظأنهذهالظاهرةتزايدتمعتزايدسرعةالتقدمالتكنولوجي, بلإنبعض الباحثينينظرونإليهاباعتبارهاإفرازاًللفجوةالتيحدثتمنالتقدمالماديواللامادي (الموسوي: ١٩٩٨ م.)

وفيهذاالصددتشيرالعديدمنالأوساطالعلمية إلىأنالضغوطالنفسيةتساهمبحوالي ٨٠ % منأمراضالعصرمثلالنوبات القلبية،وضغطالدم،وأمراضالجهازالهضمي.لماذ ما يتم التركيز على متغير الدراسة الفعلي

وقدشهدتالمجتمعاتالمختلفةتزايداًملحوظاًفيحجمالمؤسساتالتيتوفرالخدماتالضروريةاللازمةلمواجهةالتغيراتالمتلاحقةفيجميعجوانبالحياة،منهنافقدشهدتالخدماتالنفسيةوالاجتماعيةتطوراًكبيراًفيمجالالخدماتالتيمنشأنهاأن تساعدالفردفيالتكيفمعمستجداتالعصر ،وماتنطويعليهمنتحديات.

مشكلةالدراسةوتساؤلاتها

تظهرفيكثيرمنالمهنلاسيماالمهنذاتالطابعالإنسانيوالتعاونيمعوقاتوضغوطمختلفةتحولدونقياماالموظفبدورهالمطلوبكمايتوقعهوويتوقعها الآخرون.

ويعد الاحتراق النفسي من الظواهر التي جذبت اهتمام الباحثين على مدى الثلاثين عاماً الماضية؛ حيث تناولت أبحاثهم الاحتراق النفسي بوصفه ناتجًا عن الضغوط المهنية، وبعض الأسباب الأخرى، ووصف بأنه أكثر حدوثًا لدى أصحاب المهن الخدمية، وتركزت أبحاثهم بكثرة على مهنة التدريس؛ حيث وصفت هذه المهنة بأنها من أكثر المهن التي تسبب الضغوط، وقد تناول الباحثون أعراضها، وأسبابها، وتأثيرها على المعلم، وعلى من يحيط به من تلاميذ وزملاء وعلى عملهم بصفة عامة (نوال الزهراني ,٢٠٠٨: ٥).

وبالتالي فإن دراسة مثل هذه الظاهرة ربما يعود بالنفع على المعلم والتلميذ والعملية التعليمية؛ حيث يكون بالإمكان تفادي آثارها السلبية على المعلم، والمساعدة في تمتعه بصحة نفسية مستقرة نسبيًا؛ وتبعًا لذلك تحسين علاقات المعلم بمن حوله ومنهم التلاميذ، وكذلك تحسين العملية التعليمية.

وتسعىالدراسةالحاليةإلىالتعرفعلىالعلاقةبينالاحتراقالنفسيوبعض
المتغيرات،ومنثمالإجابةعلىالتساؤلاتالفرعيةالآتية:

١ هلتوجدعلاقةذاتدلالةإحصائيةبينأبعاد الاحتراقالنفسيوالمجموع الكلي لأبعاد الاحتراق النفسي؟

٢ هلتوجدفروقذاتدلالةإحصائيةبينمستوياتالاحتراقالنفسي لدى طلاب دبلوم التوجيه والإرشادتعزى للنوع (ذكور وإناث) .

٣ هلتوجدفروقذاتدلالةإحصائيةفيمتوسطدرجاتالاحتراقالنفسي،لدى عينةمنطلاب دبلوم التوجيه والإرشاد،نتيجةًلاختلافسنواتالخبرة؟

٤ هلتوجدفروقذاتدلالةإحصائيةفيمتوسطدرجاتالاحتراقالنفسي،لدى عينةمنطلاب دبلوم التوجيه والإرشاد، نتيجةًلاختلافالعمر؟

٥ هلتوجدفروقذاتدلالةإحصائيةفيمتوسطدرجاتالاحتراقالنفسي،لدى عينةمنطلاب دبلوم التوجيه والإرشاد،نتيجةًلاختلافالمستوىالتعليمي؟

٦ هلتوجدفروقذاتدلالةإحصائيةفيمتوسطدرجاتالاحتراقالنفسي،لدى عينةمنطلاب دبلوم التوجيه والإرشاد، نتيجةًلاختلافالحالةالاجتماعية؟

أهداف الدراسة

هدفتالدراسةالحاليةإلىالكشفعنمستوىالاحتراقالنفسي لدى طلاب دبلوم التوجيه والإرشاد النفسي وعلاقتهببعضالمتغيرات النفسية والتربوية ،وكشفالضغوطالنفسيةوالمهنيةالمؤديةللاحتراقالنفسي لديهم.وذلكبالاختيارالمهني القائمعلىمدىمناسبةخصائصالفردالشخصيةالطبيعية لتحقيقتكيفمهنيأفضل.

أهميةالدراسة

أ/ **أهميةالدراسةمنالجانبالنظري:**

تستمدهذهالدراسةأهميتهامنخلالارتكازهاعلىمحورينهما:

١-مدىحيويةالموضوعالذيتتعاملمعه ،منخلالطبيعةالمعلوماتالمقدمة عنه.

٢-الشريحةالإنسانيةالتيتجريعليهاالدراسة،فالدراسةالحاليةماهيإلاتجسيد لموضوعالاحتراقالنفسيوعلاقتهببعضالمتغيرات علىشريحةمهمةمن شرائحالمجتمعألاوهيشريحة المعلمين. ومنهنا تنبعالأهميةالنظريةلهذهالدراسة.

ب/ **أهميةالدراسةمنالجانبالتطبيقي:**

أماعنأهميةالدراسةمنالجانبالتطبيقيفتكمنفيأنمعرفةمستوىالاحتراقالنفسيالذييتعرضلهالمعلمون (طلاب دبلوم التوجيه والإرشاد) منشأنه أنيساعدفي:

١ التخطيطبشكلأفضللتحسينأوضاعهذهالفئة.

٢ وضعالحلولالمناسبةوالممكنةلمصادروسلبياتالاحتراقالنفسي.

٣ وضعبرامجإرشاديهمهنيةونفسيةمناسبةتساعدفيحل مشكلات الاحتراق النفسي لدى هؤلاء المعلمين وفقاًلخصائصومتغيراتمعينة،وبالتاليتحقيقالتكيف وتحسينوعيةالخدماتالتي تقدم لهم.

مصطلحاتالدراسة

الاحتراقالنفسي:

" حالةمنالاستنزافالانفعاليوالبدني،بسببمايتعرضلهالفردمن
ضغوط؛أيأنهيشيرإلىالتغيراتالسلبيةفيالعلاقاتوالاتجاهاتمنجانبالفرد نحو
الآخرين،بسببالمتطلباتالانفعاليةوالنفسيةالزائدة" (السمادونى، ١٩٩٠: ٧٣٣).

أما Seidman & Zager (1986) فيعرفانه بأنه : نمط سلبي من الاستجابات للأحداث التدريسية الضاغطة، وللتلاميذ وللتدريس كمهنة، بالإضافة إلى إدراك أن هناك نقصاً في المساندة والتأييد من قبل إدارة المدرسة. (عادل عبد الله، ١٩٩٤ : ١).

أماالتعريفالإجرائيفيحدودهذهالدراسة:

فهوالدرجاتالتييحصل عليهاالمفحوصونمنخلالالإجابةعلىالمقياسالمستخدمفيالدراسة.

حدودالدراسة

حيثإنموضوعالدراسةهوالعلاقةبينالاحتراقالنفسيوعلاقته ببعض المتغيرات النفسية والتربوية لدىالمعلمينمن طلاب وطالبات دبلوم التوجيه والإرشاد فإنالدراسةالحاليةتتحدد بموضوعهاالذيتدرسه،وهوالاحتراقالنفسيوعلاقتهببعض المتغيرات النفسية والتربوية،كما يتحددبعينةالدراسة،وهمالدارسون في دبلوم التوجيه والإرشادبكلية التربية بجامعة نجران،ويتحددكذلكبالأدواتالمستخدمة،وهيمقياسالاحتراقالنفسي،ويتحددأيضاًبالزمانالذيتتمفيهوهوالفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي ١٤٣٤/١٤٣٥هـ،

تعريفالاحتراقالنفسي

يكاد يتفق معظم الباحثين على أن مفهوم الاحتراق النفسي يشير إلى "حالة من الإنهاك أو الاستنزاف البدنى والانفعالي؛ نتيجة التعرض المستمر لضغوط عالية، ويتمثل الاحتراق النفسي في مجموعة من الظواهر السلبية منها: التعب، والإرهاق، والشعور بالعجز، وفقدان الاهتمام بالآخرين، وفقدان الاهتمام بالعمل، والسخرية من الآخرين، والكآبة، والشك في قيمة الحياة، والعلاقات الاجتماعية والسلبية في مفهوم الذات". (علي عسكر،٢٠٠٠: ١٠٢)وتعرف كل من ماسلاش وجاكسون Jackson.1981&Maslach الاحتراق النفسي بأنه "إحساس الفرد بالإجهاد الانفعالي، وتبلد المشاعر، وانخفاض الإنجاز الشخصي". ويعرف الإجهاد الانفعالي Emotional Exhaustion بأنه " فقد طاقة الفرد على العمل والأداء، والإحساس بزيادة متطلبات العمل". بينما

يعرف تبلد المشاعر Depersonalizationبأنه "شعور الفرد بأنه سلبي وصارم، وكذلك إحساسه باختلال حالته المزاجية"؛ أما انخفاض الإنجاز الشخصي Lower Personal Accomplishment فيعرف بأنه "إحساس الفرد بتدني نجاحه، واعتقاده بأن مجهوداته تذهب سدى". وفى عام (١٩٩٧) م عرفته ماسلاش وليتر LeiterMaslach&بأنه "تغيرات في اتجاهات وسلوك الفرد نحو العمل، وكذلك تغيرات في حالته البدنية، وتتمثل في الإجهاد الانفعالي؛ بل ويصل الأمر به إلى انخفاض إنجازهالشخصي".(F.,2006،Bilge)

عرفتماسلاكالاحتراقالنفسيكذلك

بأنهمجموعةأعراضمنالإجهادالذهنيوالاستنفادالانفعاليوالتبلدالشخصي،والإحساسبعدمالرضاعنالمنجزالشخصيوالأداءالمهني.

ويمكنتعريفالاحتراقالنفسيبأنهمرحلةيصلإليهاالفردعنزيادةالضغوطحتىتسببالانهياروالإرهاق،بحيثيعانيالفردبمايسمىبالاحتراقBurnoutالذييظهرعلىسلوكهوتصرفاته.

والمقصودبالاحتراقالدرجةالعاليةالتييتعرضلهاالفردنتيجةللضغوطالتيتواجههفيعملهوحياتهالتيتعوقهعنأداءوظائفهبشكلطبيعي.(حاتم مسمح (٢٠١٢: ٢)

علىماذايدلهذاالمصطلح؟

مهنياًيدلّهذاالمصطلحعلىمتلازمةالاستنزافالعاطفيالذييُنجمعنحالةاستنفادالنفسالتينواجههافيالعمل.

وفقاًلعلماءالنفس،تُعتبرهذهالظاهرة «آخروأخطرمرحلةمنالتوترالنفسي».

غالباًمايغفلالمرءعنعوارضهاالأولى،لكنّالمخزونالعاطفييتعرّضتدريجياًلاستنزافيمواردهبعدفترةطويلةمنالضغوطالنفسية،بسببالأجواءالسائدة،أوالأشخاصالذينتعاملمعهم،أونقصالحوافز،أوببساطةفائضالأعمالالتييجبإنجازها.

نتيجةلذلك،لاتكفّالحالةالجسديّةوالنفسيةعنالتدهورحتىاليومالذييتعرقلفيهمسارحياتناونجدأنفسناعاجزينكليّاًعنالعمل

أسبـابالاحتراقالنفسـي

١. تضاربالأدوار:

يحدثتضاربالأدوارعندمايكلفالمعلمبأعباءثقيلةوبأعمالاتتناسبمعقدراتهومهنتهوطبيعةعمله.

٢. ضعفالتكيفالمهني:

عواملتتضمناتجاهاتالفردنحوالمؤسسةالتعليمية والتلاميذ ونحونفسه،وكذلكخصائصموقعالعمل،مثلالتنوعوالبعدعنالروتين،والذاتيةفيالعمل،والدعممنقبلالمسؤولينوالزملاءفيالعمل،وبكلماتأخرىفإنعدمالتكيفالوظيفيالذييؤديإلىالاحتراقالنفسي،يبدوأنهمباشريتأثربقوةبالدرجةالتيي شعرفيهاالفردبالتنافسوالفعاليةمعالزملاء،والثقةبالنفسمنناحيةمهنية.

٣. ضعفالاستقلالالذاتي(فقدانالسيطرة):

٤. الشعوربالعزلةوضعفالمساندةوالدعم:

حيثيشعرالمعلمبالعزلةوغيابالمساندة،والتجردمنالسلطاتوالنظرةالمتشككةإلىولائهوأدائه،والاستهتاربآرائهوخبرا تهعندإدخالتغييراتفيالعمليةالتعليمية،ويفتقدمؤازرةالنقاباتوالتنظيماتالمهنيةكغيرهامننقاباتالمهنالأخرى.

٥. نقصالمكافآتوالحوافز:

وتتضمنالمكافآتالمدحوالإحساسبالرضاوالاحترامالعاليللذاتوالزياراتوالدعاماتالماديةوالسمعةوالمصداقيةوالتـ حديوالمغامرةوالمتعة،إلىغيرذلكمنالأشياءالتيتؤثرعليكإيجابياً،ومنناحيةأخرىفإنمنالمكافآتالسلبيةتجنبالنقدوتخ فيفالإحساسبالحدةوتقليلالشكوإزالةالخوفوتجنبالإحساسبالذنبوالتهربمنالعلاقاتالسيئةبلوتجنبكلماهوعقابيوغير سار (Beverly,1998)

أعراضالاحتراقالنفسي

وأشارتالعديدمنالدراساتوالبحوثالعلميةأنأعراضالاحتراقالنفسيتكمنفيالآتي:

-١

العواطفالسلبية:الشعوربالإحباطوالغضبوالاكتئابوالاستياءوالقلقأحياناًوالإعياءالعاطفيوتتمثلالمشاعرالسلبية في (السخرية والتشاؤمية،واللامبالاة)

-٢

أعراضنفسيةتتمثلفيفقدانالحماسوعدمالقابليةللعملأوالقيامبالمسؤولياتوعدمالانسجامعلىالمستوىالشخصيأومع عزملاءالعملوالشعوربالقلقوالضيقوالعدوانيةوعدمالصبروالعصبية.

-٣

الأعراضالعضوية:وترتبطبمايتعرضلهالفردمنأعراضوتدهورفيالحالةالصحية؛مثلالإجهادوالإعياء،ومشاكل عدمالنومبشكلطبيعي. وارتفاعضغطالدم،آلامالظهر،الإرهاقالشديد،الصداعالمستمر،والأرق،والتعب. ومنهاكذلكفقدانالشهيةونقصالمناعةلمقاومةالأمراضوشكاوىبدنيةمنآلاممتفرقةبالجسم

-٤

الأعراضالسلوكية:تبدأبالشكوىوالتذمرمنالعملوالسخريةمنالعملاءوزملاءالعمل،والتشاؤميةوالقسوةفيالتعاملمع الطلاب،والتغيبعنالعملوالتغييرالوظيفي.

الدراسات السابقة

الدراسات التي تناولت الاحتراق النفسي

إن شخصية الفرد، وما يمتلكه من خصائص نفسية؛ تحدد طبيعة التعامل مع المواقف، التي يتعرض لها، فسمات المعلم، وخصائصه النفسية سوية كانت، أو غير سوية؛ قد تؤثر على مدى ما يتعرض له المعلم من احتراق نفسي، وهو ما يتم توضيحه من خلال العرض التالي للدراسات السابقة.

١- دراسة عادل عبدالله محمد (١٩٩٥)م بعنوان " بعض سمات الشخصية والجنس ومدة الخبرة، وأثرها على درجة الاحتراق النفسي للمعلمين"

بلغت عينة الدراسة (١٨٤) معلما ومعلمة، بواقع(٩٢) إناث ،(٩٢) ذكور

استخدمت الدراسة: قائمة الشخصية لجوردنترجمة : فؤاد أبو حطب ، وجابر عبد الحميد و مقياسالاحتراق النفسي للمعلمينZager&Seidman(١٩٨٦)ترجمة وإعداد: عادل عبدالله (١٩٩٤)م

أشارت أهم نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق دالة بين المعلمين والمعلمات في الاحتراق النفسي؛

بينما ظهرت فروق ترجع لسمات الشخصية، فكلما ارتفعت الدرجة على سمات الشخصية [الحرص- التفكير الأصيل- العلاقات الشخصية- الحيوية] انخفضت درجة الاحتراق النفسي، فهذه السمات سمات إيجابية تزيد من فعّالية الفرد، وتقلل كذلك من تعرضه للاحتراق النفسي، كما كان المعلمون الأكثر خبرة أقل احتراقًا من غيرهم.

٢- دراسة نصر يوسف مقابله (١٩٩٥) م بعنوان "أثر مركز الضبط وبعض المتغيرات الديموغرافية على الاحتراق النفسي لدى عينة من المعلمين".

تكونت عينة الدراسة من (٣٠٩) معلما [(١٩٩) معلما،(١١٠) معلمة]؛ تم اختيارهم من (٢٤) مدرسة ثانوية بالأردن ، استخدمت الدراسة: مقياس وجهة الضبط لروترترجمة: برهوم موسى(١٩٧٩)مو مقياس ماسلاش للاحتراق النفسيترجمة وإعداد: نصر يوسف وآخرون (١٩٩١)م.

أشارت أهم نتائج الدراسة إلى: أن المعلمين ذوى وجهة الضبط الخارجية أكثر احتراقًا من ذوى وجهة الضبط الداخلية؛ وعن الفروق بين الجنسين في الاحتراق النفسي، فأشارت النتائج إلى أن المعلمات أكثر معاناة من الاحتراق النفسي من المعلمين.

٣-دراسة عصام هاشم أحمد(٢٠٠١)م بعنوان "دراسة مقارنة بين المحترقين نفسيًا،وغيرالمحترقين في بعض خصائص الشخصية، ووجهة الضبط "

تكونت عينة الدراسة من (٢١٠) مفحوصا من دولة الكويت من أصحاب المهن الخدمية،بواقع(١٠٦)ذكور، (١٠٤) إناث؛ تم تقسيمهم إلى مجموعتين:

المجموعة الأولى: محترقين نفسيا :(٦٩) مفحوصاالمجموعةالثانية: غير المحترقين نفسيا :(٥٣)مفحوصا، استخدمت الدراسة: مقياس الاحتراق النفسي من إعداد الباحث.

أشارت أهم نتائج الدراسة إلى :

-وجود فروق دالة بين المحترقين نفسيًا وغير المحترقين في بعدى الذهانية، والعصابية لصالحالمحترقين نفسيًا.

-كما كانت كلٌ من العصابية والذهانية عوامل منبئة بالاحتراق النفسي لدى الذكور،وأن كلاً منالعصابية ووجهة الضبط مؤشرات لحدوث الاحتراق النفسي لدى الإناث.

٤-دراسة ديان Diann.(٢٠٠٢)م بعنوان "اختبارأثر الخصائص الشخصية واستراتيجياتالمواجهة على الضغوط النفسية والاحتراق النفسي للمعلم"

تكونت عينة الدراسة من (١٠٨) معلما بإحدى مدارس كاليفورنيا. أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة في التأثر بالضغوط والاحتراقالنفسي يمكن إرجاعها إلىالتفاؤل والتشاؤم لصالح المتفائلين- بمعنى أن الشخص المتفائل أقل تأثرًا بالضغوط من المتشائم بفرق دال ، كما كان المتشائمون أكثر استخداماًلاستراتيجيات المواجهة غير الفعّالة، بينما كان المعلمون المنبسطون أكثر ميلاً لاستخدام استراتيجيات الدعم الاجتماعي، وهم أقل عرضة للاحتراق النفسي من الانطوائيين، كما أشارت الدراسة إلى ارتفاع الضغوط النفسية والاحتراق النفسي لدى كل من: المعلمين صغار السن،والإناث،والمعلمين الأقل خبرة.

٥-دراسة كوننجهام وآخرين(٢٠٠٤) Cunningham, et. al م بعنوان "شبكة علاقات الاتصال في علاقتها بالشخصية، ومتغيرات أخرى في فهم الصحة العامة "

هدفت الدراسة إلى تعرف هيئة شبكة العلاقات الوظيفية التي تربط الشخصية، وبعضالمتغيرات الأخرى لفهم الصحة العامة، كما هدفت إلى تحديد تأثير النمط (أ)على الإصابة بالاحتراق النفسي.

تكونت عينة الدراسة من (١٩٦) من الإداريين الذكور.

استخدمت الدراسة الأدوات الآتية:-

* مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي (maslach , Jackson ,1981)
* مقياس العدوانية الذي يقيس النمط (أ)(spielberger et al, 1970)
* مقياس جو لد برج للصحة العامة (Goldberg ,1972)
* مقياس القلق لجاكسون (jakson ,1976)

أشارت نتائج الدراسة إلى أن حدوث الاحتراق النفسي؛ يؤدى إلى تعرض شخصية الفرد لأفعال تتسم بالقلق، والمعاناة من ارتفاع ضغط الدم.

كما أشارت إلى وجود ارتباط دال سالب بين الصحة العامة (التي تم قياسها بمقياس جولد برج)، وبين الاحتراق النفسي والقلق؛ وكذلك وجود علاقات إيجابية دالة بين النمط (أ) { العدوان } وارتفاع مستوى ضغط الدم والكولسترول.

وكان لنمط الشخصية تأثير في اختلاف مستوى الاحتراق النفسي، حيث كان الإداريون ذوو النمط

(أ) – والذين تقلدوا المناصب العليا– أكثر احتراقاً عن ذوى النمط (ب).

٦–دراسة هبة إبراهيم و عويد المشعان (٢٠٠٤)م بعنوان " ضغوط العمل وعلاقتها بالنمط (أ)، ووجهة الضبط، والرضا الوظيفي لدى المعلمين المصريين والكويتيين "

هدفت الدراسة إلى فحص الفروق بين المعلمين المصريين، والكويتيين في: الإحساس بضغوطالعمل، والنمط (أ)، ووجهة الضبط، والرضا الوظيفي؛ وكذلك فحص العلاقة الارتباطية بين ضغوط العمل وكل من النمط (أ) والرضا الوظيفي.

طبقت الدراسة على عينة مكونة من (٤٠٨) معلمًا [(٢٥٣) مصري ،(١٥٥) كويتي)

استخدمت الدراسة الأدوات الآتية:–

* مقياس ضغوط العمل لكوبر سلون و ويلميز cooper and wiliams,

ترجمة : عويد المشعان(١٩٩٨)م .

* مقياس النمط (أ) أحمد محمد عبد الخالق (٢٠٠٢)م .

*مقياس وجهة الضبط لروتر (١٩٦٦)م ترجمة : أحمد محمد عبد الخالق (١٩٩٩)م.

أشارت النتائج إلى؛ وجود فروق دالة بين المعلمين المصريين والكويتيين في الإحساس بالضغوط لصالح المعلمين المصريين، وسجل المعلمون الكويتيون درجات مرتفعة من النمط (أ) والرضا الوظيفي عن المعلمين المصريين؛ كما ارتبطت ضغوط العمل إيجابياً بالنمط (أ) وسلبياً بوجهة الضبط الداخلية والرضا الوظيفي.

أشارت الدراسة إلي أن ذوى النمط (أ)أكثر تأثراً بالضغوط، وفسر ذلك بأن ذوي النمط(أ) يفرضون على أنفسهم مستويات مرتفعة من الضغوط.

٧– دراسة بيتلر و كونستانتين (Butler,K , Constantine,M (٢٠٠٥م بعنوان " تقدير الذات والاحتراق النفسي لدى المدارس الإرشادية "

هدفت الدراسة إلى اختبار العلاقة بين تقدير الذات الجماعي، والاحتراق النفسي المهني.تكونت عينة الدراسة من (٥٣٨) معلما [(٤١٥) إناثا،(١١٨) ذكورا) تراوح عمر العينة ما بين[٢٥ –٦٥] سنة، وتنوعت بين الريف،والحضر،والبدو) .

استخدمت الدراسة :

*مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي Jackson 1986(MBI)&Maslach

* مقياس تقدير الذات الجماع(CSES) Crocker&Luhtanen(١٩٩٢)

وقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقات مختلفة بين أبعاد مقياس تقديرالذات، وبين أبعادالاحتراق النفسي، حيث ارتبط تقدير الذات العام سلبياً بالإنهاك، وإيجابياً بالإنجاز الشخصي؛ وارتبط تقدير الذات للهويةسلبياً بتبلد المشاعر، وإيجابياً بالإنجاز الشخصي، بمعنى أن ارتفاع تقدير الذات يقلل من الإحساس بالاحتراق النفسي.

٨- دراسة عبد الله جاد محمود (٢٠٠٥)مبعنوان " بعض عوامل الشخصية والمتغيرات الديموغرافية المسهمة في الاحتراق النفسي لدى عينة من المعلمين"

هدفت الدراسة إلى التعرف على علاقة عوامل الشخصية بالاحتراق النفسي، والتعرف على الفروق في مستوى الاحتراق النفسي تبعاً لمتغيرات (النوع، المرحلة التعليمية)

تكونت عينة الدراسة من (٤٤٤) معلمًا.

استخدمت الدراسة:

* مقياس التحليل الإكلينيكي (الجزء الأول) krug&cattell (١٩٨٠)

ترجمة وتقنين: محمد السيد عبد الرحمن، وصالح أبو عباة(١٩٩٨)م

* مقياس الاحتراق النفسي للمعلمين إعداد: عبدالله جاد محمود (٢٠٠٥) م

أشارت النتائج إلى وجود ارتباط دال سالب بين مستوى الاحتراق النفسي للمعلمين وكل من العوامل التالية [الثبات الانفعالي،والسيطرة،والتنظيم الذاتي]؛ووجود ارتباط دال موجب بين مستوى الاحتراق النفسي للمعلمين وعاملي التوتر والاندفاعية؛ كما أشارت نتائج الدراسة إلى أن كلاً من الثبات الانفعالي، والسيطرة، والتنظيم الذاتي والتوتر من أهم عوامل الشخصية المسهمة في الاحتراق النفسي للمعلمين؛ وعن الفرق بين المراحل التعليمية في الاحتراق النفسي، فكان معلمو المرحلة الثانوية أكثر معاناة من الاحتراق النفسي عن معلمي المرحلة الابتدائية. أما عن تأثير النوع فكان لصالح الإناث حيث كانت المعلمات أكثر احتراقًا عن المعلمين.

فسمات الشخصية السوية؛ تجعل المعلم أكثر قدرة على مواجهة ضغوط العمل، وتفادي الاحتراق النفسي بعكس سمات الشخصية اللاسوية، التي تجعله أكثر عرضة لضغوط العمل، والاحتراق النفسي.

٩-**دراسة نشوى كرم عمار أبوبكر(٢٠٠٧)م:** بعنوان (الاحتراق النفسي للمعلمين ذوي النمط (أ & ب) وعلاقتها بأساليب حل المشكلات)*

هدفت الدراسة الى التعرف على تأثير نمط الشخصية (النمط أ & ب) على مستوى الاحتراق النفسي للمعلمين، واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي وتكونت عينة الدراسة من (٢٤٠) معلماً ومعلمة.واستخدمت الدراسة مقياس الاحتراق النفسي للمعلمين لسيدمان وزيقار ترجمة عادل عبد الله، وخلصت الدراسة الى:

وجود فروق دالة بين متوسطي درجات المعلمين ذوو نمطي الشخصية (أ & ب) للاحتراق النفسي وأبعاده في اتجاه ذوي النمط (أ) .

١٠- دراسة نوال الزهراني (٢٠٠٨)م : والتي بعنوان : الاحتراق النفسي وعلاقته ببعض سمات الشخصية لدى العاملات مع ذوي الاحتياجات الخاصة .

بلغت عينة الدراسة (١٥٠) عاملة في مدينة جده، واستخدمت الباحثة مقياس الاحتراق النفسي (ماسلك) ومقياس البروفيل الشخصي لجوردن البورت، واستخدم المنهج الوصفي الارتباطي، وبعد التحليل الإحصائي خلصت الدراسة إلى أهم النتائج التالية :

توجد فروق ذات دلالة احصائية في متوسطات درجات الاحتراق النفسي لدى العاملات مع ذوي الاحتياجات الخاصة نتيجة (سنوات الخبرة، واختلاف العمر، واختلاف في الحالة الاجتماعية، واختلاف المؤهل التعليمي).

١١-دراسة أكرم عثمان (٢٠٠٨)م : والتي بعنوان : (الاحتراق النفسي وعلاقته بالاكتئاب لدى المعلمين الوافدين بالمدارس الثانوية في دولة الإمارات العربية تبعاً للمتغيرات الشخصية).

بلغت عينة الدراسة (٢١٦) معلماً، واتبع الباحث المنهج الوصفي الارتباطي واتخذ الباحث مقياس الاحتراق النفسي لماسلاش، ومقياس الاكتئاب متعدد الأبعاد لديفد بيرندت، وبعد التحليل الإحصائي خلصت الدراسة إلى أهم النتائج التالية :

- توجد علاقة ارتباطية دالة موجبة بين الاحتراق النفسي والاكتئاب .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجة الكلية للاحتراق النفسي تعزى لمتغير العمر.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير المؤهل العلمي .

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الخبرة .

١٢-دراسة محمد عابدين (٢٠١٠)م : والتي بعنوان : الاحتراق النفسي لدى المشرفين التربويين في مديريات التربية والتعليم بالضفة الغربية فلسطين).

وبلغت عينة الدراسة (١٩٧) مشرفاً تربوياً، واتبع الباحث المنهج الوصفي، واستخدم الباحث مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي، وخلصت الدراسة إلى أهم النتائج التالية :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات الاحتراق النفسي تبعاً للجنس لصالح المشرفات.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات الاحتراق النفسي تبعاً للعمر، أو الخبرة، أو التخصص.

١٣-دراسة لميعة محسن محمد الشيوخ (٢٠١١)م : والتي بعنوان: (الاحتراق النفسي لدى المعلمة وعلاقته بالاتجاه نحو مهنة التعليم لدى معلمات ثانويات مدينة القطيف / السعودية .

بلغت عينة الدراسة (١٠٠) معلمة، واتبعت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي، واستخدمت الباحثة مقياس جليدرد للاحتراق النفسي ومقياس آخر من إعدادها، وقد خلصت الدراسة لأهم النتائج التالية:

- يوجد مستوى مرتفع من الاحتراق النفسي لدى معلمات المرحلة الثانوية بمدينة القطيف.
- وجود اتجاه سلبي نحو مهنة التعليم لدى هؤلاء المعلمات .
- توجد علاقة ارتباطية جيدة بين مستوى الاحتراق النفسي لدى المعلمة والاتجاه نحو مهنة التعليم

تعليق على الدراسات السابقة

من خلال عرض الدراسات السابقة والاطلاع على نتائجها يمكن إيجاز النقاط الآتية:

* فيما يتعلق بالدراسات التي تناولت علاقة الاحتراق النفسي بالشخصية، فأشارت دراسة عادل عبد الله(١٩٩٥) إلى أن المعلمين الأكثر خبرة أقل احتراقا عن المعلمين الأقل خبرة وأن الاحتراق النفسي يؤدي إلى تعرض الشخصية للقلق، وارتفاع ضغط الدم؛ أما تأثير الشخصية على الاحتراق النفسي،فارتبط النمط (أ) إيجابياً بالضغوط المهنية كما في (هبة إبراهيم &عويد المشعان

(٢٠٠٤)م؛ وأشار عبدالله جاد محمود (٢٠٠٥)م إلى أن سمات الشخصية السوية [التنظيم الذاتي،والسيطرة،والثبات الانفعالي] تجعل المعلم أكثر قدرة على مواجهة ضغوط العمل والاحتراق النفسي؛ بعكس سمات الشخصية اللاسوية[التوتر،والاندفاعية] فتجعله أكثر عرضة لضغوط العمل والاحتراق النفسي،وأضاف عصام هاشم (٢٠٠١)م أن خصائص الشخصية (الذهانية،والعصابية،ووجهة الضبط) يمكن من خلالها التنبؤ بمستوى الاحتراق النفسي, وهو ما يتفق مع نتائج دراسة نصر يوسف مقابله (١٩٩٥)م؛ حيث توصلت إلى نفس النتيجة من أن ذوي الضبط الخارجي أكثر عرضةللاحتراقالنفسي من ذوي الضبط الداخلي.

* وعن تأثير المرحلة التعليمية والنوع، أشارت دراسة عبدالله جاد (٢٠٠٥)م إلى أن معلمي المرحلة الثانوية أكثر عرضة للاحتراق النفسي عن معلمي المرحلة الابتدائية؛وعن تأثير النوع أشارت ديانDianne((٢٠٠٢ م إلى أن الإناث كانوا أكثراحتراقًا عن الذكور، وهو ما أشار إليه نصر يوسف مقابله (١٩٩٥)م ، فأشار إلى أن المعلمات يعانين من الاحتراق النفسي بشكل أكبر عن المعلمين؛ بينما توصلت دراسة عادل عبدالله محمد(١٩٩٥)م إلى عدم وجود فروق في الاحتراق النفسي بين المعلمين والمعلمات وهو ما لا يتفق مع فرضيات هذه الدراسة.

* فيما يتعلق بالدراسات التي ربطت بين الاحتراق النفسي وشخصية المعلم أشارت دراسة بيتلر وكونستانتين (٢٠٠٥)إلى أن نمط شخصية المعلمالسوي وارتفاع تقدير الذات يخفف من إصابته بالاحتراق النفسي، أو امكانية تفادي الإصابة به كليةً، وكذلك إذا تم تدريب المعلم على تبنى أساليب مواجهة فعالة يساعد في تفاديه للإصابة بالاحتراق النفسي كما في نشوى كرم (٢٠٠٧) ، وهذا ما أشارت إليهديانDiann(٢٠٠٢)م من أن شخصية المعلم تحدد مدى إحساسه بالضغوط النفسية.

إجراءات الدراسة الميدانية

تناول الباحثان في الفصلين السابقين الإطار النظري والدراسات السابقة فيما يتعلق بالاحتراق النفسي أسبابه وتأثيراته. ولما كانت لهذه الدراسة أهداف محددة، وفروض منبثقة عن هذه الأهداف، كان من الضرورة النزول إلى واقع الطلاب لإجراء دراسة ميدانية لاختبار فروض الدراسة وما تتطلبه هذه الدراسة من توضيح للمسائل التالية:

١ – تحديد منهج البحث العلمي المتبع.

٢ – توضيح المقاييس المستخدمة، والخصائص السيكو مترية لها.

٣ – تحديد مجتمع الدراسة.

٤ – توضيح عينة الدراسة وكيفية اختيارها.

٥ – توضيح الطرق والأساليب الإحصائية المتبعة التي قامت عليها الدراسة الميدانية

أدوات الدراسة

استخدم في هذه الدراسة المقاييس التالية:

١ – **مقياس الاحتراق النفسي للمعلمين أعده سيدمان وزاجر: Burnout Zager&Seidman**(١٩٨٦) وترجمه إلى العربية عادل عبد الله (١٩٩٤م). يهدف المقياس إلى تحديد مستوى الاحتراق النفسي للمعلمين ، ويتكون من (٢١) عبارة موزعة علي أربعة أبعاد فرعية تقيس: عدم الرضا المهني (١– ٥– ١٠– ١٢– ١٩) ، وانخفاض المساندة الإدارية كما يدركها المعلم (٣– ٨– ١١– ١٥– ١٨– ٢٠)، والضغوط المهنية (٢– ٤– ٧– ٩– ١٣– ١٤)، والاتجاه السلبي نحو التلاميذ (٦ – ١٦– ١٧– ٢١). تتضمن كل عبارة إحساساً أو شعوراً يمر به المعلم من جراء ممارسته لمهنة التدريس ويطلب من المفحوص تحديد مدى انطباق كل عبارة عليه وذلك من خلال الإجابة على متصل يتراوح بين الانطباق التام وعدم الانطباق، تعتمد على طريقة ليكرت الخماسية من (١) الى (٥) وترتيبها كالتالي:

لا تنطبق اطلاقاً = ١، لا تنطبق بدرجة كبيرة = ٢، تنطبق الى حد ما = ٣، تنطبق بدرجة كبيرة = ٤، تنطبق تماماً = ٥.

أسباب اختيار مقياس الاحتراق النفسي

١–إنه مقياس بسيط غير معقد وعباراته سهلة، ويمكن تطبيقه على أكبر عدد ممكن من الطلاب والطالبات.

٢ – يمتاز بالاقتصاد في الوقت، والمجهود والتكاليف المادية.

٣ – يمتاز بالسهولة العملية من حيث إجراء الاختبار، وسهولة التصحيح، وتفريغ البيانات وتحديد إجاباته.

٤ – لا يرتبط بزمن محدد لكن يمكن الإجابة عليه في أقل من عشر دقائق.

٥– يتناسب مع موضوع الدراسة وهدفها، ويقيس أربعة أبعاد من الاحتراق النفسي المرتبطة بالدراسة.

صدق مقياس الاحتراق النفسي في البحث الحالي

يقصد بالصدق أن يقيس الاختبار فعلاً القدرة أو السمة، أو الاتجاه أو الاستعداد الذي وضع الاختبار لقياسه، أي يقيس فعلاً ما يقصد أنه يقيسه (٦١: ٨٦) وهناك عدة طرق لاختبار صدق المقياس، واعتمد الباحثان في قياس صدق وثبات مقياس الاحتراق النفسي على ثلاثة طرق:

١ – الصدق الظاهري للمقياس.

٢ – صدق البناء (التكوين الفرضي).

٣ – الصدق الذاتي للمقياس.

١–الصدق الظاهري لمقياس المشكلات الدراسية:

الصدق الظاهري للمقياس يعني كما يقول أبو حطب وعثمان في مهيد (١٩٩٢: ١٣٥) ما إذا كان المقياس يبدو صادقاً في نظر المحكمين أم لا، ويركز هذان المؤلفان (٢٤: ٥٥) على أن للمقياس معامل صدق مرتفع، لذلك فهو أكثر فاعلية في مواقف القياس العملية.

وفي الواقع أن أسلوب التحكيم أضحى من الطرق الواسعة الانتشار، الشائعة الاستخدام في مجالات البحوث التربوية والدراسات الاجتماعية والنفسية. وترى رمزية الغريب أن أغلب الاختبارات والمقاييس أصبحت تعتمد اعتماداً كبيراً على آراء الخبراء والأساتذة ورجال التربية، وذلك فيما يتعلق بمدى صلاحيتها، وملاءمة مفرداتها وأسئلتها (١٠: ٩٦).

لكن أبو الحلو (١٩٩٢) في مهيد (١٩٩٢: ١٣٥) ذكر أن هناك انتقادات توجه إلى طريقة اللجوء للمحكمين في التحقق من أدوات القياس، إلا أن الخليلي (١٩٨٩) يرى أن استخدام المحكمين له أهميته، في التعرف على سلامة العبارات من حيث الصياغة اللغوية وعلى مناسبة عبارات المقياس للمستجيبين، وعلى مدى مطابقة عبارات المقياس لمعايير وشروط صياغة العبارات (مهيد ١٩٩٢: ١٣٥).

وقد عرض الباحثان الصورة المبدئية لمقياس الاحتراق النفسي على عدد من المحكمين (١) وجميعهم من أساتذة الجامعات الحاصلين على درجة الدكتوراه في مجال التربية وعلم النفس والمناهج وطرق التدريس.

٢- صدق البناء (التكوين الفرضي)لمقياس الاحتراق النفسي:

يشير أبو حطب (١٩٧٧) إلى أن أفضل أسلوب لتحديد الصدق للاختبارات التي هي في مرحلة التجريب هو صدق التكوين الفرضي، ومن أشهر طرق حساب هذا النوع من الصدق طريقة الاتساق الداخلي والخاصية الجوهرية في هذه الطريقة أن المحك هو الدرجة الكلية في المقياس ذاته ولمعرفة صدق التكوين الفرضي لمقياس المشكلات الاحتراق النفسي، قام الباحثان بإيجاد المتوسطات والانحرافات المعيارية بين درجات كل بند من بنود المقياس مع الدرجة الكلية.

جدول رقم (١) يبين ترتيب الفروق بين ابعاد المقياس

Std. Deviation	Mean	N	
.76067	3.0326	129	البعدالأول
.53064	2.7119	129	البعدالثاني
.73334	2.5891	129	البعدالثالث
.60384	2.7829	129	البعدالرابع
.38780	2.7791	129	الأبعادمجتمعة
		129	Valid N (listwise)

(١) المحكمون هم :

١ – أ . د محمد خضر عبد المختار، أستاذ علم النفس بكلية التربية جامعة نجران .

٢ – أ.د أحمد سيف المقطري: أستاذ علم النفس والإرشاد النفسي بكلية التربية جامعة نجران .

٣ – أ . د عبد الله علي : أستاذ التربية الخاصةبكلية التربية جامعة نجران .

٤ – د. برهان حمادنة : أستاذ التربية الخاصةبكلية التربية جامعة نجران .

٥ – د. حسن الصميلي : أستاذ علم النفس والإرشاد النفسي بكلية التربية جامعة نجران .

ثبات اختبار الاحتراق النفسي:

استخدم الباحثان طريقتين هما:

١ – طريقة كيودر ريتشارد سون : وفيها حسب الثبات للعينة الكلية باستخدام المعادلة رقم ٢٠ لكيودر ريتشارد سون .

وقد بلغ معامل الثبات بهذه الطريقة (٠,٩٣) مع ملاحظة أن المتوسط الكلي = ٦٣,٦٥، والانحراف المعياري الكلي = ١٤,٦٩ ومح أ ب = ١٧,٨٦.

وفي البيئة المصرية بلغ معامل الثبات (,٧٣) (نشوى : ١١٠)

٢ – طريقة إعادة الاختبار : لقد أعاد تطبيق الاختبار على عينة مؤلفة من ٤٠معلماً ومعلمة بفاصل زمني اسبوعين، وحسب معامل الارتباط حسب هذه الطريقة فبلغ هذا المعامل ٠,٨٩ .

وقد تم حساب الثبات للمقياس في البيئة المصرية على بحث من نفس النوع فكان معامل ثباته (,٨١٩) (٢٤ : ٥٠) .

منهج الدراسة

منهج البحث المتبع في هذه الدراسة هو المنهج الوصفي التحليلي ويمكن تعريفه بأنه: ذلك المنهج الذي يهدف إلى وصف ما هو كائن وتفسيره) (مهيد ١٩٩٢: ٦٥).

وقد ذكر بيست Best حسب ما أورد كوهين أن البحوث الوصفية تهتم بالظروف والقيم والاتجاهات الآخذة في النمو، كما يهتم البحث الوصفي في بعض الأحيان بدراسة العلاقة بين ما هو كائن، وبين بعض الأحداث السابقة التي يكون قد أثرت أو تحكمت في تلك الأحداث والظروف (مهيد ١٩٩٢: ٧٧).

مجتمع الدراسة

فيما يلي توضيح للمجتمع الذي تمت إجراءات وخطوات الدراسة الميدانية فيه:

١ – من حيث البعد الزماني: يمثل العام ١٤٣٤/١٤٣٥ هو الحد الزماني للدراسة الحالية.

٢ – من حيث البعد المكاني: يمثل دبلوم التوجيه والإرشاد بكلية التربية جامعة نجران بقسمي البنين والبنات.

إذن يتكون مجتمع الدراسة من جميع طلاب وطالبات دبلوم التوجيه والإرشاد البالغ عددهم ١٥٠ طالبا وطالبة بكلية التربية جامعة نجران، والجدول التالي يوضح أعداد الطلاب في الجامعة التى تمثل مجتمع الدراسة.

جدول رقم (٢) يبين أعداد الطلبة بدبلوم التوجيه والإرشاد التى تمثل مجتمع الدراسة في العام ١٤٣٤/١٤٣٥هـ*

	ذكور	اناث	العدد الكلي	عدد المفحوصين
عدد الطلاب	٧٠	٨٠	١٥٠	١٢٩
غير المستوفي	١٤	٧	٢١	١٢٩

جدول رقم (٣) يبين خصائص العينة في مجتمع الدراسة

خصائص العينة	طلاب (n)	طالبات (n)	النسبة في المائة (n)	المجموع
العمر				
أقل من أو = ٣٥ سنه	٥٠	٦٩	%٩٢،٢	١١٩
أكثر من ٣٥ سنه	٦	٤	%٧،٨	١٠
المجموع	٥٦	٧٣	%١٠٠	١٢٩
النوع	٠	٧٣	%٥٦،٦	٧٣
	٥٦	٠	%٤٣،٤	٥٦
المجموع	٥٦	٧٣	%١٠٠	١٢٩
التخصص				
علمي	٣٣	٣٣	%٥١،٢	٦٦
أدبي	٢٣	٤٠	%٤٨،٨	٦٣
المجموع	٥٦	٧٣	%١٠٠	١٢٩
الحالة الاجتماعية				
متزوج	٣٦	٢١	%٤٤،٢	٥٧
غير متزوج	٢٠	٥٢	%٥٥،٨	٧٢
المجموع	٥٦	٧٣	%١٠٠	١٢٩
الخبرة				
أقل من ٥ سنوات	٤٢	٥٠	%٧١،٣	٩٢
من ٥- ١٠ سنوات	٧	١٢	%١٤،٧	١٩
أكثر من ١٠ سنوات	٧	١١	%١٤،٠	١٨

*ملف الطلابالإدارة العامة للقبول والتسجيل ، على موقع جامعة نجران(١٤٣٤/١٤٣٥هـ) .

المجموع	٥٦	٧٣	%١٠٠	١٢٩

عرض النتائج ومناقشتها

بعد الانتهاء من تطبيق المقاييس المستخدمة في البحث على عينة الدراسة، قام الباحثان برصد الدرجات وترتيبها ووضعها في جداول ثم قاما بإجراء العمليات الإحصائية للتحقق من صحة الفروض التي أثارتها الدراسة.

أولاً: عرض نتيجة الفرض الأول:

١ هلتوجدعلاقةذاتدلالةإحصائيةبينأبعاد الاحتراقالنفسيوالمجموع الكلي لأبعاد الاحتراق النفسي؟

الجدول رقم (٤)

يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأبعاد مقياس الاحتراق النفسي والدرجة الكلية للمقياس

البعد	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
البعدالأول (عدم الرضا المهني)	129	3.0326	.76067
البعدالثاني (الضغوط المهنية)	129	2.7119	.53064
البعدالثالث (انخفاض المساندة)	129	2.5891	.73334
البعدالرابع (الاتجاه السلبي)	129	2.7829	.60384
الأبعادمجتمعة	129	2.7791	.38780
Valid N (listwise)	129		

يوضح الجدول أعلاه رقم (٤) العوامل المؤثرة في تشكيل الاحتراق النفسي لدى أفراد العينة تبعاً لأهميتها فنجد أن البعد الأول (عدم الرضا المهني) يمثل أعلى أبعاد الاحتراق النفسي بمتوسط بلغ (٣،٠٣)، يليه البعد الرابع (الاتجاه السلبي نحو التلاميذ) بمتوسط بلغ (٢،٧٨)، يليه الأبعاد مجتمعة بمتوسط بلغ (٢،٧٧)، ثم البعد الثاني (الضغوط المهنية) بمتوسط (٢،٧١) وأخيراً البعد

الثالث (انخفاض المساندة الإدارية) بمتوسط (٢،٥٨) مما يوضح وجود هذه العلاقة الارتباطية بين أبعاد الاحتراق النفسي والدرجة الكلية للأبعاد مجتمعة .

ثانياً : عرض نتيجة الفرض الثاني :

٢/هل توجدفروق ذات دلالةإحصائية بين مستويات الاحتراق النفسي لدى طلاب دبلوم التوجيه والإرشاد تعزى للنوع (ذكور و إناث) .

جدول رقم (٥)

اختبار (T) للفروق بين مستويات الاحتراق النفسي تبعا للنوع

أبعاد الاحتراق النفسي	النوع	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t	مستوى الدلالة
البعدالأول	ذكر	56	2.8536	.78299	-2.383-	.019
	أنثى	73	3.1699	.71854		
البعدالثاني	ذكر	56	2.7738	.56087	1.162	.247
	أنثى	73	2.6644	.50499		
البعدالثالث	ذكر	56	2.7351	.70623	2.003	.047
	أنثى	73	2.4772	.73876		
البعدالرابع	ذكر	56	2.6741	.54756	-1.809-	.073
	أنثى	73	2.8664	.63476		
الأبعاد مجتمعة	ذكر	56	2.7592	.41934	-.511-	.610
	أنثى	73	2.7945	.36398		

وقد اتضح من الجدول السابق أن قيمة ت المحسوبة للبعد الأول (عدم الرضا المهني) تساوي (٠١,) وهي أقل من قيمة ت الجدولية (٠٥,) والمتوسط بلغ لدى الذكور (٢،٨٥) ولدى

الإناث بلغ (٣،١٧) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعد عدم الرضا المهني لصالح الإناث .

وتتفق هذه الجزئية من النتيجة مع دراسة نصر يوسف (١٩٩٥) ، ودراسة ديان DIAN (٢٠٠٢)، ودراسة هبة إبراهيم وعويد المشعان (٢٠٠٤)، ودراسة عبد الله جاد (٢٠٠٥) حيث أشارت الى أن الإناث أكثر احتراقاً من الذكور

وأيضاً كذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية في البعد الثالث (انخفاض المساندة) عند مستوى الدلالة (,٠٥) حيث بلغت قيمة ت المحسوبة (,٠٤) والمتوسط لدى الذكور بلغ (٢،٧٣) وبلغ المتوسط لدى الإناث (٢،٤٧) مما يدل على وجود فروق بين الذكور والإناث في بعد انخفاض المساندة الإدارية لصالح الذكور .

وتتفق هذه الجزئية من النتيجة مع دراسة كل من أسامة بطانية و المعتصم بالله (٢٠٠٤)، وهانم عبد المقصود وحسين طاحون (١٩٩٣) والتي أشارت إلى أن المعلمين أكثر إحساساً بالاحتراق النفسي عن المعلمات .

وتختلف هذه النتيجة مع دراسة عادل عبد الله (١٩٩٥) ، ودراسة نشوى كرم (٢٠٠٧) والتي أشارت الى عدم وجود فروق بين المعلمين والمعلمات في الاحتراق النفسي .

ويفسر الباحثان هذه النتيجة بأن الاحتراق النفسي قد ينشأ لأسباب تتعلق ببيئة العمل وأخرى بشخصية الفرد، فإحساس المعلمات بعدم الرضا المهني ربما لم تحقق لهن هذه المهنة طموحهن وإن كانت هي الأنسب لظروفهن، بينما شعور المعلمين بانخفاض المساندة الإدارية ربما يكون لتحامل بعض الإداريين على بعض المعلمين يؤدي إلى الشعور بهذا الأمر خاصة والظروف التي يكون فيها طلاب دبلوم التوجيه والإرشاد تحتاج إلى مساندة إدارية تسهم في تحقيق طموحاتهم، حيث يشعرالمعلم بالعزلة وغياب المساندة،والتجردمن السلطات والنظرةالمتشككةإلى ولائ هو أدائه ،والاستهتارب آرائه وخبراته عندإدخال تغييرات في العملية التعليمية ،ويفتقد مؤازرة النقابات والتنظيمات المهنية كغيرها من نقابات المهن الأخرى، وفوق هذا وذاك (فليس الذكر كالأنثى) كما قال الحق سبحانه.

ثالثاً : عرض نتيجة الفرض الثالث :

٣/هل توجدفروق ذات دلالةإحصائية في متوسط درجات الاحتراق النفسي،لدى عينة من طلاب دبلوم التوجيه والإرشاد،نتيجةً لاختلاف العمر ؟

جدول رقم (٦)

اختبار (T) للفروق بين مستويات الاحتراق النفسي تبعا للعمر

أبعاد الاحتراق النفسي	العمر	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t	مستوى الدلالة
البعدالأول	أقلمناويساوي 35 سنة	119	3.0706	.73535	1.981	.050
	أكثرمن 35 سنة	10	2.5800	.94493		
البعدالثاني	أقلمناويساوي 35 سنة	119	2.7269	.53798	1.109	.270
	أكثرمن 35 سنة	10	2.5333	.41425		
البعدالثالث	أقلمناويساوي 35 سنة	119	2.5924	.74747	.175	.861
	أكثرمن 35 سنة	10	2.5500	.56683		
البعدالرابع	أقلمناويساوي 35 سنة	119	2.8067	.59343	1.551	.123
	أكثرمن 35 سنة	10	2.5000	.68718		
الأبعادمجتمعة	أقلمناويساوي 35 سنة	119	2.7992	.37888	2.048	.٠٤٣
	أكثرمن 35 سنة	10	2.5408	.43395		

يلاحظ من الجدول السابق أن مستوى الدلالة عند مستوى (٠٥,) غير دال للبعد الأول والثاني والثالث والرابع وإن كانت الأبعاد مجتمعة بلغت قيمة ت المحسوبة (٠٤,) فهي أقل من قيمة ت الجدولية ففيها إشارة دلالة للأبعاد مجتمعة في الاحتراق النفسي ، مما يفسر عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في أبعاد الاحتراق النفسي نتيجة لاختلاف العمر سوى الدرجة الكلية للمقياس.

وتتفق هذه النتيجة عن دراسة محمد عابدين (٢٠١٠)، ودراسة عبد الله جاد (٢٠٠٥)، ودراسة كوننجهام وآخرين (٢٠٠٤).

وتختلف هذه النتيجة مع دراسة نوال الزهراني (٢٠٠٨)، ودراسة أكرم عثمان (٢٠٠٨) في جزئية الدرجة الكلية للاحتراق النفسي بالنسبة للعمر، ودراسة ديان Diann (٢٠٠٢).

ويفسر الباحثان هذه الفرضية بأن العمر ليس شرطاً في حدوث الاحتراق النفسي ربما تكون الظروف المحيطة بالإنسان أو سمات الشخصية بالنسبة له هي التي تؤدي إلى حدوث الاحتراق النفسي، فسمات الشخصية السوية، تجعل المعلم أكثر قدرة على مواجهة ضغوط العمل، وتفادي الاحتراق النفسي بعكس سمات الشخصية اللاسوية، التي تجعله أكثر عرضة للاحتراق النفسي (عبد الله جاد: ٢٠٠٥م) وربما يعود عدم الاختلاف بحسب العمر إلى تشابه المسئوليات وطبيعة العمل وظروفه، وإلى تقارب المكونات الثقافية والاجتماعية لطلاب دبلوم التوجيه والإرشاد بغض النظر عن أعمارهم

رابعاً : عرض نتيجة الفرض الرابع :

٤ هلتوجدفروقذاتدلالةإحصائيةفيمتوسطدرجاتالاحتراقالنفسي،لدى عينةمنطلاب دبلوم التوجيه والإرشاد، نتيجةًلاختلافالتخصص ؟

جدول رقم (٧)

يوضح اختبار (T) للفروق بين أبعاد الاحتراق النفسي وفق التخصص

أبعاد الاحتراق النفسي	التخصص	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t	مستوى الدلالة
البعدالأول	علمي	66	3.0061	.71723	-.404-	.687
	ادبي	63	3.0603	.80853		
البعدالثاني	علمي	66	2.7702	.50954	1.281	.203
	ادبي	63	2.6508	.54929		
البعدالثالث	علمي	66	2.6364	.75668	.747	.456
	ادبي	63	2.5397	.71072		
البعدالرابع	علمي	66	2.8030	.60529	.385	.701
	ادبي	63	2.7619	.60646		

الأبعادمجتمعة	علمي	66	2.8039	.32951	.742	.460
	ادبي	63	2.7532	.44193		

من خلال الجدول السابق نجد أن قيمة ت المحسوبة للأبعاد مجتمعة تتساوى مع قيمة ت الجدولية (٠٥,) مما يعني أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاحتراق النفسي بين التخصص الأدبي أو العلمي.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة أكرم عثمان (٢٠٠٨) والتي بينت أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تبعا للتخصص في حين لا توجد دراسات أخرى أهتمت ببعد التخصص في دراسات الاحتراق.

ويعزى الباحثان ذلك إلى أن التخصص ليس له أهمية كبرى في مهنة التدريس فالعلمي والأدبي هما سواء في ممارسة مهنة التعليم فلا توجد فروق أدبية أو مادية بين التخصصين بالنسبة للمعلم

خامساً: عرض نتيجة الفرض الخامس :

٥/هلتوجدفروقذاتدلالةإحصائيةفيمتوسطدرجاتالاحتراقالنفسي،لدى عينةمنطلاب دبلوم التوجيه والإرشاد،نتيجةًلاختلافالمستوىالتعليمي؟

جدول رقم (٨)

يوضح اختبار(T) للفروق بين أبعاد الاحتراق النفسي مع المستوى التعليمي

أبعاد الاحتراق النفسي	المستوىالعلمي	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t	مستوى الدلالة
البعدالأول	بكلاريوس	69	2.9942	.79111	-.694-	.489
	دبلومعالي	59	3.0881	.72898		
البعدالثاني	بكلاريوس	69	2.7464	.52829	.783	.435
	دبلومعالي	59	2.6723	.53959		
البعدالثالث	بكلاريوس	69	2.7150	.72710	2.065	.041
	دبلومعالي	59	2.4492	.72467		
البعدالرابع	بكلاريوس	69	2.7826	.52144	.067	.947
	دبلومعالي	59	2.7754	.69434		

الأبعادمجتمعة	بكلاريوس	69	2.8095	.38025	.917	.361
	دبلومعالي	59	2.7463	.39967		

بالنظر إلى الجدول السابق نجد أن قيمة (ت) المحسوبة للبعد الثالث (انخفاض المساندة الإدارية) تساوي (,041) وهي أقل من قيمة (ت) الجدولية ونجد أن الوسط الحسابي لمستوى البكلاريوس (2,72) ولمستوى الدبلوم العالي (2,45) مما يعني أن هنالك فروقاً بين المستويين التعليميين في بعد المساندة الإدارية لصالح البكلاريوس.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة نوال الزهراني (٢٠٠٨)، ودراسة عبد الله جاد (٢٠٠٥)، ودراسة ديان DIANN (٢٠٠٢).وتختلف مع دراسة أكرم عثمان (٢٠٠٨)، ودراسة محمد عابدين (٢٠١٠) والتي اثبتت أنه لا توجد فروق في الاحتراق النفسي تعزى للمؤهل العلمي.

ويعزو الباحثان ذلك إلى أن من يحملون مؤهل البكلاريوس أكثر احتراقاً نفسياً من من يحملون مؤهل الدبلوم العالي وذلك في بعد انخفاض المساندة الإدارية وذلك للنظرة لمن يحملون مؤهل البكلاريوس بأنهم أقل من يحملون مؤهل الدبلوم ولذلك يسعى كثير من المعلمين الذين يحملون مؤهل البكلاريوس للالتحاق ببرنامج الدبلومات العليا في كل جامعات المملكة مما يدلل على هذه الفرضية أنه توجد فروق في الاحتراق النفسي لاختلاف المؤهل العلمي.

سادساً: عرض نتيجة الفرض السادس:

٦/هل توجدفروق ذات دلالةإحصائية في متوسط درجات الاحتراق النفسي،لدى عينة منطلاب دبلوم التوجيه والإرشاد، نتيجةًلاختلاف الحالةالاجتماعية؟

الجدول رقم (٩)

يوضح اختبار (T) للفروق بين بين أبعاد الاحتراق النفسي والحالة الاجتماعية

	الحالةالاجتماعية	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t	مستوى الدلالة
البعدالأول	متزوج	57	2.9579	.78261	-.992-	.323
	غير متزوج	72	3.0917	.74300		
البعدالثاني	متزوج	57	2.7485	.51958	.697	.487

	غير متزوج	72	2.6829	.54108		
البعدالثالث	متزوج	57	2.7836	.76698	2.748	.007
	غير متزوج	72	2.4352	.67167		
البعدالرابع	متزوج	57	2.6886	.53302	-1.588-	.115
	غيرمتزوج	72	2.8576	.64844		
الأبعادمجتمعة	متزوج	57	2.7947	.37603	.403	.687
	غير متزوج	72	2.7668	.39906		

بالنظر للجدول رقم (٩) نجد أن قيمة (ت) المحسوبة تساوي (٠٠٧,) وهي أقل من قيمة (ت) الجدولية ونجد أن المتوسط للمتزوجين (2.688) والمتوسط لغير المتزوجين (2.857) ولذلك توجد فروق ذات دلالة إحصائية في البعد الرابع (الاتجاه السلبي) لمستوى الاحتراق النفسي لدى غير المتزوجين في بعد الحالة الاجتماعية .

تتفق هذه النتيجة مع دراسة نوال الزهراني (٢٠٠٨)، ودراسة أكرم عثمان (٢٠٠٨) في وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعد الحالة الاجتماعية.

وتختلف هذه النتيجة مع دراسة محمد عابدين (٢٠١٠)، ودراسة لمعية الشيوخ (٢٠١١) في عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات الاحتراق النفسي لدى المعلمين تعزى للحالة الاجتماعية.

ويفسر الباحثان ذلك بأن المعلمين المتزوجين قد يكون تعاملهم مع تلاميذهم من منطلق الأبوة والبنوة أي أنهم يتعاملون مع التلاميذ كأنهم أبنائهم لذك الاتجاه السلبي نحو التلاميذ ربما يختفي تماماً، في حين أن المعلمين غير المتزوجين ربما يشعرون بهذا الشعور (الاتجاه السلبي نحو التلاميذ) لعدم وجود عاطفة الأبوة تجاه تلاميذهم وبالتالي تختلف المعاملة تجاه تلاميذهم.

٧/ عرض نتيجة الفرض السابع:

٧/ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أبعاد مقياس الاحتراق النفسي لدى طلاب وطالبات دبلوم التوجيه والإرشاد بكلية التربية جامعة نجران تعزى للخبرة؟

جدول رقم (١٠)

اختبار (F) للفروق بين مستويات الاحتراق النفسي تبعا للخبرة

أبعاد الاحتراق النفسي	مصادر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف"	مستوى الدلالة
عدم الرضا المهني	بين المجموعات	2.065	2	1.032	1.807	.168
	داخل المجموعات	71.998	126	.571		
	المجموع الكل	74.063	128			
(الضغوط المهنية)	بين المجموعات	.014	2	.007	.025	.975
	داخل المجموعات	36.028	126	.286		
	المجموع الكل	36.042	128			
انخفاض المساندة	بين المجموعات	1.541	2	.771	1.443	.240
	داخل المجموعات	67.295	126	.534		
	المجموع الكل	68.836	128			
الاتجاه السلبي	بين المجموعات	.779	2	.389	1.069	.346
	داخل المجموعات	45.894	126	.364		
	المجموع الكل	46.672	128			
الأبعادمجتمعة	بين المجموعات	.118	2	.059	.387	.680
	داخل المجموعات	19.132	126	.152		
	المجموع الكل	19.250	128			

بالنظر إلى الجدول رقم (١٠) نجد أن قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية في البعد الأول والثالث والرابع مما يدل على ووجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مستويات الاحتراق النفسي لدى طلاب دبلوم التوجيه والإرشاد تعزى لمتغير الخبرة فذوي الخبرة العالية أقل احتراقاً من ذوي الخبرة الأقل.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة عادل عبد الله (١٩٩٤)، ودراسة Diann (٢٠٠٢)، ودراسة كوبنجهام (٢٠٠٤) ، ودراسة نوال الزهراني (٢٠٠٨) .

وتختلف هذه النتيجة مع دراسة عبد الله جاد (٢٠٠٥)، ودراسة أكرم عثمان (٢٠٠٨)، ودراسة محمد عابدين (٢٠١٠)، ودراسة لمعية الشيوخ (٢٠١١)، في عدم وجود فروق في مستويات الاحتراق النفسي تعزى للخبرة.

ويفسر الباحثان هذه النتيجة بأن ذوي الخبرة العالية تمرسوا على العمل أكثر من ذوي الخبرة الأقل ولذلك أصبحوا يتعاملون مع ضغوط الحياة والعمل وفقاً لما اكتسبوه من خبرة ساعدتهم في تجنب الاحتراق النفسي في تعاملهم مع الأمور الحياتية والعملية.

ملخص نتائج البحث وتوصياته

في ختام مناقشة فروض البحث وبالإشارة إلى ما تمخضت عنه من نتائج يمكن القول:

١- بأن معظم طلاب وطالبات دبلوم التوجيه والإرشاد النفسي بكلية التربية بجامعة نجران يعانون من الضغوط النفسية والاحتراق النفسي بدرجاته وهذا أمر جدير بالبحث والدراسة .

٢- وبأن طلاب وطالبات دبلوم التوجيه والإرشاد النفسي تُوجد بينهم فروق في الاحتراق النفسي تعزى للنوع والخبرة والعمر والمؤهل العلمي بينما في التخصص لا يوجد فرق بينهم .

٣- الاهتمام بالبرامج الإرشادية التي من شأنها أن تخفف من حدة الاحتراق النفسي لدى المعلمين.

٤- مراعاة عدم بعد السكن للمعلمين _طلاب الدبلوم _ عن العمل والدراسة في التوزيع حتى لا يذهب المعلم للمدرسة أو الدراسة وهو مستنزف بدنياً فيستنزف نفسياً فيصاب بالاحتراق النفسي .

٥- الاهتمام بالدعم المادي والمعنوي للمعلم، لأن رضا الفرد عن مهنته هو أول مراحل إنجازه المهني، ومن ثم تفادي إصابتهم بالاحتراق النفسي.

ثبت المراجع:

١-أسامة شاكر ومحمد مصطفى الديب (١٩٩٩): دراسة الضغوط النفسية لدى مديري المدارس في ضوء المرحلة التعليمية وسنوات الخبرة والدورات التدريبية، مجلة التربية، جامعة الأزهر، العدد ٨٥، أكتوبر، ص ص ١٠٩-١٦٥ .

٢-أسامة بطاينة والمعتصم بالله الجوارنة (٢٠٠٤): مستويات الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة ومعلماتها في محافظة أربد وعلاقتها ببعض المتغيرات، مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، العدد ٢، مجلد ٢، جامعة دمشق ص ص ٤٨-٨٦.

٣-جمعة سيد يوسف (٢٠٠٤): إدارة ضغوط العمل (نموذج للتدريب والممارسة) رؤية نفسية، ط١، القاهرة.

٤-زيد محمد البتال (٢٠٠٠): الاحتراق النفسي (ضغوط العمل النفسية) لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة، ماهيته – أسبابه – وعلاجه، سلسلة إصدارات أكاديمية التربية الخاصة، الرياض.

٥-عادل عبد الله محمد (١٩٩٤): مقياس الاحتراق النفسي للمعلمين، مكتبة الأنجلو المصرية.

٦-علي عسكر (٢٠٠٠): ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، القاهرة، دار الكتاب الحديث.

٧-عصام هاشم أحمد (٢٠٠١): دراسة مقارنة بين المحترقين نفسياً وغير المحترقين نفسياً في بعض خصائص الشخصية ووجهة الضبط، مجلة علم النفس المعاصر والعلوم النفسية، جامعة ألمينيا، مج ١٢، ج١، ابريل، ص ص ٢١٩-٢٦٨.

٨-فاروق السيد عثمان (٢٠٠١): القلق وإدارة الضغوط النفسية، ط١، القاهرة، دار الفكر العربي.

٩-لورنس بسطا (١٩٩٠): ضغوط العمل لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي مصادرها والانفعالات النفسية السلبية المصاحبة لها، دراسات تربوية، مجلد ٦، ج ٣.

١٠-نشوة كرم عمار أبوبكر (٢٠٠٧): الاحتراق النفسي للمعلمين ذوي النمط (أ ، ب) وعلاقته بأساليب حل المشكلات، رسالة ماجستير، المكتبة الالكترونية لأطفال الخليج ذوي الاحتياجات الخاصة .

١١-نصر يوسف مقابلة (١٩٩٥): أثر مركز الضبط وبعض المتغيرات الديمغرافية على الاحتراق النفسي لدى عينة من المعلمين، مجلة كلية التربية بالمنصورة، العدد ٢٩، سبتمبر، ص ص ٨١-١٠٥.

١٢-هانم عبد المقصود وحسين طاحون (١٩٩٣): الضغوط النفسية للمعلمين وعلاقتها ببعض المتغيرات (دراسة غير ثقافية في كل من مصر والسعودية)، مجلة كلية التربية، ع ١٧، ج ٣، ص ص ٢٩٥-٣٣٠.

١٣-هبة إبراهيم وعويد المشعان (٢٠٠٤): ضغوط العمل وعلاقتها بالنمط (أ) وجهة الضبط والرضا الوظيفي لدى المعلمين الكويتيين والمصريين، دراسات عربية في علم النفس، ع ٢، م٣، ص ص ٥-٣٢.

1- Angel, B.; Anton, A. & Joan, B. (2003): Burnout Syndrome and Coping Strategies: Structural Relations Model. Psychology in Spain, vol7, n1, p46-55.

2- Barbra, R. (1998): "The Relationships Among Personality Type, Coping Resources, and Burnout in Female Elementary Teachers" Dissertation Abstracts International.

3- Bilge, F. (2006): "Examining The Burnout of Academics in Relation to Job Satisfaction and other Factors". Social Behavior and Personality Available on Line:, www.sbp-journal.com

4- Cunningham, J; Lischeron, J; Kho, H; Ferrier, M, (2004): "A Cybernetic Framework Linking Personality and other Variable In Understanding General Health". Personal Review Farnborough, Vol33, P 55.

5- Diann, H (2002): " More Than an Apple aday: The Effect of Personal Characteristics and Coping Strategist on Teacher Stress and Burnout". Dissertation Abstracts International.

ملحق رقم (١)

مقياس الاحتراق النفسي للمعلمين: Burnout Seidman&Zager

أخي المعلم / أختي المعلمة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته وبعد :

يعتزم الباحثان القيام بدراسة علمية بعنوان " **الاحتراق النفسي وعلاقته بأساليب حل المشكلات** "

نرجو شاكرين تكرمكم التعاون معنا في تطبيق بنود مقياس الاحتراق النفسي والذي يستخدم فقط لأغراض البحث العلمي حيث يقوم الباحثان بدراسة علمية حول الضغوط النفسية والتي تصل إلى درجة الاحتراق النفسي التي قد يتعرض لها بعض المعلمين وأساليب حل المشكلات لديهم آملين أن تكون إجاباتكم صريحة وصادقة في العبارات التي تنطبق حالتها عليك ، مع العلم أن البيانات التي تدلي بها لن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي فقط مع الشكر والتقدير لتعاونكم.

أولا : البيانات الشخصية :

الاسم (اختياري) : ..... العمر ( )

النوع : ذكر ( ) أنثى ( )

التخصص : علمي ( ) أدبي ( )

الخبرة العملية :

١/أقل من خمس سنوات ( ) ٢- أقل من عشر سنوات ( ) ٣/أكثر من عشر سنوات

الحالة الاجتماعية : ( ) متزوج ( ) غير متزوج

المستوى التعليمي : ( ) بكالوريوس ( ) ماجستير / دكتوراه

الباحثان : د. المحيسي & د. الصميلي

مثال توضيحي :

م	العبــارة	لا تنطبق اطلاقا	لا تنطبق بدرجة كبيرة	تنطبق إلى حد ما	تنطبق بدرجة كبيرة	تنطبق تماما
١	معظم التلاميذ مهذبون			√		

العبارة	لا تنطبق إطلاقًا	لا تنطبق بدرجة كبيرة	تنطبق إلى حدما	تنطبق بدرجة كبيرة	تنطبق تمامًا
١- أتطلع إلى أن أستمر في التدريس مستقبلاً					
٢أشعربالإحباط بسبب ما مررت به من خبرات في مهنة التدريس					
٣- أحصل على الثناء الملائم من المشرفين التربويين عندما أحسن القيام بعملي					
٤- يبدو اليوم الذي أقوم فيه بالتدريس وكأنه يمتلئ بالكثير من الضيق "					
٥- أنا سعيد باختيار التدريس مهنة لي					

٦- يتصرف التلاميذ بأسلوب غير مهذب					
٧- أعتقد أن الضغوط التي تواجهني في عملي هي سبب ما أعانيه من أمراض جسمية					
٨- أشعر بأن المسئولين في المدرسة يرغبون في مساعدتي على حل المشكلات التي تواجهني في الفصل حال ظهورها					
٩- أشعر بأنه من الصعب أن أهدأ وأحس بالاسترخاء بعد يوم أقوم فيه بالتدريس					
١٠- أرى أن مهنة التدريس أكثر إرضاءً الي مما كنت أتوقع					
١١- أعتقد أن ما أبذله من جهد في الفصل لا ينال التقدير المناسب من جانب المسئولين في المدرسة					
١٢- إذا كنت سأختار من جديد فلن أختار أن أكون مدرسًا					
١٣- أشعر أن باستطاعتي أن أقدم ماهو أفضل في عملي كمدرس إذا لم تكن المشكلات التي تواجهني فيه بهذا الكم					
١٤- الضغوط التي تواجهني في عملي كمدرس تفوق ما يمكنني تحمله					
١٥- ينتقدني المشرفون التربويون أكثر مما يثنون علىّ					
١٦- معظم التلاميذ مهذبون					

١٧- يأتي معظم التلاميذ للمدرسة وهم مستعدون للعملية التعليمية					
١٨- أشعر أن المسئولين في المدرسة لن يقدموا لي المساعدة للتغلب على الصعوبات التي قد تواجهني داخل الفصل					
١٩- أتطلع بشغف إلى كل يوم أقوم فيه بالتدريس					
٢٠- توجه إدارة المدرسة اللوم لي على ظهور أي مشكلات داخل الفصل وخارجه					
٢١- يأتي العديد من التلاميذ إلى المدرسة باتجاهات خاطئة ومزعجة عن الدراسة					