

الاحترق النفسى لى معلمات الشق الأول لمرحلة التعليم الابتدائية ببلدية جنزور

أ. مريم سالم مسعود أبودلال - كلية التربية - جامعة طرابلس
رنيم شعبان الهري - طالبة بقسم علوم التعليم بالأكاديمية الليبية تخصص إدارة تعليمية

الملخص :

هدف هذا البحث إلى معرفة طبيعة العلاقة بين الاحترق النفسى ومستواه ، وكذلك معرفة ما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات الاحترق النفسى نتيجة لاختلاف (سنوات الخبرة ، الحالة الاجتماعية) ، لدى عينة من المعلمات في بلدية جنزور ، وقد قامت الباحثة باختيار عينة البحث والتي تتراوح (285 معلمة بطريقة عشوائية، حيث تم تطبيق مقياس الاحترق النفسى لـ : (مسلاش) وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفى الارتباطى ، لملائمته لطبيعة البحث ، وتم توزيع العينة على ثماني مدارس، ومن خلالها كشف البحث عن نتائج كان أهمها :1- وجود انخفاض في مستوى الإحترق النفسى منخفض لدى عينة البحث ، وأما أبعاد الإحترق النفسى فبعدا الإجهاد الانفعالي و بُعد بلادة المشاعر يعتبران منخفضين

2- إن ظاهرة الاحترق النفسى لا تؤثر فقط على الفرد من ناحيته الشخصية بل تؤثر على الجانب المهني .

3- كلما كان الاحترق النفسى منخفضا كان أداء المعلمين أفضل .
مفاتيح البحث : - الاحترق النفسى - المعلم - المرحلة الابتدائية

الفصل الأول - خطة البحث :

مقدمة :

تتميز حياة الإنسان في هذا القرن بسرعة إيقاع الحياة، وثورة الايصالات التي جعلت العالم قرية صغيرة، وكذلك دخول التكنولوجيا في كل أنشطة الحياة اليومية في جميع المجالات من تعليم ورياضة وصناعة وتجارة وزراعة و طب ومواصلات; كل هذه المتغيرات الكبيرة في نمط الحياة تشكل تحديا لقدرات الإنسان ومن ثمّ عليه استيعابها والتعامل معها، فهي إذن تشكل ضغوطاً نفسية لإنسان هذا العصر وعليه التكيف معها، وفي الوقت الذي يمكنه التكيف مع بعض هذه الضغوط، والاحترق النفسى مع متطلبات الحياة اليومية.

ويعد الاحتراق النفسي في العمل جانب هام من ضغوط الحياة، فهي ظاهرة نفسية مثلها مثل القلق والعدوان وغيرها، لا يمكن إنكارها، بل يجب التصدي لها من قبل المختصين لمساعدة المعلمين على التكيف مع عملهم، وصولاً إلى زيادة الإنتاج وجودته، وبالتالي تنمية المجتمع وتقدمه؛ وقد يكون الاحتراق ملازماً لمهنة التدريس والتي تُعد أكثر مجالات العمل ضغوطاً، وخاصة المدارس الابتدائية من جانبها الانفعالي وبلادة المشاعر ونقص الانجاز، وذلك لما تزخر به البيئة التعليمية من مثيرات ضاغطة، يرجع بعضها إلى شخصية المعلم التي تحدد قدرته على التكيف مع المتغيرات ونوع الفئة العمرية التي يتعامل معها المعلم وإلى ما ينظم أو يقيد عمله من قرارات ولوائح وقوانين؛ وقد يرجع البعض الآخر إلى البيئة الاجتماعية الخارجية التي يعيش فيها المعلم، ومدى تقديرها لدوره ولأهمية التعليم. وإذا كان التصدي لظاهرة الاحتراق النفسي عامة مهماً، فالتصدي للاحتراق في مهنة التدريس أهم بكثير، وذلك من منطلق خطورة استمرار تلك الاحتراقات النفسية التي تؤدي في نهايتها إلى مرحلة التشاؤم واللامبالاة، و فقدان القدرة على الابتكار في العمل، والقيام بالواجبات بصورة آلية.

كما أن التعليم هو الأداة الأولى والأكثر فاعلية في تطور وتنمية المجتمع؛ لأن المعلم هو المؤسس الأول للشعوب، فهو الذي يشكل التلاميذ في جميع مراحل التعليم المختلفة، فإذا أحسن التشكيل أصبحت الإفادة شاملة لكل الأجيال الصغيرة حتى تكبر؛ لأنهم نواة المستقبل وإشراقه الغد، ويكونوا آباءً وأجداداً صالحين لأنفسهم ولشعوبهم. وعليه إلقاء النظر على ظاهرة الاحتراق النفسي لدى المعلمين في المدارس الابتدائية، وللقيام بهذا البحث والذي يقوم على أسس علمية ومنهجية واضحة، لتقصي حقيقة الاحتراق النفسي لدى هذه الفئة، لمعرفة مصادره وتأثيره.

مشكلة البحث:

نظراً لأهمية التعليم في المراحل التعليمية الأولى وخاصة المرحلة الابتدائية والتي يعد المعلم عضواً أساسياً فيها لما يقوم به من جهد وعمل متحدياً فيه تلك الضغوط التي تحاك حوله والاحتراق النفسي والذي قد يعد سبباً أساسياً في تأثير على جهده لدى تنبثق مشكلة البحث من تساؤل رئيس وهو:

ما مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمات المرحلة الابتدائية ببلدية جنزور؟

وتتفرع من التساؤل السابق تساؤلان فرعيان:

1- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمات المرحلة الابتدائية تعزى للحالة الاجتماعية؟

2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحترق النفسى لدى معلمات المرحلة الابتدائية تعزى للخبرة المهنية (أقل من 10 سنوات أو أكثر أو تساوي 10 سنوات)؟

أهداف البحث:

يهدف البحث إلى:

- 1- الكشف عن مستوى الاحترق النفسى لدى المعلمات بالمدارس الابتدائية.
- 2- التعرف على الفروق الدالة إحصائياً على مستوى الاحترق النفسى لدى عينة البحث وفق متغير الخبرة.
- 3- التعرف على الفروق الدالة إحصائياً على مستوى الاحترق النفسى لدى عينة البحث وفق متغير الحالة الاجتماعية.

اهمية البحث :

تنبع أهمية البحث من أهمية المعلم في العملية التعليمية ونجاحها، وأهمية معلمي المدارس الابتدائية بشكل خاص إذ يتوقف نجاح النظام التعليمي في تحقيق غاياته وأهدافه على أداء المعلم داخل الفصل الدراسي، وانطلاقاً من ذلك يجب أن يحظى معلمو المدارس الابتدائية باهتمام بالغ من قبل الباحثين والدارسين وجميع القائمين على العملية التعليمية.

- الآثار السلبية الناتجة عن الاحترق النفسى وانعكاسها على عطاء المعلم وإنتاجه ونفسيته وعلاقته مع زملائه تشكل دافعاً لتسليط الضوء على مستوى هذه الضغوط، تمهيداً لاتخاذ الوسائل والإجراءات المناسبة للتخفيف منها أو حلها، وتتبع الحاجة الماسة للحفاظ على أداء المعلم في أفضل صورة من حيث قيامه بمهامه وواجباته ومسؤولياته داخل المدرسة لكي يستطيع مواكبة متغيرات العملية التربوية ومستجداتها، ويأتي هذا البحث لتلبية ذلك من خلال السعي لإعطاء الصورة الواضحة عن الاحترق النفسى والكشف عن للمعلمين وعلاقة الاحترق بأدائهم الوظيفي في المدرسة، وذلك من أجل العمل على مواجهة هذه الاحترقات والحد من تأثيرها على المعلمين، والذي قد يؤدي إلى شعور المعلم بالاستقرار والتخلص من المعاناة والإرهاق والمشكلات التي يعاني منها، مما ينعكس إيجاباً على أداء المعلم وعطائه في العملية التعليمية.

حدود البحث:

- 1- الحدود الزمنية : ربيع (2021-2022)
- 2- الحدود البشرية: اقتصر البحث على معلمات مرحلة التعليم الابتدائي ببلدية

جنزور وكان مجتمع البحث يتكون من (2856) عينة واختير منهم عينة عشوائية وكان عددها (282).

3 - الحدود المكانية : اقتصر البحث علي بعض مدارس التعليم الابتدائي ببلدية جنزور وهي: مدرسة عبدالكريم الخطابي , و مدرسة اليرموك, و مدرسة العريفي الشارف, و مدرسة ذات الصواري , ومدرسة أبطال الحجارة , ومدرسة أبطال الثورة, ومدرسة شهداء عبدالجليل, ومدرسة المعرفة.

مصطلحات البحث:

الاحترق النفسي : عرفه السمادوني نقلا عن زينب الشقير 2002 الاحترق النفسي بأنه : حالة من الاستنزاف الانفعالي أو الاستنفاد البدني بسبب ما يتعرض له الفرد من ضغوط أي أنه يشير إلى التغيرات السلبية في العلاقات والاتجاهات من جانب الفرد نحو الآخرين بسبب المتطلبات الانفعالية والنفسية الزائدة (1).

التعريف الإجرائي للبحث: يظهر مستوى الاحتراق في البحث من خلال الدرجة الكلية التي يتحصل عليها المفحوص على الاستمارة المعدة لقياس هذه السمة .

الفصل الثاني - الإطار النظري :

أولا - تعريف الاحتراق النفسي : يعرف (يوسف موسي، 2007) الاحتراق النفسي بأنه : حالة من الإنهاك الجسمي والانفعالي والعقلي نتج عن إنهاك طويل المدى في مواقف مشحونة انفعاليا وضاغطة مصحوبة بتوقعات شخصية مرتفعة تتعلق بأداء الفرد (2)، يعرفه (زهير الصباغ، 1981) بأنه : الوضع الذي يشير إلى الموقف الذي يؤثر فيه التفاعل ما بين ظروف العمل وشخصية الفرد على حالته النفسية والبدنية التي قد تدفعه إلى تغيير نمط سلوكه الاعتيادي (3) ، و عرفه (محمد الصريقي، 2008) بأنه: استجابة الضغط المستمر المزمن لإجهاد مادي أو نفسي للفرد ، وينشأ كنتيجة للضغط والعوامل المتعلقة بالعمل التي تزيد عن طاقة الفرد وقدراته على التحمل (4) .

تعرف الباحثة الاحتراق النفسي بأنه : حالة من الشعور بالإجهاد البدني والذهني والعصبي والانفعالي نتيجة التعامل المباشر مع الأحداث التدريسية وفي مواقف التي تحتاج إلي بذل مجهود انفعالي ويظهر أثر الاحتراق على المعلم من خلال مجموعة من الأعراض كالإحساس بالإرهاق البدني و نقص في الدافعية وعدم الثقة بالنفس والتفكير في ترك المهنة كمؤشر على عدم الرضا عن مهنة التدريس عموما .

ثانيا - أسباب الاحترق النفسى :

الأسباب المادية: إن السبب فى الاحترق النفسى هو الرغبة الشديدة والملحة عند الفرد لتحقيق أهداف مثالية وغير واقعية، وهذه الأهداف قد يفرضها المجتمع على الفرد، وعندما يفشل الفرد فى تحقيق هذه الأهداف ، فإنه يقع تحت وطأة الضغط النفسى ومن ثم ينتقل بشكل تراكمى الى الاحترق النفسى الذى يظهر على شكل إحساس بالعجز والقصور فى تأدية العمل(5) .

الأسباب الوظيفية: وهى الأكثر وزنا فى إيجابية أو سلبية الفرد المهني، نظرا لما يمثله العمل من دور هام فى حياة الفرد ، فالعمل يحقق للفرد حاجات تتراوح بين حاجات أساسية كالسكن والصحة إلى حاجات نسبية لها أهميتها فى تكوين الشخصية السوية مثل التقدير والاستقلالية والنمو واحترام الذات (6).

الأسباب الذاتية : تتمثل فى مدى واقعية الفرد فى توقعاته وطموحاته ومدى التزامه المهني الذى يجعله أكثر عرضا للاحتراق النفسى خاصة حينما يواجه عقبات تحول دون تحقيق أهدافه بأعلى درجة من النجاح ، مثل قلة الامكانيات المتاحة له ، ومستوى الطموح لدى الفرد المهني فى أحداث تغييرات اجتماعية فى بيئة العمل قد تجعله أكثر عرضة للاحتراق النفسى بسبب العقبات التى تقف أمام تحقيق أهدافه (7).

ثالثا: تأثير الاحتراق النفسى على حياة الفرد: يصيب الاحتراق النفسى الفرد بمشاكل عضوية ونفسية تشمل الإجهاد، والاكئاب والمرض فيميل إلى تعاطي المهدئات متوهما أنها ستحد من وطأة التوتر النفسى لديهم وقد وجد فريوتديبسر 1977 أن هناك علاقة إيجابية بين الاحتراق النفسى وتكرار نوبات المرض والاعتلاء الحقيقى والتغيب لفترات طويلة عن العمل والاضطرابات النفسية والعضوية وأن ارتفاع مستويات الاحتراق النفسى يمثل مشكلة تؤدي بالشخص المصاب بها إلى المعاناة وفقدان الحماس فيفقد الطاقة الحيوية ويفقد الثقة بالنفس وبالتالي يعمد إلى تقييم نفسه تقييما سلبيا(8) .

رابعا - النظريات:

نظرية التحليل النفسى: يتفق أصحاب التحليل النفسى مع المعرفين حول تفسيرهم للسلوك بشكل عام حيث يوزعونه إلى قوى داخلية تشكل نتيجة الصراعات بين أنظمة الشخصية الإنسانية الثلاثة (الهو، و الأنا، و الأنا الأعلى) وتلعب الخبرات المكبوتة دورا أساسيا فى تكوين الاضطرابات النفسية الشخصية التى تكونت فى المرحلة الأولى من حياة الفرد أى أن السمات النفسية المضطربة تتكون من ارتباطها بذكريات مؤلمة

وصدمات مبكرة تشكل في مجملها مستقلاً مصدره السلوك الإنساني المضطرب من قبل تبدل المشاعر والشعور بالإحباط والاحترق النفسي⁽⁹⁾.

النظرية السلوكية: تنظر هذه النظرية للسلوك على أنه نتاج الظروف البيئية ولم تتجاهل الجانب الحسي للإنسان ودور العمليات العقلية الداخلية فيه وعليه فالاحترق النفسي هو حالة داخلية لعوامل بيئية خارجية تنعكس على الاستعداد الداخلي للفرد وتظهر مظاهره في استجابات الفرد الخارجية وردود أفعاله الداخلية وتشير العديد من الدراسات إلى أن ضبط العوامل المحيطة بالفرد يؤمن إمكانية التحكم بالاحترق النفسي، وبالتالي يكون ذلك نواة لمعالجة وتعديل السلوك المعبر عن ذلك⁽¹⁰⁾.

النظرية الوجودية: حسب عمار فريجات ووائل الريفي (أما أصحاب النظرية الوجودية والمشار إليهم فيركزون تفسيرهم للاحتراق النفسي على وجود المعنى في حياة الفرد فحينما يفقد الفرد المعنى و المغزى من حياته فإنه يعاني نوعاً من الفراغ الوجودي الذي يشجعه على أن يجعله يشعر بعدم أهمية حياته ويحرمه من التقدير الذي يشجعه على مواصلة حياته فلا يحقق أهدافه مما يعرضه للاحتراق النفسي لذلك فالعلاقة بين الاحتراق النفسي وعدم الإحساس بالمعنى علاقة تبادلية فهما وجهان لعملة واحدة⁽¹¹⁾.

الدراسات السابقة:

1-دراسة : بوبكر ديابي (2012،2013): هدفت إلى محاولة الكشف عن الاحتراق النفسي عند معلمي المرحلة الابتدائية و ما مستوى الاحتراق إن وجد عند بعض المتغيرات التي تحدث فروقا بين المعلمين في دراسة الاحتراق النفسي وتكونت العينة من(1047)من المعلمين وتوصلت الدراسة إلى نتائج تتوقع وجود مستوى مرتفع للاحتراق النفسي لدى معلمي المرحلة الابتدائية بمدينة ورقلة , كما نلاحظ أن عدم وجود فروق في مستوى الاحتراق النفسي لدى عينة الدراسة تعود إلى الخبرة المهنية⁽¹²⁾.

2-دراسة : عادل عبدالله محمد (1995): بعنوان (الخبرة وأثرها على درجة الاحتراق النفسي للمعلمين) هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر مدة الخبرة على درجة الاحتراق النفسي للمعلمين ،وتكونت العينة من 184 ما بين معلم ومعلمة ،وتوصلت الدراسة إلى أن المعلمين الأكثر خبرة أقل احتراقاً وعند الأقل خبرة أكثر احتراقاً⁽¹³⁾.

3-دراسة : زيدان السرطاوي (1997) بعنوان (الاحتراق النفسي ومصادره لدى العاملين بالتربية الخاصة)، هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة بمدينة الرياض حيث شملت العينة على (120) معلماً طبق عليهم قائمة ماسلاش للاحتراق النفسي وأظهرت نتائج الدراسة تعرض معلمي

التربية الخاصة لظاهرة الاحترق النفسى ويوجد فروق ذات دلالة إحصائية لمتغيرات الدراسة وهى التخصص والعمر والخبرة وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لجميع المتغيرات سوى متغير الخبرة فى التدريس على تكرار (14).

4- دراسة : القريونى وعبدالفتاح (1998) : بعنوان (الاحترق النفسى لى عينة لمعلمى الطلاب العادين ومعلمى نوى الاحتياجات الخاصة) , تهدف هذه الدراسة للكشف عن درجة الاحترق النفسى لى المعلمين العادين ومعلمى نوى الاحتياجات الخاصة بدول الإمارات (244) ما بين معلم ومعلمة ومنهم (149) من نوى الاحتياجات الخاصة (95) من معلمى الطلاب العادين واستخدما مقياس مطور عن قياس شرئل (1996) للاحترق النفسى وأشارت نتائج التحليل إلى وجود زيادة فى درجات الاحترق النفسى (15).

5- دراسة : بلاتسيد و اجاليوتيس (2008) نقلا عن عمار فريحات ووائل الربضى ، (2010) بعنوان مستويات الاحترق النفسى لى معلمى التربية الخاصة وقد هدفت لدراسة لمعرفة مستويات الاحترق النفسى لى معلمى التربية الخاصة حيث تكونت العينة من (127) ما بين معلم ومعلمة باليونان وتوصلت الدراسة إلى وجود مستويات منخفضة للاحترق النفسى (16).

الفصل الثالث - إجراءات البحث :

منهج البحث أولاً: يعرف المنهج الوصفى بأنه: المنهج الذى يحدد الارتباط بين متغيرين أو أكثر، وبيان درجة هذا الارتباط ويرتكز على الوصف الكمي للظواهر المختلفة (17).

مجتمع البحث : تراوح عدد معلمى المرحلة الابتدائية لبلدية جنزور (2856) ما بين معلم ومعلمة ، حسب إحصائية مكتب جنزور .

ثالثاً - عينة البحث : كانت حجم عينة البحث (282) ما بين معلم ومعلمة من مدارس مختلفة والذين يقومون بتدريس الشق الأول و تم اختيارهم بالطريقة العشوائية رابعاً - وصف أداة البحث : استخدم فى هذا البحث مقياس مسيلاش لقياس الاحترق النفسى وتأكدت الباحثة من صدق وثبات هذا المقياس بطريقتين :

أولاً - صدق أداة البحث (الاستبانة)

يقصد بصدق الاستبانة أن تقيس أسئلة الاستبانة ما وضعت لقياسه وقامت الباحثة بالتأكد من صدق الاستبانة بطريقتين :

1. **صدق المحكمين** : ثم عرض المقياس على عدد من المحكمين المتخصصين في مجال علم النفس وذلك لاستخدام آرائهم حول مدى وضوح الفقرات ومناسبتها لمجتمع البحث وتبين وضوح الفقرات ومناسبتها لعينة البحث .

2. **صدق وثبات أداة البحث:**

لغرض قياس صدق وثبات أداة البحث فقد تم توزيع عدد 30 نسخة منها ، و باستخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) Statistical Package For Social Sciences وذلك عن طريق المقارنة الطرفية و (ألفا – كرونباخ) Cronbach Alpha .

أ- **صدق أداة البحث**

المقارنة الطرفية : وهو حساب قيمة اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسط قيم الربيع الأدنى (50% من القيم الدنيا) ومتوسط قيم الربيع الأعلى (50 % من القيم العليا) لجميع مقاييس البحث ، وجاءت النتائج لكل مقياس من مقياس البحث كما يلي :

جدول رقم (1) يبين نتائج اختبارات للمقارنة الطرفية

قيمة مستوى المعنوية المشاهدة	قيمة اختيار (ت) المحسوبة	30% من القيم العليا ن=5		30% من القيم الدنيا ن=5		الاستنتاج
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.000	24.156	6.75	39.70	3.80	11.30	الإجهاد الانفعالي
0.000	45.681	2.84	17.90	1.94	2	بلادة المشاعر
0.000	25.879	3.56	40.40	4.11	22.70	نقص الإنجاز الشخصي
0.000	23.544	10.95	87.30	9.27	46.10	مستوى الاحتراق النفسي الكلي

يتضح من الجدول أن قيمة (ت) المحسوبة للمقارنة بين الربيع الأدنى والربيع الأعلى لعبارات مقياس مستوى الاحتراق النفسي الكلي قيمة ت (23.544) وقيم ت للأبعاد الإجهاد الانفعالي وبلادة المشاعر و نقص الإنجاز الشخصي على التوالي (24.156 – 45.68

– 25.879) كانت أكبر من قيمة ت الجدولية التي تساوي (1.645) ، وأن قيمة مستوى المعنوية المقابلة لها أقل من (0.05) مستوى المعنوية المعتمد في الدراسة وعليه يمكن القول إنه توجد دالة إحصائية بين الربيع الأدنى والربيع الأعلى مقاييس البحث. ثبات أداة

البحث: يقصد بثبات أداة البحث جمع البيانات دقتها وأنساقها بمعنى أن تعطياًداة جمع البيانات النتائج نفسها إذا تم استخدامها أو إعادتها مرة أخرى تحت ظروف مماثلة. ألفا كرونباخ: يعد ألفا كرونباخ وهو اختبار يبين مدى الاتساق الداخلي لعبارات الاستبانة وتكون قيمة معامل ألفا كرونباخ ما بين (0 , 1) ويبين مدى الارتباط بين إجابات مفردات العينة فعندما تكون قيمة معامل ألفا كرونباخ صفر فيدل ذلك على عدم وجود ارتباط مطلق ما بين إجابات مفردات العينة، أما إذا كانت قيمة معامل ألفا كرونباخ واحد صحيح فهذا يدل على أن هناك ارتباط تام بين إجابات مفردات العينة، ومن المعروف أن أصغر قيمة مقبولة لمعامل كرونباخ ألفا (α) هي 0.6 وأفضل قيمة تتراوح بين (0.7 إلى 0.8) وكلما زادت قيمته عن 0.8 كان ذلك أفضل .

جدول رقم (2) نتائج اختبار كرونباخ ألفا

معامل ألفا كرونباخ	عدد العبارات	الاستبانة
0.803	9	الإجهاد الانفعالي
0.668	5	بلادة المشاعر
0.632	8	نقص الإنجاز الشخصي
0.742	22	مستوى الاحتراق النفسي الكلي

يتضح من الجدول السابق رقم (2) أن معامل ثبات مقياس مستوى الاحتراق النفسي الكلي هو (0.742) وهو قيمة أكبر من 0.7 أفضل قيمة للثبات وبهذا يعني وجود ترابط قوي بين العبارات وقيمة الثبات لبعد الإجهاد الانفعالي 0.803 وهي أكبر من 0.80 أفضل قيمة للثبات وبهذا يعني وجود ترابط قوي بين العبارات وقيمة الثبات ، وبُعدين بلادة المشاعر ونقص الإنجاز الشخصي (0.668 – 0.636) أكبر من قيمة 0.6 القيمة المقبولة للثبات وبالتالي فإن هناك ترابط بين قيم هذا البعد .

أولاً - المعلومات الأولية:

1. الجنس: في الجدول رقم (3) والشكل رقم (1) تبيان لتوزيع المجيبين حسب الجنس .

الجدول رقم(3) يبين التوزيع التكرارى للمجيبين حسب الجنس

النسبة %	العدد	البيان
1.8%	5	ذكر
98.2%	277	أنثى
100%	282	المجموع

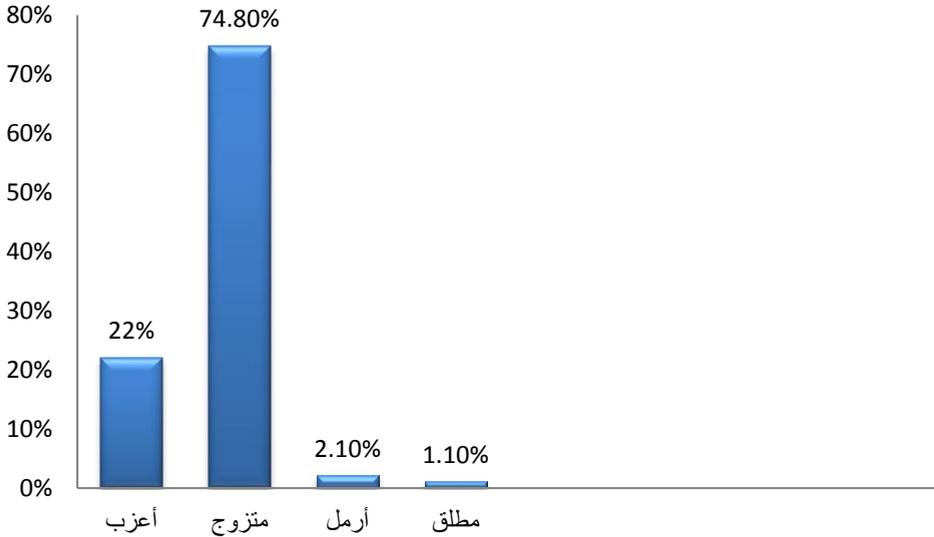
يتضح من الجدول السابق رقم (3) والشكل رقم (1) أن أعلى نسبة من المجيبين إناث بنسبة 98.2% ، أما الذكور كانت نسبتهم 1.8% ، وتعزو الباحثة هذا الفرق؛ لأن عدد المعلمين الإناث في قطاع التعليم أكثر من الذكور والمعلمات أكثر مرونة في الإجابة عن فقرات الاستبانة من المعلمين .

2. الحالة الاجتماعية: في الجدول رقم (4) والشكل رقم (2) تبيان توزيع المجيبين حسب الحالة الاجتماعية.

الجدول رقم (4) يبين التوزيع التكراري للمجيبين حسب الحالة الاجتماعية

النسبة %	العدد	الحالة الاجتماعية
22%	62	أعزب
74.8%	211	متزوج
2.1%	6	أرمل
1.1%	3	مطلق
100%	282	المجموع

الشكل رقم (1) يوضح النسب حسب الجنس



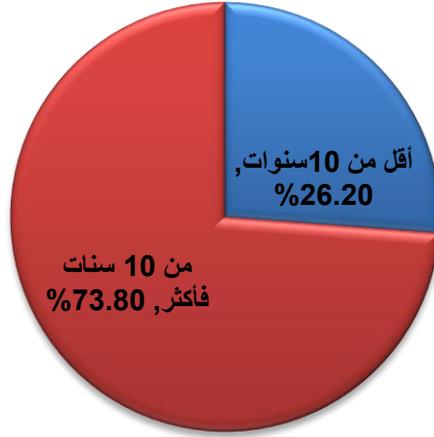
الشكل رقم (2) يوضح نسب الفئات حسب الحالة الاجتماعية

يتضح من الجدول السابق رقم (4) والشكل رقم (2) أن أعلى نسبة من المجيبين متزوجين بنسبة 74.80% ، يليها العزاب بنسبة 22% ، وأقل نسبة المطلقين بلغت 1.1%.

3. سنوات الخبرة: في الجدول رقم (4) والشكل رقم (2) تبيان لتوزيع المجيبين حسب الخبرة .

الجدول رقم(5) يبين التوزيع التكراري للمجيبين حسب الخبرة

النسبة %	العدد	السنوات
26.2%	74	أقل من 10 سنوات
73.8%	208	من 10 سنوات فأكثر
100%	282	المجموع



الشكل رقم (3) يوضح النسب حسب الخبرة

يتضح من الجدول السابق رقم (5) والشكل رقم (3) أن أعلى نسبة من المجيبين سنوات خبرتهم من 10 سنوات فأكثر بنسبة 73.80% ، أما الذين خبرتهم أقل من 10 سنوات

فنسبتهم 26.20% ، وتعزو الباحثة هذا إلى أن الخبرة تلعب دورا هاما في مستوى الإجابة عن كل الفقرات التي تحدد مستوى أداء المعلم والذي يحدد في أحد متغيراته نقص الإنجاز الشخصي .

للإجابة عن تساؤلات البحث

أساليب المعالجة الإحصائية: للإجابة عن أسئلة البحث وتحليل البيانات التي تم تجميعها، فقد تم استخدام العديد من الأساليب الإحصائية المناسبة باستخدام الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية والتي يرمز لها اختصارًا بالرمز Statistical Package for Social Sciences (SPSS) بعد تجميع استمارات الاستبيان الموزعة استخدمت الباحثة الطريقة الرقمية في ترميز البيانات الخاصة ترميز الإجابات المتعلقة بمقياس سباعي كما بالجدول (6)

الجدول رقم (6) توزيع الدرجات على الإجابات المتعلقة بعبارات المقياس

الإجابة	لا أعاني مطلقا	مرات قليلة بالسنة	مرة قليلة بالشهر	مرات قليلة بالشهر	مرة في كل أسبوع	مرات قليل في الأسبوع	كل يوم
الدرجة	0	1	2	3	4	5	6

من الجدول السابق يتبين لنا أن المتوسط الحسابي للفقرة يساوي 3 وأقل درجة 0 وأعلى درجة 6 وبالنسبة للمقياس الإجمالي يبين أن المتوسط الحسابي يساوي 66 وهو ناتج عن (3*22 فقرة) .

السؤال الأول: ما مستوى الاحتراق النفسي و أبعاده لدى معلمي المراحل الابتدائية؟
للإجابة عن هذا التساؤل نستخدم المتوسط الحسابي، حيث إن المتوسط الفرضي للمقياس (3 * 22 = 66) وجاءت النتائج كما في الجدول التالي :

يبين الجدول رقم (7) مستوى الاحتراق النفسي

الاحتراق النفسي وأبعاده	عدد العبارات	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي
الاجهاد الانفعالي	9	27	89.19	10.19	36.83%
بلادة المشاعر	5	15	6.62	5.83	22.06%
نقص الإنجاز الشخصي	8	24	30.93	11.08	64.44%
مستوى الاحتراق النفسي الكلي	22	66	57.45	17.48	43.522%

يتضح من الجدول السابق أن المتوسط الحسابي لمستوى الاحتراق النفسي لدى معلمي المراحل الابتدائية (57.48) وهو أقل من المتوسط الفرضي ، والوزن النسبي 43.522% ، وهذا يشير إلى وجود احتراق نفسي منخفض لدى عينة البحث ، وأما أبعاد الاحتراق النفسي فبعدي الاجهاد الانفعالي و بُعد بلادة

المشاعر يعتبر منخفض ومتوسطهم الحسابي على التوالي (6.62 – 19.89) أقل من المتوسط الفرضي ، وبعُد نقص الإنجاز الشخص يعتبر مرتقعا ومتوسطه الحسابي أعلى من المتوسط الفرضي . ويختلف هذا البحث مع دراسة بلاتسيد و اجاليوتيس(2008) ويتفق مع دراسة بوبكر ديابي (2012،2013) و دراسة زيدان السرطاوي (1997) تفسر الباحثة سبب انخفاض مستوى الاحتراق لدى المعلمين بالرفع من الكفاءة المالية والمعنوية لهم ، وتقليل من المعاناة الناتجة عن ضغوط العمل والتي تولد الاحتراق النفسي بعد مرور مرحلة الإجهاد الانفعالي ، وعدم زيادة المسؤولية والاستقلالية لمهنة المعلم ، والعمل على اجتماعات دورية لمناقشة سير العملية التعليمية وتطويرها .

السؤال الثاني : هل توجد فروق دالة إحصائية في درجات مقياس الاحتراق النفسي وأبعاده لعينة البحث وفقا لاختلاف متغير الحالة الاجتماعية ؟
للتعرف على ما إذا كانت هنالك فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات إجابات أفراد مجتمع البحث طبقاً إلى اختلاف متغير الحالة الاجتماعية في درجات مستوى الاحتراق النفسي لتوضيح الدلالة استخدم "تحليل التباين الأحادي" (One Way ANOVA) وجاءت النتائج كما يوضحها الجدول التالي:

الجدول رقم (8) يبين أبعاد لمقياس الاحتراق النفسي

المقياس وأبعاده	مصدر التباين	مجموع مربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة P-Value	مستوى الدلالة
الإجهاد الانفعالي	بين المجموعات	151.317	3	50.439	0.483	483.0	غير دال عند 0.05
	داخل المجموعات	29050.701	278	104.499			
	المجموع	29202.018	281				
بلادة المشاعر	بين المجموعات	450.156	3	150.052	4.582	0.004	دال عند 0.05
	داخل المجموعات	9104.000	278	32.748			
	المجموع	9554.156	281				
	بين المجموعات	783.439	3	261.146	2.153	0.094	

مستوى الدلالة	الدلالة P-Value	قيمة ف	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع مربعات	مصدر التباين	المقياس وأبعاده
غير دال عند 0.05			121.310	278	33724.281	داخل المجموعات	نقص الإنجاز الشخصي
				281	34507.720	المجموع	
غير دال عند 0.05	2380.	4161.	431.199	3	1293.598	بين المجموعات	مستوى الاحتراق النفسي الكلي
			304.454	278	84638.303	داخل المجموعات	
				281	85931.901	المجموع	

يتضح من الجدول رقم (8) أن قيمة (ف) المحسوبة للمقياس الكلي 1.416 هي أقل من قيمة (ف) الجدولية بدرجتي حرية (3) (278) عند مستوى معنوية (0.05) (اف الجدولية = 2.61)، وبما أن مستوى الدلالة المعنوية لمقياس البحث هو أكبر من (0.05) مستوى المعنوية المعتمد في البحث، و كذلك البُعدين الإجهاد الانفعالي - نقص الإنجاز الشخصي قيمة اف على التوالي (0.483 - 2.153) أقل من الجدولية ومستوى الدلالة لكليهما أكبر من مستوى المعنوية المعتمد مما يشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في درجات مقياس الاحتراق النفسي وبعدي الإجهاد الانفعالي ونقص الإنجاز الشخصي لعينة البحث وفقاً لاختلاف متغير الحالة الاجتماعية .

ويتضح أيضاً من الجدول رقم (8) أن قيمة (ف) المحسوبة لُبعد بلادة المشاعر 4.582 هي أكبر من قيمة (ف) الجدولية بدرجتي حرية (3) (278) عند مستوى معنوية (0.05) (اف الجدولية = 2.61)، وبما أن مستوى الدلالة المعنوية للمقياس الدراسة هو أقل من (0.05) مستوى المعنوية المعتمد في الدراسة مما يشير إلى وجود فروق دالة إحصائية في بُعد بلادة المشاعر لعينة البحث وفقاً لاختلاف متغير الحالة الاجتماعية .

عدم اتفاق نتائج هذا البحث مع أي دراسة من الدراسات السابقة، وتفسر الباحثة سبب انخفاض مستوى الاحتراق النفسي من الناحية الاجتماعية لدى المعلمين بالاتصال الاجتماعي والتفاعل مع الأفراد، وتوفير مناخ اجتماعي إيجابي من قبل الإدارة بين المعلمين، وتوفير برامج الإرشاد النفسي لتحقيق النمو النفسي السليم والتغلب على المشكلات النفسية والاجتماعية، استخدام النظام الديمقراطي من قبل الإدارة والتعاون فيما بينهم لإنجاز أهداف مشتركة .

السؤال الثالث : هل توجد فروق دالة إحصائية في درجات مقياس الاحتراق النفسي وأبعاده لعينة البحث وفقاً لاختلاف متغير الخبرة ؟

للتعرف على ما إذا كانت هنالك فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات إجابات أفراد مجتمع الدراسة طبقاً إلى اختلاف متغير الخبرة تم استخدام اختبار ت " Independent Sample T-test لتوضيح دلالة الفروق في الفروقات في درجات مقياس الاحتراق النفسي وأبعاده وجاءت النتائج كما يوضحها الجدول التالي:

يبين جدول رقم(9) إجابات أفراد مجتمع البحث طبقاً إلى اختلاف متغير الخبرة

المقياس	سنوات الخبرة	العدد	المتوسط	الانحراف	درجة الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة	الدلالة
الإجهاد الانفعالي	أقل من 10 سنوات	74	21.8	9.98	280	1.929	0.055	غير دال عند 0.05
	من 10 سنوات فأكثر	208	19.2	10.19				
بلادة المشاعر	أقل من 10 سنوات	74	7.9	6.18	280	2.121	0.035	دال عند 0.05
	من 10 سنوات فأكثر	208	6.2	5.65				
نقص الإنجاز الشخصي	أقل من 10 سنوات	74	29.3	11.55	280	1.481	0.140	غير دال عند 0.05
	من 10 سنوات فأكثر	208	31.5	10.87				
مستوى الاحتراق النفسي الكلي	أقل من 10 سنوات	74	59	17.90	280	0.885	0.377	غير دال عند 0.05
	من 10 سنوات فأكثر	208	56.9	17.34				

يتضح من خلال النتائج الموضحة أعلاه أن قيمة ت المحسوبة للمقياس الكلي 0.885 أقل من الجدولية 1.671 ومستوى المعنوية أو الدلالة أكبر من 0.05 المعتمد في البحث ، و كذلك بُعد الإجهاد الانفعالي قيمة ت (1.929) أكبر من الجدولية ومستوى الدلالة أكبر من مستوى المعنوية المعتمد ، وبُعد نقص الإنجاز الشخصي قيمة ت (1.481) أقل من الجدولية ومستوى الدلالة أكبر من مستوى المعنوية المعتمد مما يشير إلى عدم

وجود فروق دالة إحصائية في درجات مقياس الاحتراق النفسي وبُعدي الإجهاد الانفعالي ونقص الإنجاز الشخصي لعينة البحث وفقا لاختلاف متغير الخبرة . ويتضح أيضاً من الجدول رقم (9) أن قيمة (ت) المحسوبة لبُعد بلادة المشاعر 2.121 هي أكبر من الجدولية 1.671 ومستوى المعنوية أو الدلالة أقل من 0.05 المعتمد في البحث مما يشير إلى وجود فروق دالة إحصائية في بُعد بلادة المشاعر لعينة البحث وفقا لاختلاف متغير الخبرة .

وعدم اتفاق نتائج البحث مع دراسة أبي بكر ديابي (2012، 2013) و دراسة زيدان السرطاوي (1997) وتختلف نتائج هذا البحث مع دراسة عادل عبد الله محمد (1995) وتفسر الباحثة نتيجة وجود معلمات أصحاب الخبرة لأكثر من 10 سنوات مع المعلمات الأقل خبرة والاستفادة من تجاربهم وإرشادهم والتخفيف عنهم جعل من الاحتراق النفسي لا يبدو واضحا عند الطرفين وكذلك مساعدة معلمات ذوى الخبرة لمعلمات الأقل خبرة لرفع من مستوى التعليم .

ثانيا - توصيات البحث :

توصي الباحثان بالتالي :

1. التخفيف من حدة الاحتراق لدى المعلمين كالتقليل من عدد الحصص الدراسية وعدد الطلاب في الفصول الدراسية .
2. تسليط الأضواء على المشاكل الفعلية التي يعاني منها المعلم بمختلف أنواعها (صحية ، اقتصادية ، اجتماعية ، تربوية) والعمل على حلها دون دخول المعلم في دوامة الاحتراق النفسي .
3. مساعدة المعلمين ذوي الخبرة للمعلمين أقل الخبرة لرفع الكفاءة ويتم ذلك بإقامة دورات تدريبية تتضمن كيفية تخطي كل الصعاب في عملية التعليم ..

ثالثا - مقترحات البحث :

- 1- إجراء دراسة مشابهة للدراسة الحالية تشمل متغير العبء الدراسي المقترح من قبل الوزارة
- 2- القيام بدورات توعوية وورش وزيادة مراكز الإرشاد والدعم النفسي و الاجتماعي لمواجهة الاحتراق النفسي .

الهوامش :

- 1- زينب محمود ،شقىر،(2002) ، الشخصية السوية والمضطربة ، نظريات الشخصية ، مكتبة النهضة المصرية ، الطبعة 02 زينب محمود ،شقىر،(2002) ، الشخصية السوية والمضطربة ، نظريات الشخصية ، مكتبة النهضة المصرية ، الطبعة 02،ص 181.
- 2- يوسف جمعه سيد (2007)إدارة الضغوط ، مركز تطوير الدراسات العليا والبحوث ، كلية الهندسة ، جامعة أم القرى ، الرياض ،ص 54.
- 3- زهير الصباغ، (1981) النظرة السلوكية للسلوك المستهدف فلسطين ، غزة ، ص 29
- 4- محمد الصرىفى،(2008م) ، الضغط والقلق الإدارى ، مؤسسة حورس الدولية ، الإسكندرية ، مصر،ص 49.
- 5- بسمه عبد البصير ، زعيتر جدة،(2007م)، الاحترق النفسى للمدرب والأعب ، أكاديمية العلوم الإنسانية ، قسم علم النفس ، منشورات الجامعة القدس ، ص 3.
- 6- نوال الزهرانى،(2008)، الاحترق النفسى وعلاقته ببعض السمات الشخصية لى العاملات مع نوى الاحتياجات الخاصة ، جامعة أم القرى ، ص 16-31.
- 7- على عسكر ، (1986م) ، جامع، حسن والأنصاري ، محمد، مدي تعرض معلمى المرحلة الثانوية فى دولة الكويت لزيادة الاحترق ، كلية التربية ، جامعة الكويت ، ص 16.
- 8- زيد محمد البثال (2000)، الاحترق النفسى لى معلمين ومعلمات التربية الخاصة ، سلسله إصدارات أكاديمية التربية الخاصة ، الرياض ، ص 80 .
- 9- يوسف حرب محمد عودة (1998)، ظاهرة الاحترق النفسى وعلاقتها بضغوط العمل لى معلمى مدارس الثانوية حكومية ، رساله ماجستير فى الإدارة والتربية ، جامعة النجاح الوطنية فلسطين ، ص 27 .
- 10- يوسف حرب محمد عودة (1998)، ظاهرة الاحترق النفسى وعلاقتها بضغوط العمل لى معلمى مدارس الثانوية حكومية ، رساله ماجستير فى الإدارة والتربية ، جامعة النجاح الوطنية فلسطين ، ص 26 .
- 11- عمار فريحات ووائل الرضى،(2010)، الاحترق النفسى لى معلمات الرياض الاحتفال فى محافظة عجلون ، مجلة النجاح للبحا، مجلة 24،جامعة البلقاء التطبيقية الأردن، ص 77.
- 12- أبوبكر ديابى ، إسماعيل بن ساسى 2012 مقارنة مستوى الاحترق النفسى عند كل من معلمى المرحلة الابتدائية و أسادته التعليم المتوسط و اسادته التعليم الثانوى ، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية ، جامعة الوادى و غراداية ، الجزائر .
- 13- زيدان السرطاوى (1997) ، الاحترق النفسى ومصادره للدى معلمين التربية الخاصة ، دراسه ميدانية ، جامعة عين شمس
- 14- إبراهيم القريوتى ، فيصل عبدالفتاح (1998)، الاحترق النفسى عينة من معلمى الطلاب العاديين ومعلمى الطلاب نوى الاحتياجات الخاصة بدولة الامارات العربية المتحدة ، كلية التربية .
- 15- عمار فريحات ووائل الرضى،(2010)، الاحترق النفسى لى معلمات الرياض الاحتفال فى محافظة عجلون ، مجلة النجاح للبحا، مجلة 24،جامعة البلقاء التطبيقية الأردن.
- 16- رجاء أبو العلام، (1998)، مناهج البحث والعلوم النفسية والتربوية، دار النشر للجامعات، ص 85.