# الاحتراق النفسي لدى معلمات مرحلة التعليم الأساسي بمدينة سبها

■ د. علي محمد الشاعر*

**الملخص :**

تهدف الدراسة إلى التعرف على مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمات المرحلة الأساسية ( الابتدائية، الاعدادية ) بمدينة سبها والتعرف على الفروق بين عينة الدراسة في الاحتراق النفسي تبعاً لمتغيرات ( التخصص، الشق التعليمي، الحالة الاجتماعية، الخبرة) وقد تكونت عينة الدراسة من 218 معلمة من معلمات مرحلة التعليم الأساسي، وقد تم تطبيق مقياس ماسلاش (Maslach) للاحتراق النفسي يتضمن ثلاثة أبعاد ( الإجهاد الانفعالي، تبلد المشاعر، نقص الشعور بالإنجاز )، وبعد التحقق من صدق وثبات المقياس تم تطبيقه على عينة الدراسة وقد خلصت الدراسة إلى نتائج تتمثل في الآتي : -

1- مستوى الاحتراق النفسي لدى العينة على الأبعاد والمقياس ككل معتدلاً .

2- معلمات العلوم التطبيقية أكثر إجهاداً انفعالياً من معلمات العلوم الإنسانية، كما أنهن أكثر احتراقاً نفسياً .

3- لا توجد فروق بين معلمات العلوم التطبيقية والإنسانية على أبعاد ( تبلد المشاعر، نقص الشعور بالإنجاز ) .

4- معلمات الشق الثاني من مرحلة التعليم الأساسي أكثر اجهاداً انفعالياً من معلمات الشق الأول، في حين معلمات الشق الأول أكثر تبلداً للمشاعر .

5- لا توجد فروق بين معلمات الشق الأول والثاني على بعد نقص الشعور بالإنجاز والمقياس ككل .

6- المعلمات المتزوجات أكثر تبلداً للمشاعر من المعلمات غير المتزوجات ، أما على أبعاد ( الإجهاد الانفعالي، نقص الشعور بالإنجاز ) والمقياس ككل فلا توجد فروق بين المتزوجات وغير المتزوجات .

7- المعلمات ذات الخبرة ( أقل من 10 سنوات، 10 – 20 سنة ) هن أكثر شعوراً بنقص الإنجاز من المعلمات ذات الخبر ( 20 سنة فما فوق )، في حين على بعدي ( الإجهاد الانفعالي، تبلد المشاعر ) والمقياس ككل فلا توجد فروق بين مستويات الخبرات المختلفة .

وأخيراً قدم الباحث مجموعة من التوصيات والمقترحات بناء على نتائج الدراسة

* عضو هيئة تدريس بقسم علم النفس كلية الآداب بجامعة سبها

**المقدمة**

المعلم أينما وجد له مكانته التي تميزه عن باقي فئات المجتمع، فهو المعلم والمربي والقائد والموجه لسلوك تلاميذه والذي تقع عليه الكثير من المهام لبناء جيل المستقبل.. جيل واع يعرف ما له وما عليه تجاه وطنه ومجتمعه، فالمعلم هو الركيزة الأساسية من ركائز العملية التربوية بل هو عصب العملية التربوية وحجر الزاوية فيها ومحورها الأساسي والعنصر الفاعل في أي عملية تربوية وإن أي إصلاح أو تجديد أو تطوير في العملية التربوية يجب أن تبدأ بالمعلم إذ لا تربية جيدة بدون معلم جيد [1].

كما أنه يمثل ثروة قومية ذلك لأن تكوين جيل بأكمله انما يعتمد اعتماداً كبيراً على ما يتصف به المعلم من كفاءة أكاديمية ومهنية واجتماعية واتجاهات إيجابية نحو المهنة، كلها جوانب تسهم إلى حد كبير في نجاح مهمته [2] إضافة لتوافقه النفسي وتكيفه مع الواقع الذي يعيشه وسلامة صحته النفسية الخالية من مظاهر الاضطرابات النفسية، إذ يجب على المعلم أن يكون قادراً على ضبط انفعالاته الحادة والسلبية كالغضب والتقزز والنفور وأن تكون التعبيرات المصاحبة لانفعالاته أثناء التدريس مصحوبة أو مثيرة للمودة والألفة وأن يكون قدوة حسنة في تعامله مع تلاميذه [3]، فالصحة النفسية للمعلم ذات صلة وثيقة بالتوافق المهني أي بالكفاية الانتاجية لهذا المعلم وعلاقاته الاجتماعية في مضمار العمل، والصحة النفسية ليست مجرد خلو المعلم من الأعراض المرضية النفسية الحادة إنما هي إلى جانب ذلك تمتعه بعلاقات إيجابية سوية مع الآخرين [4].

وبالتالي فخلو الفرد ( المعلم ) من مظاهر الأمراض النفسية تعتبر من المقومات الأساسية لنجاحه في عمله، والعكس صحيح فتعرض الفرد للأمراض النفسية مثل القلق والاكتئاب وسوء التوافق والتي لها علاقة وثيقة بالاحتراق النفسي فمصطلح الاحتراق النفسي يشير إلى عدم تكيف الفرد في العمل حيث يشعر أن عمله شيء مهدد وغير مشبع له فيصبح الفرد متهرباً من ذلك العمل ويكون في الغالب يسعى إلى تغيير نوعية عمله وإن كان لا شعورياً حتى يحصل عنده نوع من التوافق والاتزان الانفعالي [5].

فالاحتراق النفسي هو تعطيل وتعويق القدرات الأدائية للمعلم نتيجة لإدراكه لمجموعة من الضغوط في المجال المهني الذي يعمل فيه والتفاعل مع مكوناته ولذلك يمكن اختزال حالة الاحتراق النفسي التي قد يصل إليها المعلم واستعادة نشاطه الطبيعي ذلك برفع الضغوط التي يتعرض لها واستخدام مجموعة من الأنشطة العلاجية التي من شأنها التقليل من حدة الاحتراق النفسي عند هذا المعلم [6] كي يصبح قادراً على أداء مهامه التعليمية بالصورة المطلوبة، فالاحتراق النفسي للمعلم يؤثر سلباً على العملية التربوية، حيث يتكرر غيابه

عن المدرسة، ويقل التزامه بالعمل، وينعدم احساسه بالقيمة الاجتماعية لمهنة التعليم [7] وأحياناً يعمل على ترك مهنته ويلجأ للتقاعد المبكر ويتدهور أداؤه ويشعر بالاكتئاب وحدة الطبع والعدوانية والقلق والعزلة وتقل مقدرته على التكيف ويزداد شعوره بالإعياء وينخفض تقديره لذاته ويظهر قسوة في تعامله مع التلاميذ ويقل ميله لتحضير الدروس ويزداد تمسكه بالممارسات التعليمية التقليدية وتزداد الصراعات بينه وبين الزملاء [8].

**الخلفية النظرية ومشكلة الدراسة**

يُعتبر مفهوم الاحتراق النفسي من المفاهيم الحديثة نسبياً وتعود البدايات المبكرة لمصطلح الاحتراق النفسي ( Burnout) إلى العالم فرويدنبرج (Freudenberg 1973) في أوائل السبعينات من القرن العشرين للإشارة إلى الاستجابات الجسمية والانفعالية لضغوط العمل لدى العاملين في المهن الإنسانية الذين يرهقون أنفسهم في السعي لتحقيق أهداف صعبة، وذلك من خلال دراساته عن الاستجابات للضغوط التي يتعرض لها المشتغلون بقطاع الخدمات [9].

ومفهوم الاحتراق النفسي كغيره من المفاهيم السيكولوجية له دلائله وخصائصه التي تميزه عن باقي المفاهيم النفسية فقد تدارسه علماء النفس وقدموا له العديد من التعريفات، فقد عُرف بأنه حالة نفسية تؤرق الأفراد الذين يعملون في مهام تتطلب خدمات اجتماعية وإنسانية، كما تم تعريفه بأنه حالة نفسية أو عقلية تؤرق الأفراد الذين يمارسون مهناً طبيعتها التفاعل مع الآخرين، أما ماسلاش ( Maslach 1986) فقد عرفه بأنه مجموعة من أعراض تتمثل في الإجهاد العصبي واستنفاد الطاقة الانفعالية والتجرد من النواحي الشخصية، والإحساس بعدم الرضا عن الإنجاز في المجال المهني والتي يمكن أن تحدث لدى الأفراد الذين يقومون بمهام تقتضي طبيعتها تعاملهم مع الآخرين [10].

ومن التعريفات الأخرى لهذا المفهوم فقد عُرف بأنه عبارة عن مجموعة تراكمية من الضغوط النفسية والأعباء والمسؤوليات التي يتعرض لها الفرد خلال مسيرته المهنية نتيجة عوامل عدة ينتج عنها شعوره بالإجهاد الانفعالي وتدني الشعور بالإنجاز وتبلد المشاعر تجاه الآخرين وضعف الدافعية للإنجاز مما يترتب عليه تكوين اتجاهات سلبية نحو مهنته [11]، كما تم تعريفه على أنه حالة من الإنهاك الجسمي والانفعالي والعقلي نتج عن الإنهاك طويل المدى في مواقف مشحونة انفعالية وضاغطة مصحوبة بتوقعات شخصية مرتفعة تتعلق بأداء الفرد [12].

وعرفه أيضاً بيلجي ( Bilge 2006 ) بأنه تغيرات في اتجاهات وسلوك الفرد نحو العمل، وكذلك في حالته البدنية في الإجهاد الانفعالي بل ويصل الأمر به إلى انخفاض إنجازه الشخصي [13]، ويعرفه جولد وروت ( Gold & Roth 1994 ) حالة تتسبب عن

شعور الفرد بأن احتياجاته لم تلب وتوقعاته لم تتحقق ويتصف بتطور خيبات الأمل يرافقها أعراض نفسية وجسدية تؤدي إلى تدني مفهوم الذات، ويتطور الاحتراق النفسي عند هذا الفرد تدريجياً مع مرور الوقت [14] .

كما يعرفه فريد مان ( Fridedman 1993 ) بأنه حالات وهن جسمي، وإجهاد انفعالي، وعدم مبالاة عقلية تصيب الأفراد العاملين في مهن تتعامل مع الناس، وأخيراً عرفه بابيلا واولدز ( Papila & Olds ) بأنه رد فعل للتوتر المرتبط بالعمل ويتضمن الإجهاد الانفعالي، والشعور بعدم القدرة على الإنجاز في العمل والإحساس بالعجز وفقدان السيطرة [15] .

**من** خلال التعريفات السابقة يمكن استخلاص الآتي :

1- الاحتراق النفسي قد يصيب أي فرد من أفراد المجتمع ولا يختص بفئة معينة دون غيرها .

2- قد ينتج الاحتراق النفسي من خلال تعامل الفرد مع الآخرين إثناء أدائه لمهامه الوظيفية .

3- في بعض الحالات يخلق الاحتراق النفسي الناتج عن العمل لدى الفرد ضعفاً في دافعية الإنجاز وتكوين اتجاهات سلبية نحو هذا العمل .

4- الإنهاك العقلي والبدني من المسببات الرئيسية للاحتراق النفسي للفرد .

5- في حالة عدم تلبية حاجات الفرد وعدم تحقق توقعاته فإن ذلك قد يكون من العوامل الأساسية لتعرضه للاحتراق النفسي .

والمعلم باعتباره فرداً ينطبق عليه ما ينطبق على العاملين في المهن الإنسانية المختلفة فهو بالتالي يعاني ما يعانونه هؤلاء العاملين من ضغوطات ذات علاقة بالعمل وغير العمل المسببة بدورها فيما يعانيه من احتراق نفسي يحول دون أداء عمله بما يجب .

وعلى هذا الأساس فإن الاحتراق النفسي للمعلم هو عبارة عن شعوره بالإنهاك والتوتر وتدني الدافعية للإنجاز والسلبية في العمل .والبعد عن تحمل المسؤولية، إضافة إلى الاتجاهات السلبية التي قد يكونها المعلم عن مهنته، كل ذلك نتيجة ما يمر به من ضغوط نفسية وأعباء مهنية واجتماعية ومادية وشعوره بفقدان متطلباته الأساسية في الحياة مادية كانت أم نفسية أو اجتماعية .

**مظاهر الاحتراق النفسى**

مظاهر الاحتراق النفسي كغيرها من مظاهر المفاهيم النفسية الأخرى تتعدد وتتنوع عند الأفراد فقد أشارت ( فادية محرز، 2014) [16] إلى أن أهم مظاهر الاحتراق النفسي تتمثل في الآتي :

1- شعور الفرد بالإنهاك النفسي مما يؤدي إلى شعوره بفقدان الطاقة النفسية أو المعنوية وضعف الحيوية والنشاط، ومن تم فقدان الشعور بتقدير الذات .

2- الاتجاه السلبي نحو العمل والفئة التي يقدم لها الخدمة ( طلاب، موظفون، رؤساء، ... الخ ) .
3- النظرة السلبية للذات وفقدان الدافعية نحو العمل والإحساس باليأس والعجز.

**ومن** المظاهر الأخرى الدالة على الاحتراق النفسي :

1- تدني الروح المعنوية والشعور بالتعب والإرهاق والملل والإجهاد الجسمي .
2- الضيق والشعور بالإجهاد والانفعال ورد الفعل المتعاظم حتى دون أسباب قوية لهذه المشاعر القوية .
3- التقييم السلبي للذات وعدم الشعور بالرضا عن المهنة وبإنجازه فيها .
4- الشعور بالغضب والعزلة والتعامل الجاف مع الزملاء .
5- تدني مستوى الأداء في العمل وقلة الإنتاجية وقلة الإبداع وكثرة التغيب والتهرب عن العمل وتجاهل أداء بعض الأعمال الأساسية في المهنة [17] .

**أسباب الاحتراق النفسي :**

يشير ( سليمان الحاتمي، 2014 ) [18] إلى أن أهم مسببات الاحتراق النفسي عند الأفراد تتمثل في الآتي :

1- ضغوط بيئة العمل وضعف استعداد الفرد لمواجهتها .
2- المهام البيروقراطية المتزايدة.
3- نظرة المجتمع المتدنية تجاه بعض المهن .
4- عبء العمل الزائد .
5- نقص المكافآت وغياب الدعم .
6- العمل لفترات طويلة دون الحصول على قسط كاف من الراحة .
7- الشعور بالعزلة في العمل وضعف العلاقات المهنية .
8- الرتابة وعدم التجديد في العمل .

وفيما يتعلق بالمعلم خاصة فقد حدد كيرياكو ( Kyriacou, 1987 ) أربعة مصادر ضاغطة على المعلمين تؤدي إلى الاحتراق النفسي تتمثل في : سوء سلوك التلاميذ، ظروف العمل الرديئة ( ضعف فرص الترقية، قلة المعدات والأجهزة، ضغط الوقت، ضعف النظام المدرسي ) .

كما أضاف دنهام ( Dunham, 1992 ) أربعة مصادر ضاغطة أخرى قريبة مما سبق ذكره من قبل كيرياكو تتمثل في الآتي :

1- الجانب التربوي (التغيير المستمر في المنهج وطرق التدريس ).
2- سلوك التلاميذ ( قلة الاهتمام وقلة الجهد المبذول، ضعف التركيز، قلة التعاون، عدم الانتباه، واللامبالاة ) .

3- صراع الدور وغموض الدور ( زيادة عدد الأدوار المطلوبة من الفرد، التطلعات المتضاربة ) .

4- ظروف العمل الصعبة ( كبر حجم المدارس والفصول، مستويات الضجيج العالية، وضعف التعاون والاتصال بين الموظفين )، كما أن زيادة عدد التلاميذ لكل معلم تُعد إحدى مسببات الضغط المؤدي إلى الاحتراق النفسي فعلى سبيل المثال قد نجد في بعض الفصول من 30 إلى 40 تلميذاً وهذا يعنى أن المعلم يتعامل تقريباً مع 250 تلميذاً أسبوعياً [19] .

**آثار الاحتراق النفسي :**

من أهم الآثار التي يمكن أن تنجم عن الاحتراق النفسي لدى الأفراد ما يلي :

1- الناحية الجسمية : حيث يزيد الاحتراق النفسي من شعور الفرد بالمرض والتوتر وارتفاع ضغط الدم وآلام في الظهر والصداع المستمر والتهاب المفاصل .

2- الناحية النفسية : فالاحتراق النفسي يعمل على تدني مفهوم الذات لدى الفرد والشعور باليأس والتعاسة وانخفاض الثقة في النفس وفقدان الذاكرة والشعور بالحزن والعجز .

3- الناحية الاجتماعية : حيث يسبب الاحتراق النفسي للفرد تدهور العلاقات الاجتماعية مع الزملاء والمحيطين [20]

**مراحل الاحتراق النفسي :**

الاحتراق النفسي لا يحدث فجأة بل يمر بعدد من المراحل حتى يصل فيها الفرد إلى مرحلة الاحتراق النفسي، وقد قسم علماء النفس الاحتراق النفسي إلى ثلاث مراحل اساسية : ففي المرحلة الأولى يتعرض الفرد للضغط نتيجة عدم التوازن بين متطلبات العمل ومقدرته على تنفيده، وفي المرحلة الثانية يحدث رد فعل انفعالي لذلك الضغط أو حالة عدم التوازن على شكل شعور بالقلق، والتعب، والاكتئاب، والاجهاد، أما المرحلة الثالثة فتتم فيها مجموعة من التغيرات السلوكية لدى الشخص مثل الميل لمعاملة أفراد مجموعته بطريقة آلية والانشغال عنهم بالاهتمام بموضوعات أخرى شخصية كما يتراجع عنده الالتزام بالمسؤولية الوظيفية المكلف بها [21] .

**كيفية التغلب على الاحتراق النفسي :**

يمكن التغلب على مظاهر الاحتراق النفسي وفق الآتي :

1- فهم الشخص لعمله وكذلك اساليبه في الاستجابة للضغوط وطرق مواجهتها، لأن فهم الفرد لاستجاباته بشكل عام سوف يساعده في التعرف على أنماط السلوك غير الفعالة في مواجهة الضغوط، ومن ثم محاولة تغيرها .

2- إعادة فحص الفرد لقيمه وأهدافه وأولوياته، فالأهداف غير الواقعية أو المثالية للوظائف والأداء التي يصعب تحقيقها ستعرض الفرد للإحباط والارتباك، بمعنى آخر التأكد من قابلية الأهداف التي ينشدها الفرد .

3- العمل على بناء المساندة الاجتماعية للفرد .

4- تقسيم متطلبات الحياة إلى مجالات حسب أولويتها وأهميتها مثل : العمل، المنزل، الحياة الاجتماعية، والتركيز قدر الإمكان على كل مجال من هذه المجالات ولا نسمح لضغوط مجال معين أن تؤثر على مجال آخر [22].

**الدراسات السابقة التي تناولت الاحتراق النفسي للمعلم :**

■ دراسة ( ثائر سلمان، سناء محمد، 2014 ) : هدفها التعرف على العلاقة بين الاحتراق النفسي وبعض سمات الشخصية ( السيطرة، تحمل المسؤولية، الاتزان الانفعالي، الاجتماعية )، والتعرف على علاقة الاحتراق النفسي بأساليب مواجهة المشكلات لدى معلمي التربية الرياضية في المدارس الابتدائية بمحافظة بغداد، وقد بلغ حجم عينتها 145 معلماً، وعن نتائجها فقد توصلت الدراسة إلى نتائج أهمها: وجود علاقة سالبة بين الاحتراق النفسي وسمة السيطرة، وسمة الاتزان الانفعالي، والاجتماعية ،واساليب مواجهة المشكلات [23].

■ دراسة ( سليمان الحاتمي، 2014 ) : هدفها التعرف على مستوى الاحتراق النفسي لدى المعلمين العمانيين بمحافظة الظاهرة، ومعرفة أساليب مواجهة المشكلات لديهم، والتعرف على علاقة ( الجنس، المؤهل العلمي، الخبرة ) بالاحتراق النفسي لدى أفراد العينة، وقد بلغ حجم العينة 84 معلماً و137 معلمة، وعن أهم النتائج فهي تشير إلى أن المستوى العام للاحتراق النفسي متوسط المستوى، وفيما يتعلق بالخبرة فتوجد فروق بين المستويات المختلفة للخبرة فمن خبرتهم 10 سنوات يعانون من مظاهر الاحتراق النفسي أكثر مما يعانونه من خبرتهم ( 1 – 5 سنوات )، ( 6 – 10 سنوات )، كما دلت النتائج على عدم وجود فروق في مستوى الاحتراق النفسي تبعاً لجنس المعلم والمؤهل العلمي [24] .

- دراسة ( محمد الثقفي، 2013 ) : تهدف إلى التعرف على العلاقة بين الاحتراق النفسي والذكاء الروحي والعلاقة بين الاحتراق النفسي ومفهوم الذات والعلاقة بين الذكاء الوجداني ومفهوم الذات لدى المعلمين من مدارس المرحلة الابتدائية بمحافظة الطائف ،وكذلك الفروق بين الذكور والإناث في الاحتراق النفسي والذكاء الوجداني ومفهوم الذات، وقد تكونت عينة الدراسة من 200 معلم ومعلمة منهم 100 معلم و100 معلمة، وقد خلصت الدراسة إلى نتائج أهمها وجود علاقة بين الاحتراق النفسي والذكاء الوجداني، كذلك وجود علاقة بين الاحتراق النفسي ومفهوم الذات [25] .

■ دراسة ( حلا نعناع، 2013 ) : هدفها التعرف على درجة شيوع الاحتراق النفسي لدى مدرسي التعليم الأساسي الحكومية في دمشق وريف دمشق الناتج عن دمج الطلبة ذوي الحاجات الخاصة في مدارسهم، وقد كانت عينتها تشمل 225 معلماً ومعلمة، وقد أشارت نتائجها إلى وجود شيوع للاحتراق النفسي لدى المعلمين [26] .

– دراسة ( إيتان هياجنة، 2012 ) : تهدف إلى معرفة درجة الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الرياضية في مدارس وكالة الغوث الدولية في عمان، وقد تم اختيار عينة بلغ حجمها 55 معلماً ومعلمة، وقد أشارت نتائجها إلى أن درجة الاحتراق النفسي لدى المعلمين جاءت بدرجة قليلة على محاور ( الإنهاك العقلي، الإنهاك الانفعالي، والتغير نحو الأسوأ ) بينما كانت بدرجة متوسطة على محاور ( الإنهاك البدني، ونقص الإنجاز الشخصي ) [27] .

■ دراسة ( بوبكر دیابي، عقيل بن ساسي، 2012 ) : هدفها الكشف عن مستوى الاحتراق النفسي لدى العاملين في مجال التدريس بمدينة ورقلة الجزائرية، وعما إدا كانت هناك فروق في الاحتراق النفسي تبعاً لمتغيرات ( المستوى التعليمي، الجنس، الخبرة، والمرحلة التعليمية )، وقد تكونت عينتها من 435 معلماً منهم 201 معلم ابتدائي ، 146 معلماً إعدادي، 88 معلما ثانوي ، فقد خلصت إلى نتائج أهمها وجود احتراق نفسي منخفض لدى عينة الدراسة، وعدم وجود فروق في الاحتراق النفسي على متغيرات (المستوى التعليمي، الخبرة، المرحلة التعليمية ) [28] .

■ دراسة ( بوفرة مختار، 2012 ) : تهدف إلى معرفة العلاقة بين الاحتراق النفسي والرضا الوظيفي، والفروق في الاحتراق النفسي والرضا الوظيفي تبعاً لمتغيرات ( الجنس، الخبرة، والحالة الاجتماعية ) بمدارس التعليم الابتدائي بمدينة معسكر الجزائرية، وقد بلغ حجم العينة 145 معلماً ومعلمة، وقد أشارت نتائجها إلى وجود علاقة سلبية بين الاحتراق النفسي وبعض مظاهر الرضا الوظيفي ( الرضا عن العمل، الرضا عن الترقية، والرضا عن الأجر )، كما أشارت النتائج إلى وجود علاقة سلبية بين الاحتراق النفسي والدرجة الكلية للرضا الوظيفي [29] .

■ دراسة ( عبدالله عبدالنبي، 2012 ) : هدفها تنمية الصلابة النفسية لدى المعلمين ذوي الصلابة النفسية المنخفضة ( المحترقين نفسياً ) ذلك باستخدام برنامج إرشادي لرفع مستوى الصلابة النفسية إلى أعلى مستوى ممكن، وقد طبق البرنامج الإرشادي على عينة قوامها 300 معلم ومعلمة من معلمي التعليم الابتدائي بمحافظة كفر الشيخ، ودلت أهم نتائجها على وجود فروق لصالح الاختبار البعدي على مقياس الاختبار البعدي للصلابة النفسية لدى المجموعة التجريبية [30] .

■ دراسة ( هدى الخلايلة وآخرون، 2012 ) : هدفها التعرف على مستوى الاحتراق النفسي لدى المعلمين، والعلاقة بين الاحتراق النفسي والثقة البينمنظمية ( امتلاك المعلمين للنية الطيبة والاعتقاد بكلام المحيطين بهم والاعتماد عليهم استناداً إلى الاعتقاد بأنهم يتصفون بالأمانة والخبرة والموثوقية والكفاءة ) لدى المعلمين في مدارس محافظة الزرقاء، وقد بلغ حجم عينتها 374 معلماً ومعلمة، وقد خلصت الدراسة إلى نتائج أهمها: شعور المعلمين بمستوى مرتفع من الإجهاد الانفعالي، وتدني الانجاز إلا أنهم لا يشعرون بتبلد المشاعر، كما أشارت النتائج إلى وجود علاقة عكسية بين الاحتراق النفسي والثقة البينمنظمية [31] .

■ دراسة ( نافز بقيعي، 2011 ) : الهدف منها قياس مستوى الذكاء الانفعالي والاحتراق النفسي وأنماط الشخصية السائدة لدى معلمي الصفوف الثلاثة الأولى العاملين في منطقة أربد التعليمية التابعة لوكالة الغوث الدولية، كما هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الذكاء الانفعالي والاحتراق النفسي، والفروق في الذكاء الانفعالي والاحتراق النفسي تبعاً لمتغيرات ( الجنس، الخبرة، المؤهل العلمي ) وقد بلغ حجم عينتها 122 معلماً ومعلمة، وعن النتائج فتشير إلى ارتفاع مستوى الذكاء الانفعالي وانخفاض مستوى الاحتراق النفسي، وسادت أنماط الشخصية الانبساطية لدى أفراد العينة، كما دلت النتائج على عدم وجود فروق دالة إحصائياً في الاحتراق النفسي تبعاً لمتغيرات (الجنس، المؤهل العلمي، والخبرة ) [32] .

■ دراسة ( جواد الشيخ، 2008 ) : تهدف إلى التعرف على مدى شيوع الاحتراق النفسي لدى المعلمين، والفروق في الاحتراق النفسي تبعاً لمتغيرات ( الجنس، المؤهل، والخبرة ) وتكونت عينتها من 360 معلماً ومعلمة منهم 180 معلماً و180 معلمة أما أهم نتائجها فتشير إلى شيوع الاحتراق النفسي لدى المعلمين، كما دلت النتائج على عدم وجود فروق في الاحتراق النفسي من حيث ( الجنس، الخبرة ) في حين توجد فروق بين المؤهلات حيث تشير النتائج إلى أن أصحاب مؤهل البكالوريوس أكثر احتراقاً نفسياً من باقي المؤهلات الأخرى [33] .

■ دراسة ( محمد الخطيب، 2007 ) : تهدف إلى التعرف على مستويات الاحتراق النفسي لدى عينة الدراسة وعلى طبيعة العلاقة بين الاحتراق النفسي ومرونة الأنا لدى المعلمين الفلسطينيين بمحافظة غزة، كما تهدف الدراسة إلى التعرف على الفروق في الاحتراق النفسي تبعاً لمتغيرات ( الجنس، الخبرة )، وقد تكونت عينتها من 306 معلمين و156 معلمة، وقد خلصت الدراسة إلى نتائج أهمها: وجود مستويات مرتفعة من الاحتراق النفسي لدى عينة الدراسة في أبعاد ( عدم الرضا عن الوظيفة، انخفاض مستوى المساندة الإدارية، وضغوط المهنة )، كما دلت النتائج على وجود علاقة ارتباطية بين الاحتراق النفسي ومرونة الأنا، وأشارت النتائج أيضاً إلى وجود فروق بين الذكور

والإناث على بعد المساندة الإدارية لصالح الإناث أما على باقي الأبعاد والمقياس ككل فلم تشر النتائج إلى وجود فروق بين الجنسين، وفيما يتعلق بمتغير الخبرة فلم تشر النتائج إلى وجود فروق بين المستويات المختلفة للخبرة [34]

■ دراسة ( نشوة دردير، 2007 ) : هدفها التعرف على تأثير نمط الشخصية ( النمط أ، ب ) على مستوى الاحتراق النفسي، وتأثير أساليب مواجهة المشكلات على الاحتراق النفسي وتأثير متغيرات ( الجنس، المرحلة التعليمية )على مستوى الاحتراق النفسي للمعلمين بمدارس التعليم( الابتدائي، الاعدادي، والثانوي ) بمحافظة الفيوم، وقد طبقت الدراسة على عينة قوامها 240 معلماً ومعلمة، وقد خلصت الدراسة إلى نتائج أهمها :

إن أصحاب نمط الشخصية ( أ ) يعانون من الاحتراق النفسي أكثر مما يعانونه أصحاب النمط ( ب ) كما دلت النتائج أن المعلمين من النمط ( أ ) الذين يستخدمون اساليب العون أكثر احتراقاً نفسياً من المعلمين الذين يستخدمون الأساليب السلبية، وفيما يتعلق بالنمط ( ب ) فقد أشارت النتائج أن المعلمين الذين يستخدمون أساليب العون هم أكثر احتراقاً نفسياً من المعلمين الذين يستخدمون أساليب المواجهة [35] .

■ دراسة ( إبراهيم القريوتي وفريد الخطيب، 2006 ) : هدفها التعرف على الفروق في مستوى الاحتراق النفسي وفقاً لمتغيرات ( الجنس، الدخل الشهري، الحالة الاجتماعية، التخصص ) لدى عينة من معلمي الطلبة العاديين وذوي الاحتياجات الخاصة بالأردن، وتكونت عينتها من 447 معلماً منهم 129 معلماً و318 معلمة، وعن أهم نتائجها فكانت تشير إلى عدم وجود فروق بين الجنسين في الاحتراق النفسي، وعدم وجود فروق بين المتزوجين وغير المتزوجين من المعلمين، وأن أصحاب الدخل المنخفض والمتوسط أكثر احتراقاً نفسياً من أصحاب الدخل المرتفع، كما تشير النتائج إلى أن معلمي الدراسات الإسلامية واللغات المبرمجة أكثر احتراقاً نفسياً من باقي التخصصات [36]

■ دراسة ( عبدالله أحمد، 2004) : تهدف إلى التعرف على مدى انتشار الأفكار اللاعقلانية، وعلى أثر متغير الجنس على الأفكار اللاعقلانية، ومعرفة مستوى الاحتراق النفسي، وعلى العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والاحتراق النفسي لدى المعلمين بمدينة تعز باليمن، وقد بلغ حجم عينتها 318 معلماً ومعلمة منهم 129 معلماً و189 معلمة، فقد أشارت نتائجه إلى وجود علاقة بين الأفكار اللاعقلانية والاحتراق النفسي لدى المعلمين، كما أشارات النتائج إلى أن مستوى الاحتراق النفسي لدى عينة الدراسة كان معتدلا [37] .

■ دراسة ( فهد الحراصي، 2001 ) : تهدف إلى التعرف على مستوى الاحتراق النفسي لدى المعلمين في مدارس التعليم العام والأساسي بسلطنة عمان، والتعرف على درجة إسهام متغيرات ( الجنس، المنطقة التعليمية، المؤهل الدراسي، الخبرة، المرحلة

التعليمية ) في مستوى الاحتراق النفسي لدى عينة الدراسة، وقد تكونت عينة الدراسة من 272 معلماً و268 معلمة وقد أشارت بعض نتائجها إلى أن أفراد العينة يعانون من مظاهر الاحتراق النفسي [38]

■ دراسة ( صلاح مراد، أنور عبدالغفار، 1999 ) : هدفها إعداد مقياس للإنهاك النفسي للمعلمين وتحديد مستوياته لدى المعلمين والمعلمات، وبحث الفروق بينهما وكذلك العلاقة بين مستوى الإنهاك النفسي والتخصص الدراسي والخبرة التدريسية، وقد تكونت عينة الدراسة من 498 معلماً ومعلمة منهم 276 معلماً و222 معلمة بمدارس إدارة التعليم بمحافظة الدقهلية، وقد أشارت نتائجها إلى انتشار ظاهرة الإنهاك النفسي بين المعلمين والمعلمات بنسبة مرتفعة ( 77 ٪ - 80 ٪ )، كما كشفت النتائج أن مستوى الإنهاك النفسي لدى المعلمين ذوي الخبرة الأقل أكثر منه لدى المعلمين الأكثر خبرة ، وآخر النتائج تشير إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في مستوى الإنهاك النفسي [39] .

**من الدراسات السابقة يمكن استخلاص الآتي :**

1- طبقت الدراسات السابقة في دول عربية عدة وهذا مؤشر على أن هذه المشكلة عامة تعاني منها معظم المجتمعات العربية .

2- بالنسبة لعينات الدراسات السابقة تتراوح ما بين 55 – 499 وقد استفاد الباحث من ذلك في تحديد حجم عينة الدراسة الحالية حيث بلغت 218 معلمة مع مراعاة حجم المجتمع الأصلي .

3- تنوعت متغيرات الدراسات السابقة حيث شملت ( الجنس، المؤهل العلمي، التخصص، المرحلة التعليمية، الدخل الشهري، الخبرة، المنطقة التعليمية ) مما يدل على أنها من المتغيرات الأساسية لدراسة مثل هذه المشكلة لا سيما الجنس، المؤهل العلمي، الخبرة، المرحلة التعليمية، التخصص .

4- تشير نتائج بعض الدراسات السابقة إلى أن عينتها تعاني من الاحتراق النفسي في حين بعض الدراسات لا تشير لذلك، والدراسة الحالية تحاول مقارنة نتائجها بنتائج هذه الدراسات من حيث الاتفاق من عدمه .

**وعلى** ما سبق الإشارة إليه من إطار نظري ودراسات سابقة فإن معلمات مرحلة التعليم الأساسي بمدينة سبها أفراد قد ينالهن ما ينال باقي المعلمين من مظاهر الاحتراق النفسي لا سيما ما تمر به البلاد عامة ومدينة سبها خاصة من اضطرابات أمنية وظروف معيشية صعبة يعيشها المواطن هذه الايام، وهذا ما لاحظه الباحث من خلال تعامله مع المعلمين والمعلمات وزياراته لبعض المدارس وما سمعه من شكاوى من بعضهم عن تذمر وقلق نتيجة الأوضاع الراهنة وتعاملهم مع بعض أولياء الأمور التي في بعض الأحيان تكون

غير لائقة وتصرفات بعض التلاميذ وغيرها من الأمور المعرقلة لسير العملية التعليمية ولأداء المعلم مهامه على الوجه الأكمل، ومن ثم فدراسة هذا الجانب ( الاحتراق النفسي ) لدى معلم مرحلة التعليم الأساسي بمدينة سبها لا سيما ( المعلمات باعتبارهن الأغلبية العظمى التي تدرس بهذه المرحلة مقارنة بالمعلمين الذكور ) يعتبر من الجوانب المهمة باعتبارهن يقمن بتعليم فئة يعَّول عليها مستقبل البلاد ورقيها وتقدمها، وعلى هذا الأساس فقد صاغ الباحث مشكلة الدراسة في الأسئلة التالية :

1- ما مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمات مرحلة التعليم الأساسي بمدينة سبها ؟
2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاحتراق النفسي لدى معلمات مرحلة التعليم الأساسي بمدينة سبها تعزى لمتغير التخصص ( علوم إنسانية، علوم تطبيقية ) ؟
3- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في الاحتراق النفسي لدى معلمات مرحلة التعليم الأساسي بمدينة سبها تعزى لمتغير الشق التعليمي ( الشق الأول، الشق الثاني ) ؟
4- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في الاحتراق النفسي لدى معلمات مرحلة التعليم الأساسي بمدينة سبها تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية ( متزوجة، غير متزوجة ) ؟
5- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاحتراق النفسي لدى معلمات مرحلة التعليم الأساسي بمدينة سبها تعزى لمتغير الخبرة ( أقل من 10 سنوات ، من 10 إلى 20 سنة ، من 20 سنة فما فوق ) ؟

**أهمية الدراسة :**

تكمن اهمية الدراسة في الآتي :-

1- يُعد موضوع الاحتراق النفسي من المواضيع الحديثة، وبالتالي فدراسته تعتبر إثراء للمكتبة الجامعية التي قد تكون مفتقرة لمثل هذه الدراسات .
2- تمثل الدراسة الحالية مرآة تصف ما تعانيه المعلمة من بعض المشاكل النفسية وأهمها الاحتراق النفسي كي تحتم على المسؤولين تدارك هذه المشكلة خدمة للعملية التعليمية ونجاحها .
3- الدراسة تتناول مشكلة من مشاكل المرحة الأساسية في الهرم التعليمي التي من شأنها وضع حجر الأساس لإعداد جيل صالح متعلم ينهض ببلده في جميع مجالات الحياة .
4- الجانب الأساسي في العملية التعليمية هي التربية والتعليم والمعلمة مربية ومعلمة، ومن ثم فدراسة هذا الجانب في المعلمة ومحاولة التغلب عليه يُعد من العوامل الهامة في نجاح العملية التعليمية .

5- يتوقع أن تسهم نتائج الدراسة في وضع مقترحات مستقبلية لدراسات لاحقة تُعين الباحثين على اختيار لمواضيع بحوث حول الاحتراق النفسي للمعلم .

**أهداف الدراسة :**

تهدف الدراسة التعرف على الآتي :

1- مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمات مرحلة التعليم الأساسي بمدينة سبها .

2- الفروق في الاحتراق النفسي لدى معلمات مرحلة التعليم الأساسي بمدينة سبها وفقاً لمتغير التخصص ( علوم إنسانية، علوم تطبيقية ) .

3- الفروق في الاحتراق النفسي لدى معلمات مرحلة التعليم الأساسي بمدينة سبها وفقاً لمتغير الشق التعليمي ( الشق الأول، الشق الثاني ) .

4- الفروق في الاحتراق النفسي لدى معلمات مرحلة التعليم الأساسي بمدينة سبها وفقا لمتغير الحالة الاجتماعية ( متزوجة، غير متزوجة ) .

5- الفروق في الاحتراق النفسي لدى معلمات مرحلة التعليم الأساسي بمدينة سبها وفقاً لمتغير الخبرة ( أقل من 10 سنوات ، من 10 إلى 20 سنة، من 20 فما فوق) .

**حدود الدراسة**

1- الحدود المكانية : مدارس مرحلة التعليم الأساسي بمدينة سبها .

2- الحدود الزمانية : العام الجامعي 2016/2017م

3- الحدود البشرية : معلمات مرحلة التعليم الأساسي بشقيه ( الأول، الثاني ) بمدينة سبها .

**• مصطلحات الدراسة:**

1- الاحتراق النفسي للمعلمة

يعرفه الباحث بأنه شعور المعلمة بالإجهاد الانفعالي واستنفاد طاقتها وتبلد مشاعرها ونقص دافعيتها للإنجاز، نتيجة ما تمر به من خبرات بيئية واجتماعية ومدرسية أثناء تأديتها لمهامها المهنية، ويقاس بمقدار ما تتحصل عليه المعلمة من درجات على المقياس المعد لهذه الدراسة .

2- مرحلة التعليم الأساسي

يعرفها الباحث بأنها مرحلة تعليمية إلزامية تسبق مرحلة التعليم المتوسط ( الثانوي ) تنقسم إلى شقين : الشق الأول ( الابتدائي )، الشق الثاني ( الإعدادي ) يقضي بها التلميذ فترة تسع سنوات يتعلم فيها المبادئ الأساسية للمعارف المتنوعة ( تطبيقية، إنسانية ) وقيم اجتماعية وتربوية تكون أساساً لإعداد جيل متعلم واع يعرف ما له وما عليه تجاه وطنه ومجتمعه والتي يعمل المعلمون على تحقيقها وعلى اكتشاف المواهب والاهتمام بها وتنميتها .

**إجراءات الدراسة الميدانية**

**أولاً . منهج الدراسة:**

لتحقيق أهداف الدراسة وتساؤلاتها سيتم استخدام المنهج الوصفي التحليلي .

**ثانياً . عينة الدراسة**

تكونت عينة الدراسة من 218 معلمة من معلمات مرحلة التعليم الأساسي بمدينة سبها موزعة وفقاً لمتغيرات الدراسة كما يشير إليها الجدول التالي :-

**جدول رقم ( 1 ) يبين توزيع أفراد عينة الدراسة حسب المتغيرات**

| المتغير | مستويات المتغير | العدد | النسبة المئوية | المجموع |
|---|---|---|---|---|
| نوع العلوم | التطبيقية | 117 | ٪ 54 | 218 |
| | الإنسانية | 101 | ٪ 46 | |
| الشق التعليمي | الأول | 104 | ٪ 48 | 218 |
| | الثاني | 114 | ٪ 52 | |
| الحالة الاجتماعية | متزوجة | 109 | ٪ 50 | 218 |
| | غير متزوجة | 109 | ٪ 50 | |
| الخبرة | أقل من 10 سنوات | 86 | ٪ 39 | 218 |
| | 10 – 20 سنة | 65 | ٪ 30 | |
| | 20 فما فوق | 67 | ٪ 31 | |

**ثالثاً . أداة الدراسة**

سيتم استخدام مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي، ملحق رقم ( 1 ) للتعرف على مستوى الاحتراق النفسي لدى أفراد الدراسة ويتكون المقياس من 22 عبارة موزعة على الأبعاد التالية : الإجهاد الانفعالي ( 9 عبارات )، تبلد المشاعر ( 5 عبارات )، نقص الشعور بالإنجاز ( 8 عبارات ) .

1- الإجهاد الانفعالي ويقيس مستوى الإجهاد والتوتر الانفعالي الذي يشعر به الشخص نتيجة للعمل مع فئة معينة أو في مجال معين، ويحتوي على تسع عبارات، أرقامها بمقياس الدراسة (1، 2، 3، 6، 8، 13، 14، 16، 20 ) .

2- تبلد المشاعر ويقيس مستوى عدم الاهتمام أو اللامبالاة نتيجة للعمل مع فئة معينة

أو في مجال معين، ويحتوي هذا البعد على خمس عبارات، أرقامها بالمقياس ( 5، 10، 11، 15، 22 ) .

3- نقص الشعور بالإنجاز ويقيس طريقة تقييم الفرد لنفسه ومدى شعوره بالكفاءة ورضاه عن عمله، ويحتوي هذا البعد على ثماني عبارات، أرقامها بالمقياس ( 4، 7، 9، 12، 17، 18، 19، 21 ) .

وقد بنى المقياس على شكل عبارات تمثل شعور الفرد نحو مهنته ويطلب منه تحديد عدد مرات تكرار هذا الشعور على مقياس سباعي ( متعدد البدائل ) حسب الجدول التالي :

**جدول رقم ( 2 )يبين بدائل مقياس ماسلاش والقيم الدالة على هذه البدائل**

| لا أعاني مطلقاً | بضع مرات في السنة | مرة في الشهر | بضع مرات في الشهر | مرة في الأسبوع | بضع مرات في الأسبوع | كل يوم تقريباً |
|---|---|---|---|---|---|---|
| صفر | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

أما مدلولات الدرجات على كل بعد حسب معيار ماسلاش وفق الجدول التالي :

**جدول رقم ( 3 ) يبين مدلولات الدرجات على أبعاد مقياس ماسلاش**

| البعد | متدن الشدة | معتدل الشدة | مرتفع الشدة |
|---|---|---|---|
| الإجهاد الانفعالي | 17 فما دون | 18 - 29 | 30 فما فوق |
| تبلد المشاعر | 5 فما دون | 6 - 11 | 12 فما فوق |
| نقص الشعور بالإنجاز | 11 فما دون | 12 - 23 | 24 فما فوق |

وبما ان عبارات البعدين الأول والثاني سلبية، وعبارات البعد الثالث إيجابية فقد تم عكس درجات عينة الدراسة على البعد الثالث لتصبح بنفس تجاه البعدين الأول والثاني، وبناء على ذلك فإن الدرجة المرتفعة على المقياس بأبعاده الثلاثة تعني مستوى مرتفعا من الاحتراق النفسي في حين الدرجة المنخفضة تعني مستوى متدنياً من الاحتراق النفسي، ويمكن التحقق من ذلك من خلال الجدول السابق وفق معيار ماسلاش [40] .

صدق وثبات المقياس

1- الصدق

- الصدق الظاهري

فقد تم عرض المقياس على عدد من أساتذة قسم علم النفس بكلية الآداب بجامعة سبها للتعرف على آرائهم في مدى ملائمة عباراته على البيئة المحلية ودرجة تمثيلها للبعد الذي تنتمي له ومدى تحقيقها لأهداف الدراسة، وقد تم الأخذ بملاحظاتهم حول تلك

العبارات حيث تم الإبقاء على العبارات التي حازت على موافقة ما نسبته 80 ٪ فما فوق وتم التعديل في بعضها ولم يتم حذف أو إضافة أية عبارة .

● صدق المقارنة الطرفية ( الصدق التمييزي )

للتحقق من صدق المقارنة الطرفية وصدق الإتساق الداخلي والثبات فقد تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية قوامها 29 مفردة من معلمات مرحلة التعليم الأساسي بمدينة سبها .

**فيما** يتعلق بصدق المقارنة الطرفية بعد أن تم تسلسل درجات هذه العينة على المقياس من الأعلى إلى الأدنى وباستخدام اختبار « ت » تم إيجاد الفروق بين المجموعتين العليا ( أعلى 27 ٪ ) والدنيا ( أدنى 27 ٪ ) من العينة الاستطلاعية، فبلغ عدد كل مجموعة 9 مفردات وكانت النتائج وفق الجدول التالي :

**جدول رقم ( 4 ) يبين اختبار « ت « للتعرف على الفروق بين المجموعتين العليا والدنيا على مقياس الاحتراق النفسي**

| البعد | المجموعة | حجم العينة | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | ت | مستوى الدلالة | الاستنتاج |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| الإجهاد الانفعالي | العليا | 9 | 39.78 | 6.99 | 9.41 | 0.00 | دالة |
| | الدنيا | 9 | 17.332 | 1.50 | | | |
| تبلد المشاعر | العليا | 9 | 21.67 | 1.80 | 12.45 | 0.00 | دالة |
| | الدنيا | 9 | 6.00 | 3.32 | | | |
| نقص الشعور بالإنجاز | العليا | 9 | 34.33 | 4.85 | 10.85 | 0.00 | دالة |
| | الدنيا | 9 | 15.44 | 1.94 | | | |
| الكلي | العليا | 9 | 93.89 | 9.10 | 14.59 | 0.00 | دالة |
| | الدنيا | 9 | 41.33 | 5.85 | | | |

يتضح من الجدول السابق أن قيم « ت « للأبعاد والمقياس ككل على التوالي ( 9.41، 12.45، 10.85، 14.59 ) ومستوى دلالتها 0.00 وهي أقل من مستوى الدلالة المعتمد بالبرنامج الإحصائي spssوهو 0.05 وبذلك توجد فروق بين المجموعتين العليا والدنيا وهذه الفروق كما هو واضح من المتوسطات الحسابية لصالح المجموعة العليا، أي أن المجموعة العليا أكثر احتراقاً نفسياً من المجموعة الدنيا، وبذلك فإن المقياس ميز بين المجموعتين ويصبح صادقاً بالمقارنة الطرفية .

- صدق الاتساق الداخلي

للتحقق من صدق الاتساق الداخلي للمقياس فقد تم استخدام معامل ارتباط بيرسون للتعرف على العلاقة ( الارتباط ) بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس، وكانت النتائج وفق الجدول التالي :

**جدول رقم ( 5 )يبين معامل ارتباط بيرسون للتعرف على العلاقة بين درجة كل بعد والدرجة الكلية على مقياس الاحتراق النفسي**

| البعد | الإجهاد الانفعالي | تبلد المشاعر | نقص الشعور بالإنجاز |
|---|---|---|---|
| معامل الارتباط | 0.96 | 0.75 | 0.90 |
| مستوى الدلالة | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| الاستنتاج | دالة | دالة | دالة |

تشير نتائج الجدول السابق أن جميع قيم العلاقة بين درجات كل بعد والدرجة الكلية للمقياس دالة حيث مستوى الدلالة 0.00 وهو أقل من مستوى الدلالة المعتمد بالبرنامج الإحصائي وهو 0.05 وبالتالي يعتبر المقياس صادقاً بالاتساق الداخلي.

2- الثبات

تم التحقق من ثبات المقياس من خلال التجزئة النصفي ومعامل الفا كورنباخ فكانت النتائج وفق الجدول التالي :

**جدول رقم ( 6 )يبين الجدول معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية، والفا كورنباخ لمقياس الاحتراق النفسي**

| البعد / معامل الثبات | الإجهاد الانفعالي | تبلد المشاعر | نقص الشعور بالإنجاز | الكلي |
|---|---|---|---|---|
| التجزئة النصفية | 0.87 | 0.70 | 0.70 | 0.91 |
| الفا كورنباخ | 0.81 | 0.81 | 0.73 | 0.90 |

يتضح من الجدول السابق أن قيم معامل الثبات على كل الأبعاد والمقياس ككل مناسبة وضمن النسبة المقبولة للثبات ( 0.70 فما فوق ) وعلى هذا الأساس يعتبر المقياس ثابتاً ويمكن تطبيقه على عينة الدراسة .

**· نتائج الدراسة وتفسيرها**

السؤال الأول / ما مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمات مرحلة التعليم الأساسي بمدينة سبها ؟

للإجابة عن هذا السؤال فقد تم استخدام المتوسطات الحسابية لأبعاد مقياس الاحتراق النفسي ومقارنة تلك المتوسطات الحسابية بمدلولاتها حسب معيار ماسلاش فكانت النتائج وفق الجدول التالي :

**جدول رقم ( 7 ) يبين المتوسطات الحسابية لأبعاد مقياس ماسلاش لعينة الدراسة، وقيم معيار ماسلاش**

| البعد | مستوى الاحتراق | معيار ماسلاش | متوسط درجات أفراد العينة |
|---|---|---|---|
| الإجهاد الانفعالي | متدن | 17 فما دون | 23.33 |
| | معتدل | 29 – 18 | |
| | مرتفع | 30 فما فوق | |
| تبلد المشاعر | متدن | 5 فما دون | 11.06 |
| | معتدل | 11 – 6 | |
| | مرتع | 12 فما فوق | |
| نقص الشعور بالإنجاز | متدن | 11 فما دون | 13.67 |
| | معتدل | 23 – 12 | |
| | مرتفع | 24 فما فوق | |
| الكلي | // | // | 48.06 |
| | // | // | |
| | // | // | |

يتضح من الجدول السابق أن متوسط درجات العينة على بعد ( الإجهاد الانفعالي) قد بلغ 23.33 وهو يقع ضمن المستوى المعتدل الشدة ( 18 – 29 ) حسب معيار ماسلاش للاحتراق النفسي، وبالتالي فإن عينة البحث من المعلمات لديهن قدر من الإجهاد الانفعالي، وربما يرجع ذلك شعور المعلمات بالإنهاك والتعامل طوال اليوم مع أولياء الأمور وغيرهم من الناس وشعورهن بعض الأحيان بالإحباط نتيجة ممارستهن لمهنة التدريس،

كما أن الظروف التي تمر بها مدينة سبها من أحداث وإنفلات أمني هذه الأيام قد ينتج عنه الكثير من الإحباطات لدى تلك المعلمات، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة ( حلا نعناع، 2013 ) التي تشير نتائجها إلى وجود شيوع للاحتراق النفسي لدى عينة الدراسة، ولكنها لا تتفق تقريباً مع دراسة ( هدى الخلايلة وآخرون، 2012 ) حيث أشارت في نتائجها إلى أن عينة الدراسة لديها شعور مرتفع من الإجهاد الانفعالي، كما أنها تختلف مع دراسة ( إيتان هياجنة، 2012 ) التي تشير نتائجها إلى أن درجة الاحتراق النفسي الدى عينة الدراسة جاءت بدرجة قليلة على محاور ( الإنهاك العقلي والإجهاد الانفعالي والتغير نحو السواء ) .

وكذلك الحال على بعد ( تبلد المشاعر) فتشير نتائج الجدول السابق إلى أن متوسط درجات عينة البحث 11.06 وهو يقع ضمن المستوى معتدل الشدة تقريباً ( 6 – 11) حسب معيار ماسلاش للاحتراق النفسي، وبالتالي فإن عينة البحث لديها قدر من تبلد المشاعر، فغياب التوجيه والإرشاد من طرف المسؤولين وعدم انتظام الدراسة نتيجة للصراعات التي تمر بها المدينة قد تسهم إلى حد كبير في عدم الاهتمام واللامبالاة من قبل بعض المعلمات الأمر الذي ينتج عنه تبلداً للمشاعر عندهن .

وفيما يخص البعد الثالث ( نقص الشعور بالإنجاز) يتضح أن متوسط درجات العينة 13.67 وهو يقع ضمن المستوى متوسط الشدة ( 12 – 23 ) حسب معيار ماسلاش للاحتراق النفسي، وعلى هذا الأساس فإن عينة الدراسة لديها قدر من نقص الشعور بالإنجاز، وقد يرجع ذلك للبيئة المدرسية والمجتمع المحيط والظروف المعيشية التي تعاني منها المعلمة فهذه عوامل في مجملها قد تسهم إلى حد كبير في تدني مستوى الدافعية للعمل والإنجاز عند تلك المعلمات، وهذه النتيجة تتفق مع دراسة ( إتان هياجنة، 2012 ) التي أشارت نتائجها إلى أن متوسط درجات عينة الدراسة كانت معتدلة على أبعاد ( الإنهاك البدني، ونقص الإنجاز الشخصي ) ، لكنها لا تتفق مع دراسة ( هدى الخلايلة وآخرون، 2012 ) حيث آشارت نتائجها إلى أن عينة الدراسة من المعلمين تعاني من تدني في الإنجاز .

وعلى المقياس ككل فقد بلغ متوسط أفراد العينة 48.06 وهو ضمن المستوى المعتدل الشدة ( باعتبار أن كل الأبعاد مستوياتها ضمن المعتدل الشدة ومجموع متوسطاتها تشير لقيمة هذا المتوسط، وبالتالي فإن المقياس ككل يعتبر ضمن هذا المستوى )، وعلى هذا الأساس فإن عينة الدراسة من المعلمات تعاني من قدر لا بأس به من الاحتراق النفسي، وهذه النتيجة تتفق مع دراسة ( سليمان الحاتمي، 2014 ) التي تشير نتائجها إلى أن عينة البحث من المعلمين والمعلمات مستوى الاحتراق النفسي بصفة عامة عندها متوسط المستوى، كما تتفق مع دراسة ( فهد الحراصي، 2001 ) حيث أشارت النتائج إلى أن

عينة الدراسة تعاني من مظاهر الاحتراق النفسي بصفة عامة، كما تتفق أيضاً مع دراسة ( عبدالله أحمد، 2004 ) حيث أشارت نتائجها إلى أن مستوى الاحتراق النفسي لدى عينة الدراسة كان معتدلاً.

في حين تختلف مع دراسة (أبوبكر ديابي، عقيل بن ساسي، 2012 ) حيث أشارت نتائجها إلى وجود احتراق نفسي منخفض لدى عينة الدراسة، كما تختلف مع دراسة (نافز بقيعي، 2011 ) التي تشير نتائجها إلى أن عينة الدراسة لديها انخفاض في مستوى الاحتراق النفسي، ولا تتفق أيضاً مع دراسة ( صلاح مراد، أنور عبدالغفار، 1991) حيث أشارت نتائجها إلى أن عينة الدراسة لديها بصفة عامة نسبة مرتفعة من الاحتراق النفسي ما بين 77 ٪ إلى 80 ٪ كما تخالف دراسة ( جواد الشيخ، 2008 ) التي أشارت في نتائجها إلى ضعف شيوع الاحتراق النفسي لدى عينة الدراسة .

السؤال الثاني / هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاحتراق النفسي لدى معلمات مرحلة التعليم الأساسي بمدينة سبها تعزى لمتغير التخصص (علوم تطبيقية، علوم إنسانية ) ؟

للإجابة عن هذا السؤال تم استخدام اختبار « ت » وكان ذلك وفق الجدول التالي :

**جدول رقم ( 8 ) يبين اختبار « ت » للتعرف على الفروق بين تخصص المعلمات في مستوى الاحتراق النفسي**

| البعد | التخصص | حجم العينة | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | ت | مستوى الدلالة | الاستنتاج |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| الإجهاد الانفعالي | تطبيقية | 117 | 24.05 | 6.75 | 1.66 | 0.05 | دالة |
| | إنسانية | 101 | 22.54 | 6.12 | | | |
| تبلد المشاعر | تطبيقية | 117 | 11.41 | 3.67 | 1.57 | 0.12 | غير دالة |
| | إنسانية | 101 | 10.66 | 3.28 | | | |
| نقص الشعور بالإنجاز | تطبيقية | 117 | 13.80 | 5.29 | 0.44 | 0.66 | غير دالة |
| | إنسانية | 101 | 13.51 | 4.61 | | | |
| الكلي | تطبيقية | 117 | 49.22 | 9.88 | 1.91 | 0.05 | دالة |
| | إنسانية | 101 | 46.71 | 9.43 | | | |

يتضح من الجدول السابق أنه توجد فروق بين معلمات العلوم التطبيقية والعلوم الإنسانية على بعد الإجهاد الانفعالي حيث قيمة « ت » 1.66 وبمستوى دلالة 0.05 وهو مساوٍ لمستوى الدلالة المعتمد بالبرنامج الإحصائي spss للعلوم الاجتماعية وهذه الفروق تشير إلى أن معلمات العلوم التطبيقية تعاني من الإجهاد الانفعالي أكثر مما تعانيه معلمات العلوم الإنسانية، وقد يرجع ذلك إلى ان معلمات العلوم التطبيقية بحكم طبيعة المواد التي يدرسنها فكثير منها تخلو من مخاطبة العواطف مثل الرياضيات، العلوم والحاسوب وغيرها من المواد، وهذا أمر قد ينعكس على عواطف معلمات العلوم التطبيقية وتأثرهن بما يحدث أكثر من معلمات مواد العلوم الإنسانية .

أما على بعدي تبلد المشاعر ونقص الشعور بالإنجاز فلا توجد فروق بين المعلمات حيث قيم « ت « على التوالي 1.57 ، 0.44 وبمستويات دلالة 0.12، 0.66 وهما أكبر من مستوى الدلالة المعتمد بالبرنامج الإحصائي spss فالفئتان لديهن شعور متقارب بتبلد المشاعر ربما نتيجة التقارب في المعاناة وعدم الاهتمام بالتلاميذ في بعض الأحيان، كما أنه لديهن شعور متقارب بنقص الإنجاز وقد يرجع ذلك إلى التقارب في العوامل المؤدية إلى الشعور بالإنجاز من أحداث جارية وإمكانيات متاحة ومعاملة يتلقينها من الإدارة والجهات الإشرافية والتوجيهية .

وعلى المقياس ككل فقد بلغت قيمة « ت » 1.91 وبمستوى دلالة 0.05 وهذا مؤشر على وجود فروق بين التخصصين ،هذه الفروق تؤكد أن معلمات العلوم التطبيقية أكثر معاناة من معلمات العلوم الإنسانية فيما يخص الاحتراق النفسي، وهذا يرجع في كثير منه إلى استجابة أفراد العينة من المعلمات على أبعاد المقياس حيث متوسطات درجات العلوم التطبيقية أعلى من متوسطات العلوم الإنسانية وهذا ما نتج عنه فروق لصالح العلوم التطبيقية، وهذه النتيجة تخالف دراسة ( سليمان الحاتمي، 2014 ) التي أشارت لعدم وجود فروق تبعاً لمتغير المؤهل العلمي، كما تخالف دراسة ( نافز بقيعي، 2010 ) التي أشارت في نتائجها لعدم وجود فروق في الاحتراق النفسي تبعاً لمتغير المؤهل العلمي .

السؤال الثالث / هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاحتراق النفسي لدى معلمات مرحلة التعليم الأساسي بمدينة سبها تعزى لمتغير الشق التعليمي ( الشق الأول، الشق الثاني ) ؟

للإجابة عن هذا السؤال تم استخدام اختبار « ت « وكان ذلك وفق الجدول التالي :

**جدول رقم ( 9 ) يبين اختبار « ت » للتعرف على الفروق بين معلمات الشق الأول والشق الثاني في مستوى الاحتراق النفسي**

| البعد | الشق التعليمي | حجم العينة | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | ت | مستوى الدلالة | الاستنتاج |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| الإجهاد الانفعالي | الأول | 114 | 22.11 | 6.38 | 2.97 | 0.00 | دالة |
| | الثاني | 104 | 24.67 | 6.39 | | | |
| تبلد المشاعر | الأول | 114 | 11.79 | 3.64 | 3.27 | 0.00 | دالة |
| | الثاني | 104 | 10.27 | 3.19 | | | |
| نقص الشعور بالإنجاز | الأول | 114 | 13.11 | 4.83 | 1.72 | 0.09 | غير دالة |
| | الثاني | 104 | 14.27 | 5.10 | | | |
| الكلي | الأول | 114 | 47.08 | 9.11 | 1.68 | 0.10 | غير دالة |
| | الثاني | 104 | 49.21 | 10.20 | | | |

يتضح من الجدول السابق أنه توجد فروق بين معلمات الشقين ( الأول، الثاني ) على بعد الإجهاد الانفعالي حيث قيمة « ت» 2.97 وبمستوى دلالة 0.00 وهو أقل من مستوى الدلالة المعتمد بالبرنامج الإحصائي spss وهذه الفروق تشير إلى أن معلمات الشق الثاني ( الاعدادي ) أكثر إجهاداً من معلمات الشق الأول ( الابتدائي ) من مرحلة التعليم الأساسي بمدينة سبها، وقد يرجع ذلك إلى ان معلمات هذا الشق يتعاملن مع تلاميذ أكبر عمراً من تلاميذ الشق الأول بل في بعض الحالات يكن أعمارهم أكبر من هذه المرحلة بحكم إعادتهم ورسوبهم في بعض السنوات الدراسية، كما أن المواد الدراسية ربما تكن أصعب في إعدادها وتدريسها من مواد المرحلة السابقة ( الابتدائية ) وهذه أمور في مجملها قد تجعل المعلمة تشعر بالتوتر والانفعال والضيق والإنهاك في العمل .

كما دلت النتائج على وجود فروق بين معلمات الشقين على بعد تبلد المشاعر حيث قيمة « ت « 3.27 وبمستوى دلالة 0.00 وهذه الفروق تشير إلى أن معلمات الشق الأول ( الابتدائي ) أكثر تبلداً للمشاعر من معلمات الشق الثاني ( الاعدادي )، ومعنى ذلك أن معلمات الشق الأول أكثر لا مبالاة وعدم اهتمام وتسيب للعمل من معلمات الشق الثاني، وقد يرجع الأمر في ذلك إلى الأعداد الكبيرة للتلاميذ في الفصل الواحد، كما أن صعوبة تدريس هذه الفئة العمرية باعتبارها حديثة العهد بالدراسة وهي تحتاج إلى عناية خاصة من قبل المعلمة أكثر مما تحتاجه فئة الشق الثاني من التلاميذ .

أما على بعد نقص الشعور بالإنجاز والمقياس ككل فلا توجد فروق بين معلمات الشقين من مرحلة التعليم الأساسي، وهذه النتيجة تتفق مع دراسة ( جواد الشيخ، 2008 ) التي أشارت نتائجها إلى عدم وجود فروق بين مرحلتي التعليم الأساسي، كما تتفق مع دراسة ( أبوبكر ديابي، عقيل بن ساسي، 2012) التي أشارت في نتائجها إلى عدم وجود فروق بين المراحل التعليمية المختلفة في الاحتراق النفسي .

السؤال الرابع / هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في الاحتراق النفسي لدى معلمات مرحلة التعليم الأساسي بمدينة سبها تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية ( متزوجة، غير متزوجة ) ؟

للإجابة عن هذا السؤال تم استخدام اختبار « ت « وكان ذلك وفق الجدول التالي :

**جدول رقم ( 10 ) يبين اختبار « ت « للتعرف على الفروق بين المتزوجات وغير المتزوجات من المعلمات في مستوى الاحتراق النفسي**

| البعد | الحالة الاجتماعية | حجم العينة | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | ت | مستوى الدلالة | الاستنتاج |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| الإجهاد الانفعالي | متزوجة | 109 | 23.13 | 6.56 | 0.49 | 0.65 | غير دالة |
| | غير متزوجة | 109 | 23.53 | 6.46 | | | |
| تبلد المشاعر | متزوجة | 109 | 11.53 | 3.39 | 1.98 | 0.05 | دالة |
| | غير متزوجة | 109 | 10.60 | 3.57 | | | |
| نقص الشعور بالإنجاز | متزوجة | 109 | 13.53 | 4.71 | 0.39 | 0.69 | غير دالة |
| | غير متزوجة | 109 | 13.80 | 5.25 | | | |
| الكلي | متزوجة | 109 | 48.19 | 8.92 | 0.20 | 0.84 | غير دالة |
| | غير متزوجة | 109 | 47.93 | 10.53 | | | |

يتضح من الجدول السابق أنه توجد فروق بين المتزوجات وغير المتزوجات من المعلمات ذلك على بعد تبلد المشاعر حيث قيمة « ت» 1.98 وبمستوى دلالة 0.05 وهذه الفروق تشير إلى أن المعلمات المتزوجات يشعرن بتبلد المشاعر أكثر من المعلمات غير المتزوجات، وقد يرجع ذلك إلى أن المعلمات المتزوجات نظراً للمهام المنزلية ومسؤولية تربية الأبناء ورعايتهم والظروف المعيشية الراهنة ومشاق الحياة ومتطلباتها يجعلهن أكثر إهمالاً وعدم اهتمام بتلاميذهن وإن لم يكن ذلك غير مقصود من المعلمات غير المتزوجات فقد يكون شعورهن بالمسؤولية أقل وربما يكن تفانيهن في العمل والإقبال عليه بصورة أفضل .

أما على بعدي الإجهاد الانفعالي ونقص الشعور بالإنجاز وعلى المقياس ككل فتشير النتائج إلى عدم وجود فروق بين المتزوجات وغير المتزوجات من المعلمات حيث قيم

اختبار « ت « على التوالي 0.49، 0.39، 0.20 وبمستوى دلالة 0.65، 0.69، 0.84 وجميعها أكبر من مستوى الدلالة المعتمد بالبرنامج الإحصائي spss

وبالتالي فعينة الدراسة لديها شعور متقارب بالإجهاد الانفعالي ونقص الشعور بالإنجاز وبالاحتراق النفسي، فما تشعر به المتزوجة من إحباطات وإنهاك ومعاناة وإهمال من قبل متخذي القرار في العمل وضعف في دافعية الإنجاز هو نفسه تقريباً ما تشعر به غير المتزوجة، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة ( إبراهيم القريوتي، فريد الخطيب، 2006 ) التي أشارت في نتائجها إلى عدم وجود فروق بين المتزوجين وغير المتزوجين في الاحتراق النفسي .

6- السؤال الخامس / هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في الاحتراق النفسي لدى معلمات مرحلة التعليم الأساسي بمدينة سبها تعزى لمتغير الخبرة ( أقل من 10 سنوات ، ومن 10 إلى 20 سنة، وأكثر من 20 سنة ) ؟

للإجابة عن هذا السؤال تم استخدام تحليل التباين البسيط « ف « وكان ذلك وفق الجدول التالي :

**جدول رقم ( 11 ) يبين اختبار « ف « للتعرف على الفروق بين الخبرات المختلفة للمعلمات في مستوى الاحتراق النفسي .**

| البعد | الخبرة بالسنوات | حجم العينة | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | ف | مستوى الدلالة | الاستنتاج |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| الإجهاد الانفعالي | أقل من 10 | 86 | 22.78 | 5.87 | 0.54 | 0.58 | غير دالة |
| | 10 - 20 | 65 | 23.54 | 7.12 | | | |
| | 20 فما فوق | 67 | 23.83 | 6.66 | | | |
| تبلد المشاعر | أقل من 10 | 86 | 10.90 | 3.79 | 1.77 | 0.85 | غير دالة |
| | 10 - 20 | 65 | 11.20 | 3.22 | | | |
| | 20 فما فوق | 67 | 11.15 | 3.44 | | | |
| نقص الشعور بالإنجاز | أقل من 10 | 86 | 14.29 | 4.88 | 3.49 | 0.03 | دالة |
| | 10 - 20 | 65 | 14.20 | 5.76 | | | |
| | أكثر من20 | 67 | 12.34 | 3.99 | | | |
| الكلي | أقل من 10 | 86 | 47.97 | 9.19 | 0.46 | 0.64 | غير دالة |
| | 10 - 20 | 65 | 48.94 | 11.32 | | | |
| | 20 فما فوق | 67 | 47.33 | 8.78 | | | |

يتضح من الجدول السابق أنه توجد فروق بين الخبرات المختلفة من المعلمات على بعد نقص الشعور بالإنجاز حيث قيمة « ف « 3.49 وبمستوى دلالة 0.03 وللتحقق أين توجد هذه الفروق فقد تم استخدام الاختبار البعدي LSD حيث أشارت نتائجه إلى أن المعلمات ممن خبرتهن ( أقل من 10 سنوات، ومن 10 – 20 سنة ) هن أكثر شعوراً بنقص الإنجاز من المعلمات اللاتي خبرتهن 20 سنة فما فوق ، وقد يرجع ذلك إلى أن المعلمات ذوات الخبرة الأقل درجة ممارستهن للمهنة أقل، كما أنه قد يفتقرن إلى الشعور بالثقة في النفس والرضا عن العمل ونقض في الكفاءة التدريسية مقارنة بالمعلمات ذوات الخبرة الأطول في مجال التدريس كل ذلك نتيجة عهدهن الحديث بالتدريس وتعاملهن مع تلاميذ ومعلمات وإدارة مدرسية لم يتعودن عليها في السابق .

أما على أبعاد الإجهاد الانفعالي وتبلد المشاعر والمقياس ككل فإن قيم « ف « على التوالي 1.8، 0.44، 0.37 وبمستوى دلالة 0.16، 0.65، 0.69 وجميعها غير دال أي لا توجد فروق بين الخبرات المختلفة من المعلمات فما تشعر به المعلمات ذوات الخبرة (أقل من 10 سنوات، 10 – 20 سنة، ومن 20 سنة فما فوق ) من إجهاد انفعالي وتبلد للمشاعر ونقص الشعور بالإنجاز متقارب إلى حد كبير، وبالتالي المشاكل التي تعانيها الفئات الثلاث قد تكون متقاربة والنتيجة احتراق نفسي متقارب، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة ( أبوبكر دياب، عقيل بن ساسي، 2012 ) التي أشارت في نتائجها إلى عدم وجود فروق بين المستويات المختلفة من الخبرة، كما تتفق مع دراسة ( نافز بقيعي، 2011 ) التي أشارت نتائجها إلى عدم وجود فروق بين الخبرات المختلفة من المعلمين، وكذلك الحال بالنسبة لدراسة ( محمد الخطيب، 2007 ) فنتائجها تدل على عدم وجود فروق بين المستويات المختلفة من الخبرة .

في حين تخالف هذه النتيجة دراسة ( سليمان الحاتمي، 2014 ) التي تشير في نتائجها إلى وجود فروق بين الخبرات المختلفة من المعلمين وهذه الفروق تؤكد على أن عينة الدراسة ممن خبرتهم 10 سنوات يعانون من مظاهر الاحتراق النفسي اكثر مما يعانونه من خبرتهم ( 1 -5، و 6 – 10 )، كما تخالف دراسة ( صلاح مراد، أنور عبدالغفار، 1991 ) التي اشارت نتائجها إلى أن اصحاب الخبرة الأقل هم أكثر إنهاكاً نفسياً من أصحاب الخبرات الأكثر .

**التوصيات:**

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج الدراسة فإن الباحث يوصي بالآتي :

1- تشير نتائج الدراسة إلى أن المعلمات لديهن مستوى معتدل من الاحتراق النفسي وعلى هذا الأساس يتوجب إجراء المزيد من الدراسات للتعرف على الأسباب المؤدية لذلك .

2- إجراء دراسات حول الموضوع نفسه ذات متغيرات مختلفة عن متغيرات الدراسة

الحالية مثل : المستوى الاقتصادي، العمر، المؤهل ( مؤهل تربوياً، غير مؤهل )، المنطقة التعليمية .

3- إجراء مزيد من الدراسات تتعلق بالاحتراق النفسي على مراحل تعليمية أخرى مثل التعليم المتوسط والعالي .

4- توفير الشروط اللازمة للبيئة المدرسية الفاعلة من قاعات دراسية نموذجية إلى الوسائل التعليمية المتطورة وغيرها من معينات التدريس، إضافة إلى خلق جو مدرسي اجتماعي تسوده العلاقات الإنسانية الإيجابية بين الهيئة التدريسية .

5- إعداد برنامج تدريبي للمعلمات هدفه خفض مستوى الاحتراق النفسي لديهن لا سيما معلمات العلوم التطبيقية وذوات الخبرة القصيرة في مجال التعليم .

6- يقع على عاتق المسؤولين وإدارة المدرسة العبء الأكبر للحد من مسببات الاحتراق النفسي لدى المعلمات .

7- وضع خطط وقائية للحد من مظاهر الاحتراق النفسي لدى المعلمات .

**المقترحات :**

يمكن إجراء بحوث مستقبلية حول الآتي :

1- الاحتراق النفسي وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى معلمات مرحلة التعليم الأساسي .

2- مدى فاعلية برنامج إرشادي نفسي تربوي في خفض مستوى الاحتراق النفسي لدى عينة من معلمي مرحلة التعليم الأساسي .

3- الاحتراق النفسي وعلاقته بالكفاءة المهنية لدى معلمي مرحلة التعليم الثانوي .

4- الاحتراق النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات الديموغرافية لدى عضو هيئة التدريس الجامعي .

5- العوامل المؤدية للاحتراق النفسي من وجهة نظر المعلمين .

6- الضغوط المؤدية للاحتراق النفسي لدى معلمي مرحلة التعليم المتوسط .

**المراجع**

1- عبدالسلام الشيباني خليفة « المعلم بين الإعداد والتدريب وتحديات العولمة »، ( الزاوية، ليبيا، المؤتمر العلمي الأول بكلية التربية، جامعة الزاوية، تحت شعار « كلية التربية وآفاق المستقبل 23 – 24 ابريل »، ( 2014 )، ص ص : 141 – 161 .

2- عبدالمنعم أحمد الدرديري « الكفاءة الذاتية لدى معلمي الرياضيات وعلاقتها باتجاهاتهم نحو مهنة التدريس وبعض المتغيرات النفسية لدى تلاميذهم ( دراسة تقويمية في البيئة السعودية ) »، ( القاهرة : دراسات معاصرة في علم النفس المعرفي ) الجزء الثاني، عالم الكتاب ( 2004 )، ص ص : 207 – 269 .

3- خليفة الرماح أبوشيبة « معايير وخصائص معلم الرياضيات الناجح »، ( الزاوية، ليبيا، المؤتمر

العلمي الأول، جامعة الزاوية، تحت شعار « من اجل بناء إنسان أمثل، 15 – 16 ديسمبر»، المجلد 2 ( 2013 )، ص ص : 284 – 295 .

4- مفتاح صالح مطر « الصحة النفسية للمعلم وعلاقتها بأدائه وتحصيل الطلاب في مرحلة التعليم الثانوي بشعبية مرزق «، ( سبها، ليبيا ، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة سبها )، ( 2014 ) ص : 35 .

5- فادية احميد محرز « الانهاك النفسي وعلاقته بالتوافق الزواجي لدى العاملين بقطاع المصارف بمدينة سبها « ( سبها، ليبيا : رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة سبها )، ( 2014 )، ص ص 13 – 14 .

6- صلاح أحمد مراد، أنور فتحي عبدالغفار « الإنهاك النفسي وعلاقته بالجنس والتخصص والخبرة التدريسية لمعلمي المرحلة الإعدادية «، ( المنصورة : مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة )، المجلد 2، العدد 15 ( 1991 )، 339 – 377 .

7- بوفرة مختار « الاحتراق النفسي وعلاقته بالرضا الوظيفي لدى مدرسي التعليم الابتدائي « ( الجزائر : رسالة ماجستير، جامعة وهران )، ( 2012 )، ص ص : 26 – 27 .

8- هدى الخلايلة وآخرون « الاحتراق النفسي للمعلمين وعلاقته بالثقة البينمنظمية السائدة في مدارس محافظة الزرقاء من وجهة نظر المعلمين والمعلمات «، ( الأردن : المجلة الأردنية في العلوم التربوية )، مجلد 8، العدد 3 ( 2012 )، ص ص : 243 – 254 .

9- عبدالله سمعي السبيعي « الاحتراق النفسي وعلاقته بالرضا الوظيفي لدى معلمي التربية الخاصة بمدينة الرياض «، ( الرياض : رسالة ماجستير، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية )، ( 2014 )، ص : 10.

www.nauss.edu.sa/ar/DigitailLrary/scientifc theses/Documents 7 /7/ 2016

10- سعيد الظفري، إبراهيم القريوتي « الاحتراق النفسي لدى معلمات التلاميذ ذوي صعوبات التعلم في سلطنة عمان «، ( الأردن : المجلة الأردنية في العلوم التربوية )، المجلد 6، العدد 3 (2010 )، ص ص : 175 – 190 .

11- محمود جمال السلخي « مستويات الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الإسلامية العاملين في المدارس الخاصة في مدينة عمان في ضوء بعض المتغيرات «، ( الأردن : دراسات العلوم التربوية، الجامعة الأردنية )، مجلد 40، ملحق 4 ( 2013 ) ص ص : 1207 – 1229 .

12- جمعة سيد يوسف « إدارة الضغوط «، ( القاهرة : مركز تطوير الدراسات العليا والبحوث في العلوم الهندسية، جامعة القاهرة ) ،( 2007 )، ص 31 .

www.capcu.com 5 / 7 /2016

13- ثائر داود سلمان، سناء مجيد محمد « علاقة الاحتراق النفسي ببعض السمات الشخصية وأساليب مواجهة المشكلات لدى معلمي التربية الرياضية «، ( الجزائر : مجلة علوم الرياضة، جامعة ديالى )، المجلد 6، العدد 3 ( 2014 )، ص ص : 1 – 35 .

14- خولة يحيى، رنا نجيب حامد « مصادر الاحتراق النفسي لدى معلمي الطلبة المعوقين عقلياً في اليمن « ( اليمن : مجلة مركز البحوث التربوية، جامعة قطر ) السنة 10، العدد 20 (2001 )، ص ص : 97 – 124 .

15- ختام علي الضمور « الاحتراق النفسي لدى الأم العاملة وأثره في طريقة تعامل الأم مع الأبناء من وجهة نظر الأمهات العاملات في محافظة الكرك «، ( الأردن : رسالة ماجستير، جامعة مؤته)، ( 2008 )، ص : 10 .

Library.medu.edu 6 /7/ 2016

16- فادية احميد محرز ، مرجع سابق، ( 2014 )، ص 23 .

17- ختام علي الضمور ، مرجع سابق، ص ص : 13 – 14 .

18- سليمان بن علي راشد الحاتمي « الاحتراق النفسي وعلاقته بأساليب مواجهة المشكلات لدى المعلمين العمانيين في محافظة الظاهرة بسلطنة عمان «، ( عمان : رسالة ماجستير، جامعة نزوى )، ( 2014 )، ص : 13 .

19- قصي عبداللطيف، محمد جواد كاظم « الاحتراق النفسي لدى مدرسي العلوم الاجتماعية في المدارس «، ( العراق، مجلة كلية التربية الأساسية، جامعة بابل )، العدد 52 ( 2007 )، ص ص: 337 – 360 .

20- بوفرة مختار، مرجع سابق، ص ص : 26 – 27 .

21- محمود جمال السلخي ، مرجع سابق، ص ص : 1207 – 1229 .

22- نشوة كرم دردير « الاحتراق النفسي للمعلمين ذوي النمط ( أ، ب) وعلاقته بأساليب مواجهة المشكلات «، ( مصر : رسالة ماجستير، جامعة الفيوم )، ( 2007 ) .

www.gulfkids.com 6 / 20 /2016

23- ثائر داود سلمان، سناء مجيد محمد ، مرجع سابق، ص ص : 1 – 35 .

24- سليمان بن علي راشد الحاتمي ، مرجع سابق، ص : 13 .

25- محمد يحيي الثقفي « الاحتراق النفسي وعلاقته الذكاء الروحي ومفهوم الذات لدى عينة من معلمي ومعلمات المرحلة الابتدائية بمحافظة الطائف «، ( السعودية : رسالة ماجستير، جامعة الملك عبدالعزيز )، ( 2013 ) .

www.Kau.edu.sa 132017/2/

26- حلا نعناع « الاحتراق النفسي لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي في مدارس الدمج بين الطلبة ذوي الحاجات الخاصة والطلبة العاديين «، ( دمشق : رسالة ماجستير، جامعة دمشق )، ( 2013 )، ص ص : 509 – 510 .

www.damasus.University.edu 5201/7/

27- إيتان « محمد زين « محمود هياجنه « الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الرياضية في مدارس وكالة الغوث الدولية في عمان «، ( عمان : رسالة ماجستير ، الجامعة الأردنية )، ( 2012 ) .

Thesis . ju . edu .jo 2\7 / 2016

28 – أبوبكر ديابي، عقيل بن ساسي « مقارنة مستوى الاحتراق النفسي عند كل من معلمي المرحلة الابتدائية وأساتذة التعليم المتوسط والتعليم الثانوي، دراسة ميدانية بمدينة ورقلة « ( الجزائر : مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة ورقلة )، العدد 9 ( 2012 )، ص ص : 85 – 99 .

29- بوفرة مختار، مرجع سابق، ص ص : 26 – 27 .

30- عبدالله محمد عبدالنبي « برنامج إرشادي لتحسين مستوى الصلابة النفسية لدى المعلمين ( المحترقين نفسياً ) «، ( القاهرة : رسالة ماجستير، جامعة القاهرة، معهد الدراسات التربوية )، ( 2012 ) .

31- هدى الخلايلة وآخرون ، مرجع سابق، ص ص : 243 – 254 .

32- نافز بقيعي « الذكاء الانفعالي وعلاقته بأنماط الشخصية والاحتراق النفسي لدى معلمي الصفوف الثلاثة الأولى « ( فلسطين : مجلة جامعة النجاح للأبحاث « العلوم الانسانية « )، مجلد، 25، العدد 1 ( 2011 )، ص ص : 49 – 82 .

33- جواد محمد سعدي السيخ « الاحتراق النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات الديموغرافية لدى المعلمين «، ( فلسطين : المركز القومي للبحوث، جامعة فلسطين )، 2008، ص ص : 1 – 20 .

www.u.cas.ps 5 /2 /2016

34- محمد جواد الخطيب « الاحتراق النفسي وعلاقته بمرونة الأنا لدى المعلمين الفلسطينيين بمحافظة غزة «، ( غزة : المؤتمر التربوي الثالث، الجودة في التعليم الفلسطيني « مدخل التميز «، الجامعة الاسلامية، 30 -31 أكتوبر )، ( 2007 ) .

35- نشوة كرم دردير ، مرجع سابق .

www.gulfkids.com 20/ 6 /2016

36- إبراهيم أمين القريوتي، فريد مصطفى الخطيب « الاحتراق النفسي لدى عينة من معلمي الطلاب العاديين وذوي الاحتياجات الخاصة بالأردن «، ( الإمارات العربية : مجلة كلية التربية، جامعة الإمارات العربية المتحدة )، السنة 21، العدد 23 ( 2006 )، ص ص : 131 – 154 .

37- عبدالله عثمان عبدالله أحمد « الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالاحتراق النفسي لدى معلمي مدينة تعز « ( اليمن : رسالة ماجستير، جامعة صنعاء )، ( 2004 ) .

38- فهد بن سعيد بن علي الحراصي « الاحتراق النفسي لدى المعلمين وبعض العوامل المحددة له بمدارس العليم العام الأساسي بسلطنة عمان « ( عُمان : رسالة ماجستير، جامعة السلطان قابوس )، ( 2001 )

39- صلاح أحمد مراد، أنور فتحي عبدالغفار، مرجع سابق، ص ص 339 – 377 .

40- رامي طشطوش وآخرون « ظاهرة الاحتراق النفسي والرضا الوظيفي والعلاقة بينهما لدى معلمي غرف المصادر في الاردن «، ( الأردن : مجلة جامعة النجاح للأبحاث ، العلوم الإنسانية )، المجلد 27، العدد 8 ( 2013 )، ص ص : 1727 – 1762 .