



جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا
كلية الدراسات العليا
كلية التربية – قسم علم النفس

الاحترق النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات الديمغرافية لدى
معلمات رياض الأطفال بمحلية أم درمان وسط
Burnout and its's relationship with
some varaibales to the kindegarten
teachers – Omdurman Wast Locality

بحث تكميلي مقدم لنيل درجة الماجستير في تخصص إرشاد نفسي وتربوي

إشراف
الدكتورة. بخيتة محمد زين

إعداد الطالبة
تيسير خالد عبد الباقي

1436هـ - 2014م

الآية

(وَقُلْ اَعْمَلُوا فَسَيَرَى اللّٰهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ
وَالْمُؤْمِنُونَ وَسَتُرَدُّونَ اِلٰى عَالَمِ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ
فَيُنَبِّئُكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ. (١٠٥)

التوبة ، الآية (105)

الإهداء

إليكم ...

وأنتم في عليائكم تهفون وترنون إلينا لترونا
نجمة مضاءة ، ، ها نحن قد أكملنا لكم بضع حريفات
في محيط العلم ونستبق القلم لنشدو ما تبقى من حروف
أمي الحبيبة ...

أيها القابعين على أولى بشائر حصولنا
لكم العمل الذي لولاكم ما كنا وما كان
روح أبي الغالي ...

إلى أخواني وأخواتي
إلى كل باحث يبحث عن الحقيقة والمعرفة

شكر وتقدير

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات، الحمد لله الذي جعلنا مسلمين والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء وخاتم المرسلين وعلى آله وصحبه ومن اتبع هداه إلى يوم الدين.
الشكر كل الشكر موصول إلى:

الدكتورة بخيطة محمد زين، التي أشرفت على هذه الرسالة بكل تجرد ونكران ذات مستقطعة من وقتها الثمين لتجود علي بكل ما لديها من معلومات أعانتني في هذه الدراسة.

كما أتقدم بالشكر الجزيل لكل المشرفات برياض الأطفال النموذجية والشعبية بمحلية أمدرمان على السماح لي بإجراء الدراسة الميدانية برياضهم.

والشكر الكثير والوفير لأفراد أسرتي جميعهم لتشجيعهم الدائم وصبرهم معي في إخراج هذه الرسالة بثوبها اللائق، والشكر موصول لصديقاتي.

لكل من حمل القلم ليعلم ويتعلم.

لكل باحث عن الحقيقة

لكم شكري

المستخلص

يهدف هذا البحث إلى معرفة السمة العامة للاحتراق النفسي لدى معلمات رياض الأطفال بمدينة أمدرمان، معرفة دلالة الفروق في مستوى الاحتراق النفسي التي تعزى لمتغير نوع الروضة (نموذجية/شعبية)، معرفة درجة العلاقة بين مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمات رياض الأطفال ومتغيرات المؤهل الأكاديمي وسنوات الخبرة. بلغ حجم العينة المختارة نسبة (26.7%) من المجتمع أي (60) معلمة من رياض الأطفال الشعبية والنموذجية. اشتملت أدوات الدراسة استمارة البيانات الأساسية، بالإضافة إلى مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي. وكانت أهم النتائج التي توصلت إليها الباحثة أهمها:

أن السمة العامة للاحتراق النفسي تتميز بالانخفاض لدى معلمات رياض الأطفال بمدينة أمدرمان، عدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي بجميع أبعاده وعلى الدرجة الكلية للمقياس، وهي عدم وجود علاقة ارتباطية دالة بين الاحتراق النفسي لدى معلمات رياض الأطفال الشعبية والنموذجية ومتغيري المؤهل الأكاديمي وسنوات الخبرة. ومن أهم توصيات الدراسة الاهتمام بمعلمة الروضة من جميع الجوانب المحيطة بها لان إحساسها بالاهتمام والمساندة يقلل من الاحتراق النفسي لديها.

المستخلص باللغة الإنجليزية

This study aims to know the general feature of psychological burnout among kindergarten teachers in Omdurman locality, the differences in the levels of psychological burnout due to type of kindergarten (ideal/public), the degree of relationship between psychological burnout and the variables of academic qualification and years of experiences. The study sample included (26.7%) of the total population of teachers (60) teachers selected from local and ideal kindergartens in the area. The study tools included basic information form and Maslach Scale of Burnout. The researcher revealed that the general feature of psychological burnout among kindergarten teachers in Omdurman locality tend to be low, there are no significant differences in burnout due to type of kindergarten and no significant correlation was found between the level of burnout and academic qualification and years of experience of the kindergarten teachers. The study highly recommends putting of more interest on the kindergarten teachers from all her aspects because her feeling with support and interest minimizes burnout.

فهرس المحتويات

الصفحات	الموضوع
	الآية
أ	الإهداء
ب	الشكر والعرفان
ج	المستخلص
د	المستخلص باللغة الإنجليزية Abstract
هـ	فهرس المحتويات
ح	فهرس الجداول
الفصل الأول الإطار العام للبحث	
2-1	المقدمة
3-2	مشكلة البحث
4-3	أهمية البحث
4	أهداف البحث
5-4	فرضيات البحث
5	حدود البحث
6-5	مصطلحات البحث
الفصل الثاني الإطار النظري والدراسات السابقة	
19-7	المبحث الأول: الاحتراق النفسي
29-20	المبحث الثاني: معلمات رياض الأطفال
39-30	المبحث الثالث: الدراسات السابقة

الفصل الثالث	
منهج وإجراءات البحث	
40	مقدمة
40	ولاً : منهج الدراسة
41-40	ثانياً: مجتمع الدراسة
43-41	ثالثاً: عينة الدراسة
47-43	رابعاً: أدوات الدراسة
48-47	خامساً: الخصائص القياسية لمقياس ماسلاش للاحتراق النفسي
49-48	سادساً: إجراءات الدراسة الميدانية
49	سابعاً: أساليب المعالجات الإحصائية
الفصل الرابع	
عرض النتائج ومناقشتها	
52-50	ولاً : نتيجة ومناقشة الفرض الأول
54-53	ثانياً: نتيجة ومناقشة الفرض الثاني
56-55	ثالثاً: نتيجة ومناقشة الفرض الثالث
58-57	رابعاً: نتيجة ومناقشة الفرض الرابع
الفصل الخامس	
الخاتمة	
59	الخاتمة
60-59	التوصيات
60	المقترحات
66-61	المراجع
69-67	الملاحق

فهرس الجداول

الصفحة	الجدول
41	جدول رقم (1) يوضح مجتمع العينة الأصلي
42	جدول رقم (2) يوضح عينة البحث لرياض محلية أم درمان (شعبي/نموذجي) في مرحلة توزيع أدوات البحث
42	جدول رقم (3) يوضح توزيع معلمات رياض الأطفال حسب نوع الروضة
43	جدول رقم (4) يوضح توزيع معلمات رياض الأطفال حسب المؤهل الأكاديمي
43	جدول رقم (5) يوضح توزيع معلمات رياض الأطفال حسب سنوات الخبرة
46	جدول رقم (6) يوضح تعديل عبارات المقياس حسب توجيه المحكمين
47	جدول (7) يوضح معامل الارتباط لبيرسون بين درجات البنود والدرجة الكلية لمقياس ماسلاش للاحتراق النفسي
48	جدول رقم (8) يوضح معامل الثبات لمقياس الاحتراق النفسي وفقاً لطريقة ألفا كرونباخ
50	جدول رقم (9) نتيجة اختبار (ت) لعينة واحدة لتوضيح دلالة مستوى الصحة النفسية لدى معلمات رياض الأطفال بمحلية أم درمان
53	جدول رقم (10) يوضح نتيجة اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين لمعرفة الفروق في مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمات رياض الأطفال والتي تعزى لمتغير نوع الروضة (نموذجية/شعبية)
55	جدول رقم (11) يوضح معامل ارتباط بيرسون لمعرفة العلاقة الارتباطية بين مستوى الاحتراق النفسي ومتغير المؤهل الأكاديمي لدى معلمات رياض الأطفال بمحلية أم درمان
57	جدول رقم (12) يوضح معامل ارتباط بيرسون لمعرفة العلاقة الارتباطية بين مستوى الاحتراق النفسي ومتغير سنوات الخبرة لدى معلمات رياض الأطفال بمحلية أم درمان

الفصل الأول الإطار العام للدراسة

الفصل الأول الإطار العام للدراسة

المقدمة

تلعب المشرفة دوراً كبيراً في توجيه الأطفال وإكسابهم المعارف والخبرات أثناء وجودهم في الروضة، فهي تلعب دور الأم البديلة للطفل، محققة أهداف رياض الأطفال في الرعاية الشاملة السليمة لنمو الطفل. يرى علي خضر (2008م: 45) أن اختيار مشرفة الروضة حتى تقوم بهذا الدور، لا بد أن يتم اختيارها على مستوى دقيق من حيث المؤهلات الأكاديمية والمأمها بأصول التعامل مع الأطفال وفنون ومهارات التدريب المختلفة. وتشير سوزان أيزكس (1995م: 7) إلى أن دور المشرفة في رياض الأطفال لا يقتصر على التدريس وتلقي المعلومات، بل لها دوراً مهماً لكونها بديلة للأم، تتعامل مع من تركوا منازلهم وأمهاتهم لفترة من الوقت أثناء اليوم، وتوجهوا إلى بيئة ومحيط غير مألوف لديهم.

إن الضغوط النفسية كما يرى بعض الباحثين بشكل عام تعتبر سمة من سمات الحياة فهي في بعض مستوياتها قد تكون مطلوبة، إن لم تكن ضرورية وذلك لتحفيز الفرد ودفعه إلى الانجاز وتحقيق النجاح غير أن الضغوط النفسية الزائدة عن الحد المناسب في مجال عمل مشرفة رياض الأطفال قد تقضي إلى مشاكل يصعب حلها لما لها من آثار سلبية على الصحة العقلية والبدنية. قد يؤدي إلى تفاقم الوضع وحدث حالات الاحتراق النفسي ومن هذا المنطلق فإن الاحتراق النفسي ينظر إليه باعتباره المحصل النهائي للضغوط النفسية (البتال, 1999م: 11). والاحتراق النفسي يعني خبرة نفسية سلبية داخلية تتضمن المشاعر والاتجاهات والدوافع وتشمل استجابات سلبية وغير ملائمة نحو الغير ونحو الذات ومفهومها وإن الاحتراق يحدث على المستوى الفردي.

من هنا برزت الحاجة إلى تسليط الضوء على موضوع الاحتراق النفسي ومن الذي يحترق، والذي يعد إحدى نتائج الأزمات النفسية الخطيرة على الكوادر البشرية العاملة في مؤسسات التعليم بشكل عام، والتي تؤثر سلباً في الجانب الاجتماعي، الصحي، النفسي للأفراد الذين يعانون منها، والذين يفترض فيهم القيام بعملهم بطرائق

تتسم بالفاعلية، كما وإن ذلك يؤثر سلباً على أهم ما هو موجود في العملية التعليمية وجوهرها إلا وهو التفاعل بين المعلم والتلميذ ذلك التفاعل الذي لن يكون مجدياً سواء في نقل المعلومة أو تفسيرها أو نجاح عملية الأتصال بشكل عام (الجمالي، 2003م: 25).

تتداخل ظاهرة الاحتراق النفسي للمعلم مع ظواهر أخرى متشابكة ومنها اتجاهات المعلم نحو المهنة، الرضا الوظيفي، كفايات المعلم، التفاعل الاجتماعي، السلطة المدرسية، وربما يعد اتجاه المعلم نحو المهنة Educational attitudes هو المحدد الأساسي لمدى تحمله للمهنة وضغوطها النفسية والجسمية وبالتالي للاحتراق النفسي الذي يواجهه، وثمة اتفاق أن كلمة السر لنجاح المعلم في عمله هي اتجاهاته الإيجابية نحو مهنته، لأن هذه الاتجاهات هي القاعدة التي ينبنى عليها معظم النشاطات التربوية (Chase, 1985). كما أن الاتجاهات نحو مهنته التدريسية هي مفتاح التنبؤ بنموذج الجو الاجتماعي الذي سوف يؤكد المعلم في حجرة الدراسة ، وأن الاتجاهات الإيجابية هي ركيزة معظم النشاطات التربوية (Kitchent, 1980). ومن كل ما جاء كان اهتمام الباحثة بموضوع الاحتراق النفسي لدى معلمات رياض الأطفال.

مشكلة البحث

ومن خلال عمل الباحثة في رياض الأطفال لاحظت أن التوافق المهني للمعلمة يحدد ويؤثر بشكل كبير نوع أدائها ومستوى رضاها عن عملها ومدى نجاحها في ذلك، كما إنه يمثل حداً بين ما يمكن أن يمثل عامل ضغط سلبي يثير الاحتراق النفسي الداخلي لديها، إذا ما كانت غير راضية عن مهنتها كمعلمة رياض أطفال، وبين ما يمكن إن يكون محفزاً لها من أجل الإبداع والتألق في عملها، إن كانت بيئة عملها والظروف المحيطة بها إيجابية. إذاً، تتحصر مشكلة البحث الحالي في السؤال الرئيسي التالي:

ما هو مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمات رياض الأطفال بمدينة أمدرمان وعلاقته بمتغيرات الشخصية وبيئة العمل؟

وينتفع من هذا السؤال الأسئلة التالية:

1- ما هي السمة العامة للاحتراق النفسي لدى معلمات رياض الأطفال بمحلية أمدردمان؟

2- هل توجد فروق في مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمات رياض الأطفال بمحلية أمدردمان تبعاً لمتغير نوع الروضة (نموذجية/شعبية)؟

3- هل توجد علاقة ارتباطية بين مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمات رياض الأطفال بمحلية أمدردمان ومتغير المؤهل الأكاديمي؟

4- هل توجد علاقة ارتباطية بين مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمات رياض الأطفال بمحلية أمدردمان ومتغير سنوات الخبرة؟

أهمية البحث

تتمثل أهمية البحث الحالي في ثلاثة محاور من الجانب النظري والتطبيقي والتأصيلي يمكن تلخيصها بالآتي:

أ- المحور الأول: الجانب النظري

من الجانب النظري يعتبر هذا البحث بمثابة إضافة للتعليم قبل المدرسي، وذلك بما ستعرضه الباحثة من إطار نظري يسهم في حل مشكلات المعلم ويجنبه الضغوط التي تؤدي للاحتراق النفسي وذلك من خلال النظريات التي تفسر الاحتراق النفسي.

ب- المحور الثاني: الجانب التطبيقي

إن للبحث الحالي أهمية عملية تتعلق بما يمكن أن يتوصل إليه من نتائج نتيجة التطبيق الميداني الذي تقوم به الدراسة وأخذها لأراء عينة من مجتمع البحث لمعرفة مدى معاناتهم من الاحتراق النفسي وما يمكن للمؤسسات ذات العلاقة ولاسيما وزارة التربية والتعليم وإدارة التعليم قبل المدرسي تقديمه من أجل ذلك.

إضافة إلى ذلك فإن لهذا البحث أهمية خاصة للباحثة نفسها كون إن الباحثة هي معلمة في إحدى رياض الأطفال بمحلية أم درمان من حيث إن التركيز على دراسة الاحتراق النفسي لدى معلمات رياض الأطفال ومدى أهميته في دراسة الباحثة يجعلها تتعرف بشكل مباشر على تداعيات كبيرة ومواقف خاصة بتعليم أطفال الروضة وقيمها ومدى قوة مواجهتها مما قد تؤثر عليها مهنيًا ونفسيًا

واجتماعياً . لهذا من الطبيعي أن يدفعها هذا إلى شعورها الدائم أن مجتمعها له الفضل عليها في كل مراحل حياتها ورغبة منها إلى الإسهام في أن تقدم الكثير من المعلومات والخصائص المرتبطة بهذه المهنة وتقف على أهم الصعوبات التي تواجه كل معلمة رياض أطفال تمارس مهنتها فيها بأمانة وإخلاص وتسعى لتقديم الأفضل فيها من تقديم مقترحات ووجهات نظر مهمة.

أهداف البحث

- 1- معرفة السمة العامة للاحتراق النفسي لدى معلمات رياض الأطفال بمحلية أمدرمان.
- 2- معرفة دلالة الفروق في مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمات رياض الأطفال بمحلية أمدرمان التي تعزى لمتغير نوع الروضة (نموذجية/شعبية).
- 3- معرفة درجة العلاقة بين مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمات رياض الأطفال بمحلية أمدرمان و متغير المؤهل الأكاديمي.
- 4- التعرف على دلالة العلاقة الارتباطية بين مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمات رياض الأطفال بمحلية أمدرمان و متغير سنوات الخبرة.

فرضيات البحث

- 1- تتميز السمة العامة للاحتراق النفسي لدى معلمات رياض الأطفال بمحلية أمدرمان بالانخفاض.
- 2- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمات رياض الأطفال بمحلية أمدرمان التي تعزى لمتغير نوع الروضة (نموذجية/شعبية).
- 3- لا توجد علاقة ارتباط بين مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمات رياض الأطفال بمحلية أمدرمان تعزى لمتغير المؤهل الأكاديمي.
- 4- لا توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة بين مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمات رياض الأطفال بمحلية أمدرمان و متغير سنوات الخبرة.

حدود البحث

الحدود البشرية: معلمات رياض الأطفال.

الحدود المكانية: رياض الأطفال بمحلية أم درمان بولاية الخرطوم.

الحدود الزمانية: الفترة من يونيو إلى سبتمبر 2014م.

مصطلحات البحث

الاحتراق النفسي

هو حالة من الإعياء النفسي والجسدي تظهر على الفرد بتأثير ضغط العمل الذي يتعرض له وتؤثر في اتجاهاته نحو المهنة التي يعمل فيها بشكل سلبي يمكن تشخيصه بوضوح من خلال سلوكه أثناء العمل وعلاقته مع الآخرين (حامد عمار، 1995).

والتعريف الإجرائي للاحتراق النفسي في هذا البحث هو مجموع الدرجات التي تحرزها الباحثة على مقياس الاحتراق النفسي المعد لأغراض هذا البحث.

رياض الأطفال

أورد بدوي الشفيق (1996م) أن الروضة هي تلك المرحلة التي يمكن للطفل أن يكتسب من خلالها العادات الصالحة والصحيحة والعقلية والاجتماعية إلى جانب اكتسابهم بكثير من المعلومات والخبرات بشكل طبيعي من خلال أنشطة موجهة لتغطية تلك الاحتياجات.

وترى فوزية دياب (1986م) أن الرياض ودور الحضانة هي تلك المؤسسات التربوية التي يلتحق بها الأطفال في سنوات الحضانة أي في السنوات الست الأولى من عمرهم وليحظوا بقدر من الرعاية والتربية الحضانية الصالحة بعض الوقت كل يوم، وتسمى هذه الدور بمدارس الحضانة (Nursing Schools) أو بيوت أطفال (Nursing Homes) أو رياض الأطفال (Kindergartens) أو مراكز رعاية نهائية (Day Care Center).

تربوياً يقصد برياض الأطفال المؤسسات التربوية الاجتماعية التي تعنى بطفل ما قبل المدرسة في سن الثالثة وحتى السادسة، وذلك من الناحية التربوية والصحية وتعمل على تحقيق النمو المتكامل للطفل (بدوي الشفيق 1996م).

إجرائياً يقصد بها المؤسسات التعليمية الخاضعة لإدارة مرحلة التعليم ما قبل المدرسي بمحلية أم درمان والتي تمثل الحدود المكانية لإجراء البحث الحالي.

معلومات رياض الأطفال

هي المعلمة التي تلعب دور الأم البديلة في الروضة، محققة أهداف رياض الأطفال من حيث الرعاية الشاملة والسليمة للطفل (بدوي الشفيق 1996م).
إجرائياً يقصد بمعلومات رياض الأطفال الكوادر التعليمية التي تعمل في رياض الأطفال التابعة لمحلية أم درمان والتي تمثل الحدود البشرية لهذا البحث.

محلية أم درمان

تمثل واحدة من المحليات المكونة لولاية الخرطوم. تقع محلية أم درمان على الضفة الغربية للنيل الأبيض ونهر النيل ، تحدها شمالاً محلية كرري وغرباً محلية أمبدة، وتقع محلية أم درمان بين خطي عرض 14 و 16 درجة شمالاً، و 31 و 32 درجة شرقاً (موقع محلية ولاية الخرطوم، 2014).

الفصل الثاني
الإطار النظري والدراسات
السابقة

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

المبحث الأول

الاحترق النفسي

مقدمة

ستتناول الباحثة في هذا المبحث الاحترق النفسي، من حيث المفهوم والتعريفات والنظريات التي تفسر الاحترق النفسي من قبل علماء النفسي وأسبابه ومصادره، والاحترق النفسي في مهنة التدريس وخاصة رياض الأطفال.

تعريف الاحترق النفسي

تتناول الباحثة تعريف الاحترق النفسي من الجوانب الآتية:

أولاً : لغوياً

تشير المعاجم اللغوية العربية إلى أن الاحترق النفسي نوع من الضغوط المهنية، والضغوط أصلها ضغط بمعنى الضيق والإكراه على فعل شيء (عسكر، 2000: 25).

ثانياً في اصطلاح علم النفس

وردت تعاريف كثيرة لمصطلح الاحترق النفسي في الأبحاث والدراسات التي تناولت هذه الظاهرة ولكن بالرغم ماهية الاختلاف بين هذه التعريفات إلا أن هناك نقاطاً تجمع عليها معظم الباحثين وهي أن الاحترق النفسي عبارة عن: خبرة نفسية سلبية داخلية تتضمن المشاعر والاتجاهات والدوافع وتشمل استجابات سلبية وغير ملائمة نحو الغير ونحو الذات ومفهومها وان الاحترق يحدث على المستوى الفردي. وسوف نستعرض في هذا الجزء التعاريف الشائعة الاستخدام للاحترق النفسي (عمار، 1995: 33).

يعد فرويد نبرجر (1975) Freudenberger المذكور في محمد (2011): 23 أول من استخدم هذا المصطلح (الاحترق النفسي) في أوائل السبعينات للإشارة إلى الاستجابات الجسمية والانفعالية لضغوط العمل لدى العاملين في المهن الإنسانية الذين يرهقون أنفسهم في السعي لتحقيق أهداف صعبة والتي تخص

مساعدة الآخرين، والاحتراق النفسي عبارة عن ظاهرة إرهاق مستمر، فالإرهاق المؤقت يكون نتيجة بذل جهد مكثف حيث ينتقل بعد راحة إلى عدم الراحة، ويعرف (Pines and Aronson,1981)الاحتراق على أنه : "حالة للعقل تعذب وتبتلي الأشخاص الذين يعملون مع أشخاص آخرين".

أشارت ماسلاش (Maslach ,1982) إلى أن الاحتراق النفسي يعرف بأنه : "متلازمة أو مجموعة أعراض الإجهاد العصبي واستنفاد الطاقة الانفعالية ، والتجرد عن الخواص الشخصية ، والإحساس بعدم الرضا عن الإنجاز الشخصي في المجال المهني ، وهي مجموعة أعراض يمكن أن تحدث لدى الأشخاص الذين يؤدون نوعاً من الأعمال التي تقتضي التعامل المباشر مع الناس (البتال، 2000).

ويعرفه (عودة، 1998) أن حالة من الإعياء النفسي والجسدي تظهر على الفرد بتأثير ضغط العمل الذي يتعرض له وتؤثر في اتجاهاته نحو المهنة التي يعمل فيها بشكل سلبي يمكن تشخيصه بوضوح من خلال سلوكه أثناء العمل وعلاقته مع الآخرين .

أما ماكبرايد (Mcbride) المذكور في آل مشرف (2002) فيعرف الأحتراق النفسي بأنه : "استنزاف جسمي وانفعالي بشكل كامل ؛ بسبب الضغط الزائد عن الحد ، وينتج عنه عدم التوازن بين المتطلبات والقدرات ، بحيث يشعر الفرد أنه غير قادر على التكامل مع أي ضغط إضافي في الوقت الحالي مما يؤدي للاحتراق النفسي. (آل مشرف، 2002).

يذكر (البدوي، 2000) أن الاحتراق النفسي عبارة عن ظاهرة نفسية يتعرض لها المهنيون نتيجة عدم قدرتهم على التكيف مع ضغوط العمل مما يؤدي إلى شعورهم بعدم القدرة على حل المشكلات ، وبالتالي فقدان الاهتمام بالعمل والشعور بالتوتر النفسي أثناء أدائه .

ويعتبر ديدريك وراسكي (Dedrick and Raschke , 1990) بأن الاحتراق النفسي حالة يعاني فيها المعلم من برود العاطفة وانعدام الود اتجاه الطلاب ، والشعور مراراً وتكراراً باستنفاد الطاقة الانفعالية أو البدنية ، وعدم القدرة على امتصاص آثار المحبطات والمثبطات . (المذكور في البتال ، 2000) .

يشير (رمضان، 1999) المذكور في محمد (2011) إلى أن الاحتراق النفسي : "هو تلك الأعراض من الإجهاد النفسي والجسمي التي تسببها ضغوط العمل على الفرد وبالتالي تكون نظرة سلبية اتجاه المهنة بحيث يمكن ملاحظتها بوضوح . ويعرف (عسكر وآخرون) بأنه : التغيرات السلبية في الاتجاهات بالسلوك الخاصة بالفرد كرد فعل لضغوط العمل ، ومن أهم مظاهره أداء العمل بطريقة روتينية ومقاومة التغيير ونقص الدافعية وفقدان الابتكار (نجيب، 2001).

مفهوم الاحتراق النفسي

يعتبر الاحتراق من المصطلحات النفسية التي ظهرت في بداية السبعينات وخاصة في مجال ضغوط العمل ، ثم أصبح الآن من المصطلحات الأكثر شيوعا في مجالات عديدة منها الرياضة.

ويشير "أسامة راتب" (1997) أن ظاهرة الاحتراق نشأت مبكرا منذ السبعينات في مجال ضغوط العمل فان انتشار هذه الظاهرة في مجالات مختلفة ومنها التدريس يعتبر حديثا نسبيا، وعلى ضوء ذلك يلاحظ أن عدد البحوث التي أجريت عن الاحتراق في التدريس تعتبر محدودة وخاصة الاحتراق النفسي عند معلمات رياض الأطفال.

ونشا ظهور مصطلح الاحتراق النفسي في المراجع العلمية كان بارتباطه (بضغط العمل) وكان يعرف على أنه حالة من الإنهاك العقلي والانفعالي والبدني الناجم عن الحب الشديد والإخلاص والتفاني المستمرين في أداء العمل ولكن دون تحقيق الفائدة المرجوة أو دون تحقيق عائد يذكر (علاوي ، 1997 : 120) .

ويرى "أسامة راتب" (2001) نقلا عن كل من "فرندنبرج" (1980) و"ماسلاش" (1982) أن الاحتراق بمثابة حالة إنهاك للنواحي البدنية والذهنية التي تؤدي إلى مفهوم سلبي للشخص نحو نفسه أو ذاته ، إضافة إلى تكوين اتجاهات سلبية نحو العمل والحياة والناس والآخرين ، فضلا عن افتقاد المثالية والشعور بالغضب .

ويشير "محمد عبد العاطي" (1998) نقلا عن "سميث" تعريفا للاحتراق النفسي بأنه استجابة تتميز بالإنهاك الذهني والانفعالي يظهر نتيجة تكرار جهد كبير غير

فعال لمواجهة متطلبات التدريب والمنافسة ، كما يضيف "سميث" أن السمة الأساسية للاحتراق هي انسحاب نفسي وعاطفي وبدني من نشاط ممتعا في الماضي . وأصبح مفهوم الاحتراق النفسي شائع الاستخدام في العقدين الأخيرين من القرن العشرين وذلك لوصف الحالة النفسية للمهنيين الذين يعملون في مجال الخدمة الاجتماعية والإنسانية ويقضون وقتا متواصلًا في العمل المجهد مع مرشديهم أو تلاميذهم .

وبصورة عامة يشير هذا المفهوم إلى التغيرات السلبية في العلاقات والاتجاهات من الجانب المهني خاصة في مجال العمل بسبب ما يتعرض له من ضغوط العمل سواء في مجال عمله أو خارجه وبعبارة أدق فإن الاحتراق النفسي هو (الاستنزاف أو الاستنزاف البدني والانفعالي) (Truch 1986) المذكور في محمد (2011). وعرف باينز وأورنسون (1981، Pines and Aronson) الاحتراق النفسي بأنه حاله ذهنية تؤثر في المهني الذي يعمل مع الأشخاص الآخرين والذي يعطي أكثر مما يحصل عليه من زملائه وأصدقائه والعملاء . ويتفق كل من بيك وجاجيلوا (1983، Beck and Gargoyle) في تعريفهم للاحتراق النفسي على أنه حاله من الإنهاك الانفعالي والعاطفي والجسدي والذهني الناتج عن الضغط الزائد على طاقة وقوة المعلم . ومن الباحثين المحدثين في مجال الاحتراق النفسي كل من جولد وروث (Gold and Roth ,1994) وقد عرفا الاحتراق النفسي بأنه حالة تتسبب عن شعور الفرد بأن احتياجاته لم تلبى وتوقعاته لم تتحقق ويتصف بتطور خيبة الأمل يرافقها أعراض نفسية وجسدية التي تؤدي إلى تدني مفهوم الذات ويتطور الاحتراق النفسي تدريجيا مع مرور الوقت فقد عرف فرويدنبرجر (Freudenberger,1975) الاحتراق النفسي بأنه "حالته من الإنهاك الناتج عن الاختلاف والتفاوت بين أعباء ومتطلبات العمل وبين قدراته وإمكاناته وتطلعاته" (Freudenberger,1975) في حين عرف ترش (Truch,1980) الاحتراق النفسي على أنه " التغيرات السلبية في العلاقات والاتجاهات نحو العمل ونحو الآخرين بسبب ضغوط العمل الزائدة مما ينعكس بشكل رئيسي بفقدان الاهتمام بالأشخاص الذين يتلقون الخدمات والتعامل معهم بشكل آلي (محمد 2011)

لذا فإن الاحتراق هنا هي الدرجة العالية التي يتعرض لها الفرد نتيجة للضغوط المتغيرة والغير متوازنة التي تواجهه في عمله وحياته و التي تعوق عن أداء وظائفه بشكل طبيعي حينها يصل إلي زيادة الضغوط حتى تسبب له الانهيار والإرهاق الشديد الذي لا يستطيع التوازن فيها .

الاحتراق النفسي:

" حالة من الاستنزاف الانفعالي والبدني، 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" .

كما أكد كلا من (ابراهيم القريوتي، فريد الخطيب،133،2006،نوال الزهراني،2008،11،وضاح محمد ، 2009،13، ياسر المتول

لقد كان نيبيرغر(1974) من أوائل من ادخل مفهوم الاحتراق الوظيفي، حيث لاحظ إن الأفراد الذين يعملون في الخدمات والمهن الانسانية والذين يقدمون خدمات الرعاية الصحية يتشكل لديهم إحساس عالي بالتعب والإرهاق بسبب نوع العمل والتغيير في أوقات الدوام، فيرتفع لديهم الشعور بالإحباط وعدم الرضا الشخصي وهي احدى اولى مسببات الاحتراق الوظيفي، و يعرف الاحتراق الوظيفي على انه مجموعة من أعراض الاجهاد النفسي والذهني والاستنفاد الانفعالي الذهني والتبذل والإحساس بعدم الرضا عن المنجز الشخصي.

وعرفت ماسلاك (1982) الاحتراق الوظيفي بأنه عبارة عن اعراض مجتمعة من الاجهاد والارهاق الذهني والانفعالي، مع شعور بعدم الرضا عن المستوى الوظيفي والانجاز الشخصي، وأيضا شعور الموظف بعدم الرضا عن القيمة المعنوية للوظيفة التي يشغلها وقلة ثقته بقدراته الخاصة للقيام بالاداء المطلوب لمهنته. ويحدث الاحتراق الوظيفي عندما لا يكون هناك توافق ما بين طبيعة العمل وطبيعة الفرد الذي ينجز الاعمال ويؤديها، والتباين بين هاتين الصفتين يعزز الاحتراق الوظيفي.

وردت تعاريف كثيرة لمصطلح الاحتراق النفسي في الابحاث والدراسات التي تناولت هذه الظاهرة ولكن بالرغم ماهية الاختلاف بين هذه التعريفات إلا أن هناك نقاطاً تجمع عليها معظم الباحثين وهي أن الاحتراق النفسي عبارة عن خبرة نفسية سلبية داخلية تتضمن المشاعر والاتجاهات والدوافع وتشمل استجابات سلبية وغير ملائمة نحو الغير ونحو الذات ومفهومها وان الاحتراق يحدث على المستوى الفردي. وسوف نستعرض في هذا الجزء التعاريف الشائعة الاستخدام للاحتراق النفسي :

وقد عرف مكجير Mcguire,1979 الاحتراق النفسي بانه "حالة تنجم عن الشد والتوتر لدى ضحاياها كما يحدث الاحتراق النفسي من جراء المشاكل الشديدة والمتعددة التي تأخذ بتلابيب المعلمين فلا يجدون منها خلاصاً ولا يحصلون على ما يعينهم على مواجهتها والتعامل معها" (في المرجع السابق)

ويعرف سيدمان وزكر (Sedman & Zager, 1987) الاحتراق النفسي على انه "مظاهر سلبية من الاستجابات للضغط المصاحب للتدريس وعملياته والطلاب ونقص دعم الادارة " (في: اليافعي,2003)

وعرف الباحثين جولد وروث Gold & Roth , 1992 الاحتراق النفسي بانه "حالة تتسبب عن شعور الفرد بان احتياجاته لم تلب وتوقعاته لم تتحقق ويتصف بتطور خيبة الامل يرافقها اعراض نفسية وجسدية التي تؤدي الى تدني مفهوم الذات ويتطور الاحتراق النفسي تدريجياً مع مرور الوقت" (Gold & Roth , 1992)

علاقة الاحتراق النفسي بالضغوط النفسية:

أن الاحتراق النفسي له علاقة باختصاص العمل، حيث أن الاحتراق النفسي عبارة عن الاستجابات الجسمية والانفعالية لضغوط العمل لدى العاملين في المهن الإنسانية والتجارية والبحوث العلمية وغيرها الذين يرهقون أنفسهم في السعي لتحقيق أهداف صعبة، إن العمل في التربية والتعليم أو العمل في سوق البورصة أو التعامل

مع ارتفاع وانخفاض أسعار الأسهم، يأتي في مقدمة المهن التي يمكن أن تخلق مشاعر الإحباط لدى العاملين لما تقتضيه هذه المهن من متطلبات النجاح مع التوتر والقلق الذي قد يولد لدى العديد من العاملين الشعور بالإحباط وقلة في الإنجاز والنجاح ، الأمر الذي يؤدي لديهم في الشعور بالضغط النفسية والمهنية وبالتالي الوصول إلى الاحتراق النفسي.، علماً بأن شعور الفرد بالضغط المهنية والنفسية في مجال العمل لا يعني بالضرورة إصابته بالاحتراق النفسي ولكن إصابة الفرد بالاحتراق النفسي هو نتيجة لمعاناته من الضغوط النفسية الناجمة عن ظروف العمل.

مستويات الاحتراق النفسي

اما التعريف الإجرائي لمستويات الاحتراق النفسي فهي الدرجة التي يحصل عليها معلم التربية الخاصة على شدة أبعاد مقياس ماسلاش و جاكسون للاحتراق النفسي الثلاثة المستخدم في هذه الدراسة.(من قبل الباحثة)

الأبعاد الثلاثة للمقياس هي كالتالي :

* الإجهاد الانفعالي:

شعور عام بالتعب الشديد ينتاب الفرد نتيجة لأعباء العمل والمسؤوليات الزائدة المطلوبة من الفرد. وسيتم قياسه وتقييمه من خلال مجموع الدرجات الفرعية الخاصة بهذا البعد في الدراسة. (في: الفرح 1999)

شعور يتولد لدى الفرد بسبب ضغط العمل الزائد وينطوي على اللامبالاة والتهكم وعدم الشعور بالقيمة الإنسانية للأشخاص الذين يعمل معهم. وسيتم قياسه وتقييمه من خلال مجموع الدرجات الفرعية الخاصة بهذا البعد في الدراسة.(في المرجع السابق)

• نقص الشعور بالإنجاز الشخصي:

ميل الفرد الى تقييم نفسه بطريقه سلبيه لا سيما في مجال العلاقات الاجتماعية. ويتضمن تدني الشعور بالسعادة والرضا عن الذات. (في المرجع

السابق)

معلمي التربية الخاصة

من خلال اطلاع الباحثة على الكثير من المراجع لم تجد الباحثة تعريف شامل لمعلم التربية الخاصة ولكنها وجدت ان معلم التربية الخاصة يعرف من خلال الفئة التي يقوم بتعليمها لذلك عرفت الباحثة في ضوء فهمها معلم التربية الخاصة بانه "الفرد القائم على تعليم الطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة المهارات التي تساعدهم وتمكنهم من الاعتماد على النفس والقيام بالكثير من امور حياتهم اليومية". (من قبل الباحثة)

يحدث الاحتراق النفسي من ضغوط العمل النفسية نتيجة تضارب الأدوار وازدياد حجم العمل.

يحدث الاحتراق لهؤلاء الذين عادة ما يتبنون رؤية مثالية لأداء الأعمال والاضطلاع بالمسئوليات المهنية.

يرتبط الاحتراق عادة بالمهام التي يتعذر على الشخص تحقيقها.

ويرى باحثون آخرون أن الاحتراق النفسي هو المحصلة النهائية او المرحلة المأساوية المتطرفة للضغوط الاسرائيلية، أي ان الاحتراق هو عرض من أعراض الضغوط النفسية.

ويحدث الاحتراق النفسي عندما لا يكون هناك توافق بين طبيعة العمل وطبيعة الانسان الذي ينخرط في أداء ذلك العمل. وكلما زاد التباين بين هاتين البيئتين زاد الاحتراق النفسي الذي يواجهه الموظف في مكان عمله. وأشارت ماسلاك الى أن جذور وأساس الاحتراق النفسي يكمن في مجموعة عوامل تتركز في الظروف

الاقتصادية والتطورات التكنولوجية والفلسفة الادارية لتنظيم العمل . وقد حدد ماسلاك وليتر Maslach & Leiter (24) مجموعة عوامل تنظيمية مؤسسية تؤدي الى الاحتراق النفسي لدى الموظفين والعاملين في بعض الشركات والمؤسسات والهيئات على النحو التالي:

ضغط العمل.. يشعر الموظف بأن لديه أعباء كثيرة منأطة به، وعليه تحقيقها في مدة قصيرة جدا ومن خلال مصادر محدودة وشحيحة we have to do too much in too little time with too few resources . وكثير من المؤسسات والشركات سعت في العقود الماضية الى الترشيد من خلال الاستغناء عن أعداد كبيرة من الموظفين والعمالة، مع زيادة الأعباء الوظيفية على الأشخاص الباقين في العمل، ومطالبتهم بتحسين أدائهم وزيادة انتاجيتهم.

محدودية صلاحيات العمل.. إن احد المؤشرات التي تؤدي الاحتراق النفسي هو عدم وجود صلاحيات لاتخاذ قرارات لحل مشكلات العمل.. وتتأتى هذه الوضعية من خلال وجود سياسات وأنظمة صارمة لاتعطي مساحة من حرية التصرف واتخاذ الاجراء المناسب من قبل الموظف.

قلة التعزيز الايجابي.. عندما يبذل الموظف جهدا كبيرا في العمل وما يستلزم ذلك من ساعات اضافية وأعمال ابداعية دون مقابل مادي او معنوي يكون ذلك مؤشرا آخر عن المعاناة والاحتراق الذي يعيشه الموظف.

انعدام الاجتماعية.. يحتاج الموظف احيانا الى مشاركة الآخرين في بعض الهموم والأفراح والتنفيس، لكن بعض الأعمال تتطلب فصلا فيزيقيا في المكان وعزلة اجتماعية عن الآخرين، حيث يكون التعامل أكثر مع الأجهزة والحاسبات وداخل المختبرات والمكاتب المغلقة.

عدم الانصاف والعدل.. يتم احيانا تحميل الموظف مسئوليات لا يكون في مقدوره تحملها. وعند إخلاله بها يتم محاسبته. وقد يكون القصور في أداء العمل ليس تقاعسا من الموظف، ولكن بسبب رداءة الأجهزة وتواضع امكانياتها ومحدودية برامجها، اضافة الى امكانية عدم وجود كفاءات فنية مقتدرة لأداء الواجبات المطلوبة. صراع القيم.. يكون الموظف احيانا امام خيارات صعبة، فقد يتطلب منه العمل القيام بشيء ما والاضطلاع بدور ما ولا يكون ذلك متوافقا مع قيمه ومبادئه. فمثلا قد يضطر عامل المبيعات أن يكذب من أجل أن يمرر منتجا على عميل، او غير ذلك من الظروف والملابسات.

الدراسات السابقة:

سهام إبراهيم كامل محمد القاهرة رياض الأطفال العلوم النفسية الماجستير 2008
230

"الحالية إلى التعرف على اتجاهات معلمات رياض الأطفال الحاليات بالخدمة بمحافظة بني سويف في ضوء بعض المتغيرات النفسية (مفهوم الذات - الاحتراق النفسي) والديموجرافية (مكان الإقامة - سنوات الخبرة - الحالة الزوجية - الأجر). إجراءات الدراسة: (العينة والأدوات) تم إجراء الدراسة على 200 معلمة رياض أطفال تم اختيارهن من مؤسسات رياض الأطفال الحكومية والخاصة بمحافظة بني سويف، وقد اشتملت أدوات الدراسة على استمارة البيانات الأولية والديموجرافية , ومقياس اتجاه معلمات رياض الأطفال نحو مهنة التدريس , ومقياس تنسى لمفهوم الذات , ومقياس الاحتراق النفسي للمعلمين.

النتائج: توصلت الدراسة إلى أنه:

- توجد علاقة ارتباطيه موجبة بين اتجاه معلمات رياض الأطفال نحو العمل مع الطفل , ومفهوم الذات لديهن.

- توجد علاقة ارتباطيه سالبة بين اتجاه معلمات رياض الأطفال نحو العمل مع الطفل , ودرجة الاحتراق النفسي لديهن.

- "" توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات معلمات رياض الأطفال في الاتجاه نحو العمل مع الطفل وفقاً لمتغير مكان الإقامة (ريف/ حضر) لصالح الريف.

الضغوط النفسية (Stress)

يعد هانز سيلبي (Seley) الأستاذ بجامعة مونتريال الرائد الأول الذي قدم مفهوم الضغوط النفسية إلى الحياة العملية، فقد كان متأثراً بفكرة أن الكائنات البشرية يكون لها رد فعل للضغوط عن طريق تنمية أعراض غير نوعية، ولأن الضغوط يكون لها دور هام في إحداث معدل عال من الإنهاك والانفعال الذي يصيب الجسم، إذ أن أي إصابة جسمية أو حالة انفعالية غير سارة كالقلق والإحباط أو الألم لها علاقة بتلك الضغوط، وأوضح سيلبي أن كون المرء بدون ضغوط فإن هذا يعني الموت، كما أن التعرض المتكرر للضغوط القوية، وما يترتب عليها من تأثيرات سلبية كالفوضى والارتباك في حياة الفرد، والعجز من اتخاذ القرارات، وتناقص فاعلية سلوكه، وعدم المقدرة على التفاعل مع الآخرين، وظهور أعراض سيكوسوماتية، و مظاهر الإرباك الوظيفي في الشخصية، يكون معناه أن الضغوط مرتبطة بحياة الإنسان ((Seley, 1981

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات معلمات رياض الأطفال في الاتجاه نحو العمل مع الطفل وفقاً لمتغير سنوات الخبرة (أقل/ أكثر) لصالح الأكثر خبرة.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات معلمات رياض الأطفال في الاتجاه نحو العمل مع الطفل وفقاً لمتغير الحالة الزوجية (متزوجة/ غير متزوجة) لصالح غير المتزوجات.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات معلمات رياض الأطفال في الاتجاه نحو العمل مع الطفل وفقاً لمتغير الأجر (مرتفع/منخفض) لصالح ذوات الأجر المرتفعة.

مستويات الاحتراق النفسي لدى معلمات رياض الأطفال في محافظة عجلون
الثلاثاء, آب (اغسطس) 18, 2009 الملخص: وائل الرضي عمار الفريحات
الاثنين, نيسان (أبريل) 26, 2010 هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن مستويات الاحتراق النفسي لدى معلمات رياض الأطفال في محافظة عجلون، وأثر كل من متغيرات: نوع الروضة (حكومية/خاصة)، وراتب المعلمة، وسنوات الخبرة، والمؤهل العلمي، وعدد الطلاب في الصف، في مستويات الاحتراق النفسي للمعلمة. تكون مجتمع الدراسة من جميع معلمات رياض الأطفال الحكومية والخاصة في محافظة عجلون، والبالغ عددهن (120) معلمة. وقد تم استخدام مقياس ماسلاش (Maslach) للاحتراق النفسي كأداة للدراسة. أشارت نتائج الدراسة إلى أن معلمات رياض الأطفال في محافظة عجلون يعانين من الاحتراق النفسي بدرجة كبيرة، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لأي من المتغيرات التالية: نوع الروضة (حكومية-خاصة)، وسنوات الخبرة، المؤهل العلمي للمعلمة، وعدد الطلاب في الصف، في حين أظهرت الدراسة أن هناك فروق تعزى إلى متغير الراتب ولصالح المعلمات اللواتي يقل رواتبهن عن (100) دينار أردني.

الضغوط النفسية والاحتراق النفسي

الاحتراق النفسي والضغط النفسي كلاهما يعبر عن حالة من الإجهاد أو الإنهاك النفسي والبدني؛ لكن يختلف الاحتراق عن الضغط، فغالباً ما يعاني المعلم من ضغط مؤقت، ويشعر كما لو كان محترقاً نفسياً، لكن بمجرد التعامل مع مصدر الضغط ينتهي هذا الشعور. "فقد يكون الضغط داخلياً أو خارجياً، وقد يكون طويلاً أو قصيراً، وإذا طال هذا الضغط فإنه يستهلك أداء الفرد، ويؤدي إلى انهيار في أداء

وظائفه" (جابر عبد الحميد & علاء الدين كفاى، 1995: 3749 - 3750)؛ أما الاحتراق النفسي فهو عرض طويل المدى يرتبط حدوثه بالضغوط النفسية، وبمصادر وعوامل أخرى؛ وبذلك فإن الضغط النفسي يكون سبباً في الاحتراق النفسي؛ إذا ما استمر، ولم يستطع الفرد التغلب عليه. وتزى الباحثة أن الضغوط النفسية هي أسباب رئيسة تشترك مع أسباب وعوامل أخرى لتسبب الاحتراق النفسي.

2- الاحتراق النفسي والإجهاد النفسي:

الإجهاد عبارة عن عبء انفعالي زائد، ناتج عن تعرض الفرد لمطالب زائدة، فتؤدي إلى الإنهاك البدنى والنفسي (جابر عبد الحميد & علاء الدين كفاى، 1995: 3744 - 3745)، وإذا اعتبر قريباً من الإجهاد الانفعالي؛ فإنه يمثل أحد مكونات الاحتراق النفسي، كما يعتبر عرضاً من أعراضه العديدة. ويمكن أن نعتبر الضغط سابق على الإجهاد النفسي، كما أن الإجهاد يشكل ضغطاً . أيضاً. فهي علاقة دائرية، قد لا تكون لها نهاية بين الضغوط النفسية والإجهاد النفسي.

3- الاحتراق النفسي والقلق النفسي:

القلق عبارة عن شعور بالوحدة وقلة الحيلة وعدوان مضاد لبيئة يدركها الفرد على أنها عدائية (جابر عبد الحميد & علاء الدين كفاى، 1988: 220) قد تلتبس هذه الأعراض بمظاهر الاحتراق النفسي، والذي من مظاهره: فقدان الاهتمام بالآخرين، والسخرية من الآخرين، والشك في قيمة الحياة، والعلاقات الاجتماعية؛ إلا أن الشعور بالقلق قد يتكون لدى الفرد منذ مرحلة الطفولة بعكس الاحتراق النفسي، فهو مرتبط بالأداء الوظيفي، أو المهني، و يكون الفرد في مرحلة الرشد.

هنالك شي من اللبس والغموض يكتنف الكتابات التي تطرقت لموضوع الاحتراق النفسي وعلاقته بالضغوط النفسية ويمكن أن يعزى ذلك إلى التداخل في تعريف المصطلحين.

لقد تناول نيهاموس هذا الموضوع وميز بين الضغوط النفسية والاحتراق النفسي ملاحظاً أن الاحتراق النفسي هو انعكاس للضغوط النفسية الذي لا يقتصر عليها دون سواها (العمرى، 2007)، ومن ابرز الخصائص المميزة للاحتراق النفسي التي توصل لها نيهاموس هي:

أولاً: أن الاحتراق النفسي يحدث نتيجة لضغوط العمل النفسية المتمثلة في تضارب الأدوار وغموضها وازدياد حجم العمل وظروف العمل وأحواله التي تنطوي على بعض المخاطر.

ثانياً: أن الاحتراق النفسي يحدث في معظم الأحيان لدى المعلمين الذين يلتحقون بالمهنة برؤية مثالية مؤداها أنهم لابد أن ينجحوا في مهنتهم.

ثالثاً: هنالك صلة وثيقة وعلاقة تناسبية متبادلة بين الاحتراق النفسي والسعي إلى تحقيق المهام التي يتعذر تحقيقها (الرشيدى، 1999).

وقد رأى الكثير من الباحثين ان هناك علاقة متبادلة ووثيقة بين المصطلحين على الرغم من عدم تطابقهما فقد ذكر فاربر ان الضغوط النفسية يمكن ان تكون ايجابية او سلبية وبالمقابل فان الاحتراق النفسي يكون دائماً وابدأ سلبياً كذلك يرى فاربر أن الاحتراق النفسي في أحوال كثيرة لا يكون نتيجة للضغوط النفسية المحضة أي لمجرد حدوث الضغوط النفسية وإنما يكون نتيجة للضغوط النفسية التي لا تحظى بالاهتمام ولا تجد المساندة الضرورية على الوجه الذي يؤدي الى تلطيف آثارها والحد من مضاعفاتها (الرشيدى، 1999).

ولابد من الإشارة إلى عدد من النقاط التي توضح الاختلاف بين حالة الاحتراق النفسي وحالات أخرى مشابهة على الرغم من أن التعب أو التوتر المؤقت قد يشكل العلامات الأولية لهذه الحالة إلا إن ذلك ليس كافياً للدلالة عليها وبخاصة إذا كانت قصيرة الأجل فالاحتراق النفسي يتصف بحالة من الثبات النسبي فيما يتعلق بالتغيرات السلبية.

1. يختلف الاحتراق النفسي عن التطبيع الاجتماعي حيث يغير الفرد سلوكه واتجاهاته نتيجة للتفاعل مع الآخرين الذي يمكن أن تترتب عليه مظاهر سلوكية سلبية إذا كان الوسط الاجتماعي الذي يحدث فيه ذلك التفاعل يدعم التصرفات غير البناءة أما بالنسبة للاحتراق النفسي فان سلوك الفرد هو محصلة ردود الفعل المباشرة للتعرض لمصادر الضغوط في بيئة العمل.

2. حالة عدم الرضا وما قد يصاحبها من غياب للدافعية في العمل لا تعتبر احتراقاً نفسياً ومع ذلك ينبغي أخذها بعين الاعتبار لان استمرارها يؤدي إلى الاحتراق النفسي.

3. الاستمرار في العمل لا يعتبر مؤشراً يعتمد عليه في إصدار حكم بغياب الاحتراق النفسي فالفرد ربما يستمر في عمله بالرغم مما يعانیه من احتراق نفسي لأسباب متعددة منها على سبيل المثال عدم توفر فرص للتحاق بأعمال أخرى (عسكر, 2000).

أعراض الاحتراق النفسي:

توصل الباحثون إلى مجموعة من الأعراض التي تساعدنا في الكشف عن حالة الاحتراق النفسي من أبرز هذه الأعراض هي:

1- أعراض سلوكية: وهي مجموعة السلوكيات التي يقوم بها الفرد في حياته اليومية.

2- أعراض انفعالية: وهي الأعراض التي تغلب على الحالة المزاجية للفرد.

3- أعراض فسيولوجية: وهي الأعراض التي تظهر في شكل أعراض جسمية مرضية.

مسببات الاحتراق النفسي:

إن البحث عن أسباب الاحتراق النفسي لا يختلف عن البحث في أسباب الضغوط المهنية وذلك من منطلق تشابه الظروف والخلفية التي ينمو فيها كل منهما

علماً بأن شعور الفرد بالضغوط المهنية أو الضغوط النفسية في مجال العمل لا يعنى بالضرورة إصابته بالاحتراق النفسي ولكن إصابة الفرد بالاحتراق النفسي هو حتماً نتيجة لمعاناته من الضغوط النفسية الناجمة عن ظروف العمل وهناك شبه اتفاق بين الباحثين في ظاهرة الاحتراق النفسي ومنها الآتي:

أ- الظروف المتعلقة بأطفال الروضة:

1. عدم التصنيف الجيد للطفل داخل الصف بالنسبة لنسب الذكاء والعمر على سبيل المثال

2. اختلاف المستوى التعليمي لأسر الأطفال.

3. انخفاض دافعية الأطفال.

ب- الظروف المتعلقة بالبيئة الصفية:

1. الأعداد غير السليم للصفوف بما يتناسب مع مرحلتهم العمرية.

2. الأعداد الكبيرة من الأطفال داخل الفصل الواحد.

3. غياب الشروط الصحية السليمة داخل الصفوف (الزغلول, 2003).

ج- الظروف المتعلقة بإدارة الروضة:

1. تدني مستوى التواصل بين المعلمة وإدارة الروضة.

2. غياب الدعم والمساندة على سبيل المثال المكافآت والحوافز التشجيعية

3. الأعمال الإدارية والروتينية في الروضة.

د- الظروف المتعلقة بالمهنة:

1. عدم وضوح الواجبات.

2. عدم الحصول على قسط كاف للراحة.

3. تعدد المهام المطلوبة.

4. العمل لفترات طويلة.

5. زيادة العمل الكتابي.

6. تدني الراتب.

7. غياب جانب الإرشاد النفسي للمقبلين على مهنة التعليم لهذه المرحلة.

8. عدم توفير الدورات التدريبية وورش العمل المتخصصة والتي ترفع من كفاءة المعلمة.

هـ- الظروف المتعلقة بالمعلمة:

1. الخصائص الشخصية للمعلمة كالصبر والتقبل مثلاً :
2. عدم الإحساس بالانتماء.
3. عدم الإلمام الجيد بالقواعد والأنظمة المتبعة.
4. فقدان الشعور بالتحكم على مخرجات العمل.
5. عدم إدراك المعلمات لنجاحاتهم في العمل.
6. قلة التفاعل وإقامة العلاقات مع زملاء العمل.

كما ينطوي التعليم قبل المدرسي على تحديات وصعوبات كبيرة. فبالإضافة الى كون المعلمة عرضة للضغوط والتحديات التي تعرض لها المعلمون العاديون، فالطفل بالروضة يحتاج إلى تركيز خاص، الأمر الذي قد يبعث في النفس شعوراً بالإخفاق وعدم الكفاية وخيبة الأمل (الزغلول، 2003).

وترى الباحثة أن مواجهة الاحتياجات التعليمية والانفعالية الخاصة بأطفال الروضة يوميا، تجعل تعليمهم مهنة مسببة للضغوط بل تتعدى ذلك إلى الاحتراق النفسي، وتقلل من دافعية المعلم، ويمكن ان تكون لها تأثيرات سلبية ومؤذية للمعلم. لذلك يمكن القول ان الأصل في الاحتراق النفسي هو الضغوط المهنية التي إذا ما استمرت يمكن ان تؤدي الى ظهور أعراض ومؤشرات الاحتراق النفسي. وبعبارة أخرى يعتبر الاحتراق النفسي مؤشراً مميزاً للضغوط المهنية والنتيجة النهائية لضغوط العمل المتراكمة والطلبات والتوقعات التي لا يستطيع الفرد التكيف معها بنجاح والضغوط المهنية هي بمثابة ضعف او عجز الفرد في التكيف مع ظروف ومتطلبات العمل بشكل فعال (الشيخ، 2002).

مصادر الاحتراق النفسي:

إن البحث عن مصادر الاحتراق النفسي لا يختلف عن البحث في أسباب الضغوط المهنية وذلك من منطلق تشابه الظروف والخلفية التي تنمو في كل منهما، علما بان شعور الفرد بالضغوط المهنية او الضغوط النفسية في مجال العمل لا

يعني بالضرورة تعرضه للاحتراق النفسي ولكن تعرض الفرد للاحتراق النفسي هو حتماً نتيجة لمعاناته من الضغوط النفسية الناجمة عن ظروف العمل، يؤيد ذلك ما جاء في دراسة كل من لازاروس ولونير (المرزوقي، 2004) لذا نرى أن معظم الكتابات التي تطرقت إلى موضوع الاحتراق النفسي يتجه الكثير من المختصين إلى تصنيف مصادره إلى فئتين رئيسيتين هما: العوامل التنظيمية والخصائص الشخصية - التي لعبت دور كبير وأخذت النصيب الأوفى من الاهتمام والتركيز في الكتابات التي بحثت موضوع الاحتراق النفسي ، ويرجع ذلك الى أن كثير من الباحثين ينظرون إلى الاحتراق النفسي في معظم الأحيان باعتباره مشكلة تتعلق بالعمل ومن بين العوامل التنظيمية التي يتردد ذكرها كثيراً في الكتابات والأطروحات العلمية التي تناولت الموضوع هي تضارب الأدوار ويحدث عندما يطالب الفرد بإنجاز أعمال لا تناسبه أو لا تتسجم مع طبيعة عمله وتزيد من حجم الأعباء الموكلة إليه بحيث تتجاوز الحد المعقول (المرزوقي، 2004).

ووفقاً لنظرية الأدوار فإن تضارب الأدوار وتناقضها يحدث عندما تتنافر توقعات الفرد حيالها وتتعارض مع منظور الواقع، وعليه يصبح الفرد على غير قناعة بما يفعل ومن ثم يقل عطاؤه تحت تأثير هذه الحالة المسببة للضغوط فعلى على سبيل المثال يحدث تضارب الأدوار عندما يُكلف المعلم بإنجاز مهام يرى أنها ليست من صميم مسؤولياته الوظيفية، كالأعمال الإدارية مثلاً (المرزوقي، 2004).

نظريات الاحتراق النفسي:

يبدو أن بعض نظريات علم النفس حاولت بشكل أو بآخر تفسير ظاهرة الاحتراق النفسي على الرغم من أنها لم تتحدث عنها بشكل مباشر بل من خلال كونها حالة داخلية نفسية حالها حال القلق والتوتر (الرشدان، 1995: 25)، ومن هذه النظريات:

أولاً - النظرية السلوكية

لما كانت النظرية السلوكية تؤكد أن السلوك هو نتاج الظروف البيئية إلى درجة كبيرة ، فإن مشاعر الفرد وأحاسيسه ، وإدراكاته تتأثر إلى حد كبير بهذه العوامل البيئية ولما كان الاحتراق النفسي حالة داخلية مثل المشاعر والقلق

والأحاسيس، وغيرها ، فان النظرية السلوكية تنظر للاحتراق النفسي على أساس انه نتيجة لعوامل بيئية ، وعليه إذا ما ضبطنا هذه العوامل تمكنا من التحكم بالاحتراق النفسي ، لذلك ترفض هذه النظرية أن سبب الاحتراق النفسي يعود إلى تعامل الموظف مع عملائه فحسب ، بل والى العوامل البيئية او الضغوط التي يتعرض إليها (الرشدان، 1995: 26-27).

ثانياً - النظرية المعرفية:

ترى النظرية المعرفية إن السلوك الإنساني ليس محددًا بموقف مباشر يحدث فيه ، إذ أن المعرفة عامل يتوسط بين الموقف والسلوك ، فالإنسان يفكر عادة عندما يكون في موقف معين ، أي انه يفكر بالموقف ، ومن ثم يستجيب وفقا لطبيعة فهمه وإدراكه لهذا الموقف.

وعليه فان النظرية المعرفية تعطي الشخص درجة كبيرة من الاستقلالية عن البيئية في سلوكه او في طرق تفكيره ، لكن هذه النظرية لم تقتصر على الإدراك في تفسير السلوك فقط ، بل أضافت إليه اثر محددات السلوك وبشكل خاص الدافعية (Rohwer , et al , 1974 : 35 – 38)وعليه فان الاحتراق النفسي يحدث لدى الفرد في ضوء آراء هذه النظرية ، إذا كان ادراكه للموقف سلبيا وكانت دافعيته منخفضة (Cedoline , 1982 : 65) .

ثالثاً - نظرية التحليل النفسي

تؤكد نظرية التحليل النفسي ، لاسيما رائد هذه النظرية "فرويد" على الحتمية البيولوجية في تفسير السلوك على وفق قوانين محددة ، إذ يرى ان الشخصية تتكون من ثلاثة منظومات هي "الهو" و"الأنا" و"الأنا الأعلى" فالهو تقود إلى السلوك الغريزي ، وينجم عن " الأنا " السلوك المنطقي ، في حين يترتب على "الأنا الأعلى" السلوك الأخلاقي، لذا فان السلوك يمر بثلاث مراحل مترابطة أو متصلة هي ان حدثا بيئياً ما (خبرة ما)، يؤدي إلى حالة عقلية داخلية، انفعال أو فكرة أو صراع، ينجم عنها سلوك ظاهر، وعليه فإن مصدر السلوك الظاهري كالتبليد ونقص الشعور والإجهاد التي تمثل الاحتراق النفسي هو العمليات النفسية الداخلية كالانفعالات والقلق والتوتر وليس الأحداث البيئية (Rohwer, et al , 1974 : 4) وقد حدد

كيرياكو وستكلف، Kyriaco & dsutcliffe 1997 " أربعة مصادر ضاغطة على المعلمين، قد تؤدي بهم إلى الاحتراق النفسي، وهي سوء سلوك التلاميذ، وظروف العمل الرديئة مثل ضعف فرص الترقية وقلة المعدات والأجهزة، وضغط الوقت (وجود أعمال كثير في وقت قصير) وضعف النظام المدرسي أي عدم وجود معايير واضحة له (العمرى، 2007).

نظرية سمات الشخصية:

عندما يتعرض المعلم لموقف ضاغط، أو مشكلة تعوقه لا يستطيع مواجهتها بطريقة إيجابية؛ فإنه يقع تحت وطأة الضغوط النفسية، ويتعرض للاحتراق النفسي؛ لكن إذا استطاع أن يواجه المشكلات والمواقف الضاغطة بأساليب مواجهة فعلة؛ فبإمكانه . إذن . أن يقلل من احتمالات تأثيره بالضغوط، ويتفادى الإصابة بالاحتراق النفسي. وقد أشار البعض إلى أن سمات شخصية الفرد تحدد مدى استخدامه لأساليب واستراتيجيات المواجهة؛ حيث أشارت دراسة فولرس وآخرين (Vollrath, 1999) et. al إلى أن سمات الشخصية يمكن التنبؤ من خلالها بأساليب مواجهة الضغوط التي يستخدمها الفرد، وهذا ما أشار إليه ميديدوفا (1999 Medvedove)م من خلال دراسته للعلاقة بين أبعاد الشخصية واستراتيجيات المواجهة. (عن: نجية اسحق، 2000: 241) ووفقاً لذلك؛ فإن أساليب المواجهة التي يتبناها الفرد بصفة عامة تحدد الأساليب التي يستخدمها في مواجهة مشكلات الحياة التي تواجهه، والمواقف الضاغطة التي تعترضه.

مفهوم المواجهة: من المفاهيم ذات الأصول القديمة، على الرغم من أن الاهتمام به في مجال علم النفس بدأ حديثاً نسبياً، فقد اهتم أفلاطون بتقديم شرح للطرق التي ينتهجها الأفراد في التعامل مع الأوقات والظروف العصيبة (محمد نجيب الصبوة وآخرين ، 2004: 109) وأشار أبرام ماسلو (1940) إلى مفهوم المواجهة وأطلق عليه سلوك التصدي فميز بينه وبين السلوك التعبيري في حديثه عن الحاجة.

وقد كان المصطلح قليل الانتشار حتى عام (1960م)، ويحدد البعض عام (1967م) بداية انتشار هذا المصطلح، ويشير كوين وزميله Racioppo & Coyne (2000)م إلى مدى انتشار أبحاث المواجهة منذ عام (1967)م، حتى عام (1998) م، ففي هذه الفترة توالى الأبحاث التي تناولت المواجهة وزاد انتشارها.

(Coyne, J.& Racioppo, M., 2000: 655 -656)

(ب) بعض الرواد:

من الرواد في مجال دراسة المواجهة على سبيل المثال موس Moos ولازاروس Lazarus، فقد أشار لازاروس (1966)م إلى مفهوم المواجهة، ووصفه بأنه المجهودات التي يبذلها الفرد في تعامله مع الأحداث الضاغطة، وصنفها إلى: مواجهة مركزة على المشكلة، ومواجهة مركزة على الانفعال.

(Lazarus, 2000: 665- 673)

وقدم نظريته عن المواجهة، والتي اعتبرها البعض بمثابة نقطة الانطلاق الجادة في البحث في عمليات المواجهة. (Lazarus, 1993, p, 2002 in, Greenglass, R, (أما رودلف موس (1982 Moos)م فعرف أساليب المواجهة بأنها "الأساليب التي يستخدمها الفرد بوعي في تعامله مع مصدر الضغط". وصنف أساليب المواجهة إلى: مواجهة إقدامية وأخرى إجمامية. ولكل أسلوب منها جانبان: معرفي وسلوكي، وبالتالي؛ يكون أسلوب الفرد في مواجهة مشكلات حياته؛ إما إقدامي معرفي، أو إقدامي سلوكي؛ أو إما إجمامي معرفي، أو إجمامي سلوكي. وقد تفرد موس Moos بهذا التصنيف. (رجب علي شعبان، 2000: 3 - 4)

وبالنظر إلى اتجاهات تصنيف أساليب المواجهة؛ نجد أنها تسير في ثلاث اتجاهات الأول: يصنف أساليب المواجهة إلى مواجهة مركزة على المشكلة، وأخرى مركزة على الانفعال، والثاني: يصنفها إلى أساليب مواجهة معرفية أو سلوكية. أما رودلف موس فقد جمع بين الاتجاهين، فيمكن اعتبار أساليب المواجهة الإقدامية بجانبها المعرفي

والسلوكي؛ بمثابة مواجهة مركزة على المشكلة؛ حيث يسعى الفرد من خلالها إلى حل المشكلة نفسها بطرق مباشرة، ويمكن اعتبار أساليب المواجهة الإحجامية بمثابة تركيز على الانفعال؛ لأن الأساليب الإحجامية يستخدمها الفرد للبعد عن المشكلة؛ إما يتجاهلها على المستوى المعرفي، ولا يفكر فيها، أو يحاول الانشغال بأنشطة بديلة تبعده عن التفكير في المشكلة.

(ج) تعريف أساليب مواجهة المشكلات:

تعددت تعريفات أساليب مواجهة المشكلات، فأشار لازاروس (1966) Lazarus)م إلى مفهوم المواجهة ووصفه بأنه "المجهودات التي يبذلها الفرد في تعامله مع الأحداث سواء كانت هذه المجهودات موجهة نحو الانفعال أو موجهة نحو المشكلة" (Lazarus, 2000: 665- 673). ويعرفها لطفي عبد الباسط 1994 بأنها "مجموعة من النشاطات أو الاستراتيجيات الدينامية . سلوكية أو معرفية . يسعى من خلالها الفرد لمواجهة الموقف الضاغط أو لحل المشكلة، أو تخفيف التوتر الانفعالي المترتب عليها". (لطفي عبدالباسط، 1994: 95)

يعرف ديو (2000) Dewe)م المواجهة بأنها: "الجهود المعرفية والسلوكية التي يقوم بها الفرد بهدف السيطرة، أو التعامل مع مطالب الموقف الذي تم إدراكه وتقييمه باعتباره يفوق طاقة الفرد، ويرهق مصادره وقدراته ويمثل موقفاً ضاغطاً". (عن: إيمان محمود القماح، 2002: 150)

(د) مصطلح Coping :

وقد اختلف العلماء في نظرتهم لهذا المصطلح؛ حيث استخدم بعدة معاني، منها: استراتيجية (Lois 1962)، أو أسلوب (Moos& Tyler 1993)، أو مجهود (Meenning, 1963& Lazarus, 1966)، أو استجابة (Pearlin, 1978)، أو عملية (Friedman& Murphy, 1963)، أو محاولات (Endler et. al., 1998). (هناك شويخ، 2004: 34 - 36)، وعلى الرغم من تعدد هذه المصطلحات

والمسميات؛ إلا أن الباحثين أكدوا على أن الهدف من عملية المواجهة هو التخلص من الضغوط، أو محاولة تخفيف التأثيرات السلبية الناتجة عنها. وتبعاً لذلك فقد اختلف الباحثون في ترجمتهم لمصطلح Coping فعلى سبيل المثال ترجم إلى: التعامل مع، التعايش، المواجهة، والتحمل. (رجب علي شعبان، (1992، 2000)م & مصطفى الشراوي، (1993)م & لطفي عبدالباسط إبراهيم، (1994)م & هناء شويخ، (2004)م & محمد نجيب الصبوة وآخرون، (2004)م & أميمة رفعت مذكور، (2005)م

هـ - أساليب مواجهة المشكلات (*)

(أ): تتبنى الدراسة الحالية اثني عشر أسلوباً، ذكرها كارفر وزملاؤه (1989) Carver, et. al. ، وصنفها مصطفى خليل (1993)م في ثلاث فئات هي كالتالي:
• أساليب المواجهة:

1- التعامل النشط Active Coping

2- التخطيط Planning

3- كبت الأنشطة المتشاركة Suppression of competing

4- التمهّل Restraint Coping

• أساليب التماس العون:

5- اللجوء للدين Returning to Religion

6- الدعم الاجتماعي العملي Instrumental Seeking Social Support

7- الدعم الاجتماعي العاطفي Seeking Social Support Emotional

8- التماس التفريغ العاطفي Focusing on and Venting of Emotions

• السلبية:

9- الإنكار Denial

10- التحرر الذهني Mental Disengagement

11- التحرر السلوكي Behavior Disengagement

12- التقبل Acceptance

(ب): أما رودلف موس Moos فيصنف أساليب مواجهة المشكلات إلى: أساليب مواجهة إقدامية، وأساليب مواجهة احجامية، وذلك كالتالي:

- أساليب المواجهة الإقدامية للمشكلات

:Approach Coping Responses

تتضمن المواجهة الإقدامية الأساليب التالية:

التحليل المنطقي: وهي "محاولات معرفية للفهم والتهيؤ الذهني لموقف ضاغط ومرتباته، أي التعامل مع المشكلات معرفياً".

إعادة التقييم الإيجابي: وهي "محاولات معرفية لبناء، وإعادة بناء المشكلات بطريقة إيجابية، مع استمرارية تقبل الواقع في الموقف الضاغط".

البحث عن المساعدة والمعلومات: وهي "محاولات سلوكية للبحث عن المساعدة والمعلومات والإرشاد أو الدعم أو المساعدة".

استخدام أسلوب حل المشكلة: وهي "محاولات سلوكية؛ للقيام بعمل ما، للتعامل مباشرة مع المشكلة لحلها".

- أساليب المواجهة الإحجامية Avoidance Coping Responses:

تتضمن أساليب المواجهة الإحجامية الأساليب التالية:

الإحجام المعرفي: وهي "محاولات معرفية؛ لتجنب التفكير الواقعي في المشكلة".

التقبل أو الاستسلام: وهي "محاولات معرفية؛ للتعامل مع المشكلة بتقبلها، والاستسلام لها".

البحث عن الإثابة البديلة: وهي "محاولة سلوكية؛ للاشتراك، والاندماج في أنشطة بديلة، وخلق مصادر جديدة للإشباع".

التنفيس الانفعالي: وهي "محاولات سلوكية؛ لخفض التوتر بالتعبير عنها بمشاعر سلبية". (رجب علي شعبان، 2000: 3)

(و) بعض النماذج والنظريات المفسرة:

1-نظرية التعاملات التقييمية Transactional Appraisal Processes

قدم لازاروس (1960) Lazarus نظريته عن الضغوط وعمليات التقييم، وقد أعتمد على فكرة أن المواجهة ناتجة عن تفاعل الفرد مع البيئة؛ لذلك عرف المواجهة بأنها "الجهود المعرفية والسلوكية التي يقوم بها الفرد؛ لتدبر مطالب البيئة الداخلية والخارجية".

وقد أشار إلى العمليات التالية في المواجهة:

الحدث الضاغط؛ وقد صنفه إلى:

1- أحداث ضاغطة خارجية؛ وهي الأحداث المحيطة بالفرد في البيئة الخارجية.

2- أحداث ضاغطة داخلية؛ وهي نابعة من داخل الشخص، وتتكون من خلال ادراكاته للعالم الخارجي.

عمليات التقييم؛ عندما يتعرض الفرد لحدث ضاغط؛ فإنه يقيم هذا الحدث من خلال عمليتين هما:

1- عملية تقييم أولي؛ وفيها يقدر الفرد كون الحدث الضاغط مهدد، أم غير ذلك.

2- عملية تقييم ثانوي؛ وفيها يفكر الفرد في ما يستطيع فعله.

طرق المواجهة؛ صنفها لازاروس في نوعين:

1- مواجهة مركزة على المشكلة Problem- Focused Coping

وهي الإجراءات السلوكية والمعرفية التي يستخدمها الفرد؛ لمواجهة الحدث الضاغط، من خلال التغلب على المشكلة.

وتتضمن المواجهة المركزة على المشكلة عدداً من الأساليب هي:

- المواجهة

- طلب المساندة

- التخطيط لحل المشكلة

- قمع النشاطات المتعارضة

- كبح مصدر المشقة

2 - مواجهة مركزة على الانفعال؛ Emotion- Focused Coping

وهي الإجراءات السلوكية والمعرفية، التي تستهدف تنظيم انفعالاتنا تجاه المواقف الضاغطة، وتتضمن عدداً من الأساليب منها:

- التحكم الذاتي

- الإبتعاد

- إعادة التأويل الايجابي

- تقبل المسؤولية

- الهروب - التجنب

- التوجه للدين

يلاحظ أن لازاروس ركز على التقدير الشخصي للحدث الضاغط؛ حيث إنه يعد ذا تأثير على عملية المواجهة، وأشار إلى دور المشاعر الايجابية والسلبية، وأهميتها في التأثير على الأحداث الضاغطة؛ فافتراض أن المشاعر السلبية تزيد الحدث الضاغط سوءاً؛ أما الإيجابية فإنها تزود الفرد بالاسترخاء والراحة النفسية التي تدعم مجهودات المواجهة، ويمكنها إشباع المصادر التي استنفدت أثناء الضغوط.

(Lazarus, R., 2000: 647- 654) (Folkman, S.& Judith,M., 2000: 665- 673)

(665- 673)

تتميز نظرية لازاروس بأنها تعتمد على المنحى التفاعلي، الذي ينظر إلى المواجهة على أنها ناتجة عن تفاعل المتغيرات الشخصية، والظروف النفسية للفرد مع بيئته

الفيزيائية، كما أشار إلى عمليات التقييم (الأولي والثانوي) ودورها في المواجهة،
وصنف المواجهة إلى مواجهة مركزة على المشكلة، وأخرى مركزة على الانفعال.

2- واعتماداً على نظرية لازورس؛ بينى لطفي عبد الباسط (1994)م وجهة نظره
حول عملية المواجهة والتي يمكن إيجازها في النقاط التالية:-

يرى أن عملية المواجهة عبارة عن عملية دينامية يلعب فيها التقدير المعرفي دوراً
أساسياً، فهو يعتمد على النظرية المعرفية، وخاصة وجهة نظر لازاروس حول
عمليات التقدير المعرفي، والتي صنفها إلى:

1- عملية تقدير معرفي أولي: من خلالها يقدر الفرد معنى أو دلالة الحدث (الموقف
الضاغط)

2- عملية تقدير معرفي ثانوي: يتم خلالها استحضار العقل؛ لاستجابة ما محتملة،
حيث يفكر الفرد في ماذا يستطيع أن أفعل؟.

3- عملية المواجهة وتنفيذ الاستجابة: وهي العملية التي يقوم بها الفرد؛ لمواجهة
الموقف الضاغط.

تعريف عملية المواجهة:

تعرف بأنها "مجموعة من النشاطات، أو الاستراتيجيات الدينامية . سلوكية أو معرفية
. يسعى من خلالها الفرد؛ لمواجهة الموقف الضاغط، أو لحل المشكلة، أو تخفيف
التوتر الانفعالي المترتب عليها".

وصف عملية المواجهة:

تتم عملية المواجهة من خلال تفاعل الفرد مع البيئة، فعندما يحدث التفاعل
المستمر بين الفرد والبيئة نوعاً من العلاقات غير الملائمة؛ فإن الفرد يسعى،
لمواجهتها عن طريق ما يلي:

- إما بحل المشكلة، والتغلب عليها.

- أو من خلال التخفيف من الانفعالات المترتبة عليها.

حيث تبدأ عملية المواجهة عندما يسأل الفرد نفسه: هل ما أتعرض له يهدد ذاتي؟ فإن كانت الإجابة (نعم)؛ بدأ في البحث عن استجابة يتغلب بها على الموقف الضاغط، فإذا كانت الاستجابة ملائمة، وتبع تنفيذها مواجهة الموقف الضاغط، فهنا يصل الفرد إلى الاتزان الانفعالي. وإذا حدث عكس ذلك؛ فإما أن يبحث عن أسلوب مواجهة آخر؛ أو يعيد تقدير الموقف نفسه، أو يفشل في الوصول لاستجابة مناسبة وتنتهي مرحلة البحث والمقاومة، ويصل لمخرجات سالبة.

أما إذا كانت الإجابة لا؛ أي: أن الموقف لا يمثل تهديداً له، لكنه نوع من التحدي فإنه يبحث عن أسلوب ملائم ليصل الفرد لحالة الاتزان؛ وإن كان غير ذلك بحث الفرد عن أسلوب مواجهة آخر، أو يعيد تقدير الموقف، أو يستنفذ أساليب المواجهة، وتنتهي مرحلة المقاومة بمخرجات سالبة.

تصنيف عمليات المواجهة: تصنف عمليات المواجهة إلى خمس فئات:

- 1- العمليات السلوكية الموجهة نحو مصدر المشكلة؛ مثل المبادأة بالفعل النشط، وكف الاستجابة المتنافسة، والتريث.
- 2- العمليات السلوكية الموجهة نحو الانفعال؛ مثل السلبية، وعزل الذات، والتنفيس الانفعالي.
- 3- العمليات المعرفية الموجهة نحو المشكلة؛ إعادة التفسير الايجابي، والتحليل المنطقي، والتفكير.
- 4- العمليات المعرفية الموجهة نحو الانفعال؛ مثل القبول، والاستسلام، ، والانسحاب المعرفي، والإنكار.
- 5- العمليات السلوكية المعرفية المختلطة؛ البحث عن المعلومات، والتأييد الاجتماعي، والرجوع للدين.

(لظفي عبدالباسط، 1994: 95 - 127)

ويمكن القول: إن الضغوط النفسية، والإجهاد النفسي، والقلق النفسي في علاقتهم بالاحتراق النفسي هي علاقة دائرية، أى علاقة سبب ونتيجة.

الاحتراق النفسي في مهنة التدريس:

إن السلوك السلبي لفقدان الاهتمام بالمتعلم يؤدي بالمدرس الى أن يتعامل مع طلبته بصورة آليه وبدون اكتراث، وبالإضافة الى ذلك ينتابه التشاؤم واللامبالاة وقلة الدافعية والغضب السريع مع زملائه وإدارييه ومقاومة التغيير وفقدان القدرة على الابتكار وبالطبع لا يستلزم الأمر وجود جميع هذه الأغراض او تزامنها جتى يمكن القول بأن المدرس "يحترق نفسيا" لوجود بعضها فيستوجب القيام باللازم قبل ان يستفحل الأمر.

إن السبب الرئيسي لظاهرة الاحتراق النفسي هو الضغوط التي يتعرض لها المدرسون والتي ترجع غالبيتها الى ما يحدث في محيط العمل وبهذا الخصوص توصل الباحثون في دراستهم سواء باستخدام المقابلات الشخصية أو الدراسات المسحية خلال الخمسين سنة الأخيرة إلى تحديد مصادر الضغوط الخاصة بمهنة التدريس.

ويتعامل بعض الباحثين مع مسببات الضغوط النفسية وما يتبع ذلك من حدوث الاحتراق النفسي للعاملين في مهن الخدمات الاجتماعية الى ثلاث جوانب (السيد، 1994: 70) ومنها :-

أ - الجانب الشخصي:

بالنسبة للجانب الشخصي هناك شبه اتفاق على ان المدرس الأكثر التزاما وإخلاصا في عمله مما يجعله عرضة أكثر من غيره لهذه الظاهرة . فالمدرس الملتزم يقع تحت ضغط داخلي للعطاء وفي الوقت نفسه يجابه متغيرات خارجه عن إرادته تقلل من فاعليته وبالتالي عطاؤه في عمله.

فعلى سبيل المثال المدرس الذي يواجه عددا كبيرا من التلاميذ في بيئة تعليمية غير مساعدة من الصعب عليه تحقيق توقعاته وبجانب الالتزام والاستعداد الشخصي للعطاء هناك أسباب أخرى ذات علاقة بهذا الجانب من أهمها :-

- 1- مدى واقعية المدرس في توقعاته وآماله .
- 2- التركيز الشديد على العمل الأمر الذي يترتب عليه زيادة التوقعات الشخصية المتصلة بالعمل مقارنة بالمجالات الأخرى في الحياة
- 3- درجة الرغبة لدى المعلم في إحداث تغييرات في تلاميذه .
- 4- القدرات الذاتية على التكيف ودرجة مفهوم الذات لدى الفرد.
- 5- الخبرات المهنية السابقة حيث يقوم المدرس بعملية مقارنة للحقوق والواجبات التي يختبرها في موقع عمله الحالي مع ما كان يختبرها في موقع عمله السابق في منطقته تعليمي هاو مدرسة أخرى

ب- الجانب الاجتماعي:

ويساهم في ظهور الاحتراق النفسي فهو يتضمن مايلي:

1-الاعتماد المتزايد على المؤسسات التربوية يؤدي إلى زيادة العبء الوظيفي على المدرس مما يؤول به إلى مستوى أدائي اقل من توقعات المجتمع وان كانت هذه القدرات خارجه عن إرادته .

2- التوقعات الغير واقعية في بعض الأحيان حول مهنة التدريس

ج- الجانب الوظيفي:

يتمثل الجانب الوظيفي في اعتقاد يلقي القبول لدى الغالبية من المسؤولين عن القيادات التربوية، وهو أن التركيز ينبغي أن يوجه إلى حاجة المتعلمين على اعتبار أن الهيئة التدريسية نتاج كامل ليست بحاجة لمزيد من النمو المهني بعد الإعداد وأن لديها القدرة لحل المشاكل التي تواجهها وهذا الاعتقاد يؤدي الى خطأ فادح في مجال الإعداد المهني للمعلمين ومن ثم يؤدي الى حرمان المعلم من النمو ومسايرة الأوضاع الإبداعية المتطورة، فيتخلف عن الركب فيكون هذا عنصر أساسي من عناصر احتراقه النفسي (السيد، 1994). ولكي يتفادى المعلمون هذا الاحتراق النفسي والذي قد لا يكتشف المعلم انه مصاب به أصلا إلا من خلال التعرف على

أعراضه ومظاهره لابد لهم من إستراتيجية في التعامل مع الضغوط النفسية والتي هي سبب الاحتراق النفسي ولذا لا بد من تسع نقاط على مستوى الفرد يدركها المعلم بذاته وهي كالآتي:

1. تحديد مصادر الضغوط النفسية.
2. تعلم إدارة الوقت وكيفية استغلاله بكفاءة عالية وقدرة فائقة.
3. يجب على المعلم (خاصة الجديد) طلب المساعدة من زملائه دون حرج.
4. النظرة التفاؤلية للعمل ونتائجه.
5. يحتاج المعلم الى خطة وبرامج يسير من خلالها حتى لا يجد نفسه في دوامة العمل الذي لا ينقضي.
6. تحديد بعض الأوقات لممارسة بعض الهوايات بعيداً عن العمل.
7. ينبغي للمعلم المحافظة على علاقات جيدة مع زملائه وطلابه.
8. ينبغي للمعلم التجديد في وسائل الطرح واستغلال التقنية الحديثة.
9. ينبغي للمعلم ان يكون واقعياً فيما يتعلق بالأهداف والنتائج التي يريد تحقيقها (السيد، 1994).

ووترى الباحثة أن الاحتراق النفسي يرتبط بعدد من المتغيرات التي يمكن ان تؤثر سلباً في زيادة الاحتراق أو إيجاباً في التقليل منه خصوصاً فيما يتعلق بمهنة معينة كما في مهنة التعليم. ومن هذه المتغيرات هي الاتجاهات النفسية ، ويمكن القول أن مفهوم الاتجاهات من ابرز المفاهيم وأكثرها تداول في علم النفس الاجتماعي المعاصر لا يخلو منها اي مرجع في مجال علم النفس وهنا سيتجدد منها ما يتعلق بالاتجاه نحو مهنة التعليم.

مظاهر الضغط النفسي للمعلم:

تؤدي الضغوط الداخلية والخارجية التي يتعرض لها المعلم إلى استنزاف جسمي وانفعالي، وأهم مظاهره فقدان الاهتمام بالتلاميذ وتبدل المشاعر، ونقص الدافعية، والأداء النمطي للعمل، ومقاومة التغير وفقدان الابتكارية، ويؤدي افتقاد المعلم إلى الدعم الاجتماعي ومهارات التكيف لمستوى الأحداث إلى زيادة احتمال

وقوع المعلم فريسة للاحتراق النفسي وتعدد مصادر الضغوط المسببة للاحتراق النفسي للمعلم بين سلوك التلاميذ، وعلاقة المعلم بالموجه، وعلاقته العلمية بزملائه، والصراعات المدرسية، وعلاقة المعلم بالإدارة، والأعباء الإدارية، وضيق الوقت، وغياب التفاهم بين المعلم والإدارة، والمعلم وأولياء الأمور.

كما أن التعرض للمواقف الصعبة التي ربما تستمر زمناً ليس قليلاً لا يسبب القلق المزمّن فحسب ، بل يحدث تغييراً في معدلات المرض وقد يؤدي إلى الوفاة في بعض الأحيان، هذا وتعجل الأنواع المختلفة للضغوط بظهور بعض الاضطرابات السلوكية وخاصة إذا كانت الضغوط شديدة، أما إذا كانت الضغوط خفيفة، فإن الأفراد من ذوي الاستعداد المرضي أو من الذين نشأوا في ظروف صعبة فإنهم سيعانون طويلاً من بعض الاضطرابات وحالات من التوتر والضيّق.

<http://yasser metwaly.com>

ومن مظاهر الاحتراق النفسي فقدان الحماس للاهتمام بالعمل وبعملائه واللامبالاة، ويعيش المعلم العربي في مناخ تنظيمي معقد وبارد: فصول مكدسة بتلاميذ ينتمون إلى مستويات وأسر مختلفة، يفتقد أغلبهم الاهتمام بالتعليم، ويظهر ذلك في محاولاتهم الخروج على النظام، وتكبله سلطات بيروقراطية متربصة به ويعمله.

ويشعر المعلم بالعزلة، وغياب المساندة، والتجريد من السلطات، والنظرة المتشككة إلى ولاته وأدائه، والاستهتار بآرائه وخبراته عند إدخال تغييرات في العملية التعليمية، ويفتقد مؤازرة النقابات والتنظيمات المهنية كغيرها من نقابات المهن الأخرى، وتطارده الصورة المهزوزة التي يكرسها الإعلام الجماهيري عنه (الرافعي 1982ص443)

علامات الضغط النفسي على المعلم

من الأمور التي يلاحظها المعلمون أو المراقب لأحوالهم، الضغط النفسي الذي يتعرض له بعضهم أثناء العام الدراسي سواء داخل الفصل أو خارجه. ولهذا الضغط النفسي علامات، منها:

- 1_ الشعور بالنقرة من التدريس والملل من الفصل والطلاب
- 2_ انخفاض الدافعية للمشاركة في أنشطة المدرسة
- 3_ عدم الاهتمام بالإعداد للدرس، وأداؤه بأقل قدر من الجهد والوقت
- 4_ التأخر في الذهاب للفصل وعدم متابعة واجبات الطلاب
- 5_ الإكثار من ذم الطلاب واتهامهم بالكسل وعدم الفهم (وقد يكون هذا صحيحاً)
- 6_ كثرة التذمر من أوضاع المدرسة وأوضاع التعليم بشكل عام فالضغط النفسي حالة يشعر فيها المعلم بأن جهده يضيع سدى وليس له ثمرة وأنه يبذل كل ما عنده ولا أحد يقدر أو يستفيد.

الأسباب المؤدية للاحتراق النفسي:

يشير (وضاح محمد، 2009، 18-22) إلى ان هناك مجموعة عوامل تنظيمية مؤسسية تؤدي إلى الاحتراق النفسي لدى الموظفين والعاملين في بعض الشركات والمؤسسات والهيئات على النحو التالي:

ضغط العمل : يشعر الموظف بأن لديه أعباء كثيرة منطاة به، وعليه تحقيقها في مدة قصيرة جداً ومن خلال مصادر محدودة وشحيحة، وكثير من المؤسسات والشركات سعت في العقود الماضية إلى الترشيد من خلال الاستغناء عن أعداد كبيرة من الموظفين والعمالة، مع زيادة الأعباء الوظيفية على الأشخاص الباقين في العمل، ومطالبتهم بتحسين أدائهم وزيادة إنتاجيتهم .

محدودية صلاحيات العمل: إن أحد المؤشرات التي تؤدي للاحتراق النفسي هو عدم وجود صلاحيات لاتخاذ قرارات لحل مشكلات العمل، وتتأتى هذه الوضعية من خلال وجود سياسات وأنظمة صارمة لا تعطي مساحة من حرية التصرف واتخاذ الإجراءات المناسب من قبل الموظف .

قلة التعزيز الإيجابي: عندما يبذل الموظف جهداً كبيراً في العمل وما يستلزم ذلك من ساعات إضافية وأعمال إبداعية دون مقابل مادي أو معنوي ، يكون ذلك مؤشراً آخر عن المعاناة والاحتراق الذي يعيشه

انعدام الاجتماعية: يحتاج الموظف أحياناً إلى مشاركة الآخرين في بعض الهموم والأفراح والتنفيس، لكن بعض الأعمال تتطلب فصلاً فيزيقياً في المكان وعزلة اجتماعية عن الآخرين، حيث يكون التعامل أكثر مع الأجهزة والحاسبات وداخل المختبرات والمكاتب المغلقة .

1- عدم الإنصاف والعدل: يتم أحياناً تحميل الموظف مسؤوليات لا يكون في مقدوره تحملها. وعند إخلاله بها يتم محاسبته، وقد يكون القصور في أداء العمل ليس تقاعساً من الموظف، ولكن بسبب رداءة الأجهزة وتواضع إمكانياتها ومحدودية برامجها، إضافة إلى إمكانية عدم وجود كفاءات فنية مقتدرة لأداء الواجبات المطلوبة

2- صراع القيم : يكون الموظف أحياناً أمام خيارات صعبة، فقد يتطلب منه العمل القيام بشيء ما والاضطلاع بدور ما ولا يكون ذلك متوافقاً مع قيمه ومبادئه. وتضيف (نوال الزهراني ، 2008 ، 19) بعض العوامل موضحة بأنها تتداخل مع بعضها البعض والتي تتمثل في ثلاثة جوانب هي :

3- العوامل الذاتية : والتي تتمثل في مدى واقعية الفرد في توقعاته وطموحاته ومدى التزامه المهني ، الذي يجعله أكثر عرضة للاحتراق النفسي ، خاصة حينما يواجه عقبات تحول دون تحقيق أهدافه بأعلى درجة من النجاح ، مثل كثرة عدد التلاميذ أو قلة الإمكانيات المتاحة له وأيضاً مستوى الطموح لدى الفرد المهني في إحداث تغييرات اجتماعية في بيئة العمل قد يجعله أكثر عرضة للاحتراق بسبب العقبات التي تقف أمام تحقيق أهدافه .

4- **العوامل الاجتماعية :** حيث يتوقع المجتمع من المعلم أن يقوم بدور أكبر في تربية النشء دون النظر إلى أن هناك مدخلات متعددة تلعب دورها في تكوين شخصية التلميذ ، بالإضافة إلى الواقع الوظيفي في ظل المؤسسات البيروقراطية والتي تحول دون تحقيق التوقعات الاجتماعية من جانب الفرد ، وهذا من شأنه توليد ضغط عصبي عليه مما يجعله أكثر عرضة للاحتراق النفسي .

5- **العوامل الوظيفية :** وهي الأكثر وزناً في إيجابية أو سلبية الفرد المهني ، نظراً لما يمثله العمل من دور هام في حياة الفرد ، فالعمل يحقق للفرد حاجات تتراوح بين حاجات أساسية كالسكن والصحة إلى حاجات نسبية لها، أهميتها في تكوين الشخصية السوية مثل التقدير والاستقلالية والنمو واحترام الذات.

مظاهر و أعراض الاحتراق النفسي:

وهي الإنهاك أو الإعياء، والتشاؤم وتدني الكفاية الذاتية، ويعرف الاحتراق النفسي بأنه حالة من الإجهاد البدني والذهني والعصبي والانفعالي، وهي حالة تحدث نتيجة للعمل مع الناس والتفاعل معهم لفترة طويلة وفي مواقف تحتاج إلى بذل مجهود انفعالي مضاعف

ويأتي الاحتراق النفسي كأحد أنواع الانهيارات العاطفية التي أصابت البشرية لعقود والتي تنشأ من اضطرابات عقلية وخيمة وفي أغلب الأحيان لأشخاص طبيعيين، هناك أنواع متعددة مثل الانهيار العاطفي.

ولقد اتفق كلا من (ابراهيم القريوتي ،فريد مصطفى الخطيب،2006، 135؛ ياسر

متولي ،<http://www.yasser metwaly.com>) علي أن

الأمراض النفسية الجسدية : عبارة عن ظهور أعراض أمراض جسدية مثل الألم والغثيان والتي لا يوجد لها سبب فسيولوجي واضح مثل خلل في وظيفة أحد أعضاء

أو أجهزة الجسم الفسيولوجية أو حدوث أذى خارجي للجسم، بل تكون اسبابها مشاكل نفسية وعاطفية .

وهناك سبعة أمراض نفسية تندرج تحت هذا التصنيف ولكن نموذجها الأصلي هو مرض الخوف من المرض ،ومن أعراضه الرئيسية :

حدوث نوبة خوف وهلع مفاجئة من الإصابة بمرض خطير قد يؤدي للموت واستمرار هذه الحالة من الخوف والهلع، لمدة تزيد عن ستة أشهر رغم تأكيد الطبيب أو الجهاز الطبي المشرف على العلاج بأن حالة المريض الصحية ممتازة ولا يوجد أي داع لهذا القلق والخوف الذي لا أساس طبي له.

الشكوى من الألم المستمر رغم غياب أي أدلة طبية تبرر حدوث الألم، هو أيضا من الأمراض النفسية، تسمى أمراض نفسيةجسدية، بعد أن يتم فحصها طبياً للتأكد من عدم وجود السبب العضوي في المرض.(نوال الزهراني،2005، 21)

أهم الأمراض السيكوسوماتية :

لقد اتفق كلاً من (نوال الزهراني،22،2008 ؛ Elizabeth

((scott,m.s(2006

أمراض القلب :إن السبب في انتشار هذه الأمراض يكمن في الإجهاد النفسي والتوتر والانفعال، وعادة تزداد حالة الإنسان سوءاً وقت الأزمات والكوارث والحروب. كل هذه العوامل وغيرها تجعل الإصابة بالنوبة القلبية والأمراض القلبية الأخرى.

ضغط الدم : إن ارتفاع ضغط الدم في كثير من الحالات يأتي كرد فعل جسدي للحالة النفسية السيئة التي يعيشها الأفراد ، وتشير الدراسات إلى أن ضغط الدم يرتفع لدى الناس في حالة المواجهة أو الاستثارة والغضب. توجد علاقة قوية بين الظروف والأحوال المعيشية السيئة التي تسود المجتمع وقت الحروب والكوارث وبعدها.

قرحة المعدة : إن المعدة تتأثر كثيراً كغيرها بالحالة النفسية والظروف الاجتماعية للإنسان. هناك علاقة وثيقة بين مركز الأعصاب في المخ وبين وظيفة هذه

الأعضاء ، حالات قرحة المعدة تعود أسبابها إلى الظروف والعوامل النفسية والاجتماعية كالغضب والانفعال والتوتر وسرعة الاستثارة والحيرة والفرع والجزع والخوف والقلق الدائم وغيرها من المشكلات التي تواجه الإنسان في حياته.

قرحة القولون : هناك علاقة بين الأوضاع النفسية والظروف الاجتماعية والإصابة بقرحة القولون، هناك سمات مشتركة بين القرحتين قرحة المعدة ومرض القولون من حيث الأسباب والعوامل المؤدية إليها.

اضطرابات الجهاز التنفسي : إن مرضى الاضطرابات التنفسية عادة ما يشكون من الحرمان العاطفي وحنان الوالدين وفقدان أحد الوالدين أو الأخوة وحالات الموت. الاضطرابات النفسية والعقلية : المرض العقلي والاضطراب النفسي مظهران لاضطراب الشخصية وسوء توافقها، وإن كان هناك خلاف بينهما من حيث المنشأ والعوامل الممهدة لكل منهما، بل ويصل الخلاف إلى مظهريهما.

فالأعراض النفسية تماماً مثل الأمراض الجسدية، لها درجات ومستويات تتراوح بين الخفيف والمتوسط الذي لا يشكل تهديدا للحياة، والمزمن الذي يهدد حياة المريض إذا لم يتم التدخل العلاجي العاجل . فعلى سبيل المثال أمراض القلق والتوتر والاكئاب لا تشكل خطرا على حياة الإنسان إذا كانت حالات خفيفة أو عارضة طارئة بسبب ظروف أو أحداث معينة مرت على المريض. أما إذا زادت حدتها أو مدتها فإنها قد تؤدي للانتحار .

ومن مظاهر الاحتراق النفسي فقدان الحماس للاهتمام بالعمل وبعملائه واللامبالاة، ويعيش المعلم العربي في مناخ تنظيمي معقد وبارد، فصول مكسدة بتلاميذ ينتمون إلى مستويات وأسر مختلفة، يفقد أغلبهم الاهتمام بالتعليم، ويظهر ذلك في محاولاتهم الخروج على النظام، وتكبله سلطات بيروقراطية متربصة به ويعمله.

حيث يشعر المعلم بالعزلة، وغياب المساندة، والتجريد من السلطات، والنظرة المتشككة إلى ولاءه وأدائه، والاستهتار بآرائه وخبراته عند إدخال تغييرات في العملية التعليمية، ويفتقد مؤازرة النقابات والتنظيمات المهنية كغيرها من نقابات المهن الأخرى، وتطارده الصورة المهزوزة التي يكرسها الإعلام الجماهيري عنه، ومن بين العوامل المسببة لإحباط المعلم واحتراقه النفسي تدخل الآباء في عمل المعلمين، فكثير من الآباء يجادلون المعلمين في عملهم، ويخطئونهم في أساليب تعاملهم مع أبنائهم، ويتشككون في قدراتهم وكفاءتهم، مما يهز ثقة المعلم في نفسه، ويقلل من كون التعليم مهنة مغلقة ويحولونها إلى مهنة مكشوفة يتزاحم فيها غير المؤهلين سواء من الآباء أو من معلمي الضرورة غير المؤهلين، وتؤدي هذه الضغوط إلى سلب المعلم هويته المهنية المتخصصة دون غيره من المهن الأخرى في المجتمع.

(Lombadi, 1997 ; Bakker, Sthaufeli, Sixma, Bosveld & Van k
Boyle, Borg, Falzon& Baglioni, 1995 ;2000)

المبحث الثاني معلمات رياض الأطفال

رياض الأطفال:

يمكن تعريف رياض الأطفال من عدة جوانب وهي كما يلي:

أولاً: الجانب اللغوي:

لغويًا: جاء لفظ رياض الأطفال في معاجم اللغة العربية من البقل، العين والعشي، وجمعها رياض، وهي المكان المتسع من الماء والعشب (بدوي الشفيق، 1996م: 21).

ثانياً: الجانب الاصطلاحي:

اصطلاحياً: أورد بدوي الشفيق (1996م: 33) أن الروضة هي تلك المرحلة التي يمكن للطفل أن يكتسب من خلالها العادات الصالحة والصحيحة والعقلية والاجتماعية إلى جانب اكتسابهم بكثير من المعلومات والخبرات بشكل طبيعي من خلال أنشطة موجهة لتغطية تلك الاحتياجات.

وترى فوزية دياب (1986م: 3) أن الرياض ودور الحضانة هي تلك المؤسسات التربوية التي يلتحق بها الأطفال في سنوات الحضانة أي في السنوات الست الأولى من عمرهم وليحظوا بقدر من الرعاية والتربية الحضانة الصالحة بعض الوقت كل يوم، وتسمى هذه الدور بمدارس الحضانة (Nursing Schools) أو بيوت أطفال (Nursing Homes) أو رياض الأطفال (Kindergartens) أو مراكز رعاية نهائية (Day Care Center).

تربوياً يقصد برياض الأطفال المؤسسات التربوية الاجتماعية التي تعنى بطفل ما قبل المدرسة في سن الثالثة وحتى السادسة، وذلك من الناحية التربوية والصحية وتعمل على تحقيق النمو المتكامل للطفل (بدوي الشفيق 1996م: 33).

أهمية رياض الأطفال:

تعتبر الطفولة المبكرة الفترة المهمة في حياة كل فرد، حيث تضع بذور شخصيته الأولى، وينعكس ذلك في ملامحها مستقبلاً، فالطفل عند هذه المرحلة يكون مفاهيم محددة عن ذاته الجسمية والنفسية والاجتماعية، بجانب الوضوح عن

نفسه من خلال فكره في هذه الفترة لما لها من أهمية تتمثل في النمو الذي يتم عبرها وإذا ما حدث فيه أي انحراف ولم تتم معالجته سيصعب تعديله وتقويمه مستقبلاً، ولا بد أن يتم هذا التقويم والتعديل بصفة مستمرة وليس في شكل محاولات متقطعة والأخيرة قد تتسبب في تنامي السلوك الانحرافي واهتزاز شخصية الفرد مستقبلاً. لذا نجد أن علماء التربية وعلماء النفس قد أولوها جل اهتمامهم فوضعوا لها البداية والمناهج التربوية المناسبة حتى يصل الطفل إلى من خلالها إلى المرحلة الأعلى من التعليم (على، 1996م).

وردت كثير من الدراسات والكتابات حول أهمية الرياض من قبل المختصين وقد لخصها البعض في اثني عشر نقطة كما أشار إليها سيف الإسلام (1995م: 1) وهي توضح أهمية هذه المرحلة وأهمية التعليم قبل المدرسي كمرحلة مهمة في حياة أي فرد، وتشمل: أن هذه المرحلة تكون المفاهيم الأساسية للطفل مما يجعله يكون ما يسمى ببنيك المعلومات، ونجد أن النمو اللغوي للطفل يتطور في الفترة ما بين المهد وحتى عمر السادسة بسرعة تصل أقصاها عند هذه المرحلة، فالطفل يحتاج في هذه المرحلة للمساعدة حتى يتمكن من التركيز على الملامح المميزة للأفراد. وباعتبار أن الطفل في هذه المرحلة يشبه اللحاء فهو يكون حساساً للمعني وللأشياء والاحتفاظ بالمعلومات مما يسهل عملية تخزينها؛ وتتميز هذه المرحلة بكون أن الطفل يتحدث كثيراً عن ذاته ويكون خصب الخيال لدرجة الإفراط مع قصر مدى التركيز والانتباه، الأم الذي يحتاج إلى أن يكون هناك محفز وشيء جاذب؛ ذلك لأن النمو العقلي يكون في منتهى السرعة ويصاحب ذلك إرساء لأهم دعائم ومعالن شخصية الطفل. وهذه الفترة من أخرج الفترات التي يمكن خلالها اكتشاف إبداع وابتكار الطفل وباعتبارها العمر المناسب لاكتساب الخبرات والمهارات المختلفة؛ وفترة تكوين الضمير والوازع الديني.

تكاد جميع الدراسات التي أجريت حول الموقع المناسب لإقامة مبنى الروضة على ضرورة وجود الروضة في مكان قريب من سكن الأطفال حتى يتمكنوا من الوصول إليها مشياً على الأقدام، سواء بمفردهم أو صحبة أولياء أمورهم. وتوصي رابطة دور الحضانة البريطانية بأن لا تبعد الروضة عن سكن الطفل أكثر من ربع

ميل، وفي الولايات المتحدة الأمريكية يمنع القانون دور الحضانة من قبول أطفال من أماكن بعيدة عنها حتى لا يضطر الأطفال إلى استخدام وسائل المواصلات لمسافات بعيدة مما يعرضهم للخطر أو الإجهاد (فوزية، 1976م، المذكورة في هدى الناشف، 1995م: 65).

أما أنسية محمد حسن وآخرون (1979م: 56 - 57) المذكورين في هدى الناشف (1995م) فيرون أن هناك مراكز دولية خصت رياض الأطفال بنمط من التصميمات فيها حاجات الطفل التربوية والصحية، وافترضت أن تكون البناية في مكان هادئ وعلى أرض مخضرة قريبة من المجمعات السكنية بعيدة عن الطرق المزدهمة والمعامل والأسواق التجارية ومجاري المياه.

يذكر محمد عدس وعدنان مصلح (1983م: 98) أن المساحة الموصى بها دولياً لكل طفل في غرفة الطفل ما بين 2.3 متر مربع - 2.7 متر مربع، أي ما يعادل 50 قدم مربع للطفل، وضعف هذه المساحة على الأقل في مساحة الألعاب. أما أنسية محمد حسن وآخرون، (1979: 54) المذكورين في هدى الناشف (1995م) فقد أوردوا أن المساحة المخصصة لكل طفل يجب أن تكون أكبر من ذلك، وذلك حسب توصية المركز القومي للاستشارات الهندسية والمعمارية بالعراق من أنه يجب تخصيص مساحة 2000 متر مربع على الأقل لبناية الروضة والتي تسع لصفين لعدد (50 - 60 طفل)، و3000 متر مربع لروضة ذات (4) صفوف لعدد أطفال يتراوح ما بين (100 - 120 طفل). إضافة إلى أهمية تخصيص مساحة للعب الخارجية في مساحة لا تقل عن (10) متر مربع لكل طفل في حالة صعوبة توفير الأراضي ولا تزيد عن (25) متر مربع في حالة توفرها.

ولا شك أن توفير مساحة كافية لكل طفل تعطيه حرية الحركة داخل غرفة النشاط وفي الممرات خارج الفصول وفي حديقة الروضة وفنائها وفي ساحات اللعب أمر حيوي وأساسي ويعتبر من مقومات الروضة ومبررات وجودها. لكن من السهل توفير المساحة الموصى بها دولياً لكل طفل إذا وجدت الروضة وسط المساكن في مدينة غير حديثة ولم يخطط لبناء الروضة أساساً في تلك الأحياء، ومع ذلك فإنه من المهم أن نكون على علم بالمقاييس والمواصفات والمعايير المناسبة لتخطيط

مبنى الروضة على الورق إذا ما أتحت الفرصة لذلك (هدى الناشف، 1995م: 67).

وترى الباحثة أن الشروط المذكورة أعلاه والتي يجب أن تتوفر في مباني الروضة وموقعها يجب أن تتم مراعاتها في كل رياض الأطفال بالسودان، خاصة وأن حسب ملاحظات الباحثان فإن معظم رياض الأطفال خاصة في المناطق الشعبية لا تراعي هذه المعايير الخاصة بمباني رياض الأطفال. حيث نجد أن معظم المناطق السكنية وخاصة في الأحياء الكبيرة لا تتوفر فيها مساحات وأماكن كافية لتأسيس رياض الأطفال بالشكل النموذجي مما يؤثر بشكل أو بآخر على فرص النمو الحركي والاجتماعي للطفل بالطبيعة، حيث يكون مقيداً في نطاق ضيق يحد من حركته وانطلاقه فينعكس ذلك سلباً على صحته النفسية وسلوكه ويعطي الفرصة لتنامي مظاهر السلوك المنحرف بما فيها السلوك العدواني.

وتتدرج تحت صفة المقاييس والمواصفات المناسبة التي أوصى بها المؤتمر الدولي للتعليم (1961م) والخاصة بدور الحضانه ورياض الأطفال، حيث ورد في هذه المواصفات أهمية أن تشتمل الروضة النموذجية على غرف النشاط، الحدائق، ساحات اللعب، القاعات متعددة الأنشطة، الموسيقى، المطعم، الترفيه، المرافق الصحية وغرف الإسعافات الأولية. وتشمل هذه المواصفات إحدى عشر معياراً لا بد من مراعاته وهي: التهوية الجيدة بحيث يكون مرور الهواء سهلاً ويكون المبنى مغموراً الضوء؛ أن يكون المبنى بعيداً عن الضوضاء والمناطق الصناعية؛ وجود حديقة جميلة بالمبنى حتى يستطيع الأطفال ممارسة بعض النشاطات البستانية فيها؛ وجود حجرات وقاعات نظيفة وواسعة وجيدة التهوية والإنارة؛ وجود دورات مياه معدة بطريقة تناسب الأطفال الصغار ويجب أن تكون بعيدة عن غرف الطعام وأماكن النشاط؛ وجود ألعاب داخلية متنوعة تشبع ميول ورغبة الأطفال؛ وجود مشرب صحي يكفي لكل الأطفال؛ يجب أن يتناسب حجم الروضة ومساحتها وعدد الأطفال بها؛ وجود أثاثات بعدد الأطفال في الروضة؛ توفير الرعاية الصحية داخل الروضة بوجود طبيب وممرضة ذوي خبرة بأمراض الأطفال ومشاكلهم الصحية؛ وجود المشرفات

والمعلمات ذوات التأهيل المتخصص في رياض الأطفال والتعليم ما قبل المدرسي (هدى الناشف، 1995م: 69).

وتورد هدى الناشف (1995م: 70) أن غرف النشاط لا بد أن تكون مستطيلة الشكل حتى يتسنى تقسيمها إلى أركان ومراكز مع توفير مساحة كافية للممرات داخل الغرفة تتيح للأطفال حرية الحركة. ويجب أن تكون بمساحة كافية تتناسب والمساحة التي، والمساحة الكبيرة لغرفة النشاط تتيح للمشرفة إمكانية مراقبة وملاحظة أكبر عدد من الأطفال في وقت واحد. وهناك أشياء لا بد من وضعها في الاعتبار وتشمل الإضاءة والتهوية، درجة الحرارة المناسبة حسب الفصل (شتاء، صيف)، توفير كراسي خفيفة الوزن مما يسهل على الأطفال تحريكها، أن تكون للمناضد أسطح ملساء غير لامعة حتى لا تعكس الضوء في عيون الأطفال.

وتضيف أميرة أزهرى (1982م) المذكورة في هدى الناشف (1995م: 71) أهمية تخصيص مرافق صحية لكل مجموعة من الفصول حيث تكون قريبة منها وتتوفر بأعداد كافية لا تقل عن مرحاض واحد وحوض صغير لكل 10 أطفال بالإضافة إلى عدد من حنفيات مياه الشرب.

معلمة رياض الأطفال:

أهميتها:

إن الاتجاه السائد حسب ما يرى رناد الخطيب (1990م: 18) هو أن يتولى العمل في الرياض مشرفات (معلمات) مؤهلات لا معلمون، ذلك لأن المرأة أقرب من الرجل إلى الطفل بطبيعتها، خاصة في هذه المرحلة المبكرة من الطفولة. وهي أقرب إلى فهمه وإلى التفاهم معه كما أنها أقدر بحكم طبيعتها على معرفة الأسلوب الأنسب للتعامل معه بشكل لا يبعده كثيراً عن الجو الذي آلفه في البيت، لذا كان حبها للأطفال وقدرتها على تقبلهم، وتفهمها لاحتياجاتهم من أولى مقوماتها لتتولى هذه المهمة، كما أن عدم وجود تعقيدات عندها ينعكس على عملها وهذا شرط أساسي لنجاحها، هذا بالإضافة إلى ضرورة معرفتها بسلوكيات الطفولة بشكل يمكنها من التعرف على الطفل ومعرفة احتياجاته وميوله للعمل على تلبيتها وإشباعها، ولا بد أن تتوفر لدى المعلمة الرغبة الذاتية للقيام بهذا العمل.

دور معلمة الروضة:

تلعب المعلمة دوراً كبيراً في توجيه الأطفال وكسابهم المعارف والخبرات أثناء وجودهم في الروضة، فهي تلعب دور الأم البديلة للطفل، محققة أهداف رياض الأطفال في الرعاية الشاملة السليمة لنمو الطفل. يرى علي خضر (1978م: 201) أن اختيار معلمة الروضة حتى تقوم بهذا الدور، لا بد أن يتم اختيارها على مستوى دقيق من حيث المؤهلات الأكاديمية والممارسية بأصول التعامل مع الأطفال وفنون ومهارات التدريب المختلفة.

وتشير سوزان أيزكس (1995م: 133-135) إلى أن دور المعلمة في رياض الأطفال لا يقتصر على التدريس تلقين المعلومات للأطفال، بل لها دوراً مهماً لكونها بديلة للأم، تتعامل مع أطفال تركوا منازلهم وأمهاتهم لفترة من الوقت أثناء اليوم، وتوجهوا إلى بيئة ومحيط غير مألوف لديهم، لذا فإن مهمتها في هذا الخصوص تتمركز في عدة محاور منها ما يلي:

1. القيام بتوجيه الأطفال أثناء وجودهم في الروضة، وتمنح الأطفال الحنان والحب والعواطف تماماً كما تفعل الأم، وتكون ثابتة في معاملتهم بحيث تضع العقاب المناسب للسلوك الخطأ وتحفز الطفل على السلوك الصحيح.
2. يجب أن تكون هناك حلقة وصل بين الروضة والمنزل (المعلمة) وذلك عن طريق توحيد كلمة الطرفين، ولا يتم ذلك إلا من خلال حرص المعلمة على إحاطة الأسرة بخطتها في العمل مع المجموعة التي ينتمي الطفل، بحيث يستطيع المنزل والأسرة القيام بدورها الأمر في مواصلة رعاية الطفل ومساعدته في النمو السليم، الأمر الذي يؤدي إلى تنمية مهارات الطفل وقدراته من جهتين متضامنتين.
3. أيضاً من مهامها أن تكون حريصة على دراسة ومعرفة تاريخ ونشأة الطفل منذ لحظة ميلاده، وعلى كيفية أسلوب التربية داخل الأسرة حتى تكون ملمة بوضع ونظم حياة الطفل على الواقع في بيئته الطبيعية، ولا يتم ذلك إلا بمساعدة الأسرة التي تعرف معرفة جيدة شخصية وأساليب طفلها.

4. من مهامها تنظيم سياستها العملية مع الطفل بمعنى أن تنتقل بالطفل من نشاط إلى آخر وأن يكون النقل تدريجياً يتماشى مع حالة الأطفال ورجبتهم ويجب أن يكون برنامجها وأسلوبها مرناً غير جامد ومتماشياً مع مقدرات الأطفال وأن يكون برنامجه متوازناً ما بين النشاط ووقت الراحة.

5. من أهم واجباتها هي أن تلعب دور المرشدة الموجهة النفسية والاجتماعية والتربوية لجماعات الأطفال ويتم لها هذا الأمر بتقديم المساعدات للأطفال والتعرف على حاجاتهم ورجباتهم والعمل على توفيرها وتحقيقها لهم بالمستوى المعقول، كما يجب أن عليها تحقيق التوافق النفسي الذي يساعد على تكوين مفهوم الذات وتستخدم في ذلك الأساليب التي تراها مناسبة، ومثال لذلك إذا وجدت طفل انطوائي في مجموعة، على المعلمة أن تشجع هذا الطفل وتقوي ثقته بنفسه وفي المواقف التي تتطلب الشجاعة حتى يستطيع هذا الطفل عبور هذه المشكلة، أو وضع أي برامج أخرى تراها مناسبة تترك فيها الأسرة مما يؤدي في النهاية إلى توصل الطفل إلى تكامله الشخصي وغرس الثقة في النفس وتكوين شخصية مكيفة نفسياً واجتماعياً مستخدمة خبرتها في الوصول إلى ذلك (سوزان أيزكس، 1958م: 134).

وتضيف سوزان أيزكس (1958م: 135) أن من مهام المعلمة أن تكون خبيرة بفن تدريس الأطفال وهذا الدور يعتبر من أهم واجبات المعلمة ، فهي تستخدم الأساليب والأدوات لنقل المعلومات، واكتساب المهارات المختلفة بحيث تستخدم في ذلك طرقاً مشوقة ومسلية وممتعة تجذب انتباه الطفل وتلفت نظره وتثير دوافعه وحب الاستطلاع لديه وجعله متطوعاً في عرض أسئلته وبذلك تزيد رغبته في التعلم.

ويضيف محمد عدس وعدنان مصلح (1983م: 104) أن عمل معلمة الروضة يتعلق بالطفل النامي ومهمتها تكاد تنحصر في توفير البيئة المناسبة والإرشاد المناسب للنمو السليم، فتعمل على استكشاف قدرات الطفل ومواهبه والسماح لهذه القدرات والمواهب بالنمو والظهور، وتزويده بمهارات معينة منبثقة من حاجته في جو منطلق خالي من الكبت والإرهاق، حتى يظهر الطفل على حقيقته ويعطي صورة صحيحة عن نفسه تسمح لنا بمعرفته وليس التعرف عليه، لذا كان

الواجب الأول لمعلمة الروضة هو أن تشجع جو من الطمأنينة والأمن في نفس الطفل ليشعر بحريته وبقدرته على العمل والتعبير عن نفسه دون خوف. ويكون دور المعلمة في هذا كله دور الملاحظ والموجه بطريقة مباشرة، فلا يشعر الطفل بأنه مراقب، وبأن كل يملى عليه من الآخرين، وإنما هو يعمل بوحى من ذاته، ولا يعني هذا أن تترك له الحبل على القارب، وإنما تقومه كل ما بدا منه خطأ بطريقة المشاهدة والملاحظة، ودون إصرار الأوامر والنواهي، وإنما بالتوجيه الصالح والقدوة الحسنة. إضافة إلى ذلك يجب على معلمة الروضة أن من خلال الملاحظة أن تحتفظ بسجل خاص لكل طفل تدون فيه ملاحظاتها عنه أثناء مراقبتها لتصرفاته في أوقات متعددة، وأن تتجنب وهي تؤدي مهمتها هذه الإساءة إلى شعور الطفل، فلا توبخه أو تعاقبه أو تحرمه من المشاركة في النشاط، وتبتعد عن كل ما يسيء إلى علاقتها به، لتكسب مودته وثقته.

وترى الباحثة أن معلمات رياض الأطفال لهن دور جوهري في إعداد ورعاية الطفل وتعديل أي تغيرات تطرأ على سلوكه ومساعدة الأسرة في تحديد الجوانب الاضطرابية للسلوك والتي قد تكون خافية على الأم. ويستلزم هذا الدور وجود تعاون وثيق بين الأسرة والروضة لأن الأسرة هي البيئة التربوية الأولى للطفل والتي يولد فيها وهو مكتسباً لأنماط سلوكية فطرية يدعمها اكتسابه للعادات والاتجاهات من بيئة الأسرة بتقليد أفعال أفراد أسرته، وفي الروضة لا تتقطع صلة الطفل بالأسرة ويمتد التأثير الأسري معه مما يوجب التعاون التام بين الأسرة والروضة من أجل تعديل أي مظهر لسلوك الغير لدى الطفل.

تأهيل معلمة الروضة

حتى تؤدي معلمة الروضة الدور المنوط بها والذي تم توضيحه في الفقرات السابقة، نجد أن المعاهد التربوية قد اهتمت بإعداد معلمة رياض الأطفال إعداداً يتلاءم مع رسالة الروضة التربوية، فمن خلال هذه المعاهد يتم تأهيل معلمة الروضة وفقاً لمنهج متخصص توضع فيه كافة المتطلبات المعرفية الخاصة بتربية ومراحل نمو الطفل وتطوره السلوكي والمعرفي في هذه المرحلة السنية، وخضوع المعلمة لهذه المقررات الدراسية واجتيازها لامتحاناتها النظرية والعملية بنجاح يؤهلها

للحصول على شهادة خاصة في مجال التربية لمرحلة التعليم ما قبل المدرسي (رناد الخطيب، 1990م: 77). وترى الباحثة أنه في السودان نجد أن معلمة الرياض هي خريجة جامعية تحمل مؤهل البكالوريوس أساساً أو الماجستير الذي يؤهلها للعمل بكفاءة عالية في رياض الأطفال.

ولا بد لمعلمة الروضة من أن تلم بمبادئ علم النفس ونمو الطفل وعلم الاجتماع، والصحة النفسية والجسمية والحياة العائلية وتربية الطفل طالما أنها بحاجة لتفسير سلوك الأطفال والعمل على إرشادهم، وفوق ذلك أن تتلقى بعض التدريب في الفن والموسيقى. فمعلمة الروضة تحتاج إلى أن تكون لديها مهارات متعددة تخدم أغراضاً مختلفة، فهي بحاجة إلى إحاطة كاملة بالبرنامج المدرسي كله، وإلى قدرة على تصميم منهج مرن يتلاءم مع احتياجات الأطفال الخاصة، ويقوم على التجربة الذاتية لهم، والنشاط الخاص بهم بحيث يتوفر لهم الاستمرارية في الخبرات التي تمتد معهم من الروضة إلى المدرسة الابتدائية (محمد عدس وعدنان مصلح، 1983م: 104).

إن التربويين وكثير من المهتمين بتعليم الطفل في مرحلة التعليم ما قبل المدرسي أن الحد الأدنى للمؤهل الأكاديمي هو الشهادة الجامعية التخصصية والتي يفضل أن تكون في تخصص علم النفس ورياض الأطفال أو التربية الخاصة وبدرجة أقل في التخصصات القريبة من علم النفس مثل علم الاجتماع والتربية العامة، وقد تقبل الشهادة الثانوية في حالة عدم توفر كوادرات ذات تأهيل جامعي مع ضرورة إخضاعهم لتدريب متخصص في علم النفس ورياض الأطفال (حامد أزرق، 2000م: 12).

وترى الباحثة أن الطبيعة الخاصة للطفل في مرحلة ما قبل المدرسة وتعقد خصائص النمو والسلوك والتعلم لديه تتطلب أن تتوفر في المعلمة درجة عالية من التأهيل والتدريب العملي المستمر خلال سنين الدراسة الجامعية، مع التركيز على جوانب النمو السلوكي للطفل، فمهمة الروضة في هذه المرحلة من عمر الطفل ليست تنمية المهارات الأكاديمية والجسمية للطفل فقط، وإنما تنمية وتقويم السلوك

بالتضامن مع الأسرة، وهذا ما يتطلب غزارة في الإدراك المعرفي والعلمي لمعلمة
الروضة بعلوم السلوك والنمو السلوكي للطفل.

المبحث الثالث الدراسات السابقة

مقدمة

تتناول الباحثة في هذا الجانب أولاً الدراسات العربية التي ساهمت في مجال الاحتراق النفسي، ثم الدراسات المحلية والدراسات الأجنبية. وتتوه الباحثة أنها لم تعثر الباحثة على دراسات عربية أو سودانية أو أجنبية تناولت الاحتراق النفسي لدى معلمات رياض الأطفال ما عدا دراسة واحدة عربية وأخرى سودانية، وما عثرت عليه من دراسات أخرى تناولت الاحتراق النفسي كانت في مجال التعليم العام، وتقوم الباحثة بعرضها هنا لتبين مدى الاحتراق النفسي لدى المعلم في مهنة التدريس والقياس عليه بالنسبة لمعلمات رياض الأطفال.

أولاً : الدراسات العربية:

1/ دراسة: الفريحات والربضي (2010)

عنوان الدراسة: مستويات الاحتراق النفسي لدى معلمات رياض الأطفال في محافظة عجلون

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن مستويات الاحتراق النفسي لدى معلمات رياض الأطفال في محافظة عجلون، وأثر كل من متغيرات: نوع الروضة (حكومية/خاصة)، وراتب المعلمة، وسنوات الخبرة، والمؤهل العلمي، وعدد الطلاب في الصف، في مستويات الاحتراق النفسي للمعلمة. تكون مجتمع الدراسة من جميع معلمات رياض الأطفال الحكومية والخاصة في محافظة عجلون، والبالغ عددهن (120) معلمة. وقد تم استخدام مقياس ماسلاش (Maslach) للاحتراق النفسي كأداة للدراسة. أشارت نتائج الدراسة إلى أن معلمات رياض الأطفال في محافظة عجلون يعانون من الاحتراق النفسي بدرجة كبيرة، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لأي من المتغيرات التالية: نوع الروضة (حكومية-خاصة)، وسنوات الخبرة، المؤهل العلمي للمعلمة، وعدد الطلاب في الصف، في حين أظهرت الدراسة أن هناك فروق تعزى إلى متغير الراتب ولصالح المعلمات اللواتي يقل

رواتبهن عن (100) دينار أردني. هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن مستويات الاحتراق النفسي لدى معلمات رياض الأطفال في محافظة عجلون، وأثر كل من متغيرات: نوع الروضة (حكومية/خاصة)، وراتب المعلمة، وسنوات الخبرة، والمؤهل العلمي، وعدد الطلاب في الصف، في مستويات الاحتراق النفسي للمعلمة. تكون مجتمع الدراسة من جميع معلمات رياض الأطفال الحكومية والخاصة في محافظة عجلون، والبالغ عددهن (120) معلمة. وقد تم استخدام مقياس ماسلاش (Maslach) للاحتراق النفسي كأداة للدراسة. أشارت نتائج الدراسة إلى أن معلمات رياض الأطفال في محافظة عجلون يعانين من الاحتراق النفسي بدرجة كبيرة، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لأي من المتغيرات التالية: نوع الروضة (حكومية-خاصة)، وسنوات الخبرة، المؤهل العلمي للمعلمة، وعدد الطلاب في الصف، في حين أظهرت الدراسة أن هناك فروق تعزى إلى متغير الراتب ولصالح المعلمات اللواتي يقل رواتبهن عن (100) دينار أردني.

2/ دراسة رمزي جابر (2008) بعنوان: دراسة تقويمية لظاهرة الاحتراق النفسي لدى معلمات رياض الأطفال بمحافظة معان، الأردن"

هدفت الدراسة إلى التعرف على ما مدى شيوع ظاهرة الاحتراق النفسي لدى معلمات رياض الأطفال. ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة عشوائية قوامها (60) من معلمات رياض الأطفال، وطبق عليهم مقياس الاحتراق النفسي. وأظهرت نتائج الدراسة بأن مستويات الاحتراق النفسي كانت مرتفعة بدرجة دالة، وأنها ذات علاقة ارتباطية دالة (عكسية) مع المرتب ونوع المؤهل الدراسي، ولكنها كانت ذات علاقة طردية مع سنوات الخبرة.

3/ دراسة زياد الطحاينة عام (2007) بعنوان " مستويات الاحتراق النفسي لدى معلمات رياض الأطفال في الأردن وعلاقتها ببعض المتغيرات " هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن مستوي الاحتراق النفسي لدى معلمات رياض الأطفال في الأردن وعلاقتها ببعض المتغيرات ، وتكونت عينة الدراسة من (120) معلمة، وقام الباحث باستخدام المنهج الوصفي ، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحث مقياس الاحتراق النفسي لماسلاش، وأظهرت نتائج الدراسة أن معلمات رياض الأطفال يعانين من

الاحتراق النفسي بدرجة متوسطة. كما أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي لديهن تعزى لمتغير العمر والخبرة.

4/ دراسة سميرة عرابي وآخرون عام (2007) بعنوان: الاحتراق النفسي لدى معلمات رياض الأطفال باليمن " هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمات رياض الأطفال بالأردن وكذلك التعرف على الفروق في مستوى الاحتراق النفسي لديهن تبعاً لمتغير الدرجة الوظيفية والمرتب، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (81) معلمة، وطبق عليهم مقياس ماسلاش المعرب والخاص بالاحتراق النفسي، وتم تعديله من قبل الباحثين. وأظهرت نتائج الدراسة إلى أن مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمات رياض الأطفال بمحافظة عدن كان ضمن المستوى المتوسط كما خلصت الدراسة إلى أن الدرجة الوظيفية لها تأثير على مستوى الاحتراق فقد دلت نتائج الدراسة أنه كلما ارتفعت الدرجة الوظيفية انخفضت درجة الاحتراق النفسي لدى المعلمة.

5/ دراسة رمزي جابر عام (2007) بعنوان "أعراض الاحتراق النفسي لدى معلمات رياض الأطفال بفلسطين" هدفت الدراسة إلى التعرف على أعراض الاحتراق النفسي لدى معلمات رياض الأطفال بفلسطين. ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (50) معلمة، وطبق عليهم مقياس أعراض الاحتراق النفسي. وأظهرت نتائج الدراسة وجود عدة مستويات لأعراض الاحتراق النفسي لدى المعلمات على النحو التالي : بعد الإنهاك العقلي (1) بعد الإنهاك الانفعالي (2) بعد نقص الإنجاز (3) بعد الإنهاك البدني (4) بعد التغير الشخصي نحو الأسوأ (5) وقد أوصى الباحث المعلمات استخدام العديد من الوسائل والطرق لأداء بعض المهارات النفسية التي تساعد على التخلص من بعض الضغوط والقلق والاستثارة كمهارات الاسترخاء واستخدام الأساليب المناسبة للتحكم الذاتي.

6/ دراسة منصور ذياب عام (2007) بعنوان " دراسة الضغوط المهنية وبعض السمات الشخصية وعلاقتها بأعراض الاحتراق النفسي لدى معلمات رياض الأطفال بتونس" استهدفت هذه الدراسة للتعرف على الضغوط المهنية ودرجة الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي، وقد طبقت الدراسة على (20) معلمة، وقد طبق عليهم مقياس الضغوط على المدرب الرياضي ومقياس الرضا عن مهنة التدريس. وقد أظهرت نتائج الدراسة أن هناك نقص في الانجاز والإجهاد الانفعالي والتذمر الشخصي، تم أكثر البدائل التي تؤدي إلى عدم الرضا عن العمل في مهنة التدريس لدى المعلمة الأقل خبرة والمدرّب الأكثر إحساساً بدرجة الضغوط المهنية وجود علاقة ارتباطية سالبة بين درجة الضغوط المهنية بكل من المتغيرات المستقلة كل على حدة.

7/ دراسة الحراملة (2007)

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الاحتراق النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات لدى معلمي المرحلة الثانوية في الرياض بالمملكة العربية السعودية، أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى شدة الشعور بالاحتراق النفسي وتكراره لدى معلمي المرحلة الثانوية في مدينة الرياض كان متوسطاً، وأن مفهوم الذات بأبعاده المختلفة لدى معلمي المرحلة الثانوية في مدينة الرياض كان متوسطاً، كذلك أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في شدة الشعور بالاحتراق النفسي كدرجه كلية وتكرار الشعور بالاحتراق النفسي كدرجة كلية تعزى إلى متغير المؤهل العلمي، حيث كانت الدرجات اقل لدى حملة مؤهل الدراسات العليا مقارنة بالمؤهلات الأدنى، وكانت هناك فروقا ذات دلالة إحصائية في شدة الشعور بالاحتراق النفسي كدرجة كلية تعزى إلى متغير الحالة الاجتماعية، حيث كانت الدرجات أعلى لغير المتزوجين مقارنة بالمتزوجين، كما بينت الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في شدة الشعور بالاحتراق كدرجة كلية وتكرار الشعور بالاحتراق النفسي كدرجة كلية وجميع أبعاده الثلاثة تعزى لمتغير نوع المدرسة، وبدرجة أعلى لدى معلمي المدارس الحكومية مقارنة بمعلمي المدارس الخاصة، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في شدة الشعور بالاحتراق النفسي كدرجة كلية تعزى إلى متغير عدد سنوات الخدمة، بالإضافة إلى وجود فروق ذات دلالة

إحصائية في تكرار الشعور بالاحترق كدرجة كلية، حيث كانت الدرجات أعلى للمعلمين الذين لديهم خدمة تتراوح بين تتراوح ما بين (5-10) سنوات كما أشارت النتائج أيضا إلى وجود علاقة دالة إحصائيا بين مستوى الشعور بالاحترق النفسي وتكراره في جميع أبعاده وبين مفهوم الذات في جميع أبعاده.

8/ دراسة الخرابشة وعريبات (2005)

هدفت الدراسة إلى معرفة مستويات الاحتراق النفسي لدى المعلمين العاملين مع ذوي الاحتياجات الخاصة وأظهرت النتائج أن درجة الاحتراق النفسي لدى المعلمين العاملين مع الطلبة ذوي صعوبات التعلم، كانت متوسطة على بعدي الإجهاد الانفعالي، وتبلد المشاعر، وبدرجة عالية على بعد نقص الشعور بالإنجاز، فضلا عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية وفقا لمتغير الجنس ولصالح الإناث بالنسبة لبعدي نقص الشعور بالإنجاز، في حين لم تظهر الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية وفقا لمتغير الجنس بالنسبة لبعدي الإجهاد الانفعالي، وتبلد المشاعر، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية على الأبعاد الثلاثة بالنسبة لمتغير الخبرة ولصالح ذوي الخبرة ممن لديهم خبرة خمس سنوات.

ثانياً: الدراسات السودانية

دراسة عادلة عبد الله حسن عبد الخالق (2010)

بعنوان: الاحتراق المهني لدى معلمات رياض الأطفال بمحلية الخرطوم

هدفت الدراسة إلى معرفة مستوى الاحتراق المهني لدى معلمات رياض الأطفال بمحلية الخرطوم، استخدمت الباحثة مقياس ماسلاش للاحتراق المهني، وطبقته على عينة مكونة من 120 معلمة. أوضحت النتائج وجود درجة معتدلة من الاحتراق المهني في بعدي الإجهاد الانفعالي وتبلد المشاعر وبدرجة مرتفعة في بعد نقص الشعور بالإنجاز. لم توجد فروق دالة إحصائية في أبعاد الاحتراق المهني وسط معلمات رياض الأطفال تعزى للحالة الاجتماعية بينما وجدت فروق دالة تعزى للتخصص، ولم توجد في بعدي تبلد المشاعر ونقص الشعور بالإنجاز، لا توجد علاقة ارتباط دالة بين أبعاد الاحتراق النفسي وعدد سنوات الخبرة.

ثالثاً: الدراسات الأجنبية

دراسة أندرسون واوانكي (1984)

1/ بعنوان: العلاقة بين الاحتراق النفسي والدافعية

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الاحتراق النفسي والدافعية على عينة من (375) معلماً ومعلمه من مدارس ابتدائية ومتوسطه وثانوية، تبين ان المعلمين يعانون بدرجة متوسطة من الاحتراق النفسي بالإضافة إلى وجود علاقة قوية بين الاحتراق النفسي ونقص الحاجات وضعف الدافعية.

2/ دراسة مايري (2006)

هدفت الدراسة إلى قياس الاحتراق النفسي لدى عينة من معلمي التعليم العام، توصلت الدراسة إلى أن نسبة (60.4%) من عينة الدراسة لم يوجد دليل على معاناتهم من الاحتراق، في حين أظهر (39.6%) من العينة المدروسة وجود الاحتراق النفسي، وأظهرت الدراسة أن المعلمين الذين كانت روايتهم متدنية كان لديهم مستوى عال من الاحتراق النفسي. وكذلك بالنسبة للمعلمين الذين كانوا يشعرون بعدم وجود دعم من المدير فقد كان لديهم مستوى مرتفع من الاحتراق النفسي. كما كان المعلمون الذين امتلكوا أعلى مستوى من الاحتراق النفسي هم الذين يعلمون الصفوف العاشر، الثالث، الثاني على التوالي. أما المعلمين الذين امتلكوا أعلى مستوى من الاحتراق المتعلق بالمشاركة باتخاذ القرار كانوا أولئك الذين لم يفسح المدير المجال لهم بالمشاركة ولم يكن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية تعزي إلى متغيرات: الجنس، ونوع المدرسة، والعرق، وعمر المعلم، ومستوى المدرسة، وسنوات الخبرة، وحجم الغرفة الصفية.

3/ دراسة جونسون (2006) Johnson

هدفت الدراسة إلى قياس علاقة الإجهاد الانفعالي مع عدد من المتغيرات لدى المعلمين والمعلمات بالمدارس المتوسطة بالولايات المتحدة، أوضحت الدراسة أن الإناث لديهن مستويات عالية من الإجهاد الانفعالي مقارنة مع الذكور، رغم أنه كان هناك فروقا قليلة الدلالة بين من الجنسين على المقاييس الفرعية، إلا أن نتائج الدراسة أشارت إلى عدم وجود خصائص ذات دلالة خاصة بالمعلمين تساعد على إمكانية

التنبؤ بالاحترق النفسي لدى معلمي المرحلة المتوسطة. كما تضمنت نتائج الدراسة الإشارة إلى وجود ضغوطات محددة شملت العمل الكتابي المكثف، ونقص الدعم من أهالي الطلبة والإدارة، وسلوكيات الطلبة غير الملائمة.

التعليق على الدراسات السابقة

في كل الدراسات السابقة التي تناولتها الباحثة سواء كانت عربية، سودانية أو أجنبية كانت هناك دراستين فقط تناولت الاحتراق النفسي لدى معلمات رياض الأطفال هما دراسة الفريحات والريضي (2010) بالأردن ودراسة (عادلة حسن 2010) بالسودان. بقية الدراسات العربية والأجنبية تناولت الاحتراق النفسي لدى المعلمين في التعليم العام. وفيما تورد الباحثة نقاط الاختلاف والتشابه بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة إضافة إلى مدى استفادتها من هذه الدراسات.

الاختلاف

- من حيث نوعية العينة ركزت بعض الدراسات على معلمي التعليم العام بالمدارس الثانوية، دراسة واحدة تناولت أعضاء هيئة التدريس بالجامعة ودراستين تناولتا المعلمين والمعلمات بالمدارس الابتدائية.
- دراسة علي عسكر (1986) تناولت الاحتراق النفسي من خلال قياس الضغوط النفسية، وعلاقتها بمتغيرات سلوك التلميذ، علاقات المعلمين ببعضهم، علاقات المعلمين بالموجه والإدارة، والصراعات النفسية)، ولم تتناول المتغيرات التي تناولتها الدراسة الحالية.
- في دراسة مقابلة وسلامة (1990) هناك متغيرات أخرى تمت دراسة علاقتها مع الاحتراق النفسي وهي متغيرات النوع، المرحلة التعليمية، ومادة التدريس. وفي دراسة مارتين وبالدين (1996) أضيف إلى المتغيرات ذات العلاقة بالاحتراق النفسي القدرة على إدارة الصف. أما في دراسة أندرسون وليوانكي فكانت التركيز على العلاقة بين الاحتراق النفسي والدافعية.
- من حيث العينة الدراسات السابقة التي تناولت الاحتراق النفسي لدى معلمي التعليم العام والتعليم الجامعي شملت العينة معلمين وأعضاء

هيئة تدريس ذكور وإناث، كما أن حجم العينة في الدراسة الحالية أقل من حجم العينة في الدراسات السابقة.

التشابه

- استخدمت كل الدراسات السابقة المنهج الوصفي التحليلي كما هو الحال في الدراسة الحالية.
- كل الدراسات السابقة ما عدا دراستين استخدمت مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي.
- في أغلب الدراسات السابقة مثل دراسة الفريجات والريضي (2010)، الوايلى (1995، 1996)، تم قياس علاقة الاحتراق النفسي بعدد من المتغيرات التي تناولتها الدراسة الحالية مثل نوع الروضة، سنوات الخبرة، المؤهل الدراسي.

مدى الاستفادة من الدراسات السابقة

- من النقاط التي أفادت الباحثة من خلال اضطلاعها على الدراسات السابقة ما يلي:
- اختيار المنهج الوصفي التحليلي.
 - اختيار نوع المقياس الذي يجب تطبيقه على عينة الدراسة (مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي).
 - تحديد مشكلة البحث وفروضه وتحديد المتغيرات التي يجب أن تتناولها الباحثة في علاقتها مع الاحتراق النفسي لدى معلمات رياض الأطفال.
 - الاستفادة من الأطر النظرية لهذه الدراسة في تناول الأسس النظرية للاحتراق النفسي بصفة عامة ولدى معلمات رياض الأطفال بصفة خاصة.
 - الاستفادة من هذه الدراسة في وضع المتغيرات التي يجب تناولها من خلال الدراسات المستقبلية التي وضعتها الباحثة في المقترحات.

الفصل الثالث

منهج وإجراءات الدراسة

الفصل الثالث

منهج وإجراءات الدراسة

مقدمة

تناولت الباحثة في هذا الباب الإجراءات الميدانية في هذه الدراسة حيث يتم وصف الأسلوب أو المنهج المستخدم في البحث، كما تتناول وصفاً دقيقاً لمجتمع الدراسة والعينة وطرق اختيارها وكذلك وصف الأدوات المستخدمة في جمع البيانات ومدى صدقها واتساقها الداخلي وثباتها وتوضيح الطرق والأساليب الإحصائية المتبعة في تحليل البيانات.

أولاً: منهج الدراسة

اتبعت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي، حيث يرى حسين عبد الحميد (2003م) بأن المنهج الوصفي للبحث يهدف إلى وصف الظاهرة أو الأشياء التي يريدها الباحث وهو يقوم بعملية جمع المعلومات والبيانات والملاحظات، ووصف الظروف الخاصة بها وتقدير حالتها كما توجد عليه في الواقع.

وأوضح عبد القادر أحمد (2004م) أن البحوث الوصفية لا تقف عن الوصف أو التشخيص الوصفي، بل تهتم بما يجب أن تكون عليه الظواهر والأشياء، وتضع القيم والمتغيرات والخطوات والأساليب التي يمكن اتباعها لتحسين العملية التعليمية وتستخدم طرق معينة لجمع المعلومات في تحديد المجتمع.

ثانياً: مجتمع الدراسة

يعرف مجتمع البحث بأنه المجموعة الكلية من العناصر التي يسعى الباحث إلى أن يعمم عليها النتائج ذات العلاقة بالمشكلة موضوع الدراسة (خليفة عبد السميع، 1990م)، وعليه تعتبر مشرفات رياض الأطفال النموذجية والشعبية في محلية أم درمان يمثلن المجتمع الأصلي لعينة هذه الدراسة.

مبررات اختيار مجتمع الدراسة

وقع اختيار الباحثة على محلية أم درمان وذلك للاعتبارات الآتية:

1- هي المحلية الأكبر من حيب عدد المعلمين والترابط الأسري بين السكان.

2- تم اختيار محلية أم درمان لإجراء الدراسة الحالية نسبة لسكن الباحثة بالمحلية، وعملها أيضاً ولأنها أكثر قرباً من المعلمات ومعرفة مدى معاناتهن واحتراقهن النفسي.

جدول رقم (1) يوضح مجتمع العينة الأصلي

عدد المعلمات		نوع الرياض		عدد الرياض	الرياض بمدينة أم درمان
نموذجي	شعبي	نموذجي	شعبي		
90	50	20	30	50	أم درمان جنوب
40	45	20	28	48	أم درمان شمال
130	95	40	58	98	المجموع
225		98		98	المجموع الكلي

المصدر: مأخوذ من واقع السجلات لدى محلية أم درمان (2014)

ثالثاً: عينة الدراسة

يقصد بالعينة مجموعة جزئية أو مجموعات من الأفراد ويفترض فيها أنها تمثل المجتمع تمثيلاً صادقاً، ويقصد بذلك أن تتمثل في العينة المتغيرات موضوع الدراسة بنفس مستوياتها التي توجد بها في المجتمع (حمدي أبو الفتوح، 2002: 272).

فقد اختارت الباحثة عينة البحث الميداني من المعلمات بمجتمع الدراسة المتمثل في في رياض أطفال أم درمان جنوب وأم درمان شمال، وقد تم اختيار العينة عن طريق ما يعرف بالعينة الطبقيّة العشوائية النسبية وفيها نسحب من كل طبقة عدداً يتناسب مع نسبة عدد أفرادها في المجتمع (رجاء أبو علام، 2007: 35). وقد بلغ حجم العينة المختارة نسبة (26.7%) من المجتمع أي (60) معلمة من رياض الأطفال الشعبية والنموذجية.

الخطوات التي ابنتها الباحثة في اختيار العينة

- 1- حصلت الباحثة من محلية أم درمان على قائمة بأسماء الرياض وعددها وعدد المعلمات بها.
- 2- تمت كتابة أسماء الرياض النموذجية والشعبية في قصاصات ورق ووضعت في إنائين مختلفين.

3- جرى سحب عدد يتناسب مع نسبة عدد أفراد العينة في المجتمع كما ذكر رجاء أبو علام، نسحب من كل طبقة عدداً يتناسب مع نسبة عدد أفراد العينة في المجتمع.

وقد بلغ حجم العينة المختارة (60) معلمة بأخذ نسبة (26.7%) من حجم المجتمع الأصلي البالغ عدده (225) معلمة وفقاً لاستخدام كسر العينة (السيد أبو القاسم وآخرون، 2001) والجدول التالي يوضح هذا الإجراء.

جدول رقم (2) يوضح عينة البحث لرياض محلية أم درمان (شعبي/نموذجي) في مرحلة توزيع أدوات البحث

نوع الروضة	عدد المعلمات بكل وحدة	عينة البحث لحالي	كسر العينة $26.7 = 100 \times (225 + 60)$
روضة نموذجية	130	34	$34 = 130 \times 26.7$
روضة شعبية	95	26	$26 = 95 \times 26.7$
المجموع الكلي	225	60	$60 = 225 \times 26.7$

والجداول التالية توضح وصف عينة الدراسة حسب المؤهلات الأكاديمية وسنوات الخبرة.

جدول رقم (3) يوضح توزيع معلمات رياض الأطفال حسب نوع الروضة

النسبة %	التكرار	نوع الروضة
56.7%	34	نموذجي
43.3%	26	شعبي
100.0%	60	المجموع

يتضح من الجدول أعلاه أن معلمات رياض الأطفال من الرياض النموذجية يمثلن (56.7%) من حجم العينة، ومن الرياض الشعبية (43.3%).

جدول رقم (4) يوضح توزيع معلمات رياض الأطفال حسب المؤهل الأكاديمي

النسبة %	التكرار	
18.3%	11	ثانوي
76.7%	46	جامعي
5.0%	3	فوق الجامعي
100.0%	60	المجموع

يوضح جدول رقم (4) أن غالبية معلمات رياض الأطفال في هذه الدراسة (76.7%) يحملن شهادات جامعية (بكالوريوس)، ونسبة (18.3%) شهادة ثانوية، ونسبة (5%) فقط شهادات جامعية عليا (ماجستير ودكتوراه).

جدول رقم (5) يوضح توزيع معلمات رياض الأطفال حسب سنوات الخبرة

النسبة %	التكرار	
53.3%	32	1-5 سنوات
21.7%	13	6-10 سنوات
25.0%	15	أكثر من 10 سنوات
100.0%	60	المجموع

يوضح جدول رقم (5) أن أعلى نسبة من معلمات رياض الأطفال في هذه الدراسة (53.3%) بسنوات خبرة ما بين سنة إلى 5 سنوات، ونسبة (25%) أكثر من 10 سنوات ونسبة (21.7%) ما بين 6 إلى 10 سنوات.

رابعاً: أدوات الدراسة

اشتملت هذه الدراسة على أداتين لجمع البيانات وهي:

- استمارة البيانات الأساسية وهي من إعداد الباحثة.
- مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي (إعداد كريستينا ماسلاش Cristina Maslach, 1982).

استمارة البيانات الأساسية

وشملت مجموعة أسئلة تتعلق بالبيانات العامة عن معلمات رياض الأطفال من حيث نوع الروضة، المؤهل الأكاديمي وسنوات الخبرة (أنظر ملحق رقم 1).

مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي

وصف المقياس

يتضمن مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي في صورته الأصلية حسب ما ورد في السرطاوي (1997: 70) ثلاثة أبعاد موزعة على 22 عبارة (ملحق 2) وهي كما يلي:

- **الإجهاد الانفعالي emotional exhaustion**: يتصف هذا البعد بالإرهاق

والضعف واستنزاف المصادر الانفعالية لدى المعلم إلي المستوى الذي يعجز به عن العطاء، ويعد هذا البعد العنصر الأساسي للاحتراق النفسي ويظهر علي شكل أعراض جسدية، أو نفسية، أو جمع بينها. ويتكون هذا البعد من 6 عبارات وهي (1، 2، 3، 6، 8، 16) في المقياس.

- **نقص الشعور بالإنجاز الشخصي low personal accomplishment**:

ميل المعلم إلي تقييم انجازاته الشخصية بطريقة سلبية، ويتمثل بمشاعر الاكتئاب، والانسحاب، وقلة الإنتاجية، وعدم القدرة علي التكيف مع الضغوط، والشعور بالفشل، وضعف تقدير الذات. يتكون هذا البعد من 6 عبارات وهي (13، 14، 15، 18، 19، 20) من المقياس.

- **تبلد المشاعر depersonalization**: يتضمن هذا البعد تغيراً سلبياً في

الاتجاهات والاستجابات نحو الآخرين، وخصوصاً التلاميذ الذين يتلقون الخدمات التي يقدمها المعلم، وغالباً ما يكون مصحوباً بسرعة الغضب والانفعال، وفقدان التقدير للعمل، وكذلك الاتجاهات الساخرة نحو التلاميذ. يتكون هذا البعد من 9 عبارات وهي (4، 5، 7، 9، 10، 11، 12، 17،

21) من المقياس.

مبررات الباحثة لاستخدام المقياس

إلى جانب أن المقياس يمكن أن يحقق بعض أهداف البحث فهو يمتاز بالآتي:

- 1- سهل في استخدامه وفي تصحيحه.
- 2- تم استخدامه أكثر من مرة على عينات من البيئات السودانية والعربية والأجنبية.
- 3- ترى الباحثة أنه من المقاييس الأكثر ملائمة في قياس الاحتراق النفسي لدى معلمات رياض الأطفال بصورة مباشرة.

تحكيم المقياس

تم عرض المقياس على مجموعة من المحكمين* لمعرفة مدى صلاحيته ودقة عباراته لفرضيات الدراسة الحالية وجاءت نتيجة تحكيم مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي على النحو التالي:

- أ- اقر جميع المحكمين أن المقياس يمكنه تحقيق الأهداف التي وضعتها الباحثة مع الالتزام بالتعديلات التي يقترحونها.
- ب- تم حذف عبارة واحدة من المقياس وهي العبارة رقم (22) والتي كان نصها (أشعر أن الطلبة يلومونني عن بعض مشاكلهم). ليصبح المقياس في صورته النهائية مكوناً من 21 عبارة أنظر الملحق (3).
- ج- أقتراح غالبية المحكمين أن تكون خيارات الإجابة على بنود المقياس (5) بدلاً عن (7) وذلك بتعديل الخيارات من (0 لا أعاني مطلقاً، 1 مرات قليلة بالسنة، 2 مرة واحدة بالشهر، 3 مرات قليلة بالشهر، 4 مرة كل أسبوع، 5

* 1- بروفييسور علي فرح، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، أستاذ مشارك.

2- د. سعاد موسى، جامعة الأحفاد للبنات، أستاذ مشارك.

3. د. ميسون بابكر، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، أستاذ مشارك.

4. د. الصادق آدم، جامعة أم درمان الإسلامية، أستاذ مساعد.

مرات قليلة بالأسبوع، 6 كل يوم) إلى (1: لا أعاني مطلقاً، 2: مرات قليلة
بالسنة، 3: مرات قليلة بالشهر، 4، مرات قليلة بالأسبوع، 5: كل يوم).

جدول رقم (6) يوضح تعديل عبارات المقياس حسب توجيه المحكمين

رقم	قبل التعديل	بعد التعديل
1	أشعر أن عملي يستنزفني فعاليةً نتيجة عملية التدريس	إن عملي يستنزفني انفعاليةً نتيجة لعملية التدريس
2	أشعر أن طاقتي مستنفذة مع نهاية اليوم المدرسي	إن طاقتي مستنفذة مع نهاية اليوم بالروضة
3	أشعر بالإرهاك حينما استيقظ في الصباح وأعرف أن علي مواجهة عمل جديد	أشعر بالإرهاك صباحاً
4	من السهل معرفة مشاعر طلابي	يسهل معرفة مشاعر أطفالتي
5	أشعر أنني أتعامل مع بعض الطلبة وكأنهم أشياء لا بشر	أشعر أنني أتعامل مع بعض الأطفال وكأنهم أشياء لا بشر
6	إن التعامل مع الناس طوال يوم العمل يسبب لي الإجهاد	أشعر أنني أتتعامل مع الناس طوال يوم العمل يسبب لي الإجهاد
7	أشعر بتأثيري في الآخرين	أشعر بتأثيري في الآخرين
8	أشعر بتأثيري في الآخرين	أشعر بتأثيري في الآخرين
9	أشعر أن لي تأثيراً جابياً في حياة كثير من الناس من خلال عملي	أشعر أن لي تأثيراً جابياً في حياة كثير من الناس من خلال عملي
10	أصبحت أكثر قسوة مع الناس نتيجة عملي بالتدريس	أصبحت أكثر قسوة مع الناس نتيجة عملي بالتدريس
11	أشعر بالإزعاج والقلق لأن مهنتي تزيد من قسوة عواطفني	أشعر بالإزعاج والقلق لأن مهنتي تزيد من قسوة عواطفني
12	أشعر بالحبيوية والنشاط	أشعر بالحبيوية والنشاط
13	أشعر بالإحباط من ممارستي لمهنة التدريس	أشعر بالإحباط من ممارستي لمهنة التدريس
14	أشعر أنني أعمل في هذه المهنة بإجتهاد كبير	أشعر أنني أعمل في هذه المهنة بإجتهاد كبير
15	أشعر أنني أعمل في هذه المهنة بإجتهاد كبير	أشعر أنني أعمل في هذه المهنة بإجتهاد كبير
16	إن العمل بشكل مباشر مع الناس يؤدي بي إلى ضغوط شديدة	إن العمل بشكل مباشر مع الأطفال يؤدي بي إلى ضغوط شديدة
17	أستطيع بسهولة خلق جو نفسي مريح مع طلابي	أستطيع بسهولة خلق جو نفسي مريح مع أطفالتي
18	أشعر بالسعادة والراحة بعد انتهاء العمل مع طلابي	أشعر بالسعادة والراحة بعد انتهاء العمل مع أطفالتي

تصحيح المقياس

بعد الاطلاع على آراء المحكمين في خيارات إجابات بنود المقياس واعتمادها، يكون تصحيح المقياس بإعطاء الدرجات (1، 2، 3، 4، 5) للإجابات على البنود ذات الاتجاه الموجب (تشير إلى عدم الاحتراق النفسي) وعكسها في حالة البنود التي تشير إلى الاحتراق النفسي.

خامساً: الخصائص القياسية لمقياس ماسلاش للاحتراق النفسي

الاتساق الداخلي لمقياس الاحتراق النفسي

للتعرف على الاتساق الداخلي للمقياس اعتمدت الباحثة على استخراج معامل الارتباط (معامل ارتباط بيرسون) بين درجات المقياس الكلي ودرجات البنود كل على حدة، وذلك بعد تطبيق المقياس على عينة استطلاعية قوامها (20 معلمة) تم اختيارها عشوائياً من معلمات رياض الأطفال بمنطقة الدراسة والجدول الآتي يوضح نتيجة ذلك الإجراء:

جدول (7) يوضح معامل الارتباط لبيرسون بين درجات البنود والدرجة الكلية لمقياس ماسلاش للاحتراق النفسي

معامل الارتباط مع الدرجة الكلية للمقياس	معامل الارتباط مع الدرجة الكلية للمحور	العبارات	البعد	معامل الارتباط مع الدرجة الكلية للمقياس	معامل الارتباط مع الدرجة الكلية للمحور	العبارات	البعد
0.60	0.68	1	نبند المشاعر	0.76	0.82	1	الإجهاد الانفعالي
0.74	0.73	2		0.43	0.68	2	
0.61	0.71	3		0.70	0.80	3	
0.61	0.63	4		0.74	0.86	4	
0.92	0.91	5		0.79	0.76	5	
0.90	0.89	6		0.75	0.73	6	
0.86	0.89	7		0.84	0.78	1	تقص الدافعية للإنجاز الشخصي
0.71	0.73	8		0.38	0.32	2	
0.77	0.75	9		0.81	0.78	3	
				0.77	0.74	4	
				0.72	0.72	5	
				0.81	0.77	6	

ومن الجدول أعلاه يظهر أن قيمة معامل ارتباط بيرسون بين درجة البند والدرجة الكلية للبعد ومع الدرجة الكلية للمقياس كانت موجبة وأكبر من (0.20) مما

يشير إلى أن هنالك معامل اتساق عالي للمقياس وبالتالي صلاحيته لقياس الاحتراق النفسي لدى معلمات رياض الأطفال.

ثبات المقياس

لوصف ثبات المقياس اعتمدت الباحثة على أسلوب معامل ألفا لكرونباخ ومعامل الثبات, والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول رقم (8) يوضح معامل الثبات لمقياس الاحتراق النفسي وفقاً لطريقة ألفا كرونباخ

الأبعاد	العبارات	ألفا	معامل الثبات (الجزر التربيعي لألفا)
الإجهاد الانفعالي	6	0.94	0.98
نقص الدافعية للإنجاز الشخصي	6	0.98	0.99
تبدل المشاعر	9	0.87	0.93

من الجدول أعلاه يظهر أن المقياس يتمتع بمعامل ثبات عالي وفقاً لطريقة ألفا لكرونباخ حيث تراوح معامل ثبات المقياس على حسب أبعاده الثلاثة ما بين (0.93 إلى 0.99) وهي معاملات ثبات عالية بالتالي يمكن الاعتماد عليه في قياس مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمات رياض الأطفال.

ومن خلال مؤشرات الصدق والثبات يظهر أن للمقياس درجة عالية من الصدق والثبات الشيء الذي يشجع الباحثة في استخدامه في هذه الدراسة.

سادساً: إجراءات الدراسة الميدانية

لإجراء هذه الدراسة قامت الباحثة بالخطوات الآتية:

- (1) زيارات ميدانية متكررة إلى رياض الأطفال بمحلية أم درمان.
- (2) عرض المقياس واستمارة البيانات الأساسية على المعلمات مرفقة بخطابات توضح الغرض من الدراسة.
- (3) المدة التي استغرقتها الزيارات حوالي أسبوعين.
- (4) قامت الباحثة بتوزيع استمارة البيانات الأساسية والمقياس على المعلمات.
- (5) يتفاوت الزمن الذي تستغرقه المشرفة في الإجابة على الأسئلة من معلمة إلى أخرى، مما يصعب معه تحديد زمن معين.

(6) بعد الانتهاء من الإجابات تأكدت الباحثة من أن جميع الأسئلة والعبارات قد تمت الإجابة عليها.

(7) قامت الباحثة بتحليل البيانات بمساعدة خبير إحصائي.

سادبعاً: أساليب المعالجات الإحصائية

للتحقق من فرضيات الدراسة قامت الباحثة باستخدام الأساليب الإحصائية التالية:

1- معامل ارتباط بيرسون لمعرفة درجة الاتساق الداخلي لمقياس

ماسلاش للاحتراق النفسي ومعرفة العلاقة الارتباطية بين الاحتراق

النفسي والمؤهل الأكاديمي وسنوات الخبرة لمعلمات رياض الأطفال.

2- معادلة ألفا كرونباخ للتحقق من ثبات المقياس.

3- اختبار (ت) لعينة واحدة لمعرفة مستوى الاحتراق النفسي ودلالته لدى أفراد العينة.

4- اختبار (ت) لعينتين مستقلتين لمعرفة الفروق ودلالاتها في الاحتراق

النفسي بين معلمات رياض الأطفال النموذجية والشعبية.

واستخدمت الباحثة جهاز الحاسوب في المعالجات الإحصائية لتحليل المعلومات عن

طريق برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (Statistical Packages for)

(SPSS) (Social Sciences) وذلك بمساعدة خبير إحصائي.

الفصل الرابع النتائج ومناقشة الفروض

الفصل الرابع

النتائج ومناقشة الفروض

أولاً : نتيجة ومناقشة الفرض الأول

ينص الفرض الأول (تتميز السمة العامة للاحتراق النفسي لدى معلمات رياض الأطفال بمحلية أمدردمان بالانخفاض) وللتحقق من صحة هذا الفرض أجرت الباحثة اختبار (ت) لعينة واحدة، والجدول التالي يوضح نتيجة هذا الإجراء.

جدول رقم (9) نتيجة اختبار (ت) لعينة واحدة لتوضيح دلالة مستوى الصحة النفسية لدى معلمات رياض الأطفال بمحلية أم درمان

الأبعاد	الوسط النظري (القيمة المحكية)	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	الاستنتاج
الإجهاد الانفعالي	18.8	13.8	6.5±	59	8.9	0.002	منخفض بدرجة دالة
نقص الدافعية	18.0	12.9	6.9±	59	6.7	0.002	منخفض بدرجة دالة
تبلد المشاعر	27.0	19.4	10.4±	59	11.6	0.02	منخفض بدرجة دالة
الدرجة الكلية للمقياس	63.0	46.2	22.5±	59	6.4	0.02	منخفض بدرجة دالة

وبالنظر للجدول رقم (9) نجد أن قيمة (ت = 8.9) ومستوى الدلالة = 0.002 وأن متوسط درجات المعلمات على بعد الإجهاد الانفعالي من مقياس الاحتراق النفسي كان (13.8) بانحراف معياري (6.5±) وهي قيمة منخفضة بدرجة دالة إحصائياً عند مقارنتها بالقيمة المحكية (المتوسط النظري) والتي كانت (18.0).

ونجد أن قيمة (ت = 6.7) ومستوى الدلالة = 0.002 وأن متوسط درجات المعلمات على المحور الثاني من المقياس (نقص الدافعية) كان (12.9) بانحراف معياري (6.9±) وهي قيمة منخفضة بدرجة دالة إحصائياً عند مقارنتها بالقيمة المحكية (المتوسط النظري) والتي كانت (18.0).

كما نجد أن قيمة (ت = 11.6) ومستوى الدلالة = 0.02 وأن متوسط درجات المعلمات على المحور الثالث (تبلد المشاعر) كان (19.4) بانحراف معياري (10.4±) وهي قيمة منخفضة بدرجة دالة إحصائياً عند مقارنتها بالقيمة المحكية (المتوسط النظري) والتي كانت (27).

وبالنسبة لمتوسط الدرجة الكلية للمعلمات على المقياس ككل، كانت قيمة (ت = 6.4) ومستوى الدلالة = 0.02 وأن متوسط درجات المعلمات على المقياس ككل كان (46.2) بانحراف معياري (± 22.5) وهي قيمة منخفضة بدرجة دالة إحصائياً عند مقارنتها بالقيمة المحكية (المتوسط النظري) والتي كانت (63).

النتيجة تحقق صحة الفرض الأول: وهي أن السمة العامة للاحتراق النفسي تتميز بالانخفاض لدى معلمات رياض الأطفال بمحلية أم درمان وهذه النتيجة تؤيد صحة الفرض. لم تجد الباحثة دراسات اتفقت كلياً مع نتيجة الفرض الأول غير أن نتائج دراسة مايري (2006) أوضحت أن النسبة الأعلى من المعلمين والمعلمات (60.4%) في عينة دراستهم لم تظهر معاناة من الاحتراق النفسي، وبدرجة أقل أوضحت دراسات (الخرابشة وعريبات 2005) ودراسة الحراملة (2007) ودراسة عودة (1998) أظهرت أن مستويات الاحتراق النفسي كانت متوسطة لدى المبحوثين في هذه الدراسات.

وقد اختلفت هذه النتيجة مع دراسة عسكر وآخرون (1986)، حيث كانت درجة الاحتراق النفسي بين المعلمين الكويتيين عالية، وخاصة ذوي الخبرة التدريسية (5-9 سنوات)، وقد أشارت دراسة (عادلة حسن 2010) بمحلية الخرطوم إلى وجود درجة مرتفعة من الاحتراق النفسي في بعدي الاجهاد الانفعالي وتبلد المشاعر، وبالرجوع لأدبيات البحث نحج أن البتال (2000) ذكر أن ديدرك وراسكي (1990) بينوا أن الاحتراق النفسي حالة يعاني فيها المعلم من برود العاطفة وانعدام الود تجاه الطلاب، والشعور باستنفاد الطاقة الانفعالية والبدنية وعدم القدرة على امتصاص آثار المحببات والمثبطات. وترى الباحثة أن انخفاض مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمات رياض الأطفال في هذه الدراسة ربما يعود إلى الاختلاف بين الفئة التي تعمل مع معلمات رياض الأطفال في هذه الدراسة والفئات التي يعمل معها المعلمين والمعلمات في الدراسات الأخرى وظروف العمل، حيث أن الباحثة وحسب خبرتها في العمل مع الأطفال برياض الأطفال ترى أن التعامل مع الطفل في هذه المرحلة برغم من صعوبته وتباين أمزجة الأطفال وميولهم، إلا أنه يشكل متعة خاصة للمعلمة تقلل

من ضغوطات العمل والإجهاد الانفعالي وتأثير العوامل الأخرى مثل قلة الراتب
والحافز المادي.

ثانياً: نتيجة ومناقشة الفرض الثاني

ينص الفرض الثاني على أنه (لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمات رياض الأطفال بمحلية أمدرمان التي تعزى لمتغير نوع الروضة (نموذجية/شعبية)) وللتحقق من صحة هذا الفرض أجرت الباحثة اختبار (ت) لعينتين مستقلتين والنتائج على الجدول التالي توضح نتيجة هذا الإجراء. جدول رقم (10) يوضح نتيجة اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين لمعرفة الفروق في مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمات رياض الأطفال والتي تعزى لمتغير نوع الروضة (نموذجية/شعبية)

الأبعاد	المجموعات	عدد الحالات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	القيمة الاحتمالية	الاستنتاج
الاجهاد الانفعالي	نموذجية	34	13.6	6.5±	1.37	0.7	لا توجد فروق دالة إحصائية
	شعبية	26	14.2	6.8±			
نقص الدافعية	نموذجية	34	12.5	7.1±	1.59	0.6	لا توجد فروق دالة إحصائية
	شعبية	26	13.5	6.8±			
تبلد المشاعر	نموذجية	34	18.5	10.5±	1.76	0.4	لا توجد فروق دالة إحصائية
	شعبية	26	20.5	10.4±			
المقياس الكلي	نموذجية	34	44.5	22.2±	1.66	0.5	لا توجد فروق دالة إحصائية
	شعبية	26	48.4	22.9±			

من الجدول رقم (10) تلاحظ الباحثة أن متوسط درجات معلمات الرياض النموذجية على بعد الإجهاد الانفعالي من مقياس الاحتراق النفسي كانت (13.6) بانحراف معياري (6.5±) ومتوسط درجات معلمات رياض الأطفال الشعبية على نفس البعد كان (14.2) بانحراف معياري (6.8±) وقيمة (ت) المحسوبة بلغت (1.37) بقيمة احتمالية قدرها (0.7)، وعلى بعد نقص الدافعية كان متوسط درجات معلمات رياض الأطفال النموذجية (12.5) بانحراف معياري (7.1±) ومتوسط درجات معلمات رياض الأطفال الشعبية (13.5) بانحراف معياري (6.8±) وقيمة (ت) تساوي (1.59) والقيمة الاحتمالية (0.6). أما على بعد تبلد المشاعر كان متوسط درجات معلمات رياض الأطفال النموذجية (18.5) بانحراف معياري (10.5±) ومتوسط

درجات معلمات رياض الأطفال الشعبية (20.5) بانحراف معياري ($10.4 \pm$) وقيمة (ت) تساوي (1.76) والقيمة الاحتمالية (0.6). وعلى المقياس الكلي كان متوسط درجات معلمات رياض الأطفال النموذجية (44.5) بانحراف معياري ($22.2 \pm$) ومتوسط درجات معلمات رياض الأطفال الشعبية (48.4) بانحراف معياري ($22.9 \pm$) وقيمة (ت) تساوي (1.66) والقيمة الاحتمالية (0.5).

النتيجة: عدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي بجميع أبعاده وعلى الدرجة الكلية للمقياس، وبالتالي تتحقق صحة الفرض الثاني. تفسر الباحثة هذه النتيجة بأن رياض الأطفال النموذجية والشعبية في منطقة الدراسة تسود بها ظروف متشابهة من حيث طبيعة العمل مع بعض الاختلافات التي قد لا تحدث تأثيراً ملحوظاً في مستويات الاحتراق النفسي لدى معلمات رياض الأطفال، وكذلك فإن المستوى العام للاحتراق النفسي كان منخفضاً في جميع أبعاده. تتفق هذه النتائج مع دراسة الفريجات والريضي (2010) برياض الأطفال بالمملكة الأردنية الهاشمية والتي توصلت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات الاحتراق النفسي حسب نوع الروضة (حكومي/خاص)، وتختلف هذه النتائج مع دراسة الرشدان على أعضاء هيئة التدريس بالجامعات حيث أوضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات الاحتراق النفسي حسب نوع، فالأمر في الجامعات يختلف حيث أن لكل جامعة شروطها الوظيفية ورواتبها والتي قد تتباين بدرجة تجعل أعضاء هيئات تدريس بعض الجامعات أكثر احتراقاً نفسياً من غيرهم خاصة وأن التعامل مع الطلاب في المرحلة الجامعية يختلف من التعامل مع الأطفال في رياض الأطفال.

ثالثاً: نتيجة ومناقشة الفرض الثالث

ينص الفرض الثالث على أنه (لا توجد علاقة ارتباط بين مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمات رياض الأطفال بمدينة أمدرمان تعزى لمتغير المؤهل الأكاديمي) وللتحقق من صحة هذا الفرض أجرت الباحثة اختبار معامل ارتباط بيرسون والجدول التالي يوضح نتيجة هذا الإجراء.

جدول رقم (11) يوضح معامل ارتباط بيرسون لمعرفة العلاقة الارتباطية بين مستوى الاحتراق النفسي و متغير المؤهل الأكاديمي لدى معلمات رياض الأطفال بمدينة أمدرمان

أبعاد الاحتراق النفسي	معامل ارتباط المتغير مع المؤهل الأكاديمي	القيمة الاحتمالية	الاستنتاج
الإجهاد الانفعالي	0.11	0.4	لا توجد علاقة ارتباط دالة إحصائياً بين المتغيرين
نقص الدافعية	0.10	0.6	لا توجد علاقة ارتباط دالة إحصائياً بين المتغيرين
تبلد المشاعر	0.11	0.4	لا توجد علاقة ارتباط دالة إحصائياً بين المتغيرين
المقياس الكلي	0.10	0.4	لا توجد علاقة ارتباط دالة إحصائياً بين المتغيرين

يوضح الجدول رقم (11) أن قيم معامل ارتباط بيرسون بين أبعاد المقياس (الإجهاد الانفعالي، نقص الدافعية، تبلد المشاعر) والدرجة الكلية لمقياس الاحتراق النفسي مع المؤهل الأكاديمي لمعلمة الروضة كانت (0.11، 0.10، 0.11)، بقيم احتمالية (0.4، 0.6، 0.4، 0.4) على التوالي، وهي قيم ليست ذات دلالة إحصائية على وجود علاقة ارتباطية بين المتغيرين عند مستوى الدلالة (0.05).

النتيجة صحة الفرض الثالث وهي عدم وجود علاقة ارتباطية دالة بين الاحتراق النفسي لدى معلمات رياض الأطفال الشعبية والنموذجية و متغير المؤهل الأكاديمي. ترى الباحثة أن عدم وجود فروق في الاحتراق النفسي لدى عينة الدراسة من حيث المؤهل الأكاديمي يعود إلى أن غالبية المعلمات في هذه الدراسة بمؤهلات أكاديمية

متساوية (جامعيات) بالتالي لن يحدث تفاوت في مستويات الاحتراق النفسي. تتفق هذه النتيجة مع دراسة دراسة الفريحات والريضي (2010) والتي بينت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاحتراق النفسي إلى المؤهل العلمي للمعلمة، ودراسة الوابلي التي لم تظهر فروق بين فئات متغيرات السن والمؤهل التعليمي والمرحلة التعليمية والحالة الاجتماعية والاحتراق النفسي، وفي دراسة مقابلة وسلامية (1995) ولم توجد فروق ذات دلالة بين مادة التدريس والمؤهل العلمي وظاهرة الاستنفاد النفسي. وبينت دراسة عودة 1998 أنه يوجد تأثير لمتغير المؤهل العلمي ودرجة الاحتراق النفسي، وفي أدبيات الدراسة نجد أن يتمثل الجانب الوظيفي في اعتقاد يلقي القبول لدى الغالبية من المسؤولين عن القيادات التربوية، وهو أن التركيز ينبغي أن يوجه إلى حاجة المتعلمين على اعتبار أن الهيئة التدريسية نتاج كامل ليست بحاجة لمزيد من النمو المهني بعد الإعداد وأن لديها القدرة لحل المشاكل التي تواجهها وهذا الاعتقاد يؤدي الى خطأ فادح في مجال الإعداد المهني للمعلمين ومن ثم يؤدي الى حرمان المعلم من النمو ومسايرة الأوضاع الإبداعية المتطورة، فيتخلف عن الركب فيكون هذا عنصر أساسي من عناصر احتراقه النفسي (السيد، 1994).

رابعاً: نتيجة ومناقشة الفرض الرابع

ينص الفرض الرابع على أنه (لا توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة بين مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمات رياض الأطفال بمحلية أمدردان ومتغير سنوات الخبرة) وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بإجراء اختبار معامل ارتباط بيرسون والجدول التالي يوضح نتيجة هذا الإجراء.

جدول رقم (12) يوضح معامل ارتباط بيرسون لمعرفة العلاقة الارتباطية بين مستوى

الاحتراق النفسي ومتغير سنوات الخبرة لدى معلمات رياض الأطفال بمحلية أم درمان

أبعاد الاحتراق النفسي	معامل ارتباط المتغير مع سنوات الخبرة	القيمة الاحتمالية	الاستنتاج
الإجهاد الانفعالي	0.14	0.2	لا توجد علاقة ارتباط دالة إحصائياً بين المتغيرين
نقص الدافعية	0.12	0.3	لا توجد علاقة ارتباط دالة إحصائياً بين المتغيرين
تبلد المشاعر	0.15-	0.1	لا توجد علاقة ارتباط دالة إحصائياً بين المتغيرين
المقياس الكلي	0.13-	0.1	لا توجد علاقة ارتباط دالة إحصائياً بين المتغيرين

يوضح الجدول رقم (12) أن قيم معامل ارتباط بيرسون بين أبعاد المقياس (الإجهاد الانفعالي، نقص الدافعية، تبلد المشاعر) والدرجة الكلية لمقياس الاحتراق النفسي مع سنوات الخبرة لمعلمة الروضة كانت (0.14، 0.12، 0.15-)، و- (0.13)، بقيم احتمالية (0.2، 0.3، 0.1، 0.2) على التوالي، وهي قيم ليست ذات دلالة إحصائية على وجود علاقة ارتباطية بين المتغيرين عند مستوى الدلالة (0.05).

النتيجة صحة الفرض الرابع وهي عدم وجود علاقة ارتباطية دالة بين الاحتراق النفسي لدى معلمات رياض الأطفال الشعبية والنموذجية ومتغير سنوات الخبرة. هذه النتيجة تتفق مع دراسة عادل عبد الله (2010) والتي أشارت إلى أنه لا توجد علاقة ارتباط دالة بين أبعاد الاحتراق النفسي وعدد سنوات الخبرة وتتفق كذلك مع دراسة

عودة (1998) على معلمي المرحلة الثانوية بالأردن والتي أشارت إلى عدم تأثير سنوات الخبرة على كل الاحتراق النفسي، في حين أن نتائج دراسة الفريحات والريضي أشارت إلى وجود اختلاف في مستويات الاحتراق النفسي لدى معلمات رياض الأطفال تعزى لمتغير سنوات الخبرة. وأشارت دراسة مقابلة وسلامة على المعلمين الأردنيين إلى وجود فروق داله بين درجات الاحتراق النفسي إلى المعلمين في مستويات الخبرة التعليمية، وفي نفس السياق أشارت دراسة الحرملة (2007) إلى وجود ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في شدة الشعور بالاحتراق النفسي كدرجة كلية تعزى إلى متغير عدد سنوات الخدمة، بالإضافة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تكرار الشعور بالاحتراق كدرجة كلية، حيث كانت الدرجات أعلى للمعلمين الذين لديهم خدمة تتراوح بين تتراوح ما بين (5-10) سنوات. وكذلك توصلت دراسة الخرابشة وعريبات (2005) على المعلمين العاملين مع ذوي الاحتياجات الخاصة إلى وجود ووجود فروق ذات دلالة إحصائية على الأبعاد الثلاثة بالنسبة لمتغير الخبرة ولصالح ذوي الخبرة ممن لديهم خبرة خمس سنوات.

الفصل الخامس الخاتمة والتوصيات

الفصل الخامس الخاتمة والتوصيات

الخاتمة

- بناءً على نتائج فرضيات الدراسة ومناقشتها توصلت الباحثة إلى الآتي:
- تتسم معلمات رياض الأطفال النموذجية والشعبية بمحلية أم درمان بمستوى منخفض من الاحتراق النفسي.
 - لم توجد أي فروق مستويات الاحتراق النفسي بين معلمات رياض الأطفال بمحلية أم درمان تعزى لمتغير نوع الروضة (نموذجية/شعبية).
 - ليس هناك تأثير واضح لمتغير المؤهل الأكاديمي في مستوى الاحتراق النفسي لمعلمة الروضة، حيث لم تظهر النتائج وجود علاقة ارتباطية بين المتغيرين.
 - لا توجد علاقة ارتباط دالة بين مستويات الاحتراق النفسي لدى معلمات رياض الأطفال بمحلية أم درمان ومتغير سنوات الخبرة.

التوصيات

بناءً على ما سبق خرجت الباحثة بالتوصيات التالية:

1. الاهتمام بمعلمة الروضة من جميع الجوانب المحيطة بها لان إحساسها بالاهتمام والمساندة يقلل من الاحتراق النفسي لديها.
2. محاولة فهم الضغوط المهنية التي تعاني منها المعلمة في رياض الأطفال من قبل إدارة التعليم قبل المدرسي ومساعدتها في التغلب عليها لكي تؤدي وظيفتها بالشكل المطلوب.
3. العمل من قبل جميع المؤسسات ذات العلاقة على توفير فرص التدريب والدراسات العليا في مجال رياض الأطفال للمعلمات العاملات برياض الأطفال من أجل ترقية ورفع المؤهلات الأكاديمية.
4. إقامة دورات تثقيفية تأهيلية بصورة مستمرة لمعلمات رياض الأطفال بغرض الوقوف على آخر المستجدات في العملية التعليمية برياض الأطفال والمواكبة مما يشجع ويساعد المعلمة في اداء عملها بصورة أكثر إيجابية.

5. تشجيع معلمات رياض الأطفال على أداء عملهن من خلال تقديم التعزيز بأنواعه لهن مما يساعد على تقليل الشعور بالاحتراق النفسي ويعزز المنافسة العلمية بينهن.

6. إجراء ندوات مع أولياء أمور الأطفال من أجل تعاونهم مع المعلمات خصوصاً في هذه المرحلة العمرية للطفل لما لها من أهمية كبرى في حياة الفرد وهذا يساعد المعلمة على الانتباه والتركيز على دروها التعليمي والإشرافي والتربوي ويشجعها على العمل.

المقترحات

تقترح الباحثة القيام بالأبحاث العلمية الآتية:

1. إجراء دراسة حول الأحتراق النفسي لدى معلمات رياض الأطفال تبعاً لمتغير الأجور والحوافز.
2. دراسة العلاقة بين الأحتراق النفسي لدى معلمات رياض الأطفال ونمط الإدارة في الروضة.
3. إجراء دراسة لمعرفة الأتجاه نحو مهنة التعليم في رياض الأطفال وعلاقته بالأحتراق النفسي.
4. إجراء دراسة لمعرفة العلاقة بين الأحتراق النفسي والرضا عن العمل لدى معلمات رياض الأطفال.

المراجع

المراجع

أولاً: القرآن الكريم والسنة النبوية

ثانياً: الكتب العربية

- بدوي الشفيح أحمد (1996م)، تحليل وتقويم تخطيط التعليم قبل المدرسي بولاية الخرطوم، رسالة ماجستير (غير منشورة)، جامعة أدرمان الإسلامية.
- حسين عبد الحميد رشوان (2003م)، أصول البحث العلمي، الإسكندرية: مؤسسة شباب الجامعة.
- الرشيدي، هرون توفيق، (1999)، الضغوط النفسية طبيعتها نظرياتها، برامج لمساعدة الذات في علاجها، مكتبة الانجلو المصرية: القاهرة.
- رناد الخطيب (1990م) روضة الأطفال، نموذج مقترح، سلسلة دراسات في طفل ما قبل المدرسة، مصر.
- سوزان أيزكس (1958م)، الحضانة النفسية الطفل في السنوات الخمس الأولى، الطبعة الثانية، ترجمة سمية أحمد فهمي، القاهرة: مطبعة لجنة التأليف
- سوزان أيزكس (1995م)، الحضانة ونفسية الطفل في السنوات الخمس الأولى، الطبعة الخامسة، ترجمة سمية أحمد فهمي، القاهرة: مطبعة الأنجلو المصرية.
- عسكر، علي (2000)، ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها: الصحة النفسية والبدنية في عصر التوتر والقلق، (الطبعة الثانية). الكويت.
- علي أحمد أمين، (1996م)، مرشد المعلمة لرياض الأطفال، القاهرة: شركة سفير للطباعة والنشر.
- علي خضر (1978م) ملف عن طفل ما قبل المدرسة، دورية رسالة الخليج العدد 27.

- عمار حامد, في التوظيف الاجتماعي للتعليم، مكتبة الدار العربية للكتاب، القاهرة 1995
- عمار، حامد (1995) المرشد في التوظيف الاجتماعي للتعليم، مكتبة الدار العربية للكتاب، القاهرة 1995، ص33.
- فوزية دياب، (1986م)، دور الحضانه، إعدادها ونظامها، وجهازها الوظيفي، الطبعة الثانية، القاهرة: جامعة عين شمس.
- محمد عبد الرحيم عدس وعدنان عارف مصلح (1983م)، رياض الأطفال، الطبعة الثانية، عمان: دار مجدلان للنشر والتوزيع. الأردن.
- هدى محمد الناشف (1995م)، رياض الأطفال، الطبعة الثانية، القاهرة: دار الفكر العربي، مصر.

ثانياً: الدوريات والمجلات العلمية المتخصصة

- البتال، زيد محمد (1999) الاحتراق النفسي لدى معلم التربية الخاصة بحث مقدم في ندوة الإرشاد النفسي والمهني من أجل نوعية أفضل لحياة الأشخاص ذوي الاحتياجات الخاصة". جامعة الخليج العربي . البحرين.
- الجمالي فوزية (2003)، مستويات الاحتراق النفسي لدى معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة، دراسات عربية في علم نفس، المجلد 2 العدد 1 ص 151-211.
- الخرايشة، عمر وعربيات، احمد. (2005) الاحتراق النفسي لدى العاملين مع الطلبة ذوي صعوبات التعلم وغرف المصادر. مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والاجتماعية والإنسانية، 17 (2) 293-301.
- الزغول، رافع (2003) "الاحتراق النفسي لدى المعلمين والمعلمات وعلاقته بإدراكهم للنمط الكرك من وجهة نظر المعلمين" مؤتمة للبحوث والدراسات - سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، المجلد 18، العدد 6، ص 243.

- عسكر ، علي (1986) "مدى تعرض معلمي المرحلة الثانوية بدولة الكويت لظاهرة الاحتراق النفسي" المجلة التربوية - الكويت ,المجلد 3,العدد 10, ص 9
- مقابلة كايد، سلامة نصر (1990) ظاهرة الاحتراق النفسي لدى المعلمين الأردنيين في ضوء عدد من المتغيرات، مجلة جامعة دمشق,9(33).
- نجيب، رنا (2001) مصادر الاحتراق النفسي لدى معلمي الطلبة المعوقين عقلياً في اليمن، مجلة مركز البحوث التربوية,المجلد10العدد20ص97.
- الوابلي، سليمان(1995). "الاحتراق النفسي ومستوياته لدى معلمي التعليم العام بمدينة مكة المكرمة في ضوء مقياس ماسلاك المعرب".مركز البحوث التربوية,جامعة ام القرى,مكة المكرمة.

ثالثاً: الرسائل الجامعية

- آل مشرف(2002) فريدة بنت عبد الوهاب "مصادر الاحتراق النفسي التي تتعرض لها عينة من العاملات مع ذوي الاحتياجات الخاصة، بحث مقدم في ندوة الإرشاد النفسي والمهني من أجل نوعية أفضل لحياة الأشخاص ذوي الاحتياجات الخاصة . جامعة الخليج العربي . البحرين.
- البتال، زيد محمد، (2000)، الاحتراق النفسي لدى معلم التربية الخاصة بحث مقدم في ندوة الإرشاد النفسي والمهني من أجل نوعية أفضل لحياة الأشخاص ذوي الاحتياجات الخاصة" . جامعة الخليج العربي . البحرين.
- حامد محمد الحاج أزرق (2000م)، أثر التوجيه التربوي على الارتقاء بالأداء المهني لمشرفات رياض الأطفال بولاية الخرطوم. رسالة ماجستير، غير منشورة، جامعة أمدرمان الإسلامية.
- الحرامله، احمد عبد الرحمن، (2007)، مستويات الاحتراق النفسي وعلاقته بمفهوم الذات لدى معلمي المدارس الثانوية في مدينة الرياض . "رسالة ماجستير غير منشوره الجامعة الأردنية، الأردن.

- الرشدان، مالك احمد علي، (1995)، الاحتراق النفسي لدى أعضاء هيئه التدريس في الجامعات الأردنية الحكومية الأردنية. "رسالة ماجستير غير منشوره جامعه اليرموك.
- السيد، محمد إبراهيم (1994)، إدراك الضغوط النفسية وعلاقته ببعض سمات الشخصية وبعض المتغيرات الديموغرافية لدى عينة من المعلمين بمدينة الدمام، رسالة ماجستير - غير منشورة، كلية التربية، جامعة البحرين.
- الشيخ، عبد الحميد، (2002)، سيكولوجية الفروق الفردية، الطبعة الرابعة، القاهرة: دار الآداب، ص 506.
- العمري ، سيف سرحان (2007) ، الاحتراق النفسي لدي معلمي المدينة المنورة(رسالة علمية)، جامعة اليرموك - الاردن.
- عوده، يوسف حرب محمد (1998)، ظاهره الاحتراق النفسي وعلاقتها بضغوط العمل لدى معلمي المدارس الحكومية في الضفة الغربية. "رسالة ماجستير غير منشوره. جامعه النجاح الوطنية. نابلس.
- محمد، لميعة محسن (2011). الاحتراق النفسي لدى المعلمة وعلاقته بالاتجاه نحو مهنة التعليم: دراسة ميدانية على معلمات ثانويات مدينة القطيف /المملكة العربية السعودية، بحث ماجستير في العلوم النفسية والاجتماعية، الأكاديمية العربية المفتوحة في الدنمارك.
- المرزوقي، جاسم محمد (2004)، الاحتراق النفسي لدى معلمي الإمارات، رسالة ماجستير، جامعة اليرموك، الأردن.
- الو ابلي، سليمان (1995)، الاحتراق النفسي ومستوياته لدى معلمي التعليم العام بمدينة مكة المكرمة في ضوء مقياس ماسلاك المعرب، مركز البحوث التربوية، جامعة ام القرى، مكة المكرمة.

المراجع الأجنبية

- Anderson, J., Youanki, O. (1984). Individual situation contribution to teacher burnout. *The Journal of Educational Research*, 82, 106-112.

- Beck, A. and Gargoyle, O. (1983). AN Analysis Of Stress And Coping Skills Among Public School Principals In North Carolina,Ed.D south Carolina state college,D.A.L,vol.51,No10.p32-78.
- Cedoline, D. (1982). Burnout, self-efficacy, and successful intelligence among Chinese Prospective and inservice school Teachers in Hong Kong. *Educational Psychology*, 27(1), 33-49.
- Chase, C. I. Tow Thousand Teachers View Thier Profession. *Journal of Education*, Vol, 79, No. 1, pp 12-18 September, 1985.
- Kitchent, R. D. Study of Studient Teacher Attitudes Using Semantic Differnt Technique jAustralia Journal of Education, Vol, 12, No. 3, 19980
- Dedrick, R., and Raschke, V. (1990). Stress and strain in teaching: Structural equation approach. *The British Psychology society*, 71, 243-259.
- Freudenberguer, H.J. (1975).The staff burnout syndrome in alternative institutions. *Psychotherapy. Theory Research, and Practice*, 12, 73-83.
- Gidenose, Hendrik. (ed.). *Teacher Education Policy - State*, University of New York Press, 1993.
- Gold, Y., & Roth, R. (1994). *Teacher managing stress and preventing burnout: The professional health solution*. London: Flamer press.
- Johnson, F.D. (2006). "An inquiry of middle school Teacher stress and burnout with prelitve analysis of the characteristics of teacher most likely to experiences emotional exhaustional depersonalization and low personal accomplishment with in-depth inter views". Ed Dinunon University DIA-A6611. p03878

- Kyriaco, D, and Dsutcliffe, L. (1997). A study Of Stress Factors Impacting High School Administrators In Missouri,Ed. D.. Saint Louis university, vol.53, No.7, p 21-86
- Mabry, R.D. (2006). "Teacher Burnout factors: A study of Teachers in the Maury county Tennessee". School. system EdD in Tennessee state university DAI –A 66/08.p2793.
- Martin, G and Baldwin C. (1996). Occupational Stress and Job Satisfaction Among School Administrators, *Journal of Educational Administration*, vol,31,Issu 1, p 4-21
- Maslach. C. (1982). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior*, 2, 99-113.
- Pines, A., and Aronson, C. (1981). Characteristics of staff burnout in mental health setting. *Hospital and Community Psychiatry*, 29, 233-237.
- Rohwer, T. Raquepaw, J., & Miller, R. (1974). Psychotherapist burnout: A componential analysi. *Professional Psychology: Research and Practice*, 20, 32-36.
- Taruch, B. (1986). *Using multivariate statistics* (4th ed.). Boston: Allyn and Bacon.

الملاحق

ملحق رقم (1)
استمارة البيانات الأساسية

اختي المعلمة

يهدف هذا البحث إلى معرفة بعض المشاعر والانفعالات التي تبدر منك نتيجة لضغوط العمل المستمرة، المرجو وضع علامة () أمام كل عبارة من العبارات التي تتاسب حالتك، تذكري أنه لا توجد إجابات وأخرى خاطئة، نريد فقط التعرف على مدى انطباق العبارة على ما تشعرين به وتذكري أيضاً أن إجابتك عن هذه العبارات ستكون سرية وستستخدم فقط لأغراض البحث العلمي.

وجزاكم الله خيراً
الباحثة

الروضة

نوع الروضة

نموذجية () شعبية ()

المؤهل الأكاديمي

ثانوي () جامعي () فوق الجامعي ()

سنوات الخبرة

1-5 سنوات () 6-10 سنوات () أكثر من 10 سنوات ()

ملحق رقم (2)

مقياس ماسلاش في صورته الأصلية (قبل التحكيم)

إعداد: كريستينا ماسلاش 1982, Cristina Maslach

6	5	4	3	2	1	صفر
كل يوم	مرات قليلة بالأسبوع	مرة في كل أسبوع	مرات قليلة بالشهر	مرة قليلة بالشهر	مرات قليلة بالسنة	لا أعاني مطلقاً

6	5	4	3	2	1	0	العبرة
							1 أشعر أن عملي يستنفذني نعالياً نتيجة عملية التدريس
							2 أشعر أن طاقتي مستنفذة مع نهاية اليوم المدرسي
							3 أشعر بالإرهاك حينما استيقظ في الصباح وأعرف أن علي مواجهة عمل جديد
							4 من السهل معرفة مشاعر طلابي
							5 أشعر أنني أتعامل مع بعض الطلبة وكأنهم أشياء لا بشر
							6 إن التعامل مع الناس طوال يوم العمل يسبب لي الإجهاد
							7 أتعامل بفعالية عالية مع مشاكل طلابي
							8 أشعر بالاحتراق النفسي من عملي
							9 أشعر أن لي يرئابياً في حياة كثير من الناس من خلال عملي
							10 أصبحت أكثر قسوة مع الناس نتيجة عملي بالتدريس
							11 أشعر بالإزعاج والقلق لأن مهنتي تزيد من قسوة عواطفني
							12 أشعر بالحياة والنشاط
							13 أشعر بالإحباط من ممارستي لمهنة التدريس
							14 أشعر أنني أعمل في هذه المهنة بإجهد كبير
							15 حقيقة لا أهتم بما يحدث مع طلابي من مشاكل
							16 إن العمل بشكل مباشر مع الناس يؤدي بي إلى ضغوط شديدة
							17 أستطيع بسهولة خلق جو نفسي مريح مع طلابي
							18 أشعر بالسعادة والراحة بعد انتهاء العمل مع طلابي
							19 أبحزت أشياء كثيرة ذات قيمة وأهمية في ممارستي لهذه المهنة
							20 أشعر وكأنني أشرفت على النهاية نتيجة ممارستي لهذه المهنة
							21 أتعامل بكل هدوء مع المشاكل الانفعالية والعاطفية في أثناء ممارستي لهذه المهنة
							22 أشعر أن الطلبة يلوموني عن بعض مشاكلهم

ملحق رقم (3)

مقياس ماسلاش في الصورة النهائية بعد التحكيم

كل يوم	مرات قليلة بالأسبوع	مرات قليلة في الشهر	مرات قليلة في السنة	لا أعاني مطلقاً	العبرة	
					إن عملي يستنزفي انفعالياً نتيجة لعملية التدريس	1
					إن طاقتي مستنفذة مع نهاية اليوم بالروضة	2
					أشعر بالإرهاك صباحاً	3
					يسهل معرفة مشاعر أطفالي	4
					أنتي أتعامل مع بعض الأطفال وكأنهم أشياء لا بشر	5
					نعامل مع الأطفال يومياً يرهقني	6
					أتفاعل مع مشاكل طلابي	7
					إني أشعر بتأثيري في الآخرين	8
					أشعر بتأثيري على الآخرين	9
					عملي مع الأطفال جعلني أكثر قسوة	10
					يراودني شعور بالإزعاج والقلق لأن مهنتي تزيد من قسوة عواظني	11
					إني أشعر بالحياة والنشاط	12
					أشعر بالإحباط من ممارستي لمهنة الإشراف على أطفال الروضة	13
					أنتي أعمل في هذه المهنة بإجتهاد كبير	14
					لا أهتم بما يحدث مع أطفالي من مشاكل	15
					إن العمل بشكل مباشر مع الأطفال يؤدي بي إلى ضغوط شديدة	16
					أستطيع بسهولة خلق جو نفسي مريح مع أطفالي	17
					إني أشعر بالسعادة والراحة بعد انتهاء العمل مع أطفالي	18
					أنجزت أشياء كثيرة ذات قيمة وأهمية في ممارستي لهذه المهنة	19
					أشعر وكأنني أشرفت على النهاية نتيجة ممارستي لهذه المهنة	20
					أتعامل بكل هدوء مع المشاكل الانفعالية والعاطفية في أثناء ممارستي لهذه المهنة	21