



جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا
كلية التربية
قسم الإرشاد النفسي والتربوي

الانهاك النفسي وعلاقته بنوعية الحياة لدى معلمات رياض الأطفال

الحكومية بمحلية كرري

بحث لنيل درجة الماجستير في الإرشاد النفسي والتربوي

Psychological exhaustion and its relationship with the quality of life

among the teachers of the governmental kindergartens in Karari

Locality

إشراف:

د. بخيتة محمد زين علي

إعداد:

هديل فتحي عبد الله

٢٠١٩-١٤٤٠هـ م

آية

بسم الله الرحمن الرحيم

اللَّهُ يَبْسُطُ الرِّزْقَ لِمَنْ يَشَاءُ وَيَقْدِرُ وَفَرِحُوا بِالْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا فِي
الْآخِرَةِ إِلَّا مَتَاعٌ (26) وَيَقُولُ الَّذِينَ كَفَرُوا لَوْلَا نُزِّلَ عَلَيْهِ آيَةٌ مِنْ رَبِّهِ قُلْ إِنَّ اللَّهَ
يُضِلُّ مَنْ يَشَاءُ وَيَهْدِي إِلَيْهِ مَنْ أُنَابَ (27) الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ
اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ (28)

صدق الله العظيم

سورة الرعد

الإهداء

إلى والدي العزيز،،

إلى والدتي الحبيبة،،

إلى زوجي الغالي،،

إخوتي وشقيقتي،،

إلى كل من دعمني وساندني

أهدي هذا البحث

شكر وتقدير

الشكر أجزله وأوفاه لله العلي القدير على توفيقه وامتنانه. وعميق امتناني وتقديري للدكتورة بخيطة محمد زين علي المشرفة على هذا البحث لما قدمته من دعم وتوجيهات وما جادت به من وقتها الثمين. كما أزجي وافر الشكر والتقدير لكل من:

- أسرة جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، كلية التربية
- لجنة المحكمين
- أسرة مكتبة جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا

وذلك لما اضطلعوا به من دور كبير في إتمام هذا البحث والشكر موصول لكل من مد يد العون خلال هذا البحث.

مستخلص البحث

هدف البحث الحالي لدراسة العلاقة بين الإنهاك النفسي ونوعية الحياة لدى معلمات رياض الأطفال الحكومية بمدينة كبرى. ولتحقيق هذا الهدف استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي حيث بلغ مجتمع البحث (١٣٠) معلمة اختيرت منه عينة البحث بالطريقة الكلية للمعلمات المسجلات رسمياً بالوزارة وبلغن (١٠٠) معلمة. وتمثلت ادوات البحث في مقياسي الإنهاك النفسي ونوعية الحياة من إعداد الباحثة.

تم تحليل البيانات بواسطة برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) متمثلة في اختبار (ت) للعينة المستقلة، اختبار (ف) أنوفا لتحليل التباين الأحادي، معامل ارتباط بيرسون، المتوسطات الحسابية والنسب المئوية. وتوصل البحث للنتائج الآتية: تتسم درجة الإنهاك النفسي لدى معلمات رياض الأطفال الحكومية بمدينة كبرى بالحيادية. تتسم درجة نوعية الحياة لدى معلمات رياض الأطفال الحكومية بمدينة كبرى بالارتفاع. توجد علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية للإنهاك النفسي وجودة الحياة لدى معلمات رياض الأطفال الحكومية. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الإنهاك النفسي لدى معلمات رياض الأطفال الحكومية وفقاً لمتغيرات الحالة الاجتماعية، المستوى التعليمي، سنوات الخبرة، العمر، والراتب الشهري. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الإنهاك النفسي لدى معلمات رياض الأطفال الحكومية وفقاً لعدد الطلاب في الفصل الواحد والراتب الشهري. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نوعية الحياة لدى معلمات رياض الأطفال الحكومية وفقاً للحالة الاجتماعية، المستوى التعليمي، وسنوات الخبرة. وقامت الباحثة بوضع توصيات أهمها: توظيف خريجات كليات رياض الأطفال المتخصصات في رياض الأطفال الحكومية، ورفع الأجور وتحسين البيئة المادية والتجهيزات الصفية والتعليمية اللازمة.

Abstract

This study aimed to investigate the relationship between psychological exhaustion and quality of life among the teachers of the governmental kindergartens in Karari Locality. Therefore, the researcher used the analytical descriptive approach, where the research population included (130) teachers of which the research sample was selected using the total coverage of the teachers officially registered at the ministry including (100) teachers. The tools of the research were the psychological burnout and quality of life scales prepared by the researcher.

The data were analyzed by the statistical Packages for Social Sciences (SPSS) using the independent sample (T) test, ANOVA (F) test, Pearson correlation coefficient, means and percentages. The research come out with the following results: the level of psychological burnout of the teachers of the governmental kindergartens in Karari Locality is neutral. The quality of life of teachers of the governmental kindergartens in Karari Locality is high. There is a statistically significant negative correlation between the psychological burnout and quality of life of the kindergarten teachers. There are statistically significant differences between the level of psychological burnout among the teachers of the state kindergartens and the variables of marital status, educational level, years of experience, age and salary. There were statistically significant differences between the level of psychological burnout among the teachers of the governmental kindergartens and the number of students per class and salary. There are no statistically significant differences between the quality of life among the teachers of the governmental kindergartens and the variables of marital status, educational level, and years of experience. The researcher suggested the following recommendations: employing specialized graduates of kindergarten colleges in the governmental kindergartens, raising salaries and improving the physical environment and the necessary classroom and educational equipment.

فهرس المحتويات

	الآية
أ	الإهداء
ب	شكر وتقدير
ج	المستخلص
د	المستخلص باللغة الإنجليزية
هـ	فهرس المحتويات
ز	فهرس الجداول
الفصل الأول: الإطار العام للبحث	
١	مقدمة:
٣	مشكلة البحث
٤	أهمية البحث
٤	أهداف البحث
٥	فروض البحث
٦	حدود البحث
٦	مصطلحات البحث
الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة	
٨	المبحث الأول: الانهاك النفسي
١٩	المبحث الثاني: نوعية الحياة
٢٥	المبحث الثالث: معلمة رياض الأطفال
٣٢	المبحث الرابع: الدراسات السابقة
الفصل الثالث: منهج الدراسة وإجراءاتها	
٣٩	منهج البحث

٣٩	مجتمع البحث
٤١	عينة البحث
٤١	خصائص عينة الدراسة
٤٣	أدوات الدراسة
٤٨	المحك المعتمد للدراسة
٤٩	إجراءات الدراسة الميدانية
٥٠	الأساليب الإحصائية
الفصل الرابع: عرض النتائج ومناقشة الفروض وتفسيرها	
٥٣	عرض ومناقشة نتائج فروض البحث
٥٣	عرض ومناقشة نتيجة الفرض الأول
٥٤	عرض ومناقشة نتيجة الفرض الثاني:
٥٥	عرض ومناقشة نتيجة الفرض الثالث
٥٧	عرض ومناقشة نتيجة الفرض الرابع
٥٩	عرض ومناقشة نتيجة الفرض الخامس
الفصل الخامس: الخاتمة والتوصيات والمقترحات	
٦٢	النتائج
٦٣	التوصيات
٦٣	المقترحات لبحوث مستقبلية
٦٤	المراجع والمصادر
	الملاحق

قائمة الجداول

٤٠	جدول رقم (٣-١) مجتمع البحث
٤١	جدول رقم (٣-٢) الحالة الاجتماعية لأفراد العينة
٤٢	جدول رقم (٣-٣) المؤهل الأكاديمي لأفراد العينة
٤٢	جدول رقم (٣-٤) الفئة العمرية لأفراد العينة
٤٣	جدول رقم (٣-٥) الخبرة العملية لأفراد العينة
٥١	جدول رقم (٤-١) عدد الطلاب في الفصل الواحد في رياض الأطفال الحكومية بمحلية كرري
٥٢	جدول رقم (٤-٢) الراتب الشهري لأفراد العينة
٥٣	جدول رقم (٤-٣) نتيجة اختبار (ت) لعينة واحدة لتوضيح دلالة مستوى الانهاك النفسي لدى معلمات رياض الأطفال الحكومية بمحلية كرري
٥٤	جدول رقم (٤-٤) نتيجة اختبار (ت) لعينة واحدة لتوضيح دلالة مستوى نوعية الحياة لدى معلمات رياض الأطفال الحكومية بمحلية كرري
٥٥	جدول رقم (٤-٥) نتيجة اختبار (ف) لتحليل التباين الأحادي للفروق في متوسط درجات الانهاك النفسي ونوعية الحياة
٥٧	جدول رقم (٤-٦) نتيجة اختبار بيرسون للفروق في متوسط درجات الانهاك النفسي ومتغيرات الحالة الاجتماعية، المستوى التعليمي، العمر، سنوات الخبرة، عدد الطلاب في الفصل الواحد، والراتب الشهري
٥٩	جدول رقم (٤-٧) يوضح نتيجة اختبار بيرسون للفروق في نوعية الحياة ومتغيرات الحالة الاجتماعية، المستوى التعليمي، العمر، سنوات الخبرة، عدد الطلاب في الفصل الواحد، والراتب الشهري

الفصل الأول

الإطار العام للبحث

مقدمة:

إن الضغوط النفسية كما يرى بعض الباحثين بشكل عام تعتبر سمة من سمات الحياة فهي في بعض مستوياتها قد تكون مطلوبة ان لم تكن ضرورية وذلك لحفز الفرد ودفعه الى الانجاز وتحقيق النجاح غير ان زيادتها عن الحد المناسب قد تقضي الى مشاكل يصعب حلها لما لها من آثار سلبية على الصحة العقلية والبدنية ذلك ان عدم الاهتمام بحالات الضغوط النفسية بشكل مناسب قد يؤدي الى تفاقم الوضع وحدوث حالات الانهك النفسي ومن هذا المنطلق فإن الانهك النفسي ينظر إليه باعتباره المحصل النهائي للضغوط النفسية.

إذ تشير كلمة الانهك إلى مجموعة ردود الفعل العضوية للعوامل الفيزيائية والنفسية وعوامل التهديد والعدوان التي تؤثر على التوازن العضوي الداخلي .

ويشير جاسون (Jason, ٢٠٠٧)؛ ويلج (Yalcin, ٢٠٠٧)؛ وثأماكلون (٢٠٠٤) (Tinamcalon, إلى أن المعلمين يتعرضون لخبرات ومواقف سلبية متنوعة ترتبط بعملية التدريس، وتتعكس على اتجاهاتهم، وعواطفهم نحو الطلاب والعمل، وتؤثر في قدراتهم على الانجاز، وتسبب لهم الانهك النفسي، ومنها: نقص الدعم والمساندة من المحيطين، وازدحام القاعات الصفية بالطلبة، والإدارة المعوقة وعدم وضوح دور المعلم، ونقص الإمكانيات المادية المتاحة للمعلم في المدرسة لإنجاز بعض المهام التدريسية،

^١ البتال، زيد محمد (١٩٩٩) "الانهك 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
^٢ الحمير، رائدة حسن (٢٠٠٦). دراسة مستوى الانهك النفسي لمعلمي التربية الخاصة مقارنة بالمعلمين العاديين في مملكة البحرين. رسالة بكالوريوس منشورة، جامعة البحرين.

³ Jason, J. Teven. (2007). " Teacher Temperament: Correlates with Teacher Caring, Burnout, and Organizational Outcomes. Communication Education. 56(3). July 2007. 382-400

⁴ Yalçın, Ozdemir. (2007). " The Role of Classroom Management Efficacy in Predicting Teacher Burnout". International Journal of Social Sciences 2;4

⁵ Tina, M. Colangelo. (2004). "Teacher Stress and Burnout and the Role of Physical Activity and Parent Involvement". A Thesis .Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree of .Masters of Arts in Psychology Department of Psychology. Central Connecticut State University New Britain. Connecticut

وحجم الأعمال المتوقع منه إنجازها إذ يتوقع منه إنجاز أعمال إدارية روتينية، وأعمال ورقية وتحفيز الطلاب للتعلم، وجعل البيئة المدرسة محببة للطلاب، ومراعاة الفروق الفردية بين الطلاب وتطوير معرفه وخبرات المعلم في مجال تخصصه وأساليب التدريس، والمناخ الصفي وعدم المشاركة في اتخاذ القرارات التربوية التي تخصه أو تخص العملية التربوية، واقتصار دوره على التلقين فقط وقلة الحوافز المادية، وعدم الإحساس بالسيطرة على متطلبات بيئة العمل.

كما يتأثر أداء المعلم في المدرسة إذ يعاني من انعدام الإبداع والخيال، وعدم القدرة على تقييم المشاكل وحلولها، وعدم الرضا الوظيفي، وشعوره بأنه غير ملائم وغير كفوء، وانعدام الرغبة لديه للحضور إلى الروضة وشعوره بعدم الرغبة في الالتزام، وتركه لمهنته مبكراً؛ مما يضعف قدرة الفرد على التعامل بشكل ملائم مع التغيرات السريعة، ونقص الاهتمام بالموضوع الذي درسه وعجزه في التفاعل مع الأطفال، وجعل الروضة بيئة محفزة لهم، ويضعف لديه الحماس للتدريس؛ فالمعلمون الذين يعانون من الانهالك عادة ما يعرف بأنهم عاجزون عن مساعدة الأطفال في مرحلة الرياض، ولديهم مواقف سلبية تجاه الأطفال وزملائهم، ويعجزون عن تحقيق أهدافهم، ويشعرون بأنهم أقل التزاماً بإيجاد جو تدريسي ملائم .

ويرتبط الانهالك النفسي بشكل سلبي مع الأداء والرضا الوظيفي ونوعية الحياة، والصحة النفسية، وكما يرتبط بشكل ايجابي مع الشعور بالإرهاق، حيث تؤثر الحالة النفسية للمعلم في حالة الطلاب النفسية، فالمعلم عندما يكون أكثر عصبية، ويتصف باللامبالاة يكون الطلاب أقل تفاعلاً، وأقل دافعية للتعلم .

وما سبق ذكره دفع الباحثة أن تبحث عن درجة الإنهالك النفسي لدى معلمات رياض الأطفال وعلاقتها بجودة الحياة في محلية كرري بالخرطوم.

⁶ Tina, M. Colangelo. (2004). "Teacher Stress and Burnout and the Role of Physical Activity and Parent Involvement". A Thesis .Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree of .Masters of Arts in Psychology Department of Psychology. Central Connecticut State University New Britain. Connecticut

⁷ Simpson, R.L. LaCava, P.G. & Graner, P.S. (2004). "The No Child Left Behind Act: Challenges and implications for educators". Intervention in School and Clinic. 40 (2). 67-75.

مشكلة البحث:

يعتبر المعلم ركيزة تربوية هامة لا غنى عنها بل قد يمثل العنصر الأهم في العملية التربوية، لما له من دور تربوي وتقديم المعرفة وطرق معالجة المشاكل للطلاب. وتتميز معلمة الروضة بتعاملها مع فئة عمرية ذات خصائص مختلفة عن الفئات الأخرى، كما ينبغي التعامل معها بطرق مختلفة عن طلاب الفئات العمرية الأخرى. إلا أن معلمات رياض الأطفال يتعرضن للضغوط النفسية كغيرهن نتيجة للضغوط المختلفة من ظروف العمل والضغوط الأسرية مما قد ينتج عنه الإنهاك النفسي فينعكس على أداء المعلمة وبالتالي على الطفل. وقد لاحظت الباحثة عن قرب مدى إنهاك المعلمة في رياض الأطفال في محلية كرري. ولذلك، ترى الباحثة أن دراسة الانهاك النفسي وعلاقته بنوعية الحياة لدى معلمات الروضة تستدعي الدراسة لارتباطها بالعملية التربوية ومخرجاتها. وتتناولها الباحثة من خلال التساؤل الرئيسي التالي:

• ما هي العلاقة بين درجة الانهاك النفسي ونوعية الحياة لدى معلمات رياض الأطفال الحكومية بمحلية كرري؟

ويتفرع عنه الأسئلة التالية:

1. ما هي درجة الانهاك النفسي لدى معلمات رياض الأطفال الحكومية بمحلية كرري؟
2. ما هي درجة نوعية الحياة لدى معلمات رياض الأطفال الحكومية بمحلية كرري؟
3. ما هي العلاقة بين درجة الانهاك النفسي ومتغيرات الحالة الاجتماعية، المستوى التعليمي، العمر، سنوات الخبرة، عدد الطلاب في الفصل الواحد والراتب الشهري لدى معلمات رياض الأطفال الحكومية بمحلية كرري؟
4. ما هي العلاقة بين درجة نوعية الحياة ومتغيرات الحالة الاجتماعية، المستوى التعليمي، العمر، سنوات الخبرة، عدد الطلاب في الفصل الواحد والراتب الشهري لدى معلمات رياض الأطفال الحكومية بمحلية كرري؟

أهمية البحث:

يكتسب هذا البحث أهميته من أهمية مرحلة الروضة في حياة الطفل، وأهمية معلمة الروضة في العملية التربوية في مرحلة الروضة. حيث تعتبر مرحلة الروضة مرحلة هامة يبدأ فيها تلقي العلوم والمعارف وتبدأ فيها شخصية الطفل في التشكل مما له الأثر على حياته المستقبلية بمجملها. وتعتبر معلمة الروضة العنصر الأهم والأبرز في العملية التربوية في مرحلة الروضة حيث يقع على عاتقها رعاية الأطفال وتقديم المعرفة والمعلومة لهم خلال فترة الروضة فينأثرون، بلا شك، بقدرتها على الأداء ورغبتها في الإنجاز والعطاء. ومن هنا تأتي أهمية البحث وفق الآتي:

الأهمية النظرية:

1. يعتبر مصطلح الإنهاك النفسي مصطلح جديد ولذلك يكون مبحث متغير الإنهاك النفسي إضافة قيمة للباحثين في المجال وإثراء للمكتبة.
2. استفادة المؤسسات التربوية في التعليم العام من نتائج البحث التي تأمل الباحثة أن تأتي بإيجابيات تخدم معلمة رياض الأطفال من حيث تقليل أسباب الضغوط التي تسبب لها الإنهاك.

الأهمية التطبيقية:

تأمل الباحثة أن تساعد نتائج هذا البحث القائمين على امر المؤسسات في رياض الأطفال بالكشف عن السلبيات مما يساعد في التخطيط السليم للبرامج التي تحد من إنهاك معلمة الروضة وترفع من درجة جودة الحياة لجيها ورفع مستوى التعامل مع أطفال الرياض.

أهداف البحث:

تهدف الدراسة للتعرف على العلاقة بين درجة الانهاك النفسي ونوعية الحياة لدى معلمات رياض الأطفال الحكومية بمحلية كرري.

الأهداف الخاصة:

1. تحديد درجة الانهاك النفسي لدى معلمات رياض الأطفال الحكومية بمحلية كرري.
2. تحديد درجة نوعية الحياة لدى معلمات رياض الأطفال الحكومية بمحلية كرري.
3. التعرف على العلاقة بين درجة الانهاك النفسي ومتغيرات الحالة الاجتماعية، المستوى التعليمي، العمر، سنوات الخبرة، عدد الطلاب في الفصل الواحد والراتب الشهري لدى معلمات رياض الأطفال الحكومية بمحلية كرري.
4. التعرف على العلاقة بين درجة نوعية الحياة ومتغيرات الحالة الاجتماعية، المستوى التعليمي، العمر، سنوات الخبرة، عدد الطلاب في الفصل الواحد والراتب الشهري لدى معلمات رياض الأطفال الحكومية بمحلية كرري.

فروض البحث:

1. توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين درجة الانهاك النفسي ونوعية الحياة لدى معلمات رياض الأطفال الحكومية بمحلية كرري.
2. تتسم درجة الانهاك النفسي لدى معلمات رياض الأطفال الحكومية بمحلية كرري بالحيادية.
3. تتسم درجة نوعية الحياة لدى معلمات رياض الأطفال الحكومية بمحلية كرري بأنها مرتفعة.
4. توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين درجة الانهاك النفسي ومتغيرات الحالة الاجتماعية، المستوى التعليمي، العمر، سنوات الخبرة، عدد الطلاب في الفصل الواحد والراتب الشهري لدى معلمات رياض الأطفال الحكومية بمحلية كرري.
5. توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين درجة نوعية الحياة ومتغيرات الحالة الاجتماعية، المستوى التعليمي، العمر، سنوات الخبرة، عدد الطلاب في الفصل الواحد والراتب الشهري لدى معلمات رياض الأطفال الحكومية بمحلية كرري.

حدود البحث:

الحدود المكانية: رياض الأطفال الحكومية بمحلية كرري

الحدود الزمانية: يناير ٢٠١٨ وحتى أبريل ٢٠١٩ م.

مصطلحات البحث:

الإرهاك النفسي:

ذكر عمر الخرابشة وأحمد عربيات أنه عبارة عن حالة نفسية تصيب الفرد بالإرهاق والتعب نتيجة وجود متطلبات وأعباء إضافية يشعر معها الفرد أنه غير قادر على التكيف والتحمل مما ينعكس عليه سلبياً، وكذلك على من يتعامل معه، بل يمتد فيقلل من مستوى الخدمة نفسها، ويتم ذلك عبر مراحل ثلاث: الشعور بوجود الضغوط على كاهل الفرد (المهني)، الشعور بالقلق والتعب نتيجة لعدم القدرة على التكيف مع تلك الضغوط، حدوث مجموعة من التغيرات السلبية سلوكياً تغير اتجاهات وسلوك الفرد نحو العمل وكذلك الآخرين مثل الروتين والجفاف في التعامل.

الإرهاك النفسي إجرائياً: هو الدرجة التي يحصل عليها المفحوص في مقياس الإرهاك النفسي المعد لهذا الغرض.

جودة الحياة:

جودة الحياة هي وصول الفرد لدرجة النضج الشخصي والنفسي، اللذين يحققان له السعادة الذاتية، ومن ثم إيجاد معنى لحياته من خلال الأمل الذي يبعثه على كافة أشكال حياته بحيث يصبح راضياً عنها .^٩

جودة الحياة إجرائياً: هي الدرجة التي يحصل عليها المفحوص في مقياس نوعية الحياة المعد لغرض هذا البحث.

^٨ الخرابشة، عمر؛ عربيات، أحمد (٢٠٠٥): الإرهاك النفسي لدى المعلمين العاملين مع الطلبة ذوي صعوبات التعلم. مجلة جامعة أم القرى، المجلد السابع عشر، العدد الثاني

^٩ خميس، إيمان احمد. (٢٠١٠). جودة الحياة وعلاقتها بكل من الرضا الوظيفي وقلق المستقبل لدى معلمات رياض الأطفال. المؤتمر العلمي الثالث: تربية المعلم وتأهيله، جامعة جرش الخاصة، ص 154-186.

معلمة الروضة:

يعرفها بطاينة (٢٠٠٦) بأنها : هي معلمة تعمل في مؤسسات تربوية خاصة ضمن عقود عمل خاصة مسجلة في سجلات وزارة التربية والتعليم وتشرف عليها الوزارة.

طفل الروضة:

طفل الروضة : هو الطفل في المرحلة العمرية الممتدة من نهاية العام الثالث حتى نهاية العام الخامس أو بداية العام السادس، وقد أطلق البعض على هذه المرحلة مسمى الطفولة المبكرة .

محلية كرري:

محلية كرري إحدى محليات ولاية الخرطوم السبعة، وهي تحتل الجزء الشمالي الغربي من الولاية، ويحدها من الشمال محلية المتممة بولاية نهر النيل ومن الجنوب محلية امبدة ومن الشرق نهر النيل .

^{١٠} بطاينة ، نور (٢٠٠٦) ، مشكلات رياض الأطفال ، عالم الكتب الحديثة ، عمان ، الأردن.

^{١١} بهادر ، سعدية محمد علي (١٩٩٦ م) المرجع في برامج تربية أطفال ما قبل المدرسة ، ط٢ ، عمان : دار المسيرة.

^{١٢} وحدة المعلومات بمحلية كرري (٢٠١٩م)

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

تمهيد:

في هذا الفصل سوف تتناول الباحثة متغيرات البحث بالتفصيل ثم الدراسات السابقة التي تناولت متغيرات البحث.

المبحث الأول

الإنهاك النفسي

تمهيد:

يعتبر الإنهاك النفسي من المفاهيم الجديدة في الساحة النفسية وهو يتولد عن الضغط الواقع على كاهل معلم رياض الأطفال وتتناوله الباحثة فيما يلي بشيء من التفصيل.

التعريف اللغوي:

عرف معجم الغني إنهاك من [ن ه ك]³. (مصدر. أَنهَكَ). عَمِلَ لَيْلَ نَهَارٍ إِلَى حَدِّ إِنهَاكٍ قُوَاهُ: إِنتَعَابَهَا أَشَدَّ التَّعَبِ. بينما عرفها معجم الرائد أَنهَكَ إِنهَاكًا: ٤

١- أَنهَكَهُ: بالغ في عقوبته.

٢- أَنهَكَهُ العمل أو المرض: أتعبه أشد التعب.

وتبنى الباحثة هذا التعريف لأنه يناسب عينة دراستها نتيجة الضغوط البيئية والعملية والنفسية التي يتعرض لها معلم رياض الأطفال.

التعريف الاصطلاحي في علم النفس:

تعريف الإنهاك النفسي:

هناك اختلاف ملحوظ ، في التعريفات من ناحية الباحثين والكتاب الذين يتناولون هذا المفهوم . ويصبح التعبير أكثر وضوحا عندما يستند الشخص على التعريف الوارد في القاموس وتفصيلاته في البحوث ، فالقاموس يعرف أَنهَاكُ [ن ه ك] . (مصدر أَنهَكَ).

١٣ الغني-عبدالغني أبو العزم-صدر: ١٤٢١هـ/٢٠٠١م

١٤ الرائد-جبران مسعود-صدر: ١٣٨٤هـ/١٩٦٥م

- عمِلَ لَيْلَ نَهَارٍ إِلَى حَدِّ إِنْهَاكِ قُوَاهُ : إِتْعَابِيهَا أَشَدَّ التَّعَبِ .

تعريف الإنهاك النفسي الاصطلاحي في علم النفس:

يعتبر هيربارت فرويدينبرجر ١٩٧٤ H. freudenberger أول من أشار إلى ظاهرة الإنهاك النفسي؛ من خلال دراسته لمظاهر الاستجابة للضغوط التي يتعرض لها المشتغلون بقطاع الخدمات؛ كالتدريس والطب وغيرها من المهن الاجتماعية، ويعتبر مفهوم الإنهاك النفسي من المفاهيم التي ظهرت حديثاً وله عدة تعريفات، وكان أكثرها شيوعاً واستخداماً يشير إلى أنه "حالة من الاستنزاف الانفعالي أو الاستنزاف البدني، بسبب ما يتعرض له الفرد من ضغوط؛ أي أنه يشير إلى التغيرات السلبية في العلاقات والاتجاهات من جانب الفرد نحو الآخرين؛ بسبب المتطلبات الانفعالية والنفسية الزائدة" كما يذكر السمدوني تعريف ماسلاش Maslach ١٩٧٧ للإنهاك النفسي بأنه "حالة نفسية تتميز بمجموعة من الصفات السلبية؛ مثل التوتر، وعدم الاستقرار، والميل للعزلة، وأيضا بالاتجاهات السالبة نحو العمل والزملاء .

كما يذكر أيضا تعريف جاكسون ١٩٨٤ Jackson بأنه إرهاق انفعالي وجسماني، وسخط على الذات، وعلى الآخرين، وأيضا على العمل، مع فقدان الحماس، والكسل، والتبلى، ونقص الإنتاجية."

ويشير مقابلة إلى أن هناك اتفاقاً بين عدد من الباحثين حول تعريفهم للإنهاك النفسي؛ حيث يعرفه كانجهاام Cunningham ١٩٨٣ على أنه عبارة عن أعراض ناتجة عن الضغوط الجسدية والانفعالية المتواصلة؛ التي يواجهها العامل، ويتفق معه كل من بك وجارجيلو Beck Gargrulo & ١٩٨٣ في تعريف الإنهاك النفسي على أنه حالة من

^١ السمدوني، السيد إبراهيم (١٩٩٠ م) : " إدراك المتفوقين عقليا للضغوط والاحترق النفسي في الفصل المدرسي وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية والبيئية " ٢٤ يناير، الجمعية - أبحاث المؤتمر السنوي السادس لعلم النفس في مصر من ٢٢ . ٧٦١ - المصرية للدراسات النفسية، الجزء الثاني، القاهرة. ص ٧

^{١٦} السمدوني، السيد إبراهيم (١٩٩٥ م) " الاحترق النفسي لمعلمي التربية ٥٨ - الخاصة وتبعاته " مجلة التربية المعاصرة، أبريل، ص ٥٨-١

^{١٧} مقابلة، نصر يوسف ١٩٩٦ م " العلاقة بين مركز الضبط والاحترق النفسي لدى عينة من المعلمين "، مجلة علم النفس، عدد ٣٩ ، السنة العاشرة، الهيئة. ١٩ - المصرية العامة للكتاب. ص ١-١٩

الإرهاك الانفعالي والعاطفي والجسدي والذهني الناتج عن الضغط الزائد عن ضغط العامل. كما يتفق كل من كيرياكو Kyriacou ١٩٨٣ ودالي Daley ١٩٧٩ في تعريف الإرهاك النفس بأنه رد فعل للضغوط المتراكمة ذات التأثير السلبي على الفرد، وتتنوع الاستجابة لهذه الضغوط في طبيعتها، من حيث تكرارها، ودرجة تعرض الفرد لها . وقد يتداخل هذا المصطلح (الإرهاك النفسي) مع مصطلحات أخرى مثل: الضغط، والقلق، والتوتر، والصداع، والإحباط، والتهرب النفسي من المسؤولية، وغيرها، فهناك من الباحثين من استخدم هذه المصطلحات بالتبادل عند الإشارة إلى ظاهرة الإرهاك النفسي .

وتتبنى الباحثة تعريف جاكسون (١٩٨٤) كمصطلح لهذا البحث لأنه يعبر عن الضغط الزائد الذي ينعكس على أفراد عينة البحث من إرهاك نفسي وجسدي كما تضيف الباحثة الإرهاك المادي والمعنوي الذي تتعرض له المعلمة في الواقع المعاش في مجتمعنا السوداني.

مفهوم الإرهاك النفسي:

تبرز في مجال العمل مجموعة من المعوقات تحول دون قيام العامل بدوره كاملاً، الأمر الذي يساهم في شعوره بالعجز عن تقديم العمل المطلوب منه بالمستوى الذي يتوقعه الآخرون، ومتى حدث ذلك فإن العلاقة التي تربط العامل بعمله تأخذ بعداً سلبياً له آثار مدمرة على العملية المهنية ككل، ويؤدي هذا الإحساس بالعجز مع استفاد الجهد إلى حالة من الإرهاك والاستنزاف الانفعالي يمكن تعريفها بالإرهاك وقد حظيت هذه الظاهرة باهتمام الباحثين خلال السنوات الأخيرة، وتناولتها العديد من الدراسات

^{١٨} نوال بنت عثمان بن احمد الزهراني، الاحتراق النفسي وعلاقته ببعض سمات الشخصية لدى العاملات مع ذوي الاحتياجات الخاصة، مرجع سابق.

^{١٩} نوال بنت عثمان بن احمد الزهراني، الاحتراق النفسي وعلاقته ببعض سمات الشخصية لدى العاملات مع ذوي الاحتياجات الخاصة، المرجع السابق.

بالبحث ، وأصبح موضوع الانهك النفسي للعاملين مدار بحث ونقاش، خاصة بعد أن لوحظ أن عدداً كبيراً من العاملين يتركون مهنتهم، ويتجهون إلى ممارسة أعمال أخرى .

انتشر مفهوم الانهك النفسي في بداية السبعينات وفي مجالات العمل المختلفة وأنه يعد من المفاهيم الحديثة نسبياً ويعد هاربت ريد (١٩٧٤) وفرويدنبرجر^{٢٠} من أوائل من أشار إلى الانهك النفسي حيث تعرض إليه ريد (١٩٧٤) من خلال دراساته عن الاستجابة للضغوط التي يتعرض لها المشتغلون بقطاع الخدمات كالتدريس والطب وغيرها من المهن الاجتماعية. بينما اعتبره فرويدنبرجر ظاهرة نفسية تصيب المهنيين وتجعلهم أقل إنتاجية وحيوية وأكثر كآبة وأقل اهتماماً بالعمل ورغبة فيه .

وذكر ناجي (Nagy) المشار إليه في حرتاوي (1990) بأن الاحتراق النفسي حالة ذهنية تظهر على شكل اكتئاب مرضي، وإنهك عاطفي وجسدي يصاحبهما إحساس باليأس والعجز في مجال العمل. في حين عرفه عسكر وجامع والأنصاري^{٢١} 1986 بأنه التغيرات السلبية في الاتجاهات والسلوك الخاصة بالفرد كرد فعل لضغوط العمل ومن أهم مظاهره:

1. فقدان الاهتمام بالعمل،

2. أداء العمل بطريقة روتينية،

3. مقاومة التغيير،

4. نقص الدافعية،

5. فقدان الإبتكارية

^{٢٠} نوال بنت عثمان بن احمد الزهراني، الاحتراق النفسي وعلاقته ببعض سمات الشخصية لدى العاملات مع ذوي الاحتياجات الخاصة، رسالة ماجستير منشورة، جامعة أم القرى، ٢٠٠٨.

^{٢١} نجاة زكي موسى ومديحة عثمان اساليب مواجهة وعلاقتها بكل صن الضغوط النفسية لدى معلمي المدارس الثانوية. مدينة مينا . مجلة البحوث في التربية وعلم النفس. العدد. ١. المجلد ١٢. ١٩٩٨. ص. ٤٦٢

^{٢٢} لخالدي، مائسة عودة (٢٠٠٢). النمط الإداري المدرك وعلاقته بالاحتراق النفسي لدى معلمي مدارس الكرك الثانوية الحكومية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة مؤتة، الأردن

^{٢٣} حرتاوي، هند(1990). مستويات الاحتراق النفسي لدى المرشدين التربويين في المدارس الحكومية في الأردن، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، الأردن

^{٢٤} عسكر، علي؛ جامع، حسن؛ والأنصاري، محمد (١٩٨٦). مدى تعرض معلمي المرحلة الثانوية بدولة الكويت لظاهرة الاحتراق النفسي، المجلة التربوية، الجامعة الأردنية، ١٠، (٣)، ٦٣-٧٩

ويرى عسكر وزملاءه (١٩٨٦) أن ضغوط العمل تلعب الدور الأكبر في حدوث ظاهرة الانهك النفسي ، ويتوقف ذلك على مجموعة من العوامل التي تتداخل مع بعضها البعض والتي تتمثل في ثلاثة جوانب هي:

١ **العوامل الذاتية** : والتي تتمثل في مدى واقعية الفرد في توقعاته وطموحاته ومدى التزامه المهني الذي يجعله أكثر عرضة للانهك 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 للانهك بسبب العقبات التي تقف أمام تحقيق أهدافه.

٢ **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 للانهك النفسي.

٣ **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 والإستقلالية والنمو وإحترام الذات (٢ . ولقد أثارت ظاهرة الانهك النفسي اهتماما بارزا في الدراسات السيكولوجية على مدى السنوات الأخيرة، وذلك نظرا لما تسببه من آثار سلبية تؤدي إلى سوء التوافق، حيث يتعرض العاملون لأسباب متعددة إلى بعض الظروف التي لا يستطيعون التحكم فيها، مما يحول دون قيامهم بدورهم بشكل فعال، الأمر الذي يساهم في إحساسهم بالعجز عن القيام بالمهام المطلوبة منهم،

^{٢٥} عسكر، علي؛ جامع، حسن؛ والأنصاري، محمد (١٩٨٦). مدى تعرض معلمي المرحلة الثانوية بدولة الكويت لظاهرة الاحتراق النفسي/ المرجع السابق.

^{٢٦} عسكر، علي؛ جامع، حسن؛ والأنصاري، محمد (١٩٨٦). مدى تعرض معلمي المرحلة الثانوية بدولة الكويت لظاهرة الاحتراق النفسي/ مرجع سبق ذكره.

وبالمستوى الذي يتوقعه منهم الإداريون ومتخذو القرارات، بالإضافة إلى الآثار السلبية الخطيرة الأخرى ، وهذا الشعور بالعجز مع استنفاد الجهد يؤدي بهم إلى حالة من الإنهاك الانفعالي .

ويشير التعبير أيضا إلى التغيرات السلبية في العلاقات، الاتجاهات السلوكية كرد فعل لضغط العمل. ولكن ضمن هذه التغيرات السلبية يعتبر فقدان الاهتمام بالعمل أو المستفيد من الخدمة التغيير السلبي الرئيسي، حيث يعامل بطريقة آليه وبغير اكتراث . والتغيرات السلبية الأخرى تشمل الزيادة في التثبيط والتشاؤم، واللامبالاة بالعمل، وقلة الدافعية، والسلبية، والغضب السريع، والأنانية، والميل لإيقاع اللوم في حالة الفشل، ومقاومة التغيير، وفقدان القدرة على الابتكار.

وهناك أيضا بجانب التغيرات السلبية في التفكير والسلوك في مجال العمل، علامات جسمية وسلوكية. وهذه تشمل التعب المستمر، وأعراض البرد، والصداع، وقلة النوم، والاستعمال الزائد للعقاقير ، والتقليل من قيمة الذات ، والخلافات العائلية والزوجية . بالطبع ، فإن هذا لا يعني وجود كل هذه الظواهر في الشخص ليقال عنه أنه (منهك). فعندما نلاحظ بعض الظواهر أو العلامات ، يجب علينا ملاحظة الظروف المحيطة بالعمل بعناية ، لأن لها الدور الأكبر واعتبارها المصدر للحالة . ويمكن أن نقدم هذه النقطة بصورة تفصيلية مبتدئين بالتعريف الخاص بالإنهاك بتمييزه عن ظواهر ذات صلة .

أولاً:

الإنهاك النفسي ليس هو التعب أو التوتر المؤقت ، مع أن وجود هذا الشعور ربما يكون علامة مبتكرة له. واستخدامنا للتعبير، فإن الإنهاك النفسي يشمل التغيير في اتجاهات وعلاقات المهني نحو عمله بجانب الشعور بالإنهاك والشد العصبي الذي

^{٢٧} مقابلة، نصر يوسف (١٩٩٦ م): " العلاقة بين مركز الضبط والاحتراق النفسي لدى عينة من المعلمين"، مجلة علم النفس، عدد ٣٩ ، السنة العاشرة، الهيئة ١٩ - المصرية العامة للكتاب. ص
^{٢٨} نوال بنت عثمان بن احمد الزهراني، الاحتراق النفسي وعلاقته ببعض سمات الشخصية لدى العاملات مع ذوي الاحتياجات الخاصة، رسالة ماجستير منشورة، جامعة أم القرى، ٢٠٠٨.
^{٢٩} نوال بنت عثمان بن احمد الزهراني، الاحتراق النفسي وعلاقته ببعض سمات الشخصية لدى العاملات مع ذوي الاحتياجات الخاصة، المرجع السابق.

يحدث بعض الأحيان

ثانياً :

الانهك النفسي يختلف عن ظاهرة التطبيع الاجتماعي ، تلك العملية التي يغير فيها الفرد اتجاهاته وسلوكه نتيجة التأثير الاجتماعي من الزملاء . فعلى سبيل المثال يصف ما كفرسون في كتابة مدرس المدينة الصغيرة ، كيف أن المدرسين القدامى يؤثرون في المدرسين الجدد ليركزوا على النظام والتحكم في فصولهم . والتغيرات السلبية التي تحدث نتيجة الانهك ربما تحدث كرد فعل للأثر التطبيعي من قبل المشرفين وزملاء العمل . ولكن في الانهك النفسي ، تعتبر هذه التغيرات ردود فعل مباشرة للضغط المتزايد الناتج عن العمل.

فكلتا الظاهرتين : التطبيع والانهك تتضمنان التغيير في السلوك والاتجاهات بحكم الدور الذي يلعبه الفرد في أي نظام ، لكن الانهك النفسي هو بمثابة التكيف الفردي مع الضغط.^٣

ما الفرق بين الانهك النفسي وتغيير الوظيفة ، فالانهك ربما يؤدي بالعاملين إلى ترك أعمالهم ، لكن ربما يبقى هؤلاء على الرغم من انهكهم في وظائفهم (بسبب الراتب المغربي ، والمسئوليات القليلة والضمان الوظيفي) . بالإضافة إلى أن الناس يتركون وظائفهم لوظائف أخرى لأسباب إيجابية أو غير ذات علاقة بهذه الظاهرة : ففي حالة التغيير المستمر للعاملين لا نستطيع الجزم بأن هذه الظاهرة وحدها هي المسؤولة.

مراحل الانهك النفسي:

يرى ماتيسون وانفاسيفيش (Matteson & Ivancevich) (١٩٨٧) أن ظاهرة الانهك النفسي لا تحدث فجأة وإنما تتضمن المراحل الآتية:

^{٣٠} نوال بنت عثمان بن احمد الزهراني، الاحتراق النفسي وعلاقته ببعض سمات الشخصية لدى العاملات مع ذوي الاحتياجات الخاصة، المرجع السابق.

^{٣١} نوال بنت عثمان بن احمد الزهراني، الاحتراق النفسي وعلاقته ببعض سمات الشخصية لدى العاملات مع ذوي الاحتياجات الخاصة، المرجع السابق.

^٣ عسكر ، علي، الاحتراق النفسي ٢٠٠٣: ١٧٨. ١٧٩

³ Matteson, M.T. & Ivancevich, J.H (١٩٨٧): Controlling works Sanfrancisco: Jossy – Bass.

١ -مرحلة الاستغراق

وفيهما يكون مستوى الرضا عن العمل مرتفعاً، ولكن إذا حدث عدم اتساق بين ما هو متوقع من العمل وما يحدث في الواقع يبدأ مستوى الرضا في الانخفاض.

٢ -مرحلة التبدل

هذه المرحلة تنمو ببطء، وينخفض فيها مستوى الرضا عن العمل تدريجياً، وتقل الكفاءة، وينخفض مستوى الأداء في العمل، ويشعر الفرد باعتلال صحته البدنية، وينقل اهتمامه إلى مظاهر أخرى في الحياة؛ كالهوايات والاتصالات الاجتماعية وذلك لشغل أوقات فراغه.

٣ -مرحلة الانفصال

وفيهما يدرك الفرد ما حدث، ويبدأ في الانسحاب النفسي، واعتلال الصحة البدنية، والنفسية، مع ارتفاع مستوى الإجهاد النفسي.

٤ -المرحلة الحرجة

وهي أقصى مرحلة في سلسلة الانهك النفسي، وفيها تزداد الأعراض البدنية، Self- والنفسية، والسلوكية، سوء أوطراً، ويختل تفكير الفرد، نتيجة شكوك الذات ويصل الفرد إلى مرحلة الاجتياح (الانفجار) ويفكر الفرد في ترك العمل ، وقد يفكر في الانتحار - .
٣ ٣ ٥ ٤

ج -مستويات الانهك النفسي:

أشار سبانيول (١٩٧٩) إلى أن الانهك النفسي مشاعر ارتبطت بروتين العمل، وقد حدد له ثلاثة مستويات هي :
٣ ٦

١ -انهك نفسي متعادل:

وينتج عن نوبات قصيرة من التعب، والقلق، والإحباط، والتهيج.

^{٣٤} زيدان، إيمان محمد مصطفى (١٩٩٨ م): "مدى فاعلية كل من الإرشاد النفسي الموجه وغير الموجه في تخفيف حدة الاحتراق النفسي لدى عينة من المعلمات" رسالة دكتوراة غير منشورة، معهد الدراسات والبحوث التربوية، جامعة القاهرة. ص ١١

³ Matteson, M.T. & Ivancevich, J.H (١٩٨٧): Controlling works Sanfrancisco: Jossy – Bass.

^{٣٦} نوال بنت عثمان بن احمد الزهراني، الاحتراق النفسي وعلاقته ببعض سمات الشخصية لدى العاملات مع ذوي الاحتياجات الخاصة، مرجع سابق

٢ - انهك نفسي متوسط:

وينتج عن نفس الأعراض السابقة، ولكنها تستمر لمدة أسبوعين على الأقل.

٣ - انهك نفسي شديد:

وينتج عن أعراض جسدية، مثل القرحة، وآلام الظهر المزمنة، ونوبات الصداع الشديدة، وليس غريباً أن يشعر العاملون بمشاعر انهك نفسي معتدلة ومتوسطة من حين لآخر، ولكن عندما تلح هذه المشاعر وتظهر في شكل أمراض جسدية ونفسية.

وترى الباحثة ان تقسيم الإنهك النفسي إلى مراحل ومستويات على النحو الذي سبق ذكره هو أمر متداخل ويؤدي بعضه إلى بعض، إذ قد يقود عدم الرضا عن واقع العمل وعدم اتساقه مع كان مأمولاً إلى حدوث نوبات من الإحباط والقلق ومن ثم الإرهاق. والتي تؤدي عند استمرار حدوثها إلى مراحل ومستويات اعمق من الإنهك.

النظريات المفسرة للإنهك النفسي:

بعض نظريات علم النفس حاولت بشكل او بآخر تفسير ظاهرة الانهك النفسي على الرغم من انها لم تتحدث عنها بشكل مباشر بل من خلال كونها حالة داخلية نفسية حالها حال القلق والتوتر ، ومن هذه النظريات ^٨:

١ . النظرية السلوكية :

لما كانت النظرية السلوكية تؤكد ان السلوك هو نتاج الظروف البيئية الى درجة كبيرة ، فان مشاعر الفرد واحاسيسه ، وادراكاته تتأثر الى حد كبير بهذه العوامل البيئية . ولما كان الانهك النفسي حالة داخلية مثل المشاعر والقلق والاحاسيس، وغيرها ، فان النظرية السلوكية تنظر للإنهك النفسي على اساس انه نتيجة لعوامل بيئية ، وعليه اذا ما ضبطنا هذه العوامل تمكنا من التحكم بالانهك النفسي ، لذلك ترفض هذه النظرية ان سبب الانهك النفسي يعود الى تعامل الموظف مع عملائه فحسب ، بل والى العوامل البيئية او الضغوط التي يتعرض اليها.

^{٢٧} بدران، منى محمد علي (١٩٩٧ م): "الاحتراق النفسي لدى معلمي المرحلة الثانوية وعلاقته ببعض المتغيرات" دراسة ميدانية. رسالة ماجستير غير منشورة، معهد الدراسات والبحوث التربوية، جامعة القاهرة.

^{٢٨} مالك أحمد علي الرشدان (١٩٩٥): الانهك النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس في الجامعات الحكومية الأردنية، رسالة ماجستير، جامعة اليرموك، الأردن. ص ٢٥

٢ . النظرية المعرفية :

ترى النظرية المعرفية ان السلوك الانساني ليس محددًا بموقف مباشر يحدث فيه ، اذ ان المعرفة عامل يتوسط بين الموقف والسلوك ، فالانسان يفكر عادة عندما يكون في موقف معين ، أي انه يفكر بالموقف ، ومن ثم يستجيب وفقا لطبيعة فهمه وادراكه 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 الادراك في تفسير السلوك فقط ، بل اضافت اليه اثر محددات السلوك وبشكل خاص الدافعية^٩ وعليه فان الانهاك النفسي يحدث لدى الفرد في ضوء آراء هذه النظرية ، اذا كان ادراكه للموقف سلبياً وكانت دافعيته منخفضة.

٣ . 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 " الانا " و "الانا الاعلى" فالهو تقود الى السلوك الغريزي ، وينجم عن " الأنا " السلوك المنطقي ، في حين يترتب على " الانا الاعلى " السلوك الاخلاقي ، لذا فان السلوك يمر بثلاث مراحل مترابطة او متصلة هي ان حدثا بيئياً ما (خبرة ما) ، يؤدي الى حالة عقلية داخلية ، انفعال او فكرة او صراع ، ينجم عنها سلوك ظاهر ، وعليه فان مصدر السلوك الظاهري كالتبذل ونقص الشعور والاجهاد التي تمثل الانهاك النفسي هو العمليات النفسية الداخلية كالانفعالات والقلق والتوتر وليس الاحداث البيئية .

وقد حدد " كيرياكو وستكلف ، ١٩٩٧ " Kyriaco & dsutcliffe اربعة مصادر ضاغطة على المعلمين ، قد تؤدي بهم الى الانهاك النفسي ، وهي سوء سلوك التلاميذ ، وظروف العمل الرديئة مثل ضعف فرص الترقية وقلة المعدات والاجهزة ، وضغط

³ Rohwer, 1974. F.N. Dempster, W.D. Rohwer Jr. Component analysis of the elaborative encoding effect in paired-associate learning. Journal of Experimental Psychology, 103 (1974), pp. 35-38

الوقت (وجود اعمال كثير في وقت قصير) وضعف النظام المدرسي أي عدم وجود معايير واضحة له .
وتتبنى الباحثة النظرية السلوكية، كما تتفق مع الرأي الذي عرضه كيرياكو وستكلف ،
١٩٩٧ " حيث ترى أن تأثير العوامل البيئية والضغط التي يتعرض لها المعلم تؤثر بشكل كبير على قابلية تعرضه للانهاك النفسي.

^{٤٠} مالك أحمد علي الرشدان (١٩٩٥): الانهاك النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس في الجامعات الحكومية الأردنية، رسالة ماجستير، جامعة اليرموك، الأردن. ص ٢٥

المبحث الثاني

نوعية الحياة

يعتبر مصطلح نوعية الحياة من المصطلحات الجديدة في علم النفس وسوف نتناوله الباحثة في هذا المبحث بشيء من التفصيل.

مفهوم نوعية الحياة:

التعريف اللغوي: يورد المعجم الغني في مادة نوع ما يلي: نوع- الجمع: أنواع. ^٤
[نوع]: _ النَّوعُ الْبَشَرِيُّ: "الجنس...، مَا يَدْخُلُ فِي وَحْدَةٍ لِأَفْرَادِهَا صِفَاتٌ مُشْتَرَكَةٌ ثَابِتَةٌ وَمُتَمَيِّزَةٌ قَائِمَةٌ بِذَاتِهَا وَمُسْتَقَلَّةٌ عَنْ غَيْرِهَا. "الأنواع الحيوانية" "الأنواع النباتية".

نوع العمل: "صنفة. "أنواع المأكولات" "أنواع السيارات".

هُوَ الْأَوَّلُ مِنْ نَوْعِهِ: "مِنْ طِرَازِهِ.

تَعَدُّ الْأَنْوَاعِ: "تَعَدُّ الْأَشْكَالِ.

نَوْعًا وَكَمًّا: "كَيْفًا وَكَمًّا.

نَوْعًا مَّا: "إِلَى حَدِّ مَّا.

ويعرف مادة نوعي <نوعية>- [نوع]، (مَا يَتَعَلَّقُ بِالنَّوعِ):

١ _ "تَقَدَّمَ نَوْعِي": مُحَدَّدٌ، مُعَيَّنٌ، مُتَمَيِّزٌ. "حَقَقَ فَوْزًا نَوْعِيًّا".

٢ _ "تَحْلِيلٌ نَوْعِيٌّ": تَحْلِيلٌ كَيْفِيٌّ.

بينما يعرف المعجم الرائد كلمة (نوعية) تعريفاً مختصراً ودقيقاً فيقول: نوعية «نوعية الشيء»: «: صفته، كفيته .

التعريف الاصطلاحي:

على الرغم من تعدد البحوث التي أجريت عن نوعية الحياة، إلا انه لا يوجد إطار نظري تعريفي لنوعية الحياة، أو أداة محددة لقياس نوعية الحياة. وقد تم تعريفها بشكل واسع إجتماعياً ، وموضوعياً ، وبشكل ضيق بمصطلحات الفردية والذاتية. فقد تضمنت في

^{٤١} أبو العزم، عبدالغني (٢٠٠١)، المعجم الغني، دار الكتب العلمية، القاهرة.
^{٤٢} مسعود، جبران (١٩٦٥)، المعجم الرائد. دار العلم للملايين، بيروت، لبنان.

فترة سابقة موضوعات مثل الدخل ، والوظيفة ، والسكن ، والتعليم ، والظروف البيئية والحياتية الأخرى ، وبعد ذلك تضمنت على إدراكات نوعية الحياة عموماً والخبرات الفردية والقيم ، وتضمنت مؤشرات مرتبطة مثل السعادة ، والرضا عن الحياة ، واتضح ذلك أيضاً فى النماذج المفسرة لنوعية الحياة التى لم تتسق ، وترواحت بين الإحتياجات المأخوذة من هرم ماسلو للحاجات الإنسانية (مثل الحاجات الفسيولوجية مثل الجوع والعطش والراحة الجسمية ، والحاجة للأمن من المخاطر، والحاجة للحب والإنتماء، والحاجة الى التقدير للإنجاز ، والحاجة للمعرفة والفهم والإنتقان ، والحاجة لتحقيق الذات) الى الحاجات الفردية مثل الحياة النفسية الطيبة ، والسعادة ، والمعنويات، والتوقعات الإجتماعية أو الإدراكات الذاتية الفريدة ، ويعرف لوتون Lawton (1991) مفهوم نوعية الحياة بأنه مجموع مركب من تفاعل الأبعاد الموضوعية والذاتية ، وهذا ما يتفق معه أحمد عبد الخالق (2004) فى تعريفه بأن نوعية الحياة هى المستوى الذئى يعيش فيه الإنسان فى إطار البيئتين المادية والإجتماعية، ومدى رضاه عنها، وسعادته بها، وتشتمل نوعية الحياة على مؤشرات موضوعية مثل الدخل، والعمل، ومعدل الوفاة، والأمراض، والخدمات المتاحة فى البيئة كالصحة والمواصلات، ومؤشرات ذاتية تشمل رضا الفرد عن هذا المستوى وسعادته به .ويتراوح مستوى نوعية الحياة بين المرتفع والمنخفض مع درجات بينهما. والجانبان الأساسيان فى هذا التعريف المبدئى المقترح هما المؤشرات أو المحددات الموضوعية الخارجية، والمؤشرات الذاتية، حيث يحكم الفرد على مدى سعادته ورضاه عن هذه المؤشرات الموضوعية. ومن الواضح ان هذين المؤشرين قد يختلفان ، ومثال ذلك ان فرداً قد يحصل على دخل ضخم جداً من وجهة نظر كثير ممن حوله، وبالمقارنة الى معدل الدخل القومى كذلك، ولكن هذا الفرد قد لا

⁴ Lawton, M.P. (1991) 'A Multidimensional View of Quality of Life in Frail Elders', In Birren, J.E., Lubben, J., Rowe J., Deutchman, D.(eds)., The Concept and Measurement of Quality of Life. New York, Academic Press

⁴⁴ عبدالخالق، أحمد محمد (2011)، نوعية الحياة لدى عينة من المراهقين الكويتيين، دراسات نفسية، مج 21، ع 3، رابطة الاخصائيين النفسيين المصرية.

٤

٥

يكون راضياً عن هذا الدخل .

وقد عرفت جمعية علم النفس الأمريكية APA نوعية الحياة بالمدى الذى يصل إليه الفرد فى تحقيق الرضا عن الحياة ولكى يبلغ الفرد نوعية حياة جيدة، فإنه يلزمه تحقق عدة أمور هى: جودة المعيشة أو اللياقة النفسية والمادية والجسمية، والارتباط بعلاقات شخصية، ووجود فرص للارتقاء الشخصى (مثل المهارات)، وممارسة الحقوق، وعمل اختيارات أسلوب الحياة وتحديدها ذاتياً، والمشاركة فى المجتمع . ولا شك أن نوعية الحياة بهذا المعنى الرحب تعكس مدى أهمية العمل على تقويتها ودعمها خصوصاً بالنسبة لمن لديهم مرض مزمن، أو مشكلات ارتقائية، أو مشكلات عجز أخرى، أو من يخضعون لعلاج طبي أو نفسى .

٤

٦

ويرى رمضان زعطوط وعبد الكريم قريشي أن مفهوم نوعية الحياة يتدخل في مجالات عديدة، مثل:

1. مستويات المعيشة.
2. أنماط الحياة وعاداتها.
3. مؤشرات الصحة والمرض.

ويرى Fischer أن هذا المفهوم هو محصلة لتفاعل عوامل متعددة مثل:

1. العوامل النفسية.
2. العوامل الاجتماعية.
3. العوامل الاقتصادية.
4. العوامل السياسية.
5. العوامل البيئية.

⁴ Brown, J., Bowling, A., and Flynn, T. (2004) Models of Quality of Life: A Taxonomy and Systematic Review of the Literature, Sheffield, University of Sheffield, FORUM Project

^{٤٦} الغباشي، سهير فهيم منشور: (٢٠٠٩)؛ نوعية الحياة لدى مرضى التهاب الكبد الفيروسي "C" بين مخاطر التدهور والتحسين المأمول. المؤتمر الإقليمي الأول: نوعية الحياة والتغيرات المجتمعية، جامعة القاهرة - كلية الآداب - قسم علم النفس

^{٤٧} رمضان زعطوط وعبد الكريم قريشي، نوعية الحياة لدى المرضى المزمنين وعلاقتها ببعض المتغيرات، مجلة جامعة ورقلة، الجزائر، العدد ١١، ٢٠١٣م.

^{٤٨} G. F. Fischer. Traité de Psychologie de la Soanté. (2002), Paris: Dunod.

وقد اختلفت المقاربة النظرية لهذا المفهوم على أساس اربعة اتجاهات:

أ. **المقاربة الفلسفية:** حيث يختلط بمفهوم السعادة واللذة والرغبة والرفاهية، وقد بحثه كل من أرسطو وأفلاطون وسقراط و وأبيقور وشوبنهاور وسبينوزا و باسكال وغيرهم.

ب. **المقاربة النفسية – الاجتماعية:** حيث ظهر مصطلح الحياة لدى علماء النفس الاجتماعي في ١٩٧٦ مع أعمال Bradburer في دراسة عن المكونات النفسية للرفاهية.

ج. **المقاربة السياسية:** من السياسيين الذين تبنوا مفاهيم الرفاهية وتحسين مستوى المعيشة Henri IV من فرنسا و Johnson في الولايات المتحدة، وكان Jefferson هو أول من أدرج حق السعادة ضمن حقوق الإنسان الدستورية.

د. **المقاربة الطبية:** ظهر مفهوم نوعية الحياة مع الحرب المضادة للطب العقلي، والاعتراض على وضع المرضى العقليين في مصحات هي أشبه بالسجون حسب رواد هذا الاتجاه وذلك منذ ١٩٦٣، ونادى بإعادة المريض إلى حضان المجتمع لتعود إليه إنسانيته التي افتقدها مرتين: الأولى بسبب المرض، والثانية بسبب السجن المؤسساتي الذي وضع فيه باسم العلاج الحديدي.

ويعتبر تعريف منظمة الصحة العالمية للمفهوم الكلاسيكي للصحة أحد أهم المراجع التي أشارت إلى نوعية الحياة والشعور بالرفاهية. وفي سنة ١٩٦٨ اقترح Karnofsky سلما للأداء مرتبطا بالرفاهية النفسية، كما فعل ذلك Katz سنة ١٩٦٣، وكان Elkinton أول من استعمل المصطلح في ١٩٦٦.

و يرتبط مفهوم نوعية الحياة من الناحية الموضوعية بالبيئة الاقتصادية والاجتماعية والسياسية والطبيعية التي يعيش فيها الفرد ومن الناحية الذاتية بتقييم الفرد لحياته ونوعيتها. لذلك انقسم الباحثون إلى تيارين:

١. **التيار الأول:** يرى أن نوعية الحياة مفهوم ذاتي فردي، لذلك لا مناص من مقارنته ابتداء بتاريخ الفرد، وانتهاء بخبرة الحياة كما يحياها.

٢. **التيار الثاني:** ويرى أن المؤشرات الموضوعية لنوعية الحياة ذات أهمية قصوى

حيث لا يمكن الاعتماد على تقييم الفرد الذاتي، لأنه مدعاة للخطأ وبسبب إسقاطات المريض اللاشعورية وآلياته الدفاعية.

لذلك ينظر أغلب الباحثين إلى إمكانية مقارنة التقييم الذاتي للمريض الذي يعتبر مرجعا أساسيا في تقدير نوعية الحياة بالتقييم المستمد من المؤشرات الموضوعية ودراسة الفروق بينها. وقد اختلفت المرجعيات النظرية في تفسير نوعية الحياة مثل نظرية الطموحات الفردية، ونموذج المقارنة الاجتماعية، ونظرية تلاؤم الإنسان مع البيئة ونظرية التنافس المعرفي وغيرها. بينما عرفت منظمة الصحة العالمية، حيث تعرفها بأنها " إدراك الفرد لمكانته في الوجود في سياق ثقافته ونظامه القيمي المرتبط بأهدافه وتوقعاته ومعاييره ومخاوفه" .

٢- **التدين:** يلعب الدين دورا هاما في حياة الانسان بغض النظر عن الزمان والمكان والعرق والجنس بل والسن ايضا، لذلك لم تخلو حضارة من معتقدات أو رموز أو أماكن لها طابع القدسية. إن المتأمل لحركة التاريخ سوف يجد أن الدين لعب الدور الأساسي في التحولات التاريخية الكبرى حيث كانت العقيدة خلف حركات الانسان الفاعلة بصرف النظر عن الحق والباطل فيها.

وتغرق الباحثة هنا بين الدين والتدين حيث يمثل الأول الأسس والقواعد والتعاليم المكتوبة أو الشفهية التي تشمل العقيدة والشريعة أما التدين فهو تطبيق الانسان أو التزامه بتلك التعاليم في حياته اليومية.

غير أن قياس وتقييم الدين يرتطم بصعوبات منهجية أهمها:

١- خصوصية الخبرة الدينية وجوانيتها وروحانيتها خاصة أهم اعمدتها وهو الإيمان .
٢- المرغوبية الاجتماعية وحساسية الظاهرة حيث يخشى الفرد من التعبير عن طبيعة معتقداته أو سلوكه الديني خشية الحكم عليه سلبا.

٣- تعدد ابعاد الخبرة الدينية وصعوبة حصرها في استبيان أو مقياس محدود البنود

^{٤٩} G. F. Fischer. Traité de Psychologie de la Soanté. (2002), Paris: Dunod.

^{٥٠} رمضان زعطوط وعبد الكريم قريشي، نوعية الحياة لدى المرضى المزمنين وعلاقتها ببعض المتغيرات، مجلة جامعة ورقلة، الجزائر، العدد ١١، ٢٠١٣م.

^{٥١} المهدي، محمد عبد الفتاح . سيكولوجية الدين والتدين الاسكندرية: (٢٠٠٢) البطاش للنشر والتوزيع.

٤- تحيز الباحث ذاته

٥- العداء التاريخي بين العلوم النفسية والاجتماعية الغربية من جهة والظاهرة الدينية .

وقد أوضح مارسي ودونالد Marcia & Donald (١٩٩٦) مخطط للمتغيرات التي يجب أن يتم تضمينها في قياس نوعية الحياة على النحو التالي :
مجالات نوعية الحياة:

- الجسدى (عجز - أداء - أعراض)
- النفسى (سلوك - وجدان سلبى - وجدان إيجابى)
- اجتماعى (العلاقات الاجتماعية- الدور اليومى- العمل)

وفى ضوء ما سبق يمكن أن تقدم الباحثة تعريف مقترح لنوعية الحياة على النحو التالى " موازنة يجريها الشخص بين الحياة الموضوعية وبين إدراكاته الذاتية لهذه الحياة التى تحقق له الرضا الملائم عن الحياة فى المجالات الجسمية والنفسية والاجتماعية "

^{٥٢} رمضان زعطوط وعبد الكريم قريشي، نوعية الحياة لدى المرضى المزمنين وعلاقتها ببعض المتغيرات، مجلة جامعة ورقلة، الجزائر، العدد ١١، ٢٠١٣م.

⁵ Marcia A. Testa and Donald C. Simonson, "Assessment of Quality-of-Life Outcomes," New England Journal of Medicine 334, no. 13 (March 28, 1996): 835-840

المبحث الثالث

معلمة رياض الأطفال

مفهوم رياض الأطفال:

قبل التطرق إلى تعريف معلمة رياض الأطفال، لا بد من تقديم تعريف مبسط لرياض الأطفال. حيث تورد الناشف (٢٠٠٣) بأنها المكان الأول الذي يتجه إليه الأهل كمرحلة ثانية في حياة الطفل، حيث ينتقل للإعتماد على نفسه والتعرف على البيئة الإجتماعية والتعاون بين الأطفال واكتساب مهارات الإتصال والتواصل بشكلها الأولي بما يتناسب مع عمره. وهنا تبدأ شخصية الطفل بالظهور بشكلها الأساسي حيث ترتسم ملامحها لتتضح أكثر.

وحسب الناشف (٢٠٠٣) وعدس (٢٠٠١) ؛ يمكن القول أن إن الروضة أو الحضانة المدرسيّة هي المكان المنظم الأول الذي ينتقل إليه الطفل من بيته ليكمل مشوار حياته الطويل. لذا وجب أن يكون هذا المكان امتداداً طبيعياً للبيت بحيث يشكل استمراراً لشعور الطفل بالأمان والإستقرار والألفة، كما ويعتبر إغناء الروضة بالمشيرات المنظمة عاملاً هاماً في تعرّف الطفل بالعالم من حوله بشكل سهل وبسيط والذي يشكل مدخلاً طبيعياً لنمائه المعرفي والإنفعالي والجسمي. إن طريقة تنظيم البيئة تعطي صورة واضحة عن مدى معرفة القائمين عليها بخصائص نمو الأطفال وحاجاتهم، بالتالي فهي تعكس الأفكار التربوية التي يتبنّاها المسؤولون عن الروضة. ويعتبر تنظيم البيئة أيضاً وسيلة وأداة أساسية في إطار فلسفة تربوية تعتمد على خصائص نمو الأطفال وتنطلق من حاجاتهم، ولذلك يتحتم على كل مربية أن تعتبر تنظيم البيئة من الوسائل التي تساعد في تحقيق الأهداف التربوية. لذلك يجب تنظيم الرياض التي تستقبل الأطفال بضع ساعات في اليوم بطريقة تضمن لهم البيئة الآمنة صحياً وجسماً وإجتماعياً ونفسياً، وأن تتوفر فيها إمكانيات اللعب والتعلم وممارسة مختلف أنشطة التجريب

^{٥٤} الناشف هدى (٢٠٠٣)، معلمة الروضة، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان، الأردن

^{٥٥} الناشف هدى (٢٠٠٣)، معلمة الروضة، المرجع السابق

^{٥٦} عدس، محمد عبد الرحيم (٢٠٠١)، المدخل إلى رياض الأطفال، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان، الأردن، ط٢.

والإكتشاف، وتوفير لهم فرص التحرك والانتقال دون أن تشكل تجهيزات الروضة أو أوامر المربية بالصمت والهدوء عائقاً لهم. ختاماً، رياض الأطفال يشكّل منعطفاً هاماً في حياة الطفل، ويملك من التأثير نسبة كبيرة على حياة الطفل وتوجهاته وسلوكياته وطريقته في التعامل في المراحل التي تلي رياض الأطفال. ولهذا يجب أن ينال من الاهتمام قدرًا كبيراً من قبل المختصين والقائمين على تعليم الأطفال في سن قبل المدرسة.

معلمة رياض الأطفال:

هي مربية محترفة في مجال تربية طفل ما قبل المدرسة الابتدائية وتعمل على حماية وتربية الأطفال ورعايتهم الرعاية الصحية السليمة وتسهم بقدر كبير في تنمية شخصية الطفل تنمية شاملة جسماً وعقلياً وانفعالياً واجتماعياً ولغوياً وسلوكياً ودينياً .

فعمل 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، ثم تزويده بمهارات معينة منبثقة عن حاجاته في جو طليق يخلو من الكبت والإرهاق، حتى يظهر الطفل على حقيقته ويعطى صورة صحيحة عن نفسه تسمح لنا بمعرفته، لذا كان الواجب الأول لمعلمة الروضة هو إشاعة جو من الشعور بالأمن والاطمئنان في نفس الطفل ليشعر بحريته وقدرته على العمل والتعبير عن نفسه دون خوف ويكون دور المعلمة في هذا كله هو دور الملاحظ والموجه بطريق غير مباشر. وللمعلمة في الروضة تأثيراً بالغاً في شخصية الطفل قد يكون أكبر من تأثير المقربين للطفل، حتى أبويه، فالأطفال يتأثرون كثيراً وهم في مثل هذه السن بمظهرها، وشكلها، وحركتها، ومكانتها، وإشاراتها، وإيماءاتها، وألفاظها التي تصدر عنها، وسلوكياتها وأخلاقياتها التي تبدو منها، والطفل أسرع في التقاط كل هذا والتأثر به، ورغم اختلاطه بأقرانه من الأطفال وأهله إلا أن تأثير المعلمة يبقى أعمق وأشد من تأثير الآخرين، فهي التي تطبعهم على عاداتها وتبث فيهم آداب السلوك، مما

^{٥٧} عبدالعال، أحمد (٢٠٠٨)، إدارة وتنظيم مؤسسات رياض الأطفال في الألفية الثالثة، دار كنوز المعرفة، جدة، ص ١٢٥

يترتب عليه نشوء الأطفال وهم يحملون في أنفسهم ما طُبِعوا عليه من آراء في طفولتهم مما يصعب التحول عنه فيما بعد. كما تؤثر شخصية المعلمة بأبعادها المختلفة تأثيراً بيناً في نفوس المتعلمين بصفة عامة ومعلمة رياض الأطفال في نفوس الأطفال بصفة خاصة، فهي القادرة على التأثير فيهم بصورة مباشرة أو غير مباشرة عن طريق الإيحاء والمواجهة والتقصم والقدوة، وهي تستطيع أن تغرس روح المسؤولية والمثابرة في نفوس الأطفال والعمل على شحذ أحييتهم وتطويرها عن طريق القدوة والموعظة الحسنة وتهيئة المناخ النفسي والمادي اللازمين لذلك . لذلك يمكن القول أن تحقيق أهداف رياض الأطفال يتوقف بالدرجة الأولى على معلمة رياض الأطفال فهي المفتاح الحقيقي لتربية أطفال ما قبل المدرسة، وهي المسؤولة عن تكوين شخصياتهم المتوافقة مع التراث ومع المجتمع، وهي المثل الأعلى للأطفال، كما يتضح أيضاً عظم رسالة معلمة رياض الأطفال. ويعرف (عبد الرؤوف ، ٢٠٠٨م) معلمة رياض الأطفال: بأنها شخصية تربوية تم اختيارها بعناية بالغة من خلال مجموع من المعايير الخاصة بالسمات والخصائص الجسمية والعقلية والاجتماعية والأخلاقية والانفعالية المناسبة لمهنة تربية الطفل حيث تلقت إعداداً وتدريباً تكاملياً في كليات جامعية وعالية لتتولى مسئوليات العمل التربوي في مؤسسات تربية ما قبل المدرسة

٨

فيما يعرفها بطاينة (٢٠٠٦) بأنها : هي معلمة تعمل في مؤسسات تربوية خاصة ضمن عقود عمل خاصة مسجلة في سجلات وزارة التربية والتعليم وتشرف عليها الوزارة. ويرى (حسان ، ٢٠٠٠م) أن معلمة رياض الأطفال "أنها خبيرة بفنون التدريس وممثلة لقيم المجتمع وثقافته وحريصة على غرس المبادئ والأصول الإسلامية المنبعثة من القرآن الكريم والسنة النبوية المطهرة وأن تكون خبيرة في العلاقات الإنسانية وقناة اتصال بين دار الحضانة والمنزل ومرشدة وموجهة نفسية ومتعلمة ومعلمة في نفس الوقت"

^{٥٨} عبد الرؤوف ، طارق (٢٠٠٨) ، معلمة رياض الأطفال ، مؤسسة طيبة للطباعة والنشر والتوزيع ، القاهرة ، مصر

^{٥٩} بطاينة ، نور (٢٠٠٦) ، مشكلات رياض الأطفال ، عالم الكتب الحديثة ، عمان ، الأردن.

^{٦٠} حسان ، حسن (٢٠٠٢) ، طفل ما قبل المدرسة الابتدائية ، دراسات وبحوث تربوية ، مكة . المكرمة ، مكتبة الطالب الجامعي ، ١٤٠٦ هـ

وتعرف (إبراهيم، ٢٠٠٠م) معلمات رياض الأطفال : بأنها شخصية تربوية يتم اختيارها بعناية بالغة من خلال مجموع من المعايير الخاصة بالسمات والخصائص الجسمية والاجتماعية والأخلاقية والانفعالية المناسبة لمهنة تربية الطفل وحيث تلقت إعدادا وتدريباً تكاملياً في كلية جامعية وعالية لتتولى مسئوليات العمل التربوي في مؤسسات تربية ما قبل المدرسة.

وتعرف عدس (١٩٩٠م) معلمة الرياض بأنها " أم أولاً ومعلمة ثانياً وإذا اعتقد أحدنا أن كائناً من كان يستطيع أن يكون معلمة رياض فهو مخطئ واعتقاده لا يستند إلى أساس، فمعلمة الروضة تحتاج إلى أن يكون لديها مهارات متعددة تخدم أغراضاً مختلفة ولا بد من توفر ما يلي: (الجرأة والاستكشاف - الجرأة في المحاولة والتجربة - القدرة على التأثير في الآخرين).

وتصف (قناوي، ١٩٩٣م) معلمة رياض الأطفال^{٦١} بأنها : تعتبر المايسترو الذي يقود العملية التربوية ويوجه الطفل، لذا يجب ألا يكون لديها عينان فقط في أعلي رأسها فحسب بل في كل جزء منها وتلك السمة تمثل ضرورة كبيرة جداً في معلمة رياض الأطفال وخاصة أنها تتعامل مع أطفال في مرحلة عمرية سوف تشكل حياتهم فيما بعد ذلك ويكمن دورها في المتابعة والتوجيه

ويوضح (مصلح ، ١٩٩٠م) مفهوم معلمة رياض الأطفال هي "من تمنح أطفالها حرية الاختيار ، وتسمح لهم بحرية الحركة والعلم وتشجيعهم على حرية التعبير عن الفكر والشعور بالإضافة إلى الهيبة التي تقوم على الود والاحترام ومعلمة رياض الأطفال يجب أن توجه الأطفال نحو التربية البناءة فهي تقوم بدور الأم البديلة تمنح الأطفال الحب والعطف والحنان لابد أن تكون ثابتة في معاملتها لهم وأن تكون حازمة في نفس الوقت.

^{٦١} إبراهيم ، انتصار (٢٠٠٠)، تصور مقترح لتطوير برامج إعداد معلمات رياض الأطفال في . مصر ، مجلة عالم التربية ، عدد ٢ ، السنة الأولى ، أكتوبر ٢٠٠٠ ص ٥٦

^{٦٢} عدس ، مجد وآخرون (١٩٩٠) ، رياض الأطفال ، ط ٥ ، دار الفكر للطباعة والنشر ، عمان ، الأردن

^{٦٣} قناوي ، هدى (١٩٩٣) ، الطفل ورياض الأطفال ، مكتبة الإنجلو المصرية ، ط ١ القاهرة ، مصر.

^{٦٤} مصلح ، عدنان عارف (١٩٩٠) ، التربية في رياض الأطفال ، ط ١ ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن

وتقوم معلمة الرياض بأدوار عديدة ومتداخلة وتؤدي مهام كثيرة ومتنوعة تتطلب مهارات فنية مختلفة يصعب تحديدها بشكل دقيق وتفصيلي ، فإذا كان المعلم في مراحل التعليم الأخرى مطالباً بأن يتقن مادة علمية معينة ويحسن إدارة الفصل فإن المعلمة في رياض الأطفال مسئولة عن كل ما يتعلمه الطفل إلى جانب مهمة توجيه عملية نمو كل طفل من أطفالها في مرحلة حساسة من حياته .

ويمكن إجمال المهام العديدة التي تؤديها معلمة الروضة في ثلاثة أدوار رئيسية هي :

1. دورها كممثلة لقيم المجتمع وتراثه وتوجهاته.

2. دورها كمساعدة لعملية النمو الشامل للأطفال.

3. دورها كمديرة وموجهة لعمليات التعلم والتعليم

الانهك النفسي لمعلمة رياض الأطفال:

يعرفه سيدمان وزاجر (1986) Seidman & Zager إجرائياً بأنه هو "تمط سلبي من الاستجابات لأحداث التدريس الضاغطة، وللتلاميذ، وللتدريس كمهنة، بالإضافة إلى إدراك أن هناك نقصاً في المساندة والتأييد من قبل إدارة المدرسة".

مصادر الانهك لمعلمة رياض الأطفال:

١ . مصادر تأتي من خارج البيئة المدرسية:

وهي عبارة عن تلك الأحداث التي تكون خارج العمل، ولكنها تؤثر على أداء المعلم وكفاءته مثل سن الغلامين، ومستوى دخل الأسرة، وسن وجنس المعلم.... إلخ.

٠٢ مصادر في بيئة المدرسة:

وهي عبارة عن الأحداث الناشئة عن مهنة التدريس، مثل: العلاقة بين المعلمين في المدرسة، والخصائص المميزة للتلاميذ كالأطفال العدوانيين أو غير المتعاونين في الفصل المدرسي، ومشكلات النظام في الفصل الدراسي، ومشكلات ترتبط بإدارة المدرسة.

^{٦٥} الناشر ، هدى (٢٠٠٣) ، معلمة الروضة ، دار الفكر للطباعة والنشر ، عمان ، الأردن

^{٦٦} عادل عبد الله محمد (١٩٩٥) : بعض سمات الشخصية والجنس ومدة الخبرة وأثرها على درجة الانهك النفسي للمعلمين ، مجلة الدراسات النفسية ، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية ، عدد ٢ ، مجله ، ابريل ١٩٩٥ ، ص ص ٣٤٥-٣٧٠ .

٠٣ مصادر خاصة بالمعلم ذاته:

وتتمثل في قدرات وإمكانات وسمات المعلم ورضاه أو عدم رضاه عن مهنته وأيضاً
مستوي دافعيه المعلم... إلخ.

أسباب حدوث الانهاك النفسي لدى معلمة الروضة:

تؤدي الضغوط الداخلية والخارجية التي تتعرض لها المعلمة إلى استنزاف جسمي
وانفعالي، وأهم مظاهره فقدان الاهتمام بالأطفال وتبدل المشاعر، ونقص الدافعية، والأداء
النمطي للعمل، ومقاومة التغيير وفقدان الإبتكارية.

وقد حدد الباحثون عوامل عديدة تؤدي إلى الضغط الذي تعاني منه كثير من المعلمات
وخاصة المبتدئات منهن، فإذا لم يكن هناك دعم من المشرفين والزملاء والمدراء فإن
الكثير من هؤلاء المعلمات يملن إلى ترك المهنة.

ويؤدي افتقاد المعلمة إلى الدعم الاجتماعي ومهارات التكيف لمستوى الأحداث إلى زيادة
احتمال وقوعها فريسة للانهاك النفسي وتعدد مصادر الضغوط المسببة للانهاك النفسي
للمعلمات بين سلوك الأطفال، وعلاقة المعلمة بالموجهة، وعلاقتها بزميلاتها،
والصراعات داخل المؤسسة التعليمية، وعلاقة المعلمة بالإدارة، والأعباء الإدارية، وضيق
الوقت، وغياب التفاهم بين المعلمة والإدارة، والمعلمة وأولياء الأمور.

وتشعر المعلمة بالعزلة، وغياب المساندة، والتجريد من السلطات، والنظرة المشككة إلى
ولائها وأدائها، والاستهتار بآرائها وخبراتها عند إدخال تغييرات في العملية التعليمية،
وتفتقد مؤازرة النقابات والتنظيمات المهنية كغيرها من نقابات المهن الأخرى، وتطاردها
الصورة المهترزة التي يكرسها الإعلام الجماهيري عنه.

ومن بين العوامل المسببة لإحباط المعلمة وانهاكها النفسي تدخل الآباء في عمل
المعلمات، فكثير من الآباء يجادلون المعلمات في عملهن، ويخطئونهن في أساليب

^{٦٧} إيمان محمد مصطفى زيدان (١٩٩٥): علاقة كل من الرضا المهني ومستويات الضغوط النفسية للمعلم بمستوى الصحة النفسية لدى تلاميذ
المرحلة الابتدائية، ماجستير، معهد الدراسات والبحوث التربوية، قسم الإرشاد النفسي، جامعة القاهرة

⁶ Schlichte, J. , Yssel, N. and Merbler, J. (2005): Pathways to Burnout: Case Studies in Teacher Isolation
and Alienation, Preventing School Failure, 50 (1): 35-40

⁶ Schlichte, J. , Yssel, N. and Merbler, J. (2005): Pathways to Burnout: Case Studies in Teacher Isolation
and Alienation, Preventing School Failure, 50 (1): 35-40

تعاملهن مع أبنائهم، ويتشككون في قدراتهن وكفاءتهن؛ مما يهز ثقة المعلمة في نفسها، ويقلل من كون التعليم مهنة مغلقة ويحولونها إلى مهنة مكشوفة يتزاحم فيها غير المؤهلين سواء من الآباء أو من معلمي الضرورة غير المؤهلين.

تؤدي هذه الضغوط إلى سلب المعلمة هويتها المهنية المتخصصة دون غيرها من المهن الأخرى في المجتمع، كما يتصل بالظاهرة نفسها انخفاض المكانة الاجتماعية للمعلم، فيلاحظ نثرير «لجنة هولمز» الأمريكية أن الطلاب لم يعودوا يقبلون على دراسة التربية ليعملوا بالتدريس، ولم تعد تلك الدراسة تلقى إقبالا يماثل الإقبال على الدراسات الأخرى التي تؤهل الطالب لممارسة مهن تتمتع بقدر أكبر من المكانة الاجتماعية، أضف إلى هذا أن التدريس مهنة لا يحظى ممارستها بالتقدير المادي المناسب، فالمعلمة تصاب بالانهك النفسي في ظل العوائق التي تحول دون قيامها بمهمتها المهنية بشكل كامل مما يصيبها بالإحباط وضعف الدافعية.

وهذه الصعوبات والمعوقات تخلق من بيئة العمل جواً ضاغطاً، وهذه الضغوط غالباً ما يصاحبها - في حالة استمراره - ظهور بعض التأثيرات على المعلم: كالتأثيرات السلبية في اتجاهاته وعلاقاته داخل وخارج المدرسة، ونقص قدرته على العمل والأداء، حيث يشعر باستنفاد الجهد، والتعب والإجهاد النفسي والبدني، والذي يؤدي بدوره إلى الانهك النفسي؛ مما قد يؤدي إلى أن يقع المعلم في صراع بين خيارين - لا إرادة له في أي منهما - إما أن يصبح منهكاً في عمله لا يقوى على مواصلة العطاء، أو أن يترك المهنة، إما جسدياً بالانصراف إلى مهنة أخرى، أو نفسياً بأن يبدي نوعاً من اللامبالاة وعدم الاهتمام، وإهمال متطلبات المهنة.

وترى الباحثة أن جميع العوامل التي سبق ذكرها تشكل ضغطاً نفسياً يؤدي إلى فقدان معلمة رياض الأطفال الشعور بالرضا عن العمل تدريجياً، ونقل الكفاءة، وينخفض مستوى الأداء في العمل، وربما أدى إلى الشعور بأعراض جسدية فتصبح منهكة وغير قادرة على العطاء.

^{٧٠} البتال زايد بن محمد (٢٠٠٠)، الانهك النفسي: ضغوط العمل النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة، ماهيته- أسبابه- علاجه، سلسلة إصدارات أكاديمية، التربية الخاصة، الرياض، العربية السعودية.

المبحث الرابع

الدراسات السابقة

تمهيد:

يتناول هذا المبحث عدداً من الدراسات السابقة والتي تتناول متغيرات الدراسة الحالية الرئيسية (الإنهاك النفسي وجودة الحياة) بالإضافة إلى بعض المتغيرات الديمغرافية. وسيتم تقديم ملخص عن كل دراسة يشمل أهداف الدراسة ونتائجها وسيتم التطرق في البدء الى الدراسات المحلية التي لم تجد الباحثة منها إلا واحدة، ثم العربية تليها الأجنبية وسيتم ترتيبها وفق التسلسل الزمني من الأحدث للأقدم وبالنهاية سوف تقوم الباحثة بالتعقيب على الدراسات إضافة الى الفجوة البحثية.

أولاً: الدراسات المحلية:

دراسة: عبد الباقي (٢٠١٤) بعنوان: "الاحترق النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات الديمغرافية لدى معلمات رياض الأطفال بمدينة أم درمان وسط"

وهدف هذه الدراسة إلى معرفة السمة العامة للاحتراق النفسي لدى معلمات رياض الأطفال بمدينة أم درمان، 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 أم درمان، 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.

ثانياً: الدراسات العربية:

دراسة: السلخي (٢٠١٢) بعنوان: "مستويات الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الإسلامية العاملين في المدارس الخاصة في مدينة عمان في ضوء بعض المتغيرات"

هدفت هذه الدراسة إلى تعرّف مستويات الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الإسلامية العاملين في المدارس الخاصة، في مدينة عمان، في ضوء متغيرات الجنس، والمؤهل العلمي، وعدد سنوات الخبرة، والدخل الشهري، والعمر، والحالة الاجتماعية، والمرحلة التي يدرسها المعلم. وتم تطبيق الدراسة على عينة عشوائية بلغت (١٦٦) معلماً ومعلمة باستخدام مقياس ماسلاش (Maslach) للاحتراق النفسي.

كشفت نتائج الدراسة، أن مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الإسلامية كان معتدلاً حسب معايير ماسلاش للاحتراق النفسي، على بعدي الإجهاد الانفعالي، وتبلد المشاعر، ومرتفعاً على بعد نقص الشعور بالإنجاز.

وأشارت النتائج إلى وجود فرق دال في مستوى الاحتراق النفسي على بعد الإجهاد الانفعالي لصالح الذكور، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً في مستوى الاحتراق النفسي تبعاً لعمر المعلم، وحالته الاجتماعية.

وكشفت الدراسة أن المعلمين ذوي المؤهلات العلمية العليا، وسنوات الخبرة الطويلة، والدخل الشهري المرتفع، هم الأكثر شعوراً بالاحتراق النفسي. كما أظهرت وجود فروق دالة إحصائياً تبعاً لمتغير المرحلة التدريسية، ولصالح المرحلة الأساسية.

دراسة: المشيخي (٢٠١٣) بعنوان: "الانهك النفسي وعلاقته بجودة الحياة لدى معلمي المرحلة الابتدائية بمحافظة الطائف"

استهدفت هذه الدراسة التعرف إلى طبيعة العلاقة بين الانهك النفسي وجودة الحياة لدى معلمي المرحلة الابتدائية بمحافظة الطائف بالمملكة العربية السعودية، وكذلك التعرف إلى الفروق بين متوسطات درجات المعلمين في الانهك النفسي تبعاً لسنوات الخبرة والمؤهل العلمي. اعتمدت هذه الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي وقد تم اختيار

عينة من ٤٢٠ معلما في المرحلة الابتدائية من مراكز عدة بإدارة التعليم بمحافظة الطائف، واستخدم مقياس الانهاك النفسي للمعلمين. وقد بينت النتائج ما يلي: (١) إن زيادة الانهاك النفسي لدى المعلمين يصاحبه انخفاض في جودة الحياة أي وجود علاقة ارتباطية سالبة. (٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المعلمين لصالح الأقل خبرة، وقد تبين أن الانهاك النفسي يحدث بالتدرج للمعلمين عبر فترات زمنية ممتدة وهو أكثر ارتباطا للمعلمين الذين امتدت خبرتهم في المجال التعليمي سنوات عديدة وذلك بسبب الضغوط المهنية والإحباطات التي تعرضوا لها. (٣) لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات الانهاك النفسي لدى المعلمين تبعا لاختلاف المؤهل العلمي. وهذا يعني أن مستويات الانهاك النفسي كانت متقاربة بين حملة الشهادات العليا وحملة البكالوريوس، مما يدل أن المؤهل العلمي لا يلعب دورا بارزا في التأثير على مستوى الانهاك النفسي.

دراسة: الدحوح (٢٠١٥م) بعنوان: "جودة الحياة الوظيفية لدى معلمي المرحلة الأساسية بمحافظة غزة وعلاقتها بمستوى أدائهم"

هدفت الدراسة إلى التعرف إلى مستوى جودة الحياة الوظيفية في لدى معلمي المرحلة الأساسية بمحافظة غزة، ومستوى أدائهم والكشف عن العلاقة بين متوسطات درجات تقدير أفراد العينة لمستوى جودة الحياة الوظيفية وعلاقتها بمستوى أدائهم.

وقد تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي في الدراسة، حيث اعتمد الباحث الاستبانة كأداة لجمع البيانات حيث قام بتصميم استبانتي الأولى لمعرفة مستوى جودة الحياة الوظيفية من وجهة نظر المعلمين والثانية لقياس مستوى أداء المعلمين من وجهة نظر مديري المدارس، وقد بلغ حجم مجتمع الدراسة (٣٣٦٨) معلم و(٢٥٩) مدير تم اختيار عينة الدراسة بطريقة عشوائية طبقية تتناسب مع المحافظات مكونة من (٤٦٥) معلم و(١٤٠) مدير.

وقد توصلت الدراسة إلى عدة نتائج من أهمها أن المتوسط الحسابي لمستوى جودة الحياة الوظيفية لمعلمي المرحلة الأساسية بمحافظة غزة من وجهة نظرهم قد بلغ ٣,٣٥٧ وبوزن نسبي %٦٧,٩٦.

وقد جاء ترتيب مجالات الدراسة تنازلياً كما يلي: العلاقات الإنسانية، الرضا الوظيفي، المشاركة في اتخاذ القرار، البيئة المدرسية المادية والصحية. كما توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات تقدير أفراد عينة الدراسة لمستوى جودة الحياة الوظيفية لدى معلمي المرحلة الأساسية تُعزى لمتغير الجنس ولصالح المعلمات. لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات تقدير أفراد عينة الدراسة لمستوى جودة الحياة الوظيفية لدى معلمي المرحلة الأساسية تُعزى لمتغيري الدراسة) المؤهل العلمي، وسنوات الخدمة،) ولا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين متوسطات تقدير أفراد عينة الدراسة لمستوى جودة الحياة الوظيفية ومتوسطات تقدير أفراد عينة الدراسة لمستوى الأداء الوظيفي لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي. ولقد حصل بعد المشاركة في اتخاذ القرار على درجة متوسطة وبمتوسط حسابي %٦٠.

دراسة: مأمون (٢٠١٨) بعنوان: "الانهك النفسي وعلاقته بجودة الحياة لدى العاملين بالمناوبة الليلية في مصلحة الاستعجالات الطبية"

هدفت الدراسة لمعرفة طبيعة العلاقة بين الانهك النفسي و جودة الحياة لدى العاملين بنظام المناوبة الليلية في مصلحة الاستعجالات الطبية و انطلقت هذه الدراسة من تساؤلات التالية:

-هل توجد علاقة بين الانهك النفسي و جودة الحياة لدى العاملين بالمناوبة الليلية في مصلحة الاستعجالات الطبية ؟

-هل يعاني العاملين بالمناوبة الليلية في مصلحة الاستعجالات الطبية من مستوى عالي من الانهك النفسي؟

و لقد استعملنا في الدراسة الحالية استبيان بهدف جمع المعلومات والبيانات الشخصية، والمهنية لأفراد العينة. كما استخدمنا كوسيلة للحصول على بيانات الدراسة والقياس الأدوات التالية: مقياس ماسلاش (Maslash.MBI) للاحتراق النفسي و مقياس جودة الحياة من إعداد الباحثين. أما بالنسبة للنتائج فكانت:

-توجد علاقة بين الانهاك النفسي و جودة الحياة لدى العاملين بالمناوبة الليلية في مصلحة الاستجالات الطبية.

-يعاني العاملین بالمناوبة الليلية في مصلحة الاستجالات الطبية من مستوى عالي من الانهاك النفسي.

-لا توجد فروق بين الجنسين في كل من الانهاك النفسي وجودة الحياة لدى العاملين بالمناوبة الليلية في مصلحة الاستجالات الطبية.

-لا توجد فروق بين الجنسين في كل من الانهاك النفسي وجودة الحياة لدى العاملين بالمناوبة الليلية في مصلحة الاستجالات الطبية.

-لا توجد فروق بين أفراد عينة الدراسة في كل من الانهاك النفسي وجودة الحياة لدى العاملين بالمناوبة الليلية في مصلحة الاستجالات الطبية تبعا للمتغير الخبرة المهنية.

-لا توجد فروق بين أفراد عينة الدراسة في كل من الانهاك النفسي وجودة الحياة لدى العاملين بالمناوبة الليلية في مصلحة الاستجالات الطبية تبعا لمتغير مكان العمل.

ثالثاً: الدراسات الأجنبية

دراسة: أندرسون واوانيكى (١٩٨٤) بعنوان: "العلاقة بين الاحتراق النفسي والدافعية" هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الاحتراق النفسي والدافعية على عينة من (٣٧٥) معلماً ومعلمة من مدارس ابتدائية ومتوسطه وثانوية، تبين ان المعلمين يعانون بدرجة متوسطه من الاحتراق النفسي بالإضافة إلى وجود علاقة قوية بين الاحتراق النفسي ونقص الحاجات وضعف الدافعية.

دراسة جاك وجيل (٢٠٠٣) بعنوان: "العلاقة بين ضغوط مهنة التدريس، والاحترق النفسي، القلق، والتوتر: دور التأقلم وقواعد توقع المزاج السلبي"

وهدفت هذه الدراسة إلى تقصي "العلاقة بين ضغوط مهنة التدريس والاحترق النفسي والقلق والتوتر"، لدى عينة مكونة من (٨٦) معلماً ومعلمة في المرحلة الأساسية والثانوية، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن ضغوط العمل الناتجة عن مهنة التعليم تؤدي إلى الاحترق النفسي، وأن المعلمين القادرين على تنظيم أمزجتهم السلبية سيكونون أقل عرضة لمخاطر الاحترق النفسي من أولئك الذين لا يستطيعون السيطرة على أمزجتهم.

دراسة: مايري (٢٠٠٦) بعنوان: "عوامل الإنهاك النفسي لدى المعلمين في مقاطعة

ماوري تينييسي"

هدفت الدراسة إلى قياس الاحترق النفسي لدى عينة من معلمي التعليم العام، تم جمع المعلومات باستخدام مقياس ماسلاك للاحتراق النفسي وتم الحصول على بعض بعض المتغيرات باستخدام استبيان. توصلت الدراسة إلى أن نسبة (٦٠,٤%) من عينة الدراسة لم يوجد دليل على معاناتهم من الاحتراق، في حين أظهر (٣٩,٦%) 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 فروق ذات دلالة إحصائية تعزي إلى متغيرات: الجنس، ونوع المدرسة، والعرق، وعمر المعلم، ومستوى المدرسة، وسنوات الخبرة، وحجم الغرفة الصفية.

التعليق على الدراسات السابقة:

لم تجد الباحثة دراسات للإنهاك النفسي لمعلمي رياض الأطفال بصفة خاصة عدا دراسة

واحدة عبد الباقي، تيسير خالد (٢٠١٤). واضطرت الباحثة لأخذ الدراسات التي تناولت الإنهاك النفسي لمعلمي المرحلة الابتدائية والجامعية والأمهات وفي الحقل الطبي و التي تتناول الإنهاك النفسي في مجال العمل .

كما وجدت الباحثة أن دراسة جودة الحياة -بشكل خاص- من الموضوعات القليلة على الصعيد العالمي، وربما نادرة في الوطن العربي، خاصة السودان، والسبب في ذلك ربما يعود إلى جدة المصطلح. فكانت حصيلة الدراسات التي استعرضتها الباحثة في هذا الفصل هي دراستان هما دراسة المشيخي (٢٠١٣) ودراسة مأمون (٢٠١٨). وكانت أقرب هذه الدراسات إلى الدراسة الحالية هي دراسة المشيخي (٢٠١٣) والتي تناولت متغيري الخبرة المهنية والمؤهل العلمي بالإضافة إلى الإنهاك النفسي ونوعية الحياة كمتغيرين تابعين بينما تقاطعت مع دراسة مأمون (٢٠١٨) في متغير الخبرة المهنية فقط .

وعليه، تعتقد الباحثة أن الدراسة الحالية تمثل إضافة حقيقية في هذا المجال حيث تقصت العلاقة بين الإنهاك النفسي وجودة الحياة كما استكشفت العلاقة بين العديد من المتغيرات الديمغرافية و متغيري الدراسة الرئيسيين. كما أنها واحدة من الدراسات القليلة التي ركزت على هذا الموضوع ضمن فئة معلمات رياض الأطفال لا سيما محلياً.

الفصل الثالث

منهج الدراسة وإجراءاتها

تمهيد:

تتناول الباحثة في هذا الفصل وصفاً للإجراءات التي اتبعت في تنفيذ البحث من خلال بيان منهجها ووصف مجتمعها وتحديد عينتها ومن ثم إعداد الأداة المستخدمة (الاستبانة) وكيفية بنائها وتطويرها كما تناول إجراءات التحقق من صدق الأداة وثباتها والمعالجات الإحصائية التي تم استخدامها في تحليل البيانات واستخلاص النتائج. وفيما يأتي وصف لهذه الإجراءات:

منهج البحث:

اعتمد البحث على المنهج الوصفي والذي يقوم بوصف ما هو كائن، ويهتم بتحديد الظروف والعلاقات بين الوقائع ويقارن بين الظواهر والعينات. ووفقاً لهذا المنهج فقد قام البحث الحالي بتقصي العلاقات الارتباطية بين متغيراتها حسب فرضيات البحث.

مجتمع البحث:

لقد تمثل المجال البشري لهذا البحث في معلمات رياض الأطفال الحكومية بمحلية كرري، محافظة أم درمان، ولاية الخرطوم. ويبلغ عدد الرياض الحكومية بالمحلية ٣١ روضة. وقد كان مجتمع البحث مقتصرًا على المعلمات المسجلات فقط بالوزارة. والجدول التالي يبين إجراءات هذا الموضوع:

جدول رقم (٣-١) مجتمع البحث

اسم الروضة	عدد المعلمات المسجلات
النوفلاب	٢
الأحزاب	٣
الفكي الأمين	٢
حاجة نفيسة	٣
الحومراب	٣
الحمد	٣
الزهراء	٤
النوبة	٦
القلعة العامرية	٤
السروراب	٢
السروراب وسط	٣
الكواهلية	٤
العامرية	٣
الهور شرق	٣
الهور غرب	٣
أبو سقد	٣
الشيخ الطيب	٣
الشناب	٤
أم كتي	٣
الوادي الأبيض	٢
النوشاب	٣
السناهير	٢
جاد الرب	٣
حلة البرا	٣
كوداب	٣
الحوشاب	٤
أم قريس	١
هريري	٥
الفرقان	٣
العبيجة	٣
الأمل	٤
المجد	٣
المجموع	١٠٠

المصدر: وحدة المعلومات - محلية كرري (٢٠١٩)

عينة البحث:

عرفت أبو علام (٢٠٠٦) عينة البحث بأنها مجموعة جزئية من المجتمع،^٧ وبلغ أفراد عينة البحث ١٠٠ معلمة من معلمات رياض الأطفال الحكومية بمحلية كرري تم اختيارهن بطريقة العينة الكلية. حيث شملت العينة جميع المعلمات المسجلات بالوزارة وهن على رأس العمل بالروضة المعينة في البحث.

خصائص عينة الدراسة:

فيما يلي عرض لخصائص عينة الدراسة كما يلي:

جدول رقم (٣-٢) الحالة الاجتماعية لأفراد العينة

النسبة المئوية	التكرار	
12.0	12	متزوجة
76.0	76	غير متزوجة
8.0	8	مطلقة
4.0	4	أرملة
100.0	100	المجموع

تبين النتائج في الجدول رقم ٤-١ أن معظم المستجيبات (٧٦%) غير متزوجات، ١٢% متزوجات، ٨% مطلقات و٤% أرامل. وتشير هذه النتائج إلى أن معظم معلمات رياض الأطفال في هذه الدراسة غير متزوجات.

^٧ رجاء محمود أبو علام (٢٠٠٦) مناهج البحث في العلوم النفسية والتربوية. القاهرة: دار النشر للنشر للجامعات.

جدول رقم (٣-٣) المؤهل الأكاديمي لأفراد العينة

النسبة المئوية	التكرار	
46.0	46	بكالوريوس رياض أطفال
46.0	46	بكالوريوس تخصص آخر
8.0	8	ثانوي
100.0	100	المجموع

من الجدول رقم ٤-٢، يتضح أن ٤٦% من أفراد عينة الدراسة قد نلن درجة البكالوريوس في تخصص رياض الأطفال، ٤٦% من الحاصلات على درجة البكالوريوس في تخصصات أخرى، و٨% من الحاصلات على المؤهل الثانوي. وتشير هذه النتائج إلى أن غالبية معلمات رياض الأطفال من الحاصلات على درجة جامعية، إلا أن الكثيرات منهن غير متخصصات في مجال رياض الأطفال، مما يتطلب حصولهن على تدريب مناسب حول مجال رياض الأطفال.

جدول رقم (٤-٣) الفئة العمرية لأفراد العينة

النسبة المئوية	التكرار	
82.0	82	20-30
16.0	16	31-40
2.0	2	41-50
100.0	100	المجموع

يبين الجدول رقم ٣-٤ أن معظم أفراد العينة (٨٢%) قد تراوحت أعمارهن ما بين ٢٠-٣٠، ١٦% ٣١-٤٠، وكانت نسبة من تراوحت أعمارهن ما بين ٤١-٥٠ عاماً ٢% فقط من أفراد العينة.

وتؤكد هذه النتائج أن معظم معلمات رياض الأطفال هن من الشابات اللائي تتراوح أعمارهن ما بين العشرين والأربعين عاماً.

جدول رقم (٣-٥) الخبرة العملية لأفراد العينة

النسبة المئوية	التكرار	
2.0	2	أقل من عام
86.0	86	عام إلى ٣ أعوام
12.0	12	4-7 أعوام
100.0	100	المجموع

الجدول رقم ٤ يوضح أن معظم أفراد العينة (٨٦%) قد زاولن التعليم في رياض الأطفال لفترة تتراوح ما بين عام إلى ثلاثة، ١٢% ٤-٧ أعوام، بينما ذكر فقط ٢% منهن أنهن قد مارسن التعليم في رياض الأطفال الحكومية. وتشير هذه النتائج إلى أن معظم معلمات رياض الأطفال الحكومية لا يمتلكن خبرة كبيرة في مجال العمل، كما أن ذلك يؤكد أن العديديات يتركن العمل بعد فترة قصيرة إما إلى عمل آخر أو إلى رياض الأطفال الخاصة.

أدوات الدراسة :

قامت الباحثة باستخدام الأدوات التالية في الدراسة الحالية:

1) استمارة البيانات الأساسية من تصميم الباحثة وشملت متغيرات الحالة الاجتماعية، المؤهل الأكاديمي، العمر، الخبرة العملية عدد الطلاب في الفصل الواحد والراتب الشهري.

2) استبيان الإنهاك النفسي من إعداد الباحثة (انظر الملحق رقم ٣)

وصف الاستبيان:

استعرضت الباحثة عدداً من الدراسات السابقة التي تناولت موضوع الإنهاك النفسي مثل دراسة عبد الباقي (٢٠١٤) بعنوان: "الاحتراق النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات

الديمغرافية لدى معلمات رياض الأطفال بمدينة أم درمان وسط"، ودراسة السلخي (٢٠١٢) بعنوان: "مستويات الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الإسلامية العاملين في المدارس الخاصة في مدينة عمان في ضوء بعض المتغيرات"، ودراسة المشيخي (٢٠١٣) بعنوان: "الإنهاك النفسي وعلاقته بجودة الحياة لدى معلمي المرحلة الابتدائية بمحافظة الطائف فوجدت العديد من المقاييس التي تتناول الإنهاك النفسي ومفاهيم مقارنة له (الاحتراق) لدى معلمات رياض الأطفال كما في دراسة عبد الباقي (٢٠١٤) التي سبقت الإشارة إليها ولكن افتقرت تلك المقاييس إلى المقاييس التي تتناول الإنهاك النفسي لدى معلمات رياض الأطفال. فاستفادت الباحثة من المقاييس الواردة في هذه الدراسات مجتمعة وقامت بصياغة عبارات الاستبيان ومن ثم عرضه على مشرفة البحث التي قامت بدورها بتعديل بعض العبارات ومن ثم أحيل للمحكمين.

الخصائص السيكومترية لمقياس الإنهاك النفسي

لمعرفة الخصائص السيكومترية لفقرات المقياس قامت الباحثة بتطبيق صورته المعدلة بتوجيهات المحكمين والمكونة من (٢٥) فقرة على عينة أولية من ٢٠ معلمة تم اختيارهم بطريقة عشوائية بسيطة من مجتمع الدراسة الحالية، وبعد تصحيح الاستجابات قامت الباحثة برصد الدرجات وإدخالها في الحاسب الآلي ومن ثم تم الآتي:

أ/ الصدق العاملي:

لمعرفة الصدق العاملي لبنود مقياس الإنهاك النفسي عند تطبيقه بمجتمع الدراسة الحالي، تم إجراء التحليل العاملي الكشفي التوكيدي لجميع الفقرات بالصورة المعدلة بتوجيهات المحكمين والبالغ عددها (٢٥) فقرة، حيث أمر المحكمون بحذف عدد من الفقرات وهي رقم (٢٢) ، (٢٣) ، (٢٥) وبهذا تبقى بالاستبيان (٢٢) فقرة قدمت للمغوصين في هذا البحث ومن ثم أدخلت إلى الحاسب الآلي.

ب/ صدق الاتساق الداخلي للبنود :

لمعرفة صدق اتساق الفقرات مع الدرجة الكلية باستبيان الإنهاك النفسي في صورته المعدلة بتوجيهات المحكمين والمكونة من (٢٢) فقرة مع الدرجة الكلية للاستبيان، أخذت عينة استطلاعية عددها (٢٠) مفحوص ثم أجريت عليهم الأساليب الإحصائية التالية:

جدول رقم (٣-٦) يوضح نتيجة معامل ارتباط بيرسون بين درجات كل بند مع الدرجة الكلية للاستبيان.

رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط
1.	.8249	6	.7458	11	.8811	16	.5685	21	.7748
2.	.6750	7	.7509	12	.8597	17	.7467	22	.8877
3.	.6318	8	.8590	13	.6659	18	.8020		
4.	.8122	9	.8702	14	.5050	19	.8798		
5.	.8727	10	.8054	15	.6331	20	.8125		

من الجدول أعلاه تلاحظ الباحثة أن معاملات ارتباط جميع البنود دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥) وان معظم البنود موجبة الإشارة وتتمتع بصدق اتساق داخلي مع الدرجة الكلية للمقياس وسوف تقوم الباحثة بتطبيق البنود مع مجتمع البحث الحالي.

ج/ معامل الصدق والثبات:

لمعرفة نسبة الصدق الثبات للدرجة الكلية لمقياس الإنهاك النفسي في صورته النهائية بمجتمع الدراسة الحالي قامت الباحثة بتطبيق معادلة ألفا كرونباخ على بيانات العينة الاستطلاعية , فبينت نتائج هذا الإجراء النتائج المعروضة في الجدول التالي:

**جدول رقم (٣-٧) يوضح نتائج معاملات الصدق والثبات والدرجة الكلية لمقياس
الإنهاك النفسي**

الخصائص السايكومترية			عدد البنود	المقياس
الصدق الذاتي	ألفكرونباخ (الثبات) بعد الحذف	ألفكرونباخ (الثبات) قبل الحذف		
٠,٨٣٣٣	. 7322	. 6975	٢٢	الإنهاك النفسي

تلاحظ الباحثة من الجدول أعلاه ان معاملات الثبات للدرجة الكلية لمقياس الإنهاك النفسي أكبر من ٠,٦ الأمر الذي يؤكد ملائمة هذا المقياس في صورته النهائية لقياس الإنهاك النفسي لدى معلمات رياض الأطفال الحكومية بمجتمع البحث الحالي.

(3) استبيان نوعية الحياة من إعداد الباحثة (انظر الملحق رقم ٤)

وصف الاستبيان:

هنالك كثير من المقاييس التي تقيس نوعية الحياة ولكن هذه المقاييس تفتقر إلى المقاييس التي تقيس نوعية الحياة لدى المعلمات، ولذا قامت الباحثة بالاطلاع على تلك المقاييس التي وردت بالمبحث الرابع منها دراسة مأمون (٢٠١٨) بعنوان الإنهاك النفسي وعلاقته بجودة الحياة لدى العاملين في الاستجالات الطبية، ثم على هذا الأساس قامت الباحثة بصياغة عبارات الاستبيان ومن ثم عرضه على مشرفة البحث التي قامت بدورها بتعديل بعض العبارات ومن ثم أحيل للمحكمين.

الخصائص السايكومترية لمقياس نوعية الحياة

لمعرفة الخصائص السايكومترية لفقرات المقياس قامت الباحثة بتطبيق صورته المعدلة بتوجيهات المحكمين والمكونة من (٤٣) فقرة على عينة أولية استطلاعية من ٢٠ من معلمات رياض الأطفال، تم اختيارهن بطريقة عشوائية بسيطة من مجتمع الدراسة

الحالية، وبعد تصحيح الاستجابات قامت الباحثة برصد الدرجات وإدخالها في الحاسب الآلي ومن ثم تم الآتي:

أ/ الصدق العاملي:

لمعرفة الصدق العاملي لبنود مقياس التفكير الإبداعي عند تطبيقه بمجتمع الدراسة الحالي، تم إجراء التحليل العاملي الكشفي التوكيدي لجميع الفقرات بالصورة المعدلة بتوجيهات المحكمين والبالغ عددها (٤٣) فقرة فبينت نتائج هذا الإجراء تشعب الفقرات ماعدا الفقرات رقم (٤)، (٥)، (٩)، و(١٠)، فكانت ضعيفة وسالبة وتم حذفهم. وتبقت (٣٩) عبارة.

ب/ صدق الاتساق الداخلي للبنود :

لمعرفة صدق اتساق الفقرات مع الدرجة الكلية بمقياس التفكير الإبداعي في صورته المعدلة بتوجيهات المحكمين بعد تعديلها والمكونة من (٣٩) فقرة مقسمة إلى ثلاثة أبعاد مع الدرجة الكلية للمقياس، والجدول التالي يوضح نتائج هذا الإجراء.

جدول رقم (٣-٨) يوضح نتيجة معامل ارتباط بيرسون بين درجات كل بند مع الدرجة الكلية للمقياس.

رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط
1	.3537	11	.7560	21	.7144	31	.9089
2	.7484	12	.8058	22	.7497	32	.8895
3	.7104	13	.8650	23	.4998	33	.6644
4	.7341	14	.5761	24	.4936	34	.7836
5	.7163	15	.8293	25	.4285	35	.8611
6	.6776	16	.6329	26	.7540	36	.8870
7	.8672	17	.7969	27	.7927	37	.9252
8	.7872	18	.7923	28	.7991	38	.7293
9	.8877	19	.8993	29	.8571	39	.7686
10	.8894	20	.8195	٣٠	.9056		

من الجدول أعلاه تلاحظ الباحثة أن معاملات ارتباط جميع البنود دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥) وان معظم البنود موجبة الإشارة وتتمتع بصدق اتساق داخلي مع الدرجة الكلية للمقياس، وسوف تقوم الباحثة بتطبيق البنود مع مجتمع البحث الحالي.

ج/ معامل الصدق والثبات :

لمعرفة نسبة الصدق الثبات للدرجة الكلية لمقياس نوعية الحياة في صورته النهائية بمجتمع الدراسة الحالي قامت الباحثة بتطبيق معادلة ألفا كرونباخ على بيانات العينة الاستطلاعية ، فبينت نتائج هذا الإجراء النتائج المعروضة في الجدول التالي:

جدول رقم (٣-٩) يوضح نتائج معاملات الصدق والثبات والدرجة الكلية لمقياس نوعية الحياة

الخصائص السايكومترية			المقياس
الصدق الذاتي	ألفا كرونباخ (الثبات) بعد الحذف	ألفا كرونباخ (الثبات) قبل الحذف	
٠,٩٨٣٣	.9827	.9820	نوعية الحياة

تلاحظ الباحثة من الجدول أعلاه ان معاملات الثبات للدرجة الكلية لمقياس نوعية الحياة أكبر من ٠,٦ الأمر الذي يؤكد ملائمة هذا المقياس في صورته النهائية لقياس الإنهاك النفسي لدى معلمات رياض الأطفال الحكومية بمجتمع البحث الحالي.

المحك المعتمد للدراسة

لتحديد المحك المعتمد في الدراسة، فقد تم تحديد طول خلايا مقياس الإنهاك النفسي وجودة الحياة في مقياس ليكرت الخماسي من خلال حساب المدى بين درجات المقياس

(٥-١=٤)، ومن ثم تقسيمه على أكبر قيمة في المقياس للحصول على طول الخلية أي (٤/٥=٠,٨٠)، وبعد ذلك تم إضافة هذه القيمة إلى أقل قيمة في المقياس (بداية المقياس هي واحد صحيح) وذلك لتحديد الحد الأعلى لهذه الخلية، وهكذا أصبح طول الخلايا كما هو موضح في الجدول التالي .

جدول رقم (٣-١٠) المحك المعتمد للدراسة

المستوى	طول الخلية
منخفض جداً	من ١ الى ١,٨٠
منخفض	من ١,٨١ الى ٢,٦٠
محايد	من ٢,٦١ الى ٣,٤٠
مرتفع	من ٣,٤١ الى ٤,٢٠
مرتفع جداً	من ٤,٢١ الى ٥,٠٠

ولتفسير نتائج الدراسة والحكم على مستوى الإنهاك النفسي ونوعية الحياة، اعتمدت الباحثة على ترتيب المتوسطات الحسابية وقد حددت الباحثة المستوى حسب المحك المعتمد للدراسة.

إجراءات الدراسة الميدانية:

بعد اطلاع الباحثة على الإطار النظري للبحث وتكوين خلفية علمية حول موضوع الدراسة، وبعد الاطلاع على الدراسات السابقة ذات الصلة قامت الباحثة بتطبيق المقياسين على عينة البحث وفق الخطوات التالية:

1. تم تطبيق المقياس على عينة الدراسة من معلمات رياض الأطفال الحكومية بمحلية كرري.

^{٢٢} التميمي، فواز (٢٠٠٤)، فاعلية استخدام نظام إدارة الجودة (أيزو ٩٠٠١) في تطوير أداء الوحدات الإدارية في وزارة التربية والتعليم من وجهة نظر العاملين فيها ودرجة رضاهم عن هذا النظام، رسالة دكتوراه، جامعة عمان، الأردن.

2. تم اختيار العينة بالطريقة القصدية ومن ثم العينة الكلية، حيث تم اختيار جميع الرياض الحكومية بالمحلية للمشاركة في هذه الدراسة. ومن ثم تم اختيار جميع المعلمات المسجلات بالوزارة وبلغ عددهن ١٠٠.

3. تم تفرغ إجابات أفراد العينة، ثم إدخالها في الحاسب الآلي لاستخراج النتائج

الأساليب الإحصائية:

استخدمت الباحثة برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وتم استخدام الأساليب الإحصائية الآتية:

1. اختبار (ت) T.test للعينة المستقلة
2. اختبار (ف) Anova لتحليل التباين الأحادي.
3. معامل ألفا كرونباخ .
4. معامل ارتباط بيرسون.
5. المتوسطات الحسابية.
6. النسب المئوية.

الفصل الرابع

عرض النتائج ومناقشة الفروض وتفسيرها

تمهيد:

يتضمن هذا الفصل عرضاً لنتائج الدراسة وذلك من خلال الإجابة عن أسئلتها واستعراض أبرز نتائج الاستبانة والتي تم التوصل إليها من خلال تحليل فقراتها، بهدف التعرف على العلاقة بين درجة الانهاك النفسي ونوعية الحياة لدى معلمات رياض الأطفال الحكومية بمدينة كركري والوقوف على متغيرات الدراسة والتي تشمل (المستوى التعليمي، العمر، سنوات الخبرة، عدد الطلاب في الفصل الواحد والراتب الشهري). تم إجراء المعالجات الإحصائية باستخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية للحصول على نتائج الدراسة التي تم عرضها وتحليلها في هذا الفصل.

جدول رقم (٤-١) عدد الطلاب في الفصل الواحد في رياض الأطفال الحكومية بمدينة

كركري

عدد الطلاب	التكرار	النسبة المئوية
٢٠ وأقل	43	٤٣,٠
٢١-٣٠	55	٥٥,٠
أكثر من ٣٠	2	2.0
المجموع	100	100.0

يوضح الجدول رقم ٤-٥ أن غالبية أفراد العينة (٥٥%) قد ذكروا أن عدد الطلاب في الفصل الواحد يتراوح ما بين ٢١-٣٠ طالباً، ٤٣% ٢٠ طالباً وأقل، وذكر ٢% فقط أن عدد الطلاب في الفصل الواحد يفوق الثلاثين.

وتشير هذه النتائج إلى أن عدد الطلاب في الفصل الواحد معقول نسبياً، بحيث لا يمثل ضغطاً على المعلم يحول دون تحقيق أهدافه بأعلى درجة من النجاح.

جدول رقم (٤-٢) الراتب الشهري لأفراد العينة

النسبة المئوية	التكرار	
٣٨,٠	38	١٠٠٠ وأقل
٤٨,٠	48	٢٠٠٠-١٠٠١
14.0	14	أكثر من ٢٠٠٠
100.0	100	المجموع

يوضح الجدول أعلاه أن ما يقارب نصف أفراد العينة (٤٨%) تلقين راتب شهري يتراوح ما بين ١٠٠١-٢٠٠٠ جنيه، ٣٨% ١٠٠٠ جنيه وأقل، وذكر ١٤% أنهم يتقاضين أكثر من ٢٠٠٠ جنيه شهرياً.

وتؤكد هذه النتائج تدني مرتبات معلمات رياض الأطفال، حيث أن الحد الأعلى المذكور في نتائج الدراسة يعادل حوالي ٢٥ دولاراً أمريكياً فقط، مما يعني أن جميع معلمات رياض الأطفال الحكومية يتقاضين ما يقل عن دولار واحد يومياً وهو دون خط الفقر المتعارف عليه دولياً بدولار واحد في اليوم.

عرض ومناقشة نتائج فروض البحث

في هذا القسم تستعرض الباحثة نتائج فروض البحث:

عرض ومناقشة نتيجة الفرض الأول:

للتحقق من صحة الفرض الأول من فروض البحث الحالي والذي نصه " تتسم درجة الانهك النفسي لدى معلمات رياض الأطفال الحكومية بمحلية كرري بالحيادية" قامت الباحثة بإجراء اختبار ت لعينة واحدة فأظهر النتائج التالية:

جدول رقم (٤-٣) نتيجة اختبار (ت) لعينة واحدة لتوضيح دلالة مستوى الانهك

النفسي لدى معلمات رياض الأطفال الحكومية بمحلية كرري

المتغير	قيمة ت	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الاستنتاج
الانهك النفسي	9956.032	99	.000	2.83	.40	محايد بدلالة

وبالنظر للجدول أعلاه نجد أن قيمة ت لدرجة الإنهك النفسي قد بلغت ٥٦,٠٣. وان متوسط درجات المعلمات على مقياس الإنهك النفسي كان ٢,٨٣ بانحراف معياري ٠,٤٠ وكانت قيمة الإنهك النفسي متوسطة بدرجة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ٠,٠٠٠.

والنتيجة تحقق صحة الفرض الأول وهي أن السمة العامة للانهاك النفسي لدى معلمات رياض الأطفال الحكومية بمحلية كرري هي الحياد. وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة ابوزوايد (٢٠١٥) والتي أوضحت أن المبحوثين يتسمون بإنهك نفسي محايد، بينما أثبتت دراسة عبد الباقي (٢٠١٤) أن السمة العامة للانهاك النفسي لدى معلمات رياض الأطفال بمحلية أم درمان تتميز بالانخفاض. وبالرجوع إلى أدبيات البحث نجد أن السامدوني (١٩٩٠) قد أوضح ان الإنهك النفسي هو حالة من الاستنزاف الانفعالي أو الاستنفاد البدني، بسبب ما يتعرض له الفرد من ضغوط؛ أي أنه

يشير إلى التغييرات السلبية في العلاقات والاتجاهات من جانب الفرد نحو الآخرين؛ بسبب المتطلبات الانفعالية والنفسية الزائدة

٧

٣

وترى الباحثة وحسب خبرتها في العمل مع الأطفال برياض الأطفال أن التعامل مع الطفل في هذه المرحلة برغم من صعوبته وتباين أمزجة الأطفال وميولهم، إلا أنه يشكل متعة خاصة للمعلمة تقلل من ضغوطات العمل وتأثير العوامل الأخرى.

عرض ومناقشة نتيجة الفرض الثاني:

للتحقق من صحة الفرض الثاني من فروض البحث الحالي والذي نصه "تتسم درجة نوعية الحياة لدى معلمات رياض الأطفال الحكومية بمحلية كرري بالارتفاع" قامت الباحثة بإجراء اختبار ت لعينة واحدة فأظهر النتائج التالية:

جدول رقم (٤-٤) نتيجة اختبار (ت) لعينة واحدة لتوضيح دلالة مستوى نوعية الحياة لدى معلمات رياض الأطفال الحكومية بمحلية كرري

الاستنتاج	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة ت	المتغير
مرتفع بدرجة دالة	.77	3.94	.000	99	50.815	نوعية الحياة

وبالنظر للجدول أعلاه نجد أن قيمة ت لدرجة نوعية الحياة قد بلغت ٥٠,٨١. وان متوسط درجات المعلمات على مقياس نوعية الحياة قد بلغ ٣,٩٤ بانحراف معياري ٠,٧٧ بدرجة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ٠,٠٠٠.

وتتفق نتيجة هذه الدراسة مع نتيجة العجوري (٢٠١٣) والتي بينت أن مستوى جودة الحياة لدى معلمي ومعلمات مدينة غزة يتسم بالارتفاع. وهذا يطابق ما ذكره براون وآخرون (Brown et al., 2004) من أن مستوى نوعية الحياة قد يتراوح بين المرتفع

^٧ السمدوني، السيد إبراهيم (١٩٩٠ م): " إدراك المتفوقين عقلياً للضغوط والاحترق النفس في الفصل المدرسي وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية والبيئية " ٢٤ يناير، الجمعية - أبحاث المؤتمر السنوي السادس لعلم النفس في مصر من ٢٢ - ٢٦١٠ - المصرية للدراسات النفسية، الجزء الثاني، القاهرة. ص ٧

والمنخفض مع درجات بينهما.

وترى الباحثة أن هذه النتائج منطقية على الرغم مما قد تدل عليه نتائج الدراسة من تدني العوامل الموضوعية لجودة الحياة لدى معظم المعلمات. إلا أن مفهوم جودة الحياة هو مفهوم واسع يشمل عدة أبعاد ولا يقتصر فقط على البعدين الذاتي والموضوعي. ولكي يبلغ الفرد نوعية حياة جيدة، فإنه يلزمه تحقق عدة أمور هي: جودة المعيشة أو اللياقة النفسية والمادية والجسمية، والارتباط بعلاقات شخصية، ووجود فرص للارتقاء الشخصي (مثل المهارات)، وممارسة الحقوق، وعمل اختيارات أسلوب الحياة وتحديد ذاتياً، والمشاركة في المجتمع (سهير فهيم الغباشي ٢٠٠٩). ولا شك أن نوعية الحياة بهذا المعنى الرحب تعكس مدى صعوبة ربطها فقط بالعوامل المادية أو (الموضوعية)، بل يتطلب الأمر دراسة معمقة للعديد من العناصر والتي قد تختلف من فرد إلى آخر رغم تشابه الظروف التي يعيشونها ظاهرياً .

عرض ومناقشة نتيجة الفرض الثالث:

لتحقق من صحة الفرض الأول من فروض البحث الحالي والذي نصه " توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين درجة الانهاك النفسي ونوعية الحياة لدى معلمات رياض الأطفال الحكومية بمحلية كرري" قامت الباحثة بإجراء اختبار التباين الأحادي فأظهر النتائج التالية:

جدول رقم (٤-٥) نتيجة اختبار (ف) لتحليل التباين الأحادي للفروق في متوسط

درجات الانهاك النفسي ونوعية الحياة

الاستنتاج	قيمة ف	القيمة الاحتمالية	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	المتغير
توجد فروق دالة	١,٩٠٣	٠,٠٢٥	.976	19	18.541	بين المجموعات
إحصائياً			.513	80	41.023	داخل المجموعات
				99	59.564	المجموع الكلي

من الجدول أعلاه تبين للباحثة ان قيمة ف لدرجات الإنهاك النفسي ونوعية الحياة دالة إحصائياً مما يشير إلى وجود فروق في درجة الانهاك النفسي لدى معلمات رياض الأطفال الحكومية بمحلية كرري وفقاً لنوعية الحياة.

وعليه فقد أثبتت النتائج صحة الفرض الأول. وبالنظر إلى قيمة ف بين الدرجة الكلية لأفراد عينة الدراسة في مقياس الاحتراق النفسي مع درجاتهم الكلية في مقياس جودة الحياة التي بلغت (١,٩٠٣-)، وهي قيمة سالبة، وهذا يعني أن الارتباط بين الدرجة الكلية لأفراد عينة الدراسة في مقياس الانهاك النفسي مع درجاتهم الكلية في مقياس جودة الحياة هو ارتباط عكسي، أي أنه كلما ارتفعت الدرجات في مقياس الانهاك النفسي لدى معلمات رياض الأطفال الحكومية بمحلية كرري كلما انخفضت درجاتهم في جودة الحياة والعكس صحيح.

وتتفق هذه النتائج مع دراسة مأمون (٢٠١٨) والتي أثبتت وجود علاقة بين الانهاك النفسي وجودة الحياة لدى المبحوثين. كما اتفقت مع نتائج دراسة المشيخي (٢٠١٣) والتي أشارت إلى أن زيادة الانهاك النفسي لدى المعلمين يصاحبه انخفاض في جودة الحياة أي وجود علاقة ارتباطية سالبة. كما يطابق ذلك ما أورده سمبسون وآخرون (Simpson et al., 2004) حيث بين أن الانهاك النفسي يرتبط بشكل سلبي مع الأداء والرضا الوظيفي ونوعية الحياة، والصحة النفسية، كما يرتبط بشكل ايجابي مع الشعور بالإرهاق، حيث تؤثر الحالة النفسية للمعلم في حالة الطلاب النفسية، فالمعلم عندما يكون أكثر عصبية، ويتصف باللامبالاة يكون الطلاب أقل تفاعلاً، وأقل دافعية للتعلم. وترى الباحثة أن ما يتعرض له المعلم من ضغوط وخبرات ومواقف سلبية ذات علاقة بعملية التدريس وبيئة الروضة ينعكس على اتجاهاتهم وعواطفهم وقدرتهم على العمل مما يؤدي إلى تدني إحساسهم بالرضا عن حياتهم والشعور بالاستنزاف والإنهاك النفسي.

عرض ومناقشة نتيجة الفرض الرابع:

لتحقق من صحة الفرض الثاني من فروض الدراسة الحالية والذي نصه " توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين درجة الانهاك النفسي ومتغيرات الحالة الاجتماعية، المستوى التعليمي، العمر، سنوات الخبرة، عدد الطلاب في الفصل الواحد والراتب الشهري لدى معلمات رياض الأطفال الحكومية بمحلية كرري." قامت الباحثة بإجراء اختبار بيرسون فأظهر النتائج التالية:

جدول رقم (٤-٦) نتيجة اختبار بيرسون للفروق في متوسط درجات الانهاك النفسي ومتغيرات الحالة الاجتماعية، المستوى التعليمي، العمر، سنوات الخبرة، عدد الطلاب

في الفصل الواحد، والراتب الشهري

الاستنتاج	مستوى الدلالة	الانحراف المعياري	المتوسط	معامل ارتباط بيرسون	الحالة الاجتماعية
علاقة دالة إحصائياً	٠,٠٠٠	0.6	2.0	.351**	الحالة الاجتماعية
علاقة دالة إحصائياً	0.014	0.8	1.7	.246*	المستوى التعليمي
علاقة دالة إحصائياً	0.005	0.4	1.2	.279**	العمر
علاقة دالة إحصائياً	0.035	0.4	2.1	.211*	سنوات الخبرة
علاقة غير دالة إحصائياً	0.24	7.4	21.6	0.119	متوسط عدد الطلاب
علاقة دالة إحصائياً	٠,٠٠٠	689.8	1403.0	-.473**	الراتب الشهري

توضح النتائج في الجدول أعلاه وجود علاقة إيجابية دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (أقل من ٠,٠٥) بين درجة الإنهاك النفسي و كل من متغيرات الحالة الاجتماعية، المستوى التعليمي، والعمر، وعلاقة عكسية دالة إحصائياً بين درجة الإنهاك النفسي ومتغير والراتب. حيث بلغت قيمة معامل ارتباط بيرسون ٠,٣٥١، ٠,٢٤٦، ٠,٢٧٩، ٠,٢١١ و -٠,٤٧٣ على التوالي مما يدل على أن درجة الإنهاك النفسي تقل لدى

المتزوجين وترتفع لدى غير المتزوجين، بينما تزيد مع زيادة المستوى التعليمي، سنوات الخبرة، والعمر وتقل مع زيادة الراتب الشهري. ولم تظهر النتائج علاقة ذات دلالة إحصائية بين عدد الطلاب في الفصل الواحد ودرجة الإنهاك النفسي.

ولم تجد الباحثة دراسة سابقة تتفق كلياً مع نتائج هذا الفرض. حيث أثبتت نتائج دراسة أبوزوايد (٢٠١٥) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الإنهاك النفسي لدى المبحوثين تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية، بينما أشارت دراسة عبد الباقي (٢٠١٤) إلى عدم وجود علاقة ارتباطية دالة بين الإنهاك النفسي لدى معلمات رياض الأطفال و متغيري المؤهل الأكاديمي وسنوات الخبرة. بينما وجدت دراسة مابري (٢٠٠٦) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى إلى متغير حجم الغرفة الصفية. كما تتفق نتائج هذا البحث مع نتائج دراسة ختام علي الضمور (٢٠٠٨) والتي أظهرت وجود علاقة ارتباطية بين سنوات الخبرة ومستوى الإنهاك النفسي، وكذلك دراسة السلخي (٢٠١٢) والتي بينت كشفت عن وجود علاقة ارتباطية بين أن المعلمين ذوي المؤهلات العلمية العليا، وسنوات الخبرة الطويلة، إلا أن نفس الدراسة وجدت أن المعلمين ذوي الدخل الشهري المرتفع، هم الأكثر شعوراً بالإنهاك النفسي على العكس من دراستنا الحالية. ويتفق ذلك مع ما ورد في الإطار النظري للبحث، حيث يذكر السمدوني (١٩٩٠) أن الإنهاك النفسي هو حالة من الاستنزاف الانفعالي أو الاستنزاف البدني، بسبب ما يتعرض له الفرد من ضغوط؛ أي أنه يشير إلى التغيرات السلبية في العلاقات والاتجاهات من جانب الفرد نحو الآخرين؛ بسبب المتطلبات الانفعالية والنفسية الزائدة.

وترى الباحثة أن الدعم النفسي الذي قد يتوفر بصفة أكثر للمتزوجين يساهم في تخفيف حالة الاستنزاف الانفعالي كما أن وجود الشريك والأطفال قد يلبي بعض المتطلبات الانفعالية والنفسية للمتزوجين على العكس من غير المتزوجين. بينما يعتبر مفهوم نوعية الحياة مفهوم ذاتي فردي، لذلك لا مناص من مقارنته ابتداء بتاريخ الفرد، وانتهاء بخبرة الحياة كما يحياها. كما أن عدد الطلاب في الفصل الواحد كان معقول نسبياً في جميع

الرياض التي تمت دراستها ولا يتفاوت تفاوتاً كبيراً من روضة إلى أخرى لذلك لم يكن له تأثير يذكر على مستوى الانهاك النفسي.

عرض ومناقشة نتيجة الفرض الخامس:

للتحقق من صحة الفرض الخامس من فروض الدراسة الحالية والذي نصه "توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين درجة نوعية الحياة ومتغيرات الحالة الاجتماعية، المستوى التعليمي، العمر، سنوات الخبرة، عدد الطلاب في الفصل الواحد والراتب الشهري لدى معلمات رياض الأطفال الحكومية بمحلية كرري". قامت الباحثة بإجراء اختبار بيرسون فأظهر النتائج التالية:

جدول رقم (٤-٧) يوضح نتيجة اختبار بيرسون للفروق في نوعية الحياة ومتغيرات الحالة الاجتماعية، المستوى التعليمي، العمر، سنوات الخبرة، عدد الطلاب في الفصل الواحد، والراتب الشهري

الاستنتاج	مستوى الدلالة	الانحراف المعياري	المتوسط	معامل ارتباط بيرسون	
غير دالة إحصائياً	0.588	.77566	3.9415	-0.055	الحالة الاجتماعية
غير دالة إحصائياً	0.231	.60168	2.0400	-0.121	المستوى التعليمي
دالة إحصائياً	٠,٠٠٠	.83485	1.7000	-.541**	العمر
غير دالة إحصائياً	0.197	.44947	1.2000	-0.13	سنوات الخبرة
دالة إحصائياً	٠,٠٠٠	.36237	2.1000	-.598**	عدد الطلاب في الفصل الواحد
دالة إحصائياً	٠,٠٠٠	7.40870	21.6000	.707**	الراتب الشهري

توضح النتائج في الجدول أعلاه أن قيم معامل ارتباط بيرسون لمقياس نوعية الحياة ذات دلالة إحصائية عكسية عند مستوى الدلالة ٠,٠٠٠ تجاه متغيرات العمر وعدد الطلاب في الفصل الواحد حيث بلغت -0.541 و -٠,٥٩٨ لكلا المتغيرين على التوالي. و

بلغت قيمة معامل ارتباط بيرسون تجاه متغير الراتب الشهري ٠,٧٠٧- عند مستوى دلالة ٠,٠٠٠، مما يدل على وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية. وتدل هذه النتائج على أن درجات المعلمات على مقياس نوعية الحياة تتخفف بزيادة العمر وعدد الطلاب في الفصل الواحد، بينما تزيد بزيادة الراتب الشهري. بينما كانت قيم معامل ارتباط بيرسون لكل من متغيرات الحالة الاجتماعية، المستوى التعليمي وسنوات الخبرة غير دالة إحصائياً عند مستوى دلالة $(P>0.05)$.

ولم تجد الباحثة دراسة تتفق كلياً مع دراستنا الحالية، إلا أن هذه النتائج تتفق مع دراسة عبد الكريم مأمون (٢٠١٨) والتي أثبتت عدم وجود علاقة ارتباطية بين جودة الحياة وسنوات الخبرة ودراسة الدحود (٢٠١٥) والتي بينت عدم وجود علاقة دالة إحصائياً بين متغير المستوى التعليمي وجودة الحياة ودراسة مريم (٢٠١٤) التي لم تثبت فروق في جودة الحياة تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية. وعلى الرغم من أن بعض الدراسات قد أشارت إلى أن مستوى الدخل لا يؤدي دوراً كبيراً في مستوى جودة الحياة، كما في دراسة مطر (٢٠٠٣) المذكورة في مأمون (٢٠١٥) التي أظهرت عدم وجود علاقة ارتباطية بين جودة الحياة ومستوى الدخل. فبالرغم من أن أغلب الناس يتصور أنه لو كان لديه مزيد من المال سيكون لديهم الكثير من الأشياء الممتعة حيث وجدوا أن ذوي الدخل لديهم أقل ارتباط بالسعادة اللحظية من مجمل جودة الحياة وكونهم لديهم الكثير من الضغوط و التوتر. إلا أن دراسة البياري (٢٠١٨) قد أشارت إلى وجود علاقة بين الراتب وجودة الحياة. وتبدو هذه النتائج متوائمة مع ما ورد في الإطار النظري لهذا البحث حيث أشارت الغباشي (٢٠٠٩) إلى ما أورده جمعية علم النفس الأمريكية APA من أن نوعية الحياة هي المدى الذي يصل إليه الفرد في تحقيق الرضا عن الحياة ولكي يبلغ الفرد نوعية حياة جيدة، فإنه يلزمه تحقق عدة أمور هي: جودة المعيشة أو اللياقة النفسية والمادية والجسمية، والارتباط بعلاقات شخصية، ووجود فرص للارتقاء الشخصي (مثل المهارات)، وممارسة الحقوق، وعمل اختيارات أسلوب الحياة وتحديدها

ذاتياً، والمشاركة فى المجتمع.

وترى الباحثة أن الموازنة التي يجريها الشخص بين الحياة الموضوعية وبين إدراكاته الذاتية لهذه الحياة هي التي تحقق له الرضا الملائم عن الحياة فى المجالات الجسمية والنفسية والاجتماعية.

الفصل الخامس

الخاتمة والتوصيات والمقترحات

تمهيد:

تستعرض الباحثة في هذا الفصل ملخص نتائج الدراسة وتوصياتها، والبحوث المقترحة التي ترى أهمية إجرائها من قبل الباحثين، وقد هدف هذا البحث لدراسة الانهاك النفسي وعلاقته بجودة الحياة لدى معلمات رياض الأطفال الحكومية

النتائج

أهم النتائج التي توصل إليها البحث تمثلت في الآتي:

1. تتسم درجة الانهاك النفسي لدى معلمات رياض الأطفال الحكومية بمحلية كرري بالحيادية.
2. تتسم درجة نوعية الحياة لدى معلمات رياض الأطفال الحكومية بمحلية كرري بالارتفاع.
3. توجد علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية للانهاك النفسي وجودة الحياة لدى معلمات رياض الأطفال الحكومية.
4. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الإنهاك النفسي لدى معلمات رياض الأطفال الحكومية وفقاً للحالة الاجتماعية، المستوى التعليمي، سنوات الخبرة، العمر والراتب الشهري.
5. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الإنهاك النفسي لدى معلمات رياض الأطفال الحكومية وفقاً لعدد الطلاب في الفصل الواحد.
6. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نوعية الحياة لدى معلمات رياض الأطفال الحكومية وفقاً للعمر، عدد الطلاب في الفصل الواحد والراتب الشهري.
7. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نوعية الحياة لدى معلمات رياض الأطفال الحكومية وفقاً للحالة الاجتماعية، المستوى التعليمي، وسنوات الخبرة.

التوصيات:

بناء على نتائج الدراسة الحالية توصي الباحثة بالآتي:

- الحرص على توظيف خريجات كليات رياض الأطفال المتخصصات في رياض الأطفال الحكومية لضمان الاستعداد المهني والشخصي للتعامل مع الأطفال. علاوة على ذلك، ينبغي تأهيل معلمات رياض الأطفال غير المتخصصات من خلال دورات تدريبية تشرف عليها إدارة التعليم قبل المدرسي بوزارة التربية والتعليم.
- توفير الخدمات الصحية المناسبة وخدمات الإرشاد النفسي لمعلمات رياض الأطفال الحكومية، علاوة على إدراجهن ضمن خطط الدولة للإسكان والضمان الاجتماعي بما يعمل على تخفيف الضغوط النفسية الواقعة عليهن.
- العمل على تحسين المحددات الموضوعية لنوعية الحياة لمعلمات رياض الأطفال الحكومية وذلك برفع الأجور وتحسين البيئة المادية والتجهيزات الصفية والتعليمية اللازمة.

المقترحات لبحوث مستقبلية:

من خلال ما توصلت إليه الدراسة من نتائج، توصي الباحثة بإجراء المزيد من البحوث حول ما يلي:

- الإنهاك النفسي لدى معلمات رياض الأطفال الحكومية والخاصة والعوامل المؤثرة عليه.
- نوعية الحياة لدى معلمات رياض الأطفال الحكومية والخاصة والعوامل المؤثرة عليها.
- العلاقة بين الإنهاك النفسي ونوعية الحياة لدى معلمات رياض الأطفال الحكومية والخاصة.

المراجع والمصادر:

أولاً: القرآن الكريم

ثانياً: المراجع العربية:

1. إبراهيم، انتصار (٢٠٠٠)، تصور مقترح لتطوير برامج إعداد معلمات رياض الأطفال في . مصر، مجلة عالم التربية، عدد ٢، السنة الأولى، أكتوبر ٢٠٠٠ ص

٥٦

2. أبوالعزم، عبدالغني (٢٠٠١)، المعجم الغني، دار الكتب العلمية، القاهرة.

3. الخالدي، مائسة عودة (٢٠٠٢). النمط الإداري المدرك وعلاقته بالاحتراق النفسي لدى معلمي مدارس الكرك الثانوية الحكومية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة مؤتة، الأردن.

4. البتال، زايد بن محمد (٢٠٠٠)، الانهك النفسي: ضغوط العمل النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة، ماهيته- أسبابه- علاجه، سلسلة إصدارات أكاديمية، التربية الخاصة، الرياض، العربية السعودية.

5. البتال، زيد محمد (١٩٩٩)، الانهك 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.

6. بدران، منى محمد علي (١٩٩٧ م)، الاحتراق النفسي لدى معلمي المرحلة الثانوية وعلاقته ببعض المتغيرات: دراسة ميدانية، رسالة ماجستير غير منشورة، معهد الدراسات والبحوث التربوية، جامعة القاهرة.

7. بطاينة، نور (٢٠٠٦)، مشكلات رياض الأطفال، عالم الكتب الحديثة، عمان، الأردن.

8. التميمي، فواز (٢٠٠٤)، فاعلية استخدام نظام إدارة الجودة (أيزو ٩٠٠١) في تطوير أداء الوحدات الإدارية في وزارة التربية والتعليم من وجهة نظر العاملين فيها ودرجة رضاهم عن هذا النظام، رسالة دكتوراه، جامعة عمان، الأردن.

9. حرتاوي، هند(١٩٩٠)، مستويات الاحتراق النفسي لدى المرشدين التربويين في المدارس الحكومية في الأردن، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، الأردن
10. حسان، حسن (٢٠٠٢)، طفل ما قبل المدرسة الابتدائية، دراسات وبحوث تربوية، مكة . المكرمة، مكتبة الطالب الجامعي
11. الحمر، رائدة حسن (٢٠٠٦)، دراسة مستوى الانهاك النفسي لمعلمي التربية الخاصة مقارنة بالمعلمين العاديين في مملكة البحرين، رسالة بكالوريوس منشورة، جامعة البحرين.
12. الخرابشة، عمر؛ عربيات، أحمد(٢٠٠٥):الانهاك النفسي لدى المعلمين العاملين مع الطلبة ذوي صعوبات التعلم،مجلة جامعة أم القرى،المجلد السابع عشر،العدد الثاني
13. خميس، إيمان احمد (٢٠١٠)، جودة الحياة وعلاقتها بكل من الرضا الوظيفي وقلق المستقبل لدى معلمات رياض الأطفال، المؤتمر العلمي الثالث: تربية المعلم وتأهيله، جامعة جرش الخاصة، ص 154-186.
14. الرشدان، مالك أحمد علي (١٩٩٥)، الانهاك النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس في الجامعات الحكومية الأردنية، رسالة ماجستير، جامعة اليرموك، الأردن.
15. زعطوط، رمضان وقرشي، عبد الكريم (٢٠١٣)، نوعية الحياة لدى المرضى المزمنين وعلاقتها ببعض المتغيرات، مجلة جامعة ورقلة، الجزائر، العدد ١١ .
16. الزهراني، نوال بنت عثمان بن احمد (٢٠٠٨)، الاحتراق النفسي وعلاقته ببعض سمات الشخصية لدى العاملات مع ذوي الاحتياجات الخاصة، رسالة ماجستير منشورة، جامعة أم القرى.
17. زيدان، إيمان محمد مصطفى (١٩٩٨ م)، مدى فاعلية كل من الإرشاد النفسي الموجه وغير الموجه في تخفيف حدة الاحتراق النفسي لدى عينة من المعلمات، رسالة دكتوراة غير منشورة، معهد الدراسات والبحوث التربوية، جامعة القاهرة.

18. زيدان، إيمان محمد مصطفى (١٩٩٥)، علاقة كل من الرضا المهني ومستويات الضغوط النفسية للمعلم بمستوى الصحة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، ماجستير، معهد الدراسات والبحوث التربوية، قسم الإرشاد النفسي، جامعة القاهرة
19. السمدوني، السيد إبراهيم (١٩٩٠م) " إدراك المتفوقين عقليا للضغوط والاحتراق النفسي في الفصل المدرسي وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية والبيئية، أبحاث المؤتمر السنوي السادس لعلم النفس في مصر من ٢٤ - ٢٢ يناير، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، الجزء الثاني، القاهرة. ص ٧.
20. السمدوني، السيد إبراهيم (١٩٩٥ م)، الاحتراق النفسي لمعلمي التربية الخاصة وتبعاته، مجلة التربية المعاصرة، ص ١-٥٨.
21. عبد الرؤوف، طارق (٢٠٠٨)، معلمة رياض الأطفال، مؤسسة طيبة للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة، مصر
22. عبدالخالق، أحمد محمد (٢٠١١)، نوعية الحياة لدى عينة من المراهقين الكويتيين، دراسات نفسية، مج ٢١، ع ٣، رابطة الاخصائيين النفسيين المصرية.
23. عبدالعال، أحمد (٢٠٠٨)، إدارة وتنظيم مؤسسات رياض الأطفال في الألفية الثالثة، دار كنوز المعرفة، جدة.
24. عدس، مجد وآخرون (١٩٩٠)، رياض الأطفال، ط ٥، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان، الأردن
25. عدس، محمد (٢٠٠١)، المدخل إلى رياض الأطفال، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان، الأردن، ط ٢.
26. عسكر، علي (٢٠٠٣)، ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها في عصر التوتر والقلق، ط ٣، دار الكتاب الجديد، الكويت.
27. عسكر، علي؛ جامع، حسن؛ والأنصاري، محمد (١٩٨٦)، مدى تعرض معلمي المرحلة الثانوية بدولة الكويت لظاهرة الاحتراق النفسي، المجلة التربوية، الجامعة الأردنية، ١٠، (٣)، ٦٣-٧٩.

28. الغباشي، سهير فهيم منشور (٢٠٠٩)، نوعية الحياة لدى مرضى التهاب الكبد الفيروسي "C" بين مخاطر التدهور والتحسن المأمول. المؤتمر الإقليمي الأول : نوعية الحياة والتغيرات المجتمعية، جامعة القاهرة - كلية الآداب - قسم علم النفس.
29. قناوي، هدى (١٩٩٣)، الطفل ورياض الأطفال، مكتبة الإنجلو المصرية، ط ١ القاهرة، مصر.
30. محمد، عادل عبد الله (١٩٩٥)، بعض سمات الشخصية والجنس ومدة الخبرة وأثرها على درجة الانهاك النفسي للمعلمين، مجلة الدراسات النفسية، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية، عدد ٢، مجلد ٥، ابريل ١٩٩٥، ص ص ٣٤-٣٧.
31. مسعود، جبران (١٩٦٥)، المعجم الرائد. دار العلم للملايين، بيروت، لبنان.
32. مصلح، عدنان عارف (١٩٩٠)، التربية في رياض الأطفال، ط ١، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان، الأردن
33. مقابلة، نصر يوسف (١٩٩٦ م)، العلاقة بين مركز الضبط والاحترق النفسي لدى عينة من المعلمين"، مجلة علم النفس، عدد ٣٩، السنة العاشرة، الهيئة المصرية العامة للكتاب.
34. المهدي، محمد عبد الفتاح (٢٠٠٢)، سيكولوجية الدين والتدين الاسكندرية، البطاش للنشر والتوزيع.
35. الناشف، هدى (٢٠٠٣)، معلمة الروضة، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان، الأردن
36. وحدة المعلومات -محلية كرري (٢٠١٩)

ثالثاً: المراجع الأجنبية:

1. Jason, J. Teven. (2007). " Teacher Temperament: Correlates with Teacher Caring. Burnout. and Organizational Outcomes. Communication Education. 56(3). July 2007. 382-400

2. Yalçın, Ozdemir. (2007). " The Role of Classroom Management Efficacy in Predicting Teacher Burnout". International Journal of Social Sciences 2;4
3. Tina, M. Colangelo. (2004). "Teacher Stress and Burnout and the Role of Physical Activity and Parent Involvement". A Thesis .Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree of .Masters of Arts in Psychology Department of Psychology. Central Connecticut State University New Britain. Connecticut
4. Tina, M. Colangelo. (2004). "Teacher Stress and Burnout and the Role of Physical Activity and Parent Involvement". A Thesis .Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree of .Masters of Arts in Psychology Department of Psychology. Central Connecticut State University New Britain. Connecticut
5. Simpson, R.L. LaCava, P.G. & Graner, P.S. (2004). "The No Child Left Behind Act: Challenges and implications for educators". Intervention in School and Clinic. 40 (2). 67-75.
6. Lawton, M.P. (1991) 'A Multidimensional View of Quality of Life in Frail Elders', In Birren, J.E., Lubben, J., Rowe J., Deutchman, D.(eds)., The Concept and Measurement of Quality of Life. New York, Academic Press
7. G. F. Fischer. *Traité de Psychologie de la Soanté*. (2002), Paris: Dunod.
8. G. F. Fischer. *Traité de Psychologie de la Soanté*. (2002), Paris: Dunod.
9. Brown, J., Bowling, A., and Flynn, T. (2004) *Models of Quality of Life: A Taxonomy and Systematic Review of the Literature*, Sheffield, University of Sheffield, FORUM Project

10. Marcia A. Testa and Donald C. Simonson, "Assessment of Quality-of-Life Outcomes," *New England Journal of Medicine* 334, no. 13 (March 28, 1996): 835–840
11. Matteson, M.T. & Ivancevich, J.H (1987): *Controlling works* Sanfrancisco: Jossey – Bass.
12. Matteson, M.T. & Ivancevich, J.H (1987): *Controlling works* Sanfrancisco: Jossey – Bass.
13. Rohwer, 1974. F.N. Dempster, W.D. Rohwer Jr. Component analysis of the elaborative encoding effect in paired-associate learning. *Journal of Experimental Psychology*, 103 (1974), pp. 35–38
14. Schlichte, J. , Yssel, N. and Merbler, J. (2005): *Pathways to Burnout: Case Studies in Teacher Isolation and Alienation, Preventing School Failure*, 50 (1): 35–40
15. Schlichte, J. , Yssel, N. and Merbler, J. (2005): *Pathways to Burnout: Case Studies in Teacher Isolation and Alienation, Preventing School Failure*, 50 (1): 35–40

ملحق

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

مقياس رقم (١)

الإنهاك النفسي

الإنهاك النفسي وعلاقته بنوعية الحياة لدى معلمات رياض الأطفال بمحلية محلية كبرى

تعليمات المقياس:

أختي المعلمة: يرجى منك قراءة التعليمات بتمعن، ثم قراءة كل عبارة بعناية والإجابة عليها بصدق، وإذ نشكر تعاونك سلفاً، ونطمئنك بأن جميع الإجابات ستحاط بالسرية التامة، ولن تستخدم إلا لأغراض هذه الدراسة.

أولاً: المعلومات الأولية:

يرجى وضع علامة (✓) في المكان المناسب:

1. الحالة الاجتماعية: متزوجة غير متزوجة مطلقة أرملة
2. المؤهل الأكاديمي: بكالوريوس رياض أطفال بكالوريوس تخصص آخر
دراسات عليا ثانوي أخرى
3. العمر: 20-30 31-40 41-50 فوق 50
4. الخبرة العملية: أقل من عام عام إلى 3 أعوام 4-7 أعوام
أكثر من 7 أعوام
5. عدد الطلاب في الفصل الواحد.....
6. الراتب الشهري.....

ثانياً: مقياس الإنهاك النفسي

يحتوى المقياس على (٢٢) فقرة، يصف فيها المعلم نفسه وما يتعرض له من إنهاك. ولكل فقرة من فقرات هذا المقياس بعدين: الأول تكرر حدوث الموقف، والثاني شدة حدوثه. يرجى منك وضع إشارة (✓) تحت الإجابة المناسبة والدالة على إجابتك الحقيقية.

	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
1. أشعر بأنني مستنزفة انفعالياً من ممارستي لعملي					
2. أشعر أن طاقتي مستنفذة مع نهاية اليوم الدراسي للأطفال					
3. أشعر بالقلق عندما استيقظ من نومي وأعرف أن على مواجهة يوم عمل جديد					
4. إن التعامل مع الناس طول اليوم يسبب لي الإجهاد والتعب					
5. أشعر بالاستنزاف النفسي من ممارستي لمهنة تعليم الأطفال					
6. أشعر بالإرهاق بسبب ممارستي لمهنة تعليم الأطفال					
7. أشعر بأنني أعمل في هذه المهنة بإجهاد كبير					
8. إن العمل بشكل مباشر مع الأطفال يسبب لي ضغوطاً نفسية شديدة					
9. أشعر وكأنني على حافة الهاوية من ممارستي لعملي مع الأطفال					
10. أشعر أنني أتعامل مع بعض المعلمات وكأنهم أشياء لا بشر					
11. أصبحت أكثر قسوة مع الناس بعد التحاقى بمهنة تعليم الأطفال					
12. أحس بالانزعاج والقلق لان مهنة تعليم الأطفال تزيد من قسوة عواطفى					
13. حقيقة لا أهتم أو اكثر بما يحدث مع معلمات الرياض من مشكلات					
14. أشعر بان زميلاتي يلمننى على بعض المشاكل التي تواجههن					
15. أستطيع أن افهم بسهولة مشاعر معلمات الرياض نحو الأشياء					
16. أتعامل بفعالية عالية مع مشاكل معلمات الرياض					
17. أشعر أنني أؤثر ايجابيا في حياة كثير من الناس من خلال ممارستي لمهنة تعليم الأطفال					
18. أشعر بالحيوية والنشاط في عملي					
19. أستطيع بكل سهولة أن أخلق جوا نفسيا مريحا مع المعلمات في الروضة					
20. اشعر بالسعادة والراحة بعد العمل مع المعلمات في الروضة					
21. لقد أنجزت أشياء كثيرة ذات قيمة وأهمية في مهنة تعليم الأطفال					
22. أتعامل مع المشاكل الانفعالية والعاطفية للمعلمين أثناء ممارستي لمهنة تعليم الأطفال					

مقياس رقم (٢)

مقياس نوعية الحياة

يهدف هذا المقياس إلى التعرف على اتجاهك نحو الحياة ورأيك في بعض جوانبها ، ولا توجد إجابة صحيحة أو خاطئة على الأسئلة . فالمطلوب منك هو أن تجيب بما يتناسب مع رأيك الشخصي عن البنود التالية. وأمام كل منها خمسة اختيارات وعليك تحديد اختيار واحد يناسبك بوضع علامة (٧) عند هذا الاختيار ، ولاحظي جيداً أن لا تختاري سوى إجابة واحدة فقط لكل بند ، ولا تتركي أي بند دون الإجابة عنه ، و اعلمي أن إجابتك ستحاط بالسرية التامة ولا يطلع عليها أحد سوى الباحثة ولأغراض البحث العلمي.

درجات القياس					مجالات وفقرات مقياس نوعية الحياة
أبداً	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً	
المجال الأول: الأهداف. أشعر بأن عملي كمعلم يحقق لي الأهداف التالية					
					1. مرضاة الله.
					2. أكون نموذجاً يحتذى به
					3. أنال احترام وتقدير من حولي
					4. أنال رضا المسؤولين عني
					5. تطوير قدراتي وأدائي بشكل مستمر.
					6. الحصول على الترقية في وقتها.
					7. مساعدة طلبتي على التعلم المستمر.
					8. زيادة خبراتي الحياتية.
					9. التدريب الكافي لأداء مهامي بشكل صحيح
المجال الثاني: التوقعات. أشعر بأن عملي كمعلم يعمل على تحقيق التوقعات التالية					
					10. احترام المجتمع وتقديره لي.
					11. تكوين اتجاهات ايجابية.
					12. تقدير المسؤولين لي.
					13. تحقيق ذاتي.
					14. توفير مركز اجتماعي مرموق.
					15. وجود علاقات اجتماعية ايجابية مع الزملاء
					16. أن يتناسب راتبي مع الجهد الذي أبذله.
					17. أساهم في تقديم الاقتراحات لتطوير الروضة.
					18. تعزيز أولياء الأمور للجهد الذي يبذل في الروضة.
					19. أن أساهم في تحقيق رسالة مهنة التعليم

مجال الثالث: الاهتمامات. عملي يساهم في بناء وتطوير الاهتمامات الآتية:					
					1. تقدم المجتمع ورقية من خلال تعليمي للطلبة.
					2. مشاركة المجتمع في إحياء المناسبات الدينية والوطنية.
					3. التواصل المستمر والفاعل مع مؤسسات المجتمع ذات العلاقة.
					4. البحث عن أفكار جديدة لحل المشكلات التي تعترضني.
					5. معرفة نقاط القوة والضعف لدي.
					6. معرفة مشاعر الآخرين اتجاهي.
					7. العمل بروح الفريق.
					8. توفير بيئة تعليمية تفاعلية.
					9. توظيف تقنيات التعليم والأفكار التربوية الجديدة.
					10. الاطلاع على المستجدات التربوية
المجال الرابع: المعايير. أرى أن عملي يساهم في تطوير ذاتي بشكل مستمر وهذا يتضح من خلال:					
					11. مدى التزامي بالتعليمات والقوانين.
					12. العلاقات الحيدة مع الزملاء.
					13. مشاعر الرضا لدي.
					14. نتائج الأطفال في الامتحانات.
					15. تقبل الأطفال واحترامهم لي.
					16. التزامي بأخلاقيات مهنة التعليم
					17. تحقيقي لطموحاتي.
					18. قدرتي على ضبط نفسي.
					19. إتاحة الفرصة للمعلمات لحضور دورات تدريبية.
					20. توفير الروضة لنظام عمل مرن داخلها