" مفهوم الذات وعلاقته بالاحتراق النفسي لدى عينة من معلمات المرحلة الثانوية بمحافظة جده "

د/هدى عبد الرحمن أحمد المشاط

- **ملخص الدراسة** :

تهدف الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين مفهوم الذات والاحتراق النفسي لدى عينة من معلمات المرحلة الثانوية وتم تطبيق مقياس مفهوم الذات ومقياس الاحتراق النفسي على عينة قوامها ١٠٦معلمة من معلمات المرحلة وتم استخدام الأساليب الإحصائية المناسبة أوضحت النتائج وجود علاقة دالة إحصائيا بين مفهوم الذات والاحتراق النفسي.

- **المقدمة ومشكلة الدراسة**:

إن نجاح عملية التربية يتوقف على العديد من العناصر والأبعاد التي تتكون منها كل من عمليتي التعليم والتعلم، إلا أن المناهج الدراسية الملائمة والكتب المدرسية والوسائل الجيدة، والمباني المدرسية جيدة التجهيز، والإدارة المدرسية الحكيمة الناجحة إلى غير ذلك من الأبعاد المهمة مع أهميتها لاتعادل في رأي البعض دور المعلم الجيد المخلص القادر على القيام بوظيفته بطريقة فعالة، فهي لا تعطي ثمارها إذا لم توضع بين يدي معلم كفء وأمين ويكاد يتفق التربويون على أهمية المعلم في العملية التعليمية، إذ لا يمكن أن يتوافر تعليم جيد بدون معلم جيد، فالمعلم هو حجر الزاوية في العملية التربوية التعليمية، إذ تصلح بصلاحه وتفسد بفساده.

وتعتبر المدرسة إحدى المؤسسات الاجتماعية لإسهامها في تربية النشء وتدريبه وتأهيله للعمل في كافة القطاعات في المستقبل، كما يعتبر المعلم الركيزة الأساسية في هذه المؤسسة، ولكن لكثرة الأسباب التي تظهر فئ مجال عمل المعلم معوقات تحول دون قيامه بدوره بشكل كامل، الأمر الذي يسهم في إحساسه بالعجز عن تقديم العمل المطلوب منه، بالمستوى الذي يتوقعه منه الآخرون، ويؤدى هذا الإحساس بالعجز مع استنفاذ الجهد إلى حالة من الإنهاك والاستنزاف النفسي يمكن تسميتها بالاحتراق النفسي Psychological Burnout (طحاينة،١٩٩٥م، ص٧٨).

الاحتراق النفسي بشكل عام هو حالة نفسية أوعقلية تؤرق الأفراد الذين يعملون في مهن يكون في طبيعتها التعامل مع أفراد كثيرين، وهؤلاء العاملون عادة يعطون أكثر مما يأخذون(العضايلة، ١٩٩٠م، ص١٥٦)، ويحدث الاحتراق النفسي لدى المعلمين والمعلمات نتيجة لعدد من المشاكل التي ترتبط بشكل مباشر بعملية التدريس، والتي يواجهونها أثناء تعاملهم مع الطلبة بخاصة

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ذوي السلوك العدواني، والتخريبي، أو ذوي المشكلات الحركية والنشاطية الزائدة، أو الحركات النمطية، كما تؤثر الظروف الأوضاع المعيشية التي يعيشونها على احتراقهم النفسي والتي منها قلة الرواتب، وعدم توافر المحفزات المادية والمعنوية أثناء الخدمة، وتدخلات أولياء الأمور في عمله وكثرة عدد الطلاب ، فضلاً عن نقص الدعم الاجتماعي من قبل أفراد المجتمع، وفقدان الأمن الوظيفي، وعدم العدالة بين العاملين، وضغوط الإدارة (Dick, 2001, p243)(Browne, 2003,p 320).

وقد أكدت كثير من الدراسات أن مهنة التدريس من أكثر المهن التي يكون أصحابها أكثر عرضة للاحتراق النفسي والضغط المهني، إذ تؤدي الضغوط الداخلية والخارجية التي يتعرض لها المعلم إلى استنزاف جسمي وانفعالي، فالمعلم إزاء هذه الظروف وفي ظل هذه العوائق التي تحول دون قيامه بمهمته المهنية بشكل كامل يجعله عرضة للإصابة بالإحباط وضعف الدافعية، وقد تؤدي هذه الظروف إلى سلب المعلم هويته الذاتية والمهنية المتخصصة (السورطى ،٢٠٠٣م، ص ٢٤٥).

ويعد مفهوم الذات Self-Concept من أهم السماتٍ التي يتميزٍ بها الإنسان عن سائر المخلوقات، وهو قدرته على أن يكون واعياً بذاته شاعراً بها وإذا كان كل من الإنسان والحيوان قادرين على الاستجابة للبيئة الخارجية وللآخرين، فإن الإنسان قادر بصفة خاصة على أن يستجيب لنفسه، وهذا الشعور بالذات هو المصدر الأساسي للهوية، وهذه الهوية تتضمن مفهوم الذات.

ويُعرف مفهوم الذات بأنه: "هو رؤية كلية تعبر عن إدراك الفرد لذاته التي يتم تشكيلها من خلال التفاعل بين الفرد والبيئة المحيطة به، والتي من حولها يكون لنفسه صورة عن ذاته ومدى تقبله لها" (حفني،٢٠٠٠م، ص٥٤).

ويتمثل مفهوم الذات الإيجابية في تقبل الفرد لذاته ورضاه منها حيث تظهر لمن يتمتع بمفهوم ذات إيجابي صوراً واضحة ومتبلورة يلمسها كل من يتعامل مع الفردٍ أو يحتك به، ويكشف عنها أسلوب تعامله مع الآخرين الذي يظهر فيه دائما الرغبة في احترام الذات وتقديرها والمحافظة على مكانتها الاجتماعية(الشيخ، ٢٠٠٣م، ص٩٨).

أما مفهوم الذات السلبي فأن هناك نوعين من السلبية، الأول منها يظهر عدم القدرة على التوافق مع العالم الخارجي الذي يعيشون فيه، حيث تسمع أياً منهم يعبر عن ذلك بأنه ليس على مستوى الآخرين أو محمل بالمشاكل والهموم، أو أنه يشعر بعدم الاستقرار النفسي في حياته، والثاني : ويظهر في شعور البعض منهم بالكراهية حيث يعبر عن ذلك بأنه يشعر بعدم قيمته، أو عدم أهميته، أو أنه غير مقدر من قبل الآخرين(رشدي، ٢٠٠٧م، ص ١٤٦).

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ويتأثر مفهوم الذات بكثير من العوامل، فمنها ما هو داخلي كالقدرة العقلية التي تؤثر في تقييم الفرد لذاته، ومنها ما هو خارجي كنظرة الآخرين إليه، أي يتأثر مفهوم الذات بعوامل وراثية وأخرى بيئية (صوالحة وقوا سمة ١٩٩٤م، ص ٧٩).

ونظراً لأهمية مفهوم الذات أهتم الكثير من الباحثين من أمثال راوية الدسوقي(١٩٩٦م، ص ص٣٢.١٨)، وعلى الشكعة (١٩٩٩م، ص ص ٢٣٥. ٢٦٨) ودافيد . David (1996,pp 7- 11) ، وإليزابيث - Elizabeth (2000, p150) بدراسة مكوناته، والعوامل المؤثرة فيه، وعلاقته ببعض المتغيرات، وعلى الرغم من إجراء تلك الدراسات ترى الباحثة أن موضوع مفهوم الذات يعد من الموضوعات التي يجب أن تأخذ قسطا وافرا من الدراسة والتحليل، فمن خلال اطلاع الباحثة على بعض الدراسات العلمية في مجالي مفهوم الذات والاحتراق النفسي، تبين للباحثة أهمية مفهوم الذات في بلورة شخصية المعلمة، وكذلك أهميته في تقبل المعلمة لذاتها، ومدى مساهمته في تنظيم سلوكها وأوجه الأنشطة التعليمية المتعددة، كما تبين أيضاً مدى أهمية ظاهرة احتراق النفسي للمعلمة والتأثير السلبي للاحتراق النفسي عليها، وعلى أدائها، لذا استشعرت الباحثة ضرورة القيام بدراسة للتعرف على العلاقة بين مفهوم الذات وظاهرة الاحتراق النفسي من وجهة نظر المعلمة.

ويمكن تحديد مشكلة البحث من خلال الإجابة على التساؤل الأتي:

- ما هي العلاقة بين مفهوم الذات والاحتراق النفسي لدى عينة من معلمات المرحلة الثانوية بمحافظة جده؟

- **هدف الدراسة** :

تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على العلاقة بين مفهوم الذات والاحتراق النفسي لدى عينة من معلمات المرحلة الثانوية بمحافظة جده.

- **فرض الدراسة** :

وجود علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين مفهوم الذات والاحتراق النفسي لدى عينة من معلمات المرحلة الثانوية بمحافظة جده.

- **أهمية الدراسة** :

تكمن أهمية الدراسة فيما يلى:

- ندرة البحوث التربوية التي تناولت مفهوم الذات وعلاقته بالاحتراق النفسي للمعلم في البيئة السعودية.
- تسهم الدراسة في إثراء التراث النفسي بالمعلومات عن مفهوم الذات وعلاقته بالاحتراق النفسي للمعلم.
- اهتمام الدراسة بشريحة مهمة في المجتمع . معلمات المرحلة الثانوية . لما لهن من دور فعال في إعداد طالبات المرحلة الثانوية وتحصيلهن الدراسي.

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

7 في ضوء ما تسفر عنه الدراسة من نتائج يمكن أن يستفاد من هذه الدراسة في تصميم البرامج الإرشادية والتربوية الموجهة لمعلمات المرحلة الثانوية لتنمية مفهوم الذات الإيجابي لديهن، كذلك التخفيف من حدة الضغوط النفسية لمقاومة ظاهرة لاحتراق النفسي.

- **مصطلحات الدراسة:**
- **الاحتراق النفسي للمعلم**

"هي حالة من الإنهاك الانفعالي والعاطفي والجسدي والذهني الناتج عن الضغط الزائد عن طاقة المعلم" (زيدان. إيمان، ١٩٩٨:ص ٩).

- **مفهوم الذات** :

"هي نظرة الفرد العامة لنفسه بالإضافة إلى إدراكه لكفاءته في القيام بأدواره المختلفة، وأدائه في المواقف المختلفة" (داود وحمدي، ١٩٩٧م، ص ٩٤).

- **الإطار النظري** :

أولا : **الاحتراق النفسي للمعلم** Teacher Burnout:

- **مفهوم الاحتراق النفسي للمعلم** :

مفهوم الاحتراق النفسي Psychological Burnout من المفاهيم الحديثة نسبياً، ويعتبر فريدن برجر Freuden burger أول من استخدم هذا المصطلح في أوائل السبعينات، فالاحتراق النفسي صفة مستخدمة لتوضيح الإجهاد الذي يعانيه أولئك الذين يعملون في المهن التي تتطلب العلاقات مع الآخرين والخاضعة للتوتر المزمن، وهذا الشكل من الإجهاد يظهر كحالة من الإنهاك الجسمي والعاطفي والإدراكي، والذي ينتج مشاعر النفور واللامبالاة وانخفاض احترام الذات (Leithwood.&Jantzi, 2001:p 73).

ويعرف ماسلاش Maslach (1993) الاحتراق النفسي هو: "مجموعة أعراض نفسية من الإنهاك العاطفي وفقدان الشعور بهوية الذات وتقليل الإنجاز الشخصي، والذي يمكن أن يحدث بين الأفراد الذين يعملون مع الآخرين" (In Brouwers &Tomic, 2000:p 8).

ويعرف رينز Rines الاحتراق النفسي بأنه: "استجابة سلبية، وهو أزمة وجود مرتبط بالشعور بعدم المعنى(In dworkin, 2001:p70)، وقد عرف فاروق السيد عثمان(٢٠٠١م) الاحتراق النفسي بأنه: "جملة من الأعراض العاطفية والبدنية والعقلية المرتبطة بالطاقة الحيوية للفرد"(ص١٣٢).

وأشار كلاً من Perrewe &Hochwarter (٢٠٠٢م) بأن الاحتراق النفسي نوعا من التوتر الذي يعكس الاعتقاد بأن مصادر تحمل الظروف المرهقة نادرة أوغير موجودة، ويقود الشخص إلى الشعور بفقدان الأمل، الإعياء والإحباط والهزيمة، والإحباط المعرفي أو الإدراكي(p165).

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

كما أشار فاربر Farbar إلى أن الاحتراق النفسي هو "الفشل في مواجهة الضغط النفسي" (عويس. إحسان، ٢٠٠٣م: ص١٤).

ويعتبر الاحتراق خبرة سلبية للفرد، يحدث علي المستوي الفردي ويتضمن مشاعر ودوافع واتجاهات وتوقعات، ويحدث فقط بين المهنيين والمتخصصين، أي ما يسمي بالمهن الاجتماعية مثل التمريض والعمل الاجتماعي، والتعليم (Brouwers&Tomic, 2000: p8).

ويحظى احتراق المعلم باهتمام متزايد كمشكلة كبيرة، واهتمام عالمي في السنوات قريبة العهد، حيث أن ثلث معلمي استطلاعات الرأي التي أجريت في الدراسات المختلفة، يعتبرون التعليم مصدر إجهاد كبير بالنسبة لهم، كما يظهر المعلمون اختلافات فردية في ردود أفعالهم للمجهدات المختلفة في مهنة التعليم، حيث إن بعض المعلمين يظهرون أعراضا نفسية أكثر من الآخرين تختلف تلك الأعراض من إحباط متوسط، قلق، توتر، إلى إنهاك عاطفي بالإضافة إلى أعراض بدنية واكتئاب شديد(Chan, 2003: p81).

فقد أشارت نتائج دراسة عبيد عبد الله العمري (٢٠٠٤م)، والتي أجريت على عينة عشوائية قوامها(٤٧٢) معلما من معلمي مدارس الرياض الحكومية بأن مستوى ضغوط العمل لدى المعلمين عال (ص٢٨٣)، وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة عسكر وعبد الله (١٩٨٨م) بأن مهنة التدريس من المهن الاجتماعية التي تولد بطبيعتها مستوى عالياً من ضغوط العمل(ص ص ٦٥-٨٧)، كما أسفرت نتائج دراسة يوسف محمد (١٩٩٩م) عن الضغوط النفسية التي يتعرض لها المعلم هي: ضغوط إدارية، و الضغوط الطلابية، وضغوط تدريسية، والضغوط الخاصة بالعلاقات مع الزملاء(ص ١٩٥).

ويعرف فريدن برجر Freuden berger الاحتراق النفسي للمعلم بأنه: "حالة من الاستنفاذ العاطفي والبدني ناتج عن ظروف العمل"، فقد لاحظ أن المعلمين الذين كانوا أكثر التزاما وتكريسا لوقتهم، كانوا أكثر احتراقا لأنهم كانوا يعملون طويلا جدا وبجهد مضاعف" (In Fives et al. 2005: p6).

ويعرف هولا ند Holland احتراق المعلم بأنه:"استجابة سالبة للضغوط التي يمر بها المعلم في عمله (عادل عبد الله محمد، ١٩٩٤: ٢ص).

وتتعدد أسباب احتراق المعلم، حيث يعتبر تانك ووين إجهاد المعلم كرد فعل لتأثيرات سلبية للعمل، وإحباط ناتج عن مظاهر من عمل المعلم(Tang& Yeune, 1999: p22). ويؤكد موريس وبرا سارد- Morris&Brassard (2006) أن سبب ترك بعض المعلمين الجدد المهنة بعد بضع سنوات من تدريسهم، وكذلك المعلمون الذين لديهم خبرة، هو الإجهاد والاحتراق (p106). كما أشار ماسلاش Maslach أن الناس الذين يعملون بشكل مستمر مع الآخرين، يمكن للإجهاد طويل المدى أن يستنفذهم عاطفيا ويقودهم إلى

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

الاحتراق (In kudva, 1999: p11). ويرى رودو Rudow أن حجم العمل والجهد العاطفي والمعرفي للمعلمين، يمكن أن يستدعي إجهاد مزمن وتعب كبير وأخيرا ينتج عن ذلك الاحتراق، والذي بدوره يؤثر سلبا على الأداء التربوي(Hakanen et al 2006: p207)، كما أسفرت نتائج دراسة كلا من بروير ز و توميك-Brouwers&tomic(2000) أن المستوى المرتفع من الاحتراق العلم ينتج عن زيادة السلوك المعرقل للتلميذ، كمال أضافت نتائج دراسة عساف (١٩٩٦) أن من عوامل احتراق المعلم انخفاض مستوى الكفاءة الإدارية في إدارة المؤسسة التي يعمل فيها.

وأشارت نتائج دراسة هيبس و هالين Hipps & Hallip (1991) إلى وجود خمسة عوامل من المتوقع أن تسهم في تعرض المعلمين لظاهرة الاحتراق النفسي والضغوط النفسية، وهي: عبء العمل وكثرة المسئوليات المهنية والعلاقة بين المعلمين ورؤسائهم (الإدارة)، والعلاقة بين المعلمين والطلاب والعلاقة بين المعلمين وزملائهم، والرواتب والتعويضات (p210).

وأسفرت نتائج دراسة فيردمان . Friedman (1991) والتي أجريت على عينة قوامها (١٤٨٥) معلمة عن وجود مجموعة من المعلمين ذوى المستويات المرتفعة من الاحتراق، وأن من أسباب حدوث هذا الاحتراق وجود عامل متمثل في مؤهلات المعلم، والعلاقة بينه وبين الإدارة المدرسية والنظام بالمدرسة(pp325-333).

- **مراحل الاحتراق النفسي للمعلم**:

ويشير كلاوز و وتكر Clouse&Whttkar إلى أن المعلمين يعانون الاحتراق النفسي في ثلاث مراحل هي:

7 **المرحلة الأولى فقدان الحماسة:** أغلب المعلمين يدخلون المهنة مع رغبة صادقة في أن يساعدوا التلاميذ، ولديهم أمل داخلي أن شيء ما يمكن أن يفعلونه لتلاميذهم، وعندما لا تتحقق توقعاتهم، فإن حماستهم تتعثر.

7 **المرحلة الثانية الإحباط:** وهو أحد العلامات المبكرة للاحتراق، حيث أن معنويات المعلم المنخفضة، ستزيد الإحباط ومستوى الاحتراق لديه.

7 **المرحلة الثالثة العزلة:** عزلة المعلم عن بيئة العمل وعن العالم الخارجي والأحداث المحيطة، يمكن النظر إليها كاستجابة أو نتيجة للضعف والإحباط الذي يعاني منه، وفقدان معنى العمل لديه(In kudva, 1999: p12).

- **أبعاد الاحتراق النفسي للمعلم**:

يرى كل من بيرلمان وهارتمان وماسلاش وجاكسون perleman& Harteman& Maslash& Jascon أن الاحتراف النفسي يتكون من ثلاثة أبعاد هي:

7 **الإنهاك العاطفي:** يشير الإنهاك العاطفي إلى شعور المعلم أنه أعطى طيلة الفترة التي قضاها في التعليم كل ما يستطيع، وقدم كل طاقته، وركز

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

كل جهوده في مهنة التعليم، فإنه أخيراً استنفذ كل المصادر والطاقات التي لديه، ولذلك يعتبر الإنهاك العاطفي هو المظهر الأكثر شيوعا للاحتراق النفسي للمعلم (Fives et al. 2005: p6). فالمعلم الذي يخبر الإنهاك العاطفي ، يشعر أنه متعب وسريع الغضب ، وغير قادر على العطاء، حيث أن أغلب الباحثين يعتبرون الإنهاك العاطفي بعد مفتاحي في متلازمة الاحتراق، وهكذا يمكن اعتبار الإنهاك النفسي أو العاطفي، أنه استنفاذ للمصادر العاطفية والشعور بأن الشخص لم يبقي لديه شيء ليعطيه (البدوي، ٢٠٠٠م، ص٤٥).

7 **الشعور بفقدان هوية الذات:** يحدث الشعور بفقدان الهوية عندما ينمي المعلم مشاعر سلبية واستخفاف تجاه تلاميذه، وربما حتى تجاه البيئة المدرسية، وفقدان الشعور بالهوية، هو شكل من الإدراك التهكمي والمجرد من الصفات الإنسانية للتلاميذ(Fives et al. 2005: p6). فالمعلم الذي يخبر فقدان الشعور بهوية الذات، ينسحب من الاتصال مع تلاميذه، وتنمو لديه اتجاهات سلبية نحوهم، ويمكن أيضا أن ينسحب نفسيا من التلاميذ بالتجاهل أو رفض الاعتراف بالشكر لهم، وفي الحالات الشديدة، فان المعلم يمكن أن يعامل تلاميذه كحالات أو أشخاص غير إنسانية، يناديهم بأسماء إزدرائية أو ينعتهم بذلك (Kava, 1999: 13).

7 **تقليل الإنجاز الشخصي:** يرتبط هذا العنصر من عناصر الاحتراق بالتقويم السلبي للذات، وفيه لا يكون المعلم سعيد بالتعليم كمهنة، وتكون نتائج هذا التقويم الذاتي السلبي: شعور بالحزن والفشل في المسعى إلى المثاليات، مع شعور المعلم بضعف المعنويات والفشل المذل (Fives et al. 2005: p 6-7). ويشعر المعلمون في هذا المظهر من مظاهر الاحتراق النفسي، أنهم لا ينجزون أي شيء نافع في عملهم ، ويحسون دائما أن نتائج عملهم غير مجدية ونافعة، إذ إن مشاعر الإنجاز الشخصي المنخفض، تشير إلي مشاعر فقدان الفعالية في أداء الشخص لواجباته.

- **علامات الاحتراق النفسي للمعلم**:

أجريت العديد من الدراسات على المعلمين، وقد ووجد أن المعلمين في حالةٍ الاحتراق النفسي يميلون لامتلاك أداءً ضعيفا، ومعنويات منخفضة، غياباً وتقلباً مرتفعاً، فقد توصل فاربر Farber إلى أن المعلمين المحترقين نفسيا يمتلكون تعاطفا منخفضا مع تلاميذهم، وعناية أقل بإعداد الدروس، ومستوي من الإحباط في التعامل مع تلاميذهم، وعصبية شائعة، كما يعتبر السلوك المكتئب والقلق، كلها آثار للاحتراق النفسي للمعلم (Fives et al. 2005: p10)، كما إضافة نتائج دراسة مادين - Madden (2000) إذا المستوى المرتفع من الاحتراق النفسي يؤدى إلى انخفاض مستوى الكفاءة الذاتية للمعلم،(ص٧٣).

كما أشارت نتائج دراسة بروورز وتوميك - Brouwers&Tomic (2000) بأن المعلمين اللذين يعانون من الاحتراق النفسي ينتابهم عادة زيادة في عدد

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

المشاكل كتناقص الحالة العقلية والبدنية، وتدهور في العلاقات مع التلاميذ والزملاء، وفي العلاقات العائلية والعاطفية وعلى المدى البعيد فإن هذه المشاكل قد تصبح سببا في تركهم للعمل بشكل مؤقت أو دائم(P156).

وقد صنف بعض الباحثين علامات الاحتراق النفسي للمعلم في:

- **علامات تنظيمية:** كالغياب المتزايد، وانخفاض مستوى الأداء.
- **علامات شخصية:** المعلمون الذين يعانون من الاحتراق أقل تعاطفاً مع التلاميذ، وأقل التزاما بالمشاركة في أعمالهم، أقل تسامحا بالنسبة للسلوك المخالف والمعرقل في الفصل، وأقل ميلا للإعداد بشكل ملائم للفصل.

وقد أشار كنجهام Cunngham أن المعلمين الذين يعانون من الاحتراق النفسي، ينزعون إلى التشدد في ممارساتهم، ويعتمدون بشكل متصلب على النظام والروتين، ولذلك يقاومون التغيرات في تلك الممارسات (Leithwood&Jantzi, 2001: P73)، و يؤكد ماسلاش Maslach أن المعلم المحترق يصبح بيروقراطيا، ينظر لتلاميذه كقضايا أو حالات بدلا من النظر إليهم كبشر (In Kudva, 1999: P11).

كما أشار كنجهام Cunngham إلى أن مظاهر وعلامات الاحتراق النفسي للمعلم تتمثل فيما يلي:

- **مظاهر جسمية:** كالتعب، والصداع المتكرر، واضطرابات هضمية، فقدان شهية، قلة النوم، وارتفاع ضغط الدم.
- **مظاهر انفعالية:** كالانفعال السريع، الشعور بالإجهاد، الغضب، الجمود وعدم القدرة على التفاهم مع الآخرين بسهولة، العناد وتصلب الرأي الموقف السلبي من الذات والآخرين وعدم إرضائهم، ومعاداة التقدم والتغير وعدم الشعور بقيمة الحياة.
- **المظاهر السلوكية:** كالاتكالية، وعدم القدرة علي التركيز، ضعف الأداء وبالتالي الإنتاج، التمارض، عدم الرغبة في استكمال العمل الذي يقوم به غياب متكرر، والرغبة في ترك العمل(بدران. منى، ١٩٩٧م،ص ص ٤- ٥).

- **الفرق بين الضغوط النفسية والاحتراق النفسي** :

إن الاحتراق النفسي يحدث كما بينت رنا نجيب حامد (١٩٩٩م) لعدم قدرة الفرد على التكيف مع الضغط، إلا أن الضغط ليس هو السبب الوحيد والمباشر لحدوث الاحتراق النفسي، فهناك عوامل أخرى تتدخل في حدوثه مثل: الفشل في السعي نحو التفريغ عن النفس في فترات زمنية منتظمة، وكذلك الاضطرابات في النوم وسوء التغذية، وعدم القيام بالتمارين، والافتقار إلى روح الدعابة والإفراط في تناول المنبهات، وقلة الوقت المخصص للأمور الشخصية والانسحاب من الأسرة والأصدقاء، والعجز المتعلم، فحين يدرك الإنسان الضعف المتعلق بعدم القدرة على التحكم ، حينئذ تميل ضغوط المستقبل لأن تكون صعبة التجنب

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ويصعب الهروب منها، أو تخرج عن التحكم، فتزيد من احتمالية حدوث الاحتراق النفسي، مما يشكل ضرورة ملحة لإعادة التوازن عند الفرد.

يمكن التمييز بين مصطلحي الضغط النفسي والاحتراق النفسي من خلال عدة نقاط هي:

جدول(١) : الفرق بين مصطلحي الضغط النفسي والاحتراق النفسي

الضغط النفسي	الاحتراق النفسي
• عبارة عن حالة من عدم التوازن العقلي والانفعالي والجسدي.	• ظاهرة تنتج من تطور خيبات الأمل.
• يتولد الضغط عن إدراك الفرد للوضع القائم	• ينبعث الاحتراق النفسي من شعور الفرد بعدم تلبية احتياجاته وعدم تحقيق توقعاته.
• يمكن أن يبقى الضغط لفترات مؤقتة أو طويلة	• يتطور الاحتراق النفسي تدريجيا من مرور الزمن.
• يكون الضغط إيجابيا أو سلبيا.	• الاحتراق يكون سلبيا دائما.
• يحدث الضغط لأي شخص.	• يحدث الاحتراق عند الأشخاص الذين بدئوا حياتهم بمثل عليا ودافعية شديدة.
• يحدث الضغط لعدد أكبر من الأفراد.	• يحدث الاحتراق لعدد أقل من الأفراد.
• يحدث الضغط في جميع أنواع المهن.	• يحدث الاحتراق النفسي غالبا في المهن التي تتضمن التعامل مع الناس.

ثانيا : **مفهوم الذات** Self-Concept

حظي مفهوم الذات باهتمام بالغ على امتداد الربع الأخير من القرن العشرين، وظهر خلال السبعينيات الكثير من البحوث التي تناولته بطرق شتى مثال ذلك علاقته بخصائص سيكولوجية مختلفة (الشكعة، ١٩٩٩م، ص ١٢٥) وعلى الرغم من الصعوبات المتعلقة بمفهوم الذات، والتي تمثل إثراءً له وعقبات في تناوله السيكومتري في نفس الوقت إلا أنه قد حظي بالاهتمام، حيث قدم كثير من العلماء آراء ونظريات عديدة، بالرغم من أن معاني مفهوم الذات قد تغيرت من نظرية إلى أخرى، إلا أنها في غالبيتها اعتبرت مفهوم الذات هو: "النواة التي تقوم عليها الشخصية كوحدة مركبة ديناميكية"، وأنه: "المعنى المجرد لإدراكنا لأنفسنا جسميا وعقليا واجتماعيا، على ضوء علاقتنا بالآخرين" (قاسم، ١٩٩٨م،ص١١٠) (شقير، ١٩٩٥م، ص ٦٣).

- **تطور مفهوم الذات لدى الفرد** :

يبدأ مفهوم الذات في التكوين منذ اللحظة الأولى التي يبدأ فيها الطفل باستكشافه لأجزاء جسمه، حيث تبنى من خلال أفكاره وشعوره وأعماله وخبراته ويذكر أيكسون- Erikson أن الفرد يمر في عدة عقبات في طريق تأكيده لذاته، فعندما يكون في مرحلة الطفولة – على سبيل المثال- فإما أن يتولد لديه شعور بالثقة بالآخرين، أو بعدم الثقة بالآخرين، وذلك حسب كون

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

حاجاته قد تم إشباعها بطريقة صحيحة أو غير صحيحة، وأنه في السنوات الأولى من حياته ينزع إلى الاستقلال والاعتماد على نفسه، وهنا قد تراوده بعض الشكوك في قدرته على تحقيق ذلك، اعتمادا على ما قد يواجهه من نجاح أو فشل فيما يقوم به من مجهودان نحو ذلك، وهنا قد يتدخل أولو الأمر والنهي للإملاء عليه ما يمكن أن يقوم به من أعمال وما لا يمكنه، وهنا قد يصادف عدم ثبات في نوعية الأوامر والنواهي التي توجه إليه، وبالتالي قد يجد تثبيطا أوعدم تقبل لما يصدر عنه، وفي سن اللعب يتولد عنده نوع من التلقائية مقابل الشعور بالذنب، حيث يكون هناك تشجيع لاهتماماته مصحوبا بالتركيز على إمكانات فشله ومحدودية قدراته، ونجد أن سن المدرسة يخلق لدى الطفل إما حماسة للعمل أو شعورا بالنقص يقوده إلى الانعزال، وذلك لكثرة ما تتطلبه المدرسة من اجتهاد وتحصيل (عدس، وتوق، ١٩٩٨م،ص٩٤).

كما أن مفهوم الذات في هذه المرحلة يضطرب نتيجة لما يعانيه المراهق من اضطرابات في جوانب النمو الأخرى، مما يتطلب ضرورة مراجعة نظرته إلى ذاته من جديد، وهذا أمر ليس سهلا، واصطلح على تسمية هذه الحالة "أزمة الهوية" وهي تشكل محور النمو في هذه المرحلة (أحمد، ١٩٩٩م، ص ٦٧).

وفى نهاية المراهقة المتأخرة والاقتراب من سن الرشد يحدث تعديلاً في صورة الذات ومفهومها نتيجة للنضج العقلي الذي يؤهل الفرد للموازنة بين استعداداته وقدراته وإمكاناته وبين طموحاته وآماله، وفي هذه المرحلة يعمل الفرد على تحديد الأهداف الرئيسية التي يعمل على تحقيقها (السرحان،١٩٩٦م،ص١٤٢).

إلا أن الفرد في مرحلة الشباب يواجه عقبات حيث يدور في دوامات كبيرة فإما أن ينجح في تكوين صلات قويمة مع الآخرين أو أنه يجنح إلى العزلة والانكماش حول نفسه. كما أن الشاب إما أن ينجح في تحقيق ذاته وفي تقوية أواصرها مع الآخرين، وإما أن يتقوقع على ذاته، فيعمل على فصلها عما سواها.

أما في سن الرشد فإن مشكلات الفرد تدور حول أهمية الإنتاج في العمل الذي يقوم به من حيث الكم والكيف، حيث أن التطور السليم يتمثل في التوصل إلى حياة مهنية ناجحة، ومنتجة مع التأكيد على أهمية استقلال الذات ونمو علاقاتها السليمة مع الآخرين، أما التطور غير السليم فيتمثل في تنمية الميل إلى التركيز حول الذات بشكل يعيق بناء جسور الاتصال بينهما وبين الآخرين، وهنا إما أن ينجح الفرد في تنمية ثقته في نفسه، أو أنه يمنى بالانهزام أما تأثير عوامل اليأس والفشل (عدس، توق، ١٩٩٨م،ص٢٥٤).

- **أشكال مفهوم الذات**:

لمفهوم الذات عدة أشكال، أهمها:

7 **مفهوم الذات الجسمية:** ويعنى شكل المرء وهيئته كما يتصورها، وكما يظهر أنهما يبدوان للآخرين، وتعني الصورة التي يعتقد الفرد أن الآخرين

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

يرونه عليها، أو هو الكيفية التي يدرك فيها الفرد ذاته كفرد يقوم بعلاقات اجتماعية وقيادية إيجابية في المواقف الاجتماعية.

- **مفهوم الذات الأخلاقية:** ويعني إدراك الفرد للجوانب الملتزمة بالقيم والمثل.
- **مفهوم الذات العصابية:** ويعني إدراك الفرد لما يعانيه من قلق وخوف وأعراض عصابية تؤثر على سلوكه التوافقي وفي علاقته بالآخرين (دسوقي، ١٩٩٦م، ص٧٢).

وفي دراسة تينس (Tinis,١٩٤٥) حدد أبعاد الذات فيما يلي:

- البعد المساحي للذات.
- الاستبصار (تطابق الذات مع الواقع).
- بعد الذات المدركة الواعية.
- تكامل الأنماط.
- اختلاف أو تنوع الفئات داخل الذات.
- الثبات (ثبات مفهوم الذات).
- الثقة بالنفس.
- تقبل الذات (تطابق الذات المدركة والمثالية) (رمضان، ١٩٩٨م،ص٦٢).

والذات التي هي فكرة الفرد عن نفسه، والصورة التي يكونها عنها تتمثل فيما يلي:

- **فهم الفرد لقدراته:** فقد يتصور نفسه شخصاً له قدرات وإمكانيات عقلية أوجسمية عالية والحقيقة قد تكون غير ذلك، مما يسبب له نوعا من الإحباط.
- **علاقة الفرد بالآخرين:** فقد يرى نفسه شخصاً اجتماعياً مرغوباً فيه، ولديه مجموعة من الاتجاهات، والمبادئ والقيم التي تجعل الآخرين ينظرون إليه بنوع من التقدير والاحترام، مما يشعره بنوع من الرضا النفسي، وقد يكون العكس إذ يرى أنه لا يمثل شيئاً بالنسبة للآخرين، فنظرة الآخرين له سواء بالقبول أو بالرفض تمثل جانبا قويا في عملية التوافق.
- **نظرة الفرد إلى ذاته كما ينبغي أن تكون:** فالفرد يعرف نفسه جيداً، لكنه يتخيل نفسه أحيانا أفضل مما هو عليه من جانب العلاقات بالغير، ومن حيث القيم والاتجاهات والمبادئ، أي أنه يريد أن يحقق ذات مثالية (الصفطي وآخرون، ٢٠٠٠م،ص٨٣).

- **أهمية مفهوم الذات** :

يعد مفهوم الذات مؤشراً هاماً على مدى التوافق والصحة النفسية للفرد فتؤكد الدراسات والبحوث على العلاقة الارتباطية بين مفهوم الذات والتوافق النفسي، وأن سوء التوافق ينشأ عن إدراك تهديد الذات، أو إدراك التهديد لفي المجال الظاهري، كما بينت الدراسات أن الأفراد ذوي مفهوم الذات الموجب يكونوا أفضل توافقا من الأفراد ذوي مفهوم الذات السالب (قاسم، ١٩٩٨).

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

كما يعد مفهوم الذات جانباً من جوانب الذات التي تمثل التنظيم المعرفي والوجداني المستمر والمعبر عن وعي الكائن لوجوده والمنسق بين خبرته في الماضي مع آماله وتوقعاته في المستقبل (جبريل، ١٩٩٥).

ويعتبر مفهوم الذات من أهم عناصر الشخصية، وتكوين نفسي هام في فهم كثير من أنماط سلوكية عديدة لدى الفرد في المجال الأكاديمي وغير الأكاديمي، كما أنه يعتبر بناء متعدد الأبعاد يتألف من عناصر إيجابية أو سلبية اعتماداً على نوع المعاملة التي يتلقاها الفرد من الآخرين داخل البيت وخارجه (داود وحمدي، ١٩٩٧).

هذا بالإضافة إلى أن مفهوم الذات يعمل على المحافظة على التوازن الداخلي للإنسان، ليبقى على قدر من الاتساق في أفكاره واتجاهاته وتنظيم وبلورة عالم الخبرة المتغير الذي يوجد الفرد فيه، مما يجعل مفهوم الذات منظماً ومحدداً هاماً للسلوك، كما يشكل مفهوم الذات الطريقة التي يفسر فيها الفرد ما يحدث له، والفرد يطور طرقه الخاصة لفهم البيئة والتعامل معها، وهنا يعمل مفهوم الذات عمل مصفاة داخلية يمر فيها كل إدراك ويعطي معنى، وهذا المعنى يتحدد إلى حد كبير بوجهة النظر التي يحملها الفرد عن نفسه.

كما لمفهوم الذات دوراً هاماً في تحديد توقعات الفرد حول أحداث المستقبل إذ أن التوقعات التي يحملها الفرد تدفعه للسلوك بطريقة تضمن تحقيقها في الواقع، وهذه التوقعات تشكل نبوءات محققة لذاتها، للذات دور في تفسير أسباب نجاح الفرد وفشله.

- **التعقيب** :

7 الاحتراق النفسي ظاهرة سلبية متعددة الأبعاد، وتعبر عن فشل الفرد على مواجهة الضغوط النفسية التي تواجهه.
7 مهنة التدريس من المهن الاجتماعية التي تولد بطبيعتها مستوى عالياً من ضغوط العمل.
7 تتعدد أسباب احتراق المعلم، ومنها: الإجهاد طويل المدى، قلة الخبرة السلوك المعرقل لتلاميذ، انخفاض مستوى الكفاءة الإدارية بالمدرسة، كثرة مسئوليات المهنة، العلاقات بين الزملاء، العلاقات بين المعلمين ورؤسائهم.
7 من علامات الاحتراق النفسي للمعلم والتي يمكن ملاحظتها: التمارض والغياب المتزايد، انخفاض مستوى الأداء، الميل لروتين ومقاومة التغيير الاتكالية، الرغبة في ترك العمل، العزلة، اضطراب العلاقات بين المعلم والطلاب والزملاء وإدارة المدرسة.
7 مفهوم الذات هو تكوين معرفي منظم ومتعلم لمدركات الشعورية والتصورات والتقييمات الخاصة بالذات.
7 يتطور مفهوم الذات لدى الفرد في المراحل العمرية المختلفة.
7 يحقق مفهوم الذات الفردية الخاصة لإنسان.
7 يعد مفهوم الذات مؤشرا هاما لصحة النفسية لفرد.

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

- **الدراسات السابقة** :

تتضمن الدراسات السابقة على عدد (٢٠) دراسة عربية وأجنبية، بعضا منها متعلقا بظاهرة الاحتراق النفسي والبعض الأخر متعلقا بمفهوم الذات، وقد تراوح المجال الزمني لإجرائها ما بين (٢٠٠٦م) إلى (١٩٨٧م)، وسوف يتم عرضها وفقا لتسلسلها الزمني من الحديث للقديم،

أولا : **الدراسات المتعلقة بالضغوط النفسية والاحتراق النفسي**:

١- أجرى كلا من إبراهيم أمين القريوتي و فريد مصطفى الخطيب (٢٠٠٦م) هدفت الدراسة التعرف على الاحتراق النفسي لدى عينة من معلمي الطلبة العاديين وذوي الاحتياجات الخاصة بالأردن، واشتملت عينة الدراسة على (٤٤٧) معلماً ومعلمة، أشارت نتائج الدارسة إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيا في درجة الاحتراق النفسي تعزى لجنس المعلم أو حالته الاجتماعية في حين أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى إلى مستوى الدخل ولصالح ذوي الدخل المنخفض والمتوسط مقارنة بذوي الدخل المرتفع كما أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لمتغير تخصص المعلم.

٢- أجرى عبيد عبد الله العمري(٢٠٠٤م) وهدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين المتغيرات الديموغرافية والمتغيرات الوظيفية من جهة وضغوط العمل من جهة أخرى بمدارس الرياض الحكومية، وذلك باستخدام عينة عشوائية قوامها(٤٧٢) معلما، وأظهرت النتائج وجود علاقة سلبية ذات دلالة إحصائية بين المتغيرات الديموغرافية (العمر، والراتب الشهري، ومدة الخدمة) وضغوط العمل. كما توصلت الدراسة إلى وجود علاقة إيجابية بين المتغيرات الوظيفة (عبء العمل، وصراع الدور، وغموض الدور، وطبيعة العمل، والأمان الوظيفي) وضغوط العمل عند المعلمين. وأخيرا، تبين أن المتغيرات الوظيفية أكثر تأثيرا على ضغوط العمل من المتغيرات الديموغرافية.

٣- أجرى كلاً من جيني وهاريس وميسيبوف- Jennett, Harris & Mesibov(2003)، دراسة تهدف التعرف على مستويات الاحتراق معلمي الأطفال التوحيديين، وأجريت هذه الدراسة على عينة قوامها (٦٤) معلما ومعلمة، ومن أهم النتائج التي أسفرت عنها هذه الدراسة وجود الاحتراق النفسي لدى المعلمين والمعلمات بمستوى متوسط.وجود ارتباط بين مستوى درجة الالتزام والاحتراق النفسي، أي كلما زادت درجات الالتزام كان مستوى الاحتراق النفسي بسيط.

٤- أجرى كلاً من برويزر وتوميك- Brouwers&Tomic (2000) دراسة تهدف التعرف على العلاقة بين الكفاءة الذاتية والاحتراق النفسي لدى المعلم، وأجريت الدراسة على عينة قوامها (٢٤٣) معلما من معلمي المرحلة الثانوية، وقد أشارت النتائج إلى أن كفاءة الذات المدركة كان لها تأثير متزامن على الإنجاز الشخصي (أحد أبعاد احتراق المعلم)، بينما كانت العلاقات في اتجاه عكسي بين كفاءة الذات المدركة والإنهاك العاطفي كأحد أبعاد احتراق المعلم، بمعنى انه

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

كلما ارتفعت الكفاءة الذاتية للمعلم يقل الإنهاك العاطفي لديه، وكلما ارتفعت كفاءة الذات يزداد الإنجاز الشخصي لديه، كما بينت نتائج الدراسة أن كفاءة الذات المدركة يجب أن تأخذ بالاعتبار كأهم العوامل الفاعلية في منع أو تخفيف الاحتراق لدى معلمي المرحلة الثانوية.

٥- أجرى جيل- Jell, (2000) دراسة هدفت التعرف على العلاقة بين توقعات تنظيم المزاج السلبي والضغط الوظيفي والتكيف والكآبة والاحتراق النفسي لدى المعلمين، وقد بلغ عدد المشاركين في هذه الدراسة (٩٣) معلما من (٦) مدارس في مقاطعتي لوس أنجلوس وأدر انج في كاليفورنيا، وقد أسفرت أشارت النتائج إلى أن المعلمين ذوي النتائج العالية في تنظيم المزاج السلبي حققوا مستويات أدنى من الاحتراق النفسي والكآبة والاحتراق النفسي، ويمكن أن يكون مقياس تنظيم المزاج السلبي أداة فعالة في التعرف على المعلمين الذين لديهم توقعات تنظيم المزاج السلبي المنخفض لكي يمكن لبرامج التدخل أو تستهدف هؤلاء الذين يمكن أن يصابوا بالاحتراق النفسي بسرعة.

٦- أجرت رنا نجيب حامد (١٩٩٩م) دراسة هدفت التعرف على مصادر الاحتراق النفسي لدى معلمي الطلبة المعوقين عقليا في اليمن، وقد أجريت الدراسة على عينة قوامها (٤٢) معلما، وقد أشارت الدراسة إلى أن مصادر الاحتراق النفسي لدى معلمي المعوقين عقليا تمثلت في خصائص الطلبة وظروف العمل، بينما لم يظهر مستوى يمكن اعتباره مصدرا للاحتراق النفسي على بعدي الخصائص الشخصية للمعلم والإدارة والزملاء، كذلك لا توجد فروق دالة إحصائيا في مصادر الاحتراق النفسي تعزى إلى متغيرات الجنس والمؤهل العلمي للمعلم وسنوات الخبرة.

٧- أجرى هيرينغتون - Herrington (1999) دراسة هدفت إلى فحص العلاقات بين متغير الاحتراق النفسي للمعلم والقائمة الفرعية التي تشكله ومتغير الأسلوب التفسيري والقائمة الفرعية التي تشكله. وبلغ عدد المشاركين في هذه الدراسة (٥٩) معلما من أعضاء اتحاد المسسبي للمعلمين الأمريكان، وقد أسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباط إيجابي بين الاحتراق النفسي للمعلم والأسلوب التفسيري السلبي.

٨- أجرى يوسف محمد(١٩٩٩م) دراسة بهدف تحديد أهم الضغوط النفسية التي تعرض لها المعلم، والتعرف على الفروق بين المعلمين والمعلمات في شعورهم بالضغوط النفسية ورتبتها لديهم، وكذلك التعرف على الحاجات الإرشادية للمعلمين بقطر، وأجريت الدراسة على عينة قوامها (١٨٩) معلمًا ومعلمة تم اختيارهم بصورة عشوائية، وتم تصنيفهم وفقا للجنس والمرحلة الدراسية، وقد أشارت نتائج الدراسة بأن هناك مصادر الضغوط النفسية لدى المعلمين هي : الضغوط الإدارية، الضغوط الطلابية، الضغوط التدريسية الضغوط الخاصة بالعلاقات مع الزملاء، حيث احتلت الضغوط الإدارية المرتبة الأولى ثم الطلابية ثم التدريسية ثم الخاصة بالزملاء. كما تبين وجود فروق بين الجنسين في

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

الضغوط الإدارية لصالح الذكور، أما الضغوط الطلابية والخاصة بالعلاقات فإن المعلمات أكثر معاناة من المعلمين، أما الضغوط التدريسية فلا فروق بين الجنسين.

٩- أجرى إبراهيم القريوتي وفيصل عبد الفتاح (١٩٩٨م) دراسة بهدف التعرف على الاحتراق النفسي لدى عينة من معلمي الطلاب العاديين وذوي الاحتياجات الخاصة بدولة الإمارات العربية المتحدة، على عينة مكونة من (٢٤٤) معلمًا ومعلمة منهم (١٤٩) من معلمي الطلبة ذوي الاحتياجات الخاصة، (٩٥) من معلمي الطلبة العاديين، باستخدام مقياس شرنك، وقد أشارت النتائج إلى وجود زيادة في درجات الاحتراق النفسي لدى معلمي الطلاب العاديين مقارنة بمعلمي الطلبة ذوي الاحتياجات الخاصة. وأظهرت فروقا في درجات الاحتراق عند معلمي الطلبة ذوي الاحتياجات الخاصة تعزى لاختلاف مستويات الخبرة. وأظهرت النتائج أيضًا أن درجات الاحتراق النفسي لدى معلمي الطلبة ذوي الإعاقة البصرية والحركية كانت أعلى على من درجات الاحتراق النفسي لدى معلمي الطلاب من ذوي الإعاقة العقلية والسمعية.

١٠- أجرى وأي- Ewe (1998) دراسة هدفت هذه الدراسة إلى فحص العلاقة بين الاحتراق النفسي لدى معلم المدرسة المتوسطة والضغط والرضا الوظيفي وأساليب التكيف، وأجريت الدراسة على عينة قوامها (٢٢٠) من معلمي المدارس المتوسطة في منطقة تعليمية حضرية كبرى، وقد أشارت النتائج إلى:

- أن الضغط الوظيفي والتكيف يعتبرا مؤشرات هامة لأبعاد الاحتراق النفسي الثلاثة.
- أن بتزايد الضغوط النفسية يتزايد مستوى الإرهاق العاطفي، وينخفض مستوى الإنجاز الشخصي.
- الرضا الوظيفي مرتبط بشكل سلبي مع الإرهاق العاطفي.
- احتراق المعلم والضغط الوظيفي والرضا الوظيفي وأساليب التكيف لم تختلف بالنسبة لمتغيري العمر والجنس.
- وجود فروق إحصائية هامة بين المشاركين حول مقياس الإنجاز الشخصي والرضا الوظيفي بالنسبة للخبرة الوظيفية.

١١- أجرى يوسف حرب (١٩٩٨م) دراسة هدفت التعرف على مدى انتشار ظاهرة الاحتراق النفسي وعلاقتها بضغوط العمل لدى معلمي المدارس الثانوية الحكومية بالضفة الغربية، وقياس مستوى ضغط العمل، والتعرف على مصادره كما هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين ظاهرة الاحتراق النفسي وضغوط العمل وعدد من المتغيرات الديموغرافية (الجنس، العمر، الخبرة، المستوى التعليمي والحالة الاجتماعية)، وأجريت الدراسة على عينة قوامها (٥٥٨) معلما ومعلمة، ومن أهم نتائج تلك الدراسة وجود ضغوط عمل لدى معلمي المدارس الحكومية الثانوية في الضفة الغربية فوق المتوسط، وعدم وجود أثر لمتغيرات (العمر، والجنس، والمؤهل العلمي، والحالة الاجتماعية، والخبرة) مع كل من الاحتراق النفسي وضغوط العمل.

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

١٢- أجرى كلاً من فوزي عزت و نور جلال (١٩٩٧م) دراسة تهدف التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية للمعلمين وبعض المتغيرات الشخصية التي تعلق بالسن والجنس والخبرة وأبعادٍ الاتجاه نحو مهنة التدريس، كما هدفت الكشف عن أكثر المتغيرات ارتباطا بالضغوط النفسية للعمل بمهنة التدريس وبتطبيق مقياس الضغوط المهنية للمعلمين ومقياس الاتجاه نحو مهنة التدريس على عينة تكونت من (٩٠) معلمًا ومعلمة بالمرحلة الابتدائية، وأسفرت نتائج هذه الدراسة عن وجود علاقة ارتباطيه دالة موجبة بين الضغوط النفسية والعمر الزمني ومدة الخبرة ووجود فروق دالة لصالح المدرسين الذكور عن الإناث في الشعور بالضغوط النفسية المتعلقة بالعمل مع تلاميذ المرحلة الابتدائية.

١٣- أجرى زيدان السر طاوي(١٩٩٧م) دراسة على عينة من المعلمين العاملين مع ذوي الاحتياجات الخاصة في مدينة الرياض، أظهرت نتائجها وجود فروق دالة إحصائيًا بين استجابات المعلمين المتخصصين وغير المتخصصين في التربية الخاصة، على بعد الإجهاد الانفعالي ولصالح المعلمين المختصين في مجال التربية الخاصة، ولم تظهر الدراسة أي فروق دالة إحصائيًا وفق متغيري التخصص ونمط الخدمة، وذلك على بعد تبلد المشاعر، في حين ظهرت فروق دالة إحصائيًا وفق نفس المتغيرين على بعد نقص الشعور بالانجاز ولصالح المعلمين المتخصصين الذين يعانون من مشاعر نقص الشعور بالانجاز أكثر من غير المتخصصين. كما أظهرت الدراسة وجود فروق دالة إحصائيًا على بعدٍ الإجهاد الانفعالي لصالح المعلمين الجدد الذين كانوا أكثر الفئات احتراقا مقارنة بذوي الخبرات المختلفة. وبينت أن المعلمين العاملين مع ذوي الإعاقات العقلية يتعرضون للإجهاد الانفعالي بدرجة أعلى من زملائهم العاملين مع الإعاقات الأخرى.

١٤- أجرت زينب شقير (١٩٩٧م) دراسة تهدف التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية والاختراق النفسي وتأثير بعض المتغيرات على تقدير طالبات الجامعة للضغوط النفسية والاحتراق النفسي، وطبقت الدراسة على عينة قوامها (٣٠٠) طالبة من المستويات الثاني والثالث والرابع بجامعة الملك عبد العزيز بجدة، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطيه موجبة ودالة بين الضغوط والاحتراق، وكذلك وجود فروق دالة إحصائيًا بين تقدير الطالبات للضغوط النفسية والاحتراق النفسي تعزى إلى متغير الإقامة) داخلية- خارجية (وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طالبات الكلية على مقياس الاحتراق.

١٥- أجرى زياد لطفي طحاينة (١٩٩٥م) دراسة هدفت إلى الكشف عن مستويات الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الرياضية في الأردن وأثر كل من متغيرات (الجنس، والعمر، والمؤهل العلمي، ونوع المدرسة التي يعمل فيها المعلم، والدخل الشهري، والمنشآت والملاعب، والسلوك القيادي للمدير) على مستويات الاحتراق

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

النفسي للمعلم، وأجريت الدراسة على عينة قوامها (٤٤٠) معلماً ومعلمة، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، ومن أهم نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى إلى متغيرات (المؤهل العلمي، ونوع المدرسة، عدد الطلاب، عدد الصفوف، الدخل الشهري، والسلوك القيادي للمديرين)، كذلك عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى إلى متغيرات (الجنس والعمر والخبرة والمنشآت والملاعب المتوفرة).

١٦- أجرى كلاً من فريدمان وفاربر- Friedman & Farber (1992) دراسة هدفت التعرف على العلاقة بين الاحتراق النفسي للمعلم، والطرق المختلفة التي يرى فيها المعلم نفسه مهنيا، والطرق التي يشعر بها حول كيفية نظرة الآخرين في النظام التربوي، وأجريت الدراسة على(٦٤١) معلما في (٤٠) مدرسة ابتدائية إسرائيلية، وقد أشارت النتائج إلى:

- أن العديد من أبعاد مفهوم الذات المهني والرضا المهني مثل كيف يشعر المعلمون حول الامتنان الذي يتلقونه من التعليم تحمل أقوى ارتباط سلبي مع الاحتراق النفسي.
- أن من بين التناقضات المحتملة بين نتائج أبعاد مفهوم الذات، فإن التناقض بين آراء المعلمين حول أنفسهم فيمل يتعلق بالمهارة المهنية والرضا المهني تحمل أقوى الارتباطات مع الاحتراق النفسي.
- أنه من وجهة نظر المعلمين فإن مجموعة من أولياء الأمور والمديرين يحملون نظرة مبالغ فيها فيما يتعلق برضا المعلمين المهني، وأن التناقضات في كلتا الحالتين ترتبط بشكل هام مع الاحتراق النفسي.

ثانيا : الدراسات المتعلقة بمفهوم الذات :

١- أجرت إليزابيث- Elizabeth (2000) دراسة هدفت التعرف على العلاقة بين خصائص مفهوم الذات لدى معلمي رياض الأطفال وإدراك مركز الضبط، وبلغ قوام عينة الدراسة (١٠٣) معلما من معلمي رياض الأطفال ذوي الخبرة التي لا تقل عن سنة واحدة في تعليم الأطفال من مدارس في المدينة والضواحي والأرياف في نظام مدرسي واسع، وقد قدم التحليل الإحصائي وصفا لخصائص المفهوم الذاتي البارزة لدى معلمي رياض الأطفال واتجاهاتهم نحو السيطرة مقابل الاستقلال، وقد كشف التحليلات الإضافية بأن هؤلاء المعلمين الذين تعرفوا بشكل قوي على المفاهيم الذاتية للسلطة والضعف كانوا أكثر احتمالا لتقييم استجابات البالغين مناسبة تشجيع استقلالية الأطفال في حل المشكلات.

٢- أجرى على الشكعة(١٩٩٩م) دراسة هدفت التعرف على الاتجاهات العامة لمفهوم الذات لدى طلبة مرحلتي التعليم الثانوي والجامعي في الضفة الغربية والتعرف على أثر متغيرات (الجنس والمستوى الدراسي) على مفهوم الذات لدى عينة البحث، وقد أجريت الدراسة على عينة قوامها (٦١٥) طالبا وطالبة بواقع (٣٧٢) من طلبة الجامعات، وعدد(٢٤٣) من طلبة الثانوية العامة، وقد أسفرت

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

نتائج الدراسة عن وجود فروق دالة إحصائياً في مفهوم الذات تبعاً لمتغيرات (الجنس والتخصص والمستوى الدراسي) لدى الطلبة، حيث كانت الفروق لصالح الإناث في مفهوم الذات الأسرية والاجتماعية، ولم تكن هناك فروق بين الجنسين في مفهوم الذات الجسمية والأخلاقية والشخصية، وبالنسبة لمتغير التخصص كانت الفروق لصالح طلبة الجامعة للكليات العلمية والإنسانية. أما بالنسبة لمتغير المستوى الدراسي كانت الفروق لصالح طلبة سنة أولى وسنة رابعة على أبعاد مفهوم الذات والدرجة الكلية.

٣- أجرت كلاً من نسيمه داود و نزيه حمدي (١٩٩٧م) دراسة تهدف التعرف على العلاقة بين مفهوم الذات ومصادر الضغوط، وطبقت على عينة مكونة من (٣٢٠) طالبًا وطالبة، واستخدم معامل الارتباط حيث أظهرت مصفوفة معاملات الارتباط وجود ارتباطات سالبة ذات دلالة بين الدرجة الكلية لمفهوم الذات وكل من الدرجة الكلية لمصادر الضغوط والدرجات الفرعية لمجالات ومصادر الضغط كل على حدة.

٤- أجرى دافيد- David (1996) دراسة هدفت التعرف على العلاقة بين مفهوم الذات والاتجاهات نحو التعليم عند المعلمين المتدربين في نيجيريا، وأيدت النتائج أهمية العلاقة بين مفهوم الذات والاتجاهات نحو التعليم، حيث كانت معظم الاستجابات عالية على مقياس مفهوم الذات، لكن لم تظهر أي اتجاهات إيجابية نحو التعليم لدى قليلي الأرباح المادية، وانخفاض تقدير العمل.

٥- أجرى لبدا - Lid (١٩٩٠م) أظهرت هذه الدراسة مدى تأثير تحسن مفهوم الذات على التعليم، وأيدت تدريب المعلمين على تحديد مشكلات المتعلمين الراشدين المرافقة لانخفاض مفهوم الذات، كما بينت أن الاستراتيجيات المستخدمة في غرفة الصف استجابت لحاجات تطور الشخصية، وأنه بإمكانها التقليل من الاستنزاف وتحسين الرضا عن العمل.

٦- أجرى هيوجس- Huges, (1987) (In Firedman & Farber 1992,) هدفت التعرف على العلاقة بين مفهوم الذات والاحتراق النفسي لدى المعلمين، وقد أسفرت نتائج الدراسة أن المعلمين الذين لديهم مفهوم ذات إيجابي مرتفع يشعرون بأنهم ذو كفاءة في العمل المتخصصين فيه، ويحسنون التعامل مع نتائج الضغط، ويدركون أنفسهم كأقل احتراقا نفسيا من غيرهم، وأكثر رضا مع زملائهم ومشرفيهم، وأكثر تمسكا بشعور قوي من الإنجاز الشخصي.

- **التعقيب** :

أجريت الدراسات على عينات من بيئات عربية مختلفة، ومنها البيئة السعودية كدراسة عبيد عبد الله العمري (٢٠٠٤م)، ودراسة زينب شقير(١٩٩٧م) ومن البيئة الأردنية كدراسة إبراهيم أمين القريوتي و فريد مصطفى الخطيب (٢٠٠٦م)، ودراسة زياد لطفي طحاينة (١٩٩٥م)، ومن البيئة اليمنية دراسة رنا نجيب حامد (١٩٩٩م)، ومن البيئة القطرية دراسة يوسف محمد(١٩٩٩م)، ومن

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

البيئة الإماراتية دراسة إبراهيم القريوتي وفيصل عبد الفتاح (١٩٩٨م) ، ومن البيئة الفلسطينية يوسف حرب (١٩٩٨م)، ودراسة على الشكعة (١٩٩٩م)، وفى حدود نتائج تلك الدراسات تبين الآتى:

- وجود علاقة إيجابية بين المتغيرات الوظيفة (عبء العمل، وصراع الدور وغموض الدور، وطبيعة العمل، والأمان الوظيفي) وضغوط العمل عند المعلمين.
- وجود علاقة ارتباطيه موجبة ودالة بين الضغوط والاحتراق.
- وجود علاقة ارتباط إيجابي بين الاحتراق النفسي للمعلم والأسلوب التفسيري السلبي.
- وجود ارتباطات سالبة ذات دلالة بين الدرجة الكلية لمفهوم الذات وكل من الدرجة الكلية لمصادر الضغوط والدرجات الفرعية لمجالات ومصادر الضغط كل على حدة.
- وجود علاقة ارتباط عكسية بين الالتزام في العمل و الاحتراق النفسي للمعلم.
- كلما ارتفعت الكفاءة الذاتية للمعلم يقل الإنهاك العاطفي للمعلم.
- كلما ارتفعت كفاءة الذات يزداد الإنجاز الشخصي للمعلم.
- كلما تم تنظيم المزاج السلبي انخفضت مستويات الاحتراق النفسي والكآبة والاحتراق النفسي للمعلم.
- أن مصادر الاحتراق النفسي لدى معلمي المعوقين عقلياً تمثلت في خصائص الطلبة وظروف العمل.
- أن من مصادر الضغوط النفسية لدى المعلمين هي :الضغوط الإدارية الضغوط الطلابية، الضغوط التدريسية، الضغوط الخاصة بالعلاقات مع الزملاء
- أن الضغط الوظيفي والتكيف يعتبرا مؤشرات هامة لأبعاد الاحتراق النفسي الثلاثة.
- أن بتزايد الضغوط النفسية يتزايد مستوى الإرهاق العاطفي، وينخفض مستوى الإنجاز الشخصي.
- أن الرضا الوظيفي مرتبط بشكل سلبي مع الإرهاق العاطفي.
- أن العديد من أبعاد مفهوم الذات المهني والرضا المهني مثل كيف يشعر المعلمون حول الامتنان الذي يتلقونه من التعليم تحمل أقوى ارتباط سلبي مع الاحتراق النفسي.

- **إجراءات الدراسة** :

- **منهج الدراسة** :

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي النظري في الدراسة الحاليةٍ لأنهٍ كمنهج علمي يتلاءم مع طبيعة الدراسة ويسمح بوصف الظاهرة وصفا علميا

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

دقيقاً ووصف خصائص البيانات كما سيتم استخدام الأساليب الإحصائية المناسبة.

- **عينة الدراسة**:

بلغ قوام عينة الدراسة عدد (١٠٦) معلمة من معلمات المرحلة الثانوية، وقد تم اختيارهم عشوائيا من عدد (٩) مدارس من مدارس الثانوية الحكومية بمحافظة جدة.

- **الأدوات الدراسة**:

استخدمت الباحثة في جمع المعلومات الخاصة بهذه الدراسة الأدوات التالية:

7 مقياس الاحتراق النفسي لمعلمين تصميم/ لبكرت Liker، تعريب/عادل عبد الله محمد عام ١٩٩٤م..

7 مقياس مفهوم الذات تصميم/ محمود عبد الحليم منسي عام ١٤٠٠

- **وصف الأدوات** :

أولا - مقياس الاحتراق النفسي للمعلمين:

- **توصيف المقياس**:

يعد هذا المقياس صورة معدلة لمقياس ليكرت Likart، ويتكون في صورته العربية من عدد (٢١) عبارة، وهى نفس العبارات المتضمنة في الصورة الأجنبية تدور هذه العبارات حول عدد(٤) أبعاد أظهرها التحليل العاملى للصورة الحالية للمقياس، وهى:

7 عدم الرضا الوظيفي، بعدد (٥) عبارات.

7 انخفاض مستوى المساندة الإدارية كما يرها المعلم، بعدد (٦) عبارات.

7 ضغوط المهنة، بعدد (٦) عبارات.

7 الاتجاه السلبي نحو التلاميذ، بعدد (٤) عبارات.

ويمثل كل بعد من هذه الأبعاد مقياساً مستقلاً يقيس جانباً من جوانب الاحتراق النفسي للمعلمين، ويوجد أمام كل عبارةٍ من عبارات المقياس عدد (٥) اختيارات، وهى (لا تنطبق إطلاقا، لا تنطبق كثيرا، تنطبق إلى حد ما، تنطبق بدرجة كبيرة، تنطبق إلى حد ما، تنطبق بدرجة كبيرة، تنطبق تماما)، وجاءت بعض العبارات في الاتجاه الايجابي، والبعض الآخر في الاتجاه السلبي، ويتم حساب الدرجة الكلية للمفحوص بجمع درجاته فى جميع عبارات المقياس بميزان تقدير خماسي التقدير تتراوح درجاته من (١: ٥) درجة، وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس من (٢١: ١٠٥) درجة، بحيث تدل الدرجة المرتفعة على معدل مرتفع للاحتراق النفسي، والعكس صحيح.

- **صدق وثبات المقياس**:

7 تم استخدام أكثر من طريقة للتحقق من صدق وثبات المقياس في صورته العربية، وذلك على النحو التالي:

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

- بعد ترجمة عبارات المقياس تم عرضها على مجموعة من أساتذة علم النفس للتحقق من صحتها، وتحديد مدى انتماء العبارات للمقياس واقتراح ما يرونه من تعديلات، وقد حازت عبارات المقياس على اتفاق يتراوح بين (٨٧: ١٠٠) من أراء المحكمين.
- أوضحت نتائج التحليل العاملى والتا أجريت على عينة ن =٧٦ وجود أربعة عوامل تتشبع عليها عبارات المقياس.
- عند إجراء التطبيق المبدئي للمقياس على عينة قوامها (١٠٠) فرد بلغ معامل الثبات بطريقة إعادة الاختبار (٠,٨٢)، وللمقاييس الفرعية (٠,٧٩) (٠,٦٧)، (٠,٥٦)، (٠,٥٨)على التوالي،وهذه النسب داله جميعا عند مستوى (٠,٠١).
- بلغ معامل ثبات المقياس باستخدام معادلة كيودور- ريتشاردسون (Kr-20) (٠,٧٣٤).
- بلغ معامل الصدق الذاتي للمقياس (٠,٩١)، وللمقاييس الفرعية الأربعة على التوالي (٠,٨٩)، (٠,٨٢)، (٠,٧٥)، (٠,٧٦).
- تم حساب معامل الارتباط بين كل مفردة والدرجة الكلية وقد تراوحت قيم معاملات الارتباط بين (٠,٢٧: ٠,٨٢)، وهى جميعا نسب داله عند مستوى (٠,٠١)، مما يدل على معدل مرتفع للاتساق الداخلي للمقياس.
- تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل بعد وغيره من الأبعاد، وكذا بين درجة كل بعد والدرجة الكلية، وجدول (٢) يوضح معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والأبعاد الأخرى والدرجة الكلية.

جدول(٢): معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والأبعاد الأخرى والدرجة الكلية ن = ١٠٠

البعد	١	٢	٣	٤	الدرجة الكلية
- عدم الرضا الوظيفي.	١	٠.٥٣	٠.٤١	٠.٥٢	٠.٢١
- انخفاض مستوى المساندة الإدارية كما يدركها المعلم.		١	٠.٦٤	٠.٦١	٠.٨٠
- ضغوط المهنة.			١	٠.٣٨	٠.٧٥
- الاتجاه السلبي نحو التلاميذ.				١	٠.٧٧
الدرجة الكلية					١

ويتضح من جدول(٢) أن قيم معاملات الارتباط قد تراوحت بين (٠,٣٨: ٠,٨٠)، وهى نسب داله جميعا عند مستوى دلالة (٠,٠١)، مما يدل على معدل مرتفع للاتساق الداخلي للمقياس.

- كما تم استخدام طريقة المقارنة الطرفية لحساب قدرة المقياس على التميز، وذلك بحساب الفروق بين متوسطي درجات الربيع الأعلى والربيع الأدنى، وجدول (٢) يوضح قيمة الفروق بين متوسطات درجات مجموعتي

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

الربيع الأعلى والربيع الأدنى في الاحتراق النفسي، وكذلك مجموعتي الأكثر احتراقا والأقل احتراقا من وجهة نظر عينة الدراسة.

جدول (٣) : قيمة الفروق بين متوسطات درجات مجموعتي الربيع الأعلى الربيع الأدنى في الاحتراق النفسي

المجموعة	ن	م	ع	ت	الدلالة
الربيع الأعلى	٢٥	٦٧	٧.٢١	١٧.٨٩	داله إحصائياً
الربيع الأدنى	٢٥	٣٥.٨٨	٤.٥١		
الأكثر احتراقا	٥٠	٥٦.٤١	٨.٧٢	٥.٧٢	داله إحصائياً
الأقل احتراقا	٥٠	٤٧.٥٤	٦.٤٣		

يتضح من جدول (٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات مجموعتي الربيع الأعلى والربيع الأدنى في الاحتراق النفسي، وكذلك بين مجموعتي الأكثر احتراقا والأقل احتراقا من وجهة نظر عينة الدراسة عند مستوى دلالة (٠,٠١)، مما سبق يتضح أن هذا المقياس في صورته العربية يتمتع بمعاملات صدق وثبات مناسبة.

ثانيا : مقياس مفهوم الذات :

- **توصيف المقياس:**

اعد هذا المقياس/ محمود عبد الحليم منسي، وهو عبارة عن مقياس يتكون من (١٠٠) عبارة، ويحتوى المقياس على عبارات موجبه تأخذ الدرجات التالية: (٥- ٤- ٣- ٢- ١)، وأخرى سالبة وتأخذ الدرجات (١- ٢- ٣- ٤- ٥) ويضم المقياس خمس اختيارات (صحيحة تماما، صحيحة غالبا، خاطئة أحيانا خاطئة غالبا، خاطئة تماما)، وعلى المفحوص اختيار ما يتوافق مع رأيه بوضع علامة (√) على أحد الاستجابات الخمسة المدونة أمام كل عبارة.

- **تقنين المقياس:**

استخدم تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه حيث تم تطبيق المقياس على عدد(١٢٠) طالب، وعدد (١٢٠) طالبة، حيث تم استخدام الصدق الظاهري وصدق المحتوى، وذلك بعرض عبارات المقياس على عدد (١٠) من المتخصصين في الصحة النفسية وعلم النفس التعليمي للتأكد من صدق العبارات التي تمثل مفهوم الذات، وقد قام محمود عبد الحليم المنسي بمناقشة المحكمين في التحديد الإجرائي لمفهوم الذات والأبعاد الأساسية لمقياس ، وتم استبعاد العبارات التي تم الإجماع عليها بنسبة (٨٠٪) فأكثر، وبذلك أصبح عدد المفردات في الصورة النهائية لمقياس هو (١٠٠) مفردة.

- **أسلوب المعالجة الإحصائية :**

استخدمت الباحثة الأساليب الإحصائية التالية : المتوسط الحسابي الانحراف المعياري، ومعامل ارتباط يرسون.

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

- **عرض ومناقشة نتائج الدراسة** :

جدول (٤): المتوسط الحساب والانحراف المعياري وقيمة معامل الارتباط بين الاحتراق النفسي و مفهوم الذات ن= ١٠٦

م	البيان	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمه (ر)	الدلاله الإحصائية
١	الإحتراق النفسى	٧٠.٧٠	١١.٧٧	**٠.٤٢٥ Sig.0.000	دالة إحصائياً
٢	مفهوم الذات	٣٥٠.٨٤	٤١.١٣		

يتضح من جدول (٤) الآتي:

- أن قيمة متوسط الدرجات الكلية لمعلمات عينة الدراسة في مقياس الاحتراق النفسي قد بلغت (٧٠,٧٠±١١,٧٧)، وبلغت قيمة متوسط درجاتهن الكلية في مقياس مفهوم الذات (٣٥٠,٨٤ ±٤١,١٣).
- وجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين الاحتراق النفسي ككل (بأبعاده الأربعة) ومفهوم الذات ككل عند مستوى دلالة (٠,٠١)، حيث جاءت قيمة الدلالة أقل من (٠,٠٥)، أي(Sig.) < (٠,٠٥).

وتحقيقاً لهدف البحث والذي نص على: "التعرف على العلاقة بين مفهوم الذات والاحتراق النفسي لدى عينة من معلمات المرحلة الثانوية بمحافظة جده"، في ضوء أهداف الدراسة والبيانات التي حصلت عليها الباحثة تبين أن هناك علاقة ارتباط موجبة ذات دلالة إحصائية بين كل من الاحتراق النفسي لدى المعلمات عينة البحث ومفهوم الذات لديهن، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط بين كلا المتغيرين (٠,٤٢٥).

ومما سبق يتضح وجود علاقة ذات دلالة إحصائيا بين مفهوم الذات والاحتراق النفسي لدى معلمات المرحلة الثانوية بمحافظة جده، ونظرا لما أشارت به رنا نجيب حامد (١٩٩٩م) بأن الاحتراق النفسي يكون سلبيا دائما، ولذا توصف العلاقة بأنها علاقة طردية أي أن ارتفاع مستوى الاحتراق النفسي يتبعه زيادة في تدنى مستوى مفهوم الذات وذلك لان العلامة (الدرجة) المرتفعة على بعض عبارات مقياس مفهوم الذات تعنى انخفاض مستوى مفهوم الذات، وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع عدد من الدراسات على أن هناك علاقة بين مفهوم الذات وظاهرة الاحتراق النفسي، مثل دراسة فريدمان وفارِبر- Farber & Friedman (1992) التي أشارت إلى أن هناك ارتباطا سلبيا بين مفهوم الذات المهني(الايجابي) والرضا المهني وبين الاحتراق النفسي، حيث أن أقوى الارتباطات مع الاحتراق النفسي تقع في كيفية إدراك المعلم لنفسه وليس في الشعور حول إدراك الآخرين له، ودراسة أندرسون- Anderson(1989)(Farber,1992 In Friedman &)، التي أشارت إلى أن هناك تدنى في مفهوم الذات عند المعلمين ذي علاقة دالة إحصائيا مع مستويات بعض أبعاد الاحتراق النفسي وتتعدد أسباب احتراق المعلم، حيث يعتبر تانك ووين إجهاد المعلم كرد فعل لتأثيرات سلبية للعمل، وإحباط ناتج عن مظاهر من عمل المعلم(Tang& Morris&Brassard- Yeune, 1999: p22). ويؤكد موريس وبراسارد

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

(2006) أن السبب الأولي الذي فيه المعلمون الجدد يتركون المهنة بعد بضع سنوات من تدريسهم، وكذلك المعلمون الذين لديهم خبرة (p106). كما أشار ماسلاش Maslach أن الناس الذين يعملون بشكل مستمر مع الآخرين، يمكن للإجهاد طويل المدى أن يستنفذهم عاطفياً ويقودهم إلى الاحتراق (In kudva, 1999: p11). ويرى رودو Rudow أن حجم العمل، والجهد العاطفي والمعرفي للمعلمين، يمكن أن يستدعي إجهادٍ مزمن وتعب كبير، وأخيرا ينتج عن ذلك الاحتراق، والذي بدوره يؤثر سلباً على الأداء التربوي (Hakanen et al 2006: p207)، كما أشارت نتائج دراسة هيبس و هالين Hipps & Hallip إلى وجود خمسة عوامل من المتوقع أن تسهم في تعرض المعلمين لظاهرة الاحتراق النفسي والضغوط النفسية، وهي: عبء العمل وكثرة المسئوليات المهنية والعلاقة بين المعلمين ورؤسائهم (الإدارة)، والعلاقة بين المعلمين والطلاب والعلاقة بين المعلمين وزملائهم، والرواتب والتعويضات (1991,p210)، وأسفرت نتائج دراسة فريدمان- Friedman (1991) أن من أسباب حدوث هذا الاحتراق وجود عامل متمثل في مؤهلات المعلم، والعلاقة بينه وبين الإدارة المدرسية والنظام بالمدرسة(pp325-333).

وترى الباحثة فيما يتعلق بالعلاقة بين مفهوم الذات والاحتراق النفسي نجد أن هناك نقاط تدل على وجود علاقة بينهما مثل أن كل من مفهوم الذات السلبي والاحتراق النفسي يؤثران في سلوك الفرد وأدائه، كما يلعب الآخرون دوراً أساسياً في تكوين مفهوم الذات السلبي أو الإيجابي والاحتراق النفسي بالإضافة إلى أن وجود الاحتراق النفسي عند الفرد يؤدي إلى تطوير اتجاهات سلبية نحو ذاته والعمل والآخرين، كما أن مفهوم الذات السلبي من أحد الدلائل على وجود ظاهرة الاحتراق النفسي، هذا وقد أشارت نتائج بعض الدراسات إلى وجود علاقة إيجابية بين الاحتراق النفسي ومفهوم الذات مع الوضع في الاعتبار سلبية أو ايجابية مفهوم الذات.

وفى حدود نتائج البحث يصعب تحديد أسباب تدنى مفهوم الذات.

- **التوصيات** :

استنادا إلى النتائج التي توصلت إليها الباحثة في هذه الدراسة تتقدم الباحثة بالتوصيات التالية :

7 زيادة الاهتمام بموضوع مفهوم الذات لدى معلمات المرحلة الثانوية بمحافظة جدة، وذلك من خلال اتخاذ الجهات المعنية بالتربية والتعليم بالتدابير اللازمة لتحسين مستوى مفهوم الذات لديهن.

7 العمل على تحسين الأوضاع المهنية والاجتماعية لدى معلمات المرحلة الثانوية بمحافظة جدة، وإيجاد العلاقات الإنسانية الطبية داخل مجتمع المدرسة للقيام بدورهن على أكمل وجه.

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

- **المقترحات** :

من خلال نتائج البحث الحالي تقترح الباحثة إجراء المزيد من الدراسات المستقبلية التي ترى الباحثة إمكانية بحثها:

- دراسة العلاقة بين مفهوم الذات والاحتراق النفسي لدى عينة من المعلمين
- تنمية مفهوم الذات لدى المعلمات.
- الأساليب الإدارية المدرسية المناسبة والمشجعة على تكوين مفهوم الذات الإيجابي.
- العلاقة بين مفهوم الذات والاحتراق النفسي في باقي محافظات المملكة.

- **المراجع** :

أولا : المراجع باللغة العربية:

١. أبو سريع. رضا عبد الله، رمضان. محمد رمضان(١٩٩٣م):" "رضا المعلم وتفضيله للثواب والعقاب وعلاقتهما بمستوى الضغط النفسي لديه، **مجلة كلية التربية**، جامعة الزقازيق.

٢. البر عاوي.أنور(٢٠٠١م):" الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة وعلاقتها ببعض المتغيرات"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة : فلسطين.

٣. حامد. رنا نجيب(١٩٩٩م):" الاحتراق النفسي لدى معلمي الطلبة المعوقين عقلياً في اليمن" ، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية.

٤. حرب. يوسف(١٩٩٨م): "ظاهرة الاحتراق النفسي وعلاقتها بضغوط العمل لدى معلما المدارس الثانوية الحكومية في الضفة الغربية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة النجاح الوطنية، فلسطين.

٥. حنفي، على عبد النبى(٢٠٠٠م): "مدى فاعلية العلاج الأسرى في تحسين مفهوم الذات لدى الأطفال ذوى الإعاقة السمعية"، رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة بنها.

٦. داود. نسيمه، وحمدي. نزيه(١٩٩٧م):"العلاقة بين مصادر الضغوط التي يعاني منها الطلبة ومفهوم الذات لديهم، **دراسات نفسية**، عدد(24).

٧. الدسوقي. راوية(١٩٩٦م):" الحرمان الأبوي وعلاقته بكل من التوافق النفسي ومفهوم الذات و الاكتئاب لدى طلبة الجامعة- دراسة مقارنة"، **مجلة علم النفس** ، مجلد ١٠- ١١، عدد (١٠- ٤١).

٨. رشدي.سرى محمد (٢٠٠٧م) :"مفهوم الذات وعلاقته ببعض المتغيرات لدى التلاميذ الصم وضعاف السمع في برامج التربية الخاصة بمدينة الرياض"، **مجلة كلية التربية** الجزء الثاني. جامعة بني سويف.

٩. رمضان. جهاد(١٩٩٩م):" ظاهرة الاحتراق النفسي واستراتجيات التكيف لدى العاملين في وزارة السلطة الوطنية الفلسطينية، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة النجاح الوطنية، فلسطين.

١٠. زيدان. إيمان محمد(١٩٩٨م): "مدى فعالية كل من الإرشاد النفسي الموجه وغير الموجه فئ تخفيف حدة الاحتراق النفسي لدى عينة من المعلمات"، رسالة دكتوراه غير منشورة معهد الدراسات التربوية، جامعة القاهرة.

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

١١. الزيود. نادر فهمي وآخرون(١٩٩٠م):" **التعلم والتعليم الصفي**، ط4 دار الفكر العربي القاهرة.
١٢. السرطاوي، زيدان (١٩٩٧م):" الاحتراق النفسي ومصادره لدى معلمي التربية الخاصة"، **مجلة كلية التربية**، العدد ٢١، جامعة عين شمس، القاهرة.
١٣. السورطي. يزيد عيسى(٢٠٠٣م):" مشكلات المعلمين في سلطنة عمان وعلاقتها ببعض المتغيرات، **مركز البحوث التربوية**، العدد ١٨، الدوحة.
١٤. شقير. زينب(١٩٩٧م):" الضغوط النفسية والاحتراق النفسي لدى طالبات الجامعة **مجلة الإرشاد النفسي**، عدد (٦).
١٥. الشكعة. على (١٩٩٩م):" الاتجاهات العامة لمفهوم الذات لدى طلبة مرحلة التعليم الثانوي والجامعي في الضفة الغربية، **مجلة التقويم والقياس النفسي والتربوي** ، العدد ١٤ ، جامعة الأزهر، غزة.
١٦. الشيخ. دعد (٢٠٠٣م) : "**مفهوم الذات بين الطفولة والمراهقة**"، دار كيوان، دمشق .
١٧. الصفطى. محمد، مكاوي .نبيلة، الدمنهوري.ناجى(٢٠٠٠م):" **الصحة النفسية وعلم النفس الاجتماعي والتربية الصحية**"، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، مصر.
١٨. صوالحة. محمد، قوا سمة. أحمد(١٩٩٤م):" الفروق في مفهوم الذات لدى عينة من أبناء الأمهات العاملات وغير العاملات في الأردن، **مجلة مركز البحوث التربوية**، مجلد ٣ عدد٦.
١٩. طحاينة، زياد لطفي (١٩٩٥م):" مستويات الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الرياضية في الأردن وعلاقتها ببعض المتغيرات ، رسالة ماجستير، الجامعة الأردنية، عمان.
٢٠. عبد المقصود.هاني، طاحون.حسين(١٩٩٣م):" الضغوط النفسية لمعلمين وعلاقتها ببعض المتغيرات (دراسة عبر ثقافية في كل من مصر والسعودية، **مجلة كلية التربية**، العدد ١٧، الجزء ٢.
٢١. عثمان. فاروق السيد(٢٠٠١م):"**القلق وإدارة الضغوط النفسية**، دار الفكر العربي، القاهرة.
٢٢. عدس. عبد الرحمن، توق.محي الدين(١٩٩٨م):" **المدخل إلى علم النفس**، ط٥، دار الفكر لطباعة والنشر والتوزيع، عمان والأردن.
٢٣. عزت.فوزي، جلال. نور(١٩٩٧م):"الضغوط النفسية لمعلمي المرحلة الابتدائية وعلاقتها ببعض متغيرات الشخصية"، **المجلة المصرية للدراسات النفسية**، عدد(16) ، ص١٥٥- ١٨٤.
٢٤. عسكر. علي، عبدا لله .أحمد عباس(١٩٨٨م):"مدى تعرض العاملين لضغوط العمل في بعض المهن الاجتماعية،" **مجلة العلوم الاجتماعية**، عدد ٤.
٢٥. العضايلة، عدنان(١٩٩٠م):" الاستنفاذ النفسي لدى مديري المدارس الثانوية الحكومية فى الأردن، رسالة ماجستير، الجامعة الأردنية، عمان.
٢٦. العمرى.عبيد بن عبدالله (٢٠٠٤م):"ضغوط العمل لدى المعلمين- دراسة ميدانية **مجلة جامعة الملك سعود**، م١٦، الآداب (٢)
٢٧. عويس. إحسان محمد(٢٠٠٣م): "قياس الضغوط النفسية وعلاقتها بمستوى السواء النفسي"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية البنات، جامعة عين شمس، القاهرة.
٢٨. قاسم. أنس(د.ت):" **أطفال بلا أسر**"، ط١، مركز الإسكندرية لكتاب، الإسكندرية، مصر.
٢٩. القريوتي إبراهيم، فيصل.عبد الفتاح(١٩٩٨م):"الاحتراق النفسي لدى عينة معلمي الطلاب العاديين ومعلمي الطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة بدولة الإمارات"، **مجلة كلية التربية**، العدد ١٥، جامعة الإمارات.

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

٣٠. القريوتي. إبراهيم أمين ، الخطيب. فريد مصطفى (٢٠٠٦م):" الاحتراق النفسي لدى عينة من معلمي الطلاب العاديين وذوي الاحتياجات الخاصة بالأردن، العدد٢٣، **مجلة كلية التربية**، جامعة الإمارات العربية المتحدة .

٣١. محمد، يوسف(١٩٩٩م):"الضغوط النفسية لدى المعلمين وحاجاتهم الإرشادية"، **مجلة مركز البحوث التربوية**، عدد(١٥)،جامعة قطر.

ثانيا : **المراجع باللغة الانجليزيه**

32. Am berg, Mary , Elizabeth (2000): Study of the rela onship between kindergarten, teacher self- concept attributes and perceptions of locus of control, proquest- dissertation abstracts, University of south Florida, degree.
33. Assaf, Abed, and Jaber, Ahmed, (1996),sources of stress among high school teachers in the occupied territories –West Bank, AINajah University Humanistic Gournal,(10)7-33.
34. Awanbor, David (1996): Self- concept and nigerian teacher – trainees, attitude toward teaching , Journal of teacher education.
35. Brouwers, A & Tomic,W. (2000): Longitudinal Study of Teacher Burnout and perceived Self-Efficacy in Classroom Management. **Teaching and teacher education**, V(16),N(2)PP(239-253).
36. Brouwers, A & Tomic,W. (2002): Burnout and Self-efficacy: A study on teachers' beliefs when implementing an innovative educational system in the Netherlands, British. **Journal of Educational Psychology**,V(72)pp(227-243).
37. Brouwers, A &Evers, W & Tomic,W. (2001): teacher burnout and self-efficacy in eliciting social support. US Department of Education office of educational research and improvement. Washington.
38. Brown, N.C., prashanthan, B.J., and Abott, M. (2003). Personality, social support and burnout among human service professionals in India. **Journal of Community and Applied Social Psychology**, 13, 320-324.
39. Chan, D. W (2002): Stress, Self-Efficacy, Social Support, and Psychological Distress among Prospective Chinese Teachers in Hong Kong. Educational Psychology : **An International Journal of Experimental Educational Psychology**, V(22)pp(57-69).
40. Dick, R. and Wargner.U. (2001) Stress and strain in teaching: A Structural equation approach. **The British Psychology Society**, 71, 243-259.

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

41. Evers, W & Gerrichhauzen, J. (2000): the prevention and mending of burnout among secondary school teachers. Faculty of social sciences. The Netherland.
42. Farber,B & Barry, A. (1998):Tailoring treatment strategies for different types of burnout. Paper presented at the annual convention of the American psychological Association. Sanfrancisco.
43. Fives, H & Hamman, D & Olivarese, A.(2005): Does burnout begin with student teaching? Analyzing efficacy, burnout ,and support during the student-teaching semester. paper presented at the Annual meeting of American Educational research Association.Sanfrancisco.
44. Friedman ,Isaac .A, & Farber, barry. A, (1992),Professional self-concept as a predictor of teacher burnout . **Journal of Educational Research**, V86,N1,P28-35,Sep-Oct.
45. Friedman,I,A.(1991):"High and Low Burnout Schools:The culture aspects of teacher Burnout", Journal of Education Reserch Vol.84,No.6.
46. Hipps, E.S.&Halpin,G.(1991): "Jop Stress, Stress Related to performans- Based Accregitation, Locus of Control Age and Gender as Related to Jop Satisfacthon and Burnout in teachers and prinicipals", ERIC.Databas,No.DDD341673.
47. Jenett, H.K; Harris, S.L. & Mesibov, G.B. (2003). Commitment to philosophy, teacher efficacy, and burnout among teachers of children with Autism. **Journal of Autism and Developmental Disorders**, 33 (6), 583-593.

******

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com