

مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية المهنية مقارنة بالمعلمين العاديين في محافظة عجلون الاردنية

م. محمد عمر المومني/ ماجستير مناهج واساليب تدريس التربية المهنية/الأردن

م. الهام محمود الربابعة/ ماجستير الارشاد النفسي والتربوي/ الأردن

م. ابتسام محمد المومني/ ماجستير الادارة التربوية/ وزارة التربية والتعليم الاردنية

Level of the Psychological Pressure of the Teachers of Professional Education Compared with the Ordinary Teachers in the Jordanian Governorate of Ajloun

Lecturer. Mohammad Omar Al-Momini / MA in Methodology of Professional Education / Jordan

Lecturer. Ilham Mahmood Al-Momini / MA in educational and Psychological Counseling / Jordan

Abstract

The aims at identifying Level of the Psychological Pressure of the Teachers of Professional Education Compared with the Ordinary Teachers in the Jordanian Governorate of Ajloun. The sample consists of (84) male and female teachers of which (44) belong to the professional education (21 males and 23 females) and (40) are ordinary teachers (22 males and 18 females) of the first term in 2014-2015. To achieve the aims of the study, the two researchers have prepared a tool which is a suitable scale of psychological pressure. After processing, the results indicate that there are differences with a statistical indication between the teachers of professional education and the ordinary teachers at the level of psychological pressure in favour of the teachers of professional education.

Key words: Psychological pressure, teachers of professional education.

ملخص الدراسة:

هدفت هذه الدراسة الى التعرف على مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية المهنية مقارنة بالمعلمين العاديين في محافظة عجلون في المملكة الاردنية الهاشمية، حيث تكونت عينة الدراسة من (84) معلما ومعلمة منهم(44) من معلمي التربية المهنية (21 ذكور و23 إناث) و(40) من المعلمين والمعلمات العاديين (22 ذكور و18 إناث) وذلك للفصل الدراسي الاول من العام الدراسي 2014-2015، ولتحقيق اهداف الدراسة قام الباحثان بإعداد اداة الدراسة وهو مقياس الاحتراق النفسي المناسب لغايات الدراسة، حيث توصلت نتائج الدراسة بعد اجراء المعالجة الاحصائية اللازمة الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين معلمي التربية المهنية والمعلمين العاديين في مستوى الاحتراق النفسي ولصالح معلمي التربية المهنية.

الكلمات المفتاحية: الاحتراق النفسي، معلمي التربية المهنية.

مقدمة:

يزداد الاهتمام في الوقت الحالي بموضوع التربية المهنية التي تسهم في تقديم الخدمات التعليمية والاجتماعية والاقتصادية للأفراد حيث ان هذا الاهتمام يساعد على تحقيق المبادئ المتعلقة بالتعليم للجميع وتساوي الفرص وحقوق الإنسان والمشاركة في حياة المجتمع والعدالة الاجتماعية وقد ساعدت على اكتساب مهارات كانت تعد فيما مضى غير قابلة للتحقيق.

ولكن مع كل هذا الاهتمام فلم تنال هذه الفئة تسليط الضوء عليها والاهتمام بها كباقي الفئات الاخرى وذلك من حيث الجانب النفسي والمشكلات والضغوط النفسية التي يتعرضون لها والتي ثبت من خلال الدراسات ان لها تاثير على

انجاز وكفاءة الفرد في المهن الحيوية في المجتمع كالتدريس مثلاً. حيث تركز الاهتمام بمعلمي التربية المهنية في مجال رفع مستوى كفاءاتهم باستمرار .

وبما ان المؤسسات التعليمية والمدرسة يعدون من أهم المرافق التعليمية نظراً للدور الكبير الذي تؤديه في استثمار الطاقات البشرية ويعد معلم التربية المهنية أهم ركائز هذه المؤسسة ولأسباب شتى تبرز معوقات تحول دون قيام المعلم بدوره كاملاً الأمر الذي يسهم في إحساسه بالعجز عن القيام بواجبه بالمستوى الذي يتوقعه منه الآخرون وإذا حدث ذلك فإن العلاقة التي تربط بين المعلم وتلميذه تأخذ بعداً سلبياً له آثار مدمرة في العملية التربوية كلها ويؤدي هذا الإحساس بالعجز مع استفاد الجهد الى حالة من الإنهاك والاحتراق النفسي. (البطاينة والجوارنة،2004)

من هنا برزت الحاجة الى تسليط الضوء على موضوع الاحتراق النفسي الذي يعد إحدى نتائج الازمات النفسية الخطيرة على الكوادر البشرية العاملة في مؤسسات التعليم بشكل عام، والتي تؤثر سلبياً في الجانب الاجتماعي، والصحي، والنفسي للأفراد الذين يعانون منها و الذين يفترض فيهم القيام بعملهم بطرائق تتسم بالفاعلية. (الجمالي،2003)

ان 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 وحدث حالات الاحتراق النفسي ومن هذا المنطلق فإن الاحتراق النفسي ينظر إليه باعتباره المحصل النهائي للضغوط النفسية. (البتال،1999)

مشكلة الدراسة:

تظهر في كثير من المهن ذات الطابع الإنساني والتعاوني معوقات وضغوط مختلفة تحول دون قيام الموظف بدوره المطلوب كما يتوقعه هو أو كما يتوقعه الآخرون وتعتبر ظاهرة الاحتراق النفسي من ابرز المعوقات التي قد تظهر في مجال العمل في تدريس مادة التربية المهنية ونظراً لقلّة الدراسات المقارنة في حدود علم الباحثة التي أجريت على فئة معلمي التربية المهنية مقارنة بفئة المعلمين العاديين في مجال الكشف عن مستوى الاحتراق النفسي لديهم ارتأى الباحثان الى ضرورة البحث في هذه المشكلة التي تلعب دور مهم في مجال العمل في تدريس مادة التربية المهنية.

اهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية الى الكشف عن مستوى الاحتراق النفسي لدى عينة من معلمي التربية المهنية مقارنة بالمعلمين العاديين في محافظة عجلون الاردنية.

أهمية الدراسة:

تتبع أهمية هذه الدراسة من أهمية الدور الذي يقوم به معلمو التربية المهنية فهم محور العملية التربوية في هذه المؤسسات التعليمية لذلك يجب الاهتمام بهم وإعطائهم كل عناية إذ إن معلم التربية المهنية إنسان له قدراته وحاجاته وهي قابلة للنمو ولكنها قابلة للتوقف أيضاً عندما تهمل وترتبط الحاجات بالقدرة والرغبة في العمل وانعدام التوتر والاحتراق النفسي ولا يمكن ضمان رضا العامل في العمل واستمرار مشاركته في المؤسسة وحفزة على زيادة إنتاجيته ما لم يتم تحديد ما يدركه كحاجات له وايجاد الفرص لاشباعها وتحقيق الظروف المناسبة لتخفيف حدة الضغوط والاحتراق والقضاء على مسبباته.

كما تستمد هذه الدراسة أهميتها أيضاً من كونها الدراسة الاولى في حدود علم الباحثان والتي تتعرض لظاهرة الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية المهنية مقارنة بالمعلمين العاديين في المملكة الاردنية الهاشمية.

يضاف الى ذلك اننتائج هذه الدراسة قد تخدم إدارات المدارس والمخططين للعملية التربوية ومتخذي القرار في مجال التعرف على مصادر الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية المهنية مما يمكنهم من اتخاذ القرارات المناسبة لمواجهة هذه الظاهرة والحد من انتشارها ومعالجة الاسباب الكامنة وراءها.

فروض الدراسة:

تقوم هذه الدراسة على الفروض التالية:

- 1- لا توجد دلالة احصائية لمستوى الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية المهنية في محافظة عجلون.
- 2- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات الاحتراق النفسي بين معلمي التربية المهنية والمعلمين العاديين في محافظة عجلون.
- 3- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية المهنية والمعلمين العاديين.

مصطلحات الدراسة**1- الاحتراق النفسي:**

ويعرفه عرفه ترش (Truch)، (1980) بأنه التغيرات السلبية في العلاقات والاتجاهات نحو العمل ونحو الآخرين بسبب ضغوط العمل الزائدة مما ينعكس بشكل رئيسي بفقدان الاهتمام بالأشخاص الذين يتلقون الخدمات والتعامل معهم بشكل آلي (البتال، 1999)

وقد عرفه الباحثان بنيز وارونسون (Pines & Aronson 1983) بأنه حالة من الاجهاد البدني والذهني والعصبي والعاطفي وهي حالة تحدث نتيجة للعمل مع الناس والتعامل معهم لفترات طويلة وفي اوضاع تتطلب بذل مجهودات عاطفية مضاعفة (الزهراني، 2008)

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

ويعرفه سيدمان وزكر (Sedman & Zager, 1987) انه مظاهر سلبية من الاستجابات للضغط المصاحب للتدريس وعملياته والطلاب ونقص دعم الادارة (اليافي، 2003)

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

وتعرفه كريستينا ماسلاش (Cristina Maslach, 1982) انه حاله من الانهك الجسدي والانفعالي والعقلي تظهر على شكل إعياء شديد وشعور بعدم الجدوى وفقدان الامل وتطور مفهوم ذات سلبي واتجاهات سلبية نحو العمل والحياة والناس (في المرجع السابق)

وتعرفه الشيوخ (2011) بأنه الدرجة العالية التي يتعرض لها الفرد نتيجة للضغوط المتغيرة والغير متوازنة التي تواجهه في عمله وحياته و التي تعوق عن أداء وظائفه بشكل طبيعي حينها يصل إلي زيادة الضغوط حتى تسبب له الانهيار والإرهاق الشديد الذي لا يستطيع التوازن فيها.

اما التعريف الاجرائي: فمن خلال الاطلاع على التعريفات السابقة توصل الباحثان الى أن الاحتراق النفسي هو حاله نفسيه داخلية يشعر بها الفرد نتيجة لضغوط العمل والأعباء الزائدة الملقاة على عاتقه فهي استجابة الفرد للتوتر النفسي والضغط المهنية.

2- مستويات الاحتراق النفسي:

اما التعريف الإجرائي لمستويات الاحتراق النفسي فهي الدرجة التي يحصل عليها معلم التربية المهنية على شدة أبعاد مقياس ماسلاش وجاكسون للاحتراق النفسي الثلاثة المستخدم في هذه الدراسة وهذه الأبعاد هي:

- الإجهاد الانفعالي:

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

- تبدل الشعور:

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

- نقص الشعور بالإنجاز الشخصي:

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

3- معلمي التربية المهنية:

هم جميع المعلمين والمعلمات الذين يدرسون مادة التربية المهنية من الصف الأول الأساسي وحتى الصف العاشر الأساسي في المدارس التابعة لمديرية التربية والتعليم في محافظة عجلون للعام الدراسي 2014-2015م.

الإطار النظري:

من منطلق أن الضغوط النفسية مرحلة تسبق مرحلة الاحتراق النفسي كما يرى بعض الباحثين وتمهد له فلا بد إذن من الإلمام الجيد بموضوع الضغوط النفسية حتى يتسنى فهم مصطلح الاحتراق النفسي بشكل أفضل. (عسكر، 2000)

الضغوط النفسية

اول من بحث في موضوع الضغوط النفسية هو الطبيب الكندي هانز سيلبي (Seley) والذي كان يسمى ابو الضغوط النفسية، حيث قدم هذا المفهوم الى الحياة العملية في مؤتمر ميونخ وقد وصفه بانه نتيجة للحضارة التي لا يستطيع الانسان الآن تحملها او التكيف معها. (الحسيني، 2000)

بعض النظريات التي ساهمت في تفسير الضغوط النفسية:

اختلفت النظريات التي اهتمت بدراسة الضغوط طبقاً لاختلاف الأطر النظرية التي تبنتها وانطلقت منها على اسس فسيولوجية او نفسية او اجتماعية او تفاعلية وستعرض الباحثة فيما يلي بعض النظريات التي اهتمت بتفسير الضغوط النفسية:

أولاً:- من ناحية فسيولوجية(نظرية هانز سيلبي):

كان لطبيعة تخصص سيلبي تأثير كبير في صياغة نظريته في تفسير الضغوط النفسية فلقد تخصص في دراسة الفسيولوجيا والأعصاب، وظهر هذا التأثير من خلال اهتمامه باستجابات الجسم الفسيولوجية الناتجة عن الضغوط كما انه استخدم السم والصدمات الكهربائية على الحيوانات كضواغط.

ويرى سيلبي إلى إن الاستجابة غير المحددة تكون مجموعة من الاعراض العامة لمحاولات التكيف مع المتطلبات الملحة موضحاً ان الشخص الذي يعجز عن حل مشكلة آنية او تقادي خطر وشيك يلجأ الى استخدام ميكانيزمات الدفاع لديه وهي عبارة عن اجراء دفاعي على هيئة نشاط ذهني يتم غالباً في العقل الباطن فيتيح امكانية التوصل الى حلول توفيقية للمشكلة الشخصية وتبرز هذه الاعراض على ثلاث مراحل هي:

1- مرحلة رد الفعل الانتباهي: وهي مرحلة رد الفعل الانتباهي والمتمثل في الانذار او الاحساس بوجود المشكلة يكون الجسم متيقظاً ومنحرفاً للحالة الوشيك المفضية الى الضغوط النفسية.

2- مرحلة المقاومة: وهي مرحلة المقاومة او محاولة الاستجابة لدواعي التكيف مع المتطلبات الملحة يحاول الجسم استعادة توازنه والرجوع الى وضعه الطبيعي.

3- مرحلة استنفاد الطاقة البدنية والذهنية والعاطفية: وهي مرحلة الاجهاد التام والتعرض المستمر للضغوط النفسية فإنها تقترن بعدم القدرة على التكيف وتكون أعراضها مشابهة تماماً لأعراض المرحلة الاولى وهكذا فإن الشخص سوف يعاني من الضغوط النفسية بالقدر الذي يحول دون تمكنه من التكيف مع المتطلبات الملحة. (الرشدي،1999)

ثانياً:- من ناحية اجتماعية(نظرية موراي):

يعتبر موراي ان مفهوم الحاجة ومفهوم الضغط مفهومان اساسيان على اعتبار ان مفهوم الحاجة يمثل المحددات الجوهرية للسلوك ومفهوم الضغط يمثل المحددات المؤثرة والجوهرية للسلوك في البيئة ويعرف الضغط بأنه صفة لموضوع بيئي او لشخص تيسر او تعوق جهود الفرد للوصول الى هدف معين ويميز موراي بين نوعين من الضغوط هما:

1- ضغط بيتا Beta Stress: ويشير الى دلالة الموضوعات البيئية والاشخاص كما يدركها الفرد.

2- ضغط ألفا Alpha Stress: ويشير الى خصائص الموضوعات ودلالاتها كما هي.

ويوضح موراي ان سلوك الفرد يرتبط بالنوع الاول ويؤكد على ان الفرد بخيرته يصل الى ربط موضوعات معينة بحاجة بعينها ويطلق على هذا مفهوم تكامل الحاجة اما عندما يحدث التفاعل بين الموقف الحافز والضغط والحاجة الناشطة فهذا ما يعبر عنه بمفهوم الفا. (الديري،2005)

ثالثاً:- من ناحية ادراكية(نظرية الجشطت):

تمثل نظرية الجشطت اهمية كبيرة في عملية ادراك المثيرات الامر الذي يجعلنا نستفيد من هذه النظرية وتوظيفها في ادراك الضغوط النفسية، ويرى اصحاب هذه النظرية ان الادراك العام سابق على التحليل والتعرف على الاجزاء. ومن الاسئلة التي يحاول الاجابة عليها انصار نظرية الجشطت هو التساؤل التالي: كيف يدرك الفرد الموقف الموجود فيه؟ وكيف يستجيب له في اطار معرفي؟

ويرى علماء نفس الجشطت ان ادراك الفرد للعناصر الموجودة في المجال الذي يوجد فيه وكذلك ادراكه للعلاقات التي تربط بين عناصر واجزاء المجال من شأنه ان يؤدي بالكائن الحي الى اعادة تنظيم المجال في كل او في صورة جديدة وهذا الكل او هذه الصورة هي ما يفسره اصحاب النظرية بالتعلم الذي ينشأ عملية الاستبصار والذي يتضمن عمليتين من اهم العمليات العقلية التي يمارسها الفرد في موقف التعلم وادراك العلاقات.(الشرقاوي،1988)

والاستبصار عملية تتوقف على قدرة الفرد العقلية وعلى درجة نضوجه كما تحتاج الى قدر من الخبرة السابقة والتي تساعد على فهم الموقف وادراك عناصره كما ان اهم ما يميز عملية الاستبصار هو امكانية استخدام الحلول التي تعلمها الفرد عن طريق الاستبصار في مواجهة المواقف الجديدة.(العنزي،2004)

ويمكن توظيف عملية الاستبصار في ادراك الضغوط النفسية وتحقيق ما يسمى الاستبصار بسمات الحدث الضاغط عن طريق محاولة الادراك الكلي للحدث الضاغط وما يتضمنه من عناصر او مكونات كادراك مسبباته وظروف وقوعه وادراك اهميته ودلالته ومعناه بالنسبة للفرد وما يتضمنه من تأثيرات ايجابية او سلبية وادراك الحلول الملائمة للتعامل معه، ويؤدي الادراك دوراً حيوياً في عملية ادراك الضغوط وحل المشكلات حيث تمثل وظيفة الادراك المدخل الاساسي والاطار الثابت الذي يؤدي الى حل المشكله او يؤخر حلها فالمفاهيم والمبادئ ما هي الا صيغ وجشطلتات معرفية تعلن عن الوصول الى الحل الصحيح والطريق السليم لحل مشكله ما هو تحديد كيف يمكن ادراك هذه المشكله وفهم متطلباتها وعندئذ سوف نجد الحل سريعاً.(في المرجع السابق)

ولذلك فالمشكلات من وجهة نظر علماء الجشطت هي في الاساس مشكلات ادراكية تظهر الى الوجود عندما يحدث للفرد توتر او اجهاد نتيجة للتفاعل بين الادراك وعوامل التذكر عند التفكير بهدف حل مشكله او بهدف فحصها من زوايا مختلفة وعند تقليب الامور ازانها يبرز على السطح وفي لحظة ما اقرب للحظة الفجائية الحل الصحيح وفقاً لمبدأ الاستبصار.(في المرجع السابق)

رابعاً:- التمييز بين حالة القلق وسمة القلق (نظرية سبيلبيرجر):

اثبت سبيلبيرجر من خلال دراسته التي قام بها أن الضغوط تلعب دوراً هاماً في اثار الاختلافات على مستوى الدافع كل حسب ادراكه للضغط للأشخاص الذين يختلفون في ميلهم للقلق.

وقد صاغ نظريته على الضغط، القلق والتعلم وهو يرى ان النظرية الشاملة يجب ان تاخذ في اعتبارها العوامل والمتغيرات الاتية:

- 1- طبيعة وأهمية الضغوط في المواقف المختلفة.
- 2- قياس مستوى شدة القلق الناجمة عن الضغوط في المواقف المختلفة.
- 3- قياس الاختلافات الفردية في الميل للقلق.
- 4- توفر السلوك المناسب للتغلب على حالات القلق الناتجة عن الضغوط في مختلف المواقف.
- 5- توضيح تأثير الدفاعات السيكولوجية التي يستخدمها الافراد الذين تجرى عليهم تجارب التعلم للتخفيف من حالة القلق.

6- تحديد القوة النسبية للاستجابات الصحيحة والميول نحو الاخطاء التي تنتج عن التعليم.

7- قياس ذكاء الاشخاص الذين تجرى عليهم تجارب التعلم ومعرفة قدراتهم على التعلم.

لذلك نجد ان هذه النظرية تركز على المتغيرات المتعلقة بالمواقف الضاغطة وادراك الفرد لها.(الرشيدي،1999)

خامساً: من ناحية تفاعلية(نظرية لا زاروس):

قدم هذه النظرية لازاروس Lazarus(1970). وقد نشأت هذه النظرية نتيجة للاهتمام الكبير بعملية الادراك والعلاج الحسي الادراكي ويعتمد تقييم الفرد للموقف على عدة عوامل منها: العوامل الشخصية والعوامل الخارجية الخاصة بالبيئة الاجتماعية والعوامل المتصلة بالموقف نفسه وتعرف هذه النظرية الضغوط بانها تنشأ عندما يوجد تناقض بين متطلبات الشخصية للفرد ويؤدي ذلك الى تقييم التهديد وادراكه في مرحلتين هما:

المرحلة الاولى:

وهي الخاصة بتحديد ومعرفة ان بعض الاحداث هي في حد ذاتها شيء يسبب الضغوط.

المرحلة الثانية:

وهي التي يحدد فيها الطرق التي تصلح للتغلب على المشكلات التي تظهر في الموقف.(الديري،2005)

الضغوط النفسية والاحترق النفسي

هنالك شي من اللبس والغموض يكتنف الكتابات التي تطرقت لموضوع الاحترق النفسي وعلاقته بالضغوط النفسية ويمكن ان يعزى ذلك الى التداخل في تعريف المصطلحين.

لقد تناول نيهاموس هذا الموضوع وميز بين الضغوط النفسية والاحترق النفسي ملاحظاً أن الاحترق النفسي هو انعكاس للضغوط النفسية الذي لا يقتصر عليها دون سواها ومن ابرز الخصائص المميزة للاحترق النفسي التي توصل لها نيهاموس هي:

اولاً: ان الاحترق النفسي يحدث نتيجة لضغوط العمل النفسية المتمثلة في تضارب الادوار وغموضها وازدياد حجم العمل وظروف العمل واحواله التي تتطوي على بعض المخاطر.

ثانياً: ان الاحترق النفسي يحدث في معظم الاحيان لدى المعلمين الذين يلتحقون بالمهنة برؤية مثالية مؤداها انهم لا بد ان ينجحوا في مهنتهم.

ثالثاً: هنالك صلة وثيقة وعلاقة تناسبية متبادلة بين الاحترق النفسي والسعي الى تحقيق المهام التي يتعذر تحقيقها.(الرشيدي،1999)

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

الاحتراق النفسي:

يعتبر مفهوم الاحتراق النفسي من المفاهيم الحديثه نسبياً ويعتبر فرويدنبرجر اول من استخدم هذا المصطلح في اوائل السبعينات للإشارة الى الاستجابات الجسمية والانفعالية لضغوط العمل لدى العاملين في المهن الانسانية الذين يرهقون انفسهم في السعي لتحقيق اهداف صعبة.

وقد قام فرويدنبرجر مع مجموعة من زملائه بنشر عدد من المقالات التي تصف هذه الظاهرة التي شعر بها هو نفسه من خلال تجربته الشخصية أثناء العمل في مجال العلاج النفسي في ولاية نيويورك حيث وجد نفسه يعمل لساعات طويلة ويبدل الجهد الكبير لعلاج حالات الإدمان في ظروف مهنية صعبة الامر الذي جعله يشعر بأعراض هذه الظاهرة.

ويشير أرنولد وآخرون الى ان الفرد عندما يمر بمرحلة ضغوط شديدة، تنهار لديه وسائل التكيف، يصل عندها الى مرحلة الاستنزاف، او ما تسمى بمرحلة الاحتراق النفسي، كما يشير دونهام الى التسلسل المنطقي لتطور الضغوط لدى المعلم بقوله: تواجه المعلم ضغوط مختلفة تظهر على إثرها أعراض مبكرة كالقلق والاضطراب، ويؤدي ذلك بالمعلم إلى الضغط في التركيز، تلك صعوبة في اتخاذ القرارات، بعد ذلك يعاني المعلم من الإعياء، وتظهر عليه أعراض نفس جسميه، ومن ثم يشعر بالإرهاق والإنهاك الشديدين، وأخيراً يصل إلى مرحلة الاحتراق النفسي.(الجمالي،2003)

ويظهر مما سبق إن ضغوط العمل هي البداية المنطقية للاحتراق النفسي، حيث تبدأ مراحل ضغوط العمل بالمصادر والمسببات التي تؤدي إليها مما يسبب الإجهاد للأفراد من النواحي المعرفية والجسمية والسلوكية ولو استمر هذا الإجهاد لفترة أطول فإنه يؤدي إلى الاحتراق النفسي.(المرجع السابق)

اعراض الاحتراق النفسي:

توصل العديد من الباحثين الى مجموعة من الاعراض التي تساعدنا في الكشف عن حالة الاحتراق النفسي من ابرز هذه الاعراض هي:

- 1- اعراض سلوكية: وهي مجموعة السلوكيات التي يقوم بها الفرد في حياته اليومية.
- 2- اعراض انفعالية: وهي الاعراض التي تغلب على الحالة المزاجية للفرد.
- 3- اعراض فسيولوجية: وهي الاعراض التي تظهر في شكل اعراض جسمية مرضية.

جدول رقم (1) تصنيف اعراض الاحتراق النفسي

الباحثون	الاعراض	انواع الاعراض
البيطانية والجوارنة(2004)	- التغيب عن العمل - تدني مستوى الاداء	أعراض سلوكية
مقابلة والرشدان(1997)	- الانسحاب والميل للعمل الكتابي اكثر من الميل الى الطلاب او اولياء امور الطلاب او الزملاء	
الفرح(1999)	- النظر الى الساعة بين الفينة والآخرى	
الشيخ(2002)	- بحسب باستمرارية لايام العطل	
الزغول (2003)	- لا يهتم بمظهره العام - لا يأخذ قسطاً كافياً من النوم	
الجمالي (2001)	- القلق المبالغ فيه حول طلابه ومشكلاتهم	

الفرح(1999)	- سرعة الغضب - قلة المرونة في المعاملة - الشعور المتكرر بالاحباط - الاكثار من حيل الدفاع النفسي في التعامل مع الآخرين - الشعور بالاكتئاب - النظرة السلبية للذات - الاحساس باليأس والعجز والفشل - الخوف	اعراض انفعالية
عسكر (2000) آل مشرف(2002) مقابلة والرشدان(1997)	- اضطرابات المعدة - ارتفاع ضغط الدم - التعب عند القيام باقل مجهود - زيادة ضربات القلب - النسيان الملل - اضطرابات في النوم	اعراض فسيولوجية

(الحرر، 2006)

اسباب الاحتراق النفسي:

إن البحث عن اسباب الاحتراق النفسي لا يختلف عن البحث في اسباب الضغوط المهنية وذلك من منطلق تشابه الظروف والخلفية التي ينمو فيها كل منهما علما بان شعور الفرد بالضغوط المهنية او الضغوط النفسية في مجال العمل لا يعنى بالضرورة إصابته بالاحتراق النفسي ولكن إصابة الفرد بالاحتراق النفسي هو حتماً نتيجة لمعاناته من الضغوط النفسيه الناجمه عن ظروف العمل وهناك شبه اتفاق بين الباحثين في ظاهرة الاحتراق النفسي حول الاسباب المؤدية الى هذه الحالة والتي يوضحها الجدول التالي رقم (2):

جدول رقم (2) الاسباب المؤدية الى الاحتراق النفسي

المحاور	الأسباب	الباحثون
الظروف المتعلقة بالتلاميذ	- عدم التصنيف الجيد للتلاميذ داخل الصف بالنسبة لنوع الاعاقة ونسب الذكاء على سبيل المثال - اختلاف المستوى التعليمي لاسر التلاميذ - انخفاض دافعية التلاميذ	مقابلة وسلامة(1990) الجمالي(2001) الوابلي(1995) الفرح(1999) يحيوننجيب(2001)
الظروف المتعلقة بالبيئة الصفية	- الاعداد غير السليم للصفوف بما يتناسب مع نوع الفئات ذوي الاحتياجات الخاصة - الاعداد الكبيرة من الطلاب داخل الفصل الدراسي الواحد - غياب الشروط الصحية السليمة داخل الصفوف	عسكر (2000) البتال(1999) البطائنة والجوارنة(2004) مقابلة والرشدان(1997) الفرحة (1999) يحيوننجيب(2001)
الظروف المتعلقة بالادارة المدرسية	- تدني مستوى التواصل بين المعلم والهيئة الادارية - غياب الدعم والمساندة على سبيل المثال المكافآت والحوافز التشجيعية - زيادة نصاب المعلم عن 12 حصة اسبوعياً - الاعمال الادارية والروتينية في المؤسسة	آل مشرف(2002) الوابلي(1995) البطائنة والجوارنة(2004) الجمالي (2001) عسكر (2000) الشيخ(2002)
	- عدم وضوح الواجبات - عدم الحصول على قسط كاف للراحة - تعدد المهام المطلوبة	الوابلي(1995) البتال(1999) يحيوننجيب(2001)

الجمالي(2001) الشيخ(2002) مقابلة والرشدان(1997) الزغلول (2003)	- العمل لفترات طويلة - زيادة العمل الكتابي - تدني الراتب - غياب جانب الارشاد النفسي للمقبلين على مهنة تعليم ذوي الاحتياجات الخاصة - عدم توفير الدورات التدريبية وورش العمل المتخصصة والتي ترفع من كفاءة المعلم	الظروف المتعلقة بالمهنة
مقابلة والرشدان(1997) الفرح(1999) يحيى ونجيب(2001) الجمالي (2001) آل مشرف(2002) الوابلي(1995) البطاينة والجوارنة(2004) الشيخ(2002) الزغلول (2003) البتال(1999)	- الخصائص الشخصية للمعلم كالصبر والتقبل مثلاً - عدم الاحساس بالانتماء - عدم الالمام الجيد بالقواعد والانظمة المتبعة - فقدان الشعور بالتحكم على مخرجات العمل - عدم ادراك الموظفين لنجاحاتهم في العمل - قلة التفاعل واقامة العلاقات مع زملاء العمل	الظروف المتعلقة بالمعلم

(الحر، 2006)

لذلك فإن مواجهة الاحتياجات التعليمية والانفعالية الخاصه بمعلمي التربية المهنية، تجعل تعليمهم مهنة مسببة للضغط بل تتعدى ذلك الى الاحتراق النفسي، وتقلل من دافعية المعلم، ويمكن ان تكون لها تأثيرات سلبية ومؤذية للمعلم. (الزغلول 2003)

وبعبارة اخرى يعتبر الاحتراق النفسي مؤشراً مميزاً للضغط المهنية والنتيجة النهائية لضغوط العمل المتراكمة والطلبات والتوقعات التي لا يستطيع الفرد التكيف معها بنجاح والضغط المهنية هي بمثابة "ضعف او عجز الفرد في التكيف مع ظروف ومتطلبات العمل بشكل فعال". (الشيخ، 2002)

الدراسات السابقة:

1- دراسة عسكر وآخرون (1986)

والتي هدفت الى التعرف على مدى تعرض معلمي المرحلة الثانوية بدولة الكويت لظاهرة الاحتراق النفسي، حيث توصلت نتائج الدراسة الى ان درجة الاحتراق النفسي كانت عالية بين المعلمين الكويتيين، وخاصة ذوي الخبرة التدريسية من (5-9) سنوات. وان تعرض المعلمين الذكور اكثر من تعرض المعلمات الاناث لظاهرة الاحتراق النفسي، كذلك اظهرت النتائج ان تعرض المعلمين (ذكور- اناث) الكويتيين لظاهرة الاحتراق النفسي اكبر من تعرض المعلمين غير الكويتيين.

2- دراسته مقابله وسلامة (1990)

والتي هدفت الى الكشف عن ظاهرة الاستفاد النفسي بين المعلمين الاردنيين في ضوء متغيرات الجنس وعدد سنوات الخبرة والمؤهل العلمي والمرحلة التعليمية والموضوع الدراسي (مادة التدريس)، وقد اوضحت نتائج الدراسة ان درجات الاستفاد النفسي لدى المعلمات اعلى منها لدى المعلمين على بعد شدة الشعور بنقص الانجاز، ولم توجد فروق ذات دلالة بين مادة التدريس والمؤهل العلمي وظاهرة الاستفاد النفسي. ولكن وجدت اختلافات ذات دلالة بين مستويات المرحلة التعليمية على بعد تكرار الاجهاد الانفعالي وشدته، اذ تبين ان معلمي المرحلة الثانوية يعانون من الاجهاد الانفعالي بدرجة اعلى من الباقي. كما ظهرت فروق داله بين درجات الاحتراق النفسي الى المعلمين في مستويات الخبرة التعليمية.

3- دراسة الوابلي (1995)

والتي تناولت مستويات الاحتراق النفسي لدى معلمي التعليم العام في مدينة مكة المكرمة في ضوء مقياس ماسلاش، حيث أظهرت نتائج الدراسة عن ان معلمي التعليم العام قد تعرضوا لظاهرة الاحتراق النفسي بدرجة متوسطة على مستوى التكرار والشدة في بعدي الاجهاد الانفعالي وتبلد المشاعر نحو التلاميذ وبدرجة عالية في بعد نقص الشعور بالانجاز كما لم تظهر فروق بين الذكور والاناث في بعد الاجهاد الانفعالي ولم تظهر أي فروق بين فئات متغيرات السن والمؤهل التعليمي والمرحلة التعليمية والحالة الاجتماعية في بعد تبلد المشاعر ولكن أظهرت فروق دالة في المتغيرات السابقة في بعد الاجهاد الانفعالي ونقص الشعور بالانجاز.

4- دراسة محمد (1995)

والتي هدفت لبحث اثر كل من سمات الشخصية والجنس ومدة الخبرة في درجة الاحتراق النفسي، حيث بينت النتائج ان المعلمين الاكثر خبرة هم اقل احتراقا من اقرانهم الاقل خبرة كما لم توجد فروق دالة بين المعلمين والمعلمات او للتفاعل بين الجنس ومدة الخبرة في درجة الاحتراق النفسي.

5- درسه عيسى (1995)

والتي عنيت بالتوفيق المهني وعلاقته بالاحتراق النفسي لدى معلمات رياض الاطفال في دولة الكويت، حيث لم تظهر النتائج فروقا داله بين افراد عينه على مقياس الاحتراق النفسي وفقا لمتغير سنوات الخبرة، كما انه لم توجد علاقه بين الاحساس بالتوافق المهني والاحساس بالاحتراق النفسي.

6- درسه السرطاوي (1997)

والتي هدفت الى الكشف عن مستويات ومصادر الاحتراق النفسي في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية وذلك على عينه من المعلمين في معاهد ومراكز التربية الخاصة التابعة لوزارة المعارف السعودية في مدينة الرياض، حيث أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائيا بين استجابات المعلمين المتخصصين وغير المتخصصين في التربية الخاصة على بعد الاجهاد الانفعالي وذلك لصالح المتخصصين في التربية الخاصة. ولم تكشف الدراسة عن وجود أية فروق داله إحصائيا وفق متغيري التخصص ونمط الخدمة وذلك على بعد تبلد المشاعر. في حين كشفت النتائج عن وجود فروق داله احصائيا وفق نفس المتغيرين على بعد نقص الشعور بالانجاز وذلك لصالح المتخصصين في التربية الخاصة الذين يعانون من مشاعر نقص الشعور بالانجاز اكثر من غير المتخصصين. كما كشفت النتائج ايضا عن وجود فروق داله احصائيا على بعد الاجهاد النفسي لصالح المعلمين الجدد الذين كانوا اثر الفئات احتراقا مقارنة بذوي الخبرات المختلفة. كما بينت الدراسة ان فئة المعلمين العاملين مع الاعاقات العقلية يتعرضون للإجهاد الانفعالي بدرجة داله مقارنة ببقية زملائهم العاملين مع فئات الاعاقات الاخرى.

7- دراسة فرح (1999)

والتي هدفت الى الكشف عن مستوى الاحتراق النفسي في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية وباستخدام مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي حيث تبين ان درجة الاحتراق النفسي الكلية لدى افراد العينة كانت متوسطة وان الذكور العاملين مع ذوي الاحتياجات اكثر احساسا بنقص الشعور بالانجاز اما بالنسبة لغير القطريين العاملين مع ذوي الاحتياجات الخاصة فكانوا اكثر تعرضا من القطريين للاحتراق النفسي، كما كشفت النتائج ان المتخصصين في علاج وتدريب ذوي الاحتياجات الخاصه هم اكثر احتراقا (نقص الشعور بالانجاز الاجهاد الانفعالي) من فئتي المعلمين والمتخصصين في مجال التربية الخاصه وان العاملين مع ذوي الاعاقات المتعددة يعانون من تبلد الشعور اكثر من فئتي العاملين مع الاعاقات العقلية والاعاقات الحسية الحركية ولم تظهر الدراسة اية فروق دالة احصائيا تعزى لمتغير المستوى التعليمي او لمتغير سنوات الخبرة بين متوسطات درجات افراد العينة سواء على الدرجة الكلية لاختبار الاحتراق النفسي او على ابعاده الفرعية الثلاثة.

8- دراسة القريوتي والخطيب (2006):

والتي هدفت الى تعرف الاحتراق النفسي لدى عينة من معلمي الطلبة العاديين وذوي الاحتياجات الخاصة في الاردن، وذلك باختلاف فئة الطالب والجنس والدخل الشهري والحالة الاجتماعية والتخصص، حيث توصلت الدراسة الى عدم وجود فروق دالة احصائيا في درجة الاحتراق النفسي والتي تعزى للجنس والحالة الاجتماعية بالاضافة الى وجود فروق دالة احصائيا تعزى الى مستوى الدخل بالاضافة الى وجود فروق دالة احصائيا لمتغير تخصص المعلم.

9- دراسة الزهراني (2008)

والتي هدفت الى معرفة طبيعة العلاقة بين الاحتراق النفسي وبعض سمات الشخصية، حيث توصلت نتائج الدراسة الى وجود علاقة ارتباطية عكسية بين الاحتراق النفسي وبعض سمات الشخصية بالاضافة الى عدم وجود فروق دالة احصائيا بين مرتفعات ومنخفضات الاحتراق النفسي.

10- دراسة الرفاعي والقضاة(2010):

والتي هدفت الى التعرف على مستويات الاحتراق النفسي لدى اعضاء هيئة التدريس في كلية المعلمين بأبها في ضوء متغيرات العمر والمؤهل العلمي والتخصص والخبرة في التدريس والجنسية والحالة الاجتماعية ومستوى الدخل وعدد الطلاب والنصاب التدريسي وقد توصلت نتائج الدراسة الى ان مستوى الاحتراق النفسي لدى هيئة التدريس كانت بدرجة متوسطة بالاضافة الى وجود فروق ذات دلالة احصائية وفقا لمتغير النصاب التدريسي ولصالح النصاب التدريسي الاكثر بالاضافة الى وجود فروق ذات دلالة احصائية وفقا للمتغيرات الاخرى.

تعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال استعراض الدراسات السابقة يتضح ما يلي:

- إن أكثر المقاييس المستخدمة في معظم الدراسات هو مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي.
- معظم العينات التي شاركت في دراسات الاحتراق النفسي أظهرت درجة متوسطة من الاحتراق النفسي.
- تضاربت نتائج الدراسات فيما يتعلق باختلاف الاحتراق النفسي باختلاف الجنس حيث اظهرت نتائج دراسته عسكر (1986) أن الرجال هم اكثر احتراقاً من النساء في حين اظهرت نتائج دراسة مقابله وسلامه (1990) أن النساء اكثر عرضه للاحتراق النفسي من الرجال بينما كشفت نتائج دراسة محمد (1995) عن عدم وجود فروق داله في مستوى الاحتراق النفسي بين الذكور والإناث.
- لم تظهر الدراسات اتفاقاً على تأثير متغير المستوى التعليمي في مستوى الاحتراق النفسي.

منهج الدراسة:

يقوم اسلوب المنهج الوصفي المقارن على دراسة الظاهرة او السمة كما توجد في الواقع ويهتم بوصفها ويعبر عنها تعبيراً كفيماً وتعبيراً كمياً حيث ان التعبير الكيفي يصف لنا الظاهرة او السمة المدروسة ويوضح خصائصها، اما التعبير الكمي فيعطينا وصفاً رقمياً يوضح مقدار هذه السمة او حجمها، لذلك اعتمد الباحثان على هذا المنهج في الدراسة الحالية من خلال مقارنة مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية المهنية بمستوى الاحتراق النفسي لدى المعلمين العاديين في محافظة عجلون الاردنية.

حدود الدراسة:

شملت هذه الدراسة عينة من المعلمين العاديين وبعض معلمي التربية المهنية العاملين في مدارس وزارة التربية والتعليم الاردنية وتحديدا في مدارس محافظة عجلون.

مجتمع الدراسة:

بما ان الدراسة تهدف الى مقارنة مستوى الاحتراق النفسي بين المعلمين العاديين ومعلمي التربية المهنية لذلك فان مجتمع الدراسة هم المعلمين.

عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من بعض المعلمين العاديين وبعض من معلمي التربية المهنية العاملين في مدارس وزارة التربية والتعليم في محافظة عجلون حيث بلغ عدد المعلمين العاديين 40 معلماً ومعلمه و44 معلماً ومعلمة من معلمي التربية المهنية والجدول التالي رقم (3) يوضح توزيع افراد العينة.

شكل رقم (3) توزيع افراد العينة

الجنس	معلمين عاديين	معلمي التربية المهنية	المجموع الكلي
ذكور	22	21	43
اناث	18	23	41
المجموع الكلي	40	44	84

أداة الدراسة:

لقد استخدم في هذه الدراسة مقياس للاحتراق النفسي والذي قام باعداده الباحثان وذلك في ضوء اطلاعها على بعض الدراسات السابقة التي تحدثت في هذا المجال وكذلك على عدد من المقاييس التي اعدت في مجال الضغوط النفسية والاحتراق النفسي وكذلك تم الاستعانة بكثير من البنود التي ذكرت في مقياس ماسلاش الذي استخدم في كثير من الدراسات التي اجريت في مجال الاحتراق النفسي نظراً لان هذا المقياس يتميز بدرجة عالية من الصدق والثبات الا ان الباحثان عمدا الى تصميم مقياس آخر للاحتراق النفسي نظرا لان كثير من بنود هذا المقياس صياغتها غير ملائمة ولكن الباحثان قاما بتصميم مقياس يستند اساسا على الكثير من البنود التي ذكرت في مقياس ماسلاش و المقياس المستخدم في هذه الدراسة مقياس سباعي حيث يمثل (7) درجة قوية جداً و (1) يمثل درجة ضعيفة جداً، وللحصول على الدرجة الكلية للفرد على المقياس فانه يتم جمع درجاته على جميع بنود المقياس ويشتمل هذا المقياس على جزئين وهما:

(1) الجزء الاول ويتضمن معلومات عامة كالجنس والخبرة والمستوى التعليمي والمرحلة التعليمية التي يعمل بها وعدد الطلبة في الصف والتخصص.

(2) الجزء الثاني ويتضمن بنود المقياس وعددها 35 بند موزعة على كل من ثلاثة ابعاد تشكل في مجموعها الاحتراق النفسي هي:

- الإجهاد الانفعالي ويشمل البنود (1، 3، 6، 8، 13، 14، 16، 20، 23، 25، 26، 29، 32، 33، 35)
- تبدل المشاعر ويشمل البنود (2، 5، 10، 11، 15، 22، 24، 27، 28، 34)
- نقص الشعور بالانجاز ويشمل البنود (4، 7، 9، 12، 17، 18، 19، 21، 30، 31)

الصدق والثبات للاداه المستخدمه:**الصدق:**

لقد قام الباحثان بعرض أداة الدراسة في صورتها الأولية على مجموعه من المحكمين عددهم عشرة محكمين من الاساتذة المختصين من قسمي المناهج والتدريس والقياس والتقويم وقد طلب من المحكمين إبداء رأيهم في سلامة كل عبارة من عبارات المقياس ومدى ملائمتها للغرض الموضوع من اجله، وإجراء تعديل بالحذف أو الإضافة للعبارات التي تحتاج إلى ذلك، وكذلك إعطاء درجة سلامة المقياس، حيث تكون المقياس في صورته الاولى من 43 فقره حيث قام الباحثان بتعديل وحذف بعض الفقرات التي اجمع عليها 80% من نسبة المحكمين، حيث اصبح يتكون المقياس بصورته النهائية من 35 فقره.

الثبات:

قام الباحثان بتطبيق المقياس قبل ساعة من نهاية الدوام المدرسي على عينة استطلاعية تكونت من عشرة أفراد بعد ذلك قاما بجمع درجاتهم ومن ثم وبعد مرور 15 يوم اعادا تطبيق المقياس على نفس الافراد وفي نفس الفترة الزمنية وبعد ذلك جمعت درجاتهم وذلك ليتأكد الباحثان من ثبات المقياس الذي تم حسابه بواسطة معادلة بيرسون حيث تميز المقياس بدرجة عالية من الثبات حيث بلغت (0.97).

اجراءات التطبيق:

قام الباحثان بتطبيق اداة الدراسة على عينة الدراسة في اوقات متفرقة من الاسبوع واليوم الدراسي حيث تم تطبيق الاداة على بعض افراد العينة في الفترة الصباحية من بداية الدوام المدرسي والبعض الآخر في نهاية الدوام المدرسي حيث طلب الباحثان من افراد العينة قراءة التعليمات الخاصة بكيفية الاجابة عن فقرات الاداة بكل دقة ثم وضع إشارة (X) في المكان المناسب لكل فقرة، وقد قام بعض من المعلمين بالاستفسار عن بعض البنود، كذلك قد أبدى اغلب افراد العينة تجاوب مع الباحثان في الاجابة على بنود المقياس بعد ذلك قام الباحثان بجمع الاستبيانات بغرض تحليلها بصورة احصائية.

أساليب المعالجة الإحصائية المستخدمة:

قام الباحثان بمعالجة البيانات باستخدام برنامج الرزم الاحصائية للعلوم الاجتماعية spss عن طريق الحاسب الالي وذلك باستخدام الاساليب الاحصائية التالية:

- 1- المتوسطات والانحرافات المعيارية.
- 2- اختبار (ت) لقياس الفروق بين المتوسطات ودلالاتها.
- 3- اختبار (ت) للمجموعه الواحدة.

نتائج الدراسة:**1- نتائج الفرض الاول:**

لاختبار صحة الفرض الاول و الذي يتعلق بعدم وجود دلالة احصائية على مستوى الاحترق النفسي لدى معلمي التربية المهنية باستخدام اختبار (ت) لحساب دلالة مستوى الاحترق النفسي كما هو موضح في جدول رقم (3)

جدول رقم (3)**مستوى الاحترق النفسي لدى معلمي التربية المهنية**

التخصص	عدد افراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t	مستوى الدلالة
معلمي التربية المهنية	44	3.8773	،3419	213،75	0.000

يتبين من خلال الجدول السابق (3) والذي تشير النتائج الى وجود دلالة احصائية في مستوى الاحترق النفسي لدى معلمي التربية المهنية حيث تبين ان درجة الاحترق النفسي لدى معلمي التربية المهنية كانت متوسطة وهذه النتيجة اتفقت مع نتائج الكثير من الدراسات التي اجريت على معلمي التربية المهنية كدراسة عدنان الفرح (1999) ودراسة زيدان السرتاوي (1997) ودراسة محمود الدبابسة (1993) وذلك قد يرجع الى ان هذه الدراسات اعتمدت على مقياس ماسلاش الذي تميز بدرجة عالية من الصدق والثبات وهو نفس المقياس الذي اعتمد عليه الباحثان في تصميم مقياس الدراسة الحاليه.

2- نتائج الفرض الثاني:

لاختبار صحة الفرض الثاني والذي يتعلق بعدم وجود فروق بين عينتي الدراسة على متغير الاحترق النفسي استخدم الباحثان اختبار (ت) لحساب الفروق بين العينة ودلالاتها كما هو موضح في الجدول رقم (4)

جدول رقم (4)

الفروق بين متوسطات عينتي الدراسة على متغير مستوى الاحتراق النفسي

التخصص	عدد افراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t	مستوى الدلالة
المعلمين العاديين	40	2.7679	،2289	17.294	0.048
معلمي التربية المهنية	44	3.8773	،3419		

يتبين من الجدول (4) والذي تشير النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين معلمي التربية المهنية والمعلمين العاديين في مستوى الاحتراق النفسي حيث وجد أن متوسط معلمي التربية المهنية أعلى من متوسط المعلمين العاديين وكذلك فإن الانحراف المعياري لمعلمي التربية المهنية أعلى من الانحراف المعياري لدى المعلمين العاديين وهذه النتيجة تبين أن معلمي التربية المهنية يعانون من الاحتراق النفسي.

نتائج الفرض الثالث:

لاختبار صحة الفرض الثالث والذي يتعلق بالفروق بين عينتي الدراسة على متغير الجنس استخدم الباحثان اختبار (ت) لحساب الفروق بين افراد العينتين ودلالاتها كما هو موضح في جدول رقم (5).

جدول رقم (5)

الفروق بين عينتي الدراسة على متغير الجنس

التخصص	الجنس	عدد افراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t	مستوى الدلالة
المعلمين العاديين	ذكور	22	7442،2	22831	620	346
	اناث	18	7968،2	23271		
معلمي التربية المهنية	ذكور	21	8803،3	26903	117	055
	اناث	23	8745،3	40339		

يتبين من الجدول (5) والذي تشير النتائج الى عدم وجود فروق داله إحصائياً بين الجنسين في مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية المهنية والمعلمين العاديين مما يدل على عدم تأثير الجنس في مستوى الاحتراق النفسي وهذه النتيجة لم يكن يتوقعها الباحثان نظرا للاستعداد النفسي لدى الاناث حيث اتفقت نتائج دراسته الحالية مع دراسة الوابلي (1995) ودراسة محمد (1995) في حين اختلفت نتائج دراسته الحاليه مع نتائج دراسته التي قام بها محمود الدبابسة (1993) ودراسة عسكر وآخرون (1986) الذين اظهرت نتائج دراساتهم الى ان المعلمين الذكور اكثر تعرض لظاهرة الاحتراق النفسي من المعلمات بينما اظهرت نتائج دراسة مقابلة وسلامة (1990) وجود فروق داله في مستوى الاحتراق النفسي لصالح المعلمات.

التوصيات:

- 1- في ضوء نتائج الدراسة السابقة فإن الباحثان يوصو بما يلي:
1- إجراء بعض الدراسات المسحية بهدف معرفة واستقصاء الأسباب والظروف التي تخلق الشعور بالاحتراق النفسي لدى معلمي التربية المهنية.
- 2- تدريب كوادر مهنية متخصصة تكون قادرة على تقديم الاستشارات اللازمة للتصدي لضغوط العمل والاحتراق النفسي.
- 3- ضرورة تصميم وتنفيذ بعض البرامج الوقائية التي تساعد العاملين في مجال التربية المهنية والتعليم المهني على تحقيق نكيف أفضل مع ظروف صعوبات العمل.

4- التأكد من مناسبة أعباء العمل والمهام الموكلة لقدرات ومؤهلات معلمي التربية المهنية والتعليم المهني لتجنب شعورهم بالعجز ونقص الشعور بالإنجاز.

المصادر والمراجع:

أولاً: المراجع العربية:

- 1- البتال، زيد محمد (1999)، الاحتراق النفسي لدى معلم التربية الخاصة. بحث مقدم في ندوة الإرشاد النفسي والمهني من أجل نوعية أفضل لحياة الأشخاص ذوي الاحتياجات الخاصة، جامعة الخليج العربي، البحرين.
- 2- البطاينة، أسامة والجوارنة، المعتصم بالله (2004)، مستويات الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة ومعلماتها في محافظة اربد وعلاقتها ببعض المتغيرات. مجلة اتحاد الجامعات العربية، المجلد (2) العدد (2)، ص 48-76.
- 3- الشيوخ، لميعه (2011)، الاحتراق النفسي لدى المعلمة وعلاقته بالاتجاه نحو مهنة التعليم، شهادة ماجستير غير منشوره، الأكاديمية العربية المفتوحة في الدنمارك، كلية الاداب والتربية.
- 4- الجمالي، فوزية عبد الباقي (2003)، مستويات الاحتراق النفسي لدى معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة، دراسات عربية في علم النفس، المجلد (2) العدد (1)، ص 151-211.
- 5- الحسيني، عبد العزيز بن عبد الله (2000)، ضغوط الحياة، أسبابها، الوقاية من آثارها، أساليب التعايش معها، الرياض، دار اشبيليا للنشر.
- 6- الخطيب، جمال والحديدي، منى (1997)، المدخل إلى التربية الخاصة، العين، الإمارات العربية المتحدة، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع.
- 7- الديري، محمود بن محمد إبراهيم (2005)، إدراك الضغوط النفسية وعلاقته ببعض سمات الشخصية وبعض المتغيرات الديموغرافية لدى عينة من المعلمين، بمدينة الدمام، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة البحرين.
- 8- الرشدان، مالك ومقابلة، نصر (1997)، الاحتراق النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس في الجامعات الأردنية الحكومية وعلاقته ببعض المتغيرات، أبحاث اليرموك-سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، المجلد (13)، العدد (2)، ص 37-56.
- 9- الرشدي، هارون توفيق (1999)، الضغوط النفسية، طبيعتها، نظرياتها، برامج لمساعدة الذات في علاجها، مكتبة الانجلو المصرية.
- 10- الزغول، رافع (2003)، الاحتراق النفسي لدى المعلمين والمعلمات وعلاقته بإدراكهم للنمط الكرك من وجهة نظر المعلمين، مؤتة للبحوث والدراسات - سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، المجلد (18)، العدد (6)، ص 243.
- 11- السرطاوي، زيدان (1997)، الاحتراق النفسي ومصادره لدى معلمي التربية الخاصة: دراسة ميدانية، مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس المجلد (21) العدد (1) ص 57-96.
- 12- سلامة، كايد ومقابلة، نصر (1990)، ظاهرة الاحتراق النفسي لدى المعلمين الأردنيين في ضوء عدد من المتغيرات، مجلة جامعة دمشق، المجلد (9)، العدد (33).
- 13- الشرفاوي، أنور محمد (1988)، التعلم، نظريات، تطبيقات، القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية.
- 14- الشيخ، دعد (2002)، سيكولوجية العلاقة بين الرضا المهني والاحتراق النفسي، المجلة العربية للتربية، المجلد (22)، العدد (2)، ص 9.
- 15- الحمر، رائد (2006)، دراسة مستوى الاحتراق النفسي لمعلمي التربية الخاصة مقارنة بالمعلمين العاديين في مملكة البحرين، دراسة مشروع تخرج، كلية التربية، جامعة البحرين.

- 16- الطرييري، عبد الرحمن سليمان (1994)، الضغط النفسي، مفهومه، تشخيصه، طرق علاجه ومقاومته، الرياض، مكتبة العبيكان.
- 17- عثمان، فاروق السيد (2001)، القلق وإدارة الضغوط النفسية، القاهرة، دار الفكر العربي.
- 18- عسكر، علي (1986)، مدى تعرض معلمي المرحلة الثانوية بدولة الكويت لظاهرة الاحتراق النفسي، المجلة التربوية، الكويت، المجلد (3)، العدد (10)، ص 9.
- 19- عسكر، علي (2000)، ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها: الصحة النفسية والبدنية في عصر التوتر والقلق، دار الكتاب الحديث (الطبعة الثانية).
- 20- العنزي، عايش بن سمير معزي (2004)، علاقة الضغوط النفسية ببعض المتغيرات الشخصية لدى العاملين في المرور بمدينة الرياض، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية.
- 21- عيسى، محمد (1995)، التوافق المهني وعلاقته بالاحتراق النفسي لدى معلمات الرياض، المجلة التربوية، المجلد (9)، العدد (34).
- 22- الفرح، عدنان (1999)، الاحتراق النفسي لدى العاملين مع الأشخاص ذوي الاحتياجات الخاصة في دولة قطر، بحث مقدم في ندوة الإرشاد النفسي والمهني من أجل نوعية أفضل لحياة الأشخاص ذوي الاحتياجات الخاصة، جامعة الخليج العربي، البحرين.
- 23- القريوتي، ابراهيم والخطيب، فريد (2006)، الاحتراق النفسي لدى عينة من معلمي الطلاب العاديين وذوي الاحتياجات الخاصة بالأردن، مجلة كلية التربية، جامعة الامارات العربية المتحدة، السنة الحادية والعشرون، العدد (23).
- 24- الزهراني، نوال (2008)، الاحتراق النفسي وعلاقته ببعض سمات الشخصية لدى العاملات مع ذوي الاحتياجات الخاصة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة ام القرى، السعودية.
- 25- الرافعي، يحيى والقضاء، محمد (2010)، مستويات الاحتراق النفسي لدى اعضاء هيئة التدريس في كلية المعلمين بأبها في ضوء بعض المتغيرات، مجلة جامعة ام القرى للعلوم التربوية والنفسية، المجلد الثاني، العدد الثاني.
- 26- آل مشرف، فريدة بنت عبد الوهاب (2002)، مصادر الاحتراق النفسي التي تتعرض لها عينة من عضوات هيئة التدريس بجامعة الملك سعود بالرياض، مجلة دراسات الخليج والجزيرة العربية، المجلد (28)، العدد (105)، ص 193.
- 27- محمد، يوسف عبد الفتاح (1999)، الضغوط النفسية لدى المعلمين وحاجاتهم الإرشادية، مجلة مركز البحوث التربوية، المجلد (8)، العدد (15)، ص 195.
- 28- نجيب، رنا ويحي، خوله (2001)، مصادر الاحتراق النفسي لدى معلمي الطلبة المعوقين عقلياً في اليمن. مجلة مركز البحوث التربوية، المجلد (10)، العدد (20)، ص 97.
- 29- الوابلي، سليمان (1995)، الاحتراق النفسي ومستوياته لدى معلمي التعليم العام بمدينة مكة المكرمة في ضوء مقياس ماسلاش المعرب، مركز البحوث التربوية، جامعة ام القرى، مكة المكرمة.

ثانياً: المراجع الأجنبية

- 1- Gold, Y., Roth, R.A., Wrigth, C.R., Michael, W.B., & Chen, C.Y. (1992). The factorial validity of a teacher burnout measure (Educators Survey) administered to a sample of beginning teachers in elementary and secondary schools in California. *Educational and Psychological Measurement*, 51, 761-768.

- 2- Freudenberger, H.J. (1975).The staff burnout syndrome in alternative institutions. *Psychotherapy. Theory Research, and Practice*, 12, 73-83.
- 3- Aluja, A.Blanch, A.Garcia, L. (2005).Dimensionality of the maslach burnout inventory in school teachers: A Study of Several Proposals. *European journal of psychological Assessment*, 21, 1, 67-76.
- 4- Hatinen. M, Kinnunen. U, Pekkonen.M, Aro.A. (2004). Burnout Patterns in Rehabilitation Short-Term Changes in Job Conditions, Personal Resources, and Health. *Journal of Occupational Health Psychology*, 9, 3, 220-237.