الإحتراق النفسي لدى أبناء الأمهات العاملات

Psychological burnout among children of working mothers

إعداد

ذهيبة ابراهيم أبو عجيلة العرى

باحثة دكتوراه

إشراف

أ.د/ محمد حسين محمد سعد الدين

استاذ علم النفس

كليه الآداب - جامعة المنصورة

المجلة العلمية لكلية التربية للطفولة المبكرة - جامعة المنصورة

المجلد الثامن - العدد الرابع

إبريل ٢٠٢٣

الإحتراق النفسي لدى أبناء الأمهات العاملات

Psychological burnout among children of working mothers

ذهيبة ابراهيم أبو عجيلة العرى *

تعتبر التربية الاستبانة والمعيار الحقيقي الذي يقاس به تقدم الأمم ورقيها فهي الأداة المثلى التي تتوسلها المجتمعات في الارتقاء إلى قمة الحضارة ولذلك نجد المجتمعات تولي عناية بالتربية وخاصة العناصر الأساسية للعملية التعليمية التعلمية، وعلى رأسها المعلم إذ النتائج كلها مرتبطة به ، وبمدى تأهيله وتدريبه ليتمكن من مواءمة الواقع والتكيف مع ما قد يصادفه معيقات والمشاكل سواء على المستوى الداخلي – داخل المؤسسة التعليمية، والمتمثل في العديد من المظاهر من قبيل العبء التدريسي، عدم القدرة على ضبط سلوك التلاميذ، فقدان السيطرة والتحكم في مجريات أمور المهنة(الاكتظاظ، الفروق الفردية، نقص الوسائل، التبريد، التدفئة .....) – أو المستوى الخارجي والمتمثل خاصة في انخفاض العائد المادي، النظرة الاجتماعية المتدنية لمهنة التعليم، بالإضافة إلى المشاكل المتعددة الأوجه (أزمة السكن، النقل، تذبذب الأجور...)– الشيء الذي يتسبب في كثير من الأحيان في ضغط مهني الذي يؤدي بدوره إلى احتراق نفسي لدى المعلمين عموما و معلمي المرحلة الابتدائية خصوصا لما تتميز به هذه المرحلة عن غيرها من المراحل التعليمية، سواء من حيث الفئة التي تتعامل معها وما لها من خصوصيات في المعاملة، أو البرنامج والتي تمتاز بالتنوع

* باحثة دكتوراه

والتداخل وحتى من حيث الحجم الساعي الذي يعتبره الكثير من المعلمين واحدا من أكثر المعيقات لسير عمل المعلم في أحسن الظروف ونتيجة لتراكم مثل هذه المشكلات أصبح العديد من المعلمين يعيشون حالة عدم استقرار نفسي خاصة إذا علمنا أن العديد منهم ليسوا مهيئين لمثل هذه المواقف و لا يملكون الطرق والأساليب المجدية التي تمكنهم من التعامل الفعال معها إما لمستواهم الأكاديمي والتعليمي المحدود- هناك الكثير من المعلمين من يحمل مستوى الثالثة ثانوي أو أقل – وإما لنقص خبرتهم المهنية، بالإضافة إلي أن بعض المعلمين لا يملكون سمات شخصية معينة، مثل الثبات الانفعالي والسيطرة والتنظيم الذاتي. وهم أكثر عرضة للضغوط مما يؤدي إلى ظهور الكثير من أعراض الاحتراق النفسي والذي يظهر في غالب الأحيان في الغيابات المتكررة، والسلبية في التعامل مع المحيطين، من إدارة وأولياء، وكذلك الإحساس بالملل والإحباط والتعب والإرهاق لأقل مجهود والرغبة في تغيير المهنة حتى وإن كانت أقل قيمة اجتماعية من مهنة التعليم.

ولقد أصبح مصطلح الاحتراق النفسي مصطلح واسع الانتشار وسمة من سمات المجتمع المعاصرة، حيث بدأ الاهتمام بظاهرة الاحتراق النفسي في السبعينيات من القرن العشرين، وقد خصص لها العالم فرويد نبيرجر أجزاء مهمة من كتاباته وأعماله كما تناولها بالبحث كل من ماسلاش وباينز وكيرنيسوغير هم مما كان له الأثر الكبير في تعريف هذه الظاهرة وتحديد مظاهره او بيان أسبابها وكيفية تفاديها أو التقليل منها إلى أدنى درجة ممكنة (مهند عبد سليم عبد العلي، ٢٠٠٣، ص ٤٥).

تحديدا تعود بدايات ظهور مفهوم الاحتـــراق النفـــسي إلـــى منتـــصف السبعينيات من القرن الماضي (١٩٧٤) على يد العالم الأمريكي هربـــرت فـــرد نبرجر Herbert Freudenberger وذلك من خلال دراساته عـــن الاســـتجابة للضغوط التي يتعرض لها المشتغلون بقطاع الخدمات، وقد أدخـــل المـــصطلح بالمعني الوارد في القاموس وأصبح متداولا بعدة تعاريف تصب كلها في نفـــس المعنى الذي عرفه به فرويد نبرجر وهو Bunoutأي إصابة الفـــرد بالـــضعف والوهن والإرهاق الزائد Bilg.f2006

١. **تعريف الاحتراق النفسي:**

لقد تعرض العديد من الباحثين والعلماء لمفهوم الاحتراق النفسي ونظرا لكثرة التعاريف سوف نقتصر على ذكر البعض منها وذلك على النحو الآتي:

عرفت كرستين ماسلاك Maslach أساتذة علم النفس بجامعة بيركلـــي الأمريكية – والتي تمثل الريادة في دراسة وتطوير هذا المفهوم الاحتراق النفسي بأنه مجموعة أعراض من الإجهاد الذهني والاستنفاد الانفعالي والتبلد الشخصي، والإحساس بعدم الرضا عن المنجز الشخصي والأداء المهني.

(Maslach ، 1982، p113)

وحسب هذا التعريف فإن الاحتراق النفسي يتكون من ثلاثة أبعاد هـــي: الإجهاد الانفعالي، تبلد الشعور و نقص الشعور بالإنجاز. وهـــي الأبعـــاد التـــي ضمنتها ماسلاك لاستبانة ها المعد لقياس الاحتراق في بداية الثمانينيـــات ولازال لحد الآن يستعمل في كثير من البحوث والدراسات. وعادة ما يكون هناك لـــبس وغموض عن مفهوم الاحتراق النفسي وارتباطه بالضغوط النفسية نتيجة التداخل

في التعريف بين المصطلحين. وقد فرق نيوهاوس Niehause بينهما في ثـــلاث خصائص:

- يحدث الاحتراق النفسي من ضغوط العمل النفسية نتيجة تضارب الأدوار وازدياد حجم العمل.
- يحدث الاحتراق لهؤلاء الذين عادة ما يتبنون رؤية مثالية لأداء الأعمال والاضطلاع بالمسئوليات المهنية.
- يرتبط الاحتراق عادة بالمهام التي يتعذر على الشخص تحقيقها. ٢-٢- ويرى باحثون آخرون أن الاحتراق النفسي هو المحصلة النهائية أوالمرحلة المأساوية المتطرفة للضغوط، أي أن الاحتراق هو عرض من أعراض الضغوط النفسية.

(Potter، 1987،p44)

تعريف جيل كيلي (١٩٩٣) Kill Gill الاحتراق النفسي هو الاســتجابة للضغط النفسي المتواصل والناجم عن أسلوب التعامل مع الآخرين خلال العمل.

(killy& Gill، 1993 ،p95)

أما عسكر وآخرون (١٩٨٦): فقد عرفــوا الاحتــراق النفــسي بأنــه التغيرات السلبية في الاتجاهات وسلوك الفرد كرد فعل لضغوط العمل ومن أهــم مظاهرها فقدان الاهتمام بالعمل، وأداء العمل بأسلوب روتيني، ومقاومة التغييــر وانخفاض الدافعية وفقدان الابتكار والتغيب غير المبرر

(على عسكرو آخرون،١٩٨٦)

تعرف حرتاوي (١٩٩١) الاحتراق النفسي بأنه حالــة نفــسية تــؤرق الأفراد الذين يعملون في مهن تتطلب تقديم خدمات اجتماعية و إنــسانية لأنــاس

كثيرين وذلك نتيجة ضغوط العمل والأعباء الزائدة الملقاة على عـــاتق هـــؤلاء الأفراد.

(حرتاوي هند عبد الله، ١٩٩١)

ويعرفه لازروس ١٩٨٤ lazarus) بأنه ظاهرة نفسية تصيب المهنيين، وتجعلهم بشكل تدريجي اقل إنتاجية وحيوية، وأكثر كآبة و تجعلهم اقل اهتمامـــا ورغبة في العمل.

(معن محمود أحمد العياصرة، ٢٠٠٨، ص٩٦)

أما اسبانيول وكابتو فقد عرفا الاحتراق النفسي الاحتراق النفسي، بعـــدم القدرة على لتكيف مع ضغوط العمل والحياة الشخصية، وأن الاحتراق النفسي لا يسبب أذى للشخص الذي يتعرض للإصابة به فحسب، وإنما إلـــى المـــستفيدين الذين يتلقون الخدمة أيضا، وانه يقلل من الطاقة المتوفرة لمتطلبات العمل والحياة الشخصية بشكل كبير.

(مهند عبد سليم عبد العلي، ٢٠٠٣، ص٤٦)

ويرى عبد الرحمان (١٩٩٢) إن الاحتراق النفسي هو حالـــة نفـــسية أو عقلية تؤرق الأفراد الذين يعملون في مهن يكون في طبيعتها التعامل مع أنـــاس كثيرين، و هؤلاء العاملون عادة يعطون أكثر مما يأخذون

(عبد الرحمن على أحمد،١٩٩٢)

تعريف هال (hall) الذي قدم تعريفا مؤداه ان الاحتـــراق النفـــسي هـــو الإنهاك والتعب و استنفاذ القوة والنشاط .

(نادر فهمي الزيود، ٢٠٠٢، ص٢٠٥)

نلاحظ من خلال التعاريف السابقة أنها أجمعت على أنمرد حدوث الاحتراق النفسي إلى عاملين اثنين، داخلي وخارجي، كما أنها اتفقت جميعها على أن الاحتراق هو المرحلة المأساوية التي يصل إليها المعلم كنتيجة للضغوط بحيث يفقد معها كل متعة ورغبة في العمل، ويتمثل ذلك في انخفاض دافعيته بالإضافة إلى عدم رضاه عن كل منجزاته والنظرة السلبية التي يقيم بها نفسه مما يؤدي به إلى التفكير في مغادرة المهنة أو على الأقل تغيير الدور، ويظهر كل ذلك من خلال مجموعة من الأعراض المرضية والجسمية والعلائقية. أما الأسباب فهناك مجموعة من الأسباب التي تحدث الاحتراق نتعرض لها في العنصر الموالي:

٢. أسباب الاحتراق النفسي

تعتبر الضغوط النفسية والمهنية سببا مباشرا لحدوث الاحتراق بالإضافة إلى العديد من العوامل التي أكدتها الدراسات يمكن إجمالها في :

- **عوامل فردية:** حيث اتفقت معظم الدراسات على أن الإنسان الأكثر إنتماء و التزاما بعمله و إخلاصا له هو الأكثر تعرضا للاحتراق النفسي من غيره من العاملين، و ذلك لأن هذا الفرد يقع تحت تأثير ضغط العمل الذي يعمل فيه، و مثال ذلك معلم المدرسة الذي يفني وقته من أجل مستقبل تلاميذه ويسعى إلى إيصال المفاهيم و المعلومات إلى أذهانهم و إلى تحقيق الأهداف العامة والخاصة للمواد التي يدرسها يجد نفسه معرضا للاحتراق النفسي بالتأثر بمشكلات العمل التي تواجهه و تسعى إلى إحباط عطائه و اندفاعه.

- **عوامل اجتماعية.**

أ- تزايد الاعتماد من طرف فراد المجتمع على المؤسسات الاجتماعية، الأمر الذي يسهم في زيادة العبء الوظيفي الذي يكون سببا في تقديم خدمات اقل من المستوى المطلوب وهذا من شأنه أن يؤدي إلى شعور الموظف بالإحباط وبالتالي زيادة الضغط .

ب- الهالة المحيطة ببعض المهن الاجتماعية ومنها مهنة التعليم حيث أن هناك مجموعة من التوقعات يشترك فيها معظم أفراد المجتمع تدور حول العاملين في مثل هذه المهن منها :

- ❖ إن الكفاءة المهنية بجوانبها المختلفة متوفرة لدى المهنيين.
- ❖ إن المستفيدين على استعداد كامل للتعاون مع العامل، وأن أي قصور سببه العامل (المعلم) وليس المستفيد من الخدمة.
- ❖ إن العمل المهني يتصف بالإثارة والتنويع حيث إن روح العمل والتعاون متوفرة بين العاملين
- ❖ إن المهنيين يتمتعون بالاستقلالية وخاصة في اتخاذ القرارات الخاصة **بهم** وبعملهم.
- ❖ إن هناك استمرارية من جانب الموظف فيما يتعلق بالتزامه في تقديم أفضل الخدمات للمستفيدين وبغض النظر عن العقبات التي تواجهه.

- **عوامل وظيفية:** وهو أهم عامل لما يحققه للفرد من حاجات أساسية ونفسية لها أهمية في تكوينشخصية الفرد، كالتقدير والاحترام للذات والنمو والاستقلالية، وعدم تحقق حاجات الفرد التي يتوقعها من العمل بالتأكيد سوف تسهم في عدم رضاه عن عمله وبالتالي الإصابة الاحتراق النفسي .

(مهند عبد سليم عبد العلي، ٢٠٠٣، ص٤٩)

و يصف جمعة يوسف (٢٠٠٦) أسباب الاحتراق النفسي بأن أغلبها مرتبط ببيئة العمل، وما تتيحه من فرص تساعد على تعظيم مستويات الضغوط والإحباط والقهر لفترات طويلة من الزمن، وفي المقابل تكون المكافآت ضئيلة لمواجهة كل هذه الأسباب منها:

- ❖ العمل لفترات طويلة دون الحصولعلى قسط كاف من الراحة.
- ❖ غموض الدور.
- ❖ فقدان الشعور بالسيطرة على مخرجات العمل والإنتاج.
- ❖ الشعور بالعزلة في العمل وضعف العلاقات المهنية.
- ❖ الزيادة في عبء العمل وتعدد المهام المطلوبة.
- ❖ الرتابة والملل فيالعمل.
- ❖ ضعف استعداد الفرد للتعامل مع ضغوط العمل.
- ❖ الخصائص الشخصية للفرد.

ويعتبر جمعة يوسف السببين الأخيرين مرتبطين بشخصية الفرد، و باقي الأسباب ترتبط ببيئة العمل.

(جمعة يوسف، ٢٠٠٦، ص٤٠)

كما يشير كمال دواني وأنمار الكيلاني وخليل عليان (١٩٨٩) إلى تعدد مصادر الضغوط المسببة للاحتراق النفسي للمعلم منها سلوك التلاميذ، علاقة المعلم بالموجه(مفتش التربية)، علاقته بزملائه الصراعات المدرسية، علاقة المعلم بالإدارة، الأعباء الإدارية، ضيق الوقت، بالإضافة إلى غياب التفاهم بين المعلم والإدارة، والمعلم وأولياء الأمور.

(كمال دواني و آخرون، ١٩٨٩، ص ٠٦)

ويحدث الاحتراق النفسي عندما لا يكون هناك توافق بين طبيعة العمل وطبيعة الإنسان الذي ينخرط في أداء ذلك العمل. وكلما زاد التباين بين هاتين البيئتين زاد الاحتراق النفسي الذي يواجهه الموظف في مكان عمله. وأشارت ماسلاك إلى أن جذور وأساس الاحتراق النفسي يكمن في مجموعة عوامل تتركز في الظروف الاقتصادية والتطورات التكنولوجية والفلسفة الإدارية لتنظيم العمل

(2004 K.-E.et. Land، Biler)

وقد حددت ماسلاك ليتر Leiter&Maslach مجموعة عوامل تنظيمية مؤسسية و تؤدي إلى الاحتراق النفسي لدى الموظفين والعاملين في بعض الشركات والمؤسسات والهيئات على النحو التالي:

- **ضغط العمل :** يشعر الموظف بأن لديه أعباء كثيرة محاطة به، وعليه تحقيقها في مدة قصيرة جدا ومن خلال مصادر محدودة وشحيحة وكثير من المؤسسات والشركات سعت في العقود الماضية إلى الترشيد، من خلال الاستغناء عن أعداد كبيرة من الموظفين والعمالة، مع زيادة الأعباء الوظيفية على الأشخاص الباقين في العمل، مع مطالبتهم بتحسين أدائهم وزيادة إنتاجيتهم.
- **محدودية صلاحيات العمل.** إن أحد المؤشرات التي تؤدي الاحتراق النفسي هو عدم وجود صلاحيات لاتخاذ قرارات لحل مشكلات العمل. وتأتى هذه الوضعية من خلال وجود سياسات وأنظمة صارمة لا تعطي مساحة من حرية التصرف واتخاذ الإجراء المناسب من قبل الموظف.

- **قلة التعزيز الايجابي.** عندما يبذل الموظف جهدا كبيرا في العمل وما يستلزم ذلك من ساعات إضافية وأعمال إبداعية دون مقابل مادي أو معنوي يكون ذلك مؤشرا آخر عن المعاناة والاحتراق الذي يعيشه الموظف.
- **انعدام الاجتماعية.** يحتاج الموظف أحيانا إلى مشاركة الآخرين في بعض الهموم والأفراح والتنفيس، لكن بعض الأعمال تتطلب فصلا فيزيقيا في المكان وعزلة اجتماعية عن الآخرين، حيث يكون التعامل أكثر مع الأجهزة والحاسبات وداخل المختبرات والمكاتب المغلقة.
- **عدم الإنصاف والعدل** يتم أحيانا تحميل الموظف مسئوليات لا يكون في مقدوره تحملها. وعند إخلاله بها يتم محاسبته وقد يكون القصور في أداء العمل ليس تقاعسا من الموظف، ولكن بسبب رداءة الأجهزة وتواضع إمكانياتها ومحدودية برامجها، إضافة إلى إمكانية عدم وجود كفاءات فنية مقتدرة لأداء الواجبات المطلوبة.
- **صراع القيم.** يكون الموظف أحيانا أمام خيارات صعبة ، فقد يتطلب منه العمل القيام بشيء ما والاضطلاع بدور ما ولا يكون ذلك متوافقا مع قيمه ومبادئه. فمثلا قد يضطر معلم إلى تدريس مواد من المنهاج تتعارض مع قيمة ومبادئه، أو غير ذلك من الظروف والملابسات .

(علي بن شويل القرني، ٢٠٠١)

ومن بين العوامل المسببة لإحباط المعلم واحتراقه النفسي تدخل الآباء في عمل المعلمين. فكثير من الآباء يجادلون المعلمين في عملهم، ويخطئونهم في أساليب تعاملهم مع أبنائهم، ويتشككون في قدراتهم وكفاءتهم، مما يهز ثقة المعلم في نفسه، ويقلل من كون التعليم مهنة مغلقة ويحولونها إلى مهنة مكشوفة يتزاحم

فيها غير المؤهلين سواء من الآباء أو من معلمي الضرورة (الاستخلاف) غير المؤهلين.

وتؤدي هذه الضغوط إلى سلب المعلم هويته المهنية المتخصصة دون غيره من المهن الأخرى في المجتمع. كما يتصل بالظاهرة نفسها انخفاض المكانة الاجتماعية للمعلم، فيلاحظ تقرير «لجنة هولمز» الأمريكية أن الطلاب لم يعودوا يقبلون على دراسة التربية ليعملوا بالتدريس، ولم تعد تلك الدراسة تلقى إقبالاً يماثل الإقبال على الدراسات الأخرى التي تؤهل الطالب لممارسة مهن تتمتع بقدر أكبر من المكانة الاجتماعية، أضف إلى هذا أن التدريس مهنة لا يحظى ممارسوها بالتقدير المادي المناسب.

(كمال دواني وأنمار الكيلاني، ١٩٨٩).

فالمعلم يصاب بالاحتراق النفسي في ظل العوائق التي تحول دون قيامه بمهمته المهنية بشكل كامل بما يصيبه بالإحباط وضعف الدافعية

(محسن خضر، ١٩٩٨)

٣. مراحل الاحتراق النفسي

يرى ماتيسون وانفاسيفيش lvancevich&Matteson (1987) أن ظاهرة الاحتراق النفسي لا يحدث دفعة واحدة، ولكنه يمر بعدة مراحل، حتى يصل الفرد إلى ذروة المعاناة بالاحتراق النفسي، وتتمثل هذه المراحل كالتالي:

- **مرحلة الاستغراق Envolemen :**

وفيها يكون مستوى الرضا عن العمل ،مرتفعا، ولكن إذا حدث عدم اتساق بين ما هو متوقع من العمل وما يحدث في الواقع يبدأ مستوى الرضا في

الانخفاض، وتعرف هذه المرحلة بمرحلة الاستثارة الناتجة عن الضغوط، أو الشد العصبي الذي يعيشه الفرد في عمله، وترتبط بالأعراض التالية سرعة الانفعال، والقلق الدائم ، وفترات من ضغط الدم العالي، والأرق والنسيان، وصعوبة التركيز والصداع.

- **مرحلة التبلد : Stagnation**

وفيها ينخفض مستوى الرضا عن العمل تدريجيا، وتقل الكفاءة، وينخفض مستوى الدافعية، ويشعر الفرد باعتلال الصحة البدنية، وينقل اهتماماته إلى مظاهر أخرى في الحياة، كالهوايات والاتصالات الاجتماعية لشغل أوقات فراغه، وتعرف بمرحلة الحفاظ على الطاقة، وتشمل هذه المرحلة بعض الاستجابات السلوكية مثل: التأخير عن مواعيد العمل، وتأجيل الأمور المتعلقة بالعمل، وزيادة في استهلاك المنبهات، والشعور بالتعب المستمر.

- **مرحلة الانفصال : Detachment**

وفيها يدرك الفرد ما حدث، ويبدأ في الانسحاب النفسي، وزيادة الاعتلال البدني، وارتفاع مستوى الإجهاد، وهي مرحلة الاستنزاف، أو الإنهاك، وترتبط بمشكلات بدنية ونفسية مثل الاكتئاب المتواصل، اضطرابات مستمرة في المعدة، تعب جسمي مزمن، إجهاد ذهني مستمر، صداع ،دائم، الرغبة في الانسحاب النهائي من المجتمع، والرغبة في هجر الأصدقاء.

- **المرحلة الحرجة: Juncture**

وهي أقصى مرحلة في سلسلة الاحتراق، وفيها تزداد الأعراض البدنية، والنفسية والسلوكية، سوءا وخطرا، ويختل تفكير الفرد نتيجة انخفاض في

مستوى تقدير الذات، ويصل الفرد إلى مرحلة الاجتياح) (الانفجار) ويفكر في ترك العمل وقد يفكر في الانتحار.

(نوال بنت عثمان بن احمد الزهراني، ٢٠٠٨، ص ٢٤)

وليس من الضروري وجود جميع الأعراض بكل مرحلة للحكم بوجود حالة الاحتراق النفسي، ولكن ظهور عرضين أو أكثر في كل مرحلة يمكن أن يشير إلى أن المعلم يمر بأحد مراحل الاحتراق النفسي

و يعتقد كل من أيدوش و برودسكي ١٩٨٠ أن ظاهرة الاحتراق النفسي تعود إلى معوقات العمل، وتمر بالمراحل الأربعة التالية:

- **مرحلة فترة الحماس** وتتمثل في زيادة جهد المعلم وآماله وتوقعاته لاعتقاده أن العمل يعده بالحصول على كل ما يريد.
- **مرحلة الركود والجمود** : و في هذه المرحلة يقوم المعلم بعمله ولكن حماسه وجهده يقل.
- **مرحلة الإحباط** : فيها يحاول المعلم أن يناقش مع نفسه جدوى العمل وفائدته، خاصة أن الطلبة لا يستجيبون، والإدارة ، بيروقراطية، والأهل لا يهتمون، والراتب سيئ.... لذلك يصبح العمل تهديدا للمعلم.
- **مرحلة اللامبالاة** و في هذه المرحلة يصبح المعلم لا يبالي أو لا يهتم في عمله ولا في الإدارة، وحتى بنفسه لذلك يحتقر مهنته ويبث هذا في نفوس الطلبة وزملائه، ويعاني نتيجة ذلك من اضطرابات جسمية ونفسية.

٤. **أعراض ومؤشرات الاحتراق النفسي:**

قدم سيدولاين في كتابه الاحتراق النفسي في ' التعلم الحكوميا لأعراض والأسباب ومهارات البقاء" تقيما شاملا لأعراض ومؤشرات الاحتراق النفسي، مشيرا إلى انه من النادر أن تجد شخصا خاليا من أي من هذه الأعراض والتي من أهمها:

- **الأعراض الجسمية**، وتتمثل في الإجهاد و الاستنزاف، وتشنج العضلات والآلام البدنية وابتعاد الفرد عن الآخرين، وارتفاع ضغط الدم، وتناول الأدوية والكحول، وأمراض القلب والصحة العقلية.
- **الأعراض المعرفية:** تتمثل بضعف مهارات صنع القرار وعيوب في معالجة المعلومات، ومشكلات الوقت، والتفكير المفرط بالعمل.
- **الأعراض الاجتماعية** : منها زواج الوظيفة، أي إعطاء الموظف وقته كاملا لعمله على حساب نفسه و حساب بيته، وأيضا الانسحاب الاجتماعي، والسخرية والتذمر والفاعلية المنخفضة والدعابة الساخرة، بالإضافة إلى الارتباطات المنفرة والعزلة الاجتماعية.
- **الأعراض النفس – عاطفية:** تتمثل في التبرير والإنكار والغضب والاكتئاب وجنون العظمة واللامبالاة، وانتقاص الذات (الاستخفاف بها والاتجاهات المتحجرة والمقاومة الشديدة للتغيير.
- **الأعراض الروحية** : عندما يصل الاحتراق النفسي إلى مرحلته النهائية فإن الأنا تصبح مهددة من كل شيء تقريبا، وتصبح أعراض الضغط الجسدية منتظمة **و** تكون الثقة بالنفس متدنية، وكذالك تصبح فعالية العمل ضعيفة، وتضيع العلاقات الاجتماعية بشكل كبير وتصبح الحاجة إلى التغيير أو الهرب من الواقع هي الفكرة الرئيسية كخيار التقاعد،

وتغيير الوظيفة، وطلب الارشاد النفسي، والحزن، والانتحار في بعض الحالات. وفي مهنة التدريس فإن الضغوط الداخلية والخارجية التي يتعرض لها المعلم تؤدي إلى استنزاف جسمي وانفعالي، وأهم مظاهره فقدان الاهتمام بالتلاميذ وتبلد المشاعر، ونقص الدافعية، والأداء النمطي للعمل، ومقاومة التغير وفقدان الابتكارين. ويؤدي افتقاد المعلم إلى الدعم الاجتماعي ومهارات التكيف لمستوى الأحداث إلى زيادة احتمال وقوع المعلم فريسة للاحتراق النفسي

(محسن خضر، ١٩٩٨)

وتشير دراسة «شواب وايوانيكي» إلى أن صراع الدور أدى إلى الإجهاد النفسي وتبلد المشاعر، كما أن المعلمين من فئة العمر (٢٠-٣٩) كان لديهم إجهاد نفسي أكثر من المعلمين في عمر خمسين عاماً فأكثر، كما أظهر المعلمون الذكور اتجاهات سلبية نحو التلاميذ أشد من اتجاهات المعلمات. كمال) دواني وأنمار الكيلاني، ١٩٨٩)

ومن مظاهر الاحتراق النفسي أيضا فقدان الحماس ولاهتمام بالعمل وبالأشخاص الذين يتعامل معهم واللامبالاة، ويعيش المعلم العربي في مناخ تنظيمي معقد وكثير العقبات: بحيث نجد الفصول مكدسة بتلاميذ ينتمون إلى مستويات وأسر مختلفة، يفتقد أغلبهم الاهتمام بالتعليم، ويظهر ذلك في محاولاتهم الخروج على النظام، والسلطات تكبله بيروقراطية متربصة به وبعمله. تؤدي بالمعلم إلى الشعور بالعزلة، وغياب المساندة، والتجريد من السلطات والنظرة المتشككة إلى ولائه وأدائه والاستهتار بآرائه وخبراته عند إدخال تغييرات في العملية التعليمية، ويفتقد مؤازرة النقابات والتنظيمات المهنية كغيرها من نقابات

المهن الأخرى، وتطارده الصورة المهزوزة التي يكرسها الإعلام الجماهيري عنه. (محسن خضر، ١٩٩٨)

وتؤكد دراسة سيدولاين بأنه يمكن أن نستدل على وجود الاحتراق النفسي بواسطة ثلاثة مؤشرات أو إعراض بارزة هي:

- شعور الفرد بالإنهاك الجسمي والنفسي مما يؤدي إلى شعور الفرد بفقدان الطاقة النفسية أو المعنوية وضعف الحيوية والنشاط وبالتالي إلى فقدان الشعور بتقدير الذات.
- الاتجاه السلبي نحو العمل والفئة التي يقدم له الخدمة (طلاب، مرضى، مسترشدين) وفقدان الدافعية نحو العمل.
- النظرة السلبية للذات والإحساس باليأس والعجز والفشل.

٥. **علاقة الاحتراق النفسي بالضغوط.**

يعبر كلا المفهومين عن حالة من الإجهاد والإنهاك النفسي والبدني إلا ان هناك اختلاف بينهما، فالضغط مصطلح يشير على نطاق واسع إلى حالات الإنسان الناشئة كرد فعل لتأثيرات مختلفة بالغة القوة، وتحدث الضغوط نتيجة العوامل الخارجية مثل كثرة المعلومات التي تؤدي إلى إجهاد انفعالي، وتظهر نتيجة التهديد والخطر وتؤدي إلى تغيرات في العمليات العقلية وتحولات انفعالية وسلوك لفظي وحركي قاصر.

(فاروق السيد عثمان، ٢٠٠١، ص ١٨).

لكن الاحتراق هو عرض طويل المدى مرتبط بعوامل ضاغطة ومصادر أخرى مثل الإحباط والتي تؤدي إلى الاستنزاف الانفعالي. فغالبا ما يعاني الفرد من ضغط نفسي مؤقت يشعر كما لو انه محترق لكن بمجرد التعامل

مع مصدر الضغط ينتهي الشعور، " فقد يكون الضغط داخلي أو خارجي وقد يكون طويلا أو قصيرا وإذا طال هذا الضغط فإنه يستهلك أداء الفرد ويؤدي إلى الانهيار في أداء الوظائف".

علاء الدين كفافي وجابر عبد الحميد جابر، ١٩٩٥، ص٣٧٤).

ويمكن القول أن العلاقة بين الضغوط والاحتراق هي علاقة سببية مباشرة إذ أن الاحتراق النفسي هو النتيجة الحتمية للضغوط التي يتعرض لها الإنسان خلال حياته العملية.

المراجع

١. إبراهيم أمين القرويتي وفريد مصطفى الخطيب(٢٠٠٦)،الاحتراق النفسي لدى عينة من معلمي الطلاب العاديين وذوي الاحتياجات الخاصة بالأردن ،مجلة كلية التربية، جامعة الإمارات العربية المتحدة، العدد ٢٣.

٢. أحمد عبد الرحمن علي الحراملة (٢٠١٥) . تأثير الاحتراق النفسي على مفهوم الذات لدى معلمي التربية البدنية ، مجلة التربية ،كلية التربية ،جامعة الأزهر ،، ع١٦٦، ج١ ٢٥٤ – ٢٨١

٣. أحمد محمد على إسماعيل (٢٠١٧) .الصلابة النفسية والإحتراق النفسى لدى معلمى التربية الخاصة ، جامعة عين شمس – كلية البنات للآداب والعلوم والتربيةمجلة البحث العلمي في التربية ، ع١٨، ج٦ ، ٢٣٩ – ٢٥٤

٤. أسامة البطاينة، المعتصم بالله الجوارنة (٢٠٠٤)، مستويات الاحتراق النفسي لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة وعلاقتها ببعض المتغيرات،في مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، المجلد٢، العدد٢)

٥. بندر ناصر العتيبي (٢٠٠٥). الاحتراق النفسي لدى المعلمين العاملين في معاهد التربية الفكرية. مجلة كلية التربية بجامعة عين شمس، العدد (٢٩)، الجزء (١)، ١٥٧– ١٩٧.

٦. الحراملة أحمد ، (٢٠٠٧). علاقة مفهوم الذات وبعض المتغيرات الديمغرافية بالاحتراق النفسي لدى معلمي المرحلة الثانوية في مدينة الرياض. الجامعة الأردنية، الأردن.

٧. حرتاوي هند عبد الله (١٩٩١)، مستويات الاحتراق النفسي لدى المرشدين التربويين في المدارس الحكومية في الاردن ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الأردنية ،عمان.

٨. حمدي محمد ياسين (٢٠١٤) فاعلية الذات والاحتراق النفسي لـــدى معلمي التربية الخاصة مجلة كلية التربية – كلية التربية جامعة بنها، مج ٢٥، ع ٩٧ ٣١٣ – ٣٥١

٩. خلف القذافي (٢٠١٠). فاعلية إستراتيجية قائمة على التعلم النشط في خفض الاحتراق النفسي، وسمية مهارات التفاعل اللفظي لمعلمي علم النفس بالمرحلة الثانوية. رسالة ماجستير غير منشورة – معهد الدراسات التربوية: جامعة القاهرة.

١٠. الرشدان مالك أحمد علي (١٩٩٥)، الاحتراق النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس في الجامعات الأردنية، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامع اليرموك اربد–الأردن

١١. رمزي جابر (٢٠٠٧)، دراسة تقويمية لظاهرة الاحتراق النفسي، مجلة جامعة الأقصى، المجلد ١١، العدد ١.

١٢. زينب أحمد محمد الملوم (٢٠٠٨)، الاحتراق النفسي لدى معلمي الشق الثاني من مرحلة التعليم الأساسي بمدينة سبها ، مركز الإسكندرية للكتاب، مصر.

١٣. سعيد الظفري وإبراهيم القرويتي(٢٠١٠)، الاحتراق النفسي لدى معلمات التلاميذ ذوي صعوبات التعلم، في المجلة الأردنية في العلوم التربوية، المجلد٦ العدد ٣

١٤. سمير سعد خطاب (٢٠١٠) الاحتراق النفسي والأعراض السيكوسوماتية لدى معلمي التربية الخاصة، كلية الآداب حوليات آداب جامعة عين شمس، مج ٣٨ ،٣١٣ – ٣٨٠

١٥. صلاح الدين فرج عطا الله البخيت (٢٠١١) الاحتراق النفسي ومصادره لدى معلمي الموهوبين في السودان ، مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والنفسية ،جامعة أم القرى، مج ٣، ع ١ ، ١١ – ٦٨

١٦. عبد العلي (٢٠٠٣). مفهوم الذات وأثر بعض المتغيرات الديمغرافية وعلاقته بظاهرة الاحتراق النفسي لدى معلمي المرحلة الثانوية الحكومية في محافظتي جنين ونابلس. رسالة ماجستير غير منشورة – جامعة النجاح الوطنية: نابلس.

١٧. عبد الفتاح الخواجة (٢٠١٦) فاعلية برنامج إرشاد جمعي في خفض مستوى الاحتراق النفسي والضغط النفسي لدى عينة من معلمي الدبلوم بجامعة السلطان قابوس ،المعهد الدولي للدراسة والبحث مجلة المعهد الدولي للدراسة والبحث – جسر ، مج٢، ع٣ ١ – ٢٣

١٨. علي بن شويل القرني (٢٠٠١)، الاحتراق النفسي دراسة عن مستوى الضغوط المهنية في المؤسسات الإعلامية في المملكة العربية السعودية مجلة الملك سعود، جامعة الملك سعود، العدد ١٢.

١٩. محمد جواد الخطيب(٢٠٠٧)، الاحتراق النفسي وعلاقته بمرونة الأنا لدى المعلمين الفلسطينيين بمحافظات غزة، المؤتمر التربوي الثالث للجودة في التعليم، الجامعة الإسلامية ، غزة.

٢٠.معن محمود أحمد العياصرة (٢٠٠٨)، الإشراف التربوي والقيادة التربوية وعلاقتها بالاحتراق النفسي ، ط١، دار الحامد للنشر والتوزيع، عمان الاردن.

21. Anderson, Levinson,E.M.et Barker,w.(2019). The effects of meditation on teacher perceived occupational stress state and trait anxiety and burnout school psychology quarterly,14(1),3-25.
22. Barbara,B.(2016),investigating causal links to Burnout for Elementary intermediate and secondary Teacher paper presented at the annual Meeting of the American educational research Association (san Francisco, CA, April)
23. Batal , Z. M. (2022) . An Assessment of Burnout and its Correlates Among Special Education Teachers of Hearing Impairment, Mentally Retarded, and Visually Impairment Students in Special Education Schools in the Kingdom of Saudi Arabia, unpublished dissertation, Pennsylvania state university.
24. Beek, C & ،.Gargiulo, R. (2022) . Burnout in teachers of retarded and Nonretarded children, Journal of Educational Research, January/ February, 76 (3) , PP: 169 -173
25. Holstein, C. L. (2021) . Teacher Burnout: A Look at Stressors Affecting Teachers of the Deaf children. Dissertation for Master of Science in deaf education, Washington University.

26. Jeffery, D. (2022). Testing a Model for Teacher Burnout, Australian Journal of Educational and Developmental Psychology, Vol. 13, PP 35 - 47

27. Johnson, J, L., et al (2015): special education teacher burnout: a three part investigation, exceptional children, 31, pp. 712- 717