مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٩٠) يوليو ٢٠٢٤م

درجة توافر أبعاد الاحتراق النفسي لدي معلمي مدارس التعليم الثانوى العام بمحافظة الغربية

إعداد

أ/ طارق أحمد محمد الشال
باحث ماجستير بقسم التربية المقارنة والإدارة التعليمية

المجلد (٩٠) يوليو ٢٠٢٤م

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٩٠) يوليو ٢٠٢٤م

المقدمة :

تعتبر الضغوط النفسية سمة من سمات الحياة، فقد تكون مطلوبة فى بعض مستوايتها وذلك لتحفيز العاملين ودفعهم إلى الإنجاز، بينما الضغوط النفسية الزائدة عن الحد فى مجال العمل عامة والمجال التعليمى خاصة قد تؤدى إلى مشكلات يصعب حلها، لما لها من آثار سلبية على الصحة العقلية والبدنية، والتى تعرقل أداء العاملين، وقيامهم بدورهم المتوقع منهم، مما يؤدى إلى شعورهم بضعف قدرتهم على تقديم العمل المطلوب منهم بالمستوى المطلوب؛ فالعلاقة التى تربط العاملين بعملهم تأخذ بعداً سلبياً له آثار خطيرة على العملية التعليميةٍ ككل، والذى يؤدى إلى حالة من إستنفاذ طاقة العاملين الحيوية وحالة من الضعف التى تصيب الجسد وذلك نتيجة الشعور بالعجز مع إستنفاذ الجهد ، والذى يعمل على الوصول بالعاملين إلى حالة من الإنهاك الإنفعاليٍ والتى يمكن تعريفها بالاحتراق النفسي .

ونتيجة للتغيرات والتطورات التى تحيطبالعملية التعليمية وفي مقدمتها العولمة زادت من أهمية الدور الذي يلعبه المعلم، فقد ركزت على دوره وجعلته الأساس لتطوير المؤسسة التعليمية والارتقاء بها واعدته من أولويات القواعد التي تقوم عليها العملية التعليمية لإعداد الأجيال المستقبلية في المجتمع؛ فهو الذي ينفذ رؤية التربويين والمخططين لمستقبل التعليم فالتعليم لا يتغير بغير المعلم وأن عناصر التعليم تفقد أهميتها إذا لم يتوفر المعلم الجيد. كما تُعد مهنة المعلم من المهن ذات الطابع الإنساني والتي لا تخلو من المعوقات التي تحد دون قيام المعلم بالدور المطلوب منه والامر الذي يضعف من قدرته على أداء عمله بالشكل المتوقع، وفي الواقع يتعرض المعلم إلى بعض المشاكل والضغوط والتي تؤثر بالسلب على مستوى أدائه ومن ثم تؤثر على العملية التعليمية ككل، ومن أبرز هذه المشكلات هي ظاهرة الاحتراق النفسي والتي يتعرض لها المعلمون نتيجة لضعف القدرة على التكيف مع ضغوط العمل والذي يؤدى شعورهم بضعف القدرة على حل المشكلات وبالتالي فقدان الاهتمام بالعمل الذي لا شك أنه يؤثر على كفاءته في العملية التعليمية والتربوية المنوط بها المعلم . (نادين طوالو ، ٢٠١٦ ، ٢٦٣) .

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٩٠) يوليو ٢٠٢٤م

ويعد الاحتراق النفسي المرحلة الأخيرة لضغوط العمل المدرسي ويظهر على شكل استجابات انفعالية تشير إلى إتصاف المعلم بضعف حب العمل واهماله وتزايد الرغبة في تركه والتقليل من جدواه وما يتبع ذلك من إحساس بالعجز في تأدية عملة بالمستوى المطلوب سواء علاقته بطلابه والعاملين معه وضعف الاهتمام بهم إضافة إلى تقويم ذاته بطريقة سلبية فيما يتعلق بعمله مع الطلاب، ويتم قياسه عن طريق مقياس ماسلاش وجاكسون للاحتراق النفسي (السيد عطا الله ، ٢٠١٦ ، ٨٨٩) .

فالاحتراق النفسي هو حالة نفسية تصيب الأفراد الذين يعملون فى مهن تتطلب تقديم الخدمات ، والتواصل والتفاعل مع أناس كثيرين ، وذلك نتيجة لضغوط العمل ومتطلباته (لما ماجد القسى ، ٢٠١٤ ، ٢٣٩) ، حيث إن الاحتراق النفسي وأعراضه تصيب الأفراد العاملين فى المهن الإنسانية والذين يرهقون أنفسهم فى السعى لتحقيق أهداف مثالية، وهذه الأهداف المثالية قد يفرضها الفرد على نفسه أو تأتى مفروضة من قبل المجتمع والقيم الإجتماعية السائدة فى المجتمع الذى يعيش فيه، وتشمل هذه الأعراض حياة الفرد (أحمد عريبات ، ٢٠١٠ ، ٣٦٩) ، وأكدت الكثير من الدراسات أن مهنة التدريس من أكثر المهن التى يكون أصحابها أكثر عرضة للاحتراق النفسي والضغط المهني، إذ تؤدي الضغوط الداخلية والخارجية التى يتعرض لها المعلم إلى إستنزاف جسمى وإنفعالي، فالمعلم إزاء هذه الظروف، وفى ظل هذه العوائق التى تحول دون قيامه بمهمته المهنية بشكل كامل يجعله عرضة للإصابة بالإحباط وضعف الدافعية، وقد تؤدي هذه الظروف إلى سلب المعلم هويته الذاتية والمهنية المتخصصة (يزيد السورطي ، ٢٠٠٠ ، ٢٤٥) .

مشكلة الدراسة :

وعلي الرغم مما يقوم به المسؤولين عن إدارة شئون التربية والتعليم في مصر بصفة عامة ومدارس التعليم الثانوي العام بصفة خاصه بهدف تطوير العملية التربوية، إلا أنه صاحب هذا التطوير ظهور بعض من المشكلات والتي من شأنها أنها غذت مشكلة الاحتراق النفسي لدي المعلمين والذي نتج عنها ضعف في أداء معلم التعليم الثانوي في مصر وهذا ما كشفت عنه بعض البحوث والدراسات التربوية السابقة، حيث بينت دراسة

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٩٠) يوليو ٢٠٢٤م

نتائج دراسة ايمان حمدي رجب زهران (٢٠٢١) أن معلمي المرحلة الثانوية فى مصر يعانون من كثرة الأعباء المهنية الملقاة على عاتق معلمي التعليم الثانوي أثناء اليوم الدراسي؛ مما يعوق أداء عملهم بشكل مميز، وسيطرة اللامبالاة، وضعف الالتزام التنظيمي عند كثير من الإداريين والمعلمين والذي يظهر فى إهدار الوقت، وقلة الرضا الوظيفي، وقلة الانضباط والعزلة عن الزملاء، ضعف قدرة المعلمين فى التغلب على التحديدات التى تواجه سير العمل لتحقيق أهداف امدرسة، وعدم تناسب عدد ساعات العمل داخل المدرسة مع طبيعة العمل تاتي لا تتناسب مع الراتب المقدم (ايمان زهران، ٢٠٢١ ، ٣٢٥) . وكذلك أظهرت نتائج دراسة مي فيصل نصر شعيب شعور معلمي مدارس الثانوية العامة بمحافظة الغربية بتدني مستوى رضاهم عن مهنتهم بوجه عام، وهو ما انعكس سلبياً على أهداف المدرسة ورسالتها، وتغيب معظم الطلاب وتفضيلهم للدروس الخصوصية . مما يؤدى إلى ضعف الأداء لديهم وقلة الحماس للعمل (فيصل شعيب، ٢٠٢٠ ، ٤١٥-٤١٦) ، كما أظهرت نتائج دراسة محمد صلاح الدين سليمان أن معلمي المرحلة الثانوية في مصر يعانون من الاحتراق النفسي، حيث يشعر المعلمون بقلة الثقة بالنفس والتوتر وفقدان الحماس، وفتور الهمة والغضب والاستياء، وضعف الرغبة في الذهاب للعمل، كما هناك بعض الاتجاهات السلبية نحو العمل والزملاء والميل إلى الانعزال، والميل إلى الانسحاب من الجماعة، لذلك أوصت الدراسة بالعمل على عقد دورات تدريبية لمعلمي المرحلة الثانوية العامة بمصر لتدريبهم على التخلص من ضغوط العمل المؤدية للاحتراق النفسي (محمد سليمان ، ٢٠١٧) . وبناء علي ما سبق يمكن صياغة مشكلة الدراسة في محاولة الإجابة على الأسئلة التالية :

- ما الأسس الفكرية للاحتراق النفسي؟
- ما درجة توافر أبعاد الاحتراق لدي معلمي مدارس التعليم الثانوي العام بمحافظة الغربية ؟
- ما الآليات المقترحة للتغلب على مشكلة الاحتراق النفسي لدي معلمي مدارس التعليم الثانوي العام بمحافظة الغربية ؟

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٩٠) يوليو ٢٠٢٤م

هدف الدراسة :

هدفت الدراسة إلي التعرف علي درجة توافر أبعاد الاحتراق النفسي لدي معلمي مدارس التعليم الثانوي العام بمحافظة الغربية ، وذلك من خلال القاء الضوء علي الأسس الفكرية للاحتراق النفسي ، واجراء دراسة ميدانية للتعرف على درجة توافر أبعاد الاحتراق لدي معلمي مدارس التعليم الثانوي العام بمحافظة الغربية ، للوصول إلي بعض الآليات المقترحة التي ممكن أن تسهم في التغلب على مشكلة الاحتراق النفسي لدي معلمي مدارس التعليم الثانوي العام بمحافظة الغربية .

أهمية الدراسة :

تنبع أهمية الدراسة من كل مما يلي : **أهمية الموضوع** : الذي تتناوله بالدراسة وهو الاحتراق النفسي حيث يعتبر من أهم الموضوعات التي جذبت اهتمام الباحثين والعلماء على مدى الثلاثين عام الماضية حيث تناولت أبحاثهم الاحتراق النفسي بوصفه ناتجاً عن الضغوط المهني وبعض الأسباب الأخرى، كما وصف بأنه أكثر حدوثا لدى أصحاب المهن الخدمية، كما تركزت أبحاثهم على مهنة التدريس حيث وصفت بأنها أكثر المهن التي تسبب الضغوط النفسية، وقد تناول الباحثون أعراضها وأسبابها وتأثيرها على المعلم وعلى من يحيطون به من تلاميذ وزملاء وعلى العمل بصفة عامة، وعلي الإدارة تهيئة الظروف التي تراعي حاجات العاملين وتؤدي إلي تحقيق تجاوبهم مع أهداف التعليم وبث روح العزيمة والتعاون بينهم بما يرغبهم في العمل بكفاءة لتحقيق الأهداف المنشودة ، وبالتالي تعد دراسة مثل هذا الموضوع ربما يعود بالنفع على المعلم والتلميذ والعملية التعليمية ككل انطلاقاً من فلسفة النظرة الشاملة للتعليم ، **وأهمية الهدف** : الذي سعت لتحقيقه ، **وأهمية المؤسسات التى تتناولها الدراسة** وهى مدارس التعليم الثانوى العام بمحافظة الغربية ؛ حيث تعتبر حلقة الوصل بين مرحلة التعليم الأساسي ومرحلة التعليم العالي، كما أنها تتناول الطلبة في أخطر مراحل عمرهم وهي مرحلة المراهقة.، **وأهمية الفئة التى تتناولها الدراسة** وهى المعلمين العاملين في مدارس التعليم الثانوي في مصر، باعتبارهم أهم الركائز البشرية للعملية التعليمية، وأحد أهم قواعد المدارس الثانوية .

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٩٠) يوليو ٢٠٢٤م

منهج الدراسة وأداتها:

اعتمدت الدراسة الحالية على المنهج الوصفي باعتباره أكثر المناهج البحثية ملائمة لتحقيق الهدف من الدراسة، والذي يعتمد على مجموعة الإجراءات البحثية التي تتكامل لدراسة ووصف الظاهرة كما هي كائنة في الواقع فيقوم بوصفها وصفًا دقيقًا والتعبير عنها تعبيرًا كيفيًا أو كميًا اعتمادًا على جمع الحقائق والبيانات وتصنيفها ومعالجتها وتحليلها تحليلًا كافيًا ودقيقًا لاستخلاص دلالتها والوصول إلى نتائج أو تعميمات عن الظاهرة أو الموضوع محل الدراسة (محمد الكسباني ، ٢٠١٢ ، ٨٦) ، و تستخدم الدراسة الحالية الاستبانة كأداة لجمع البيانات والمعلومات التى قد تفيد فى تحقيق أهداف الدراسة ، و تستخدم الدراسة بعض الأساليب الإحصائية المناسبة عند لمعالجة نتائج الدراسة الميدانية .

حدود الدراسة : تقتصر حدود الدراسة في الحدود الآتية :

الحد الموضوعي : تقتصر الدراسة في جانبها الموضوعي على دراسة أبعاد الاحتراق النفسي (الإجهاد الانفعالي ، تبلد الشعور ، نقص الإنجاز الشخصي) فى مدارس التعليم الثانوي العام بمحافظة الغربية ، بهدف التوصل إلي مجموعة من الآليات المقترحة للتغلب على مشكلة الاحتراق النفسي لدي معلمي مدارس التعليم الثانوي العام بمحافظة الغربية .

الحد المكاني : اقتصرت الدراسة الميدانية على بعض مدارس التعليم الثانوي في محافظة الغربية وهي " شرق طنطا – غرب المحلة – كفر الزيات – بسيون – السنطة" .

الحد البشري : تقتصر الدراسة الحالية على عينة ممثلة من معلمي مدارس التعليم الثانوي العام في محافظة الغربية ، وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية وبلغ عددهم (٤٢٣) معلم ومعلمة والتى تمثل نسبة (٧.٩٥%) من المجتمع الأصلي للدراسة .

الحد الزمني : وهو زمن إجراء الدراسة الميدانية ، وطبقت أداة الدراسة الميدانية فى العام الدراسي ٢٠٢٢ / ٢٠٢٣ ، وقد كان ذلك في الفترة من (١٠ ديسمبر ٢٠٢٢م) وحتى (١٥ مارس ٢٠٢٣م) .

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٩٠) يوليو ٢٠٢٤م

مصطلحات الدراسة : وفيما يلي توضيح لأهم المصطلحات المستخدمة

الاحتراق النفسي Psychological Burnout : يُقصد به شعور دائم ومستمر بالإنهاك النفسي والبدني والعصبي وعدم القدرة على القيام بالمهام المطلوبة يلازم المعلمين ينتج عنه الشعور بعدم الرغبة في الاستمرار في العمل (إلهام عبد البصري وآخرون ، ٢٠١٢ ، ٣٨) ، يُعرف أيضاً بأنه بأنه الدرجة الكلية التي يحصل عليها المعالج على مقياس الاحتراق النفسي المستخدم (محمد السوالمة وآخرون ، ٢٠٢١ ، ٧٨) ، وذُكر بأنه الإنهاك الانفعالي والجسمي والعقلي الذي يحدث بسبب التورط طويل المدى في المواقف المشحونة انفعاليا والضاغطة ويرتبط بالعمل بشكل أساسي لأن الكثير من العمال حاليا خاصة الخدمية منها ينطوي على ضغوط شديدة ومزمنة (صفاء مرسي ،٢٠١٩، ٦٣٨) ، كما يُقصد بالاحتراق النفسي للمعلمين بأنه حالة من التوتر يشعر بها المعلم نظرا لما يتعرض له من ضغوط العمل تتضمن أعراض الاجهاد الانفعالي وتبلد المشاعر ونقص الشعور بالإنجاز) (تمارا نصير ، ٢٠١٩ ، ٥٢) .

مدارس التعليم الثانوي : هى تلك المدارس التى يلتحق بها الطلاب بعد الإنتهاء من مرحلة التعليم الأساسي (المرحلة الإبتدائية – المرحلة الإعدادية) ؛ حيث تمتد مدة الدراسة بها ثلاث سنوات ، وتؤهل هذه المرحلة الطلاب لمرحلة التعليم الجامعي وتحديد التخصص الذى سيلتحق به الطالب بعد الغنتهاء من المرحلة الثانوية .

إجراءات الدراسة : للإجابة على أسئلة الدراسة ، تسير الدراسة وفق محاور تتضمن كل مما يلى:

- **المحور الأول** : الإطار الفكري للاحتراق النفسيز
- **المحور الثانى** : الإطار الميدانى للدراسة .
- **المحور الثالث** : الآليات المقترحة للتغلب على مشكلة الاحتراق النفسي لدي معلمي مدارس التعليم الثانوي العام بمحافظة الغربية .

▪ **المحور الأول : الإطار الفكري للاحتراق النفسي:** وفيما يلي نعرض مفهوم الاحتراق النفسي ، وأهمية دراسته ، ومصادره ، وأبعاده ، وذلك كما يلي :

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٩٠) يوليو ٢٠٢٤م

١- مفهوم الاحتراق النفسي :

يعد مصطلح الاحتراق النفسي من المصطلحات التى تم تناولها حديثاً و زاد الاهتمام بها فى الآونة الأخيرة نتيجة لآثارها السلبية على السلوك البشرى ، وذلك لما لها من انعكاسات على الأفراد أثناء أدائهم أعمالهم ، حيث انها تشكل معوقاً كبيراً يحول دون قيام الفرد بدوره الذى يؤثر على إنجازه (Alqahtani, S,H. ، ٢٠١٩ ، ٧٤) ، وقد تعددت التعريفات التى قدمت لمفهوم الاحتراق النفسي نظراً لتعدد الرؤى الفكرية للباحثين ، وفيما يلي بعض تلك التعريفات التى قدمت لمفهوم الاحتراق النفسي :

درجة الضغط النفسي التى تصل إليها قائدة المدرسة أثناء أداء عملها عندما تعجز عن تحملها ومواجهتها أثناء سعيها لإنجاز مهامها (إيمان الهزاني ، ٢٠٢٢ ، ١١٠) .

وذكر بأنه المرحلة النهائية لعجز الفرد عن التكيف مع مطالب العمل ؛ إذ يعكس حالة من الإنهاك ، تحدث نتيجة للأعباء والمتطلبات الزائدة المستمرة الملقاة على عاتق الأفراد بما يفوق طاقتهم وقدراتهم ، ويمكن التعرف إلى هذة الحالة عبر مجموعة من الأعراض النفسية والجسدية التى تصيب الأفراد بدرجة تختلف من فرد إلى آخر (عبد الناصر فخرو ، وآخرون ، ٢٠٢١ ، ٨٩) .

هو الحالة التى تنجم عن الضغوط التى يتعرض لها الفرد سواء فى المنزل أو مقر العمل ، ويتمثل فى الشعور بالتعب النفسي ، وعدم القدرة على الإنجاز وتحقيق الاهداف التى يسعي إليها ، مما يكون لديه اتجاهات سلبية نحو المكان الذى يشعر فيه بالضغوط ، وفقدان القدرة على العطاء به ، وينعكس أثر ذلك على طريقة تعامله مع الأفراد فى ذلك المكان (ماجد عيسى ، شذا الثبيتي ، ٢٠٢١ ، ٣٠٤) .

استجابة فردية لضغط العمل المزمن الذي يتطور تدريجياً ويمكن أن يصبح في النهاية مزمنًا ، مما يسبب تغيرات صحية(Edú-Valsania,S. , Laguía,A. & Moriano,J,A. ، ٢٠٢٢ ، ٢) .

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٩٠) يوليو ٢٠٢٤م

حالة من الاستنزاف الانفعالى والعبء الأكثر من طاقة الفرد على التحمل والاحساس بالقصور والعجز عن تأدية العمل بالمستوى المطلوب (Maslach,C. ، ١٩٨٢ ، ١) .

ويمكن للباحث من خلال ماسبق أن تعرف الاحتراق النفسي إجرائياً بأنه " حالة من الإجهاد البدني والنفسي وتبلد الشعور ونقص الشعور بالدافعية ، والتي يتم قياسهم باستخدام مقياس ماسلاش وجاكسون للاحتراق النفسي ، حيث يشعر بتلك الأبعاد معلم المرحلة الثانوية أثناء تعامله مع الآخرين، نتيجة للأعباء الزائدة، وضغط العمل الملقى على عاتقه، وتعدد المهمات المطلوب منه إنجازها، وذلك أثناء قيامه بواجبه التعليمي لطلبته، مما يؤدي به إلي انخفاض الحيوية وانخفاض في مستوي إنتاجه ، مما ينعكس عليه وعلى المكان الذي يعمل فيه وعلى كل الأفراد المستفيدين من خدمات هذا المكان.

٢- أهمية دراسة الاحتراق النفسي :

وتأتى أهمية دراسة ظاهرة الاحتراق النفسي من خلال المظاهر والآثار الناجمة عنها ، والتى تظهر على الفرد عند الإصابة بالاحتراق النفسي ؛ والتى تؤثر على صحته البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية ، ويمكن عرض بعض هذه المظاهر والأعراض كما يلي :

ومن تلك الآثار والأعراض الناجمة عن الاحتراق النفسي سواء أعراض معرفية ، أعراض جسمية ، أعراض نفسية –إنفعالية ، أعراض إجتماعية و أعراض روحية ، ونستعرضها كما يلي (رضوان سعيد ، جاجان محمد ، ٢٠٢٠ ، ٢٤٢) :

الأعراض المعرفية : و تظهر فى ضعف مهارات صنع القرار ، وعدم القدرة على معالجة المعلومات ، ومشكلات الوقت ، والتفكير المفرط فى العمل .

الأعراض الجسمية : وتتضمن الإجهاد البدني ، وتشنج العضلات ، والآلام الجسمية والبعد عن الآخرين ، وارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب .

الأعراض النفسية – الانفعالية : وتتضمن الإنكار ، والتبرير ، الغضب ، الاكتئاب وتدنى مفهوم الذات .

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٩٠) يوليو ٢٠٢٤م

الأعراض الاجتماعية : وتتضمن الانسحاب والعزلة الاجتماعية ، والتذمر .

الأعراض الروحية : وتظهر عندما يصل الاحتراق إلى المرحلة النهائية ، عندما تصبح الأنا مهددة ، وتكون الثقة متدنية ، وتصيع العلاقات الاجتماعية عندها تطفو الحاجة إلى التغيير أو الهروب من الواقع هى التى تسيطر على تفكير الفرد ، وبالتالى فالفرد لا يدرك سوى ترك العمل أو تغييره ، أو الحزن والتفكير بالانتحار.

كما تتضمن الآثار الناجمة عن الاحتراق النفسي آثار بدنية وأخرى نفسية واجتماعية منها الملل وعدم الثقة بالنفس والتوتر وفقدان الحماس وفتور الهمة والغضب والاستياء وعدم الرغبة فى الذهاب إلى العمل ، والاتجاهات السلبية نحو العمل والزملاء والانعزال والانسحاب من الجماعة ، كما تشمل الأعراض لدى المعلمين الإحباط ، والنظرة السلبية نحو الطلبة والمهنة على حد سواء ، وعدم اهتمام المعلم بنفسه والميل نحو الأعمال الكتابية بدلاً من التفاعل مع الطلبة واولياء أمورهم ، مما يستدعي أن يصبح المعلم متشائماً وضعيفاً فى قدرته على الاحتمال (Derakhshan,A. & et al.) ، ٢٠٢٢، ٩٠-٩١) .

وتعد ظاهرة الاحتراق النفسي من المشكلات الرئيسية التى يعانى منها المعلمون أثناء أدائهم لواجبهم المهني مما قد يكون الاثر السلبي فى حياتهم النفسية والاجتماعية والأكاديمية ؛ حيث تشمل على العديد من المظاهر منها : الانزعاج من ممارسة مهنة التدريس وعدم الرغبة بمواكبة المستجدات ، وعدم الرغبة بالتعلم ، وإظهار عدائية نحو الأشياء التى يقترحها الطلبة ، وقيام الفرد بتقييم أدائه بشكل بعيد عن الموضوعية ، والعزلة والابتعاد عن التفاعل مع أولياء الامور والطلبة والزملاء ، وتشمل ظاهرة الاحتراق النفسي شعور الفرد بالندم على الوظيفة التى اختار ان يمارسها او شعوره بالندم على قيامه باختيار التخصص الذي درسه ، والقيام باحتساب أيام العطل والاجازات باستمرار بسبب الرغبة من التهرب من الوظيفة (Mota.A.i & ET AL ، ٢٠٢١ ، ٦٩٤) .

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٩٠) يوليو ٢٠٢٤م

ومما سبق نستنتج أن أهمية دراسة الاحتراق النفسي ترجع إلى الآثار الناجمة من الإصابة به حيث يؤثر على الحياة الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية للمعلم ؛ حيث يؤدى إلى ارتفاع ضغط الدم ، الاكتئاب ، القلق ، الشعور بالانهاك الانفعالى والجسدي المؤدى إلى فقدان الطاقة النفسية وضعف الحيوية ، والرغبة فى ترك العمل ، الغياب المتكرر، والتعامل بقسوة مع الزملاء، والاحساس بالملل ، وانخفاض الأداء، والاتجاه السلبي نحو العمل، وفقدان الدافعية ، والاحساس باليأس والعجز ، كما أن الظروف الاجتماعية والاقتصادية لها تأثير كبير فى شعور المعلم بالضغط النفسي والقلق ، كما تؤدى الى شعور المعلم بضعف الرغبة فى ممارسة العمل، وانخفاض الابداع و الابتكار، كما يعانى من الانشغال الدائم، وضعف القدرة على مواكبة كل ماهو جديد فى عملية التعلم ، والحكم على أداءه الوظيفي بطريقة غير موضوعية ، ويكون دائم الشعور بالندم و الانزعاج، وضعف وانخفاض القدرة الانتاجية والأداء الوظيفي .

٣- مصادر ومسببات الاحتراق النفسي :

يوجد العديد من المصادر والأسباب والعوامل التى تدل على إصابة الفرد بالاحتراق النفسي ، ويمكن عرضها كالتالي :

حيث قامت كلا من ماسلاش وليتر (Maslach – Leiter) بتحديد مجموعة من العوامل التنظيمية التى تؤدى إلى الاحتراق النفسي ومنها (صوفى عبد الوهاب ،٢٠٢١ ، ١١٩) :

- **عبء العمل الزائد** : شعور العامل بأن لديه أعباء كثيرة مناطة به، وعليه تحقيقها فى مدة قصيرة جدا ، ومن خلال مصادر محددة وشحيحة .
- **محدودية صلاحيات العامل** : هى أحد المؤشرات التى تؤدى إلى الاحتراق النفسي وتتمثل فى عدم وجود صلاحيات لاتخاذ قرارات لحل مشكلات العمل وتأتى هذه الوضعية من خلال وجود سياسات وأنظمة صارمة لا تعطى مساحة من حرية التصرف واتخاذ الاجراءات المناسبة من قبل العامل .

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٩٠) يوليو ٢٠٢٤م

- **قلة التعزيز الإيجابي** : عندما يبذل العامل جهداً كبيراً فى العمل وما يستلزم ذلك من ساعات اضافية واعمال ابداعية دون مقابل مادى أو معنزى يكون ذلك مؤشراً عن المعاناة والاحتراق الذلى يعيشه العامل .
- **انعدام الاجتماعية بالعمل** : حيث يحتاج العامل أحياناً إلى مشاركة الآخرين فى بعض الهموم والأفراح والتنفيس ، لكن بعض الأعمال تتطلب فصلا فيزيقيا فى المكان وعزل اجتماعية عن الآخرين ، حيث يكون التعامل أكثر مع الأجهزة والماكينات والحاسبات وداخل المختبرات والمكاتب المغلقة .
- **عدم الإنصاف والعدل** : يتم أحياناً تحمل العامل مسؤوليات لا يكون فى مقدرته تحملها ، وعند اخلاله بها يتم محاسبته ، ويكون القصور فى أداء العمل ليس تقاعسا من العامل ولكن بسبب رداءة الأجهزة وتواضع امكانياتها ومحدودية برامجها ، اضافة إلى امكانية عدم وجود كفاءات فنية مقتدرة لأداء الواجبات المطلوبة .
- **صراع القيم** : يكون العامل أحياناً امام خيارات صعبة ، فقد يتطلب منه العمل القيام بشىء ما والقيام بدور ما ولا يكون ذلك متوافقا مع قيمه ومبادئه ، فمثلا قد يضطر عامل المبيعات أن يكذب من أجل أن يمرر منتجا على عميل ، أو غير ذلك من الظروف والملابسات .

كما تعد من أهم الأسباب والمصادر المؤدية لحدوث الاحتراق النفسي هي: الضغوط النفسية والمهنية المستمرة، إلى جانب نقص مساندة المرؤوسين والزملاء وزيادة حجم العمل عن الحد المعقول، وانخفاض الدعم المادي والمعنوي، مما يؤدي إلى إصابة العامل بالاحتراق النفسي، كما حددت بعض أسباب الاحتراق النفسي المتمثلة في: أجور العمل المنخفضة والتوقعات والأهداف غير الواقعية، والخلل في العلاقات مع العائلة والأصدقاء، والأرق، والنقص في التغذية العكسية الإيجابية أو الكفاءات (نجلاء البقمي ، ٢٠٢١ ، ٦٥) .

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٩٠) يوليو ٢٠٢٤م

ومما سبق يمكننا القول انه من خلال استعراض العديد من الدراسات والآراء ان هناك أربعة أسباب ومصادر رئيسية للاحتراق النفسي وهى الخصائص والسمات الشخصية أى المصادر التى تتعلق بالفرد نفسه والتى تتمثل في عدم الثقة بالنفس والاجهاد الانفعالى ، وفقدان الشعور بالسيطرة على الانتاجية ، وتحمله مسؤوليات تفوق قدراته ، وثانى هذه الاسباب ظروف وخصائص بيئة العمل وتتمثل فى الأعباء الزائدة ومتطلبات العمل وضغط الوقت وغموض الأدوار المطلوبة وتعددها كما يشعر الفرد بالعزلة فى مجال العمل وضعف العلاقات الوظيفية ، والتناقض بين قيم العمل وقيم الفرد ومبادئه والشعور بالرتابة والملل من بيئة العمل ، وثالث هذه الأسباب العوامل والأسباب الاجتماعية وتتمثل في المكانة الإجتماعية المنخفضة وضعف المساندة التى يتلقاها من من حوله ، وأخيراً العوامل والأسباب المادية والتى تتمثل في انخفاض الدخل ، وعدم اعتماد الحوافز المادية ، والعمل لفترات طويلة دون الحصول على قسط كاف من الراحة ، وبعد استعراضنا للأسباب و المصادر المؤدية إلى الاصابة بالاحتراق النفسي نقوم باستعراض المراحل والمستويات التى يمر بها الاحتراق النفسي.

٤- أبعاد الاحتراق النفسي :

من خلال استقراء النماذج سالفة الذكر وتحليلها ، يمكن للباحث أن يقسم أبعاد الاحتراق النفسي إلي ثلاثة أبعاد رئيسه وهي : الإجهاد الانفعالى ، تبلد المشاعر ، ونقص الشعور بالإنجاز الشخصي :

١- بُعد الإجهاد الإنفعالى Emotional Exhaustion :

ويمكن التعبير عنه بأنه شعور بالإحباط واليأس والعجز والاكتئاب والحزن، والتبلد تجاه العمل ، ويعبر الأفراد عنه بأن صبرهم نفذ ، ويظهرون شعوراً متكررا بالاستثارة والغضب بدون سبب محدد وتكون الطاقة الكبرى عندما لا يبالون بأى جانب من حياتهم المهنية التى كانت مهمة جداً بالنسبة لهم ، ويتعلق الإجهاد الانفعالى باستنفاد الموارد الانفعالية ، ويختلف الإجهاد الانفعالى

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٩٠) يوليو ٢٠٢٤م

عن الإجهاد الجسدي أو التعب الذهنى بحيث أنه مؤشر من مؤشرات عجز المعلم على مواجهة المتطلبات الانفعالية للعمل نظراً لعدم كفاية الموارد الفردية فى تلبية متطلبات المهنة (صوفى عبد الوهاب ، ٢٠٢١ ، ١١٧) .

وبما أن المشاعر الانفعالية قد استنفزت فان الأشخاص لا يستطيعون أن يقدموا العطاء كما كانوا من قبل وتتمثل هذه المشاعر فى شدة التوتر والإجهاد ؛ حيث يشعر المعلم ان طاقته مستنزفه ، والتعب طوال يوم الدراسي ، الشعور بالاحباط والضيق ، وشعور المعلم بأنه ليس لديه شيء يعطيه للآخرين على المستوى النفسي (محمد عسكر ، ٢٠١٩ ، ٩٨) .

وترى أيضاً ماسلاش وليتر أن الإجهاد الانفعالى يعد البعد الأساسي من أبعاد عملية الاحتراق النفسي ؛ حيث يعانى فيه المعلم من استنزاف كبير ومستمر فى الجانب العاطفى داخل بيئة المدرسة ، بسبب كثرة الأعباء التى تواجهه ؛ حيث ساعات العمل الطويلة، والتعامل مع أعداد كبيرة من الطلبة، كما يعانى من الارهاق عندما يجد نفسه عليه مواجهة يوم عمل جديد، كما يجد المعلم صعوبة فى ضبط انفعالاته أثناء عمله باليوم الدراسي، والشعور بالاجهاد والضغوط النفسية الناتجة من التعامل مع الزملاء والطلاب أثناء اليوم الدراسي (Maslach, C. & Leiter, M. ، ١٩٩٩ ، ٢٠٥) .

٢- بُعد تبلد الشعور Depersonalization :

يعرف بأنه عدم الإحساس بالآخر، وهو يمثل البعد الثانى للاحتراق النفسي " له علاقة بالبعد العلائقي فى العمل وهو استجابة سلبية أو مبالغة فى الابتعاد العلائقي " ، وهو نتاج البعد الأول ، فنظراً لتدني الطاقة الداخلية او انخفاضها الناتج عن الاستنزاف الانفعالي لا يجد الشخص ما يجابه به الآخر منبع الإجهاد فى الكثير من الحالات فيلجأ إلى الابتعاد عنه فيبنى تدريجياً حاجز يعزله عن الآخرين ، فتتبلد مشاعره ويصبح الآخرون مجرد أشياء (استراتيجية هروب من أجل التأقلم)، بمعنى أن ينقطع الشخص انفعاليا وعاطفيا عن محيط حماية لذاته من المجهدات التى لم يستطع مجابهتها لنفاذ الطاقة لديه ، كما

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٩٠) يوليو ٢٠٢٤م

يظهر هذا البعد من خلال الحساسية المفرطة تجاه مشاكل الآخرين والذى يظهر فى السلوك العدائي المتسم بالجفاء والعنف مع الآخرين (مراد خلاصي ، ٢٠١٩ ، ٥٩-٦٠) .

يوضح أيضاً الاتجاهات السلبية تجاه من يتعامل معهم الشخص المحترق نفسياً وهذه الاتجاهات السلبية والتى تكون أحيانا تهكمية لا تمثل الخصائص المميزة للشخص ، وتعرف ماسلاش وليتر هذا البعد بأنه احساس بالانسانية والسخرية من الآخرين والذى يظهر فى صورة تحقير أثناء المعاملة (Maslach, C. & Leiter, M. ، مرجع سابق ، ٢٠٥) .

وفيه يطور المعلم مواقف سلبية ومتهكمة ، وساخرة اتجاه العمل ، واتجاه الطلاب ويرفض التعامل مع الطلاب كبشر ، بل يتعامل معهم كأشياء ، ويميل المعلم الى القسوة ، ويتحول إلى كتلة من المشاعر السلبية ، والتعامل مع الآخرين بفتور ولا مبالاة ؛ حيث يفقد الشعور الانساني عند التعامل مع الزملاء والطلبة ، وعدم الاهتمام بما يحدث لهم من مشكلات ، وفقدان الصبر والاحساس بالضيق ، لا يكترث عندما لا يؤدي المعلم الأعمال التى تستلزمها مهنة التدريس على وجهها الصحيح ، ويكون تبلد الشعور كمحاولة منه لخفض الشعور بالتبلد والاجهاد العاطفى ، ولا يكون هذا الشعور تجاه الأفراد فقط ، بل يكون اتجاه العمل ، إذ يشعر بأنه ليس له قيمة ، واحياناً يكون متهكماً حول موقع العمل ؛ حيث يكون موقع المدرسة التى يعمل بها غير ملائم وأنها لا تناسب إمكاناته ، والشعور بإنخفاض الدافعية لدى المعلم وضعف اقباله على العمل ، وبالتالي لم يعودوا قادرين على أداء مستويات المرتفعة بشكل طبيعي (جيهان المغربي ، نجاح العقوري ، ٢٠٢١ ، ١٢٢) .

٣-نقص الشعور بالانجاز الشخصي Lack Of Personal Achievement :

ويعنى انخفاض الإنجاز الشخصي حيث يشعر المعلم بأنه لا قيمة له ، ولا يستطيع أن يساهم فى بيئته ، ويصبح بدون أهداف أو اتجاهات ، كما يشير

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٩٠) يوليو ٢٠٢٤م

إلى ميل المعلم إلى تقييم نفسه بشكل سلبي وعدم الرضا عن حياته سواء فى العمل أو المنزل ، حيث يعرف بأنه اعتقاد الفرد أن مجهوده يضيع هباء ، وأنه لن يتمكن من النجاح بالمستوى الذى يرضى عنه ، وأنه عاجز عن اداء المهام اليومية المكلف بها سواء فى المنزل أو العمل بسبب هبوط مستوى أداءه (ماجد عيسي ، شذا الثبيتي ، ٢٠٢١ ، ٣٠٥) .

كما يشعر المعلمون بالفشل ، وكذلك انخفاض إحساسهم بالكفاءة فى العمل و السعادة وعدم الراحة أثناء تادية اعمالهم ، ويحدث ذلك عندما يشعر العامل بفقدان الإلتزام الشخصي فى علاقات العمل ، وعدم القدرة على فهم مشاعر الآخرين والتعامل بفاعلية مع الضغوط و العقبات التى تواجههم (هشام عبد المعز ، ٢٠٢١ ، ٥٢١) .

كما يشعر المعلم بعدم قدرته على الوفاء بمسؤولياته التى تلقى على عاتقه فى العمل ، ونقص فى القدرة على التعامل مع المشكلات التى تواجه العمل وتواجه كلا من الزملاء والطلاب ، وأنه غير قادر على توفير المساعدة المطلوبة منه ، وانه غير جدير بعمله ومهنته ، وان دورة غير ذى معنى ، وانخفاض القوى الحيوية والضعف والوهن والاكتئاب ، وعدم القدرة على التوافق مع الضغوط ، وشعوره بانخفاض مستوى ادائه وقدرته على الوصول الى الاهداف المرجوه منه ، الشعور بعدم الحيوية والنشاط أثناء تأديته لعمله ، وعدم القدرة على خلق جواً نفسياً ملائماً داخل العمل (سعدية وريوش ، ٢٠٢١ ، ٧٣٦) .

- **المحور الثانى : الإطار الميدانى للدراسة** : وذلك علي النحو التالي :

(١)أهداف الدراسة الميدانية :

تهدفت الدراسة الميدانية إلى التعرف على آراء عينة الدراسة حول درجة توافر أبعاد الاحتراق النفسي لدي معلمي مدارس التعليم الثانوي العام بمحافظة الغربية، كما تهدف الدراسة الميدانية إلى التعرف علي الفروق بين استجابات أفراد عينة الدرسة بحسب كل مما يلي :

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٩٠) يوليو ٢٠٢٤م

- الوظيفة : (معلم مساعد – معلم – معلم أول– معلم أول أ– معلم خبير– كبير معلمين) .
- النوع : (ذكور – إناث) .
- سنوات الخبرة في الوظيفة الحالية : (أقل من ٥ سنوات ، ٥ إلي أقل من ١٠ سنوات ، ١٠ سنوات فأكثر) .

(٢)مجتمع الدراسة وعينتها :

حددت الدراسة العينة من المعلمين في مدارس التعليم الثانوي العام بمحافظة الغربية والبالغ عددهم (٥٣٢٠)[٢]، وتم اختيار عينة الدراسة من المجتمع السالف ذكره حسب النوع (ذكور– إناث) لمعرفة أثر الجنس، والخبرة (أقل من ٥ سنوات– من ٥ سنوات إلى أقل من ١٠ سنوات– من ١٠ سنوات فأكثر) لمعرفة اثر المعرفة المكتسبة ، الوظيفة (معلم مساعد – معلم – معلم أول– معلم أول أ– معلم خبير– كبير معلمين) لمعرفة اثر التدرج الوظيفي . ونظراً لكبر حجم مجتمع الدراسة فقد اختار الباحث عينة الدراسة وفقًا

$$s = X^2 NP(1-P) \div d^2(N-1) + X^2 P(1-P).$$

لمعادلة مورجان وكيرجسي

حيث إن:

S: حجم العينة.

X^2: قيمة مربع كاي الجدولية عند درجة حرية واحدة ومستوى ثقة يناظر (٣.٨٤١) .

N: حجم المجتمع .

P: نسبة توفر الخاصية والمحايدة وتساوي (٠.٥٠) .

d: درجة الدقة وتساوي (٠.٠٥) .

ووفق لمعادلة مورجان وكيرجسي فإن الحد الأدنى المقبول لعينة الدراسة هو (٣٨١) فردًا، ونظرًا لتعدد متغيرات الدراسة فقد تم اختيار عينة عشوائية طبقية من مجتمع الدراسة بلغت (٤٢٣)، ويمكن توضيح نسبة وتوزيع أفراد العينة، كما بالجداول التالية:

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٩٠) يوليو ٢٠٢٤م

جدول (١) يوضح توزيع أفراد العينة حسب متغير النوع

المتغير		التكرار	النسبة المئوية
النوع	ذكور	٢٢٤	%٥٣
	إناث	١٩٩	%٤٧
المجموع		٤٢٣	%١٠٠

يتضح من الجدول السابق أن نسبة أفراد العينة من معلمي المدارس الثانوية العامة بمحافظة الغربية الذكور أعلى من نسبة أفراد العينة من الإناث، حيث بلغت النسب على الترتيب، (٥٣%)، (٤٧%).

جدول (٢) يوضح توزيع أفراد العينة حسب متغير الوظيفة

المتغير		التكرار	النسبة المئوية
الوظيفة	معلم مساعد	١٦	%٣.٨
	معلم	٦٤	%١٥.١
	معلم أول	٨٧	%٢٠.٦
	معلم أول أ	٧١	%١٦.٨
	معلم خبير	١٠١	%٢٣.٩
	كبير معلمين	٨٤	%١٩.٩
المجموع		٤٢٣	%١٠٠

يتضح من الجدول السابق أن نسبة أفراد العينة حسب الوظيفة لمعلمي المدارس الثانوية العامة بمحافظة الغربية لمعلم خبير أعلى من نسبة أفراد العينة لمعلم أول، كبير معلمين، معلم أول أ، معلم، معلم مساعد، حيث بلغت النسب على الترتيب، (٢٣.٩%)، (٢٠.٦%)، (١٩.٩%)، (١٦.٨%)، (١٥.١%)، (٣.٨%).

جدول (٣) يوضح توزيع أفراد العينة حسب متغير عدد سنوات الخبرة

المتغير		التكرار	النسبة المئوية
عدد سنوات الخبرة	أقل من ٥ سنوات	١٠٦	٢٥.١
	من ٥ إلى أقل من ١٠ سنوات	٢١٤	٥٠.٦
	١٠ سنوات فأكثر	١٠٣	٢٤.٣
المجموع		٤٢٣	١٠٠

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٩٠) يوليو ٢٠٢٤م

يتضح من الجدول السابق أن نسبة أفراد العينة حسب عدد سنوات الخبرة لمعلمي المدارس الثانوية العامة بمحافظة الغربية لمن ٥ إلى أقل من ١٠ سنوات أعلى من نسبة أفراد العينة لأقل من ٥ سنوات، ١٠ سنوات فأكثر، حيث بلغت النسب على الترتيب، (٥٠.٦%)، (٢٥.١%)، (٢٤.٣%).

(٣) أداة الدراسة الميدانية :

من خلال الرجوع إلى أدبيات البحث التربوي ، بالإضافة إلى الإطار الفكري للدراسة ، تم إعداد الاستبانة كأداة رئيسة لجمع البيانات في الدراسة الميدانية وفق نموذج "ليكرت" ثلاثي المحاور ، وتم عرض الاستبانة على مجموعة محكمين من خبراء التربية في بعض الجامعات المصرية ، وجائت الاستبانة عن درجة توافر أبعاد الاحتراق النفسي لدي معلمي المدارس الثانوية العامة في محافظة الغربية ، وتكون من ثلاثة أبعاد رئيسة للاحتراق النفسي بإجمالي عبارات (٣٢عبارة) ، والتي يتم التعامل معها إحصائياً- كما هو موضح بالجدول التالي :

جدول (٤) وصف أداة الدراسة

أقسام الاستبانة	أبعاد الاستبانة	عدد العبارات
أبعاد الاحتراق النفسي لدي معلمي المدارس الثانوية العامة في محافظة الغربية	الإجهاد الانفعالي	١٠
	تبلد الشعور	١١
	نقص الشعور بالإنجاز الشخصي	١١
الإجمالي		٣٢

(٤)صدق وثبات الاستبانة :

للحكم على مدى صلاحية الأداة للتطبيق يتم التحقق من صدق الأداة في استقصاء موضوعها وثبات نتائج الموافقة عن بنودها, وفيما يلي التحقق من صدق أداة الدراسة وثباتها.

صدق الأداة (الاستبانة): يتعلق موضوع صدق الاستبانة بأن تقيس الاستبانة ما وضعت لقياسه, ويعد صدق الأداة هو مؤشر على البدء في تطبيقها والتأكد من ثبات نتائجها لذا

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٩٠) يوليو ٢٠٢٤م

فيأتي حسابه في المرتبة الأولى, ثم يليه الثبات. وللتأكد من صدق الاستبانة المستخدمة اتبعت الباحثة الطرق التالية:

- **الصدق الظاهري** : وقد تم حساب صدق الاستبانة في البداية باستخدام الصدق الظاهري Face Validity من خلال عرض الاستبانة على مجموعة من المحكمين ذوى الاختصاص والخبرة للقيام بتحكيمها، وذلك بعد أن يطلع هؤلاء المحكمون على عنوان الدراسة، وتساؤلاتها، وأهدافها لإبداء آرائهم وملاحظاتهم حول الاستبانة وفقراتها من حيث مدى ملائمة الفقرات لموضوع الدراسة، وصدقها في الكشف عن المعلومات المستهدفة للدراسة، وكذلك من حيث ترابط كل فقرة بالمحور التي تندرج تحته، ومدى وضوح الفقرة وسلامة صياغتها؛ وذلك بتعديل الفقرات أو حذف غير المناسب منها أو إضافة ما يرونه مناسبًا من فقرات، بالإضافة إلى النظر في تدرج الاستبانة، وغير ذلك مما يراه الخبراء مناسبًا.
- **الصدق الذاتي** : يمكن حساب الصدق الذاتي باستخدام حساب الجذر التربيعي لمعامل (ارتباط بيرسون)، وكانت درجة الصدق الذاتي كما بالجدول التالي:

جدول (٥) يبين صدق أبعاد المحور الثاني مع بعضها البعض، وإجمالي المحور باستخدام معامل ارتباط بيرسون (ن=٦٠).

الأبعاد	الإجهاد الانفعالي	تبلد الشعور	نقص الشعور بالإنجاز الشخصي	إجمالي المحور الثاني
الإجهاد الانفعالي	١	٠.٨٠٢**	٠.٨٢٩**	٠.٧٣٠**
تبلد الشعور		١	٠.٧٥٩**	٠.٨٨٩**
نقص الشعور بالإنجاز الشخصي			١	٠.٧٦٨**
إجمالي المحور الثاني				١

** تعني أن قيمة معامل الارتباط دالة عند ٠.٠١

يتضح من الجدول السابق أن جميع أبعاد المحور الثاني مرتبطة ارتباطًا موجبًا مع بعضها البعض ومع إجمالي المحور حيث تراوحت قيم ارتباط تلك الأبعاد مع بعضها البعض وإجمالي المحور بين (٠.٧٣٠**-٠.٨٨٩**)

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٩٠) يوليو ٢٠٢٤م

وجميعها قيم دالة عند مستوى (٠.٠١)، مما يؤكد على الصدق العالي لبنود الاستبانة.

ثبات الاستبانة : نظرًا لصعوبة التطبيق مرتين استخدم الباحث طريقة معامل الفا كرونباخ (Cronbch's alph)، ويتضح من خلال الجدول التالي :

جدول (٦) معاملات الثبات لأبعاد الاحتراق النفسي

البعد	العدد	معامل الفا كرونباخ
الأول	١٠	٠.٨٦٥
الثاني	١١	٠.٨٤٨
الثالث	١١	٠.٨٣١
إجمالي المحور	٣٢	٠.٩٢١

يتضح من الجدول السابق أن قيمة معامل ألفا كرونباخ لثبات المحور الثاني، قد بلغت (٠.٩٢١) كبيرة، كما أن معاملات الثبات لأبعاد المحور الثاني جاءت بدرجة كبيرة حيث تراوحت بين (٠.٨٣١) إلى (٠.٨٦٥)، مما يشير إلى الثبات المرتفع للاستبانة، ويمكن أن يكون ذلك مؤشرًا جيدًا لتعميم نتائجها.

ثانياً : عرض وتحليل نتائج المحور الأول : درجة توافر أبعاد الاحتراق النفسي لدي معلمي مدارس التعليم الثانوى العام بمحافظة الغربية : وذلك بتناول كل بُعد من أبعاد الاحتراق النفسي علي حده .

١. **النتائج الخاصة بترتيب العبارات المتعلقة بالبعد الأول الخاص بالإجهاد الانفعالي حسب أوزانها النسبية:**

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٩٠) يوليو ٢٠٢٤م

جدول (٧) يوضح ترتيب العبارات الخاصة بالإجهاد الانفعالي حسب أوزانها النسبية

(ن=٤٢٣)

م	العبارة		درجة التوفر			الوزن النسبي	الانحراف المعياري	الرتبة
			كبيرة	متوسطة	قليلة			
١	أشعر بالاستثارة والغضب بدون سبب أثناء ممارسة عملى داخل المدرسة .	ك	١٢٦	٢٤١	٥٦	٢.١٦٥٥	٠.٦٣٥٤٨	١٠
		%	%٢٩.٨	%٥٧.٠	%١٣.٢			
٢	أشعر بأن صبرى ينفذ سريعاً أثناء عملى داخل المدرسة .	ك	٢٠٠	١٧٢	٥١	٢.٣٥٢٢	٠.٦٨٥٨٧	٥
		%	%٤٧.٣	%٤٠.٧	%١٢.١			
٣	أشعر بالعجز على مواجهة متطلبات العمل داخل المدرسة.	ك	٢٣٧	١٣٦	٥٠	٢.٤٤٢١	٠.٦٩٥٨٤	١
		%	%٥٦.٠	%٣٢.٢	%١١.٨			
٤	أشعر بأن طاقتى قد استنفزت داخل بيئة المدرسة .	ك	١٧٦	١٩٩	٤٨	٢.٣٠٢٦	٠.٦٦٢٥٩	٧
		%	%٤١.٦	%٤٧.٠	%١١.٣			
٥	أشعر بالتعب طوال اليوم الدراسي.	ك	٢١٥	١٥٦	٥٢	٢.٣٨٥٣	٠.٦٩٥٦٠	٢
		%	%٥٠.٨	%٣٦.٩	%١٢.٣			
٦	أشعر بأنني ليس لدي شيء أعطيه للآخرين على المستوى النفسي فى المدرسة .	ك	١٤٧	٢٢٠	٥٦	٢.٢١٥١	٠.٦٥٩٢٨	٩
		%	%٣٤.٨	%٥٢.٠	%١٣.٢			
٧	أشعر بالضيق والاحباط أثناء عملى طوال اليوم الدراسي .	ك	١٩٠	١٧٨	٥٥	٢.٣١٩١	٠.٦٩١٧٢	٦
		%	%٤٤.٩	%٤٢.١	%١٣.٠			
٨	أشعر بالاجهاد والضغوط النفسية نتيجة التعامل مع الزملاء والطلاب بشكل مباشر أثناء اليوم الدراسي .	ك	١٤٦	٢٢٣	٥٤	٢.٢١٧٥	٠.٦٥٣٠٨	٨
		%	%٣٤.٥	%٥٢.٧	%١٢.٨			
٩	أجد صعوبة فى ضبط انفعالاتي أثناء اليوم الدراسي .	ك	٢١٣	١٥٤	٥٦	٢.٣٧١٢	٠.٧٠٦٦٥	٣
		%	%٥٠.٤	%٣٦.٤	%١٣.٢			
١٠	أشعر بالارهاق عندما أجد نفسي أمام مواجهة يوم عمل جديد.	ك	٢٠٥	١٦٧	٥١	٢.٣٦٤١	٠.٦٨٨٣١	٤
		%	%٤٨.٥	%٣٩.٥	%١٢.١			
متوسط الأوزان النسبية للعبارات						٢.٣١٣		
درجة التوافر للبعد						متوسطة		

يوضح الجدول السابق نتائج البعد الخاص بالإجهاد الانفعالي، وذلك في ضوء التوزيع الإحصائي وفقًا للوزن النسبي ودرجة التوفر العبارة والرتبة، حيث يشير الجدول إلى:

- أكثر العبارات التي تعكس الإجهاد الانفعالي من وجهة نظر عينة الدراسة (٣) (٥) ، حيث وقعت هاتين العباراتين في نطاق التحقيق بدرجة كبيرة ، وذلك

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٩٠) يوليو ٢٠٢٤م

حسب ترتيب الوزن النسبي ، والواقعة في الإرباعي الأعلى من عبارات البعد، وتشير هذه العبارات على الترتيب إلى:

- جاءت في الترتيب الأول: أشعر بالعجز على مواجهة متطلبات العمل داخل المدرسة، بوزن نسبي (٢.٤٤٢١) وهي درجة توفر كبيرة.
- وجاء في الترتيب الثاني: أشعر بالتعب طوال اليوم الدراسي، بوزن نسبي (٢.٣٨٥٣) وهي درجة توفر كبيرة.

- في حين كانت أقل العبارات التي تعكس الإجهاد الانفعالي من وجهة نظر عينة الدراسة (١) (٦) ؛ حيث وقعت هاتين العباراتين في نطاق التحقيق بدرجة متوسطة، وذلك حسب ترتيب الوزن النسبي ، والواقعة في الإرباعي الأدنى من عبارات البعد ، وتشير هذه العبارات على الترتيب إلى:

- جاءت في الترتيب العاشر: أشعر بالاستثارة والغضب بدون سبب أثناء ممارسة عملى داخل المدرسة، بوزن نسبي (٢.١٦٥٥) وهي درجة توفر متوسطة.
- وجاء في الترتيب التاسع: أشعر بأنني ليس لدي شيء أعطيه للآخرين على المستوى النفسي في المدرسة، بوزن نسبي (٢.٢١٥١) وهي درجة توفر متوسطة.

- توجد موافقة بدرجة متوسطة بين أفراد عينة الدراسة على أن مدارس التعليم الثانوى العام بمحافظة الغربية يتحقق بها البُعد الأول من أبعاد الإحتراق النفسي بعد الإجهاد الإنفعالي، حيث يعاني معلمي مدارس التعليم الثانوى العام بمحافظة الغربية من (الشعور بالاستثارة والغضب بدون سبب أثناء ممارسة العمل داخل المدرسة ، نفاذ الصبر سريعاً أثناء العمل داخل المدرسة ، الشعور بالعجز على مواجهة متطلبات العمل داخل المدرسة ، الشعور باستنزاف الطاقة داخل بيئة المدرسة ، الشعور بالتعب طوال اليوم الدراسي ، الشعور بأنهم ليس لديهم شيء ليعطوه للآخرين على المستوى النفسي في المدرسة ، الشعور بالضيق والاحباط أثناء العمل طوال اليوم الدراسي ، الشعور بالاجهاد والضغوط النفسية نتيجة التعامل مع الزملاء والطلاب بشكل مباشر أثناء اليوم الدراسي ، الصعوبة في

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٩٠) يوليو ٢٠٢٤م

ضبط الانفعالات أثناء اليوم الدراسي ، والشعور بالارهاق عند مواجهة يوم عمل جديد) بدرجة متوسطة.

- يمكن تفسير أن العبارة " أشعر بالعجز على مواجهة متطلبات العمل داخل المدرسة" أخذت أعلى تقدير بين استجابات عينة الدراسة من حيث درجة التحقيق ، وذلك بسبب طبيعة مهنة التعليم والتى يصحبها القيام بالعديد من الأنشطة والمتطلبات الصعبة التى تستنفذ كامل طاقة المعلم و بالتالي يشعر بالعجز ، وضعف مستوى التأهيل الفني و المهنى للمعلمين ، كل ذلك إلى جانب المهمة الرئيسية للمعلم وهى تنمية وبناء شخصية الطلاب ، كما يمكن تفسير أن العبارة " أشعر بالاستثارة والغضب بدون سبب أثناء ممارسة عملى داخل المدرسة " أخذت أدنى تقدير بين استجابات عينة الدراسة من حيث درجة التحقيق ، وذلك بسبب زيادة خبرة المعليمن المهنية والحياتيه ، واعتياد المعلمين على الضغوط والمشكلات التى تواجههم ؛ حيث أن المعلمين كلما ازدادت فترة عمله فى المدرسة كلما استطاع التحكم فى انفعلاته فى تعامله مع جميع الشخصيات و العقليات داخل المدرسة .

٢. النتائج الخاصة بترتيب العبارات المتعلقة بالبعد الثاني الخاص بتبلد الشعور حسب أوزانها النسبية:

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٩٠) يوليو ٢٠٢٤م

جدول (٨) يوضح ترتيب العبارات الخاصة بتبلد الشعور حسب أوزانها النسبية (ن=٤٢٣)

م	العبارة		درجة التوفر			الوزن النسبي	الانحراف المعياري	الرتبة
			كبيرة	متوسطة	قليلة			
١	أصبحت أكثر قسوة مع الزملاء والطلاب .	ك	١٨٠	٢١٨	٢٥	٢.٣٦٦٤	٠.٥٩٢٦٢	٢
		%	%٤٢.٦	%٥١.٥	%٥.٩			
٢	أشعر بانخفاض الدافعية وضعف إقبالي على العمل فى المدرسة .	ك	١٧١	٢٢٧	٢٥	٢.٣٤٥٢	٠.٥٨٧٤٠	٣
		%	%٤٠.٤	%٥٣.٧	%٥.٩			
٣	أشعر أن الطلبة يلممونني على بعض المشكلات التى تواجههم .	ك	١٠٣	٢٣٤	٨٦	٢.٠٤٠٢	٠.٦٦٨٠٢	٩
		%	%٢٤.٣	%٥٥.٣	%٢٠.٣			
٤	أشعر بحساسية مفرطه تجاه مشكلات الآخرين فى المدرسة.	ك	٤٣	٢٦٤	١١٦	١.٨٢٧٤	٠.٥٨٩٠٠	١١
		%	%١٠.٢	%٦٢.٤	%٢٧.٤			
٥	أشعر بأنني أتعامل مع الطلبة وكأنهم أشياء لا بشر .	ك	١٤٩	٢٣٢	٤٢	٢.٢٥٣٠	٠.٦٢٣٢٧	٥
		%	%٣٥.٢	%٥٤.٨	%٩.٩			
٦	أتعامل مع الطلبة بفتور ولا مبالاة بعد التحاقي بمهنة التدريس .	ك	١٠٧	٢٥٥	٦١	٢.١٠٨٧	٠.٦٢١٤٩	٨
		%	%٢٥.٣	%٦٠.٣	%١٤.٤			
٧	أفتقد الشعور الإنساني عند التعامل مع الآخرين فى المدرسة.	ك	١٢٣	٢٧٥	٢٥	٢.٢٣١٧	٠.٥٤٤٨٩	٦
		%	%٢٩.١	%٦٥.٠	%٥.٩			
٨	لا أهتم لما يحدث مع طلبتي و زملائي من مشكلات.	ك	٧٦	٢٨٥	٦٢	٢.٠٣٣١	٠.٥٧٠٨٩	١٠
		%	%١٨.٠	%٦٧.٤	%١٤.٧			
٩	أشعر بالقلق والضيق وفقدان الصبر داخل المدرسة .	ك	١١٤	٢٦٧	٤٢	٢.١٧٠٢	٠.٥٨٣٦٣	٧
		%	%٢٧.٠	%٦٣.١	%٩.٩			
١٠	لا أكترث عندما لا أؤدي الأعمال التى تستلزمها مهنة التدريس على وجهها الصحيح .	ك	١٧٠	٢١٠	٤٣	٢.٣٠٠٢	٠.٦٤٣٧٣	٤
		%	%٤٠.٢	%٤٩.٦	%١٠.٢			
١١	أشعر بأن تصرفات الإداريين تزيد من ضغوط العمل فى المدرسة.	ك	١٨٥	٢١٣	٢٥	٢.٣٧٨٣	٠.٥٩٥١٦	١
		%	%٤٣.٧	%٥٠.٤	%٥.٩			
متوسط الأوزان النسبية للعبارات						٢.١٨٧		
درجة التوافر للبعد						متوسطة		

يوضح الجدول السابق نتائج البعد الخاص بتبلد الشعور، وذلك في ضوء التوزيع الإحصائي وفقًا للوزن النسبي ودرجة التوفر العبارة والرتبة، حيث يشير الجدول إلى:

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٩٠) يوليو ٢٠٢٤م

- أكثر العبارات التي تعكس تبلد الشعور من وجهة نظر عينة الدراسة (١١) (١) ، حيث وقعت هاتين العباراتين في نطاق التحقيق بدرجة كبيرة ، وذلك حسب ترتيب الوزن النسبي ، والواقعة في الإرباعي الأعلى من عبارات البعد، وتشير هذه العبارات على الترتيب إلى:
  - جاءت في الترتيب الأول: أشعر بأن تصرفات الإداريين تزيد من ضغوط العمل فى المدرسة، بوزن نسبي (٢.٣٧٨٣) وهي درجة توفر كبيرة.
  - وجاء في الترتيب الثاني: أصبحت أكثر قسوة مع الزملاء والطلاب، بوزن نسبي (٢.٣٦٦٤) وهي درجة توفر كبيرة.
- في حين كانت أقل العبارات التي تعكس تبلد الشعور من وجهة نظر عينة الدراسة (٤) (٨) ؛ حيث وقعت هاتين العباراتين في نطاق التحقيق بدرجة متوسطة، وذلك حسب ترتيب الوزن النسبي ، والواقعة في الإرباعي الأدنى من عبارات البعد ، وتشير هذه العبارات على الترتيب إلى:
  - جاءت في الترتيب الحادي عشر: أشعر بحساسية مفرطه تجاه مشكلات الآخرين فى المدرسة، بوزن نسبي (١.٨٢٧٤) وهي درجة توفر متوسطة.
  - وجاء في الترتيب العاشر: لا أهتم لما يحدث مع طلبتي و زملائي من مشكلات، بوزن نسبي (٢.٠٣٣١) وهي درجة توفر متوسطة.
- توجد موافقة بدرجة متوسطة بين أفراد عينة الدراسة على أن مدارس التعليم الثانوى العام بمحافظة الغربية يتحقق بها البُعد الثاني من أبعاد الإحتراق النفسي بعد تبلد الشعور ، حيث يعاني معلمي مدارس التعليم الثانوى العام بمحافظة الغربية من (القسوة مع الزملاء والطلاب ، الشعور بانخفاض الدافعية وضعف الإقبال على العمل فى المدرسة ، الشعور بأن الطلبة يلممونهم على بعض المشكلات التى تواجههم ، الشعور بحساسية مفرطه تجاه مشكلات الآخرين فى المدرسة ، الشعور بالتعامل مع الطلبة وكأنهم أشياء لا بشر ، التعامل مع الطلبة بفتور ولا مبالاة بعد الالتحاق بمهنة التدريس ، فقدان الشعور الإنساني عند التعامل مع الآخرين فى المدرسة ، عدم الإهتمام لما يحدث مع الطلبة و الزملاء

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٩٠) يوليو ٢٠٢٤م

مـن مشـكلات ، الشـعور بـالقلق والضـيق وفقـدان الصـبر داخـل المدرسـة ، عـدم الإكتـراث عنـدما لايـؤدون الأعمـال التـى تسـتلزمها مهنـة التـدريس علـى وجههـا الصـحيح ، والشـعور بـأن تصـرفات الإداريـين تزيـد مـن ضـغوط العمـل فـى المدرسـة) بدرجة متوسطة .

- يمكـن تفسـير أن العبـارة " أشـعر بـأن تصـرفات الإداريـين تزيـد مـن ضـغوط العمـل فـى المدرسـة " أخـذت أعلـى تقـدير بـين اسـتجابات عينـة الدراسـة مـن حيـث درجـة التحقيـق ، وذلـك بسـبب عـدم تـوافر سياسـات إداريـة محـددة ، ورغبـة الإداريـن فـى تحقيـق أهـداف المدرسـة بـأى أسـلوب دون النظـر إلـى الأثـار الناتجـه عنـه ، كمـا يمكـن تفسـير أن العبـارة " أشـعر بحساسـية مفرطـه تجـاه مشـكلات الآخـرين فـى المدرسـة " أخـذت أدنـى تقـدير بـين اسـتجابات عينـة الدراسـة مـن حيـث درجـة التحقيـق ، وذلـك بسـبب كثـرة المشـكلات و الخلافـات التـى تحـدث بـين الـزملاء ، وتحتـاج إلـى التـدخل لحلهـا ، ومـن خـلال ذلـك اكتسـب المعلمـين الخبـرة فـى كيفيـة حـل ومواجهـة تلـك المشـكلات مـن خـلال اكتسـاب أسـاليب التعامـل معهـا واسـتخدام الحكمـة واللـين فى بعض المواقف واستخدام الشدة والحزم فى مواقف اخرى تحتاج إإلى ذلك .

٣. **النتـائج الخاصـة بترتيـب العبـارات المتعلقـة بالبعـد الثالـث الخـاص بـنقص الشـعور بالإنجاز الشخصي حسب أوزانها النسبية:**

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٩٠) يوليو ٢٠٢٤م

جدول (٩) يوضح ترتيب العبارات الخاصة بنقص الشعور بالإنجاز الشخصي حسب أوزانها النسبية (ن=٤٢٣)

م	العبارة		درجة التوفر كبيرة	متوسطة	قليلة	الوزن النسبي	الانحراف المعياري	الرتبة
١	أشعر بالفشل وانخفاض الكفاءة فى العمل داخل المدرسة.	ك	١٣٤	١٥٣	١٣٦	١.٩٩٥٣	٠.٧٩٩٨٧	٤
		%	%٣١.٧	%٣٦.٢	%٣٢.٢			
٢	أشعر بعدم الراحة أثناء تأدية عملي فى المدرسة .	ك	١٠٥	٢١٤	١٠٤	٢.٠٠٢٤	٠.٧٠٣٧٤	٢
		%	%٢٤.٨	%٥٠.٦	%٢٤.٦			
٣	أشعر بالقدرة على فهم مشاعر الآخرين.	ك	٧٩	٢٥٧	٨٧	١.٩٨١١	٠.٦٢٦٩٠	٦
		%	%١٨.٧	%٦٠.٨	%٢٠.٦			
٤	اتعامل بفاعلية مع الضغوط والعقبات التى تواجه الطلاب فى المدرسة .	ك	٧٤	٢٧٥	٧٤	٢.٠٠٠٠	٠.٥٩٢٢١	٣
		%	%١٧.٥	%٦٥.٠	%١٧.٥			
٥	أشعر بقدرتي على الوفاء بالمسؤوليات التى تلقي على عاتقي فى المدرسة .	ك	٧٢	١٩٥	١٥٦	١.٨٠١٤	٠.٧٠٧٦٤	٩
		%	%١٧.٠	%٤٦.١	%٣٦.٩			
٦	أشعر بقدرتي على التعامل مع مشكلات العمل سواء مع الطلاب او الزملاء .	ك	٦٠	٢٦١	١٠٢	١.٩٠٠٧	٠.٦١١٥٦	٧
		%	%١٤.٢	%٦١.٧	%٢٤.١			
٧	أستطيع أن اخلق جواً نفسياً ملائماً داخل بيئة المدرسة .	ك	٥٥	٣٠٦	٦٢	١.٩٨٣٥	٠.٥٢٦٢٩	٥
		%	%١٣.٠	%٧٢.٣	%١٤.٧			
٨	أشعر بإنخفاض مستوى أدائي وقدرتي على التوصل إلى تحقيق الأهداف المنشودة.	ك	١٣٦	٢٠٧	٨٠	٢.١٣٢٤	٠.٧٠٣٠٥	١
		%	%٣٢.٢	%٤٨.٩	%١٨.٩			
٩	أشعر بالحيوية والنشاط أثناء تأديتي لعملي .	ك	٦٢	١٩٠	١٧١	١.٧٤٢٣	٠.٦٩٦٨٣	١١
		%	%١٤.٧	%٤٤.٩	%٤٠.٤			
١٠	أشعر بأنني أتعامل بهدوء مع المشكلات العاطفية والانفعالية للطلاب فى المدرسة .	ك	٧٨	١٦٤	١٨١	١.٧٥٦٥	٠.٧٤٤٥٢	١٠
		%	%١٨.٤	%٣٨.٨	%٤٢.٨			
١١	أشعر بأنني أنجزت أشياء كثيرة ذات قيمة وأهمية خلال فترة مزاولة مهنة التدريس .	ك	٦١	٢٤١	١٢١	١.٨٥٨٢	٠.٦٤١١٨	٨
		%	%١٤.٤	%٥٧.٠	%٢٨.٦			
	متوسط الأوزان النسبية للعبارات					١.٩٢٣		
	درجة التوافر للبعد					متوسطة		

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٩٠) يوليو ٢٠٢٤م

يوضح الجدول السابق نتائج البعد الخاص بنقص الشعور بالإنجاز الشخصي، وذلك في ضوء التوزيع الإحصائي وفقًا للوزن النسبي ودرجة التوفر العبارة والرتبة، حيث يشير الجدول إلى:

- أكثر العبارات التي تعكس تبلد الشعور من وجهة نظر عينة الدراسة (٨) (٢) ، حيث وقعت هاتين العباراتين في نطاق التحقيق بدرجة متوسطة ، وذلك حسب ترتيب الوزن النسبي ، والواقعة في الإرباعي الأعلى من عبارات البعد، وتشير هذه العبارات على الترتيب إلى:
  - جاءت في الترتيب الأول: أشعر بانخفاض مستوى أدائي وقدرتي على التوصل إلى تحقيق الأهداف المنشودة، بوزن نسبي (٢.١٣٢٤) وهي درجة توفر متوسطة.
  - وجاء في الترتيب الثاني: أشعر بعدم الراحة أثناء تأدية عملي فى المدرسة، بوزن نسبي (٢.٠٠٢٤) وهي درجة توفر متوسطة.
- في حين كانت أقل العبارات التي تعكس تبلد الشعور من وجهة نظر عينة الدراسة (٩) (١٠) ؛ حيث وقعت هاتين العباراتين في نطاق التحقيق بدرجة متوسطة، وذلك حسب ترتيب الوزن النسبي ، والواقعة في الإرباعي الأدنى من عبارات البعد ، وتشير هذه العبارات على الترتيب إلى:
  - جاءت في الترتيب الحادي عشر: أشعر بالحيوية والنشاط أثناء تأديتي لعملي، بوزن نسبي (١.٧٤٢٣) وهي درجة توفر متوسطة.
  - وجاء في الترتيب العاشر: أشعر بأنني أتعامل بهدوء مع المشكلات العاطفية والانفعالية للطلاب فى المدرسة، بوزن نسبي (١.٧٥٦٥) وهي درجة توفر متوسطة.
- توجد موافقة بدرجة متوسطة بين أفراد عينة الدراسة على أن مدارس التعليم الثانوى العام بمحافظة الغربية يتحقق بها البُعد الثاني من أبعاد الإحتراق النفسي بعد تبلد الشعور ، حيث يعاني معلمي مدارس التعليم الثانوى العام بمحافظة الغربية من (الشعور بالفشل وانخفاض الكفاءة فى العمل داخل المدرسة ، الشعور

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٩٠) يوليو ٢٠٢٤م

بعدم الراحة أثناء تأدية عملي في المدرسة ، الشعور بالقدرة على فهم مشاعر الآخرين ، التعامل بفاعلية مع الضغوط والعقبات التي تواجه الطلاب في المدرسة ، الشعور بالقدرة على الوفاء بالمسؤوليات التي تلقي على عاتقهم في المدرسة ، الشعور بالقدرة على التعامل مع مشكلات العمل سواء مع الطلاب او الزملاء ، القدرة على خلق جواً نفسياً ملائماً داخل بيئة المدرسة ، الشعور بإنخفاض مستوى الاداء والقدرة على التوصل إلى تحقيق الأهداف المنشودة ، الشعور بالحيوية والنشاط أثناء تأدية العمل ، الشعور بالتعامل بهدوء مع المشكلات العاطفية والانفعالية للطلاب في المدرسة ، الشعور بإنجاز أشياء كثيرة ذات قيمة وأهمية خلال فترة مزاولة مهنة التدريس .

- يمكن تفسير أن العبارة " أشعر بإنخفاض مستوى أدائي وقدرتي على التوصل إلى تحقيق الأهداف المنشودة " أخذت أعلى تقدير بين استجابات عينة الدراسة من حيث درجة التحقيق ، وذلك بسبب زيادة فقدان الدافع و إفتقار الحافز ، وزيادة الضغوط الواقعه على عاتق المعلمين ،والتى تؤدى إلى فقدان القدرة على التركيز وبالتالي إلى ضعف مستوى الأداء ، كما يمكن تفسير أن العبارة " أشعر بعدم الراحة أثناء تأدية عملي في المدرسة " أخذت أدنى تقدير بين استجابات عينة الدراسة من حيث درجة التحقيق ، وذلك بسبب محاولة المعلمين إكتشاف مسببات الضغط النفسي في العمل و عدم الراحة ، والمحاولة في حل تلك المسببات ، ولكن يأتى ذلك على مستوى ضعيف .
- **النتائج الخاصة بالفروق بين استجابات أفراد العينة على مدى التوافر بحسب متغير النوع (ذكر – أنثى) .**

لدراسة تأثير اختلاف النوع على درجة توافر أبعاد الاحتراق النفسي لدي معلمي مدارس التعليم الثانوي العام بمحافظة الغربية ، تم استخدام التاء لعينتين مستقلتين – t test، وقد جاءت النتائج كما هو موضح بالجدول التالي :

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٩٠) يوليو ٢٠٢٤م

جدول (١٠) يوضح الفروق بين أفراد العينة بحسب متغير النوع باستخدام اختبار التاء غير المعتمد t – test (ن=٤٢٣)

المحور	النوع	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
الاحتراق النفسي	ذكور	٢٢٤	٧١.٣٤٣٨	١٢.١٨٦٦٢	٤.٦٠٧	٠.٠٠٠ دالة
	إناث	١٩٩	٦٤.٩٦٤٨	١٦.١٩٤٦٤		

يتضح من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابات أفراد العينة تبعًا لمتغير النوع (ذكور – إناث)، بالنسبة لدرجة توافر أبعاد الاحتراق النفسي لدي معلمي المدارس الثانوية العامة في محافظة الغربية، حيث جاءت قيمة (ت)، (٤.٦٠٧)، وهي قيمة دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (٠.٠٥)، لصالح الذكور ويعزى الباحث هذه النتيجة إلى إختلاف البيئة التربوية والإجتماعية والظروف التنظيمية والبيئية التي يمر بها الذكور عن الإيناث حيث أن صعوبة الحياة وزيادة الضغوط المادية تؤثر على الذكور أكثر باعتبارهم من يعولوا اسرهم ، مما يجعلهم تحت ضغط طوال الوقت مما يعرضهم للاصابة بالاحتراق النفسي وتختلف هذه النتيجة مع دراسة نبال عباس الحاج محمد (٢٠٢٢).

- **النتائج الخاصة بالفروق بين استجابات أفراد العينة على مدى التوافر بحسب متغير عدد سنوات الخبرة :**

لدراسة تأثير اختلاف عدد سنوات الخبرة على درجة توافر أبعاد الاحتراق النفسي لدي معلمي مدارس التعليم الثانوي العام بمحافظة الغربية ، تم استخدام اختبار تحليل التباين أحادي الاتجاه One Way ANOVA، وقد جاءت النتائج كما هو موضح بالجدول التالي :

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٩٠) يوليو ٢٠٢٤م

جدول (١١) الفروق في محور الاستبانة بحسب عدد سنوات الخبرة (ن= ٤٢٣)

البعد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	التباين	قيمة (ف)	الدلالة الإحصائية
الاحتراق النفسي	بين المجموعات	٢٨٢٧.٠٩٦	٢	١٤١٣.٥٤٨	٦.٨٦٣	٠.٠٠١ دالة
	داخل المجموعات	٨٦٥٠٨.١٩٩	٤٢٠	٢٠٥.٩٧٢		
	الإجمالي	٨٩٣٣٥.٢٩٦	٤٢٢			

ويتضح من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابات أفراد العينة تبعًا لمتغير عدد سنوات الخبرة (أقل من ٥ سنوات- من ٥ إلى أقل من ١٠ سنوات- ١٠ سنوات فأكثر)، بالنسبة لدرجة توافر أبعاد الاحتراق النفسي لدي معلمي المدارس الثانوية العامة في محافظة الغربية، حيث جاءت قيمة (ف)، (٦.٨٦٣)، وهي قيمة دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (٠.٠٥).

- **اتجاه الفروق على محور الاستبانة تبعا لمتغير عدد سنوات الخبرة (أقل من ٥ سنوات- من ٥ إلي أقل من ١٠ سنوات- ١٠ سنوات فأكثر)، باستخدام اختبار "LSD" للمقارنات الثنائية البعدية:**

جدول (١٢) يوضح نتائج اختبار "LSD" للمقارنات الثنائية البعدية لعينة الدراسة تبعًا لمتغير عدد سنوات الخبرة (ن=٤٢٣)

المحور	المجموعة (أ)	المجموعة (ب)	الفرق بين المتوسطات (أ- ب)	الخطأ المعياري	الدلالة الإحصائية
الاحتراق النفسي	أقل من ٥ سنوات	١٠ سنوات فأكثر	٥.٩٦٨٣١*	١.٩٨٥٦٦	٠.٠٠٣
	من ٥ إلي أقل من ١٠ سنوات	١٠ سنوات فأكثر	٦.٠٥٠٠٤*	١.٧٢١١١	٠.٠٠٠

* تعني أن الفرق بين المتوسطات دالة عند مستوى معنوية ٠.٠٥

- يتضح من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابات أفراد العينة تبعًا لمتغير عدد سنوات الخبرة (أقل من ٥ سنوات- من ٥ إلى أقل من ١٠ سنوات- ١٠ سنوات فأكثر)، بالنسبة لدرجة توافر أبعاد الاحتراق النفسي لدي معلمي المدارس الثانوية العامة في محافظة الغربية، لصالح أقل من ٥

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٩٠) يوليو ٢٠٢٤م

سنوات، ومن ٥ إلي أقل من ١٠ سنوات مقارنة ب ١٠ سنوات فأكثر، حيث جاءت قيمة الفرق بين المتوسطات على الترتيب (٥.٩٦٨٣١*)، (٦.٠٥٠٠٤*)، وهي قيم دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ، ويعزى الباحث هذه النتيجة الى قله خبرة المعلمين وعدم القدرة على التعامل مع المواقف ، وأن المعلمين فى تلك المرحلة لم يصلوا إلى القدرة على أنجاز المهام المطلوبة منهم فى الوقت المناسب ، وعلى أكمل وجه و بأقل جهد ممكن ، والتى تؤدى إلى الشعور بأعراض الاحتراق النفسي ، وتختلف مع دراسة فاطمة حسن الشهري (٢٠٢٣) .

- **النتائج الخاصة بالفروق بين استجابات أفراد العينة على مدى التوفر بحسب متغير الوظيفة:**

لدراسة تأثير اختلاف الوظيفة على درجة توافر أبعاد الاحتراق النفسي لدي معلمي مدارس التعليم الثانوي العام بمحافظة الغربية ، تم استخدام اختبار كروسكال والس لمقارنة متوسط رتب أفراد العينة، وقد جاءت النتائج كما هو موضح بالجدول التالي :

جدول (١٣) يوضح اختبار كروسكال والس لمقارنة متوسط رتب أفراد العينة حسب الوظيفة على محوري الاستبانة (ن=٤٢٣)

المحور	الوظيفة	ن	المتوسط الحسابي	متوسط الرتب	قيمة كا٢	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
الاحتراق النفسي	معلم مساعد	١٦	٧٤.٠٠٠٠	٢٣٤.٧٥	٣٥٢.٨٤٧	٥	٠.٠٠٠	دالة
	معلم	٦٤	٨٦.٤٣٧٥	٣٨٣.١٥				
	معلم أول	٨٧	٧٦.٤١٣٨	٢٧٠.٥٨				
	معلم أول أ	٧١	٧٦.٥٣٥٢	٢٨٣.٩٢				
	معلم خبير	١٠١	٦٠.٧٤٢٦	١٢٦.٥٠				
	كبير معلمين	٨٤	٤٧.٣٣٣٣	٥٨.٦١				

ويتضح من الجدول السابق ، وجود فروق دالة إحصائيًا عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطي رتب أفراد العينة من المختصين حسب الوظيفية (معلم مساعد – معلم – معلم أول– معلم أول أ– معلم خبير– كبير معلمين)، بالنسبة

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٩٠) يوليو ٢٠٢٤م

للمحور الثاني الخاص بدرجة توافر أبعاد الاحتراق النفسي لدي معلمي المدارس الثانوية العامة في محافظة الغربية، حيث بلغت قيمة كا٢ (٣٥٢.٨٤٧)، وهي قيمة دالة إحصائيًا، وكانت الفروق لصالح وظيفة معلم ويعزى الباحث هذه النتيجة إلى كثرة الأعمال الملقاه على عاتق المعلم وبالتالى زيادة الضغوط الملقاه عليهم مما يجعلهم عرضه أكثر من غيرهم للاصابة بالاحتراق النفسي .

- **المحور الثالث : الآليات المقترحة للتغلب على مشكلة الاحتراق النفسي لدي معلمي مدارس التعليم الثانوي العام بمحافظة الغربية :** يمكن للباحث أن يطرح مجموعة من الآليات المقترحة للحد والوقاية من شعور معلمي مدارس التعليم الثانوي العام بمحافظة الغربية بالاحتراق النفسي ، وذلك من خلال التأكيد على إدارة المدرسة و وزارة التربية والتعليم بمراعاة تطبيق عدد من الآليات ومنها ما يلي :

- التأكيد على مديري المدارس تقليل الأعباء الملقاه على عاتق معلمي مدارس التعليم الثانوي بمحافظة الغربية بما يساهم فى تقليل الضغوط التي يتعرضون لها ، وتوفير الدعم لهم ؛ ومن ثم خفض الاحتراق النفسي .
- تعزيز اتباع مديري المدارس على اتخاذ استراتيجيات جيدة مع المعلمين من شأنها الزيادة من رفع دافعية الانجاز عندهم أثناء عملية التدريس .
- التأكيد على إنشاء برنامج علاجي نفسي من أجل التكفل بأعضاء العملية التعلمية الذين يعانون من الاحتراق النفسي الشديد ، لما له من آثار سلبية على حالتهم النفسية و الجسدية ، وزيادة وظائف الأخصائيين النفسيين فى المدرسة لكي يشمل الطلاب والمعلمين وجميع العاملين بالمدرسة وليس الطلاب فقط للمساعدة في خفض الشعور بالاحتراق النفسي .
- التأكيد على أهمية توفير مديرى المدارس بيئة تعلمية ثرية تلبي الاحتياجات الفردية للمعلمين ، مما يقلل المشكلات التي يواجهها المعلمين ، ويساهم فى خفض الاحتراق النفسي لديهم ونجاح العملية التعليمية .

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٩٠) يوليو ٢٠٢٤م

- تعزيز عملية الإتصال المباشر والمستمر بين مديري المدارس والمعلمين وبين المعلمين وبعضهم البعض ، وتحسينها، من خلال إتقان مهارات العمل فى فريق عمل واحد ، وتقبل مديري المدارس بمشاركة المعلمين فى عملية صنع وإتخاذ القرارات ، مما يعمل على الإهتمام بالعلاقات الإنسانية والعمل على تقليل ضغوط بيئة العمل .
- التأكيد على صقل مهارات وخبرات المعلمين للتكيف مع الضغوط ، والدعم الإجتماعي للسيطرة على فقدان الحماسة ، وتشجيع المعلمين فى الكشف عن سلبيات العمل ، والعمل على تنويع المهام الوظيفية للمعلمين لتقليل روتين العمل لديهم ؛ لما له من تأثير فى خفض الاحتراق النفسي لديهم .
- التأكيد على تحسين الأوضاع المهنية والاقتصادية للمعلمين كي يتمكنوا من السيطرة على أسباب ظاهرة الاحتراق النفسي والعمل على مواجهتها أو محاولة تفادي حدوثها .
- التأكيد على مراعاة معايير الأداء والموضوعية فى تصميم نظام حوافز المعلمين وذلك من خلال الإهتمام به والمراجعة المستمرة له ، وأهمية أن يتسم ذلك النظام بوضوح الهدف ، والغاية منه لدى المعلمين ، وملائمته لحاجات المعلمين ، ويكون التميز فى نظام تقديم الحوافز قائم على الجهد المبذول من قبل المعلمين ، ومدى تحقيقهم للمهام المطلوبة منهم .
- التأكيد على مراعاة تقديم الحوافز المادية والتي تتمثل في تحسين الأجور والعلاوات السنوية للمعلمين ، والمكافآت التي تقدم للمعلمين وفقاً للأداء الذى يقدموه ، وتأكيد الإهتمام بالتأمين الصحي والتعويضات والمزايا العينية ذات القيمة المادية ، والتأكيد على أهمية الحوافز المعنوية والمتمثلة فى عملية الترقية والتي تتعلق بتقدير جهود المعلمين ، وعملية إشراك المعلمين فى الإدارة ، مما يؤدى إلى إحساس المعلمين بالتقدير وبالتالي العمل بحماس على تحقيق أهداف المدرسة .

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٩٠) يوليو ٢٠٢٤م

- التأكيد على مراعاة مديري المدارس ميول واحتياجات المعلمين من قبل مديري المدارس ، ومن ثم تكامل الحوافز المقدمة لديهم لتلبية تلك الميول والإحتياجات ، والعمل على تعزيز العلاقات الإنسانية الجيدة والتفاعل بين مديري المدارس وبين المعلمين ، وبين جميع أعضاء المدرسة وبعضهم البعض سواء داخل المدرسة أو خارجها ؛ مما يؤدي إلى خلق مناخ يشعر فيه المعلمين بالرعاية والإهتمام .
- التأكيد على مديري المدارس تطبيق مبدأ العدالة فى توزيع الحوافز والمكافآت على المعلمين ، وإعطائها لمن يستحقها ؛ وذلك من خلال تحديد المهام المطلوبة من المعلمين وفقاً لأهداف ومعايير المدرسة المحددة والمعلنة مسبقاً .
- التأكيد على توفير دورات تدريبية وورش عمل ، وتخصيص ميزانية واضحة لها ؛ لتدريب المعلمين علي كيفية صناعة القرار الجيد وإتخاذه فى الوقت المناسب، واللازم لتحقيق الأهداف العامة للمدرسة والأهداف الخاصة للمعلمين ، والذى ينتج عنها الاحساس بالرضا عن العمل وزيادة الفاعلية تجاه العمل .
- التأكيد على توفير مناخ جيد من التفاهم والصراحة ، وتدفق وسهولة انتقال المعلومات بين إدارة المدرسة والمعلمين ؛ مما يعزز مبدأ الشفافية الإدارية بين جميع العاملين بالمدرسة باعتباره أحد الاستراتيجيات المستخدمة فى تحسين وتطوير الأداء بالمدرسة ، فالمعلمين لهم الحق فى معرفة الكيفية التي تدار بها المدرسة ؛ فمع وجود المعلومات يعمل المعلمون بصورة أفضل .
- تعزيز ودعم مشاركة المعلمين الذين لديهم القدرات والمهارات العالية فى عملية صنع القرارات ، ووضع وإعداد الخطط الإدارية داخل المدرسة ، والذى يعمل على تفعيل أدوارهم فى السياسات الإدارية ؛ من أجل الوصول إلى أفضل صورة لها ، والذى يكون له دور فى رفع الروح المعنوية للمعلمين وزيادة الدوافع لديهم فى العمل.
- تعزيز عملية إعطاء المعلمين الصلاحيات الكافية التى تساعدهم على أداء مهامهم ، والحرية في اختيار طرق أداء العمل وفقًا للطريقة التي يشعرون أنها الأفضل ، والتأكيد على الأخذ بالآراء التي يدلي بها المعلمين ، وتشجيع أفكارهم

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٩٠) يوليو ٢٠٢٤م

المبتكرة لكي تتحول إلي واقع ملموس فى تحقيق أهداف المدرسة ، والتى تعمل على إعطاء المعلم الإحساس بأن ما يقدمه من آراء ، وما يقوم به من أعمال محل تقدير.

المراجع العربية

– أحمد عريبات (٢٠١٠) : الاحتراق النفسي لدى معلمى المدارس الثانوية الحكومية والخاصة فى الأردن – دراسة مقارنة ، **مجلة كلية التربية** ، جامعة عين شمس ، جزء (١) ، عدد (٣٤) ، مصر.

– إلهام أحمد عبد الفتاح عبد البصري وآخرون (٢٠٢٠): الاحتراق النفسي لدى معلمات رياض الأطفال في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية، **مجلة دراسات تربوية واجتماعية، كلية التربية جامعة حلوان**، مجلد (٢٦)، جزء (٤) .

– إيمان تركى الهزانى (٢٠٢٢) : استراتيجيات مواجهة الاحتراق النفسي لدى قائدات المدارس بمدينة الرياض ، **مجلة العلوم التربوية والنفسية** ، المركز القومي للبحوث غزة ، مجلد (٦) ، عدد (٢٨) ، فلسطين .

– ايمان حمدي رجب زهران (٢٠٢١) : الثقافة التنظيمية والرضا الوظيفي لمعلمي التعليم الثانوي العام في مصر: دراسة ميدانية ، **مجلة الإدارة التربوية** ، الجمعية المصرية للتربية المقارنة والإدارة التعليمية ، عدد (٣٠) ، مصر .

– تمارا محمود نصير (٢٠١٩): الاحتراق النفسي لدى المعلمين الذين يدرسون الطلبة السوريين في المدارس الأردنية في محافظة اربد من وجهه نظر المعلمين أنفسهم، دراسات عربية في التربية وعلم النفس، جامعة جرش، مجلد (١١٣)، جزء (١١٣).

– جيهان فرج عبد الحميد أعليوه المغربى ، نجاح محمد عبد الجليل العقوري (٢٠٢١) : مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمي الصم وضعاف السمع بمركز الأمل فى مدينة بنغاذي ، **مجلة المنارة العلمية** ، كلية التربية قمينس – جامعة بنغاذي ، بنغاذى ، ليبيا.

– رضوان صديق سعيد ، جاجان جمعة محمد (٢٠٢٠) : الاحتراق النفسي لدى أمهات أطفال التوحد "الأوتيزم" ، **مجلة الفنون والأدب وعلوم الإنسانيات والاجتماع** ، كلية الإمارات للعلوم التربوية ، عدد (٥٣) ، العراق .

– سعدية موهى وريوش (٢٠٢١) : الثقة التنظيمية وعلاقتها بالاحتراق النفسي لدى معلمات رياض الأطفال ، **مجلة الدراسات المستدامة** ، الجمعية العلمية للداراسات التربوية المستدامة ، مجلد (٣) ، عدد (٤) ، بغداد ، العراق .

– السيد أحمد بدوي عطا الله (٢٠١٦): الاحتراق النفسي لمعلمي التربية الخاصة وعلاقته بجودة الحياة، **مجلة دراسات تربوية واجتماعية** ، مجلد (٢٢)، عدد (١)، مصر.

– صفاء اسماعيل مرسي (٢٠١٩): دور التعقل في تعديل العلاقة بين ضغوط العمل والاحتراق النفسي لدى عينة من مديري المدارس الحكومية ووكلائها دراسات نفسية، **رابطة الاخصائيين النفسيين المصرية**، مجلد (٢٩)، عدد (٤) .

– صوفى عبد الوهاب (٢٠٢١) : الاحتراق النفسي عند معلمي التعليم الابتدائي: دراسة ميدانية بولاية تلمسان ، **مجلة ريحان للنشر العلمي** ، مركز فكر للدراسات والتطوير ، عدد (١٨) ، تلمسان ، الجزائر ، ص ١١٩ .

– عبدالناصر عبدالرحيم فخرو ، وآخرون (٢٠٢١) : أثر البرنامج علاجي لخفض الاحتراق النفسي لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد ومتلازمة داون بدولة الكويت ، **مجلة العلوم التربوية** ، كلية التربية – جامعة قطر ، عدد (١٨) ، قطر .

– لما ماجد القسى (٢٠١٤) : درجة الاحتراق النفسي لدى المرشدين التربويين فى مدارس محافظة الطفلية ، **مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية** ، مجلد(٢٢) ، عدد(١) ، الأردن.

– ماجد محمد عثمان عيسى ، شذا شعيل محمد الثبيتي (٢٠٢١) : فعالية برنامج إرشادي في خفض أعراض الاكتئاب والاحتراق النفسي لدى أمهاتالأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد ، **مجلة البحث العلمي في التربية – جامعة عين شمس** ، مجلد (٧) ، عدد (٢٢) ، مصر .

– ماجد محمد عثمان عيسي ، شذا شعيل محمد الثبيتي (٢٠٢١) : فعالية برنامج إرشادي في خفض أعراض الاكتئاب والاحتراق النفسي لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد ، **مجلة البحث العلمي في التربية** ، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية – جامعة عين شمس ، مجلد (٧) ، عدد (٢٢) ، القاهرة ، مصر .

– محمد بن سيد على الكسباني (٢٠١٢): البحث التربوي بين النظرية والتطبيق، دار الفكر العربي للنشر، القاهرة .

– محمد صلاح الدين سليمان (٢٠١٧): كفاءة إدارة الوقت وعلاقتها بالاحتراق النفسي لدي معلمي المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، جامعة عين شمس.

– محمد علي السوالمة وآخرون (٢٠٢١): مستويات الاحتراق النفسي لدي معالجي اضطرابات اللغة والكلام العاملين بمراكز التربية الخاصة في الأردن في ضوء بعض المتغيرات، **مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية**، مجلد (١٢)، عدد (٣٤) .

– مراد خلاصي (٢٠١٩) : مستوى الاحتراق النفسي لدى عينة من الممرضين ، **مجلة التنظيم والعمل** ، مجلد (٧) ، عدد (٤) ، وهران ، الجزائر.

– مي فيصل نصر شعيب (٢٠٢٠) : تصور مقترح لتحسين الرضا الوظيفي لدى معلمي المدارس الثانوية العامة لزيادة مستوى التزامهم التنظيمي ، **مجلة كلية التربية** ، جامعة المنصورة – كلية التربية ، عدد (١١٢) ، مصر.

– نادين مصطفى طوالو (٢٠١٦): الاحتراق النفسي لدى المعلمين وعلاقته ببعض المتغيرات في محافظة اللاذقية، **مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية – سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية، جامعة تشرين**، مجلد (٣٨٩) ، عدد (٣).

– نجلاء مرزوق ناصح البقمي (٢٠٢١) : الاحتراق النفسي وعلاقته بالأداء الوظيفي لدى أعضاء هيئة التدريس بفروع جامعة نجران بشرورة ، **مجلة الآداب للدراسات النفسية والتربوية** ، جامعة ذمار – كلية الآداب ، عدد (٩) ، نجران ، السعودية.

– هشام فولي عبد المعز (٢٠٢١) : الاحتراق النفسي لدى أخصائي الإعلام التربوي وعلاقته بتطبيق معايير التنمية المهنية ، **مجلة البحوث الإعلامية** ، جامعة الأزهر – كلية الإعلام بالقاهرة ، جزء (١) ، عدد (٥٨) ، القاهرة ، مصر.

– يزيد عيسي السورطي (٢٠٠٠) : مشكلات المعلمين فى سلطنة عمان وعلاقتها ببعض المتغيرات ، **مجلة مركز البحوث التربوية** ، سنة (٩) ، عدد (١٨) .

المراجع الأجنبية

– Alqahtani, S,H. (2019) : The Impact of Mentoring Program on New Special Education Teachers Attrition in Saudi Arabia , **IUG Journal of Educational and Psychological Sciences Peer- reviewed Journal of Islamic University-Gaza** , Vol.27, No.2 .

– Edú-Valsania,S. , Laguía,A. & Moriano,J,A. (2022) : Burnout: A Review of Theory and Measurement, **International Journal of Environmental Research and Public Health** , Basel, Switzerland.

– Maslach, C. & Leiter, M. (1999) : Burnout Among Teachers as a Crisis in Psychological Contracts , Op cit .

– Maslach,C. (1982) : Understanding burnout: Definitional issues in analyzing a complex phenomenon , **in whitin**, Paine,W.S. (1982) : Job stress and burnout theory and intervention perspectives, sage publications , Beverly Hills, London.