الضغوط النفسية وعلاقتها بالاحتراق النفسي لدى معلمي التعليم الفني

ملخص البحث:

يهدف البحث الحالي إلى الكشف عن مستويات الضغوط النفسية والاحتراق النفسى لدى معلمى التعليم الفنى والتعرف على العلاقة بينهما، وأثر كل من النوع (ذكور – أناث) ونوع التعليم (تجارى – صناعى – زراعى) وقد اجرى البحث على عينة قوامها (299) من معلمى ومعلمات التعليم الفني (تجارى – صناعى – زراعى) من أصل مجتمع البحث بالمدارس الفنية بمحافظة الشرقية بإدارات غرب وشرق الزقازيق التعليمية تراوحت اعمارهم بين (29- 58) عاماً بمتوسط قدره (45,79) وانحراف معيارى قدره (7,944) وقامت الباحثة بتقسيم العينة من حيث النوع (ذكور – اناث) ومن حيث نوع التعليم الفنى (تجارى – صناعى – زراعى) واستخدم المنهج الوصفى كما طبق على العينة مقياس الضغوط النفسية للمعلمين :إعداد فيميانFimian (١٩٨٦)، ترجمة كل من طلعت منصور، فيولا الببلاوي (1989). ومقياس الاحتراق النفسى للمعلمين إعداد / عادل عبد الله (2015) واسفرت النتائج عما يلى :

1- تعرض معلمي التعليم الفني (تجارى – صناعى – زراعى) لمستوى مرتفع من الضغوط النفسية ومستوى عالي من الاحتراق النفسي 2- كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة بين درجات أفراد الدراسة على مقياس الضغوط النفسية ودرجاتهم على مقياس الاحتراق النفسي، وهذا يشير الى انه كلما زادت الضغوط النفسية زاد الاحتراق النفسي، وكلما انخفضت الضغوط النفسية انخفض الاحتراق النفسي، وهذه النتيجة تشير إلى أن مصادر الضغوط النفسية ومظاهر الضغوط النفسية يصلح استخدامهما كمنبئات للاحتراق النفسي.

2- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين معلمى التعليم الفني بأنواعه (صناعى – زراعى – تجارى) فى الضغوط النفسية والاحتراق النفسى.

3- لا توجد فروق بين معلمى ومعلمات التعليم الفنى فى الضغوط النفسية والاحتراق النفسى.

الكلمات المفتاحية:

الضغوط النفسية، الاحتراق النفسي، معلمي التعليم الفني.

Abstract:

This paper aims to reveal the levels of psychological stress and psychological combustion among vocational education teachers and to identify the relationship between psychological stress and psychological combustion among teachers of vocational education and the impact of both male and female and the type of education (commercial - industrial - agricultural) (299) of the vocational education teachers (commercial - industrial - agricultural) of the research community in the vocational schools in Sharkia governorate in the West and East Zagazig educational departments ranged between (29 - 58) years with an average of (45.79) and a standard deviation of (7,944) and the researcher divided the sample in terms of type (Zko - females) and in terms of vocational education type (commercial - industrial - agricultural) and applied descriptive approach as applied to the sample psychological pressure for teachers scale preparation: Preparation Femian Fimian (1986), translating all of Talaat Mansour, Viola Beblawi (1989). And the scale of the psychological combustion of teachers prepared by Adel Abdullah (2015). The results resulted from the following:

- **The teachers of vocational education (commercial - industrial - agricultural) to a high level of psychological stress and a high level of psychological combustion 2 - The results also showed a positive correlation between the grades of the members of the study on the scale of psychological pressure and degrees on the scale of psychological combustion, The higher the psychological pressure increased the psychological combustion, and the lower the psychological pressure decreased psychological combustion, and this result indicates that the sources of psychological stress and manifestations of psychological stress can be used as predictors of psychological combustion.**
- **There are differences of statistical significance between teachers of vocational education (industrial - agricultural - commercial) in psychological stress and psychological combustion.**
- **There are no differences between the teachers and teachers of vocational education in psychological stress and psychological combustion**

مقدمة البحث:

فى عالمنا المعاصر تسعى المؤسسات والمنظمات لتحقيق أهدافها من خلال الجهود البشرية، ويمثل الإنسان أهم وأغلى عنصر من عناصر الإنتاج في هذه المؤسسات. فإذا تعرض الأفراد لأنواع من الضغوط فإن ذلك سوف ينعكس بشكل مباشر وغير مباشر على أداء المنظمة وعلى قدرتها على التكيف مع الظروف البيئية المتغيرة وضمان بقائها واستمرارها،و مهنة التدريس لها أهمية خاصة يجب على القائمين عليها أداء حق الإنتماء لها واستشعارعظمتها والأيمان بأهميتها، ومن أجل أن يحقق المعلم أهداف تعليمية محددة والوصول الى مخرجات تعليمية يرضى عنها المجتمع الذى اسند اليه هذا الدور النبيل، فهذا الأمر يتطلب أن يتمتع مربى الأجيال بتوازن نفسى ودافعية وحب وإخلاص لمهنته وللمتعلمين ويؤمن بالرسالة التى يحملها ويشعر بالراحة والرضا أثناء ممارستة لعمله، إلا أن المعلم قد يتعرض لمشكلات عديدة إذا كان يعانى من ضغوط نفسية وإنهاك وشعور بعدم القدرة على العطاء والقيام بدورة داخل المدرسة لذا توجهت الأنظار لما يعرف بالأحتراق النفسى لدى المعلمين لما لها من أثار سلبية تنعكس على الصحة النفسية للمعلم والتى قد تنعكس بصورة سلبية على المسيرة التعليمية ومستوى أداء التلاميذ ومخرجات العملية والتعليمية.

وقد وصفت مهنة التدريس بأنها أكثر المهن الخدمية معاناة مع الضغوط والتى فى حال أستمرارها وبمساعدة بعض العوامل الأخرى قد تؤدى الى حدوث ما يعرف بالأحتراق النفسى كأستجابة سالبة لضغوط المهنة وللظروف الصعبة المحيطة بها (نشوة دردير' 2007 ص 7)، كما تؤكد بعض الدراسات ومنها دراسة ديمير (2018)(2018، Demir Selcuk) على وجود علاقة ايجابية بين الضغوط والأحتراق النفسى، توجد علاقة سلبية بين الصحة النفسية والقلق نتيجة تأثيره بعلاقة سلبية على الضغوط، وتوجد علاقة سلبية بين الصحة النفسية والأحتراق النفسى نتيجة تأثيره بعلاقة سلبية على كل من الضغوط والقلق، عندما يمر الفرد بفترة زمنية من الضغوط الشديدة، تنهار لديه وسائل التكيف، يصل عندها الى مرحلة الاستنزاف، أو ما تسمى بمرحلة الاحتراق النفسي، كما يشير دونهام (Dunham 1992) إلى التسلسل المنطقي لتطور الضغوط لدى المعلم بقوله: تواجه المعلم ضغوط مختلفة تظهر على إثرها أعراض مبكرة كالقلق والاضطراب، ويؤدي ذلك بالمعلم إلى ضعف في التركيز، ويجد صعوبة في اتخاذ القرارات وبعد ذلك يعاني المعلم من الإعياء، وتظهر عليه أعراض نفسجسميه، ومن ثم يشعر بالإرهاق والإنهاك الشديدين، وأخيرا يصل إلى مرحلة الاحتراق النفسي. في (فوزية الجمالي، 2003 ، ص102).

مشكلة البحث:

تعد مهنة التدريس من المهن ذات الطابع الإنسانى والتى يتعرض العاملون فيها الى ضغوط نفسية واجتماعية كثيرة ومشكلات تؤثرعلى ادائهم لواجباتهم بالمستوى المأمول. ومن خلال مقابلة مع بعض معلمين ومعلمات مراحل التعليم المختلفة وجدت الباحثة كثرة شكواهم من الضغوط النفسية التى لا يستطيعون التغلب عليها وكذلك حالة الملل والرتابة واستنفاذ الطاقة التى يعانون منها وايضا من خلال القراءة والإطلاع وجدت الباحثة ندرة فى الدراسات العربية التى تناولت العلاقة بين الضغوط النفسية والإحتراق النفسى لدى معلمي التعليم الفنى بشكل خاص - فى حدود علم الباحثة-

وتحددت مشكلة الدراسة فى التساؤلات الآتية:

1- هل توجد علاقة بين الضغوط النفسية والاحتراق النفسى لدى معلمى التعليم الفني؟

2- هل تنبىء بعض أبعاد الضغوط النفسية بالاحتراق النفسى لدى معلمى التعليم الفني؟

3- هل توجد فروق بين معلمين ومعلمات التعليم الفنى فى الضغوط النفسية والأحتراق النفسي؟

4- هل تختلف الضغوط النفسية والأحتراق النفسى لدى معلمى التعليم الفني بأنواعة (تجارى – زراعى - صناعى) ؟

أهداف البحث:

1- التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية ومستوى الاحتراق النفسى لدى معلمى التعليم الفنى.

2- التعرف على مستويات الضغط النفسى والأحتراق النفسى لدى معلمى التعليم الفنى.

3- دراسة الفروق من حيث النوع (ذكور – إناث) ونوع التعليم (تجارى – زراعي - صناعى) فى الضغوط النفسية والاحتراق النفسى.

أهمية البحث:

- أهمية الموضوع الذى يتناولة البحث حيث يهتم بالمعلم ودورة فى العملية التعليمية وبناء الأجيال القادمة، وما يتعرض له المعلم من ضغوط نفسية وأعباء وظيفية وبخاصة معلمى التعليم الفني.
- أهمية المتغيرات التى يتناولها البحث وهي الضغوط النفسية والأحتراق النفسى وآثارها السلبية على أداء وسلوك المعلمين داخل المدرسة وخارجها، واتجاهاتهم نحو المهنة.

- أهمية القاء الضوء على معلمى هذا النوع من التعليم (الفنى) الذى لم يحظى بالإهتمام في الدراسات النفسية والتربوية والدراسات العربية بشكل عام،على الرغم من دورة الكبير فى توفير احتياجات المجتمع من القوى العاملة الماهرة والمدربة تدريباً عالياً، وتزاد أهميتة فى الدول التى تبدأ خطوات حقيقة لرفع نموها الأقتصادى.
- أهمية الانتباه الى الانعكاسات السلبية الخطيرة التي قد تخلفها الضغوط النفسية والاحتراق النفسي على صحة معلمي التعليم الفني،الأمر الذى يستدعي اهتمام الباحثين من أجل العمل على وضع استراتيجيات من شأنها إدارة الضغوط النفسية لجعلها في مستويات صحية.
- كذلك معرفة وتحديد مستويات الضغوط النفسية والتى قد تؤدى فى النهاية الى الأحتراق النفسى لدى معلمى التعليم الفني.
- معرفة مستويات الأحتراق النفسى لدى معلمى التعليم الفني.
- ندرة الدراسات العربية التى تناولت العلاقة بين الضغوط النفسية والاحتراق النفسى لدى معلمى التعليم الفنى - فى حدود علم الباحثة.

مصطلحات البحث الإجرائية:

الضغط النفسي stress

هى الحالة التى يكون عليها الفرد من الأثارة والأنفعال حينما يواجه موقف ما أو مجموعة من المواقف والأحداث ولا يستطيع التعامل معها بنجاح ويقصد به إجرائيا : الدرجة الكلية التى يحصل عليها المفحوص على مقياس الضغوط النفسية إعداد فيميانFimian (١٩٨٦)، ترجمة كل من طلعت منصور، فيولا الببلاوي (1989).

الأحتراق النفسي Burn out :

حالة نفسية داخلية يشعربها الفرد نتيجة لضغوط العمل والأعباء الزائدة ويتضمن الشعور بالأجهاد الأنفعالى، وتبلد المشاعرونقص الشعور بالأنجاز ويقاس إجرائيا بالدرجة التى يحصل عليها المفحوص على مقياس الأحتراق النفسى للمعلمين إعداد / عادل عبد الله (2015).

الإطار النظري:

تعريف الضغوط النفسية:Psychological stress

حالة الضغط التى يعانيها الفرد والتى تعبر عن ذاتها فى الشعور بالأعياء، والأنهاك والأحتراق الذاتى ويعبر عنها بصفات مثل خائف وقلق ومكتئب ومشدود. هارون الرشيدى (1999،45).

وعرف جوردون (Gordon1993) الضغوط على أنها الاستجابات النفسية والإنفعالية والفسيولوجية للجسم تجاه أي مطلب تم إدراكه على أنه تهديد لرفاهية وسعادة الفرد وهذه التغييرات تقوم بإعداد وتأهيل الفرد للتوافق مع الضغوط والتي هي ظروف بيئية سواء حاول الفرد مواجهتها أوتجنبها (طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين،2006، 20).

عبارة عن شدة أو صعوبة جسدية أو عقلية أو انفعالية تحدث بسبب مطالب أو ضغوطات بيئية أو موقفية أوشخصية (احمد الغرير2009،24).

تعريف سيلي هانز (Hans Sely)1983 :الأستجابة غير المحددة للجسم تجاه اى وظيفة تتطلب منه ذلك سواء كانت سببا أو نتيجة لظروف مؤلمة او غير سارة فى (أحمد الغرير،2009، 24).

وتشير فاطمة النوايسة (2015) الى أن الضغط النفسي حالة نفسية وبدنية وشعورية تنتاب البشر جميعا وفي جميع الأعمار، نختبرها نحن البشرعندما نشعر بوجود خطر أو سبب يعرض استقرارنا، أو وجودنا المادي، أو الاجتماعي أو لمن نرتبط به بعلاقات أسرية أو عاطفية. (فاطمة عبد الرحيم النوايسة، 2015)

ثانياً :النظريات المفسرة للضغوط النفسية:

اهتمت نظريات علم النفس بتفسير طبيعة الضغط النفسي والانفعالات المتعلقة بها وأثر تلك الانفعالات على الصحة النفسية فيما يلي سنعرض بعضها:

1- نظرية المواجهة والهروب لكانون (W.Cannon 1932):

تعد هذه النظرية من أوائل النظريات التي اعتمدت على الجوانب الفيسيولوجية في تفسير ودراسة الضغط النفسي، وذلك من خلال دراسة كانون للكيفية التي يستجيب بها كل من الإنسان والحيوان للتهديدات الخارجية، حيث استخدم والتر كانون Walter (Cannon) في بداية القرن العشرين مصطلح التوازن الجسمي للتدليل على نزعة الكائن الحي للاستعانة بمصادره للمحافظة على حالة الاتزان، أي أن الكائن الحي يدرك الخطر في

البيئة ويستجيب له إما بالدفاع أو الهروب.(أحمد نايل عبد العزيز، 2009،21)، ولقد شبه كانون (Cannon) عملية الضغط النفسي بعملية" الكر والفر"، والتي هي مجموعة من التغيرات الفيزيولوجية التي تحدث في الجسم كزيادة ضربات القلب، ارتفاع ضغط الدم، زيادة معدل التنفس، زيادة الشد العضلي، زيادة الأيض، تقلص الشريان التاجي، تجمع الصفائح الدموية (علي عسكر، 1989، 26).

2- زملة التكيف العام General Adaptation Syndrome :

يعتبر سيلي (Hans Sely) الأب الروحي لموضوع الضغوط النفسية فقد جاء سيلي (sely) عام 1956 بمفهوم يدل على مجموعة من ردود الأفعال الفورية والعابرة وغير المحددة، التي يقوم بها الجسم، وأطلق عليها زملة التكيف العام وقد وصفها بأنها رد فعل تكيفي يعطي للجسم القدرة على الدفاع.

زملة: تشير إلى جملة الاعراض المتمثلة في ردود الفعل الدفاعية للجسم التي تحدث في وقت واحد.

التكيف: تشير إلى أن المثيرات الدفاعية التي تحدث في الجسم تهدف إلى مساعدة الفرد على التوافق مع مسببات الضغط.

العام: هو رد الفعل الدفاعي لأي مسبب من مسببات الضغط يكون له تأثير على الجوانب النفسية أوالجسمية للفرد.

وقد عرف هانز سيلي (Hans Sely) الضغط على انه الاستجابة غير نوعية والغير محددة للجسم نحو أي مطلب يواجهه. (راوية حسن، 2002: 33)، بذلك تكون زملة أعراض التكيف العام هي ميكانيزم دفاعي ينشط في مواجهة أي حدث مهدد لمحاولة خفض الاضطراب الفيسيولوجي والنفسي، لإعادة تحقيق الاتزان وذلك من خلال ثلاثة مراحل هي:

1- مرحلة الإنذار Frist Stage alarm :

و يشكل الرد الأساسي للجسم تجاه العوامل الضاغطة فعندما يدرك الفرد التهديد الذي يواجهه عن طريق الحواس التي تنتقل منها إشارات عصبية إلى الدماغ وبالتحديد إلى الغدة النخامية،هذا بدوره يرسل رسائل عصبية وكيميائية لكل من الجهاز السمبثاوي ونخاع الغدة الكظرية هذه الأخيرة التي تحرض إفراز الأدرينالين والنور أدرينالين هذه الهرمونات تعمل على زيادة ضربات القلب، تسارع التنفس، انقباض الأوعية الدموية، زيادة سرعة الأيض، خفض سرعة الهضم، رفع معدل الجلوكوز في الدم، ردود الفعل التي تشكل مرحلة الإنذار تهدف إلى تهيئة الجسم لعملية المواجهة من خلال رفع سريع للدوران، تسهيل عملية

الأيض لتوليد الطاقة وتثبيط كل من الأنشطة الهضمية، البولية، والتكاثرية، فيليب زمباردو (Zimbardo:1992p537).

2- مرحلة المقاومة Resistans Stage:

إذا استمر الحدث الضاغط فإن مرحلة الإنذار تتبعها مرحلة أخرى هي مرحلة المقاومة وتشكل رد فعل طويل المدى على عكس رد فعل الإنذار قصير المدى. اللذان يحرضان الفص الأمامي للغدة النخاميةGH-RH و CRHيقوم الهيبوثلاموس بإفراز هرمونات هذا الأخير الذي يعمل على تنبه القشرة الغدة الكظرية، ACTH ليزيد من إفراز الغدة النخامية لتفرز هرموناتها بكمية أكبر وخلال هذه المرحلة تسمح للجسم بمواصلة مواجهة العامل الضاغط لمدة أطول فهي ترفع سرعة العمليات الحيوية وتشكل الطاقة والتغيرات الدورانية الضرورية من أجل مجابهة الأزمات العاطفية لأكمال نشاط التفريغ (R.Ghiglion et J.F.Richard,1998,p156)، جميع الأفراد يعيشون مرحلة المقاومة هذه كقاعدة عامة، لأنها خطوة تساعد الفرد على عبورالأحداث الضاغطة بنجاح والجسم أيضا يعود إلى الحالة الطبيعية، لكن في بعض الحالات إذا استمر الضغط لمدة طويلة وبنفس الشدة فإن الفرد لا ينجح في هزيمة الضغط ويصبح جسمه منهك ومجهد فتضعف مقاومته ويدخل الفرد في المرحلة الثالثة.(Pierre Loo, Henri Loo, 1999) ,23.

3- مرحلة الإنهاك: Exhaustion Stage

يتم فى هذة المرحلة استنزاف قوى الجسم والأعضاء الحيوية اللازمة للمقاومة نتيجة استمرار الموقف الضاغط وبالتالى حدوث اختلال وظيفى للأعضاء الحيوية للجسم ويبدأ رجوع بعض اختلالات مرحلة الإنذار وبالتالى الأضرار الشديدة للصحة النفسية والجسمية للفرد. إن استمرار الاستجابات الدفاعية تؤدي إلى اضطراب أجهزة الجسم ووظائفها سواء العضوية أوالنفسية وهذا الخلل إن استمر طويلا قد يؤدي إلى الوفاة روبرت فيلد مان (Feldman,1987:422).

ثالثاً- مصادر الضغوط النفسية لدى المعلمين:

طور جبسون وآخرون (270:1994,Gibson) نموذجا يوضح العلاقة بين عوامل ضغوط المهنة المختلفة وآثار هذه الضغوط على العمل وتأثير الصفات الشخصية على هذه العلاقة. ويشتمل النموذج على عدة مصادر لضغوط المعلمين منها:

1- ضغوط تتعلق بطبيعة العمل ومنها:

أ- ضغوط تتعلق ببيئة العمل المادية: كالضغوط الناتجة عن عوامل معينة مثل الضوضاء والحرارة وتلوث الهواء وغيرها.

ب- ضغوط بشرية فردية: كالضغوط الناتجة عن صراع الدور وغموضه والعبء الزائد في العمل وطبيعة المهنة، وهذه الضغوط جميعها ترتبط بالمهنة.

ج - ضغوط اجتماعية: وتتمثل في ضعف العلاقة الاجتماعية مع الزملاء في العمل والمرؤوسين والمدير.

د- ضغوط تنظيمية: وتتمثل في ضعف تصميم الهيكل التنظيمي (مستويات إدارية متعددة أو قليلة في هرم التنظيم) وعدم وجود سياسات محددة.

2- ضغوط ترتبط بالخصائص الشخصية تتمثل في: الصفات الذهنية والعاطفية والجسمية (نمط الشخصية ومركز التحكم وقدرات وحاجات الفرد) وأيضا الصفات والخصائص الديموغرافية التي تؤثر على تفاعل الفرد مع عوامل الضغوط النفسية.

3- ضغوط ترتبط ببيئة العمل. مادامت المدرسة مؤسسة اجتماعية وجدت لتحقيق أهداف معينة لإشباع بعض الاحتياجات في المجتمع، تقوم بتحقيق هذه الأهداف من خلال مجموعة من الأفراد المعلمين الذين يعملون بها، لذلك فقد يتعرض هؤلاء الأفراد إلى مجموعة من الضغوط التي قد تعيق المدرسة عن تحقيق أهدافها. وهناك مصادر للضغوط نابعة من البيئة بما تحتويه من ضغوط الطلبة، وأولياء الأمور، وضغوط البيئة الفيزيقية، وقلة إمكانياتها وقدراتها.

4- ضغوط ترتبط بمهنة التدريس. تعد مهنة التدريس من أكثر المهن المليئة بضغوط العمل نظرا لما تنطوي عليها من أعباء ومتطلبات ومسئوليات بشكل مستمر، الأمر الذي يتطلب مستويات عالية من الكفاءات والمهارات الفنية والشخصية من جانب المعلم، والمعلم كغيره يتأثر بما يجري حوله من تغيرات ويتعرض لمشكلات وضغوط مختلفة، يمكن أن تعوقه في أدائه ودوره المنشود والمتوقع.

5- مصادر الضغط النابعة من قبل الإدارة المدرسية: بما تحمله من زيادة أعباء العمل وعدم تقييم جهود المعلمين بالإضافة إلى إتباع الإدارة التسلطية بالتعامل مع المعلمين.

وقد أجمل كريس كرياكو(Chris Kyriacou, 2004:62-61) مصادر ضغوط المعلمين في العلمية التعليمية في (غموض الدور، وصراع الدور، والعبء الفني، والتطور الفني، وتدني المكانة الاجتماعية، وازدحام الصفوف بالطلاب، وبطء عملية الترقية الوظيفية للمعلم، وضعف الرواتب وعدم وجود حماية للمدرس وعدم قيام جمعية المعلمين بالدور الذي يشعر المدرس بالأمان والأمن الوظيفي وعدم اهتمام أولياء الأمور بمستويات أبنائهم التعليمي ومتابعتهم، وإهمال الأبناء في أداء واجباتهم، وسوء العلاقة بين الزملاء في العمل المناخ المدرسي غير المناسب، وظروف العمل الطبيعية ونقص الدعم الاجتماعي فى(فاطمة النوايسة،2013، 9 - 10).

رابعاً : الضغوط النفسية والمهنية لمعلمى التعليم الفنى:

وكما يتعرض معلمى التعليم العام للضغوط لكون البيئة المدرسية أعلى البيئات الضاغطة فى المجتمع فأن معلمى التعليم الفنى يتعرضون لضغوط نفسية ومهنية بدرجة أكبر من معلمى التعليم العام. وأشارت (فوقية حسن رضوان وآخرون، 2018: 319) الى ان معلمات المواد الثقافية بمرحلة التعليم الفنى الصناعى يتعرضن لضغوط مهنية بدرجة أكبر من مثيلاتهن من المعلمات والمعلمين فى مدارس التعليم العام منها ما يتصل بالسلوكيات السيئة للطلاب، ونقص الدافعية للتعلم، جمود المناهج ونقص التدريب، وكثافة الفصول، وقلة التدريب ومنها ما يتعلق ايضا بالزملاء والمشرفين والأدارة وكذلك التوجيهات المحيرة التى تؤدى الى صراع الأدوار وغموضها.

ويشير (ألبرت سيف حبيب وآخرون، 2014-45) إلى عجز فى مدرسى المواد الثقافية بالمدارس الفنية بأنواعها المختلفة حيث يتم انتدابهم من مدارس الثانوى العام ألا ان معظمهم لا يستجبون لهذا الأنتداب نظرا لضعف مستوى التحصيل الدراسى للطلاب الملتحقين بالتعليم الفنى وزيادة عدد الطلاب فى بعض الأقسام ودخولهم عن طريق المجموع وليس الرغبة مما يقلل فرص الطلاب فى الأبداع، كذلك زيادة العنف المدرسى بين الطلاب والسلوك العدوانى بينهم وضعف تعاون اولياء الأمور مع المدرسة،كما ان اسلوب الأدارة المدرسية يتم بمفهوم الأدارة والضبط أكثر من مفهوم التوجية والمشاركة فى المسئولية مما يجعل النظام الأدارى يمثل ضغط على كاهل المعلم واتساع الفجوة بين النظام الأدارى والنظام التعليمى وضعف الروابط بين المعلم والطالب وبين المعلمين انفسهم وبينهم وبين الأدارة المدرسية وكذلك أولياء الأمور.

وقد اشار (عادل على صادق،2005: 520- 521) الى معلم التعليم الفنى الذى يعمل يأساً بأمكانات محدودة وبيئة محيطة يفتقر فيها الربط بين التنظير والتطبيق ويصبح ما يقدمة المعلم للطالب شكلا نمطياً من الموقف التعليمى يقل فيه المشاركة الأيجابية من الطالب والدافعية للتعلم الأمر الذى يعد من أهم مصادر ضغوط واجهاد المعلمين، ان المأزق الأساسى فى التعليم الفنى فى مصر هو الصعوبات التمويلية وضعف الأستثمارات الرأسمالية فى الآلات والمعدات والتقنيات والخامات لهذة النوعية من التعليم

خامساً: الاحتراق النفسي Burn out

يعتبر مفهوم الاحتراق النفسى مفهوم حديث نسبياً ويعتبرفرويدنبرج Freudenberg اول من استخدام هذا المفهوم للإشارة الى الاستجابات الجسمية والانفعالية لضغوط العمل لدى العاملين في المهن الانسانية وقد قام فرويدنبرج Freudenberg مع مجموعة من زملائه بنشر عدد من الأبحاث التي تصف هذه الظاهرة والتي شعر بها هو نفسه أثناء العمل في مجال العلاج النفسي حيث وجد نفسه يعمل لساعات طويلة ويبذل الجهد الكبير لعلاج حالات الإدمان في ظروف مهنية صعبة،الامر الذي جعله يشعر بأعراض هذه الظاهرة، فالفرد عندما يمربفترة زمنية من الضغوط الشديدة، تنهار لديه وسائل التكيف ويصل عندها الى مرحلة الاستنزاف، او ما تسمى بمرحلة الاحتراق النفسي وتواجه المعلم ضغوط مختلفة تظهرعلى إثرها أعراض مبكرة كالقلق والاضطراب، ويؤدي ذلك بالمعلم إلى الضعف في التركيز وصعوبة في اتخاذ القرارات، بعد ذلك يعاني المعلم من الإعياء، وتظهر عليه أعراض نفسجسميه ومن ثم يشعر بالأرهاق والإنهاك الشديدين وأخيرا يصل الى مرحلة الأحتراق النفسى (فوزية الجمالي2003:102).

سادساً: تعريف الأحتراق النفسي:

الاحتراق النفسي "حاله من الانهاك الناتج عن الاختلاف والتفاوت بين أعباء ومتطلبات العمل وبين قدراته وامكاناته وتطلعاته" (Freudenberger,1975 :65)

يعرف ماسلاش وجاكسون (Maslsh & Jacson, 1981:98) الاحتراق النفسي بأنه: إحساس الفرد بالإجهاد الانفعالي، وتبلد المشاعر، وانخفاض الإنجاز الشخصي.

فيما يعرفه بيلس وارونسون (pines & Aronson, 1983) بحالة من الإجهاد البدني، والعصبي، والانفعالي، وتحدث نتيجة للعمل مع الناس والتفاعل معهم لفترة طويلة، وفي مواقف تحتاج إلى بذل مجهود انفعالي مضاعف. فى (الربيع والجراح، 2009، ص274).

ويعرفه (لطفى الشربينى، 2003 :21-22) حالة تحدث للأشخاص الذين يقومون بأعمال روتينية مملة بحيث يصل بهم الأمر إلى فقدان الحماس والتثاقل فى العمل وضعف الأنتاجية والأنجاز وعدم القدرة على الأبتكار.

ويعرفه خالد الحارثى (2012: 19) على أنه درجة الإرهاق العالية التى يتعرض لها الفرد نتيجة للضغوط التى يواجهها المعلم فى عمله والتى تعوقه عن أداء وظيفته بشكل طبيعى، كما أنه ظاهرة نفسية ناتجة عن ضغوط العمل التى يواجهها المعلم وتنعكس على انخفاض مستوى الأداء والإنتاجية الفردية وهو ذات ثلاث ابعاد (الإجهاد الأنفعالى، تبلد الشعور، نقص الشعور بالإنجاز).

سابعا: أسباب الاحتراق النفسي:

إستعرض علي عسكر (2000) جملة من العوامل المسببة للإحتراق النفسي نذكر منها:

1- صراع وتعارض الدور: يحدث صراع الدور أو الأدوار عندما يكون هناك أكثر من مطلب على الفرد والإستجابة لأحدهماُ تُصعُب عليه الإستجابة للآخر

2- غموض الدور: يتعلق غموض الدور بغياب الوضوح فى المسؤوليات المهنية المطلوبة من الفرد، فقد تبين بأن غموض الدور يرتبط إرتباطا ووثيقا بإنخفاض مستوى الرضا الوظيفي، وتكرار التعبير عن الرغبة في ترك العمل، والتوتر في مكان العمل وإنخفاض مستوى الثقة بالنفس لدى الفرد.

3- طبيعة العمل : من الطبيعي أن تكون الوظائف التي تشمل مسؤولية تقديم لمن هم في حاجة إليها ومحاولة الحفاظ على حياة الناس أكثر مساهمة في إحداث الضغوط النفسية مقارنة بالوظائف المكتبية

4- زيادة الحمل العبء الوظيفي: يمثل العبء الوظيفي لدى الفرد وإزدياد المهام المطلوبة منه سواء من حيث الكمية أو مستوى المهارة، وغالبا ما تؤدي زيادة العبء الوظيفي إلى مشكلات جسيمة وعقلية والتي بدورها تؤثر سلبا على الأداء.

5 - عدد ساعات العمل أو المناوبة: يرتبط هذا العنصر بالعمل لأوقات طويلة او في أوقات غير تقليدية،مثل العمل فى الخدمات الصحية فالمناوبة تأثير سلبي على عادات النوم لدى العاملين فى هذا المجال وكذا علاقاته الإجتماعية، حيث ترتبط بحالات الشعور بالتعب والنوم المتقطع.

6- المسؤولية على الآخرين: تحمل المسؤولية في طياتها درجة من الضغط النفسي، ويزيد العبء إذا ما كانت المسؤولية على حياة أفراد أو أطفال أو صحة وسلامة الناس، مقارنة بالمسؤولية عن الأجهزة أو الأدوات.

7- البيئة المادية: تشمل البيئة المادية لعمل الفرد والعناصر المحيطة كالحرارة، الإضاءة، التهوية، الضوضاء، وتصميم مكان العمل. (علي عسكر،2000: 89).

النظريات المفسّرة للاحتراق النفسي:

أولاً: وجهة النظر السلوكية:

ينظر السلوكيون إلى السلوك على أنه نتاج الظروف البيئية، لذا فإننا نستطيع أن نشكل أو نتنبأ بالسلوك النهائي للفرد عن طريق تحكمنا بالبيئة وهذا ما أطلق عليه سكنر (هندسة السلوك)، والسؤال هنا ما دور الفرد بمشاعره وأحاسيسه وإدراكاته وإرادته في تشكيل سلوكه؟ يجيب سكنر قائلاً: "اعتن ببيئة الشخص وسلوكه وسترى حالته الداخلية ستعتني بنفسها تلقائياً". ويرى سكنر في كتابه "عن السلوكية" الذي صدر عام 1974 : "عندما يُعزى ما يفعله الإنسان إلى ما يحدث داخل جسمه، فإن ذلك يعني وضع نهاية للبحث، فلماذا نفسر التفسير؟ إن العواطف والحياة العقلية كانت الشغل الشاغل للإنسان على مدى "2500" عام، أما الاهتمام بتحليل دور البيئة على نحو متعمق فهو حديث العهد نسبياً، وقد أدى تجاهل هذا الدور إلى ظهور التفسيرات العقلية الخيالية"(جمال الخطيب،68 :1991).

ثانياً: وجهة النظر المعرفية:

يفترض المعرفيون أن السلوك الإنساني ليس محدداً بموقف مباشر يحدث فيه السلوك، إنما المعرفة عامل يتوسط الموقف والسلوك، فالإنسان يفكر عندما يكون في موقف ما ثم يستجيب (يسلك) وفقاً لطبيعة فهمه وإدراكه لذلك الموقف. ولم يكتف المعرفيون بعامل التفكير فقط بل أشاروا إلى عامل الدافعية كذلك، فالإنسان يحاول الوصول إلى أهداف محددة من خلال سلوكه، فالسلوك لا يتحدد من خلال فهم ذلك الموقف فقط، ولكن من خلال ما يريد أو يحاول تحقيقه.

فإذا أدرك الفرد الموقف بطريقة إيجابية يقوده ذلك إلى تحقيق الرضا، أما إذا أدركه بطريقة سلبية فيقوده إلى الاحتراق النفسي.

فإذا تم تفسير واجبات اثنين من الموظفين، فإن هذا الموقف قد يقود أحدهما إلى الاحتراق النفسي بينما لا يؤثر على الآخر وقد يعود ذلك إلى اعتبار الأول أن في التغيير فرصة لتعلم مهارات جديدة، ويعكس ثقة القيادة فيه وفي قدراته، بينما يقلق الآخر ويستنتج عدم رضا القيادة عنه وعن أدائه.

وقد وجد إدوارد ستامبو (Edward Stambaugh) أن الأشخاص الذين يتعاملون مع المشكلات بحماس هم أقل عرضة للإصابة بالاحتراق النفسي من أولئك الأفراد الذين لا يتصفون بذلك.(Cedoline, 1982)

دراسات سابقة:

- دراسة كونزاليس ميجيول Conzalez, Miguel (2000) التى هدفت إلى معرفة العلاقة بين الضغوط والإحتراق النفسى والصلابة النفسية على عينة عشوائية من معلمى المدارس الثانوية بالحضر، أعد الباحث أدوات لقياس متغيرات الدراسة فى علاقتها ب (العمر، المؤهلات، سنوات الزواج)، وأسفرت نتائجها عن: - وجود علاقة أرتباطية دالة إحصائية بين الصلابة النفسية والضغوط والإحتراق النفسى لدى معلمى المدارس الثانوية بالحضر، وجود تباين فى مستويات الاحتراق النفسى لدى المعلمين (عينة الدراسة)، وجود فروق فردية دالة إحصائياً بين المعلمين تعزى لكل من (العمر، ومستوى التعليم، وسنوات الزواج)، عدم إنضباط الطلاب وانخفاض دافعيتهم أهم مصادر ضغوط وأجهاد المعلمين.

- دراسة عبدالله محمد ناشي القحطاني (2004) بعنوان مستويات الاحتراق النفسي والقلق والضغط النفسي لدى مديري المدارس الثانوية في القطاعين الحكومي والخاص في محافظة عمان الكبرى هدفت الدراسة إلى التعرف على مستويات كل من الاحتراق النفسي والقلق والضغط النفسي لدى مدراء المدارس الثانوية في القطاعين الخاص والعام في محافظة عمان في المملكة الأردنية الهاشمية وكذلك التعرف إذا ما كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى كل من الاحتراق النفسي والقلق والضغط النفسي تعزى لمتغيرات القطاع والجنس وسنوات الخبرة في العمل الإداري وكذلك التفاعل بين تلك المتغيرات وقد تكونت العينة من (187) مديرا ومديرة أما أدوات الدراسة فقد تم استخدام مقياس الاحتراق النفسي لمسلاش ومقياس القلق لسبيلبرجر ومقياس الضغط النفسي للزواوي، تبين من نتائج الدراسة أن جميع أفراد العينة لديهم مستوى متوسط من الاحتراق على بعدي الإجهاد الانفعالي وتبلد المشاعر أما بالنسبة لبعد نقص الشعور بالإنجاز فهو متوسط لدى جميع أفراد العينة باستثناء فئة الخبرة الأقل من خمس سنوات حيث كان لديهم مستوى عال، وبالنسبة للقلق (الحالة والسمة) فقد كان مستواه متوسطًا لدى جميع أفراد العينة وأيضًا وجد أن هناك علاقة عكسية بين مستوى الخبرة ومستوى الضغط النفسي وأخيرا توجد هناك علاقة طردية بين الاحتراق النفسي على بعدي الإجهاد الانفعالي وتبلد المشاعر وبين الضغط النفسي وكذلك علاقة طردية بين الاحتراق النفسي على بعد الشعور بالإنجاز ومستوى الضغط النفسي.

- دراسة خالد الصاوى عبدالرحيم (2005) هدفت إلى التعرف على العلاقة بين المناخ السائد بالمدارس الفنية الصناعية، وشعور المعلمين بالضغوط، والرضا الوظيفى، وفقا للنوع والمواد، والخبرة، أعد الباحث استبيان لوصف المناخ التنظيمى، واستبيان عدم الرضا الوظيفى على عينة عشوائية من معلمى الثانوى الصناعى بدمياط أسفرت النتائج عن: وجود علاقة ارتباط طردى قوية بين نمط المناخ التنظيمى السائد فى هذه المدارس والشعور بالضغوط، ودرجات الرضا الوظيفى لمعلمى تلك المدارس، واختلاف تقدير المعلمين للمناخ التنظيمى والشعور بالضغوط، وكذلك مستوى الرضا الوظيفى لهم تبعاً لاختلاف النوع (ذكور – اناث)، وتخصص مواد (علمية – ثق- نظرية)، واختلاف سنوات الخبرة (أقل / أكثر من 15 سنة).
- دراسة سميرة ميسون وفوزية محمدي (2013) بعنوان إدراك مصادر الضغوط المهنية وعلاقته بالاحتراق النفسي لدى المعلمين بالمرحلة الابتدائية بورقلة تهدف الدراسة إلى البحث عن إدراك مصادر الضغط المهني وعلاقته بالاحتراق النفسي لدى المعلمين بالابتدائي، وتم البحث من خلال تطبيق استبيان يقيس إدراك مصادر الضغط النفسي واستبيان يقيس أعراض الاحتراق النفسي خاصة بالمعلمين بالمرحلة الابتدائية باختلاف سنوات الأقدمية والجنس، وتمثلت الإجراءات الميدانية في المنهج الوصفي الذي يلائم الدراسة ، أما عينة الدراسة فتمثلت في (85) معلم ومعلمة وكانت النتائج كالتالى: وجود علاقة بين إدراك المعلمين لمصادر الضغط المهني والاحتراق النفسي لديهم. وهذا يؤكد أن المعلمين الأكثر إحساسا بضغط العمل هم الأكثر احتراقا نفسيا، لا يوجد اختلاف في الاحتراق النفسي بين المعلمين والمعلمات باختلاف درجة إدراكهم (الأكثر إدراكاً والأقل إدراكاً) لمصادر الضغط المهني. ولايوجد اختلاف في الاحتراق النفسي بين المعلمين الأكثر أقدمية والأقل أقدمية باختلاف درجة إدراكهم لمصادر الضغط المهني.
- دراسة فاطمة الزهراء نويشي (2014) بعنوان الضغط النفسي المدرك وعلاقته بالاحتراق النفسي لدى اساتذة التعليم المتوسط في ظل المناخ التنظيمي لاصلاح المنظومة التربوية تناولت هذة الدراسة العلاقة بين الاحتراق النفسي والضغط النفسي الناجم عن المناخ التنظيمي للإصلاحات سنة 2003 للمنظومة التربوية لدى معلمى التعليم المتوسط،و لتحقيق ذلك تم استخدام كل من سلم الضغط المدرك لكوهن والمتكون من 14 بند،مقياس الاحتراق النفسي لماسلاش المتكون من 22 بندا،يقيس الأبعاد الثلاثة للاحتراق النفسي وهي الإجهاد الانفعالي، نقص الشعور التعاطفي وتدني الإنجاز الشخصي، ومقياس المناخ التنظيمي ليكارت والمتكون من 12 بندا، ويقيس الأبعاد التالية الإطار والهيكل، المسؤولية، الجزاء، المخاطرة، دفء العلاقات الاجتماعية والمؤازرة. وقد توصل البحث إلى عدة نتائج أهمها : وجود علاقة ارتباطيه موجبة ذات دلالة إحصائية بين الضغط المدرك والاحتراق النفسي وعدم وجود علاقة

ارتباطيه بين الاحتراق النفسي والمناخ التنظيمي.كما استنتجنا أن الضغط الناجم عن الإصلاحات يعد أحد عوامل الاحتراق لدى معلمى التعليم المتوسط حيث كانت درجة الاحتراق النفسي عالية لدى عينة البحث.

- دراسة ديمير (2018، Demir Selcuk) بعنوان العلاقة بين الصحة النفسية والضغوط والأحتراق النفسى والقلق والرضا الوظيفي والمشاركة الوظيفية لدى المعلمين وأشارت الدراسة الى أهمية ان يكون لدى المعلمين الصحة النفسية لتعزيز مخرجات أدائهم في المؤسسات التعليمية وأن المعلمون الذين يتمتعون بالصحة النفسية يؤثرون بشكل إيجابي على جميع أعضاء المدرسة،وسيقوم هذا المعلم بتطوير ودعم مواقف إيجابية للزملاء والطلاب مثل الكفاءة والأمل والدوافع والإنتاجية وهدفت الدراسة للكشف عن العلاقة بين الصحة النفسية والضغوط والأحتراق النفسى والقلق والرضا الوظيفى والمشاركة الوظيفية، تتكون عينة الدراسة من (335) معلماً من 27 مدرسة تم اختيارهم عشوائيًا من المدارس في مقاطعة كيركاخان في هاتاي في العام الدراسي (2015 - 2016) تم استخدام مقياس الصحة النفسية، مقياس الضغوط، مقياس القلق، مقياس الأحتراق النفسى ، مقياس الرضا الوظيفي، مقياس مشاركة الوظيفة وتوصلت الدراسة الى النتائج التالية : توجد علاقة ايجابية بين مستويات الضغوط للمعلمين ومستويات القلق لديهم، توجد علاقة ايجابية بين الضغوط والأحتراق النفسى، توجد علاقة سلبية بين الصحة النفسية والقلق نتيجة تأثيره بعلاقة سلبية على الضغوط، توجد علاقة سلبية بين الصحة النفسية والأحتراق النفسى نتيجة تأثيره بعلاقة سلبية على كل من الضغوط والقلق، توجد علاقة ايجابية للصحة النفسية والرضا الوظيفي لدى المعلمين من خلال تأثيره بعلاقة عكسية على كل من الأحساس بالضغوط والأحتراق النفسى والقلق،توجد علاقة ايجابية بين الصحة النفسية على مستويات المشاركة الوظيفية للمعلمين من خلال تأثيره بعلاقة عكسية مع كل من الضغوط والقلق والأحتراق النفسى، وعلاقة ايجابية مع الرضا الوظيفي.

تعقيب على الدراسات السابقة:

اثبتت الدراسات والبحوث السابقة ان المعلمين يعانون من مستويات مختلفة من الضغوط بأنواعها ومصادرها وكذلك مستويات عالية من الأحتراق النفسى تختلف درجاتها بأختلاف النوع والخبرة والمرحلة الدراسية ونوع التعليم والحالة الأجتماعية والمهام الوظيفية والعبء التدريسى كما فى دراسة كل من عبدالله بن محمد بن ناشي القحطاني(2004)، خالد الصاوي عبدالرحيم (2005)،

كما اشارت الى وجود علاقة ايجابية بين الضغوط والاحتراق النفسى للمعلمين والمعلما ت كما فى دراسة كونزاليس ميجيول Conzalez, Miguel (2000)، سميرة ميسون وفوزية محمدي (2013)، دراسة ديمير (2018، Demir Selcuk)

فرضيات البحث:

1- توجد علاقة دالة احصائياً بين الضغوط النفسية والأحتراق النفسى لدى معلمى التعليم الفني.
2- تنبىء بعض ابعاد الضغوط النفسية بالأحتراق النفسي.
3- لاتوجد فروق ذات دلالة احصائية بين معلمى التعليم الفني بأنواعه (صناعى – زراعى – تجارى) فى الضغوط النفسية والأحتراق النفسى.
4- توجد فروق بين معلمى ومعلمات التعليم الفنى فى الضغوط النفسية والأحتراق النفسى لصالح المعلمات.

الطريقة والأجراءات:

منهج البحث:

قامت الباحثة باستخدام المنهج الوصفى فى محاولة لوصف الظاهرة موضوع الدراسة وتحقيق اهداف البحث.

عينة الدراسة:

تم اختيار عينة الدراسة من معلمى ومعلمات التعليم الفنى (تجارى – صناعى – زراعى) بالطريقة العشوائية وقد تكونت عينة الدراسة الفعلية من (299) من معلمى التعليم الفنى من اصل مجتمع البحث بالمدارس الفنية بمحافظة الشرقية بإدارات غرب وشرق الزقازيق التعليمية تراوحت اعمارهم بين (29- 58) عاماً بمتوسط قدره (45,79) وانحراف معيارى قدره (7,944) وقامت الباحثة بتقسيم العينة من حيث النوع (ذكور – إناث) ومن حيث نوع التعليم الفنى (تجارى – صناعى – زراعى).

النوع	تجارى	صناعى	زراعى	المجموع
ذكور	59	54	59	172
اناث	41	45	41	127
المجموع	100	99	100	299

أدوات البحث:

تحددت أدوات الدراسة فيما يلى :

1- مقياس الضغوط النفسية للمعلمين (اعداد: فيميانFimian. (١٩٨٦)

، ترجمة كل من طلعت منصور، فيولا الببلاوي (1989).

2- مقياس الأحتراق النفسى للمعلمين (اعداد : عادل عبد الله محمد (2015).

1- مقياس الضغوط النفسية للمعلمين:

اعداد: فيميان (Fimian،١٩٨٦) ترجمة كل من طلعت منصور، فيولا الببلاوي (١٩٨٩) يتألف المقياس من 49 عبارة، يجيب المفحوص على كل بند وفق مقياس خماسى التدريج وتقدر الدرجات بناء على ذلك وفق :1،2،3،4،5 درجة،وهذة البنود تغطى المصادر والمظاهر الأساسية للضغوط النفسية التى يتعرض لها المعلمون فى عملهم، والتى يدركونها بدرجات مختلفة من الاحساس بشدة وطأتها. وهذة البنود هى من ناحية محصلة لنتائج دراسات تناولت تحليل العمل فى مهنة التعليم ومتطلباته من الكفاءات اللازمة للمعلم الفعال أو الكفء، والبحث فى الصحة النفسية للمعلم،كما انها من ناحية اخرى محصلة دراسات قام بها معد المقياس ويتضمن المقياس بالأضافة الى هذة البنود، عددا من المتغيرات ذات الأهمية فى تحديد الخلفيات المختلفة للمعلمين بالنسبة للضغوط المهنية عليهم من حيث الجنس والسن ومدة الخدمة والمستوى التعليمى للمعلم والمرحلة التعليمية فى عملة ونوع التعليم ونوع الفصول وحجم الفصول وعدد التلاميذ الذين يتولى تدريسهم يوميا ودرجة التأييد او الدعم من الزملاء والمشرفين أو الموجهين وكذلك درجة احساسة بالرضا عن العمل وبضغوط العمل.

وقد قاما الباحثان بصياغة تعليمات الأختبار، ثم اعطاء الدرجات وفق سلم متدرج خماسى (تنطبق بدرجة كبيرة جدا،تنطبق بدرجة كبيرة ، تنطبق بدرجة متوسطة، تنطبق بدرجة قليلة،لاتنطبق) وكانت اوزانها على التوالى (1،2،3،4،5).وقد تأكد الباحثان من الخصائص السيكومترية وذلك باستخدام الصدق العاملى وذلك بالتحليل العاملى من الدرجة الأولى،ثم التحليل العاملى من الدرجة الثانية ومن النتائج المستمدة من التحليل العاملى من الأولى ومن الدرجة الثانية،فقد تم تمييز سبعة أبعاد تمثل العوامل المستخلصة من التحليلي العاملى من الدرجة الأولى وهى كما يلى :

- **ضواغط العبء المهنى.**
- **نقص الدافعية.**
- **الضيق المهنى**

- صعوبات ادارة الوقت.
- المظاهر الأنفعالية للضغوط
- المظاهر السلوكية للضغوط
- المظاهر الفسيولوجية للضغوط.

ووفقا لنتائج التحليل العاملى من الدرجة الثانية،فأن هذة العوامل قد تبلورت واقتصدت فى عاملين أساسين وهما :

- مصادر الضغوط النفسية.
- مظاهر الضغوط النفسية.

وعلى ذلك يمكن التعامل مع المقياس وفقا للعوامل السبعة أو وفقا للعاملين الأساسين، وقد قام الباحثان بعمل الثبات للمقياس حيث طبق المقياس مرتين على عينة قدرها (140) معلما بالمرحلتين الأعادية والثانوية،بفاصل زمنى أسبوعين بين الأجرائين،وقد كان عامل الأرتباط هو 0,743بين درجات أفراد العينة من الأجراء الأول والأجراء الثانى،وهو معامل دال عند مستوى 0,01.

الثبات:

وقد تم عمل ثبات لمقياس الضغوط النفسية لدى المعلمين (اعداد الباحثة) وذلك بتطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية تم حساب قيمة معامل ألفا لكرونباخ، وقد جاءت هذه القيمة مساوية (0,80) لبعد مصادر الضغوط النفسية، و(0,86) لبعد مظاهر الضغوط النفسية، و(0,82) للمقياس ككل وتشير هذه القيمة إلى معامل ثبات مرتفع للمقياس.

2- مقياس الاحتراق النفسي للمعلمين:

اعداد د. عادل عبد الله محمد (2015) يتكون هذا المقياس من (21) عبارة مقسمة كالأتى :

- عدد خمس عبارات لبعد الرضا الوظيفى.
- عدد ست عبارات لبعد انخفاض مستوى المساندة الأدارية كما يدركها المعلم.
- عدد ست عبارات لبعد ضغوط المهنة.
- عدد 4 عبارات لبعد الأتجاه السلبى نحو التلاميد، وقد تمت صياغة العبارات،ثم إعطاء الدرجات وفق مقياس متدرج من 1-5يمثل التالى على الترتيب (لا تنطبق إطلاقا، لا تنطبق كثيرا،تنطبق الى حد ما،تنطبق بدرجة كبيرة،تنطبق تماما)أما العبارات التى تحمل أرقام (1-3-5-8-10-16-17-19) فتمثل عكس هذا التدرج ويتم حساب الدرجة الكلية للمفحوص بجمع درجاته فى الفئات الخمس للمقياس

والذى تتراوح درجاته بين 21-105 درجة، وتدل الدرجة المرتفعة على معدل مرتفع للأحتراق النفسى والعكس صحيح وقد تم التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس بأجراء اختبارات الصدق والثبات على عينة قوامها (76) معلم.

وقد تم عمل اختبار الثبات للمقياس (اعداد الباحثة) وذلك بتطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية وتم حساب قيمة معامل ألفا لكرونباخ، وقد جاءت هذه القيمة مساوية (0,83) لبعد عدم الرضا الوظيفي، و(0,79) لبعد انخفاض مستوى المساندة الادارية، و(0,80) لبعد الضغوط الفنية، و(0,81) لبعد الاتجاه السلبي نحو التلاميذ، و(0,83) للمقياس ككل وتشير هذه القيمة إلى معامل ثبات مرتفع للمقياس.

- **الأساليب الأحصائية:**

استخدمت الباحثة الأساليب الإحصائية التالية في تحليل البيانات ومعالجتها :

1- معامل ارتباط بيرسون.

2- معاملات الارتباط والارتباط الجزئي.

3- تحليل الانحدار المتعدد (باستخدام الطريقة "Enter").

4- تحليل التباين الأحادي One Way ANOVA لحساب دلالة الفروق بين المتوسطات.

5- اختبار شيفيه كاختبار مكمل للدالة الاحصائية.

6- اختبار "ت" T.test لحساب دلالة الفروق بين المتوسطات.

نتائج البحث ومناقشتها:

عرضت الباحثة في هذا البحث النتائج التي توصلت إليها الدراسة باستخدام برنامج " الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية" Statistical Package for Social Sciences (SPSS)2008، وذلك لتحليل البيانات التي تم الحصول عليها من تطبيق أدوات الدراسة على أفراد العينة الأساسية، وقد سارت عملية تحليل البيانات وعرض النتائج وفق الفروض كما يلي:

نتائج الفرض الأول ومناقشتها:

ينص الفرض الأول على: توجد علاقة دالة إحصائيا بين الضغوط النفسية والاحتراق النفسى لدى معلمى التعليم الفنى.

وللتحقق من صحه هذا الفرض هذا الفرض إحصائياً تم حساب قيمة معامل الارتباط بين درجات أفراد الدراسة على مقياس الضغوط النفسية ودرجاتهم على مقياس الاحتراق النفسي. ويوضح جدول (1) قيم معاملات الارتباط ودلالتها الإحصائية.

جدول (1)

قيمة معامل الارتباط بين درجات أفراد الدراسة على مقياس الضغوط النفسية ودرجاتهم على مقياس الاحتراق النفسي

العلاقة بين درجات أفراد الدراسة على مقياس الضغوط النفسية ودرجاتهم على مقياس الاحتراق النفسي	قيمة معامل الارتباط	مستوى الدلالة
	**0,664	0,01

** دالة عند مستوى 0,01

وجود علاقة ارتباطية موجبة بين درجات أفراد الدراسة على مقياس الضغوط النفسية ودرجاتهم على مقياس الاحتراق النفسي، وبلغت قيمة معامل ارتباط بيرسون (0,644) وهي دالة إحصائياً عند مستوى (0,01)، ويشير ذلك إلى أنه كلما زادت الضغوط النفسية زاد الاحتراق النفسي، وكلما انخفضت الضغوط النفسية انخفض الاحتراق النفسي، وتفسر الباحثة هذة النتائج بأنها منطقية وتوضح أن العمل فى المهن الأنسانية بشكل عام وفى مهنة التعليم بشكل خاص يؤدى الى تعرض العاملين فيها الى ضغوط نفسية متعددة المصادر ولمدة زمنية طويلة قد ينشأ عنها احتراق نفسى وانهاك انفعالى وبدنى وتتفق هذة النتيجة مع نتائج دراسة عبد الله محمد ناشى (2004)، وزهراء حزام الزهرانى (2012) والتى اشارت الى وجود علاقة ايجابية بين الضغوط النفسية والأحتراق النفسى.وبهذا يتحقق هذا الفرض.

نتائج الفرض الثاني ومناقشتها:

ينص الفرض الثانى على: تنبىء أبعاد الضغوط النفسية بالاحتراق النفسى.

ولتحقق من صحة هذا الفرض هذا الفرض إحصائياً تم حساب تحليل الانحدار المتعدد (باستخدام الطريقة "Enter") لمعرفة مدى تأثير أبعاد الضغوط النفسية على الاحتراق النفسي بهدف تحديد الأبعاد التي يمكن من خلالها التنبؤ بالاحتراق النفسي لدى أفراد الدراسة. ويوضح جدول (2) وجدول (3) نتائج هذا التحليل.

جدول (2)

نتائج تحليل التباين ومعامل الارتباط المتعدد ومعامل التحديد لنموذج الانحدار المتعدد بين الاحتراق النفسي وأبعاد الضغوط النفسية

المصدر Source	مجموع المربعات SS	درجات الحرية DF	متوسط المربعات MS	ف المحسوبة F	الدلالة الإحصائية Sig.	معامل الارتباط المتعدد R	معامل التحديد R^2
الانحدار	13376.706	2	6688.353	329.718	0.01	0.832	0.692
الخطأ	5943.534	293	20.285				
المجموع	19320.240	295					

جدول (3)

معاملات الانحدار المتعدد ودلالتها الإحصائية لأبعاد الضغوط النفسية

الأبعاد	معامل الانحدار	الخطأ المعياري	معامل الانحدار المعياري	قيمة"ت"	الدلالة الإحصائية
الثابت	38.706	1.074		**36.047	0.01
مصادر الضغوط النفسية	2.137	0.123	8.752	**17.326	0.01
مظاهر الضغوط النفسية	2.070 -	0.129	8.120 -	16.074** -	0.01

** القيمة دالة عند مستوى 0.01

يتضح من جدول (3) أن نموذج الانحدار المتعدد بين الاحتراق النفسي (ص) وأبعاد الضغوط النفسية وهي: مصادر الضغوط النفسية (س1)، مظاهر الضغوط النفسية (س2)، يمكن صياغته في المعادلة التالية:

أ- نموذج الانحدار المقدر:

ص = 38.706+ 2.137س1 – 2.070 س2

يشير هذا النموذج للانحدار إلى:

- المقدار الثابت = 38.706

- معاملات الانحدار: ب1= 2.137 ب2 = - 2.070

ب- صلاحية نموذج الانحدار المقدر:

يمكن الحكم على صلاحية نموذج الانحدار المقدر من خلال التعليق على نتائج الانحدار المتعدد لأبعاد الضغوط النفسية الموضحة في جدول (2) وجدول (3) كما يلي:

1- القدرة التفسيرية للنموذج:

يشير جدول (2) إلى أن معامل الارتباط المتعدد (R) يساوي 0.832 وأن معامل التحديد (R2) يساوي 0.692، وهذا معناه أن أبعاد الضغوط النفسية تفسر 69.2 % من التغيرات التي حدثت في المتغير التابع (الاحتراق النفسي)، والباقي 30.8 % من التباين يرجع إلى عوامل أخرى، وبذلك تعد القدرة التفسيرية للنموذج مناسبة حيث إنها أكبر من تفسير 50 % من تباين الاحتراق النفسي.

2- الدلالة الإحصائية الكلية للنموذج:

يشير جدول (2) الذي يتضمن تحليل التباين أن قيمة الدلالة الإحصائية (.Sig) تساوي 0.01، وهي أقل من مستوى المعنوية 1 %، وبالتالي فإن نموذج الانحدار دال إحصائياً " معنوي"، ومن ثم يمكن استخدام نموذج الانحدار المقدر في التنبؤ بالاحتراق النفسي.

3- الدلالة الإحصائية الجزئية للنموذج:

يتضح من جدول (3) الذي يتضمن معاملات الانحدار المتعدد ودلالتها الإحصائية أن هذه المعاملات جاءت متباينة من حيث دلالتها أو عدم دلالتها الإحصائية من ناحية ومن حيث مستوى الدلالة من ناحية أخرى، ويمكن توضيح هذه النتائج فيما يلي:

أ- قيمة الثابت في المعادلة تساوي (36,047) وهذه القيمة لها دلالة عند مستوى 0,01 وبذلك يكون وجود هذا الثابت في معادلة التنبؤ أمر ضروري وجوهري.

ب- يلاحظ أن معاملي الانحدار (17,326)، (- 16,074) دالين إحصائياً، وهما معاملي الانحدار الخاصين ببعدي مصادر الضغوط النفسية ومظاهر الضغوط النفسية على الترتيب، وهذه النتيجة تشيرإلى أن مصادرالضغوط النفسية ومظاهرالضغوط النفسية يصلح استخدامهما كمنبئات للاحتراق النفسي.وترى الباحثة انها نتيجة منطقية فتعدد مصادر الضغوط ومظاهرها ومع استمراراها وتواصلها وتكررها وعدم القدرة على مواجهتها والتعامل معها بنجاح قد يؤدى ذلك الى مرحلة من الاستنزاف والأنهاك هى مرحلة الاحتراق النفسى وتتفق هذة النتائج مع دراسة عبدالله محمد ناشي القحطاني (2004) ، ودراسة جاسم المرزوقى (2008).

نتائج الفرض الثالث ومناقشتها :

ينص الفرض الثالث على: لاتوجد فروق ذات دلالة احصائية بين معلمى التعليم الفنى بأنواعه (صناعى – زراعى – تجارى) فى الضغوط النفسية والاحتراق النفسى.

ولمعالجة هذا الفرض إحصائياً تم حساب تحليل التباين الأحادي One Way ANOVA لمعرفة دلالة الفروق بين معلمى التعليم الفنى بأنواعه (صناعى – زراعى – تجارى) فى الضغوط النفسية والأحتراق النفسى. ويوضح جدول (4) وجدول (5) نتائج هذا التحليل.

جدول (4)

نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي لحساب دلالة الفروق بين متوسطات درجات معلمى التعليم الفنى بأنواعه (صناعى – زراعى – تجارى) فى الضغوط النفسية

	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
الضغوط النفسية	بين المجموعات	994021,362	2	497010,681	692,012	0,01
	داخل المجموعات	212590,477	296	718,211		
	الكلي	1206611,839	29			

يتضح من جدول (4) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين متوسطات درجات معلمي التعليم الفنى بأنواعه (صناعى – زراعى – تجارى) فى الضغوط النفسية، ولمعرفة الفروق لصالح أي نوع من التعليم الفني استخدمت الباحثة اختبار شيفيه، ويتضح ذلك في جدول (5).

جدول (5)

نتائج اختبار شيفيه للتحقق من دلالة الفروق في الضغوط النفسية

نوع التعليم الفني	العدد	المتوسطات	فروق المتوسطات ودلالتها			
			صناعي	زراعي	تجاري	الدلالة
صناعي	99	209,181	-	*94,870	*43,202-	0,05
زراعي	100	165,980	*94,870-	-	*138,072-	0,05
تجاري	100	71,110	*43,202	*138,072	-	0,05

*** دالة عند مستوى دلالة (0,05)**

يتضح من جدول (5) وجود فروق دالة إحصائياً في الضغوط النفسية عند مستوى (0,05) بين نوع التعليم (صناعي، زراعي) لصالح التعليم الصناعي، كما توجد فروق دالة إحصائياً في الضغوط النفسية عند مستوى (0,05) بين نوع التعليم (صناعي، تجاري) لصالح التعليم الصناعي، كما توجد فروق دالة إحصائياً في الضغوط النفسية عند مستوى (0,05) بين نوع التعليم (زراعي، تجاري) لصالح التعليم الزراعي

جدول (6)

نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي لحساب دلالة الفروق بين متوسطات درجات معلمى التعليم الفنى بأنواعه (صناعى – زراعى – تجارى) فى الاحتراق النفسي

	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
الاحتراق النفسي	بين المجموعات	8449,637	2	4224,819	112,874	0,01
	داخل المجموعات	11079,132	296	37,429		
	الكلي	19528,769				

يتضح من جدول (6) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,01) بين متوسطات درجات معلمي التعليم الفنى بأنواعه (صناعى – زراعى – تجارى) فى الاحتراق النفسي، ولمعرفة الفروق لصالح أي نوع من التعليم الفني استخدم الباحث اختبار شيفيه، ويتضح ذلك في جدول (7).

جدول (7)

نتائج اختبار شيفيه للتحقق من دلالة الفروق في الاحتراق النفسي

نوع التعليم الفني	العدد	المتوسطات	فروق المتوسطات ودلالتها			
			صناعي	زراعي	تجاري	الدلالة
صناعي	99	72,090	-	*1,890	*10,231-	0,05
زراعي	100	61,860	*1,890-	-	*12,123-	0,05
تجاري	100	59,970	*10,231	*12,123	-	0,05

*** دالة عند مستوى دلالة (0.05)**

يتضح من جدول (7) وجود فروق دالة إحصائياً في الاحتراق النفسي عند مستوى (0.05) بين نوع التعليم (صناعي، زراعي) لصالح التعليم الصناعي، كما توجد فروق دالة إحصائياً في الأحتراق النفسى عند مستوى (0.05) بين نوع التعليم (صناعي، تجاري) لصالح التعليم الصناعي، كما توجد فروق دالة إحصائياً في الاحتراق النفسى عند مستوى (0.05) بين نوع التعليم (زراعي، تجاري) لصالح التعليم الزراعي، وبالرجوع إلى الفرض الرابع (لاتوجد فروق ذات دلالة احصائية بين معلمى التعليم الفنى بأنواعه (صناعى – زراعى – تجارى) فى الضغوط النفسية والاحتراق النفسى)، فإن النتائج تشير إلى رفض هذا الفرض. أ- وجود فروق دالة إحصائياً في الضغوط النفسية عند مستوى (0,05) بين نوع التعليم (صناعي، زراعي) لصالح التعليم الصناعي، كما توجد فروق دالة إحصائياً في الضغوط النفسية عند مستوى (0,05) بين نوع التعليم (صناعي، تجاري) لصالح التعليم الصناعي، كما توجد فروق دالة إحصائياً في الضغوط النفسية عند مستوى (0,05) بين نوع التعليم (زراعي، تجاري) لصالح التعليم الزراعي.

ب- وجود فروق دالة إحصائياً في الاحتراق النفسي عند مستوى (0.05) بين نوع التعليم (صناعي، زراعي) لصالح التعليم الصناعي، كما توجد فروق دالة إحصائياً في الأحتراق النفسى عند مستوى (0.05) بين نوع التعليم (صناعي، تجاري) لصالح التعليم الصناعي، كما توجد فروق دالة إحصائياً في الاحتراق النفسى عند مستوى (0.05) بين نوع التعليم (زراعي، تجاري) لصالح التعليم الزراعي، وهذة النتائج تشير الى ان معلمى التعليم الفنى التجارى هم اقل عرضة للضغوط النفسية والأحتراق النفسى مقارنه بمعلمى التعليم الفنى الصناعى والتعليم الفنى الزراعى،وترى الباحثة بأنها نتيجة منطقية فهذا النوع من التعليم (التعليم الفنى التجارى) هو الاقل تكلفة حيث ان التكلفة الأستثمارية للمدرسة بسيطة ولا تشغل حيزاً كبيراً للتدريب والتمرين حيث يكفى المدرسة التجارية بعضاً من

أجهزة الكمبيوتر الحديثة والمطورة حيث تكون القاعات الدراسية هى ايضا معمل للتطبيق والتنظير معا،فى حين ان التعليم الفنى الصناعى والزراعى يعانى المعلمون فيه من نقص فى المعدات والآلات الحديثة والأجهزة والخامات وضيق مساحة المعامل والورش، كذلك عدم توافر مساحات من الأراضى الزراعية التى تستخدم كحقول وتجارب معملية فى مجال العملية التعليمة بالإضافة الى عدم توافر وسائل الإيضاح التعليمية التى من شأنها تقديم معلومات بشكل اكثر بساطة ووضوح يساعد فى مرحلة التطبيق العملى مما يسبب عبء على المعلمين وقلة فى التحصيل العلمى والتعليمى للطلاب وتدهور جانب التطبيق العملى،وهذا ما اشارات اليه عديد من الدراسات منها دراسة عادل على صادق (2005)، ألبرت سيف حبيب وآخرون (2014)،، محمود عمر أحمد (2015)،،وبالرجوع إلى الفرض الثالث لاتوجد فروق ذات دلالة احصائية بين معلمى التعليم الفنى بأنواعه (صناعى – زراعى – تجارى) فى الضغوط النفسية والاحتراق النفسى، فإن النتائج تشير إلى رفض هذا الفرض.

نتائج الفرض الرابع ومناقشتها:

ينص الفرض الرابع على: توجد فروق بين معلمى ومعلمات التعليم الفنى فى الضغوط النفسية والاحتراق النفسى لصالح المعلمات.

ولمعالجة هذا الفرض إحصائياً تم حساب اختبار "ت" T.test لمعرفة دلالة الفروق بين متوسطات درجات معلمى ومعلمات التعليم الفنى فى الضغوط النفسية والأحتراق النفسى. ويوضح جدول (8) نتائج هذا التحليل.

جدول (8)

نتائج اختبار "ت" لحساب دلالة الفروق بين متوسطات درجات معلمى ومعلمات التعليم الفنى فى الضغوط النفسية والاحتراق النفسى

المتغيرات	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة اختبار ت"	مستوى الدلالة
الضغوط النفسية	معلم	172	145.09	61.703	297	1.097	غير دالة
	معلمة	127	153.25	66.11			
الاحتراق النفسي	معلم	172	64.15	7.957	297	1.169	غير دالة
	معلمة	127	65.25	8.268			

يتضح من جدول (8) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات معلمى ومعلمات التعليم الفنى فى الضغوط النفسية والاحتراق النفسى، وبالرجوع إلى الفرض الرابع (توجد فروق بين معلمى ومعلمات التعليم الفنى فى الضغوط النفسية والاحتراق النفسى لصالح المعلمات) فى الضغوط النفسية والاحتراق النفسى، فإن النتائج تشير إلى رفض هذا الفرض.

وتختلف هذة النتائج مع دراسة سميرة ميسون وفوزية محمدي (2013) ودراسة الطواب وآخرون (1999) والتى اشارت الى وجود فروق بين المعلمين والمعلمات فى الضغوط النفسية والأحتراق النفسى، بينما تتفق نتائج هذة الدراسة مع دراسة يوسف عبد الفتاح (1999) ودراسة جاسم المرزوقى (2008) وترى الباحثة ان السبب فى عدم وجود فروق بين معلمين ومعلمات التعليم الفنى الى ان كلاهما يتعاملون مع نفس الفئة من ونفس البيئة المدرسية ويتقاضون نفس الرواتب ويتعرضون الى نفس الأعباء المهنية هذا بالأضافة الى تعرضهم لأعباء والتزامات اجتماعية واقتصادية مختلفة فالرجل يتحمل مسؤولياته المادية والتربوية اتجاه ابناؤه واسرته والمرأة تتحمل رعاية الأسرة والأعباء والواجبات المنزلية فالبرغم من اختلاف المسؤوليات الا ان النتيجة واحدة.

التوصيات:

فى ضوء نتائج هذا البحث يمكن اشتقاق بعض التوصيات كالأتى :

1- تنظيم دورات ارشادية دورية لمعلمين ومعلمات التعليم الفنى لزيادة وعيهم فى مواجهة الضغوط وتبصيرهم بالطرق والأساليب العلمية لزيادة الدافعية للعمل وتحمل ضغوطه

2- وضع برامج ارشادية تهدف الى رفع درجة قدراتهم على التعامل مع المواقف الضاغطة وخفض ظاهرة الأحتراق النفسى لديهم

3- الأهتمام بالتعليم الفنى ودوره فى رفع الأقتصاد القومى والتنمية المستدامة وإعداد معلم اعدادا يتناسب مع التعليم الفنى، وتوفير الأجهزة والمعدات والأدوات التى تساعده على القيام بعمله على اكمل وجه.

4- زيادة الأهتمام بتنظيم دورات تدريبية لمعلمى التعليم الفنى للتدريب على الآلات والمعدات التكنولوجية الحديثة

5- الأهتمام بتحسين الأوضاع فى المدارس الفنية من حيث تقليل كثافة الفصول الدراسية،والأهتمام بتجهيز وصيانة المعامل والورش بالتجهيزات اللازمة للأمن

والسلامة وتوفير الخامات والأدوات والأجهزة والمعدات المستخدمة فى الجانب التطبيقى والعملى

المقترحات:

1- فعالية برنامج إرشادى لخفض الضغوط النفسية والأحتراق النفسى لدى عينة من معلمى التعليم الفني.

2- الصحة النفسية ومهارات مواجهة الضغوط النفسية لدى معلمى التعليم الفني.

3- الضغوط النفسية والأحتراق النفسى وعلاقتة بالرضا الوظيفى لمعلمى التعليم الفني.

4- دراسة ميدانية لبعض ابعاد الضغوط المهنية والنفسية المنبئة بالأمراض السيكوماتية لدى معلمي التعليم الفني.

المراجع

1- أحمد نائل الغرير، احمد عبد اللطيف،(2009).التعامل مع الضغوط النفسية. الأردن: دار الشروق للنشر والتوزيع.

2- ألبرت سيف حبيب (2014).التعليم الفنى فى مصر: المشاكل والحلول. القاهرة :اتحاد جمعيات التنمية الأدارية،ج51،ع1،ص ص 40-47.

3- جاسم محمد عبد الله المرزوقى (2008).الاحتراق النفسى لدى معلمي ومعلمات المرحلة الثانوية فى الإمارات العربية المتحدة في ضوء بعض المتغيرات،مجلة الثقافة والتنمية : مصر، ع 24، ص ص 154-196.

4- جمال الخطيب (1991). فى النظرية السلوكية: ما الذى يقولة ب.ف سكنرحقا؟. الرياض: مكتبة الصفحات الذهبية للنشر والتوزيع.

5- خالد سعد الحارثى (2012): الأحتراق النفسى وعلاقته بالإداء الوظيفى لدى مديرى المدارس الثانوية بمحافظة الطائف، مجلة كلية التربية، جامعة عين،العدد 36، الجزء 3، ص ص814:717.

6- راوية حسن (2002).السلوك التنظيمى. القاهرة: الدار الجامعية للنشر.

7- سميرة ميسون وفوزية محمدي (2013). إدراك مصادر الضغوط المهني وعلاقته بالاحتراق النفسي لدى المعلمين بالمرحلة الابتدائية بورقلة،مجلة العلوم الأنسانية والأجتماعية،جامعة ورقلة، الجزائر،عدد خاص الملتقى الدولى حول معاناة العمل، ص ص 290-302.

8- سيد الطواب، آمنةعمر (1999).الضغوط النفسية لدى المعلمين والمعلمات فى مدارس دولة قطر فى ضوء بعض العوامل الديموجرافية.مجلة كلية التربية،جامعة قطر، العدد 15، ص ص 169- 216

9- طه عبد العظيم سلامة، وسلامة عبد العظيم (2006).استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية.عمان : دار الفكر.

10- عادل على صادق (2005).التعليم الثانوى التجارى المأزق وحتمية التطوير، المؤتمر العلمى العاشر – التعليم الفنى والتدريب..الواقع والمستقبل، جامعة طنطا، كلية التربية، ص ص518-526.

11- عبدالله بن محمد بن ناشي القحطاني (2004). مستويات الاحتراق النفسي والقلق والضغط النفسي لدى مديري المدارس الثانوية في القطاعين الحكومي والخاص في محافظة عمان الكبرى، رسالة ماجستير، كلية التربية،الجامعة الأردنية.

12- علي عسكر (2000). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، القاهرة: دار الكتاب الحديث.

13- على عسكر (1989). مدى تعرض معلمى المرحلة الثانوية بدولة الكويت لظاهرة الأحتراق النفسى.المجلة التربوية، الكويت، المجلد 3، العدد 10 ص 9.

14- على عسكر،فايز قنطار (2005). مدخل الى علم النفس التربوى – التربية من منظور نفسى، الطبعة الأولى، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، الكويت.

15- فاطمة عبد الرحيم النوايسه (2015)، الضغوط والأزمات النفسية وأساليب المساندة. الأردن : دار المناهج. www.ektab.com.

14- فاطمة الزهراء نويشي (2014). الضغط النفسي المدرك وعلاقته بالاحتراق النفسي لدى اساتذة التعليم المتوسط في ظل المناخ التنظيمي لاصلاح المنظومة التربوية، المجلة الجزائرية للطفولة والتربية، العدد الثالث،ص ص 165-193.

16- فوزية عبد الباقى الجمالى (2003). مستويات الأحتراق النفسى لدى معلمى ذوى الأحتياجات الخاصة، مجلة الدراسات العربية فى علم النفس،المجلد 2، العدد1، ص 151.

17- فوقية حسن رضوان، محمد عبد المؤمن حسين،حنان السيد إبراهيم (2018).الصلابة النفسية وعلاقتها بالضغوط الفنية لدى معلمات المرحلة الثانوية الصناعية ،كلية التربية، جامعة الزقازيق، ص ص317-344.

18- فيصل خليل الربيع، عبد الناصر ذياب الجراح (2009)، مستوى الاحتراق النفسي لمعلمي ومعلمات الصف الأول الأساسي بالأردن وعلاقته ببعض المتغيرات، مجلة كلية التربية، عين شمس، مصر، ص ص 273 – 308.

19- لطفى الشربينى (2003).معجم مصطلحات الطب النفسى. الكويت : المركز العربى للتأليف والترجمة.

20- محمود عمر أحمد (2015).بعض مشكلات التعليم الثانوى الفنى الصناعى بمحافظة الفيوم وكيفية التغلب عليها فى ضوء خبرات بعض الدول : التحليل البيئى SWOT—Analysis مدخلا، جامعة حلوان ، كلية التربية، ص ص 144-105.

21- نشوة كرم دردير (2007). الاحتراق النفسى للمعلمين ذوى النمط (ا،ب) وعلاقتة بأساليب مواجهة المشكلات. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية،جامعة الفيوم.

22- هارون توفيق الرشيدى (1999).الضغوط النفسية وطبيعتها ونظريتها.القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية.

23- يوسف عبد الفتاح محمد (1999).الضغوط النفسية لدى المعلمين وحاجاتهم الأرشادية.مجلة البحوث التربوية. جامعة قطر، العدد15. ص ص195-227.

1- **Cedoline, A.J. (1982).** ***Job Burnout in Public Education: Symptous Causes, and Survival Skills.*** **Teacher College Press: New York,**

2- **Feldman,Robert(1987)*EIements of psychology NewYork:Mc Grow-Hill company. intelligence and occupational burnout in secondary school teacher* Dissertation Abstract international 63-b(10) 4051.**

3- **Freudenberguer,H.J(1975)*The staff burnout syndrome in alternative institutions.Psychotherapy.Theory Research,and Practice*,12,73-83..**

4- **Gibson, J., Ivancevich, J., and Donnelly, J., (1994):** ***Organizations: Behavior, Structure. Processes,*** **8th. Ed., Boston, Irwin, pp. 267-268**

5- **Gonzalez, Miguel Angel(2000). Study of the relationship stress of burnout, hardiness, and social support in urban, secondary school teacher.** ***Dissertation Abstracts international Section A*:*Humanities and Social Sciences Vol,58(6-A), Dec***

6- **Maslach, C., & Jackson, S. (1981). The Measurement of esperienced burnout. Journal of Occupational behavior, 2,99-113.**

7- **Pierre loo, Henri loo, André galinowski ,1999,** ***Le stress permanent réaction-adaptation de l'organisme aux aléas existentiels*****, 2e édition,**

8- **R.Ghiglion et J.F.Richard,1998,*Cour de psychologie,structures et activités, dunod ,paris.***

9- **Selcuk, Demir(2018).** ***The Relationship between Psychological Capital and Stress, Anxiety, Burnout, Job Satisfaction, and Job Involvement, Eurasian Journal of Educational Research*** **(EJER) Issue 75, p137-153.**

10- **Zimbardo,Philip G.9/1992).NewYork:Harper Collins publishers.**