جامعة عبد الحميد بن باديس –مستغانم–

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم العلوم الاجتماعية

شعبة علم النفس

مذكرة لنيل شهادة الماستر في علم النفس

تخصص: علم النفس المدرسي

الضغط النفسي و علاقته بالاحتراق النفسي

– دراسة ميدانية لدى عينة من أساتذة التعليم الثانوي، بولاية تيارت

مقدمة علنا من طرف

الطالبة: ميسوم مروى

أمام لجنة المناقشة

د.قدي سمية	أستاذة محاضرة –أ–	رئيسا
د.قنيش سعيد	أستاذ محاضر –ب–	مشرفا و مقررا
د.سيسبان فاطمة الزهراء	أستاذة محاضرة –أ–	ممتحنا

السنة الجامعية : 2022–2023

جامعة عبد الحميد بن باديس –مستغانم –

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم العلوم الاجتماعية

شعبة علم النفس

مذكرة لنيل شهادة الماستر في علم النفس

تخصص: علم النفس المدرسي

الضغط النفسي و علاقته بالاحتراق النفسي

– دراسة ميدانية لدى عينة من أساتذة التعليم الثانوي، بولاية تيارت –

مقدمة من طرف

الطالبة : ميسوم مروى

لجنة المناقشة

د.قدي سمية	أستاذ محاضر(أ)	رئيسا
د.قنيش سعيد	أستاذ محاضر(ب)	مشرفا ومقررا
د.سيسبان فاطمة الزهراء	أستاذ محاضر(أ)	ممتحنا

السنة الجامعية 2022-2023

تاريخ الإيداع: 2023/06/26 إمضاء المشرف بعد الاطلاع على التصحيحات

ملخص الدراسة :

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة القائمة بين الضغط النفسي و الاحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي من خلال معرفة فيما إذا كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي تعزى لمتغير الجنس ، و كذا إذا كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي و في الاحتراق النفسي تعزى لمتغير سنوات العمل .

كما تم الاعتماد على المنهج الوصفي لإجراء الدراسة، بالاعتماد على الأساليب الإحصائية الآتية الحزمة الإحصائية لتفريغ البيانات Spss ، معامل الارتباط بيرسون لدراسة العلاقة ، و كذا تم استخدام اختبار "ت" لدراسة الفروق ، حيث تكونت عينة الدراسة من (50) أستاذ(ة) موزعين على كل من ثانوية"شباح محمد "و "بلهواري محمد " بتيارت التي تم اختيارها بطريقة قصديه ، كما استخدمنا مقياسين للدراسة مقياس الضغط النفسي و مقياس الاحتراق النفسي و ذلك بعد التحقق من خصائصهم السيكومترية ، حيث تحصلنا على النتائج التالية :

-عدم وجود علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي و الاحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي .

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي تعزى لمتغير الجنس لدى أساتذة التعليم الثانوي .

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي تعزى لمتغير سنوات العمل لدى أساتذة التعليم الثانوي .

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاحتراق النفسي تعزى لمتغير سنوات العمل لدى أساتذة التعليم الثانوي.

الكلمات المفتاحية : الضغط النفسي – الاحتراق النفسي

Summary:

The purpose of this study was to reveal the relationship between psychological pressure and psychological combustion among secondary school teachers by finding out whether there are statistically significant differences in psychological pressure due to the variable sex, and thus whether there are statistically significant differences in psychological pressure and in psychological combustion due to the variable years of work.

Based on the following statistical methods, the statistical package for the release of the Spss data, the PERSON connection coefficient for the study of the relationship was also used to study differences. The study sample of 50 teachers was formed at the Muhammad Ghost School and Belhwari Mohamed Pytart, which were chosen in a meaningful way. We also used two scales for the study, the psychological pressure measure and the psychological combustion measure, after checking their psychological properties. We obtained the following results:

- The absence of a statistically significant correlation between stress and psychological combustion among secondary school teachers.
- The absence of statistically significant differences in psychological pressure due to the gender variable of secondary school teachers.
- The absence of statistically significant differences in psychological pressure due to the changing years of employment of secondary school teachers.
- The absence of statistically significant differences in psychological combustion due to the changing years of employment of secondary school teachers.

Keywords: Psychiatric combustion -Psychiatric pressure.

كلمة الشكر

الحمد لله رب العالمين

قال الله تعالى : (يَرۡفَعِ ٱللَّهُ ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ مِنكُمۡ وَٱلَّذِينَ أُوتُواْ ٱلۡعِلۡمَ دَرَجَٰتٖ)

سورة المجادلة الآية :11

الحمد لله الذي هدانا إلى هذا وما كنا لنهتدي لولا أن هدانا الله

الحمد لله و الشكر لله

الصلاة و السلام على رسول الله و الشكر لآبائنا و أمهاتنا على صلواتهم و دعواتهم لنا ثم الشكر و التقدير الجزيل للأستاذ الكريم "قنيش سعيد" لإشرافه على هذا العمل المتواضع كما أشكر لجنة مناقشة هذا العمل العلمي المتواضع على قبول قراءة المذكرة و مناقشتها.

كما نتقدم بالشكر و العرفان إلى أساتذة علم النفس العيادي بولاية تيارت و أساتذة علم النفس المدرسي بولاية مستغانم

و إلى كل من قدم لنا يد العون و المساعدة من قريب أو بعيد خصوصا الدكتور القدير بن عليا

ونتقدم بالشكر إلى كل من مديري المؤسسات التعليمية التي طبقت فيها و إخواني و أقاربي حتى بالنصيحة و الدعاء

وتحية احترام و تقدير إلى كل زملاء علم النفس المدرسي دفعة 2023-2022

و إلى كل من ساهم في تقديم هذا العمل بهذا الوجه.

جزاكم الله عنا خير الجزاء

الاهداء

اهدي هذا العمل إلى كل من له مكانة في قلبي والى من كلله الله بالهيبة و الوقار .... إلى من علمني العطاء بدون انتظار إلى من احمل اسمه بكل افتخار....ارجوا من الله أن يمد في عمرك لترى ثمارا قد حان وقت قطافها بعد طول انتظار وستبقى كلمتك نجوم اعتدي بها اليوم وفي الغد والى الأبد.

والدي الغالي و قرة عيني ميسوم صحراوي

إلى ملاكي في الحياة ...إلى معنى الحب و إلى معنى الحنان و التفاني إلى بسمة الحياة وسر الوجود إلى من كان دعائها سر نجاحي وحنانها بلسم جراحي إلى أغلى الحبايب

والدتي الحبيبة ونبض روحي ميسوم عائشة

الى اعز الناس على قلبي والى من كانوا لي المشجعين في مواصلة دراستي إخواني

زكرياء . صادق . ادم

و أخواتي شيماء هيبة . وصال . صباح و أولادها

إلى صديقاتي الغاليات اللواتي كانوا لي سندا ورفقاء دربي فردا فردا

إلى كل من كانت له بصمة في مشواري العلمي ....

إلى كل من عرف مروى عن قريب أو بعيد

اهدي لهم ثمرة جهدي المتواضع

فهرس المحتويات

فهـرس المحتويات

كلمة الشكر.....أ

الاهداء.....ب

فهـرس المحتويات.....ث

فهرس الجداول .....خ

فهرس الأشكال .....ذ

ملخص الدراسة .....**Erreur ! Signet non défini.**

مقدمة .....**Erreur ! Signet non défini.**

الفصل الأول : مدخل إلى للدراسة 3

1-إشكالية الدراسة.....4

2- صياغة فرضيات الدراسة 6

3- دواعي اختيار الموضوع.....7

4-أهداف الدراسة 7

5-أهمية الدراسة.....7

6-حدود الدراسة.....8

7-التعريف الإجرائي لمفاهيم الدراسة.....8

الفصل الثاني: الضغط النفسي.....10

تمهيد 14

1-لمحة تاريخية حول الضغط النفسي.....14

2-مفهوم الضغط النفسي 15

3-النظريات المفسرة للضغط النفسي 15

4-أنواع الضغط النفسي.....19

5-أعراض الضغط النفسي.....19

6-أسباب الضغط النفسي.....20

7-مصادر الضغط النفسي..... 21
8-الآثار الناجمة عن الضغط النفسي..... 22
9-استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي 23
خلاصة الفصل 27
الفصل الثالث: الاحتراق النفسي 25
تمهيد 29
1-مفهوم الاحتراق النفسي 29
2-الاحتراق النفسي وعلاقته ببعض المفاهيم 31
3-النظريات المفسرة للاحتراق النفسي..... 32
4-أعراض الاحتراق النفسي 33
5-مراحل الاحتراق النفسي..... 35
6-أبعاد الاحتراق النفسي 36
7-أسباب الاحتراق النفسي 37
8-الوقاية وعلاج الاحتراق النفسي 38
خلاصة الفصل 40
الفصل الرابع:الإجراءات المنهجية للدراسة..... 38
أولا: الدراسة الاستطلاعية: 42
تمهيد..... 39
1-حدود الدراسة 39
1.1 -الحدود المكانية..... 39
2.1- الحدود الزمنية..... 39
Erreur ! Signet non défini.....3.1-الحدود البشرية
2- عينة الدراسة..... 40
4-أدوات القياس و خصائصها السيكومترية..... 41

4-1-اختبار الضغط النفسي 41

4-2-اختبار الاحتراق النفسي 43

ثانيا: الدراسة الأساسية 51

تمهيد ..... **Erreur ! Signet non défini.**

1-حدود الدراسة 51

1-ا-الحدود المكانية 51

1-ب-الحدود الزمنية 51

1-ج-الحدود البشرية و خصائصها 51

2-منهج الدراسة 55

3- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة 54

الفصل الخامس: عرض النتائج ومناقشتها 55

تمهيد 55

1-عرض نتائج الفرضيات 55

2 -مناقشة النتائج 63

خلاصة عامة 67

إسهامات الدراسة 68

قائمة المراجع 66

قائمة الملاحق 72

فهرس الجداول :

الرقم	الجدول	الصفحة
01	توزيع أفراد العينة "الأساتذة"، حسب الجنس	43
02	توزيع أفراد العينة "الأساتذة"، حسب السن	44
03	توزيع أفراد العينة "الأساتذة"، حسب سنوات العمل	44
04	توزيع أفراد العينة "الأساتذة" ، حسب التخصص	44
05	توزيع فقرات المقياس على أبعاد الضغط النفسي	45
06	أوزان بدائل الأجوبة للفقرات لمقياس الضغط النفسي	46
07	أوزان بدائل الأجوبة للفقرات لمقياس الاحتراق النفسي	47
08	أوزان بدائل الأجوبة للفقرات لمقياس الاحتراق النفسي	48
09	تصنيف تكرار أبعاد مقياس ما سلاش للاحتراق النفسي	48
10	صدق الاتساق الداخلي للبعد الفزيولوجي	49
11	صدق الاتساق الداخلي للبعد المعرفي	50
12	صدق الاتساق الداخلي للبعد النفسي	50
13	صدق الاتساق الداخلي لبعد الإجهاد الانفعالي	51
14	صدق الاتساق الداخلي لبعد تبلد المشاعر	51
15	صدق الاتساق الداخلي لبعد نقص الشعور بالانجاز	52
16	ثبات مقياس الضغط النفسي	52
17	ثبات مقياس الاحتراق النفسي	53
18	ثبات مقياس الضغط النفسي وفق طريقة التجزئة النصفية	53
19	ثبات مقياس الاحتراق النفسي وفق طريقة التجزئة النصفية	53
20	توزيع أفراد العينة (الأساتذة) حسب الجنس	54
21	توزيع أفراد العينة (الأساتذة) حسب السن	55

22	توزيع أفراد العينة (الأساتذة) حسب سنوات العمل	55
23	توزيع أفراد العينة (الأساتذة) حسب التخصص	56
24	نتائج معامل بيرسون للعلاقة بين الضغط النفسي و الاحتراق النفسي	59
25	دلالة الفروق بين الجنسين في الضغط النفسي	60
26	دلالة الفروق في الضغط النفسي تبعا للاختلاف في السنوات	61
27	دلالة الفروق في الاحتراق النفسي تبعا للاختلاف في السنوات	62

فهرس الأشكال :

الرقم	الشكل	الصفحة
01	يمثل أبعاد الاحتراق النفسي	36

مقدمة

مهنة التعليم تعد من بين المهن التي لها مكانة عالة بين مختلف المهن، فهي بوابة النجاح نظرا لما تتمتع به من أهداف تربوية تعود بالنفع الى تطور المجتمع، كما أنه قد أصبح من القواعد المسلم بها بأن التعليم الجيد هو أساس المجتمع المتقدم ولا يتم إلا بالاعتماد على عنصر أساسي ألا وهو المدرس " الأستاذ" فهو الأساس الذي تقوم عليه العملية التعليمية.

لذا لابد أن يتمتع بصحة نفسية وجسدية جيدة وشخصية متكاملة ومتزنة تعكس مستوى مقبولا من الرضا عن الحياة التي يعيشها المدرس إذ أن تصرفاته ونظرته للحياة تنعكس بشكل مباشر على نجاح هذه العملية التعليمية ، فحياة المدرسين "الأساتذة" مليئة بالكثير منا لضغوطات النفسية التي تفرضها مهنتهم .

فهي أحد المظاهر الرئيسية في حياتنا المعاصرة وما هي إلا رد فعل للتغيرات السريعة وتشكل الأساس الرئيسي الذي تبنى عليه بقية الضغوط الأخرى مما أصبحت من بين الموضوعات الهامة التي شغلت بال الكثير من العلماء في عدة مجالات ، نظرا لما تتركه من آثار ونتائج مدمرة لمهنة التدريس.

ولان مهنة التعليم كغيها من الوظائف الخدماتية أصبحت من المهن التي لا يستطيع أي فرد اتخاذها كمهنة إلا لدى الشخصيات القادرة على مقاومة الصعاب والتحلي بالصبر والإرادة والسعي وراء اكتساب خبرات نظرية وميدانية فالمعلم الكفء عليه إن يملك شخصية قوية قادرة على فهم المشاكل وتقبل العثرات والمعوقات التي تحول دون قيامه بدوره على الوجه الأكمل.

إن المعلم من أكثر الأفراد تأثرا بما يجري حوله من إحداث داخل المجتمع وفي مختلف المجالات وخصوصا المجال المهني والأسري نظرا لما يمر به من ظروف ومواقف وعلاقات قد لا تكون دائما في صالحه وهذا يؤدي حتما إلى تأثيرات وانعكاسات تجعله يعيش حالة عدم الرضا وحالة من الاضطرابات النفسية والمهنية التي تشعره بالتعب النفسي والجسدي , واستنفاذ الجهد وحالة من الإنهاك والاستنزاف النفسي الأمر الذي يؤدي بها إلى الشعور بالضغوط النفسية و المهنية.

و هذا ما تناولته الدراسة الحالية عن كل ما هو متعلق بالضغط النفسي و الاحتراق النفسي للأساتذة، حيث تم تقسيم هذه الدراسة إلى خمسة فصول فقد تم التطرق في :

الفصل الأول: الإطار العام إلى الدراسة أو المدخل إلى الدراسة : من خلال طرح الإشكالية و صياغة الفرضيات وبيان دواعي اختيار الموضوع وأهداف وأهمية الدراسة ، ختاما بتقديم بعض المفاهيم الإجرائية للدراسة.

أما في الفصل الثاني: فقد تناولنا فيه الضغط النفسي بدءا ب : لمحة تاريخية عن الضغط النفسي ومفهومه وتقديم لبعض التعاريف الخاصة به وأهم النظريات المفسرة له، كما تم التطرق إلى أنواعه و أعراضه مع التركيز على مصادره وآثاره خاصة لدى أساتذة التعليم الثانوي، وتقديم بعض الاستراتيجيات عن إدارة الضغوط النفسية.

الفصل الثالث:الاحتراق النفسي فقد تم التطرق فيه إلى : مفهوم الاحتراق النفسي وعلاقته ببعض المفاهيم والنظريات المفسرة له، ثم التطرق إلى أعراضه ومراحله ،وفي الأخير كيفية تفادي الاحتراق النفسي من خلال إتباع خطوات إجرائية مختلفة .

أما عن الفصل الرابع: فقد تم التطرق فيه إلى الإجراءات المنهجية للدراسة ، بدءا بالدراسة الاستطلاعية مع ذكر تمهيد يمهد إلى الهدف من الدراسة الاستطلاعية وحدودها المكانية و الزمنية و البشرية وعينة الدراسة والمنهج إضافة إلى الأدوات والخصائص السيكومترية لها، ثم الدراسة الأساسية التي تناولنا فيها المنهج المتبع وحدودها وعينة الدراسة ومواصفاتها، ثم الأدوات المستخدمة لجمع البيانات مع ذكر الأساليب الإحصائية المستخدمة من أجل التحقق من صحة الفروض.

أما الفصل الخامس و الأخير: تم فيه عرض مفصل لنتائج الدراسة ومناقشها على ضوء فرضيات الدراسة وتساؤلاتها مع وضع خلاصة عامة وبعض من إسهامات الدراسة.

الفصل الأول : مدخل إلى للدراسة

1- إشكالية الدراسة

2- صياغة فرضيات الدراسة

3- دواعي اختيار الموضوع

4- أهداف الدراسة

5- أهمية الدراسة

6- حدود الدراسة

7- التعريف الإجرائي لمفاهيم الدراسة

1-إشكالية الدراسة :

يعد قطاع التربية من أهم القطاعات في المجتمع الذي تهتم به اغلب الدول والحكومات لبناء خططها وبرامجها السياسية ومواكبة التطور العلمي والتكنولوجي، فهو المسؤول عن إنتاج القوى العاملة والحفاظ على المعايير الاجتماعية واستمرارها وتوزيع الأفراد على مختلف الاختصاصات والرتب، ووسيلة لتجديد والإصلاح والتغيير والتطوير والتكيف مع المتغيرات التكنولوجية العلمية الحديثة. فعملية التعليم تعتبر بمثابة رسالة سامية لأهمية الدور الذي تمثله في التنمية الاجتماعية والتطور الحضاري للمجتمعات وأن نجاح هذه العملية يتوقف على مدى الاهتمام بشخصية القائم بها ومدى استعداده وتأهيله لهذه المهنة النبيلة.

ألا وهي مهنة التدريس التي تعد من بين المهن ذات الطابع الإنساني التي لا تخلو من المعوقات والضغوطات بمختلف أنواعها ،وهذا ما أشار إليه معظم الباحثين بأنها أكثر المهن التي تسبب ضغطا نفسيا على المشتغلين بها، وذلك بسبب ما تنطوي عليها من أعباء ومطالب ومسؤوليات بشكل مستمر.

لذا فمهنة التدريس تتطلب مستويات عالية من المهارات الفنية والكفاءات الأزمة لأدائها بطريقة أمثل والوصول إلى نجاح العملية التعليمية وهذا ما أشارت إليه دراسة هيبلين وهيبس على وجود علاقة بين الضغوط النفسية التي يتعرض لها المدرسون ومستوى الأداء المتوقع منهم .

وأن ممارستها تعتمد اعتمادا كميا على أهم عنصر هو العنصر البشري الذي يمثله المدرس(الأستاذ) باعتباره العمود الفقري للعملية التعليمية والركيزة الأساسية لها ، فدوره ضروري ومهم في جميع المراحل التعليمية خاصة مرحلة التعليم الثانوي التي تعتبر حلقة مهمة في سلسلة المراحل التعليمية الأخرى ، فهو بوابة التقدم خاصة وأن أهمية التعليم الثانوي مسألة لم تعد اليوم تحتمل الجدل في المؤسسات التربوية في العالم، فهو يساهم في إعداد الأجيال القادرة على التكيف مع المستجدات ومواجهة التحديات بكفاءة عالية من خلال إكسابهم ما يكفي من المعارف والخبرات العلمية والقيم السلوكية ، لذا وجوده ضروري لهذه المرحلة ، فهو وسيلة للمجتمع وأداته لبلوغ أهدافه في بناء جيل المستقبل .

فأستاذ التعليم الثانوي ومع تعدد الأدوار التي يقوم بها وتنوعيها يكون عرضة لأنواع كثيرة من الضغوط الناجمة أثناء تأديته لوظيفته وذلك بسبب اختلاف المهام والواجبات التي ستلزمه بذل أقصى جهد ، من أجل تحقيق الأهداف المرجوة ونجاح العملية التعليمية

لذا تعد ظاهرة الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الثانوي ظاهرة لا يستهان بها في تأثيرها على الأداء التربوي لهم ومن ثمة التأثير على المردود التربوي للتلميذ ، وذلك نتيجة ما تسببه لهم من تهديدات ، وتوترات نفسية تنعكس بالسلب على سلوكياتهم على علاقاتهم وطموحاتهم المستقبلية وعلى السير الحسن لهذه العملية التعليمية ونجاح النظام التربوي .

وأن طبيعة هذه الضغوط التي يتعرض لها أساتذة التعليم الثانوي ليست سلبية وسيئة على الدوام فقد تكون ضغوط محفزة وداعمة للنجاح والتميز في العمل الوظيفي وقد تكون ضغوط سلبية تتحول إلى أعباء نفسية تهدد الحياة النفسية والمهنية للأساتذة.

فكل أستاذ له إستراتيجية معينة للتعامل مع هذه الضغوط فهناك من يستطيع مواجهتها وهناك من تؤثر فيه فهي تختلف من أستاذ لآخر كما أن تراكم هذه الضغوط تشكل خطرا على أساتذة التعليم الثانوي أثناء مزاولتهم لمهنتهم ، ومقصدهم النبيل بسبب ما ينشأ عنها من تأثيرات سلبية تتمثل في عدم رضاهم المهني وضعف دافعتيهم إلى العمل إضافة إلى ما تسببه من أمراض نفسية وجسمية، كما إن زيادة أعباء العمل و مسؤوليات المعلم تجاه هذه الفئة من التلاميذ سيؤدي إلى استمرار و تفاقم الضغوط التي من شانها إن تجعله فريسة سهلة للإصابة بالاحتراق النفسي .

نجد العديد من الدراسات أخذت جانب مهم عند أخصائيين و الباحثين في مجال علم النفس، حيث تم الاطلاع على بعض دراسات العلمية لها علاقة بموضوع دراستنا الحالية، ما يمكننا من توظيفها و استثمارها لخدمة هذه الدراسة، و فيما يلي دراسة "الشافعي إيمان محمد" (2019) التي تشابهت مع الدراسة الحالية :

هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستويات الضغوط النفسية والاحتراق النفسي لدى معلمي التعليم الفني والتعرف على العلاقة بينهما، وأثر كل من النوع (ذكور – إناث) ونوع التعليم (تجاري – صناعي – زراعي) وقد أجرى البحث على عينة قوامها (299) من معلمي ومعلمات التعليم الفني (تجاري – صناعي – زراعي) من أصل مجتمع البحث بالمدارس الفنية بمحافظة الشرقية بإدارات غرب وشرق الزقازيق التعليمية تراوحت أعمارهم بين (29– 58) عاماً، وقامت الباحثة بتقسيم العينة من حيث النوع

(ذكور – إناث) ومن حيث نوع التعليم الفني (تجاري – صناعي – زراعي) ، كما طبق على العينة مقياس الضغوط النفسية للمعلمين :إعداد فيميان(1986) Fimian ، ترجمة كل من طلعت منصور، فيولا الببلاوي (1989). ومقياس الاحتراق النفسي للمعلمين إعداد / عادل عبد الله (2015) وأسفرت النتائج عما يلي :إن تعرض معلمي التعليم الفني (تجاري – صناعي – زراعي) لمستوى مرتفع من الضغوط النفسية ومستوى عالي من الاحتراق النفسي ، كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطيه

موجبة بين درجات أفراد الدراسة على مقياس الضغوط النفسية ودرجاتهم على مقياس الاحتراق النفسي، وهذا يشير إلى 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. ،و كذلك إلى انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين معلمي التعليم الفني بأنواعه (تجاري – صناعي – زراعي) في الضغوط النفسية والاحتراق النفسي ، لا توجد فروق بين معلمي ومعلمات التعليم الفني في الضغوط النفسية والاحتراق النفسي .

بعد تناولنا لهذه الدراسة نلاحظ أن موضع الضغط النفسي و علاقته بالاحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي، شكل لنا موضوع مهما للدراسة، فأغلب الدراسات بينت لنا أن الأستاذ يعاني من الضغط النفسي و الاحتراق النفسي، و ما يمكن استنتاجه من خلال هذه الدراسة أن ضغوطات النفسية لدى الأستاذ يعرضه لجملة من اضطرابات النفسية، تؤثر على حياته المهنية و الاجتماعية، و قد تختلف هذه الضغوطات باختلاف الجنس و شدة التحمل.

و من خلال كل ما سبق نطرح التساؤلات التالية:

– هل توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي و الاحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي ؟

–هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي تعزى لمتغير الجنس لدى أساتذة التعليم الثانوي ؟

– هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي تعزى لمتغير سنوات العمل لدى أساتذة التعليم الثانوي ؟

– هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاحتراق النفسي تعزى لمتغير سنوات العمل لدى أساتذة التعليم الثانوي؟

2– صياغة فرضيات الدراسة :

بناءا على التساؤل المطروح صاغ الباحث الفرضيات التالية :

1– توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي و الاحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي .

2– توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي تعزى لمتغير الجنس لدى أساتذة التعليم الثانوي .

3– توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي تعزى لمتغير سنوات العمل لدى أساتذة التعليم الثانوي .

4– توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاحتراق النفسي تعزى لمتغير سنوات العمل لدى أساتذة التعليم الثانوي.

3- دواعي اختيار الموضوع:

إن دواعي اختيار الموضوع تكمن فيما يلي:

- الميل الشخصي للموضوع على اعتباره موضوع مهم يمس شريحة أساسية ومهمة في العملية التعليمية ، و معرفة مدى انعكاس هذه الضغوط التي يتعرض لها على صحتهم بصفة عامة وعلى أدائهم بصفة خاصة.

- معرفة مدى تفاقم هذه الظاهرة وانتشارها بكثرة في مختلف القطاعات خاصة القطاع التعليمي .

- الرغبة في إفادة الآخرين بهذه الدراسة.

- قلة الدراسات و البحوث التي تناولت العلاقة بين الضغط النفسي و الاحتراق النفسي

4-أهداف الدراسة :

-تهدف الدراسة الحالية إلى:

- التعرف على العلاقة القائمة ما بين الضغط النفسي والاحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي.

- معرفة فيما إذا كانت هناك فروق دالة إحصائيا في الضغط النفسي والاحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي.

- التعرف غلى مدى الاحتراق النفسي عند أساتذة التعليم الثانوي .

- الخروج باقتراحات و توصيات .

5-أهمية الدراسة :

تكمن أهمية هذه الدراسة في الجوانب التالية:

-توضيح العلاقة بين الضغط النفسي و الاحتراق النفسي لدى الأساتذة بالأخص أساتذة التعليم الثانوي .

-الكشف عن معاناة الأساتذة ومستويات الضغط ودرجات الاحتراق النفسي لديهم.

-محاولة الوقوف على المصادر الحقيقية لهذه الضغوطات لدى عينة الدراسة.

-التأكيد على ضرورة توفير بعض الاقتراحات من أجل تحقيق الراحة النفسية للأساتذة وتجنب هذه الضغوط ورفع مستوى الأداء لديهم وتحقيق بما يسمى بالتوافق النفسي بشكل عام

-محاولة الخروج بنتائج علمية للاستفادة منها في إيجاد طرق إيجابية لخفض مستوى الضغوط النفسية التي تعاني منها عينة الدراسة(أساتذة التعليم الثانوي) وتمكين المسؤولين من معرفة المواقف الضاغطة والسماح بتوجيههم حول كيفية إدارة هذه الضغوط.

6-حدود الدراسة:

6-1-الحدود المكانية:

أجريت الدراسة على مستوى كل من الثانويات التالية :

- ثانوية"شباح محمد"بولاية تيارت

-ثانوية" بلهواري محمد"بولاية تيارت

حيث تم القيام بزيارة استطلاعية على كل المؤسسات تفقدا للمكان والحصول على تصريح من قبل إدارة المؤسسة.

6-2 -الحدود الزمنية:

اجريت الدراسة الاساسية خلال يومي السابع و الثامن من شهر ماي 2023 .

6-3- الحدود البشرية:

تمثلت في مجموعة من أساتذة التعليم الثانوي كلا الجنسين (ذكور، إناث) من مختلف التخصصات، إضافة إلى حالتهم الاجتماعية وسنوات العمل.

7-التعريف الإجرائي لمفاهيم الدراسة:

7-1-الضغط النفسي: هو حالة من عدم الاستقرار ناتجة عن الظروف الصحية ، الأسرية النفسية ، المهنية ، وكذلك هي مجموعة من التأثيرات خارجية أو داخلية تواجه الفرد فتأثر على كيانه النفسي وتخل من توازنه مما تسبب صعوبة في التكيف الوظيفي والنفسي له، ويمكن قياسها و تحدد شدتها من خلال إجابة أستاذ التعليم الثانوي لولاية تيارت على فقرات المقياس.

7-1-1-البعد الفيزيولوجي : تتمثل في الإنهاك الجسدي و ألام الظهر و فقدان الحماس و قلة النشاط ، و التوتر العضلي و التغير عادات الأكل و اضطرابات النوم و الجهاز الهضمي.

7-1-2- البعد المعرفي : نعني به اضطراب وتدهورا في الانتباه والتركيز والذاكرة وصعوبة في التنبؤ بالأحداث المستقبلية وسوء التنظيم و التخطيط وتدخل الأفكار.

7-1-3- البعد النفسي : هو كل ما يشعر به الأستاذ من المشاعر السلبية كتدني مفهوم الذات و انخفاض الثقة ، حيث تؤثر هذه العوامل حتى على حياته الشخصية .

7-2-الاحتراق النفسي: هو درجة شعور الفرد بالإنهاك العاطفي وتبلد الشعور وتدني الإنجاز الشخصي أثناء تأدية مهام عمله، أو هو جملة من الأعراض النفسية و الجسمية و السلوكية و العلائقية التي من شانها إن تظهر على الفرد العامل (الأستاذ) نتيجة لتعرضه لضغوط نفسية ومهنية ضاغطة ، ويقاس بالدرجة التي يحصل عليها المستجيب من خلال استجاباته على عبارة المقياس لماسلاش.

7-2-1- بعد الإجهاد الانفعالي : يقصد به استنفاذ المصادر العاطفية لدى الأستاذ إلى المستوى الذي يعجز فيه عن العطاء .

7-2-2- بعد تبلد المشاعر : هي التأثير السلبي و عدم تفاعل الأستاذ في العمل .

7-2-3- بعد نقص الشعور بالانجاز : ويقصد به انخفاض الشعور الفاعلية بالعمل ، وانعدام قيمة عمله.

الفصل الثاني: الضغط النفسي

تمهيد

1-لمحة تاريخية حول الضغط النفسي

2-مفهوم الضغط النفسي

3-النظريات المفسرة للضغط النفسي

4-أنواع الضغط النفسي

5-أعراض الضغط النفسي

6-أسباب الضغط النفسي

7-مصادر الضغط النفسي

8-الآثار الناجمة عن الضغط النفسي

9-استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي

خلاصة الفصل

تمهيد :

تعد الضغوط النفسية أحد الظواهر الرئيسية المميزة لمجتمعاتنا المعاصرة، وقد شاع استخدام كلمه الضغط Stress في ميدان الهندسة والدارسات الفيزيائية ولقد تعددت تفسيرات النظرية لهذا المفهوم إذ يعتبر من المواضيع التي حازت على اهتمام الباحثين في علم النفس والعلوم الإنسانية بصفة عامة، حيث إن الضغط النفسي يعد بمثابة ظاهرة نفسية معقدة ومتعددة الجوانب لهذا خصصنا هذا الفصل الأول من الجانب النظري للضغط النفسي من خلال التطرق إلى مفهومه واللمحة التاريخية حوله وأسبابه وأنواعه.

1-لمحة تاريخية حول الضغط النفسي:

الضغط مفهوم مستعار من العلوم الفيزيائية إذ استخدمت هذه الكلمة في القرن 17 م كوصف الشدة والصعوبات الهندسية، غير إن العديد من الدعم والتراث النظري لمفهوم الضغط استمر إلى غاية اليوم متأثرا بأعمال المهندس "روبرت هوك" في أواخر القرن 17 ، فقد كانت مهتما بتصميم الأبنية مثل الجسور التي تتحمل حمولة ثقيلة دون أن تنهار، ومن ثم كتب على فكرة الحمولة أو العبء أو الحمل الذي من خلاله يظهر الإجهاد على البناء، أو بذلك يكون الضغط استجابة النظام والبناء للحمولة، وبالرغم من أن الفكرة كانت لأغراض هندسية إلا أنه كان لها تأثير واسع كنموذج تفسيري لمصطلح الضغط على الجهاز الفيزيولوجي والنفسي (عبد العظيم، 2006 ،ص17).

من بين الرواد في دراسة الضغوط نجد"ولتر"و"كانون" الذين حددا مفهوم التوازن الداخلي للجسم في المجال الطبي، حيث ركزت الدراسة على الاستجابة الداخلية للخوف والفزع وذلك بإفراز هرمون الأدرينالين، كما درس الباحثين وسائل الخاصة في التحكم فيبعنوان« إفراز كمية السكر في الدم والبروتين والدسم، كما ورد في كتاب "كانون (La Sagesse du Corps) عبر فيه على أن الضغط عبارة عن استجابة فيزيولوجية للتكيف والهروب أثناء التعرض الشديد وبذلك توصل إلى دارسة الدور الفيزيولوجي للانفصال وكان يدرس هذه الظاهرة تحت مؤشرات معينة كالبرودة والحرارة ونقص الأكسجين وبعد هانس سيلي" في القرن العشرين باكتشافه المعروف بالزملة لحالة المرض « ذلك جاء واعترف أن الضغط هو كل مطلب موجه للجسم يتجاوز قدرته التكيفية وهو مطلب غير متخصصا ذلك يتعلق بخصائص العامل الضاغط (بن علي،2000،ص34).

2- مفهوم الضغط النفسي:

يعتبر الضغط النفسي من المواضيع التي حازت على اهتمام العلماء والباحثين في علم النفس و في مختلف العلوم وتعددت التعريفات المعطاة لمفهوم الضغط النفسي بتعدد الخلفيات والنظريات.

1.2- لغة :

يشير المعجم الوجيز إلى أن الأصل اللغوي لكلمة الضغط النفسي هو: ضغطه ضغطا عصره وزحمه، والكلام البالغ في إيجازه وعليه شدد وضغط (عبد العظيم،2006،ص16).

2.2 – اصطلاحا :

ويرى Sely (1956-1971) فقد أشار إلى أن الضغط النفسي عبارة عن مجموعه من الأعراض تتزامن مع التعرض لموقف ضاغط، وهو استجابة غير محددة من الجسم نحو المتطلبات البيئية مثل التغيير في الأسرة أو فقدان العمل التي تضع الفرد تحت ضغط نفسي(بهاء الدين،2008،ص20).

و مما سبق من التعريقات نستخلص أن الضغط النفسي هو الاستجابة الفيزيولوجية التي ترتبط بعملية التكيف ، فالجسم يبذل مجهودا لكي يتكيف مع الظروف الخارجية والداخلية محدثا نمطا من الاستجابات غير النوعية التي تحدث سرورا وألما .

3- النظريات المفسرة للضغط النفسي :

هناك العديد من النظريات المفسرة للضغوط النفسية ، فكل نظرية لها تفسيراتها الخاصة للضغوط ومن بين هذه النظريات نذكر مايلي:

1-النظرية المعرفية :

تفترض هذه النظرية المعرفية بان تفكير الفرد هو المسؤول عن انفعالاته وعلى هذا الأساس فان الضغوط الانفعالية تبدأ عندما تكون طريقة إدراك الفرد للحدث مبالغ فيها ، وتفكيره غير منطقي، إذ أن أنماط التفكير الخاطئة لدى الفرد تؤثر سلبا على مشاعره وسلوكياته ، فعندما يقع الفرد تحت الضغط يفقد القدرة على التفكير السليم ، ومن ثم يلجا إلى التحريفات المعرفية عند التعامل مع الأحداث الضاغطة ، وعلى ذلك فإنه يميل إلى تفسير الأحداث والمواقف الضاغطة بصورة سلبية ، وقد أكد ذلك كل من أليس وآرون بيك وماكينيوم (بوبجان، 2016،ص71) ، حيث ركز بيك على ثلاثة مستويات من المعرفة :

المستوى الأول : وهو الأفكار الأوتوماتيكية ويطلق عليها أيضا الحوار الداخلي أو الحديث الذاتي الذي لا يلاحظه غالبا وعادة ما تعكس الأفكار التي تسبب الضغط أو عدم القدرة على التكيف والنظرة السلبية للمستقبل والشك في الذات والتشويش والانزعاج بشأن الحياة وقد أشار بيك إلى هذه الاعتبارات نحو الذات والعالم والمستقبل على أنها ثالوث معرفي.

المستوى الثاني: يتضمن العمليات المعرفية وتشتمل على كيفية وأسلوب تفاعل الفرد مع المثير أي طرق تقديم وتنظيم المعلومات عن البيئة والذات وأسلوب التنبؤ وتقييم أحداث المستقبل ،فعندما ينجم عن العمليات المعرفية نتائج لا تتفق مع المقاييس الموضوعية للواقع فإنها تكون محرفة وعندما ينتج عنها نتائج سلبية تؤدي إلى التوتر عن الذات فإنها تكون مشوهة.

المستوى الثالث: يشير إلى التركيبات المعرفية أو المخططات وتتضمن المعتقدات أو الافتراضات التي تؤثر في ما يعتني به الفرد في تأويله للأحداث في تكون الهيكل الأساسي الذي يستخدمه الفرد للإدراك والتفكير والتذكر في العالم ويرى "بيك" أنه أثناء النمو يكتسب الناس المعرفة عن أنفسهم والعالم بصفة عامة (عراقي، 2013،ص29).

2-النظرية الفيسيولوجية :

ينظر علماء هذا الاتجاه إلى الضغوط على أنها استجابة لأحداث مهددة تأتي من البيئة فهي تعبر كرد فعل واستجابة الفرد للحدث الضاغط ومن أهم رواد هذه النظرية (كانون) ، (هانز سيلي).

2-1 نظرية المواجهة والهروب لكانون (1932) : تعد هذه النظرية من أوائل النظريات التي اعتمدت على الجوانب الفيزيولوجية في تفسير ودراسة الضغط النفسي ، وذلك من خلال دراسة" كانون" للكيفية التي يستجيب بها كل الإنسان والحيوان للتهديدات الخارجية ، حيث استخدم" كانون " مصطلح الضغط وعرفه بأنه حالة رد الفعل في حالة الطوارئ أو رد الفعل العسكري ، يسبب ارتباطه بانفعال القتال والمواجهة ، ففي بحوثه عن الحيوانات استخدم عبارة "الضغط الانفعالي" ليصف عملية رد الفعل الفيزيولوجي التي كانت تؤثر في انفعالاته ، ولقد شبه كانون 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 ، تقمص الشريان التاجي ، تجمع الصفائح الدموية ، كما أشار أيضا كانون إلى وجود أساليب دفاعية فيزيولوجية في جسم الإنسان تساهم في احتفاظه بحالة الاتزان وهذا بفضل هرمون الأدرينالين الذي يهيئ الجسم لمواجهة المواقف الطارئة (جبالي، 2012، ص56).

2-2 نظرية هانز سيلي: (زملة التكيف العام)

جاء سيلي بمفهوم زملة التكيف العام و التي تدل على مجموع ردود الأفعال الفورية والعابرة التي تكون بها العضوية ،حيث وصفها بأنها رد فعل تكيفي يعطي للجسم القدرة على الدفاع ، وقد عرّف سيلي الضغط بأنه الاستجابة غير النوعية للجسم نحو أي مطلب يواجهه ،و زملة أعراض التكيف العام هي ميكانيزم دفاعي ينشط في مواجهة أي حدث يهدد لمحاولة خفض الاضطراب الفيزيولوجي و النفسي ، لإعادة تحقيق الاتزان وذلك من خلال ثلاث مراحل هي :

***مرحلة إنذار الفعل :**

وتشبه بصفة عامة مرحلة الهروب وتوصف هذه المرحلة بأنها مبادأة لتحفيز ميكانيزم دفاع الجسم ، تنبيه للأعصاب لإفراز مادة الأدرينالين التي تنشط عمل القلب وتعطي تحفيزية لكل عضلات الأعصاب .

***مرحلة المقاومة :**

هي مرحلة المعالجة و التكيف مع الأحداث تتراجع هذه المرحلة تقريبا معظم التغيرات التي حدثت في المرحلة الأولى، يزداد إفراز الكورتيزول مما يؤدي إلى زيادة في توتر العضلات مع صعوبة البلع و التهابات ،تقل فعالية جهاز المناعة، بالإضافة إلى أن هذه المرحلة تعمل على استنفاذ موارد جسم الكائن الحي و يمكن أن ينهار الميكانيزم الدفاعي للجسم إذا لم تحل مشاكل الحدث الضاغط الذي يواجهه.

***مرحلة الإنهاك :**

في هذه المرحلة لم يعد التكيف قائما وتبدأ المستويات العالية للكورتيزول في إنتاج أثار سلبية و يصبح الكائن الحي أقل مقاومة للصدمات أو عدوى الأمراض ، وإذا وصلت حالة التدهور هذه إلى درجات عالية فقد ينتهي الفرد (الخزامي،ب س،ص28) .

2-3 النظرية السلوكية :

تنطلق هذه النظرية من فكرة أن الضغوط النفسية تقوم من خلال عملية التعلم باعتباره أسلوبا لمعالجة المعلومات ، والتعلم في نظرهم هو ما تعلمه الإنسان وما اكتسبه من خبرات طيلة حياته ، ووفق هذا التفسير يمكن أن ترتبط المواقف المثيرة للضغط بصورة آلية وعلى أسس شرطية فالإنسان يستقبل مثيرات تترجم من خلال العمليات الإدراكية إلى معلومات عن الخصائص الفيزيقية للوسط البيئي ، ويستخدم الإنسان تعلمه وخبراته التي مر بها في تلك المرحلة ، وتمر هذه العملية بأربعة مراحل .

حسب أصحاب نظرية التعلم الاجتماعي وهي : الكفاءة الإستراتيجية المعرفية ، القيم الذاتية ، التنظيم الذاتي (بلقاسم و شتوان، 2016،ص120).

ويعتبر "هنري موراي" أن مفهوم الحاجة ومفهوم الضغط مفهومان أساسيان على اعتبار أن مفهوم الحاجة يمثل المحددات الجوهرية للسلوك في البيئة ويعرف الضغط بأنه صفة للوضع بيئي أو الشخص تعسر أو تعوق جهود الفرد للوصول إلى هدف معين ، ويميز موراي بين نوعين من الضغط هما:

***ضغط بيتا** : ويشير إلى دلالة الموضوعات البيئية و الأشخاص كما يدركها الفرد .

***ضغط ألفا** : ويشير إلى خصائص الموضوعات ودلالتها كما هي ويوضح "موراي" أن سلوك الفرد يرتبط بالنوع الأول ، ويؤكد على أن الفرد بخبرته يصل إلى ربط موضوعات معينة بحاجة بعينها. ويطلق على هذا المفهوم تكامل الحاجة أما عندما يحدث التفاعل بين الموقف الحافز والضغط والحاجة الناشطة فهذا ما يعبر عنه بمفهوم ألفا (السيد، 2008، ص99).

2-4 نظرية التحليل النفسي : يرى فرويد بأن الأنا يعمل على حفظ الذات من العوامل والمثيرات الداخلية والخارجية المهددة له ، إما بالبعد عنها أو الهروب منها والتكيف معها ، فالزيادة في الضغط النفسي تولد الإحساس بالألم وانخفاضه يؤدي إلى الإحساس باللذة وتجنب الألم .

فحسب التحليل النفسي ينظر للضغط من منظور نفسي داخلي حيث يتم التأكيد على أهمية ودور العمليات اللاشعورية وميكانيزمات الدفاع في تحديد السلوك السوي واللاسوي للفرد ، فالصراع والتفاعل المتبادل بين مكونات الجهاز النفسي الثلاث"الهو ، الأنا ، الأنا الأعلى"وعدم القدرة على تحقيق التوازن بين متطلبات الهو ومتطلبات الواقع الخارجي ينتج عنها الضغط النفسي ويتأثر إدراك الفرد للموقف الضاغط بتجاربه الداخلية ، حيث أن خبرات الطفولة المبكرة هي الأساس في تشكيل شخصية الفرد فيما بعد ، فالفرد حينما يتعرض لمواقف ضاغطة ومؤلمة فإنه يسعى إلى تفريغ انفعالاته السلبية الناتجة عنها عبر ميكانيزمات الدفاع اللاشعورية وعلى هذا الأساس فالقلق أو أي انفعالات سلبية أخرى تكون مصاحبة للمواقف الضاغطة التي يمر بها الفرد يتم تفريغها بصورة لا شعورية عن طريق الكبت أو الإنكار أو غيرهما من ميكانيزمات الدفاع (حسين ،2006، ص45) .

4- أنواع الضغط النفسي :

يمكن القول بوجه عام أن الضغط النفسي ليست بالضرورة شيء سلبي بل يكون في بعض الأحيان دافعا الإنجاز والأداء ، وعلى هذا الأساس يمكن تصنيف الضغوط النفسية إلى نوعين :

4-1 الضغط النفسي الإيجابي :

هي عبارة عن التغيرات والتحديات التي تفيد في نمو الفرد وتطوره ، وهي درجة من الضغط والتوتر تدفع المرء للعمل بشكل متتابع مما يجعله يحسن الأداء العام ويحقق أهدافه وتعد ضغطا صحيا وتؤدي إلى تحسين في جودة الحياة مثل أعباء منصب جديد أو ترقية لدرجة أعلى (بهاء الدين، 2008،ص 95).

4-2 الضغط النفسي السلبي :

إن تعرض الفرد لمواقف الضاغطة الصعبة يكون لها تأثير سلبي مما يجعل الفرد عاجزا عن تحقيق أهدافه كما يعجز عن التفاعل مع الآخرين مما يؤثر سلبا على حالته النفسية أو الجسدية كما يكون لها تأثير سلبي يفوق قدرة الفرد على التوافق ، وتؤدي إلى تغيرات جسمية ومزاجية ، ولهذا يطلق عليها المشقة المحدثة للمرض مثل وفاة شخص عزيز ، تسبب الضغوط النفسية السلبية ظهور أعراض نفسية وجسمية مختلفة ، كما سنتطرق لها في العنصر الاتي (هيجان،1998،ص36).

5- أعراض الضغوط النفسية :

5-1 الأعراض الفيزيولوجية : مثل التعرق الزائد ، التوتر العضلي ، الصداع ، الإمساك الإسهال ، القرحة المعدية ، التهاب جلدي ، طفح جلدي، ألام الظهر، التعب ، فقدان الطاقة .

5-2 الأعراض المعرفية : صعوبة التركيز و التذكر و التفكير العقلاني ، نقد الآخرين ، التشويش التفكير ، قرارات غير سليمة الانحراف عن الوعي السوي ، فقدان الثقة والتردد ، تزايد عدد الأخطاء ، انخفاض الإنتاجية ، ضعف الفرد على حل المشكلات (دايلي،2013 ،ص 59).

5-3 الأعراض النفسية والانفعالية : مثل الشعور بالخطر أو الموت ، الفساد في العادات والأحوال كالنظافة والمظهر تجنب المسؤولية وإنكارها ، نوبات الغضب الشديد مع العدوانية ، اللجوء إلى العنف ، الشعور بالأمان (بغيجة، 2006،ص 71).

4-5 الأعراض السلوكية: مثل تغيرات في الشهية الأكل كثيرا ، أو العكس ، زيادة في تناول الكحول و العقاقير الإفراط في التدخين ، قضم الأظافر (شيخاني، 2003،ص 19).

6-أسباب الضغط النفسي :

6-1 الأسباب الاجتماعية :

تلعب العوامل الاجتماعية دور كبير في حدوث الضغط النفسي لدى الافراد ويختلف من حيث شدته ومصدره طبقا للوسط الاجتماعي الذي ينشا فيها الفرد ، كالفقر الذي يعتبر من بين عوامل الضغط وكذا البطالة ، التفاوت الحضاري والثقافي وقلة الرفاهية والوسائل التكنولوجية والضغط السكاني وقلة الخدمات.

6-2 الأسباب النفسية والانفعالية :

الانفعال في درجات معقولة يحمي الإنسان من الخطر ويعبئ طاقته للعمل لكن في حالات كثيرة قد تتحول الانفعالات إلى مصدر من مصادر الاضطراب في الحياة النفسية والاجتماعية للفرد بما فيها وظائفه البدنية وما يرتبط بها من صحة أو مرض.

6-3 الأسباب الصحية:

نشاط الغدد وتضخم غدة الأدرينالين بشكل خاص ويتزايد إفراز الأدرينالين منها عندما تواجه ضغوطا ومشكلات صحية،جلوكوز يمد الجسم بالطاقة التي تجعله في حالة تأهب دائم فالمرض يعتبر مصدر أساسيا للضغط النفسي ويعتبر مصدرا أساسيا للضغط النفسي.

6-4 الأسباب الكيميائية :

للمواد الكيميائية بما في ذلك المواد المخدرة دخل في إصابة الشخص بالضغط النفسي فان المادة المخدرة تؤدي إلى تغيرات في المزاج فيصبح الشخص متوترا وقلقا .

طبيعة الحدث: ما لذي يجعل الأحداث الضاغطة ؟

تقييم الضغط – الأحداث السلبية – الأحداث الخارجة عن السيطرة – الأحداث الغامضة – العبء الزائد – أنماط الشخصية (عسكر ،2000 ،ص 38).

7-مصادر الضغط النفسي :

يرى أحمد ماهر(1986: 424) أن الفرد يتعرض في حياته إلى ضغوط تأتي من مصادر مختلفة تعمل كل منها بشكل مستقل أو تتفاعل معا في تأثيرها على الفرد ،فهناك مصادر عامة يختلف مستواها ، وتأثيرها من بيئة إلى أخرى (عيدوني وآخرون،2013 ،ص529).

ومن هذه المصادر نذكر مايلي:

7-1-مصادر متعلقة بطبيعة العمل : وتتضمن مصادر متعلقة بظروف العمل ويقصد بها الطبيعة المادية التي تحيط بالفرد في محل عمله كالإضاءة والتهوية ، والحرارة ، الرطوبة ، الضوضاء ، ومكان العمل غير المريح ، و هذه من شأنها أن تسبب إنهاكا جسديا وضغطا نفسيا (رجاء،2008 ،ص482).

7-2-مصادر الضغط الوظيفية :وتندرج ضمنها ما يلي : من الأسباب الفرعية كالمسؤولية عن الغير ، محدودات المشاركة في صنع القرار، احتياجات السلامة المهنية ، محدودات الوقت ، ضعف التغذية الراجعة .

7-3-مصادر تنظيمية :تتمثل في: زيادة أو نقص عبئ العمل، غياب المحفزات أو ضعفها ، تقسيم الأداء ومدى إضافة موضوعيته ، أساليب التنظيم ، تعارض الدور، المستقبل الوظيفي (حتاملة، 2002،ص204).

إضافة إلى غموض الدور الذي يتعلق بغياب الوضوح حول المسؤوليات المهنية المطلوبة من الفرد خاصة في حالات بداية استلام عمل جديد، الترقية ، النقل، مسؤولية الإشراف لأول مرة ، والتغيير في البيئة التنظيمية ، إعادة التنظيم في المؤسسة (عسكر،2003 ،ص107).

7-4- مصادر خارجية وداخلية للضغط النفسي :

وتشمل الضغوط الخارجية مايلي :

الضغوط الأسرية: كالصراعات العائلية ، طلاق الوالدين ، وفاة أحد الوالدية ، كثرة المجادلات .

الضغوط الاجتماعية: كالعزلة ، الصراع بين التقبل الاجتماعي من جهة والحاجة لتأكيد الذات ، الانحرافات السلوكية....إلخ

الضغوط الاقتصادية: كسوء الوضعية الاقتصادية أو المالية للعائلة ، الفقر .. إلخ

الضغوط السياسية: كعدم الرضا عن الأنظمة أو النظام السائد...إلخ

وتشمل الضغوط الداخلية مايلي:

القابلية أو الاستعداد النفسي ، شخصية الفرد نفسيا ، ضعف المقاومة الداخلية للفرد ، الصراع الحاد والدائم لدى الفرد...إلخ (جدو، 2014 ، ص81).

الضغوط النابعة من المضايقات اليومية : كمضايقات ضيق الوقت : وهي التي ترتبط بأداء الأشياء والمسؤوليات الكثيرة وعدم وجود الوقت الكافي .

المضايقات الصحية: وهي التي ترتبط بالأمراض الجسمية و الاهتمام بالمعالجة الطبية و التأثيرات الجانبية للأدوية (الطواب ، 2008 ص 91).

7-5-مصادر الضغوط عند الأساتذة أو المعلمين :

ضغوط نابعة من قبل الإدارة المدرسية: بما تحمله من زيادة أعباء العمل وعدم تقييم جهود الأساتذة ، بالإضافة إلى إتباع الإدارة التسلطية بالتعامل معهم .

ضغوط نابعة من قبل البيئة: بما تحتويه من ضغوط التلاميذ ، وأولياء الأمور ، وضغوط البيئة الفيزيقية ، وقمة إمكانياتها وقدراتها.

ضغوط نابعة من قبل الزملاء: والناتجة عن سوء التواصل وما تحتويه من وجهات نظر متعارضة ، والمنافسة وحدوث أنواع مختلفة من الصراعات من أجل إظهار الأفضل والأحسن و إثبات الذات على حساب الآخرين من الزملاء.

مصادر فردية(شخصية) : تتمثل في عدم الرضا عن الحياة ، إضافة إلى بعض المتغيرات الديموغرافية المتمثلة في السن والمؤهل الدراسي والجنس وسنوات الخبرة (النوايسة، 2013،ص39).

إضافة إلى: أعباء العمل الزائد ، صراع الدور، غموض الدور ، حاجات وسلوكيات التلاميذ ، نقص الاعتراف والتقدير وقمة فرص التقدم الشخصي (Hendricks,2000 ,156).

8-الآثار المترتبة عن الضغط:

الآثار الفيزيولوجية :

وتشمل فقدان الشهية ، ارتفاع ضغط الدم ، تقرحات الهضمي ، اضطراب عملية الهضم ، زيادة الأدرينالين بالدم ، اضطراب الدورة الدموية ، زيادة إفراز الغدة الدرقية ، زيادة إفراز الكولسترول من الكبد .

الآثار النفسية :

وتشمل التعب الإرهاق ، الملل ، انخفاض الميل إلى العمل ، الأرق ، انخفاض تقدير الذات .

الآثار الاجتماعية :

إنهاء العلاقات ، العزلة والانسحاب ، و انعدام القدرة على التحمل المسؤولية ، الفشل في الأداء الواجبات اليومية المعتادة.

الآثار السلوكية :

وتشمل الارتجاف واللمعة في الكلام والتغيير في تعبيرات الوجه، عادات النوم ، النسيان ، الإهمال، إلقاء اللوم على الآخرين.

الآثار المعرفية:

وتشمل اضطراب وتدهورا في الانتباه و التركيز و الذاكرة ، و صعوبة في التنبؤ بالأحداث المستقبلية ، سوء التنظيم والتخطيط وتدخل الأفكار (الدعدي،2009 ،ص 29-30).

9- استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية:

تختلف طرق أو استراتيجيات إدارة الضغوط باختلاف مصادرها وتبعا لاختلاف الخصائص الشخصية لدى الأفراد ، وتبعا لطبيعة الموقف الضاغط ، ونظرا لإدراك العلماء والباحثين لخطورة تأثير الضغوط على الأفراد أدى ذلك إلى الاهتمام بدراسة الأساليب والاستراتيجيات التي يتخذها الأفراد في إدارة ما يواجهون من ضغوط للحد من التأثير السلبي لمثل هذه الضغوط النفسية (انتصار، 2015 ،ص832) .

لذلك فقد قام " Edwards .1988 " بتقديم تعريف للمواجهة حيث يرى بأنها هي تلك الجهود التي يبذلها الفرد لتجنب المعاناة ، والآثار السلبية الناتجة عن ضغوط الحياة(Edwardes,1988 ,235)

أما (Billings,Cronkite & Moos: 1983) يروا بأنها: مجموعة المعارف والسلوكيات التي يستخدمها الفرد بهدفتقدير مصادر الضغوط و تخفيض أثر الأعصاب الناتج عنها ، وتعديل التنبيه الانفعالي المصاحب لها

(Billings&All,1983,119).

كما أشار (Billings,Moos,1984) إلى مجموعة من الاستراتيجيات لتحمل الضغوط تمثلت فيما يلي:

- ✓ **استراتيجيات سلوكية نشطة:**

يقصد بها المحاولات السلوكية الظاهرة التي يقوم بها الفرد للتعامل مباشرة مع المشكلة .

✓ **استراتيجيات معرفية:**

وهي جهود يبذلها الفرد لتقدير الحدث الضاغط.

✓ **استراتيجيات احجامية:**

وهي محاولات الفرد لتجنب المواجهة المباشرة مع المشكلة ، أو اختزال التوتر بطريقة غير مباشرة (إبراهيم، 1994، ص98).

بينما يرى كل من (Lazarus & Folkman : 1980) اللذان كان لهما الإسهام الكبير في تطوير مفهوم إدارة الضغوط ، بأن ينزعون إلى استخدام نوعين من استراتيجيات المواجهة وهما:

–ا لمواجهة التي ترتكز على المشكلة .

– المواجهة التي ترتكز على الانفعال .

حيث تشير الإستراتيجية الأولى : إلى محاولات الفرد للحصول على معلومات ، إضافية لحل المشكلة ، واتخاذ القرار بشكل معرفي فعلا، أو تغيير الحدث الذي يؤدي إلى الضغط.

أما الإستراتيجية الثانية : فهي تؤكد على الأساليب السلوكية ، والمعرفية التي تهدف إلى التحكم في التوتر الانفعالي الناجم عن الموقف الضاغط باستخدام أساليب دفاعية مثل: "الإنكار، التفكير التفاؤلي ، الابتعاد عن الحدث ، البحث عن مساندة انفعالية من الآخرين ، وتجنب مسببات الضغط." وهذه الاستراتيجيات لا تعتبر تنظيمات فردية ثابتة بل أنها نوعية يختارها الفرد للتعامل مع المواقف الضاغطة ، وفقا لتقييمهم الذاتي لمصدر الضغط ، وحجمه، والأشياء المادية ، والشخصية والاجتماعية المتاحة .(Lazarus&Folkman,1980, p219)

ولهذا فإن هنالك اختلاف كبير في تقييم الأحداث الضاغطة من قبل الأشخاص يتسبب تأثر هذا التقييم بمصادر شخصية ومتغيرات بيئية ومن بين هذه المصادر الشخصية: مركز التحكم :إذ يعتبر (Shweitzer :1994) أنه من بين المحددات المعرفية لتقييم الوضعيات الضاغطة: مركز التحكم الداخلي أو الخارجي ، بالأشخاص الذين ينسبون ما يحدث لهم إلى قدراتهم وسلوكياتهم

(أسباب داخلية) ويملكون القدرة على تحمل المسؤولية لأفعالهم عوض أسباب خارجية :كالحظ ،الصدفة أو القدر يستعملون استراتيجيات مركزة على المشكل مقارنة بالأشخاص الذين لديهم مركز تحكم خارجي (رمالي،2012 ،ص171).

-إضافة إلى : استراتيجيات التجنب ، اليقظة:

تتمثل أولى إمكانيات التعامل مع الضغط في تنويع الانتباه ، إما بالتلهي عن مصدر الضغط " إستراتيجية التجنب " أو بالتركيز عليه " استراتيجيات اليقظة "، و يعتبر تجنب الاستراتيجيات الأكثر استخداما ، حيث يمكن أن يتعمق الأمر بنشاطات بديلة ذات تعبير سلوكي أو معرفي ، نشاطات رياضية ، لعب ، استرخاء أو ترفيه يمكن من التخلص من شدة الانفعال كما تساعد الفرد على الشعور بالراحة ؛ لكن هذا النوع من الاستراتيجيات يمكن أن يكون فعالا إذا كان مرفقا بمواجهة الحدث الضاغط (مخلوف،2013 ،ص74) .

– العمل لتغيير مجرى الأحداث في مصدر الكرب يستخدم آليات عصبية عضلية لتفريغ الطاقة العدوانية ، فهناك بعض الأشخاص الذين لا يعبرون عن أنفسهم إلا بالسلوك ، فاللعب والعمل وممارسة الرياضة ، هي أنماط من تصعيد الطاقة الفائضة والأسلوب المثالي في تحديد الدوافع العدوانية (عدنان،2007 ،ص18).

– ويمكن إجمال أساليب مواجهة الضغط النفسي في مايلي:

- ✓ **أسلوب إعادة البناء المعرفي:**

هي السلوكيات التي تتطلب التفكير والنشاطات المعرفية المتعددة مثل : حل المشكلات، ضبط الذات،التقييم الإيجابي.

- ✓ **أسلوب حل المشكلات:**

يتضمن ما يلي: الوعي بوجود مشكلة ، تحديد المشكلة وتعريفها ، وجمع البيانات عنها ، وضع البدائل والحلول ، اتخاذ القرار حول كيفية تنفيذ الحل أو البديل ، تقييم فاعلية الحل .

- ✓ **أسلوب المساندة الاجتماعية:**

تعتبر أسلوبا منطقيا لمواجهة الضغط النفسي فالمساندة الاجتماعية لا تقلل من الضغط النفسي فقط ، ولكن تزيد قدرة الفرد على مواجهته أو التعامل معها (العنزي،2005 ،ص66).

-كما يمكن إدارة الضغوط النفسية عند الأساتذة والتخفيف منها بإتباع عدة طرق أهمها:

- ✓ تدريبهم على الاسترخاء والطمأنينة ،تعديل الوضع المادي للأستاذ حتى يتمكن من أن يفي بمتطلباته الحياتية .
- ✓ إعداد برامج ودورات تدريبية للأساتذة على كيفية مواجهة الضغوط في العمل وتبصيرهم بالطرق والأساليب العلمية للتغلب عليها.
- ✓ الاهتمام بالإرشاد النفسي في المدارس وذلك لتدريبهم على كيفية مواجهة الضغوط النفسية والمهنية التي تواجههم وبالتالي: التغلب عليها مما ينعكس على تكيفهم و توافقهم معها بشكل أفضل (النوايسة،2013 ،ص48).
- ✓ إضافة إلى الثقة في النفس ، عدم التسرع في التعبير عن الشكاوي، تنظيم الوقت واختيار التوقيت الملائم ، الفاعلية في مواجهة المواقف والأزمات المختلفة (نوتس،2002 ،ص24).

خلاصة الفصل :

لقد تناولنا في هذا الفصل مفهوم الضغط النفسي الذي هو بمثابة استجابة نفسية فيزيولوجية غير تكيفية اتجاه مواقف الحياة والتي يختلف الأفراد في إدراكها على أنها أحداث ضاغطة أم لا وقد تعددت الآراء وتعريفات الضغط نظرا إلى كثرة النظريات المفسرة له واتجاهاتها ، كما إن للضغط أنواع وأسباب وأثار عدة تنجم عنه وأعراضه .

الفصل الثالث: الاحتراق النفسي

تمهيد

1-مفهوم الاحتراق النفسي

2-الاحتراق النفسي وعلاقته ببعض المفاهيم

3-النظريات المفسرة للاحتراق النفسي

4-أعراض الاحتراق النفسي

5-مراحل الاحتراق النفسي

6-أبعاد الاحتراق النفسي

7-أسباب الاحتراق النفسي

8-الوقاية وعلاج الاحتراق النفسي

خلاصة الفصل

تمهيد:

يعيش الفرد العامل في بيئة تسودها دائرة من الضغوطات الناتجة عن ريتم الحياة المتسرع والذي جعله يدخل في محيط اجتماعي ومهني وفيزيقي ونفسي غير صحي، وهذا يكون عند الفرد مجموعة من الصراعات التي يحاول مواجهتها بالطرق و الأساليب الايجابية إلا أن تزايد هذه الصراعات و الضغوطات قد يؤدي به إلى حالة من الجهد و الإنهاك الحاد أي الاحتراق النفسي، لاسيما أن معظم الوقت الذي يقضيه الفرد العامل هو في بيئته المهنية ذلك المصدر الذي يعد المكان الآمن له ، والذي يضمن له إتباع حاجاته ويحدد له مكانته الاجتماعية ويشعر فيه بقيمته وتحقيق ذاته ولكن قد يحدث العكس فيعيش هذا الفرد أوضاعا صعبة في بيئة عمله تتطلب منه التوافق أو إعادة التوافق مع بيئته.وفي هذا الفصل سوف نتطرق إلى مفهوم الاحتراق النفسي ، حيث سنقدم مجموعة من التعاريف لباحثين ممن اهتموا بدراسته و البحث فيه متبعا التسلسل التاريخي بغية فهم تطور هذا المفهوم من جهة لوضع تعريف نظري و آخر إجرائي يخدمان موضوع دراستنا ، كما سنتناول أيضا الاحتراق النفسي و علاقته ببعض المفاهيم الأخرى ، و كذا النظريات المفسرة له و أعراضه ومراحله و أبعاده وصولا إلى أسبابه و كيفية الوقاية و العلاج منه .

1-مفهوم الاحتراق النفسي:

1-1-مفهوم الاحتراق النفسي :

لغويا :هو مصطلح ينتمي إلى اللغة الانجليزية مشتق من فعل (Toburnout)ومعناه تآكل(S'user) أنهك (Devenirépuisé) وذلك من خلال الإفراط في استهلاك الطاقة والموارد (Wiertzr,2012 ,p19) .

اسم معناها الانطفاء ، الاستهلاك ، وفي علم النفس للتعبير عن الشعور بالإحباط عند المهنيين الاجتماعيين تظهر عليهم أعراض العزلة انعدام الالتزام و الشك في قدراتهم و كفاءاتهم (Silloyn, 1999,p101) .

1-2-اصطلاحا: يعتبر مفهوم الاحتراق النفسي Psychological Burmaat من المفاهيم الحديثة نسبيا ويعتبر فرويد نبرجر nberg Freude أول من استخدم هذا المصطلح في أوائل السبعينات للإشارة إلى الاستجابات الجسمية والانفعالية لضغوط العمل لدى العاملين في المهن الإنسانية الذين يرهقون أنفسهم في السعي لتحقيق أهداف صعبة.

وقد أصبح مفهوم الاحتراق النفسي مصطلح واسع الانتشار و سمة من سمات المجتمع المعاصر فقد بينت ماسلاش أن هذه الظاهرة الخطيرة تصيب أصحاب المهن فتسبب لهم القصور والعجز عن تأدية العمل عن المستوى المطلوب (عوض،2007،ص13).

رغم تعدد تعريفات مفهوم الاحتراق النفسي إلا أن هناك اتفاقا على معناه وخصائصه بشكل عام ، وفي مايلي يوجد بعض التعريفات لمفهوم الاحتراق النفسي.

فقد عرف تايلر الاحتراق النفسي بأنه عبارة عن الإرهاق واستشهاد القوة والنشاط،كما يتفق كل من كرياكو Kyriacou(1973) ودالي Daly (1979) في تعريف الاحتراق النفسي بأنه عبارة عن رد فعل للضغوط المتراكمة في طبيعتها من حيث تكرارها ودرجة تعرض الفر دلها (بن عثمان،2008،ص23) .

تعرفه ماسلاش (1979) على أنه حالة نفسية يتميز بمجموعة من الصفات السلبية مثل التوتر وعدم الاستقرار والميل للعزلة وأيضا الاتجاهات السلبية نحو العمل والزملاء .

ويرى "عسكر وآخرون" (1986) أن الاحتراق النفسي هو تلك التغيرات السلبية في اتجاهات وسلوك الفرد كرد فعل لضغوط العملاء ومن أهم مظاهرها فقدان الاهتمام بالعمل بأسلوب روتيني ومقاومة التغيير وانخفاض الدافعية واللامبالاة وعدم الابتكار (عودة،1998،ص518).

ويعرفه (حرتاوي) بأنه حالة نفسية تؤرق الأفراد الذين يعملون في مهن تتطلب تقديم خدمات اجتماعية وإنسانية لأناس كثيرين، وذلك نتيجة لضغوط العمل والأعباء الإضافية الملقاة على عاتق هؤلاء الأفراد (الحرتاوي،1991،ص14).

ويعرف (عبد الرحمان) الاحتراق النفسي بأنه حالة نفسية سلبية تصيب العاملين نتيجة مجموعة من الضغوطات المختلفة التي يتعرضون لها، تنعكس هذه الحالة النفسية لديهم على سلوكهم وممارستهم اليومية تجاه الأفراد الذين يعملون معهم

(عبد الرحمان، 1992،ص04).

ويعرف (كرنيس) أيضا أن الاحتراق النفسي بأنه العملية التي فيها المهني معروف بالتزامه السابق بالعمل مع ارتباطه بعمله، نتيجة ضغوط العمل التي تعرض لها المهني أثناء أداء العمل(عوض،2007، ص14).

نستخلص من التعريفات المشار إليها سابقا أن الاحتراق النفسي هو استنفاذ الطاقة النفسية فيما بينها المهنية و الفكرية التي حدثت نتيجة المجهود الذي يبذله الفرد رغبة في تحقيق هدف معين و انتظار المكافأة و التعزيز على حدوث العكس أو عدم الحصول على ذلك حيث يصاب الفرد بنوع من الإحباط و الإنهاك وتراجع قدراته في الأداء و الروح و الحيوية مما يؤدي إلى فقدان التحكم في ذاته وعدم توافقه في نسب العلاقات مع الآخرين سواء في منصب عمله أو بيئته، لذا يمكن القول أن الاحتراق النفسي هو إجهاد جسماني وانفعالي معا ، وهو حدث وتجربة يعيشها الشخص مما تمثله من آلام ومعاناة نفسية في حياته العملية.

2- الاحتراق النفسي وعلاقته ببعض المفاهيم:

2-1-الاحتراق النفسي والإجهاد: يعرف بأنه سلسلة من ردود الفعل الطبيعية والضرورية لحفظ النفس،والتي تساعدنا على الاستجابة للقوى البيئية الخارجية والداخلية و تهدف إلى تحقيق التوازن و التوافق مع مطالب الحياة و يعد الإجهاد مرحلة سابقة للاحتراق (ملال ،2010،ص22)

2-2-الاحتراق النفسي والضغوط النفسية : الضغط النفسي هو عبارة عن أي موظف يظهر فيه الفرد المواجهة ، لذلك يختلف الاحتراق النفسي عن الضغوط النفسية فغالبا ما يعاني الفرد من ضغط مؤقت ويشعر كما لو أنه محترقا نفسيا لكن بمجرد أن يتم التعامل مع مصدر الضغط ينتهي هذا الضغط في أغلب الأحوال ، وينتج عنه عدة عوامل محددة ولمدة قصيرة من الزمن، ولكن الاحتراق النفسي هو عرض طويل الأجل مرتبط بعوامل ضاغطة ومصادر أخرى مثل : الإحباط والاكتئاب الذي يؤدي إلى الاستنزاف الانفعال (الميلادي، 2006،ص128).

2-3-الاحتراق النفسي والقلق :يرى الكثير من الباحثين أن هذا العصر هو عصر القلق نظرا للتعقيد الحضاري وسرعة التغيير الاجتماعي بالإضافة إلى زيادة أعباء الحياة و متطلباتها ونركز الحديث هنا إلى القلق العادي أو الموضوعي بحيث أن هذا النوع من القلق هو اقرب إلى الخوف الذي يكون مصدره واضحا، وعادة ما يرتبط مصدر القلق بالعالم الخارجي، ولأن العمل ومتطلباته هو جزء من العالم الخارجي فإن تعرض الفرد لضغوط العمل يؤدي به إلى الشعور بالقلق،إلا أن الشعور بالقلق قد يتكون لدى الفرد منذ مرحلة الطفولة، يعكس الاحتراق النفسي الذي هو مرتبط بالأداء الوظيفي والمهني أن يكون الفرد في مرحلة الرشد، وهذا لا يمنع وجود القلق وأعراضه في أعراض الاحتراق النفسي (عبد العزيز، 2010،ص96).

2-4-الاحتراق النفسي والتهرب النفسي :غالبا ما نستخدم المصطلحات بنفس المعنى إلى أن التهرب النفسي يمكن اعتباره تمارض ينتج عن إحساس الفرد بأنه ليس على ما يرام فيحسب نفسه بدرجة تتعارض مع الإنتاجية،كما أنه نوع من اللوم الموجه إلى العوامل الخارجية ومنها مسؤولة عن نقص الإنتاجية فالإنسان حين يجعل من نفسه ضحية تصبح الحياة في نظره أسهل وعادة ما يندرج الإنسان بأعذار للتهرب من تحمل المسؤولية مثلا: التقدم في العمر أو الإحساس بعدم الأمان أو نقص الإمكانيات المادية، أما الاحتراق النفسي فهو حالة جسمانية وانفعالية وسلوكية على مستوى اللاوعي تحول إلى حالة مرضية مع مرور الوقت (أبو اسعد، 2009، ص38).

2-5-الاحتراق النفسي والاكتئاب :إن لمصطلح الاكتئاب في الطب النفسي أكثر من معنى لكنها ورغم عدم التشابه فيما بينها في كل الأحوال تدور حول نفس المفهوم، فالاكتئاب قد يكون أحد التقلبات المعتادة في المزاج استجابة لموقف نصادفه في حياتنا يدعو إلى الشعور بالحزن والأسى مثل خسارة مالية أو فراق صديق، وقد يكون الاكتئاب أيضا مصاحب للإصابة بأي مرض فمريض الأنفلونزا مثلا لا نتوقع أن يكون في حالة نفسية جيدة وهو غالبا يشعر بالكآبة لإصابته بهذا المرض وفي هذه الحالة يكون الاكتئاب ثانويا نتيجة لحالة أخرى تسببت في هذا الشعور وعلى سبيل المثال هنا كقول بأن "كل مريض مكتئب" وهذا الكلام له نصيب كبير من الصحة لأن الإصابة بأي مرض هي شيء يدعو إلى الشعور بالاكتئاب، أما المفهوم الأهم للاكتئاب هو وصفه كإحدى الأمراض النفسية المعروفة ويتميز بوجود مظاهر نفسية وأعراض جسدية (شربيني،2001،ص19).

3-النظريات المفسرة للاحتراق النفسي:

لم يدرس مفهوم الاحتراق النفسي بشكل محدد واضح في النظرية النفسية و إنما بدأ بصورة استكشافية ، و تم ربطه بضغوط العمل لذلك فقد نظرت إليه بعض النظريات من خلال الإطار العام .

3-1-نظرية التحليل النفسي: يرى أصحاب نظرية التحليل النفسي والمشار إليهم في الراشدان (1995) الاحتراق النفسي على أنه ناتج عن عملية ضغط الفرد على الأنا لمدة طويلة، وذلك مقابل الاهتمام بالعمل مما قد يمثل جهدا مثمرا لقدرات الفرد، مع قدرة الفرد على مواجهة تلك الضغوط بطريقة سوية أو أنه ناتج عن عملية الكبت أو الكف للرغبات غير المقبولة بل المتعارضة في مكونات الشخصية مما ينشأ عنه صراع تلك المكونات ينتهي في أقصى مراحله إلى الاحتراق النفسي أو إنه ناتج عن فقدان الأنا المثل الأعلى لها وحدوث فجوة بين الأنا والآخر الذي تعلقت به ، وفقدان الفرد جانب المساندة التي كان ينتظرها كما أنه يمكن استخدام فنيات مدرسة التحليل النفسي وعلاج الاحتراق النفسي كالتنفيس الانفعالي (الريضي،2010،ص1565).

3-2-النظرية السلوكية :يرى أصحاب هذه النظرية أن السلوك هو نتاج الطرق الفيزيقية والبيئية، ولم تتجاهل هذه النظرية أحاسيس ومشاعر الإنسان مثلما لم تتجاهل العمليات العقلية له مثل: الإرادة، الحرية، العقل، وحسب السلوكيين فإن الاحتراق النفسي هو حالة داخلية شأنه شأن القلق والغضب، لهذا نجد أن النظرية السلوكية ترى أن الاحتراق النفسي هو نتيجة لعوامل بيئية، وإذا ما تم ضبط تلك العوامل فإنه من السهولة التحكم في الاحتراق النفسي هو نتيجة ما تؤمن به العديد من الدراسات

والنظريات العلمية حاليا في أهمية و ضرورة تعديل السلوك لضمان درجة عالية من الضمان و الإنتاجية في مختلف المجالات (عودة،1998،ص27).

3-3-النظرية المعرفية : وتقوم هذه النظرية على أن السلوك الإنساني لا يتحدد بموقف مباشر يحدث فيه السلوك وأن المعرفة عامل يتوسط الموقف والسلوك، حيث أن الإنسان يفكر في موقف أو وضع معين وتكون استجابة للموقف أي أن الاستجابة مقصودة (السامرائي،2007 ص256).

3-4-النظرية الوجودية: أما أصحاب النظرية الوجودية والمشار إليهم في رمضان (1999) فيركزون في تفسيرهم للاحتراق النفسي على وجود المعنى في حياة الفرد فحينما يفقد الفرد المعنى والمغزى من حياته فإنه يعاني من نوع الفراغ الوجودي الذي يجعله يشعر بعدم أهمية حياته، ويحرمه من التقدير الذي يشجعه على مواصلة حياته فلا يحقق أهدافه مما يعرضه للاحتراق النفسي، لذلك فالعلاقة بين الاحتراق النفسي وعدم الإحساس بالمعنى علاقة تبادلية فيهما وجهان لعملة واحدة (الريضي، 2010، ص1565).

نستخلص مما سبق أن الاحتراق النفسي يؤدي إلى فقدان المعنى من حياة الفرد ، كما أن فقدان المعنى يمكن أن يؤدي للاحتراق النفسي. ومع هذا فلا يمكن الإبصار على وجهة نظر واحدة ، ويكن يمكن الدمج بين تلك الآراء فتقول بأن الاحتراق النفسي مرحلة مستقدمة من الضغوط النفسية تنتج عن تفاعل سمات الفرد وصفاته مع البيئة المحيطة به ، إذ تكون بيئة غير مناسبة يشعر فيها الفرد بعدم الراحة مع مراعاة ضغوط زيادة العبء عليه قلة الدعم المقدمة، وكذلك قلة إنتاجه مما يعرفه الفرد للاحتراق النفسي بل قد يترك عمله أو على أقل تقدير توجه النية لترك العمل إن وجد عملا مناسبا غير عمله الحالي ، مما يبين الأثر الخطير للاحتراق النفسي على المجتمع كله .

4-أعراض الاحتراق النفسي:

قدم سيدولاين(Cedioline1982) في كتابه الاحتراق النفسي في التعليم الحكومي الأعراض والأسباب ومهارات البقاء تقييما شاملا لأعراض الاحتراق النفسي مشير إلى أنه من النادر أن نجد شخصا خاليا من أي هذه الأعراض والتي أهمها:

4-1-الأعراض الجسمية: وتتمثل في الإجهاد والاستنزاف ، وتشنج العضلات والآلام وابتعاد الفرد على الآخرين ، وارتفاع ضغط الدم، وتناول الأدوية والكحول ،وأمراض القلب والصحة العقلية (الراشدان، 1955،ص71).

4-2- الأعراض العقلية المعرفية :تتمثل بضعف مهارات منع القرار، وعيوب في معالجة المعلومات، ومشكلات (مخاطر) الوقت والتفكير المفرط بالعمل، عدم القدرة على التركيز ،وتكرار النمط الواحد (عبد العلي،2003،ص52).

4-3-الأعراض الاجتماعية: وهي رواج الوظيفة بمعنى إعطاء الموظف وقته كاملا لعمله على حساب نفسه و حساب بيته وأيضا الانسحاب الاجتماعي ، السخرية و التذمر ، و الدعاية الساخرة والفاعلية المنخفضة ، وتفريغ الضبط في البيت ، أيضا الارتباطات المنفردة و العزلة الاجتماعية (عوض،2007،ص17).

4-4-الأعراض النفسية عاطفية: تتمثل في التبرير و الإنكار و الغضب و الاكتئاب و جنون العظمة ، و اللامبالاة الإنسانية و انتقام الذات ، الاستخفاف و الاتجاهات المتحجرة و المقاومة الشديدة للتغير و تقليل الإحساس بالمسؤولية و استنفاذ الطاقة النفسية ، بالإضافة إلى لوم الآخرين في حالة الفشل (عبد العلي 2003،ص52).

4-5-الأعراض الروحية :عندما يصل الاحتراق إلى مرحلة النهاية فإنا الأنا تصبح مهددة من كل شيء تقريبا ، وتصبح أعراض الضغط الجسدية منتظمة وتكون الثقة بالنفس متدنية وكذلك تصبح فعالية العمل ضعيفة وتضيع العلاقات الاجتماعية بشكل كبير وتصبح الحاجة إلى التغيير والهروب من الواقع هي الفكرة الرئيسية التي تسيطر على تفكير الشخص وعندها لا يدرك الموظف سوى خيارات التقاعد وتغيير الوظيفة والعلاج النفسي والحزن، والانتحار في بعض الحالات (عوض،2007،ص17).

ويؤكد سيدولاين Cidioline أنه يمكن أن نستدل على وجود الاحتراق النفسي بواسطة ثلاث مؤشرات وأعراض بارزة وهي شعور الفرد بالإنهاك الجسمي و النفسي ، مما يؤدي إلى شعور بفقدان الطاقة النفسية أو المعنوية وضعف الحيوية و النشاط و بالتالي فقدان الشعور بتقدير الذات .

الاتجاه السلبي نحو العمل والفئة التي تقدم لها الخدمة (طلاب ، مرضى ، مسترشدين) ، وفقدان الدافعية نحو العمل ، النظرة السلبية للذات ، والإحساس باليأس والاكتئاب والملل (مكناسي،2007، ص195).

كما يمكن أن نستنتج عن الاحتراق النفسي بعض أعراض الاكتئاب الشائعة مثل:

-فقدان الاهتمامات والميول.

-العجز عن الاستمتاع بالخبرات السارة.

-الحزن Sadhess

-فقدانالشهيةHossofappetite .

-اضطرابات النوم (عبد الرحمان،2006، ص240).

5-مراحل الاحتراق النفسي:

5-1-المرحلة الأولى : الذي يعايشه الفرد في عمله وترتبط StressArousaوتعرف بمرحلة الاستشارة الناتجة عن الضغوط أو الشد العصبي بالأعراض التالية : سرعة الانفعال ، القلق الدائم ، فترات من ضغط الدم العالي الأرق ، صرير الأسنان أو اصطكاكهم أثناء النوم النسيان ، الصعوبة في التركيز،الصداع وضرب النفس غير العادية ، (Bruxim)بشكل مضاعف (عسكر،2003، ص126).

و ينتج عن هذه المرحلة حدوث عدم التوازن بين قدرة الفرد على التحمل و متطلبات العمل و ضغوطه (الريضي،2010، ص1564).

5-2-المرحلة الثانية: ويطلق عليها مرحلة توفير أو الحفاظ على الطاقة Energyconseravation و تشمل استجابات سلوكية مثل التأخر عن الدوام تأجيل الأمور الحاجة لأكثر من يومين لعطلة نهاية الأسبوع انخفاض الرغبة الجنسية التأخير في انجاز المهام ، زيادة في استهلاك المواد المخدرة ، زيادة في استهلاك المنبهات ، اللامبالاة ، انسحاب اجتماعي ، السخرية و الشك ، و الشعور بالتعب في الصباح (Baque, 2000 , p05)

وهي نتيجة للمرحلة الأولى والتي هي الفعل الانفعالي لحالة عدم التوازن حيث يشعر الفرد بالقلق ، التعب والإجهاد الناجم عن الضغط الذي تولده متطلبات العمل (الريضي،2005،ص301).

المرحلة الثالثة : ويطلق عليها مرحلة الاستنزاف أو الإنهاك (Exhaustion) والتي ترتبط بمشكلات بدنية ونفسية مثل: الاكتئاب المتواصل ، اضطرابات مستمرة في المعدة ، تعب جسمي مزمن ، إجهاد ذهني مستمر ، صداع دائم ، الرغبة في انسحاب نهائي من المجتمع ، و الرغبة في هجرة الأصدقاء و ربما العائلة (عسكر،2003 ،ص126).

كذلك الميل لمعاملة الأشخاص بطريقة آلية والانشغال عنهم بالاتجاه نحو إشباع حاجاته الشخصية ، مما ينجم عنه التضليل من الالتزام الذاتي بالمسؤولية الوهمية (عربات،2005 ،ص32).

6-أبعاد الاحتراق النفسي:

6-1-الإجهاد الانفعالي L'épuisement émotionnel :

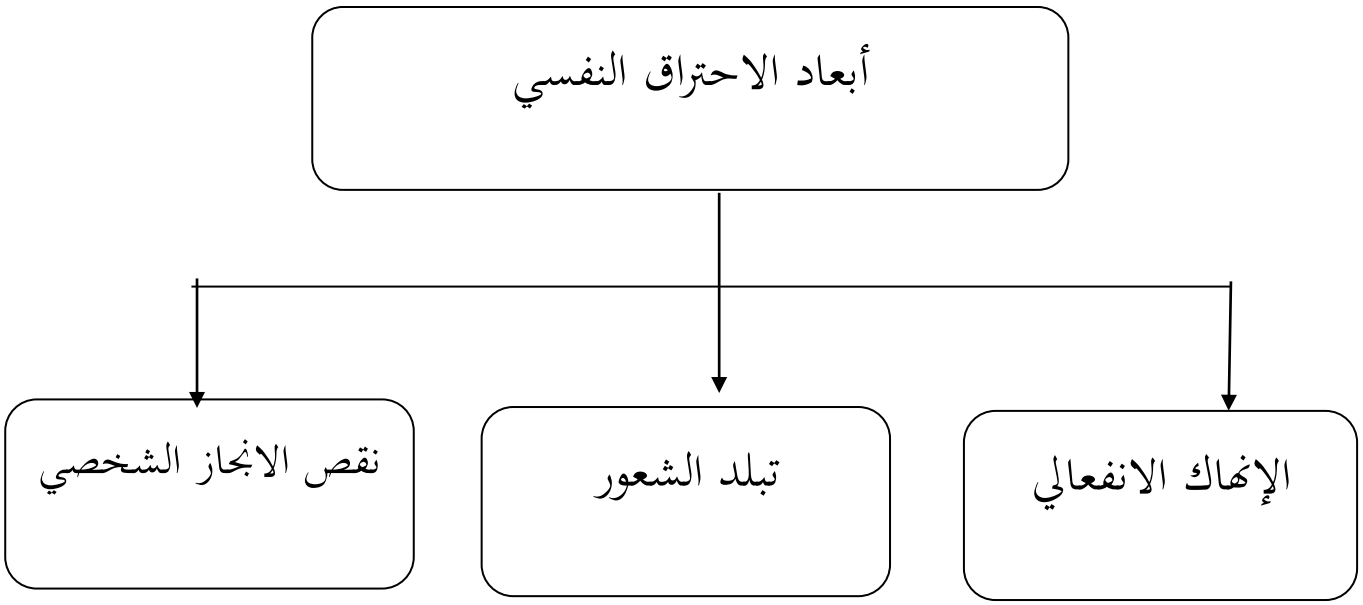
بما أن المشاعر الانفعالية استنزفت فإن العاملين لا يستطيعون أو ليس لديهم القدرة على العطاء كما كانوا من قبل وتتمثل هذه المشاعر في شدة التوتر، والإجهاد وشعور العامل بأنه ليس لديه شيء متبقي ليعطيه للآخرين على المستوى النفسي (Michel, 2001 ,139).

6-2-تبلد الشعور: Dépersonnalisation

ويوضح الاتجاهات السلبية تجاه من يعمل معهم العامل المحترق نفسيا، وهذه الاتجاهات السلبية والت يتكون أحيانا تهكمية (ساخرة) لا تمثل الخصائص المميزة للعامل(Michel, 2007 ,p125).

6-3-نقص الإنجاز الشخصي : Accomplissement Personnel

وهذا البعد يبدأ حينما يبدأ الأفراد في تقييم أنفسهم تقييما سلبيا، وحينما يفقدون الحماس للإنجاز، وعندما يشعر العامل بأنه لم يعد كفئ فيا لعمل مع عملائه وبعد مقدرته على الوفاء بمسؤولياته الأخرى(Jean, 2008 , p136).



الشكل رقم (01): يمثل أبعاد الاحتراق النفسي

7–أسباب الاحتراق النفسي:

ترتكز كل النظريات التي تدور حول أساليب الاحتراق النفسي على ثلاثة مستويات : المستوى الفردي و المستوى الاجتماعي مع إن الأسباب الفردية و الاجتماعية لها دورها المهم إلا أنها تساهم بقدر اقل من العوامل التنظيمية (ظروف العمل) لظهور الاحتراق النفسي عند المهنيين.

أ– عوامل متعلقة بالفروق الفردية:

تلعب الفروق الفردية دورا مهما في تعويض الفرد للضغوط على اعتبار أن الفرد الغير قادر على التحمل والتكيف مع أي نوع من أنواع الضغوط هو الفرد الأكثر تعرضا لمضاعفات ونتائج هذا الضغط على الصحة النفسية.

1–جنس العامل: اهتمت الدراسات في إبراز العلاقة القائمة بين جنس العامل وتعرضه إلى الاحتراق النفسي وهنا نشير إلى ما ذكره (Price et Penler) بأن المرأة التي تعاني من تعارض في دورها كعاملة وربة بيت تكون أكثر تعرض للاحتراق النفسي في حين تدفع علاقات العمل والمحيط المهني الرجال إلى التعرض أكثر للاحتراق النفسي.

2–العمر: لا يعتبر السن مؤشرا مهم في تعرضا لعامل للاحتراق النفسي بحيث لم يعثر على أي دراسة تعرضت لهذا العنصر في حين أعطيت أهمية لسنوات العمل.

الاعتقاد والقيم :اهتم العلماء بدراسة تأثير المعتقدات والقيم التي يتبناها العامل خلال ممارسته اليومية لمهنة بحيث لوحظ أن نمط التفكير الذي يتبناه العامل المستمد من معتقداته وقيمه الخاصة يؤثر على طريقة تعامله مع الضغوط التي تواجهه في محيط عمله، هناك نمطين أساسيين من أنماط التفكير وهذا أشار إليه (Roter)ويتمثل في نمطين من الأشخاص في التعامل مع الأشياء من حولهم:

–**أشخاص ذوي التحكم الخارجي** : يتميز هؤلاء الأشخاص بنظرة إيجابية واندفاعية ورضا عن النفس مما يجعلهم قادرين على مواجهة الضغوط و تجنب أعراضها.

–**أشخاص ذوي التحكم الداخلي** : الأشخاص هنا يميلون إلى عدم الرضا والسلبية و الخضوع إلى الظروف الخارجية و باعتبارها قدرا محتوما يميلون إلى الانطواء و عدم قدرتهم على مواجهة الضغوط هذه الفئة أكثر عرضة للاحتراق النفسي

(ربيع،2006 ، ص316).

ب – عوامل اجتماعية:

1-هناك اعتماد متزايد على المؤسسات الرسمية والمهنيين المتخصصين لتقديم الخدمات والعناية في مجتمعنا ، والخدمات التي كانت تقدم من قبل هيئات رسمية ، ومع أن هذه المؤسسات مازالت تلعب دورها في تقديم الخدمات إلا أن الظاهرة التي تلمسها ،هي محاولة المؤسسات الرسمية تحمل المسؤولية كاملة بهذا الصدد الأمر الذي أدى إلى زيادة عدد هذه المؤسسات زيادة كبيرة لا تواكب الحاجة المتزايدة.

2-الطابع العقلي والأخلاقي والثقافي فالاحتراق النفسي يزداد في مجالات العمل والأهداف التي لا تلقى الدعم العام ، فعلى سبيل المثال ظاهرة الدعم تبرز في حالة بدائل للتعامل مع المشكلات التي تظهر في المجتمع و التي تثبت حل بعد إن تؤدي دورها ،وعلى الرغم من وجود إحصائيات أو بحوث تدعم هذا إلا أننا نعتقد وجود مشكلة الاحتراق في هذا النوع من المؤسسات.

3-الغموض الوظيفي يمثل هذا النوع من المهن، فهناك مجموعة توقعات حول طبيعة العمل المهني والقائمين به يشترك فيها معظم أفراد المجتمع منها :

-الكفاءة التأهيلية.

-العملاء بصورة عامة يمتازون بالتعاون والتقديم لمقدم الخدمة والعلاج.

-العمل المهني يمتاز بالإشارة والتنوع.

-العلاقة الودية بين العاملين بالمهنة نفسها.

-ظاهرة الاستقلالية عند المهنيين فيما يتعلق بقراراتهم و نوعية الخدمات التي يقدمونها (أبو اسعد،2009،ص35).

8– الوقاية وعلاج الاحتراق النفسي:

حالة الاحتراق النفسي ليست بالدائمة وبالإمكان تفاديها و الوقاية منها ، و يعتبر قيام الفرد العامل بدوره المتمثل في حياة متوازنة من حيث الأغذية ، النشاط الحركي ، الاسترخاء الذهني من الأمور الحيوية و المكملة للجهود المؤسسية في تفادي الاحتراق النفسي و بصورة عامة يوصي الباحثون بإتباع الخطوات التالية :

1-إدراك الفرد أو تعرف الفرد على الأعراض التي تشير إلى قرب حدوث الاحتراق النفسي.

2-تحديد الأسباب من خلال الحب الذاتي أو باللجوء إلى الاختبارات التي توضح له الأسباب.

3-تحديد الأولويات في التعامل مع الأسباب التي حددت فيا لخطوات السابقة ، فإن الناحية العملية يصعب التعامل معها دفعة واحدة.

4-تطبيق الأساليب و اتخاذ خطوات عملية لمواجهة الضغوط منها :

- تكوين صداقات لضمان الحصول على دعم اجتماعي.
- إدارة الوقت .
- تنمية هوايات و حضور الأنشطة الترويجية.
- مواجهة الحياة كتحدي للقدرة الذاتية.
- الابتعاد عن جو العمل كلما أمكن.
- الاستعانة بالمتخصصين.
- الاعتراف الشخصي بوجود المشكلة لزيادة الإيجابية في مواجهتها.
- تقييم الخطوات العملية التي اتبعها الفرد لمواجهة المشكلة للحكم على مدى فعاليتها واتخاذ بدائل إذ لزم الأمر.

ويضيف بعض الباحثين:

-أخذ الإجازات باستمرار.

-ممارسة بعضا لتمارين الرياضية مثل الركض والسباحة.

-إجراء بعضا لتمارين لتخفيض الضغط مثل : تدليك العضلات و التنفس العميق.

-تنويع المهام التي يقوم بها الشخص أثناء العمل حتى لا يصبح عمله روتينيا (عوض،2007 ،ص18).

خلاصة الفصل:

احتلت ظاهرة الاحتراق النفسي في السنوات الأخيرة اهتماما بارزا في الدراسات التربوية و النفسية في قطاع الخدمات الإنسانية و تعتبر مهنة التدريس من المهن التي يتعرض أفرادها لظاهرة الاحتراق النفسي نتيجة شعورهم بالضغوط المهنية و النفسية في مجال العمل .

الفصل الرابع:الإجراءات المنهجية للدراسة

أولا: الدراسة الاستطلاعية

تمهيد

1-حدود الدراسة

2-عينة الدراسة

3-أدوات القياس و خصائصها السيكومترية

ثانيا: الدراسة الأساسية

1-حدود الدراسة

1-أ-الحدود المكانية

1.ب-الحدود الزمنية

1.ج-الحدود البشرية وخصائصها

1.ج.1-حجم العينة

1.ج.2-مواصفات العينة

2- منهج الدراسة

3-الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة

أولا: الدراسة الاستطلاعية:

تمهيد:

بعدما تطرقنا في الفصل الأول إلى الجانب النظري ، إلى تحديد إشكالية الدراسة وما تحتويه من متغيرات ، سنحاول في هذا الفصل من الجانب الميداني للدراسة ، التطرق لأهم الإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة الحالية ، ومحاولة إعطاء وصفا دقيقا لكل من الدراسة الاستطلاعية والأساسية.

الدراسة الاستطلاعية :

يتعرض هذا الجانب من الدراسة الميدانية ، وصفا للإجراءات المتبعة بغرض تحقيق أهداف البحث من خلال التعرض إلى منهج الدراسة الاستطلاعية ، و مجتمع الدراسة و عينتها ، أدوات جمع البيانات و كيفية معالجتها إحصائيا ، أي الإجراءات التي استخدمت للتأكد من الخصائص السيكومترية من الصدق و الثبات بالنسبة لاختبار الضغط النفسي و اختبار الاحتراق النفسي .

1- حدود الدراسة

لقد كانت الدراسة الاستطلاعية أول خطوة تم القيام بها وكان ذلك وفق تحديد الخطوات التالية:

1.1 -الحدود المكانية:

أجريت الدراسة الاستطلاعية على مستوى ثانوية "شباح محمد"بولاية تيارت ، وبعد ذلك تم القيام بزيارة استطلاعية تفقدا للمكان والحصول على تصريح من قبل إدارة المؤسسة بالإضافة إلى ثانوية بلهواري محمد.

2.1- الحدود الزمنية: أجريت الدراسة الاستطلاعية من يوم29 جانفي إلى غاية 02 فيفري 2023 و كذلك خلال يوميالسابع و الثامن من شهر مارس 2023 أين تم خلالها توزيع أدوات الدراسة من مقياسي الضغط النفسي و الاحتراق النفسي على عينة من أساتذة التعليم الثانوي وتم إسترجاعهم في نفس اليوم .

2- عينة الدراسة:

تعرف العينة على أنها: مجموعة جزئية من مجتمع الدراسة ، يتم اختيارها وفق قواعد وطرق علمية، وإجراء الدراسة عليها ومن ثم استخدام تلك النتائج ، وتعميمها على كامل مجتمع الدراسة الأصلي ؛ بشرط أن تكون العينة تمثل المجتمع تمثيلا صحيحا من حيث الخصائص والصفات (الصرفي،2002 ،ص210).

وعليه فقد شملت عينة الدراسة الاستطلاعية من50 أستاذ وأستاذة من أساتذة التعليم الثانوي ، حيث 43 من المقياسين موزعين على مستوى ثانوية شباح محمد و 07 تم توزيعهم على مستوى ثانوية بلهواري محمد بولاية تيارت باختلاف التخصص :الشعب" العلمية الأدبية " والجنس" ذكر أنثى" ، سنوات العمل.

تم انتقاء أفراد المجموعة بأسلوب عشوائي ، وفيما يلي **أهم خصائص العينة** :

الجدول رقم (01) يوضح توزيع أفراد العينة "الأساتذة"، حسب الجنس

الجنس	التكرارات	النسبة المئوية
ذكر	**16**	**%32**
أنثى	**34**	**%68**
المجموع	**50**	**% 100**

الجدول رقم (02) يوضح توزيع أفراد العينة "الأساتذة"، حسب السن

السن	التكرارات	النسبة المئوية
33-23	**31**	**%62**
44-34	**12**	**%24**
55-45	**07**	**%14**
المجموع	**50**	**%100**

الجدول رقم (03) يوضح توزيع أفراد العينة "الأساتذة"، حسب سنوات العمل

سنوات العمل	التكرارات	النسبة المئوية
اقل من 10 سنوات	36	%72
أكثر من 10 سنوات	14	%28
المجموع	50	%100

الجدول رقم(04) يوضح توزيع أفراد العينة "الأساتذة" ، حسب التخصص

التخصص	التكرارات	النسبة المئوية
الشعب العلمية	28	%56
الشعب الأدبية	22	%44
المجموع	50	%100

3-أدوات القياس و خصائصها السيكومترية :

تكونت أدوات الدراسة الاستطلاعية من المقاييس التالية:

- مقياس الضغط النفسي من إعداد الباحث سامي محسن الختاتنة (2013)
- مقياس الاحتراق النفسي من إعداد الباحث ماسلاش (1981)

4-1-اختبار الضغط النفسي :

اعتمدنا على مقياس الضغط النفسي من إعداد الباحث سامي محسن الختاتنة (2013)

- **أبعاد المقياس و فقراته :**

يتألف مقياس الضغط النفسي من 35 فقرة موزعة على ثلاثة أبعاد رئيسية تمثلت في:

البعد الفيزيولوجي الذي يضم 13 فقرة ، والبعد المعرفي يضم 09 فقرات ، البعد النفسي يضم 13فقرة ، وفقرة واحدة تعكس الضغط النفسي بشكل عام ؛ علما أن جميع فقرات المقياس سلبية ، و الجدول التالي يوضح ذلك :

الجدول رقم (05) يبين توزيع فقرات المقياس على أبعاد الضغط النفسي

الأبعاد	رقم الفقرات	المجموع
البعد الفيزيولوجي	**1، 4،7،10،13،16،19،22،25،28،30،32،34**	**13**
البعد المعرفي	**2،5،8،11،14،17،20،23،26**	**09**
البعد النفسي	**3،6،9،12،15،18،21،24،27،29،31،33،35**	**13**
المجموع		**35**

تم حذف 3 فقرات و بديل واحد و ذلك لمتطلبات البحث ، حيث أصبح يتكون من 32 فقرة و 4 بدائل .

أنظر الملحق رقم (01).

- **تطبيق المقياس** :

لقد تم تطبيق أداة الضغط النفسي بطريقة فردية وجماعية وذلك من خلال توزيع الأداة على أفراد العينة "الأساتذة " داخل الأقسام أو داخل قاعة الأساتذة ، حيث طلب منهم قراءة التعليمة بتمعن ثم الإجابة على فقرات المقياس بوضع التعليمة (+) أمام أي درجة تنطبق عليه و ذلك باختيار بديل من بين البدائل المذكورة كالآتي:

1-تنطبق إلى درجة كبيرة جدا

2-تنطبق إلى درجة كبيرة

3- تنطبق إلى درجة متوسطة

4- تنطبق إلى درجة قليلة

وقد تم ترك حرية الاختيار للأساتذة للوقت اللازم للإجابة بحيث يتم استرجاع المقياس فور الانتهاء منه في اليوم نفسه.

- **تصحيح المقياس**

يتم تصحيح المقياس كما يلي :

بعد الإنتهاء من تطبيق المقياس و إسترجاعه، يتم جمع درجات المقياس عن طريق جمع العلامات (+) داخل خانات التفسير و التقديرات كالآتي :

الجدول رقم (06) يوضح أوزان بدائل الأجوبة للفقرات لمقياس الضغط النفسي

تنطبق إلى درجة كبيرة جدا	تنطبق إلى درجة كبيرة	تنطبق إلى درجة متوسطة	تنطبق إلى درجة قليلة
1	2	3	4

و بناءا على ذلك يتم حساب الدرجة الكلية للمقياس, بحيث تدل الدرجات المرتفعة على وجود مصادر و مستويات ضغط مرتفعة, و متوسطة تدل على وجود مستويات و مصادر متوسطة و الدرجات المنخفضة تدل على وجود مصادر و مستويات ضغط منخفضة .

4-2-اختبار الاحتراق النفسي:

اعتمدنا على مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي (Maslach Burnout Inventory .MBI) و الذي طور من قبل ماسلاش و جاكسون (1981) ليقيس الاحتراق النفسي لدى العاملين في مجال الخدمات الإنسانية و الاجتماعية ،وقد جرى تقنين هذا المقياس سابقا من طرف عدد من الباحثين ، و تم استخدامه في عدد من الدراسات العربية منه داوني و زملاؤه (1989) ومقابلة وسلامة (1990) و الوابلي (1995) كما استخدم المقياس من طرف باحثين قي بيئات أجنبية أخرى غير بيئته الأصلية و منهم فيرزين و آخرون Firesen& Al (1988) وكريمر و آخرون Kremer& Al(2002).

- **أبعاد المقياس و فقراته :**

تتكون أداة القياس من فقرات عددها اثنان و عشرون (22) فقرة موزعة على ثلاثة أبعاد موضحة في الجدول التالي :

الجدول رقم (07) يبين توزيع فقرات المقياس على أبعاد الاحتراق النفسي

الأبعاد	رقم الفقرات	المجموع
الإجهاد الانفعالي	**1،2،3،6،8،13،14،16،20**	**9**
تبلد المشاعر	**5،10،11،15،22**	**5**
نقص الشعور بالانجاز	**4،7،9،12،17،18،19،21**	**8**
المجموع الكلي		**22**

- **تطبيق المقياس :**

لقد تم تطبيق مقياس الاحتراق النفسي بنفس طريقة تطبيق مقياس الضغط النفسي، من خلال توزيعه على عينة الدراسة الحالية "أساتذة التعليم الثانوي" وقراءة فقراته والإجابة عنها بوضع العلامة (+) أمام البدائل السبعة كالتالي:

1-يحدث كل يوم

2-مرات قليلة في الأسبوع

3-مرة في الأسبوع

4-مرات قليلة في الشهر

5-مرة في الشهر

6-مرات قليلة في السنة

7-لا يحدث إطلاقا

- **تصحيح المقياس**

يتم تصحيح المقياس كما يلي :

بعد الإنتهاء من تطبيق المقياس و إسترجاعه، يتم جمع درجات المقياس عن طريق جمع العلامات (+) داخل خانات التفسير و التقديرات كالآتي :

الجدول رقم (08) يوضح أوزان بدائل الأجوبة للفقرات لمقياس الاحتراق النفسي

يحدث كل يوم	مرات قليلة في الأسبوع	مرة في الأسبوع	مرات قليلة في الشهر	مرة في الشهر	مرات قليلة في السنة	لا يحدث إطلاقا
1	2	3	4	5	6	7

و يمكن تصنيف درجة الإحتراق النفسي إلى عالية أو متوسطة أو منخفضة كما هو مبين في الجدول التالي :

الجدول رقم (09) يبين تصنيف تكرار أبعاد مقياس ماسلاش للإحتراق النفسي

الأبعاد	عال	معتدل	متدن
الإجهاد الانفعالي	30 فما فوق	29 – 18	17 – 0
تبلد المشاعر	12 فما فوق	11 – 6	5 – 0
نقص الشعور بالإنجاز	33 – 0	39 – 34	40 فما فوق

-الخصائص السيكومترية للمقياس

في دراستنا هذه قمنا بتطبيق مقياس على عينة قوامها 50 أستاذ و أستاذة بكل من ثانوية شباح محمد و بلهواري محمد بولاية تيارت ، و ذلك للتأكد من خصائص السيكومترية للمقياس

أولا : صدق المقياس :

الصدق و هو أن يقيس الإختبار أو الآداة ما وضعت لقياسه تم حساب صدق المقياس من خلال طريقة الإتساق الداخلي

صدق الإتساق الداخلي :

أ – مقياس الضغط النفسي

الجدول رقم (10) يوضح صدق الإتساق الداخلي للبعد الفيزيولوجي لدى أساتذة التعليم الثانوي .انظر الملحق رقم (03)

الفقرات	العلاقة مع البعد	العلاقة مع الدرجة الكلية	علاقة البعد مع الدرجة الكلية	مستوى الدلالة
1	0.28*	0.28*	0.86**	0.05
4	0.58**	0.50**		
7	0.53**	0.40**		
10	0.39**	0.35*		
13	0.64**	0.64**		
16	0.64**	0.53**		
19	0.33*	0.29*		
22	0.56**	0.50**		
25	0.55**	0.48**		
28	0.34*	0.33*		
30	0.33*	0.23		
32	0.56**	0.54**		

نلاحظ من خلال الجدول أن أغلب الفقرات لها علاقة مع البعد و مع الدرجة الكلية ما عدا الفقرة 30 ليس لها علاقة مع الدرجة الكلية

الجدول رقم (11) يوضح صدق الإتساق الداخلي للبعد المعرفي لدى اساتذة التعليم الثانوي .نظر الملحق رقم (04)

الفقرات	العلاقة مع البعد	العلاقة مع الدرجة الكلية	علاقة البعد مع الدرجة الكلية	مستوى الدلالة
2	0.71**	0.51**	0.82**	0.05
5	0.50**	0.43**		
8	0.46**	0.32*		
11	0.71**	0.57**		
14	0.47**	0.42**		
17	0.46**	0.23		
20	0.43**	0.37**		
23	0.51**	0.55**		
26	0.45**	0.47**		

نلاحظ من خلال الجدول أن أغلب الفقرات لها علاقة مع البعد و مع الدرجة الكلية ما عدا الفقرة 17 ليس لها علاقة مع الدرجة الكلية

الجدول (12) يوضح صدق الإتساق الداخلي للبعد النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي . انظر الملحق رقم (05)

الفقرات	العلاقة مع البعد	العلاقة مع الدرجة الكلية	علاقة البعد مع الدرجة الكلية	مستوى الدلالة
3	0.50**	0.52**	0.89**	0.05
6	0.42**	0.38**		
9	0.57**	0.44**		
12	0.64**	0.48**		
15	0.62**	0.64**		
18	0.47**	0.41**		
21	0.65**	0.61**		
24	0.40**	0.31*		
27	0.38**	0.43**		
29	0.42**	0.38**		
31	0.56**	0.47**		

نلاحظ أن كل الفقرات لها علاقة مع البعد و مع الدرجة الكلية .

ب– مقياس الإحتراق النفسي

الجدول رقم (13)يبين صدق الإتساق الداخلي لبعد الإجهاد الإنفعالي لدى اساتذة التعليم الثانوي انظر الملحق رقم (06)

الفقرات	العلاقة مع البعد	العلاقة مع الدرجة الكلية	علاقة البعد مع الدرجة الكلية	مستوى الدلالة
1	0.68**	0.67**	0.86**	0.05
2	0.59**	0.50**		
3	0.80**	0.64**		
6	0.67**	0.59**		
8	0.80**	0.65**		
13	0.79**	0.72**		
14	0.47**	0.47**		
16	0.76**	0.59**		
20	0.67**	0.58**		

نلاحظ أن كل الفقرات لها علاقة مع البعد و مع الدرجة الكلية

الجدول رقم (14) يبين صدق الإتساق الداخلي لبعد تبلد المشاعر لدى اساتذة التعليم الثانوي انظر الملحق رقم (07).

الفقرات	العلاقة مع البعد	العلاقة مع الدرجة الكلية	علاقة البعد مع الدرجة الكلية	مستوى الدلالة
5	0.81**	0.49**	0.66**	0.05
10	0.83**	0.60**		
11	0.83**	0.59**		
15	0.77**	0.40**		
22	0.83**	0.60**		

نلاحظ أن كل الفقرات لها علاقة مع البعد و مع الدرجة الكلية

الجدول رقم (15) يبين صدق الإتساق الداخلي لبعد نقص الشعور بالإنجاز . انظر الملحق رقم (08).

الفقرات	العلاقة مع البعد	العلاقة مع الدرجة الكلية	علاقة البعد مع الدرجة الكلية	مستوى الدلالة
4	0.58**	0.23	0.10	غير دالة
7	0.50**	0.30*		
9	0.60**	0.09		
12	0.49**	0.04		
17	0.71**	0.20		
18	0.72**	0.17		
19	0.77*	0.2		
21	0.60**	0.16		

نلاحظ أن كل الفقرات ليس لها علاقة مع البعد و مع الدرجة الكلية ماعدا الفقرة رقم07 و بما انه يشترط على الاقل ثلاثة فقرات فما فوق لتشكيل بعد وعليه تم حذف هذا البعد في الدراسة الاستطلاعية.

ثانيا : ثبات المقياس

الثبات و نعني به أن تكون الآداة ثابتة إذا قاست ما تقيسه بدرجة عالية من الدقة و الأحكام ، أي تكون النتائج التي تعطيها الآداة متقاربة أو متماثلة إذا تكرر تطبيقها على نفس المجموعة بعد فترة معينة

معامل الفاكرونباخ للتناسق الداخلي

أ–ثبات مقياس الضغط النفسي

الجدول رقم (16) يوضح ثبات مقياس الضغط النفسي . انظر الملحق رقم (09).

البعد	الفزيولوجي	المعرفي	النفسي
الثبات	0.71	0.66	0.72

نلاحظ من خلال الجدول أن ثبات أبعاد مقياس الضغط النفسي كان مرتفعا

ب– ثبات مقياس الاحتراق النفسي

الجدول رقم (17) يوضح ثبات مقياس الإحتراق النفسي. انظر الملحق رقم (10).

البعد	الإجهاد الإنفعالي	تبلد المشاعر
الثبات	0.86	0.87

نلاحظ من خلال الجدول أن ثبات أبعاد مقياس الضغط النفسي كان مرتفعا

طريقة التجزئة النصفية: اعتمدنا على هذه الطريقة ، حيث قمنا بتقسيم المقياس إلى نصفين متساويين بحساب الثبات لمقياس الضغوط النفسية و الاحتراق النفسي و أفضل الطرق فيها تقسيم الفقرات إلى فردية و زوجية .

الجدول رقم (18) يوضح ثبات مقياس الضغط النفسي وفق طريقة التجزئة النصفية. انظر الملحق رقم (11).

معامل التجزئة النصفية	تصحيح سبيرمان براون
0.60	0.75

نلاحظ من خلال الجدول رقم أن معامل التجزئة النصفية لمقياس الضغط النفسي يقدر ب 0.60 و تصحيح سبيرمان براون قدر ب 0.75 ، حيث أن تصحيح سبيرمان كان اكبر من معامل التجزئة النصفية ، مما تدل على ثبات المقياس .

الجدول رقم (19) يوضح ثبات مقياس الاحتراق النفسي وفق طريقة التجزئة النصفية. انظر الملحق رقم (12).

معامل التجزئة النصفية	تصحيح سبيرمان براون
0.78	0.87

نلاحظ من خلال الجدول رقم أن معامل التجزئة النصفية لمقياس الضغط النفسي يقدر ب 0.78 و تصحبح سبيرمان قدر ب 0.87 ، حيث أن تصحيح سبيرمان كان اكبر من معامل التجزئة النصفية، مما تدل على ثبات المقياس

- ومن خلال هذه النتائج تبين لنا أن كل من مقياس الضغط النفسي و الاحتراق النفسي تقيس ماوضعت لقياسه و ثابتة و يمكن تطبيقها في الدراسة الأساسية .

ثانيا: الدراسة الأساسية:

1–حدود الدراسة :

1–ا–الحدود المكانية : أجريت الدراسة الأساسية في نفس الثانويات التي أجريت فيها الدراسة الاستطلاعية ، و هذا لان هاته الثانويات كانت متاحة و كان لديهم القابلية والتشويق للتعامل مع الطالبة الباحثة ، و لان باقي الثانويات تتعذر و هذا بسبب عدة أسباب من بينها ، ضيق الوقت و تزامن وقت الأساتذة مع مراقبتهم في الامتحانات، والامتحانات التدريبية و التصحيحات.

1–ب–الحدود الزمنية: أجريت الدراسة الاساسية يومي السابع و الثامن من شهر ماي .

1–ج–الحدود البشرية و خصائصها :

تم توزيع و استرجاع كل من المقياسين على نفس العينة السابقة التي تم التطبيق عليها في الدراسة السابقة، موزعين وفق الخصائص الموضحة في الجدول التالي :

الجدول رقم (20) يوضح توزيع أفراد العينة "الأساتذة"، حسب الجنس

الجنس	التكرارات	النسبة المئوية
ذكر	16	%32
أنثى	34	%68
المجموع	50	% 100

من خلال الجدول رقم نلاحظ أن عدد الأساتذة من جنس الإناث مرتفع من جنس الذكور إذ بلغ عددهن (34) بنسبة 68 بالمئة في حين بلغ عدد الأساتذة من جنس الذكور (16) بنسبة 32 بالمئة.

1-ج-1-حجم العينة :تكونت عينة الدراسة الأساسية من 50 أستاذ و أستاذة من التعليم الثانوي .

1-ج-2-مواصفات العينة :تم الاختيار و بشكل قصدي (50) أستاذ و أستاذة من أساتذة التعليم الثانوي ، موزعين وفق المواصفات الموضحة في الجداول التالية :

الجدول رقم (21) يوضح توزيع أفراد العينة "الأساتذة"، حسب السن

السن	التكرارات	النسبة المئوية
33-23	**31**	**%62**
44-34	**12**	**%24**
55-45	**07**	**%14**
المجموع	**50**	**%100**

من خلال الجدول رقم نلاحظ: أن الفئة التي تتراوح أعمارها مابين 12-33 سنة كان مرتفعا، مقارنة مع باقي الفئتين ، حيث قدر ب 31 أستاذ و أستاذة بنسبة 62 بالمئة ، أما الفئة الثانية و التي تتراوح أعمارها مابين 34-44 كان اقل من الفئة الأولى و قدر ب 12 أستاذ و أستاذة بنسبة 24 بالمئة ، أما الفئة الأخيرة و التي تتراوح أعمارها مابين 45-55 سنة قدر ب 07 أستاذ و أستاذة بنسبة 14 بالمئة .

الجدول رقم (22) يوضح توزيع أفراد العينة "الأساتذة"، حسب سنوات العمل

سنوات العمل	التكرارات	النسبة المئوية
اقل من 10 سنوات	**36**	**%72**
أكثر من 10 سنوات	**14**	**%28**
المجموع	**50**	**%100**

من خلال الجدول رقم نلاحظ: أن عدد الأساتذة اللذين تقدر سنوات عملهم اقل من 10 سنوات تقدر ب 36 أستاذ (ة) بنسبة 72 بالمئة، أما الفئة التي تتراوح سنوات عملهم أكثر من 10 سنوات تقدر ب 14 أستاذ (ة) بنسبة 28 بالمئة.

الجدول رقم(23) يوضح توزيع أفراد العينة "الأساتذة" ، حسب التخصص

التخصص	التكرارات	النسبة المئوية
الشعب العلمية	**28**	**%56**
الشعب الأدبية	**22**	**%44**
المجموع	**50**	**%100**

من خلال الجدول رقم نلاحظ أن عدد الأساتذة لتخصص الشعب العلمية اكبر من عدد الأساتذة لتخصص الشعب الأدبية ، حيث قدر عدد الأساتذة للشعب العلمية ب 28 أستاذ (ة) بنسبة 56 بالمئة ، أما الأدبية فقدر ب 22 أستاذ (ة) بنسبة 44 بالمئة.

الجدول رقم(24) يوضح توزيع أفراد العينة "الأساتذة" ، حسب الحالة الاجتماعية

الحالة الاجتماعية	التكرارات	النسبة المئوية
متزوج(ة)	**24**	**%48**
أعزب(ة)	**24**	**%48**
أرمل(ة)	**01**	**%02**
مطلق(ة)	**01**	**%02**
المجموع	**50**	**%100**

خلال الجدول رقم نلاحظ : أن عدد كل الأساتذة من المتزوجين و العزب قدر بنفس العدد و المتمثل في 24 أستاذ (ة) بنسبة 48 بالمئة ، أما الأساتذة كل من المطلقين و المتوفين أزواجهم و زوجاتهم قدر ب 01 أي لكلا الحالتين نسبة 02 بالمئة.

2-منهج الدراسة:

يرتبط صدق النتائج و مدى مطابقتها للواقع المدروس ارتباطا قويا بالمنهج الذي يتبعه الباحث في دراسته لمشكلة بحثه ، لذلك كان المنهج الوصفي هو الأنسب للدراسة الحالية .

3- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة :

تم الاعتماد على برنامج المعالجة الإحصائية Spss نسخة 21 و استعملنا الأساليب الإحصائية التالية :

- ✓ التكرار و النسب المئوية
- ✓ معامل الارتباط لبيرسون لحساب صدق الاتساق الداخلي
- ✓ اختبار T Test

الفصل الخامس: عرض النتائج ومناقشتها

تمهيد

1-عرض نتائج الفرضيات

2 -مناقشة النتائج

خلاصة عامة

إسهامات الدراسة

تمهيد:

بعدما تطرقنا في الفصل السابق إلى الإجراءات المنهجية للدراسة سنقوم في هذا الفصل بتبويب و تنظيم النتائج المتوصل إليها وتحليلها و تفسيرها وذلك من خلال اختبار الفروض باستخدام بعض الأساليب الإحصائية المناسبة و مناقشتها في ظل الدراسات السابقة المرتبطة بموضوع الدراسة الحالية .

1-عرض نتائج الفرضيات:

1-1- عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى :

نص الفرضية : تنص الفرضية العامة على انه توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي و الاحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي .

- وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخدام معامل الارتباط بيرسون لدراسة العلاقة القائمة بين الضغط النفسي و الاحتراق النفسي و النتائج مبينة في الجدول التالي :

الجدول رقم (25) :يوضح نتائج معامل بيرسون للعلاقة بين الضغط النفسي و الاحتراق النفسي .

انظر الملحق رقم (13).

الأساليب / المتغيرات	قيمة معامل الارتباط	مستوى الدلالة 0.05	القرار الإحصائي
الضغط النفسي و الاحتراق النفسي	0.06	0.63	عدم وجود علاقة

يتضح من خلال الجدول رقم (25) : أن قيمة معامل الارتباط قدر ب 0.06 و هي قيمة اقل و ضعيفة جدا ، ولم نرتقي لمستوى الدلالة 0.05 حيث بلغت قيمة مستوى الدلالة عند 0.05 ب (0.63) و هي قيمة اكبر ، و عليه لا نستطيع قبول

الفرضية البديلة التي تنص على وجود علاقة و يتم قبول الفرضية الصفرية ، التي تنص على انه : لا توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي و الاحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي .

2-1- عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية :

تنص هذه الفرضية على انه : توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي تعزى لمتغير الجنس .

و للتحقق من صحة هذه الفرضية تم تطبيق اختبار "ت" لعينتين مستقلتين و ذلك عن طريق الحزمة الإحصائية لتفريغ البيانات Spss لدراسة دلالة الفروق بين الجنسين في الضغط النفسي و النتائج هي كالأتي :

الجدول رقم (26): يوضح دلالة الفروق بين الجنسين في الضغط النفسي . انظر الملحق رقم (14).

الأساليب / المتغيرات	الجنس	N	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبار "ت"	مستوى الدلالة	القرار الإحصائي
الضغط النفسي	ذكور	16	72.43	16.35	0.14	0.94	غير دالة
	إناث	34	73.08	13.97			

نلاحظ من خلال الجدول (26) : أن هناك اختلاف في المتوسط الحسابي لكل من الذكور و الإناث للضغط النفسي ، حيث نجد أن المتوسط الحسابي عند الذكور قدر ب (72.43) بانحراف معياري (16.35) بينما نجده عند الإناث يساوي(73.08) بانحراف معياري (13.97) فيحين بلغت قيمة اختبار "ت" ب (0.14) عند مستوى الدلالة 05.0 (0.94) ، ومنه نستنتج عدم وجود فروق بين الجنسين في الضغط النفسي ، و عليه لا نستطيع قبول الفرضية البديلة التي تنص على وجود فروق و يتم قبول الفرضية الصفرية التي تنص على انه : لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي تعزى لمتغير الجنس لدى أساتذة التعليم الثانوي .

3-1- عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة :

تنص هذه الفرضية على انه : توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي تعزى لمتغير سنوات العمل لدى أساتذة التعليم الثانوي .

و للتحقق من صحة هذه الفرضية تم تطبيق اختبار "ت" لعينتين مستقلتين و ذلك عن طريق الحزمة الإحصائية لتفريغ البيانات Spss لدراسة دلالة الفروق في الضغط النفسي وفق سنوات العمل

و النتائج مبينة في الجدول التالي :

الجدول رقم (27): يوضح دلالة الفروق في الضغط النفسي تبعا للاختلاف في سنوات العمل.

انظر الملحق رقم (15).

الأساليب / المتغيرات	سنوات العمل	N	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبار "ت	مستوى الدلالة	القرار الإحصائي
الضغط النفسي	اقل من 10 سنوات	36	73.88	15.48	0.78	0.27	غير دالة
	أكثر من 10 سنوات	14	70.28	12.20			

نلاحظ من خلال الجدول رقم (27) : أن هناك اختلاف في المتوسط الحسابي لكل من الأساتذ (ة) في سنوات العمل للضغط النفسي ، حيث نجد أن المتوسط الحسابي للأساتذة الأقل من 10 سنوات في العمل قدر ب (73.88) بانحراف معياري (15.48) بينما نجده عند الأساتذة الأكثر من 10 سنوات في العمل قدر ب (70.28) بانحراف معياري

(12.20) في حين بلغت قيمة اختبار "ت" ب (0.78) عند مستوى الدلالة 0.05 (0.27) و بما أن قيمة مستوى الدلالة اكبر من 0.05 فنستنتج عدم وجود فروق في سنوات العمل للأساتذة في الضغط النفسي . وعليه نستنتج عدم وجود فروق بين لسنوات العمل للأساتذة في الضغط النفسي ، و بالتالي يتم رفض الفرضية البديلة التي تنص على وجود فروق و قبول الفرضية الصفرية التي تنص على انه : لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي تعزى لمتغير سنوات العمل لدى أساتذة التعليم الثانوي .

4-1- عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة :

تنص هذه الفرضية على انه : توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي تعزى لمتغير الجنس .

و للتحقق من صحة هذه الفرضية تم تطبيق اختبار "ت" لعينتين مستقلتين و ذلك عن طريق الحزمة الإحصائية لتفريغ البيانات Spss لدراسة دلالة الفروق بين الجنسين في الضغط النفسي و النتائج هي كالأتي :

الجدول رقم (28) : يوضح دلالة الفروق في الاحتراق النفسي تبعا للاختلاف في سنوات العمل .

انظر الملحق رقم (16).

الأساليب / المتغيرات	سنوات العمل	N	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبار "ت	مستوى الدلالة	القرار الإحصائي
الاحتراق النفسي	اقل من 10 سنوات	36	91.27	17.86	0.41	0.47	غير دالة
	أكثر من 10 سنوات	14	89.07	14.81			

من خلال الجدول رقم (28) : أن هناك اختلاف في المتوسط الحسابي لكل من الأساتذ (ة) في سنوات العمل للاحتراق النفسي ، حيث نجد أن المتوسط الحسابي للأساتذة الأقل من 10 سنوات في العمل قدر ب (91.27) بانحراف معياري (17.86) بينما نجده عند الأساتذة الأكثر من 10 سنوات في العمل قدر ب (89.07) بانحراف معياري (14.81) في حين بلغت قيمة اختبار "ت" ب (0.41) عند مستوى الدلالة 0.05 (0.47) و بما أن قيمة مستوى الدلالة اكبر من 0.05 فنستنتج عدم وجود فروق في سنوات العمل للأساتذة في الضغط النفسي . وعليه نستنتج عدم وجود فروق بين لسنوات العمل للأساتذة في الضغط النفسي ، و بالتالي يتم رفض الفرضية البديلة التي تنص على وجود فروق و قبول الفرضية الصفرية التي تنص على انه : لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي تعزى لمتغير سنوات العمل لدى أساتذة التعليم الثانوي .

2-مناقشة النتائج :

2-1- مناقشة نتائج الفرضية الأولى :

من خلال نتائج الفرضية الأولى التي توضح قيمة معامل الارتباط بيرسون (0.06) يتبين لنا انه لا توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي و الاحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي و هذا ما يفسر لنا أن الضغوط النفسية التي يتعرض لها أساتذة التعليم الثانوي غير مرتبطة بالاحتراق النفسي و هذا ما لم يتفق مع دراسة عبد الله محمد ناشيء (2004) وزهراء حزام الزهراني (2012) و التي أشارت إلى وجود علاقة ايجابية بين الضغوط النفسية و الاحتراق النفسي ، و من خلال هاته النتيجة يمكن تفسير عدم وجود علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي و الاحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي، بحسب رأي قد يرجع سبب ذلك إلى طبيعة الضغوط النفسية المختلفة التي يتعرض لها الأساتذة قد لا تكون لها بالضرورة أية علاقة أو صلة تخلق مستوى من الاحتراق النفسي سواءا كان منخفضا أو مرتفعا لدى أساتذة التعليم الثانوي ، كما أنه من الممكن أن يساهم و بشكل كبير من رفع أدائهم و فهم شخصيتهم و إحداث توازن بينها و بين البيئة المدرسية و عدم الخلط بين الأمور الشخصية و الأمور التي تحدث في العمل إلى عدم توصل الأستاذة إلى الشعور بالاحتراق النفسي ، و بهذا يتحقق هذا الفرض .

2-2- مناقشة نتائج الفرضية الثانية :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي تعزى لمتغير الجنس لدى أساتذة التعليم الثانوي

من خلال نتائج الفرضية الثانية توصلنا إلى: عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي تعزى لمتغير الجنس لدى أساتذة التعليم الثانوي و قد ظهرت هذه النتيجة مدعمة و مؤيدة لنتائج بعض الدراسات كدراسة فؤاد و آخرون (2014) ودراسة عبد الفتاح (1999) ودراسة الفريحات و آخرون (2016) التي أشارت نتائجها إلى عدم وجود ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي تعزى لمتغير الجنس ، في حين ظهرت معارضة نتائج ككل من دراسة عزت و جلال (1997) و دراسة متولي (2000) و دراسة البشراوي (2005) التي أشارت هي الأخرى عن وجود فروق بين الجنسين .و كذلك مع دراسة ميسون ومحمدي (2013) ودراسة الطواب وآخرون (1999 والتي أشارت إلى وجود فروق بين الأساتذة.

وعليه فمن وجهة الطالبة الباحثة أن الجنس لا يؤثر على درجة معاناة أساتذة التعليم الثانوي للضغط النفسي و أن ظهور عدم وجود فروق بين الجنسين في الضغط النفسي قد يرجع إلى أن طبيعة الضغوط الحياتية سواءا كانت نفسية أو مهنية التي يتعرض لها الأساتذة قد تكون واحدة أو نفسها لا فرق بينهما و أن المصادر التي يمكن أن تسبب ضغطا للأساتذة من الجنس ذكور هي نفسها قد تسبب ضغطا للإناث بداخل المؤسسات التعليمية كغموض الدور ، التعامل مع الإدارة ، التلاميذ ، كثرة المواد الدراسية و غيرها من المشاكل و الصعوبات التي قد يتعرض لها أساتذة التعليم الثانوي في محيط عملهم والتي من الممكن أن تؤثر على أداء مهامهم التدريسية بكفاءة و بصورة جيدة ، كما أن وجود هذا النوع من الضغوط النفسية لدى الأساتذة سواءا ذكورا آو إناثا قد تنعكس بالسلب على نظرة كل أستاذ (ة) للعملية التعليمية و للتلاميذ مما تشكل عبئا نفسيا يهدد كيان الأساتذة ويستسلمون لها دون مواجهة آو مقاومة، هذا بالأضافة إلى تعرضهم لأعباء والتزامات اجتماعية واقتصادية مختلفة فالرجل يتحمل مسؤولياته المادية والتربوية اتجاه أبناءه وأسرته والمرأة تتحمل رعاية الأسرة والأعباء والواجبات المنزلية فبرغم من اختلاف المسؤوليات الا أن النتيجة واحدة.

2-3- مناقشة نتائج الفرضية الثالثة :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي تعزى لمتغير سنوات العمل لدى أساتذة التعليم الثانوي

من خلال نتائج الفرضية الثالثة توصلنا إلى: عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي تعزى لمتغير سنوات العمل لدى أساتذة التعليم الثانوي و قد ظهرت هذه النتيجة مدعمة و مؤيدة لنتائج بعض الدراسات كدراسة البشراوي (2005) التي تنص على عدم وجود فروق معنوية في ضغوط مهنة التدريس تبعا لمتغيرات سنوات العمل في حين ظهرت معرضة للنتائج كل من دراسة: مراد و عبد الغفار (1991) ودراسة الكيلاني و عليان (1989) و دراسة عزت و جلال (1997) التي أشارت هي الأخرى عن وجود فروق للمدرسين في الشعور بالضغوط النفسية وفقا لسنوات العمل لديهم.

و عليه يمكن تفسير النتائج المتوصل إليها و هي عدم وجود فروق في الضغط النفسي تعزى لمتغير سنوات العمل لدى أساتذة التعليم الثانوي إلى أن جميعهم معرضون للضغط النفسي بالرغم من اختلاف سنوات عملهم و أن المهام المكلفين للقيام بها بداخل المؤسسات التعليمية متماثلة، مما يجعلهم يعايشون الضغوط نفسها من حيث العلاقة مع الإدارة ، أو الزملاء ، التلاميذ ..الخ فالأساتذة الذين يقدر عملهم اقل من 10 سنوات قد يتعرضون لضغوط راجع سببها إلى عدم قدرتهم على الانسجام مع مهنة التدريس التي تصبح في كثير من الأحيان مصدرا للقلق و التوتر خاصة إذا لم تتناسب هذه المهنة مع قدراتهم و إمكاناتهم و ميولهم و استعداداتهم مما قد يزيد من شدة هذه الضغوط ، أما الأساتذة قدرت سنوات عملهم أكثر من 10 سنوات فقد يتعرضون لضغوط نتيجة لعوامل مختلفة قد تكون خارجية أو داخلية كقلة الترقيات و عدم التناسب بين المردود المادي و الجهد المبذول في التدريس و غيرها من العوامل التي قد تكون السبب في الشعور بالإحباط عند الأساتذة و هذا ما قد يؤثر على العملية التعليمية و يؤدي إلى تدهورها كما قد يرجع ذلك إلى تغيير محتوى البرامج الدراسية و كثافتها التي غالبا ما تدفع بأساتذة التعليم الثانوي إلى محاولة إعادة استهلاك وقت أكثر لتقديم الدروس خوفا من عدم التمكن من إنهاء البرامج الدراسية المقررة إضافة إلى نفاذ طاقتهم لمواجهة الأعباء المهنية لفترة طويلة وقد يعود إلى الروتين الناجم عن المهنة هذا ما يشكل ضغطا كبيرا لديهم خاصة إذا كانوا لا يسعون إلى تجديد معارفهم في الميدان.

2-4- مناقشة نتائج الفرضية الرابعة :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاحتراق النفسي تعزى لمتغير سنوات العمل لدى أساتذة التعليم الثانوي

من خلال نتائج الفرضية الثالثة توصلنا إلى: عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاحتراق النفسي تعزى لمتغير سنوات العمل لدى أساتذة التعليم الثانوي

أي أن النتائج تشير إلى رفض هذا الفرض.وتتفق هذة النتائج مع نتائج كل من : دراسة احمد (2004) و دراسة العطية وعيسوي (2004) ، الوليدي (2004) ، حيث أسفرت هذه الدراسات عن عدم وجود فروق بين أفراد العينة ترجع إلى سنوات العمل ودراسة عقرباوي (1994) التي توصلت إلى انه لا توجد فروق في الاحتراق النفسي بأبعاده الثلاثة تعزى لمتغير لمدة خدمة المعلم في المنطقة التعليمية و من وجهة نظر الطالبة الباحثة أن السبب فى عدم وجود فروق في الاحتراق النفسي تعزى لسنوات العمل إلى أن كل من الفئتين سواءا اللذين تقدر سنوات عملهم أكثر من 10 سنوات أو اقل من 10 سنوات يتعاملون مع نفس الفئة ونفس البيئة المدرسية ويتقاضون نفس الرواتب ويتعرضون إلى نفس الأعباء المهنية ، بالإضافة إلى أن المؤسسات التي تم فيها إجراء الدراسة الميدانية يقدرعدد الأساتذة اللذين تتراوح سنوات عملهم اقل من 10 سنوات ب (36) أستاذ (ة) ، أما الفئة التي تتراوح سنوات عملهم أكثر من 10 سنوات تقدر ب 14 أستاذ (ة) ، وبهذا يتحقق الفرض.

خلاصة عامة :

إن الأستاذ يصاب بالاحتراق النفسي عندما تواجهه مشاكل تحول دون قيامه بمهنته ، و هذا يؤدي إلى إحساسه بالعجز عن تأدية ما يقوم به و يترتب على ذلك ضغط نفسي و توتر و هذا يرجع إلى طبيعة مهنة التدريس ، و كذا اعتبارها مهنة ذات طابع اجتماعي فضلا عن النظرة السلبية للمجتمع لها.

فقد اشرنا إلى لمحة تاريخية عن الضغط النفسي ومفهومه وتقديم لبعض التعاريف الخاصة به وأهم النظريات المفسرة له،كما تم التطرق إلى أنواعه و أعراضه مع التركيز على مصادره وآثاره خاصة لدى أساتذة التعليم الثانوي، وتقديم بعض الاستراتيجيات عن إدارة الضغوط النفسية، أما بالنسبة للاحتراق النفسي فقد تم التطرق فيه إلى مفهوم الاحتراق النفسي وعلاقته ببعض المفاهيم والنظريات المفسرة له، ثم التطرق إلى أعراضه ومراحله ،وفي الأخير كيفية تفادي الاحتراق النفسي من خلال إتباع خطوات إجرائية مختلفة .

هدفت الدراسة الحالية إلى معرفة طبيعة العلاقة بين الضغط النفسي و الاحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي ، وكذا معرفة إن كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي تعزى لمتغير الجنس ، و إن كانت فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي و الاحتراق النفسي تعزى لمتغير سنوات العمل لدى أساتذة التعليم الثانوي ، و قد قمنا باختيار عينة من (50) أستاذ و أستاذة بطريقة قصدية من بعض ثانويات ولاية تيارت ، حيث تم تطبيق مقياس الضغط النفسي و مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي

قد تم استخدام المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة الدراسة و تم إجراء التحليلات الإحصائية و هي معامل الارتباط لمعرفة العلاقة بين الضغط النفسي و الاحتراق النفسي ، كما تم استخدام معادلة دلالة الفرق بين معاملات الارتباط لمعرفة إن كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية و كشفت الدراسة عن النتائج التالية :

- عدم وجود علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي و الاحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي .

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي تعزى لمتغير الجنس لدى أساتذة التعليم الثانوي

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي تعزى لمتغير سنوات العمل لدى أساتذة التعليم الثانوي

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاحتراق النفسي تعزى لمتغير سنوات العمل لدى أساتذة التعليم الثانوي

إسهامات الدراسة :

ساهمت الدراسة الحالية فيما يلي :

- البحث في مدى فاعلية بعض البرامج العلاجية في التقليل من حدة الاحتراق النفسي .
- الاهتمام بشخصية الاساتذ) و صحتهم النفسية ومحاولة تحسينها .
- تنظيم دورات إرشادية دورية للاساتذ(ة) لزيادة و عيهم في مواجهة الضغوط وتبصيرهم بالطرق و الأساليب العلمية لزيادة الدافعية للعمل و تحمل الضغوط .
- وضع برامج إرشادية تهدف إلى رفع درجة قدراتهم على التعامل مع المواقف الضاغطة و خفض ظاهرة الاحتراق النفسي لديهم.
- الاهتمام بتحسين الأوضاع في الثانويات من حيث تقليل كثافة الفصول الدراسية .
- النظر في قرار خروج الأساتذة من التعليم قبل سن القانوني .

قائمة المراجع

قائمة المراجع :

أ- باللغة العربية:

- احمد نايل الغرير احمد عبد اللطيف أبو اسعد(2009) **التعامل مع الضغوط النفسية** ، دار الشروق، ط01 عمان، الأردن .

- الدعدي (2009) **التعامل مع الضغوط النفسية**، ط01، دار الشرق ، رام الله .

- الميلادي عبد المنعم عبد القادر (2006) **مشاكل نفسية تواجه الأطفال** ، مؤسسة شباب الجامعة الإسكندرية.

- بغيجة الياس (2006) **استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بمستوى القلق و الاكتئاب** .

-بني حمد عوض احمد عوض(2007) **الاحتراق النفسي في المناخ التنظيمي في المدارس**،دار حامد للنشر والتوزيع،ط1،الأردن

- حسين طه عبد العظيم وحسين سلامة عبد العظيم(2006) **استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية**،دار الفكر، ط1، عمان .

- ريجيور(1999) **المدخل إلى علم النفس التنظيمي**(فراس حلمي ، مترجم) ، دار الشروق،بيروت.

- سمير شيخاني (2003) **الضغط النفسي طبيعته، أسبابه المساعدة الذاتية المداومة**، دار الفكر العربي، بيروت، لبنان.

- سيد محمود الطواب(2008) **الصحة النفسية والإرشاد النفسي**، (ب.ط)، جامعة الإسكندرية .

-صالح حسن الداهري(2011) **أساسيات علم النفس التربوي ونظريات التعلم** ، دار حامد ، عمان.

- طه عبد العظيم (2006) **استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية** ، دار الفكر، ط1، عمان .

- عبد الحكم احمد الخزامي (ب.س) **ضغوط العمل و الحياة بين المسير و الخبير** ، دار الحكمة.

- عبد الرحمان هيجان (1998) **ضغوط العمل مصادرها و نتائجها** ، معهد الإدارة العامة ، السعودية.

- علي بن علي (2000) **ضغوط الحياة و أساليب مواجهتها الصحة النفسية** ، دار الوفاء للطباعة و النشر، القاهرة .

- علي عسكر(2000) **ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها** ، دار الكتاب الحديث للنشر و التوزيع، ط1 ، القاهرة.

- علي عسكر(2003) **ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها** ، ط3، دار الكتاب الحديث، القاهرة.

- فاروق السيد عثمان(2008) **القلق و إدارة الضغوط النفسية** ،(ب.ط)، دار الفكر العربي، القاهرة.

- فاطمة عبد الرحيم النوايسة(2013) **الضغوط النفسية و الأزمات النفسية و أساليب المساندة** ، دار المناهج ، عمان.

- كويك نوتس(2002) **كيف تتغلب على الضغوط النفسية في العمل** ، دار الفاروق ، القاهرة.

- لطفي شربيني(2001) **الاكتئاب المرض والعلاج** ، دار النهضة العربي، ط1، بيروت.

- ماجدة بهاء الدين (2008) **الضغط النفسي و مشكلاته و أثره على الصحة النفسية** ، ط1 ، دار الصفاء.

- محمد عبد الفتاح حافظ الصرفي (2002) **البحث العلمي و الدليل التطبيقي للباحثين** ، دار وائل ، عمان.

- مفتاح عبد العزيز (2010) **مقدمة في علم النفس الصحة** ، دار وائل ، ط1 ، عمان.

- نبيهة صالح السامرائي (2007) **علم النفس الإعلامي مفاهيمه نظرياته تطبيقاته** ، دار المناهج، ط1 ، عمان.

- نوال بن عثمان احمد الزهراني (2008) **الاحتراق النفسي و المناخ التنظيمي في المدارس** ، دار الحامد، ط1 ، عمان .

- هناء احمد الشيخ (2007) **التعامل مع الضغوط النفسية** ، دار الوفاء للنشر و التوزيع ، الإسكندرية .

-احمد محمد عراقي(2013) **أساليب مواجهة الضغوط و علاقتها بتأكد الذات**،متطلب تكميلي لنيل درجة الماجستير، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية.

-أمل سليمان تركي العنزي(2005) **أساليب مواجهة الضغوط عند الصحيحات و المصابات بالاضطرابات النفس جسدية السيكوسوماتية** ، رسالة مقدمة لنيل درجة الماجستير، جامعة الملك سعود ، المملكة العربية السعودية.

- الرشادان مالك(1955) **الاحتراق النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس في الجامعات الأردنية الحكومية و علاقته ببعض المتغيرات** ، رسالة ماجستير ، جامعة يرموك، الأردن.

-العبودي فاتح(2008) **الضغط النفسي و علاقته بالرضا الوظيفي**، مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماجستير، جامعة منتوري ، قسنطينة.

-بلقاسم مخلوف(2013) **استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية و علاقتها بالتفاؤل و التشاؤم لدى التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا الرياضية** ، رسالة مقدمة لنيل درجة الماجستير، جامعة حسيبة بن بوعلي، شلف.

-بومجان نادية(2016) **بناء برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتخفيف الضغط النفسي لدى الأستاذة الجامعية المتزوجة** ، أطروحة لنيل شهادة الدكتوراء ، جامعة محمد خيضر، بسكرة .

- جبالي صباح(2012) **الضغط النفسي واستراتيجيات مواجهتها لدى أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون** ، مذكرة تخرج لنيل شهادة الماجستير، جامعة فرحات عباس ، سطيف.

-جدو عبد الحفيظ(2014) **استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المراهقين ذوي صعوبات التعلم** ، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير، جامعة الهضاب ، سطيف2.

- حرتاوي هند عبد الله(1991) **مستويات الاحتراق النفسي لدى المرشدين التربويين في المدارس الحكومية في الأردن** ، رسالة ماجستير ، جامعة يرموك الأردن.

- زعبوب سامية(2011) **التكيف المهني لمستشاري التوجيه في ظل الاصطلاحات التربوية الجديدة**، مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماجستير ، جامعة منتوري، قسنطينة.

- شارف خوجة مليكة(2011) **مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين الجزائريين دراسة مقارنة في المراحل التعليمية الثلاث (ابتدائي متوسط ثانوي)** ، رسالة ماجستير ، بجامعة تيزي وزو، الجزائر.

- عبد الحميد عيدوني وآخرون(2013) **الضغوط المهنية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى مديري المؤسسات التربوية** ، الملتقى الدولي الثاني ، حول ظاهرة المعاناة في العمل بين التنازل السيكولوجي و السيكولوجي.

- عبد الرحمان علي احمد(1992) **مستويات الاحتراق النفسي لدى مشرفين تربويين في الأردن و علاقتها ببعض المتغيرات** ، رسالة ماجستير، جامعة يرموك ، الأردن.

- مكناسي محمد(2007) **التوافق المهني وعلاقته بضغوط العمل لدى موظفي المؤسسات العقابية**، دراسة ميدانية على أعوان السجون بمؤسسة إعادة التأهيل بقسنطينة ، رسالة ماجستير ، جامعة منتوري، قسنطينة.

- ملال خديجة(2010) **تقنين مقياس ماسلاك وجاكسون في الوسط شبه طبي** ، رسالة ماجستير، جامعة وهران.

- مهند سليم عبد العلي(2003) **مفهوم الذات و أراء بعض المتغيرات الديمغرافية وعلاقته بظاهرة الاحتراق النفسي لدى معلمي المرحلة الثانوية الحكومية في محافظتي جنين ونابلس** ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، جامعة النجاح الوطنية، بفلسطين.

- ناجية دايلي(2013) الضغط **النفسي لدى المرأة المتزوجة العاملة في الميدان التعليمي و علاقته بالقلق** ، مذكرة تخرج لنيل شهادة الماجستير، جامعة فرحات عباس، سطيف.

- يوسف بلال(2006) **مصادر ومستويات الضغط النفسي لدى الأستاذ الجامعي**، مذكرة ماجستير ، جامعة الإخوة منتوري، قسنطينة ، تخصص في علم النفس التنظيمي وتنمية الموارد البشرية ، الجزائر.

- يوسف جوادي(2006) **مصادر ومستويات الضغط النفسي لدى الأستاذ الجامعي** ، مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماجستير، جامعة الإخوة منتوري، قسنطينة.

- يوسف حرب محمد عودة(1998) **الاحتراق النفسي و علاقته بضغوط العمل لدى معلمي المدارس الثانوية الحكومية في الضفة الغربية**، رسالة ماجستير ، جامعة النجاح الوطنية ، نابلس ، فلسطين .

-الشافعي، إيمان محمد محمد (2019) **الضغوط النفسية و علافتها بالاحتراق النفسي لدى معلمي التعليم الفني** ، مجلة كلية التربية بجامعة الأزهر ، المجلد 38 ، العدد183 ، عدد الصفحات (169-200) .

- انتصار الصمادي(2015) **مصادر الضغط النفسي لدى طلبة جامعة العلوم الإسلامية العالمية و استراتيجيات التعامل معها** ، مجلة دراسات العلوم التربوية، المجلد 42، العدد3 ، عدد الصفحات (831-845).

- بوفرة مختار(2014) **علاقة الاحتراق النفسي بالرضا الوظيفي لدى أساتذة التعليم الثانوي** ، مجلة العلوم الإنسانية و الاجتماعية، العدد 17، عدد الصفحات (281-192).

-رجاء مريم(2008) **مصادر الضغوط النفسية المهنية لدى العاملات في مهنة التمريض**، مجلة جامعة دمشق، المجلد 24، العدد2 ، عدد الصفحات (510-475).

- رمالي حبيبة(2012) **استراتيجيات المواجهة ومركز التحكم لدى مرضى السكري** ،مجلة دراسات،العدد 2، عدد الصفحات (180-167).

- سميرة ميسون(2010) **إدراك مصادر الضغط المهني وعلاقته بالاحتراق النفسي لدى المعلمين بالمرحلة الابتدائية**، مجلة العلوم الانسانية و الاجتماعية، جامعة ورقلة ، عدد خاص بالملتقى الدولي حول المعاناة في العمل ، عدد الصفحات (290-302).

- عمار الفريحات وائل الريضي(2010) **مستويات الاحتراق النفسي لدى معلمات رياض الأطفال في محافظة عجلون** ، مجلة النجاح للأبحاث، مجلد24 ، جامعة البلقاء التطيقية ، الأردن.

- عمر محمد عبد الله الخرابشة عبد الحليم عربات(2005) **الاحتراق النفسي لدى المعلمين العاملين لدى الطلبة ذوي التحكم بغرفة المصادر مجلة أم القرى للعلوم التربوية و الاجتماعية و الإنسانية**، مجلد24، عدد2 ، السعودية

- لطفي عبد الباسط إبراهيم(1994) **عمليات تحمل الضغوط في علاقتها مع المتغيرات النفسية لدى المعلمين** ، مجلة مركز البحوث التربوية بجامعة قطر، المجلد، 3 العدد5 ، عدد الصفحات (95-127).

- مازن رزق حتاملة(2002) **مصادر الضغط لدى طلبة كلية التربية الرياضية مجلة اللوم التربوية والنفسية**،المجلد3، العدد4 ، عدد الصفحات (244-209).

- محمد بلقاسم وحاج شتوان(2016) **الضغوط النفسية و علاقتها بأسباب الغياب المدرسي عند تلاميذ الطور الثانوي** ، مجلة العلوم النفسية و التربوية، المجلد1، العدد3 ، عدد الصفحات (112-136).

- محمد حمزة الزيودي(2007) **مصادر الضغوط النفسية و الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة و علاقتها ببعض المتغيرات** ، مجلة العلوم التربوية ، المجلد 23، العدد2 ، عدد الصفحات (189-219).

- هديل خليل أبو معيلق فخر عدنان عبد الحي(2007) ضغط **العمل لدى الأم البديلة مجلة نساء سورية** ، جامعة دمشق (05-47).

-شحاتة حسن زينب النجار(2003) **معجم مصطلحات التربوية و النفسية** ، الدار المصرية اللبنانية، لبنان.

ب- باللغة الأجنبية:

-Billings **:**AG groukite Rc.moos RH(1983) **: social environmental factos in unipolor depression :**comparisons ofdeporressed patients andron – depressed controls . journal of abnormal psychology.

- Edwards John(1998) **: the determinannats and consequences of coping with stress** In Ccooper. Rpayne (eds) cause. Coping and consequences of stress at work chichetser wiley.

-Folkmen . S & lazarus (1980) **:An analysis of coping in a middle aged community simple .** journal of heath and social behaviour.

-Herdricks. AHC (2000**) : source and determinants of job stress** amog employers workings in therapeutique toddler.

- Jean Michel bigler(2008)**: Le puisenment que nous gutte ou and la travail rend ma la mèdcin** & H/giene **.** vo23**.**

-Michel delbrouck(2007)**:Burnout et médecin le syndormedé puisemert professinnel .** de Bueck université 1h25**.**

قائمة

الملاحق

الملحق رقم (01) : طلب تسهيل مهمة

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس – مستغانم-

كلية العلوم الاجتماعية

شعبة علم النفس رقم.....130.....

مستغانم: .....2022/12/11.....

الى السيد: مدير ثانوية شياح محمد

(بعمر بوجمعة كارمان)

الموضوع: طلب تسهيل مهمة

نحن رئيس شعبة علم النفس، نتقدم الى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة طلبة السنة ..الثانية ماستر علم النفس مدرسي.. الأتية أسماؤهم للقيام ببحث ميداني بمؤسستكم بتاريخ من .2022/12/11.. الى ...2023/05/30.....

الطالب (ة):

1- مروى لبيوض

2- .....

3- .....

الأستاذ المؤطر:

د. قريش سعيد

تقبلوا سيدي فائق الاحترام والتقدير

المؤسسة المستقبلة

رئيس شعبة علم النفس

د. عثمان عز الدين

رئيس شعبة علم النفس

بالنيابة

جامعة مستغانم

شعبة علم النفس

العلوم الاجتماعية

الملحق رقم (02) : مقياس الضغط النفسي و مقياس الاحتراق النفسي

مقياس: الضغط النفسي و علاقته بالاحتراق النفسي

- **تعليمية:**

تحية طيبة لأستاذ(ة) الكريم (ة):

في إطار إنجاز مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستير التي تحمل عنوان: **"الضغط النفسي و علاقته بالاحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي"**.

يسرني أساتذتي الأعزاء أن أضع بين أيديكم نسخة من المقياس الضغط النفسي و مقياس الاحتراق النفسي، الذي يتضمن مجموعة من العبارات، راجين منكم وضع علامة (+) مقابل الفقرة المناسبة لها، علما أن إجابتكم ستحظى بالسرية و لن نستخدم إلا لأغراض الدراسة و البحث العلمي فقط.

و في الأخير تقبلوا مني فائق التقدير و الاحترام شاكرين لكم حسن تعاونكم و صدق إجابتكم.

- **البيانات الأولية:**

الجنس: ذكر ☐ أنثى ☐

السن:

سنوات العمل:

الحالة الاجتماعية: متزوجة ☐ أعزب(ة) ☐ أرمل(ة) ☐ مطلق(ة) ☐

التخصص: الشعب العلمية ☐ الشعب الأدبية ☐

أولا: المقياس الضغط النفسي:

للإجابة نرجو منك قراءة كل فقرة ثم الإجابة عنها، فالغرض الذي ينطبق على إجابتك، ضع علامة (×) امامه :

الرقم	الفقرة	تنطبق الى درجة كبيرة جدا	تنطبق الى درجة كبيرة	تنطبق الى درجة متوسطة	تنطبق الى درجة قليلة
01	اعاني كثيرا من الصداع .				
02	في وقت الراحة اجد نفسي منهمكا بافكار سلبية				
03	يلازمني شعور دائم بعدم الارتياح				
04	نادرا ما أشعر بالاسترخاء التام				
05	أشعر بعدم القدرة على التركيز فيما أقوم به من أعمال				
06	أشعر باستمرار و كأنني أرضخ تحت ضغط				
07	أشعر في كثير من الأوقات بالتعب الشديد				
08	كثيرا ما أسرح بأفكار غير مرتبطة فيما أقوم به من أعمال				
09	لا أجد نفسي متحمسا للقيام بالأعمال المختلفة				
10	نادرا ما أشعر بعد النوم بأنني حصلت على قدر كاف من الراحة				
11	كثيرا ما أتشتت بأفكار غير مرغوبة				
12	أشعر عموما أن أعصابي مشدودة دون داعي حقيقي لذلك				
13	أشعر في كثير من الأوقات و كأن رأسي سينفجر				
14	أشعر بأنني متردد جدا في اتخاذ القرارات				

15	غالبا ما أشعر أنني لا أملك الطاقة الكافية للقيام بواجباتي اليومية				
16	كثيرا ما أؤجل ما يجب أن أتخذ به قرارا				
17	أجد أن مشاعري تجرح بسهولة				
18	كثيرا ما أشعر بالارتجاف في أطرافي				
19	كثيرا ما أتجنب اتخاذ قراراتي				
20	أبالغ بردود أفعالي تجاه مشكلات الحياة العادية و البسيطة				
21	أشعر أن كثيرا من أمور حياتي خارجة عن نطاق سيطرتي				
22	تنتابني العصبية لأبسط الأصوات المفاجئة				
23	كثيرا ما أشعر بتزايد في نبضات قلبي				
24	لا أستطيع مزاولة أدائي داخل القسم بأريحية				
25	كثيرا ما أعاني من مشاعر القلق بدون سبب				
26	كثيرا ما يصيبني الأرق				
27	كثيرا ما أعاني من نوبات الخوف				
28	كثيرا ما تنتابني الكوابيس				
29	أتوقع أسوء العواقب لأية مخاطر مهما كانت بسيطة				
30	كثيرا ما أعاني من النوم المتقطع				
31	أحس بمسؤولية شخصية تجاه حدوث أي شيء خاطئ				
32	غالبا ما أكون منهك القوى				

ثانيا: مقياس الاحتراق النفسي:

للإجابة نرجو منك قراءة كل فقرة ثم الإجابة عنها، فالغرض الذي ينطبق على إجابتك، ضع علامة (×) أمامه:

رقم	الفقرات	يحدث كل يوم	مرات قليلة في الأسبوع	مرة في الأسبوع	مرات قليلة في الشهر	مرة في الشهر	مرات قليلة السنة	لا يحدث إطلاقا
01	أشعر باستنزاف انفعالي بسبب عملي في مهنة التدريس							
02	أشعر مع نهاية اليوم الدراسي باستنزاف طاقتي في العمل							
03	أتضايق في كل صباح عندما أرى لزاما علي الذهاب إلى المدرسة للتدريس							
04	أتفهم مشاعر التلاميذ نحو الكثير من الأمور بسهولة							
05	أشعر بأنني أتعامل مع التلاميذ على أنهم أشياء لا تلاميذ							
06	أؤمن بأن اليوم الدراسي يشعرني بالإجهاد في تعاملي مع الآخرين							
07	أعمل بفاعلية فيما يتعلق بمشاكل التلاميذ							
08	أشعر أنني أحترق نفسيا بسبب ممارستي لمهنة التدريس							
09	أرى أن لي حضوري و تأثيري في الآخرين بسبب عملي في مهنة التدريس							
10	ازداد إحساسي بالقسوة تجاه الناس بعد أن أصبحت مدرسا							

11	أشعر أن لعملي في التدريس أثرا بارزا في قسوة عواطفي							
12	أشعر بدرجة عالية من النشاط و الحيوية							
13	يلازمني شعور بالإحباط بسبب عملي مدرسا							
14	أدرك مستوى الإجهاد الذي أعانيه بسبب عملي في مهنة التدريس							
15	لا أكترث لما يتعرض به تلاميذي من مشاكل							
16	أتعرض لضغوط حادة بسبب العمل المباشر مع الآخرين							
17	أملك القدرة على خلق أجواء نفسية مريحة و سهلة مع التلاميذ							
18	سعادتي تتجلى في عملي عن قرب مع التلاميذ							
19	اعتقد أنني استطعت تحقيق أشياء هامة في عملي بمهنة التدريس							
20	هناك إحساس يراودني بأنني على شفا الهاوية بسبب العمل في مهنة التدريس							
21	أواجه بهدوء المشاكل الانفعالية و العاطفية أثناء العمل							
22	يوجه التلاميذ لي اللوم فيما يختص بمشاكلهم							

الملحق رقم(03) يوضح صدق الاتساق الداخلي للبعد الفزيولوجي لدى اساتذة التعليم الثانوي

Corrélations

		السؤال 1	السؤال 4	السؤال7	السؤال 10	السؤال 13	السؤال 16	السؤال 19	السؤال 22	السؤال 25	السؤال 28	السؤال 30	السؤال 32	Pyz	totl1
السؤال1	Corrélation de Pearson	1	,170	,244	-,004	,312*	-,135	,071	,012	,142	-,119	-,234	,215	,284*	,283*
	Sig. (bilatérale)		,237	,088	,977	,027	,349	,624	,934	,324	,408	,101	,134	,046	,047
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
السؤال4	Corrélation de Pearson	,170	1	,219	,277	,269	,148	,249	,081	,265	,044	,296*	,388**	,583**	,506**
	Sig. (bilatérale)	,237		,126	,052	,059	,305	,081	,575	,063	,759	,037	,005	,000	,000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
السؤال7	Corrélation de Pearson	,244	,219	1	,158	,499**	,351*	-,120	,292*	,168	,067	,043	,236	,539**	,400**
	Sig. (bilatérale)	,088	,126		,272	,000	,013	,407	,040	,242	,643	,766	,099	,000	,004
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
السؤال10	Corrélation de Pearson	-,004	,277	,158	1	,233	,235	-,030	,332*	,120	-,110	-,103	,129	,399**	,352*
	Sig. (bilatérale)	,977	,052	,272		,103	,101	,838	,018	,405	,448	,477	,372	,004	,012
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
السؤال13	Corrélation de Pearson	,312*	,269	,499**	,233	1	,307*	,024	,387**	,389**	,011	,078	,288*	,648**	,648**
	Sig. (bilatérale)	,027	,059	,000	,103		,030	,868	,005	,005	,939	,591	,043	,000	,000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50

السؤال16	Corrélation de Pearson	-,135	,148	,351*	,235	,307*	1	,282*	,359*	,303*	,314*	,277	,417**	,647**	,539**
	Sig. (bilatérale)	,349	,305	,013	,101	,030		,047	,010	,032	,026	,052	,003	,000	,000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
السؤال19	Corrélation de Pearson	,071	,249	-,120	-,030	,024	,282*	1	-,039	,138	,142	,157	,304*	,339*	,299*
	Sig. (bilatérale)	,624	,081	,407	,838	,868	,047		,786	,340	,325	,276	,032	,016	,035
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
السؤال22	Corrélation de Pearson	,012	,081	,292*	,332*	,387**	,359*	-,039	1	,207	,225	,108	,253	,563**	,506**
	Sig. (bilatérale)	,934	,575	,040	,018	,005	,010	,786		,148	,115	,454	,076	,000	,000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
السؤال25	Corrélation de Pearson	,142	,265	,168	,120	,389**	,303*	,138	,207	1	,186	-,009	,355*	,553**	,486**
	Sig. (bilatérale)	,324	,063	,242	,405	,005	,032	,340	,148		,196	,952	,011	,000	,000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
السؤال28	Corrélation de Pearson	-,119	,044	,067	-,110	,011	,314*	,142	,225	,186	1	,212	,177	,345*	,337*
	Sig. (bilatérale)	,408	,759	,643	,448	,939	,026	,325	,115	,196		,139	,220	,014	,017
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
السؤال30	Corrélation de Pearson	-,234	,296*	,043	-,103	,078	,277	,157	,108	-,009	,212	1	,188	,338*	,234
	Sig. (bilatérale)	,101	,037	,766	,477	,591	,052	,276	,454	,952	,139		,191	,016	,102
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50

السؤال3	Corrélation de Pearson	,215	,388**	,236	,129	,288*	,417**	,304*	,253	,355*	,177	,188	1	,665**	,542**
2	Sig. (bilatérale)	,134	,005	,099	,372	,043	,003	,032	,076	,011	,220	,191		,000	,000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
pyz	Corrélation de Pearson	,284*	,583**	,539**	,399**	,648**	,647**	,339*	,563**	,553**	,345*	,338*	,665**	1	,869**
	Sig. (bilatérale)	,046	,000	,000	,004	,000	,000	,016	,000	,000	,014	,016	,000		,000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
totl1	Corrélation de Pearson	,283*	,506**	,400**	,352*	,648**	,539**	,299*	,506**	,486**	,337*	,234	,542**	,869**	1
	Sig. (bilatérale)	,047	,000	,004	,012	,000	,000	,035	,000	,000	,017	,102	,000	,000	
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50

*. La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

**. La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

الملحق رقم (04) يوضح صدق الإتساق الداخلي للبعد المعرفي لدى اساتذة التعليم الثانوي.

Corrélations

		السؤال 2	السؤال 5	السؤال 8	السؤال11	السؤال14	السؤال17	السؤال20	السؤال23	السؤال26	Maarif	totl1
السؤال2	Corrélation de Pearson	1	,258	,275	,399**	,281*	,305*	,301*	,342*	,291*	,717**	,512**
	Sig. (bilatérale)		,070	,053	,004	,048	,031	,034	,015	,040	,000	,000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50

	Corrélation de Pearson	,258	1	,303*	,330*	,216	,092	,059	,008	,208	,506**	,432**
السؤال5	Sig. (bilatérale)	,070		,033	,019	,132	,526	,682	,958	,147	,000	,002
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
	Corrélation de Pearson	,275	,303*	1	,305*	-,074	-,003	,276	,133	-,007	,467**	,327*
السؤال8	Sig. (bilatérale)	,053	,033		,031	,611	,982	,052	,356	,960	,001	,021
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
	Corrélation de Pearson	,399**	,330*	,305*	1	,330*	,357*	,224	,248	,182	,713**	,572**
السؤال11	Sig. (bilatérale)	,004	,019	,031		,019	,011	,119	,083	,206	,000	,000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
	Corrélation de Pearson	,281*	,216	-,074	,330*	1	,092	,059	,181	,228	,471**	,424**
السؤال14	Sig. (bilatérale)	,048	,132	,611	,019		,526	,682	,207	,111	,001	,002
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
	Corrélation de Pearson	,305*	,092	-,003	,357*	,092	1	,075	,172	-,016	,463**	,234
السؤال17	Sig. (bilatérale)	,031	,526	,982	,011	,526		,604	,233	,911	,001	,102
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50

	Corrélation de Pearson	,301*	,059	,276	,224	,059	,075	1	,019	,019	,436**	,377**
السؤال20	Sig. (bilatérale)	,034	,682	,052	,119	,682	,604		,897	,893	,002	,007
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
	Corrélation de Pearson	,342*	,008	,133	,248	,181	,172	,019	1	,275	,510**	,552**
السؤال23	Sig. (bilatérale)	,015	,958	,356	,083	,207	,233	,897		,054	,000	,000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
	Corrélation de Pearson	,291*	,208	-,007	,182	,228	-,016	,019	,275	1	,454**	,472**
السؤال26	Sig. (bilatérale)	,040	,147	,960	,206	,111	,911	,893	,054		,001	,001
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
	Corrélation de Pearson	,717**	,506**	,467**	,713**	,471**	,463**	,436**	,510**	,454**	1	,822**
maarif	Sig. (bilatérale)	,000	,000	,001	,000	,001	,001	,002	,000	,001		,000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
	Corrélation de Pearson	,512**	,432**	,327*	,572**	,424**	,234	,377**	,552**	,472**	,822**	1
totl1	Sig. (bilatérale)	,000	,002	,021	,000	,002	,102	,007	,000	,001	,000	
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50

**. La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

*. La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

الملحق رقم(05) يوضح صدق الإتساق الداخلي للبعد النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي .

Corrélations

		السؤال 3	السؤال 6	السؤال 9	السؤال 12	السؤال 15	السؤال 18	السؤال 21	السؤال 24	السؤال 27	السؤال 29	السؤال 31	psy	totl1
	Corrélation de Pearson	1	,134	,223	,267	,231	,157	,408**	,056	,265	,329*	,035	,503**	,521**
السؤال3	Sig. (bilatérale)		,353	,120	,061	,106	,275	,003	,698	,063	,020	,809	,000	,000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
	Corrélation de Pearson	,134	1	,150	,473**	,241	-,123	,064	,144	-,029	,118	,110	,423**	,388**
السؤال6	Sig. (bilatérale)	,353		,299	,001	,091	,396	,659	,319	,841	,413	,447	,002	,005
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
	Corrélation de Pearson	,223	,150	1	,355*	,296*	,056	,329*	,328*	,057	,128	,315*	,576**	,449**
السؤال9	Sig. (bilatérale)	,120	,299		,011	,037	,700	,020	,020	,697	,375	,026	,000	,001
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
	Corrélation de Pearson	,267	,473**	,355*	1	,473**	,239	,141	,298*	,214	-,007	,213	,649**	,487**
السؤال12	Sig. (bilatérale)	,061	,001	,011		,001	,095	,328	,035	,135	,962	,137	,000	,000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50

	Corrélation de Pearson	,231	,241	,296*	,473**	1	,333*	,279*	,117	,371**	,034	,181	,621**	,646**
15السؤال	Sig. (bilatérale)	,106	,091	,037	,001		,018	,050	,418	,008	,816	,209	,000	,000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
	Corrélation de Pearson	,157	-,123	,056	,239	,333*	1	,413**	-,039	,432**	,131	,198	,478**	,413**
18السؤال	Sig. (bilatérale)	,275	,396	,700	,095	,018		,003	,789	,002	,363	,168	,000	,003
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
	Corrélation de Pearson	,408**	,064	,329*	,141	,279*	,413**	1	,173	,168	,387**	,419**	,655**	,615**
21السؤال	Sig. (bilatérale)	,003	,659	,020	,328	,050	,003		,230	,243	,006	,002	,000	,000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
	Corrélation de Pearson	,056	,144	,328*	,298*	,117	-,039	,173	1	-,099	-,034	,278	,400**	,313*
24السؤال	Sig. (bilatérale)	,698	,319	,020	,035	,418	,789	,230		,496	,817	,050	,004	,027
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
	Corrélation de Pearson	,265	-,029	,057	,214	,371**	,432**	,168	-,099	1	-,018	,066	,389**	,431**
27السؤال	Sig. (bilatérale)	,063	,841	,697	,135	,008	,002	,243	,496		,902	,651	,005	,002
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50

	Corrélation de Pearson	,329*	,118	,128	-,007	,034	,131	,387**	-,034	-,018	1	,222	,421**	,382**
السؤال29	Sig. (bilatérale)	,020	,413	,375	,962	,816	,363	,006	,817	,902		,121	,002	,006
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
	Corrélation de Pearson	,035	,110	,315*	,213	,181	,198	,419**	,278	,066	,222	1	,565**	,471**
السؤال31	Sig. (bilatérale)	,809	,447	,026	,137	,209	,168	,002	,050	,651	,121		,000	,001
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
	Corrélation de Pearson	,503**	,423**	,576**	,649**	,621**	,478**	,655**	,400**	,389**	,421**	,565**	1	,894**
psy	Sig. (bilatérale)	,000	,002	,000	,000	,000	,000	,000	,004	,005	,002	,000		,000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
	Corrélation de Pearson	,521**	,388**	,449**	,487**	,646**	,413**	,615**	,313*	,431**	,382**	,471**	,894**	1
totl1	Sig. (bilatérale)	,000	,005	,001	,000	,000	,003	,000	,027	,002	,006	,001	,000	
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50

**. La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

*. La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

الملحق رقم(06) يبين صدق الإتساق الداخلي لبعد الإجهاد الإنفعالي لدى اساتذة التعليم الثانوي .

Corrélations

		1س	2س	3س	6س	8س	13س	14س	16س	20س	ijhad	totl2
1س	Corrélation de Pearson	1	,455**	,496**	,241	,511**	,446**	,323*	,505**	,425**	,689**	,671**
	Sig. (bilatérale)		,001	,000	,091	,000	,001	,022	,000	,002	,000	,000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
2س	Corrélation de Pearson	,455**	1	,534**	,233	,363**	,282*	,347*	,376**	,236	,593**	,500**
	Sig. (bilatérale)	,001		,000	,104	,010	,047	,014	,007	,099	,000	,000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
3س	Corrélation de Pearson	,496**	,534**	1	,590**	,573**	,605**	,196	,586**	,410**	,808**	,644**
	Sig. (bilatérale)	,000	,000		,000	,000	,000	,172	,000	,003	,000	,000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
6س	Corrélation de Pearson	,241	,233	,590**	1	,464**	,517**	,277	,413**	,370**	,677**	,595**
	Sig. (bilatérale)	,091	,104	,000		,001	,000	,052	,003	,008	,000	,000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50

	Corrélation de Pearson	,511**	,363**	,573**	,464**	1	,685**	,237	,697**	,476**	,801**	,658**
س8	Sig. (bilatérale)	,000	,010	,000	,001		,000	,098	,000	,000	,000	,000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
	Corrélation de Pearson	,446**	,282*	,605**	,517**	,685**	1	,347*	,517**	,547**	,792**	,720**
س13	Sig. (bilatérale)	,001	,047	,000	,000	,000		,013	,000	,000	,000	,000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
	Corrélation de Pearson	,323*	,347*	,196	,277	,237	,347*	1	,081	,180	,473**	,473**
س14	Sig. (bilatérale)	,022	,014	,172	,052	,098	,013		,575	,211	,001	,001
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
	Corrélation de Pearson	,505**	,376**	,586**	,413**	,697**	,517**	,081	1	,663**	,767**	,598**
س16	Sig. (bilatérale)	,000	,007	,000	,003	,000	,000	,575		,000	,000	,000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
	Corrélation de Pearson	,425**	,236	,410**	,370**	,476**	,547**	,180	,663**	1	,670**	,583**
س20	Sig. (bilatérale)	,002	,099	,003	,008	,000	,000	,211	,000		,000	,000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50

ijhad	Corrélation de Pearson	,689**	,593**	,808**	,677**	,801**	,792**	,473**	,767**	,670**	1	,866**
	Sig. (bilatérale)	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,001	,000	,000		,000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
totl2	Corrélation de Pearson	,671**	,500**	,644**	,595**	,658**	,720**	,473**	,598**	,583**	,866**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,001	,000	,000	,000	
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50

**. La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

*. La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

الملحق رقم(07) يبين صدق الإتساق الداخلي لبعد تبلد المشاعر لدى اساتذة التعليم الثانوي .

Corrélations

		س5	س10	س11	س15	س22	Tabld	totl2
س5	Corrélation de Pearson	1	,674**	,541**	,564**	,614**	,816**	,496**
	Sig. (bilatérale)		,000	,000	,000	,000	,000	,000
	N	50	50	50	50	50	50	50
س10	Corrélation de Pearson	,674**	1	,615**	,486**	,642**	,832**	,606**
	Sig. (bilatérale)	,000		,000	,000	,000	,000	,000
	N	50	50	50	50	50	50	50

س11	Corrélation de Pearson	,541**	,615**	1	,594**	,585**	,833**	,595**
	Sig. (bilatérale)	,000	,000		,000	,000	,000	,000
	N	50	50	50	50	50	50	50
س15	Corrélation de Pearson	,564**	,486**	,594**	1	,534**	,774**	,404**
	Sig. (bilatérale)	,000	,000	,000		,000	,000	,004
	N	50	50	50	50	50	50	50
س22	Corrélation de Pearson	,614**	,642**	,585**	,534**	1	,830**	,601**
	Sig. (bilatérale)	,000	,000	,000	,000		,000	,000
	N	50	50	50	50	50	50	50
tabld	Corrélation de Pearson	,816**	,832**	,833**	,774**	,830**	1	,666**
	Sig. (bilatérale)	,000	,000	,000	,000	,000		,000
	N	50	50	50	50	50	50	50
totl2	Corrélation de Pearson	,496**	,606**	,595**	,404**	,601**	,666**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	,000	,000	,004	,000	,000	
	N	50	50	50	50	50	50	50

**. La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

*. La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

الملحق رقم(08)يبين صدق الإتساق الداخلي لبعد نقص الشعور بالإنجاز لدى اساتذة التعليم الثانوي .

Corrélations

		4س	7س	9س	12س	17س	18س	19س	21س	injaz	totl2
4س	Corrélation de Pearson	1	,356*	,290*	,231	,445**	,168	,230	,363**	,589**	,239
	Sig. (bilatérale)		,011	,041	,107	,001	,245	,108	,010	,000	,095
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
7س	Corrélation de Pearson	,356*	1	,102	,075	,282*	,274	,300*	,160	,508**	,306*
	Sig. (bilatérale)	,011		,482	,606	,047	,054	,034	,267	,000	,031
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
9س	Corrélation de Pearson	,290*	,102	1	,260	,314*	,283*	,369**	,356*	,601**	,092
	Sig. (bilatérale)	,041	,482		,068	,026	,046	,008	,011	,000	,523
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
12س	Corrélation de Pearson	,231	,075	,260	1	,461**	,200	,290*	,116	,499**	,040
	Sig. (bilatérale)	,107	,606	,068		,001	,164	,041	,424	,000	,783
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50

	Corrélation de Pearson	,445**	,282*	,314*	,461**	1	,556**	,425**	,242	,719**	-,205
س17	Sig. (bilatérale)	,001	,047	,026	,001		,000	,002	,090	,000	,154
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
	Corrélation de Pearson	,168	,274	,283*	,200	,556**	1	,773**	,312*	,726**	-,173
س18	Sig. (bilatérale)	,245	,054	,046	,164	,000		,000	,027	,000	,229
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
	Corrélation de Pearson	,230	,300*	,369**	,290*	,425**	,773**	1	,409**	,773**	,022
س19	Sig. (bilatérale)	,108	,034	,008	,041	,002	,000		,003	,000	,880
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
	Corrélation de Pearson	,363**	,160	,356*	,116	,242	,312*	,409**	1	,606**	,169
س21	Sig. (bilatérale)	,010	,267	,011	,424	,090	,027	,003		,000	,242
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
	Corrélation de Pearson	,589**	,508**	,601**	,499**	,719**	,726**	,773**	,606**	1	,100
Injaz	Sig. (bilatérale)	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000		,492
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50

totl2	Corrélation de Pearson	,239	,306*	,092	,040	-,205	-,173	,022	,169	,100	1
	Sig. (bilatérale)	,095	,031	,523	,783	,154	,229	,880	,242	,492	
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50

*. La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

**. La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

الملحق رقم(09) يوضح ثبات مقياس الضغط النفسي

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,718	12

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,664	9

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,720	11

الملحق رقم(10) يوضح ثبات مقياس الاحتراق النفسي .

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,867	9

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,873	5

الملحق رقم (11) يوضح ثبات مقياس الضغط النفسي وفق طريقة التجزئة النصفية

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Partie 1	Valeur	,809
		Nombre d'éléments	15[a]
	Partie 2	Valeur	,785
		Nombre d'éléments	15[b]
	Nombre total d'éléments		30
Corrélation entre les sous-échelles			,600
Coefficient de Spearman-Brown	Longueur égale		,750
	Longueur inégale		,750
Coefficient de Guttman split-half			,750

a. Les éléments sont : السؤال1, السؤال2, السؤال3, السؤال4, السؤال5, السؤال6, السؤال7, السؤال8, السؤال9, السؤال10, السؤال11, السؤال12, السؤال13, السؤال14, السؤال15.

b. Les éléments sont : السؤال16, السؤال18, السؤال19, السؤال20, السؤال21, السؤال22, السؤال23, السؤال24, السؤال25, السؤال26, السؤال27, السؤال28, السؤال29, السؤال31, السؤال32.

الملحق رقم (12) يوضح ثبات مقياس الاحتراق النفسي وفق طريقة التجزئة النصفية

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Partie 1	Valeur	,840
		Nombre d'éléments	7[a]
	Partie 2	Valeur	,848
		Nombre d'éléments	7[b]
	Nombre total d'éléments		14
Corrélation entre les sous-échelles			,785
Coefficient de Spearman-Brown	Longueur égale		,879
	Longueur inégale		,879
Coefficient de Guttman split-half			,879

a. Les éléments sont : س1, س2, س3, س5, س6, س8, س10.

b. Les éléments sont : س11, س13, س14, س15, س16, س20, س22.

الملحق رقم(13) يوضح العلاقة بين الضغط النفسي و الاحتراق النفسي .

Corrélations

		totl1	totl2
totl1	Corrélation de Pearson	1	,068
	Sig. (bilatérale)		,637
	N	50	50
totl2	Corrélation de Pearson	,068	1
	Sig. (bilatérale)	,637	
	N	50	50

الملحق رقم(14) يوضح دلالة الفروق بين الجنسين في الضغط النفسي

Statistiques de groupe

	الجنس	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
totl1	ذكر	16	72,4375	16,35428	4,08857
	أنثى	34	73,0882	13,97914	2,39740

Test d'échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Intervalle de confiance 95% de la différence	
									Inférieure	Supérieure
totl1	Hypothèse de variances égales	,005	,946	-,145	48	,885	-,65074	4,47553	-9,64940	8,34793
	Hypothèse de variances inégales			-,137	25,707	,892	-,65074	4,73961	-10,39856	9,09709

الملحق رقم(15) يوضح دلالة الفروق في الضغط النفسي تبعا للاختلاف في سنوات العمل .

Statistiques de groupe

	سنوات_العمل	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
totl1	-10	36	73,8889	15,48968	2,58161
	+10	14	70,2857	12,20611	3,26222

Test d'échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Intervalle de confiance 95% de la différence	
									Inférieure	Supérieure
totl1	Hypothèse de variances égales	1,204	,278	,780	48	,439	3,60317	4,62160	-5,68917	12,89552
	Hypothèse de variances inégales			,866	30,010	,393	3,60317	4,16014	-4,89286	12,09921

الملحق رقم(16) يوضح دلالة الفروق في الاحتراق النفسي تبعا للاختلاف في سنوات العمل .

Statistiques de groupe

	سنوات_العمل	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
totl2	-10	36	91,2778	17,86075	2,97679
	+10	14	89,0714	14,81924	3,96061

Test d'échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Intervalle de confiance 95% de la différence	
									Inférieure	Supérieure
totl2	Hypothèse de variances égales	,528	,471	,410	48	,684	2,20635	5,38301	-8,61692	13,02962
	Hypothèse de variances inégales			,445	28,462	,659	2,20635	4,95456	-7,93519	12,34789