وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة غرداية

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطوفونيا

الاحتراق النفسي وعلاقته بتقدير الذات لدى أساتذة التعليم الثانوي

دراسة ميدانية بثانوية مُحَّد الأخضر الفيلالي وقرمة بوجمعة ببلدية غرداية

مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات نيل شهادة الماستر في علم النفس

تخصص: علم النفس العيادي

إعداد الطالب:

العمري عبيدات

إشراف الأستاذ(ة):

د/ أمال بن عبد الرحمان

الاسم	الجامعة	الصفة
ياسمين تشعبت	غرداية	رئيسا
أمال بن عبد الرحمان	غرداية	مشرفا
يوسف قدوري	غرداية	مناقشا

الموسم الجامعي: 1439 - 1440هـ / 2018 - 2019م

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة غرداية

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطوفونيا

الاحتراق النفسي وعلاقته بتقدير الذات لدى أساتذة التعليم الثانوي

دراسة ميدانية بثانوية مُحَّد الأخضر الفيلالي وقرمة بوجمعة ببلدية غرداية

مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات نيل شهادة الماستر في علم النفس

تخصص: علم النفس العيادي

إعداد الطالب:

العمري عبيدات

إشراف الأستاذ(ة):

د/ أمال بن عبد الرحمان

الاسم	الجامعة	الصفة
ياسمين تشعبت	غرداية	رئيسا
أمال بن عبد الرحمان	غرداية	مشرفا
يوسف قدوري	غرداية	مناقشا

الموسم الجامعي: 1439 - 1440هـ / 2018 - 2019م

الشكر

الحمد والشكر لله الذي وفقني إلى هذا العمل الذي أتمنى من الله ان يبارك فيه وينفعنا به

أتقدم بجزيل الشكر إلى الدكتورة الفاضلة" أمال بن عبد الرحمان" على تفضلها بإشرافها على هذا البحث وعلى وقوفها معي في إعداده وأشكرها على كل النصائح والتوجيهات التي قدمتها والتي بفضلها وصلت إلى إتمام هذا العمل فأتمنى من الله أن يحفظها ويبارك فيها وأن يجزيها الله خير جزاء ويسهل لها طريقها وأن ينيرها بالخير والبركات حفظك الله ورعاك

كما أتقدم بالشكر كذلك إلى جميع عمال وأساتذة كل من ثانوية" محمد الأخضر الفيلالي وقرمة بوجمعة ومفدي زكرياء" على مساعدتهم وتسهيل لنا طريق إجراء الدراسة الميدانية

وأشكر جميع أساتذتي تخصص علم النفس العيادي خاصة وقسم علم النفس عامة على كل ما قدموه لنا طيلة المشوار الدراسي حفظهم الله وبارك فيهم

وأشكر كل من ساعدني من قريب أو بعيد على إتمام هذا العمل المتواضع

العمري عبيدات

الإهداء

أهدي ثمرة هذا العمل إلى التي سهرت وتعبت نناء ولا تناء وبالها مشغول على الدوام التي مهما كبرنا نبقى صغار أمامها أمي حفظها الله وأدام عليها الصحة والعافية وأطال في عمرها وبارك فيها

وإلى السند الذي أفنى حياته في خدمتنا وحرصه الشديد على دراستنا لا يمنى له بال حتا نكون بجانبه أبي حفظه الله وأدام عليه الصحة والعافية وأطال في عمره وبارك فيه

كما أهدي هذا العمل إلى أخي الوحيد " نصر الدين" وإلى جميع أخواتي وأزواجهم وأولادهم فهما من كان سندي في أفراحي وأحزاني حفظهم الله وبارك فيهم وإلى كل أفراد عائلة عبيدات ولحلاح من قريب ومن بعيد وإلى كل زملائي في علم النفس العيادي وإلى كل من يعرفني

العمري عبيدات

فهرس المحتويات

الموضوع **الصفحة**

- الشكر.....أ
- الإهداء.....ب
- قائمة الأشكال.....و
- قائمة الجداول.....و
- ملخص الدراسة.....ح
- المقدمة.....1

الفصل الأول: الإطار التمهيدي للدراسة

تمهيد.....5
1- إشكالية الدراسة.....5
2- فرضيات الدراسة.....8
3- أهداف الدراسة.....8
4- أهمية الدراسة.....9
5- دوافع الدراسة.....9
6- التعاريف الإجرائية لمصطلحات الدراسة.....10
7- الدراسات السابقة.....11
8- تعقيب على الدراسات السابقة.....18
خلاصة الفصل.....19

القسم الأول: الإطار النظري

الفصل الثاني: الاحتراق النفسي

تمهيد.....23
1- مفهوم الاحتراق النفسي.....23
2- أسباب الاحتراق النفسي.....24
3- أعراض الاحتراق النفسي.....25
4- مراحل ومستويات الاحتراق النفسي.....27

5- أبعاد الاحتراق النفسي.....28
6- نماذج الاحتراق النفسي.....28
7- النظريات المفسرة للاحتراق النفسي.....33
8- الاحتراق النفسي عند الأساتذة.....35
9- الوقاية والعلاج من الاحتراق النفسي.....35
خلاصة الفصل.....36

الفصل الثالث: تقدير الذات

تمهيد.....39
1- مفهوم الذات.....39
2- مفهوم تقدير الذات.....39
3- الفرق بين مفهوم الذات وتقدير الذات.....40
4- مكونات الذات.....40
5- العوامل المؤثرة في تقدير الذات.....41
6- مستويات تقدير الذات.....41
7- النظريات المفسرة لتقدير الذات.....42
خلاصة الفصل.....43

القسم الثاني: منهجية الدراسة

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

تمهيد.....47
1- منهج الدراسة.....47
2- أهداف الدراسة الاستطلاعية.....47
3- الحدود الزمانية والمكانية لإجراءات الدراسة الاستطلاعية.....48
4- خصائص عينة الدراسة.....48
5- أدوات الدراسة.....49
6- الخصائص السيكو مترية لأدوات الدراسة الحالية.....52
7- الدراسة الأساسية.....58
8- الأساليب الإحصائية المستعملة.....59

خلاصة الفصل.....60

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

تمهيد.....64
1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية العامة.....64
2- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى.....66
3- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية.....68
4- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة.....69
5- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الرابعة.....71
6- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الخامسة.....73
7- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية السادسة.....74
8- الاستنتاج العام.....76
9- توصيات واقتراحات.....77
قائمة المراجع.....80
الملاحق

قائمة الأشكال

الرقم	الشكل	الصفحة
1	أبعاد الاحتراق النفسي حسب ماسلاش	29
2	مراحل الاحتراق النفسي حسب نظرية سيلي	30
3	نموذج تشيرنس للاحتراق النفسي	31
4	نموذج شواب للاحتراق النفسي	32

قائمة الجداول

الرقم	الجدول	الصفحة
1	يوضح توزيع العينة حسب "الجنس" للعينة الاستطلاعية	48
2	يوضح توزيع العينة حسب "السن" للعينة الاستطلاعية	49
3	يوضح توزيع فقرات مقياس ماسلاش على أبعاده	50
4	يوضح بدائل الفقرات الموجبة لمقياس ماسلاش	50
5	يوضح بدائل الفقرات السالبة لمقياس ماسلاش	50
6	يوضح درجات مقياس ماسلاش	51
7	يوضح توزيع فقرات مقياس تقدير الذات على أبعاده	52
8	يوضح نتائج صدق المقارنة الطرفية لمقياس الاحتراق النفسي	53
9	يوضح الثبات بطريقة التجزئة النصفية لمقياس الاحتراق النفسي	54
10	يوضح الثبات بمعادلة ألفا كرو نباخ لمقياس الاحتراق النفسي	54
11	يوضح نتائج صدق المقارنة الطرفية لمقياس تقدير الذات	55
12	يوضح الثبات بطريقة التجزئة النصفية لمقياس تقدير الذات	56
13	يوضح الثبات بمعادلة ألفا كرو نباخ لمقياس تقدير الذات	57
14	يوضح توزيع العينة حسب كل ثانوية	58
15	يوضح توزيع العينة حسب "الجنس" للعينة الأساسية	58
16	يوضح توزيع العينة حسب "الجنس" بعد التطبيق	59

17	يوضح توزيع العينة حسب" السن"	59
18	يوضح نتائج معامل الارتباط "بيرسون" لدراسة العلاقة بين متغيرات الدراسة	64
19	يوضح نتائج "كا2" لحسن المطابقة لمستوى الاحتراق النفسي	66
20	يوضح نتائج "كا2" لحسن المطابقة لمستوى تقدير الذات	68
21	يوضح نتائج اختبار "ت" لدراسة الفروق حسب "الجنس" لمقياس الاحتراق النفسي	70
22	يوضح نتائج اختبار "ت" لدراسة الفروق حسب" السن "لمقياس الاحتراق النفسي	71
23	يوضح نتائج اختبار "ت" لدراسة الفروق حسب "الجنس" لمقياس تقدير الذات	73
24	يوضح نتائج اختبار "ت" لدراسة الفروق حسب "السن" لمقياس تقدير الذات	75

ملخص الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية للكشف عن مستويات الاحتراق النفسي وتقدير الذات لدى أساتذة التعليم الثانوي، حيث اتبعنا المنهج "الوصفي" لملائمته مع طبيعة هذه الدراسة التي تتطلب التحليل والأساليب الإحصائية، حيث طبقنا مقياس "الاحتراق النفسي" و مقياس "تقدير الذات" على عينة مكونة من 100 أستاذ من ثانوية "مُحَمَّد الأخضر الفيلالي" وثانوية "قرمة بوجمعة" ببلدية غرداية، وكانت النتائج كالتالي:

- يوجد مستوى منخفض من الاحتراق النفسي عند الأساتذة، أي عدم تحقق الفرضية الجزئية الأولى.
- يوجد مستوى متوسط من تقدير الذات عند الأساتذة، أي تحققت الفرضية الجزئية الثانية.
- توجد فروق في مستوى الاحتراق النفسي عند الأساتذة تعزى للجنس، أي عدم تحقق الفرضية الجزئية الثالثة.
- توجد فروق في مستوى الاحتراق النفسي عند الأساتذة تعزى للسن، أي عدم تحقق الفرضية الجزئية الرابعة.
- توجد فروق في مستوى تقدير الذات عند الأساتذة تعزى للجنس، أي عدم تحقق الفرضية الجزئية الخامسة.
- توجد فروق في مستوى تقدير الذات عند الأساتذة تعزى للسن، أي عدم تحقق الفرضية الجزئية السادسة.
- توجد علاقة ارتباطية بين الاحتراق النفسي وتقدير الذات، أي تحققت الفرضية العامة.

الكلمات المفتاحية:

الاحتراق النفسي، تقدير الذات، أساتذة التعليم الثانوي.

Résumé de l'étude :

La présente étude vise à détecter les niveaux de combustion psychique et d'estime de soi chez les enseignants de l'enseignement secondaire, ou nous avons suivi l'approche descriptive d'adéquation à la nature de cette étude qui nécessite une analyse et de méthodes statistiques ou nous appliqué la mesure de combustion psychologique et la mesure de l'estime de soi sur un échantillon de 100 professeure de l'école secondaire"Mohammed el akhader el fillali" et "Germa Bo djemaa" à Ghardaïa, et les résultats sont les suivent :

- Ilya un faible niveau de combustion psychologique chez les professeures, cet adire la premier hypothèse partielle n'est pas réalisée.
- Il existe un niveau moyen d'estime de soi chez les enseignants, cet adire que la deuxième hypothèse partielle a été réalisée.
- Il existe des différences dans le niveau de combustion psychologique chez les enseignants attribue au sexe, cet adire l'échec de troisième hypothèse partielle.
- Ilya des différences dans le niveau de combustion psychologique chez les enseignants en raison de l'Age, cet adire l'échec de la quatrième hypothèse partielle.
- IL existe des différences d'estime de soi chez les enseignants en raison de sexe, cet adire l'échec de la cinquième hypothèse partielle.
- IL existe des différences d'estime de soi chez les enseignants en raison de l'Age, cet adire l'échec de la sixième hypothèse partielle.
- Ilya une corrélation entre la combustion psychologique et l'estime de soi c'est-à-dire toute hypothèse générale a été réalisée.

Les mots clés :

- Psychological Burnout.
- Estime de soi.
- Enseignants de l'enseignement secondaire.

مقدمة

مقدمة:

يعتبر التعليم أهم شيء يتلقاه الإنسان، حتى يتمكن من القراءة والكتابة واكتساب العديد من العلوم والمعارف، وهذا لا يكون إلى عن طريق الأستاذ الناجح الذي يقدم هذا العلم في جو من الراحة النفسية والمعنوية وتكون لديه ثقة كبيرة في ذاته، وفي ما يقدمه من المعارف والخبرات للتلاميذ حتى يستطيع تكوين جيل ناجح الذي تزدهر به الأمم وتتطور، لكن هذا يحتاج إلى تكافل وتظافر الجهود داخل المؤسسات التربوية وتوفير كل متطلبات العملية التعليمية حتى يسهل التواصل بين الأستاذ والتلاميذ وتفادي الوقوع في الصراعات والمشاكل، التي تسبب إرهاق وتعب وتجعل الأستاذ يدخل حيز الملل التي تؤدي به إلى حالة الاحتراق النفسي، الذي يظهر عبارة عن إعياء يصيب الجسم و العواطف و الاتجاهات لدى الأستاذ، حيث يشعر الأستاذ بعدم الارتياح ويفقد بهجة التعليم التي تبدأ تتلاشى بشكل تدريجي من حياته وبالتالي الوصول إلى فقدان الثقة بتقدير الذات، وهي عبارة عن تقييم يضعه الفرد لنفسه وبنفسه ويعمل على الحفاظ عليه ويتضمن هذا التقييم اتجاهات الفرد الإيجابية والسلبية نحو ذاته، وهي مجموعة الاتجاهات والمعتقدات التي يستدعيها الفرد عندما يواجه العالم المحيط به، وذلك فيما يتعلق بتوقعات النجاح والفشل والقبول وقوة الشخصية والتي من خلالها تتكون لديه اتجاهات سلبية نحو الأخرين، وفي دراستنا هذه تناولنا موضوع "الاحتراق النفسي وعلاقته بتقدير الذات عند أساتذة التعليم الثانوي". الذي تطرقنا فيه إلى خمسة فصول وهي:

الفصل الأول:

الإطار التمهيدي للدراسة وتضمن: تمهيد، إشكالية الدراسة، أهمية الدراسة، أهداف الدراسة تساؤلات وفرضيات الدراسة، دوافع الدراسة، التعاريف الإجرائية لمصطلحات الدراسة، الدراسات السابقة والتعقيب عليها، خلاصة الفصل.

الفصل الثاني:

تطرقنا فيه إلى متغير الاحتراق النفسي وتضمن: تمهيد، تعريف الاحتراق النفسي، أسبابه أعراضه، مراحل ومستويات الاحتراق النفسي، أبعاده، مؤشراته، النظريات المفسرة له، الوقاية والعلاج منه، خلاصة الفصل.

الفصل الثالث:

تطرقنا فيه إلى متغير تقدير الذات وتضمن: تمهيد، تعريف مفهوم الذات، تعريف تقدير الذات الفرق بين مفهوم الذات وتقدير الذات، مكونات الذات، العوامل المؤثرة في الذات، مستويات تقدير الذات، النظريات المفسرة لتقدير الذات، خلاصة الفصل.

الفصل الرابع:

تطرقنا فيه إلى الإجراءات الميدانية للدراسة وتضمن: تمهيد، المنهج المتبع، الدراسة الاستطلاعية حدود الدراسة الأساسية والاستطلاعية، الأدوات المستخدمة في الدراسة، الخصائص السيكو مترية لأدوات الدراسة، الدراسة الأساسية، الأساليب الإحصائية المستعملة، خلاصة الفصل.

الفصل الخامس:

تطرقنا فيه إلى عرض وتحليل ومناقشة النتائج وتضمن: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية العامة والفرضيات الجزئية، استنتاج عام، توصيات واقتراحات.

الفصل الأول

الفصل الأول

الإطار التمهيدي للدراسة

تمهيد

1- إشكالية الدراسة

2- فرضيات الدراسة

3- أهداف الدراسة

4- أهمية الدراسة

5- دوافع الدراسة

6- التعاريف الإجرائية لمصطلحات الدراسة

7- الدراسات السابقة

8- تعقيب على الدراسات السابقة

خلاصة الفصل

تمهيد:

سنتطرق في هذا الفصل الذي يعتبر الخطوة الأولى التي من خلالها سنقوم بطرح إشكالية الدراسة حول موضوع بحثنا، التي تحتوي على أسئلة الدراسة والفرضيات التي يتم صياغتها من أجل التأكد من صحتها في الفصل الخاص بها الذي من خلاله سنجيب على جميع تساؤلات الدراسة، ومن خلال هذا الفصل سنحدد كذلك أهداف وأهمية الدراسة وصولا إلى التعاريف الإجرائية لمتغيرات الدراسة والدراسات السابقة وفي الأخير خلاصة الفصل.

1- إشكالية الدراسة:

برزت في العديد من المهن لاسيما المهن ذات الطابع الإنساني التعاوني العديد من الضغوطات التي تؤثر على قيام الموظف بعمله على أكمل وجه، و من بينهم الأساتذة خاصة أساتذة التعليم الثانوي، فالأستاذ هو جوهر العملية التربوية، و ذلك لأهمية و مكانة الدور الذي يقوم به، حيث تعتبر هذه المرحلة أهم مرحلة في التعليم، التي يبذل فيها الأستاذ جهدا أكبر في عمله مع التلاميذ فهو الوسيط بين التلاميذ و ما يجب أن يقدمه لهم من معلومات و معارف و مهارات لذلك ينبغي الاهتمام بصحته النفسية و الجسمية، من أجل تحقيق نظام تربوي فعال، فظاهرة الاحتراق النفسي من أهم المشكلات التي ظهرت في مجال العمل التربوي لدى الأساتذة، حيث أصبح يعاني الكثير من المشاكل التي تأثر على صحته النفسية و الجسمية، مما يؤدي إلى نقص ثقتهم بالنفس وتدني مستوى تقديرهم لذاتهم.

يعد تقدير الذات موضوع جد مهم حيث احتل مركزا هاما عند الكثير من العلماء، حيث يعرفها "كوبر سميث – **C, Smith**" بأنها تقييم يضعه الفرد لنفسه وبنفسه و يعمل على الحفاظ عليه ويتضمن هذا التقييم اتجاهات الفرد الإيجابية و السلبية نحو ذاته، و هي مجموعة من الاتجاهات و المعتقدات التي يستدعيها الفرد عندما يواجه العالم المحيط به، و ذلك فيما يتعلق بتوقعات النجاح والفشل، القبول و قوة الشخصية، كما يعتبر من العوامل المهمة التي تؤثر تأثيرا كبيرا على السلوك كما أنه من المتغيرات الجوهرية و الأساسية في عملية التعليم، و هو ما أكده علماء النفس من خلال طرحهم أن عملية اكتساب الفرد الخبرات و المهارات المختلفة، ينبغي أن يتماشى مع مفهوم الذات و لأن مفهوم الذات هو الشيء الوحيد الذي يجعل للفرد فرديته الخاصة به و لعله الكائن الوحيد الذي يستطيع تقدير ذاته، بحيث يجعل منها موضعا لتأمله و تفكيره، حيث ذكرت "مارجريت ميد"

"M,Mide" أن إحساس الفرد بذاته هو نتيجة للسلوك الآخرين نحوه فالذات عند **"M,Mide "** هي نتاج اجتماعي لا تنشأ إلا في ظروف اجتماعية.(حنان، هويدي حسين، 1982، ص17)

لذلك فتقدير الذات عند الأساتذة عامة و أساتذة مرحلة التعليم الثانوي خاصة أو فكرته عن نفسه هي الإطار الذي ينظر من خلاله للحياة و هو موجه للسلوك، فالأستاذ يعيش في مجتمع حيث مفهومه لذاته يتطور و يتأثر بالتفاعلات المتكررة مع الآخرين، بالإضافة إلى أنه يتأثر بالأبحاث والسياسات التربوية والتغيرات في الأنظمة التربوية. و يرى "اريكسون" أن توقع الفرد لأدائه وإدراكه الذاتي لقدراته والنتائج المترتبة عليها تعد علاقات معرفية متبادلة تقف خلف سلوك الانجاز وأن الأفراد ذوي الفاعلية العالية للإنجاز يبذلون جهدا كبير في محاولة الوصول إلى حل المشكلات.
(مُحَمَّد، بن يونس، 2004، ص382)

حيث تشير بعض الدراسات مثل دراسة (مُحَمَّد 1995) يقول أن تقدير الذات هو مجموعة الاتجاهات و المعتقدات، التي يستدعيها الفرد عندما يواجه العالم المحيط به، و من هنا فإن تقدير الذات يعطي تجهيزا عقليا للشخص للاستجابة تبعا لتوقعات النجاح و قوة الشخصية و كذلك نجد دراسة (يحياوي2001) التي هدفت إلى معرفة تقدير الذات لدى أساتذة التربية البدنية فكانت نتائجها هناك تقدير ذات سلبي عند فئة كبيرة من اساتذة التربية البدنية.(مُحَمَّد، يحياوي، 2001، ص40)

و لتقدير الذات علاقة ببعض المتغيرات التي تؤثر في شخصية الفرد و تصرفاته و سلوكه، ومن بين هذه المتغيرات "الاحتراق النفسي"، حيث يؤكد" سيدو لاين- **Ce Doline**" بأنه يمكن أن نستدل على وجود الاحتراق النفسي بواسطة مؤشرات أو أعراض بارزة هي: "شعور الفرد بالإنهاك الجسمي والنفسي، الاتجاه السلبي نحو العمل، النظرة السلبية للذات، وبالتالي يؤدي إلى فقدان الطاقة النفسية مما يؤدي إلى فقدان الشعور و انخفاض تقدير الذات"، و تعتبر ظاهرة الاحتراق النفسي من أهم المشكلات التي ظهرت في مجال العمل التربوي لدى الأساتذة.(أحمد، مُحَمَّد عوض، 2007، ص18)

فإن الأستاذ الذي يعاني من ظاهرة الاحتراق النفسي كما يعرفه "هيربرت فرويد نبرجر **H,Freudenberger**" الذي يعتبر أول من أشار إلى ظاهرة الاحتراق النفسي على أنه "حالة من الاستنزاف الانفعالي أو الاستنفاد البدني، بسبب ما يتعرض له الفرد من الضغوط"، فيكون بين خيارين، إما أن يصبح منهكا في عمله لا يقوى على مواصلة مهمته، أو أن يترك مهنة التدريس وينصرف إلى مهنة أخرى مع الاحتفاظ بالوظيفة فقط و بالإضافة إلى مضاعفات الاحتراق النفسي

السلبية على الأساتذة، فتنعكس تأثيراته الخطيرة على التلاميذ و الزملاء من الأساتذة و الإداريين وكذلك انعكاساته على العملية التعليمية بأكملها.(نادر، فهمي الزيود، 2008، ص104)

حيث تشير بعض الدراسات مثل دراسة (هوك – **1980 Hoc**) أن هناك عدة عوامل تؤدي إلى شعور الفرد بالاحتراق النفسي منها:" العبء الزائد في العمل، إضافة إلى النظام المدرسي غير ملائم والعزلة عن الأصدقاء والحاجة إلى المساندة الإدارية كلها تؤدي إلى الاحتراق النفسي، كذلك نجد دراسة (باردو – **1979 Bardo**) حيث ينظر الى الاحتراق النفسي الذي يحدث للفرد خلال خدمته الطويلة، فالعامل الأكثر تفاعل وإخلاص في عمله هو الذي يعرف بحماسه والتحكم في رغباته، لكن بعد مرور سنوات من العمل، قد يفقد حماسه و طموحه و بذلك يتفق" باردو" مع "ساراسون" الذي أوضح أن العامل كلما طال عهده بممارسة مهنته كلما أصبح أقل حيوية، و استجابة لما يحيط به من مؤثرات.(نوال، بنت عثمان الزهراني، 2008، ص90)

ونجد (دراسة فيلينج و جل 2001، دراسة محمود 2005، ودراسة ديان 2002)التي تشير إلى أن نقص الكفاءة والتكوين المهني و اختلاف الجنس والعمر و غيرها قد يزيد عن احتمال المعاناة من الاحتراق النفسي.(ايمان، القماح محمود، 2002، ص 125)

من خلا ل كل ما سبق يمكن أن نحدد إشكالية الدراسة الحالية في التساؤل العام التالي:

هل توجد علاقة ارتباطية بين الاحتراق النفسي و تقدير الذات لدى أساتذة التعليم الثانوي ببلدية غرداية ؟

و منه جاءت التساؤلات الجزئية التالية:

1 – ما مستوى الاحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي ببلدية غرداية؟

2 – ما مستوى تقدير الذات لدى أساتذة التعليم الثانوي ببلدية غرداية؟

3 – هل توجد فروق دالة إحصائيا في مستوى الاحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي ببلدية غرداية تعزى لمتغير (الجنس)؟

4 – هل توجد فروق دالة إحصائيا في مستوى الاحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي ببلدية غرداية تعزى لمتغير (السن)؟

5 – هل توجد فروق دالة إحصائيا في مستوى تقدير الذات لدى أساتذة التعليم الثانوي ببلدية غرداية تعزى لمتغير (الجنس)؟

6 – هل توجد فروق دالة إحصائيا في مستوى تقدير الذات لدى أساتذة التعليم الثانوي ببلدية غرداية تعزى لمتغير (السن)؟

2– فرضيات الدراسة:

2–1– الفرضية العامة:

توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين الاحتراق النفسي وتقدير الذات لدى أساتذة التعليم الثانوي ببلدية غرداية.

2–2– الفرضيات الجزئية:

1 – يوجد مستوى منخفض من الاحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي ببلدية غرداية.

2 – يوجد مستوى متوسط من تقدير الذات لدى أساتذة التعليم الثانوي ببلدية غرداية.

3 – توجد فروق دالة إحصائيا في مستوى الاحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي ببلدية غرداية تعزى لمتغير (الجنس).

4 – توجد فروق دالة إحصائيا في مستوى الاحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي ببلدية غرداية تعزى لمتغير (السن).

5 – توجد فروق دالة إحصائيا في مستوى تقدير الذات لدى أساتذة التعليم الثانوي ببلدية غرداية تعزى لمتغير (الجنس).

6 – توجد فروق دالة إحصائيا في مستوى تقدير الذات لدى أساتذة التعليم الثانوي ببلدية غرداية تعزى لمتغير (السن).

3– أهداف الدراسة:

سعت الدراسة إلى تحقيق الأهداف التالية:

1 – معرفة العلاقة بين الاحتراق النفسي و تقدير الذات لدى أساتذة التعليم الثانوي ببلدية غرداية.

2 – معرفة مستوى الاحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي ببلدية غرداية.

3 – معرفة مستوى تقدير الذات لدى أساتذة التعليم الثانوي ببلدية غرداية.

4 – معرفة هل هناك فروق دالة إحصائيا في مستوى الاحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي ببلدية غرداية تعزى لمتغير (الجنس).

5 – معرفة هل هناك فروق دالة إحصائيا في مستوى الاحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي ببلدية غرداية تعزى لمتغير (السن).

6 – معرفة هل هناك فروق دالة إحصائيا في مستوى تقدير الذات لدى أساتذة التعليم الثانوي ببلدية غرداية تعزى لمتغير (الجنس).

7 – معرفة هل هناك فروق دالة إحصائيا في مستوى تقدير الذات لدى أساتذة التعليم الثانوي ببلدية غرداية تعزى لمتغير (السن).

4– أهمية الدراسة:

جاءت هذه الدراسة لتلقي نظرة على الواقع التعليمي من خلال إلقاء الضوء على ظاهرة الاحتراق النفسي وعلاقته بتقدير الذات لدى أساتذة التعليم الثانوي ببلدية غرداية، و التعرف على العوامل المساهمة في حدوثها و الوسائل التي تحد منها و تكمن هذه الأهمية من خلال ما يلي:

1– تلقي المزيد من الضوء والاهتمام على موضوع الاحتراق النفسي و علاقته بتقدير الذات عند أساتذة التعليم الثانوي.

2 – محاولة تقديم مساعدة للأساتذة في فهم المشكلات التي تعترضهم أثناء عملهم و ذلك من خلال الأخذ بنتائج و توصيات الدراسات السابقة و هذه الدراسة.

3 – تعتبر هذه الدراسة بمثابة دعوة لتحسين ظروف عمل الأساتذة و مساعدتهم في تحقيق صحتهم النفسية و التغلب على العوامل التي تعترضهم و تعرقل سير عملهم.

5– دوافع الدراسة:

يعتبر الأستاذ أحد أهم محاور العملية التربوية، وركيزة أساسية في كل نظام تربوي. لذلك فإنه يجب الالتفات إليه، و إلى كل المعيقات التي تعرقل عمله و تؤثر سلبا عليه، حيث سنحاول من خلال موضوع بحثنا هذا "الاحتراق النفسي و علاقته بتقدير الذات عند أساتذة التعليم الثانوي" الوصول إلى بعض الحلول التي تقلل من هذه المعاناة التي أصبحت تأثر كثيرا على نفسية وصحة أساتذة التعليم الثانوي.

6- التعاريف الإجرائية لمصطلحات الدراسة:

6-1- الاحتراق النفسي:

يعتبر مفهوم الاحتراق النفسي **Psychological Burnout** من المفاهيم الحديثة نسبيا حيث يعرفه "هيربارت فرويد نبرجر- **H,freudenberger**"(1974) ويعتبر هو أول من استخدم المصطلح في أوائل السبعينات للإشارة إلى الاستجابات الجسمية و الانفعالية لضغوط العمل لدى العاملين في المهن الانسانية ومنها (مهنة التدريس) حيث يرهقون أنفسهم في السعي لتحقيق أهداف و طموحات وإذا ما حدث العكس أو لم تحقق فإنه يقع في إحباط و تراجع القدرة في العمل.
(أحمد، محمد عوض،2007، ص09)

أما "ماسلاش - **Maslach**"(1991) فتعرفه بأنه " فقدان الاهتمام بالأشخاص الموجودين في محيط العمل، حيث يحس الفرد بالإرهاق و الاستنزاف العاطفي اللذان يجعلان هذا الفرد يفقد الإحساس بالإنجاز و يفقد بذلك تعاطفه نحو العاملين.(أحمد، محمد عوض،2007، ص14)

من خلال هذه التعاريف يعرف الاحتراق النفسي إجرائيا "هو شعور الفرد بالاستنزاف الجسمي والنفسي، حيث يشعر الفرد بفقدان الطاقة، الحيوية، النشاط، الشعور بالتعب و التحول السلبي في استجابة الفرد و تعامله مع الآخرين و خاصة في مكان العمل".

ويعرف إجرائيا عند الأساتذة أنه إعياء يصيب الجسم و العواطف و الاتجاهات لدى الأستاذ حيث يبدأ بالشعور بعدم الارتياح و الإرهاق العاطفي وبذلك يفقد القدرة على العمل.

6-2- تقدير الذات:

يعرفها "كوبر سميث - **C, Smith"** بأنها تقييم يضعه الفرد لنفسه وبنفسه ويعمل على الحفاظ عليه ويتضمن هذا التقييم اتجاهات الفرد الإيجابية والسلبية نحو ذاته، وهي مجموعة الاتجاهات والمعتقدات التي يستدعيها الفرد عندما يواجه العالم المحيط به، وذلك فيما يتعلق بتوقعات النجاح والفشل والقبول وقوة الشخصية.(سعاد، جير سعيد، 2008، ص153)

ويعرفها "روزنبرج - **Rosenberg**" أن تقدير الذات هو التقييم الذي يضعه الفرد و يحتفظ به عادة بالنسبة لذاته، و هو يعبر عن اتجاه الاستحسان أو الرفض و يوضح أن تقدير الذات العالي يدل على أن الفرد ذو كفاءة وقيمة ويحترم ذاته، أما تقدير الذات المنخفض فيشير إلى رفض الذات وعدم الاقتناع بها.(محمد، السيد عبد الرحمان، 1998، ص398)

وتعرف على أنها مصطلح يشير إلى نظرة الفرد الإيجابية لنفسه، بمعنى أن ينظر إلى ذاته نظرة تتضمن الثقة بالنفس بدرجة كافية، كما تتضمن إحساس الفرد بكفاءته و استعداده لتقبل الخبرات الجديدة.(علاء الدين، كفافي، 1989، ص110)

من خلال هذه التعاريف يعرف تقدير الذات إجرائيا "هو تقييم المرء الكلي لذاته إما بطريقة إيجابية أو سلبية، وهو يشير إلى مدى إيمان المرء بنفسه و أهميتها و قدرتها واستحقاقها للحياة وببساطة تقدير الذات هو في الأساس شعور المرء بكفاءة ذاته وقيمتها.

6-3- أستاذ التعليم الثانوي:

هو الأستاذ الذي يدرس في مرحلة التعليم الثانوي، و هي المرحلة النهائية في وزارة التربية الوطنية.

7- الدراسات السابقة:

يتكون هذا القسم من ثلاثة أجزاء هي:

الجزء الأول: ويتناول الدراسات المتعلقة بالاحتراق النفسي عند المعلمين التي اختلفت بين عربية وأجنبية.

الجزء الثاني: ويتناول الدراسات المتعلقة بتقدير الذات عند المعلمين التي اختلفت من دراسات محلية وعربية وأجنبية.

الجزء الثالث: والذي تناول الدراسات التي بحثت في العلاقة بين الاحتراق النفسي وعلاقته بتقدير الذات عند الاساتذة، حيث لاحظنا نقص في عدد الدراسات التي تناولت هذه العلاقة وخصوصا الدراسات الأجنبية، حيث لم يجد الطالب أي دراسة متعلقة بهذا الخصوص، مما جعلنا نستعين بالدراسات التي تحمل متغير مشابه له مثل الضغوط المهنية. ويمكن عرض الدراسات في ما يلي:

7-1- الدراسات المتعلقة بالاحتراق النفسي:

الدراسات العربية المتعلقة بالاحتراق النفسي عند الاساتذة:

1- دراسة عبد الله جاد محمود (2005):

عنوان الدراسة:" بعض العوامل الشخصية والمتغيرات الديمغرافية المساهمة في الاحتراق النفسي لدى عينة من المعلمين ".

أهداف الدراسة: هدفت الدراسة إلى التعرف على علاقة العوامل الشخصية بالاحتراق النفسي تبعا لمتغير (الجنس والمرحلة التعليمية) حيث تكونت عينة الدراسة من (444 معلما في التخصصات الأدبية والعلمية بالمرحلة الثانوية والابتدائية) حيث تم تطبيق مقياس "التحليل الإكلينيكي" الجزء الأول (لكاتل وكروق **Cattell et Krog 1998**) ترجمة مُحَمَّد السيد عبد الرحمان وصالح أبو عبادة، ومقياس "ماسلاش للاحتراق النفسي". فخلصت النتائج إلى وجود ارتباط دال سالب بين مستوى الاحتراق النفسي للمعلمين وكل من العوامل التالية (الثبات الانفعالي والسيطرة والتنظيم الذاتي) مع وجود ارتباط دال موجب بين مستوى الاحتراق النفسي وعاملي التوتر والاندفاعية، كما أشارت الدراسة إلى أن معلمو المرحلة الثانوية كانوا أكثر معاناة من الاحتراق النفسي مقارنة بمعلمي المرحلة الابتدائية، كما توصلت الدراسة إلى وجود فروق في الاحتراق النفسي من حيث الجنس ولصالح الإناث حيث كانت المعلمات أكثر احتراقا من المعلمين.(نشوة، كرم عمار،2007، ص69)

2- دراسة العمري و الشديفات و أبو نبعة (2008):

عنوان الدراسة:" تأثير الأنماط القيادية لمديري المدارس على الاحتراق النفسي لدى المعلمين"

أهداف الدراسة: التعرف على تأثير الأنماط القيادية لمديري المدارس على الاحتراق النفسي لدى المعلمين، حيث تكونت عينة الدراسة من (133 معلما أردنيا) حيث تم استخدام "مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي" فأشارت النتائج أن مستوى الاحتراق النفسي لدى المعلمين تعزى للأنماط القيادية لمديري المدارس وإلى نوع المدرسة كما يدركها المعلمون، بينما كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات الاحتراق النفسي لدى المعلمين تعزى إلى الخبرة في التدريس.

(مُحَمَّد، عبد القادر عابدين، 2011، ص449)

3- دراسة المحمود (2000):

عنوان الدراسة:" مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمي اللغة الإنجليزية في محافظات شمال الضفة الغربية ".

أهداف الدراسة: التعرف على مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمي اللغة الإنجليزية، وتكونت عينة الدراسة من (400 معلم) حيث تم استخدام " مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي" فأشارت النتائج أن مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمي اللغة الإنجليزية كان عاليا في بعد الإجهاد الانفعالي ومعتدلا في بعد تبلد الشعور، و ناقصا في الشعور بالإنجاز وأن مستوى الاحتراق النفسي يزداد بازدياد عمر المعلم، و ينخفض بانخفاض مؤهله العلمي.(مُحَمَّد، عبد القادر عابدين، 2011، ص450)

4- دراسة حرب (1998):

عنوان الدراسة :"الكشف عن العلاقة بين الاحتراق النفسي وضغوط العمل لدى معلمي المدارس الثانوية في فلسطين ".

أهداف الدراسة: التعرف على مدى انتشار ظاهرة الاحتراق النفسي وعلاقتها بضغوط العمل لدى معلمي المدارس الثانوية، وتكونت عينة الدراسة من(558) معلما ومعلمة تم اختيارها بطريقة عشوائية، حيث استخدم الباحث "مقياس ماسلاش" و "استبانة ضغوط العمل" فأشارت النتائج إلى أن انتشار ظاهرة الاحتراق النفسي لدى معلمي المدارس الثانوية في فلسطين كان معتدلا بين الذكور والاناث، وبالنسبة للضغوط العمل فتوصلت النتائج إلى أن الإناث كانوا أكثر عرضة للضغوط على عكس الذكور، وأنه لا يوجد أثر لمتغيرات (الجنس، والعمر، والمؤهل العلمي) في كل من الاحتراق النفسي وضغوط العمل.(نبيلة، أبو حبيب، 2010، ص100)

5- دراسة الدواني وزملاؤه (1989):

عنوان الدراسة: "الكشف عن مستوى الاحتراق النفسي لدى المعلمين الأردنيين ".

أهداف الدراسة: هدفت الدراسة الى الكشف عن مستوى الاحتراق النفسي لدى المعلمين الاردنيين وكذلك الكشف عن ما اذا كانت هناك فروق على أبعاد الاحتراق النفسي بين مستويات(الجنس الخبرة، المؤهل العلمي)حيث تكونت عينة الدراسة من(309) معلما ومعلمة، وكانت النتائج ما يلي

- إن المعلم الأردني يعاني من الاحتراق النفسي بدرجة متوسطة.
- عدم وجود فروق جوهرية بين مستويات المؤهل العلمي و الخبرة التعليمية على بعد تكرار الاجهاد الانفعالي وشدته.
- وجود فروق تعزى الى متغير الجنس حيث كانت المعلمات اكثر درجة من المعلمين في الاحتراق النفسي. (مُحَمَّد، عبد القادر عابدين، 2011، ص449)

6- دراسة الو ابلي (1995):

عنوان الدراسة: "الاحتراق النفسي لدى معلمي التعليم العام بمكة ".

أهداف الدراسة: حيث هدفت هذه الدراسة للكشف عن مستويات الاحتراق النفسي لدى معلمي التعليم العام بمكة المكرمة حيث شملت عينة الدراسة(457) معلما ومعلمة، وكانت النتائج أن معلمي التعليم العام يعانون بدرجة متوسطة من الاحتراق النفسي ولم تظهر أي فروق بين فئات متغيرات السن والمؤهل العلمي.(أحمد، مُحَمَّد عوض، 2007، ص22)

الدراسات الأجنبية المتعلقة بالاحتراق النفسي:

1- دراسة أنطو نيون وآخرون "Antonio, Et tel "(2006):

وهدفت إلى دراسة العلاقة بين الضغط المهني للمعلمين والكفاءة الذاتية والاحتراق النفسي تكونت عينة الدراسة من (248 معلما) من المدرسة الثانوية، وقد توصلت الدراسة إلى أن المعلمين الذين لديهم مستوى مرتفع من الكفاءة الذاتية وقدرة على التكيف أكبر يعانون من ضغوط أقل واحتراق نفسي أقل من المعلمين الذين لديهم مستوى منخفض من الكفاءة الذاتية والقدرة على التكيف أقل.(سماهر، مسلم عياد ،2010، ص63)

2- دراسة غو غبار وآخرون" Gigber, Et tel "(2007):

عنوان الدراسة: "درجة الاحتراق النفسي لدى أساتذة الجامعة المحاضرين دراسة مقارنة بين ثلاث جامعات".

أهداف الدراسة: هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الاحتراق الوظيفي لدى المحاضرين العاملين في جامعة أتاتورك، جامعة عثمان غازي، جامعة الأناضول في تركيا، حيث تكونت عينة الدراسة من (108 أستاذ) محاضر يعملون بالجامعات المذكورة من مناطق مختلفة من تركيا، حيث تم استخدام مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي، فكانت النتائج التالية: إن مستوى الاحتراق النفسي يتأثر بمجموعة من العوامل المستقلة والصفات الشخصية مثل العمر، الخبرة، الجنس، المستوى التعليمي ومكان السكن والجامعة التي يعمل بها، وكذلك إن مستوى الاحتراق النفسي يتأثر بمجموعة من العوامل التابعة مثل: الرضا الوظيفي والدعم الاجتماعي وبيئة العمل.(سماهر، مسلم عياد، 2010، ص63)

3- دراسة ريتا"Rita "(1998):

حيث هدفت هذه الدراسة الى التعرف على المدى الذي تشكل فيه العزلة عن الزملاء مؤشرا على الاحتراق النفسي لدى معلمي المدارس الثانوية في البرازيل، حيث طبق الباحث مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي، ومقياس العزلة عن الزملاء ، فكانت من بين نتائج الدراسة التي توصلت اليها أن الشبان وخاصة النساء هم أكثر تعرضا للاحتراق النفسي.(سماهر، مسلم عياد، 2010، ص64)

7-2- الدراسات المتعلقة بتقدير الذات:

الدراسات العربية المتعلقة بتقدير الذات عند الاساتذة:

1- دراسة سمارة (2012):

عنوان الدراسة: "درجة تقدير معلمي المرحلة الأساسية الدنيا في المدارس التابعة لمديرية التربية لواء الرصيفة بالأردن وعلاقتها بالدافعية للإنجاز".

أهداف الدراسة: هدفت الدراسة إلى الكشف عن درجة تقدير معلمي المرحلة الاساسية الدنيا لذواتهم ومستوى دافعيتهم للإنجاز، حيث طبقت على عينة مكونة من (108) معلم ومعلمة، تم اختيارها بطريقة عشوائية بين معلمي المرحلة الأساسية التابعة لمدينة لواء الرصيف بالأردن، فكانت نتائجها

- وجود درجة مرتفعة من تقدير الذات لدى معلمي المرحلة الأساسية الدنيا.
- عدم وجود فروق بين معلمي المرحلة الاساسية في تقدير الذات تعزى إلى متغير (الجنس، الخبرة التدريسية).
- وجود مستوى مرتفع من الدافعية الانجاز لدى معلمي المرحلة الأساسية الدنيا.
- وجود علاقة ارتباطية موجبة بين درجة تقدير الذات والدافعية للإنجاز لدى معلمي المرحلة الأساسية الدنيا بالأردن.(هتوف، سمارة و محمد السلامات، 2012، ص226)

2- دراسة يحياوي (2001):

عنوان الدراسة:" تقدير الذات عند أساتذة التربية البدنية والرياضية".

أهداف الدراسة: هدفت إلى معرفة درجة ومستوى تقدير الذات حيث أقيمت على (50) أستاذ للتربية البدنية و(320) أستاذ لمواد مختلفة حيث كانت نتائجها، أن هناك تقدير ذات سلبي عند فئة كبيرة من اساتذة التربية البدنية.(محمد، يحياوي، 2001، ص40)

3- دراسة بوبكر دبابي (2007):

عنوان الدراسة: "تقدير الذات لدى معلمي المرحلة الابتدائية بمدينة ورقلة وعلاقتها ببعض المتغيرات".

أهداف الدراسة: حيث هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن مستوى تقدير الذات لدى معلمي المرحلة الابتدائية بمدينة ورقلة، وتحديد الفروق الموجودة بين أفراد عينة الدراسة في مستوى تقدير الذات تعزى الى متغير (الجنس، المؤهل العلمي، الخبرة المهنية)بالإضافة إلى التعرف على العلاقة القائمة بين

متغير تقدير الذات والرضا الوظيفي، حيث أجريت الدراسة على عينة مكونة من (450) معلم ومعلمة تم اختيارها بطريقة عشوائية بين معلمي المدارس الابتدائية بمدينة ورقلة، فكانت النتائج ما يلي

– عدم وجود فروق بين أفراد العينة في مستوى تقدير الذات تعزى إلى متغير (الجنس، الخبرة المهنية المؤهل العلمي).

– حوالي 95%من معلمي المرحلة الابتدائية بمدينة ورقلة لديهم مستوى مرتفع من تقدير الذات.

– وجود علاقة ارتباطية موجبة بين مستوى تقدير الذات ودرجة الرضا المهني لدى معلمي المرحلة الابتدائية بمدينة ورقلة.

– عدم وجود فروق في علاقة تقدير الذات بالرضا المهني لدى معلمي المرحلة الابتدائية بمدينة ورقلة تعزى الى متغير الجنس، الخبرة المهنية، المؤهل العلمي.(بوبكر، دبابي،2007، ص5)

الدراسات الأجنبية المتعلقة بتقدير الذات:

1– دراسة فبيود سوزا "F, Souzza"(2013):

عنوان الدراسة: "تقييم تقدير الذات لدى مدرسي التمريض في الجامعات العامة والخاصة "

أهداف الدراسة: حيث هدفت هذه الدراسة لمعرفة تقدير الذات لديهم، حيث أقيمت الدراسة على(71) مدرسا مقسمة على جامعتين في" لبرازيل" وكانت النتائج: أن معظم المدرسين لديهم تقدير ذات منخفض.(F, Souzza, 2013, P70)

7–3– الدراسات التي تناولت العلاقة بين الاحتراق النفسي وعلاقته بتقدير الذات عند الأساتذة:

في حدود علم الباحث ونظرا لقلة الدراسات التي تناولت العلاقة بين الاحتراق النفسي وتقدير الذات عند الأساتذة، اضطررنا إلى تناول دراسات مشابهة والتي تجمع بين متغير الضغوط المهنية وتقدير الذات عند الأساتذة وهي:

1– دراسة حمزة (2015):

عنوان الدراسة:" الضغوط المهنية لدى معلمي المرحلة الابتدائية وأثرها على مستوى تقدير الذات لديهم".

أهداف الدراسة: حيث هدفت الدراسة الى التعرف على المستوى الحقيقي من تقدير الذات الموجود لديهم، حيث اقيمت الدراسة على (115) معلما ومعلمة بكل من "البليدة وتيبازة "، فكانت من

بين نتائجها أن أغلبية معلمي المرحلة الابتدائية في كل من "البليدة وتيبازة" لديهم مستوى منخفض من تقدير الذات.(حمزة، الأحسن، 2015، ص80)

2- دراسة حمدان(2003):

عنوان الدراسة: "الكشف عن طبيعة العلاقة القائمة بين الضغوط النفسية بكل من تقدير الذات ووجهة الضبط لدى معلمي ومعلمات المدارس الخاصة بجمهورية مصر ".

أهداف الدراسة: هدفت الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة القائمة بين الضغوط النفسية بكل من تقدير الذات ووجهة الضبط لدى معلمي ومعلمات المدارس الخاصة بجمهورية مصر، حيث أجريت الدراسة على عينة مكونة من (335) معلم ومعلمة، تم اختيارهم بطريقة عشوائية، حيث تم استخدام كل من مقياس الضغوط النفسية ومقياس تقدير الذات لمعلم التربية الخاصة، وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين الضغوط النفسية ودرجة تقدير الذات لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة بمصر.

- عدم وجود فروق دالة احصائيا بين معلمي ومعلمات التربية الخاصة في كل من الضغوط النفسية وتقدير الذات.(حنان، عبد العزيز، 2012، ص63)

3- دراسة العلي (2003):

عنوان الدراسة:" مفهوم الذات وأثر بعض المتغيرات الديمغرافية وعلاقته بظاهرة الاحتراق النفسي لدى معلمي المرحلة الثانوية الحكومية في محافظتي جنين ونابلس".

أهداف الدراسة: التعرف على العلاقة بين مفهوم الذات والاحتراق النفسي لدى معلمي المرحلة الثانوية، حيث تكونت عينة الدراسة من (312 معلما) وتم استخدام " مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي، فكانت النتائج: مستو ى الاحتراق النفسي مرتفعا في بعد الإجهاد الانفعالي، ومعتدلا في بعد تبلد الشعور، وأن هناك علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين مفهوم الذات والاحتراق النفسي بأبعاده الثلاث .(مُحَمَّد، عبد القادر عابدين، 2011، ص449)

4- دراسة ابراهيم (2005):

حيث هدفت هذه الدراسة الى الكشف عن طبيعة العلاقة القائمة بين الفاعلية الذاتية وكل من الفاعلية المهنية والضغوط النفسية المرتبطة بمهنة التعليم حيث أجريت الدراسة على عينة مكونة من (200) معلم تم اختيارهم بطريقة عشوائية في المملكة العربية السعودية، وكانت النتائج ما يلي:

- وجود علاقة ارتباطية طردية ذات دلالة احصائية بين الفاعلية الذاتية والفاعلية المهنية والمعتقدات التربوية لدى أفراد عينة الدراسة.

- وجود علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة احصائية بين الفاعلية المهنية والضغوط النفسية لدى المعلمين.(حنان، عبد العزيز، 2012، ص63)

8- تعقيب على الدراسات السابقة:

8-1- من حيث العينة:

من حيث العينة فإن هذه الدراسات معظمها طبق على المعلمين، نجد فقط دراسة(سوزا2013)التي شملت عينتها مدرسي التمريض في الجامعات العامة والخاصة، ومن حيث مكان الدراسة فإن معظم الدراسات طبقت في البيئة العربية والمحلية مثل(الأردن، مكة، مصر، فلسطين) وفي البيئة المحلية نجد دراسة (دبابي2007) ودراسة (حمزة2015) ودراسة (يحياوي2001).

8-2- من حيث الهدف:

من حيث الدراسات المتعلقة بالاحتراق النفسي فقد تنوعت في أهدافها، حيث نجد الدراسات التي هدفت إلى التعرف على علاقة العوامل الشخصية بالاحتراق النفسي تبعا لمتغير(الجنس، المرحلة التعليمية) نجد دراسة(عبد الله محمود2005) دراسة (المحمود2000) دراسة (حرب1998) في حين ركزت دراسات أخرى على (الخبرة، المستوى) مثل دراسة(الشديفات2008) دراسة(الوابلي1995)

أما بالنسبة للدراسات المتعلقة بتقدير الذات فقد ركزت بعض الدراسات على الكشف عن درجات تقدير الذات مثل دراسة(سمارة2012) دراسة(دبابي2007) دراسة(حمزة2015).

8-3- من حيث الأدوات:

نجد المقاييس تتعدد وذلك حسب الهدف من الدراسة وحجم العينة، فنجد مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي طبق في دراسة(غوغبار2007) ودراسة(الدواني1989) دراسة(المحمود2005) دراسة(ريتا1998) دراسة(العلي2003) ومقياس تقدير الذات طبق في دراسة(حمدان2003).

8-4- من حيث النتائج:

اتفقت أغلب الدراسات التي كانت حول موضوع تقدير الذات والاحتراق النفسي إلى وجود فروق لصالح الجنس مثل دراسة(الدواني1989) دراسة(عبد الله محمود2005) ودراسات لم تجد فروق لصالح الجنس مثل دراسة(الدبابي2007) دراسة(سمارة2012) دراسة(حرب1989).

خلاصة الفصل:

تطرقنا في هذا الفصل والذي هو عبارة عن مدخل للدراسة التي نحن بصدد إجرائها حول موضوع الاحتراق النفسي وعلاقته بتقدير الذات عند أساتذة التعليم الثانوي، فتطرقنا إلى طرح الإشكالية التي تلم بالموضوع وإنهائها بتساؤلات للإجابة عنها من خلال الدراسة الميدانية، وتطرقنا كذلك إلى أهمية وأهداف وأسباب اختيار الموضوع، والدراسات السابقة التي تناولت متغيرات الدراسة ومن خلال الفصول اللاحقة سنتطرق أكثر إلى الموضوع.

القسم الأول

الإطار النظري

الفصل الثاني

الفصل الثاني

الاحتراق النفسي

تمهيد

1- تعريف الاحتراق النفسي

2- أسباب الاحتراق النفسي

3- أعراض الاحتراق النفسي

4- مراحل ومستويات الاحتراق النفسي

5- أبعاد الاحتراق النفسي

6- نماذج الاحتراق النفسي

7- النظريات المفسرة للاحتراق النفسي

8- الاحتراق النفسي عند الأساتذة

9- الوقاية والعلاج من الاحتراق النفسي

خلاصة الفصل

تمهيد:

بعدما تطرقنا في الفصل الأول الخاص بالإطار التمهيدي للدراسة، والذي من خلاله تم طرح إشكالية الدراسة والتساؤلات التي انجرت عليها والفرضيات التي تم صياغتها من طرف الباحث التي سنجيب عليها من خلال فصل تحليل النتائج، والتعرف على متغيرات الدراسة والدراسات السابقة التي تناولت متغيرات البحث. ننتقل الآن إلى الفصل الخاص بالمتغير الأول للدراسة وهو "الاحتراق النفسي" الذي أصبح يعيق العديد من العمال في مهن مختلفة وخاصة مهنة التعليم ومن خلال فصلنا هذا سنوضح أكثر.

1- تعريف الاحتراق النفسي Psychological Burnout/Combustion Psychologique:

يعتبر مفهوم الاحتراق النفسي **Psychological Burnout** من المفاهيم الحديثة نسبيا حيث يعرفه "هيربارت فرويد نبرجر- **H,freudenberger** "(1974) ويعتبر هو أول من استخدم المصطلح في أوائل السبعينات للإشارة إلى الاستجابات الجسمية والانفعالية لضغوط العمل لدى العاملين في المهن الانسانية ومنها (مهنة التدريس) حيث يرهقون أنفسهم في السعي لتحقيق أهداف وطموحات وإذا ما حدث العكس أو لم تحقق فإنه يقع في إحباط وتراجع القدرة في العمل.

(أحمد، محمد عوض،2007، ص09)

وعرف "كارتر _ **Carter** "(2001) الاحتراق النفسي بأنه "إعياء يصيب الجسم و العواطف الاتجاهات لدى المعلم حيث يبدأ بالشعور بعدم الارتياح و فقدان بهجة التعليم التي تبدأ بالتلاشي بشكل تدريجي من حياة المعلم".(Carter, 2001, p23)

وعرفه" كرنيس _ Chernisse "(1980) بأنه "العملية التي ينسحب فيها المهني المعروف بالتزامه السابق بالعمل مع ارتباطه بعمله، نتيجة ضغوط العمل التي تعرض لها أثناء أداء هذا العمل".

(أحمد، محمد عوض،2007، ص14)

وأوردت "ماسلاش _ **Maslach**" (1991) تعريفا للاحتراق النفسي بأنه " فقدان الاهتمام بالأشخاص الموجودين في محيط العمل، حيث يحس الفرد بالإرهاق و الاستنزاف العاطفي اللذان يجعلان هذا الفرد يفقد الإحساس بالإنجاز و يفقد بذلك تعاطفه نحو العاملين، كما أن الاحتراق النفسي هو خبرة انفعالية فردية سلبية تعود إلى عملية مزمنة يتم تجربتها كاستنزاف للجهد على المستوى البدني و الانفعالي و المعرفي".

وقد اعتبر كل من "ماسلاش و جاكسون – **Malslach et Jackson"** (1981) الاحتراق النفسي مفهوم يتكون من ثلاثة أبعاد:

1- الإجهاد العاطفي **Emotional Exhoustion:** ويعني أن العمال الذين يصابون بالاحتراق النفسي يكون لديهم زيادة في الشعور بالتعب والإرهاق العاطفي.

2- تبلد الشعور **Dehumanization:** ويعني أن العمال يقومون ببناء اتجاه سلبي نحو العملاء.

3- شعور النقص بالإنجاز **Reduced feeling of accomplishment:** ويعني ميل العمال لتقييم أنفسهم سلبيا.(أحمد، مُحَمَّد عوض،2007، ص14)

ويعرف كل من الباحثين" يحي عبد الله الرافعي و مُحَمَّد فرحان "الاحتراق النفسي على أنه ظاهرة نفسية تصيب المدرسين بالإرهاق و التعب و قلة الحماس، و تدني الدافعية و مقاومة التغيير، ناتجة عن أعباء إضافية داخلية و خارجية، سيشعر معها المدرس أنه غير قادر على تحملها، و ينعكس ذلك على أدائه التدريسي و عن تقديم المساعدة لطلبته كما كانوا يرغبون، و قيامه بالمهام المسندة إليه بجد و إتقان".(يحي، عبد الله الرافعي و مُحَمَّد، فرحان، 2010، ص307)

كما يعرفه كذلك عسكر وآخرون (1986)هو تلك التغيرات السلبية في اتجاهات وسلوكات الفرد، كرد فعل لضغوط العمل ومن مظاهره فقدان الاهتمام بالعمل ومقاومة التغير وفقدان روح الابتكار والمبادرة.(يوسف، حرب، 1998، ص68)

من خلال هذه التعريفات نستنتج أن الاحتراق النفسي هو عبارة عن استنفاذ القوة والنشاط نتيجة للضغط النفسي الذي يتعرض له الفرد أثناء العمل لفترة طويلة.

2- أسباب الاحتراق النفسي:

من الأسباب التي تؤدي إلى الاحتراق النفسي نجد ما يلي:

2- 1- الأسباب ذات البعد الفردي:

هناك أسباب مختلفة للاحتراق النفسي على المستوى الفردي يلخصها بعض الباحثين في الأسباب التالية:

- مدى واقعية الفرد في توقعاته: أو ما يمكن تسميته بمستوى الطموح، إن عدم الواقعية في العمل وجود طموحات صعبة التنفيذ مع الإلحاح و الرغبة في التغير و النجاح الآني من شأنه أن يزيد من درجة الاحتراق النفسي لدى الفرد.

– الاستغراق في العمل: إن استغراق العمل لحياة الفرد و وقته بصفة كاملة ينجم عنه عدم إشباع فردي خارج نطاق العمل، مما يزيد من احتمال الاحتراق النفسي عند الفرد.

– عدم توفر قدرات و مهارات ذاتية على التكيف: هناك من المعلمين من لا يمتلكون قدرات واسعة على التكيف مع المشكلات التي تعترضهم أثناء العمل، تجعلهم أكثر عرضة للاحتراق النفسي من غيرهم و من بين هذه المشكلات: المشكلات السلوكية الناجمة من طرف التلاميذ أو وجود ضغوطات من قبل الإدارة.(علي، حمدي، 2008، ص 178)

2– 2– الأسباب ذات البعد الاجتماعي:

إن عبء العمل الذي يأتي من قبل أفراد المجتمع، يضطر العديد من المؤسسات بإلقاء هذا العبء الزائد على موظفيها و بالتالي تزداد مسؤولية الموظفين مع ازدياد حجم العمل، هذه الطريقة التي تجدها هذه المؤسسات أسهل الطرق دون النظر في جلب موظفين جدد لمسايرة و معالجة كثافة العمل الأمر الذي قد يكون سببا مباشرا لحدوث الاحتراق النفسي لدى الموظفين، و هو الأمر الذي نجده عند الأساتذة من خلال إرهاق بعض الأساتذة و المعلمين بزيادة نصاب العمل، إذ نجد أن بعض المدرسين يعانون من كثافة الحجم الساعي على عكس البعض الذين يزاولون نشاطهم بحجم ساعي قليل و عن أقل عدد من هذه الفئة الأخيرة، مما ينجم عنه عدم وجود فترات للراحة تجعل المدرس يستعيد نشاطه و حيويته خلال الأسبوع.(علي، حمدي، 2008، ص 179)

2– 3– الأسباب ذات البعد الوظيفي:

إن ظروف العمل و بيئته تساهمان إلى حد كبير في زيادة و انخفاض حدة ضغط العمل الواقع على العامل، فمن المنتظر من العمل هو تحقيق الحاجات الأساسية للفرد مثل: السكن، الصحة الحاجات النفسية مثل التقدير و احترام الذات و الشعور بالاستقلالية و رفع معنويات الفرد و زيادة الرضا عن العمل، فإذا لم يتحقق لدى العامل شيء من هذه الحاجات في وظيفته فقد يؤدي به الأمر مع مرور الوقت إلى الاحتراق النفسي و هنا يمكن أن نخلص إلى ظروف و بيئة العمل من شأنها أن توصل إلى ثلاثة نتائج أو مفاهيم عند المدرس هي:

– عجز المعلم: و هو فقدان القدرة على التحكم في بيئة العمل.

– قلة الإثارة: و هو فقدان التحدي و التنويع في الأعمال.

– الفشل في تحقيق الحاجات الشخصية: و هو عدم تحقيق الحاجات الشخصية التي يتوقعها الموظف من عمله.(مهند عبد السليم، عبد العالي، 2003، ص47)

3- أعراض الاحتراق النفسي:

تظهر أعراض الاحتراق النفسي من خلال ثلاث نواحي هي:

3-1- الأعراض المتعلقة بالناحية الجسمية:

تبرز الأعراض الجسمية خاصة من الناحية الفيزيولوجية للفرد، و التي تتمثل في الأعراض التالية:

- ارتفاع ضغط الدم.
- اضطرابات في المعدة.
- جفاف في الحلق.
- ضيق في التنفس.
- اضطرابات النوم.
- الشعور بالغثيان.
- الصداع المستمر.
- تشنج العضلات.
- آلام الظهر.
- الأنفلونزا المتكررة.(رضوان، سامر جميل، 2007، ص20)

3- 2- الأعراض المتعلقة بالناحية النفسية:

- ضعف القدرة على التذكر.
- ضعف القدرة على حل المشكلات و إصدار الأحكام و اتخاذ القرارات مع تهويل الأحداث.
- القلق.
- تدني مفهوم الذات.
- الشعور بالبؤس و التعاسة و العجز و الحزن و الاكتئاب و الغضب و فقدان روح الدعابة و إهمال الأولويات.(مُحَمَّد، راضي و آخرون، 2001، ص27)

3- 3- الأعراض المتعلقة بالناحية الاجتماعية:

وتتمثل في تكوين اتجاهات سلبية نحو المجتمع مما ينجز عنها: تدهور العلاقات الاجتماعية مع الزملاء و الطلبة.(علي، عسكر،2003، ص122)

3- 4- الأعراض الروحية:

عندما يصل الاحتراق النفسي لمرحلة النهائية، فإن 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 التغير او الهروب من الواقع هي الفكرة الرئيسة المسيطرة على تفكير الفرد.(سماهر، مسلم عياد ،2010، ص44)

4- مراحل و مستويات الاحتراق النفسي:

يتفق العديد من الباحثين و من بينهم: " سبانيول و كابيتو Spaniol & Coputo" على أن الاحتراق النفسي لا يحدث مرة واحدة بل يمر بثلاث مراحل أو مستويات بحيث يكون لكل مستوى أعراضه وسماته التي من خلالها يمكن التعرف على مستوى الاحتراق الذي يمر به الفرد و هذه المراحل كالتالي:

4- 1- المرحلة الأولى:

هي مرحلة يشعر فيها الفرد بوجود ضغط نتيجة عدم التوازن بين متطلبات العمل و قدراته حيث تعرف بمرحلة الاستشارة الناتجة عن الضغوط و تتميز بالإعراض التالية: سرعة الانفعال القلق الدائم فترات من ضغط الدم العالي، الأرق، صرير الأسنان، النسيان، الصعوبة في التركيز، الصداع ضربات القلب غير العادية.(علي، عسكر،2003، ص127)

4- 2- المرحلة الثانية:

وتعرف بمرحلة الحفاظ على الطاقة: و تتمثل في استجابات سلوكية كالتأخر عن العمل، تأجيل الأمور، عدم كفاية العطلة الأسبوعية، انخفاض الرغبة الجنسية، التأخر في انجاز المهام، زيادة في استهلاك المشروبات المخدرة، زيادة استهلاك المنبهات، الانسحاب الاجتماعي، السخرية والشعور بالتعب في الصباح.(علي، عسكر،2003، ص126)

4- 3- المرحلة الثالثة:

وتسمى بمرحلة الاستنزاف أو الإنهاك: و التي تربط بمشكلات نفسية و بدنية مثل الاكتئاب المتواصل اضطرابات مستمرة في المعدة، تعب جسمي مزمن، إجهاد ذهني مستمر صداع دائم، الرغبة في الانسحاب النهائي من المجتمع، و هجرة الأصدقاء و حتى في بعض الأحيان هجرة العائلة.
(علي، عسكر، 2003، ص127)

5- أبعاد الاحتراق النفسي:

يتطور الاحتراق النفسي حسب "ماسلاش و جاكسون "(1981) إلى ثلاثة أبعاد رئيسية هي:

5- 1- بعد الإجهاد العاطفي(Emotinal Exhaustion):

يتصف هذا البعد بالإرهاق والضعف والاستنزاف الانفعالي و فقدان الحيوية و النشاط لدى المعلم والإحساس بالعجز عن العطاء، و يعد هذا البعد العنصر الأساسي للاحتراق النفسي و يظهر على شكل أعراض جسمية أو ذهنية.(صلاح الدين، البخيت و زينب، الحسن، 2011، ص19)

5- 2- بعد تبلد المشاعر(Déshumanisation):

وهو فقدان العنصر الإنساني أو الشخصي في التعامل، و اعتبار الأشخاص كأشياء مادية بدلا من اعتبارهم كأشخاص، و يتصف المعلم الذي يعاني من الاحتراق النفسي في هذه الحالة بالقسوة التشاؤم و كثرة الانتقاد واللامبالاة والشعور السلبي نحو الآخرين.(سماهر، مسلم عياد ،2010، ص41)

5- 3- بعد نقص الشعور بالإنجاز(Reduced Feeling Of Accomplishment): وهو ميل المعلم إلى تقييم انجازاته الشخصية بصفة سلبية وتتمثل في مشاعر الاكتئاب والانسحاب و قلة الأداء و الشعور بعدم القدرة على القيام بالواجبات المطلوبة منه على أحسن حال.

(عبد السليم، عبد العالي، 2003،ص56)

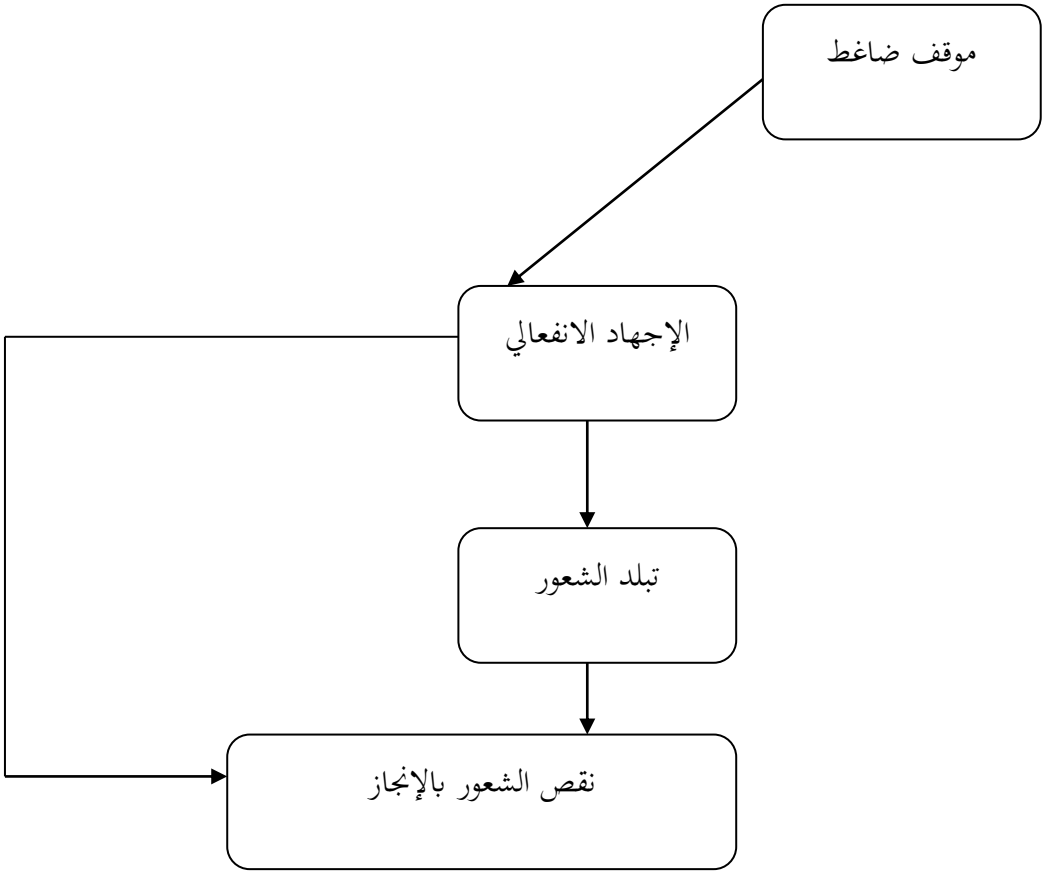
6 - نماذج الاحتراق النفسي:

لقد تعددت واختلفت نماذج الاحتراق النفسي ونذكر منها:

6-1- نموذج ماسلاش للاحتراق النفسي: و يتكون من ثلاث أبعاد هي:

- الإجهاد الانفعالي.
- تبلد الشعور.
- نقص الشعور بالإنجاز.

حيث تشير **"Elisabeth Grebot"** (2008) في شرح أبعاد ماسلاش بأن الاحتراق النفسي يبدأ بالإجهاد الانفعالي ثم يستمر مع تبلد الشعور و نقص الشعور بالإنجاز والشكل الآتي يوضح أكثر:



شكل رقم (1): يوضح أبعاد الاحتراق النفسي حسب ماسلاش

(Elisabeth, Grebot, 2008, p111)

6-2- نموذج Jones et Emanuel: اللذان قدما مراحل للاحتراق النفسي هي:

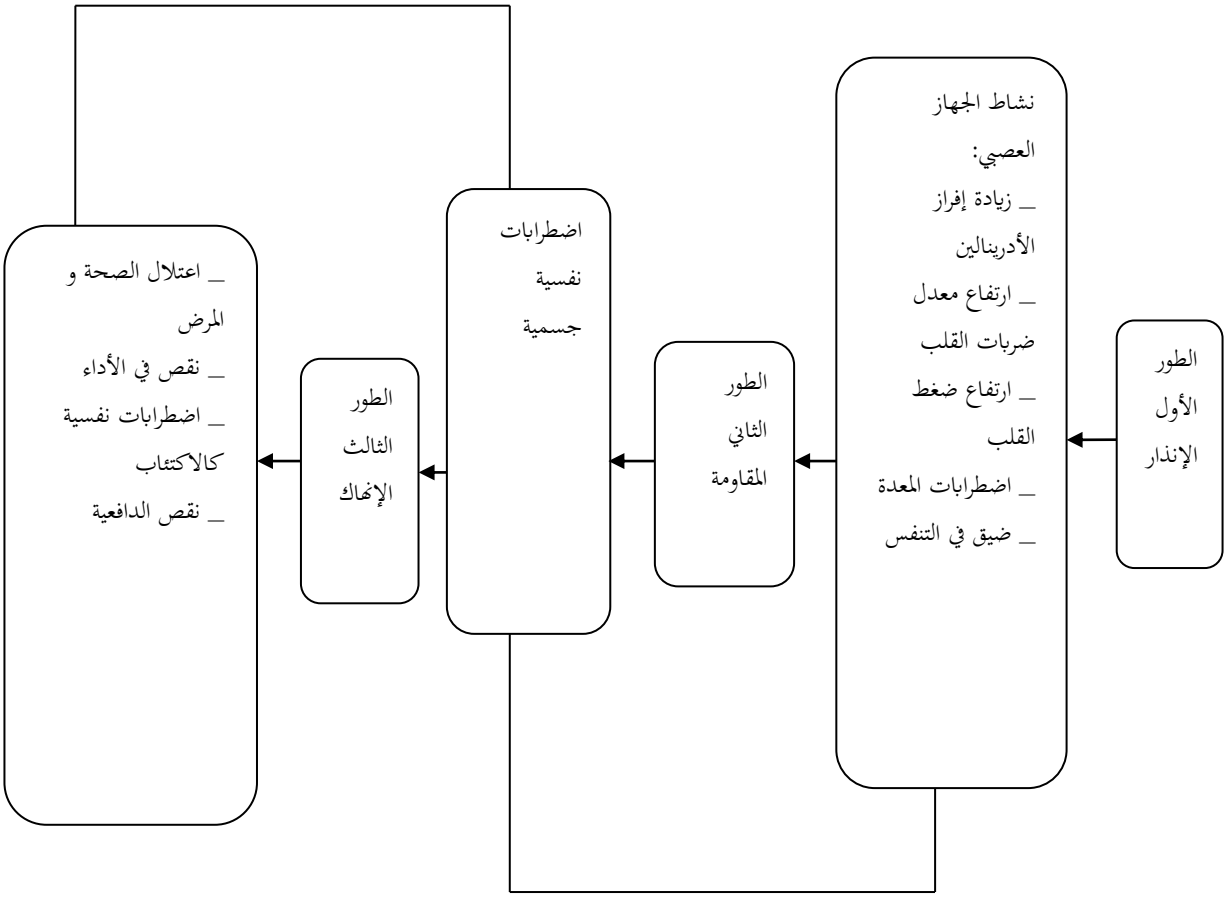
- الإحماء.
- الغليان.
- الانفجار.

6-3- نموذج زملة التكيف العام سيلي Selye:

حيث أن الاحتراق وفق هذا النموذج لا يحدث فجأة بل يمر بثلاثة مراحل:

- مرحلة الإنذار.
- مرحلة المقاومة.
- مرحلة الانهاك.

والشكل التالي يوضح ذلك:



شكل رقم (2): يوضح مراحل الاحتراق النفسي حسب نظرية سيلي

(إيمان، زيدان، 1998، ص23)

تعليق على الشكل رقم (2): يوضح الشكل مراحل الاحتراق النفسي حسب نظرية سيلي التي تبدأ من مرحلة الإنذار ثم مرحلة المقاومة وفي الأخير مرحلة الإنهاك وكل مرحلة تظهر من خلالها عدة أعراض.

6-4- نموذج تشيرنس (1980): أشار **Cherniss** إلى أن الاحتراق النفسي ينشأ نتيجة تفاعل أربع عمليات هي:

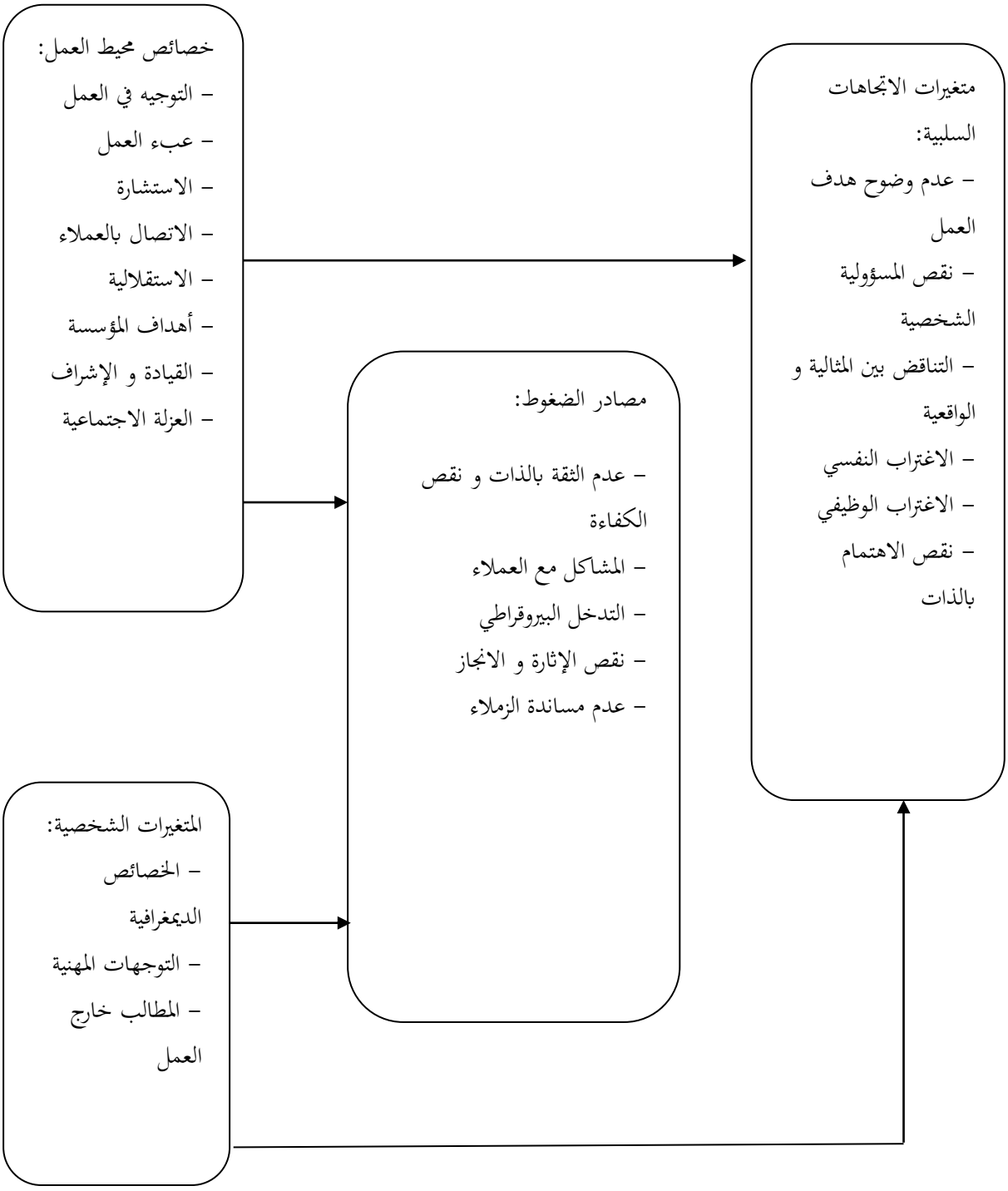
1- خصائص محيط و بيئة العمل: من جملتها عبء العمل، أهداف المدرسة والقيادة و الاستقلالية.

2- المتغيرات الشخصية للفرد: و منها الخصائص الديمغرافية، الرضا المهني، الدعم خارج العمل.

3- مصادر الضغوط: تدني تقدير الذات، نقص الكفاءة، المشاكل مع الزملاء، نقص الإنجاز.

4- متغيرات الاتجاهات السلبية: نقص الاهتمام بالذات، عدم وضوح أهداف العمل، التناقض بين المثالية و الواقعية، الاغتراب النفسي، نقص المسؤولية الشخصية.

الشكل التالي يوضح ذلك:



الشكل رقم (3): يوضح نموذج تشيرنس للاحتراق النفسي

(نوال، بنت عثمان الزهراني، 2008، ص50)

تعليق على الشكل رقم (3): يوضح الشكل نموذج تشيرنس للاحتراق النفسي حيث يبدأ من خصائص محيط العمل والمتغيرات الشخصية وهي مرتبطة بمصادر الضغوط ومتغيرات الاتجاهات.

6-5- نموذج شواب و جاكسون(1986):

يحدد هذا النموذج مصادر الاحتراق النفسي و مظاهر و مصاحبته السلوكية و يحصر هذا النموذج مصادر الاحتراق النفسي في ما يلي:

مصادر الاحتراق النفسي	
عوامل خاصة بالمؤسسة:	**عوامل و متغيرات شخصية:**
1- صراع الدور.	1- الجنس و السن و سنوات الخبرة.
2- غموض الدور.	2- المستوى التعليمي.
3- عدم المشاركة في القرار.	3- التوقعات المهنية للمعلم.
4- تأييد اجتماعي رديء.	
5- الاستقلالية.	
مظاهر الاحتراق النفسي:	**المصاحبات السلوكية:**
1- استنزاف انفعالي.	1- زيادة معدل التغيب في المدرسة.
2- فقدان الهوية الشخصية.	2- نية المعلم في ترك المهنة.
3- نقص في الانجاز الشخصي.	3- التعب لأقل مجهود.

شكل رقم (4): يوضح نموذج "شواب و جاكسون" للاحتراق النفسي

(نوال، بنت عثمان الزهراني، 2008، ص52)

تعليق على الشكل رقم (4): يوضح الشكل نموذج شواب وجاكسون للاحتراق النفسي حيث يتكون من عوامل خاصة بالمؤسسة ومتغيرات شخصية، ومظاهر الاحتراق النفسي مع المصاحبات السلوكية.

7- نظريات الاحتراق النفسي:

حظي موضوع الاحتراق النفسي اهتمام كبير من طرف العديد من المنظرين والباحثين ونجد النظريات التي تناولت موضوع الاحتراق النفسي عديدة ومنها:

7-1- النظرية المعرفية:

تقوم هذه النظرية على أن المعرفة عامل يتوسط الموقف و السلوك، حيث أن الإنسان يفكر في موقف أو وضع معين، و تكون استجابته لهذا الموقف تعتمد على درجة فهمه و إدراكه لهذا الموقف و ليست استجابة عفوية تلقائية.(عمر، محمد الخرابشة و أحمد، عربيات، 2005، ص32)

وظهرت في المجال نظرية العلاج المعرفي (أو التقدير المعرفي) إذ ترى هذه النظرية أن الأشخاص الذين يعانون من مشاكل الاكتئاب و الاحتراق النفسي هم أشخاص لديهم أخطاء في طريقة تفكيرهم عما يحملونه من آراء واتجاهات و معتقدات نحو أنفسهم و نحو الأحداث الضاغطة هي في حقيقتها أقل خطرا من الطريقة التي يدرك بها الأشخاص هذه الأحداث، فنجدهم يتصورون الأحداث الصغيرة في صورة كوارث كبيرة، ويرى رواد هذه النظرية أن الضغوط النفسية و الاحتراق النفسي لا يمكن عزلهما عما يتعلمه من البيئة المحيطة به، و تعمل الضغوط على أحداث اضطراب في التنظيم العقلي يتمثل في تشوهات إدراكية ثم يليها التأثر النفسي مصحوبا بمظاهر جسدية.
(صلاح الدين، البخيت و زينب، الحسن، 2011، ص21)

ومن رواد هذه النظرية نذكر "لازروس و آخرون _ **Lazarus et al**" إذ يروا أن الاحتراق النفسي يكمن في التقييم الخاطئ عند الفرد للعلاقة بينه و بين البيئة، إذ يراها بأنها مرهقة و تتجاوز قدرته على التكيف و تعرض وجوده للخطر.(مصطفى، منصوري، 2010، ص17)

7-2- نظرية التحليل النفسي:

تؤكد هذه النظرية أن السلوك أمر حتمي لا يحدث بالصدفة أو بشكل عشوائي، و حسب فرويد فإن أسبابا محددة كامنة وراء الظواهر السلوكية البسيطة مثل زلات اللسان نسيان الأسماء و المواعيد فحاول أن يجد تفسير لهذه السلوكيات استنادا إلى (اللهو، الأنا، الأنا الأعلى) حيث تقود نزوات اللهو إلى السلوك المتهور و تقود عمليات الأنا إلى السلوك المنطقي و الأنا الأعلى تقود إلى السلوك الأخلاقي.

وفي هذا المجال برزت نظرية المقاومة والهروب، التي صاغها "كانون _ **Cannon** "و قد اعتمدت هذه النظرية على الجوانب البيولوجية في تفسير و دراسة الضغوط النفسية، و تؤكد هذه النظرية أن

الحياة البشرية تجلب معها العديد من الأحداث الضاغطة، المرغوبة و غير المرغوبة التي قد تهدد الحياة مما يحتم على الأفراد أن يكافحون لمقاومة هذه الأحداث أو الهروب بعيدا عنها، لأنهم عندما يتعرضون لمواقف ضاغطة غالبا ما تظهر عليهم تغيرات و اضطرابات عديدة تعيق التكيف العام للفرد مع مختلف المواقف.(صلاح الدين، البخيت و زينب، الحسن، 2011، ص22)

7-3- النظرية السلوكية:

تفسر هذه النظرية السلوك تفسيرا جزئيا على أساس العلاقة بين المثير والاستجابة و أن الاحتراق النفسي في نظر هذه المدرسة هو أسلوب سلوكي متعلم يصبح مع مرور الوقت عادة يلجأ إليها الفرد في التخفيض من القلق و التوتر الذي يصادفه في بيئته، وحسب هذه النظرية فإنه يمكن التنبؤ بالسلوك النهائي للإنسان، إذا ما استطعنا التحكم بالظروف البيئية، و حسب "سكينر" فإنه يمكن التحكم بعملية الاحتراق بالدرجة التي نستطيع فيها التحكم بالظروف البيئية المحيطة.

(عمر، محمد الخرابشة و أحمد، عربيات، 2005، ص35)

كما يفسر الاحتراق النفسي بأنه سلوك غير سوي تعلمه الفرد نتيجة ظروف بيئية غير مناسبة يمكن استخدام بعض فنيات تعديل هذه السلوك لمقابلة أي مشكلة، ومن الفنيات السلوكية المفيدة في التصدي لمشكلة الاحتراق النفسي فنية التعزيز و زيادة الدعم للفرد، والضبط الذاتي من خلال السيطرة الذاتية على الضغط و الاسترخاء وأخذ الحمامات الدافئة. (سماهر، مسلم عياد ،2010، ص64)

7-4- النظرية الوجودية:

تبلورت أفكار هذه المدرسة على يد الفيلسوف "سورن " حيث يقول عندما لا يعيش الإنسان وجوده ولا يدرك إمكاناته و قدراته و أن لا يكون حرا في تحقيق ما يريد و أن لا يدرك نواحي ضعفه ولا طبيعة متناقضات هذه الحياة فإن صحته النفسية تكون مهددة و قد يؤول به الأمر إلى الاحتراق النفسي.

وتركز هذه النظرية في تفسيرها للاحتراق النفسي على عدم وجود معنى في حياة الفرد، فحينما يفقد الفرد الهدف و الغاية من الحياة فإنه يعاني نوعا من الفراغ الوجودي الذي يجعله يشعر بعدم أهميته في الحياة فيحرمه من التقدير الذاتي الذي يشجعه على مواصلة حياة عادية، فلا يحقق أهدافه مما يعرضه للاحتراق النفسي.(كامل، علوان الزبيدي،2007، ص ص14_15)

7-5- النظرية الإنسانية:

ويمثل هذا الاتجاه كل من (روجرز، ما سلو، ستين فروم) و تنظر هذه النظرية إلى أن الإنسان كلا متكاملا و أن الطبيعة البشرية تتأثر بعد تحقيق الذات يرى "روجرز" أن تحقيق الذات هو المركز الذي تنتظم حوله كل الخبرات، و إن الخبرات التي تتعارض مع المعايير الاجتماعية تؤدي إلى توتر و القلق سوء التوافق النفسي.(كاملة، الفرخ، 1999، ص 54)

كما أن عدم تحقيق الحاجات الإنسانية وفق الهرم المتدرج لـ "ما سلو" قاعدته الحاجات الأساسية و قمته الحاجة إلى تحقيق الذات، من شأنه أن يحدث اضطرابا في الصحة النفسية للفرد قد يؤدي إلى جملة من الاضطرابات النفسية منها الاحتراق النفسي.(سهير، كامل أحمد ، 2003، ص55)

8- الاحتراق النفسي عند الأساتذة:

يعرفه "سيدمان وزاجر- **seidman et zager**"(1986): إجرائيا هو "نمط سلبي من الاستجابات للأحداث التدريسية الضاغطة لتلاميذ وللتدريس كمهنة، بالإضافة إلى إدراك أن هناك نقصا في المساندة والتأييد من قبل إدارة المدرسة". ومن مظاهر حدوث الاحتراق النفسي عند الأساتذة التي تدل على وجود الاحتراق النفسي نجد الأعراض التالية:

- الانزعاج من التدريس وضعف الحاجة لتعليم.
- اتخاذ موقف سلبي أو عدائي في التعامل مع التلاميذ.
- الحكم على الأداء الوظيفي بعيدا عن الموضوعية.
- ملازمة الشعور بالإنجاز.
- يحسب باستمرار لأيام العطل والإجازات. (عمر، مُحَمَّد الخرابشة و أحمد، عربيات، 2005، ص35)

9- الوقاية و العلاج من الاحتراق النفسي:

يشير الفرح (2001) بعد تلخيصه للعديد من آراء الخبراء في التعامل مع الاحتراق النفسي من أجل التخلص منه إلى جزأين أو منحيين:

1- المنحنى الوقائي: من أجل الوقاية من الاحتراق النفسي يشترط النقاط التالية:

- الاختيار المناسب للموظفين أو العاملين.
- نشر الوعي و التدريب و التعليم في بيئة العمل.
- استخدام الحوافز المادية و المعنوية.
- تشجيع اللياقة الصحية و البدنية.

2- المنحنى العلاجي: من أجل العلاج من ظاهرة الاحتراق النفسي يشترط النقاط التالية:

- تحسين مناخ العمل: و ذلك من خلال توفر فرص للترقية و المكافآت و فرص التقدم، و توضيح الحقوق و الواجبات و المهام و التوقعات لتجنب الصراعات و النزاعات المختلفة.
- توفير المؤازرة الاجتماعية: من خلال توفير علاقات اجتماعية إيجابية بين العاملين.
- توفير برامج الإرشاد النفسي: لتحقيق النمو النفسي السليم و التغلب على المشكلات النفسية والاجتماعية التي تعيق التكيف المهني و الاجتماعي.(أحمد، محمد عوض،2007، ص28)

خلاصة الفصل:

تطرقنا في هذا الفصل إلى المتغير الأول "الاحتراق النفسي" بداية من التعريف وصولا إلى النظريات المفسرة له و طرق العلاج والوقاية منه، حيث لاحظنا أن هناك عدة عوامل وأشياء تؤدي إليه خاصة في المهن ذات الطابع الإنساني ومنها مهنة "التعليم" حيث تطرق إليه العديد من الباحثين وإلى الآثار التي تنجر عنه، حيث يوجد العديد من المعلمين والأساتذة يعانون بصمت من الاحتراق النفسي الذي أصبح يهدد الكثير من العمال في مختلف المجالات، ومنه سننتقل إلى الفصل الثالث في الإطار النظري الذي يشمل المتغير الثاني من متغيرات دراستنا والذي من خلاله سنوضح أكثر.

الفصل الثالث

الفصل الثالث

تقدير الذات

تمهيد

1- تعريف مفهوم الذات

2- تعريف تقدير الذات

3- الفرق بين مفهوم الذات وتقدير الذات

4- مكونات الذات

5- العوامل المؤثرة في تقدير الذات

6- مستويات تقدير الذات

7- النظريات المفسرة لتقدير الذات

خلاصة الفصل

تمهيد:

بعدما تطرقنا في الفصل السابق الذي تناول متغير "الاحتراق النفسي" وخصائصه، سنتطرق في هذا الفصل إلى المتغير الثاني في دراستنا هذه وهو "تقدير الذات" حيث تعتبر الذات جوهر الشخصية وأساسها، حيث اهتم علماء النفس بدراستها مما أدى إلى ظهور العديد من النظريات المفسرة لها ومن خلال هذا الفصل سنحاول التطرق أكثر إلى مفهوم تقدير الذات بداية من التعريف وصولا إلى خلاصة الفصل.

1- تعريف مفهوم الذات:

إن مصطلح مفهوم الذات استخدم منذ فترة قديمة، لدى الكثير من الباحثين ويعد "ويليام جيمس" من أبرز من اهتموا بدراسة الذات للإشارة إلى خبرة الفرد بذاته واعتباره مجموعة من المعاني والمدركات التي يكتسبها الفرد لمعرفته لذاته وتقييمه لها، كما يعرف مفهوم الذات بأنه تقييم الشخص ككل لنفسه من حيث مظهره وخلفيته وأصوله.(سهير، كامل أحمد، 2000، ص116)

ويتكون مفهوم الذات من فكرة الانسان عن نفسه في علاقته بالبيئة كما يتولى بدوره تحديد السلوك الذي يمارسه الشخص، حيث ينظر الفرد إلى الذات الظاهرية على أنها حقيقة بالنسبة له فهي التي تحدد طريقة استجابته في التعامل مع المواقف المختلفة.(مُحَمَّد، رمضان القذافي، 1993، ص200)

ويمكن تعريف مفهوم الذات هي الشعور بكينونة الفرد، وتتمثل عناصرها في الكفاءة الفعلية الاعتماد و الثقة في النفس، وكذلك في درجة النمو في صفات الذكورة والأنوثة، الخجل والانسجام والتكيف الاجتماعي.(ناصر، ميزاب، 2007، ص156)

2- تعريف تقدير الذات Estime de soi / Self esteem:

يعرفها "كوبر سميث_ **C,Smith**" بأنها تقييم يضعه الفرد لنفسه وبنفسه ويعمل على الحفاظ عليه ويتضمن هذا التقييم اتجاهات الفرد الإيجابية والسلبية نحو ذاته، وهي مجموعة الاتجاهات والمعتقدات التي يستدعيها الفرد عندما يواجه العالم المحيط به، وذلك فيما يتعلق بتوقعات النجاح والفشل والقبول وقوة الشخصية.(سعاد، جير سعيد، 2008، ص153)

ويعرفها "روزنبرج _ **Rosenberg**" أن تقدير الذات هو التقييم الذي يضعه الفرد ويحتفظ به عادة بالنسبة لذاته، وهو يعبر عن اتجاه الاستحسان أو الرفض ويوضح أن تقدير الذات العالي يدل

على أن الفرد ذو كفاءة وقيمة ويحترم ذاته، أما تقدير الذات المنخفض فيشير إلى رفض الذات وعم الاقتناع بها.(مُحَمَّد، السيد عبد الرحمان، 1998، ص 398)

وتعرف على أنها مصطلح يشير إلى نظرة الفرد الإيجابية لنفسه، بمعنى أن ينظر إلى ذاته نظرة تتضمن الثقة بالنفس بدرجة كافية، كما تتضمن إحساس الفرد بكفاءته واستعداده لتقبل الخبرات الجديدة.(علاء الدين، كفافي، 1989، ص110)

كما يقدم "البخيت"(1985)تعريفا لتقدير الذات على أنها: مجموعة من الاتجاهات والمعتقدات التي يستند إليها الفرد عندما يواجه العالم المحيط به، فهو حكم الفرد اتجاه نفسه إما بالقبول أو الرفض. (حنان ،عبد العزيز، 2012، ص34)

من خلال التعاريف السابقة نستنتج أن تقدير الذات عبارة عن عملية وجدانية من خلالها يستطيع الفرد أن يقيم الصورة التي ينظر فيها إلى نفسه، من معتقدات وقيم، ومشاعر، تتضمن قبوله لذاته أو رفضها.

3- الفرق بين مفهوم الذات وتقدير الذات:

تقدير الذات عبارة عن مجموعة من القيم والمشاعر التي يملكها الفرد حول نفسه، ومقدار رؤية الشخص لنفسه وكيف يشعر اتجاهها، أما مفهوم الذات فهو النواة التي تقوم عليها الشخصية والتي توفر للفرد إدراكا كليا لنفسه من النواحي الجسمية، والعقلية، والاجتماعية، أي أن مفهوم الذات هو التعريف الذي يضعه الفرد عن نفسه، أما تقدير الذات فهو تقييم الفرد لذاته بما فيها من صفات. (مُحَمَّد، حسين قطناني، 2011، ص207)

4- مكونات الذات:

تتكون الذات من العناصر التالية:

- الكفاءة الجسمية من حيث القوة والجمال.
- الخجل.
- الثقة بالذات والاعتماد على النفس .
- التكيف الاجتماعي.(نايفة، قطامي ومُحَمَّد برهوم، 1989، ص90)

5- العوامل المؤثرة في تقدير الذات:

هناك مجموعة من العوامل تتداخل في تحديد موقف الفرد التي تجعل من مستوى تقدير الذات مرتفعا أو منخفضا ومن أهم هذه العوامل ما يلي:

5-1- العوامل الاجتماعية:

لها تأثير واضح في تقدير الفرد لذاته وفي صورة الجسم والقدرات العقلية لديه، وهذا ما توصل إليه "عز الدين الأشول" حيث قال أن " نمو تقدير الذات والرضا عنها يختلف عند الجنسين " إذا الرضا عن الذات في هذه الحالة يعتمد على كيفية قياس المظاهر التي يكتشفها والتوافق معها.

(زهران، حامد عبد السلام، 1995، ص293)

5-2- العوامل الوضعية:

وتتمثل في الظروف التي يكون عليها الفرد، فقد تتضمن هذه الظروف مثلا تنبيهات معينة تجعل الشخص المعني يراجع نفسه، ويقوم بتعديل اتجاهاته نحو نفسه ونحو الآخرين.

(زهران، حامد عبد السلام، 1995، ص293)

5-3- عوامل تتعلق بالفرد نفسه:

إن ارتفاع أو انخفاض مستوى تقدير الفرد لذاته مرتبط ببعض العوامل الشخصية التي نجد من أبرزها: نوع الجنس، السن، السلوك البشري، البنية الجسمية.(ناصر، ميزاب، 2013، ص89)

6- مستويات تقدير الذات:

هناك مستويان لتقدير الذات وهما:

6-1- تقدير الذات المرتفع(الإيجابي): ينشأ اعتبار الذات العالي عن صورة الذات الإيجابية المدعومة بالثقة وقوة الإرادة والتصميم، بتقبل الفرد لذاته ورضاه عنها، حيث تظهر لمن يتمتع بتقدير ذات إيجابي صورا واضحة ومتبلورة للذات يلمسها كل من يتعامل مع هذا الفرد، ويكشف عنها أسلوب تعامله مع الآخرين، الذي يظهر فيه دائما الرغبة في احترام الذات وتقديرها والمحافظة على مكانتها الاجتماعية.(حنان ، عبد العزيز، 2012، ص53)

6-2- تقدير الذات المنخفض(السلبي): وفيما يتعلق بتقدير الذات السلبي، يظهر أن هناك نمطين: الأول تكون فيه فكرة الفرد عن نفسه غير منتظمة، حيث لا يكون للفرد إحساس بثبات الذات وتكاملها، إذ لا يعرف مواطن الضعف والقوة لديه والأمر هنا يشير إلى سوء التكيف، أما

النمط الثاني: فيتصف بالثبات والتنظيم ويقاوم التغيير، ونجد في النمطين أن أي معلومة جديدة عن الذات تسبب القلق والشعور بالتهديد لذات.(حنان ،عبد العزيز، 2012، ص53)

7- النظريات المفسرة لتقدير الذات:

7-1- نظرية "روزنبرغ _ Rosenberg"(1989):

تدور أعمال"روزنبرغ" حول محاولته دراسة نمو وارتقاء سلوك الفرد لذاته، وسلوكه من زاوية المعايير السائدة في الوسط الاجتماعي المحيط بالفرد، وقد اهتم "روزنبرغ" بصفة خاصة بدراسة تقيم المراهقين لذواتهم ووسع دائرة اهتمامه بعد ذلك حيث شملت ديناميات تطور صورة الذات الإيجابية في مرحلة المراهقة، واهتم بالدور الذي تقوم به الأسرة في تقدير الفرد لذاته، وعمل على توضيح العلاقة بين تقدير الذات الذي يتكون في إطار الأسرة وأساليب السلوك الاجتماعي ا للفرد فيما بعد كما اهتم بشرح وتفسير الفروق التي توجد بين الجماعات في تقدير الذات، والمنهج الذي استخدمه "روزنبرغ" هو الاعتماد على مفهوم الاتجاه باعتباره أداة محورية تربط بين الأحداث والسلوك.
(عايدة، ذيب عبد الله، 2010، ص81)

7-2- النظرية التحليلية:

يعتبر المحللون النفسانيون أمثال "فرويد، يونغ، أدلر" أن تقدير الذات مرتبط بالأنا الأعلى فالأنا يمثل ذلك القسم من العقل الذي يشمل الشعور والحركة الإدراكية، حيث يقوم بمهمة حفظ الذات ويخضع لمبدأ الواقع كما يعمل على تحقيق التوافق مع المحيط وعلى حل الصراع بين الفرد ومحيطه أما الأنا الأعلى فيقوم بوظيفة تقويم السلوك والتحكم في طريقة إشباع حاجاته، فهو ذلك القسم من العقل الذي يمثل الوالدين والمجتمع.(يوسف، القاضي وآخرون، 1981، ص164)

7-3- نظرية كوبر "سميث_ C,Smith"(1989):

شملت أعمال " كوبر سميث" حول دراسته لتقدير الذات عند أطفال ما قبل المدرسة، ولم يربط أعماله في تقدير الذات بنظرية أكبر وأكثر شمولا، ولكنه ذهب إلى أن تقدير الذات هو مفهوم متعدد الجوانب، ولا يجب أن ننغلق داخل منهج واحد أو مدخل معين لدراسته، وإذا كان تقدير الذات عند "روزنبرغ" ظاهرة أحادية البعد بمعنى أنها اتجاه نحو موضوع نوعي، فإنها عند "سميث" ظاهرة أكثر تعقيدا لأنها تتضمن كلا من عمليات تقييم الذات وردود الأفعال.(عايدة، ذيب عبد الله، 2010، ص81)

7-4- نظرية "زيلر _ Ziler"(1973):

لقت أعمال "زيلر" شهرة أقل من أعمال "سميث _ وروزنبرغ " وهي في نفس الوقت أكثر تحديدا وأشد خصوصية ويرى "زيلر" أن تقدير الذات ما هو إلا بناء اجتماعي للذات، ويؤكد أن تقييم الذات لا يحدث في معظم الحالات إلا في الإطار المرجعي الاجتماعي، ويصف تقدير الذات بأنه تقدير يقوم به الفرد لذاته ويلعب دور المتغير الوسيط، أو أنه يشغل المنطقة المتوسطة بين الذات والعالم الواقعي فعندما يحدث أي تغير في بيئة الشخص الاجتماعية فإن تقدير الذات هو العامل الذي يحدد نوعية التغيرات التي ستحدث في تقييم الفرد.(هناء، شريفي، 2002، ص92)

خلاصة الفصل:

تطرقنا في هذا الفصل إلى متغير "تقدير الذات" الذي من خلاله تطرقنا إلى تعريف مفهوم الذات، وتعريف تقدير الذات، ثم الفرق بينهما، وصولا إلى مكوناتها ومستوياتها والعوامل المؤثرة فيها والنظريات التي فسرتها التي من خلالها استنتجنا أن الأسرة والمحيط الاجتماعي لهما دور كبير في نمو تقدير الذات عند الفرد ولها تأثير كبير عليه إما بالسلب أو الإيجاب، وكان هذا آخر فصل في الإطار النظري للدراسة، حيث سننتقل بعدها إلى فصل الإجراءات الميدانية للدراسة الذي من خلاله سنتعرف اكثر على التفاصيل التطبيقية والأدوات المستعملة في دراستنا.

الإطار التطبيقي

القسم الثاني

منهجية الدراسة

الفصل الرابع

الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

تمهيد

1- منهج الدراسة

2- أهداف الدراسة الاستطلاعية

3- الحدود الزمانية والمكانية للدراسة الاستطلاعية

4- خصائص عينة الدراسة الاستطلاعية

5- أدوات الدراسة

6- الخصائص السيكو مترية لأدوات الدراسة الحالية

7- الدراسة الأساسية

8- الأساليب الإحصائية المستعملة

خلاصة الفصل

تمهيد:

بعدما تطرقنا إلى الجانب النظري الذي يعد الإطار المرجعي، الذي يرتكز على تحديد إشكالية الدراسة و ما يتعلق بها من متغيرات، سنتطرق في هذا الفصل إلى الإجراءات التطبيقية و التي تعتبر نقطة وصل بين الجانب النظري و الميداني، و من خلال هذا الفصل سنعرف بالمنهج المتبع في الدراسة وعينة الدراسة الاستطلاعية التي تعد هي الأساس التي من خلالها وصلنا إلى إجراء التطبيق الميداني على عينة الدراسة، وأخيرا سيتم عرض الأدوات و الأساليب الإحصائية المستعملة في تحليل البيانات المحصل عليها.

1- منهج الدراسة:

إن طبيعة البحث هي التي تحدد منهج الدراسة، وفي دراستنا هذه استخدمنا المنهج الوصفي لملائمته مع طبيعة هذا النوع من الدراسات التي تتطلب الوصف و الأساليب الإحصائية و التحليل ويعتمد المنهج الوصفي على دراسة الظاهرة كما هي موجودة في الواقع، و وصفها وصفا دقيقا و يعبر عنها كميا و كيفيا و هذا من أجل الحصول على نتائج عملية يتم تفسيرها بطريقة موضوعية.

(مُحَمَّد، عبيدات وآخرون، 1999، ص63)

والمنهج الوصفي هو المناسب لطبيعة دراستنا هذه، حيث من خلاله سنتعرف على العلاقة القائمة بين متغيرات الدراسة وهي العلاقة بين الاحتراق النفسي و تقدير الذات لدى أساتذة التعليم الثانوي.

2- أهداف الدراسة الاستطلاعية:

2-1- الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى التي تسبق الاستقرار النهائي على خطة الدراسة، ويفضل القيام بدراسة استطلاعية على عدد محدود من الأفراد، حيث تحقق هذه الدراسة عدة أهداف منها:

- التأكد من صلاحية الأدوات المستخدمة في هذه الدراسة.
- تمكن الباحث من إظهار مدى كفاية إجراءات البحث و المقاييس التي اختيرت لقياس متغيرات البحث.(رجاء، محمود أبو علام، 2007، ص87)

وفي دراستنا هذه قمنا بإجراء الدراسة الاستطلاعية في ثانوية "مفدي زكرياء" خلال الفصل الثاني من الموسم الدراسي 2019/2018 التي تم اختيارها من أجل التأكد من صحة الأداة قبل أن نطبقها على العينة الأساسية حيث بلغ عدد الأساتذة (30) أستاذ من مختلف التخصصات تم اختيارهم بطريقة عشوائية .

3- الحدود الزمانية والمكانية لإجراءات الدراسة الاستطلاعية:

تتحدد حدود هذه الدراسة زمانيا و بشريا ومكانيا في إطار الحدود التالية:

3-1- الحدود الزمانية: تم اجراء الدراسة الاستطلاعية خلال الفصل الثاني من الموسم الدراسي 2019/2018 وذلك بداية من 2019/02/24 إلى غاية 2019/03/10.

3-2- الحدود البشرية: تتمثل الحدود البشرية للعينة الاستطلاعية في أساتذة التعليم الثانوي والبالغ عددهم (30) أستاذ بثانوية "مفدي زكرياء".

3-3- الحدود المكانية: تتحدد هذه الدراسة مكانيا بثانوية "مفدي زكرياء" الواقعة ببلدية بنورة ولاية غرداية.

4 - خصائص عينة الدراسة الاستطلاعية:

تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من (30) أستاذ في التعليم الثانوي وكانت العينة من ثانوية "مفدي زكرياء" حيث بلغ عدد الذكور (14) ذكرا، والإناث (16) أنثى من مختلف التخصصات تم اختيارهم بطريقة عشوائية، ويمكن توضيح العينة أكثر من خلال الجداول التالية:

الجدول رقم(1) يوضح توزيع العينة حسب الجنس:

الجنس	التكرار	النسبة المئوية
الذكور	14	%46.7
الإناث	16	%53.3
المجموع	30	%100

تعليق على الجدول: من خلال الجدول رقم (1) نلاحظ أن عدد الإناث 16(53.3%) يفوق عدد الذكور 14(46.7%).

الجدول رقم (2) يوضح توزيع العينة حسب السن:

السن	التكرار	النسبة المئوية
أقل من 37سنة	18	%60
أكبر من 37سنة	12	%40
المجموع	30	%100

تعليق على الجدول: من خلال الجدول رقم (2) نلاحظ أن فئة أقل من 37سنة كانت أكبر نسبة بـــ 18(60%) ثم تليها فئة أكبر من37 سنة بنسبة 12(40%).

5- أدوات الدراسة:

إن اختيار أداة القياس هي أهم خطوة من خطوات البحث العلمي، و اعتمدنا في بحثنا هذا على تقنية الاستمارة أو الاستبيان و هو عبارة عن مجموعة من الاسئلة المكتوبة، التي تعد بقصد الحصول على المعلومات و نتائج كل دراسة، و من خلال هذه الدراسة " الاحتراق النفسي و علاقته بتقدير الذات لدى أساتذة التعليم الثانوي "،حيث قمت بتبني مقياسيين، الأول مقياس "الاحتراق النفسي " والثاني مقياس" تقدير الذات" من أجل اختبار مدى صدق و ثبات المقياسيين.

5-1- مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي:

5-1-1- وصف مقياس" ماسلاش " للاحتراق النفسي:

تم الاعتماد في بحثنا هذا على مقياس "ماسلاش للاحتراق النفسي" الذي صممه كل من "ماسلاش وجاكسون" وكان سنة (1982) و هو يقيس أعراض الاحتراق النفسي لدى العاملين في مجال الخدمات الإنسانية والاجتماعية، والذي تم تقنينه وتطبيقه في البيئة العربية من قبل العديد من الباحثين نذكر منهم: سلامة (1993) الكيلاني وعليان (1989) الفرح (2001)، وفي البيئة الجزائرية تم تقنينه وتطبيقه كذلك من طرف العديد من الباحثين نذكر منهم: بشير معمرية (2007) وغيرهم من الباحثين ويتكون المقياس من (22) بند منها سلبية وإيجابية موزعة على (3) أبعاد ومن خلال الجداول التالية سنوضح أكثر في المقياس:

الجدول رقم (3) يوضح توزيع فقرات المقياس على أبعاده:

الأبعاد	البنود	المجموع
الإجهاد الانفعالي	20-16-14-13-8-6-3-2-1	9
تبلد الشعور	22-15-11-10-5	5
نقص الشعور بالإنجاز	21-19-18-17-12-9-7-4	8

تعليق على الجدول: يوضح الجدول رقم (3) توزيع بنود المقياس على أبعاد المقياس.

5-1-2- طريقة تصحيح المقياس:

إن مقياس الاحتراق النفسي يتضمن بنود موجبة وأخرى سالبة، فإن درجات بدائل الإجابة تختلف والجداول التالية توضح ذلك:

الجدول رقم (4) يوضح بدائل الفقرات الموجبة:

كل يوم	مرات قليلة في الأسبوع	كل أسبوع	مرات قليلة في الشهر	كل شهر	مرات قليلة في السنة	أبدا
6	5	4	3	2	1	0

تعليق على الجدول: يوضح الجدول رقم(4)بدائل الإجابة للفقرات الموجبة والتي تتدرج من (0-6) وتتمثل البنود الموجبة في: 4- 7- 9- 12- 17- 18- 19- 21- 22.

الجدول رقم (5) يوضح بدائل الفقرات السالبة:

كل يوم	مرات قليلة في الأسبوع	كل أسبوع	مرات قليلة في الشهر	كل شهر	مرات قليلة في السنة	أبدا
0	1	2	3	4	5	6

تعليق على الجدول: يوضح الجدول رقم (5) بدائل الإجابة للفقرات السالبة للمقياس والتي تتدرج من (0-6)وتتمثل البنود السالبة في:1-2-3-6-8-13-14-16- 20-5- 10-11-15

والفرد في هذا المقياس لا يصنف على أنه يعاني أو لا يعاني من الاحتراق النفسي، لكن يصنف على حسب الدرجة التي تحصل عليها التي تتراوح بين مرتفعة أو معتدلة أو منخفضة، والجدول التالي يوضح ذلك:

الجدول رقم (6) يوضح درجات مقياس الاحتراق النفسي:

الأبعاد	مرتفع	معتدل	منخفض
الإجهاد الانفعالي	30درجة فما فوق	من18-29 درجة	من 0-17 درجة
تبلد الشعور	12 درجة فما فوق	من 6-11 درجة	من 0-5 درجة
نقص الشعور بالإنجاز	40 درجة فما فوق	من 34-39 درجة	من 0-33 درجة

تعليق على الجدول: يوضح الجدول رقم (6) درجات المقياس التي يمكن أن يتحصل عليها مجتمع الدراسة والتي من خلالها يمكن معرفة درجة الاحتراق النفسي لديهم.

5-1-3- الخصائص السيكو مترية لمقياس الاحتراق النفسي في البيئة الأصلية:

ويتمتع الاختبار في صورته الأصلية على درجة صدق وثبات عالية ، فقد تم استخراج معامل الاتساق الداخلي محسوبا بمعادلة ألفا كرو نباخ لتكرار الأبعاد الثلاثة والذي وصل درجة 0.81،0.79،0.90 على التوالي مما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

(زيدان، السرطاوي،1997، ص90)

5-2 – مقياس تقدير الذات "كوبر سميث":

5-2-1- وصف مقياس تقدير الذات" كوبر سميث":

تم الاعتماد في بحثنا هذا على مقياس " تقدير الذات" الذي صممه "كوبر سميث" الخاص بالكبار وكان سنة (1967) وهو يقيس الاتجاه التقييمي نحو الذات في المجالات الاجتماعية، الأكاديمية والشخصية، والذي تم ترجمته من طرف " فاروق عبد الفتاح(1981) وقام بتطبيقه وتقنينه على البيئة العربية من طرف العديد من الباحثين نذكر منهم: "أحمد الدسوقي، عبد الفتاح موسى" وغيرهم من الباحثين ويتكون المقياس من (25) بند منها سلبية وإيجابية موزعة على (4) أبعاد والجدول التالي يوضح ذلك:

الجدول رقم (7) يوضح توزيع فقرات المقياس على أبعاده:

الأبعاد	البنود	المجموع
الذات العامة	25-24-19-18-15-12-13-10-7-3-4-1	12
الذات الاجتماعية	21-14 -8 -5	4
المنزل والوالدين	22- 20 - 16 -11-9 -6	6
العمل	23 -7 -2	3

تعليق على الجدول: يوضح الجدول رقم (7) توزيع بنود المقياس على أبعاد المقياس، ومن خلاله يمكن تحديد البنود الموجبة والسالبة:

– البنود الموجبة: 1- 4- 5- 8- 9- 11- 14- 19- 20

– البنود السالبة: 2- 3- 6-7- 10- 12- 13- 15- 16-17- 18- 21- 22 23- 24- 25

5-2-2- طريقة تصحيح المقياس:

- إذا أجاب الفرد على العبارة الموجبة ب: تنطبق يأخذ نقطة.
- إذا أجاب الفرد على العبارة السالبة ب:لا تنطبق يأخذ نقطة.

وبعد ذلك تجمع النقاط وتضرب في العدد (4) وبذلك يحصل على النتيجة النهائية للمقياس.

5-2-3- الخصائص السيكو مترية لمقياس تقدير الذات في البيئة الأصلية:

ويتمتع الاختبار في صورته الأصلية على درجة صدق وثبات عالية، فقد تم حساب معامل الارتباط الذي وصل درجة 0.88 مما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

(ليلى، عبدالحميد، 1982، ص15)

6- الخصائص السيكو مترية لأدوات الدراسة الحالية:

6-1- الصدق والثبات:

6-1-1- الصدق:

لقياس صدق الأداة المستعملة في بحثنا هذا اعتمد الطالب على المقارنة الطرفية التي تمثل ما يسمى (الصدق التميزي) وهو قدرة الاستبيان على التميز بين طرفي الخاصية المراد قياسها.

(بشير، معمرية، 2007، ص180)

6-1-2- الثبات:

هو أن يعطي الاختبار نفس النتائج تقريبا إذا أعيد تطبيقه على نفس المجموعة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين.(بشير، معمرية، 2007، ص175)

6-1-3- الصدق الذاتي:

يقاس الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات ألفا كرو نباخ.

(بشير، معمرية، 2007، ص164)

6-1-4- معامل الثبات ألفا كرو نباخ:

من أهم مقاييس الاتساق الداخلي المقياس الذي يعتمد على طريقة "ألفا كرونباخ"الذي يعبر عن مدى ثبوت بنود الاختبار.(بشير، معمرية، 2007، ص184)

6-2- الخصائص السيكو مترية لمقياس الاحتراق النفسي في الدراسة الحالية:

6-2-1- صدق وثبات مقياس الاحتراق النفسي:

6-2-2- صدق المقارنة الطرفية (الصدق التميزي) لمقياس الاحتراق النفسي:

بعد تطبيق مقياس الاحتراق النفسي على العينة الاستطلاعية بثانوية "مفدي زكريا" المكونة من (30) أستاذ وترتيب درجاتهم الخام ترتيبا تصاعديا تم أخذ نسبة 33 %من الطرف القوي و33% من الطرف الضعيف ثم نقارن بينهما باستخدام اختبار "ت" للدلالة الفروق بين المتوسطات والجدول التالي يوضح ذلك:

الجدول رقم (8) يوضح نتائج صدق المقارنة الطرفية لمقياس الاحتراق النفسي:

العينة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الفئة العليا	10	111.80	8.23	7.28	18	0.01
الفئة الدنيا	10	77.80	12.24			

تعليق على الجدول: يتضح من خلال الجدول رقم (8) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الفئة العليا والفئة الدنيا وأن قيمة "ت" المحسوبة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.01) مما يدل على أن الأداة لها قدرة تميزية بين العينتين في درجات المقياس، وهذا ما يدل على صدق الأداة وأنها صالحة للتطبيق على العينة الأساسية.

6-2-3- الصدق الذاتي لمقياس الاحتراق النفسي:

ويعبر عنه بالجذر التربيعي لمعامل الثبات ألفا كرو نباخ المقدر بـ (0.784) ومنه قيمة الصدق الذاتي تساوي (0.885) ومن خلال ما سبق ذكره يتضح لنا أن مقياس الاحتراق النفسي صادق

6-2-4- الثبات بطريقة التجزئة النصفية لمقياس الاحتراق النفسي:

وتعتمد هذه الطريقة على تقسيم الاختبار الى نصفين، الأول يمثل البنود الفردية والثاني يمثل البنود الزوجية، وبعدها تطبيقه على مجموعة واحدة ثم حساب معامل الارتباط بينهما والجدول التالي يوضح ثبات مقياس الاحتراق النفسي بطريقة التجزئة النصفية:

الجدول رقم (9) يوضح الثبات بطريقة التجزئة النصفية لمقياس الاحتراق النفسي:

معامل الارتباط	قبل التعديل	بعد التعديل	مستوى الدلالة
الاحتراق النفسي	0.717	0.835	0.01

تعليق على الجدول: يتضح من خلال الجدول رقم (9) أن قيمة معامل الارتباط بين نصفي استبيان الاحتراق النفسي قبل التعديل تساوي(0.717) وبعد تعديلها بمعادلة سبيرمان براون بلغت (0.835) وهي قيمة دالة احصائيا عند مستوى دلالة 0.01 مما يدل على أن الاستبيان ثابت.

6-2-5- معامل الثبات ألفا كرو نباخ للاتساق الداخلي لمقياس الاحتراق النفسي:

لحساب ثبات مقياس الاحتراق النفسي تم إخضاع جميع الاستمارات الموزعة على العينة الاستطلاعية والبالغ عددهم (30) فردا للتحليل، تم استخدام معادلة ألفا كرو نباخ للتأكد من ثبات المقياس والجدول التالي يوضح ذلك:

الجدول رقم (10) يوضح الثبات بمعادلة ألفا كرو نباخ لمقياس الاحتراق النفسي:

المقياس	عدد البنود	معامل ثبات ألفا كرو نباخ
الاحتراق النفسي	22	0.784

تعليق على الجدول: يتضح من خلال الجدول رقم (10) أن قيمة ألفا كرو نباخ قدرت بـــ(0.784) وهي قيمة مرتفعة ودالة إحصائيا، وهذا ما يدل على أن مقياس الاحتراق النفسي ثابت.

6-3- الخصائص السيكو مترية لمقياس تقدير الذات في الدراسة الحالية:

6-3-1- صدق وثبات مقياس تقدير الذات: وللتأكد من صدق مقياس تقدير الذات اعتمدنا على الطرق التالية:

6-3-2- صدق المقارنة الطرفية (الصدق التميزي) لمقياس تقدير الذات:

بعد تطبيق مقياس تقدير الذات على العينة الاستطلاعية بثانوية " مفدي زكريا" المكونة من (30) أستاذ وترتيب درجاتهم الخام ترتيبا تصاعديا تم أخذ نسبة 33 %من الطرف القوي و33% من الطرف الضعيف ثم نقارن بينهما باستخدام اختبار "ت" للدلالة الفروق بين المتوسطات والجدول التالي يوضح ذلك:

الجدول رقم (11) يوضح نتائج صدق المقارنة الطرفية لمقياس تقدير الذات:

العينة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الفئة العليا	10	46.80	0.78	12.96	18	0.01
الفئة الدنيا	10	38.60	1.83			

تعليق على الجدول: يتضح من خلال الجدول رقم (11) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الفئة العليا والفئة الدنيا وأن قيمة "ت" المحسوبة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.01) مما يدل على أن الأداة لها قدرة تميزية بين العينتين في درجات المقياس، وهذا ما يدل على صدق الأداة وأنها صالحة للتطبيق على العينة الأساسية.

6-3-3- الصدق الذاتي لمقياس تقدير الذات:

ويعبر عنه بالجذر التربيعي لمعامل الثبات ألفا كرو نباخ المقدر بـ (0.698) ومنه قيمة الصدق الذاتي تساوي (0.835) ومن خلال ما سبق ذكره يتضح لنا أن مقياس تقدير الذات صادق.

6-3-4- الثبات بطريقة التجزئة النصفية لمقياس تقدير الذات:

وتعتمد هذه الطريقة على تقسيم الاختبار الى نصفين، الأول يمثل البنود الفردية والثاني يمثل البنود الزوجية، وبعدها تطبيقه على مجموعة واحدة ثم حساب معامل الارتباط بينهما والجدول التالي يوضح ثبات مقياس تقدير الذات بطريقة التجزئة النصفية:

الجدول رقم (12) يوضح الثبات بطريقة التجزئة النصفية لمقياس تقدير الذات:

معامل الارتباط	قبل التعديل	بعد التعديل	مستوى الدلالة
تقدير الذات	0.664	0.798	0.01

تعليق على الجدول: يتضح من خلال الجدول رقم (12) أن قيمة معامل الارتباط بين نصفي استبيان تقدير الذات قبل التعديل تساوي(0.664) وبعد تعديلها بمعادلة سبيرمان براون بلغت (0.798) وهي قيمة دالة احصائيا عند مستوى دلالة 0.01 مما يدل على أن الاستبيان ثابت.

6-3-5- معامل الثبات ألفا كرو نباخ للاتساق الداخلي لمقياس تقدير الذات:

لحساب ثبات مقياس تقدير الذات تم إخضاع جميع الاستمارات الموزعة على العينة الاستطلاعية والبالغ عددهم (30) فردا للتحليل، تم استخدام معادلة ألفا كرو نباخ للتأكد من ثبات المقياس والجدول التالي يوضح ذلك:

الجدول رقم (13) يوضح الثبات بمعادلة ألفا كرو نباخ لمقياس تقدير الذات:

المقياس	عدد البنود	معامل ثبات ألفا كرو نباخ
تقدير الذات	25	0.698

تعليق على الجدول: يتضح من خلال الجدول رقم (13) أن قيمة ألفا كرو نباخ قدرت بـــ (0.784) وهي قيمة مرتفعة ودالة إحصائيا، وهذا ما يدل على أن مقياس تقدير الذات ثابت.

7- الدراسة الأساسية:

قام الطالب بإجراء الدراسة الأساسية عن طريقة "المسح الشامل"، وهي الطريقة التي تتميز بالدراسة الشاملة لجميع أفراد البحث الذين يشكلون مجتمع الدراسة ككل، حيث يتم الحصول على بيانات جميع أفراد المجتمع دون ترك أي واحد منهم.(إحسان، مُحَمَّد الحسن، 1986، ص 437)

ومن هذا المنطلق قام الطالب بالدراسة الأساسية على جميع أساتذة التعليم الثانوي بكل من ثانوية "مُحَمَّد الاخضر الفيلالي" وثانوية " قرمة بوجمعة "ببلدية غرداية، والبالغ عددهم 110 أستاذ.

7-1- الحدود الزمانية والمكانية لإجراءات الدراسة الأساسية:

تتحدد حدود هذه الدراسة زمانيا و بشريا ومكانيا في إطار الحدود التالية:

7-1-1- الحدود الزمانية: تم اجراء الدراسة الأساسية خلال الفصل الثاني من الموسم الدراسي 2019/2018 وذلك بداية من 2019/03/15 إلى غاية 2019/04/20.

7-1-2- الحدود البشرية: تتمثل في أساتذة التعليم الثانوي البالغ عددهم (110) أستاذ موزعون على ثانوية "مُحَّد الأخضر الفيلالي"(86) أستاذ وثانوية "قرمة بوجمعة"(24) أستاذ.

7-1- 3- الحدود المكانية: تتحدد هذه الدراسة مكانيا بثانوية "مُحَّد الأخضر الفيلالي" وثانوية "قرمة بوجمعة" التابعين لبلدية غرداية، ولاية غرداية.

7-2- خصائص عينة الدراسة الأساسية وظروف إجرائها ومواصفاتها:

7-2-1- حجم العينة:

تم إجراء الدراسة الأساسية على عينة قوامها (110) أستاذ منهم 46 ذكرا (41.81%) و64 أنثى(58.19%) بكل من ثانوية مُحَّد الأخضر الفيلالي وقرمة بوجمعة ببلدية غرداية، والجدول التالي يوضح ذلك:

الجدول رقم (14) يوضح توزيع العينة حسب كل ثانوية:

الثانوية	عدد الأساتذة	النسبة المئوية
مُحَّد الأخضر الفيلالي	86	%78.19
قرمة بوجمعة	24	%21.81
المجموع	110	%100

تعليق على الجدول: يتضح من خلال الجدول رقم (14) أن أكبر عينة كانت لصالح ثانوية مُحَّد الأخضر الفيلالي بـــ 86 أستاذ(78.19%)ثم تليها ثانوية قرمة بوجمعة بـــ 24 أستاذ(21.81%)

الجدول رقم (15) يوضح توزيع العينة حسب الجنس:

الجنس	التكرارات	النسبة المئوية
ذكور	46	%41.81
إناث	64	%58.19
المجموع	110	%100

تعليق على الجدول: يتضح من خلال الجدول رقم (15) أن عدد الإناث بلغ 64(58.19%) وهو أكبر من عدد الذكور حيث بلغ عددهم46(41.81%).

7-2-2- ظروف اجراء الدراسة الأساسية:

بعد الانتهاء من إجراء الدراسة الاستطلاعية والتأكد من صدق وثبات المقياسيين، تم إجراء الدراسة الأساسية في ثانوية "مُحَمَّد الأخضر الفيلالي" و ثانوية "قرمة بوجمعة" ببلدية غرداية، ولقد تم اختيارهم نظرا لسهولة التواصل مع أفراد العينة، والقرب من مكان الإقامة للتقليل من حجم التكاليف، ومعرفتنا لبعض الأساتذة مما سهل لنا في عملية توزيع وجمع الاستبيانات، وكان التطبيق مباشرة بعد أخذ الإذن من المدير وبالاستعانة بمستشار التوجيه كي تسهل عملية التطبيق، وكان التواصل مع الأساتذة على الساعة 10.00 صباحا وقت خروجهم للاستراحة والالتقاء بهم في قاعة الأساتذة حتا نتمكن بالالتقاء بأكبر قدر ممكن من الأساتذة لي تسهل عملية الشرح للمقياسين المتمثلين في "مقياس الاحتراق النفسي و تقدير الذات" بعد الالتقاء بالأساتذة وتقديم نفسي لهم والغرض من هذا البحث تم التأكيد على النقاط التالية:

- أن كل إجابتهم ستحظى بالسرية التامة ولا تستغل إلا في إطار البحث العلمي فقط.
- الحرص على الإجابة على كل أسئلة الاستبيان كي لا يتم إلغائها.
- الحرص على كتابة المعلومات الشخصية التي تمثلت في الجنس والسن.
- الحرص على إعطاء الجواب الذي ينطبق وفق رأيه كي تكون مصداقية الإجابة أكبر.

حيث تم توزيع 110 استبيان على أفراد الدراسة بين ذكور وإناث، وتم استرجاع 100 استبيان وإلغاء 10 بسبب عدم توفرها على الشروط اللازمة.

7-2-3- مواصفات العينة:

الجداول التالية توضح مواصفات العينة الأساسية:

الجدول رقم(16) يوضح توزيع العينة حسب الجنس:

الجنس	التكرارات	النسبة المئوية
ذكور	32	%32
إناث	68	%68
المجموع	100	%100

تعليق على الجدول: يتضح من خلال الجدول رقم(16)أن عدد الإناث بلغ68(68%) وهو أكبر من عدد الذكور حيث بلغ عددهم32 (32%).

الجدول رقم (17) يوضح توزيع العينة حسب السن:

السن	التكرارات	النسبة المئوية
أقل من 37	58	%58
أكبر من 37	42	%42
المجموع	100	%100

تعليق على الجدول: يتضح من خلال الجدول رقم (17) أن فئة أقل من 37 سنة كانت أكبر فئة حيث بلغت 58(58%) تليها فئة أكبر من 37 حيث بلغ عددهم42(42%).

8- الأساليب الإحصائية المستعملة في الدراسة:

تم استخدام الأساليب الإحصائية التالية:

- ثبات التجزئة النصفية.
- معامل ثبات ألفا كرو نباخ.
- معامل سبيرمان براون.
- معامل الارتباط بيرسون.
- اختبار"كا2"لحسن المطابقة.
- النسب المئوية.
- اختبار "ت" T, Test لعينتين مستقلتين.

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- برنامج Excelle.
- البرنامج الإحصائيSPSS رقم 19.

خلاصة الفصل:

تم التطرق في هذا الفصل إلى عرض جميع الإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة الميدانية بداية بالمنهج المستخدم في الدراسة، ثم الدراسة الاستطلاعية وخصائها، مرورا إلى الخصائص السيكو مترية لأدوات الدراسة المتمثلة في مقياس "الاحتراق النفسي" ومقياس " تقدير الذات" من أجل التأكد من صدق وثبات الأداة قبل تطبيقها على العينة الأساسية، عن طريق الأساليب الإحصائية الخاصة بالصدق والثبات، وبعد تطبيقها والتأكد من صدق وثبات الأداة، تم الانتقال إلى الدراسة الأساسية وتوضيح عدد أفرادها، وحدودها الزمانية والمكانية وظروف إجرائها و مواصفتها، وصولا في الأخير إلى ذكر الأساليب الإحصائية المستخدمة في حساب الخصائص السيكو مترية وتحليل فرضيات البحث التي سيتم عرضها خلال الفصل القادم ومن خلاله يتم التوضيح أكثر.

الفصل الخامس

الفصل الخامس

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

تمهيد

1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية العامة

2- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى

3- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية

4- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة

5- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الرابعة

6- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الخامسة

7- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية السادسة

8- الاستنتاج العام

9- توصيات واقتراحات

تمهيد:

بعدما تطرقنا في الفصل السابق الخاص بالإجراءات الميدانية للدراسة، و تحديد المنهج المتبع والخصائص السيكو مترية لأدوات الدراسة، و عرضنا للعينة الأساسية ومواصفاتها و كل هذا من أجل الوصول إلى نتائج فرضيات الدراسة الحالية، التي سنتطرق إليها في هذا الفصل و هو الفصل الخاص بعرض ومناقشة وتفسير نتائج فرضيات الدراسة، التي منها ما تحقق و منها ما لم يتحقق و كل هذا سنعرفه من خلال النتائج التالية:

1- عرض نتائج الفرضية العامة:

نصت فرضية الدراسة على " توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين الاحتراق النفسي وتقدير الذات لدى أساتذة التعليم الثانوي ببلدية غرداية". و للتأكد من صحة الفرضية العامة تم استعمال معامل الارتباط "بيرسون" لحساب العلاقة بين المتغيرين و الجدول التالي يوضح ذلك:

الجدول رقم(18) يوضح العلاقة بين الاحتراق النفسي وتقدير الذات:

المتغيرات	معامل الارتباط	الدلالة الإحصائية
الاحتراق النفسي/ تقدير الذات	0.30	0.01

تعليق على الجدول: يتضح من خلال الجدول رقم(18) أن معامل الارتباط قدر بـــ (0.30) وهو ما يدل على وجود علاقة ارتباطية طردية دالة احصائيا بين المتغيرين(الاحتراق النفسي وتقدير الذات) وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.01)، مما يدل على أن هناك علاقة ارتباطية طردية بين الاحتراق النفسي و تقدير الذات، مما يعني أنه كلما ارتفعت درجة الاحتراق النفسي زادت درجة تقدير الذات و العكس صحيح.

1-1 مناقشة وتفسير نتائج الفرضية العامة:

والتي تنص على" توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين الاحتراق النفسي وتقدير الذات لدى أساتذة التعليم الثانوي ببلدية غرداية".

من خلال نتائج الجدول رقم (18) يتضح لنا أن معامل الارتباط قدر بـ (0.30) وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة(0.01) و هي تبين لنا صحة الفرضية، و نجد النتائج التي توصلت إليها دراستنا تتشابه تقريبا مع دراسة العلي (2003) بعنوان:" مفهوم الذات و أثر بعض المتغيرات الديمغرافية وعلاقته بظاهرة الاحتراق النفسي لدى معلمي المرحلة الثانوية الحكومية في محافظتي جنين

ونابلس "حيث تكونت عينة الدراسة من (312 معلما ومعلمة) فكانت نتائجها: أن هناك علاقة ارتباطية طردية ذات دلالة إحصائية بين مفهوم الذات والاحتراق النفسي.

(مُحَمَّد، عبد القادر عابدين، 2011، ص449)

ونجد نتائج دراستنا تتعارض من حيث الجانب النظري مع ما جاء به (سيدو لاين– Ce Doline) فيقول يمكن أن نستدل على وجود الاحتراق النفسي بواسطة مؤشرات أو أعراض بارزة هي: شعور الفرد بالإنهاك الجسمي و النفسي، الاتجاه السلبي نحو العمل، النظرة السلبية للذات، و بالتالي يؤدي إلى فقدان الطاقة النفسية، مما يؤدي إلى فقدان الشعور و انخفاض تقدير الذات.

(أحمد، مُحَمَّد عوض، 2007، ص18)

ويفسر الطالب نتائج الدراسة الحالية التي توصلت إلى "وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائيا بين الاحتراق النفسي وتقدير الذات". بأنه هناك عوامل أخرى قد تجعل من الأساتذة بالرغم من معاناتهم من الاحتراق النفسي بدرجات مرتفعة، نجد أن درجات تقدير ذاتهم مرتفعة و أن الاحتراق النفسي يكون نتيجة ضغوط العمل، و هو مرتبط بالمجال الوظيفي، أما تقدير الذات فهو خاص بالفرد نفسه ومن الأسباب التي ترفع من تقدير ذاتهم نجده: في الاسلوب الايجابي لتفكير الأستاذ حول قدراته الذاتية و امكانياته الفعالة في العملية التعليمة أي وثوقه في امكانياته العلمية، و العلاقة الجيدة مع الزملاء، إجراء تمارين رياضية و هذا يساعد أكثر في التخفيف من الضغوطات النفسية كذلك بعض الإنجازات التي تزيد من ثقته في ذاته و العلاقة الجيدة مع التلاميذ و غيرها، مما يجعل الأستاذ يمتاز بتقدير ذات مرتفع، بالرغم من معاناته من الاحتراق النفسي، الذي يكون بسبب سوء العلاقة مع عمال الإدارة، الحجم الساعي الكثيف، بعد مكان العمل و خاصة، ما أصبح يسمى "بالأرضية الرقمية" التي توجه الأساتذة إلى مناطق مختلفة و بعيدة عن مقر إقامتهم ما يجعلهم عرضة إلى المعاناة من الاحتراق النفسي، لكن نجدهم بالرغم من هذه المعاناة إلى أنهم يؤدون عملهم بكل تفاني واجتهاد، و هذا ما يجعل من تقدير الذات عندهم مرتفع بالرغم من الاحتراق النفسي المرتفع.

2- عرض نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

نصت فرضية الدراسة على" يوجد مستوى منخفض من الاحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي ببلدية غرداية". و للتأكد من صحة الفرضية الجزئية الأولى تم استعمال اختبار كا2 لحسن المطابقة و النسب المئوية والجدول التالي يوضح ذلك:

الجدول رقم(19) يوضح نتائج "كا2"لحسن المطابقة لمستوى الاحتراق النفسي:

مستوى الاحتراق النفسي	التكرارات	النسبة المئوية	كا2	الدلالة الإحصائية
مرتفع	44	%44	1.440	غير دالة عند 0.05
متوسط	56	%56		
المجموع	100	%100		

تعليق على الجدول: يتضح من خلال الجدول رقم (19) أن قيمة كا2 بلغت(1.440) وهي قيمة غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة(0.05) وهذا ما يدل على أنه لا توجد فروق بين مرتفعي الاحتراق ومنخفضي الاحتراق، وأن مستوى الاحتراق تراوح بين المرتفع والمتوسط حيث بلغ المستوى المتوسط (56%) وتليها نسبة المرتفع بـ (44%)، مما يدل على أن أغلب العينة لديها احتراق متوسط، ومنه نرفض فرضية البحث و نقبل الفرضية البديلة التي تنص على أنه" لا يوجد مستوى منخفض من الاحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي ببلدية غرداية".

2-1- مناقشة و تفسير نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

والتي تنص على " يوجد مستوى منخفض من الاحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي ببلدية غرداية".

من خلال نتائج الجدول رقم (19) يتضح لنا أن قيمة كا2 بلغت(1.440) وهي قيمة غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة(0.05) وأن مستوى الاحتراق تراوح بين المرتفع والمتوسط حيث بلغ المستوى المتوسط (56%) وتليها نسبة المرتفع بـ (44%)، مما يدل على أن أغلب العينة لديها احتراق متوسط، مما يبين عدم تحقق فرضيتنا، ونجد النتائج التي توصلت إليها دراستنا تتفق مع دراسة

الدواني (1989)بعنوان: "الكشف عن مستوى الاحتراق النفسي لدى المعلمين الأردنيين "،حيث تكونت عينة الدراسة من (309) معلما ومعلمة، وكانت نتائجها: أن المعلم الأردني يعاني من الاحتراق النفسي بدرجة متوسطة.(مُحَمَّد، عبد القادر عابدين، 2011، ص449)

ونجد نتائج دراستنا كذلك تتشابه مع دراسة الو ابلي (1995) بعنوان: "الاحتراق النفسي لدى معلمي التعليم العام بمكة "حيث شملت عينة الدراسة (457) معلما ومعلمة، وكانت نتائجها أن معلمي التعليم العام بمكة يعانون من الاحتراق النفسي بدرجة متوسطة.

(أحمد، مُحَمَّد عوض، 2007، ص 22)

ونجد النتائج التي توصلت إليها دراستنا تختلف مع دراسة راضي وعبد الحافظ(2012) بعنوان "مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمات التربية الخاصة مقارنة بالمعلمات العاديات في المملكة العربية السعودية". وكانت نتائجها أن معلمات التربية العادية يعانون من الاحتراق النفسي بدرجات منخفضة.(مُحَمَّد، راضي وآخرون، 2012، ص373)

ويفسر الطالب نتائج الدراسة الحالية التي توصلت إلى "وجود مستوى تراوح بين المرتفع و المتوسط في مستوى الاحتراق النفسي، و أن المستوى المتوسط هو الغالب عند أفراد عينة البحث إلى أن بيئة العمل المحيطة بالأستاذ و نقص التجهيزات بالرغم من التطور الذي نلاحظه في مجال الوسائل التربوية، لكن يبقى هناك نقص كبير في العديد من المؤسسات، حيث نجد بعض المؤسسات تفتقر لأدنى التجهيزات، مما يزيد من صعوبة أداء الأستاذ عمله، حيث يصبح الأستاذ يبذل جهدا أكبر حتى يوصل المعلومة إلى التلاميذ، و هذا ما يجعله يتعرض للضغوط التي تكون ناتجة عن العبء الزائد، و حتى المعلومة لا يتم ايصالها بشكل كامل بسبب ما قد يعترضه خاصة داخل الصف المدرسي الذي عدد التلميذ به كبير و التفاعل الذي يكون بينه و بين التلاميذ، مما يزيد من صعوبة المهمة و كذلك نجد نقص التكوين و الخبرة عند الأساتذة خاصة الجدد، و التغيير في البرنامج الدراسي خاصة خلال السنوات الأخيرة و التغير الذي طرئ على مناهج الكتب، حيث نجد بعض الأساتذة لم يخضعوا للتكوين المنهجي الجديد على المنظومة التربوية، هذا قد يزيد من صعوبة المهمة مما يجعل الأستاذ يبذل جهدا في عمله مما يسبب له ضغوطات نفسية تؤدي به إلى الاحتراق النفسي.

3- عرض نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

نصت فرضية الدراسة على " يوجد مستوى متوسط من تقدير الذات لدى أساتذة التعليم الثانوي ببلدية غرداية". و للتأكد من صحة الفرضية الجزئية الثانية تم استعمال اختبار كا2 لحسن المطابقة والنسب المئوية والجدول التالي يوضح ذلك:

الجدول رقم(20) يوضح نتائج "كا2"لحسن المطابقة لمستوى تقدير الذات:

مستوى تقدير الذات	التكرارات	النسبة المئوية	كا2	الدلالة الإحصائية
مرتفع	42	%42	47.120	دالة عند 0.01
متوسط	56	%56		
منخفض	2	%2		
المجموع	100	%100		

تعليق على الجدول: يتضح من خلال الجدول رقم (20) أن قيمة كا2 بلغت(47.120) وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة(0.01) وهذا ما يدل على أنه توجد فروق بين مستويات تقدير الذات حيث نجد أن أكبر الأفراد سجلوا مستوى متوسط من تقدير الذات وهذا بنسبة(56%) وهي أكبر نسبة تمثل أفراد العينة ثم تليها نسبة(42%) التي تمثل نسبة المستوى المرتفع لتقدير الذات وفي الأخير نسبة (2%) التي تمثل المستوى المنخفض لتقدير الذات، ومنه نستنتج تحقق فرضية البحث التي تنص على" يوجد مستوى متوسط من تقدير الذات لدى أساتذة التعليم الثانوي ببلدية غرداية" وعليه نقبل فرضية البحث ونرفض الفرضية البديلة.

3-1- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

والتي تنص على " يوجد مستوى متوسط من تقدير الذات لدى أساتذة التعليم الثانوي ببلدية غرداية".

من خلال نتائج الجدول رقم(20) يتضح لنا أن قيمة كا2 بلغت(47.120) وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة(0.01) ومنه نجد أن مستوى تقدير الذات المتوسط بلغ نسبة (56%) و هي أكبر نسبة سجلت عند أفراد البحث، تليها نسبة (42%) و هي لصالح الأفراد الذين سجلوا تقدير ذات مرتفع، وفي الأخير نسبة (2%) و هي للأفراد الذين سجلوا تقدير ذات منخفض ومن

خلال هذا كله نجد أن فرضيتنا تحققت، و نجد النتائج التي توصلت إليها دراستنا هذه تختلف مع دراسة بوبكر دبابي (2007) بعنوان: "تقدير الذات لدى معلمي المرحلة الابتدائية بمدينة ورقلة وعلاقتها ببعض المتغيرات"، حيث تكونت عينة الدراسة من (450) معلم ومعلمة، وكانت من بين نتائجها: أغلب أفراد البحث لديهم تقدير ذات مرتفع.(بوبكر، دبابي،2007، ص5)

ونجدها تختلف كذلك مع دراسة سمارة (2012)بعنوان: "درجة تقدير معلمي المرحلة الأساسية الدنيا في المدارس التابعة لمديرية التربية لواء الرصيفة بالأردن و علاقتها بالدافعية للإنجاز" حيث تكونت عينة الدراسة من (108) معلم و معلمة و كانت من بين نتائجها: وجود درجة مرتفعة من تقدير الذات لدى معلمي المرحلة الأساسية الدنيا.(هتوف، سمارة، 2012، ص226)

ويفسر الطالب نتائج الدراسة الحالية التي توصلت إلى "وجود مستوى متوسط من تقدير الذات عند أفراد عينة البحث". إلى أن بيئة العمل المحيطة بالأستاذ تلعب دورا كبيرا في رفع أو خفض مستوى تقدير الذات لديه، فإن كان الأستاذ يواجه بعض المشاكل مع الزملاء في العمل و كذلك مع التلاميذ قد تؤثر على مستوى ذاتهم مما يجعلهم يحسون بالنقص و عدم القيمة، و كذلك نجد نقص الكفاءة و التكوين و الصعوبة في إيصال المعلومة تؤثر حتما على ذاتهم، ما يجعل من مستوى تقدير الذات يكون بدرجات متوسطة أو مرتفعة.

4- عرض نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

نصت فرضية الدراسة على" توجد فروق دالة إحصائيا في مستوى الاحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي ببلدية غرداية تعزى لمتغير الجنس". وللتأكد من صحة الفرضية الجزئية الثالثة تم استعمال اختبار "ت" لعينتين مستقلتين للتأكد من وجود فروق دالة إحصائيا في مستوى الاحتراق النفسي تعزى لمتغير "الجنس". والجدول التالي يوضح ذلك:

الجدول رقم(21) يوضح نتائج اختبار "ت" لدراسة الفروق حسب الجنس:

الجنس	التكرارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية Sig
الذكور	32	96.56	14.19	1.276	98	0.205 غير دالة
الإناث	68	91.80	18.67			

تعليق على الجدول: يتضح من خلال الجدول رقم (21) أن عدد الذكور كان (32) والمتوسط الحسابي (96.56) و الانحراف المعياري قدر بـــ (14.19) وعدد الإناث كان (68)والمتوسط الحسابي(91.80) و الانحراف المعياري قدر بـــ (18.67) وقيمة "ت" قدرت بـــ (1.276) وهي قيمة غير دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (0.205) ودرجة حرية (98) وهذا ما يدل على عدم تحقق فرضية البحث، وعليه نرفض فرضية البحث ونقبل الفرضية الصفرية التي تنص على أنه " لا توجد فروق دالة إحصائيا في مستوى الاحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي ببلدية غرداية تعزى لمتغير الجنس".

4-1- مناقشة و تفسير نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

والتي تنص على" توجد فروق دالة إحصائيا في مستوى الاحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي ببلدية غرداية تعزى لمتغير الجنس".

من خلال نتائج الجدول رقم(21) يتضح لنا أن قيمة "ت" قدرت بـــ (1.276) ودرجة حرية (98) و مستوى الدلالة قدر بـــ (0.205) و هي قيمة غير دالة إحصائيا، و انطلاقا من هذه النتيجة يتضح لنا عدم تحقق فرضيتنا، و نجد النتائج التي توصلت إليها دراستنا هذه تتفق مع دراسة الطحاينة وعيسى(1996) بعنوان:" الاحتراق النفسي لدى معلمات التربية الرياضية" و كانت نتائجها عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاحتراق النفسي تعزى لمتغير الجنس.

(أحمد، مُحَّد عوض، 2007، ص23)

ونجد النتائج التي توصلت إليها دراستنا تختلف مع دراسة عبد الله جاد محمود (2005) بعنوان "بعض العوامل الشخصية و المتغيرات الديمغرافية المساهمة في الاحتراق النفسي لدى عينة من المعلمين حيث شملت عينة الدراسة (444 معلما) وكانت نتائجها " توجد فروق دالة إحصائيا في الاحتراق النفسي من حيث الجنس ولصالح الإناث، حيث كانت المعلمات أكثر احتراقا من المعلمين".

ونجدها تختلف كذلك مع دراسة الدواني وزملاؤه (1989)بعنوان: "الكشف عن مستوى الاحتراق النفسي لدى المعلمين الأردنيين "، حيث تكونت عينة الدراسة من(309) معلما ومعلمة، وكانت نتائجها: "وجود فروق تعزى الى متغير الجنس حيث كانت المعلمات اكثر درجة من المعلمين في الاحتراق النفسي".(مُحَمَّد، عبد القادر عابدين، 2011، ص449)

ويفسر الطالب نتائج الدراسة الحالية التي توصلت إلى" لا توجد فروق دالة إحصائيا في مستوى الاحتراق النفسي لدى عينة البحث تعزى للجنس". أنه بالرغم من الاختلاف الذي يكون موجود بين الرجل و المرأة في أداء مهامهم، فالمرأة نجدها تثابر و تحرص على تقديم ما هو أفضل خاصة في مهنة التعليم، فتبذل كل ما بوسعها من أجل تقديم أكبر قدر ممكن من المعلومات، على عكس الرجل يكون أقل من ذلك مما يجعل هناك فروق بينهم، ربما يكون أفراد عينة بحثنا لديهم نفس المعاناة والمشاكل التي تكون أغلبها داخل المؤسسة، وذلك لأنهم يخضعون لنفس شروط العمل التي يفرضها النظام الداخلي للمؤسسة، مما جعلهم يسجلون عدم وجود فروق بينهم.

5- عرض نتائج الفرضية الجزئية الرابعة:

نصت فرضية الدراسة على" توجد فروق دالة إحصائيا في مستوى الاحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي ببلدية غرداية تعزى لمتغير السن". وللتأكد من صحة الفرضية الجزئية الرابعة تم استعمال اختبار "ت" لعينتين مستقلتين للتأكد من وجود فروق دالة إحصائيا في مستوى الاحتراق النفسي تعزى لمتغير "السن". والجدول التالي يوضح ذلك:

الجدول رقم(22) يوضح نتائج اختبار "ت" لدراسة الفروق حسب السن:

السن	التكرارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية Sig
أقل من37	58	91.82	19.10	1.013	98	0.314 غير دالة
أكبرمن37	42	95.40	14.80			

تعليق على الجدول: يتضح من خلال الجدول رقم (22) أن فئة أقل من37سنة بلغ عددهم (58) والمتوسط الحسابي (91.82) و الانحراف المعياري قدر بـ (19.10) وفئة أكبر من 37سنة بلغ عددهم(42)والمتوسط الحسابي(95.40) والانحراف المعياري قدر بـ (14.80) وقيمة "ت" قدرت بـ (1.013) وهي قيمة غير دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (0.314) ودرجة حرية (98) وهذا

ما يدل على عدم تحقق فرضية البحث، وعليه نرفض فرضية البحث ونقبل الفرضية الصفرية التي تنص على أنه " لا توجد فروق دالة إحصائيا في مستوى الاحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي ببلدية غرداية تعزى لمتغير السن".

5-1- مناقشة و تفسير نتائج الفرضية الجزئية الرابعة:

والتي تنص على" توجد فروق دالة إحصائيا في مستوى الاحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي ببلدية غرداية تعزى لمتغير السن".

من خلال نتائج الجدول رقم(22) يتضح لنا أن قيمة "ت" قدرت بـ (1.013) و درجة حرية (98) و مستوى الدلالة قدر بـ (0.314) و هي قيمة غير دالة إحصائيا، وانطلاقا من هذه النتيجة يتضح لنا عدم تحقق فرضيتنا، و نجد النتائج التي توصلت إليها دراستنا هذه تتفق مع دراسة حرب (1998) بعنوان: "الكشف عن العلاقة بين الاحتراق النفسي و ضغوط العمل لدى معلمي المدارس الثانوية في فلسطين " حيث تكونت عينة الدراسة من (558) معلما و معلمة، و كانت من بين نتائجها: عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاحتراق النفسي تعزى لمتغير السن. ونجد ها تتفق كذلك مع دراسة الو ابلي(1995) بعنوان: "الاحتراق النفسي لدى معلمي التعليم العام بمكة المكرمة حيث تكونت عينة الدراسة من (457) معلما و معلمة، وكانت من بين نتائجها: عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاحتراق النفسي تعزى لمتغير السن.(أحمد، مُحَّد عوض، 2007، ص 22)

ونجد النتائج التي توصلت إليها دراستنا تختلف مع دراسة المحمود (2000) بعنوان: " مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمي اللغة الإنجليزية في محافظات شمال الضفة الغربية " حيث تكونت عينة الدراسة من (400 معلم) و كانت من بين نتائجها: وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاحتراق النفسي تعزى لمتغير السن.(مُحَّد، عبد القادر عابدين، 2011، ص449)

و يفسر الطالب نتائج الدراسة الحالية التي توصلت إلى" لا توجد فروق دالة إحصائيا في مستوى الاحتراق النفسي لدى عينة البحث تعزى للسن". بالرغم من وجود دراسات توافقت وأخرى تعارضت مع النتائج التي توصلت إليها دراستنا، نجد أن الاحتراق النفسي قد يكون غير مرتبط بسن معينة و إنما يكون نتاج للضغوطات التي تواجه الفرد داخل العمل، خاصة ما نجده مع أفراد عينة بحثنا المتعلقة بمهنة التعليم، التي تعتبر من أهم المهن التي يبذل فيها الأستاذ جهدا أكبرا خاصة في مرحلة الثانوي، ما يجعله يبذل أكبر قدر ممكن من أجل إيصال المعلومة و تبسيطها للتلاميذ، ويرجع ذلك لضمير الاستاذ و مدى تحمله لمسؤولية عمله التلقيني، دون أن ننسى بعض المشاكل التي تنجر على

التلاميذ التي تتطلب من الأستاذ التغلب عليها وحلها، و هذا ما قد يجعل عدم وجود فروق بينهم لصالح السن.

6- عرض نتائج الفرضية الجزئية الخامسة:

نصت فرضية الدراسة على" توجد فروق دالة إحصائيا في مستوى تقدير الذات لدى أساتذة التعليم الثانوي ببلدية غرداية تعزى لمتغير الجنس". وللتأكد من صحة الفرضية الجزئية الخامسة تم استعمال اختبار "ت" لعينتين مستقلتين للتأكد من وجود فروق دالة إحصائيا في مستوى تقدير الذات تعزى لمتغير "الجنس". والجدول التالي يوضح ذلك:

الجدول رقم(23) يوضح نتائج اختبار "ت" لدراسة الفروق حسب الجنس:

الجنس	التكرارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية Sig
الذكور	32	41.96	3.40	1.017	98	0.312 غير دالة
الإناث	68	41.13	4.02			

تعليق على الجدول: يتضح من خلال الجدول رقم (23) أن عدد الذكور كان (32) والمتوسط الحسابي (41.96) و الانحراف المعياري قدر بـ (3.40) وعدد الإناث كان (68)والمتوسط الحسابي(41.13) و الانحراف المعياري قدر بـ (4.02) وقيمة "ت" قدرت بـ (1.017) وهي قيمة غير دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (0.312) ودرجة حرية (98) وهذا ما يدل على عدم تحقق فرضية البحث، وعليه نرفض فرضية البحث ونقبل الفرضية الصفرية التي تنص على أنه " لا توجد فروق دالة إحصائيا في مستوى تقدير الذات لدى أساتذة التعليم الثانوي ببلدية غرداية تعزى لمتغير الجنس".

6-1- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الخامسة:

والتي تنص على" توجد فروق دالة إحصائيا في مستوى تقدير الذات لدى أساتذة التعليم الثانوي ببلدية غرداية تعزى لمتغير الجنس".

من خلال نتائج الجدول رقم(23) يتضح لنا أن قيمة "ت" قدرت بـ (1.017) ودرجة حرية (98) و مستوى الدلالة قدر بـ (0.312) وهي قيمة غير دالة إحصائيا، وانطلاقا من هذه النتيجة يتضح لنا عدم تحقق فرضيتنا، ونجد النتائج التي توصلت إليها دراستنا هذه تتفق مع دراسة سمارة

(2012)بعنوان: "درجة تقدير معلمي المرحلة الأساسية الدنيا في المدارس التابعة لمديرية التربية لواء الرصيفة بالأردن وعلاقتها بالدافعية للإنجاز"، حيث تكونت عينة الدراسة من (108) معلم و معلمة وكانت من نتائجها: عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات تعزى لمتغير الجنس.
(هتوف، سمارة، 2012، ص226)

ونجدها تتفق كذلك مع دراسة بوبكر دبابي (2007) بعنوان: "تقدير الذات لدى معلمي المرحلة الابتدائية بمدينة ورقلة و علاقتها ببعض المتغيرات"، حيث تكونت عينة الدراسة من (450) معلم ومعلمة، وكانت من بين نتائجها: عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات تعزى لمتغير الجنس.(بوبكر، دبابي،2007، ص5)

ويفسر الطالب نتائج الدراسة الحالية التي توصلت إلى " لا توجد فروق في تقدير الذات عند أفراد عينة البحث تعزى للجنس". إلى أنه ليس هناك فرق بين الرجال والنساء في أداء مهامهم، فهم يسعون إلى بذل الجهد و التفاني في العمل من أجل إيصال المعلومة بأكبر قدر ممكن، و يسعون كذلك إلى كسب مكانة اجتماعية مع الزملاء و بين تلاميذهم وحتى أوليائهم، من حيث الاحترام والتفاهم بينهم، كذلك نجد المحيط الاجتماعي يلعب دور كبير في تعزيز تقدير الذات لدى الجنسين وهذا ما يجعل عدم وجود فروق بين الجنسين.

7- عرض نتائج الفرضية الجزئية السادسة:

نصت فرضية الدراسة على" توجد فروق دالة إحصائيا في مستوى تقدير الذات لدى أساتذة التعليم الثانوي ببلدية غرداية تعزى لمتغير السن". وللتأكد من صحة الفرضية الجزئية السادسة تم استعمال اختبار "ت" لعينتين مستقلتين للتأكد من وجود فروق دالة إحصائيا في مستوى التقدير الذات تعزى لمتغير "السن". والجدول التالي يوضح ذلك:

الجدول رقم(24) يوضح نتائج اختبار "ت" لدراسة الفروق حسب السن:

السن	التكرارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية Sig
أقل من37	58	41.32	3.93	0.221	98	0.826 غير دالة
أكبرمن37	42	41.50	3.74			

تعليق على الجدول: يتضح من خلال الجدول رقم (24) أن فئة أقل من37سنة بلغ عددهم (58) والمتوسط الحسابي (41.32) و الانحراف المعياري قدر بـ (3.93) وفئة أكبر من 37سنة بلغ عددهم(42)والمتوسط الحسابي(41.50) و الانحراف المعياري قدر بـ (3.74) وقيمة "ت" قدرت بـ (1.221) وهي قيمة غير دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (0.826) ودرجة حرية (98) وهذا ما يدل على عدم تحقق فرضية البحث، وعليه نرفض فرضية البحث ونقبل الفرضية الصفرية التي تنص على أنه " لا توجد فروق دالة إحصائيا في مستوى تقدير الذات لدى أساتذة التعليم الثانوي ببلدية غرداية تعزى لمتغير السن".

7-1- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية السادسة:

والتي تنص على" توجد فروق دالة إحصائيا في مستوى تقدير الذات لدى أساتذة التعليم الثانوي ببلدية غرداية تعزى لمتغير السن".

من خلال نتائج الجدول رقم(24) يتضح لنا أن قيمة "ت" قدرت بـ (0.221) ودرجة حرية (98) و مستوى الدلالة قدر بـ (0.826) وهي قيمة غير دالة إحصائيا، وانطلاقا من هذه النتيجة يتضح لنا عدم تحقق فرضيتنا.

ويفسر الطالب نتائج الدراسة الحالية التي توصلت إلى "لا توجد فروق في تقدير الذات عند أفراد عينة البحث تعزى للسن". إن تقدير الذات قد يكون غير مرتبط بسن معينة، و إنما يبقى على الفرد نفسه و البيئة المحيطة به و لأن تقدير الذات هو مجموعة الاتجاهات و المعتقدات التي يستدعيها الفرد عندما يواجه العالم المحيط به، و من هنا فإن تقدير الذات قد لا يكون مرتبط بسن معينة و إنما يتأثر أكثر بالعوامل المحيطة به مثل العلاقات الاسرية الايجابية و الفعالة، احترام زملاء العمل، الإنجازات و الاهداف التي حققها الأستاذ في حياته .

8 – الاستنتاج العام:

بعد التعرف على موضوع الدراسة و المتمثل في "الاحتراق النفسي و علاقته بتقدير الذات لدى أساتذة التعليم الثانوي دراسة ميدانية بثانوية مُحَّد الأخضر الفيلالي و قرمة بوجمعة ببلدية غرداية ". قمنا بإجراء الدراسة الميدانية و ذلك من أجل التأكد من صحة فرضيات الدراسة فكانت النتائج التي توصلنا إليها كالآتي:

1- تحقق الفرضية العامة التي تنص على" توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين الاحتراق النفسي وتقدير الذات لدى أساتذة التعليم الثانوي ببلدية غرداية". وذلك من خلال معامل [الارتباط بيرسون] ويفسر الباحث نتائج الدراسة الحالية أن هناك عوامل أخرى قد تجعل من الأساتذة بالرغم من معاناتهم من الاحتراق النفسي بدرجات مرتفعة، نجد أن درجات تقدير ذاتهم مرتفعة و أن الاحتراق النفسي يكون نتيجة ضغوط العمل، و هو مرتبط بالمجال الوظيفي، أما تقدير الذات فهو خاص بالفرد نفسه.

2- عدم تحقق الفرضية الجزئية الأولى التي تنص على" يوجد مستوى منخفض من الاحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي ببلدية غرداية". و ذلك من خلال اختبار [كا2 لحسن المطابقة] ويفسر الباحث نتائج الدراسة الحالية إلى أن بيئة العمل المحيطة بالأستاذ و نقص التجهيزات بالرغم من التطور الذي نلاحظه في مجال الوسائل التربوية، لكن يبقى هناك نقص كبير في العديد من المؤسسات، حيث نجد بعض المؤسسات تفتقر لأدنى التجهيزات، مما يزيد من صعوبة أداء الأستاذ عمله.

3- تحقق الفرضية الجزئية الثانية التي تنص على" يوجد مستوى متوسط من تقدير الذات لدى أساتذة التعليم الثانوي ببلدية غرداية". و ذلك من خلال اختبار [كا2 لحسن المطابقة] ويفسر الباحث ذلك إلى أن بيئة العمل المحيطة بالأستاذ تلعب دورا كبيرا في رفع أو خفض مستوى تقدير الذات لديه، فإن كان الأستاذ يواجه بعض المشاكل مع الزملاء في العمل و كذلك مع التلاميذ قد تؤثر على مستوى ذاتهم مما يجعلهم يحسون بالنقص و عدم القيمة.

4- عدم تحقق الفرضية الجزئية الثالثة التي تنص على" توجد فروق دالة إحصائيا في مستوى الاحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي ببلدية غرداية تعزى لمتغير الجنس". وذلك من خلال استعمالنا اختبار[ت لعينتين مستقلتين] ويفسر الباحث ذلك ربما يكون أفراد عينة بحثنا لديهم نفس المعاناة والمشاكل التي تكون أغلبها داخل المؤسسة، وذلك لأنهم يخضعون لنفس شروط العمل التي يفرضها النظام الداخلي للمؤسسة، مما جعلهم يسجلون عدم وجود فروق بينهم.

5- عدم تحقق الفرضية الجزئية الرابعة التي تنص على" توجد فروق دالة إحصائيا في مستوى الاحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي ببلدية غرداية تعزى لمتغير السن". و ذلك من خلال استعمالنا اختبار[ت لعينتين مستقلتين] ويفسر الباحث ذلك نجد أن الاحتراق النفسي قد يكون غير مرتبط بسن معينة و إنما يكون نتاج للضغوطات التي تواجه الفرد داخل العمل.

6- عدم تحقق الفرضية الجزئية الخامسة التي تنص على" توجد فروق دالة إحصائيا في مستوى تقدير الذات لدى أساتذة التعليم الثانوي ببلدية غرداية تعزى لمتغير الجنس". و ذلك من خلال استعمالنا اختبار[ت لعينتين مستقلتين] ويفسر الباحث ذلك ربما يكون أفراد عينة بحثنا لديهم نفس المعاناة والمشاكل التي تكون أغلبها داخل المؤسسة، وذلك لأنهم يخضعون لنفس شروط العمل التي يفرضها النظام الداخلي للمؤسسة، مما جعلهم يسجلون عدم وجود فروق بينهم.

7- عدم تحقق الفرضية الجزئية السادسة التي تنص على " توجد فروق دالة إحصائيا في مستوى تقدير الذات لدى أساتذة التعليم الثانوي ببلدية غرداية تعزى لمتغير السن". و ذلك من خلال استعمالنا اختبار[ت لعينتين مستقلتين] ويفسر الباحث ذلك فإن تقدير الذات قد لا يكون مرتبط بسن معينة و إنما يتأثر أكثر بالعوامل المحيطة به مثل العلاقات الاسرية الايجابية و الفعالة، احترام زملاء العمل الإنجازات و الاهداف التي حققها الأستاذ في حياته .

9 – توصيات واقتراحات:

على ضوء النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية يقترح الطالب تقديم بعض التوصيات والاقتراحات وهي:

- العمل على إيجاد حلول تساعد في التخفيف من حدة الاحتراق النفسي عند الأساتذة الذين يعانون من درجات مرتفعة من الاحتراق النفسي.
- إجراء المزيد من الدراسات بهدف معرفة الأسباب التي تؤدي إلى حدوث ظاهرة الاحتراق النفسي في الحقل التربوي.
- العمل على بناء برامج إرشادية وقائية و علاجية للتقليل من المعاناة من الاحتراق النفسي و الرفع من تقدير الذات عند الأساتذة.
- تسليط الضوء على المشاكل التي يعاني منها الأساتذة بمختلف أنواعها.
- القيام بخرجات و رحلات تنظم من طرف المؤسسة للخروج من ضغوط العمل والتخفيف منها.
- توفير السكنات للأساتذة الذين يقطنون في مناطق بعيدة عن مقر عملهم.

- إجراء المزيد من الدراسات للوصول إلى الرفع من المعنويات و تقليل من المعاناة و الضغوطات.
- إنجاز برنامج دراسي من حيث التوقيت يتماشى مع طبيعة الأساتذة خاصة النساء منهم.
- القيام بالمزيد من الدراسات حول موضوع الاحتراق النفسي و علاقته بتقدير الذات.
- القيام بالدورات التكونية باستمرار لمواكبة الأستاذ كل تغيير يحدث على المنهج التربوي و خاصة الأساتذة الجدد.

قائمة المراجع

قائمة المراجع:

1- قائمة المراجع العربية:

1-1- الكتب العربية:

1- أحمد، مُحَمَّد عوض بني أحمد (2007):"**الاحتراق النفسي والمناخ التنظيمي في المدارس**"، دار الحامد، عمان، ط1.

2- إحسان، مُحَمَّد الحسن (1986):"**الأسس العلمية لمناهج البحث الاجتماعي**"، دار الطليعة بيروت.

3- بشير، معمرية (2007):"**القياس النفسي وتصميم أدواته للطلاب والباحثين**"، منشورات الحبر، الجزائر، ط2.

4- زهران، حامد عبد السلام (1995):"**الصحة النفسية و العلاج النفسي**"، عالم الكتب مصر ط5.

5- يوسف، القاضي (1981):"**الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي**"، دار المريخ، السعودية، ط1

6-كامل، علوان الزبيدي (2007):"**دراسات في الصحة النفسية**"، دار الوراق، عمان، ط1

7-كاملة، الفرخ و عبد الجابر، تيم (1999):"**مبادئ التوجيه والإرشاد النفسي**"، دار صفاء عمان، ط1.

8- ليلى، عبد الحافظ عبد الحميد (1982):"**مقياس تقدير الذات**"، دار النهضة، القاهرة، ط1

9- مُحَمَّد، السيد عبد الرحمان (1998):"**دراسات في الصحة النفسية**"، دار قباء، مصر، ط1

10- مُحَمَّد، بن يونس (2004):"**مبادئ علم النفس**"، دار المسيرة، الأردن، ط1.

11- مُحَمَّد، عبيدات، مُحَمَّد، أبو نصار و آخرون (1992):"**منهجية البحث العلمي**"، دار وائل الأردن، ط2.

12- مصطفى، منصوري (2010):"**الضغوط النفسية والمدرسية**"، دار قرطبة، الجزائر، ط1

13- مُحَمَّد، حسن قطناني (2001):" **تطوير الذات**"، دار جرير، السعودية، ط1.

14- نايفة، قطامي و مُحَمَّد، برهوم (1989):"**طرق دراسة الطفل**"، دار الشروق، عمان، ط1

15- ناصر، ميزاب (2013):"**إشكالية مفهوم الذات**"، دار وائل، الأردن،ط1

16- سهير، كامل أحمد (2000):"**التوجيه والإرشاد النفسي** "، مركز الإسكندرية للكتاب، مصر ط1.

17- سعاد، جير سعيد (2008):"**هندسة الذات وتقدير الذات**"، دار الكتاب العالمي، الأردن ط1.

18- عايدة، ذيب عبد الله مُحَمَّد (2010):"**الانتماء وتقدير الذات في مرحلة الطفولة**"، دار الفكر عمان، ط1.

19- علاء الدين، كفافي (1989):"**الإرشاد الأسري**"، دار المعرفة الجامعية، القاهرة ط1.

20- علي، حمدي (2008):"**سيكولوجية الاتصال وضغوط العمل**"، دار الكتاب الحديث القاهرة، ط1.

21- علي، عسكر (2003):"**ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها**"، دار الكتاب الحديث، الكويت ط3.

22- رضوان، سامر جميل (2007):"**الصحة النفسية**"، دار المسيرة، عمان، ط2.

23- رجاء، محمود أبو علام (2004):"**مناهج البحث في العلوم النفسية والتربوية**"، دار المعرفة الجامعية، القاهرة، ط1.

24- رمضان، مُحَمَّد القذافي (1993):"**الشخصية(نظرياتها، اختباراتها، أساليب قياسها)**"، دار الكتب الوطنية، بنغازي ليبيا، ط1.

1- 2 – الرسائل الجامعية:

25- إيمان، زيدان (1998):"**مدى فاعلية كلا من الارشاد النفسي الموجه والغير موجه في تخفيف حدة الاحتراق النفسي لدى عينة من المعلمات**"، رسالة دكتوراه، معهد الدراسات والبحوث التربوية، جامعة القاهرة.

26- بوبكر، دبابي (2007):"**تقدير الذات لدى معلمي المرحلة الابتدائية وعلاقته ببعض المتغيرات دراسة ميدانية بمدينة ورقلة**"، رسالة ماجستير في علم النفس التربوي، جامعة قاصدي مرباح ورقلة.

27- هناء، شريفي (2002):"**استراتيجيات المقاومة و تقدير الذات وعلاقتها بالعدوانية لدى المراهق الجزائري**"، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الجزائر.

28- يوسف، حرب مُحَّد عودة (1998):"**الاحتراق النفسي وعلاقته بضغوط العمل لدى معلمي المدارس الثانوية الحكومية في الضفة الغربية**"، رسالة ماجستير، جامعة النجاح فلسطين.

29- مُحَّد، يحياوي (2001):"**تقدير الذات عند أساتذة التربية البدنية**"، رسالة ماجستير، جامعة الجزائر.

30- مهند عبد السليم، عبد العالي (2003):"**مفهوم الذات وأثر بعض المتغيرات الديموغرافية وعلاقته بظاهرة الاحتراق النفسي لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة جنين ونابلس**"، رسالة ماجستير، جامعة النجاح فلسطين.

31- ناصر، ميزاب (2007):"**المعاملة الوالدية للحدث الجانح وعلاقتها بمفهوم الذات**"، رسالة دكتوراه غير منشورة مودعة بجامعة الجزائر.

32- نبيلة، أحمد أبو حبيب (2010):"**الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى أبناء شهداء غزة**"، رسالة ماجستير، جامعة الأزهر فلسطين.

33- نوال، بنت عثمان الزهراني (2008):"**الاحتراق النفسي وعلاقته ببعض سمات الشخصية لدى العاملات مع ذوي الاحتياجات الخاصة**"، رسالة ماجستير، جامعة أم القرى.

34- نشوة، كرم عمار أبو بكر (2007):"**الاحتراق النفسي للمعلمين ذوي النمط(أ. ب) وعلاقته بأساليب مواجهة المشكلات**"، رسالة ماجستير، جامعة الفيوم.

35- سماهر، مسلم عياد أبو مسعود (2010):"**ظاهرة الاحتراق الوظيفي لدى الموظفين الأردنيين العاملين في وزارة التربية والتعليم بقطاع غزة**"، رسالة ماجستير، كلية التجارة، الجامعة الإسلامية فلسطين.

1- 3 - المجلات:

36- هتوف، سمارة ومُحَّد خير السلامات (2012):"**درجة تقدير معلمي المرحلة الأساسية الدنيا في المدارس التابعة لمديرية تربية لواء الرصيفة لذواتهم وعلاقتها بدافعية الإنجاز لديهم**"، مجلة جامعة النجاح للأبحاث العدد3 .

37- زيدان، السرطاوي (1997):"**الاحتراق النفسي ومصادره لدى معلمي التربية الخاصة**" مجلة عين شمس، العدد21.

38- حمزة، الأحسن (2015):"**مصادر الضغط المهني لدى أساتذة التعليم الثانوي وانعكاساتها على تقدير الذات لديهم دراسة ميدانية في الجزائر**"، مجلة العلوم النفسية والتربوية الجزائر.

39- حنان، عبد العزيز (2012):"**نمط التفكير وعلاقته بتقدير الذات**"، مجلة العلوم النفسية والتربوية الجزائر.

40- حنان، هويدي حسين (1982):"**دراسة ميدانية مقارنة بين مفهوم الذات عند الطفل المعوق والطفل العادي في مدينة الرياض**"، مجلة جامعة دمشق، مجلد29، العدد1.

41- يحي، عبد الله الرافعي و مُحَّد، فرحان القضاة (2010):"**مستويات الاحتراق النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس في كلية المعلمين**"، مجلة جامعة أم القرى، مجلد2، العدد2.

42- ليلى، الحافظ عبد الحميد (1993):"**مدى تعرض معلمات المراحل التعليمية المختلفة بالمملكة العربية السعودية لضغوط العمل المتمثلة في ظاهرة الاحتراق النفسي**"، المجلة التربوية العدد1.

43- مُحَّد، عبد القادر عابدين (2011):"**الاحتراق النفسي لدى المشرفين التربويين في مديرية التربية والتعليم في الضفة الغربية**"، مجلة الجامعة الإسلامية، المجلد19، العدد 2.

44- مُحَّد، راضي و جبر، أبو هواش وآخرون (2001):"**مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمات التربية الخاصة مقارنة بالمعلمات العاديات في السعودية**"، المجلة الدولية التربوية، مجلد1،العدد7.

45- نادر، فهمي الزيود (2008):"**استراتيجيات التعامل مع الضغوطات النفسية لدى طلبة جامعة قطر وعلاقتها ببعض المتغيرات**"، رسالة الخليج العربي.

46- عمر، مُحَّد عبد الله الخرابشة و أحمد، عبد الحليم عربيات (2005):"**الاحتراق النفسي لدى المعلمين العاملين مع الطلبة ذوي صعوبات التعلم**"، المجلد السابع، العدد2.

47- صلاح الدين، فرج عطا الله البخيت و زينب عبد الرحمان الحسن (2011):"**الاحتراق النفسي ومصادره لدى معلمي الموهوبين في السودان**"، مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والنفسية، مجلد3، العدد1.

1– 4 – المراجع الأجنبية:

48- Carter, S (2001**)**: **"Teacher stress and burnout",** children and youth vol3.
49- Elisabeth Grebot (2008): "**Stress et burn-out travail"**, Ed d organisation Paris
50- Fabio de Souza et tell, (2013):"**Evaluation of self_ Esteem in nursing teacher"** at public and privet universities, revlatino_am enflermagem.

الملاحق

جامعة غرداية

كلية العلوم الاجتماعية والانسانية

قسم علم النفس العيادي

أستاذي الفاضل / أستاذتي الفاضلة

في إطار البحث العلمي وتحضيرا لرسالة التخرج طور الماستر ، يشرفني أن أضع بين أيديكم المقياسين الآتيين لذا نرجو منكم الإجابة على كل فقرة من فقرات المقياسين بوضع علامة (×) في الخانة المناسبة التي ترون أنها تعبر فعلا عن رأيكم ونحيطكم علما بأنه لا توجد إجابة صحيحة أو خاطئة وأن الإجابة لا توظف إلا في إطار البحث العلمي فقط وشكرا لكم على تعاونكم معي.

البيانات الشخصية:

الجنس : ذكر ☐ **أنثى** ☐

السن : ☐

الرقم	العبارة	أبدا	مرات على الأقل في السنة	مرات على الأقل في الشهر	مرة في الشهر	مرة في الأسبوع	مرات في الأسبوع	كل يوم
1	أشعر أنني منهار انفعاليا جراء ممارستي لمهنتي							
2	أشعر أن طاقتي مستنفذة مع نهاية اليوم							
3	أشعر بتعب عندما أستيقظ من نومي وأعلم أنه علي مواجهة يوم عمل جديد							
4	أستطيع أن أفهم بسهولة مشاعر التلاميذ							
5	أشعر أنني أعامل بعض التلاميذ بطريقة غير إنسانية وكأنني أتعامل مع أشياء جامدة							
6	التعامل مع التلاميذ يتطلب مني جهدا كبيرا							
7	أحل مشاكل التلاميذ بفعالية عالية							
8	أشعر بأنني أنهار مع زملائي بسبب عملي							
9	يبدو لي بأنني أؤثر إيجابيا على التلاميذ الذين أحتك بهم							
10	أصبحت عديم الإحساس منذ بداية ممارسة عملي							
11	أخشى أن أكون شخصا عنيفا أو قاسيا بسبب عملي							
12	أحس أني نشيط في عملي وحيوي							
13	أشعر أنني محبط في عملي							
14	أشعر أنني أشقى في عملي							
15	لا أكترث ولا أبالي ببعض التلاميذ							
16	المواجهة اليومية لتلاميذ تسبب لي ضغط في حياتي اليومية							
17	يمكنني خلق جو مريح في القسم							
18	أنجزت الكثير من الأشياء المهمة في حياتي							
19	أشعر وكأنني على حافة الهاوية جراء ممارسة مهنتي							
20	أتعامل بكل هدوء مع المشاكل المهنية أثناء أدائي المهني							
21	أشعر بأنني المسؤول عن المشاكل التي يتعرض إليها التلاميذ أثناء الدراسة							
22	أعمل بفعالية فيما يتعلق بمشاكل التلاميذ							

ملحق رقم (2) يوضح مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي

الرقم	العبارة	تنطبق	لا تنطبق
1	لا تضايقني الأشياء عادة		
2	أجد نفسي من الصعب علي أن أتحدث أمام زملائي في العمل		
3	أود لو أستطيع أن أغير أشياء في نفسي		
4	لا أجد صعوبة في اتخاذ قراراتي بنفسي		
5	يسعد الآخرون بوجودهم معي		
6	أتضايق بسرعة في المنزل		
7	أحتاج وقتا طويلا كي أعتاد على الأشياء الجديدة		
8	أنا محبوب بين الأشخاص من نفس سني		
9	تراعي عائلتي مشاعري عادة		
10	أستسلم بسهولة		
11	تتوقع عائلتي مني الكثير		
12	من الصعب جدا أن أظل كما أنا		
13	تختلط الأشياء كلها في حياتي		
14	يتبع الناس أفكاري عادة		
15	لا أقدر نفسي حق قدرها		
16	أود كثيرا لو أترك المنزل		
17	أشعر بالضيق من عملي غالبا		
18	مظهري ليس وجيها مثل معظم الناس		
19	إذا كان لدي شيء أريد أن أقوله فإنني أقوله عادة		
20	تفهمني عائلتي		
21	معظم الناس محبوبون أكثر مني		
22	أشعر عادة كما لو كانت عائلتي تدفعني لعمل الأشياء		
23	لا ألقى التشجيع عادة فيما أقوم به من الأعمال		
24	أرغب كثيرا أن أكون شخصا آخر		
25	لا يمكن للآخرين الاعتماد علي		

ملحق (3) يوضح مقياس تقدير الذات

تقدير الذات

Reliability

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	.460
		N of Items	13[a]
	Part 2	Value	.519
		N of Items	12[b]
	Total N of Items		25
Correlation Between Forms			.664
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		.798
	Unequal Length		.799
Guttman Split-Half Coefficient			.798

a. The items are: VAR00001, VAR00002, VAR00003, VAR00004, VAR00005, VAR00006, VAR00007, VAR00008, VAR00009, VAR00010, VAR00011, VAR00012, VAR00013.

b. The items are: VAR00013, VAR00014, VAR00015, VAR00016, VAR00017, VAR00018, VAR00019, VAR00020, VAR00021, VAR00022, VAR00023, VAR00024, VAR00025.

Reliability

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.698	25

T-Test

Group Statistics

	VAR00002	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
VAR00001	1.00	10	46.8000	.78881	.24944
	2.00	10	38.6000	1.83787	.58119

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
									95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
VAR00001	Equal variances assumed	4.225	.055	12.965	18	.000	8.20000	.63246	6.87126	9.52874
	Equal variances not assumed			12.965	12.207	.000	8.20000	.63246	6.82458	9.57542

الاحتراق النفسي

Reliability

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	.549
		N of Items	11[a]
	Part 2	Value	.687
		N of Items	11[b]
	Total N of Items		22
Correlation Between Forms			.717
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		.835
	Unequal Length		.835
Guttman Split-Half Coefficient			.830

a. The items are: VAR00001, VAR00002, VAR00003, VAR00004, VAR00005, VAR00006, VAR00007, VAR00008, VAR00009, VAR00010, VAR00011.

b. The items are: VAR00012, VAR00013, VAR00014, VAR00015, VAR00016, VAR00017, VAR00018, VAR00019, VAR00020, VAR00021, VAR00022.

Reliability

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.784	22

T-Test

Group Statistics

	VAR00002	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
VAR00003	1.00	10	111.8000	8.23003	2.60256
	2.00	10	77.8000	12.24563	3.87241

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
									95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
VAR00003	Equal variances assumed	.533	.475	7.287	18	.000	34.00000	4.66571	24.19770	43.80230
	Equal variances not assumed			7.287	15.753	.000	34.00000	4.66571	24.09649	43.90351

ملحق6 يوضح نتائج الفرضية الجزئية الأولى

NPar Tests
Chi-Square Test

Frequencies

المستوى

	Observed N	Expected N	Residual
مرتفع	44	50.0	-6.0-
متوسط	56	50.0	6.0
Total	100		

Test Statistics

	المستوى	الاحتراق
Chi-Square	1.440[a]	1.440[a]
df	1	1
Asymp. Sig.	.230	.230

a. 0 cells (.0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is 50.0.

Frequencies

Frequency Table

مستوى الاحتراق

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	مرتفع	44	44.0	44.0	44.0
	متوسط	56	56.0	56.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

ملحق 7 يوضح نتائج الفرضية الجزئية الثانية

NPar Tests

Chi-Square Test
Frequencies

VAR00002

	Observed N	Expected N	Residual
2.00	2	33.3	-31.3-
42.00	42	33.3	8.7
56.00	56	33.3	22.7
Total	100		

Test Statistics

	VAR00001	VAR00002
Chi-Square	47.120[a]	47.120[a]
df	2	2
Asymp. Sig.	.000	.000

a. 0 cells (.0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is 33.3.

Frequencies

Frequency Table

VAR00001

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1.00	42	42.0	42.0	42.0
	2.00	2	2.0	2.0	44.0
	3.00	56	56.0	56.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

VAR00002

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2.00	2	2.0	2.0	2.0
	42.00	42	42.0	42.0	44.0
	56.00	56	56.0	56.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

Correlations

ملحق 5 يوضح نتائج الفرضية العامة

Correlations

		الاحتراق	تقدير
الاحتراق	Pearson Correlation	1	.302**
	Sig. (2-tailed)		.002
	N	100	100
تقدير	Pearson Correlation	.302**	1
	Sig. (2-tailed)	.002	
	N	100	100

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

T-Test

group Statistics

	الجنس	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الاحتراق	1.00	32	96.5625	14.19209	2.50883
	2.00	68	91.8088	18.67256	2.26438

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
									95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
الاحتراق	Equal variances assumed	.918	.340	1.276	98	.205	4.75368	3.72594	-2.64033-	12.14768

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
									95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
الاحتراق	Equal variances assumed	.918	.340	1.276	98	.205	4.75368	3.72594	-2.64033-	12.14768
	Equal variances not assumed			1.407	78.099	.164	4.75368	3.37959	-1.97444-	11.48179

ملحق 8 يوضح نتائج الفرضية الجزئية الخامسة

```
T-TEST GROUPS=الجنس(1 2)
/MISSING=ANALYSIS
/VARIABLES=تقدير
/CRITERIA=CI(.95).
```

T-Test

Group Statistics

	الجنس	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
تقدير	1.00	32	41.9688	3.40289	.60155
	2.00	68	41.1324	4.02197	.48774

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
									95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
تقدير	Equal variances assumed	1.041	.310	1.017	98	.312	.83640	.82254	-.79591-	2.46870
	Equal variances not assumed			1.080	70.965	.284	.83640	.77444	-.70780-	2.38059

ملحق 9 يوضح نتائج الفرضية الجزئية الرابعة

```
T-TEST GROUPS=السن(3 4)

/MISSING=ANALYSIS
/VARIABLES=الاحتراق
/CRITERIA=CI(.95).
```

T-Test

Group Statistics

	السن	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الاحتراق	3.00	58	91.8276	19.10280	2.50832
	4.00	42	95.4048	14.80287	2.28413

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
									95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
الاحتراق	Equal variances assumed	1.116	.293	-1.013-	98	.314	-3.57718-	3.53218	-10.58667-	3.43232
	Equal variances not assumed			-1.054-	97.510	.294	-3.57718-	3.39248	-10.30987-	3.15552

T-Test

ملحق 10يوضح نتائج الفرضية الجزئية السادسة

Group Statistics

	السن	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
تقدير	3.00	58	41.3276	3.93093	.51616
	4.00	42	41.5000	3.74980	.57861

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
									95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
تقدير	Equal variances assumed	.007	.936	-.221-	98	.826	-.17241-	.78130	-1.72288-	1.37806

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
									95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
تقدير	Equal variances assumed	.007	.936	-.221-	98	.826	-.17241-	.78130	-1.72288-	1.37806
	Equal variances not assumed			-.222-	90.840	.825	-.17241-	.77537	-1.71263-	1.36780