الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

جامعة الشهيد حمه لخضر الوادي

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم العلوم الاجتماعية

علاقة الاحتراق النفسي بالتوافق النفسي لدى أساتذة المرحلة الابتدائية

دراسة ميدانية ببعض ابتدائيات بلدية تغزوت

مذكرة مكملة لنيل شهادة ليسانس في علم النفس

تخصص علم النفس المدرسي

اعداد الطالبات:

عبيد نسرين

مداوي نسرين

عامر ازدهار

إشراف الدكتور:

د. زيدان جميلة

الموسم الجامعي: 2022/2021.

كلمة شكر وعرفان

الحمد لله الذي أنار لنا درب العلم والمعرفة وأعاننا على أداء هذا الواجب، ووفقنا ا إلى إنجاز هذا العمل.

ونتقدم بجزيل الشكر والامتنان الي كل من ساعدنا من قريب او بعيد على إنجاز هذا العمل ونخص بالشكر للدكتورة جميلة زيدان التي أشرفت علينا في إنجاز هذا العمل وقدمت لنا كل التسهيلات والآراء الهادفة ولم تبخل علينا بتوجيهاتها ونصائحها القيمة،

لها خالص الشكر والتقدير.

اهداء

أهدي هذا العمل المتواضع

إلى جدي رحمه الله وجدتي حفظها الله.

إلى من أعطتني الحب والحنان إلى والدتي الحبيبة.

إلى رمز الحب وبلسم الشفاء إلى والدي الحبيب.

إلى منارات الحياة اخي اسامة واختي وسام.

إلى أحن وأطيب قلب في الوجود زوجي الكريم.

إلى جميع اهلي وأحبائي.

إلى كل صديقاتي.

عبيد نسرين

اهداء

أهدي هذا العمل المتواضع

إلى من قال فيهما الله عز وجل "واخفض لهما جناح الذل من الرحمة وقل ربي ارحمهما كما رباني صغيرا ".

إلى الوالدين الكريمين أبي وأمي جنة الدنيا.

إلى اخوتي بن عمر، معتز، فريال، عماد وعبد الله.

إلى أعضاء مجموعة إنجاز مذكرات التخرج الذين لم يبخلوا علينا بالنصح والإرشاد.

مداوي نسرين

اهداء

أهدي هذا العمل المتواضع

إلى الشمعة التي أنارت دربي وفتحت لي أبواب العلم والمعرفة إلى أعز انسانة في الوجود إلى الحبيبة الطاهرة أمي الحنون.

إلى الانسان الذي سعى جاهدا إلى تربيتي وتعليمي وتوجيهي والوقوف بجانبي بكل ما اتوي ابي الغالي الطيب الودود جزاه الله خيرا.

إلى القلوب الطاهرة والنفوس البريئة اخوتي وئام، كريم، قطر الندى، الهام حفظهم الله.

عامر إزدهار

ملخص الدراسة:

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الاحتراق والتوافق النفسي لدى عينة تكونت من 80 أستاذ وأستاذة عاملين بالمرحلة الابتدائية في ولاية الوادي–ببلدية تغزوت–.

وتتحدد مشكلة الدراسة حول التساؤلات التالية:

1- هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين الاحتراق النفسي والتوافق النفسي لدى أساتذة الابتدائي عينة الدراسة؟
2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوافق النفسي لدى الأساتذة عينة الدراسة تعزى لمتغير الجنس؟
3- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الاحتراق النفسي لدى الاساتذة عينة الدراسة تعزى لمتغير الاقدمية؟
4- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى التوافق النفسي لدى الاساتذة عينة الدراسة تعزى لمتغير الجنس؟
5- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى التوافق النفسي لدى الاساتذة عينة الدراسة تعزى لمتغير الاقدمية؟

وللإجابة على تساؤلات الدراسة وضعت الفرضيات الأتية:

1- توجد علاقة ارتباطية إيجابية متوسطة ذات دلالة إحصائية بين الاحتراق النفسي والتوافق النفسي لدى أساتذة الابتدائي عينة الدراسة.
2- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الاحتراق النفسي لدى الاساتذة عينة الدراسة تعزى لمتغير الجنس.
3- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الاحتراق النفسي لدى الاساتذة عينة الدراسة تعزى لمتغير الاقدمية.
4- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى التوافق النفسي لدى الاساتذة عينة الدراسة تعزى لمتغير الجنس.
5- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى التوافق النفسي لدى الاساتذة عينة الدراسة تعزى لمتغير الاقدمية.

وقد اتبعت هذه الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي واختبرت العينة بطريقة عشوائية بسيطة من مجموعة من الابتدائيات ببلدية تغزوت. ولاية الوادي.

كما تم الاعتماد على أداتين لجمع البيانات (أداة تقيس الاحتراق النفسي واخرى تقيس التوافق النفسي)

اما في الجانب التطبيقي (تحليل ومناقشة الفرضيات) فقد تم استخدام البرنامج الاحصائي للعلوم الاجتماعية (SPSS). اعتمادا على مجموعة من الاساليب الاحصائية (المتوسطات الحسابية، النسب المئوية، معامل ارتباط برسون) وقد تم التوصل الى النتائج التالية:

- ✓ توجد علاقة ارتباطية ايجابية متوسطة ذات دلالة احصائية بين الاحتراق النفسي والتوافق النفسي لدى اساتذة التعليم الابتدائي عينة الدراسة في بلدية تغزوت ولاية الوادي.
- ✓ لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الاحتراق النفسي لدى الاساتذة عينة الدراسة تعزى لمتغير الجنس.
- ✓ لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الاحتراق النفسي لدى الاساتذة عينة الدراسة تعزى لمتغير الاقدمية.
- ✓ لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى التوافق النفسي لدى الاساتذة عينة الدراسة تعزى لمتغير الجنس.
- ✓ لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى التوافق النفسي لدى الاساتذة عينة الدراسة تعزى لمتغير الاقدمية.

بناءًا على نتائج بعض الدراسات السابقة تم تفسير نتائج هذه الدراسة وتوصلت الدراسة إلى تقديم بعض الاقتراحات الموجهة للمهتمين بالميدان المهني.

Study summary:

This study aimed to find out the relationship between combustion and psychological compatibility in a sample of 80 male and female teachers working at the primary level in El-Wadi State, in the municipality of Taghazout.

The problem of the study is determined by the following questions:

1. Is there a statistically significant correlation between burnout and psychological adjustment among primary school teachers in the study sample?
2. Are there statistically significant differences in the level of psychological burnout among the professors in the study sample due to the gender variable?
3. significant differences in the level of psychological burnout among the teachers in the study sample due to the variable of seniority?
4. Are there statistically significant differences in the level of psychological adjustment among the professors in the study sample due to the gender variable?
5. Are there statistically significant differences in the level of psychological adjustment among the professors in the study sample due to the variable of seniority?

In order to answer the study questions, the following hypotheses were put forward:

1- There is a positive, medium, statistically significant correlation between burnout and psychological adjustment among primary school teachers in the study sample.
2- There are no statistically significant differences in the level of psychological burnout among professors in the study sample due to the gender variable.
3- There are no statistically significant differences in the level of psychological burnout among the professors in the study sample due to the variable of seniority.
4- There are no statistically significant differences in the level of psychological adjustment among professors in the study sample due to the gender variable
5- There are no statistically significant differences in the level of psychological adjustment among professors in the study sample due to the variable of seniority.

In this study, the descriptive correlative approach was adopted, and the sample was chosen in a simple random way from a group of primary schools in the municipality of Ghazout, El Wadi State.

Two tools were also used to collect data (a tool that measures psychological burnout and another that measures psychological compatibility).

As for the applied side (analysis and discussion of hypotheses), the statistical program for the social sciences (SPSS) was used, depending on a set of statistical methods (arithmetic averages, percentages, Pearson correlation coefficient) and the following results were reached:

- ✓ There is a positive, medium, statistically significant correlation between burnout and psychological adjustment among primary education teachers, the study sample in the municipality of Taghazout, El Wadi State.
- ✓ There are no statistically significant differences in the level of psychological burnout among the professors in the study sample due to the gender variable.
- ✓ There are no statistically significant differences in the level of psychological burnout among the professors in the study sample due to the variable of seniority.
- ✓ There are no statistically significant differences in the level of psychological compatibility among the professors in the study sample due to the gender variable
- ✓ There are no statistically significant differences in the level of psychological adjustment among professors in the study sample due to the variable of seniority

Based on the results of some previous studies, the results of this study were interpreted, and the study came up with some suggestions for those interested in the professional field.

فهرس المحتويات

الموضوع	الصفحة
الشكر والتقدير	
الاهداء	
ملخص الدراسة	ج
فهرس المحتويات	ذ
فهرس الجداول	س
مقدمة	1
الجانب النظري	
الفصل الاول: موضوع الدراسة	
1-الاشكالية	6
2-فرضيات الدراسة	9
3-أهداف الدراسة	9
4-أهمية الدراسة.	10
5-أسباب اختيار موضوع الدراسة	11
6-تحديد مصطلحات البحث إجرائيا	11
7-الدراسات السابقة	12
8-التعليق على الدراسات السابقة	15

الفصل الثاني: الاحتراق النفسي	
تمهيد	17
1-مفهوم الاحتراق النفسي	17
- بعض المصطلحات المرتبطة بالاحتراق النفسي	19
2-مستويات الاحتراق النفسي	20
3-اسباب حدوث الاحتراق النفسي	22
4-مراحل الاحتراق النفسي	23
5-اعراض الاحتراق النفسي	24
6-بعض النظريات المفسرة للاحتراق النفسي	25
7-طرق الوقاية والعلاج من الاحتراق النفسي	27
خلاصة	29
الفصل الثالث: التوافق النفسي	
تمهيد	31
1-مفهوم التوافق النفسي	31
- بعض المصطلحات المرتبطة بالتوافق النفسي	33
2-ابعاد التوافق النفسي	34
3-مؤشرات التوافق النفسي	35

4-خصائص التوافق النفسي	36
5-بعض النظريات المفسرة لتوافق النفسي	37
6-معيقات التوافق النفسي	39
خلاصة	40
الجانب الميداني	
الفصل الرابع: الاجراءات المنهجية لدراسة الميدانية	
تمهيد	43
1-منهج الدراسة	43
2-حدود الدراسة	43
3-عينة الدراسة	44
4-أدوات الدراسة	46
5-الأساليب الاحصائية	48
خلاصة	49
الفصل الخامس: عرض ومناقشة وتحليل نتائج الدراسة	
تمهيد	51
1-عرض ومناقشة وتحليل نتائج الفرضية الاولى	51
2-عرض ومناقشة وتحليل نتائج الفرضية الثانية	52
3-عرض ومناقشة وتحليل نتائج الفرضية الثالثة	54

4-عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة	55
5-عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الخامسة	57
خلاصة	58
اقتراحات الدراسة	
قائمة المصادر والمراجع	
الملاحق	

فهرس الجداول:

الرقم	العنوان	الصفحة
1	يوضح توزيع افراد عينة الدراسة حسب المؤسسات التعليمية	44
2	يبين توزيع أفراد عينة الدراسة حسب الاقدمية في العمل	45
3	يبين توزيع افراد عينة الدراسة حسب الجنس	45
4	يوضح قيمة الصدق الذاتي لمقياس الدراسة	47
5	يوضح قيمة معامل الثبات حسب معامل الفا كرومباخ	47
6	يوضح نتائج معامل الارتباط بين متغير الاحتراق النفسي والتوافق النفسي	51
7	يوضح نتائج اختبار (t test) لدلالة الفروق في مستوى الاحتراق النفسي لدى الاساتذة عينة الدراسة تعزى لمتغير الجنس	53
8	يوضح نتائج اختبار (t test) لدلالة الفروق في مستوى الاحتراق النفسي لدى الاساتذة عينة الدراسة تعزى لمتغير الاقدمية	54
9	يوضح نتائج اختبار (t test) لدلالة الفروق في مستوى التوافق النفسي لدى الاساتذة عينة الدراسة تعزى لمتغير الجنس	56
10	يوضح نتائج اختبار (t test) لدلالة الفروق في مستوى التوافق النفسي لدى الاساتذة عينة الدراسة تعزى لمتغير الاقدمية	57

مقدمة:

لقد حظيت مهنة التعليم بمكانة اخلاقية وقيمة سامية لكونها العامل المحرك والمنشط لإحداث التغير في المجتمع، فالتعليم هو الاساس الجوهري للتقدم الحضاري الاقتصادي والاجتماعي والتطور في شتى المجالات، إن المعلم باعتباره أحد أهم المدخلات التعليمية يمثل لنا المكون الجوهري لأجيال المستقبل، وتقع على عاتقه مسؤوليات كبيرة خاصة في ظل المنظومة التعليمية الجديدة (المقاربة بالكفاءات) التي جعلت من المتعلم المحور الأساسي في العملية التعلمية التعليمية، ذلك أن المعلم أصبح يمثل دور المرشد والموجه لبلوغ الغايات والاهداف التعليمية.

ولكي يقوم المعلم بدوره على أكمل وجه لا بد من توافر الوسائل المادية والمعنوية التي تحقق له الأمن النفسي والاجتماعي خاصة في ظل تسارع وتيرة الحياة والعولمة التي مست فلسفة التربية ومناهجها والمطالبة بالتطوير والانفتاح.

كل هذا نتج عنه تزايد الأعباء والمسؤوليات التي ألقيت على عاتق المعلم وعلاقته مع العدد المتزايد للتلاميذ وعلاقته مع الإدارة التربوية.

هذه الظروف وغيرها تنهك المعلم تدريجيا وتعزز لديه الاتجاهات السلبية نحو عمله وذاته ما يعرضه للإصابة بالاحتراق النفسي الذي يعتبر ظاهرة نفسية حظيت باهتمام العديد من الباحثين في المهن الانسانية عامة ومهنة التعليم خاصة، فهو شعور بالاستنزاف البدني والارهاق العاطفي وتراجع مستوى تقدير الفرد لذاته حيث تظهر عليه حالة من الإنهاك من النواحي البدنية والذهنية التي تؤدي إلى مفهوم سلبي للشخص نحو ذاته إضافة إلى تكوين اتجاهات سلبية نحو العمل والحياة.

وهذا ما أكده ماسلاش وجاكسون(MASIASH;&Jackson:1981) بأنه حالة من التعب والإجهاد العقلي والجسمي والانفعالي وتتميز بالتعب المستمر واليأس والعجز وتطوير مفهوم ذات سلبي واتجاهات سلبية نحو العمل والحياة والناس.

(العزاوي، يحيى، ص288).

ويعتبر التوجه إلى مهنة التدريس من المهن السامية والنبيلة في المجتمع التي يختارها بعض الافراد، مما يجعلهم متوافقون في مهامهم وناجحون في تحقيق الأهداف التعليمية، كما أن فعالية التعليم الابتدائي لا تتوقف على كفاءة الأستاذ فقط بل حتى العوامل النفسية التي تتدخل في اختياره للمهنة لها دور في تحقيق التوافق النفسي.

ويعرف التوافق النفسي على أنه "عملية يلجأ إليها الإنسان ليتمكن من الدخول في علاقة توازن وانسجام مع البيئة مع ضرورة توافر الشروط المقتضية لتحقيق هذه العلاقة.

(الشريف، 2005، ص15)

وبناء على ما سبق حاولنا في دراستنا تسليط الضوء حول علاقة الاحتراق النفسي بالتوافق النفسي لدى أساتذة المرحلة الابتدائية حيث تضمنت الدراسة جزأين رئيسيين هما: الجانب النظري والجانب التطبيقي، افتتحنا موضوع الدراسة بالجانب النظري الذي تضمن الفصل الأول: والذي خصص لتحديد مشكلة الدراسة أين تم طرح الإشكالية، فرضيات الدراسة، وأهمية وأهداف الدراسة، والمفاهيم الإجرائية وختم هذا الفصل بتحديد الدراسات السابقة التي شملت متغيري الدراسة ونهاية بالتعقيب على كل الدراسات.

أما الفصل الثاني: فقد تضمن الاحتراق النفسي، مفهومه، مستوياته، أسباب حدوثه، ومراحله، وأعراضه، وبعض النظريات المفسرة له، وأخيراً طرق الوقاية والعلاج.

أما الفصل الثالث: فتضمن التوافق النفسي ويحتوي على التعريف بالتوافق النفسي، وبعض المفاهيم المرتبطة به، وذكر مؤشراته، خصائصه، وأبعاده، وبعض النظريات المفسرة له.

أما الجانب التطبيقي، فأشتمل على فصلين، فقد خصص الفصل الرابع على الإجراءات المنهجية للدراسة حيث يشمل منهج الدراسة، حدودها، عينة الدراسة، والأدوات المستخدمة في الدراسة والأساليب الإحصائية المعتمدة في الدراسة.

أما بالنسبة للفصل الخامس والأخير فقد اشتمل على عرض وتحليل ومناقشة النتائج في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة ونهاية هذا الفصل اختتمت بالخاتمة والاقتراحات وتحديد لقائمة المراجع والملاحق.

الجانب النظري

الفصل الاول: موضوع الدراسة.

1- تحديد الاشكالية.

2- فرضيات الدراسة.

3- أهداف الدراسة.

4- أهمية الدراسة.

5- أسباب اختيار موضوع الدراسة.

6- تحديد مصطلحات البحث إجرائيا.

7- الدراسات السابقة.

8- التعليق على الدراسات السابقة.

1- إشكالية الدراسة:

تعد المنظومة التربوية مجموعة من التنظيمات والإجراءات التي تتبعها دولة ما في تسيير شؤون التربية والتعليم من كافة الجوانب، وأول مراحل قطاع التربية والتعليم هي المرحلة الابتدائية التي تعتبر مرحلة جد هامة فهي تعمل على تعديل سلوك التلاميذ والوقوف على متطلباتهم، وتضم خمس صفوف الزامية ويكون فيها المعلم هو العنصر المكلف بتربية وتعليم التلاميذ ويعتبر المعلم محور أساسياً من محاور التعليم فهو صاحب رسالة يستشعر عظمتها، ويؤمن بأهميتها، ويستصغر كل عقبة دون بلوغ غايته من أداء رسالته. كما أن اعتزاز المعلم بمهنته وتصوره المستمر لرسالته، ينأيان به عن مواطن الشبهات، ويدعوانه إلى الحرص على نقاء السيرة وطهارة السريرة، حفاظاً على شرف مهنة التعليم ودفاعاً عنه. كما وإن المعلم موضع تقدير المجتمع واحترامه وثقته وهو لذلك حريص على أن يكون في مستوى هذه الثقة وذلك التقدير والاحترام، يعمل في المجتمع على أن يكون له دائماً في مجال معرفته وخبرته دور المرشد والموجه يمتنع عن كل ما يمكن أن يؤخذ عليه من قول أو فعل ويحرص على ألا يؤثر عنه إلا ما يؤكد ثقة المجتمع به واحترامه له.

ما من أمة تسعى لأن تحتل مكاناً مرموقاً بين الأمم، إلا وأولت العملية التربوية اهتماماً بالغاً تستطيع من خلالها بناء جيل واع متمثلاً في ثقافته أولاً ثم قادراً على التكيف مع معطيات التكنولوجيا الحديثة ثانياً، حيث أن مهنة التدريس بأبعادها المختلفة ذات أهمية بالغة في الوصول بالعملية التربوية إلى الهدف المنشود، فقد أولت الدول قديماً وحديثاً مهنة التعليم العناية الفائقة، فهي رسالة مقدسة لا مهنة عادية، وهي تتميز عن غيرها من المهن الأخرى، ذلك بأن المهن تعد الأفراد للقيام بمهن محددة في نطاق مهنة بذاتها، بينما تسبق مهنة التعليم المهن الأخرى في تكوين شخصية هؤلاء الأفراد قبل أن يصلوا إلى سن التخصص في أي مهنة، ولعل هذا ما دفع الكثيرين إلى أن يصفوا مهنة التعليم بأنها المهنة الأم، ومن هنا فإن نجاح هذه المهنة أو فشلها إنما ينعكس على المهن الأخرى في المجتمع، وذلك لأن

المعلم هو أداة التغيير في المجتمع. حيث إن المعلم هو المسئول الأول عن أداء هذه المسؤولية بناء على أسس فنية وعلمية.

إن المعلم الذي يعتبر عصب العملية التعلمية التعليمية تعترضه أثناء أداء مهامه الكثير من المشاكل والضغوطات التي تؤثر سلباً على عمله والتي من بينها الضغط النفسي حيث يعد الضغط النفسي عاملا هاما في التأثير على أداء العمال خاصة العاملين في المهن الإنسانية، فهو ناتج عن تفاعل الفرد مع بيئته وطبيعة المهنة التي يقوم بها، التي تظهر على شكل معاناة نفسية تؤدي إلى نتائج سلبية على صحة الفرد والمؤسسة التي يعمل بها، إذ نجد أن المعلمين من أكثر تلك الفئات التي تعاني من الضغط النفسي الذي يتطور مع التقدم في سنوات العمل ما يسبب لهم الاحتراق النفسي والذي أصبح سمة بارزة من سمات المجتمع المعاصر، لما تخلفه من القصور والعجز عن تأدية عملهم بالمستوى المطلوب لارتباطه بصفة خاصة بمهنة التعليم أكثر من غيرها من المهن الأخرى، ويشير "أسامة راتب" (1997) أن ظاهرة الاحتراق نشأت مبكرا منذ السبعينات في مجال ضغوط العمل فإن انتشار هذه الظاهرة في مجالات مختلفة ومنها التدريس يعتبر حديثاً نسبياً، وعلى ضوء ذلك يلاحظ أن عدد البحوث التي أجريت عن الاحتراق في التدريس تعتبر محدودة.

(تيسير خالد، 2014، ص21).

ويظهر الاحتراق النفسي من خلال مؤشرات سلوكية ناتجة عن الاحساس بالضغط النفسي الذي يتعرض له الفرد أثناء العمل لفترة طويلة، ما يؤدي بالمعلم المعروف بالتزامه في عمله الي الانسحاب وفقدان الاهتمام بالأشخاص الموجودين حوله نتيجة فقدان متعة التعلم تحت عوامل داخلية وخارجية تقلل من إرادته في العطاء كالاكتظاظ والمشكلات السلوكية وضغوطات الإدارة المدرسية وقلة الإمكانيات وهذا ما يؤثر على توافقه النفسي.

يعد التوافق النفسي لدى المعلم العامل الرئيسي في تحقيق الأهداف التربوية والتعليمية، فالمعلم الذي يمتاز أو يتمتع بالتوافق النفسي وهو القدرة على التكيف مع البيئة الجديدة والاعتماد على النفس والخلو من الأعراض العصابية، حيث يمكن للفرد المعلم مضاعفة جهوده من أجل النجاح والتركيز على الاستراتيجيات الجديدة في تقديم الدروس من أجل تحقيق الأهداف التربوية المنشودة فالتوافق بالمعنى العام يعني العملية التي يلجأ إليها الإنسان ليتمكن من الدخول في علاقة توازن وانسجام مع البيئة مع ضرورة توافر الشروط المقتضية هذه العلاقة.

(الشريف، 2005، ص15).

إن العاملين في المهن الإنسانية وعلى رأسها مهنة التعليم هم الأكثر عرضة للاحتراق النفسي نتيجة محاولتهم تحقيق الأهداف التربوية في ظروف غير مساعدة على العمل ما يؤثر على توافقهم النفسي، فكلما كان المعلمون أكثر وعيا بالاحتراق النفسي وأثاره كلما أدى ذلك إلى فعالية اكبر في العملية التربوية لأن السلوك ما هو إلا ترجمة لتفاعل المعلم مع البيئة المحيطة به، واستكمالا لنهج الدراسات السابقة التي تناولت الاحتراق النفسي والتي من بينها دراسة ماسلاش (1984) التي هدفت إلى قياس مستوى الاحتراق لدى عينة كبيرة يعملون في المهن ذات الصلة بالخدمات الاجتماعية والإنسانية حيث توصلت إلى أن الأساتذة يعانون من درجة مرتفعة من الاحتراق النفسي وذكرت أيضا دراسة (جلولي ستوحي نسيمة 2003) تحت عنوان الإنهاك المهني لدى الممرضين واستراتيجيات المقاومة المستخدمة حيث توصلت الدراسة إلى أن الممرضين يعانون من شدة مرتفعة على مستوى الإجهاد الانفعالي، وانه لا توجد فروق بين الإناث والذكور في مستوى الاحتراق النفسي، وأيضاً أكدت دراسة "أندرسون وايوانيكي " (1984%). والتي تحمل عنوان: العلاقة بين الاحتراق النفسي والدافعية حيث توصلت هذه الدراسة إلى أن نسبة (60,4%) من عينة الدراسة لا يعانون من الاحتراق النفسي وأثبتت أن (39,6) من العينة المدروسة يعانون من الاحتراق النفسي ولم تكن هناك فروق إحصائيا تعزى لمتغير الجنس.

وعليه ارتأينا دراسة العلاقة الكامنة بين الاحتراق النفسي والتوافق النفسي لدى معلمين المرحلة الابتدائية، وبناءًا على ما سبق نطرح التساؤل التالي:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي لدى الاساتذة عينة الدراسة تعزى لمتغير الجنس؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي لدى الأساتذة عينة الدراسة تعزى لمتغير الأقدمية؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوافق النفسي لدى الاساتذة عينة الدراسة تعزى لمتغير الجنس؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوافق النفسي لدى الاساتذة عينة الدراسة تعزى لمتغير الأقدمية؟

2-فرضيات الدراسة:

أ- الفرضية العامة:

- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الاحتراق النفسي والتوافق النفسي لدى اساتذة الابتدائي عينة الدراسة.

ب- الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي لدى الاساتذة عينة الدراسة تعزى لمتغير الجنس.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي لدى الاساتذة عينة الدراسة تعزى لمتغير الأقدمية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوافق النفسي لدى الاساتذة عينة الدراسة تعزى لمتغير الجنس.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوافق النفسي لدى الاساتذة عينة الدراسة تعزى لمتغير الأقدمية.

3-أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى تحقيق الأهداف التالية:

- معرفة تأثير الاحتراق النفسي على التوافق النفسي لدى معلمين المرحلة الابتدائية.
- المساهمة في مساعدة المعلمين على إيجاد الحلول لتحقيق التوافق النفسي.

- التعرف على العلاقة بين الاحتراق النفسي والتوافق النفسي لدى معلمين المرحلة الابتدائية.
- التحسيس بمدى تأثير الاحتراق النفسي على التوافق النفسي.
- معرفة ما مدى وجود علاقة بين التوافق النفسي والاحتراق النفسي.
- امكانية الاستفادة من هذه الدراسة في الظروف الاخرى المشابهة لها.
- الكشف عن ماهية العلاقة بين التوافق النفسي والاحتراق لدى معلمين المرحلة الابتدائية.

4-أهمية الدراسة:

مما لا شك فيه ولا يعلى عنه أن للمعلم دور وفضل كبير في العملية الدراسية والقطاع التعليمي فهو يتابع الطفل من المهد إلى اللحد ويكون بمثابة الأب الثاني له كما قيل "قم للمعلم وفه التبجيلا كاد المعلم أن يكون رسولا"، إلا أن هناك مظاهر تأثر سلبيا على المعلم وهذا ينعكس على العملية التعلمية ومن بين هذه المظاهر التعب، فقدان الدافعية للتعلم، مناعة ضعيفة ومرض متكرر، القدوم متأخرا أو عدم الذهاب أصلا، الانعزال، الانسحاب، فهذه الأعراض والمظاهر تشكل لنا الاحتراق النفسي الذي سنتطرق إليه في مذكرتنا وتكمن أهمية الدراسة في النقاط التالية:

- من الواجب دراسة ظاهرة الاحتراق النفسي للمعلمين وتأثيراتها التي تنعكس سلبا على حياة الأفراد عامة وعلى المعلمين خاصة فالمعلم بالغ الأهمية في المجتمع والأسرة المدرسية فالاحتراق يشكل خطرا عويصا على المجتمع المدرسي.
- الاهتمام بالاضطرابات والمظاهر النفسية والأعراض المرضية التي يواجهها المعلمين باعتبار أنهم الأداة والعنصر الفعال في العملية التربوية.
- تحقيق الصحة النفسية والتوافق النفسي لدى المعلمين فأهميتهم تكمن في أهمية الدراسة وذلك من خلال التغلب على العوامل التي تعترض صحتهم النفسية.
- الاستفادة من الدراسات السابقة والحالية لهذه المشكلة ومحاولة حلها.

5- اسباب اختيار موضوع الدراسة:

من الأسباب التي دفعتنا إلى اختيار الموضوع ما يلي:

أ- الذاتية:

- الرغبة في معرفة العلاقة بين الاحتراق النفسي والتوافق النفسي لدى معلمين المرحلة الابتدائية.
- الرغبة في معرفة الضغوط التي يعاني منها معلمون المرحلة الابتدائية.

ب- الموضوعية:

- إثراء البحث العلمي في مجال تخصصي.
- الرغبة في معرفة مسببات الاحتراق النفسي ومحاولة ايجاد بعض الحلول لمواجهته.
- الرغبة في معرفة العلاقة بين الاحتراق النفسي والتوافق النفسي لدى أساتذة التعليم الابتدائية.

6-تحديد مصطلحات البحث إجرائيا:

- الاحتراق النفسي:

هو استنزاف جسمي وانفعالي بشكل كامل، نتيجة لتفاعل كثير من الضغوط النفسية والمهنية والزوجية والاجتماعية نتيجة لتعرض طويل المدى في المواقف الوظيفية الضاغطة والمشحونة انفعاليا.

ويعبر عنه في هذه الدراسة بالدرجة التي تحصل عليها معلمي المرحلة الابتدائية في مقياس الاحتراق النفسي "لماسلاش" المستخدم في هذه الدراسة.

- التوافق النفسي:

هو مجموعة من السلوكيات التي يسلكها الفرد من أجل تحقيق الانسجام والاستقرار مع نفسه أولا ومع الآخرين ثانيا وتحقيق أهدافه التي تتمثل في تقبل الذات وتقبل الآخرين له وتحقيق الثقة بالنفس.

ويعبر عنه أيضا في هذه الدراسة بأنه الدرجة المتحصل عليها من طرف معلمي المرحلة الابتدائية من خلال إجابتهن على فقرات مقياس التوافق النفسي.

7- الدراسات السابقة:

أ- الدراسات التي تناولت الاحتراق النفسي:

1-دراسة السرطاوي 1997 بالسعودية هدفت هذه الدراسة إلى التعرف والكشف عن مستويات ومصادر الاحتراق النفسي في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية على عينة من المعلمين في معاهد ومراكز التربية الخاصة التابعة لوزارة المعارف السعودية بالرياض واستخدام مقياس الاحتراق النفسي ماسلاش تبين أن مستوى الاحتراق النفسي كان معتدلا على بعدي الشعور بالإنجاز والإجهاد الانفعالي في حين كان المستوى متدنيا بخصوص تبلد الشعور كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائيا بين استجابات المتخصصين في التربية الخاصة ولم تكشف الدراسة عن وجود أيّة دالة إحصائيا وفق متغيري التخصص ونمط الخدمة وذلك على بعد تبلد المشاعر في حين كشفت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائيا وفق نفس المتغيرين على بعد نقص الشعور بالإنجاز وذلك لصالح المتخصصين في التربية الخاصة الذين يعانون من مشاعر نقص الشعور بالإنجاز وذلك لصالح المتخصصين في التربية الخاصة الذين يعانون من مشاعر نقص الشعور بالإنجاز أكثر من المتخصصين.

2-دراسة لويا 1998 هدفت هذه الدراسة التي أجريت بجامعة نيويورك الامريكية إلى التعرف على مدى تشكل في العزلة عن الزملاء مؤشرا على الاحتراق النفسي لدى معلمي المدارس الحكومية ومقياس العزلة عن الزملاء والمتغيرات الشخصية، ووصلت الدراسة إلى النتائج التالية: التأثير المشترك للأبعاد الثلاثة من العزلة عن الزملاء والمتغيرات الشخصية قد فسرت بنسبة 25%من التباين للإرهاق العاطفي الذي سببه الاحتراق النفسي.

3-دراسة طوالبة 1999 فقد هدفت إلى الكشف عن مستويات الاحتراق النفسي لدى العاملين ومعلمي الحاسوب في الاردن وأثر كل من متغيرات الجنس وصفة التعيين وعدد الحصص الأسبوعية للمعلم على درجة الاحتراق النفسي وتكوين العينة من100معلم ومعلمة وأشارت النتائج إلى أن معلمي الحاسوب في الأردن يعانون من الاحتراق النفسي بدرجة عالية ولم تظهر النتائج فروقا ذات دلالة إحصائية لأي من المتغيرات المستقلة أو التفاعل بينها.

ب- الدراسات التي تناولت التوافق النفسي:

1-دارسة بن الحاج فوزية، إيدر باهية 2019 وهي بعنوان "التوافق النفسي وعلاقته بالدافعية للتعلم لدى تلاميذ الثالثة ثانوي دراسة ميدانية بثانوية أبي ذر الغفاري بفنغويل" هدفت الدارسة إلى الكشف عن العلاقة بين التوافق النفسي والدافعية للتعلم بثانوية أبي ذر الغفاري بفنغويل، ادرار، وتحقيقا لأغراض البحث تم الاعتماد على المنهج الوصفي التحليلي وتكونت عينة البحث من 50 تلميذ وتلميذة تم اختيارهم بشكل عشوائي وطبق عليهم مقياس التوافق النفسي "للخامري" وكذلك مقياس الدافعية للتعلم، وبعد جمع البيانات تم تفريغها ومعالجتها إحصائيا باستخدام برنامج المعالجة "الأساليب الإحصائية " وتوصلت نتائج البحث إلى ما يلي:

- عدم وجود فروق بين أفراد عينة الدراسة تعزى لخصائص الجنس في التوافق.
- عدم وجود فروق بين عينة الدراسة تعزى لخصائص التخصص في الدافعية كما تم صياغة عدد من الاقتراحات والتوصيات على الإطار النظري ونتائج الدراسة الحالية التي خلصت إلى عدم وجود علاقة بين التوافق النفسي والدافعية للتعلم لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

2- دارسة محمد موحان ياسر الزاملي (2011) وهي بعنوان "السلوك التوكيدي وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى طلبة معهد إعداد المعلمين في محافظة كربلاء" هدفت هذه الدارسة إلى معرفة علاقة السلوك التوكيدي بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى طلبة معهد إعداد المعلمين في محافظة كربلاء، ولتحقيق اغراض هذا البحث تم الاعتماد على المنهج الوصفي وتكونت عينة البحث من 258 طالب وطالبة تم اختيارهم بطريقة عشوائية، وطبق عليهم مقياس وتم الاعتماد على مقياسين الأول للسلوك التوكيدي والثاني مقياس للتوافق النفسي الاجتماعي تم تصميمهم من قبل الباحث وبعد جمع البيانات وتفريغها وتحليلها احصائيا تم التوصل للنتائج التالية:

- طلبة معهد إعداد المعلمين في محافظة كربلاء يتمتعون بمستوى متوسط من السلوك التوكيدي.
- طلبة معهد إعداد المعلمين في محافظة كربلاء يتمتعون بمستوى عال من التوافق النفسي والاجتماعي.
- مستوى التوافق النفسي والاجتماعي ظهر لدى الطلاب أكثر منه لدى الطالبات مما يعني وجود أثر لمتغير الجنس (ذكور، إناث).

3- دارسة محمد أحمد الرفوع وهي بعنوان "التوافق النفسي لدى طلبة جامعة الطفيلة التقنية وعلاقته ببعض المتغيرات وقد هدفت هذه الدارسة إلى التعرف على تأثير متغيرات الجنس (ذكور، إناث) والكلية (هندسة، علوم، أدب، اقتصاد، العلوم التربوية) والمستوى الأكاديمي (أولى، ثانية، ثالثة، رابعة فأكثر) ومستوى الدخل الشهري في تباين الدرجات التي يحصل عليها أفراد عينة الدارسة من طلبة جامعة الطفيلة التقنية في التوافق النفسي العام "وتحقيقا لأغراض البحث تم الاعتماد على مقياس "شقير" للتوافق النفسي وتكونت عينة الدراسة من 300 طالب وطالبة تم اختيارهم بطريقة عشوائية، وبعد جمع البيانات تم تفريغها ومعالجتها إحصائيا وقد توصلت نتائج الدارسة إلى ما يلي:

- ✓ وجود فروق ذات دلالة إحصائيا بين متوسطات درجات الذكور ومتوسطات درجات الإناث في التوافق النفسي وأبعاده.

- ✓ وجود فروق ذات دلالة إحصائيا في التوافق النفسي وأبعاده بين طلبة الكليات المختلفة.
- ✓ عدم وجود فروق دالة إحصائيا في التوافق النفسي وأبعاده بين الطلبة من المستويات الأكاديمية المختلفة.
- ✓ وجود فروق دالة إحصائيا في التوافق النفسي وأبعاده بين الطلبة تبعا لمستوى الدخل الشهري.

8- التعليق على الدراسات السابقة:

1-التعليق على الدراسات التي تناولت الاحتراق النفسي:

- من حيث الهدف: كل هذه الدراسات قد تشابهت وهدفت إلى معرفة العلاقة بين الاحتراق النفسي وبين متغير من المتغيرات ومعرفة مستوى الاحتراق النفسي لدى عينة من المجتمع.
- من حيث اختيار العينة: هناك تنوع في العينة وفي العدد وأغلبها معلمين في مختلف القطاعات والأطوار التعليمية.

2-التعليق على الدراسات التي تناولت التوافق النفسي:

- من حيث الهدف: تشابهت الدراسات في الهدف حيث هدفت إلى التعرف على العلاقة بين متغير التوافق النفسي كمتغير مستقل، متغير الدافعية للتعلم، السلوك التوكيدي وغيره من المتغيرات كمتغير تابع.
- من حيث اختيار العينات: اختلفت العينات من حيث العدد والسن وتنوعت من حيث الأطوار التعليمية.

الفصل الثاني: الاحتراق النفسي.

تمهيد

1- مفهوم الاحتراق النفسي.

- بعض المصطلحات المرتبطة بالاحتراق النفسي.

2- مستويات الاحتراق النفسي.

3- اسباب حدوث الاحتراق النفسي.

4- مراحل الاحتراق النفسي.

5- اعراض الاحتراق النفسي.

6- بعض النظريات المفسرة للاحتراق النفسي.

7- طرق الوقاية والعلاج من الاحتراق النفسي.

خلاصة.

تمهيد

يعد موضوع الاحتراق النفسي من المواضيع الاكثر اهتماما في الابحاث العلمية والنفسية والاجتماعية وهذا نظرا لارتباطه بالصحة النفسية للفرد فكثيرا ما نجد العاملين في المهن الاجتماعية كالتعليم عرضة له نتيجة تراكم مختلف الضغوط النفسية وزيادة الاعباء الملقاة على عاتقهم خاصة مع تقدمهم في العمر والقلق المستمر والتوتر والمشاكل الداخلية والخارجية والروتين اليومي للعمل.

1-مفهوم الاحتراق النفسي:

الاحتراق النفسي كما عرفه علي عسكر واخرون (9:1986) بانه ظاهرة تتمثل في التغيرات السلبية في العلاقات والاتجاهات والسلوك الخاصة بالفرد كرد فعل لضغوط العمل ومن اهم مظاهرها فقدان الاهتمام بالعميل، واداء العميل بطريقة روتينية والنقص في الدافعية ومقاومة التغيير وفقدان الابتكارية.

(فلاح، 2008، 14).

كما عرفته ماسلاش وجاكسون (MASIASH;&Jackson:1981) بانه حالة من التعب والاجهاد العقلي والجسمي والانفعالي وتتميز بالتعب المستمر واليأس والعجز وتطوير مفهوم ذات سلبي واتجاهات سلبية نحو العمل والحيلة والناس.

(العزاوي، يحيى، 288).

وفي تعريف اخر ترى كريستينا ماسلاش ((Maslash .C(2001)) أن الاحتراق النفسي هو الاستجابة طويلة المدى للضغوط الانفعالية وضغوط العلاقات بين الأشخاص في العمل. ويتحدد الاحتراق النفسي بأبعاده الثلاثة وهي الانهاك، واللامبالاة وتباعد العلاقات وعدم الكفاءة.

(طه، راغب، 2010، 11).

الاحتراق النفسي هو حالة من الاستنزاف الانفعالي والبدني، بسبب ما يتعرض له الفرد من ضغوط، أي أنه يشير إلى التغيرات السلبية في العلاقات والاتجاهات من جانب الفرد نحو الاخرين، بسبب المتطلبات الانفعالية والنفسية الزائدة.

(الزهراني، 2008، 9).

الاحتراق النفسي كما عرفه علماء النفس هو حالة من الضغط النفسي المزمن نتيجة أعباء نفسية او مهنية متراكمة والتي تكون مصاحبة بشعور عدم الفعالية وعدم الإنجاز، فتؤدي بالتالي الي استنزاف مشاعر الشخص داخليا حتى تحترق روحه بالكامل وتأتي لحظة يقرر فيها عدم الاستمرار.

(صالح، 2020، 20).

وعرف الزيود (2000، ص203) الاحتراق النفسي على انه استجابة يظهر فيها الانهاك والتعب وعدم الرغبة في العمل نتيجة الاعباء الثقيلة الملقاة على عاتق الانسان، مما يشعره بعدم الاكتراث بالأخرين المحيطين به ويضاف إلى ذلك احساس الانسان بالتعب والارهاق وعدم الرغبة بالإنجاز.

(عباس، 2021، 203).

بينما يعرفه كل من بينس وارنسون وكافري: "بانه حالة من التعب يتميز بها الأفراد العاملين مع الأشخاص الآخرين، أو مع الجمهور أو العاملين الاجتماعيين وعمال الصحة ".

(مسعود، 2020، 250).

يعرف ديلي (dely; 1979) الاحتراق النفسي على أنه استجابة الفرد للضغوط المتراكمة التي لديها تأثير سلبي عليه وتتنوع هذه الاستجابة من حيث تكرار هذه الضغوطات ودرجة تعرض الفرد لها.

(مزياني، 2007، 55).

نستنتج من خلال كل هذه التعريفات أن الاحتراق النفسي هو حالة نفسية تصيب العامل حيث أنه يشعر بالتعب الشديد والإرهاق واستنزاف الطاقة نتيجة أعباء العمل الزائدة الملقاة على عاتقه وضغوطات اتجاه مهنة ما حيث يكون غير قادر على التحمل والتكيف معها مما يؤدي إلى تكوين مفهوم سلبي نحو ذاته وضعف شخصيته.

- **بعض المصطلحات المرتبطة بالاحتراق النفسي:**

للاحتراق النفسي صلة ببعض المفاهيم الاخرى كالضغط النفسي والقلق والتعب، وهي التي تجعل الباحثين يفرقون بينها بشكل بسيط.

أ- الاحتراق النفسي والضغوط النفسية:

تعرف الضغوط اجمالا بانها العلاقة بين الفرد والبيئة التي يرى الفرد أنها تفوق أو تقل عن قدراته وإمكاناته وتهدد رفاهيته النفسية.

(بهاء الدين، 2008، 20).

كما أشار لافي (2005:14) إلى أن الضغوط النفسية ظاهرة معقدة ومتداخلة، وتعريفاتها كثيرة ومتعددة ولها تفسيرات مختلفة فمن العلماء من تناولها على أنها مثيرات ومنهم من عرفها بأنها استجابات فسيولوجية للجسم، واخرون تناولوها على أنها ردود أفعال عقلية وانفعالية للتوترات البيئية والاجتماعية.

(ايبو، 2019، 43).

ب- الاحتراق النفسي والاكتئاب:

تختلط الكثير من أعراض الاكتئاب مع أعراض الاحتراق النفسي كاضطرابات المزاج، النوم، الشهية، انخفاض الطاقة وانخفاض تقدير الذات، لكن هذه الاضطرابات لا تمثل الاكتئاب الكلي كالانطواء والظروف الحادة التي تهدد الحياة الاجتماعية والمهنية أو نوع من المعاناة التي تتطلب الدخول الي المستشفى.

(طايبي، 2013، 57).

ت- الاحتراق النفسي والاجهاد النفسي:

الاجهاد عبارة عن عبء انفعالي زائد ناتج عن تعرض الفرد لمطالب زائدة فتؤدي إلى الانهاك البدني والنفسي وإذا اعتبر قريبا من الاجهاد الانفعالي فإنه يمثل أحد مكونات الاحتراق النفسي كما يعتبر عرضا من اعراضه العديدة.

(جدعان، 2014، د.ص).

ث- الاحتراق النفسي والقلق:

يتكون القلق من اعراض جسمية ومشاعر وافكار مزعجة وغير مريحة، قد تكون متوسطة الدرجة أو قد تصل إلى القلق الحاد، والقلق يشير إلى وجود صراع انفعالي وغير واع، وعندما يصل هذا الصراع إلى درجة الشدة يصبح الفرد يعاني من الضغط والذي قد يتحول مع الوقت إلى الاحتراق النفسي.

(مدوري، 2015، 35,36).

2-مستويات الاحتراق النفسي:

اشار سبانيول spaniol 1979إلى أن الاحتراق النفسي مشاعر ارتبطت بروتين العمل، وقد حدد له ثلاثة مستويات هي:

1) المستوى البسيط:

يتضمن مشاعر التعب، القلق، الإحباط والتوتر الذي يدوم لفترة قصيرة.

2) المستوى المتوسط:

يشمل نفس الأعراض ولكنها تدوم لفترة لا تقل عن اسبوعين.

3) المستوى الشديد:

ينتج عن اعراض جسمية مثل القرحة، آلام الظهر المزمنة ونوبات الصداع الشديدة، فقد يشعر الفرد ببعض حالات الاحتراق النفسي المعتدلة أو المتوسطة من فترة لأخرى لكن استمرارها يظهر في صورة امراض نفسية وجسمية مزمنة ينجم عنها احتراق نفسي ذو مشكلة خطيرة.

(بوفرة، 2018، 28).

3-اسباب حدوث الاحتراق النفسي:

وقد تناول جيرنس1983 العوامل التي تتداخل مع بعضها وتسبب الاحتراق النفسي وهي كما تناولها عسكر 1986:

1) العوامل الخاصة بالجانب الفردي:

حيث يرى كثير من الباحثين أن المهني الاكثر التزاما بعمله وانتماء لعمله والذي يمتاز بالدافعية والطموح هو الاكثر عرضة للاحتراق النفسي من غيره، وذلك بسبب ما يواجهه من عقبات تقف حائلا دونه ودون تحقيق الطموحات، وبسبب المجهود الكبير الذي يبذله مع مواجهته لظروف خارجية تقلل من قيمة عطائه.

(الضمور، 2008، 11)

2) العوامل الخاصة بالجانب الاجتماعي:

هناك عوامل اجتماعية وتاريخية مساهمة نذكر منها ثلاثة عوامل:

أ- هناك اعتماد متزايد على المؤسسات الرئيسية والمهنية التخصصين لتقديم الخدمات والعناية في مجتمعنا، والخدمات التي كانت تقدم من قبل هيئات غير رسمية مثل الأقارب والجيران، والعائلة ومؤسسات المجتمع، ودور العبادة.

ب- أما العامل المسبب الثاني في المستوى الاجتماعي هو ما نسميه (روح العصر) أو طابع العصر العقلي والأخلاقي والثقافي فلاحتراق النفسي يزداد في مجالات العمل ذات الأهداف التي لا تلقى الدعم العام.

ت- أما العامل الاجتماعي الأخير فهو الغموض الوظيفي Professional Mystique أو الحالة المحيطة بهذا النوع من المهن.

هناك مجموعة توقعات حول طبيعة العمل والقائمين به يشترك فيها معظم افراد المجتمع منها:

- الكفاية التأهيلية.
- العملاء بصورة عامة يمتازون بروح التعاون والتقدير لمقدم الخدمة والعلاج.
- العمل المهني يمتاز بالإثارة والتنوع.
- العلاقة الودية بين العاملين بالمهنة نفسها.
- ظاهرة الاستقلالية عند المهنيين فيما يتعلق بقراراتهم ونوعية الخدمات التي يقدمونها.

- ظاهرة الاخلاص والالتزام والانسانية عند هؤلاء المهنيين.

(بتصرف سماني، 2012، 23).

3) العوامل الخاصة بالجانب الوظيفي:

يعد هذا الجانب الأكثر وزنا في إيجابية وسلبية المهني نظرا لما يمثله العمل من دور مهم في حياة الفرد في العصر الحديث، فالعمل يحقق حاجات اساسية للفرد مثل: السكن، الصحة وغيرها، وأيضا حاجات نفسية لها أهميتها في تكوين الشخصية مثل: التقدير، احترام الذات، النمو والاستقلالية، ويعتبر عجز الفرد في التحكم ببيئة العمل من العوامل التي تؤدي الي شعوره بالقلق والكأبة والضغط العصبي ثم الاحتراق النفسي.

من خلال مما سبق يمكن تلخيص أسباب الاحتراق النفسي في الآتي:

- ✓ الخصائص والسمات الشخصية للفرد.
- ✓ ضغوط بيئة العمل وضعف استعداد الفرد لمواجهتها.
- ✓ المهام البيروقراطية المتزايدة.
- ✓ نظرة المجتمع المتدنية اتجاه بعض المهن الحرفية تجعل الافراد الممارسين لتلك المهن يقعون تحت ضغوط نفسية، قد تؤدي بهم إلى الاحتراق.
- ✓ عبء العمل الزائد.

ويضيف الباحث بعض الأسباب الأخرى التي قد تساهم في حدوث الاحتراق النفسي وهي:

- ✓ نقص المكافأة وغياب الدعم.
- ✓ العمل لفترات طويلة دون الحصول على قسط كاف من الراحة.
- ✓ الشعور بالعزلة في العمل وضعف العلاقات المهنية.
- ✓ الأعمال الكتابية.
- ✓ الرتابة وعدم التجديد في العمل، قد يجعل العمل مملا.

(الحاتمي، 2014، 13).

4-مراحل حدوث الاحتراق النفسي:

يشير شوفلي chaufli وبيترز peeters عام الفين نقلا عن مزياني فتيحة أن الاحتراق النفسي هو عبارة عن سيرورة تتطور عبر الزمن، فهو لا يحدث بشكل مفاجئ، بل يمر بعدة مراحل، هذه الاخيرة التي اختلف فيها الباحثون والمختصون في تحديدها، لذلك يمكن توضيح بعض منها فيما يلي:

مراحل الاحتراق النفسي حسب ماسلاش وشرينس 1982: نقلا عن عبد العزيز بن صالح بن جاسم المطوع تتمثل فيما يلي:

- المرحلة الاولى: شعور الفرد بعدم التوازن بين ما يتوافر لديه من قدرات وموارد وامكانات وبين ما يوكل اليه من مهام ومطالب، أي أن الامكانات لا تعادل المطالب، وهو ما يعرف بعبء العمل الكمي والكيفي.
- المرحلة الثانية: وتتسم بمشاعر القلق والتوتر والتعب والاجهاد نتيجة استجابات الفرد القصيرة الأجل لعدم التوازن.
- المرحلة الثالثة: تتسم بعدد من التغيرات في الاتجاهات والسلوك المهني كالميل إلى معاملة المستفيدين من الخدمة بطريقة الية بعيدة عن الحس الإنساني وكأنه اندمج وتوحد مع النظم واللوائح الوظيفية.

(تلالي، 2017، 66)

5-اعراض الاحتراق النفسي:

للاحتراق مجموعة من الأعراض التي تميزه عن غيره من الظواهر، وقد قام بعض الباحثين بتصنيف هذه الأعراض، فصنفها (كاهيل 1988 kahil) إلى خمس فئات رئيسية هي:

أعراض عضوية، أعراض انفعالية، أعراض متعلقة بالعلاقات الشخصية أعراض مرتبطة بالمواقف والمعتقدات. وصنفها كل من فيمين وسنتاور fimian & santaro (1983) إلى ثلاث فئات:

أعراض انفعالية، أعراض سلوكية وأعراض عضوية. أما دونهام (1983) فأكد على وجود خمسة أعراض يتكرر حدوثها هي: الشعور بالإجهاد، الاستنفاد، الإحباط، النوم المتقطع والانعزال عن الموظفين الاخرين، والصداع الناجم عن التوتر، وبعد الاطلاع على الاعراض السابقة وفي ضوء ملاحظة الباحثة للمعلمين الذين يعانون من الاحتراق النفسي فيمكن تصنيف أعراض الاحتراق النفسي إلى: أعراض عضوية أو أعراض نفسية وأعراض اجتماعية وتوضيحها كالتالي:

- اعراض عضوية (بدنية):

تتمثل العراض البدنية للاحتراق النفسي في: الإعياء، الأرق، ارتفاع ضغط الدم، كثرة التعرض للصداع، اللجوء للتدخين، الإحساس بالإنهاك طول اليوم والإحساس بالتعب بعد العمل.

- أعراض نفسية انفعالية:

وتتمثل الأعراض النفسية في: الملل، عدم الثقة بالنفس، التوتر، فقدان الحماس، فتور الهمة، الغضب، الاستياء وعدم الرغبة للذهاب إلى العمل.

- أعراض اجتماعية:

وهي أعراض متعلقة بالأخرين وتتمثل في: الاتجاهات السلبية نحو العمل والزملاء والانعزال والميل إليه أو الانسحاب من الجماعة.

(نشوة، 2007، 23,22,21).

6- بعض النظريات المفسرة للاحتراق النفسي:

تميز علم النفس عن بقية العلوم بانه يفسر كل ظاهرة حسب منطلق فكري، يفسر ابعادها وقد حاول بعض رواد النظريات تفسير ظاهرة الاحتراق النفسي وتحليلها وان كانت لم تتعرض مباشرة لدلك بل في معظم الوقت يتم التطرق اليه وربطه بضغوط العمل ومن بين هذه النظريات نتطرق الي ما يلي:

1. نظرية التحليل النفسي:

فسرت نظرية التحليل النفسي الاحتراق النفسي على انه ناتج عن عملية ضغط الفرد على الانا، لمدة طويلة ودلك مقابل الاهتمام بالعمل، مما قد يمثل جهدا مستمرا لقدرات الفرد، مع عدم قدرة الفرد على مواجهة تلك الضغوط بطريقة سوية، او انه ناتج عن عملية الكبت او الكف للرغبات غير المقبولة بل المتعارضة في مكونات الشخصية، مما ينشا عنه صراع بين تلك المكونات ينتهي في اقصى مراحله الى الاحتراق النفسي، او انه ناتج عن فقدان الانا المثل الاعلى لها وحدوث فجوة بين الانا والاخر الدي تعلقت به، وفقدان الفرد جانب المساندة التي كان ينتظرها كما انه يمكن استخدام بعض فنيات مدرسة التحليل النفسي لعلاج الاحتراق النفسي كالتنفيس الانفعالي.

(فريحات، الربضي، 2010، ص1565)

2. النظرية السلوكية:

كانت النظرية السلوكية تؤكد ان السلوك هو نتاج الظروف البيئية الى درجة كبيرة، فان مشاعر الفرد واحاسيسه وادراكاته تتأثر الى حد كبير بهده العوامل البيئية، وان الاحتراق النفسي حالة داخلية مثل المشاعر والقلق الاحاسيس وغيرها، فان النظرية السلوكية تنتظر للاحتراق النفسي على أساس أنه نتيجة لعوامل بيئية، وعليه إذا ما ضبطنا هذه العوامل تمكنا من التحكم بالاحتراق النفسي، لذلك ترفض هذه النظرية أن سبب الاحتراق النفسي يعود إلى تعامل الموظف مع عملائه فحسب، بل إلى العوامل البيئية أو الضغوط التي يتعرض اليها.

(محسن محمد، 2011، ص28).

3. النظرية المعرفية:

ويتمثل دلك في النموذج الدي قدمه كل من لازاروس وفولكمان 1948 لتفسير الضغط وذلك في إطار العلاقة بين الشخص وبيئته وللتقييم المعرفي، ويعرفان الضغط على أنه علاقة خاصة بين الفرد وبيئته والتي يقيمها الشخص على أنها مرهقة وشاقة وتتجاوز مصادر المواجهة لديه وتمثل خطرا على صحته، ويشيران في توضيح هذه العلاقة إلى أن البيئة تؤثر في الشخص، والشخص بدوره يؤثر في البيئة بطريقة تبادلية، وأن عملية التقييم المعرفي والمواجهة تمثل مكونات هامة تتوسط العلاقة بين الشخص والبيئة.

(بوحوي، 2012، 32).

4. النظرية الوجودية:

وقد ركزت في تفسيرها للاحتراق النفسي على عدم وجود المعنى في حياة الفرد، فحينما يفقد الفرد المعنى والمغزى من حياته، فانه يعاني نوعا من الفراغ الوجودي الذي يجعله يشعر بعدم اهمية حياته، ويحرمه من التقدير الذي يشجعه على مواصلة حياته، فلا يحقق أهدافه مما يعرضه للاحتراق النفسي، لذلك فالعلاقة بين الاحتراق النفسي وعدم الاحساس بالمعنى تبادلية فهما وجهان لعملة واحدة إن جاز لنا القول، إذ أن الاحتراق النفسي يؤدي إلى فقدان المعنى من حياة الفرد كما أن فقدان المعنى يمكن أن يؤدي إلى الاحتراق النفسي.

(فريحات، الربضي، 2010، ص1565).

التعليق على النظريات:

نستخلص مما سبق أن الاحتراق النفسي لم يدرس بشكل محدد وواضح في كل النظريات وعلى الرغم من محاولة البعض منها الفصل فيه، إلا أنه غالبا ما يتم ربطه بضغوط العمل لذلك تعددت وجهات نظر الباحثين في ذلك وربما هذا يرجع لتشابه أسباب حدوث الاحتراق النفسي مع الأسباب المؤدية إلى الضغوط النفسية من جهة، بالإضافة إلى اعتبار الاحتراق النفسي مرحلة متطورة للضغط النفسي من جهة أخرى، إلا أن ذلك لا يعني أن كل حالات

الضغط النفسي تتطور إلى احتراق نفسي، لأن ذلك يتوقف على قدرة الفرد على المواجهة وإيجاد استراتيجيات تكيفية تسمح له بالتكيف مع المواقف الضاغطة.

7-طرق الوقاية والعلاج من الاحتراق النفسي:

يجب علينا محاولة الكشف عن الاحتراق النفسي واتخاد الخطوات اللازمة للوقاية منه وذلك بالاعتماد على بعض الممارسات والطرق التي تحقق من حدة هذا الخطر.

كما اقترح كثير من الباحثين العديد من الاستراتيجيات الوقائية والعلاجية وأكد البعض على أهمية هذه الاستراتيجيات وفائدتها، سوف نتناول بعضها بشيء من الاختصار.

- ✓ يعتبر فرويد نيرجر (1977) كما اشار (البتالو، 2000م) اول من اقترح استراتيجيات منع حدوث الاحتراق النفسي حيث ذكر ست استراتيجيات يمكن للمدرسة اتباعها وهي:

1-تشجيع المدرسة على تكوين مجموعات لمساندة الزملاء بعضهم لبعض حيث يحتاج المعلمون إلى المساندة والتشجيع والاعتراف بعمل كل منهم للآخر.

2-تركيز المدرسة على البرامج التدريبية وأنها جزء من العملية التربوية.

3-يجب على مديري المدارس اشراك المعلمين في وضع أهداف المدرسة وكذلك في حل مشاكلها. إذ من شانهم هذا تشجيعهم وحملهم على الشعور بالانتماء.

4-تدريب المعلمين على طرق التشخيص، والتعامل مع التلاميذ المشاغبين بفاعلية.

5-يجب على مديري المدارس وضع توجيهات وارشادات تساعد على الانتباه إلى أهمية الانشطة اليومية والروتينية.

6-يجب أن تكون هياكل المدرسة التنظيمية والوظيفية مبينة بصورة واضحة.

- ✓ كما ذكر لويس (1983م) بعض الأفكار الوقائية لتفادي التعرض للضغوط النفسية والاحتراق النفسي:
  - تغيير المهمات داخل المدرسة بصفة دورية.
  - منح الطلاب بعض المسؤوليات للمساعدة.
  - تكثيف الاتصالات بأولياء الأمور الذين يمكن أن يعملوا كمتطوعين في الفصل.

- خفض القدرة الزمنية التي يمكثها المعلم في المدرسة، والسماح له بالذهاب الي منزله للاسترخاء.

يمكننا تفادي حالة الاحتراق النفسي والوقاية منه، حيث يوصي الباحثون باتباع الخطوات التالية:

1-إدراك أو تعرف الفرد على الأعراض التي تشير إلى قرب حدوث الاحتراق النفسي.
2-تحديد الأسباب من خلال الحكم الذاتي أو باللجوء إلى الاختبارات التي توضح له الأسباب.
3-تحدي الأولويات في التعامل مع الأسباب التي حددت في الخطوة السابقة، فمن الناحية العملية يصعب التعامل معها دفعة واحدة.
4-تطبيق الأساليب أو اتخاذ خطوات عملية لمواجهة الضغوط منها: تكوين صداقات لضمان الحصول على دعم اجتماعي، ادارة الوقت، تنمية هوايات، مواجهة الحياة كتحدي للقدرات الذاتية، الابتعاد عن جو العمل كلما أمكن ذلك، الاستعانة بالمختصين، الاعتراف الشخصي بوجود المشكلة لزيادة الايجابية في مواجهتها.
5-تقييم الخطوات العملية التي اتبعها الفرد لمواجهة المشكلة للحكم على مدى فعاليتها واتخاذ بدائل إذا لزم الامر.

(عسكر، 2003، 127).

كما يؤكد اوكن (1979) مجموعة من الممارسات لمساعدة المرشدين التربويين منها: ان يحدد المرشد مجموعة من الاشخاص يستطيع طلب المشورة منهم في القضايا الصعبة، وأن يركز أولا على القضايا التي يثق من قدرته على المساعدة فيحلها قبل الانشغال في قضايا معقدة من الصعب التحكم في نتائجها، مع التذكر دائما أنه لا يوجد حلا مثاليا ومطلقا للمشكلة.

ولأن المدارس ولسوء الحظ أصبحت هرمية وبيروقراطية التنظيم في أدائها لدورها، وتحقيق أهدافها التربوية. كما أشار نبهاوس (1984) فقد اقترح بعض الأساليب التي يمكن لمديري المدارس اللجوء إليها بخفض معدلات الاحتراق النفسي بين المعلمين، منها ما يلي:

1. يجب على مديري المدارس تشجيع المعلمين وحفزهم إلى وضع أهداف واقعية.

2. يجب على المديرين تحديد المسؤوليات بوضوح لكل معلم.
3. يحتاج المسؤولون في المدرسة إلى إحداث تغييرات بصورة تدريجية، وبخطوات محددة.
4. يجب على مديري المدارس خفض الضغوط النفسية لدى معلميهم وذلك بتوفير الظروف المادية والنفسية المساعدة على العلاج.
5. يجب على مدراء المدارس تطوير قدراتهم لمعرفة أعراض الاحتراق النفسي، ومواجهة مشاكله بصورة فورية.
6. يجب على المديرين في المدارس تقديم البرامج المتعلقة بضبط مشاكل الاحتراق النفسي، والسيطرة عليها.

(بن محمد، 2002، 24,23,22).

خلاصة:

من خلال ما تم إيراده حول موضوع الاحتراق النفسي يتضح لنا أن هاته الظاهرة في غاية الخطورة، وتحدث نتيجة الأعباء الزائدة الملقاة على عاتق العامل أو لأسباب تتعلق بشخصية الفرد وأخرى تتعلق ببيئة العمل، لذلك وجب على الفرد العامل تحديد خطوات ورسم جهود رامية حتى لا يقع في الاحتراق النفسي. وجب أيضا على المؤسسات أن تنتبه إلى هاته الظاهرة ومواجهتها من خلال بناء برامج واتباع استراتيجيات من شأنها أن تحول دون تعرض العامل للاحتراق النفسي.

الفصل الثالث: التوافق النفسي.

تمهيد

1) تعريف التوافق النفسي

- بعض المفاهيم المتعلقة بالتوافق النفسي

2) أبعاد التوافق النفسي

3) مؤشرات التوافق النفسي

4) خصائص التوافق النفسي

5) بعض النظريات المفسرة للتوافق النفسي

6) معيقات التوافق النفسي

خلاصة.

تمهيد:

يعتبر التوافق من أكثر المفاهيم شيوعاً في مجال علم النفس والصحة النفسية وهو عبارة عن إشباع الفرد لحاجاته النفسية وتقبله لذاته واستمتاعه بحياة خالية من التوترات والصراع والأمراض النفسية وكذلك استمتاعه بعلاقات اجتماعية حميمية ومشاركته في الأنشطة الاجتماعية وتقبله لعادات وتقاليد وقيم مجتمعه والتكيف معها ونظراً لكون التوافق النفسي دليل على تمتع المعلم بالصحة النفسية الجيدة فهو يتصل بمجالات وأبعاد عديدة ممثلة للسلوك حيث يمكن أن يؤثر على أداء المعلم في عمله من خلال أسلوب تفاعله وتعامله مع عناصر المؤسسة التربوية.

1) تعريف التوافق النفسي:

التوافق كغيره من المفاهيم النفسية الأخرى ليس له تعريف موحد نظراً لاختلاف التعريفات حسب الاتجاهات المختلفة وسنحاول التطرق لبعض التعريفات:

التوافق النفسي هو عملية دينامية مستمرة تتناول السلوك والبيئة بالتغيير والتعديل حتى يحدث توازن بين الفرد وبيئته. وهذا التوازن يتضمن إشباع حاجات الفرد وتحقيق متطلبات البيئة.

حيث عرفه "براون" بأنه الانسجام مع البيئة، ويشمل القدرة على إشباع حاجات الفرد ومواجهة معظم المتطلبات الجسمية والاجتماعية

(شعبان، المصدر، 2006، 48).

ويقول: صلاح مخيمر(1978) إن التوافق هو الرضا بالواقع المستحيل على التغيير (وهذا جمود وسلبية واستسلام)، وتغيير الواقع القابل للتغيير (وهذا مرونة وايجابية وابتكار وسيرورة). ويرى أن عملية التوافق تتضمن إما تضحية الفرد بذاتيته نزولاً على مقتضيات العالم الخارجي وثمناً للسلام الاجتماعي، أو تتضمن تشبث الفرد بذاتيته وفرضها على العالم الخارجي، فإذا فشل أصبح عصابياً وإذا نجح أصبح عبقرياً.

(زهران، 2005، 27).

ويعرف أيضاً بأنه: وجود علاقات منسجمة مع البيئة، وأن الفرد له قدرة على إشباع معظم المطالب البيولوجية والاجتماعية، وأن هذا التوافق ليس عملية جامدة ثابتة تحدث في موقف معين أو فترة معينة، بل هو عملية مستمرة دائماً مادام الفرد في مواجهة دائمة ومستمرة لسلسلة من المشاكل والحاجات والمواقف.

(أبو بكر عبد الرحمن، 2018، 27)

ويعرفه "الحسين" بأنه حالة من التوازن تؤدي إلى الإشباع، ويمتاز الإنسان عن غيره في التوافق بأن توازنه وفق ما ترغبه ذاته أو يعود عليه بالفائدة، ولا يتصادم مع المعايير الثقافية الواضحة والمنهج الديني الذي هو مرشده وأساس وجوده في هذه الحياة

(الرفوع، 2017، 210).

ويعرف أيضاً: بأنه توازن ثابت بين الكائن الحي وبين البيئة التي يعيش فيها أو هو حالة من العلاقات المتجانسة مع البيئة بحيث يستطيع الفرد الحصول على الإشباع اللازم لحاجاته مع مراعات ما يوجد في البيئة المحيطة من متغيرات.

(ربيع، د.ت، 72).

كما عرفه "كوهين" بأنه عملية تغير أو تكيف يقوم به الفرد للاستجابة للمواقف الجديدة أو أن يدرك المواقف إدراكاً جديداً.

(الجماعي، 2010، 77).

وعرفه "بخيت" أنه "علاقة إيجابية يقوم بها الفرد متعمدا لتكون العلاقة متناغمة منسجمة مع البيئة المحيطة به وهذا ينطوي على قدرة الفرد على إدراك الحاجات البيولوجية والاجتماعية والانفعالية التي يعاني فيها.

(عقيلان، 2011، 32)

ويعرفه "عطية" أنه بناء متماسك موحد لشخصية الفرد وتقبله لذاته وتقبل الأفراد الآخرين له وشعوره بالرضا والارتياح النفسي والاجتماعي إذ يهدف الفرد إلى تعديل سلوكه نحو مثيرات البيئة.

(الكحلوت، 2011، 11).

ويرى "أحمد زكي بدوي" أن التوافق عملية اجتماعية ونفسية ونشاط الفرد والجماعات، وسلوكهم الذي يرمي إلى الملائمة والانسجام بين الفرد من حوله وبين جملة أفراد وبيئتهم ومن الضروري أن يتكيف الأفراد بما يسود مجتمعاتهم من عادات واتجاهات تسير جوانب الحياة الاجتماعية.

(طالحي، 2012، 102).

- **بعض المفاهيم المتعلقة بالتوافق النفسي:**

1-التوافق والصحة النفسية:

الصحة النفسية هي حالة دائمة نسبيا يكون فيها الفرد متوافقا نفسيا (شخصيا واجتماعيا)، أي مع نفسه ومع بيئته.

(روبي، عمور، 2016، 37).

وهناك ارتباط كبير قد يصل في بعض الاحيان إلى الترادف بين التوافق والصحة النفسية ولعل السبب في ذلك يرجع إلى أن الشخص الذي يتوافق توافقاً جيداً لمواقف البيئة، والعلاقات الشخصية يعد دليلا لامتلاكه، وتمتعه بصحة نفسية جيدة أيضاً.

وأن القدرة على التشكيل والتعديل من قبل الفرد لمواجهة المتطلبات وإشباع الحاجات يمكن باعتبارها مقياساً للصحة النفسية.

(عوض، د.ت، 82).

2-التوافق والتكيف:

طال الخلط بين هذين المصطلحين لا إلى حد الترادف فحسب ولكن إلى حد المطابقة، ويعد هذا مجانباً للصواب، فالتكيف قد يستخدم بمعنى طبيعي أو بيولوجي فهو مصطلح مستمد أساساً من علم البيولوجيا على سبيل الاستعارة أو الاقتباس.

فالتكيف في نظر "مورار" و"كلاكهول" عبارة عن سلوك يجعل الكائن حيا وصحيحا وفي حالة تكاثر(نفسه).

2) أبعاد التوافق النفسي:

تتعدد مجالات التوافق فنجد منها التوافق العقلي والتوافق الدراسي والتوافق المهني والتوافق الجنسي وتوافق الحياة الزوجية والتوافق السياسي أو الاقتصادي أو الديني ويكون ذلك تبعاً لتعدد مواقف حياة الفرد، وفيما يلي سنعرض بعض أهم أبعاد التوافق.

1-التوافق الشخصي:

يقصد به قدرة الفرد على التوفيق بين دوافعه المتصارعة توفيقاً يرضيها جميعاً إرضاء متزناً. ولا يعني ذلك الخلو من الصراعات النفسية إذ لا يخلو إنسان أبداً من هذه الصراعات، وإنما تعني القدرة على حسم هذه الصراعات والتحكم فيها بصورة مرضية، والقدرة على حل المشاكل حلاً ايجابياً إنشائياً بدلا من الهرب منها والتمويه عليها.

(شاذلي،2001، 51).

2-التوافق الاجتماعي:

يعتبر التوافق الاجتماعي امتداد طبيعي للتوافق الشخصي أو النفسي، وإن فقد الإنسان توافقه النفسي، فإنه حتماً لن يستطيع التوافق مع الجماعة أو الأسرة أو المدرسة التي يعيش فيها، والتوافق الاجتماعي يتضمن السعادة مع الآخرين والالتزام بأخلاقيات المجتمع ومسايرة المعايير الاجتماعية والامتثال لقواعد الضبط الاجتماعي وتقبل الغير الاجتماعي السليم والعمل لخير الجماعة، والسعادة الزوجية مما يؤدي إلى " الصحة الاجتماعية "، وهذا ما نسميه بعملية التطبيع الاجتماعي، الذي يتمثل بقدرة الإنسان على الحياة في جماعة، ويشير "فهمي" إلى أن التطبيع الاجتماعي يتم داخل إطار العلاقات الاجتماعية التي يعيش فيها الفرد ويتفاعل معها سواء كانت هذه العلاقات في مجتمع الأسرة أو المدرسة أو الرفاق أو المجتمع الكبير بصفة عامة، والتطبيع الاجتماعي الذي يحدث في هذه الناحية ذو طبيعة تكوينية، لأن الكيان الشخصي والاجتماعي للفرد يبدأ باكتساب الطابع الاجتماعي السائد في المجتمع من اكتساب اللغة، وتشرب لبعض العادات والتقاليد السائدة وتقبل لبعض المعتقدات ولنواحي الاهتمام التي يؤكد عليها مجتمعه.

(لبد،2013، 39)

3-التوافق الصحي:

تعرف "زينب محمود شقير" التوافق الصحي بأنه تمتع الفرد بصحة جيدة خالية من الأمراض الجسمية والعقلية والانفعالية، مع تقبله لمظهره الخارجي والرضا عنه، وخلوه من المشاكل العضوية المختلفة، وشعوره بالارتياح النفسي تجاه قدراته وإمكانياته، وتمتعه بحواس سليمة، وميله إلى النشاط والحيوية معظم الوقت وقدرته على الحركة والاتزان، وسلامة في التركيز، مع الاستمرارية في النشاط والعمل دون إجهاد أو ضعف لهمته ونشاطه.

(إبراهيم أحمد، 2014، 16).

4-التوافق الأسري:

تعرف "إجلال سرى" التوافق الأسري بأنه يتضمن السعادة الأسرية التي تتمثل في الاستقرار والتماسك الأسري والقدرة على تحقيق مطالب الأسرة وسلامة العلاقات بين أحد الوالدين أو كليهما، وبين أبنائهما، وسلامة العلاقات بين الأولاد بعضهم البعض حيث يسود الحب والثقة والاحترام المتبادل بين الجميع، والتمتع بقضاء وقت الفراغ معاً، ويمتد التوافق الأسري كذلك ليشمل سلامة العلاقات الأسرية مع الأقارب وحل المشكلات الأسرية.

(نفسه، 15،16).

3) مؤشرات التوافق النفسي:

يمكن أن نحدد بعض المؤشرات التي تشير إلى التوافق النفسي وهي كالآتي:

- ✓ أن تكون نظرة الإنسان إلى الحياة نظرة واقعية.
- ✓ ان تكون طموحات الشخص بمستوى إمكاناته

(الداهري، 2008، 16).

- ✓ لإحساس بإشباع الحاجات النفسية للشخص.
- ✓ أن تتوفر لدى الشخص مجموعة من السمات الشخصية من أهمها: الثبات الانفعالي، اتساق الأفق، التفكير العلمي، المسؤولية الاجتماعية والمرونة، وأن يكون مفهومه عن ذاته متطابقاً مع واقعه أو كما يدركه الأخرون عنه.

- ✓ أن تتوافر لدى الشخص مجموعة من الاتجاهات الاجتماعية الايجابية التي تبني المجتمع كاحترام العلم وأداء الواجب واحترام الزمن وتقديرات التراث.

(نفسه، 17).

4) خصائص التوافق:

قام الباحثون بتحديد مجموعة من الخصائص المشتركة للتوافق التي تطبق بشكل خاص على التوافق النفسي والاجتماعي وهي:

- التوافق عملية ديناميكية: يعني ذلك أن عملية التوافق تمر بعدة مراحل يتحقق خلالها للفرد إشباع حاجاته النفسية والاجتماعية كما تعني أنه لا يتم مرة واحدة وبصفة نهائية لأن الحياة سلسلة من الحاجات والدوافع والرغبات التي تتطلب إشباع وغيرها من التوترات التي تهدد اتزان الفرد، وبالتالي محاولة إزالة هذه التوترات واستعادة الاتزان من جديد.
- التوافق عملية وراثية ومكتسبة: حيث يتعلم الفرد عبر التنشئة الاجتماعية ومن خلال التفاعل الاجتماعي القدرة على كيفية مواجهة التوترات وتحقيق الانسجام والتواؤم بين عناصر البيئة المختلفة وبين دوافعه وحاجاته وقد تؤثر العوامل الوراثية على عملية التوافق كوراثة النقص العقلي أو الحساسية الانفعالية والتي تجعل الفرد قاصرا على التكيف وتعوقه على ممارسة حياته والاختلاط بالناس.

(دوسة، أبكر، 208، 12).

- التوافق عملية فردية: حيث تختلف استجابات الأفراد التوافقية مع مجتمعاتهم وتبرز الفروق الفردية لاختلاف الأجهزة العصبية واختلاف مستويات النمو الاجتماعي ومستويات الإدراك الحسي والعقلي للمثيرات التي يتعرض لها الأفراد.
- التوافق عملية كلية: أي أن التوافق خاصية لا تقتصر على السلوك الخارجي للفرد فهي تأخذ في الاعتبار تجاربه الشعورية وما يستشعر من رضا اتجاه ذاته وأفعاله.
- التوافق عملية تطورية ارتقائية: وهذا يعني أن عملة التوافق تنموا وترتقي بنمو حاجات الفرد ودوافعه أي أنها عملية مرتبطة بمراحل نموه المختلفة وخصائصها ومتطلباتها حيث ترتقي من الدوافع والحاجات البسيطة إلى الأكثر تعقيداً.

- التوافق عملية وظيفية: أي أن عملية التوافق سواء كان سويا أو مرضيا يقوم بوظيفة إعادة الاتزان وتخفيف التوتر الناشئ عن الصراع بين الذات والموضوع وهو لا يتوقف على خفض التوترات فقط بل يشمل مجال الصحة النفسية للإنسان.
- التوافق عملة تدل على الصحة النفسية: تتوقف درجة تمتع الإنسان بالصحة النفسية الجيدة على مدى قدرته على تحقق التوافق في المجالات المختلفة من حياته.

(نفسه، 13).

مما سبق ذكره يتضح أن التوافق هو قدرة الفرد على مواجهة الأزمات والمشكلات التي يتعرض لها في حياته اليومية، وقدرته على حلها وأن يكون في حالة تواؤم مع نفسه ومع مجتمعه والتمتع بعلاقة جيدة مع بيئته مما يضمن له إشباع حاجاته وفق ما يساير قوانين وضوابط مجتمعه.

5) بعض النظريات المفسرة للتوافق النفسي:

1-المنظور الفرويدي (مدرسة التحليل النفسي):

يرى فرويد أن الشخصية تتكون من ثلاث أجهزة هي الهو والانا والانا الأعلى، ولا بد أن تعمل الأجهزة جميعاً في تعاون في ما بينها كي تحقق التوازن والاستقرار النفسي للفرد والانا القوية هي التي نمت نموا سليما وهي التي تستطيع التوافق بين الأجهزة النفسية، أما الأنا الضعيفة فهي التي تخضع لسيطرة الهو وعندئذ يسود مبدأ اللذة ويهمل مبدأ الواقع وما يطلبه الأنا الأعلى فيلجأ الفرد في هذه الحالة إلى تحطيم العوائق والقيود وهكذا يصبح السلوك منحرفاً وقد يأخذ أشكال عدوانية، كما أن الأنا الضعيفة قد تخضع لتأثير الأنا الأعلى فتصبح متزمتة عاجزة عن إشباع الحاجات الأساسية وتوازن الشخصية فتقع فريسة للصراع والتوتر والقلق مما يؤلف مجموعة قوى ضاغطة تكبت الدافع وتزج به في أعلى اللاشعور وهذا يؤدي إلى ظهور الأعراض المرضية التي تعبر عن موضوع الكبت ذاته في صور آليات دفاعية.

(شيخ،2015، 40).

- النظرية السلوكية: يتفق معظم السلوكيين على أن سلوك الفرد عبارة عن عملية ديناميكية بمعنى أن الفرد لا يتأثر فقط بالبيئة المحيطة به بشكل سلبي بل يؤثر فيها كما يتأثر بها ونتيجة لهذا التأثير والتأثر المتبادل يتحدد الشكل النهائي للسلوك. حيث أن مفهوم التوافق عند السلوكيين هو اكتساب الفرد لمجموعة من العادات المناسبة والفعالة في معاملة الآخرين والتي سبق أن تعلمها الفرد، وأدت إلى خفض التوتر عنده أو أشبعت دوافعه وحاجاته، وبذلك تدعمت وأصبحت سلوكا يستدعيه الفرد كلما واجه نفس الموقف مرة أخرى ويشير أن بعض علماء المدرسة السلوكية اختلفوا في حدوث عملية التوافق مثل واطسون وسكنر رأوا أن عملية التوافق تتم بدون قصد وبصورة آلية عن طريق الإثباتات البيئية، في حين يرى باندورا وماهوني، أن بعض عمليات التوافق تتم بصورة قصدية واعية تماماً ويرون أن السلوك التوافقي الذي هو يؤدي إلى خفض التوتر الناتج عن إلحاح دافع معين والفرد يتعلمه، ويميل إلى تكراره في المواقف المماثلة، كما يرون أن الشخصية ليست إلا جهاز العادات والمهارات والسلوكيات التي اكتسبها الفرد، والسلوك التوافقي هو القدرة على التنبؤ بالنتائج المترتبة على السلوك والقدرة على ضبط الذات وسوء التوافق عند السلوكيين يتمثل في عدم قدرة الفرد على ملاحظة النتائج غير المرغوبة التي تترتب على سلوك معين، كما يتضمن صعوبة ضبط الذات، وهذه القدرات في جميع الأحوال مهارات أو سلوكيات متعلمة، وهي قابلة للتغيير في أي وقت من عصر الإنسان.

(نفسه، 42).

- النظرية البيولوجية الطبية: ويقرر مديروها أن جميع أشكال الفشل في التوافق ينتج عن أمراض تصيب أنسجة الجسم خاصة بالمخ، ومثل هذه الأمراض يمكن توارثها، أو اكتسابها خلال الحياة عن طريق الإصابات والجروح أو الخلل الهرموني الناتج عن الضغط الواقع على الفرد، وترجع اللبنات الأولى لوضع هذه النظرية لجهود كل من داروين، مندل، جالتون، كالمان وغيرهم.

(نفسه، 39).

- النظرية الاجتماعية: يرى أصحابها أن هناك علاقة بين الثقافة وأنماط التوافق فلقد ثبت أن هناك اختلاف في الأعراض الإكلينيكية للأمراض العقلية بين الأمريكيين الإيطاليين وبين الأمريكيين الايرلنديين، ويوضح أصحاب هذه النظرية أن الطبقات الاجتماعية في المجتمع تؤثر في حيث صاغ أرباب الطبقات الاجتماعية الدنيا مشاكلهم بطابع فيزيقي وأظهروا ميلا قليلاً لعلاج المعوقات النفسية، هذا في حين قام أفراد الطبقات الاجتماعية العليا والراقية بصياغة مشكلاتهم بطابع نفسي وأظهروا ميلاً أقل لمعالجة المعوقات الفيزيقية ومن أشهر رواد هذه النظرية فيروز، دنهام، هولنجزهيد، ردليك.

(نفسه، 42).

6) معيقات التوافق النفسي:

وتتلخص عوائق التوافق النفسي في النقاط التالية:

1-العوائق الجسمية: ويقصد بها العاهات والتشوهات الجسمية ونقص الحواس التي تحول بين الفرد وأهدافه، فضعف القلب وضعف البنية قد يعوق الفرد عن المشاركة في بعض الأنشطة وتكوين الأصدقاء.

2-العوائق النفسية: ويقصد بها نقص الذكاء الاجتماعي أو ضعف في القدرات العقلية والمهارات النفسية والحركية أو خلل في نمو الشخصية والتي تعوق عن تحقيق الأهداف والصراع النفسي الذي ينشأ عن تناقض وتعارض الأهداف وعدم القدرة على المفاضلة بين الأشياء في الوقت المناسب.

3-العوائق الاقتصادية: يقصد بها نقص المال وعدم توفر الإمكانات المادية وهذا يعتبر عائق كبير يمنع كثيراً من الناس من تحقيق أهدافهم في الحياة وقد يسبب لهم الشعو بالإحباط.

4-العوائق الاجتماعية: ويقصد بها القيود التي يفرضها المجتمع في عاداته وتقاليده وقوانينه لضبط السلوك وتنظيم العلاقات

(أبو سكران، 2009، 24)

خلاصة:

يسعى كل فرد منا إلى تحقيق التوافق في جميع مجالات حياته سواء النفسية أو الاجتماعية أو الصحية فكل سلوك يصدر من الفرد ما هو إلا محاولة لتحقيق التوافق النفسي وبناء علاقة جيدة مع ذاته وبيئته وهذا يؤدي إلى إشباع حاجاته ورغباته والتفاعل والعطاء أكثر داخل مجتمعه ويزيد من طاقته الإنتاجية وفاعليته نحو مجتمعه.

الجانب الميداني

الفصل الرابع: الاجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

تمهيد

1. منهج الدراسة
2. حدود الدراسة
3. عينة الدراسة
4. أدوات الدراسة
5. الأساليب الإحصائية المعتمدة في الدراسة

خلاصة

تمهيد:

إن الحديث عن الجانب الميداني يمثل أهمية كبيرة بعد الحديث عن الجانب النظري للدراسة، ويأتي ليوضح نوع المنهج المستخدم في هذه الدراسة وحدودها، وكذا تحديد أدوات جمع البيانات والأساليب الإحصائية المعتمدة في الدراسة الأساسية بعد وصف العينة وإبراز كيفية اختيارها.

1. منهج الدراسة:

إن المناهج والطرق الخاصة بالبحث العلمي تختلف باختلاف طبيعة المواضيع والظاهرة المدروسة التي تفرض على الباحث اتباع منهج معين دون الأخر أثناء التطرق لهذه الدراسة.

وقد تم الاعتماد في هذه الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي لأنه يعد الأكثر كفاءة في الكشف عن حقيقة الظاهرة المدروسة وإبراز خصائصها ويبدأ الباحث بوصف الظاهرة كخطوة أولى وجمع معلومات دقيقة عنها.

والمنهج الوصفي الارتباطي هو مجموعة الإجراءات البحثية التي تتكامل لوصف الظاهرة، معتمدا على جمع الحقائق والبيانات وتصنيفها ومعالجتها وتحليلها من أجل استخلاص دلالتها والوصول إلى نتائج أو تعميمات عن الظاهرة أو الموضوع محل الدراسة.

وتظهر قوة هذا المنهج في كونه يساعد على اكتشاف العلاقات القائمة بين الظواهر التي بمقتضاها يمكن إيجاد حل معقول للظاهرة الحالية المدروسة، ونظرا لطبيعة الظاهرة المدروسة قمنا بالاعتماد على تطبيق المنهج الوصفي الارتباطي من خلال التعرف على طبيعة العلاقة بين الاحتراق النفسي والتوافق النفسي لدى عينة من أساتذة التعليم الابتدائي.

2. حدود الدراسة:

الحدود الزمنية: طبقت هذه الدراسة خلال الموسم الدراسي 2022/2021.

الحدود المكانية: أجريت هذه الدراسة بمجوعة من ابتدائيات، بلدية تغزوت، ولاية الوادي.

الحدود البشرية: شملت الدراسة عينة من أساتذة المرحلة الابتدائية وقد تكونت العينة من 80أستاذ وأستاذة.

3. عينة الدراسة:

هي جزء من المجتمع الأصلي تمثل سمة أو سلوك ما يراد دراسته وتحديد العينة من الأمور البالغة الأهمية التي يجب على الباحث الاهتمام بها وفي هذه الدراسة اعتمدنا على عينة عشوائية بسيطة.

جدول رقم (1) توزيع أفراد عينة الدراسة حسب المؤسسات التعليمية:

المدرسة	العدد الإجمالي	عينة الأساتذة	النسبة%
بكاكرة عبد الغني	18	11	0.8
بقوزي سعد	6	6	4.8
العربي بو غزالة	14	14	11.2
عبد الله مسلم	7	6	4.8
الأخوين بالناصر	14	14	11.2
دكانة لمنور	6	6	4.8
العلامة سيدي أحميدة	5	5	4
سالم الحبيب	7	6	4.8
بحري محمد علي	14	12	9.6
المجموع	91	80	64

يتضح من خلال الجدول رقم (1) أن العينة الأساسية قدرت ب 80 أستاذ وأستاذة من أصل 91 وبنسبة (64%) وهي نسبة مناسبة لتمثل المجتمع الأصلي.

ومن بين الخصائص التي تتصف بها عينة الدراسة، ما توضحه الجداول التالية:

حسب متغير الاقدمية:

يتوزع أفراد عينة الدراسة حسب الاقدمية على الشكل الموضح في الجدول الاتي:

جدول رقم (2) توزيع أفراد عينة الدراسة حسب الاقدمية:

الفئات	التكرار	النسبة (%)
أقل من 5 سنوات	20	25%
أكثر من 5 سنوات	60	75%
المجموع	80	100

يظهر في الجدول (2) لتوزيع الأفراد حسب أقدميتهم في

العمل أن نسبة 75 يمتلكون خبرة مهنية أكثر من خمسة سنوات. ونسبة 25 يمتلكون خبرة مهنية أقل من خمسة سنوات.

حسب متغير الجنس:

يتوزع أفراد عينة الدراسة حسب الجنس على الشكل الموضح في الجدول التالي:

جدول رقم (3): توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير الجنس:

الفئات	**التكرار**	**النسبة(%)**
ذكر	16	**20**
أنثى	**64**	**80**
المجموع	**80**	**100**

يظهر من جدول (3) وبالنظر الي تكرار أفراد عينة الدراسة والبالغ حجمهم اجمالا (80) فردا، نلاحظ أن حجم الذكور 16 بنسبة 20% أما الإناث فقد بلغ عددهن 64% بنسبة قدرت ب 80% ذلك راجع إلى ازدياد العنصر النسوي في قطاع التربية في السنوات الأخيرة.

4. ادوات الدراسة:

تم الاعتماد في هذه الدراسة على مقياسين، الأول تضمن ظاهرة الاحتراق النفسي لماسلاش(Maslach)، أما المقياس الثاني تضمن ظاهرة التوافق النفسي، ولقد طبق هذين المقياسين على عينة تتكون من 80 استاذ واستاذة يعملون في ابتدائيات بلدية تغزوت، ولاية الوادي.

***تقدير بعض الخصائص السيكومترية لادوات القياس:**

نقصد بالخصائص السيكومترية كل من الصدق والثبات، فالصدق يقصد به التأكد من مدى تمكن الاستبيانات من قياس ما وضع لقياسه، في حين يقصد بالثبات أن يتمكن الاستبيان من الحصول على نفس الاستجابات في حالات مختلفة على نفس الفئة وفي نفس الظروف، وقد استخدمنا في هده الدراسة مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي الدي تم اعداده من قبل ماسلاش وجاكسون 1981 ليقيس الاحتراق النفسي لدي العاملين في مجال الخدمات الانسانية والاجتماعية.

أ- صدق وثبات المقياس:

تم التأكد من الخصائص السيكومترية لأداتي الدراسة (الاحتراق النفسي والتوافق النفسي) بحيث كانت كالآتي:

1-الصدق:

ولقد اعتمدنا في قياس الصدق على الصدق الذاتي لمعرفة الدرجات الحقيقية للمقياس، ويقاس الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات المقياس، وتحصلنا على النتائج التالية:

الجدول رقم (4) يوضح قيمة الصدق الذاتي لمقياس الدراسة:

	عدد البنود	قيمة الصدق	مستوى الدلالة	الحكم
الاحتراق النفسي	29	0.86	0.000	دال
التوافق النفسي	37	0.91	0.000	دال

من خلال ما تم عرضه في الجدول رقم (4) يتضح أن درجات الصدق الذاتي بلغت وهي قيمة عالية عند المستوى 0.01 (99)، وبهذا يعتبر المقياس صادق لما وضع لقياسه.

2-الثبات:

لقد اعتمدنا في قياس ثبات المقياس على معامل ثبات الفا كرومباخ لقياس مدى الاتساق الداخلي للبنود، وتم حسابه بالاستعانة ببرنامج SPSS وتحصلنا على النتائج التالية:

الجدول رقم (5) يوضح قيمة معامل الثبات حسب معامل الفا كرونباخ:

	معامل الفا كرومباخ	الحكم
الاحتراق النفسي	0.74	مرتفع ومقبول
التوافق النفسي	0.83	مرتفع ومقبول
الاستبيان ككل	0.86	مرتفع ومقبول

بما أن قيمة معامل ألفا كرونباخ مرتفعة بالنسبة الاحتراق النفسي هذا ما يدل على ثبات المتغير، بحيث بلغت قيمته 0.74 وهي قيمة مقبولة.

كما أن قيمة معامل ألفا كرونباخ مرتفعة بالنسبة التوافق النفسي، حيث بلغت 0.83 قيمته وهي قيمة مقبولة، ما يدل على ثبات المتغير.

كما نلاحظ أن قيمة معامل ألفا كرونباخ للاستبيان ككل مرتفعة حيث بلغت قيمتها 0.86 وهي قيمة مقبولة تدل على ثبات أداة الدراسة وصلاحيتها لجمع البيانات.

5. الاساليب الإحصائية المعتمدة في الدراسة:

لقد تنوعت الاساليب الاحصائية المستخدمة بتعدد اغراض البحث من اجل الوصول لمعالجة وتحليل البيانات بطريقة موضوعية وعلمية، وقد اعتمدنا في هذه الدراسة على برنامج الحزمة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (spss)، وفي مايلي مجموع تلك الاساليب:

- المتوسطات والانحرافات المعيارية.
- معامل الارتباط بيرسون.
- النسب المئوية.

خلاصة:

اتبعنا في دراستنا خطوات اجرائية تمثلت في تحديد منهج الدراسة، واختيار العينة بالطريقة العشوائية البسيطة من اساتذة التعليم الابتدائي في ولاية الوادي، وقد تم تطبيق هده الدراسة في الموسم الدراسي 2022/2021.

كما تم استخدام مقياسين من ادوات القياس، الاول يقيس الاحتراق النفسي لدى اساتذة التعليم الابتدائي، والثانية تقيس التوافق النفسي، وذلك من اجل جمع بيانات هذه الدراسة والتي تنتمي إلى الدراسات الوصفية الارتباطية، وقد اعتمدنا على النسب المئوية ومعامل الارتباط بيرسون في معالجة فرضيات الدراسة الحالية، والنتائج المتحصل عليها نوضحها بالتفصيل في الفصل الموالي.

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

تمهيد

1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الاولى.

2- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية.

3- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة.

4- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة

5- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الخامسة.

خلاصة

تمهيد:

يتم في هذا الفصل عرض نتائج الدراسة والتعليق عليها ومن ثم تحليلها ومناقشتها بناءً على ما تم التطرق اليه في الجانب النظري للدراسة وما اسفرت عنه من نتائج الدراسات السابقة.

عرض النتائج:

1-عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الاولى:

تنص الفرضية الاولى على انه،" توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الاحتراق النفسي والتوافق النفسي لدى اساتذة التعليم الابتدائي.

باستخدام معامل الارتباط بيرسون والاستعانة ببرنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) توصلنا إلى ما يلي:

الجدول رقم (6) يوضح نتائج معامل الارتباط بين متغير الاحتراق النفسي والتوافق النفسي

	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط بيرسون	مستوى الثقة	مستوى الدلالة sig	الدلالة الإحصائية
الاحتراق النفسي	94,30	7,39	0.57	0.01	0.000	دال
التوافق النفسي	67,60	5,80				

يتضح لنا من خلال البيانات المعروضة في الجدول رقم (6) والذي يبين نتائج الفرضية الأولى أن قيمة المتوسط الحسابي للاحتراق النفسي بلغت 94,30، أما التوافق النفسي فكانت 67.60 وأيضا الانحراف المعياري للاحتراق النفسي 7.39والتوافق النفسي 5.80، وبلغت قيمة معامل الارتباط بيرسون بين المتغيرين 0.57 عند مستوى الثقة 0.01 (99%) وهي قيمة دالة عند مستوى الدلالة 0.000. وهذا ما يدل على أنه توجد علاقة ارتباطية ايجابية متوسطة ذات دلالة إحصائية ما بين الاحتراق النفسي والتوافق النفسي لدى اساتذة التعليم الابتدائي، وبالتالي فإن **الفرضية الأولى تحققت.**

وتبين لنا أن قيمة الدلالة أقل من مستوى الثقة 0.01 ومنه نرفض الفرض الصفري ونقبل الفرض البديل وبالتالي العلاقة الارتباطية دالة إحصائيا.

- بينت نتائج الفرضية العامة وجود علاقة ارتباطية إيجابية متوسطة ذات دلالة إحصائية ما بين الاحتراق النفسي والتوافق النفسي لدى اساتذة التعليم الابتدائي وهذا يدل على أن الاحتراق النفسي يؤثر في التوافق النفسي بنسبة متوسطة لذا وجب على المؤسسات إقامة دورات وبرامج إرشادية تخفف من شدة الاحتراق وتساعد المعلمين على التخفيف من ضغط العمل.

2-عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:

وتنص الفرضية الثانية على انها "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي لدى الأساتذة عينة الدراسة تعزى لمتغير الجنس".

من أجل اختبار هده الفرضية قمنا باستخدام اختبار الفروق (t test) لعينتين مستقلتين وبالاستعانة بالبرنامج الإحصائي لحزمة العلوم الاجتماعية والإنسانية(spss) توصلنا إلى ما يلي:

الجدول رقم (7) يوضح نتائج اختبار (t test) لدلالة الفروق في مستوى الاحتراق النفسي لدى الاساتذة عينة الدراسة تعزى لمتغير الجنس:

	متغير الجنس	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	Sig	درجة الحرية	الدلالة
الاحتراق النفسي	ذكر	18	69.34	4.47	1.42	0.24	76	غير دالة إحصائيا
	أنثى	62	67.12	6.04				

من خلال استقراء البيانات المعروضة في الجدول رقم (7) يتبين أن قيمةt بلغت(1.42) بدرجة حرية (76) وبقيمة sig (0.24)، وعليه فإن هذه النتائج تؤكد أنه لا توجد دلالة إحصائية بالنظر إلى قيمة sig التي تجاوزت مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على قبول الفرض الصفري، ومنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي ترجع لمتغير الجنس، وبالتالي فإن **الفرضية الثانية لم تتحقق.**

وتبين لنا أن قيمة الدلالة أكبر من مستوى الثقة 0.01 ومنه نقبل الفرض الصفري ونرفض الفرض البديل وبالتالي الفروق غير دالة إحصائيا.

- توصلنا من خلال اختبار الفرضية الثانية إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاحتراق النفسي ترجع لمتغير الجنس لدى اساتذة التعليم الابتدائي، وهذا ما يدل على أن إدراك مختلف الجنسين للاحتراق النفسي حيث يبدو أن مشكلة الاحتراق النفسي لدى الموظف هي مشكلة قد تكون دائمة فمن الضروري أن يتعلم الاستراتيجيات الفعالة لخفض الإجهاد والضغط وبالتالي خفض الاحتراق النفسي، وفي هذا الشأن اقترحت إحدى الدراسات عددا من وسائل التعامل مع مختلف مصادر الاحتراق النفسي وهي كما يلي:

- ✓ يجب أن يكون الموظف قادرا على تحديد مصادر الاحتراف النفسي في حياته ووضع الاستراتيجيات الملائمة للتحكم في هذه الضغوط وإزالتها.
- ✓ يجب على الموظف أن يعرف كيفية إدارة واستغلال وقته بكفاءة وفعالية حيث يمكنه وضع قائمة بالأعمال والأنشطة اليومية وترتيبها حسب أهميتها.

3-عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

وتنص الفرضية الثالثة على انه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي لدى الاساتذة عينة الدراسة تعزى لمتغير الأقدمية"

باستخدام اختبار الفروق (t test) لعينتين مستقلتين وبالاستعانة بالبرنامج الإحصائي لحزمة العلوم الاجتماعية والإنسانية(spss) توصلنا إلى ما يلي:

الجدول رقم (8) يوضح نتائج اختبار (t test) لدلالة الفروق في مستوى الاحتراق النفسي تعزى لمتغير الأقدمية:

	متغير الأقدمية	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	Sig	درجة الحرية	الدلالة
الاحتراق النفسي	أقل من5سنوات	23	70.04	4.08	2.32	0.07	76	غير دالة إحصائيا
	أكثرمن5سنوات	57	66.70	6.10				

من خلال استقراء البيانات المعروضة في الجدول رقم (8) يتبين لنا أن قيمة(t) بلغت(2.32) بدرجة حرية (76) وبقيمة sig(0.07)، وعليه فإن هذه النتائج تؤكد أنه لا توجد دلالة إحصائية بالنظر إلى قيمة sig التي تجاوزت مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على قبول الفرض الصفري، ومنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي تعزى لمتغير الاقدمية، وبالتالي فإن **الفرضية الثالثة لم تتحقق.**

وتبين لنا أن قيمة الدلالة أكبر من مستوى الثقة (0,01) ومنه نقبل الفرض الصفري ونرفض الفرض البديل وبالتالي الفروق غير دالة إحصائيا.

- توصلنا من خلال اختبار الفرضية الثالثة إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي ترجع لمتغير الأقدمية لدى اساتذة التعليم الابتدائي، وهذا ما يؤدي إلى نقص في الإنجاز والأداء وفقدان طاقاته وذلك نتيجة لحدوث الاستنزاف العاطفي يفقد الفرد العامل طاقاته وموارده العاطفية، مما يسبب له على المدى الطويل برودا في عواطفه وتبلدا في مشاعره وعدم الاكتراث بالأخرين، وترك مسافة بينه وبين العملاء مما يؤدي به إلى الابتعاد التدريجي عن عمله وبتالي شعوره بالنقص في الإنجاز وانعدام الفعالية المهنية، فكثرة الضغوطات وشدتها في العمل يؤدي بالفرد إلى التعب الشديد وعدم القدرة على استرجاع الطاقة لأداء مهامه، ما يجعله يبتعد تدريجيا عن المستفيدين من الخدمة ويعتزل زملائه في العمل، فيفقد حماسه للعمل والتعامل معهم بود واحترام ومع مرور الوقت تبدأ مشاعره في التبلد ويحس بفشله ويضعف أداؤه مما ينقص من تقديره لذاته وتقييم نفسه بالسلب.

4- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة:

وتنص الفرضية الرابعة على انها "توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى التوافق النفسي لدى الاساتذة عينة الدراسة تعزى لمتغير الجنس".

ومن اجل اختبار هذه الفرضية قمنا باستخدام اختبار الفروق (t test) لعينتين مستقلتين وبالاستعانة بالبرنامج الاحصائي لحزمة العلوم الاجتماعية (spss) توصلنا الى ما يلي:

الجدول رقم (9) يوضح نتائج اختبار (t test) لدلالة الفروق في مستوى التوافق النفسي تعزى لمتغير الجنس:

	متغير الجنس	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة(ت)	Sig	درجة الحرية	الدلالة
التوافق النفسي	ذكر	18	94.62	6.91	0.19	0.56	76	غير دالة إحصائيا
	أنثى	62	94.22	7.56				

من خلال استقراء النتائج المعروضة في الجدول رقم (9) يتبين أن قيمةt بلغت(0.19) بدرجة حرية (76) وبقيمة sig (0.56)، وعليه فإن هذه النتائج تؤكد أنه لا توجد دلالة إحصائية بالنظر إلى قيمة sig التي تجاوزت مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على قبول الفرض الصفري، ومنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوافق النفسي ترجع لمتغير الجنس، وبالتالي فإن الفرضية الرابعة لم تتحقق.

وتبين لنا أن قيمة الدلالة أكبر من مستوى الثقة 0.01 ومنه نقبل الفرض الصفري ونرفض الفرض البديل وبالتالي الفروق غير دالة إحصائيا.

- توصلنا من خلال اختبار الفرضية الرابعة إلى أنه لا توجد فروقا ذات دلالة إحصائية في مستوى التوافق النفسي ترجع لمتغير الجنس لدى اساتذة التعليم الابتدائي ، وبناء على ذلك نجد أن نتيجة هذه الفرضية قد اتفقت مع عدة دراسات سابقة كدراسة لبوازدة (2011) ودراسة (بوشاشي 2013)، اللتان أظهرتا على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق النفسي تعزى لمتغير الجنس، ويمكن تفسير هذه النتيجة بإرجاعها الى عدة عوامل كثقافة المجتمع المشتركة بين المعلمين حيث فسرت النظرية السلوكية ذلك بأن الانسان يكتسب عادات سبق وأن تعلمها والتي بدورها تؤدي بالفرد إلى أن يسلك سلوك يتفق مع المعايير الاجتماعية.

5- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الخامسة:

وتنص الفرضية الخامسة على انها " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوافق النفسي لدى الاساتذة عينة الدراسة تعزى لمتغير الأقدمية".

باستخدام اختبار الفروق (t test) لعينتين مستقلتين وبالاستعانة بالبرنامج الإحصائي لحزمة العلوم الاجتماعية (spss) توصلنا إلى ما يلي:

الجدول رقم (10) يوضح نتائج اختبار (t test) لدلالة الفروق في مستوى التوافق النفسي حسب متغير الأقدمية.

	متغير الاقدمية	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	Sig	درجة الحرية	الدلالة
التوافق النفسي	أقل من 5 سنوات	23	95.57	6.39	0.91	0.22	76	غير دالة إحصائيا
	أكثر من 5سنوات	57	93.84	7.73				

من خلال استقراء النتائج المعروضة في الجدول رقم (10) يتبين أن قيمةt بلغت(0.91) بدرجة حرية (76) وبقيمة sig(0.22)، وعليه فإن هذه النتائج تؤكد على أنه لا توجد دلالة إحصائية بالنظر إلى قيمة sig التي تجاوزت مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على قبول الفرض الصفري، ومنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوافق النفسي ترجع لمتغير الاقدمية، وبالتالي فإن **الفرضية الخامسة لم تتحقق.**

وتبين لنا أن قيمة الدلالة أكبر من مستوى الثقة 0.01 ومنه نقبل الفرض الصفري ونرفض الفرض البديل وبالتالي الفروق غير دالة إحصائيا.

- توصلنا من خلال اختبار الفرضية الخامسة إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوافق النفسي ترجع لمتغير الأقدمية لدى اساتذة التعليم الابتدائي، وهذا راجع إلى أنه لا توجد علاقة لمتغير الأقدمية بالتوافق النفسي لأن المعلم الكفء لا يكون بالأقدمية وإنما يكون قادر على إشباع حاجاته الأساسية بصورة مرضية لا تلحق الضرر بالمحيطين به في المدرسة ويقيم علاقات طيبة مع زملائه.

خلاصة:

وفي الاخير نخلص في هاته الدراسة التي انطلقت من اشكالية مفادها التعرف على العلاقة بين الاحتراق النفسي والتوافق النفسي لدى اساتذة مرحلة التعليم الابتدائي، ومن خلال تحليل ومناقشة النتائج إلى أنه توجد علاقة ارتباطية ايجابية متوسطة ذات دلالة احصائية بين متغيري الدراسة، حيث ارتبط وجود الاحتراق النفسي بوجود ضغوط مستنزفة ومتواصلة تفوق قدرات الفرد، وعندما تكون هذه الضغوط مستمرة تأثر تأثيرا كبيرا على الفرد خاصة الاستاذ.

ولهذا فقد حظي كل من الاحتراق النفسي والتوافق النفسي باهتمام الباحثين والمختصين نظرا لأهميتها في حياة الانسان.

اقتراحات الدراسة:

بناء على ما ورد في هذه الدراسة من نتائج هناك جملة من الاقتراحات التي نختم بها دراستنا نذكرها فيما يلي:

- ✓ بناء برامج إرشادية لتحسين التوافق النفسي لدى معلمي المرحلة الابتدائية.
- ✓ إجراء دراسات أخرى لمتغير الاحتراق النفسي مع متغيرات أخرى.
- ✓ عقد ندوات ومؤتمرات تربوية لتبيين أهمية تحقيق التوافق النفسي في المجال المهني.
- ✓ إجراء نفس الدراسة على أساتذة المرحلة المتوسطة والثانوية للتعرف على الفرق في مستوى الاحتراق النفسي.
- ✓ تقديم برامج تكوينية للأساتذة خاصة بالصحة النفسية.
- ✓ اعداد مقاييس واختبارات تقيس ظاهرة الاحتراق النفسي والتوافق النفسي حسب كل مهنة.
- ✓ إقامة دورات تخفف من شدة الاحتراق النفسي لدى المعلمين.
- ✓ العمل على تدريب كوادر مهنية متخصصة تكون قادرة على تقديم استشارات لتصدي الاحتراق النفسي.

الاهتمام بالدعم المادي والمعنوي للأساتذة لأن رضا الفرد عن مهنته هو أول مراحل إنجازه ومن ثم تفادي إصابته بالاحتراق النفسي.

قائمة المصادر والمراجع

قائمة المراجع:

- أحمد، الرفوع (2017). **مجلة العلوم التربوية: التوافق النفسي لدى طلبة جامعة الطفلية النفسية وعلاقته ببعض المتغيرات**، ك(04).
- أماني، حمدي شحادة الكحلوت (2011). **دراسة مقارنة للتوافق النفسي الاجتماعي لدى أبناء العاملات وغير العاملات في المؤسسات الخاصة في مدينة غزة**، (ماجستير)، منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.
- أمل، فلاح فهد الهملان(2008). **الاحتراق النفسي والمساندة الاجتماعية وعلاقتها باتجاه العاملين الكويتيين نحو التقاعد المبكر**، الكويت، جامعة ابن قازيق.
- انور، قاسم العزاوي، إياد، محمد علي(د.س). **مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية: الاحتراق النفسي لدى معلمات الصفوف الخاصة**، جامعة الموصل.
- بوجودي، نادية(2011). **الاحتراق النفسي وعلاقته بتوقعات الفعالية الذاتية عند معلمي المدارس الابتدائية والمتوسطة**، (ماجستير) منشورة، جامعة الجزائر 2.
- بوحوش، عمار(2019). **منهجية البحث العلمي وتقنياته في العلوم الاجتماعية**، ط2، برلين، ألمانيا: المركز الديمقراطي العربي للدراسات الاستراتيجية والسياسية والاقتصادية.
- تلالي، نبيلة(2016). **الاحتراق النفسي وعلاقته بالتوافق المهني لدى الزوجة العاملة**، (دكتوراه)، منشورة، جامعة محمد خيضر، بسكرة الجزائر.
- حامد، عبد السلام زهران(2005). **الصحة النفسية والعلاج النفسي**، القاهرة، مصر، دار عالم الكتب، (ط.04).
- ختام، علي الضمور(2008). **الاحتراق النفسي لدى الأم العاملة وأثره في طريقة تعامل الأم مع الأبناء من وجهة نظر الأمهات العاملات في محافظة الكرك**، (ماجستير)، منشورة، جامعة مؤتة.

- سارة، شيخ(2015). **التوافق النفسي وعلاقته بالتوافق المهني لدى أساتذة علم النفس بجامعة محمد بوضياف المسيلة.** (ماستر)، منشورة، جامعة محمد بوضياف، المسيلة، الجزائر.
- سليمان، بن علي بن محمد بن راشد الحاتمي (2014). **الاحتراق النفسي وعلاقته بأساليب مواجهة المشكلات لدى المعلمين العمانيين في محافظة الظاهرة**، سلطنة عمان، (ماجستير)، منشورة، جامعة ثروك، عمان الأردن.
- سليمان، مسعود ليلى(2020). **مجلة الحوار الثقافي: الاحتراق النفسي لدى الاطباء واعوان الصحة بالمؤسسة الاستشفائية أول نوفمبر بوهران خلال جائحة كورونا**، ع(02).
- الشريف، أنور الرماح (2005). **التوافق النفسي لمدراء المدارس وأثره على تسيير شؤون مدارسهم**، (ماجستير)، منشورة جامعة السودان.
- الشيوخ، محسن محمد(2011). **الاحتراق النفسي لدى المعلمة وعلاقته بالاتجاه نحو مهنة التعليم**، (ماجستير)، منشورة، المملكة العربية السعودية.
- صالح، حسن أحمد الداهري (2008). **أساسيات التوافق النفسي والاضطرابات السلوكية والانفعالية (الأسس والنظريات)، عمان**، الأردن، دار صفاء للنشر والتوزيع (ط1).
- صلاح الدين، أحمد الجماعي(د.س). **الاغتراب النفسي الاجتماعي وعلاقته بالتوافق النفسي والاجتماعي**، عمان الأردن، دار زهران للنشر والتوزيع (ط1).
- عايدة، شعبان صالح، عبد العظيم، المصدر(2006). **مجلة كلية التربية جامعة الإمارات العربية المتحدة: الصلابة النفسية وعلاقتها بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى طلبة جامعتي الأقصى والأزهر** بمحافظة غزة، ع(23).
- عباس، الحاج محمد(تموز.2021). **الاحتراق النفسي لدى معلمي المدارس**، ع(33)، ص203.

- عباس، محمود عوض، (د.س). **الصحة النفسية والتفوق الدراسي**، الاسكندرية، مصر، دار المعرفة الجامعية.
- عبد الباقي، تيسير خالد(2014). **الاحتراق النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات الديموغرافية لدى معلمات رياض الأطفال بمحلية أم درمان** (ماجستير)، منشورة، جامعة السودان.
- عبد الحميد، محمد شاذلي(2001). **الواجبات المدرسية والتوافق النفسي**، الاسكندرية، مصر، المكتبة الجامعية الازاريطة.
- عبد الله، بن محمد بن حسين الهداوي(2002). **مستويات وأبعاد الاحتراق النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات الشخصية لدى المرشدين الطلابيين في المرحلتين الابتدائية والمتوسطة بإدارة تعليم العاصمة المقدسة** (ماجستير)، منشورة، جامعة أم القرى، مكة المكرمة، المملكة العربية السعودية.
- علي، عسكر(2003). **ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها (الصحة النفسية والبدنية في عصر التوتر والقلق)**. الكويت، دار الكتاب الحديث، (ط3).
- عمروا، صالح(2020). **كتاب نادي الاحتراق النفسي**، القاهرة، مصر، دار أكتب للنشر والتوزيع(ط1).
- فرج، عبد القادر، طه، السيد، مصطفى راغب(2010). **مقياس الاحتراق النفسي المهني**، مصر، مكتبة الانجلو المصرية(ط1).
- فرحات، عمار، وائل، الريفي(2010). **مستويات الاحتراق النفسي لدى رياض الأطفال في محافظة عجلواة مجلة جامعة النجاح لأبحاث العلوم الإنسانية**، ع(05)، ص(565).
- القيروتي، إبراهيم، الخطيب، فريد مصطفى(2006). **الاحتراق النفسي لدى عينة من الطلاب العاديين وذوي الاحتياجات الخاصة بالأردن**، مجلة كلية التربية. جامعة الإمارات المتحدةكرم، عمار أبو بكر درج بن نشوة(2007). **الاحتراق النفسي**

للمعلمين ذوي النمط (أ_ب) وعلاقته بأساليب مواجهة المشكلات، (ماجستير)، منشورة، جامعة الفيوم.

- ماجدة، بهاء الدين السيد عبيد(2008). **الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية**، عمان، الأردن، دار صفاء للنشر والتوزيع (ط1).
- محمد، روبي، عمروا، عمر(2016). **مؤشرات الصحة النفسية من منظور نفس اجتماعي (الاغتراب النفسي – الرضا عن الحياة)**، دار البداية للنشر والتوزيع (د.ط).
- محمد، شحادة ربيع(د.س). **أصول الصحة النفسية**، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة، مصر.
- مختار، بوقرة (2017)، الاحتراق **النفسي والرضا الوظيفي**، عمان، الأردن، دار بن لاء ناشرون وموزعون.
- مرفت، عبد ربه عايش مقبل (2010). **التوافق النفسي وعلاقته بقوة الأنا وبعض المتغيرات لدى مرضى السكري في قطاع غزة**، (ماجستير)، منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.
- معتز، محمد ابراهيم لبد (2013). **أساليب مواجهة ضغوط الحياة وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى طلبة كليات المجتمع** (ماجستير)، منشورة، كلية التربية جامعة الازهر.
- موسى، صالح حسن أبكر(2018). **المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية: دراسة عن التوافق النفسي وعلاقته بسمات الشخصية**، ع(3).
- نجوى، أبو بكر عبد الرحمن (2018). **الاضطرابات السلوكية والوجدانية والتوافق النفسي الاجتماعي**، عمان، الأردن: مركز الكتاب الأكاديمي.
- نجيبة، ننصر(2016). **مفهوم الذات وعلاقته بالتوافق النفسي لدى الطالب الجامعي**، (ماستر)، منشورة، الوادي، الجزائر، جامعة الشهيد حمى لخضر.

- نهاد، محمود محمد عقيلان، **الاتجاه نحو الالتزام الديني وعلاقته بالتوافق النفسي لدى طلبة جامعة الازهر بغزة**، (ماجستير)، منشورة، غزة، فلسطين، الجامعة الاسلامية.
- نوال، بن عثمان بن أحمد الزهواني (2007). **الاحتراق النفسي وعلاقته ببعض سمات الشخصية لدى العاملات مع ذوي الاحتياجات الخاصة**، (ماجستير)، منشورة، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية.
- هجيره، طالح(2012). **ممارسة السلطة الوالدية داخل الأسرة وانعكاساتها على التوافق النفسي الاجتماعي للمراهق**، (ماجستير)، منشورة، جامعة وهران، الجزائر.
- يمينة، قدوري(2014). **الاحتراق النفسي وعلاقته بأنماط الشخصية وبطبيعة الممارسات المهنية**، (دكتوراه)، منشورة، جامعة أبو بكر بلقايد، تلمسان، الجزائر.

الملاحق

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة الشهيد حمه لخضر الوادي

كلية العلوم الانسانية والاجتماعية

تخصص: علم النفس المدرسي قسم: علم النفس 3ليسانس

في إطار القيام بدراسة حول علاقة الاحتراق النفسي بالتوافق النفسي لدى معلمي المرحلة الابتدائية. نضع بين أيدي سيادتكم هذا المقياس (مقياس التوافق النفسي) للتعرف على آرائكم حول ما تضمنه عباراته.

نرجو التمعن في قراءتها والاجابة عنها بما ترونه مناسب ونعلمكم أن ما تدلون به لا يستخدم الا في إطار البحث العلمي.

البيانات الشخصية:

الجنس:

ذكر: ☐ أنثى: ☐

الأقدمية:

أقل من 5 سنوات ☐ أكثر من 5 سنوات ☐

التعليمة: اقرأ بتمعن العبارة ثم ضع العلامة (×) في الخانة المناسبة لرأيك.

الرقم	الفقرات	تنطبق تماما	تنطبق احيانا	لا تنطبق
التوافق الشخصي				
1	هل لديك ثقة في نفسك بدرجة كبيرة؟			
2	هل لديك رغبة في الحديث عن نفسك وعن انجازاتك امام الآخرين؟			
3	هل تشعر بالراحة النفسية والرضا في حياتك؟			
4	هل تشعر أنك شخص محضوض في الدنيا؟			
5	هل تشعر بالاتزان الانفعالي والهدوء أمام الناس			
6	هل تحب الآخرين وتتعاونوا معهم؟			
7	هل أنت قريب من الله بالعبادة والذكر دائما؟			
8	هل أنت ناجح ومتوافق مع الحياة؟			
9	هل لديك قدرات ومواهب متميزة؟			
التوافق الصحي				
10	هل تشعر بنوبات صداع او غثيان من وقت الى آخر؟			
11	هل تعاني من بعض العادات مثل قضم الأظافر او الغمز بالعين؟			
12	هل تشعر أحيانا بحالات برودة او سخونة؟			
13	هل تعاني من مشاكل واضطرابات الأكل (سوء هضم، فقدان شهية، شره عصبي)			
14	هل يدق قلبك بسرعة عند قيام بأي عمل؟			
15	هل تتصبب عرقا أو ترتعش يداك عندما تقوم بالعمل؟			
16	هل تشعر أحيانا أنك قلق واعصابك غير موزونة؟			
17	هل يعوقك وجع ظهرك او يداك عن مزاولة العمل؟			
18	هل تعاني من امساك او إسهال كثرا؟			
19	هل تشعر بالنسيان او عدم القدرة على التركيز من وقت لآخر؟			
التوافق الأسري				
20	هل تشعر أنك متعاون مع أسرتك؟			
21	هل تفضل ان تقضي معظم وقتك مع			

	اسرتك؟			
22	هل تشعر أن علاقاتك مع افراد اسرتك وثقة وصادقة؟			
23	هل تشجعك أسرتك على ظهار ما لديك من قدرات ومواهب؟			
24	هل افراد اسرتك تقف بجوارك وتخاف عليك عندما تتعرض لمشكلة؟			
25	هل تشعرك اسرتك أنك عبء ثقيل عليها؟			
26	هل تتمنى احيانا ان تكون لك اسرة غير اسرتك؟			
27	هل تعاني كثيرا من المشاكل داخل اسرتك؟			
التوافق الاجتماعي				
28	هل تحرض على مشاركة الايجابية الاجتماعية والترويحية مع الآخرين؟			
29	هل تستمتع بمعرفة الآخرين والجلوس معهم؟			
30	هل تشعر بالمسؤولية اتجاه تنمية المجتمع مثل كل مواطن؟			
31	هل تحترم رأي زملائك وتعمل به إذا كان رأيا صائبا؟			
32	هل تشعر بالولاء والانتماء لأصدقائك؟			
33	هل تشعر بتقدير الآخرين لأعمالك وانجازاتك؟			
34	هل تربطك علاقات طيبة مع الزملاء وتحرص على إرضاءهم؟			
35	هل يسعدك المشاركة في الحفلات والمناسبات الاجتماعية؟			
36	هل تحرص على حقوق الآخرين بقدر حرصك على حقوقك؟			
37	هل تجد متعة كبيرة في تبادل الزيارات مع الأصدقاء والجيران؟			

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة الشهيد حمه لخضر الوادي

كلية العلوم الانسانية والاجتماعية

تخصص: علم النفس المدرسي قسم: علم النفس 3ليسانس

في إطار القيام بدراسة حول علاقة الاحتراق النفسي بالتوافق النفسي لدى معلمي المرحلة الابتدائية. نضع بين أيدي سيادتكم هذا المقياس (مقياس الإحتراق النفسي) للتعرف على آرائكم حول ما تضمنه عباراته.

نرجو التمعن في قراءتها والاجابة عنها بما ترونه مناسب ونعلمكم أن ما تدلون به لا يستخدم الا في إطار البحث العلمي.

البيانات الشخصية:

الجنس:

ذكر: ☐ أنثى: ☐

الأقدمية:

أقل من 5 سنوات ☐ أكثر من 5 سنوات ☐

التعليمة: اقرأ بتمعن العبارة ثم ضع العلامة (×) في الخانة المناسبة لرأيك.

الرقم	العبارة	تنطبق تماما	تنطبق احيانا	لا تنطبق
01	تزعجني الملاحظات التي يبديها المفتش نحو أسلوبي في التدريس			
02	أشعر بإرهاق شديد عند العودة من المدرسة			
03	لدي القدرة على تصحيح أخطائي التي تظهر أثناء الدرس			
04	إن مهنة التدريس مهنة روتينية تقيد مواهب المعلم			
05	لدي القدرة على الانسجام مع زملائي في مدرسة أخرى انتقل إليها			
06	أحبذ أن أنام لساعات طويلة بعد العودة من المدرسة مباشرة			
07	انهي الأعمال التي أقوم بها بإجهاد كبير			
08	تزداد دقات قلبي كلما مكثت في حجرة الدراسة			
09	لا أستطيع مزاولة أي عمل عضلي عند الرجوع من المدرسة			
10	أشعر أن لياقتي البدنية جيدة			
11	ليس لدي أهداف واضحة في التدريس			
12	يمكنني تحسين مستواي العلمي			
13	أتمنى أن يختار أبنائي مهنة أخرى غير مهنة التدريس			
14	كثيرا ما يتقبل مدير المدرسة اقتراحاتي وأرائي بحماس			
15	أشعر أن مهنة التدريس تتفق مع ميولي			
16	ليس لدي القدرة على مواجهة معظم المشكلات التي تواجهني في العمل			
17	لدي القدرة على إخفاء انفعالاتي في المواقف المثيرة			
18	لا أشعر بالاستمتاع أثناء التدريس			
19	أشعر أن المعلم ينال تقدير			

	الآخرين في المجتمع			
20	أتمنى أن أجد عمال غير التدريس ولو براتب أقل من راتبي الحالي			
21	ليست لدي القدرة على التدريس أكثر			
22	باستطاعتي تنفيذ ما اخطط له			
23	لا اترك وقت فراغي يفوتني دون أن استغله			
24	أستطيع القيام بالتدريس على أحسن وجه			
25	غالبا ما أصاب بالصداع النصفي أثناء قيامي بعملية التدريس			
26	لا أستطيع ضبط نفسي عند ما يضايقني ولي التلميذ			
27	أنا متفاءل حتى في الظروف الصعبة			
28	أتوتر بمجرد سماعي كلمة لقاء مع مفتش			
29	لا أفكر في ترك مهنة التدريس			

معامل الارتباط

		الاحتراق النفسي	التوافق النفسي
الاحتراق النفسي	Corrélation de Pearson	1	,578**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	78	77
التوافق التفسي	Corrélation de Pearson	,578**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	77	78

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

المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري

	N	Minimum	Maximum	Moyenne	Ecart type
التوافق النفسي	78	77,00	109,00	94,3077	7,39657
الاحتراق النفسي	78	47,00	77,00	67,6026	5,80492
N valide (listwise)	77				

Statistiques de groupe

	الجنس	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
الاحتراق النفسي	ذكر	81	69,4375	4,47167	1,11792
	أنثى	62	67,1290	6,04216	,76735

اختبار (ت)

	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes						
	F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Intervalle de confiance 95% de la différence	
								Inférieure	Supérieure
الاحتراق النفسي	1,364	,246	1,428	76	,157	2,30847	1,61689	-,91184	5,52877
			1,702	30,784	,099	2,30847	1,35594	-,45778	5,07471

Statistiques de groupe

الجنس		N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
التوافق النفسي	ذكر	16	94,6250	6,91737	1,72934
	أنثى	62	94,2258	7,56701	,96101

Test d'échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes						
	F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Intervalle de confiance 95% de la différence	
								Inférieure	Supérieure
التوافق النفسي	,328	,569	,191	76	,849	,39919	2,08716	-3,75775	4,55614
			,202	25,106	,842	,39919	1,97843	-3,67458	4,47296

Statistiques de groupe

	الأقدمية	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
الاحتراق النفسي	-5	32	70,0476	4,08015	,89036
	+5	57	66,7018	6,10902	,80916

Test d'échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes						
	F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Intervalle de confiance 95% de la différence	
								Inférieure	Supérieure
الاحتراق النفسي	3,319	,072	2,321	76	,023	3,34586	1,44132	,47523	6,21650
			2,781	53,617	,007	3,34586	1,20311	,93337	5,75836

Statistiques de groupe

الأقدمية exper		N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
التوافق النفسي1	-5	21	95,5714	6,39978	1,39655
	+5	57	93,8421	7,73164	1,02408

Test d'échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes						
	F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Intervalle de confiance 95% de la différence	
								Inférieure	Supérieure
التوافق النفسي	1,531	,220	,915	76	,363	1,72932	1,89013	-2,03519	5,49383
			,999	42,865	,324	1,72932	1,73179	-1,76347	5,22212