النضوب النفسي لدى مدرسي الصفوف المنتهية

الكلمات المفتاحية:النضوب، النفسي ، المنتهية

م.د.عقيل نجم عبد
المديرية العامة لتربية ديالى
dr.aqeelnajem@gmail.com

الملخص

هدف البحث الحالي الى تعرف النضوب النفسي لدى مدرسي الصفوف المنتهية والتعرف على دلالة الفروق في النضوب النفسي تبعا لمتغيرات الجنس والتخصص والمرحلة الدراسية، وتحقيقا لاهداف البحث قام الباحث ببناء مقياس النضوب النفسي الذي تألف من (٣٢) فقرة مصاغة بأسلوب العبارات التقريرية وموزعة على اربعة مجالات هي (الاستنزاف الانفعالي، عدم الرضا الوظيفي، الضغوط المهنية، الاتجاه السلبي نحو الطلبة) وضع امام كل فقرة خمسة بدائل متدرجة للاجابة (تنطبق عليَّ تماما ، تنطبق عليَّ غالبا، تنطبق عليَّ أحياناً ، تنطبق عليَّ الى حد ما، لا تنطبق عليَّ اطلاقا) يعطى لها عند التصحيح الدرجات (٥، ٤، ٣، ٢، ١) على التوالي للفقرات المصاغة نحو قياس النضوب النفسي ، ويعكس التصحيح ويكون (١، ٢ ،٣، ٤ ، ٥) على التوالي للفقرات المصاغة بعكس قياس النضوب النفسي ، وجرى التحقق من صدق المقياس من خلال الصدق الظاهري وصدق البناء وتحقق الباحث من ثبات المقياس بطريقتي تحليل التباين باستعمال معادلة الفا كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية، طبق المقياس على عينة البحث البالغة (١٠٠) مدرس ومدرسة من مدرسي الصفوف المنتهية جرى اختيارهم بالاسلوب الطبقي العشوائي وجرى تحليل البيانات بأستعمال الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS، واظهرت النتائج ان مدرسي الصفوف المنتهية يعانون من حالة النضوب النفسي ولم تظهر فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والاناث في مستوى النضوب النفسي وظهر وجود فروق ذات دلالة احصائية في التخصص (علمي،انساني) ولصالح مدرسي التخصص العلمي، ووجود فروق ذات دلالة احصائية في متغير المرحلة الدراسية (متوسط،اعدادي) ولصالح مدرسي مرحلة

الاعداديـــة،وفي ضـــوء نتـــائج البحـــث جـــرى تحديـــد مجموعـــة مـــن الاســـتنتاجات والتوصيات والمقترحات.

مشكلة البحث:

يعـد المـدرس واحـدا مـن الاركـان الاساسـية للعمليـة التعليميـة ، لـذلك يتعـرض الـى ضـغوط نفسـية مـن جـراء مهنـة التـدريس نتيجـة لكثـرة المسـؤوليات الملقـاة علـى عاتقـه وتعاملـه مـع الكثيـر مـن الافـراد والشخصـيات المختلفـة والتـي تنحـدر مـن اسـر مختلفـة ، وعنـدما يـدرك تلـك الضـغوط ولا يسـتطيع التكيـف معهـا بطريقـة مقبولـة مـع اسـتمرارها ، فإنـه يصـل مرحلـة النضـوب النفسـي الـذي يعـد حالـة مـن التعـب والارهـاق التـي تصـيب الفـرد، كمـا ذكـر سـيد عبـد العـال (٢٠٠٢) أن فشـل الفـرد فـي التوافـق والتكيـف مـع أعبائـه الكثيـرة ، وخاصـة المتعارضـة سـيقود الفـرد للوقـوع فريسـة سـهلة للنضـوب النفسـي ، وتعـد هـذه المرحلـة أخطـر المراحـل التـي قـد يبلغهـا الفـرد ، وذلـك يمثـل عبئـا ثقيلا في بيئة العمل (سيد عبد العال ، ٢٠٠٢ :٥٧- ١٥١).

وقد بينت دراسات مقارنة أجراها ديهوس وديكسترا (Deheus & Dieckstra,1999) ان درجة النضوب النفسي لدى المعلمين والمدرسين ذات دلالة قوية وأنها مرتفعة مقارنة بالمهن الأخرى ذات الطابع الاجتماعي ، وتشير تقارير الصحة والسلامة بانكلترا أن مهنة التدريس أولى المهن الاكثر ضغطا حيث بلغت نسبة المعاناة من الضغوط ٤١% لدى المعلمين والمدرسين وهذا مستوى مرتفع إذا ما قورن بالمهن الاخرى، اذ بلغت لدى مهنة التمريض ١٣% ، وفي المهن الادارية بلغت ٢٩% (Lougaa & Bruchon,2005:3)، وإذا لم تتحسن وضعية المدرس و لم يستطيع مواجهة الضغوط و إدارتها، فإن نظرته السلبية نحو مهنة التعليم تتحول من اتجاه إلى فعل ، فقد تبين من دراسة ألارد (Allard,2010) ان ٢٠% إلى ٢٥% من المعلمين في محافظة الكيبك بكندا يتركون مهنة التعليم خلال الثلاث سنوات الأولى بسبب ما يتعرضون له من ضغوط و من نضوب نفسي (Montgomery, et al , 2010 :763) ، كما سجل معهد الضغط الأمريكي أن حوالي ٤٠-٥٠% من المدرسين الجدد يتركون مهنة التدريس في سنواتهم الأولى نتيجة الضغط ؛ و حسب ريدو Rudow ان ٣٠% من المعلمين الأوروبيين يبدون أعرضا للنضوب النفسي (Lougaa) . & Bruchon ,2005:3

اهمية البحث:

تأتي اهمية الدراسة من خلال اهمية الشريحة التي يتناولها مجال البحث ، اذ تعد مهنة التعليم من اكثر المهن انتشارا في المجتمعات ، ويعمل بها قطاع كبير من المتعلمين والمتخصصين والذين يقع على عاتقهم واقع ومستقبل الحضارة ورقيها نظرا للدور الكبير الذي تلعبه هذه المهنة في استثمار الثروات البشرية وبالمحصلة يعد المدرس اهم ركائزها ، ونظرا لكون ظاهرة النضوب النفسي من الظواهر المهمة والخطيرة التي ترتبط بمهنة التعليم والتي تؤثر بصورة مباشرة على اداء المدرسين في المدرسة بصورة خاصة وفي المجتمع بصورة عامة ، لذا فأن اهمية البحث تكمن في دراسة هذه الظاهرة ومحاولة القاء الضوء عليها بغية التوصل الى نتائج تسهم في ايجاد الحلول للحد من اثار هذه الظاهرة او التخفيف منها وتحسين الاوضاع النفسية للمدرسين والعمل على زيادة انسجامهم مع المحيطين بهم من خلال معرفة الداء وتشخيص اسبابه والتي تعد من اهم سبل العلاج الفعال .

وبقدر الاهمية التي تحظى مهنة التعليم ، فأنها تُعد من اكثر المهن صعوبة التي لابد لأفرادها من التحمل والعناء ، حيث انها مهنة انسانية في حين ان الفكر الاداري والتربوي المتعلق بإدارة الافراد وعلم النفس يشير الى ان الافراد العاملين في المهن الانسانية اكثر تعرضا للضغوط النفسية والاستنزاف والنضوب النفسي ، بسبب ظروف العمل المختلفة والواجبات التي تحتم عليهم بذل اقصى الجهود من اجل تحقيق الاهداف المرسومة لهم (Maslach,1982 : 176).

يقول ريتشارد (Richard,1991) بأن مهنة التعليم ليست مهنة سهلة ، ومن الصحيح ان ساعات العمل اليومي للمعلمين والمدرسين اقل من ساعات عمل اي مهنة اخرى ، وصحيح ان اجازاتها السنوية اطول بكثير من الاجازات التي يمنحها النظام للمهن والوظائف الاخرى الا ان ما حصل من تغير في سلوك الطلاب في عصرنا المتطور ، وما حصل من تغير في نظرة المجتمع لمهنة التدريس ومن توقعاتهم منها في ظل ما نحن فيه من تطور سريع وتكنولوجيا هائلة ، جعلت من مهنة التعليم مهنة صعبة (عودة ، ١٩٩٨ : ٢).

وترى دردير (٢٠٠٧) الأسباب المؤدية، لحدوث ظاهرة النضوب النفسي، بالضغوط النفسية المهنية المستمرة، ونقص مساندة رؤساء العمل والزملاء، وزيادة حجم العمل عن الحد المعقول، وانخفاض الدعم المادي والمعنوي للمعلم والمدرس، وتبعاً لذلك يؤدي الى إصابة المدرس بالنضوب النفسي إلى الغياب المتكرر، والسلبية في التعامل مع المحيطين، والإحساس بالملل، والإحباط، والتعب، والارهاق لأقل مجهود، والرغبة في ترك المهنة (السلخي ، ٢٠١٣ : ١٢١٠).

ويصف مصطلح النضوب النفسي الحالة النفسية للمهنين الذين يعملون في مجال الخدمة الاجتماعية او الانسانية ويقضون وقتا طويلا متواصلا في العمل المجهد مع عملائهم ، اذ ان طبيعة عملهم تقضي ان يكونوا على اتصال مباشر ووثيق مع الافراد الذين يحتاجون مساعدتهم ، فالمعلم او المدرس او المرشد او كل من يمتهن مهنة يكون فيها التفاعل بين المهني والعميل هم معرضون الى النضوب النفسي واستنزاف القدرات بسبب تفاعلهم مع مشكلات العميل النفسية والاجتماعية والعاطفية والجسمية والتي قد تكون مصحوبة بمشاعر الغضب او الارباك او الخوف او اليأس ، اذ ان مفهوم النضوب النفسي يرتبط بمهنة التعليم اكثر من غيرها من المهن (سلمان ومحمد ، ٢٠١٤ : ٦).

ويرتبط النضوب النفسي بالمهن التي تتطلب التعامل مع الجمهور لما قد يمثله هذا التعامل من ضغوط على الفرد ، فقد اشار (مخيمر ، ٢٠٠٢) الى ان النضوب النفسي يرتبط بالمهن التي تتطلب تفاعلا مع الجمهور باستمرار ، ولا شك ان التدريس من تلك المهن وما ينتج عنه من ضغوط (مخيمر ، ٢٠٠٢ : ٣٣- ٢٥٢) ، وفي مقابل ذلك هناك بعض الباحثين ومنهم (زيدان ، ٢٠٠٤) لا يقصرون معاناة النضوب النفسي على اصحاب المهن التي تتطلب تفاعلا مع الجمهور ، بل يرونه يعاني منه كل من يتعرض للضغوط بدرجة شديدة ، وبذلك فلا يقصرونه على فئة معينة او مهنة معينة (زيدان ، ٢٠٠٤ : ٨١- ١٢٢) ، ولهذا فالنضوب النفسي لا يقتصر على مهنة معينة بل يمكن ان يعاني منه الفرد في اي مهنة ، فلكل مهنة ضغوطها والتي قد تتفق مع بعض المهن في اشياء معينة وتختلف معها في اشياء اخرى ، لذا أصبح

النضوب النفسي الذي يواجهه المدرس في مهنته من المواضيع التي تثير اهتمام الباحثين منذ أواخر السبعينات، حيث يعتبر المحلل النفسي الأمريكي هربت فريدنبرجر (Freudenberger, 1974) اول من أشار إلى ظاهرة النضوب النفسي على أنها حالة من الاستنزاف والإنهاك تحصل نتيجة للأعباء والمتطلبات الزائدة والمستمرة الملقاة على الأفراد على حساب طاقتهم وقوتهم(Boudoukha , 2009 : 12) ، وعليه تعتبر دراسة النضوب النفسي من الدراسات التي تعود بنتائج ايجابية على الأستاذ وعلى العملية التربوية ، إذ يمكن تفادي الآثار السلبية ومساعدة الأستاذ على إشباع حاجاته ورغباته وتحقيق الرضا الوظيفي وكذا تحقيق قدر من التوافق النفسي والاجتماعي والتمتع بالصحة النفسية .

ويمكن الاشارة الى اهمية الدراسة فيما يلي :-

١- ان دراسة ظاهرة النضوب النفسي ضرورة من ضرورات الاهتمام بالصحة النفسية للأفراد بصورة عامة وللمدرسين بصورة خاصة ، وذلك لأهمية دور المدرس في المجتمع المدرسي ، وكذلك خطورة ظاهرة النضوب النفسي ، حيث تأثيراتها السلبية على افراد المجتمع المدرسي.

٢- الكشف عن مثل هذه الظاهرة ، وتجنب تأثيراتها السلبية يقي المدرس ويساعده على التمتع بحالة نفسية مستقرة ، وكذلك تحسين اداءه، والمتمثل في تقديم الخدمات للطالب على اكمل وجه دون ان يكون المدرس منهكا ، او غير راض عن المهنة ، او تثقله ضغوطها ولا يقوى على مواصلة العطاء .

٣- القاء الضوء على بعض المشكلات النفسية التي يعاني منها المدرسون في المجتمع المدرسي ، وكذلك طبيعة المشكلات المهنية المتعلقة بكل مرحلة تعليمية .

٤- الاستفادة من نتائج الدراسة الحالية في الحد من ظاهرة النضوب النفسي .

اهداف البحث:

يهدف البحث الحالي التعرف على:-

١- النضوب النفسي لدى مدرسي الصفوف المنتهية.

٢- التعرف على دلالة الفروق في النضوب النفسي بحسب متغير الجنس (ذكور، اناث).

٣- التعرف على دلالة الفروق في النضوب النفسي بحسب متغير التخصص (علمي، انساني).

٤- التعرف على دلالة الفروق في النضوب النفسي بحسب متغير المرحلة الدراسية (متوسط، اعدادي).

حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي بمدرسي الصفوف المنتهية للمرحلتين المتوسطة والاعدادية من الذكور والاناث في مديرية تربية ديالى/ قسم تربية بلدروز للعام الدراسي ٢٠١٧/٢٠١٨ .

تحديد المصطلحات:

النضوب النفسي: Depletion psychological

عرفه هريبون فرويدنبيرجر(H.Frudenbrger) بأنه "حالة من الإنهاك تحصل نتيجة للأعباء والمتطلبات الزائدة والمستمرة والملقاة على الأفراد على حساب طاقاتهم وقوتهم" (الطحاينة ،١٩٩٥ :٨).

وعرفته ماسلاش (Maslach , 1991) بأنه "حالة من الإجهاد التي تصيب الفرد نتيجة لأعباء العمل التي تفوق طاقته وينتج عنه مجموعة من الأعراض النفسية والجسدية والعقلية" (الزيودي ،٢٠٠٧ : ١٩٢).

وعرفه (فريحات والربضي،٢٠١٠) بأنه حالة نفسية تسبب الانهاك، والاستنزاف لدى العاملين في مجال العلوم الإنسانية، نتيجة لأعباء العمل، التي يتعرض لها الفرد، مما ينعكس سلباً على العمل والمتلقين، ويشعر بتدني الدافعية للعمل، وتدني قيمة العمل، والنظرة السلبية للذات؛ لأنه يعمل في هذه المهنة (فريحات والربضي، ٢٠١٠ :١٥٥٩-١٥٨٦).

التعريف النظري:

حالة من الاجهاد والاستنزاف التي تصيب الفرد نتيجة الظروف غير الملائمة التي تحيط به من زيادة اعباء العمل وقلة الدعم الذي ينعكس سلبا على حالته النفسية وادائه الوظيفي مما يثير لديه رغبة في ترك العمل او الانتقال الى وظيفة اخرى.

التعريف الاجرائي: هو الدرجة التي يحصل عليها المستجيب من خلال استجابته على فقرات مقياس النضوب النفسي المعد لهذا البحث.

الفصل الثاني

اطار نظري ودراسات سابقة

اولا: الاطار النظري:

مفهوم النضوب النفسي:

تطرق بعض الباحثين لمفهوم النضوب النفسي في موسوعاتهم ، ومنهم عادل الأشول (١٩٨٧) في موسوعته في التربية الخاصة ؛ حيث ذكر أن مفهوم النضوب Depletion يعني عدم التكيف للعمل ويشير إلى أن الفرد يتوهم أن عمله شيء مؤذ مهدد وغير مشبع له ، فيصبح الفرد في الغالب متعبا متبرما من ذلك العمل ، ويكون في الغالب تغيير نوعية العمل هي مقصده اللاشعوري (الاشول ، ١٩٨٧ :١٥١)، وإذا كان عادل الأشول (١٩٨٧) أشار لأهمية الجانب المهني في حدوث النضوب النفسي فإن جابر عبد الحميد ، وعلاء الدين كفافي (١٩٨٩) يؤيدان ذلك المعنى في معجم علم النفس والطب ، حيث يريان ان مفهوم النضوب يشير الى الاستنفاذ والفشل في الحياة المهنية خاصة ، وحياة الفرد بصفة عامة كما انه يطلق على من يعمل تحت الضغوط (جابر وكفافي ،١٩٨٩ :٤٩٤)، كما اضاف جابر وكفافي (١٩٩٠) ان مفهوم النضوب يعني التعب والنقص العام في الاستجابة ونضوب الطاقة نتيجة تكرار فعل معين (جابر وكفافي ،١٩٩٠ :١٢٠٤) ،وذكر كونسيني واخرون(Consini, et.al , 1996) ان النضوب النفسي عبارة عن وصف لحالة تنتج عن زيادة مطالب العمل ، وعدم المساندة ، وعدم القدرة على الوفاء بالمطالب الموكَّلة للفرد ، وكذلك انخفاض مستوى العمل عن قدرات العامل ، وسوء توظيف القدرات ، مما ينجم عنه اضطرابات نفسية ، بل يؤدي للصراع النفسي ، مما تترتب عليه عدم جودة الأداء ، والتغيب عن العمل ، والإعياء العاطفي ، والاضطرابات السيكوسوماتية ، وتبلد المشاعر، ويمكن أن ينتج عن أسباب بيئية أو شخصية (Consini, et.al , 1996: 118) .

العوامل والاسباب التي تؤدي الى حدوث النضوب النفسي:-

العوامل الخاصة بالبعد الفردي:

حيث اتفقت معظم الدراسات على أن الإنسان الأكثر انتماءً و التزاما بعمله و إخلاصاَ له هو الأكثر تعرضا للنضوب النفسي من غيره من العاملين ، و يفسر هؤلاء ذلك إلى أن هذا الإنسان يقع تحت تأثير ضغوط العمل الذي يعمل فيه .

العوامل المتعلقة بالبعد الاجتماعي:

تجد العديد من المؤسسات نفسها أحيانا ملتزمة بتحمل عبء العمل من قبل أفراد المجتمع الذين يلقون بأعبائهم عليها ، الأمر الذي يرفع من درجة العبء الوظيفي المنوط بالعاملين الذين يعملون في هذه المؤسسات وإزاء محاولات هؤلاء التوفيق بين مصلحة العمل وأهدافه ورسالته ومصلحة المواطنين ، يجد العاملون الأكثر التزاما وانتماءً لمهنهم أنفسهم عاجزين عن تقديم خدمات متميزة مما يدفع بهم إلى الإحباط والإحساس بالتراجع إزاء متطلبات مجتمعهم ، وبالتالي يحدث لديهم حالة من عدم التوازن ويجعلهم عرضة للنضوب النفسي .

العوامل المتعلقة بالبعد المهني:

لما كانت المهنة ومتطلباتها هي الجانب البارز والبعد الأهم الذي يحدد للعامل فيها انتمائه لعمله والتزامه به وبأهدافه ، فان ظروف العمل وبيئته تسهمان إلى حد بعيد في زيادة أو انخفاض حدة ضغط العمل الواقع على العامل ، وعلى هذا فان إحساس العامل بفشله في تحقيق أهداف العمل ، و كذلك إحساسه بفشله في إشباع حاجاته الأساسية من خلال العمل الذي يقوم به سوف يقود به إلى حالة من المعنويات المنخفضة ، وعدم الرضا عن العمل بأبعاد مختلفة وبالتالي إلى النضوب النفسي (عودة ، ١٩٩٨ :٢١) .

من هنا نرى أن العوامل التي تؤثر في حدوث ظاهرة النضوب النفسي متعددة ، وتتجمع هذه العوامل فيما بينها وتتفاعل لتحدث ظاهرة النضوب النفسي ، فهذه الظاهرة تتميز بالتعقيد والتشابك حيث يتفاعل عدد من العوامل في إثارتها وتحديد اتجاهاتها ومداها.

مراحل حدوث النضوب النفسي:

١- مرحلة الإنذار والتنبيه:

ويتم فيها استثارة الجسم حيث يبدأ في الانتباه للخطر ، وينذر المخ الفرد بقرب فقد قدرته على التحمل تدريجيا ، فتظهر استجابات هرمونية فيشعر الفرد بارتفاع ضغط الدم ، والتوتر العضلي ، وسرعة التنفس...الخ.

٢- مرحلة الاستجابة للإنذار والمقاومة :

حيث يدرك الفرد الخطر ويحاول التكيف من خلال عدة طرق منها : تحويل العمل لأحد الاشخاص الآخرين ، وأخذ اجازة وفشل الفرد في التكيف معه سوف يدخله المرحلة الثالثة .

٣- مرحلة النضوب:

حيث إن الفرد قد فشل في التكيف مع هذه الضغوط ، مما يجعل طاقته تنفد وتحدث استجابات مرضية، فقد أشار سيد عبد العال (٢٠٠٢) إلى أن الفرد نتيجة لتلك الضغوط ، ولعدم قدرته على التكيف معها ، فإنه يعاني المرض الجسمي ، والمعاناة النفسية ، وأمراض القلب ، وهذه المرحلة من أخطر المراحل ، حيث من الممكن أن يصاب الفرد بجلطة في الدماغ ، فيترك العمل نهائيا ، وتضطرب علاقته بالبيئة العائلية بل سيكون عبئا على الدولة ، حيث يتحول من فرد منتج إلى فرد عالة (عبد العال،٢٠٠٢: ١٤٩).

النظريات المفسرة للنضوب النفسي:

نظرية التحليل النفسي:

ركز فرويد على المكونات الثلاثة للشخصية (الهو Id ، والانا Ego ، والانا الاعلى Super Ego) ، وحدد لكل مكون دوره في نمو الشخصية وتفاعلها ، لذلك فقد نظر للاضطراب والمرض الذي يصيب الفرد على ضوء الصراع الذي يحدث بين مكونات الشخصية السابقة (يوسف،٢٠٠١: ٦٨)، وقسمت متولي (٢٠٠٥) رؤية التحليل النفسي الى النضوب النفسي الى ثلاث جهات :-

أ- ان النضوب النفسي ينتج عن الاجهاد المتواصل الذي يتعرض له الفرد.

ب – أنه ناتج عن فقدان وظيفة ومثالية الأنا في علاقتها بالآخرين ذوي الدلالة في حياة الفرد .

ج – أنه ناتج عن الكف الذي يحدث للتفاعلات غير الملائمة أو المتعارضة (متولي،٢٠٠٥: ٦٩).

وإذا نظرنا للنماذج الثلاثة السابقة في نظرتها للنضوب النفسي نجد ان انه ينتج عن الإجهاد المتواصل الذي يتعرض له الفرد ، ولا يستطيع التكيف معه بطريقة إيجابية مقبولة ، ولذلك ذكرت ماسلاش وجولدبرج (Maslach&Goldberg,1998) ان النضوب النفسي يحدث نتيجة الإجهاد والضغط الزائد في العمل ونفاذ طاقته ، لاسيما الفرد المتحمس ، اذ إنه يبدأ عمله متحمسا لتحقيق اهدافه فيقابل بضغوط زائدة ، هذه الضغوط غالبا تكون مستمرة ولا يستطيع الفرد مواجهتها ، مما يؤثر فيه سلبا (Maslach&Goldberg,1998:68)، وذلك ما أيدته أهولا ، و هاكانين (Ahola & Hakanen,2007) اذ ذكرا ان فرويدنبرجر Freudenberger يُعد النضوب النفسي عملية تدريجية يأتي على رأس الضغوط النفسية، لهذا نظر إليه على أنه استمرار مرضي لضغوط العمل مع عدم القدرة على حلها ، لذلك فإنه يرجع جوهر النضوب النفسي للأنا ،حيث إن الفرد المنهك يضغط على نفسه فترة طويلة مقابل تحقيق الإنجاز في عمله ، وذلك على حساب الأنا ، لهذا فإن ذلك الفرد يعلي من قيمة عمله ، ويهتم به لدرجة أنه يذيب أي شيء مقابل عمله ،لأنه يجد نفسه فيه ، وهذا الوضع لا يستمر طويلا ، حيث يتعرض للنضوب النفسي (Ahola & Hakanen,2007:105).

أما وجهة النظر الثانية فهي أن النضوب النفسي يحدث نتيجة فقدان وظيفة الأنا ، و مثاليتها في علاقاتها بالآخرين المؤثرين في حياة الفرد ، اذ إن الفرد يسعى لأن يتعلق بمن يمثل محطة مهمة في حياته ، اذ ذكر مرسي والصبوة (٢٠٠٤) أن الزوج مثلا يتعلق بزوجته لأنها محطة مهمة في حياته فتمده بالمساندة والدعم اللازمين في حياته ، وذلك تعلق وجداني يزيد ارتباط الزواجين معا (مرسي والصبوة،٢٠٠٤: ٤٠) ، لذلك فإن الفرد يسعى للتعلق بمن يمثل له أهمية ، ويقدم له المساندة والدعم ، فالزوج مثلا يتعلق بزوجته ، والمعلم يتعلق بمديره ، والطالب يتعلق بمعلمه ، اذ يجد عنده المساندة والمثالية التي تبحث عنها الأنا ، وإذا كان الأمر كذلك فإن الفرد عندما يشعر أن الشخص الذي يتعلق به بدأ في التخلي عنه ، وأن الأنا فقدت مثاليتها في علاقاتها بالآخرين ذوي الدلالة في حياة الفرد ،

فإنه يكون معرضا للنضوب النفسي ،مما يربط بين النضوب النفسي وفقد المساندة للفرد ، حيث ذكرت متولي (٢٠٠٥) أن الإنهاك النفسي يحدث وفق ذلك المنظور التحليلي بطريقة غير مباشرة ، حيث يتكون لدى الفرد انطباع أن الآخر ذي الدلالة يهاجمه ، أو بدأ دوره ومساندته له تضعف (متولي،٢٠٠٥: ٧٦).

أما وجهة النظر الثالثة فترى أن النضوب النفسي يحدث نتيجة للكف الراجع إلى الدفاعات غير الملائمة ، اذ يحدث الصراع بين مكونات الشخصية الثلاثة فتضطر الأنا لكبت الدفاعات غير الملائمة، أو المتعارِضة فقد أشار يوسف (٢٠٠١) إلى أنه عندما يحدث تعارض بين متطلبات الهو وضوابط الأنا الأعلى ، مما يجعل الفرد يكبت الرغبات الجنسية المحرمة عن طريق الأنا ، وبذلك تستعيد الأنا جزءا من تنظيمها ، ثم يبدأ الفرد في تحويل الرغبات المكبوتة إلى أعراض عصابية والتي تعتبر اشباعات بديلة للرغبات المكبوتة ، ثم مع نمو الفرد وعدم نجاح الكبت كوسيلة لحل الصراع بين مكونات الشخصية، فإنه يعيش صراعا عصابيا مركزا (يوسف،٢٠٠١: ٦٨)، ولذلك فالفرد المنهك يحاول كبت مجموعة من الرغبات غير الملائمة ، ولكنها مع مرور الوقت تتحول لأعراض عصابية كوسيلة تنفسية لذلك الصراع ، فيظهر النضوب النفسي كنتيجة لما سبق ، بل لقد اهتم بعض الباحثين بتقليل آثار النضوب النفسي وفق مبادئ نظرية التحليل النفسي فنجد أن هاكانين وآخرين(Hakanen,et al,2006)، استعملوا بعض الفنيات لمنع النضوب النفسي ومنها : فنية التنفيس الانفعالي ، اذ تتيح للفرد الفرصة ليعبر عن مشاعره العاطفية بالطريقة المناسبة له ، وتلك الفنية من فنيات التحليل النفسي ، وبالفعل استطاعوا تقليل آثار النضوب النفسي لعينة المعلمين الذين أجروا دراستهم عليهم (Hakanen,et al,2006: 496).

وبذلك فإن مدرسة التحليل النفسي نظرت للنضوب النفسي على أنه ناتج عن عملية ضغط الفرد على الأنا لمدة طويلة ، وذلك مقابل الاهتمام بالعمل ، مما قد يمثل جهدا مستمرا لقدرات الفرد ، مع عدم قدرة الفرد على مواجهة تلك الضغوط بطريقة سوية ، أو أنه ناتج عن عملية الكبت أو الكف للرغبات غير المقبولة بل المتعارضة في مكونات الشخصية ، مما ينشأ عنه صراع بين تلك المكونات ينتهي في أقصى مراحله بالنضوب النفسي ، أو أنه ناتج عن فقدان الأنا المثل الأعلى لها وحدوث فجوة بين الأنا والآخر الذي تعلقت به ،

وفقدان الفرد جانب المساندة التي كان ينتظرها ، كما أنه يمكن استخدام بعض فنيات مدرسة التحليل النفسي لعلاج الإنهاك النفسي كالتنفيس الانفعالي .

النظرية السلوكية:

لقد اهتمت المدرسة السلوكية بالسلوك ، ورأت أنه متعلم سواء كان ذلك السلوك سويا أم غير سوي ، وبذلك فأن النضوب النفسي كسلوك ينتج عن عملية تعلم الفرد وتفاعله مع ظروف البيئة غير المناسبة ، وبذلك فهو سلوك لاسوي ، اذ يرى مليكه (١٩٩٠) أن السلوك اللاسوي هو الفشل في تعلم مهارات التعامل مع البيئة وتعلم سلوك غير مناسب (مليكة،١٩٩٠: ٢٨)، كما اضاف الحراملة (٢٠٠٧) أن السلوكيين يعتبرون النضوب النفسي حالة داخلية ناتجة عن عوامل بيئية وظروف مضطربة إذا ما ضبطت أمكن خلالها تقليل النضوب النفسي ، ولذلك يمكن استعمال استراتيجيات تعديل السلوك للتخفيف من آثار النضوب النفسي ، ولتحقيق أعلى مستوى من الأداء (الحراملة،٢٠٠٧: ٤)

ولقد اهتم بعض الباحثين باستعمال بعض الاستراتيجيات السلوكية للتخفيف من مشكلة النضوب فنجد هاكانين وآخرين (Hakanen,et al,2006) استعملوا بعض الفنيات العلاجية ومنها فنية الاسترخاء ، والتعزيز وزيادة المرتبات ، والضبط الذاتي من خلال السيطرة الذاتية على الضغط ، والاسترخاء وأخذ الحمامات الدافئة ، وهي من الفنيات السلوكية للتخفيف من آثار النضوب النفسي لدى عينة من المعلمين ، ولقد استطاعوا التخفيف من حدة المشكلة ، مما يدعم فعالية بعض الطرق السلوكية في مقابلة تلك المشكلة (Hakanen,et al,2006: 496).

وبذلك فالنظرية السلوكية تنظر الى النضوب النفسي على ضوء عملية التعلم على أنه سلوك غير سوي تعلمه الفرد نتيجة ظروف البيئة غير المناسبة ، فالمعلم مثلا الذي يعمل في مدرسة لا تتوافر فيها الوسائل التعليمية اللازمة ، ويوجد بها مدير ومعلمين غير متعاونين ، وكذلك تلاميذ لا تتوافر لديهم دافعية صادقة للتعلم ، وتقع عليه ضغوط من قبل الزوجة والأولاد ، إضافة للارتفاع الكبير في الأسعار ، كل ذلك يدخل تحت البيئة المحيطة بالمعلم وتلك البيئة بهذا الشكل غير مناسبة ، وإذا لم يتعلم الفرد سلوكيات تكيفية مقبولة فإنه قد يتعلم سلوكا غير سوي

يسمى النضوب النفسي ومع ذلك يمكن استعمال فنيات تعديل السلوك لمقابلة تلك المشكلة ، ومن الفنيات السلوكية المفيدة في التصدي لمشكلة النضوب النفسي فنية التعزيز وزيادة الدعم للفرد ، والضبط الذاتي من خلال السيطرة الذاتية على الضغط ، والاسترخاء وأخذ الحمامات الدافئة.

النظرية الوجودية:

لقد اهتم الوجوديون بتوافر المعنى في الحياة لدى الفرد ، ولذلك فإنهم يرجعون أغلب الاضطرابات إلى اضطراب المعنى في حياة الفرد ، كما أن من مظاهر النضوب النفسي قلة توافر المعنى في الحياة ، حيث أشار فرانكل (٢٠٠٠) إلى أن التوتر في حياة الفرد سببه الرئيسي فقدان المعنى ، ويصفه بأنه فراغ وجودي ، أو أنه إحباط لإرادة المعنى (فرانكل ، ٢٠٠١: ٥٧)، وإن كان فرانكل قد ركز على فقدان المعنى ، فإن لانجلي (Langle,2003) أضاف أن النضوب النفسي من وجهة النظر الوجودية يحدث من خلال :-

أ_ أن الفرد يبدأ حياته وعمله بمثل وأهداف عالية لا يمكنه تحقيقها مما يعرضه للصدمة .

ب_ أن الفرد يحتاج للتقدير الذاتي كما أنه بحاجة للتقدير الاجتماعي من غيره ، وهو عندما

يفشل في تحقيق أهدافه فإنه يفقد نظرته وتقديره لذاته ، وكذلك احترام الناس له .

ج_ حين يحدث فقدان المعنى ويشعر الفرد بالفراغ الوجودي نتيجة نقص الطاقة النفسجسمية ، وفقدان القدرة على التكيف ، مما يؤدي لحالة من اللامبالاة والذي يبدد حياة الفرد ، ويصيبه بما يسمى النضوب النفسي (Langle,2003: 108).

والعلاقة بين النضوب النفسي وفكرة الوجودية علاقة متبادلة ، فإذا كان لانجلي أشار إلى أن فقدان المعنى من مصادر النضوب النفسي ، فإن باينس وكينان (Pines & Keinan,2005) ذكرا ان النضوب النفسي يمكن ان يؤدي لفقدان المعنى من حياة الفرد خاصة الذين يعانون ضغوط العمل الزائدة ، مما يقلل من جودة أدائهم ، بل يضيفان أن النضوب النفسي وفق المنظور الوجودي ليس من الضروري أن ينشأعن الحمل الزائد ، اذ إنه قد ينشأ عن الجهد والعبء المنخفض

مما يقلل ويحبط قدرات الفرد، ويشعره بفقدان المعنى ، وتفاهة العمل المطلوب منه أداؤه ، ويكون العلاج من خلال التركيز على جوانب القوة في حياة الفرد (Pines & Keinan,2005:626-638) .

نلخص مما سبق أن المنظور الوجودي للنضوب النفسي يركز على عدم وجود المعنى في حياة الفرد ، فحينما يفقد الفرد المعنى والمغزى من حياته ، فإنه يعاني نوعا من الفراغ الوجودي الذي يجعله يشعر بعدم أهمية حياته ، ويحرمه من التقدير الذي يشجعه على مواصلة حياته ، فلا يحقق أهدافه مما يعرضه للنضوب النفسي لذلك فالعلاقة بين النضوب النفسي وعدم الإحساس بالمعنى علاقة تبادلية فهما وجهان لعملة واحدة – إن جاز لنا القول – اذ إن النضوب النفسي يؤدي لفقدان المعنى من حياة الفرد ، كما أن فقدان المعنى يمكن أن يؤدي النضوب النفسي.

النظرية المعرفية:

ترى هذه النظرية ان التقييم المعرفي للموقف وقدرة الفرد على التوافق مع الموقف هي التي تحدد مستوى الضغوط التي يشعر بها الفرد وان الاستجابة غير المناسبة للضغوط تحدث نتيجة التشوه المعرفي، فعندما يدرك الفرد أن متطلبات العمل تفوق إمكانياته للاستجابة لهذه المتطلبات ولفترة طويلة من الزمن ينتج عن ذلك بعض المدركات السلبية التي ترتبط بالنضوب النفسي مثل تدني الانجاز وفقدان معنى النشاط وإذا شعر الفرد على ضوء تقييمه المعرفي للموقف بأن هناك نوعا من التهديد فإن الجسم يستجيب استجابات فسيولوجية تساعد الفرد على تناول الموقف، وتشمل الاستجابات المصاحبة لإدراك الفرد للتهديد والتوتر والقلق والمرض وعند استمرار هذه الأعراض لفترات طويلة يكون لها تأثيرا منهكاً على الفرد وهذا يمثل المكون الفسيولوجي للنضوب النفسي.

وأخيرا بناءً على التقييم المعرفي للموقف والاستجابات الفسيولوجية يقوم الفرد باستجابات سلوكية تشمل كيفية أداء المهمة وسلوكيات التوافق، ويعد جمود السلوك والاغتراب والانسحاب من النشاط من أكثر الاستجابات السلوكية شيوعا(Robert & Richard,1991:424).

دراسات سابقة:

دراسة (الدبابسة ١٩٩٣) :

هدفت الدراسة الى الكشف عن مستويات الاستنفاد النفسي لدى معلمي التربية الخاصة في الاردن وبيان اثر كل من الجنس والمؤهل العلمي ونوع الاعاقة وشدة الاعاقة وسنوات الخبرة والدخل الشهري في درجة الاستنفاد النفسي، شملت الدراسة (٣٠٨) معلما ومعلمة ، واظهرت النتائج وجود الاستنفاد النفسي لدى عينة الدراسة ووجود فروق ذات دلالة احصائية في متغير الجنس في درجة الاستنفاد النفسي ولصالح الذكور ، ووجود فروق ذات دلالة احصائية في متغير سنوات الخبرة في درجة الاستنفاد النفسي لصالح المعلمين من ذوي سنوات الخبرة القصيرة (الضمور ، ٢٠٠٨ :١٧).

دراسة (السيد ، ٢٠٠١):

ومما هدفت إليه الدراسة معرفة علاقة الإنهاك النفسي بالجنس ، والخبرة ، والمرحلة التي يعمل بها المعلم، وذلك على عينة من المعلمين تبلغ (٩٥) ممن يدرسون بمدارس الأمل بمحافظة أسوان ، منهم (٥٠) معلما ، و(٤٥) معلمة ، ومن أدواتها مقياس الإنهاك النفسي للمعلم من إعداد الباحث ، ومما توصلت إليه الدراسة وجود الانهاك النفسي لدى افراد العينة وأن المعلمات أكثر تعرضا للإنهاك النفسي من المعلمين ، وأن المعلمين الجدد أي الأقل خبرة أكثر شعورا بالإنهاك النفسي من المعلمين الأكثر خبرة ، وأن معلمي المرحلة الابتدائية أكثر شعورا بالإنهاك النفسي من المعلمين في المرحلتين الإعدادية و الثانوية (علي ، ٢٠٠٨ :١٠٤).

دراسة (علي ، ٢٠٠٨):

هدفت الدراسة الى تعرف العلاقة بين درجة الانهاك النفسي ومستوى التوافق الزواجي لدى عينة من معلمي الفئات الخاصة بمحافظة المينا ومعرفة دلالة الفروق بحسب متغيرات الجنس وسنوات الخبرة ونوع الفئة التي يقوم المعلم بتدريسها في متغير الانهاك النفسي ، شملت الدراسة (٢٠٠) معلم ومعلمة من معلمي الفئات الخاصة طبقت عليهم ادوات الدراسة مقياس الانهاك النفسي من اعداد الباحث

ومقياس التوافق الزواجي لـ(دسوقي ،١٩٨٦) ، استعمل الباحث الوسائل الاحصائية اختبار t-test ، ومعامل ارتباط بيرسون ، وتحليل التباين الاحادي في الوصول الى النتائج ، وقد اظهرت النتائج تعرض عينة الدراسة الى الانهاك النفسي وجود علاقة ارتباطية سلبية بين الانهاك النفسي والتوافق الزواجي ، كما اظهرت الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في متغيرات الجنس وسنوات الخبرة ونوع الفئة التي يدرسها المعلم في الانهاك النفسي (علي ، ٢٠٠٨: ٣).

دراسة اهولا واخرين (Ahola , et al , 2005):

ومما هدفت إليه الدراسة معرفة العلاقة بين الإنهاك النفسي الوظيفي والاكتئاب النفسي والجنس ، وذلك على عينة مكونة من (٣٢٧٦) عاملا يعملون بمهن مختلفة في فلندا ، عمرهم ما بين (٣٠-٦٤) سنة ، ٥٠ % من الرجال ، و ٥٠ % من النساء ، ومن أدواتها مقياس ماسلاش Maslach ، ومما توصلت إليه الدراسة أن الإنهاك النفسي الوظيفي مرحلة مؤدية للاكتئاب النفسي ، وأن الرجال أكثر إصابة من النساء بالإنهاك النفسي الوظيفي (علي ، ٢٠٠٨ :١٠٥).

الفصل الثالث

اجراءات البحث

أولاً : منهجية البحث

اعتمد البحث الحالي منهج البحث الوصفي ألارتباطي ، كونه أكثر ملائمة لتحقيق أهداف البحث ويعد من أساليب البحث العلمي ، إذ يهتم بوصف الظاهرة وصفاً دقيقاً ويعبر عنها كيفياً أو كمياً فالتعبير الكيفي يصف لنا الظاهرة ويوضح خصائصها ، أما التعبير الكمي فيعطينا وصفاً رقمياً ليوضح مقدار هذه الظاهرة أو حجمها ودرجات ارتباطها مع الظواهر الأخرى (عبيدات وآخرون ، ١٩٩٦ : ٢٨٩) .

ثانياً : مجتمع البحث

يتكون مجتمع البحث الحالي من مدرسي الصفوف المنتهية للمرحلتين المتوسطة والاعدادية من الذكور والإناث في مديرية تربية ديالى / قسم تربية بلدروز للعام الدراسي (٢٠١٧ / ٢٠١٨) اذ بلغ مجموعهم(٣١٩)* مدرس ومدرسة بواقع (١٧٥) من الذكور و(١٤٤) من الإناث موزعين على (٢٧) مدرسة.

عينة البحث:

اشتملت عينة البحث على (١٠٠) مدرس ومدرسة من مدرسي الصفوف المنتهية بواقع (٥٠) من الذكور و(٥٠) من الاناث ، تم اختيارهم بالاسلوب الطبقي العشوائي بأعداد متناسبة تقريباً مع اعدادهم في مجتمع البحث موزعين بحسب متغيرات الجنس والتخصص والمرحلة الدراسية و(الجدول:١) يوضح ذلك.

الجدول (١)

عينة البحث موزعة بحسب المدارس والجنس والتخصص والمرحلة الدراسية

ت	اسم المدرسة	الجنس والتخصص				المجموع
		ذكور علمي	اناث علمي	ذكور انساني	اناث انساني	
١-	م/الفتوة للبنين	٤	١	٣	٢	١٠
٢-	م/دار الندوة للبنين	٥	٠	٥	٠	١٠
٣-	م/المصطفى للبنين	٣	٢	٤	١	١٠
٤-	م/قرطبة للبنات	٠	٥	٠	٥	١٠
٥-	م/هبة الله للبنات	١	٥	٠	٤	١٠
	المجموع	١٣	١٣	١٢	١٢	٥٠
١-	ع/الامام الزهري للبنين	٣	٣	٢	٢	١٠
٢-	ع/بلدروز للبنين	٥	٠	٥	٠	١٠
٣-	ع/ابي الضيفان للبنين	٥	٠	٥	٠	١٠
٤-	ع/بابل للبنات	٠	٤	٠	٦	١٠
٥-	ع/الفاضلات للبنات	٠	٥	٠	٥	١٠
	المجموع	١٣	١٢	١٢	١٣	٥٠
	المجموع الكلي	٢٦	٢٥	٢٤	٢٥	١٠٠

اداة البحث:

مقياس النضوب النفسي:

اجراءات بناء المقياس:

المنطلقات النظرية:

من خلال ما تقدم من إطار نظري ، يمكن للباحث أن يحدد بعض الاعتبارات الأساسية والمنطلقات النظرية لبناء مقياس البحث الحالي ، وهي :

١- الاعتماد على مبادئ النظرية السلوكية في تحديد مفهوم النضوب النفسي.
٢- الاعتماد على نظرية القياس التقليدية السيكومترية في بناء المقياس.
٣- الاعتماد على أسلوب التقرير الذاتي Self-Report في بناء المقياس ، وهو من الأساليب الشائعة في بناء المقاييس النفسية ، والاعتماد على أسلوب العبارات التقريرية في صياغة فقرات المقياس .

تحديد مفهوم النضوب النفسي:

لكي يكون المقياس ممثلاً لنطاق المفهوم المراد قياسه ينبغي تحديد ذلك المفهوم، إذ أكد جيزلي (Ghiselli,1964) ضرورة تعريف الخاصية وتحديدها لتقدير مدى ما يمتلكه الفرد منها كمياً عند بناء مقياس لقياسها (Ghiselli,1964:335) ، وقد اعتمد الباحث النظرية السلوكية في تحديد المفهوم وإطاراً نظرياً في بناء مقياس النضوب النفسي.

إعداد فقرات المقياس بصيغته الأولية :

بما إن الباحث اعتمدا النظرية السلوكية في تحديد مفهوم النضوب النفسي، فقد تم اشتقاق(٣٤) فقرة لقياس النضوب النفسي موزعة على اربعة مجالات، وقد تم صياغة الفقرات بأسلوب العبارات التقريرية وأمام كل فقرة خمسة بدائل متدرجة للإجابة هي (تنطبق عليَّ تماما ، تنطبق عليَّ غالبا، تنطبق عليَّ أحياناً ، تنطبق عليَّ الى حد ما، لا تنطبق عليَّ اطلاقا) يعطى لها عند التصحيح الدرجات (٥، ٤، ٣، ٢، ١) على التوالي للفقرات المصاغة نحو قياس النضوب النفسي ، ويعكس التصحيح ويكون (١، ٢ ،٣، ٤ ، ٥) على التوالي للفقرات المصاغة بعكس قياس النضوب النفسي .

صلاحية فقرات المقياس :

عرض الباحث فقرات مقياس النضوب النفسي بصيغته الأولية باستبانة على (١٢) محكماً* من المتخصصين في علم النفس والإرشاد النفسي والقياس النفسي، طلب منهم إبداء آرائهم في صلاحية فقرات المقياس ومجالاته، وبدائل الإجابة وأوزانها ، وإجراء التعديل الذي يرونه مناسباً ، وبناءً على أرائهم ومقترحاتهم فقد استبعدت فقرتان وعدلت صياغة فقرة واحدة من المقياس ، إذ اعتمد الباحث موافقة

(١٠) محكمين فأكثر معياراً لصلاحية الفقرة في قياس ما وضعت من اجل قياسه ، لان الفرق بين قيمتي (كا^2) المحسوبة والجدولية يكون ذا دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بدرجة حرية (١) ، وبذلك اصبح المقياس يتكون من (٣٢) فقرة .

التطبيق الاستطلاعي للمقياس :

لغرض التحقق من مدى وضوح فقرات المقياس وتعليماته لعينة البحث ، طبق الباحث المقياس على عينة استطلاعية عشوائية من مدرسي الصفوف المنتهية لمدرستي متوسطة الفتوة للبنين واعدادية الامام الزهري للبنين بلغ عددها (٢٠) مدرسا ومدرسة بواقع (١٠) مدرسين و(١٠) مدرسات، وقد تبين ان تعليمات المقياس وفقراته واضحة ومفهومة من حيث المعنى والصياغة وان مدى Range الوقت المستغرق للإجابة عن فقرات المقياس هو (٨) دقائق .

التحليل الإحصائي لفقرات المقياس :

القوة التمييزية للفقرات Items Distinction

لحساب القوة التمييزية لفقرات مقياس النضوب النفسي تم تطبيق المقياس المؤلف من (٣٢) فقرة على عينة التحليل الاحصائي المؤلفة من (١٠٠) مدرس ومدرسة، وبعد تطبيق المقياس على العينة وتصحيح الإجابات ، رتبت الاجابات تنازلياً ثم حددت المجموعتان الطرفيتان العليا والدنيا بنسبة (٥٠%)، في كل مجموعة (٥٠) مدرس ومدرسة، وتراوحت درجات أفراد المجموعة العليا بين (١٤٢-٩٨) اما درجات أفراد المجموعة الدنيا فقد تراوحت ما بين (٩٧-٦٨) ، وبعد تطبيق الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفروق بين المجموعتين الطرفيتين في درجات كل فقرة من فقرات المقياس، ظهر أن جميع فقرات المقياس مميزة عند مستوى دلالة (٠.٠٥) لان القيم التائية المحسوبة اكبر من القيمة التائية الجدولية (١.٩٩) بدرجة حرية(٩٨) .

* أ.د سالم نوري وأ.د صالح مهدي وأ.د صفاء طارق وأ.د عدنان محمود وأ.د محمد انور وأ.د هيثم احمد وأ.د مهند محمد وأ.د نادية شعبان وأ.د هيثم ضياء وأ.د ازهار عبود وأ.م.د هناء حسن وأ.م.د كاظم علي .

علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس (صدق الفقرات) :

لغرض التعرف على العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس استعمل الباحث معامل ارتباط بيرسون (Person Correlation Coefficient) ، واتضح ان جميع الفقرات كانت ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) ، لان جميع قيم معاملات الارتباط المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية لمعامل الارتباط البالغة (٠.٢٠٥) بدرجة حرية (٩٨) أي إن جميع فقرات المقياس ترتبط معنوياً مع درجة المقياس الكلية.

علاقة درجة الفقرة بدرجة المجال الذي تنتمي اليه:

لغرض التعرف على العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي اليه استعمل الباحث معامل ارتباط بيرسون ، واتضح ان جميع معاملات ارتباط الفقرات كانت ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) ، لان جميع قيم معاملات الارتباط المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية لمعامل الارتباط البالغة (٠.٢٠٥) بدرجة حرية (٩٨) أي إن جميع الفقرات ترتبط معنوياً مع درجة المجالات التي تنتمي اليها.

مؤشرات الصدق والثبات:

أكد المتخصصون في القياس النفسي ضرورة التحقق من صدق المقياس وثباته حتى يصبح بالإمكان استعمال نتائج المقياس للأغراض العلمية (Cronbach & Gleser, 1965: 291) ، وفيما يأتي إجراءات التحقق منها :-

صدق المقياس: Validity of The Scale

تحقق الباحث من صدق مقياس النضوب النفسي من خلال مؤشري الصدق الظاهري وصدق البناء وكالاتي :

الصدق الظاهري Face Validity:

تحقق الباحث من الصدق الظاهري لمقياس النضوب النفسي من خلال عرضه بأستبانة على (١٢) من المتخصصين في علم النفس والإرشاد النفسي والقياس النفسي وكما موضح سلفاً في (ص١٦).

صدق البناء Construct Validity

يعتمد التحقق من صدق بناء المقياس على افتراضات نظرية يتم التحقق منها تجريباً فإذا ما تطابقت نتائج التجريب مع الافتراضات يكون المقياس صادقاً في بنائه

(Cronbach,1970:105)، وقد أشار كرونلاند إلى الخطوات الآتية ، للكشف عن صدق بناء المقياس :

١- التعريف بالإطار النظري للسمة المرتبطة بنتائج المقياس .

٢- اشتقاق فرضيات حول نتائج المقياس .

٣- التحقق من صحة الفرضيات تجريبياً (Gronlund, 1976 : 49) .

وقد اشتق الباحث من الإطار النظري للنضوب النفسي بوصفه بناءً نفسياً يفترض وجوده الفرضيات الآتية :-

١- وجود فروق دالة بين درجات المستجيبين على كل فقرة من فقرات المقياس .

٢- وجود ارتباطات دالة بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس .

وقد حاول الباحث التحقق من الفرضيات على النحو الآتي :-

١- تحقق الباحث من القوة التمييزية للفقرات من خلال أسلوب المجموعتين الطرفيتين باستعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين (انستازي واوربينا ، ٢٠١٥ : ١٦٨- ١٦٩) ، وظهر ان جميع الفقرات مميزة مما يشير الى وجود فروق فردية بين أفراد العينة في النضوب النفسي.

٢- تحقق الباحث من ارتباط درجة كل فقرة بالدرجة الكلية للمقياس باستعمال معامل ارتباط بيرسون (انستازي واوربينا ، ٢٠١٥ : ١٦٩) ، وظهر إن جميع الفقرات كانت دالة إحصائيا مما يشير الى الاتساق بين فقرات المقياس .

ثبات المقياس (Scale Reliability):

ويقصد بالثبات أن يعطي الاختبار النتائج نفسها فيما لو اعيد تطبيقه، ولحساب الثبات في مقياس النضوب النفسي اعتمد الباحث طريقتين هما:-

١- تحليل التباين بطريقة الفاكرونباخ Alpha cronbach

لقد بلغ معامل الثبات المستخرج للبحث الحالي بطريقة الفاكرونباخ(٠,٨٠) وهو معامل ثبات جيد ويعد المقياس متسقاً داخليا لأن المعادلة تعكس مدى اتساق الفقرات الداخلياً.

٢- طريقة التجزئة النصفية :

لقد بلغ معامل الثبات المستخرج بطريقة التجزئة النصفية وباستخدام معامل ارتباط بيرسون بين الفقرات الفردية والزوجية (٠,٦٥) وبعد التصحيح بمعادلة سبيرمان- براون بلغ (٠,٧٩) ، وهو معامل ثبات جيد ، ويعد المقياس متسقاً داخلياً.

مقياس النضوب النفسي بصيغته النهائية:

بعد الإجراءات التي تحققت في الخطوات السابقة أصبح المقياس في صورته النهائية مكون من (٣٢) فقرة ، موزعة على اربعة مجالات بواقع (٩) فقرات لمجال الاستنزاف الانفعالي و(٨) فقرات لمجال عدم الرضا الوظيفي (٨) فقرات لمجال الضغوط المهنية و(٧) فقرات لمجال الاتجاه السلبي نحو الطلبة، مصاغة بأسلوب العبارات التقريرية وامام كل فقرة خمسة بدائل متدرجة للإجابة هي (تنطبق عليَّ تماما ، تنطبق عليَّ غالبا، تنطبق عليَّ أحياناً ، تنطبق عليَّ الى حد ما، لا تنطبق عليَّ اطلاقا) يعطى لها عند التصحيح الدرجات (٥، ٤، ٣، ٢، ١) على التوالي للفقرات المصاغة نحو قياس النضوب النفسي وهي الفقرات ذات التسلسل (١، ٣، ٤، ٦، ٨، ١٠، ١١، ١٤، ١٦، ١٨، ٢٠، ٢٢، ٢٣، ٢٥، ٢٧، ٢٩، ٣١، ٣٢)، ويعكس التصحيح للفقرات المصاغة بعكس قياس النضوب النفسي وهي الفقرات ذات التسلسل (٢، ٥، ٧، ٩، ١٢، ١٣، ١٥، ١٧، ١٩، ٢١، ٢٤، ٢٦، ٢٨، ٣٠)، وان اقل درجة كلية يمكن ان يحصل عليها المستجيب هي (٣٢) درجة واعلى درجة كلية هي (١٦٠) درجة ، وبمتوسط نظري مقداره (٩٦) درجة .

التطبيق النهائي لمقياس النضوب النفسي :

بعد ان اصبح مقياس البحث جاهز للتطبيق بعد التأكد من دقة خصائصه السيكومترية وبهدف تحقيق أهداف البحث الحالي ، تم تطبيق مقياس النضوب النفسي، على عينة البحث الأساسية البالغة (١٠٠) مدرس ومدرسة من مدرسي الصفوف المنتهية.

الوسائل الإحصائية :

تحقيقاً لأهداف البحث الحالي تم استعمال الوسائل الإحصائية بالاستعانة بالبرنامج الإحصائي الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وكما يأتي :-

١- اختبار مربع كاي Chi-square test : استعمل لمعرفة دلالة الفرق بين عدد المحكمين الموافقين وغير الموافقين على صلاحية فقرات مقياس البحث .

٢- الاختبار التائي لعينتين مستقلتين t-test for two independent samples : استعمل لحساب القوة التمييزية لفقرات مقياس النضوب النفسي باستعمال المجموعتين الطرفيتين وفي التعرف على دلالة الفروق في النضوب النفسي بحسب متغيرات (الجنس، التخصص، المرحلة الدراسية).

٣- معامل ارتباط بيرسون Person Correlation Cofficient : استعمل لحساب معاملات ارتباط درجة كل فقرة بالدرجة الكلية للمقياس ودرجة كل فقرة بدرجة المجال الذي تنتمي اليه ، وفي حساب معامل الثبات بطريقة إعادة الاختبار لمقياس البحث.

٤- معادلة الفا كرونباخ Alfa Cronbach : استعملت لحساب معامل ثبات مقياس النضوب النفسي.

٥- الاختبار التائي لعينة واحدة t-test for one sample : استعمل لمعرفة دلالة الفرق بين متوسط درجات افراد العينة على مقياس النضوب النفسي والمتوسط النظري .

الفصل الرابع

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

سيتم في هذا الفصل عرض النتائج وفقا لاهداف البحث وكما يأتي:-

نتائج الهدف الاول: التعرف على النضوب النفسي لدى مدرسي الصفوف المنتهية.

اظهرت نتائج اجابات عينة البحث البالغة (١٠٠) مدرس ومدرسة على مقياس النضوب النفسي ان المتوسط الحسابي كان اعلى من المتوسط النظري، وللتعرف على دلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط النظري لمقياس النضوب النفسي، استعمل الاختبار التائي t-test لعينة واحدة وأظهرت النتائج ان القيمة التائية المحسوبة بلغت (١٨.٣١٢) وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية (١.٩٩) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بدرجة حرية (٩٨) ، والجدول (٢) يوضح ذلك .

الجدول (٢)

نتائج الاختبار التائي لمقياس النضوب النفسي

المقياس	عدد الفقرات	المتوسط النظري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	القيمة التائية المحسوبة	مستوى الدلالة
النضوب النفسي	٣٢	٩٦	١١٢.٩٣٥	٢٧.٥٠٧	٩٨	١٨.٣١٢	٠.٠٥

يتبين من النتائج ان افراد عينة البحث يعانون من النضوب النفسي وربما يعود ذلك الى كثرة الضغوط التي يتعرض المدرس من جراء هذه المهنة فهي تعد من اكثر المهن التي يتعرض العاملين فيها الى الضغوط بحسب ما اشار اليه الكثير من الباحثين نتيجة الاعباء الكبيرة الملقاة على عاتق المدرس والتي منها كثرة اعداد الطلبة واختلاف شخصياتهم وامزجتهم والظروف الغير مستقرة التي يمر بها البلد والتي اثرت بشكل كبير على قطاع التعليم كتعرض الكثير من المدارس الى التخريب وعدم اهلية الكثير منها للدراسة وقلة الدعم والامكانات المتوفرة لإعادة التعليم الى وضعه الطبيعي، وهذا ينسجم مع ما اكدت عليه النظرية السلوكية في ان النضوب النفسي سلوك لا سوي متعلم يحدث نتيجة الظروف غير الملائمة التي تحيط بالفرد ، واتفقت هذه النتيجة مع ما توصلت اليه نتائج دراسة (الدبابسة،١٩٩٣) ودراسة (السيد،٢٠٠١) ودراسة (علي،٢٠٠٨) .

نتائج الهدف الثاني: التعرف على دلالة الفروق في النضوب النفسي بحسب متغير الجنس (ذكور، اناث).

اظهرت النتائج ان المتوسط الحسابي لعينة الذكور البالغ عددهم (٥٠) قد بلغ (١٠٧.٢٧٤) بانحراف معياري (٢٥.٤٨٥) في حين بلغ المتوسط الحسابي لعينة الاناث البالغة (٥٠) (١٠٢.٤٨٣) بانحراف معياري (٢٣.٣٧٦) وللتعرف على دلالة الفروق في المتوسطات الحسابية بين الذكور والاناث استعمل الباحث الاختبار التائي لعينتين مستقلتين ، وقد اظهرت النتائج ان القيمة التائية المحسوبة بلغت (١.٣٠٦) وهي اصغر من القيمة التائية الجدولية البالغة (١.٩٩) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بدرجة حرية (٩٨) وهذا يعني ان الفرق غير دال احصائيا ، والجدول (٣) يوضح ذلك.

الجدول (٣)

نتائج الاختبار التائي للتعرف على دلالة الفروق بحسب متغير الجنس (ذكور،اناث)

الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	القيمة التائية		مستوى دلالة (٠.٠٥)
					المحسوبة	الجدولية	
ذكور	٥٠	١٠٧.٢٧٤	٢٥.٤٨٥	٩٨	١.٣٠٦	١.٩٩	غير دال
اناث	٥٠	١٠٢.٤٨٣	٢٣.٣٧٦				

يتبين من ذلك انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والاناث في النضوب النفسي وقد يعزى ذلك الى عدم وجود اختلاف بين الظروف الدراسية التي تقع على كلا الجنسين فهي نفس الاعباء ونفس المسؤوليات فما يقع على الذكور هو ذاته ما يقع على الاناث ، وهذا ما اشارت اليه النظرية السلوكية في ان الظروف غير السوية التي يتعرض لها الفرد يمكن ان ينتج عنها سلوك لاسوي متعلم سواء اكان الفرد ذكر ام انثى ، وقد اتفقت هذه النتيجة مع ما توصلت اليه نتيجة دراسة (علي،٢٠٠٨) ، الا انها اختلفت عما توصلت اليه نتائج دراسات (الدبابسة،١٩٩٣) و(السيد،٢٠٠١) و اهولا واخرين (Ahola , et al , 2005) ، والتي توصلت الى وجود فروق في متغير الجنس وقد يعود هذا الاختلاف في النتائج الى اختلاف الفئات التي يقوم بتعليمها المعلمون والمدرسون.

نتائج الهدف الثالث: : التعرف على دلالة الفروق في النضوب النفسي بحسب متغير التخصص (علمي، انساني).

اظهرت النتائج ان المتوسط الحسابي لعينة مدرسي التخصص العلمي البالغ عددهم (٥١) قد بلغ (١١٢.٣٨٧) بانحراف معياري (٢٧.٤٦٧) في حين بلغ المتوسط الحسابي لعينة مدرسي التخصص الانساني البالغ عددهم (٤٩) (٩٩.٦٩٧) بانحراف معياري (١٩.٥٨٧) وللتعرف على دلالة الفروق في المتوسطات الحسابية بين التخصص العلمي والانساني استعمل الباحث الاختبار التائي لعينتين مستقلتين ، وقد اظهرت النتائج ان القيمة التائية المحسوبة بلغت (٧.٣٦٩) وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (١.٩٩) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بدرجة حرية (٩٨) وهذا يعني ان الفرق دال احصائيا ولصالح عينة التخصص العلمي ، والجدول (٤) يوضح ذلك.

الجدول (٤)

نتائج الاختبار التائي للتعرف على دلالة الفروق بحسب متغير التخصص (علمي، انساني)

التخصص	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	القيمة التائية		مستوى دلالة (٠.٠٥)
					المحسوبة	الجدولية	
علمي	٥١	١١٢.٣٨٧	٢٧.٤٦٧	٩٨	٧.٣٦٩	١.٩٩	دال
انساني	٤٩	٩٩.٦٩٧	١٩.٥٨٧				

يتبين من النتائج ان هناك فروق ذات دلالة احصائية بحسب متغير التخصص ولصالح ذوي التخصص العلمي ، وقد يعزى ذلك اختلاف المناهج الدراسية وصعوبتها بالنسبة الى التخصص العلمي ، وان الضغط الاجتماعي المسلط على مدرسي التخصص العلمي اكبر من التخصص الانساني، وهذا ينسجم مع ما جائت به النظرية السلوكية التي اكدت على ان النضوب النفسي ينتج عن تفاعل الفرد مع الضغوط المسلطة عليه نتيجة الظروف غير المناسبة التي يتعرض لها او صعوبة الظروف التي يعيش في ظلها الفرد .

نتائج الهدف الرابع: التعرف على دلالة الفروق في النضوب النفسي بحسب متغير المرحلة الدراسية (متوسط ،اعدادي).

اظهرت النتائج ان المتوسط الحسابي لعينة مدرسي المرحلة المتوسطة البالغ عددهم (٥٠) قد بلغ (١٠٤.٥٨٤) بانحراف معياري (٢٢.٤٨٣) في حين بلغ المتوسط الحسابي لعينة مدرسي المرحلة الاعدادية البالغ عددهم (٥٠) (١٢٢.٧٤٥) بانحراف معياري (٢٩.٢٦٥) وللتعرف على دلالة الفروق في المتوسطات الحسابية بين المرحلة المتوسطة والاعدادية استعمل الباحث الاختبار التائي لعينتين مستقلتين ، وقد اظهرت النتائج ان القيمة التائية المحسوبة بلغت (١١.٤٦٩) وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (١.٩٩) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بدرجة حرية (٩٨) وهذا يعني ان الفرق دال احصائيا ولصالح عينة المرحلة الاعدادية ، والجدول (٥) يوضح ذلك.

الجدول (٥)

نتائج الاختبار التائي للتعرف على دلالة الفروق بحسب متغير المرحلة الدراسية(متوسط،اعدادي)

المرحلة الدراسية	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	القيمة التائية		مستوى دلالة (٠.٠٥)
					المحسوبة	الجدولية	
متوسط	٤٦	١٠٤.٥٨٤	٢٢.٤٨٣	٩٨	١١.٤٦٩	١.٩٩	دال
اعدادي	٥٤	١٢٢.٧٤٥	٢٩.٢٦٥				

يتبين من النتائج ان هناك فروق ذات دلالة احصائية بحسب متغير المرحلة الدراسية ولصالح مدرسي المرحلة الاعدادية ، وقد يعزى ذلك الى اختلاف ظروف العمل بين المرحلتين واختلاف المناهج الدراسية والاهمية التي تحظى بها المرحلة الاعدادية كونها تعد المرحلة التي يتخرج منها الطالب الى الجامعات والكليات التي تحدد مستقبل الطالب مما يشكل ضغطا ومسؤولية اكبر تقع على عاتق مدرسي المرحلة الاعدادية، وهذا ينسجم مع ما جاءت به النظرية السلوكية من كثرة الضغوط والاعباء التي تقع على عاتق الفرد في ظروف غير مناسبة يكتسب من خلالها الفرد النضوب النفسي ، وقد اختلفت هذه النتيجة مع ما توصلت اليه دراسة (السيد،٢٠٠١) والتي اكدت وجود فروق ذات دلالة احصائية بين العاملين في المرحلة الابتدائية والثانوية ولصالح المرحلة الابتدائية ، كما انها اختلفت مع ما جاءت به نتائج دراسة (علي،٢٠٠٨) والتي توصلت الى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية تعزى الى نوع الفئة التي يقوم بتدريسها المعلم.

الاستنتاجات:

١- يعاني مدرسي الصفوف المنتهية من حالة النضوب النفسي.

٢- لا توجد فروق في مستوى النضوب النفسي بين الذكور والاناث.

٣- مستوى النضوب النفسي لدى مدرسي التخصص العلمي اعلى من مدرسي التخصص الانساني.

٤- يعاني مدرسي المرحلة الاعدادية من النضوب النفسي بمستوى اعلى من مدرسي المرحلة المتوسطة.

التوصيات:

١- الاهتمام بالصحة النفسية لمدرسي الصفوف المنتهية من خلال وضع برامج وخطط والورش التدريبية التي تحد من انتشار هذه الظاهرة.

٢- وضع الحلول المناسبة لمصادر الضغوط التي تولد حالة النضوب النفسي لدى المدرسين كأنشاء مدارس جديدة ومجهزة بأحدث التقنيات التي تساعد المدرس في عمله وتوفير الوسائل التعليمية الحديثة وتأهيل المدارس الموجودة والتقليل من اعداد الطلبة في الصفوف.

٣- اجراء دراسات من قبل الباحثين وعمل برامج ارشادية ووقائية تخفف من حالة الشعور بالنضوب النفسي وتحد من انتشارها.

المقترحات:

١- اجراء دراسة تجريبية تشتمل على برنامج ارشادي وفق اساليب النظرية السلوكية للتخفيف من حالة النضوب النفسي لدى المدرسين.

٢- اجراء دراسات ارتباطية ما بين متغير النضوب النفسي ومتغيرات اخرى كضغوط العمل ومستوى الطموح وقلق المستقبل .

Abstract

Psychological depletion for teachers of finished classes

Key words: depletion, psychological, ending

Dr. Aqeel Najm Abd

General Directorate for Diyala Education

The aim of the current research is to identify the psychological depletion of the teachers of the end grades and to identify the significance of the differences in psychological depletion according to the variables of gender, specialization and stage of study, In order to achieve the research objectives, the researcher constructed the measure of mental exhaustion which consisted of (32) paragraphs written in the style of the report and divided into four areas (emotional exhaustion, job dissatisfaction, professional pressures, negative attitudes toward students) I put before each paragraph five alternatives to the answer (apply to me completely, apply to me often, apply to me sometimes, apply to me to some extent, do not apply at all) Give them a correction when grades (5,4,3,2,1) Respectively, of the paragraphs designed to measure psychological depletion, and reflect the correction(1,2,3,4,5) Respectively, of the paragraphs formulated against the measure of psychological depletion And verified the validity of the measure through the honesty and apparent veracity of the building and the researcher verified the stability of the scale methods of analysis of variance using the equation Alpha Kronbach and half-split method,

Apply the scale to the adult search sample (100) A teacher and a teacher from the teachers of the final grades were chosen in random class method and the data were analyzed using the statistical bag for the social sciences SPSS The results showed that the teachers of the end grades suffer from the state of psychological depletion did not show differences of statistical significance between males and females in the level of psychological depletion and showed differences in statistical significance in the specialization (Scientific, human) And for the benefit of teachers of scientific specialization, and the existence of differences of statistical significance in the variable stage (Average, preliminary) For the benefit of the preparatory school teachers, in the light of the results of the research, a set of conclusions, recommendations and proposals were identified.

المصادر

i. الأشـول، عـادل أحمـد عـز الـدين (١٩٨٧) . موسـوعة التربيـة الخاصـة ، القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية .

ii. انسـتازي ، آن واوربينـا ، سـوزان (٢٠١٥) . القيـاس النفسـي . ترجمـة صـلاح الدين محمود علام ، عمان : دار الفكر .

iii. الحراملـة ،أحمـد (٢٠٠٧) . علاقـة مفهـوم الـذات وبعـض المتغيـرات الديموغرافيـة بـالاحتراق النفسـي لـدى معلمـي المرحلـة الثانويـة فـي مدينـة الرياض ، رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا – الجامعة الأردنية .

iv. جـابر ،عبـد الحميـد جـابر ، و كفـافي عـلاء الـدين (١٩٨٩) . معجـم علـم النفس والطب النفسي .الجزء (٢) ، القاهرة : دار النهضة العربية .

v. جـابر، عبـد الحميـد جـابر ، و كفـافي عـلاء الـدين (١٩٩٠) . معجـم علـم النفس والطب النفسي .الجزء (٣) ، القاهرة : دار النهضة العربية .

vi. زيـدان عصـام محمـد (٢٠٠٤) . الإنهـاك النفسـي لـدى آبـاء وأمهـات الأطفـال التوحـديين وعلاقتـه بـبعض المتغيـرات الشخصـية والأسـرية ، مجلـة البحـوث النفسية والتربوية ، كلية التربية – جامعة المنوفية ، العدد(١) ، ١٢٠-١٦٧.

vii. السـلخي، محمـود جمـال (٢٠١٣). مسـتويات الاحتـراق النفسـي لـدى معلمـي التربيـة الإسـلامية العـاملين فـي المـدارس الخاصـة فـي مدينـة عمـان فـي ضـوء بعض المتغيرات، مجلة دراسات العلوم التربوية، العدد ٤.

viii. سلمان، ثائر داوود ، محمد، سناء مجيد (٢٠١٤) . علاقة الاحتراق النفسي ببعض السمات الشخصية واساليب مواجهة المشكلات لدى معلمي التربية الرياضية، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية.

ix. سيد محمد عبد العال(٢٠٠٢). ضغوط العمل والأزمات ،مجلة مركز معوقات الطفولة ،

x. الضمور و ختام علي (٢٠٠٨).الاحتراق النفسي لدى الام العاملة واثره في طريقة تعامل الام مع الابناء من وجهة نظر الامهات العاملات في محافظة الكرك، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة مؤتة، عمادة الدراسات العليا.

xi. عبد العال، سيد محمد (٢٠٠٢) . ضغوط العمل والأزمات . مجلة مركز معوقات الطفولة ، جامعة الأزهر ، العدد(١)، ١٢٦-١٧٤ .

xii. عبيدات ، ذوقان وعدس ، عبد الرحمن وكايد ، عبد الحق (١٩٩٦) . البحث العلمي ومفهومه وأدواته واساليبه . عمان : دار الفكر.

xiii. علي، حسام محمود (٢٠٠٨). الانهاك النفسي وعلاقته بالتوافق الزواجي وبعض المتغيرات الديموغرافية لدى عينة من معلمي الفئات الخاصة ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية ، جامعة المنيا.

xiv. عودة ، يوسف (١٩٩٨) " ظاهرة الاحتراق النفسي و علاقتها بضغوط العمل لدى معلمي المدارس الثانوية الحكومية في الضفة الغربية " رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة النجاح الوطنية ، نابلس ، فلسطين .

xv. فرانكل ، فيكتور إيميل (٢٠٠١) . إرادة المعنى " أسس وتطبيقات العلاج بالمعنى " . ترجمة إيمان فوزي ، الطبعة (٢) ، القاهرة : دار زهراء الشرق.

xvi. الفريحات، عمار، والربضي، وائل(٢٠١٠). مستويات الاحتراق النفسي لدى معلمات رياض الأطفال في محافظة عجلون، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية) ،٢٤ (٥)،١٥٥٩- ١٥٨٦.

xvii. متولي، رجوات عبد اللطيف (٢٠٠٥) . الاحتراق النفسي لدى عينة من المحامين وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية والمهنية . رسالة دكتوراه ، كلية الآداب – جامعة المنيا.

xviii. مخيمر خضر أبو زيد (٢٠٠٢) . الاحتراق النفسي لدى عينة من معلمي التعليم الثانوي وعلاقته ببعض المتغيرات، مجلة كلية التربية،جامعة دمشق، المجلد (١٢) ، العدد(٢).٢٨١-٢٤٩.

xix. مليكه، لويس كامل (١٩٩٠) . العلاج السلوكي وتعديل السلوك . الكويت : دار القلم .

xx. يوسف، جمعة سيد (٢٠٠١) . النظريات الحديثة في تفسير الأمراض النفسية "مراجعة نقدية".القاهرة : دار غريب .جامعة الأزهر ، العدد ١، ١٢٦- ١٧٤ .

i. _ Ahola, K. & Hakanen, J. (2007) . Job strain, burnout, and depressive symptoms: A prospective study among dentists . Journal of Affective Disorders , 104 (1-3) , 103 - 110 .

ii. _ Cronbach, L. J. & Gleser, G. C. (1965):Psychological testing and Personnel Decisions, 2nd. Ed. Urbona University of Iilinois press.

iii. _ Cronbach, L. J.(1970): Essentials of Psychological Testing , 3rd ed, New York : Harper & Row.

iv. _ Ghiselli,E.E.(1964): Theory of psychological measurement . New York : Mc Graw hill.

v. _ Gronlund,N.(1976):Measurement and Evaluation in Teaching . Second. ed . New York : Bonton Books.

vi. _ Langle, A. (2003) . Burnout – Existential meaning and possibilities of prevention . European psychotherapy, 4 (1) , 107-122 .

vii. _ Laugaa , Didier. Bruchon-Schweitzer, Marilou (2005):.l'ajustement au stress professionnel chez les enseignants français du premier degré .Institut national d'étude du travail et d'orientation professionnelle(INETOP) , France, N° 34/4,.

viii. _ Maslach, C. & Goldberg, J. (1998) . Prevention of burnout : New perspectives . Applied and Preventive Psychology , 7(1) , 63-74.

ix. _ Maslach. C. (1982a): "Understanding burnout :Definitional issues in analyzing a complex phenomenon" Job stress and burnout, PP 29-40,ca :sage.

x. _ Montgomery, Cameron. Demers ,Serge. Morin, Yvan (2010): Le stress, Les stratégies d'adaptation et L'épuisement Professionnel chez Les stagiaires francophones en enseignement Primaire et secondaire, Revue Canadienne De L'éducation N° 33/4 ,.

xi. _ Pines, M. & Keinan, G. (2005) . Stress and burnout: The significant difference. Personality and Individual Differences , 39 , 625-635 .

xii. _ Robert. J. Tom. H.& Richard. H.(1991): "Burnout in Youth Sport" The Elementary School Journal ,VOL. 91, NO. 5, PP 421-428.

xiii. _Consini, R., et,al. (1996) . Concise Encyclopedia of Psychology . New York : John Wiley & sons .

xiv. _Hakanen, J., Bakker, B., , Schaufeli, B. (2006) . Burnout and work engagement among teachers . Journal of School Psychology , 43، 495 - 513 .