AL-'ABQARI العبقري
USIM
ISSN 2232-0431 / e-ISSN 2504-8422
UNIVERSITI SAINS ISLAM MALAYSIA
VOL. 14 (SPECIAL EDITION) SEPT 2018: 99-113
Journal of Islamic Social Sciences and Humanities
مجلة الثقافة الإسلامية والإنسانية

Submission date: 7/04/201 Accepted date: 19/07/2018

الاحتراق النفسي لدى معلمي صعوبات التعلم: دراسة تطبيقية في سلطنة عمان

Psychological Combustion for Teachers of Learning Difficulties

Adil Suleiman Salem Albusaidi and Hassan Basri bin Awang Mat Dahan
Universiti Sains Islam Malaysia,

life8866@hotmail.com

الملخص

حين يتعامل المعلم مع تلاميذ صعوبات التعلم، بشكل يومي ومستمر؛ فذلك يستنزف قواهم وقدراتهم ويؤدي إلى الضغط المستمر، فيشعر المعلم بضعف الانجاز نظير الجهد المبذول، فيسبب الاحباط والتوتر والقلق، وهذا يؤدي إلى الاحتراق النفسي. تهدفت هذه الدراسة الكمية، إلى الكشف عن مدى الاحتراق النفسي لدى معلمي صعوبات التعلم، ومناقشة أسباب الظاهرة. اتبع الباحث المنهج الوصفي، تكوّن مجتمع الدراسة من معلمي صعوبات التعلم بمدارس محافظتي السلطنة (مسقط، وجنوب الباطنة). استخدامت الاستبانة التي أعدتْ وفق الأدبيات التربوية وآراء الخبراء لجمع البيانات من عينة عشوائية بلغت (29) معلما. أظهرت نتائج الدراسة: أنّ نسبة الاستجابة الكلية لجميع فقرات المحور كانت (لا بأس) وقد بلغت (3) مما يشير إلى الاحتراق النفسي لدى معلمي صعوبات التعلم. وجاءت نسبة استجابة المعلمين ذوي خبرة (11 فما فوق) أعلى من المعلمين ذوي خبرة (1–5)، مما يدل على تعرض المعلمين الأكثر خبرة للاحتراق النفسي. وأن أهم مسببات الاحتراق النفسي يعود إلى ضعف الاعداد الجامعي في مجال الارشاد المدرسي، كذلك تتسبب الإدارة التي غالبا ما تلقي اللوم على المعلمين في كل مشكلة تحصل بين المعلم والتلميذ، إلى ازدياد الظاهرة. يوصي الباحث؛ بتدريب المعلمين على أساليب وستراتيجيات مواجهة المشكلات المهنية، التي تساهم في تجنب المواقف الضاغطة، وتساعدهم في التعامل مع المشكلات بطرق فعالة.

الكلمات المفتاحية: الاحتراق النفسي، المعلمون، صعوبات التعلم.

Abstract

When teachers communicate with the students of learning difficulty continuously, this consumes their strength and abilities and leads to continuous pressure. Therefore, the teacher will feel weakness achievement and as a consequence will cause depression, worries and nervousness. This study aimed to reveal the fact how much psychological combustion is happening among teachers of learning difficulty and discuss the reasons of the phenomenon. The descriptive method followed. The communities of the study are teachers of learning

difficulty at schools of: Muscat and Al Batinah. The questionnaires were given to a random sample of (29) teachers. The findings were: the total response of all paragraphs was (fine) and it has reached (3) which points to psychological combustion among teachers of learning difficulty. The response percentage among teachers with experience (11 years and above) was more than those who have experience from (1-5) which means that teachers with more experience are exposed to psychological combustion. Indeed, the reasons behind the psychological combustion are attributed to weakness in the acdmeic preparation in term of school guidance; also, the school administration which always blame teachers in every problem occur between the teachers and the students causes increasing the phenomenon.

Key words: psychological combustion, teachers, learning difficulty.

المقدمة

يعاني الانسان في عالم اليوم العديد من المشكلات والضغوط والأزمات النفسية؛ نظرا لكثرة مطالب الحياة وتعددها، حتى أصبح القلق والضغوط النفسية، والاحتراق النفسي ظاهرة نفسية تتطلب مزيدا من جهود الباحثين وتفكيرهم، للكشف عن طبيعتها وتحديد مسبباتها، وكيفية تفادي آثارها السلبية. إذ يوصف عصرنا الحديث بأنه عصر التقدم العلمي والتكنولوجي، ذلك التقدم الذي رافقه تسمية أخرى، وهو عصر الضغوط والأزمات النفسية بسبب ما يترك التقدم التكنولوجي من آثار على حياة الفرد، وتشير العديد الأوساط العلمية إلى أن الضغوط النفسية تسهم بحوالي 80% من أمراض العصر مثل النوبات القلبية وضغط الدم وأمراض الجهاز الهضمي. (الفرح، 2001م)

وبما أن المجتمع المدرسي صورة مصغرة من المجتمع الإنساني، فأن المعلمين إضافة للمشكلات الاجتماعية التي يعاني منها الفرد بصفة خاصة، تتكون لديهم مشكلات خاصة بطبيعة عملهم. إذ وصفت مهنة التدريس، بأنها من أكبر المهن الخدمية معاناة للضغوط، وفي حالة استمرارها بمساعدة العوامل الأخرى؛ فإنها قد يؤدي إلى ما يسمى بالاحتراق النفسي كاستجابة سلبية لضغوط المهنة، وللظروف الصعبة المحيطة بها، فالاحتراق النفسي قد يعاني منه بعض المعلمين وخاصة معلمو صعوبات التعلم وقد لا يعاني منه البعض الآخر. (الزهراني، 2008م).

التعريف الذي قدمته الجمعية الوطنية لصعوبات التعلم على أنه، مصطلح عام يشمل عددا من المظاهر غير المتجانسة لحالات صعوبات التعلم، التي تبدو في صعوبات تعلم مهارات الاستماع والمحادثة والقراءة والكتابة، وترجع هذه الصعوبات إلى صعوبات في استخدام السمع والنطق والاستدلال والقدرات الرياضية؛ يفترض أنها ترجع إلى اضطراب وظيفي في الجهاز العصبي المركزي، كما يمكن أن تكون مصحوبة بحالات الإعاقة مثل: القصور الحسي والاضطراب الانفعالي والسلوكي (الخرابشة، 2005م). بذلك فهي لا تعود إلى عوامل بيئية أو ثقافية أو انفعالية.

وتختلف التقديرات حول نسبة انتشار فئة ذوي صعوبات التعلم بشكل كبير من نسبة قليلة جدا (1%) إلى نسبة عالية جدا (20%)، حيث تشكل صعوبات التعلم من أكبر فئات التربية الخاصة حسب تقديرات قسم التربية الامريكية لعام (2001م)، كما تتزايد نسبة الانتشار بين الذكور أكثر من الإناث (النجار،2010م).

ويشير الحبر، محمد (2010) إلى أنّ المقصود بالاحتراق هو ما يتعرض له الفرد من ضغوط تواجه عمله وحياته، وتعوقه عن أداء وظائفه بشكل طبيعي. وقد حدد "نيوهاوس" ثلاث خصائص لمفهوم هي: يحدث الاحتراق النفسي بسبب ضغوط العمل النفسية وازدياد حجم العمل وتضارب الأدوار. وإنه يحدث لهولاء الذين يتبنون رؤية مثالية لأداء الأعمال والمسؤوليات المهنية. وغالباً ما يرتبط بالمهام التي يتعذر على الشخص تحقيقها. فهو إذن المحصلة النهائية او المرحلة المأساوية للضغوط النفسية.

ويتفق معظم الباحثين، على أن مفهوم الاحتراق النفسي، حالة من الإنهاك أو الاستنزاف البدني والانفعالي؛ نتيجة التعرض المستمر لضغوط عالية، ويتمثل الاحتراق النفسي في مجموعة من الظواهر السلبية منها: التعب والإرهاق والشعور بالعجز وفقدان الاهتمام بالآخرين وفقدان الاهتمام بالعمل والكآبة والشك في قيمة الحياة والعلاقات الاجتماعية والسلبية في مفهوم الذات (عسكر، 2000م). كما يعرف فرويدن برجر (1980) الاحتراق النفسي على أنه، الاجهاد الانفعالي والبدني الناتج عن المطالب المفرطة على طاقة وقوة وموارد الأفراد، وأنه الألم والاستجابة الشخصية الهدامة للضغوط الزائدة.

مشكلة البحث

تعتبر ظاهرة الاحتراق النفسي مؤشرا على الاحساس بالضغوط النفسية، التي تواجه المهنيين العاملين في مجال الخدمة الاجتماعية والإنسانية، ويقضون وقتا طويلا معهم، وقد يظهر ذلك لدى الأطباء والممرضين والممرضات بالإضافة إلى الاختصاصين في المجالات الانسانية والاجتماعية. (الظفري والقريوتي، 2010م).

أشار كونج (Kong, 2005) إلى أن الاختصاصيين الاجتماعيين يتعرضون أيضا للاحتراق النفسي بسبب تعاملهم مع الأطفال، ويعزو كونج ذلك لعدم الاعتراف بجهودهم، وطوال ساعات عملهم، وانخفاض رواتبهم، ومدى صعوبة الحالات التي يتعاملون معها بشكل دائم.

ولعل المعلم أكثر الفئات تعرضا للضغوط والاحتراق النفسي نتيجة للاتجاهات السلبية تجاه المسؤوليات المناطة له، والدور المهم الذي يسنده المجتمع له، وتوقعاته في تحقيق الأهداف التربوية، وإيصال الرسالة بكل أمانة وإتقان. فالشخص الذي يعمل في ظروف كهذه يمكن أن يصاب بالتوتر، الذي يؤدي إلى استنفاذ انفعالي، وبدوره يؤدي إلى

الاحتراق النفسي، مما يؤدي إلى مزيد من ضعف الفاعلية والانجاز في العمل على الوجه الصحيح، وتزيد الضغوطات والمؤثرات لدى معلمي التلاميذ ذوي صعوبات التعلم؛ لكونهم يتعاملون مع فئة من التلاميذ متباينة في القدرات وصعوباتها، وكل هذه المشكلات تحتاج من المعلم إعداد تصميم خطط علاجية متعددة لمواجهة صعوبات كل تلميذ، وهذا الأمر يتطلب منه بذل جهود مضاعفة مقارنة بغيره من معلمي التلاميذ العاديين، مما يؤدي إلى زيادة التحديات التي تواجهه، فيزداد مستوى توتره واحتراقه النفسي. (الظفري والقريوتي، 2010م).

ومجال التعليم إحدى المهن التي يتعرض أفرادها للاحتراق النفسي بدرجة كبيرة، حيث ترتفع نسبته بينهم. فقد أظهرت الدراسة التي أجراها اتحاد المعلمين في شيكاغو أن 57% من عينة المعلمين البالغ عددها (5500) معلما، قد عانوا من أمراض جسمية أو عقلية؛ نتيجة مباشرة لعملهم (السرطاوي، 1997م). وليس أدل على ظاهرة الاحتراق النفسي وخطورتها في مهنة التعليم، ما قامت به جمعية "تاكوما" للمعلمين في واشنطن، من كسب بوليصة التأمين ضد الضغوط النفسية، لتغطية العجز الناتج عن الاضطرابات العقلية والجسمية.

أشار سينت (Siant,1980) أن نسبة الندم والانهاك والاحتراق النفسي بين معلمي التربية الخاصة، يكون أعلى مما هو عليه بين معلمي التلاميذ العاديين؛ فمعلمو التربية الخاصة يتواصلون مع تلاميذهم الذين هم بحاجة إلى معاملة خاصة بشكل يومي ومستمر، لذا فإن الضغط المستمر والمتواصل إزاء مسؤولياتهم المضاعفة تجاه عملهم مع ذوي الحاجات الخاصة، يستنزف قواهم وقدراتهم الانفعالية؛ مما يؤدي بهم إلى الاحتراق النفسي.

وحيث أن صعوبات التعلم تعدّ الفئة الأكثر انتشارا مقارنة بالميادين الأخرى؛ فأن ذلك يعني الحاجة إلى أعداد كبيرة من المعلمين المؤهلين القادرين على التعامل مع هذه الفئة الخاصة، لأنّ العمل مع هؤلاء التلاميذ يحتاج إلى صبر وجهود كبيرة لتحقيق تحسن سواء في المجال الأكاديمي أو النفسي (النجار، 2010م).

لذلك تعدّ ظاهرة الاحتراق النفسي واحدة من الظواهر التي ينبغي أن تؤخذ بعين الاعتبار لدى المسؤولين عن سياسات التعليم، حيث أن ازدياد حالات الاحتراق النفسي لدى المعلمين، ينتج عنه آثار سلبية على الصحة النفسية للمعلم. إنّ أية تأثيرات سلبية على المعلم من شأنها أنْ تؤثر على سير العملية التعليمية التربوية؛ وتؤثر على مسيرة التعليم ومستوى أداء التلاميذ، وكذلك بقاء المعلمين في وظائفهم التدريسية. الاحتراق النفسي من الظواهر ذات المردود السلبي على المعلم، ويظهر تأثيرها في: اللامبالاة في العمل، وانخفاض الأداء، والإجهاد وكثرة الغياب، والسلبية في التعامل مع الآخرين، وربما الاعتزال الإداري. بذلك تسعى هذه الدراسة إلى بحث الاحتراق النفسي لدى معلمي صعوبات التعلم. لاتخاذ الاجراءات المناسبة لعلاجه، وتوجيه أنظار العاملين في المجال التربوي والتعليمي لأجل العمل على تخفيف الأسباب المؤدية إلى هذه الظاهرة.

أهداف البحث

أ. الكشف عن مستويات الاحتراق النفسي لدى معلمي صعوبات التعلم.

ب. معرفة مصادر الضغوط والاحتراق النفسي لدى معلمي صعوبات التعلم.

تفيد هذه الدراسة في الحد من الاحتراق النفسي لمعلمي صعوبات التعلم والتربية الخاصة.فدراسة ظاهرة الاحتراق النفسي ضرورة مهمة للأفراد عامة، وللمعلمين خاصة؛ لأهمية دور المعلم في المجتمع المدرسي، فالاحتراق النفسي يتعدى تأثيره عن المعلمين إلى التلاميذ والمجتمع المدرسي بأسره.

وإنّ الكشف عن هذه الظاهرة ودراسة تأثيرها، يساعد على بقاء المعلم في حالة نفسية مستقرة، وتحسن في الأداء، المتمثل في الخدمات التربوية والتعليمية لذوي الحاجات الخاصة بصورة متقنة.

وتسهم الدراسة الحالية في تقديم فرص الإرشاد النفسي لعينة من معلمي التربية الخاصة عامة، ومعلمي صعوبات التعلم خاصة؛ انطلاقاً من أنّ مهنة التربية الخاصة مهمة شاقة تحتاج إلى مهارات وقدرات خاصة وإعداد للمعلم؛ حتى يتمكن من رعاية هذه الفئة. كما تسهم الدراسة في إلقاء الضوء على المشكلات النفسية التي يعاني منها المعلمون في المجتمع المدرسي، والمشكلات المهنية المتعلقة بطبيعة كل مرحلة تعليمية.

إنّ هذه الظاهرة جذبت اهتمام الباحثين على مدى ثلاثين عاما الماضية، حيث ركزت بحوثهم على: أعرضها وأسبابها وتأثيرها على المعلم وما يحيط به من التلاميذ، وزملاء بصفة عامة، لذا فان مثل هذه الدراسات تعود بالنفع على العملية التعليمية بأكملها.

الإطار النظري

يعتبر هربرت فردنبرجر(Herbert Freudenberger,1974) المحلل النفسي الأمريكي، أول من أدخل مصطلح الاحتراق النفسي burnout إلى حيز الاستخدام الأكاديمي، وذلك عام 1974م، عندما كتب دراسة أعدها لدورية متخصصة Journal of Social Issues وناقش فيها تجاربه النفسية التي جاءت نتيجة تعاملاته وعلاجاته مع المترددين على عيادته النفسية في مدينة نيويورك. ولكن أعمال كرستين ماسلاك Maslach أساتذة علم النفس بجامعة بيركلي الأمريكية، مثلت الريادة في دراسة، وتطوير مفاهيم الاحتراق النفسي.

عرفت ماسلاك (Maslach, 1982) الاحتراق النفسي، بأنه مجموعة أعراض من الاجهاد الذهني والاستنفاد الانفعالي والتبلد الشخصي، والاحساس بعدم الرضا عن المنجز الشخصي والأداء المهني. وعادة ما يكون هناك لبس وغموض عن مفهوم الاحتراق النفسي وارتباطه بالضغوط النفسية نتيجة التداخل في التعريف بين المصطلحين.

وعرف كريستينا ماسلاش (Christina Maslach,1997) الاحتراق النفسي، بأنه مجموعة أعراض يمكن أن تحدث لدى الأشخاص الذين يؤدون نوعا من الأعمال التي تقتضي التعامل المباشر مع الناس، وهي: الإجهاد الانفعالي، تبلد المشاعر، نقص الانجاز الشخصي.

وفي 1980 قدم هربرت فرويدنبرجر (Herbert J. Freudenberger,1980) تعريفا لمصطلح الاحتراق النفسي اعتمد فيه على جملة أعراض الاحتراق النفسي، وهي: المشاعر السالبة نحو العميل، الإنهاك، الاتجاهات السالبة نحو الوظيفة والزملاء.

أسباب الاحتراق النفسي

- تضارب الأدوار: أعباء ثقيلة، أعمال لا تتناسب مع قدرات ومهنة الشخص؛ مما يؤدي إلى تراجع المستوى والأداء، وينتج عنه الإصابة بالاحتراق النفسي. مثال: (مهنة التدريس) حجم، ونوع العمل الموكل إلى الأستاذ، قياسا إلى الوقت المخصص له، ازدحام الفصول بالطلاب من ذوي المستويات والقدرات المختلفة، عدم حل المشكلات المتعلقة بسلوك الطلاب وانضباطهم، مع قلة أو غياب المساندة من الإدارة وأولياء الأمور.(بوحارة، 2012م)
- ضعف التكيف المهني: والذي يؤدي إلى ضعف التحكم والتمكن من إدارة وإنجاز متطلبات العمل، مدى استجابة المؤسسة لمتطلبات المِهَني، غياب الانسجام والاحترام والتقدير، صراع القيم الشخصية لدى المِهَني والقيم السائدة في المؤسسة التي يعمل بها. (الضمور، 2008م)
- ضعف الاستقلال الذاتي و فقدان السيطرة: فقدان القدرة على الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية، الناتج من ضعف اتخاذ القرار الملائم، والذي يؤدي إلى الإصابة بالضغوط النفسية، ومن ثم الاحتراق النفسي، وقد ينتج عنها الخوف والاختراق الوظيفي. (عامر، 2004م)
- الشعور بالعزلة و ضعف المساندة والدعم: النظرة المتشككة في أداء الأستاذ، تهميش دور الأستاذ والاستهتار بآرائه وخبراته عند إدخال تغييرات في العملية التعليمية، غياب الدعم والتشجيع المتواصل وضعف في العلاقات مع زملاء العمل. (Maher, 1983)
- قلة التعزيز الايجابي: يبذل الموظف جهدا كبيرا في العمل دون مقابل مادي أو معنوي والنقص في التغذية العكسية الايجابية، فهذه المعاناة تسبب له الاحتراق النفسي. (Beck & Gargiulo, 1983)
- فقدان الحماس: تراكم المشكلات والصعوبات التي يتعرض لها الأستاذ عند أداء وظيفته، تحجيم دوره داخل المؤسسة وتهميشه، غياب إشراكه في التخطيط التعليمي والإداري وفي صنع القرار. (النوري، 2002م)

أعراض الاحتراق النفسي:

تؤكد دراسة ماسلاك (Maslak,etal, 2001) والتي تناولها العتيبي (2003م) بإمكان الاستدلال على الاحتراق النفسي بواسطة ثلاثة مؤشرات أو أعراض بارزة، هي:

- شعور الفرد بالإنهاك الجسمي والنفسي؛ والشعور بفقدان الطاقة النفسية أو المعنوية، وضعف الحيوية والنشاط؛ وبالتالي إلى فقدان الشعور بتقدير الذات.
- الاتجاه السلبي نحو العمل، والفئة التي يقدم لها الخدمة، وفقدان الدافعية نحو العمل.
- النظرة السلبية للذات، والإحساس باليأس والعجز والفشل.

وهناك أعراض أخرى، منها:

- أعراض عضوية: الإعياء،الأرق، ارتفاع ضغط الدم، كثرة التعرض للصداع، اللجوء للتدخين، الإحساس بالإنهاك. (الشربيني، 2001م).
- أعراض نفسية انفعالية: الملل، عدم الثقة بالنفس، التوتر، فقدان الحماس، الغضب، الاستياء، عدم الرغبة في العمل. (Bevely, Apotter, 2005)
- أعراض اجتماعية: الاتجاهات السلبية نحو العملاء والزملاء، الانعزال أو الانسحاب من الجماعة. ,Bevely). Apotter, 2005)

بعض مقاييس الاحتراق النفسي:

1- مقياس فرودينبيرجر (Herbert J. Freudenberger,1980): يتكون من 18 عبارة يتم الإجابة عنها من خلال مقياس يتراوح بين الانطباق إلى عدم الانطباق التام، و ذلك على متصل يتراوح من (0 إلى 5)، و تشير الدرجة التي يحصل عليها الفرد إلى مستوى الاحتراق النفسي.

2- مقياس سيدمان وزاجر 1986م: يهدف المقياس إلى تحديد مستوى الاحتراق النفسي للمدرسين، ويتكون من 21 عبارة، موزعة على أربعة أبعاد كالتالي: عدم الرضا الوظيفي، انخفاض الضغوط المهنية، مستوى المساندة الإدارية، الاتجاه السلبي نحو التلاميذ. وتعتمد طريقة ليكرت الخماسية من(1 إلى 5)، وترتيبها كالتالي: لا تنطبق إطلاقا ،لا تنطبق بدرجة كبيرة، تنطبق إلى حد ما، تنطبق بدرجة كبيرة ، تنطبق تماما.

3- مقياس ماسلاش (Christina Maslach,1997): طبعات المقياس: طبعة مخصصة للقطاع الصحي- طبعة مخصصة لهيئة التدريس (MBI-ES)- طبعة ثالثة عامة في قطاعات أخرى.

أبعاد المقياس:

طبقا لما ذكرته ماسلاك (Maslach, 1982) فان نتائج المقياس يمكن تصنيفها في ثلاث درجات من الاحتراق النفسي، حيث قد يكون الاحتراق بدرجة كبيرة، أو متوسطة، أو بدرجة منخفضة. تبعا لاستجابة المقياس المكون من سبعة درجات، هي:

صفر= أبداً،

1= بضع مرات في السنة،

2= مرة في الشهر أو أقل،

3= بضع مرات في الشهر،

4= مرة كل اسبوع،

5= بضع مرات في الأسبوع،

6= كل يوم تقريبا.

يكون مستوى الاحتراق عالياً إذا كانت درجات البعدين الأول (الاجهاد الانفعالي)، والثاني (التبلد الإحساسي) مرتفعة، ودرجة البعد الثالث (الإنجاز الشخصي) منخفضة. ويبين الجدول (1) توزيع مستويات الاحتراق النفسي الذي وصلت اليه ماسلاك للمهن المختلفة بعد تطبيق مقياسها على أكثر من (11000) مستجيب.

جدول (1) درجات مقياس ماسلاك حسب مستويات الاحتراق

البعد	عالي	متوسط	منخفض
الإجهاد الانفعالي	27 فأكثر	26-17	16 فأقل
التبلد الإحساسي	13 فأكثر	12-7	6 فأقل
الإنجاز الشخصي	31 فأقل	38-32	39 فأكثر

آليات تجنب الاحتراق النفسي:

وقد ذكر أورد سيدولن (Cedoline, 1982) عدة طرق للوقاية من الاحتراق النفسي، منها:

- عدم الانشغال الدائم بمهام العمل على حساب التفريط في الحياة الخاصة، بل التوفيق بينهما.
- الاهتمام بأوقات الراحة و الترويح عن النفس.
- تجنب إرضاء رؤساء العمل على حساب تعريض الذات للإيذاء و الإحساس بعدم الرضا.
- وضع أولويات للعمل والاعتماد على خطط مسبقة وفق برنامج زمني محدد.

اقترح سنين (Soinen, 1996) كما في (البدوي، 2000م) أن هناك عدة أمور لمعالجة الاختراق النفسي منها:

- التوقف عن إنكار المشكلة، وعلى المرء الاعتراف بوجود ضغوط جسدية وعقلية وانفعالية.
- التخلص من التوتر اليومي، من خلال الوقوف على الأمور التي تزيد التوتر والضغط النفسي والعمل على القضاء عليها.
- تعلم قول لا، وذلك برفض الأعمال الإضافية التي تكون على حساب وقت الشخص وانفعالاته.
- المحافظة على روح الدعابة، لأن الأشخاص المرحين أقل تعرضا للاحتراق النفسي.

دراسات عن الاحتراق النفسي

من خلال مراجعة المصادر المتوفرة والأدبيات التي تناولت موضوع الاحتراق النفسي، يؤكد العديد من الباحثين أن تزايد الأزمات الضغوط النفسية على المعلم وتراكمها وصعوبة مواجهتها أو التغلب عليها يكون أكثر عرضة لما يسمى بالاحتراق النفسي. ويؤكد داير كوين (Dyer & Quine, 1998) أن العوامل المسببة للاحتراق النفسي عند المعلمين، عوامل متعلقة بقلة فرص الترقية، قلة دورات التطوير المهني أثناء الخدمة، والمشاكل السلوكية التي يظهرها التلاميذ، وكثافة التلاميذ في الصف الواحد.

أما أساف (Assaf, 1989)، فقد أجرى دراسة على أعضاء هيئة التدريس في جامعتين فلسطينيتين؛ لبحث العلاقة بين بعض المتغيرات الديموغرافية (العمر، الجنس، الحالة الاجتماعية، الرتبة الأكاديمية، الخبرة، الكلية)، وبين الاحتراق النفسي، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة دالة بين بعد الاجهاد الانفعالي والكلية الأكاديمية.

في حين أجرى تومان (Thoman, 1993)، دراسة على أعضاء هيئة التدريس في كليات التمريض؛ للتعرف على مستوى الاحتراق النفسي لديهم، وأشارت النتائج الاحصائية إلى أن درجة الاحتراق النفسي لدى أفراد العينة كانت عالية؛ وذلك على تكرار وشدة ابعاد الاحتراق النفسي الثلاثة (الاجهاد الانفعالي، تبلد الشعور، نقص الشعور).

ذكر ديفيد وستيفن (David & Stephen, 1999)، بأن احدى التخمينات أظهرت أن 20 بليون دولار تقريبا تفقدها الصناعة الامريكية سنويا بسبب الاحتراق، ويرى أتكنز (Atkins, 2001)، أن من الأفضل المقارنة بين الذين يتمتعون بالتثبيت الوظيفي، وأولئك الذين لم يتم تثبيتهم لمعرفة الفرق في درجة الأمان الوظيفي، والتوتر لكل منهم.

ودرس سنغ وبليجنجزلي (Singh & Billingsley, 1996) الاحتراق النفسي لدى (649) معلما ومعلمة من ولاية فرجينيا، وأظهرت النتائج أن مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمي التلاميذ ذوي الاضطرابات الانفعالية كان أعلى

مما هو عليه لدى معلمي الفئات الأخرى. أما بالنسبة لمتغير سنوات الخبرة فقد أشارت النتائج إلى أن معلمي ذوي سنوات الخبرة الطويلة أقل تعرضا للضغوط النفسية.

منهج البحث

اتبع الباحث المنهج الوصفي باعتباره أنسب أنواع المناهج لهذا البحث، لأنه يعتمد على دراسة الواقع أو ظاهرة كما توجد، ويهتم بوصفها وصفا دقيقا، ويعبر عنها كيفيا أو كميا من وجهة نظر معلمي صعوبات التعلم.

شملت متغيرات البحث متغيرين. المتغير المستقل: اتجاهات معلمي صعوبات التعلم في الاحتراق النفسي. أما المتغير التابع فهو الاحتراق النفسي.

مجتمع البحث: تكون من معلمي صعوبات التعلم في بعض مدارس محافظتي السلطنة (مسقط، جنوب الباطنة)، للعام الدراسي (2016-2017م).

عينة البحث: بلغت العينة (29) معلما من معلمي صعوبات التعلم، تم اختيارهم بطريقة عشوائية، روعي فيها تباين سنوات الخبرة.

استخدم الباحث الاستبانة لجمع المعلومات، وتم إعدادها وفق الخطوات الآتية: تحديد هدف الأداة، وهو التعرف إلى واقع الاحتراق النفسي في التدريس من قبل معلمي صعوبات التعلم واتجاهاتهم نحو أهميتها، والمعوقات التي تواجههم من وجهة نظرهم.

مصادر الأداة، اعتمد الباحث على الدراسات السابقة في بناء وصياغة الأداة، وتحديد العبارة المناسبة، واعتماد على الخبراء والمختصين في الحذف أو إضافة بعض الفقرات.

بعد اطلاع على الدراسات السابقة، قام الباحث بإعداد المقياس. وقد احتوت الاستبانة على محور واحد عن واقع الاحتراق النفسي، اشتمل (24) فقرة موزعة على ثلاثة أبواب: خارج المدرسة، خارج الصف، داخل الصف. وقد أعطيت فقرات الاستبانة مقياس الرتب المتدرج من خمس بدائل (موافق، موافق بشدة، لا بأس، محايد، غير موافق) وأعطيت الدرجات (1،2،3،4،5).

صدق المقياس: تم عرض المقياس على ستة محكمين للتأكد من مناسبته لعينة معلمي صعوبات التعلم ومدى سلامة اللغة وانتماء العبارات للأبعاد، وقد تركزت التعديلات على بعض المصطلحات اللغوية البسيطة. كما قام الباحث

بحساب الاتساق الداخلي للمقياس عن طريق إيجاد معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات المقياس وبُعدها على عينة الدراسة.

ثبات المقياس: أشارت دلائل معادلة الاتساق الداخلي بدلالة الفقرة، معامل كرونباخ الفا على جميع أفراد الدراسة إلى معامل ثبات (0.85)، مما يدل على أن المقياس ذو درجة عالية من الثبات.

النتائج

أولا: النتائج المتعلقة بالاستبانة: ينص على شعور المعلمين نحو المدرسة من وجهة نظر معلمي صعوبات التعلم في بعض مناطق السلطنة. والجدول (1) يوضح التوزيع التكراري والنسبة المئوية والمتوسطات لاستجابات عينة الدراسة لتحديد واقع الاحتراق النفسي من قبل معلمي صعوبات التعلم في بعض مدارس محافظات السلطنة.

الجدول (1) التوزيع التكراري والنسبة المئوية والمتوسطات لاستجابات عينة الدراسة

العبارة	موافق		موافق بشدة		لا بأس		محايد		غير موافق		المتوسط الحسابي
	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	
1	12	46.2	5	19.2	3	11.5	5	19.2	1	3.8	2.73
2	23	88.5	2	7.7	1	3.8	0	0	0	0	3
3	4	15.4	6	23.1	7	26.9	2	7.2	7	26.9	3
4	10	38.5	2	7.7	7	26.9	4	15.4	3	11.5	3.6
5	0	0	7	26.9	3	11.5	8	30.8	8	30.8	2.8
6	4	15.4	6	23.1	8	30.8	5	19.2	3	11.5	3.4
7	0	0	2	7.7	13	50	6	32.1	5	19.2	3.7
8	0	0	2	7.7	1	3.8	8	30.8	15	57.7	2.79
9	21	46.2	6	23.1	4	15.4	3	11.5	1	3.8	3
10	7	26.9	6	23.1	3	11.5	5	19.5	5	19.5	3.1
11	8	30.8	6	23.1	4	15.4	5	19.5	2	7.7	3.3

3.5	15.4	4	11.5	3	26.9	7	23.1	6	23.1	6	12
3.26	11.5	3	11.5	3	26.9	7	26.9	7	23.1	6	13
3.24	19.5	5	32.1	6	26.9	7	26.9	7	3.8	1	14
2.79	50	13	15.4	4	15.4	4	19.5	5	0	0	15
3.29	11.5	3	7.7	2	15.4	4	30.8	8	34.6	9	16
3.32	30.8	8	11.5	3	26.9	7	19.5	5	11.5	3	17
2.67	34.6	9	15.4	4	30.8	8	15.4	4	3.8	1	18
2.97	12.2	12	15.4	4	15.4	4	23.1	6	3.8	1	19
3.62	34.6	9	15.4	4	15.4	4	19.5	5	15.4	4	20
3.25	42.3	11	19.5	5	19.5	5	11.5	3	7.7	2	21
3.56	65.4	17	11.5	3	19.5	5	3.8	1	0	0	22
2.58	80.8	21	3.8	1	11.5	3	3.8	1	0	0	23
1.15	30.8	8	23.1	6	11.5	3	23.1	6	11.5	3	24
3	المحور العام لشعور المعلمين في المدرسة										

يتضح من الجدول السابق أن استجابة العينة للمحور شعور المعلمين نحو المدرسة حيث انحصرت بين درجة لابأس، وكانت الاستجابة لدرجة لا بأس للعبارات (2، 3، 4، 6، 7، 9، 10، 11، 12، 13، 14، 16، 17، 20، 21، 22) وتراوح متوسط الاستجابة عليها من قبل العينة ما بين (3- 3،62) أما متوسط الاستجابة الكبيرة فكان للفقرة (20) والذي جاءت أعلى ترتيب في المحور بمتوسط (3،62)، ويعود السبب إلى ضعف الاعداد الجامعي في مجال الارشاد المدرسي سبب في الاحباط العملي، بينما جاءت العبارة (24) كأقل ترتيب وبلغ متوسطها (1،15)، قد يكون السبب الإدارة، غالبا ما تلقي اللوم على المعلمين في كل مشكلة تحصل بين المعلم والتلميذ، وكانت نسبة الاستجابة الكلية لجميع فقرات المحور لا بأس وقد بلغت (3)، وهذا يشير إلى الاحتراق النفسي لدى معلمي صعوبات التعلم.

ويوضح الجدول (2) استجابت المعلمين حسب سنوات الخبرة من (11 فما فوق) أعلى من ذوي الخبرة من (1-5)، وهذا يدل على وصول المعلمين الأكثر خبرة للاحتراق النفسي.

الجدول (2) استجابات المعلمين حسب سنوات الخبرة

سنوات الخبرة	النسبة المئوية
4-1	%7.7
10-5	%57.7
11- فما فوق	%34.6

One-Sample Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الحسابي المتوسط	24	3.0675	.52056	.10626

One-Sample Test

	Test Value = 3					
	T	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
المتوسط الحسابي	.635	23	.532	.06750	.1523	.2873

يتضح من الجداول أعلاه التي جاءت استجابات المعلمين حسب سنوات الخبرة من (11 فما فوق) أعلى من ذوي الخبرة من (1-5)، إذ بلغ قيمة المتوسط الحسابي (3.0675) وبانحراف معياري بلغ (52056.) عند مستوى الدلالة (532.). إذن فإن قيمة ".Sig" المحسوبة (532.) > من (0.05) فهي غير معنوية إحصائيا، نستنتج قبول الفرضية الصفرية بأن متوسط المحور العام لشعور المعلمين في المدرسة يساوي (3).

التوصيات

بناء على نتائج الأداة التي تم استخدامه، فإن الباحث يوصي بالآتي:

- الاهتمام بتوعية المعلمين، بالمعوقات التي تواجههم في الميدان التربوي؛ من خلال المقررات التي يتم تدريسها في كلية التربية. ومن خلال ندوات مع المعلمين حديثي التعيين. حيث إن توقع الفرد بما سوف يقابله من مشكلات، يمكن أن يخفف من تأثيرها.
- تدريب المعلمين على أساليب وستراتيجيات مواجهة المشكلات المهنية، التي تساعد في تجنب المواقف الضاغطة، وفي التعامل مع المشكلات بطرق فعالة.
- تصميم برامج إرشادية تساعد المعلمين على تخفيف حدة الاحتراق النفسي.
- توفير برامج ترفيهية تساعد في الحد من الاحتراق النفسي.

الخاتمة

إن ظاهرة الاحتراق النفسي ينبغي أن تؤخذ بعين الاعتبار لدى المسؤولين عن سياسات التعليم، إذ أن ازدياد حالات الاحتراق النفسي لدى معلمي صعوبات التعلم، ينتج عنه آثار سلبية على الصحة النفسية للمعلم، ومن شأنها أنْ تؤثر على سير العملية التعليمية التربوية، ومنها سينعكس تأثيرها على التلاميذ والمجتمع المدرسي بأسره.

فالكشف عن مستويات الاحتراق النفسي لدى معلمي صعوبات التعلم ودراسة تأثيره، ومعرفة مصادر الضغوط والاحتراق النفسي لدى معلمي صعوبات التعلم؛ يُسهم في تقديم فرص الإرشاد النفسي لمعلمي التربية الخاصة عامة، ومعلمي صعوبات التعلم خاصة، وإعداد للمعلم؛ حتى يتمكن من رعاية تلاميذه. كما يساعد على بقاء المعلم في حالة نفسية مستقرة، وتحسن في الأداء، المتمثل في الخدمات التربوية والتعليمية لذوي الحاجات الخاصة بصورة متقنة.

ويمكن القول أن نتائج الدراسة أظهرت مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمي التلاميذ ذوي الاضطرابات الانفعالية فقد كان أعلى مما هو عليه لدى معلمي الفئات الأخرى. أما بالنسبة لمتغير سنوات الخبرة فقد بينت النتائج إلى أن معلمي ذوي سنوات الخبرة الطويلة أقل تعرضا للضغوط النفسية.

وما ينبغي تسليط الضوء عليه في هذه الدراسة، أنه يجب الاهتمام بتوعية المعلمين، وبالمعوقات التي تواجههم في الميدان التربوي، وتدريبهم على أساليب واستراتيجيات مواجهة المشكلات المهنية؛ حتى يتجنب أو يقل احتمالية إصابته بالاحتراق النفسي.

REFERENCES

A'najar, H. A.H. (2010). *Mustawa al-istinfad al-nafsi lada mu'alimi wa mu'alimat so'ubat al-ta'allum*. Mecca: Education College, Halwan University. Scientific societies in the development processes in the Arab world vol. 2. 497- 515. Egypt.

Aamir, S. Y. (2004). *Al-'Arab wa al-khawf al-wadifi*. Cairo: Wide Service Center For Administrative Consultant And Development.

Al-'Utaybi, A. G. (2003). Al-Ihtiraq al-wazifi lada al-'amilin fi qita' al-khidmah al-madaniyyah al-Kuwaiti wa 'alaqatuh bi namt al-shakhsiyyha wa al-rughbah fi tark Aa-'amal. *Magazine of Social Sciences*. Al-Kuait University.vol. 31. No. 2. 350- 360.

Al-Dumour, K. A. (2008). *Al-Ihtiraq al-nafsi lada al-um al-'amilah wa atharihi fi tarikah ta'amul al-um ma'a al-abna; min wijhah nazar al-ummahat al-'amilat fi muhafazah al-karak* (Unpublished master's thesis). Mu'tah University.

Al-Farah, A. (2001). Al-Ihtiraq al-nafsi lada al-'amilin ma'a dhawi al-hajat al-khassah fi Dawlat Qatar. *Studies Magazine*. Jordan University. Educational Science Studies. Vol. 28. No. 2247. Jordan.

Al-Hiber, M. (2010). Al-ihtiraq al-nafsi: Ta'rifah-asbabuh-wa turuq al-wiqayah. Academy of Psycology. Jordan.

Al-Khrabsha, O. M. A. (2005). Al-Ihtiraq al-nafsi lada al- mu'alimin al-'amilin ma'a al-talabah dhawi so'ubat al-ta'allum fi ghurfah masadir al-ta'llum. *Magazine of Um Aal-Qura University for Educational, Social and Human Sciences*. Vol. 17. No. 2. 315- 295. Maka

Al-Nawri, M. (2002) *Athar al-ijhad al-tanzimi fi tark al-'amal* (Unpublished master's thesis). Baghdad: Business Management, Economy College.

Al-Sartawi, Z. A. (1997). *Al-Ihtiraq al-nafsi wa masadirih lada mu'alimi al-tarbiyyah al-khassah: Dirasah maydaniyyah*. Egypt: Education Magazine Ain Shams University.

Al-Zahrani, N.U.A. (2008). *Al-Ihtiraq al-nafsi wa 'alakitihi bi ba'd simat al-shakhsiyyah lada al-'amilat ma'a dhawi al-ihtiyajat al-khassah* (Unpublishe master's thesis). Saudi Arabia: Education College, Umm al-Qura University.

Askar, A. (2000). *Dugut al-hayah wa asalib muwajihatiha: Al-Sihhah al-nafsiyyah wa al-badaniyyah fi 'asr al-tawatir wa al-qalaq*. 2nd edition. Beirut: Dar al-Kitab al-Hadith. 3d. edition. Kuwait.

Assaf, A. M. (1989). *Faculty Members. Stress and burout- in two major west bank universities*. Dissertation Abstract Internatical, vol. 50 no (3).

A-Zufri, S. and al-Qaryoni, I. (2010). Al-Ihtiraq al-nafsi lada mu'alimat al-talamiz dhawi so'ubat al-ta'allum fi Sultanat Oman. *Jordan Magazine in Educational Sciences*, *6*(3).

Beck, C., & Gargiulo, R. (1983). Burnout in teachers of retarded and non-retarded children. *Journal of Educational Research, 76*(3).

Buharah, H. (2012) *Al-Ihtiraq al-nafsi wa 'alakatihi bi al-ada' al-wazifi lada a'wan al-himayah al-madaniyyah* (Unpublished master's thesis). Algeria: Farhat Abas University.

Dyer, S., & Quine, L. (1998). predictors of job satisfaction and burnout among the direct care staff of a community learning disability service. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*. vol 11 (2), 320- 332.

Freudenberger, H. (1974). Staff burnout. *Journal of Environmental Issues*. vol. 30(1), p 195-165.

Maher, E. (1983). Burnout and commitment. *A Theortical Alternative Personal and Guidance Journal*. Vol. 61(7) 212- 265.

Maslach, C. & Michael, P. L. (1997). *The truth about burnout: How organizations cause personal stress and what to do about it*. San Francisco: Jossey-Bass Publishers.

Maslach, C. (1982). *Understanding burnout definitional issues in analyzing a complex phenomenon in panics*. W.S (Ed), Job stress and burnout: Research theory and intervention perspectives. Beverly Hills. C.A: Sage publication, Inc.

Singh, K. & Billingsley, B (1996). Intent to stay in teaching teachers of students with emotional disorders versus other special education. *Remedial and Special Education, 17*(1).