

جامعة وهران 2 – محمد بن أحمد

كلية العلوم الاجتماعية

شعبة علم النفس و الأطفونيا

مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في علم النفس الصحة

مستوى الإحتراق النفسي لدى معلمي الطور الإبتدائي
في ظل جائحة كورونا من خلال مقياس سيدمان وزاجر
للإحتراق النفسي

تحت إشراف الأستاذة

د. أ. بدرة معتصم-

من اعداد الطالب :

دحو محمد
ميموني

أعضاء اللجنة المناقشة

د. أ. سعاد كحلومة رحاوي – أستاذة ----- رئيسة

د. أ. بدرة معتصم- ميموني -- مقرر

د. اسما بقال - أ. محاضر صنف "أ" ----- مناقشة

السنة الجامعية

2021 _ 2020

شكر و تقدير

أولا نشكر الله تعالى الذي وفقنا في إتمام هذا العمل الذي نتمنى أن يحققنا
لهدفا المرجو منه بإذن الله كما نتقدم بالشكر الخاص للأستاذة المؤطرة
ميموني بدرة التي ساعدتنا و لم تبخل علينا بنصائحها و توجيهاتها القيمة
كما نتقدم بالشكر الجزيل إلى أعضاء اللجنة المناقشة ، و إلى كل أساتذة
قسم العلوم الاجتماعية وأساتذة تخصص علم النفس الصحة، وأخيرا
نشكر كل من قدم لنا المساعدة في انجاز هذا البحث سواء من قريب أو من
بعيد.

ملخص الدراسة:

الهدف من هذه الدراسة ، هو التطرق إلى مستوى الاحتراق النفسي لدى المعلمين في التعليم الابتدائي و ما هي العوامل المباشرة أو غير مباشرة المؤثرة على حياة المعلم المهنية و الاجتماعية و المادية و كذا سير العملية التعليمية ؟ وقد انطلقنا في هذه الدراسة من التساؤلات التالية :

هل يعاني المعلمون في الطور الابتدائي من احتراق نفسي مهني

أن وجد الاحتراق النفسي لدى الفئة المستهدفة هل يتأثر بعامل الجنس أو عامل السن

ما هي تأثيرات جائحة كورونا على المعلمين المبحوثين ؟

أما فيما يخص المنهج المعتمد في الدراسة فقد تمثل أولاً المنهج الكمي على أساس دراسة إحصائية، وجمع البيانات بتطبيق مقياس سيدمان و زاجر للإحتراق النفسي ترجمة وتقنين عبد الله محمد الذي يحتوي على 21 بند. وثانياً المنهج الكيفي باستعمال دراسة الحالة بتوظيف أداة المقابلة العيادية لمعلم في الطور الابتدائي يعاني من احتراق نفسي كحالة نموذجية لتوضيح مدى معانات المعلم.

من أهم النتائج لدراستنا هذه، أن جائحة كوفيد19 المستجد أضافت ضغوطات جديدة زادت في عبء معلمي التعليم الابتدائي :

الكلمات المفتاحية:

الاحتراق النفسي – المعلم ، كوفيد 19

قائمة المحتويات:

الصفحة	العنوان	الرقم
02	إهداء	.1
03	شكر وتقدير.	.2
04	ملخص الدراسة	.3
7_5	قائمة المحتويات	.4
08	قائمة الجداول	.5
08	قائمة الملاحق	.6
الفصل الأول : تقديم البحث		
10	مقدمة	.7
11	الإشكالية	.8
12	فرضيات الدراسة	.9
12	أهداف الدراسة	.10
12	أهمية الدراسة	.11
13	أسباب اختيار الموضوع	.12
13	تعريف المصطلحات والمفاهيم إجرائيا	.13
13	الخلاصة	.14
الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة		
الجزء الأول: الاحتراق النفسي في العمل		
15	مقدمة	.15
15	لمحة تاريخية	.16
16	تعريف الاحتراق النفسي في العمل	.17
17	علاقة الاحتراق النفسي ببعض المصطلحات	.18
17	النظريات المفسرة للاحتراق النفسي في العمل	.19
18	أسباب الاحتراق النفسي في العمل	.20
21	أعراض الاحتراق النفسي في العمل	.21
23	مراحل الاحتراق النفسي في العمل	.22

25	أبعاد الاحتراق النفسي في العمل	.23
25	مستويات الاحتراق النفسي في العمل	.24
25	آثار الاحتراق النفسي	.25
26	العلاج	.26
27	خاتمة	.27
الجزء الثاني:المعلم		
28	تمهيد	.28
28	تعريف مرحلة التعليم الابتدائي في الجزائر	.29
28	أهمية مرحلة التعليم الابتدائي	.30
30	تعريف معلم الطور الابتدائي	.31
30	دور المعلم في الطور الإبتدائي	.32
31	مشاكل المعلمين في الجزائر	.33
31	خلاصة الفصل	.34
الجزء الثالث : كوفيد 19		
33	مقدمة	.35
33	مفهوم فيروس كورونا كوفيد-19	.36
33	طرق انتشار فيروس كوفيد 19:	.37
34	أعراض فيروس كورونا	.38
35	دورة العدوى بفيروس كورونا	.39
36	الآثار النفسية المترتبة عن الحجر المنزل	.40
37	خاتمة	.41
الفصل الثالث: الإجراءات المنهجية للدراسة التطبيقية		
40	تمهيد	.42
40	مجتمع الدراسة	.43
40	منهج الدراسة	.44

40	الدراسة الاستطلاعية	.45
41	إجراءات الدراسة الاستطلاعية	.46
41	الحدود الزمانية والمكانية للدراسة الاستطلاعية	.47
41	وصف عينة الدراسة الاستطلاعية	.48
42	أدوات الدراسة	.49
43	الخصائص السيكومترية لمقياس الاحتراق النفسي والإجهاد المهني للبيئة الأصلية لكريستينا ماسلاش و مقياس سيدمان و زاجر	.50
الفصل الرابع: عرض وتفسير النتائج ومناقشتها		
44	تمهيد	.51
44	عرضية نتيجة الفرضية الأساسية	.52
45	عرضية نتيجة الفرضية الجزئية الأولى	.53
45	عرضية نتيجة الفرضية الجزئية الثانية	.54
54 _ 48	عرض الحالة	.55
	عرض المقابلات	.56
	ملخص الحالة	.57
55	عرض وتحليل نتائج مقياس ما سلاش للاحتراق النفسي للحالة مناقشة نتائج الدراسة	.58
57	خلاصة	.59
57	توصيات	.60
59 _ 58	المصادر و المراجع	.61
64-62	الملاحق	.62

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم الجدول
44	يوضح توزيع العينة حسب متغير السن	الجدول رقم 1
44	يوضح توزيع العينة حسب متغير الجنس	الجدول رقم 2
45	يبين نتائج إختبار (ت) للفروق الفردية بين الجنسين عند المعلمين في متغير الإحتراق النفسي	الجدول رقم 3
46	يبين نتائج اختبار (ت) للفروق الفردية بين الجنسين عند المعلمين في متغير الإحتراق النفسي	الجدول رقم 4
49	يمثل نتائج الحالة على درجات مقياس ماسلاش حسب مستويات الإحتراق	الجدول رقم 5

الملاحق

- مقياس سيدمان و زاجر للإحتراق النفسي، ترجمة وتقنين عبد الله محمد
- مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي

➤ الفصل الأول: تقديم البحث

- ✓ الإشكالية
- ✓ تساؤلات الدراسة
- ✓ فرضيات الدراسة
- ✓ أهداف الدراسة
- ✓ أهمية الدراسة
- ✓ دواعي اختبار الموضوع
- ✓ التعاريف الإجرائية
- ✓ الخلاصة

1 مقدمة :

إن ظروف الحياة الصعبة التي يمر بها الأفراد في وقتنا الحاضر جعل الكثير منهم يعانون العديد من المشكلات النفسية، حتى أصبحت العديد من المصطلحات مثل، القلق، والتوتر، والاحتراق النفسي، ونقص الدافعية وتقدير الذات و الرضاء الوظيفي وغيرها مصطلحات متداولة بين عوام الناس، مما حتم على المختصين التنبه إلى مثل هذه الظواهر والتصدي لها في محاولة للتخفيف من حدتها أو على الأقل التقليل من الآثار السلبية لها، والتي لا شك أنها انعكست بشكل أو بآخر على حياتهم الصحية، المهنية والاجتماعية، ومما جعلهم يعيشون في حالة من عدم الاستقرار، خاصة أولئك الأشخاص غير المهيين للتعامل مع مثل هذه الظروف. إن لقلة في الخبرة أم لسمات شخصية، الأمر الذي يساهم في شعور العاملين منهم بالتقصير في تقديم العمل المطلوب منهم بالمستوى الذي يتوقعه الآخرون، ومتى حدث ذلك فإن العلاقة التي تربط العامل بعمله تأخذ بعدا سلبيا له أثار مدمرة على العملية المهنية ككل و يؤدي هذا الإحساس بالعجز مع استنفاد الجهد إلى حالة من الإنهاك الاستنزاف الانفعالي يمكن تعريفها بالاحتراق النفسي، وقد حظيت هذه الظاهرة باهتمام الباحثين خلال السنوات الأخيرة وتناولتها العديد من الدراسات بالبحث، وأصبح موضوع الاحتراق النفسي للعاملين مدار بحث ونقاش خاصة بعد ما لوحظ أن عددا كبيرا من العاملين يتركون مهنتهم ويتجهون إلى ممارسة أعمال أخرى. وخاصة الأعمال الحرة. والمجتمع المدرسي هو جزء من المجتمع الكبير، و يعتبر المعلم فيه الحجر الأساس و هو ليس في منأى عن التعرض لمثل هذه المشكلات النفسية، بل بالعكس فإن مهنة التدريس وصفت بأنها من أكثر المهن التي تسبب الاحتراق النفسي لارتباطها بالعديد من المشكلات المهنية والاجتماعية، والنفسية، مما يؤدي في غالب الأحيان إلى شعور المعلم بالعجز بالقيام بدوره كاملا، وبالتالي تقل دافعيته، وينقص تقديره لذاته، وربما تفكيره في ترك المهنة تماما.

2- الإشكالية :

تغير نمط الحياة المتسم بالسرعة مع طغيان الضغوط النفسية و الأحداث الصعبة في حياة الفرد سواء العائلية أو المهنية منها ظاهرة بارزة في الحياة الإنسانية يعايشها الإنسان في أوقات ومواقف مختلفة و ظروف طارئة قاهرة في أغلب الأحيان التي لا يمكن مجاراتها و التكيف معها كونها تفوق قدراته النفسية و العقلية و البدنية تظهر في مسار الفرد معوقات تحول دون أدائه لدوره الكامل، ما يترتب على ذلك حدوث الاضطراب وحالة من الإجهاد و التعب المفرط تضعه تحت ساطور الضغوط النفسية، التي تؤدي إلى استنزافه جسما و انفعاليا وأهم مظاهره، فقدان الاهتمام وتبدل المشاعر، ونقص الدافعية، ومقاومة التغيير

وفقدان الإبتكارية مما يؤدي إلى زيادة احتمال الوقوع تحت وطأة للاحتراق النفسي وعواقبه الجسمية و النفسية السلبية بالطبع وما زاد الطين بلة ظهور وباء كورونا و ما انجر عنه من سلبيات في مجال التعليم من عدة نواحي تقسيم التلاميذ إلى أفواج مما يؤدي بالمعلم إلى إجهاد عقلي و نفسي و عضلي و التكرار و النمطية في مجال العمل بالإضافة جملة من المشاكل

والجزائر كغيرها من بلدان العالم التي تعاني منظوماتها التربوية جملة من المشاكل المطروحة على مستوى كل المراحل التعليمية نخص بالذكر المرحلة الإبتدائية، أين يواجه المعلم في هته المرحلة مجموعة من المشاكل والمعيقات تختلف وتتنوع مصادرنا نذكر منها على سبيل الذكر ما تعلق بعلاقة المعلم بالتلميذ، ضف لها مشكلات أخرى كاحتفاظ الفصول الدراسية، وكثافة البرنامج الدراسي ، مع تكليف المعلم بمهام إضافية، وأيضا بعض المشاكل مع الإدارة أين يجد المعلم صعوبة في التواصل معها مما يولد لديه شعورا بالإحباط و اعتماد أسلوب التجنب و الانسحاب وما يزيد الطين بلة ضغط وعدم تفهم أولياء التلاميذ من الضغط المسلط على المعلم من شتى الواجهات الإجتماعية المهنية المادية التي تحول دون توفير الجو المناسب لنجاح العملية التعليمية ، خاصة في ظل جائحة كورونا وتخوف الطاقم الإداري بما فيهم المعلم من إنتقال العدوى إلى الوسط المدرسي من خلال اختلاط الأولياء مع التلاميذ عند إصطحاب ابنائهم إلى المدرسة

في هذه الدراسة تم وضع المجهر على الإحتراق النفسي في المجال التربوي تحديدا لدى معلمي الطور الإبتدائي وتم التطرق إلى مستوى الإحتراق النفسي من خلال إختبار نفسي(ختبار ماسلاش) في ظل تداعيات جائحة كورونا على المعلم على غرار مجموعة من الدراسات السابقة التي إهتمت بظاهرة الإحتراق النفسي في الوسط التعليمي مثل دراسة مصطفى منصورى 2017 التي تهدف إلى دراسة العلاقة بين الإحتراق النفسي و الرضا ومعرفة ما إذا كانت هناك فروق تعزى لمتغير الجنس، ولاختلاف الحالة ،الوظيفي معلما ومعلمة، 541الاجتماعية لدى عينة من معلمي المرحلة الابتدائية قوامها وقد كشفت الدراسة عن النتائج التالية: توجد علاقة سلبية دالة إحصائيا بين الإحتراق النفسي والدرجة الكلية للرضا الوظيفي . لا توجد فروق دالة بين المعلمين والمعلمات في العلاقة بين الإحتراق النفسي والرضا . لا توجد فروق دالة إحصائيا في العلاقة بين الإحتراق النفسي والرضا الوظيفي بين المتزوجين وغير المتزوجين من معلمي التعليم الإبتدائي

و دراسة نعيم بوعموشة (2015) التي تطرق فيها إلى فيروس كورونا في الجزائر و الوقوف عند النظام الصحي في الجزائر. الذي يعد المعلم جزء من المجتمع المحلي

و دراسة بوبكر دبابي 2012 بعنوان مستوى الإحتراق النفسي لدى معلمي المرحلة الابتدائية دارسة ميدانية استكشافية بمدينة ورقلة فكل هذه الدراسات سلطت الضوء عل

موضوعنا وهو الإحترق النفسي لا سيما في الوسط التعليمي من خلال دراسة إحصائية و المشاكل التي يتخبط فيها المعلم حيث كانت النتائج لا تتأثر بعامل الجنس و لا عامل السن و لا الخبرة المهنية كما تم التطرق لواقع القطاع الصحي في بلادنا و ظهور جائحة كورونا و تأثيرها على المجتمع الجزائري الذي فيه المعلم وعد تجزئه من الكل

انطلاقا من اهتماماتنا ومن هذه الدراسات، الأسئلة المطروح هي :

هل يعاني المعلمون في الطور الابتدائي من احتراق نفسي مهني

أن وجد الاحتراق النفسي لدى الفئة المستهدفة هل يتأثر بعامل الجنس أو عامل السن

ما هي تأثيرات جائحة كورونا على المعلمين المبحوثين ؟

3- فرضية الدراسة :

يعاني معلمي الطور الابتدائي من إحترق نفسي

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإحترق النفسي لدى المعلمين تبعا لمتغير السن و الجنس

لجائحة كورونا تداعيات سلبية على المعلم في إطاره المهني الأسري و الاجتماعي و حتى النفسي

4- أهمية الدراسة:

تتمثل أهمية دراستنا في التطرق إلى مستوى الإحترق النفسي لدى معلمي الطور الابتدائي التي تعد ظاهرة نفسية خطيرة تعيق شريحة مهمة من المجتمع و التي لها دور كبير في التطور و النهوض في الجزائر ، كما تسعى هاته الدراسة إلى لفت انتباه المسؤولين إليها بهدف التصدي للظاهرة و التصدي لعوامل المسببة لها، بالإضافة إلى الواقع المعاش من طرف المعلم(التطرق إلى الظروف الاجتماعية من خلال دراسة حالة)

5 - أهداف الدراسة:

العوامل المعززة لظهور الإحترق النفسي لدى معلمي الطور الابتدائي

دور كوفيد 19 في الإصابة بالإحترق النفسي من عدمه

واقع المعلم و أسرته و التعليم في الجزائر

وهل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإحترق النفسي لدى المعلمين تبعا لمتغيري السن و الجنس

6- التعاريف الإجرائية للدراسة:

تعريف الاحتراق النفسي:

يعرف Maslach الاحتراق النفسي على انه حالة من التعب و الإنهاك و الاستنزاف البدني و الجسمي، و الاستنفاد الانفعالي العاطفي الناتج عن الضغوط المستمرة التي تواجه الفرد في الحياة اليومية التي تفوق طاقة الشخص

الفصل الثاني

- ✓ مقدمة
- ✓ لمحة تاريخية
- ✓ تعريف الاحتراق النفسي
- ✓ علاقة الاحتراق النفسي ببعض المصطلحات
- ✓ النظريات المفسرة للاحتراق النفسي
- ✓ أسباب الاحتراق النفسي
- ✓ أعراض الاحتراق النفسي
- ✓ مراحل الاحتراق النفسي
- ✓ أبعاد الاحتراق النفسي
- ✓ مستويات الاحتراق النفسي
- ✓ النظريات المفسرة للاحتراق النفسي
- ✓ آثار الاحتراق النفسي
- ✓ العلاج
- ✓ خاتمة

1- تمهيد :

تتراكم الضغوط على المعلم وتتوالى. لأن مهنة التعليم من المهن التي تكثر فيها الضغوط التي تؤثر عليه في تادية مهمته، وعندما لا يجد لها حلا فإنه قد يقع في شباك ما يسمى "الاحتراق النفسي". "Burnout" حينها لا يستطيع المعلم القيام بدوره وواجباته، ويرى أنه لا يؤدي حق تلامذته إذ يذكر "جودت" Godt أن مهنة التدريس هي واحدة من المهن الخمس الأكثر ضغطا، كما جاء في تقرير ضغوط العمل في إنجلترا أن مهنة التدريس تأتي في الترتيب الأول ثم تليها مهنة التمريض كأعلى المهن الضاغطة، خاصة إذا لم تتوفر الشروط والظروف لأداء هذه المهنة.

2 الإحتراق النفسى :

يعد الإحتراق النفسى من الظواهر التي جذبت اهتمام الباحثين على المدى الثلاثين عاما الأخيرة بعد تأسيسه من طرف ماسلاش ((Maslach)) وتقديما لاختبار يقيسه، حيث تناولت الإحتراق النفسى بوصفه نتجا عن الضغوط المهنية و بعض الأسباب الأخرى ووصفته بأنه أكثر حدوثا لدى أصحاب المهن الخدمية. وترتكز الأبحاث بكثرة على مهنة التدريس حيث وصفت هذه المهنة بأنها من أكثر المهن التي تسبب الضغوط ، وقد تناول الباحثون أعراضها وأسبها على المعلم وعلى من يحيط به من متعلمين و زملاء عملهم و بالتالي دراسة مثل هذه الظاهرة يعود بالنفع على المعلم و المتعلم و العملية التعليمية و حيث يكون بالإمكان تفادي أثاره السلبية على المعلم والمساعدة في تمتعه بصحة جيدة مستقرة نسبيا و تبعا لذلك تحسني ن علاقات المعلم بمن حوله من متعلمين و كذا العملية التعليمية

تعود البدايات المبكرة لمصطلح الإحتراق النفسى إلى العالم فرودنبارغ (Freudenberger) 1984 و ذلك من خلال دراساته عن الاستجابة للضغوط النفسية التي يتعرض لها العاملون بقطاع الخدمات حيث عرفه بأنه حالة من الاستنزاف الانفعالي و الاستنفاد البدني بسبب ما يتعرض له الفرد من ضغوط إضافة إلى عدم القدرة على الوفاء بمتطلباته المهنية

وقد كان أول من ذكر مصطلح الإحتراق النفسى و أدخله في حيز الاستخدام أورد المعنى الوارد بالقاموس للفعل burnout و معناه بأن الر يصاب بالضعف و الوهن أو يجهد و يرهق و يصبح منهكا بسبب الإفراط في استخدام الطاقات و القوى و توالت مجهوداته بعد ذلك وصفا للمصطلح

يعد المؤتمر الدولي الأول للإحتراق النفسى الذي انعقد بمدينة فيلادلفيا في نوفمبر 1981 البداية الحقيقية لتطور مصطلح الإحتراق النفسى حيث شارك فيه الرواد الأوائل للإحتراق النفسى أمثال فرادنبارغ و ماسلاش و بينز

أهم الرواد:

المحلل النفسي الأمريكي فرادنبارغر (Freudenberger) هو؟ أول من ذكر للاحتراق النفسي و أضافه إلى ميدان البحث السيكولوجي و ذلك من واقع تجربته الخاصة علة بعض المتطوعين بإحدى العيادات المجانية بمدينة نيويورك فأورد المعنى المرادف لمصطلح للاحتراق النفسي و يعني يجهد و يرهق و يصلح منها

كريستينة ماسلاش Maslach :

جدير بالذكر انت إسهاماتها في علم النفس الاجتماعي بجامعة بيركلي تأثير واضح في تطور دراسة للاحتراق النفسي فقدت أضافت الدراسات الأولى التي أجرتها مع الآخرين بجامعة بيركلي شهرة أكثر لهذا المصطلح حيث وصفته بأنه مجموع من الأعراض التي يمكن أن تحدث للأشخاص الذين يؤدون نوعا من الأعمال التي تقتضي التعامل المباشر مع الناس ، و تتمثل هذه الأعراض في الإجهاد الإنفعالي ، تبدل المشاعر و نقص الإنجاز الشخصي

و قد شاع هذا المصطلح في سنوات السبعينيات والثمانينات من طرف ماسلاش(1976 و 1982) التي تعتبر من الرواد الباحثين في مجال الاحتراق النفسي حيث ساهمت بالعديد من البحوث في تفسير هذه الظاهرة و فهمها في مختلف المهن .و قد أشارت هي و زميلتها جاكسون (1984) (ماسلاش و جاكسون، 1984) (إلى أن الاحتراق النفسي يعبر عن "لغة عامة" فهو اللفظ الذي يستعمله أغلب الأفراد لوصف التناذر و المقاومات التي يقاومون بها

و على الرغم من أن "فرويدنبرجر " هو الذي اكتشف مصطلح الاحتراق النفسي إلا أن ماسلاش هي التي درستة بعمق بحيث قدمت أول تعريف له و أول أداة لقياسه. ثم ظهر باحثون آخرون واصلوا و يواصلون دراسته

و مع أن ظهور الاحتراق النفسي حديث نسبيا لم يمنع من ظهور تعاريف عديدة له تشير غالبيتها إلى حالة الإنهاك الانفعالي التي تسببها الطلبات النفسية و الانفعالية المفرطة على الأفراد الذين يتوقف نشاطهم على مساعدة الآخرين.

إن الاحتراق النفسي حسب هذا التعريف عبارة عن تناذر قد يصيب الأفراد الذين يعملون في مهن تقديم المساعدة و يتضمن هذا التناذر ثلاثة أبعاد كما عرفت 'ماسلاش' هي:

-الإنهاك الانفعالي Emotional exhaustion

- تبدل المشاعر Depersonalization

الانخفاض الشخصي الإنجاز Lack of personal accomplishment

3 - الخط بين الإحترق النفسي و بعض المصطلحات :

للاحترق النفسي مجموعة من الأعراض التي يستدل على حدوثه و التي تميزه عن غيره من المصطلحات التي سيرد ذكرها حتى لا تختلط أعراض بأعراض أخرى منها مايلي **الاحترق النفسي والضغط النفسي :**

كلاهما يعبر عن حالة من الإجهاد أو للاحترق النفسي والبدني و لكن يختلف الاحترق عن الضغط فعالبا ما يعاني الفرد من ضغط مؤقت و يشعر كما أنه محترق نفسيا ولكن بمجرد التعامل مع مصدر الضغط ينتهي الشعور هذا ، فقد يكون الضغط داخليا أو خارجيا و قد يكون طويلا أو قصيرا و إذا طال الضغط إنه يستهلك أداء الفرد و يؤدي إلى انهيار في أداء وظائفه

أما الاحترق النفسي فهو عرض طويل المدى يرتبط حدوثه بالضغوط النفسية و عوامل أخرى ، و بذلك فإن الضغط النفسي يكون سببا في الاحترق النفسي و إذا ما استمر و لم يستطع الفرد التغلب عليه و عليه فالضغوط النفسية هي أسباب رئيسية تشترك مع أسباب و عوامل أخرى لتسبب الاحترق النفسي

الاحترق النفسي و الإجهاد النفسي :

الإجهاد عبارة عن عبئ انفعالي زائد ناتج عن تعرض الفرد لمطالب زائدة فتؤدي إلى الإحترق البدني و النفسي

و إذا اعتبر قريبا من الإجهاد الانفعالي ، فإنه يمثل أحد مكونات الاحترق النفسي كما يعتبر عرضا من أعراضه العديدة

ويمكن أن نعتبر الضغط سابق على الإجهاد النفسي كما أن الإجهاد يشكل ضغطا أيضا فهي علاقة دائرية قد لا تكون لها نهاية مع الضغوط النفسية و الإجهاد النفسي

الاحترق النفسي و القلق النفسي

"القلق عبارة عن شعور بالوحدة و قليلة الحيلة و عدوان مضاد لبيئة يدركها الفرد على أنها عدائية" (جاجان جمعة و رشيد حسين ص61)

وقد تلتبس هذه الأعراض لذلك فالتدريب الزائد مرحلة اولية بل يعد مصرا من مصادر الإحترق النفسي العلاقة بينهما علاقة السبب بالنتيجة

الاحتراق النفسي و الإعياء العاطفي:

إن من "أبعاد الاحتراق النفسي كما ذكر بعض الباحثين مثل إريكسون تبلد المشاعر الوجدانية لهذا لُق أشار أن الإعياء العاطفي مرحلة من مراحل الاحتراق النفسي و أنهما يشتركان في القلق و الكآبة و مشاعر العجز و يختلفان في أن الاحتراق النفسي يحدث على ضغوط العمل المزمدة عبر مراحل متدرجة أما الإعياء العاطفي قد يحدث مع وجود مقدمات بسيطة كما أن علاج الإعياء العاطفي أسهل من علاج الاحتراق النفسي أي أن الإعياء النفسي يعد بعد من أبعاد الاحتراق النفسي فالاحتراق أشمل من الإعياء كما أن الإعياء العاطفي يقتصر على الجانب الانفعالي أما الاحتراق النفسي جانبا معرفيا سلوكيا إضافة إلى الجانب العاطفي

يتضح من العرض السابق تعريف الاحتراق النفسي كمصطلح دون أن يتم بينه و بين المصطلحات الأخرى القريبة منه في المعنى أو التي قد تفسر على أنها الاحتراق النفسي

4- أسباب الاحتراق النفسي :

تتعدد مصادر الاحتراق النفسي مما ساعد بعض الباحثين مثل هشام إسماعيل في تصنيف مصادر الاحتراق النفسي إلى مجموعتين:

الأولى: تتصل بمتطلبات المهنة نفسيا

الثانية تعمل على إشراك ظروف العمل و عوامل شخصية الخاصة بكل فرد

وفريق آخر يساوي بين مصادر الاحتراق النفسي و مصادر الضغوط المهنية حيث أن الاحتراق النفسي يعد مؤشرا لإحساس الفرد بالضغط النفسية و المعنية التي يعاني منها لذلك فقد يرى القارئ أن مالي يعتبر من مصادر الضغوط النفسية و من ذلك يمكن، أن تكون من مصادر الاحتراق النفسي حيث إن الاحتراق النفسي مرحلة متقدمة من الضغوط النفسية ولكن بعد مراجعة عدة دراسات في ذلك المجال سوف تصنف تلك المصادر كما يلي مصادر وظيفية و المؤسسية

مصادر شخصية

مصادر اجتماعية

مصادر طبيعية

مصادر اقتصادية

وفي ما يلي تفصيل لذلك

أولا مصادر وظيفية و المؤسسة

أن العمل بالمؤسسة التي يعمل بها الفرد المحاط بالاحترق النفسي لها علاقة مهمة جدا بإصابته بالاحترق النفسي وذلك لأن هذا العمل قد يملك من الضغوط ما يجعل الفرد غير قادر على التكيف معها

فقد ذكر عمر خرابشة و احمد العربيات 2005 أن الجانب الوظيفي يؤدي دورا مهما في حدوث الاحترق النفسي أو منعه حيث أن العمل قد يؤثر سلبا أو إيجابا في الفرد و في أدائه حيث أنه يؤدي دورا مهما في حياة الفرد فيساعده في تحقيق حاجاته الأساسية و يمدد بالمال إلى أن فشل الفرد في تحقيق حاجاته سوف يشعره بالضغط و عدم الرضا الوظيفي و ينتهي به الأمر بوصول إلى الاحترق النفسي و لذلك فإن المصادر الوظيفية المسببة للاحترق النفسي يكمن تصنيفها كما يلي :

أ ثقافة المؤسسة :

ان المؤسسة كيان له طبيعته الخاصة الذي يختلف من منظمة على أخرى بالمدرسة كمنظمة تختلف في ثقافتها عن المصنع مثلا و يؤيد ذلك ما ذكره عبد الرحمن هيجان من أن لكل منظمة شخصيتها و قيمها الخاصة بها و التي إن لم يستطع الفرد العامل تبنيها فذلك عامل وجود فجوة بينه و بين المؤسسة مما يشكل ضغطا على الفرد هذا من جانب و من جانب آخر فإن الزملاء المحيطين بالفرد قد يمثلون بما يحملون من قيم و أفكار ضغطا جديدا على الفرد مما يزيد من الضغوط النفسية الواقعة على الفرد وذلك ما ذكره إكوبر أن الفرد قد يصاب بالضغط بل قد يصل للاحترق النفسي عندما لا يقبل ثقافة تنظيمية للعمل حوله حيث لا تتسق تلك الثقافة مع ما يحمل الفرد من القيم كما عن الثقافة المنظمة تشمل الأبنية و الوسائل الموجودة بها

كما أشارت **شوقية سمدوني (2013)** إلى أن مشكلات الأبنية التعليمية و ما بها من أدوات ووسائل تعتبر من الضغوط النفسية التي تعرقل الفرد ، فتقابلة مشكلتنا تتعلق بالأبنية التعليمية ووسائلها التي لا تتناسب مع طبيعة الإعاقة وذلك يتضح من خلال ما قد نشاهده من سوء أحوال الأبنية في بعض المدارس الفئات الخاصة فنجد بالفصول مثلا متجاورة بما يساعد في انتقال الصوت من فصل لآخر و يقلل من انتباه الأطفال بل المعلمين كما يدخل ضمن ثقافة المنظمة طريقة تقييم أداء فقد ذكر علي حمدان أن عملية تقييم الأداء تمثل مصدرا مهما من مصادر الضغوط النفسية الواقعة على الفرد فالتقييم السلبي و غير الموضوعي للأداء يمكن أن يجعل المعلم يفقد و يترك الوظيفة وذلك يعد من مظاهر الاحترق النفسي كما أشار لأكوف إلا أن عدم التقييم الموضوعي يؤدي إلى إحباط الأهداف

و التوقعات ما يساعد في الوصول إلى مرحلة الاحتراق النفسي بل إن ذلك يرتبط بعد الرضا الوظيفي حيث ذكرت ماسلاش أن من مظاهر الاحتراق النفسي ترك الفرد وظيفته بعد أن يقل إنتاجه و يشعر بعد الرضا الوظيفي

لهذا فثقافة المؤسسة تشمل جميع ظروف العمل داخل تلك المؤسسة بل ما يدور حولها لذلك أشار **ناذر الزبور** إلى إن الرتبة في العمل و عد تجديد يجعل المعلم يقوم بنفس العمل تقريبا يوميا مما يجعله يفقد المعنى لعمل و يشعر بالملل الذي يتيح الطريق للمعاناة من الاحتراق النفسي و السبب ثقافة المؤسسة وما تحمله من جمود.

تطرقا جاجان جمعة و رشيد صالح إلى ثقافة المؤسسة التي يعمل بها الفرد لها أهمية كبيرة في الوقاية من الإصابة الفرد بالاحتراق النفسي فإذا توفرت بها الوسائل **المعينة** للفرد على التقدم المهني و الشخصي ستترك الفرصة للفرد لان يتقدم مهنيا بناءا على جهده في عمله ، وتوفر له التدريب الكافي لذلك ،وتتيح له وقتا مناسباً لإنجاز عمله...

نقص المساندة الإجتماعية :

تلعب المساندة الاجتماعية دورا مهما في وقوع أو وقاية الفرد من الاحتراق النفسي حيث ذكر محمد غنيم أنها تعبر من الحول التي يكمن من خلالها التغلب على تأثيرات الضغوط التي يتعرض لها الفرد فتعمل على رفع الروح المعنوية الإنتاجية للمعلم من خلال الدعم المقدم من الغدارة و الزملاء في العمل ، وبذلك عرفها عماد عبد الرازق بانها النظام الذي يتضمن الروابط الاجتماعية طويلة المدى و الثابتة بمجموعة من الناس ،حيث يمكن اللجوء إليهم و الوثوق بهم ليمنحو الفرد السند العاطفي ، و يقدموا له الدعم و يمثلوا له الملاذ وقت الشدة

و لا تقتصر المساندة الاجتماعية على شكل واحد بل تتعدد أشكالها فقد ذكر عماد عبد الرازق أنها تشمل

المساندة الإنفعالية : تتضمن الرعاية ، القبول الثقة و التعاطف

المساندة الأدائية : تتمثل في الأعمال و الأموال

المساندة الإرشادية: تكون من خلال تقديم المعلومات ، النصح والإرشاد اللازم لحل المشكلات

مساندة الأصدقاء: من خلال تعزيز وتدعيم بعضهم البعض في وقت الشدة

بناءا على ما تقدم فإن المساندة الاجتماعية تلعب دورا مهما في حياة الفرد ،وفي تحقيق التوازن والتوافق للفرد في شتى جوانب حياته ، لذلك تذكر ليلي عبد الحميد أن نقص

المساندة الاجتماعية أو غيابها بالمرّة يمثل مصدرا من مصادر إصابة الفرد بالاحتراق النفسي ويؤيد ذلك أيضا نتائج دراسة محمد غنيم ودراسة فوزية عبد الحميد وعبد الحميد سعيد ، ولهذا فالفرد في أي مجال يحتاج لمن يدعمه ويسانده سواء بالقول أو بالفعل ، فالمعلم مثلا الذي يعمل ويجد الدعم المناسب في الوقت المناسب ، فإنه يكرر ذلك السلوك الذي صاحبه الدعم وإن لم يدعم فإنه ينطفئ وتظهر اللامبالاة ويزداد ضغط المعلم ، مما قد يعرضه للاحتراق النفسي (جاجان جمعة و رشيد حسين ص67)

6- أعراض الإحتراق النفسي:

هناك مجموعة من الأعراض الدالة على وجود الاحتراق النفسي لدى المعلم ، والتي تضمن المظاهر الفسيولوجية ، البدنية، المعرفية والنفسية الاجتماعية والسلوكية ، والتي تبين خطورة الاحتراق النفسي على الفرد ، بل المجتمع كله ، فالمعلم ما هو إلا عضو في المجتمع ، فقد أشارت نتائج عصمت عبد الله إلى أن إصابة المعلم بالاحتراق النفسي يمثل خطرا على العملية التعليمية كلها ، فتصبح مهددة بالدمار من خلال آثاره السلبية على المعلم ، والتي تجعل المعلم يترك عمله فتخسر العملية التعليمية جهد هذا المعلم الكفاء ، حيث أن الاحتراق النفسي يصيب الأفراد الأكفاء ، وفيما يلي توضيح تلك المظاهر:

1-المظاهر الفسيولوجية والبدنية:

تشمل العلامات التي تظهر على البدن مثل لاضطرابات السيكوسوماتية والتي تتمثل فيمايلي: (جاجان جمعة و رشيد حسين ص7)

- الصداع المستمر، الاضطرابات المعوية ، الأرق وضيق التنفس
- آلام الظهر ، بحة الصوت وفقدان الشهية
- اضطرابات الأكل و الاستخدام المفرط للعقاقير والكحوليات
- أمراض القلب ، القولون العصبي وضغط الدم
- إنسداد الشرايين وأمراض الرئة والسرطان
- اضطرابات النوم مثل المشي أثناء النوم ، والنوم غير المنعش
- اضطرابات الهضم والإمساك
- توتر العضلات ، نقص المقاومة والروماتيزم
- الضعف الجنسي ، غزارة البول والإسهال
- فقر الدم - حب الشباب و التهابات الجلد
- ضعف الحيوية وقلة النشاط

حصر جاجان جمعة و رشيد حسين المظاهر المعرفية في ما يلي:

- البلادة الفكرية وفقدان القدرة على الابتكار

- التشتت الإدراكي والشروذ الذهني
- قلة المقدرة على الانتباه والتركيز لفترة طويلة
- الوسوسة ، كثرة الشك والعند
- عدم القدرة على مواجهة المشكلات بكفاءة

3- المظاهر النفسية الإجتماعية :

وتشمل الاضطرابات النفسية التي يقع فيها الفرد إضافة إلى بعض النواحي الاجتماعية ، والتي تتمثل فيما يلي :

- الإحباط والقلق أمام الأزمات وكثرة الغضب
- عدم الرضا الوظيفي
- انخفاض تقدير الذات ، والسخط على الذات والآخرين
- سرعة البكاء و الانفعال الزائد
- فقدان الاهتمام بالآخرين والكآبة
- البلاد العاطفية والإجهد الانفعالي
- التشاؤم وضعف القدرة على التحمل
- عدم الإحساس بالمسؤولية وعدم الاسترخاء والشدة العصبي

4-المظاهر السلوكية :

تشمل مجموعة من الاستجابات الأدائية التي يمكن أن تظهر على سلوك الفرد و التي تتمثل فيما يلي :

- التغيب الطويل عن العمل و التقاعد المبكر
- السخرية من الآخرين
- النظرة السلبية للطلاب
- العدوانية وفقدان الهوية
- أداء العمل بطريقة روتينية و مقاومة التطور
- الاتكالية و الاعتداء على حدود الآخرين
- البعد عن الموضوعية في الحكم على الآخرين
- الانسحاب و الميل للعمل الإداري
- انتظار أيام العطلات و الإجازات للبعد عن العمل
- الانسحاب من الحياة العائلية
- تدني القدرة على الإنجاز
- نقص دافعية الأداء

- قلة البحث عن الطرق التدريسية الجديدة
- عدم الرغبة في التدريس
- زيادة العنف لدى الأزواج

يثبت جاجان جمعة و رشيد حسين أنه بالرغم مما سبق فإن تلك المظاهر لا تكون بنفس الدرجة لدى جميع الأفراد بل لا يشترط أن تظهر كل هذه المظاهر لدى فرد واحد و لا في وقت واحد وذلك يعود لاختلاف الأفراد فيما بينهم ، فقد ذكت فوقية راضي 1999 أن ردود أفعال المعلمين تختلف اتجاه المواقف التي تشكل ضغوطا عليهم ، حيث قد ينجح في مواجهتها و التكيف معاها فيستمر عطاؤه و آخرون تنهكهم و تستنزف قدرتهم و يصابون بالتوتر وتظهر عليهم مظاهر الاحتراق النفسي

7- مراحل الإحتراق النفسي :

الاحتراق النفسي لا يحدث دفعة واحدة ولكنه يمر بمجموعة من المراحل حتى يصل الفرد إلى ذروة المعاناة بالاحتراق النفسي و تتمثل هذه المراحل فيما يلي:

المرحلة الاولى : stress arousal

وتعرف بمرحلة الإستثارة الناتجة عن الضغوط أو الشد العصبي الذي يعايشه الفرد في عمله و ترتبط بالأعراض التالية :

✓ سرعة الانفعال

✓ القلق الدائم

✓ فترات من ضغط الدم المرتفع

✓ الأرق

✓ النسيان

✓ صعوبة التركيز و الصداع

المرحلة الثانية energy conservatio

عرفها كل من جاجان جمعة و رشيد حسين هي مرحلة الحفاظ على الطاقة و تشتمل المرحلة على بعض الإستجابات السلوكية مثل التأخير عن مواعيد العمل و تأجيل الأمور التي تتعلق بالعمل وزيادة في إستهلاك المنبهات و الانسحاب الاجتماعي و الشعور بالتعب المستمر

المرحلة الثالثة :

في مرحلة الإستنزاف أو الاحتراق و ترتبط بمشكلات بدنية و نفسية مثل :

الإكتئاب المتواصل ، و اضطرابات مستمرة في المعدة و تعب بدني مزمن و إجهاد ذهني مستمر ، وصداع دائم ، و الرغبة في الانسحاب النهائي من المجتمع ، و الرغبة في هجر الأصدقاء

و ليس من الضروري وجود جميع الأعراض بكل مرحلة للحكم بوجود حالة الاحتراق النفسي ، ولكن ظهور عرضين أو أكثر في مرحلة يمكن أن يشير إلى أن المعلم يمر بأحد المراحل للاحتراق النفسي

مراحل الاحتراق النفسي عند ادلويش Edelwich و برودسكي Brodsky

: لقد ميز ادلويش و برودسكي أربع مراحل للاحتراق النفسي كما جاء عن (شوفولي و بيترز، 2000؛ برونوست و تاب، 1997؛ كرونبيز Crombez ، 1985 و هي كالتالي:

- ✓ الحماس
- ✓ الخمود
- ✓ الإحباط
- ✓ اللامبالاة

الحماس:

تترجم هذه المرحلة بقيام الفرد بأعمال كثيرة و بمشاريع طموحة و غير محققة تقريبا، فيشعر الفرد بكل إمكانياته فيصبح العمل لديه كالمخدر و من فرط ما يقوم به من عمل يجد المحيطون به أنه يقدم الكثير إلا أن مع الوقت يتعب و يصبح أقل فعالية و يدور في الفراغ

الخمود:

في هذه المرحلة يرجع الفرد سبب عدم قدرته على العمل إلى نقص طاقاته، غير أنه بالمقابل يصرف ساعات أكثر في العمل. فنجدته يشتكي من التعب و الأم السيكوسوماتية مع اضطراب الانتباه و النوم؛ فيلجأ إلى الشرب و الأدوية و يصبح الرضا عن حاجاته الخاصة و ارتفاع مداخله و التقدم المهني من أولوياته

الإحباط:

يشعر الفرد في هذه المرحلة بالذنب و بالعجز، فيتساءل عن فعاليته و عن قيمته في العمل و مدى ملاءمته لعمله. فيخمد و يصبح بالتالي سريع الاستثارة و تبدأ الاضطرابات السيكوسوماتية و الانفعالية في الظهور لديه

اللامبالاة:

في هذه المرحلة تنخفض معنويات الفرد و ينقص أدأؤه، فيصبح الفرد محبطا تماما فلا يستطيع إتمام عمله، مع ذلك يواصل المقاومة من أجل البقاء، فيحاول أن ينتهي من عمله في أقل وقت ممكن و يتفادى التحديات و يحمي نفسه ممن قد يضعه في خطر (جاجان جمعة و رشيد حسين ص 156 و 157)

8 - أبعاد الاحتراق النفسي:

الإنهاك الانفعالي:

يعتبر (شيوت Schutte و آخرون، 2000) الإنهاك الانفعالي ك" سمة مميزة للتناذر " و يعتبره شيروم (Shirom) 1989 ((كعرض جوهري في الاحتراق النفسي (عن بيونك Bunk و آخرون، 1994) أما عند (ماسلاش و جاكسون، 1984) فإنه يشير إلى : " شعور الفرد باستنزاف انفعالي مفرط نتيجة احتكاكه بالناس الآخرين ". و لدى (بيزي، 1999) إلى: " شعور الفرد بتشبع انفعالي و عاطفي في عمله و استنزاف موارد قوته نتيجة التزامه الشديد في علاقته بالآخرين". في نفس السياق ذهب (تاريس Taris و آخرون، 1999) إلى أن : "الإنهاك الانفعالي يشير إلى شعور الفرد بتوتر انفعالي زائد و استنزاف depleted موارد الانفعالية تضح مما سبق أن تعاريف الإنهاك الانفعالي تقريبا متشابهة حيث تشير إلى شعور الفرد باستنزاف و تشبع موارد الانفعالية نتيجة لطبيعة عمله التي تفرض عليه التعامل مع أفراد آخرين بحاجة إلى خدماته (مزياني فتيحة ص 152 ، 153)

تبلد الشعور:

يشير تبلد الشعور حسب (ماسلاش و جاكسون ، 1984) إلى : " استجابة الأفراد العديمة الشعور و القاسية تجاه الأشخاص الذين يتلقون منهم الخدمة و الرعاية ". كما أنه يعني : " معاملة الأفراد الآخرين كأشياء " (جاكسون و آخرون، 1986) (و يتضمن تبلد الشعور لدى (تاريس و آخرون، 1999) اتجاهات سلبية حيادية منفصلة مفرطة تجاه الآخرين

و يذكر (شيوت و آخرون، 2000) أن تبلد الشعور يشير إلى : اتجاهات و مشاعر الفرد السلبية و الساخرة و المستقلة و المبنية للمجهول تجاه الأفراد الآخرين " و يتضمن أيضا (

عن مقابله، 1996 (الشعور السلبي و الشعور بالقسوة و الإهمال و تطور مشاعر السخرية و عدم الاحترام . و عليه يطور هؤلاء الأفراد حسب)ستانون-ريش و ايزو- أهولا ، 1998 (اعتقادات وضيعة و حقيرة عن الأشخاص الآخرين و يتوقعون الأسوأ لهم و سريعا ما يكرهونهم تماما. ففي هذه المرحلة يفقد هؤلاء الأفراد الاهتمام بالغير و التطابق معهم كفرد منهم (مزياني فتيحة ص 153)

نقص الإنجاز الشخصي :

لقي هذا البعد الأخير من أبعاد الاحتراق النفسي أهمية قليلة من قبل الباحثين على خلاف البعدين السابقين: الإنهاك الانفعالي و تبدل المشاعر . يعني نقص الإنجاز الشخصي لدى (ماسلاش و جاكسون، 1984) " انخفاض شعور الفرد بكفاءته و إنجازته المثمر في عمله مع الناس " و يعني لدى (شيوت و آخرون، 2000) " انخفاض شعور الفرد بكفاءته و ميله إلى التقييم السلبي لذاته خاصة فيما يتعلق بعمله مع الأفراد الآخرين . " و يعني عند (تاريس و آخرون، 1999) انخفاض مشاعر الكفاءة و الإنجاز المثمر في العمل

يرجع نقص الشعور بالإنجاز الشخصي في العمل كما تذكر (بيزي، تحت الطبع) إلى التقييم خاصة فيما يتعلق العمل تجاه الزبائن فالأفراد في مهنة تقديم المساعدة لديهم صورة سلبية حول ذواتهم كمهنيين. تظهر الطريقة التي ينجزون بها عملهم على نقيض ما يجب أن تكون عليه في إطار علاقة المساعدة. لديهم إحساس عام بتعكير الصفو و بأنهم ليسوا في مستوى متطلبات و كفاءات مركزهم و يظنون أنهم أخطئوا في توجيههم المهني (مزياني فتيحة ص 154)

خلاصة:

يمكن ان نستنتج مما سبق أن الاحتراق النفسي يحدث لأسباب مرتبطة ببيئة العمل، وأخرى تتعلق بشخصية الفرد أي الفروق الفردية و كيفية التعامل و أساليب المواجهة الظروف الضاغطة ، وبالتالي فإن دراسة شخصية المعلم في علاقتها بالاحتراق النفسي من الجوانب الرئيسية ، وما يترتب على ذلك من أساليب ينتقيها الفرد يرصدها للتصدي لضغوط العمل، فإذا اتسمت شخصية المعلم بسمات المرونة النفسية، حتما تبعده عن المشكلات و الابتعاد عن الاحتراق النفسي

الفصل الثالث

- ✓ تمهيد.
- ✓ تعريف مرحلة التعليم الابتدائي
- ✓ أهمية مرحلة التعليم الابتدائي
- ✓ تعريف معلم الطور الابتدائي
- ✓ دور معلم الطور الابتدائي
- ✓ مشاكل المعلمين
- ✓
- ✓ في ظلّ كوفيد19
- ✓ خلاصة الفصل

1- تمهيد :

يمر العصر الحالي بتحولات عديدة في كافة مجالات الحياة، الأمر الذي يستدعي اللحاق بهذا التقدم، ومواجهة مختلف التغيرات المواقبة له، ولقد انتقل مفهوم الاستثمار لدى الدول المتقدمة من الجانب المادي الصناعي الصرف واتجه نحو استثمار وتنمية الموارد البشرية، مما انعكس إيجابيا على الأنظمة التربوية، فتولي مختلف الدول حاليا اهتماما كبيرا ومتزايدا لجودة التعليم

2- تعريف المعلم :

لقد تعددت وتنوعت التعاريف المقدمة للمعلم من قبل العلماء والتربويين المختصين ومنها

تعريف "ديلانرد شيف" المعلم هو "الفرد المكلف بتربية التلاميذ في المدرسة

و يعرف "محمد سامي منير" المدرس في قوله: "المعلم هو العنصر الأساسي في الموقف التعليمي، وهو المهيم على مناخ الفصل المحرك لدوافع التلاميذ والمشكل لاتجاهاتهم، وهو المثير لدواعي الابتهاج، والحماسة والتسامح والاحترام والألفة والمودة

أما "رشيد لبيب" و" جابر عبد الحميد" فيعرفان المعلم أنه "الشخص الذي يعمل على إثارة دوافع المتعلم وحاجاته وظروفه الأخرى التي تحيط به وتؤثر عليه، والتي تدفعه إلى النشاط في الموقف التعليمي، وتحديد الأغراض التي تشبع حاجات المتعلم ورغباته (أورسلان رشيد ، 200ص 32)

ويمكن إعطاء تعريف للمعلم، حيث أنه يعد ركنا أساسيا من أركان العملية التعليمية فهو صانع التدريس، فالعملية التعليمية تعتمد على شخصية وما يتميز به من خصائص عقلية وجسمية ونفسية لبلوغ القدرة على الأداء الجيد لتلقين المعلومات وإرشاد التلميذ بطريقة أفضل

3 - خصائص المعلم:

أشارت الدراسات التربوية إلى وجود علاقة إيجابية بين امتلاك المعلم لعدد من الصفات الشخصية والوظيفية ومدى فاعليته التعليمية، ويمكن تصنيف هذه الخصائص كالتالي:

الخصائص الجسم: ية مهنة التعليم تتطلب القدرة على مقاومة التعب، فالمعلم الناجح، يجب أن تتوفر فيه الصحة الجسدية، وأن يكون خال من الأمراض والعاهات المزمنة، وعيوب النطق كالتأتأة وعيوب مخارج الألفاظ(مصطفى عبد السميع، 2005ص 94)

الخصائص المعرفية:

الإعداد الأكاديمي والمهني:

ينبغي أن يكون للمعلم معرفة جيدة في مجال تخصصه، ويكون ذو إطلاع بالمستجدات التي تطرأ في هذا المجال، كما أن الإعداد المهني والتربوي للمعلم لا يقل أهمية عن الإعداد الأكاديمي(عماد عبد الرحيم، 2002 : ص29)

سعة الاطلاع:

لا يتوقف نجاح المعلم على إتقانه للتخصص موضوع الاهتمام، وإنما على مدى إطلاعه واتساع معارفه وثقافته في مواضيع أخرى ذات علاقة أو غير ذات علاقة بميدان التخصص، هذا ما يزيد من ثقة المتعلمين بالمعلم من حيث إشباع فضولهم وإجاباته على تساؤلاتهم(عماد عبد الرحيم، 2002 ص30).

القدرات الاستدلالية والحسابية للمشكلات :

المعلم الناجح والفعال هو الذي يتمتع بمجموعة من المهارات والقدرات العقلية كالقدرة على التحليل والاستنتاج والتفسير (أحمد محمد الزغبى، 2005 ص 235)

ا - المرونة والانفتاح الفكري:

يفترض على المعلم أن لا يكون متشددًا ومتعصبًا في آرائه والاستمتاع إلى آراء وأفكار الآخرين ومناقشتها في جو يمتاز بالتقبل والتسامح، مع العمل على أخذ ما يناسبه والاستفادة منه، ومعرفة التأقلم والتفاعل مع جميع المواقف التي يتعرض لها(أحمد محمد الزغبى، 2005)

الخصائص الشخصية:

إن نجاح أداء المهمة التعليمية تشمل مجموعة من السمات الشخصية للمعلم، فينبغي أن يكون ذو شخصية متكاملة ومتزنة وهادئة وذو رزانة من أجل التأثير في التلميذ وتوجيهه نحو تحقيق أهدافه التعليمية

ولقد توصلت البحوث النفسية والتربوية إلى تبيان ثماني خصائص شخصية، تم التوصل إليها باعتبارها الأكثر شيوعًا عند المعلمين الفعالين وهي

- ✓ الحماس
- ✓ الدفاء وروح الدعابة.
- ✓ التشجيع والمساندة .
- ✓ التوجه نحو العمل .
- ✓ الموثوقية .

- ✓ التكيف والمرونة
 - ✓ التوقعات العالية للنجاح .
 - ✓ سعة الاطلاع. (شارف خوجة مليكة، 2011)
- 3- واجبات وحقوق المعلمين:**

فيما يلي سيتم عرض واجبات المعلم وحقوقه

الواجبات: تتحدد مهنة المعلم في العملية التعليمية، فيمكن ذكر واجبات المعلم فيما يلي:

إعداد المخططات السنوية والفصلية والشهرية للمادة التي يدرسها ويثبتها في سجله الخاص التعرف على مستويات المتعلمين الذين يدرسه لتشخيص مشكلاتهم الدراسية وتفهم سلوكهم وأوضاعهم الاجتماعية والثقافية والاقتصادية .

إعداد الدروس وتقديمها .

المشاركة في الاجتماعات التي يدعون إليها

الحقوق:

- ❖ وتمثل حقوق المعلمين فيما يلي
- ❖ ضمان الاستقرار المهني في العمل
- ❖ منح المعلمين الحماية الكافية ضد الإجراءات التي من شأنها المساس بحاضرهم ومستقبلهم المهني. (شارف خوجة مليكة، 2011 ص 134)
- ❖ الحماية الاجتماعية (الشيخوخة، الحوادث، الوفاة)
- ❖ الاستفادة من الخدمات الاجتماعية (المنح العائلية، العلاج)
- ❖ الراحة والعطل القانونية (عطلة الأمومة، المرضية)...الخ
- ❖ تكوين وتحسين المستوى والترقية الصفية .
- ❖ الحق النقابي حسب الشروط المقررة في التشريع والتنظيم المعمول به في المادة 53 من الدستور. (شارف خوجة مليكة، 2011 ص 135)

4- الصعوبات التي تواجه المعلم:

انطلاقا من الدراسات السابقة في المحيط الجزائري وملاحظتنا ، نستخلص الصعوبات التالية

كثافة البرنامج الدراسي:

يؤكد تحاوين جمال إن إنهاء البرنامج الدراسي المكثف في الوقت المحدد يسبب مشكلات تربوية للمعلم، كما يتم تكليف التلاميذ بأعمال خارج أوقات الدراسة وهذا ما يؤدي

إلى تعب التلاميذ وعدم الاستجابة المطلوبة، مما يؤثر سلباً على المعلم ويزيد من إحباطه وقلة الحجم الساعي الملائم للبرنامج الدراسي، حيث يجد المدرس نفسه أمام مشكل إنهاء البرنامج ولو على حساب التلاميذ دون قناعة ذاتية منه

إكتظاظ الأقسام (الصفوف) :

تصعب مهنة المدرس في حالة اكتظاظ الأقسام فلا يستطيع مراعاة حاجات كل تلميذ، وهذا ما يؤثر سلباً على المعلم وسلوكه وصحته النفسية حيث كان معدل عدد التلاميذ في القسم (في المدارس التي قمنا بزيارتها بمدينة وهران) بين 35 و 45 تلميذاً

قلة الوسائل التعليمية:

هناك غياب تام لمجمل المرافق و الأمور التي تساعد في عملية التكوين من طاولات و كراسي و حتى سبورة في المستوى و الوسيلة الحصرية المتاحة للكتابة هي الطباشور و مشاكله الصحية على الملقن و التلاميذ في ظل التطور مع غياب دعائم بيداغوجية من وثائق و صور تساعد الفهم الجيد للدرس بالإضافة إلى غياب جهاز حاسوب و جهاز إسقاط لجلب مواضيع و محاضرات من الأنترنت و مواكبة التطور الحاصل في العالم

خلاصة :

ولما كان للمعلم من أهمية في العملية التربوية، فمن الضرورة أن ينال من العناية والتقدير الذي يتناسب مع دوره الحساس الذي يقوم به إعداد النشء وتكوينهم، الذي يتعذر عليه ذلك من خال جملة العراقيل التي تواجهه في الوسط المهني خاصة من نقص الموارد و الإمكانيات المادية داخل المؤسسة من طاولات و سبورة في المستوى دون العمل بالطباشور الذي يضر بصحة المعلم ضف إلى ذلك غياب التدفئة في الأقسام شتاء و التبريد صيفا غياب الدعائم البداغوجية مثل أجهزة الإسقاط و حواسيب محموله لعرض بعض الدروس وتسهيل عملية الإستيعاب و الفهم و تقريب الصورة للطالب ، كما لاحظنا عدم تفهم أولياء لدورة المعلم ووضعه في اروقة المحاكم في حالة الضغط على الإبن دون الضرر الجسدي و الأسلوب الجزري من طرف مدير المدرسة بخصوص التأخر عن العمل أو توفير ظروف الراحة للمعلم مثل الإطعام أو الإيواء ولذلك على المجتمعات أن تهتم به وبالذور العظيم الذي يقوم به، لأنه مسؤول عن تشكيل وإعداد المواطن الصالح للمجتمع، فالمعلم الكفاء يمثل دون شك ذخيرة قومية كبرى بتكوين جيل بأكمله يعتمد إلى حد كبير على ما يتصف به المعلم من سمات تساعد على أداء مهنته النبيلة

الجزء الثالث : كوفيد 19

- ✓ مقدمة
- ✓ مفهوم فيروس كورونا كوفيد-19
- ✓ طرق انتشار فيروس كوفيد 19:
- ✓ أعراض فيروس كورونا
- ✓ دورة العدوى بفيروس كورونا
- ✓ الآثار النفسية المترتبة عن الحجر المنزلي
- ✓ خاتمة

1- تمهيد :

الصحة العامة مهمة جدا لأنها جزء من النظام العام لكل بلد ومجتمع ويجب الاهتمام بها وتزويدها بكافة آليات الحماية والوقاية للتعامل مع كل ما يهددها مثل كورونا (كوفيد-19) موجود بالفعل في العالم. ينتشر في معظم البلدان ، وقد تم بالفعل اتخاذ بعض الاحتياطات.

إن الجزائر كغيرها من البلدان بدأت في اتخاذ إجراءات للحد من انتشار هذا الوباء ، ولأهمية الصحة كادت الجزائر تتجاهل هذا الجانب ولا تهتم بأموال البحث والتطوير في المجال الصحي. بوضوح.

انتشر وباء Covid-19 بسرعة في معظم البلدان على مدار العام وأصبح يمثل تهديداً للصحة العالمية.

2- مفهوم فيروس كورونا كوفيد-19

ظهر فيروس Covid-19 باللغة الصينية نهاية عام 2019 وانتشر في معظم الدول إلى حد كبير ، بحيث لم يعد يتم اكتشافه بدون لقاح وقائي. تعتبر حالة طوارئ صحية عامة وسبب انهيار النظام الصحي في معظم البلدان.

ظهر المرض الناجم عن فيروس كورونا المستجد لأول مرة في مدينة ووهان بالصين ، وسمي بمرض فيروس كورونا (19 COVID-)، واشتق الاسم الإنجليزي للمرض على النحو التالي: الحرفان الأولان من كلمة "VI" (Coronavirus) هو أول حرفين من كلمة فيروس "D" ،

يُطلق على الفيروس الآن اسم المتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة 2 Coronavirus (SARS Cove 2)، والمرض الناتج يسمى مرض فيروس كورونا (Covid-2019). (19) أعلنت منظمة الصحة العالمية في مارس 2020 أنها صنفت مرض فيروس كورونا (كوفيد-19). (جائحة عالمية

يطلق عليه الفيروس الآن Coronavirus 2 (السارس كوف 2)، ومرض النتيجة يسمى فيروس كورونا 2019 (Covid-19). أعلنت منظمة الصحة العالمية (VER) في 2020 مارس أنها مصنفة كفيروس كورونا (كوفي). (19). الوباء الدولي

يمكن نقل Kovid -1 بواسطة رذاذ ينتشر من الأنف أو الفم عند المرض أو العطس، وهؤلاء البرلمان يسقطون على الأشياء والأسطح، وعندما يمتلكون شخصا آخر، ثم لمس العين أو الأنف أو الفم، أنت تنفس أصيب القطرية الناضجة بأصحف قدميه أو سقطت، ثم يمكن للشخص الرجوع إلى المرض (عطاب يونس 2020 ص 339)

3 - طرق انتشار فيروس كورونا (كوفيد 19):

غالبا تنتشر الأمراض المعدية بطريقتين هما:

الطريقة المباشرة:

و هي تنتقل من شخص إلى آخر مباشرة بواسطة أحد الأمور التالية - :

- الملامسة الشخصية للمريض وأكثر الأمراض انتقالا الأمراض الجلدية المعدية مثل الجرب والقمل والفطريات
- - الرداد الصادر من المصاب بواسطة السعال أو العطس أو البصق مثل الإنفلونزا والسل.
- العلاقات والتجارب واللامسة الجنسية الخاطئة والمحرمة مثل الزهري والسيلان والايذز
- -من الأم إلى الجنين عبر المشيمة مثل مرض الايدز.

الطريقة غير المباشرة:

والذي يحتاج إلى وسيط آخر لنقل المرض من شخص إلى آخر مثل:

- الوسائط الحية أي الكائنات الحية الموجودة في الطبيعة مثل القوارض والحشرات والحيوانات الأخرى وخير مثال عليه مرض الطاعون وأنفلونزا الطيور
- الوسائط غير الحية الموجودة في الطبيعة مثل الماء والتربة والهواء والحليب والأغذية مثل التسمم الغذائي والإسهامات والجفاف والتهابات الأمعاء

وبما أن فيروس كورونا (كوفيد 19) من بين الأمراض المعدية فإن طريقة انتقاله أيضا تتم بطريقتين مباشرة وغير مباشرة. وقد أثبتت أغلب الدراسات والأبحاث حول طريقة انتشار فيروس كورونا أن "طريقة الانتقال الرئيسية هي من إنسان إلى إنسان عن طريق المفرزات التنفسية)مثل السعال أو العطاس. لهذا يجب أن تكون المسافة بين الأشخاص 1,5 متر على الأقل حتى إلا تنتقل العدوى إذا عطس شخص مصاب (الازدحام خطير. تبقى القطرات الناقلة لفيروس كورونا معلقة في الهواء لفترة قصيرة، وقد تترسب على منضدة مثال أو أي شيء من هذا القبيل، فيصبح ناقلا للعدوى عندما يلمسه شخص ما ولا يغسل يديه جيدا

(نعيم بوعموشة ، ص 126)

4 - أعراض فيروس كورونا:

إن فيروس كورونا يمكن أن يسبب العدوى الشديدة، والالتهاب الرئوي، ، والأشخاص الذين يعانون من الأمراض المزمنة، والأشخاص الذين يعانون من مرض مزمن،

والأشخاص المصابين بالأمراض المزمنة وأمراض القلب هم الأكثر عرضة.
(نعيم بوعموشة ص 127)

دورة العدوى بفيروس كورونا:

بعد دخول هذا الفيروس إلى الخلية، يقوم بنزع قفيصته ويحرر جينوم الرنا الخاص به في السيتوبلازم. يملك فيروس كورونا جينوم رنا ذوقبعة 5 'ممثلة وذيل عديد الدينين في النهاية ' وهذا يسمح لجزيئه الرنا الخاصة به بالارتباط بالريبوسوم من أجل ترجمتها لفيروس كورونا كذلك بروتين يسمى بوليميراز الرنا المعتمد على الرنا (ريبليكا) مشفر في جينومه، ويسمح هذا الأخير بنسخ الجينوم الفيروسي وإنتاج نسخ جديدة باستخدام ماكينة الخلية المضيفة. بوليميراز الرنا المعتمد على الرنا هو أول البروتينات المترجمة، وعند انتهاء ترجمة جين هذا البوليميراز تتوقف الترجمة بواسطة كودون التوقف، ويعرف هذا بالنسخ المتداخل. نسخة الرنا الرسول التي تشفر جينا واحدا فقط تسمى وحيدة السيسترون.

يوفر البروتين البنيوي -وهو بروتين يشفر بواسطة جينوم الفيروس لكن ال يدخل في تركيب بنيته ويعبر عنه في الخلايا المصابة- غير موجودة لدى إنزيمات بوليميراز الرنا المعتمدة على الرنا.

ينسخ جينوم الرنا ويتشكل عديد بروتين طويل تكون فيه جميع البروتينات مرتبطة ببعضها. يملك فيروس كورونا بروتين البنيوي - بيتيداز-قادر على فصل البروتينات عن بعضها في هذه السلسلة المترجمة.

هذه الطريقة في نسخ وترجمة البروتينات الفيروسية نوع من الاقتصاد الوراثي للفيروس تمكنه من تشفير عدد كبير من الجينات في عدد صغير نسبيا من النوكليوتيدات
(نعيم بوعموشة ص 127)

5- الآثار النفسية المترتبة عن الحجر المنزلي وفيروس كورونا على الطفل و الأسرة :

التأثير الاجتماعي-البيئي لكوفيد-19:

1. الأسرة

- انفصال أفراد الأسر
- محدودية الحصول على الدعم الاجتماعي
- الكرب بين مقدمي الرعاية
- ازدياد خطر العنف/ الإساءات المنزلية - تعطيل سبل العيش.

➤ تعطيل الروابط الأسرية والدعم الأسري والخوف من المرض.
(سنوسي بومدين 2020 ص 69)

الطفل :

1. ازدياد تعرض الطفل لخطر الإساءات والإهمال والعنف و الإستغلال والكرب النفسي، وتأثيره السلبي على نمائه.

المجتمع :

1. انهيار الثقة.
2. التنافس على الموارد المحدودة
3. محدودية إمكانية الحصول على خدمات الدعم المجتمعية، والوصول لمرافق التعليم.
4. تراجع رأس المال الإنساني.
5. تعطيل الخدمات الأساسية أو تقييد إمكانية الحصول عليها.
(سنوسي بومدين 2020 ص 70)

6-المقترحات والإرشادات التي من شأنها تعزيز الصحة النفسية في ظل الحجر المنزلي:

تقبل الحجر:

فالبداية الأولى للصحة النفسية تكمن في تقبل الحجر، لذا من المهم تقبل الحجر وتعويد النفس على ذلك بتبسيطه

تجنب الإدمان على الأخبار الخاصة بالفيروس:

فالكثير وأثناء هذه الفترة يضعون القنوات الإخبارية ويتابعونها على مدار الساعة مما يسبب نوعا من القلق و التوتر

تجنب تصديق الإشاعات:

إذ نلاحظ في مثل هذه الأزمات ظهور الكثير من الإشاعات مما يربك الكثير من الأفراد ويزيد التوتر لدي الكثير منهم،

التركيز على المعلومات الصادرة من الهيئات الرسمية:

تنويع الأنشطة المنزلية

تعزيز الصحة النفسية لدى الأطفال

التفاعل الاجتماعي (سنوسي بومدين 2020، ص 72)

7- ظهور وباء كوفيد-19 وتداعياته العالمية:

تم اكتشاف فيروس كورونا في ديسمبر 2019 في WAVA، والصين والصناعة من قبل منظمة الصحة العالمية (WHO) في 11 مارس، 2020 حيث يمكن للفيروس أن ينتشر بين الناس مباشرة، وفي منتصف يناير، عدد دول أوروبا أو أمريكا الشمالية ذكرت زيارة الفيروس، والأوروبيين كانوا يعتبرون هذا الطاعون مثل أي وباء معروف، ولن يصل إلى أوروبا، لكن الأحداث الأخيرة قد أثبتت على العكس من ذلك. بدأت الإصابات بشكل كبير (عتاب يونس 2020 ص. 340)

8- آثار الأزمة على قطاعي التربية والتعليم العالي والبحث العلمي:

تسبب فيروس كورونا (Covid-19) أكثر من 6.1 مليار طفل ورجال الشباب على المدارس العالمية، مما يؤدي إلى أزمة عالمية للتعليم والدول الجزائرية المتأثرة بهذه الوباء. في مجال التعليم، مما يؤدي إلى اضطراب كامل في حياة الأطفال المتعلمين والأطفال الصغار، والديهم، ومعلميه. (خالد تلغيش، 2020 ص 101)

من أجل الحد من آثار الأزمة على القطاع التعليمي، استخدمت استراتيجيات التعلم عن بعد على الرغم من العقبات التي تحتوي على أي شخص تمكن من التعلم من جميع صعوبة أجهزة الكمبيوتر المستمرة أو النقص المحمولة في الفرص بين جميع الطلاب. اتبع ما تدرسه في الفصول الأولى والثانية ويقلل من معدل نجاح الطلاب. وهي تستدعي تشريد مدخل الجامعة في نوفمبر من ذلك العام.

يعتمد قطاع التعليم العالي والبحث العلمي على منصة التعلم الإلكتروني المتحرك لإكمال ما يمكن أن يكون من المناهج الدراسية وتطوير المحتويات الإلكترونية للمحاضرات والبدء في تطوير تصميم وإعداد. يتبع إن تحقيق الجهاز الرئوي التخرجي يعتمد على الاتصالات الرقمية، بينما للأبحاث الميدانية التي تتطلب الشارع لأسفل لاجتماع التباعد الاجتماعي. يتم أخذ التقييم والتكيف مع جميع التخصصات في الاعتبار مع الأزمة الحالية، واتخاذ اتفاق مع شركات الاتصالات على تطبيق السياسات سهلة الاستخدام،

التعليم العالي والبحث العلمي هو مسار لإكمال الحيل. سيتم الانتهاء من الدورة بحضور الطالب في الأسبوع الثالث من أغسطس في منتصف سبتمبر والامتحانات وأوائل موسم الجامعة يساوي أكتوبر من نفس العام. (خالد تلغيش، 2020 ص 103)

9- خاتمة :

كورونا كوفيد 19 حسب المنظمة العالمية للصحة هو مرض معد ظهر في مدينة ووهان الصينية شهر ديسمبر 2019 لينتشر فيما بعد لباقي دول العالم. وتتمثل الأعراض الأكثر

شيوعا لهذا الفيروس حسب البحوث الجارية بشأن طرق انتشار الفيروس وأعراضه في الحمى والإرهاق والسعال الجاف ليأتي إلى الجزائر و يفضح جميع الأنظمة وهشاشتها وعدم ملائمتها مثل قطاع الصحة و التجارة و النقل و المواصلات و حتى القطاع الصناعي مثل صناعة الأقنعة الواقية بدلا من إستيرادها بثمان غالي وشح المواد الغذائية في المتاجر بعد تلاهط الشعب في ظل الأزمة كل هذا حتما يؤثر على حياة المعلم الذي هو جزء لا يتجزأ من هذا المجتمع

الفصل الثالث: الإجراءات المنهجية للدراسة التطبيقية

- (1) تمهيد
- (2) مجتمع الدراسة
- (3) منهج الدراسة

الدراسة الاستطلاعية:

إجراءات الدراسة الاستطلاعية

- الحدود الزمانية والمكانية للدراسة الاستطلاعية
- وصف عينة الدراسة الاستطلاعية
- أدوات الدراسة
- الخصائص السيكمترية لمقياس الاحتراق النفسي لكريستينا ماسلاش و مقياس سيدمان و جازر

1- تمهيد:

تعد الدراسة الميدانية أحد أهم مراحل البحث العلمي، حيث أنها وسيلة هامة لجمع البيانات عن موضوع البحث بصورة موضوعية ومنهجية، إلى جانب كونها وسيلة لدعم الدراسة النظرية.

فبعد قيامنا في الفصول السابقة بتحديد إشكالية الدراسة إلى جانب أهمية الدراسة والهدف منها وعرض أهم المفاهيم التي تضمنتها وعرضنا الإطار النظري للدراسة ننتقل إلى الجانب الميداني الذي نستله بالمنهجية المعتمدة في هذا الجانب، حيث سنعرض الدراسة الإستطلاعية التي قمنا بها من خلال ذكر العينة التي طبقت عليها الدراسة وكذا خصائصها بالإضافة إلى تحديد المجال الزماني والمكاني للدراسة ثم عرض الأدوات المعتمدة عليها في جمع البيانات، بعدها عرض نتائج هاته الدراسة الحالية وصولاً إلى طرح الدراسة الأساسية بالضبط مكان إجرائها إلى فترتها الزمنية دون أن ننسى ذكر خصائص العينة والأساليب الإحصائية المستعملة لتحقيق الإجابة على الفرضيات المصاغة.

ب/ منهج الدراسة:

لقد تم استخدامي لهذه الدراسة المنهج الكمي والكيفي لملائتهما لموضوع الدراسة والأهداف المرجوة منه،.

ج/ الدراسة الإستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية أول خطوة تم اللجوء إليها للتعرف على ميدان الدراسة ولجمع أكبر قدر من المعلومات في البحث، وكذا بهدف التعرف على العينة أكثر دون أن ننسى التحقق من سلامة وصلاحية الأدوات والمقاييس المراد تطبيقها لجمع البيانات.

2- مكان وزمان الدراسة الاستطلاعية:

اقتصرت الحدود المكانية للدراسة الاستطلاعية على خمسة مدارس ابتدائية على مستوى ولاية سيدي بلعباس وبالضبط بعاصمة الولاية مع العلم أن المسافة بين هاته المدارس غير بعيدة أو طويلة عن بعضها البعض.

أما الفترة الزمنية التي تمت إجراء فيها هاته الدراسة كانت مابين 2021/03/27 إلى غاية 2021/04/11

هذه الدراسة الاستطلاعية كانت بهدف التعرف على المدارس ولاختيار الحالات للقيام بالدراسة الأساسية. فحددنا عدد الدراسة الكمية واختيار دراسة الحالة للقيام بالدراسة النوعية.

3-- عينة الدراسة الكمية:

تكونت عينة الدراسة الأساسية فيما يخص المنهج الكمي من 100 معلما ومعلمة، 49 معاملة و 51 معلما

4-أدوات جمع البيانات:

لقد تم استخدام أو تطبيق مقياس الإحترق النفسي للمعلمين، ترجمة وتقنين عادل عبد الله محمد (1994)، من إعداد سيدمان وزاجر (Sidman/Zager) 1986 ، يهدف المقياس إلى تحديد مستوى الإحترق النفسي للمعلمين، ويتكون من 21 عبارة موزعة على الأبعاد كالتالي:

الجدول رقم 02: أبعاد الإحترق النفسي وأرقام العبارات

المجموع	العبارات	البعد
05	1،5،10،12،19	عدم الرضا الوظيفي
06	2،4،7،9،13،14	الضغوطات المهنية
06	3،8،11،15،18،20	إنخفاض مستوى المساندة الإدارية
04	6،16،17،21	الإتجاه السلبي نحو التلاميذ
21 عبارة	المجموع	

تعليمية التطبيق :

يطلب من الفحوص الإجابة على مجموعة من العبارات بهدف التعرف على حالته الشخصية من خلال المواقف والأحداث التي تواجهه في عمله - ينصح بقراءة كل عبارة بعناية والإجابة عنها وذلك بوضع X أمام الخانة التي تنطبق على حالته، يعلم العميل بأنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة وتبقى الإجابة في سرية تامة.

طريقة التصحيح : تتضمن كل عبارة إحساس أو شعور يمر به المعلم من جراء ممارسته لمهنة التدريس، ويطلب من الفحوص تحديد مدة انطباق كل عبارة عليه وذلك من خلال الإجابة على متصل يتراوح بين الانطباق التام وعدم الانطباق، تعتمد على طريقة ليكرت الخماسية من (1) إلى (5) وترتيبها كالاتي : لا تنطبق إطلاقا = (1)، لا تنطبق بدرجة كبيرة = (2) ، تنطبق إلى حد ما = (3)، تنطبق بدرجة كبيرة = (4)، تنطبق تماما = (5)

وعلى المستجيب أن يحدد مدى انطباق كل عبارة عليه، وذلك على مقياس متدرج من (1) إلى (5) للعبارات الإيجابية، وتتراوح الدرجة ما بين (1) إلى (5) ، أما العبارات السلبية

التي تحمل الأرقام (19،17،16،10،8،5،3،1) تأخذ الدرجات من (5) إلى (1)، وتتراوح درجات المفحوص على المقياس من (21) إلى (105) ، وتدل الدرجة المرتفعة على مستوى مرتفع من الاحتراق النفسي، بينما تدل الدرجة المنخفضة على مستوى منخفض من الاحتراق النفسي (دردير،2007،ص 86).

5-أدوات الدراسة الأساسية:

بعد أن تم الحصول على البيانات من أفراد العينة بعد تطبيق المقياس السالف الذكر:

مقياس الاحتراق النفسي لسيدمان وزاجر، ترجمة وتقنين عادل عبد الله محمد ، قام الطالب بتحليل المعطيات باستعمال برنامج بالحزمة الإحصائية للعلوم الإجتماعية (spss)، المتضمنة العديد من الإجراءات الإحصائية الشائعة والتي تتيح تحليل العلاقة بين متغيرين أو أكثر(موضوع دراستنا)، وقد تم في ذلك الاعتماد على الأساليب الإحصائية التالية: التكرارات، النسب المئوية، المتوسطات الحسابية، الانحراف المعياري، معامل الارتباط بيرسون، اختبار (ت) للفروق.

1- الدراسة النوعية: تضمنت دراسة حالة لمعلم يعاني من احتراق نفسي

الخلاصة:

قدم هذا الفصل نظرة شاملة أمت بمنهجية البحث وتصميمه، واخترنا المنهج الكمي تتضمن 100 مبحوث والدراسة النوعية اتخذت حالة نموذجية،

عرض النتائج و التفسير

تمهيد

عرض نتائج الفرضية الأساسية و الفرضيتين الجزئية

1- تمهيد :

بعد تفرغ استجابات أفراد عينة الدراسة الأساسية باستخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية ، تم إجراء المعالجة الإحصائية المناسبة بالاعتماد على الأساليب الإحصائية التي سبق ذكرها في فصل الإجراءات المنهجية للدراسة وذلك للتحقق من فرضيات البحث

حيث سنقوم بعرض تفصيلي لما تم التوصل إليه من نتائج

2- عرض نتيجة الفرضية الأساسية : مستوى الاحتراق النفسي لدى العينة محل بحث

جدول رقم 09 تصنيف درجات مقياس ماسلاش حسب مستويات الاحتراق

البعد	منخفض	معتدل	عالي
الإجهاد الإنفعالي	أصغر أو يساوي 16	من 16 إلى 27	أكبر أو يساوي 27
بلادة المشاعر	أصغر أو يساوي 6	7 إلى 12	أصغر أو يساوي 13
نقص الإنجاز	أكبر أو يساوي 39	من 32 إلى 38	أصغر أو يساوي 31

الجدول رقم يمثل نتائج الحالات على درجات مقياس ماسلاش

حسب مستويات الاحتراق

العدد المعلمين	إحتراق نفسي عالي	البعد
07	عالي	الإجهاد الانفعالي
03 ذكور	عالي	بلادة المشاعر
02 اناث	منخفض	نقص الإنجاز

العدد المعلمين	إحتراق نفسي متوسط	البعد
33	متوسط	الإجهاد الانفعالي
16 ذكور	متوسط	بلادة المشاعر
17 اناث	متوسط	نقص الإنجاز

العدد المعلمين	إحتراق نفسي منخفض	البعد
60	منخفض	الإجهاد الانفعالي
	منخفض	بلادة المشاعر

نقص الإنجاز	عالي	28 ذكور و 32 اناث
-------------	------	-------------------

بعد تطبيق الإختبار على العينة محل بحث المتكونة من 100 معلم منهم 49 معلمة و 51 معلم و تفرغ النتائج

نستنتج أن نسبة 7 بالمائة من المعلمين ، تعاني من مستوى إحتراق نفسي مرتفع بينما البقية تراوح بين المتوسط و المنخفض وهذا راجع لإختلاف الظروف الإجتماعية و المادية و المعنوية التي يعيشها المعلمين بغض النظر على السن و الجنس و منه ننفي فرضية المعلمين كلهم يعانون من إحتراق نفسي مرتفع منهم 03 ذكور و 02 اناث.

3- عرض نتائج الفرضيات الجزئية :

عرض و تحليل الفرضية الأولى الخاصة بالفروق في الإحتراق النفسي تبعا لمتغير الجنس

1 توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإحتراق النفسي لدى المعلمين تبعا لمتغير الجنس للتأكد من الفرضية استعملنا اختبار (ت) للفروق الفردية بين الجنسين عند المعلمين و الجدول التالي يوضح ذلك:

الجدول رقم 07 يبين نتائج إختبار (ت) للفروق الفردية بين الجنسين عند المعلمين في متغير الإحتراق النفسي

مستوى الدلالة	قيمة الدلالة المحسوبة	درجة الحرية	قيمة ت	الإحتراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة	البيانات الإحصائية	
							المتغيرات الإحصائية	المتغيرات
غير دالة	07,0	180	ناقص 775,1	39,12	80,49	51	ذكور	الإحتراق النفسي
				81,15	42,55	49	إناث	

يلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي للذكور بلغ (80,49) أما الإناث فكان (42,55) و قيمة الدلالة المحسوبة تساوي (07,0) و بدرجة حرية (180) و بالتالي يمكن القول أنها غير دالة و هذا يعني لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور و الإناث في مستوى الإحتراق النفسي لدى المعلمين و عليه نرفض الفرض البديل و نقبل الفرض الصفري و بالتالي رفض الفرضية الجزئية الأولى

عرض و تحليل الفرضية الثانية الخاصة بالفروق في الإحتراق النفسي تبعا لمتغير السن

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإحتراق النفسي لدى المعلمين تبعا لمتغير السن

للتأكد من الفرضية إستعملنا إختبار (ت) للفروق الفردية بين الفئات العمرية المحددة عند المعلمين و الجدول التالي يوضح ذلك

الجدول رقم 08 يبين نتائج اختبار (ت) للفروق الفردية بين الجنسين عند المعلمين في متغير الاحتراق النفسي

مستوى الدلالة	قيمة الدلالة المحسوبة	درجة الحرية	قيمة ت	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة	البيانات الإحصائية المتغيرات	
							الاحتراق النفسي	
غير دالة	32,0	180	ناقص	13,16	28,51	110	23,40	41,58
			00,1	33,17	47,54			

من خلال الجدول أعلاه يتبين أن المتوسطات الحسابية الخاصة بالفئتين و كذا الإنحرافات المعيارية جاءت جد متقاربة ، بلغت قيمة المتوسط الحسابي للفئة الأولى (28,51) و تحصلت على درجة الإنحراف المعياري بقيمة (13,16) كما بلغت قيمة المتوسط الحسابي للفئة الثانية (47,54) أما الانحراف المعياري بلغ (33,17) فكانت قيمة ت (ناقص 00,1) عند درجة الحرية (180) قد بلغت (32,0) فهي قيمة غير دالة إحصائياً وهذا يعني أنه لا توجد فروق في الإحتراق النفسي بين المعلمين تعزى لمتغير السن و عليه نرفض الفرض البديل و نقبل الفرض الصفري ، أن نرفض الفرضية ذات الجزئية الثانية

3- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

تنص الفرضية الجزئية الأولى على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإحتراق النفسي لدى المعلمين تبعاً لمتغير الجنس

تم إقتراح هذه الفرضية كحل مؤقت بناءً على تخمينات الباحث فيما يخص وجود فروقات في ظاهرة الإحتراق النفسي بين الذكور و الإناث ، و للتأكد من ذلك تم حساب إختبار ت للفروق لعينتين مستقلتين لدلالة الفرق بين الجنسين ، و قد أظهرت نتائج الدراسة الحالية الموضحة في الجدول أعلاه أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً بين الجنسين في المستوى الإحتراق النفسي لدى المعلمين حيث كانت قيمة الدلالة المحسوبة غير دالة

مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية :

تنص الفرضية الجزئية الثانية على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإحتراق النفسي لدى المعلمين تبعاً لمتغير السن

للتأكد من الفرضية المقترحة استخدمنا الأسلوب الإحصائي ت للفروق الفردية بين فئتين عمريتين تم تحديدهما على أساس سنوات مرحلة المراهقة المتأخرة إلى مرحلة الرشد و تم ترجمتهما رقمياً كالتالي (23,40) أما الفئة الثانية فكان العمر الزمني للعينة مضبوطاً

كالتالي (41،58) أي إلى غاية مرحلة الكهولة و قد أسفرت النتائج إلى وجود قيم متقاربة في الوسط الحسابي في الفئة الأولى و الثانية فكانت الدلالة المحسوبة غير دالة و بالتالي تم رفض الفرضية البديلة و قبول الفرض الصفري أي لا توجد فروق في الاحتراق النفسي تبعاً لمتغير السن

الفصل الرابع:

عرض وتفسير النتائج ومناقشتها

1. عرض الحالة
2. عرض المقابلات
3. ملخص المقابلات
4. عرض وتحليل نتائج مقياس ما سلاش للاحتراق النفسي للحالة
5. مناقشة نتائج الدراسة

الجدول رقم 10 يمثل نتائج الحالة على درجات مقياس ماسلاش

حسب مستويات الاحتراق

المستوى	الدرجة	البعد
عالي	38	الإجهاد الانفعالي
عالي	15	بلادة المشاعر
منخفض	10	نقص الإنجاز

تمت دراسة الحالة من خلال أربع مقابلات متتالية بمعدل واحدة أسبوعيا وكانت على النحو الآتي :

المقابلة الأولى: كانت في شهر فيفري 2021

دامت 25 دقيقة هدفها التعرف على الحالة ، وجمع المعلومات والبيانات الأولية حيث واجهتنا صعوبة في كسب ثقة الحالة و التهرب في بادئ الأمر

الحالة أ:

الحالة : ح ب ، العمر 30 سنة، متزوج و أب لطفلين "

معلم لغة فرنسية في الطور الابتدائي بولاية وهران. يسكن في سيدي بلعباس ليسانس في اللغة الفرنسية له خبرة 7 سنوات.

إبن لو الدين مطلقين حيث تقيم الحالة لوحدها قبل الزواج وبعد وفاة الجدة

السيمائية العامة:

البنية المورفولوجية:

الحالة " أ " متوسط القامة، شعر أسود، عينان بنيتان، بشرة بيضاء. مرتب.

ملامح الوجه: إرتباك و إحمرار الوجه

التفكير: واعي بأقواله و حركاته

الذاكرة: يمتلك ذاكرة قوية، وذا من خلال إسترجاع للمواقف والأحداث ماضية

. اللغة: مفهومة وواضحة

الاتصال: جد عفوي و غير متصنع يميل إلى الصمت أحيانا

النشاط الحركي: قليل الحركة

الأهل: العلاقة مع الأهل عادية من الظاهر .

يمكن حصر المشاكل التي تواجه المعلم في حياته حسب المجالات التالية:

المهنية :

فيما يخص معاشية الوضع الصحي في العمل، يقول أنّ هناك عدم تفهم أولياء التلاميذ للوضع الوبائي وتسليم أبنائهم من الباب فقط (يقولك يليق ندخل باه نشوف كلشي مستوى النظافة و التباعد الجسدي بين التلاميذ) وزيد حنا عندنا 479 تلميذ ستخايل قاع يدخلو فالساحة و المشكلة في وقت واحد وغالبيتهم نساء باش يحطو ولادهم ويشورو يولو في ركن تعارف وتجارة انا نزيد نكره حياتي وكيش نقد مكمل قاع النهار لي يجيني طويل بزالف

تذمره من عدم إتفاته مسؤولي قطاع التربية لحالته (بعد المسافة بين السكن و العمل) بالرّم من وجود سكن وظيفي شاغر بذات الإبتدائية (هذي بيروقراطية من المديرية)

إقبال لأكثر من مرة لإجراءات الإستقالة ثم التراجع لإستينائه من قطاع التعليم(والله ما مهنة رانا فيها يعيش غير صاحب المعرفة وحاكمة غير للنساء مقديتتش)

كما أنّي قمت بالسؤال التالي : كيف ترى المستقبل

تكرار عملية التدريس حسب الأفواج و المستويات الدراسية يولد تعب الشديد (والله لعيبت و أنا نعاود و المشكلة ميفهموش أصلا لخاطر المعلمين لي فاتو مقروهمش غاية .

إقبال لأكثر من مرة لإجراءات الإستقالة ثم التراجع لإستينائه من قطاع التعليم(والله ما مهنة رانا فيها يعيش غير صاحب المعرفة وحاكمة غير للنساء مقديتتش)

وزيد القطاعات لخرى نقصو عدد العمال و عدد ساعات العمل باه يتجنبو الكارثة بصح عندنا فكرو غير فالتلميذ و المعلم ينحرق بالخدمة

أما من حيث النظافة و الإضاءة فهي في حالة متوسطة يمكن مجارة الوضع في هته الظروف وليست بالعراقل الموضوعية

وطول ساعات العمل التي تجاوزت 50 ساعة أسبوعيا وتعدى الأمر إلى التدريس بعد الخامسة مساء و أيام عطلة الأسبوع لتتمة البرنامج الدراسي في الأجل المحددة قانونا على

حساب صحة المعلم بالإضافة إلى الوقت المخصص للتصحيحي أوراق الإمتحانات و وقت التنقل إذن لا مجال للراحة أبدا مع مسؤوليات الأسرة

المادية :

إحساسه بإجهاد إنفعالي و تبدل المشاعر نتيجة لغياب التحفيز المادي و المعنوي

بالإضافة إلى الوضع المالي المزري للمعلم راتب جد زهيد يؤثر بالسلب على التعليم (أنا نقري و نخمم في عيشتي الكحلة نخلص 37000 دج ،كاري 15000 دج ونزيد نديلاصي ونفطر برا ايا كيش الحل) هنا

كما أنه لا يوجد أي إمكانيات في البيت لتصحيح أوراق الإجابة أو تحضير الدروس لتحضير في البيت (عندي طابلة فالدار نتعشو فيها و نحضر الدروس فيها وزيد مكان لا أنترنيت لا والو تتقطع بزاف هذي حالة)

وما يعكس الحالة المادية الصعبة للمعلمين إجمالاً قوله (معنديش حتى مين نتسلف دراهم قاع المعلمين فقراء كفي وعايشين بالطلبة على نسابهم)

وما زاد الطين بلة توقف المواصلات في ظل جائحة كورونا ما يضع المواصلات أعلى ثمننا مما كانت عليه هذا أن وجدت كون الحالة ينتقل بين ولايتي سيدي بلعباس للإقامة و مدينة وهران للعمل.

و إحساسه بإجهاد انفعالي و تبدل المشاعر نتيجة لغياب التحفيز المادي و المعنوي

قاع الناس لي عندي إتصال بيهم مرتي و الخدمة و المدير و الشعب لعوج لي حاسب المعلم عنده الدراهم و عايش غاية يجو يعيشو عيشتي

انا نخرج خمسة نتاع الصباح نوصل 8 ايا صاي نوصل عيان نحس بروحي قاع النهار نحس روعي غير نقاوم الزعاف وما الصغار لي عندي وزيد ولادي نقدي فيهم النار الزعاف قاع ليهم علاه مساكين يشفوني مساكين

(السكر و الضغط راني باغي نظرق)

بالإضافة إلى عدم المساواة في العلاوة المادية بين مختلف القطاعات الأخرى التي قد ينجر عنها الإحساس بالتمهيش و الاحتقار للعلم حسب قوله (كيفاه قاع الناس خلصو المنحة نتاع كورونا غير حنا لا) (انا لكان غير دخلت دركي لكان راني حاجة وعايش عيشة أحسن)

الإجتماعية و أسرية : احتراق نفسي للحالة محل دراسة من العمل (نتمنى لكان قاع ما يجيش الصباح باه نروحش نخدم). كما أن لزوجة الحالة بصمة في تدهور حالته النفسية

و الجسدية إثر إتكالها على زوجها في معظم الأمور مثل تدريس الأبناء بعد يوم عمل طويل ومشقة التنقل (قاع النهار وهي راقدة) بالإضافة إلى كونها لا تؤمن فكرة محدودية دخل زوجها الذي لا يمكنه توفير أبسط الأمور (الزوجة حاسبتني ندس دراهم باه نعاود الزواج من معلمة وهرانية تخدم معايا ايا داخلتها غير تذبذير فالدار باه مندسش الدراهم)

هنا تكون اعتداءات أما لفظية أو جسدية على العائلة و حتى التلاميذ كرد فعل ناتج عن الضغط المسلط من على المعلم من طرف المحيط الذي يطلب الحقوق و لا يوفر الواجبات للمعلم بصراحة الحالة (هادو يحوسو غير يدو منك كي تكمل يقيسوك ويجيبو خوك من السوق سيرتو النساء)

❖ قاع كرهتهم مكان لا هاتف لا والو غير الزوجة تهدر مع ماماها لخاطر كي طاحت بيا ملقيت حتى والحد ودرك قاع راهم مبلغين على رواجهم لكان تجي عندهم يحسبوك جاي من اوهان هههههه هذي حالة ياك الاجل هو لي يكتل انا حادث مرور و سلكت كي الجن

ولادي كل يوم متقاتلين معندهمش امكانيات الترفيه وزيد الدار ضيقة ايا نكره نخرج برا ندور

كيفاش وليت تتصل مع الأهل

فالعائلة كانوا يعرضوني فالمناسبات بصح ضركا زعما المرض هاكا نحس ميقيمونيش قاع لخاطر انا فقير يحشمو هههههه الإحساس بالتهميش من طرف العائلة و المقربين نتيجة لقره هذا حسب رأيه

والشهر لي فات ماتت وحدة فميليا في تلمسان ملحقتش علي الجنازة بسبب العمل و النقل وزيد تحسب يهود مكان تعاطف مع الجوارين كيما عندنا فالعروبية (دور التكافل الاجتماعي في توطيد العلاقات الاسرية)

وزيد ولادي قاع سمنو لخاطر ماماها من الفراغ تظل تعجن فالقاطو تسمى زاد الاستهلاك هههههه وزاد المصروف(تذمر من تدني القدرة الشرائية جراء كورونا)

باش نواجهو كورونا الزوجة دخلتها غير إعشاب و تبخار وكل يوم تسبق زعما النقاوة هههههه خافت تموت صغيرة ونعاود الزواج(استخفاف الحالة بحجم كارثة كوفيد 19)

توحشت صحابي لي كنت نتلاقاهم عند الجامع بعد الصلاة و نهذرو شهر و والله نريح (تأثر نفسي بعد غلق المساجد)

فيما يخص التسلية و الترفيه لم تختلف لخطر انا من قبل مكنتش نحوس لخطر مادياتي
متسمحس انا نحوس شتى ناكل اولى

انا نشوف كورونا ابتلاء من عند الله لخطر الفسق راه بزاف شفت وهران كي ولت
تحسب راك فالبرازيل

الحاجة الشابة فالكورونا هي النظافة الدائمة مع التباعد الجسدي مكان لاسلام والو غير من
بعييبيبيد ومكان لا صاحبك يشرب من كاسك لا والو مغرف نتاعك وحدك

انا نظرتي للموت هي هي الاجل لي يقتل مشي المرض و لا البشر

مستقبل كورونا فايته بصح هذا تحذير صريح للفاسقين و الظلام باين يخونو الدراهم(هنا
نرى عده ثقة المعلم بأتمته و حكامها وبمن يقوم بتسيير شؤونها)

الصحية : قلق و جانب وقائي يومي (كل يوم خايف من المرض الا نديه لولادي و لا لولاد
الناس في المدرسة ، يؤدي بي إلى تأيب الضمير)

وكانت الحالة يوميا تخاف من تداعيات الإصابة بالمرض كونها تربط الكورونا بالموت لأن
أعراضه تشابه أعراض الزكام العادي و أنه لا يوجد لاعلاج و لقاح لكوفيد 19 (راني
خابف ننعدي بالمرض ونموت ونخلي ولادي صغار)

وحتى لا ننسى أن في طريقه بالمواصلات وعند الإحتكاك بأشخاص غرباء قد
ينجر عنه عدوى يمكن أن ينقلها ما للمدرسة أو البيت

❖ **نحس روجي محطم نفسيا** لخطر الناس كبرو حجم الوباء طاحو على المواد الغذائية
تحسب عام الشر ايا وليت نخاف بزاف على ولادي إلا نموت ونخليهم

بالإضافة الى إهمال الجانب الاجتماعي للمعلم لتوفير الراحة خارج أوقات العمل مثل
اتفاقيات مبرمة مع مؤسسات أخرى يمكن أن تحقق راحة نفسية للمعلم وننقص اعباء مادية
لهذا الأخير

حسب قول الحالة (احسب معايا، صاحبي شرطي عندهم اتفاقيات مع

- ✓ الحمامات المعدنية
- ✓ القطارات
- ✓ التحاليل الطبية
- ✓ الروضة يردولهم 350 الف فالشهر على كل ولد
- ✓ عيادات الأشعة
- ✓ تخفيض عند ركوب الطائرات

العلاقات الحميمة :

هههههه مع الجرى و الضيق قاع نسيت روجي وليت أنا و مرتي كي الخوت وهي تحسب راني داير عليها النساء و أنا لاهي في همي قاتلي وليت كي شوايين ضربة تعطيني ظهرك وانا نخم فالتبكار مع الفجر و البرد اوووووووف

ما الذي تغير بين افراد عائلتك

وليننا كي القطوبة واحد ما يشم لآخر

عرض وتحليل نتائج مقياس ما سلاش للاحتراق النفسي للحالة:

/مقياس ما سلاش للاحتراق النفسي: المؤلف كرستينا ما سلاش 1-د يحتوي مقياس ما سلاش للاحتراق النفسي (وهو سلم مرسوم حسب نموذج LIKERT مثبت ومصادق عليه): على ثلاثة ابعاد مكونة من 22 فقرة، الأبعاد هي :

- الإجهاد الإنفعالي
- بلادة المشاعر
- نقص الإنجاز

تحليل نتائج مقياس ما سلاش للاحتراق النفسي الخاص بالحالة:

أظهرت نتائج الجدول وجود درجة احتراق نفسي مرتفع في بعد الإجهاد الانفعالي والتي، بلغت درجة الاستجابة عليه 35 وتبلد المشاعر 16 ،فيما بلغت درجة الاستجابة، الاحتراق النفسي في بعد نقص الشعور بالانجاز الشخصي 10 وهي درجة جد منخفضة

يتبين أنه من خلال عرض نتائج مقياس كرستينا ما سلاش للاحتراق النفسي أن مستوى الاحتراق النفسي لدى الحالة عالي في بعديه الإجهاد الانفعالي وتبلد المشاعر ومنخفض في نقص الانجاز الشخصي.

ويعني ذلك أن لدى الحالة قدرا عاليا من الاحتراق النفسي، مما يستنزف الحالة عاطفيا وبدنيا، ويرهق أحاسيسها وهذا ما ينعكس سلبا على انتماءها الاجتماعي ويعود وجود الاحتراق النفسي و المهني و الظروف الحالية بفيروس كورونا زاد وساهم بشكل كبي في تفاقم الوضع من عدة أصعدة المادية و الاجتماعية و النفسية التي تفرض على المعلم مصارعة واقعه الراهن في ظل الجائحة

الحالة لا تشعر بالراحة أصلا قبل و بعد الجائحة وتحول إلى شخصية تجنبية من خلال المواقف الضاغطة و الحساسة اتجاه المجتمع و الأنظمة المسيره له ونمط تفكيره الذي لا يتسم بالنقد و المواجهة لتحقيق التغيير و التوازن

، يفكر أنه غير مرغوب اجتماعيا لفقره قلق حساسية زيادة عن المؤلف أدي بالحالة إلى تبدل المشاعر و أن الدور الذي يقوم به غير فعل وغير مجد في المجتمع، وأقل شأنًا من الآخرين

كما أن للحالة احتراق نفسي الذي يرجع إلى العوامل المؤثرة في النشاط التعليمي للمعلم وعدم توافق الكثير من الظروف البيئية المؤثرة مثل الجهد الذي يكون على عاتق المعلم خاصة في الظروف التي فرضتها الجائحة من خلال التعب المفرط الذي يبدا بصعوبة التنقل إلى مكان العمل و الخوف من بالإصابة بالمرض نتيجة الإحتكاك بالتلاميذ أو الناس عامة ونقله إلى العائلة

زد إلى ذلك تقسيم الطلبة إلى أفواج ما زاد الحجم الساعي في العمل مع التكرار الممل وهذا بدون مقابل أو تحفيز مادي أو معنوي يذكر

مع عدم تفهم الوضع من طرف أولياء التلاميذ يزيد الطين بلة ويضع المنظومة التعليمية في ظل الجائحة كوسط خصب لنقل كوفيد 19 بين هته العائلات

تولد الضغوط الداخلية والخارجية التي يتعرض لها المعلم إلى استنزاف جسمي وانفعالي، من أهم مظاهره فقدان الاهتمام بالتلاميذ شكلا ومضمونا وتبدل مشاعره، ونقص دافعية في تأدية مهامه، و النمطية في مجال للعمل، وفقدانه لحب التغيير. ويؤدي افتقاد المعلم إلى الدعم الاجتماعي و الاهتمام به وجعله يتخبط في دواة مشاكله على المستوى المهني الاجتماعي المادي و حتى النفسي يؤدي بالمعلم إلى الوقوع فريسة سهلة للاحتراق النفسي لذي يورثه أطفالنا في العملية التعليمية كما و نوعا و الصحية لهم أيضا التي حتما تتأثر بالمعلم وما يحيط به

يمكن حصر إستجابات الحالة و المشاكل المؤدية إلى إحتراقه نفسيا في مايلي :

الإجماعية ، الصحية ، الإمكانات المهنية ،المادية ، ل نفسية وكل ما من شأنه توفير الجو الملائم للمعلم لقيامه بعملية التكوين على اكمل وجه سوائا من الجانب النوعي أو الكمي و حتى يكون في صحى نفسية متقرة و جسدية بعيدة عن أمراض العصر مثل اللقلق و الإنفعال المضر بالصحة و الإكتئاب و الامراض السيكوسوماتية لذي لا يقتصر عليه فقط بل يمكنه أن بتعدى إلى محيطه المهني و تلاميذه او الطاقم الإداري و حتى الزوجة و الأبناء أو المحيط العائلي او الزملاء من عنف و لا إستقرار إجتماعي مهني

و كذا عدم تفهم المحيط الإجتماعي بما يعاينه المعلم من ضغوط نفسية مهنية مادية إجتماعية يمكن أن يفقاهم وضعه و إستقراره في المجالات السالفة الذكر ما يحول عن تأديته لمهامه المهنية و الإجتماعية و الأسرية وحتة الزوجية خاصة في ظل جائحة كورونا التي أزمت الأمور على مجموعة من الأصعدة من نقص المواصلات إلى إنعدامها تارة و تكلفتها التي

لا تتماشى مع دخل المعلم و ضعف الوضع الوبائي و الخوف من العدوى من جراء الإحتكاك بالغير خلال عملية التنقل من مكان السكن إلى العامل أو العكس

خلاصة البحث

من خلال البحث المتواضع سجلنا التأثير المباشر لجائحة كورونا على نسق حياة المعلم الذي كان يعاني من قبل ظهور الكوفيد في صمت من جراء الوضع الذي يعيشه المعلم وبعدها لتأتي الجائحة و تعقد و تؤزم الامور على مجموعة من الأصعدة كلها تتعلق و تتصل إتصال وثيقا بصحة المعلم و إستقراره النفسي الإجتماعي المادي الأسري من خلال الحالات محل دراسة

فالإحتراق النفسي ليس لديه علاقة و لا يتأثر بعاملي السن و الجنس في صفوف المعلمين لا بالعلاقة الطردية و لا العكسية

فجنس و سن المعلم لا دخل له في معاناة المعلم بإحتراق نفسي بمستوياته الثلاثة منخفض ، متوسط و مرتفع

فظهور وباء كورونا فضح هشاشة الأنظمة السائدة في الجزائر التي أخذ المعلم قسطا و افرا منها الذي أثر بالسلب على حياته و علمه و إستقراره النفسي الصحي الإجتماعي الإقتصادي المهني.

توصيات :

يجب على الهيئات الوصية دق ناقوس الخطر للتكفل الأمتل و الجيد بالمعلم وبكل ما يتعلق بحياته المهنية و الاجتماعية و ما من شأنه أن يرقى بالمدرسة و العملية التكوينية كما و نوعا في الجزائر بتوفير ظروف الراحة من مواصلات و أجر يقي المعلم من غلاء المعيشة في الوقت الراهن مع إدراج هته الفئة للاستفادة من برامج السكنات منها الوظيفية

المصادر و المراجع

1. (أورسلان رشيد 2000 ،التسيير البيداغوجي في مؤسسات التعليم، قصر الكتابة، البلدية)
2. جاجان جمعة و رشيد حسين الإحتراق النفسي لدى المرأة دار جرير مصر
3. حاج سعيد فتيحة 2016 مستويات الاحتراق النفسي لدى أطباء التخدير مذكرة ماستر،جامعة بسكرة الجزائر
4. خالد تلعيش، (2020 جائحة كورونا)كوفيد-19)وأثرها على مخرجات السياسة العامة بالجزائر: التداعيات والآليات ، جامعة زيان عاشور الجلفة ، المجلد: 15 /العدد: 03 2020 الجزائر)،
5. دبا □ أبو بكر وبن ساسي (إسماعيل 2010)مقارنة مستوى الاحتراق النفسي عند كل من- معلمي المرحلة الابتدائية وأساتذة التعليم المتوسط وأساتذة التعليم الثانوي،مجلة العلوم الإنسانية والإجتماعية، جامعة الوادي وغرداية، الجزائر
6. سنوسي بومدين 2020 الصحة النفسية في ظل انتشار فيروس كورونا كوفيد-19 والتباعد الاجتماعي واستمرار الحجر الصحي مجلة التمكين الاجتماعي المجلد02 / العدد:02(جوان 2020 ،) الجزائر
7. شارف خوجة مليكة2010، "مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين الجزائريين، دراسة مقارنة في المراحل التعليمية الثلاث (ابتدائي، ثانوي، متوسط)، رسالة ماجستير، جامعة تيزي وزو، الجزائر،
8. عبد الباقي محمد أحمد 2003، □علم والوسائل التعليمية، □كتب الجامعي الحديث، ط6 مصر
9. عتاب يونس2020 تدابير الوقاية لحماية الصحة العمومية من وباء كوفيد19 -مجلة العلوم القانونية وزيان عاشور بالجلفة المجلد الخامس - العدد الثاني - السنة جوان 2020 الجزائر)
10. عماد عبد الرحيم زعلول ، 2002 مبادئ في علم النفس التربوي، دار الكتاب الجامعي عمان الأردن
11. كامل علوان الزبيدي 2007 ، دراسات في الصحة النفسية مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع،) عمان

12. مزياني فتيحة مفهوم الاحتراق النفسي، أبعاده و مراحل تكونه مجلة العلوم الإجتماعية و الإنسانية عدد خاص الملتقى الدولي المعانة في العمل بجامعة الجزائر Asjp
13. مصطفى عبد السميع حوالة سهير محمد 2005 إعداد المعلم تنميته وتدريبه، دار الفكر عمان، الأردن
14. نعيم بوعموشة 2020 فيروس كورونا (كوفيد 19) في الجزائر -دراسة تحليلية مجلة التمكين الاجتماعي المجلد 02 / العدد: 02 (جوان 2020 ،) ص 113 – 151
15. بوحوش عمار والذنيات محمد (1995) (لمناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر
16. شروخ صلاح الدين (2003) (منهجية البحث العلمي، دار العلوم للنشر والتوزيع، عنابة، الجزائر
17. عبد الصمد سومية (2013) (أثر البرمجيات التعليمية ذات الوسائط المتعددة في تدريس الرياضيات على التحصيل الدراسي والاحتفاظ لدى التلاميذ القسم الثانية متوسط، مذكرة ماستر، جامعة سعيدة، الجزائر.
18. جمال السلخي محمد (2013) (مستويات الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الإسلامية العاملين في المدارس الخاصة في مدينة عمان في ضوء بعض المتغيرات، دراسات العلوم التربوية، المجلد 4 ،ملحق 4، الأردن
19. مصطفى منصورى 2017 ، الاحتراق النفسي و علاقاته بالرضا الوظيفي لدى معلمي التعليم الابتدائي مجلة علوم الإنسان والمجتمع العدد 22 مارس 2017
20. و دراسة بوبكر دبابي 2012 بعنوان مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمي المرحلة الابتدائية دارسة ميدانية استكشافية بمدينة ورقلة
21. دراسة بوبكر دبابي 2012 بعنوان مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمي المرحلة الابتدائية دارسة ميدانية استكشافية بمدينة ورقلة
- 22.
23. نعيم بوعموشة 2020 فيروس كورونا في الجزائر مجلة التمكين الاجتماعي ص 113 إلى 151

الملاحق

مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي

التعليمة: معلمة الفاضلة/معلم الفاضل

في إطار التحضير لنيل شهادة ماستر في علم النفس تخصص علم النفس العيادي تحت عنوان الاحتراق (في x) النفسي لدى أساتذة التعليم الابتدائي نرجو من سيادتكم التكرم بملأ الاستبيان □ رفق وذلك بوضع الخانة □ ناسبة التي ترون أنها تصف كما نطلب من سيادتكم بعض □ معلومات الشخصية و □ هنية التي تساعدنا في فرز الإجابة وتحليلها وفقاً لأهداف الدراسة شعورك أثناء ذلك □ هنتك بكل صدق وموضوعية

كما نطلب من سيادتكم بعض □ معلومات الشخصية و □ هنية التي تساعدنا في فرز الإجابة وتحليلها وفقاً لأهداف الدراسة

وفي الأخير نشكر تعاونكم ونحيطكم علماً بأن جميع الإجابات ستحاط بالسرية التامة ولن تستعمل إلا لأغراض البحث العلمي

ولكم منا فائق الاحترام والتقدير .

بطاقة المعلومات العامة:

الجنس ذكر أنثى
السن: أقل من 30 سنة من 30 إلى 40 سنة أكثر من 40 سنة

الخبرة المهنية :

أقل 5 سنوات
من 05 إلى 10 سنوات
أكثر من 10 سنوات

الرقم	الفقرات	يحدث كل يوم	مرات قليلة في الأسبوع	مرة في الأسبوع	مرات قليلة في الشهر	مرة في الشهر	مرات قليلة في السنة	لا يحدث أبداً
-------	---------	-------------	-----------------------	----------------	---------------------	--------------	---------------------	---------------

							1. أشعر بالإجهاد بسبب عملي في مهنة . التدريس
							2. أشعر في نهاية اليوم الدراسي باستنزاف طاقتي في عملي
							3. أتضيق في كل صباح عندما أرى أنه إلزاما علي الذهاب إلى المدرسة
							4. أفهم مشاعر التلميذ نحو الكثير من . الأمر بسهولة
							5. أشعر بأنني أتعامل مع التلاميذ على أنهم أشياء لا تلاميذ
							6. أؤمن بأن اليوم الدراسي يشعرني بالإجهاد في تعاملي مع الآخرين
							7. أعمل بفعالية في حل <input type="checkbox"/> مشاكل <input type="checkbox"/> متعلقة بالتلاميذ
							8. أشعر بأنني أحلق نفسي بسبب ممارستي <input type="checkbox"/> مهنة التدريس
							9. يبدو لي <input type="checkbox"/> أوثر إيجابيا في الأشخاص الذين أحتك بهم في عملي
							10. يزداد إحساسي بالقسوة اتجاه الناس بهذه <input type="checkbox"/> مهنة بعد التحاقني
							11. أخشى أن يجعلني هذا العمل قاسيا
							12. أشعر بدرجة عالية من النشاط والحيوية
							13. أشعر بالإحباط بسبب ممارستي <input type="checkbox"/> مهنة التدريس
							14. أشعر أنني أعمل في مهنة التدريس بإجهاد كبير
							15. لا أهتم با <input type="checkbox"/> مشاكل التي يتعرض لها التلاميذ
							16. أتعرض لضغوط شديدة بسبب العمل <input type="checkbox"/> باشر مع الآخرين
							17. أستطيع بكل سهولة خلق أجواء نفسية مريحة وسهلة مع التلاميذ
							18. أشعر بالسعادة بعد العمل مع التلاميذ عن قرب

							19. أعتقد أنني أستطيع تحقيق أشياء هامة في عملي
							20. أشعر وكأنني على حافة الهاوية بسبب العمل في مهنة التدريس
							21. أتعامل بكل هدوء مع □ شاعر الانفعالية أثناء العمل
							22. أشعر أن التلاميذ يلوموني على بعض □ شاكل التي تواجههم

المجموع	الفقرات	الأبعاد
09	1،2،3،6،7،13،14،16،20	الإجهاد الانفعالي
05	5،10،11،15،22	تبلد المشاعر
08	4،8،9،12،17،18،19،21	نقص الشعور بالإنجاز
22	المجموع	

مقياس سيدمان و زاجر للإحترق النفسي

ترجمة وتقنين عبد الله محمد

الإسم: _____ السن: _____ الجنس: _____
المؤهل العلمي: _____ الخبرة المهنية: _____ الحالة الإجتماعية: _____
التعليمة: _____

فيما يلي مجموعة من العبارات تهدف إلى التعرف على حالتك الشخصية من خلال المواقف والأحداث التي تواجهها في عملك

يرجى قراءة كل عبارة بعناية و الإجابة عنها وبوضع علامة إكس أمام الحانة التي تنطبق على حالتك ، لا توجد إجابة صحيحة و أخرى خاطئة و تبقى إجابتك في سرية تامة

الرقم	العبارات	لا تنطبق إطلاقا	لا تنطبق بدرجة كبيرة	تنطبق إلى حد ما	تنطبق بدرجة كبيرة	تنطبق تماما
1.	انطلع إن أستمر في التدريس مستقبلا					
2.	أشعر بالإحباط بسبب ما مررت به من خبرات في مهنة التدريس					
3.	أحصل على الثناء الملائم من الموجهين عندما أحسن القيام بعملتي					
4.	يبدو اليوم الذي أقوم فيه بالتدريس و كأنه ينتلئ بالكثير من و الكثير من الضيق					
5.	انا سعيد بإختيار التدريس منهنه لي					
6.	يتصرف التلاميذ بأسلوب لايليق بالبشر					
7.	أعتقد أن الضغوط التي تواجهني في عملي هي سبب ما أعانيه من أمراض جسمية					
8.	أشعر بأن المسؤولين في المدرسة يرغبون في مساعدتي على حل المشكلات التي قد تواجهني في الفصل حال ظهورها					
9.	أشعر بأنه من الصعب أن أهدأ و أحس بالأسترخاء بعد يوم أقوم فيه بالتدريس					
10.	أرى أن التدريس أكثر إرضاءا لي مما					

					كنت أتوقعه
					أعتقد أن ما أبذله من جهد في الفصل لا ينال التقدير من جانب المسؤولين في المدرسة
					إذا كنت سأختار من جديد فلن أختار التدريس
					أشعر أن بإستطاعتي أن أقدم ما هو أفضل في عملي كمدرس إذا لم تكن المشكلات التي تواجهني فيه بهذا الكم
					الضغوط التي تواجهني في عملي كمدرس تفوق ما يمكنني تحمله
					ينتقدونني الموجهون أكثر مما ستنون علي
					معظم التلاميذ مهذبون
					يأتي معظم التلاميذ إلى المدرسة و هم متاهبون للتعلم
					أشعر أن المسؤولين في المدرسة لن يقدموا لي المساعدة للتغلب على الصعوبات التي قد تواجهني داخل الفصل
					أنتلح بشغف إلى كل يوم أقوم فيه بالتدريس
					توجه لي إدارة المدرسة اللوم على ظهور أي مشكلات داخل الفصل
					يأتي العديد من التلاميذ إلى المدرسة بإتجاهات خاطئة و مزعجة

