



## مُلخص البحث باللغة العربية:

هدف البحث الحالي إلى التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس الاحتراق النفسي لدى معلمي المرحلة الثانوية وذلك من خلال الكشف عن الخصائص السيكومترية له (الثبات والصدق)، وتكونت عينة البحث من ٢٠٠ معلمًا ومعلمة من المرحلة الثانوية، بمتوسط عمري قدره (٤٠.٤٣)، وإنحراف معياري قدره (٤.٤٤٥) وطُبق عليهم مقياس الاحتراق النفسي (إعداد: الباحثة) والمكون من ٢٩ مفردة مُوزعة على ثلاثة أبعاد وتم حساب الثبات من خلال طريقة ألفا كرونباخ، وطريقة إعادة التطبيق، وتم حساب الصدق من خلال الصدق العاملي الاستكشافي، والصدق التوكيدي، كما تم حساب الاتساق الداخلي من خلال معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة من مفردات مقياس الاحتراق النفسي والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، وأسفرت نتائج البحث عن تمتع مقياس الاحتراق النفسي بمعاملات ثبات وصدق واتساق داخلي مرتفعة، مما يؤكد على كفاءته في قياس الاحتراق النفسي لدى مُعلمي المرحلة الثانوية.

**الكلمات المفتاحية:** الاحتراق النفسي-معلمي المرحلة الثانوية.

## Abstract

The current research aimed at verifying the psychometric properties of psychological burnout for secondary school teachers by revealing its psychometric properties (reliability and validity), The research sample consisted of 200 male and female secondary school teachers, with an average age of (40.43), and a standard deviation of (4.445), and the Psychological Burnout Scale was applied to them (prepared by the researcher), which consists of 29 statements distributed over three dimensions. Two methods were used to ensure the reliability of the scale, the first was the Cronbach's alpha coefficient and the second was the test retest it, Validity was revealed through exploratory factorial validity and confirmatory validity, and consistency was calculated through correlation coefficient between each item of the psychological burnout scale and the total score of the dimension that preceded it. The results of the research resulted in the psychological burnout scale having high coefficients of confirmation, validity, and internal validity, which It demonstrates efficiency in measuring psychological burnout among secondary school teachers.

**Keywords:** psychological burnout - secondary school teachers.

## مقدمة

يُعاني المعلمون من ضغوط مهنية كثيرة، حيث تُعتبر مهنة التدريس من أكثر المهن إثقالاً بضغوط العمل، نظرًا لما تتطوي عليه من أعباء ومسئوليات تقع بكاملها علي كاهل المعلم الذي لا يجد الدعم المادي أو المعنوي لتحمل تلك الأعباء. ومع كثرة تلك الأعباء والمسئوليات تُضعف قدرة المعلم علي القيام بالدور المُتَوَطَّ به كمعلم، حيث تنهك قواه جسميًا ونفسيًا، مما يُصيبه بالقلق والاكتئاب ومن ثمَّ بالاحتراق النفسي.

ويُعتبر الاحتراق النفسي نتيجة الضغوط المهنية للأفراد الذين يعملون في مهن ذات توجه شخصي مثل الرعاية الصحية والتعليم، والذي يحدث بين المهنيين كالمعلمين نتيجة الضغط المفرط على طاقتهم وقوتهم ومواردهم، كما أوضحت دراسات عديدة على أن الاحتراق النفسي كاستجابة سلبية للضغوط المهنية . (Nil et al.,2010,73) ويُمثل عامل خطر ليس فقط للاكتئاب ولكن أيضًا للأمراض الجسدية

كما يعد الاحتراق النفسي رد فعل وجداني على الضغوط المستمرة التي يواجهها الشخص في بيئة العمل، حيث ينظر الكثير من الباحثين إلى الاحتراق على أنه اضطراب نفسي، حيث يؤدي التعرض المستمر للضغوط المستمرة إلى الاستنزاف التدريجي لموارد الطاقة الداخلية لدى الشخص؛ مما يؤدي إلى حدوث الإنهاك الوجداني والتعب البدني والإرهاق المعرفي (Moyer et al.,2017,215).

وتظهر العديد من الأعراض للاحتراق النفسي مثل الأعراض الفسيولوجية، وتتضمن ارتفاع ضغط الدم وآلامًا في الظهر، وتعبًا شديدًا يؤدي إلى فقدان الفرد النشاط والحماسة، والصداع المستمر ، والأعراض المعرفية الإدراكية مثل المزاج الحاد وعدم القدرة علي التركيز، والأعراض النفسية السببية؛ كالأحباط والاكتئاب والقلق، والأعراض السلوكية؛ كالشكوى من العمل والإنطواء (نجلاء مرزوق، ٢٠٢١، ٥٦-٥٧)، كانت أكثر الأعراض انتشارًا لدى مما يعانون من الاحتراق النفسي، مع افتراض انخفاض حدة تلك الأعراض عند التحكم في أعراض الاكتئاب والقلق، مما يوثق الصلة بين معاناة المعلمين من الاحتراق النفسي وإصابتهم بالاضطرابات السيكوسوماتية والنفسية.

كما يحتوي الاحتراق النفسي على ثلاثة أبعاد مترابطة: (١) الإجهاد الانفعالي، والذي يُمثل استنزافًا عاطفيًا وفقدانًا للطاقة، (٢) تبدل المشاعر؛ وهي البُعد الشخصي للاحتراق النفسي وتُشير إلى استجابة سلبية أو قاسية أو منفصلة بشكل مفرط لأشخاص آخرين. ويوجد أدلة على أن الرضا الوظيفي يرتبط سلبًا بالإجهاد العاطفي ويرتبط بشكل إيجابي بالإنجاز المدرك ذاتيًا، ولكنه لا يرتبط بشكل كبير بالسخرية، (٣) بالإضافة إلي ذلك يصف نقص الشعور بالإنجاز الشخصي بُعد التقييم الذاتي للاحتراق النفسي؛ بما في ذلك مشاعر

عدم الكفاءة وعدم الإنجاز وضعف الدافعية في العمل ( Maslach&Leiter,2016,103;Skaalvik& )  
(Skaalvik,2020,603).

### مشكلة البحث

تعد مهنة التعليم من أكثر المهن إيقالاً بضغوط العمل، نظراً لما تنطوي عليه من أعباء ومسئوليات تقع بكاملها على كاهل المعلم الذي لا يجد الدعم المادي أو المعنوي لتحمل تلك الأعباء. ومع كثرة تلك الأعباء والمسئوليات تضعف قدرة المعلم على القيام بالدور المنوط به كمعلم، حيث تنهك قواه بدنياً ونفسياً، مما يُصيبه بالاحتراق النفسي الذي يجعله عرضة للإصابة بالاضطرابات السيكوسوماتية، واتفق هذا مع دراسة (Badawy,2015,101-110) التي أسفرت عن معاناة المعلمين من مستويات مرتفعة من الضغوط والاحتراق النفسي، وهناك ندرة في مقاييس الاحتراق النفسي خاصة بمعلمي المرحلة الثانوية كما أن هذه المقاييس مر عليها فترة من الزمن، فكان هناك حاجة ماسة إلى أداة تقيس الاحتراق النفسي لدى معلمي المرحلة الثانوية والثانوية والتحقق من ثبات وصدق هذا المقياس للتعرف على الاحتراق النفسي الذي يُعاني منه معلمي المرحلة الثانوية ودرجة تأثيرها بصورة أكثر دقة حيث أن الاحتراق النفسي من الموضوعات ذات الأهمية في ظل عصر الضغوط والأزمات النفسية.

ويمكن صياغة مشكلة البحث في السؤال التالي:

ما الخصائص السيكومترية لمقياس الاحتراق النفسي لمعلمي المرحلة الثانوية؟ ويتفرع منه مجموعة من الأسئلة الفرعية:

- ما مؤشرات الثبات لمقياس الاحتراق النفسي لدى معلمي المرحلة الثانوية؟
  - ما مؤشرات الصدق لمقياس الاحتراق النفسي لدى معلمي المرحلة الثانوية؟
  - ما مؤشرات الاتساق الداخلي لمقياس الاحتراق النفسي لدى معلمي المرحلة الثانوية؟
- أهداف البحث: يهدف البحث الحالي إلى:

- التحقق من مؤشرات الثبات لمقياس الاحتراق النفسي لدى معلمي المرحلة الثانوية.
- التحقق من مؤشرات الصدق لمقياس الاحتراق النفسي لدى معلمي المرحلة الثانوية.
- التحقق من مؤشرات الاتساق الداخلي لمقياس الاحتراق النفسي لدى معلمي المرحلة الثانوية.

### أهمية البحث:

### الأهمية النظرية:

١- تظهر في أهمية الفئة المعنية بها حيث يعد قطاع التعليم صورة من صور المجتمع الإنساني الذي يعاني القائمون عليه من مشكلات إجتماعية ونفسية يعاني منها أفراد المجتمع بشكل عام، إلى جانب مشكلات طبيعة عملهم بشكل خاص.

٢-المساهمة في إثراء الأدب النظري بما يتعلق بالاحتراق النفسي؛ لتزويد الباحثين بمعلومات مهمة تفتح لهم آفاقاً بحثية جديدة.

### الأهمية التطبيقية:

١-إمداد البيئة العربية بأداة مقننة لقياس الاحتراق النفسي تفيد المدارس ومراكز الإرشاد النفسي لمعرفة الحالات التي تعاني من الاحتراق النفسي.

٢-قد تفيد نتائج البحث الحالي العديد من المختصين والمهتمين بهذا المجال، لإعتماد المقياس كمؤشر للاحتراق النفسي.

### مصطلحات البحث:

## الاحتراق النفسي Psychological Burnout

وتعرفه الباحثة بأنه استجابة سلبية غير ملائمة بسبب الضغوط المرتبطة بالعمل تصاحبها بعض الأعراض مثل الإجهاد واستنفاد الطاقة الجسمية والانفعالية، فضلاً عن الشعور باضطرابات العلاقات، وضعف القدرة على الإنجاز، ويتحدد الاحتراق النفسي من خلال الدرجة التي يحصل عليها المعلم في مقياس الاحتراق النفسي.

ويتكون الاحتراق النفسي من ثلاثة أبعاد هي:

١- **الإجهاد الانفعالي Emotional Exhaustion**: هو شعور المعلم بأن عليه العطاء أكثر من قدراته وإمكاناته.

٢- **تبلد المشاعر Depersonalization**: هو أن المعلم يكون قاس تجاه زملائه في المدرسة وطلابه ويكون سريع الغضب ويفقد المثالية في التعامل.

### ٣- نقص الشعور بالإنجاز الشخصي **Lack of Personal Accomplishment** : هو فقدان الثقة

بالقدرة علي الإنجاز والدافعية في العمل، والإنسحاب والعجز عن الوصول إلي المستوي المطلوب.

#### الخصائص السيكومترية:

هي الأدلة على صدق النتائج المتوصل إليها وبالتالي توفر له الإمكانية لتعميم النتائج وفق بعض الشروط المتفق عليها، والتي تدل على صدق وثبات المقياس في قياس ظاهرة معينة.

#### حدود البحث:

-منهج البحث: المنهج الوصفي.

-عينة البحث: معلمي المرحلة الثانوية بمدارس الثانوي التابعة لإدارة أشمون محافظة المنوفية.

-الحدود الزمانية: تحددت بالفترة الزمنية التي تم فيها تطبيق مقياس الاحتراق النفسي، على عينة الدراسة، وهي الفترة من ٢٨-١٢-٢٠٢٣ إلى ١٠-٣-٢٠٢٤.

-المحدود المكانية: تحددت بالمكان الذي تم فيه تطبيق المقياس، وهو عدد من المدارس الثانوية التابعة لإدارة أشمون محافظة المنوفية.

#### الإطار النظري ودراسات سابقة:

### الاحتراق النفسي **Psychological Burnout**

وعُرف بأنه متلازمة تنتج عن عدم التوافق بين الضغط الذي يتعرض له المعلمون والموارد اللازمة للتعامل مع هذا الضغط (Lauermann&Konig,2016,128).

كما أنه الآثار الناتجة من ظروف العمل عندما تكون الظروف الوظيفية غير مُحتملة، ومصادر الرضا الوظيفي غير متاحة (Somaya&Panchanatham,2019,53).

كما أنه شكل من أشكال الإجهاد الذي ينتج عنه أشكال مختلفة من ضغوط العمل، مثل عبء العمل الثقيل، وظروف العمل السيئة، وندرة الدعم النفسي الملحوظ من الرؤساء والزلاء على حد سواء، قد تُساهم هذه المستويات المستمرة من الإجهاد المرتبط بالعمل بدورها، في الغياب المتكرر، والقلق، والتهيج، والإكتئاب، وانخفاض الإنتاج (Werang et al.,2021,524).

وتُعرف الباحثة الاحتراق النفسي في الدراسة الحالية بأنه استجابة سلبية غير مُلائمة بسبب الضغوط المرتبطة بالعمل تُصاحبها بعض الأعراض مثل الإجهاد واستنفاد الطّاقة الجسمية والانفعالية، فضلاً عن الشعور باضطرابات العلاقات، وضعف القدرة على الإنجاز.

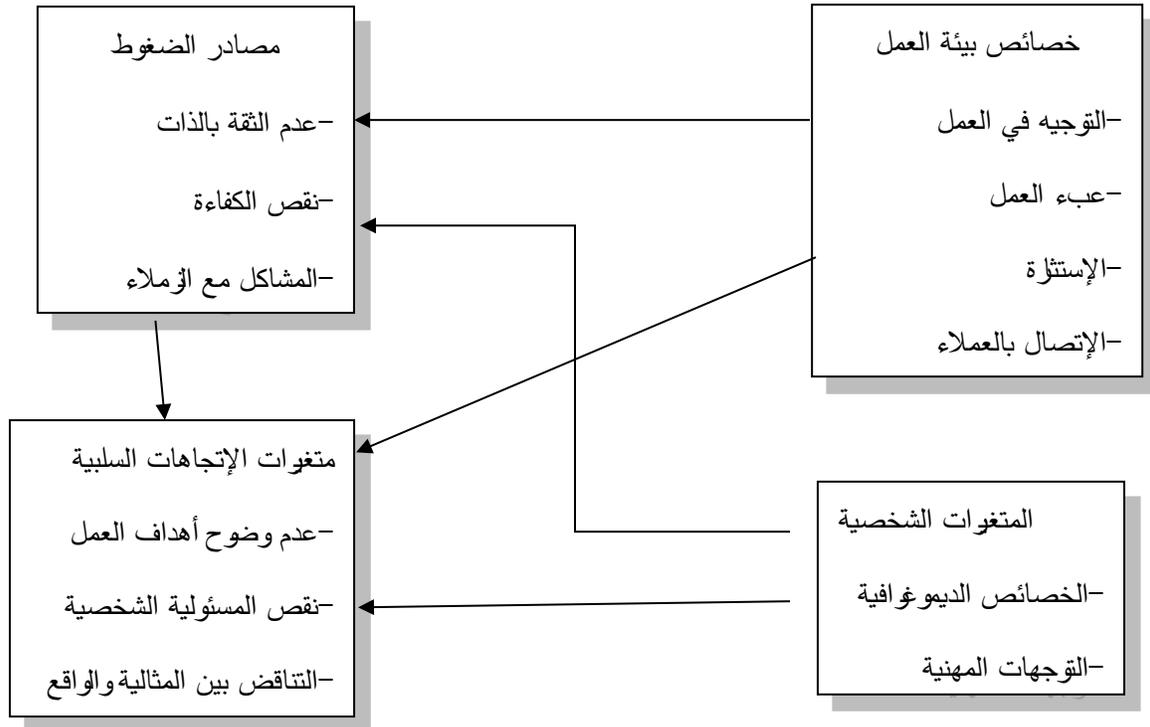
### بعض النظريات المفسرة للاحتراق النفسي

#### النظرية الاجتماعية المعرفية Social Cognitive Theory

ركزت هذه النظرية على إعطاء دور أساسي لبعض المتغيرات الفردية في تطور الاحتراق النفسي مثل (الكفاءة الذاتية-الثقة بالنفس-مفهوم الذات). لذلك تنشأ هذه المتلازمة عندما تساور العامل شكوك حول فعاليته، أو فعالية مجموعته في تحقيق الأهداف المهنية، ومن أسباب الشعور بعدم الكفاءة أو الفعالية وفقاً لهذه النظرية:

- تجارب الفشل السلبية في الماضي.
- عدم وجود نماذج مرجعية مرت بتجربة مماثلة وتغلبت عليها.
- عدم وجود دعم خارجي للعمل.
- عدم وجود ردود فعل على العمل المنجز أو الإفراط في النقد السلبي.
- الصعوبات في العمل (Edu-Valsania et al.,2022,5).

#### نموذج تشيرنس للاحتراق النفسي (١٩٨٥):



## نموذج تشيرنس المُفسر للاحتراق النفسي (Cherniss,1985)

يُشير الشكل إلى بعض الأسباب التي قد تؤدي إلى الاحتراق النفسي، كما أنه يُركز على خصائص محيط العمل والتي تُسبب ضغوطاً كما أنه يركز على بعض الاتجاهات السالبة التي توجد لدى الأشخاص المُستهدفين للشعور بالضغط النفسي، وأشار النموذج أيضاً إلى بعض المتغيرات الشخصية، والتي تتضمن متغيرات الفروق الفردية من حيث التأثيرات المباشرة وغير المباشرة على الاحتراق من خلال مستويات الإجهاد الناتج عن التجربة، وأعطى أهمية لبعض المتغيرات الاجتماعية مثل: مدى الحصول على المساندة الاجتماعية، وأضاف النموذج بعض المتغيرات الإضافية الأخرى المرتبطة بالعمل مثل: الرضا الوظيفي، وصراع الدور والصحة الجسمية وغيرها (سماح محمد، ٢٠٢٢، ١٤).

## نظرية المتطلبات والموارد Requirements and Resources Theory

تفترض هذه النظرية أن الاحتراق يحدث عندما يكون هناك خلل في التوازن بين المتطلبات والموارد المستمدة من العمل، وتُعرف متطلبات العمل بأنها عوامل العمل التي تتطلب مجهوداً بدنياً أو عقلياً مستمراً وترتبط بتكاليف فسيولوجية معينة مثل: (التعب الشخصي، قلة الاهتمام) وتشمل متطلبات العمل الشائعة (عبء العمل الزائد-ضغط الوقت-الصراعات الشخصية)، وعندما يعجز المعلم عن مواجهة تلك المتطلبات يتم إثارة حالة من الإرهاق. وتشير موارد العمل إلى الجوانب الجسدية، أو النفسية، أو التنظيمية، أو الاجتماعية للعمل التي يمكن أن تقلل من متطلبات العمل والتكاليف الفسيولوجية والنفسية المرتبطة بها والتي يمكن أن تكون حاسمة في تحقيق أهداف العمل. وعندما تتجاوز المتطلبات الموارد يحدث الاحتراق النفسي (Evenson,2022,78).

## النظرية الهيكلية Structural Theory

تؤكد هذه النظرية على أن الاحتراق هو استجابة لضغوط العمل المزمنة التي تظهر عندما تفشل إستراتيجيات التكيف التي يستخدمها المعلم لإدارة ضغوط العمل. في البداية سوف تؤدي ضغوط العمل إلى سلسلة من إستراتيجيات التكيف. وعندما لا تنجح إستراتيجيات التكيف المستخدمة في البداية، فإنها تؤدي إلى الفشل المهني، وتطور مشاعر انخفاض الإنجاز الشخصي في العمل والإرهاق النفسي، لمواجهة هذه المشاعر فإن الشخص يُطور مواقف اللامبالاة كشكل جديد من أشكال المواجهة، وفي المقابل سيكون للإرهاق عواقب سلبية سواء بالنسبة لصحة الأفراد أو المنظمات (Perlinger et al.,2023,2).

## أبعاد الإحترق النفسي:

إن الاحتراق النفسي عبارة عن متلازمة متعددة الأبعاد، ويظهر في صورة عدة أعراض حادة من الاستنزاف الانفعالي، والشعور بالأسى Distress بصورة كبيرة، ومشاعر عدم الفاعلية Ineffectiveness، وعدم الكفاءة Inadequacy، وانخفاض الدافعية Motivation، وسلوكيات واتجاهات غير مناسبة نحو العمل (آلاء بنت عبدالله وفادية رزق، ٢٠٢٤، ١٠)، كما تُشير العديد من الدراسات إلى أبعاد الاحتراق النفسي، كدراسة (Weisberg, 2014, 5)، حيث صنف أبعاد الاحتراق النفسي إلى:

- الإجهاد الجسدي: ويتمثل في الشعور بالتعب والإرهاق الجسدي، والإرهاق والضعف، والكسل.
- الإجهاد الانفعالي: ويتمثل في الاكتئاب والانعراج، واليأس.
- الإجهاد النفسي: ويتمثل في الحزن والاستياء، والشعور بأن الآخرون ينظرون إلى أدائه على أنه عديم القيمة.

وتوصلت دراسة (Walter, 2016, 25) إلى دراسة أبعاد الاحتراق النفسي المهني لدى معلمي التربية الخاصة في اليونان تتمثل في التالي:

- الإجهاد الانفعالي/الوجداني: ويُشير إلى انخفاض في انفعالات ووجدان المعلم، مما يؤدي إلى عدم قدرته انفعاليًا ووجدانيًا علي التعامل مع الآخرين، ومن العوامل المُنبئة بهذا البُعد التي توصلت إليها الدراسة تأثير وظيفته علي حياته الشخصية، تقييم رؤساء العمل، تحمُّل المسؤولية المستمرة للطلاب.
- فقدان الهوية الشخصية: ويُشير إلي اتجاه المعلم السلبي نحو الطلاب الذين يتم تقديم الخدمات لهم، والاستجابة الاتكالية، ومن العوامل المُنبئة بهذا البُعد التي توصلت إليها الدراسة، الافتقار إلي الموارد اللازمة، والوقت غير الكافي للطلاب، تقييم رؤساء العمل.
- انخفاض الإنجاز الشخصي: ويُقصد به نزعة المعلم لتقويم ذاته سلبياً وخاصة من جانب عمله، ويُصاحب ذلك احساس عام بالتعاسة والإحباط، ومن العوامل المُنبئة بهذا البُعد التي توصلت إليها الدراسة؛ عدد ساعات التدريس، مسؤولية الطلاب، احترام المجتمع، المكانة الاجتماعية.

ويعتبر التعريف الذي قدمه ماسلاش وجاكسون Maslach&Jackson التعريف الأكثر تداولاً للاحتراق النفسي بالاستناد إلى أبعاده الثلاثة المختلفة والتي سوف يتم ذكرها فيما يلي:

### البُعد الأول: الإجهاد (الإجهاد) الانفعالي Emotional Exhaustion

يتعلق الإجهاد الانفعالي باستنفاد الموارد الانفعالية لدي الفرد، ويختلف الإجهاد الانفعالي عن الإجهاد الجسدي أو التعب الذهني بحيث أنه مؤشر من مؤشرات عجز الفرد على مواجهة المتطلبات الانفعالية

للمعمل نظراً لعدم كفاية الموارد الفردية في تلبية متطلبات المهنة (مريم بو شكاره وصابرينه بو معزة، ٢٠٢٢، ٦١).

### البُعد الثاني: تبدل المشاعر Depersonalization

هذا البُعد يتعلق بشعور الفرد بأنه سلبي وصارم، فيكون اتجاهات سلبية تجاه من يعمل معهم، هذه الاتجاهات قد تأخذ أحياناً صيغة التهكم والسخرية، وكلما تطورت هذه الاتجاهات أصبح الفرد العامل غير مستجيب لاحتياجات الناس، وكذلك يظهر اختلال في حالته المزاجية، حيث يتمثل نزوع الأفراد نحو تجريد الصفة الشخصية عن المستفيدين الذين يتعاملون معهم سواء كان هؤلاء المستفيدين من داخل المنظمة أو من خارجها، ويعني فقدان العنصر الإنساني أو الشخصي في التعامل أي معاملة الأفراد كأشياء وليس كبشر، وفي هذه الحالة يتصف العامل بالقسوة والتشاؤم وكثرة الانتقاد وتوجيه اللوم لزملائه في العمل وللمستفيدين وللمنظمة ككل، كما يتسم العامل في هذه الحالة بالبرود وعدم المبالاة والشعور السلبي نحو المستفيدين من الخدمة وقلة العناية بهم وفي الواقع أن تجريد الصفة الشخصية عن المستفيدين قد يقلل من احتمال تأرجح الإجهاد العاطفي الذي يشعر به العامل والذي قد يؤثر على أداء العمل وبالتالي يستخدم كوسيلة دفاعية للتقليل من الشعور بالإحباط والذنب الناتجين عن العمل (مريم بو شكاره وصابرينه بو معزة، ٢٠٢٢، ٦١).

كما أن هذا البُعد هو نتيجة مباشرة للبعد الأول، ويتجسد هذا البعد في حالة العمال الذين يتولد لديهم مواقف سلبية وساخرة وتهكمية تجاه العملاء، حيث يتعاملون معهم على أنهم أشياء دون قيمة إنسانية (حنان سلامة، ٢٠١٨، ٢٥).

### البُعد الثالث: نقص الشعور بالإنجاز الشخصي Lack of Personal Accomplishment

هذا البُعد يحدث حينما يبدأ الأفراد في تقييم أنفسهم سلباً، وحين يفقدون الحماس للإنجاز، وعندما يشعر العامل بأنه لم يعد كفاء في العمل مع عملائه، وعدم قدرته على الوفاء بمسؤولياته الأخرى، وأوضح ماسلاش (١٩٨٢) "أن الشعور بنقص الإنجاز يحدث عندما يشعر العاملون بأنهم لا يستطيعون توفير المساعدة المطلوبة، ويعتبرون أنفسهم غير جديرين بالوظيفة ويرون أن مساهمتهم ضئيلة وأن دورهم غير مهم فينشأ لديهم الإحساس بقلة القيمة والإحباط، وهذا يمنع الأفراد من أداء أعمالهم".

وقد استقرت الباحثة على أن الاحتراق النفسي يتكون من ثلاثة أبعاد وهي:

١- الإجهاد الانفعالي Emotional Exhaustion : هو شعور المعلم بأن عليه العطاء أكثر من قدراته وإمكاناته.

٢- **تبلد المشاعر Depersonalization**: هو أن المعلم يكون قاس تجاه زملائه في المدرسة وطلابه ويكون سريع الغضب ويفقد المثالية في التعامل.

٣- **نقص الشعور بالإنجاز الشخصي Lack of Personal Accomplishment**: هو فقدان الثقة بالقدرة على الإنجاز والدافعية في العمل، والانسحاب والعجز عن الوصول إلي المستوى المطلوب.

### أعراض الاحتراق النفسي

يمكن ذكر أهم الأعراض التي تدل على الاحتراق النفسي:

**أعراض عقلية:** تظهر في الشعور بالإحباط واليأس والاكتئاب، وسرعة الغضب واللامبالاة في العمل.

**أعراض فسيولوجية:** تظهر في الإنهاك الجسدي وفقدان الحماس والشعور بالخمول، والتوتر العضلي والتغيرات في عادات الأكل، واضطرابات الجهاز الهضمي.

**أعراض انفعالية:** تظهر في الشعور بانخفاض الثقة بالنفس، والشعور بالعزلة، مما يؤدي في بعض الأحيان إلى الانتحار (مختار بوقرة، ٢٠١٨، ٢٠٩).

وهو ما أشار إليه خالد السرحان (٢٠١٨، ٥١٣) من ظهور أعراض متنوعة للاحتراق النفسي، فمنها أعراض جسدية، مثل الإجهاد وتشنج العضلات وارتفاع ضغط الدم، ومنها أعراض معرفية، مثل ضعف مهارات صنع القرار والتفكير المفرط في العمل، ومنها أعراض نفسية، مثل التبرير والإنكار والغضب واللامبالاة وانتقاص الذات، وقد تصل الأعراض السابقة بالفرد إلي الرغبة بتغيير الوظيفة أو التقاعد وفي أحيان قليلة إلى الانتحار.

### مراحل الاحتراق النفسي

يؤدي التعرض المستمر للضغوط وزيادة الحمل الوظيفي إلى وجود حالة من الاحتراق النفسي لا يصل إليه الفرد بشكل مفاجئ بل عبر ثلاث مراحل:

**المرحلة الأولى:** وتعرف بمرحلة الاستتارة الناتجة عن الضغوط والشد العصبي الذي يتعرض له الفرد في عمله وتتمثل في الأعراض التالية؛ القلق الدائم، والصداع وسرعة الانفعال، صعوبة في التركيز والنسيان.

**المرحلة الثانية:** تشمل استجابات سلوكية؛ مثل التأخير عن العمل تأجيل الأمور، وزيادة استهلاك المنبهات، انسحاب إجتماعي، والتأخير في إنجاز المهام، الشعور بالتعب.

**المرحلة الثالثة:** وهي مرحلة الإستنزاف أو الإنهاك وترتبط بمشكلات بدنية ونفسية؛ مثل الاكتئاب المتواصل، وتعب جسمي مزمن، إجهاد ذهني مستمر، صداع دائم، الرغبة في انسحاب نهائي من المجتمع

(سماح محمد، ٢٠٢٢، ١٦-١٧).

كما أشار Chauhan (2009, 441-453) أن ظاهرة الاحتراق النفسي لا تحدث فجأة، وإنما تتضمن المراحل الآتية:

### ١. مرحلة الاستغراق Involvement

وفيها يكون مستوى الرضا عن العمل مرتفعاً، ولكن إذا حدث عدم اتساق بين ما هو متوقع من العمل وما يحدث في الواقع يبدأ مستوى الرضا في الانخفاض.

### ٢. مرحلة التبلد Stagnation

هذه المرحلة تنمو ببطء، وينخفض فيها مستوى الرضا عن العمل تدريجياً، وتقل الكفاءة، وينخفض مستوى الأداء عن العمل، ويشعر الفرد باعتلال صحته البدنية، وينقل اهتمامه إلى مظاهر أخرى في الحياة؛ كالهوايات والاتصالات الاجتماعية وذلك لشغل أوقات فراغه.

### ٣. مرحلة الانفصال Detachment

وفيها يدرك الفرد ما حدث، ويبدأ في الانسحاب النفسي، واعتلال الصحة البدنية والنفسية، مع ارتفاع مستوى الإجهاد النفسي.

### ٤. المرحلة الحرجة Juncture

وهي أقصى مرحلة في سلسلة الاحتراق النفسي، وفيها تزداد الأعراض البدنية والنفسية والسلوكية، سوءاً وخطراً، ويختل تفكير الفرد؛ نتيجة شكوك الذات Doubts Self، ويصل الفرد إلى مرحلة (الانفجار) ويُفكر الفرد في ترك العمل وقد يُفكر في الانتحار.

### أسباب الاحتراق النفسي

#### ١- الأسباب الخاصة بالفرد:

هناك شبه اتفاق بين معظم الباحثين على أن الموظف الأكثر التزاماً وإخلاصاً في عمله يكون أكثر عرضة للاحتراق النفسي عن غيره، ويرجع ذلك كونه يكون تحت ضغط داخلي للعطاء وفي نفس الوقت يواجه ظروفاً خارجية عن إرادته تقلل من هذا العطاء، ومن العوامل المؤثرة أيضاً مدى ما يتمتع به الموظف من قدرات ذاتية على التكيف ومستوى الطموح لديه، فالمعلم الذي يتفانى في عمله ويرغب في تحقيق أهدافه بأعلى درجة من النجاح يتعرض إلى ظاهرة الاحتراق النفسي أكثر من غيره إذا ما واجهته مشكلات مثل: كثرة عدد الطلاب والمشكلات السلوكية من جانب الطلبة وضغوطات من قبل الإدارة المدرسية والمشرفين التربويين وقلة الإمكانيات وغيرها (فضيلة لحرش، ٢٠١٨، ٢٨).

#### ٢- الأسباب الخاصة بالتنظيم:

- أ. **ضغوط العمل:** تتجلى في كثرة الأعباء الملغاة على العامل المُطالب بإنجازها في وقت قصير، وهذه الأعباء راجعة إلى تقليص العمال وازدياد المهام.
- ب. **محدودية صلاحيات تدخل العامل:** عدم ترك للعامل حرية التصرف واتخاذ القرارات المناسبة لحل المشكلات التي تواجهه في محيط عمله.
- ج. **قلة التعزيز الإيجابي:** تغييب الدعم المادي والمعنوي اتجاه ما يبذله العامل من مجهودات.
- د. **نقص العلاقات الاجتماعية:** انغلاق على الذات وانعزال العامل بسبب طبيعة العمل التي تفرض قلة التواصل بين العمال ونقص في النشاطات الترويحية الخاصة بالعمال.
- هـ. **سوء التسيير وعدم الإنصاف:** عدم مراعاة خصوصيات وقدرات العامل بحيث يُكلف العامل بمهام تفوق إمكانياته مما يعرضه أي عقوبات في حالة الخطأ أو عدم الإنجاز.
- و. **تعارض قيم العمل مع قيم العامل:** صراع بين متطلبات العمل وما يتميز به من قيم مع ما يتبناه العامل وما يعتقد به من قيم.

٣- **الأسباب الاجتماعية:** إن عبء العمل الذي يأتي من قبل أفراد المجتمع، يضطر العديد من المؤسسات بإلقاء هذا العبء الزائد علي موظفيها وبالتالي تزداد مسؤولية الموظفين مع ازدياد حجم العمل، هذه الطريقة التي تجدها المؤسسات أسهل الطرق دون النظر في جلب موظفين جدد لمسايرة ومعالجة كثافة العمل، الأمر الذي قد يكون سبباً مباشراً لحدوث الاحتراق النفسي لدى الموظفين، وهو الأمر الذي نجده عند الأساتذة من خلال إرهاق بعض الأساتذة والمعلمين بزيادة نصاب العمل، إذ نجد بعض الأسبوع (عانون من كثافة الحجم الساعي على عكس البعض الذين يزاولون نشاطهم بحجم ساعي قليل- وإن قلة عدد هذه الفئة الأخيرة، مما يُنجم عنه عدم وجود فترات للراحة، تجعل المعلم يستعيد نشاطه وحيويته خلال الأسبوع (فضيلة لحرش، ٢٠١٨، ٢٩).

#### تأثير الاحتراق النفسي على المعلمين:

وفقاً لدراسة Tina يؤثر الاحتراق النفسي على إبداع المعلم، وعلى قدرته في تحديد المشكلات وحلها، كما يؤثر على شعور المعلم بالكفاءة ورغبته في الاستمرارية بالتدريس وضعف دوافعه النفسية نحو المهنة (وفاء عبدالجواد ورمضان عاشور، ٢٠١٥). وأشار ياسر خليل وآخرون (٢٠٢٠، ٢٠٠) إلى أن الاحتراق النفسي قد يؤثر على قدرة المعلم على التطور المهني والإبداع، وعلى التعامل مع العقبات التي تواجهه، والشعور بالإحباط وتدني الطموح، كما يؤثر على الروح المعنوية عند المعلم، وعلى جودة ونوعية الخدمات التي يقوم بها، وعلى قدرته على تنظيم العمل وإدارته.

كما ذكرت ونية الهاشمية (٢٠٠٧، ٤٤) أن للاحتراق النفسي تأثير على صحة المعلم وتوافقه الاجتماعي واتجاهاته وعلاقاته مع الآخرين، ومن الجدير بالذكر ما يسببه الاحتراق النفسي من تأثير على الصحة، يتمثل غالبًا بالتعب المزمن ومشاكل الإدمان والضغط، بالإضافة إلى الاضطرابات الانفعالية الناتجة عنه مثل الإحباط والشعور بالذنب والغضب والميل نحو الابتعاد عن الآخرين والعزلة. ويؤدي الاحتراق النفسي للمعلم إلى العديد من المشاكل المرتبطة بالتدريس، حيث يستنزف المعلم جسميًا وانفعاليًا جراء الضغوط التي يتعرض لها في العمل، مما يؤدي به إلى فقدان الاهتمام بالتلاميذ وبرود المشاعر، والعمل بشكل آلي وتدني الدافعية، ورفض التغيير وفقدان الابتكار والإبداع (بدرية موسى، ٢٠٢٣، ٧٩).

دراسات سابقة:

قام ( Abo Aldyiar, M. & Salem, A. (2013) بدراسة هدفت إلى التعرف مستويات الإرهاق وإستراتيجيات المواجهة للاحتراق النفسي التي يعتمدها المعلم، وتكونت عينة الدراسة من (١٠٨) معلمًا ومعلمة، واستخدم الباحثان مقياس مسعود أب الديار (٢٠٠٤) مكونًا من (٣٣) عبارة موزعة على خمس أبعاد وهم (الأعراض الجسدية للإرهاق - الإستنزاف الإنفعالي - تبدل المشاعر نحو التلاميذ - نقص الدافعية للإنجاز - ضعف العلاقات داخل العمل)، وأسفرت النتائج عن أن المعلمين الذكور أكثر حساسية لشعور تبدل المشاعر وعدم وجود حافظ الإنجاز كما لدى نظرائهم من الإناث، والمعلمين الإناث أكثر حساسية لأعراض البدنية والتنفيس العاطفي وضعف علاقات العمل.

وأجري (Adabi & Ghafournia (2020) دراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة والتفاعل بين القلق والدافعية والاحتراق النفسي على أداء معلمي اللغة الإنجليزية الإيرانيين، وتكونت عينة الدراسة من ٨٠ معلم للغة الإنجليزية، وتم استخدام مقياس الدافعية (Gardner, 2004)، ومقياس الاحتراق النفسي (Maslach, 1981)، ومقياس القلق (Ferguson 2011))، وتوصلت النتائج إلى أن هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الاحتراق النفسي للمعلمين والدافعية والقلق.

ثم قامت الولاة علي (٢٠٢٢) بدراسة هدفت إلى التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس الاحتراق النفسي لدى المعلمات بمدينة مكة المكرمة، وتكونت عينة الدراسة من (٤٦٤) معلمة، تراوحت أعمارهم ما بين (٤٠-٤٨)، واستخدمت الدراسة مقياس الاحتراق النفسي لماسلاش، وأسفرت نتائج الدراسة عن تمتع مقياس الاحتراق النفسي بدرجة عالية من الصدق دلت عليها المؤشرات الكمية التي تم الحصول عليها باستخدام صدق المحكمين والصدق العاملي الاستكشافي، كما تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات دلت عليها معاملات الثبات التي تم حسابها باستخدام معامل ألفا كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية.

كما اتجهت فيوليت فؤاد وآخرون (٢٠٢٣) إلى دراسة هدفت إلى التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس الاحتراق النفسي لدى عينة من معلمي المرحلة الابتدائية، وتكونت عينة البحث من (٢١٦) معلمًا ومعلمة، تراوحت أعمارهم ما بين (٤٠-٥٢) وتم استخدام مقياس الاحتراق النفسي إعداد الباحثات، وأسفرت نتائج البحث عن تمتع مقياس الاحتراق النفسي بدرجة عالية من الصدق من خلال استخدام الصدق العاملي الاستكشافي وصدق المقارنة الطرفية، كما تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات من خلال استخدام معامل ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية.

### فروض البحث:

- ١-يتمتع مقياس الاحتراق النفسي لدى معلمي المرحلة الثانوية بمؤشرات ثبات مناسبة.
- ٢-يتمتع مقياس الاحتراق النفسي لدى معلمي المرحلة الثانوية بمؤشرات صدق مناسبة.
- ٣- يتمتع مقياس الاحتراق النفسي لدى معلمي المرحلة الثانوية بمؤشرات اتساق داخلي مناسبة.

### منهج وإجراءات البحث:

يتناول هذا الجزء منهجية البحث وإجراءاته، من حيث المنهج المستخدم، وعينة البحث، والأداة المستخدمة، وخطوات إجراء البحث، وأساليب المعالجة الإحصائية التي تم استخدامها للتأكد من الخصائص السيكومترية للمقياس، ثم النتائج التي تم التوصل لها وتفسيرها، كما استخدمت الباحثة المنهج الوصفي، وهو المنهج المناسب لطبيعة الدراسة الحالية لوصف الظاهرة موضع البحث وهي مقياس الاحتراق النفسي.

**عينة البحث:** بلغت عينة البحث الحالي (٢٠٠) معلمًا ومعلمة للمرحلة الثانوية، منهم (٨٧) من الذكور، و(١١٣) من الإناث، وكان متوسط أعمارهم (٤٠.٤٣) سنة بإنحراف معياري قدره(٤.٤٤٥)، حيث تم تطبيق مقياس الاحتراق النفسي عليهم، وتم التطبيق بإحدى القاعات المدرسية، بعدد من المدارس الثانوية التابعة لإدارة أشمون محافظة المنوفية وهما: (مدرسة الشهيد مصطفى سلامة الثانوية المشتركة، مدرسة الشهيد محمد السيد خليف الثانوية بسمادون، مدرسة سبك الأحد الثانوية المشتركة، مدرسة جريس الثانوية المشتركة، مدرسة ساقية أبو شعرة الثانوية، مدرسة أمين الخولي الثانوية بنين، مدرسة البرانية الثانوية المشتركة، مدرسة أشمون الثانوية بنات، مدرسة أبو رقبة الثانوية المشتركة، مدرسة شطانوف الثانوية المشتركة)، خلال الفترة من ٢٨-١٢-٢٠٢٣ إلى ١٠-٣-٢٠٢٤م.

أ- **الهدف من المقياس:** يهدف هذا المقياس إلى قياس الاحتراق النفسي لمعلمي المرحلة الثانوية.

ب-الإطلاع على العديد من المقاييس: لتحديد أبعاد المقياس اطلعت الباحثة على الدراسات والأبحاث المتعلقة بالاحتراق النفسي في البيئة العربية والأجنبية، والتي اهتمت بالاحتراق النفسي وأبعاده الفرعية، ومنها (Maslach & Jackson (1981، سماح محمد(٢٠٢٢)، زينب شقير(٢٠١٨)، وبعد الإطلاع على هذه المقاييس تم تحديد أبعاد المقياس بثلاثة أبعاد، وهي: (الإجهاد الانفعالي، وتبدل المشاعر، ونقص الشعور بالإنجاز الشخصي)، وتم صياغة مفردات كل بُعد من الأبعاد الثلاثة السابقة بناءً على مفهوم ومضمون البُعد، ويحتوي كل بعد من الأبعاد الثلاثة على مفردات إيجابية ومفردات سلبية.

ت-صياغة مفردات المقياس بصورة محددة وموجزة للتعبير عن الاحتراق النفسي، وتم تنقيح هذه المفردات وإعادة صياغتها، وحذف بعضها.

ث-تم عرض المقياس في صورته الأولية على مجموعة من المحكمين المتخصصين في مجال علم النفس والصحة النفسية قوامها (١٠) ، وذلك بهدف إبداء آرائهم ومقترحاتهم فيما يتعلق بوضوح التعليمات ومناسبتها لعينة الدراسة، وصلاحيّة مفردات المقياس، وشمولها لقياس ما وضع من أجله، ومناسبة بدائل الإستجابة للمفردات الخاصة بالمتغيرات ولعينة الدراسة، إضافة إلى مدي وضوح صياغة كل مفردة، وإضافة أو حذف ما يروونه مناسباً لمفردات المقياس، بما يجعلها أكثر صدقاً في قياس المتغير الذي تقيسه، واتفقوا على إعادة الصياغة لبعض المفردات، وحذف بعض الكلمات من بعض المفردات، ولم يتم حذف أي مفردة، وحددت الباحثة نسبة اتفاق (٨٠٪) فأعلي كأساس لصلاحيّة مقياس الاحتراق النفسي، تتراوح ما بين (٨٠ - ١٠٠٪)، وتم إجراء التعديلات اللازمة التي أوصي بها المحكمين.

وصف المقياس: تكون المقياس في صورته النهائية من (٢٩) مفردة موزعة على ثلاثة أبعاد لكل بُعد مجموعة من المفردات وهي كالتالي:

١-الإجهاد الانفعالي : هو شعور المعلم بأن عليه العطاء أكثر من قدراته وإمكاناته، ويُقاس هذا البُعد بالمفردات (١، ٣، ٦، ٧، ١٠، ١٢، ١٤، ٢٠، ٢٣، ٢٤، ٢٧) المجموع (١١) مفردة.

٢-تبدُّل المشاعر: هو أن المعلم يكون قاس تجاه زملائه في المدرسة وطلابه ويكون سريع الغضب ويفقد المثالية في التعامل، ويُقاس هذا البُعد بالمفردات (٢، ٤، ٨، ١١، ١٣، ١٥، ١٦، ١٨، ١٩، ٢١، ٢٦، ٢٩) المجموع (١٢) مفردة.

٣- نقص الشعور بالإنجاز الشخصي: هو فقدان الثقة بالقدرة على الإنجاز والدافعية في العمل، والإنسحاب والعجز عن الوصول إلى المستوي المطلوب، ويُقاس هذا البُعد بالمفردات (٥، ٩، ١٧، ٢٢، ٢٥، ٢٨) المجموع (٦) مفردات.

### الإستجابة على المقياس:

قامت الباحثة بتحديد نوع المفردات بطريقة التدرج الخماسي (دائماً - غالباً - أحياناً - نادراً - أبداً) وقد روعي عند صياغة مفردات المقياس ما يلي:

- أن تكون المفردات سهلة ودقيقة وصياغتها اللغوية واضحة ولها معنى واحد حتى لا تشتمل المفردات على تفسيرات متعددة.
- أن تغطي جميع المفردات أبعاد الاحتراق النفسي وتنتمي كل مفردة للبعد التي تنتمي إليه.
- التنوع بين المفردات الإيجابية والسلبية وذلك لتقليل درجة التخمين والعشوائية في الاستجابات.

### إعداد مفتاح التصحيح:

تم إعداد مفتاح التصحيح للمقياس على النحو التالي:

المفردات ذات الاتجاه الإيجابي نحو الاحتراق النفسي تدرجها ( أبداً - نادراً - أحياناً - غالباً - دائماً) تصحيحها (٥ - ٤ - ٣ - ٢ - ١) على التوالي، بينما المفردات ذات الاتجاه السلبي تدرجها (١ - ٢ - ٣ - ٤ - ٥) على التوالي، وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين (١٤٥) كحد أقصى، و(٢٩) كحد أدنى وتدل الدرجة المرتفعة على تمتع المعلم بدرجة مرتفعة من الاحتراق النفسي.

### مناقشة النتائج والتحقق من فروض البحث:

نتائج التحقق من الفرض الأول: ينص الفرض الأول على أنه "يتمتع مقياس الاحتراق النفسي بمؤشرات ثبات مناسبة"، واعتمدت الباحثة على طريقتين في حساب ثبات الدرجات للمقياس هما معامل الاستقرار بإعادة التطبيق، وطريقة ألفا كرونباخ كالآتي:

الثبات بطريقة ألفا كرونباخ: تعتمد هذه الطريقة على حساب معامل ألفا للمقياس بعد حذف درجة المفردة، وحساب معامل ألفا للمقياس ككل، وجدول (١) يوضح قيم معاملات ألفا بعد حذف المفردة:

### جدول (١)

قيم معامل ألفا لمقياس الاحتراق النفسي لمعلمي المرحلة الثانوية (ن=٢٠٠)

المفردة	معامل ألفا						
١	٠.٨٤٧	٩	٠.٨٦٦	١٦	٠.٨٥٥	٢٣	٠.٨٥٨
٢	٠.٨٦٧	١٠	٠.٨٧١	١٧	٠.٨٧٠	٢٤	٠.٨٤٨
٣	٠.٨٥٢	١١	٠.٨٥٣	١٨	٠.٨٧٥	٢٥	٠.٨٣٩
٤	٠.٨٥٩	١٢	٠.٨٤٧	١٩	٠.٨٦٣	٢٦	٠.٨٧٠
٥	٠.٨٣٩	١٣	٠.٨٥١	٢٠	٠.٨٦٨	٢٧	٠.٨٦٤
٦	٠.٨٤٠	١٤	٠.٨٧٠	٢١	٠.٨٤٩	٢٨	٠.٨٤٧
٧	٠.٨٤٤	١٥	٠.٨٤٦	٢٢	٠.٨٥٢	٢٩	٠.٨٦٥
٨	٠.٨٦٢						

وقد بلغت قيمة معامل ألفا للمقياس ككل = ٠.٨٧١

يتضح من جدول (١) أن قيم معامل ألفا لجميع المفردات تُعبر عن ثباتها، حيث انخفض معامل ألفا بحذف المفردة في معظم المقياس، ولم يتغير وظل ثابتاً في بعض المفردات ولم يتخط معامل ألفا للمقياس ككل، وهذا يُشير إلى أن جميع مفردات المقياس مهمة وحذفها قد يؤثر سلباً عليه؛ مما يُشير إلى أن مفردات المقياس تتسم بثبات ملائم.

- **الثبات بطريقة إعادة تطبيق المقياس:** تم ذلك من خلال إعادة تطبيق المقياس على المشاركين في التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة (٢٠٠) معلم، بفارق زمني قدره ثلاثة أسابيع، وجدول (٢) يوضح معاملات الارتباط بين درجات التطبيقين:

#### جدول (٢)

ثبات مقياس الاحتراق النفسي لمعلمي المرحلة الثانوية عن طريق إعادة تطبيق المقياس

معامل الارتباط	المعامل	البُعد	معامل الارتباط	المعامل	البُعد
٠.٧٩٤	٠.٨٤١	نقص الشعور بالإنجاز	٠.٦٩٨	٠.٨٤١	تبلد المشاعر
٠.٨١٥	معاملات الارتباط		٠.٨١٥		الدرجة الكلية للمقياس

ويتضح من جدول (٢) أن جميع معاملات الارتباط بين تطبيق المقياس وإعادة تطبيقه بالنسبة لجميع مفرداته مقبولة؛ حيث تراوحت معاملات الارتباط ما بين (٠.٦٩٨)، و (٠.٨٤١)، وبلغ معامل الارتباط للمقياس ككل (٠.٨١٥)، وهي معاملات ثبات مقبولة، ومن ثم يمكن الوثوق بها كمؤشر على ثبات المقياس. نتائج التحقق من الفرض الثاني: ينص الفرض الثاني على أنه "يتمتع مقياس الاحتراق النفسي بمؤشرات صدق مناسبة" اعتمدت الباحثة في حساب صدق المقياس على الصدق العاملي الاستكشافي والتوكيدي ويمكن تناولهما فيما يلي:

- الصدق العاملي: تم إجراء تحليل عاملي استكشافي بطريقة المكونات الأساسية لبيانات المشاركين في الدراسة البالغ عددهم (٢٠٠) على مفردات المقياس البالغ عددها (٢٩) مفردة فتم استخلاص ثلاثة عوامل من المصفوفة، ثم تدوير العوامل الناتجة تدويراً متعامداً بطريقة الفارمكس وجذر كامن أكبر من الواحد الصحيح، وقد أسفرت نتائج التحليل العاملي عن ثلاثة عوامل فسرت (٥٣.١٠٣%) من التباين الكلي كما هو موضح بالجدول (٣):

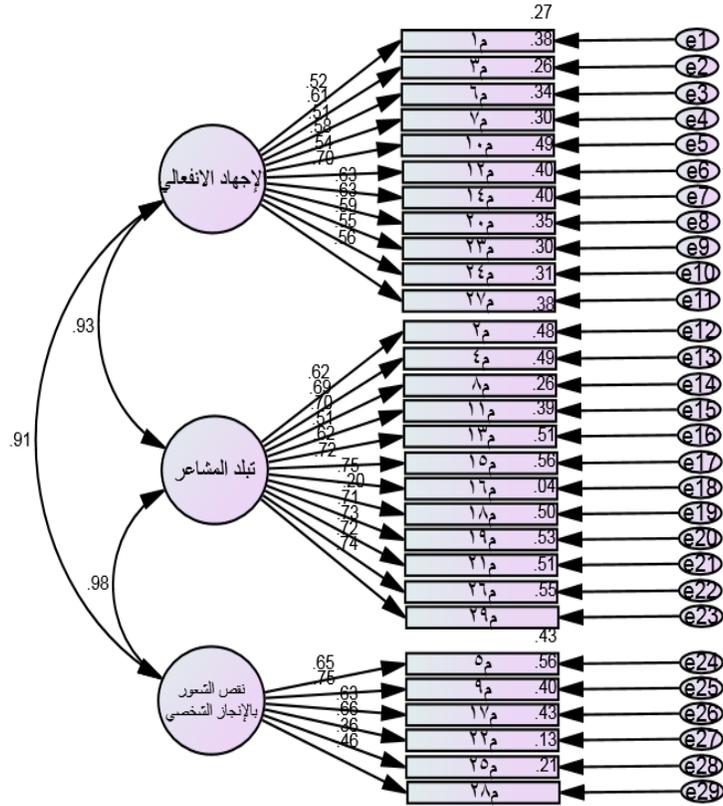
### جدول (٣)

تشبعات المفردات على العوامل لمقياس الاحتراق النفسي لمعلمي المرحلة الثانوية (ن = ٢٠٠)

م	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	م	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث
١	٠.٥٥٤			١٦		٠.٨٤٥	
٢		٠.٤٩٧		١٧			٠.٦٢٧
٣	٠.٦٨٦			١٨		٠.٧١٣	
٤		٠.٧٤٩		١٩		٠.٧٤٨	
٥			٠.٦٧٤	٢٠	٠.٥١٤		
٦	٠.٧٨٧			٢١		٠.٥٤٩	
٧	٠.٦٢٩			٢٢		٠.٧٥٣	
٨		٠.٧٥٧		٢٣	٠.٤٥٦		
٩			٠.٨١٤	٢٤	٠.٧٣٦		
١٠	٠.٥٧٦			٢٥			٠.٧٠٤
١١		٠.٥٩٥		٢٦		٠.٥٦٢	
١٢	٠.٦٧٥			٢٧	٠.٥٤٥		

٠.٨٥٦			٢٨		٠.٧٨٦		١٣
	٠.٧٣٣		٢٩			٠.٧٧٣	١٤
					٠.٥٧٥		١٥
١٠.٥٣١	٢٢.٠٤١	٢٠.٥٣١	نسبة التباين				
٣.٠٥٤	٦.٣٩٢	٥.٩٥٤	الجذر الكامن				

- العامل الأول: تشبع عليه المفردات (١، ٣، ٦، ٧، ١٠، ١٢، ١٤، ٢٠، ٢٣، ٢٤، ٢٧) يفسر (٢٠.٥٣١%) من التباين الكلي وتم تسميته الإجهاد الانفعالي.
  - العامل الثاني: تشبع عليه المفردات (٢، ٤، ٨، ١١، ١٣، ١٥، ١٦، ١٨، ١٩، ٢١، ٢٦، ٢٩) يفسر (٢٢.٠٤١%) من التباين الكلي وتم تسميته تبدل المشاعر.
  - العامل الثالث: تشبع عليه المفردات (٥، ٩، ١٧، ٢٢، ٢٥، ٢٨) يفسر (١٠.٥٣١%) من التباين الكلي وتم تسميته نقص الشعور بالإنجاز الشخصي.
- كما قامت الباحثة بالتحليل العاملي التوكيدي للعوامل الناتجة بطريقة الاحتمالات القصوى، وأشارت نتائج التحليل إلى النموذج التالي:



شكل (١)

التحليل العاملي التوكيدي لمفردات مقياس الاحتراق النفسي لمعلمي المرحلة الثانوية يتضح من النموذج مؤشرات جيدة حيث كانت قيمة  $\text{Chi-square} = 1052.081$  بدرجات حرية ٣٧٤ وهي غير دالة وكانت النسبة بين قيمة  $\text{Chi-square}$  إلى درجات الحرية  $= 2.813 > 3$ ، مما يدل على وجود مطابقة جيدة للنموذج، وبلغت قيمته مؤشرات حسن المطابقة ( $\text{GFI}=0.879$ ) و ( $\text{NFI}= 0.904$ ) و ( $\text{IFI}=0.893$ )، و ( $\text{CFI}= 0.911$ )، و ( $\text{RMSEA}= 0.04$ )، مما يدل على وجود مطابقة جيدة لنموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس الاحتراق النفسي لمعلمي المرحلة الثانوية. نتائج التحقق من الفرض الثالث: ينص الفرض الثالث على أنه "يتمتع مقياس الاحتراق النفسي بمؤشرات اتساق داخلي مناسبة"

اعتمدت الباحثة في حساب الاتساق الداخلي للمقياس على حساب معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والبُعد الذي تنتمي إليه، ودرجة كل بُعد والدرجة الكلية للمقياس؛ والجدول (٤)، و (٥) يوضحا ذلك:

#### جدول (٤)

الاتساق الداخلي لمفردات مقياس الاحتراق النفسي لمعلمي المرحلة الثانوية (ن = ٢٠٠)

بُعد الإجهاد الانفعالي	معامل الارتباط	بُعد تبليد المشاعر	معاملات الارتباط	بُعد نقص الشعور بالإنجاز الشخصي	معاملات الارتباط
١	٠.٧٨٤	٢	٠.٨٣٩	٥	٠.٧٩٦
٣	٠.٦٩٨	٤	٠.٨٢٧	٩	٠.٨٣٤
٦	٠.٧٢٤	٨	٠.٧١٨	١٧	٠.٨٥٦
٧	٠.٨٥٢	١١	٠.٧٥٨	٢٢	٠.٨٠٥
١٠	٠.٨٨٣	١٣	٠.٨١٧	٢٥	٠.٧٩٤
١٢	٠.٨٠٥	١٥	٠.٨٦٩	٢٨	٠.٧٨٠
١٤	٠.٧١٩	١٦	٠.٧٢٦		
٢٠	٠.٨٢٥	١٨	٠.٧٠٠		
٢٣	٠.٧٥٣	١٩	٠.٨٩٣		
٢٤	٠.٧٩٤	٢١	٠.٨٤٧		
٢٧	٠.٨٢٢	٢٦	٠.٨١٦		
		٢٩	٠.٨٠٢		

يتبين من جدول (٤) أن جميع مفردات المقياس ترتبط مع درجات الأبعاد التي تنتمي إليها، مما يُشير إلى ارتباط مفردات المقياس بأبعاده؛ مما يُشير إلى أن المقياس يتمتع باتساق داخلي مناسب.

#### جدول (٥)

الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس الاحتراق النفسي لمعلمي المرحلة الثانوية (ن = ٢٠٠)

البُعد	معامل الارتباط	البُعد	معاملات الارتباط	البُعد	معاملات الارتباط

٠.٧٩١	نقص الشعور بالإنجاز الشخصي	٠.٧٢٥	تبلد المشاعر	٠.٨٤٧	الإجهاد الانفعالي
-------	----------------------------	-------	--------------	-------	-------------------

يتبين من جدول (٥) أن جميع أبعاد المقياس ترتبط مع الدرجة الكلية، مما يُشير إلى ارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية، مما يُشير إلى أن المقياس يتمتع باتساق داخلي مناسب مما يجعل المقياس صالح للتطبيق لاستخدامه في الدراسات السيكولوجية.

وقد فسرت الباحثة تمتع مقياس الاحتراق النفسي بدرجة عالية من الثبات والصدق بعد إجراء معامل ثبات ألفا كرونباخ والصدق العامل الاستكشافي والتوكيدي والاتساق الداخلي نظراً لكبر حجم العينة (٢٠٠) معلماً ومعلمة للمرحلة الثانوية، مما جعل الباحثة تستخدم أكثر من طريقة لحساب الثبات والصدق، كما أن العبارات التي تم صياغتها في كل بُعد من أبعاد المقياس كانت ملائمة جداً للمقياس، كما أن المعلمين استطاعوا الإجابة عن أسئلة وعبارات المقياس بكل سهولة ووضوح.

#### نتائج البحث:

توصلت النتائج إلى تمتع مقياس الضغوط المهنية بدرجة عالية من الثبات والصدق، حيث اهتمت الباحثة بتقسيم الظاهرة إلى (٣) أبعاد رئيسية بعد اطلاعها على التراث النظري، وقامت بصياغة عدد من المفردات لقياس كل بُعد، وكانت نتيجة الإجراءات الإحصائية أن جميع المفردات مرتبطة بالبعد التي تنتمي إليه، وإرتباط كل بُعد بالمقياس ككل، ومن ثم يمكن الإعتماد على المقياس في قياس الاحتراق النفسي لدى معلمي المرحلة الثانوية واستخدامه في الدراسات الأخرى.

#### توصيات البحث: يوصي البحث بما يلي:

- إجراء المزيد من الثبات والصدق للمقياس المقترح في هذا البحث على عينات أخرى.
- استخدام النتائج المستمدة من تطبيق المقياس في صورته النهائية في عمليات التوجيه والإرشاد النفسي للمعلمين لتحسين حالتهم النفسية.
- الاعتماد على المقياس في صورته النهائية في البحث الحالي من قبل وزارة التعليم للكشف عن مستوى الاحتراق النفسي لدى المعلمين.

## المراجع

- آلاء بنت عبد الله وفادية رزق (٢٠٢٤). واقع الاحتراق النفسي لدى معلمي الطلبة ذوي صعوبات التعلم في منطقة عسير. *المجلة العربية لعلوم الإعاقة والموهبة، المؤسسة العربية للتربية والعلوم والآداب، مصر، ٨، (٢٩)، ١-٤٤.*
- الولاء على (٢٠٢٢). الخصائص السيكومترية لمقياس ماسلاش للاحتراق النفسي على عينة من المعلمات بمدينة مكة المكرمة. *مجلة البحوث التربوية والنوعية، ١٠، ٣٧-٦٤.*
- حنان سلامة (٢٠١٨). مستوى الاحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي بسوق نعمان. *رسالة ماجستير، جامعة العربي بن مهدي، أم البواقي.*
- خالد السرحان (٢٠١٨). الاحتراق النفسي لدى مديري المدارس وعلاقته بكفاءتهم الذاتية من وجهة نظرهم. *دراسات العلوم التربوية، ٤٥، (٤)، ٥١٢-٥٢٦.*
- زينب شقير (٢٠١٨). *مقياس الاحتراق النفسي*. القاهرة: دار الكتاب الحديث.
- سماح محمد (٢٠٢٢). *نمذجة العلاقات السببية للمتانة النفسية وإدارة الذات والاحتراق النفسي لدى معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة دمنهور.*
- فضيلة لحرش (٢٠١٨). الاحتراق النفسي وارتباطه بالضغوط المهنية: دراسة ميدانية على أساتذة المرحلة الابتدائية بمدينة متليلي. *رسالة ماجستير كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية جامعة غرداية.*
- فيوليت فؤاد ونيفين صباّح ومنار السيد (٢٠٢٣). الخصائص السيكومترية لمقياس الاحتراق النفسي لدى عينة من معلمي المرحلة الابتدائية. *مجلة الجمعية التربوية للدراسات الاجتماعية، ٢٠، (١٤٢)، ٥١٦-٥٣٤.*
- مختار بوقرة (٢٠١٨). *الاحتراق النفسي والرضا الوظيفي، الجزائر: دار أسامة للنشر والتوزيع.*
- مريم بو شكارا وصابرينة بو معزة (٢٠٢٢). الاحتراق النفسي وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى معلمي المرحلة الابتدائية. *رسالة ماجستير، جامعة محمد الصديق بن يحيى-جيجل.*
- نجلاء مرزوق (٢٠٢١). الاحتراق النفسي وعلاقته بالأداء الوظيفي لدى أعضاء هيئة التدريس بفروع جامعة نجران بشرورة. *مجلة الآداب للدراسات النفسية والتربوية، ٩، ٥٦-٥٧.*
- ونية بنت الهاشمية (٢٠٠٧). الاحتراق النفسي للمعلم. *مجلة التطوير التربوي، ٥، (٣٣)، ٤٣-٤٧.*

- ياسر خليل (٢٠٢٠). مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة مقارنة بالمعلمين العاملين في المدارس النظامية في محافظة إربد وعلاقته ببعض المتغيرات. *المجلة التربوية*، ٣٤(١٣٥)، ١٩١-٢٢٨.

- بدرية موسى (٢٠٢٣). الاحتراق النفسي عند معلمي التربية الخاصة. *المجلة العربية لعلوم الإعاقة والموهبة*، المؤسسة العربية للتربية والعلوم والآداب، مصر، ٧(٢٥)، ٦٧-٨٤.

- وفاء عبد الجواد ورمضان عاشور (٢٠١٥). الذكاء الروحي وعلاقته بالرضا الوظيفي والاحتراق النفسي لدى عينة من معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة والعاديين. *مجلة العلوم التربوية*، ٢٣(٢)، ١-٦٢.

-Abo Al-diyar, M. & Salem, A. (2013). Psychological burnout and coping strategies of special education teachers in the State of Kuwait. *Journal of Education and Practice*. 4 (20). 117-128.

-Badawy,S.M.(2015). Egyptian teachers' burnout: the role of work environment characteristics and job stress. *Journal of Business and Management Sciences*, 3(4), 101-110.

- Chauhan,D.(2009).Effect of Job Involvement on Burnout.*Indian Journal of Industrial Relations*,44(3),441-453.

- Cherniss, C. (1985). *Staff burnout: Job Stress in the Human Services*. Beverly Hills, CA: Sage Publications.

- Edu-Valsania,S.,Laguia,A.,Moriano,J.,A.(2022).Burnout:A Review of Theory and Measurement.*Int J Environ Res Public Health*,Feb4,19(3),1-27.doi:10.3390/ijerph19031780. PMID:35162802;PMCID:PMC8834764.

- Evenson,A.,E.(2022).Reducing Employee Burnout:The Role of Organizations.*Leadership Education Capstones*,78.

- Lauermaun,F.,&Konig,J.(2016).Teachers,Professional competence and well-being Understanding the links between general pedagogical knowledge,self-efficacy and *BU Journal of Graduate Studies in Education*,(13)2,127-202.

- Maslach, C., & Jackson, S., E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of organizational behavior*, 2(2), 99-113.

- Maslach, C.& Leiter, M.,P. (2016).Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*, 15, 103–111.

- Moyer,F.,Aziz,S.&Wuensch,K.(2017).From workaholism to burnout:Psychological Capital as a mediator. *International Journal Of Workplace Health Management*,10(3),213-227.

- Nil, R.,Jacobshagen, N., Schächinger, H., Baumann, P., Höck, P., Hättenschwiler, J.& Holsboer-Trachslar, E.(2010). Burnout–An analysis of the status quo. Schweiz. Arch. Neurol. Und Psychiatr.161, 72–77.
- Perlinger,J.,Gisch,H.,Johannes,C.,&Kretschmar,T.(2022).Structural impairment and conflict load as vulnerability factors for burnout-A cross-sectional study from the German working population.Front Psychol.2023Jan24;13:1000572.doi:10.3389/fpsyg.2022.1000572.PMID:36778164; PMCID:PMC9912933.
- Skaalvik, E.,M.& Skaalvik, S.(2020). Teacher burnout: Relations between dimensions of burnout, perceived school context, job satisfaction and motivation for teaching. A longitudinal study. Teach. Teach. 26, 602–616.
- Somaya,K.,R.&Panchanatham,N.(2019).Job burnout:An outcome of organizational politics in banking sector.*Far East Journal of Psychology and Business*,2(1),49-58.
- Walter,B.(2016).Sources of stress and professional burnout of teachers of special educational needs in Greece.University of Manchester.*presented at International Special Education Conference*,July,1(3),24-28.
- Werang,B.,R.,Leba,S.,M.,R.,Agung,A.,A.,G.,Wullur,M.,M.,Yunarti,B.,S.& Asaloei,S.I.(2021). Indonesian teachers' emotional exhaustion and commitment to teaching: Acorrelational study.*Cypriot Journal of Educational Science*.16(2),522-531.
- Weisberg,J.(2014).Measuring workers burnout and intention to leave.*International Journal of Manpower*,15(1),4-15.
- Adabi, Y., Ghafournia, N.(2020). The Relationship among Anxiety, Motivation, and Burnout: A Study of Iranian EFL Teachers. *International Journal of Research in English Education*. 5 (4), 61-79.