مجلة جامعة بني وليد للعلوم الإنسانية والتطبيقية
تصدر عن جامعة بني وليد – ليبيا
Website: https://jhas-bwu.com/index.php/bwjhas/index
المجلد التاسع، العدد الأول 2024

مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمات رياض الأطفال في مدينة بني وليد

أ. خيرية النبر السنوسي
قسم رياض الأطفال، كلية التربية، جامعة بني وليد، ليبيا.
Khiriamilad@bwu.edu.ly

The level of psychological burnout among kindergarten teachers in the city of Bani Walid

KHAYRIYAH ALNABR ALSUNOUSI
Department of Kindergarten, College of Education, Bani Waleed University, Libya.

تاريخ الاستلام:2024-02-09 تاريخ القبول: 2024-02-28 تاريخ النشر : 2024-03-10

الملخص:

دراسة بعنوان مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمات رياض الأطفال في مدينة بني وليد وهدفت الدراسة إلى التعرف علي مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمات رياض الأطفال والتعرف على ما اذ كان هناك فروق في مستوى الاحتراق النفسي لدي معلمات رياض الأطفال العامة ورياض الأطفال الخاصة و استخدمت المنهج الوصفي وقد طبق علي عينة مكونة من (50) معلمة واستخدمت الباحثة مقياس ماسلاش لقياس الاحتراق النفسي كأداة لجمع البيانات والمعلومات وقد توصلت الدراسة إلى أن المعلمات يعانين من الاحتراق النفسي بصفة عامة إلا انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى الى متغير نوع الروضة (عامة – خاصة) وقد اوصت الباحثة بالاتي:

1. وضع برامج تدريبية لمعلمات رياض الأطفال لمقاومة ضغوط العمل والاحتراق النفسي
2. تبصير معلمات رياض الأطفال بالمزيد من المعلومات التي تعزز من قدراتهم في مواجهة الضغوط الحياتية اليومية وضغوط العمل
3. عقد ورش عمل للعمل علي تحسين بيئة العمل بما يضمن التقليل من الاحتراق النفسي

الكلمات الدالة: الاحتراق النفسي ،المعلمات، رياض الأطفال ، ضغوط العمل ، بيئة العمل.

Abstract

A study entitled the level of psychological burnout among kindergarten teachers in the city of Bani Walid. The study aimed to identify the level of psychological burnout among kindergarten teachers and to identify whether there were differences in the level of psychological burnout among teachers of public kindergartens and private kindergartens. It used the comparative descriptive approach. It was applied to a sample of (50) teachers, and the researcher used the Maslach scale to measure psychological burnout as a tool for collecting data and information. The study concluded that teachers are not concerned about psychological burnout in general, and that there are no

statistically significant differences indicating the existence of a difference between public kindergarten teachers. And private kindergartens. The researcher recommended the following:

.1Develop training programs for kindergarten teachers to resist work pressures and psychological burnout

.2Providing kindergarten teachers with more information that enhances their abilities to face daily life pressures and work pressures.

.3Holding workshops to work on improving the work environment to

Keywords: Burnout, teachers, kindergarten, work pressures, work environment.

المقدمة:

يعد الاحتراق النفسي من الظواهر التي جذبت اهتمام الباحثين ونظراً لأهمية دور المعلمين في التعليم والمجتمع بشكل عام فقد انصب اهتمامهم بشكل أساسي على مهنة التدريس وكان الهدف من التركيز علي هذه الظاهرة هو تحسين الحالة الاجتماعية والنفسية للمعلمين وزيادة التوافق بينهم وبين الآخرين إلا أنه يمكن ملاحظة تغيرات حديثة نسبياً في التعليم بشكل عام وفي مرحلة رياض الأطفال بشكل خاص كمرحلة تربوية وتواجه معلمات رياض الأطفال العديد من التحديات بما في ذلك زيادة أعباء العمل والمتطلبات المتعلقة بإدارة سلوك الأطفال وانخفاض الفوائد المالية كل هذا له تأثير سلبي على المعلمين ويظهر آثار المعاناة من الضغط المستمر على المعلمين الذين يتفاعلون مع الأطفال

(رحاب محمود،240:2009)

وبما أن الاحتراق النفسي له العديد من الآثار السلبية على شخصية المعلمات بشكل عام ومعلمات رياض الأطفال بشكل خاص حيث تواجه العديد من المشكلات النفسية والتي تؤدي إلى انخفاض إنتاجية المعلمة بل وفي بعض الأحيان قد تؤدي بها هذه الضغوطات إلى الفصل من العمل وتركه بشكل نهائي و إذا لم تترك الوظيفة أو تقاعد مبكراً واستمرت في العمل تصبح الصورة النمطية واضحة في عملها ويكون الدافع ضعيفًا وتكون غير قادرة على التكيف مع الأحداث المحيطة وأقل اهتمامًا بالجانب الإنساني ويمكن ان نلاحظ تأثير ذلك على الأطفال وعلي العملية التعليمية بأكملها والاحتراق النفسي هو تعب يؤثر على جسد المعلم وعواطفه وروحه حيث يبدأ المعلم في الشعور بعدم الراحة ويفقده متعة التدريس والسلوك السلبي الرئيسي هو فقدان الاهتمام بالأطفال حيث يؤدي إلى ان يعامل الأطفال بشكل ميكانيكي وغير مبالٍ بالإضافة إلى أنه يصبح متشائمًا وغير متحمس وسرعان ما يغضب من زملائه ويفقد القدرة على الابتكار ويمكن أن يؤدي الاحتراق أيضًا إلى التردد في مواصلة العمل وترك الوظيفة ما لم يكن هناك دعم فعال أولاً من الشخص نفسه ثم من الأقارب والأصدقاء والزملاء حيث أظهرت دراسة استقصائية للمجتمع الكويتي أجرتها مجلة الزمان أن التقاعد المبكر مؤشر على عدم الرضا الوظيفي بين المعلمين ويعد انخفاض إنتاجية العمل أحد أهم أعراض الاحتراق النفسي

(احمد العبقة ،1:2021)

ويرى جايسون (2007) وبيلجين (2007) وتاماكلون (2004) أن المعلمين يتعرضون لمجموعة متنوعة من التجارب والاتجاهات السلبية المتعلقة بالعملية التعليمية والتي تنعكس على اتجاهاتهم ومشاعرهم تجاه طلابهم وعملهم يشار إلى أنه يؤثر على قدرة المعلمين في تحقيق النتائج المرجوة وهذا بدوره يؤدي إلى الاحتراق النفسي بما في ذلك عدم وجود دعم من الآخرين و اكتظاظ الفصول الدراسية بالطلاب والإدارة التطفلية وعدم الوضوح في دور المعلمين وقلة الفرص الاقتصادية المتاحة للمعلمين في المدارس يؤدي الي ضعف الاداء في العمل بالإضافة إلى الواجبات المدرسية والمهام المتنوعة من تحفيز الطلاب على التعلم وجعل البيئة المدرسية ممتعة للطلاب ومراعاة الفروق الفردية تنمية المعرفة والخبرة واستخدام طرق التدريس المناسبة داخل الصف واتخاذ القرارات التربوية التي تخص العملية التعليمية يجب عليه أداء المهام الحياتية اليومية مما يثقل كاهل المعلم ويجعله عرضة للاحتراق النفسي

كما ويؤكد فرويدمان (1991) على أن سلوكيات الاطفال المتكررة تلعب دورا في حدوث الاحتراق النفسي لدى المعلمين مثل عدم احترام المعلم وعدم الانتباه للمعلم في أثناء التدريس وقلة الدافعية وبذل الجهد ووجود بعض الأطفال من ذوى الاحتياجات الخاصة وكذلك (اللامبالاة) وعدم الانتباه والانتهاكات اللفظية هذا ويترك الاحتراق النفسي أثارا سلبية على المعلمين وعلى صحتهم الجسمية والنفسية والاجتماعية فمن الناحية الجسمية يزيد الاحتراق النفسي من شعور المعلم بالمرض والتوتر وارتفاع ضغط الدم وإلآم في الظهر والصداع المستمر والشعور بالغثيان واضطرابات النوم والأنفلونزا المتكررة والتهاب المفاصل ومن الناحية النفسية فيؤدى إلى تدني مفهوم الذات والشعور بالبؤس والتعاسة وانخفاض الثقة بالنفس وفقدان الذاكرة والشعور بالحزن والعجز والاكتئاب والاستياء والإحباط وحدة الطبع والغضب وفقدان روح الدعابة وإهمال الأولويات الشخصية ومن الناحية الاجتماعية يؤدي إلى تدهور العلاقات الاجتماعية مع زملاءه والطالب ويفضل المعلم أن يبقى منعزلا لوحده كما يؤثر في علاقاته العائلية

(عمار – وائل،161:2010)

ويحتل الاهتمام بمعلمات رياض الأطفال وإعدادهن مكانة كبيرة في المجتمع إذ ان الاهتمام بهذه الشريحة يساهم في تحقيق أهداف العملية التعليمية في هذه المرحلة ويعتمد تحقيق الاهداف علي عوامل كثيرة منها الدورات التدريبية المقدمة لها والتي تيم تتحصل عليها المعلمة أثناء العمل في مجال تخصصها ويعتبر المجتمع المدرسي للمعلمة هو مجرد صورة للمجتمع الإنساني وأعضاؤها ليسوا محصنين ضد الضغوط والاختراق النفسي مثلهم مثل باقي الافراد داخل المجتمع هذا وبالإضافة إلى مشاكلها الخاصة فهي تعاني أيضاً من مشاكل تتعلق بطبيعة مهنتها وتتطلب هذه المهنة الكثير من الصبر والمثابرة والتفاني كما أنها تعرض المعلمة للكثير من الضغوطات التي تؤدي في كثير من الأحيان إلى الحالة النفسية (الاحتراق النفسي) وان كان مستوى الاحتراق يختلف من معلمة الي اخري فمن الممكن أن يحدث الاحتراق النفسي بمستويات متفاوتة نظرًا لاختلاف الشخصية والقدرة على التحمل الضغط ويعتبر الاحتراق النفسي أحد أبرز أعراض الضغط المهني الذي تعاني منه معلمات رياض الأطفال (لميعة محسن،197:2011)

حيث انه لا يقتصر دور معلمة رياض الأطفال على التدريس وإيصال المعلومات للأطفال بل لا شك أنها تلعب دوراً مهماً في تطوير العملية التعليمية فهي على تواصل دائم مع الأطفال وتعتبر المعلمة بمثابة بديل للأم عند الأطفال الذين يتواجدون في بيئة جديدة أو غير مألوفة بالنسبة لهم (الروضة) ولذلك فإن مهمتها هي مساعدتهم على التكيف والانسجام كما أنها تتعامل مع الاطفال الذين يحتاجون إلى الكثير من الصبر ويحتاجون إلى اللمام بأحدث طرق التدريس بالإضافة إلى أنها تمثل قيم المجتمع ومكلفه بتربية الأطفال على نمط حياة اجتماعي مرتبط بقيم المجتمع وعاداته وتقاليده وتكون بمثابة حلقة الوصل بين الروضة والبيت حيث تملك المعلمة القدرة علي اكتشاف السمات والخصائص التي يمتلكها الأطفال ولديها القدرة في إيجاد الحلول المناسبة للمشكلات التي تعترض طريق الاطفال خلال مشوارهم التعليمي ويقع على كاهلها حفظ النظام وتعويد الطفل على التزام الهدوء والإصغاء إن عملية الجمع بين الانضباط والحرية لدى الأطفال وتشجيعهم على التعبير عن أنفسهم بحرية وإبداع بروح الحب والطاعة تشكل معضلة كبيرة للمعلمات وبذلك يتبين أن معلمة الروضة تتعرض لضغوط نفسية كبيرة تثقل كاهلها وتشعرها بالتعب بالإضافة الي الأعباء الإدارية والضغوط الشخصية و الاسرية والعائلية كل هذا يشكل ضغط كبير علي المعلمة الذي يصل بها في نهاية المطاف الي الاحتراق النفسي حيث يرتبط الاحتراق النفسي بالمهن التي تجمع بين التعب والمثالية ويؤثر بالدرجة الأولى على الأطباء والمعلمين وحراس الأمن ومديري المدارس والمدرسين بشكل عام.

(نبيلة باوية ،318:2012)

مشكلة الدراسة :-

تظهر في كثير من المهن وخاصة المهن ذات الطابع الإنساني والتعاوني العديد من المعوقات والعراقيل والضغوطات المختلفة التي تكون تحول بين الموظف واداءة للمهام المنوطة به كما يخطط لها وكما يتوقعها هو نفسه وكما يتوقعها الاخرون من حوله وتعتبر ظاهرة الاحتراق النفسي من الظواهر التي يمكن ان تتعرض لها المعلمات عامة ومعلمات رياض الأطفال علي وجه الخصوص ولأن الاحتراق النفسي يمثل أعلى مستويات الضغط النفسي فإنه يمكن أن يؤثر على علاقات المعلمة الاجتماعية وتفاعلاتها مع زميلاتها وصديقاتها وجيرانها ويمكن أن يصل إلى أفراد الأسرة مما يتسبب في فقدان المعلمات للتواصل العاطفي مع الآخرين والتسبب في اضطراب صحتهم العقلية ويمكن أن يؤدي الاحتراق النفسي إلى مجموعة من الاضطرابات الجسدية والأعراض النفسية مثل القلق والأرق وعدم التوازن العقلي وقد يصل بها الي اقصي الدرجات ويؤدي إلى الانتحار ومن هنا رأت الباحثة ضرورة دراسة موضوع الاحتراق النفسي لدى معلمات رياض الأطفال للكشف عن ما اذ كانت معلمات رياض الأطفال داخل مدينة بني وليد يتعرضن لهذه الظاهرة ام لا.

ومن هنا تم تحديد مشكلة الدراسة في التساؤل الاتي:-

هل تعاني معلمات رياض الأطفال في مدينة بني وليد من الاحتراق النفسي؟

أهمية الدراسة:-

الأهمية النظرية

- يعتبر اجراء هذه الدراسة إضافة نظرية لمجموع البحوث التي اجرت في هذا الجانب

- انها تطبق علي فئة هامة وحساسة من المجتمع وهي فئة معلمات رياض الأطفال والتي لها الدور الأعظم في اعداد أجيال المستقبل

- تلعب معلمة الروضة دوراً فعالاً في تنمية شخصية الطفل إلا أن اضطرابها النفسي (الاحتراق النفسي) يؤثر على أدائها في العمل.

الأهمية التطبيقية

- لهذا البحث أهمية من الناحية التطبيقية من خلال معرفة مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمات رياض الأطفال بصفة عامة والتعرف علي الفروق بين معلمات رياض الأطفال في مستوى الاحتراق النفسي علي حسب نوع المدرسة (حكومية – خاصة)

اهداف الدراسة :-

تهدف الدراسة الحالية الي التعرف علي :-

- مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمات رياض الأطفال في مدينة بني وليد
- معرفة الفروق بين معلمات رياض الأطفال العامة ورياض الأطفال الخاصة في مستوي الاحتراق النفسي .

تساؤلات الدراسة :-

- ما مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمات رياض الأطفال في مدينة بني وليد ؟
- هل هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمات رياض الأطفال في مدينة بني وليد تعزى الي متغير نوع الروضة (عامة/ خاصة) ؟

حدود الدراسة :-

اقتصرت الدراسة الحالية علي الاتي :-

- الحدود الموضوعية :- تمثلت في التعرف علي مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمات رياض الأطفال العامة والخاصة
- الحدود المكانية :- رياض الأطفال في مدينة بني وليد
- الحدود الزمانية :- العام الدراسي ربيع -2023-2024م
- الحدود البشرية:- معلمات رياض الأطفال

مصطلحات الدراسة :-

- الاحتراق النفسي :-

هو استنزاف الطاقة النفسية المخزنة لدى الإنسان مما يؤدي إلى حالة من عدم التوازن النفسي الناتجة عن الضغوط النفسية الشديدة الناتجة عن أعباء العمل أو المتطلبات (الاضطراب) ويكون له تأثير سلبي مباشر على العميل والمؤسسة التي يعمل بها الفرد.

(مالك الرشدان،42:1995)

- التعريف الاجرائي :-

هو الدرجة الكلية التي تتحصل عليها المعلمات من خلال الإجابة علي فقرات مقياس الاحتراق النفسي وأبعاده الفرعية المستخدمة في هذه الدراسة وتصنف الي ثلاث مستويات (عالية – متوسطة – منخفضة)

- معلمة رياض الأطفال :-

وقد عرفها بدر (2009) بأنها أساس العملية التعليمية في رياض الأطفال في هذه المرحلة المهمة والمعقدة وهي المسؤولة والتي يقع العبء الأكبر على عاتقها لتحقيق رسالة الروضة والنجاح في مهمتها يعتبر نجاحاً في تحقيق أهداف الروضة.

(سهام بدر،285:2009)

- وتعرفها الباحثة اجرائيا بانها :-

المربية التي تقوم بتربية الأطفال تربية شاملة وفي جميع الجوانب (الجسمية والعقلية والانفعالية والاجتماعية والدينية والأخلاقية) من سن ثلاث سنوات حتى ستة سنوات أي ما قبل دخول الطفل للمدرسة الابتدائية وتكون متحصلة علي درجة علمية تؤهلها لتحمل مسؤوليتها تجاه الأطفال .

- مدينة بني وليد:-

هي مدينة ليبية تقع في الشمال الغربي من دولة ليبيا وتبعد عن العاصمة حوالي (180) كم باتجاه الجنوب الشرقي .

الاطار النظري والدراسات السابقة :-

اولاً:- الاطار النظري :-

ماهية الاحتراق النفسي

أن المحلل النفسي الأمريكي هربرت فريدنبرجر هو أول من أدخل مصطلح الاحتراق النفسي في الاستخدام الأكاديمي عام 1974م كتب دراسة في مجلة دورية متخصصة يفحص فيها تجاربه النفسية نتيجة لعلاج الحالات التي كانت تتردد وتزوره في عيادته النفسية في مدينة نيويورك الامريكية

ويعد الاحتراق النفسي من أبرز المشاكل التي يعاني منها المعلمون خلال عملهم واداءهم للواجبات المهنية المنوطة بهم ويمكن أن يكون للوفاء بالالتزامات المهنية تأثير سلبي على الحياة النفسية والاجتماعية والأكاديمية لهؤلاء المعلمين ويكون سببا في الاحتراق النفسي لهم

(الخطيب،9:2007)

يشير الإرهاق إلى مجموعة من الأعراض الجسدية والعاطفية والعقلية المرتبطة بالطاقة الحيوية للشخص وأدائه في العمل وتؤثر هذه الأعراض سلباً على مفهوم الذات والاتجاه نحو العمل وفقدان الثقة بالنفس وفقدان المسؤولية تجاه الآخرين.

ويتميز الاحتراق النفسي عموماً بالانخفاض التدريجي في الرضا الوظيفي والحماس وتحقيق الأهداف فضلاً عن مشاعر المعلمين بعدم حصولهم على التقدير المادي والمعنوي بما يتناسب مع الجهد المبذول.

(حسام علي،31:2008)

مصطلح الاحتراق النفسي كما يسميه بعض الدارسين فيه يرتبط بالنار كما جاء في معجم الوسيط حرق يحترق حرقاً وزيد بالألف والتاء فأصبح احترق ويقال أحرقت النار الشيء أي أحرقته وأهلكته ويؤيد ذلك المعنى أبو الفضل بن منظور في لسان العرب فذكر أن الحرق بالتحريك أي النار والتحرق أي تأثيرها في الشيء وكذلك قول المجامع في نيار رمضان احترقت أي هلكت

(أبو الفضل بن منظور،42:1956)

هناك ارتباك وغموض حول مفهوم الاحتراق النفسي وعلاقته بالضغوط النفسية بسبب تداخل تعريفي المصطلحين وقد ميز نيوهاوس بين الاثنين في ثلاث خصائص.

1. يحدث الاحتراق النفسي نتيجة لضغوط العمل النفسية بسبب صراع الأدوار وزيادة أعباء العمل.
2. .يحدث الاحتراق النفسي عند الأشخاص الذين غالبًا ما يتبنون رؤية مثالية لأداء وظائفهم والوفاء بمسؤولياتهم المهنية.
3. يرتبط الإرهاق عادةً بالمهام التي لا يستطيع الشخص إنجازها.

ويرى باحثون آخرون أن الاحتراق النفسي هو النتيجة النهائية أو مرحلة مأساوية للغاية من التوتر أي أن الاحتراق النفسي هو أحد أعراض الضغط النفسي.

يحدث الإرهاق عندما يكون هناك عدم توافق بين طبيعة الوظيفة وطبيعة الشخص الذي يقوم بهذه الوظيفة وكلما زاد التباين بين هاتين البيئتين زاد الاحتراق النفسي الذي يواجهه الموظف في مكان عمله وأشار ماسلاش إلى أن جذور وأسس الاحتراق النفسي تكمن في سلسلة عوامل تتمحور حول الظروف الاقتصادية والتطورات التكنولوجية والفلسفات الإدارية لمنظمات العمل.

(جعفر جواد،393:2015)

لقد حظي المصطلح باهتمام كبير من الباحثين والمتخصصين في المجال منذ ظهوره وظهرت تعريفات كثيرة لكن التعريف الأكثر قبولا تعريف ماسلاش وجاكسون الاحتراق النفسي الذي يتضمن استنزاف الموارد الانفعالية وتبلد العواطف والمشاعر تجاه العملاء وانخفاض الانجاز الشخصي).

- تعريف ماسلاش وجاكسون للاحتراق النفسي:- بانه الإرهاق الجسدي والعاطفي والعقلي الذي يتجلى في التعب الشديد، والشعور بالعجز، وفقدان الأمل، وتطور احترام الذات السلبي واتجاهات العمل السلبية الحياة والناس.
- اما الخرابشة وعريفات (2005) فيعرفان الاحتراق النفسي بأنه حالة نفسية يصاب فيها الفرد بالإرهاق والانهاك والتعب نتيجة الأعباء الإضافية التي يشعر الفرد بعدم قدرته على تحملها وينعكس هذا علي الأشخاص الذين يعمل معهم الفرد ومستوى الخدمة المقدمة لهم
- ويعرفه العلي (2003) بانه حالة من فقدان الفرد للدافعية وفقدان الرغبة في العمل يتم التعبير عنه بإنطفاء شعلة الحماس أو انخفاض مستوى الأداء بشكل كبير نتيجة الضغوط النفسية والمهنية والاجتماعية مما تؤثر سلباً على تحقيق أهدافه الشخصية والأهداف العامة للمؤسسة التي يعمل بها.

وقد اثبتت الدراسات والأبحاث أن أسباب التوتر الذي يواجهه المعلمون هي قلة فرص الترقية وعدم وجود مكانة جيدة في العمل وعدم التقدير المعنوي ونقص الدعم الانفعالي والعاطفي في العمل وعدم وجود والمكافآت المادية وضعف والرواتب وعدم الاعتراف بأهمية عمل المعلمين داخل المؤسسات التعليمية

(عماد نجيب،302:2009)

- ويشير علي عسكر (2000) إلى الاحتراق النفسي بأنه حالة من الإرهاق الجسدي الناتج عن التعرض لضغوط شديدة ومستمرة منها (التعب والإرهاق وفقدان الاهتمام بالآخرين والعمل والشكوك حول قيم الفرد وغيرها و فقدان قيمة الحياة وفقدان القدرة على الابتكار.
- ويصف الأشول في موسوعة التربية الخاصة الاحتراق النفسي (بانه عدم التكيف مع العمل حيث يتوهم الشخص أن وظيفته مؤدية وغير مرضية له فيصبح الفرد في الغالب متعبا متدمرا من ذلك العمل ويرغب الفرد في تغيير نوعية العمل في مقصده اللاشعوري .

(الاشول،395:1987)

مراحل حدوث الاحتراق :-

الاحتراق النفسي ليس ظاهرة مفاجئة، فهو يمر بعدة مراحل حتى يصل إلى حد المعاناة. أوضح كل من إدويش وبرادكلي أن هناك أربع مراحل للإرهاق:- الإثارة، والركود، والإحباط، واللامبالاة.

1. **الحماس:**- يتمتع المعلم في هذه المرحلة بمستوى عالٍ من الحيوية والنشاط والدافعية للإنجاز مما يؤدي إلى التكامل والتكيف مع العمل مما قد يؤدي إلى فوائد تتجاوز الحدود المعقولة دون تحقيق مكاسب تذكر.
2. **الجمود:**- تحدث هذه المرحلة عندما يشعر المعلم أنه حصل على أكثر مما ينبغي وأن الوقت قد حان للتفكير في المستقبل وحياته الشخصية أكثر من التفكير في الوظيفة ومتطلباتها.
3. **الإحباط وخيبة الامل :**- يعاني المعلمون من الشكوك ويفقدون الثقة بأنفسهم حتى يصل بهم الامر الي الشعور بعدم الكفاءة.
4. **اليأس وفتور الهمه :**- في هذه المرحلة، يشعر المعلمون بخيبة أمل تامة واحباط في مهنتهم التي يواصلون القيام بها من أجل لقمة العيش.

(زيد البتال،15:2000)

الفرق بين الاحتراق النفسي وبعض المتغيرات ذات الصلة

يجب توضيح ظاهرة الاحتراق النفسي وعلاقتها ببعض المتغيرات ذات الصلة

1. الاحتراق النفسي والتعب

الاحتراق ليس مجرد تعب أو توتر او إجهاد مؤقت ويعتبر وجود هذا الشعور من العلامات المبكرة للاحتراق النفسي لكنه ليس كافياً للدلالة عليه ويتميز الاحتراق بالاستقرار والثبات النسبي لهذه التغييرات.

2. الاحتراق والضغوط النفسية

الاحتراق يختلف عن الضغط النفسي ويعاني الإنسان في كثير من الأحيان من ضغط مؤقت ويشعر بالاحتراق النفسي ولكن عند إزالة سبب الضغط فإن هذا الضغط في أغلب الأحيان يزول ويكون نتيجة لبعض العوامل المحددة لفترة قصيرة من الزمن ومع ذلك فإن الاحتراق النفسي هو حالة طويلة الأمد ترتبط بالضغوطات مثل خيبة الأمل وأسباب أخرى مما يؤدي إلى الاستنزاف الانفعالي.

3. الاحتراق النفسي والتهرب النفسي

على الرغم من أن هذه المصطلحات غالبًا ما تستخدم بالتبادل إلا أنه يُعتقد أن التجنب النفسي هو خداع ينبع من الشعور بعدم الصحة وينتهي بنا الأمر بحماية أنفسنا إلى الحد الذي يؤدي فيه ذلك إلى نتائج عكسية وتشمل العوامل المحتملة التقدم في السن والقلق ونقص القدرات والامكانيات العادية والطبيعية وذلك لأن مستويات التجنب النفسي التي تتجاوز الحدود المناسبة يمكن أن تؤدي إلى زيادة التوتر وفي النهاية الاحتراق النفسي.

4. الاحتراق النفسي وحالة عدم الرضا

ورغم أن حالة عدم الرضا في حد ذاتها لا تعتبر احتراقاً نفسياً إلا أن استمرار عدم الرضا يؤدي إلى الاحتراق النفسي ويجب أخذها بعين الاعتبار والتعامل معها بشكل فعال.

5. الاحتراق النفسي وترك الفرد لعمله

عندما يترك الشخص عمله يؤدي ذلك إلى الاحتراق النفسي ولكن يمكن للشخص الاستمرار في العمل رغم الاحتراق النفسي لأسباب مختلفة مثل الراتب أو الضمان الاجتماعي.

(امين جرار،38:2011)

6. الاحتراق النفسي والاجهاد النفسي

وقد يصل الإنسان إلى مرحلة الاحتراق النفسي عندما يجد نفسه مرهقًا نتيجة الضغوط النفسية والإجهاد هو العبء الانفعالي والعاطفي المتزايد الناجم عن تعرض الشخص لمتطلبات مفرطة.

(جابر – علاء،374:1995)

7. الاحتراق النفسي والاجهاد العاطفي

الإرهاق العاطفي المتكرر وما ينتج عنه من إرهاق عاطفي يشكل أساس الاحتراق النفسي. حيث يبالغ معظم التربويين في عطائهم وإنجازاتهم ونتيجة لذلك يشعرون بالتعب والإرهاق الجسدي والعقلي والنفسي يشعرون بأن مصادرهم العاطفية والشعورية قد استنفدت وهذه أهم علامات الاحتراق النفسي.

(احمد بني احمد12:2007)

8. الاحتراق النفسي والقلق

يتكون القلق من أعراض جسدية وعواطف وأفكار مؤلمة وغير سارة يمكن أن تكون خفيفة أو تصل إلى القلق الشديد وهذا يدل على وجود صراع عاطفي وغير واعي، وعندما يصل هذا الصراع إلى درجة خطيرة حيث يعاني الجسم أو الشخص من الضغط فإنه مع مرور الوقت يتطور إلى الاحتراق النفسي.

(نوال الزهراني،30:2008)

وقد أشار عدد من الباحثين مثل: جاسون (2007 وجيو وتساي (2006) ماسلاش (2003) **إلى أن للاحتراق النفسي ثلاثة أبعاد هي:**

1. **التبلد العاطفي:**– او الخمول العاطفي يشعر المعلمون بالتعب والعجز والقلق والعصبية وانخفاض الطاقة وانخفاض الروح المعنوية وعدم الاهتمام بالمادة الدراسية وعدم وجود شيء يقدمه للطالب ويعتبر هذا استجابة لضغوط العمل التي تفوق قدرة المعلم على التحمل فإن هذا الشعور انفعالي عاطفي بحت وينشأ نتيجة استنزاف الطاقة العاطفية والانفعالية نتيجة لضغوط العمل
2. **تبلد المشاعر:**– يطور المعلمين مواقف سلبية وساخرة تجاه عملهم وطلابهم ويرفضون معاملة الطلاب كأشخاص بل يعاملونهم كأشياء ويتميز المعلمون بالقسوة ويصبحون كتلة من السلبية وهذا الشعور ليس موجهاً نحو الفرد فقط بل هو شعور بعدم الجدارة وعدم الرضا عن الوظيفة وأحياناً حتى عدم التقدير للوظيفة

واحيانا قد يكون متهكما علي موقع العمل كأن يكون موقع المدرسة التي يعمل بها ويراه غير مناسب له ولا تناسب مع قدراته

3. **نقص الشعور بالإنجاز**:- يقوم المعلم بتقييم أنفسه بشكل سلبي ويشعر بعدم الكفاءة وعدم القدرة علي الإنجاز و يبدأ بالتذمر من اختياره المهني لأنه يشعر بأنه غير مؤهل للتعامل مع الطلاب أو تقديم المساعدة والدعم لهم وأنه يفتقد القدرة على التعامل مع المشكلات التي تواجهه في العمل.

(عمار لفريحات ،1565:2010)

مكونات الاحتراق النفسي :-

هناك ثلاث مكونات للاحتراق النفسي :-

1. الانهاك الانفعالي :- ويشمل الانفعالات الزائد والعواطف المفرطة
2. فقدان الإحساس بالشخصية :- ويتجلى ذلك من خلال التفاعل السيئ مع الآخرين وفقدان الاهتمام بهم واللامبالاة
3. يتميز بانخفاض الإنجازات والأداء الشخصي وعدم القدرة على التحكم في الوضع الذي يوجهه الشخص

(أسامة راتب،143:2004)

أسباب الاحتراق النفسي :-

يحدث الاحتراق العاطفي لدى المعلمين والمعلمات نتيجة العديد من المشكلات المرتبطة بمهنة التدريس وتشمل هذه القضايا على سبيل المثال الطلاب المشاغبين والعنف الذي يمارسونه والأجور الضعيفة والمتدنية والنقل التعسفي وتدخل الوالدين واكتظاظ الطلاب وعدد الفصول الدراسية والمهام الكتابية من بين العديد من القضايا الأخرى بالإضافة الي جملة من المشاكل الأخرى وبحسب عسكر والأنصاري (1986) فإن حدوث الاحتراق النفسي يعتمد على مجموعة من العوامل وهي ثلاثة جوانب:- شخصية، واجتماعية، ووظيفية.

اولاً:- العوامل الخاصة بالجانب الفردي :-

تتفق معظم الدراسات على أن الموظفين الأكثر التزامًا بوظائفهم هم أكثر عرضة للتعرض للاحتراق النفسي ويرجع ذلك لكونه يكون تحث ضغط داخلي للعطاء في نفس الوقت يواجه ظروفا خارجة عن ارادته تقلل من هذا العطاء فالمعلمون المتفانون في عملهم ويريدون تحقيق أهدافهم بأعلى مستوى من النجاح هم أكثر عرضة للاحتراق النفسي من المعلمين الآخرين اذا ما وجهته مشكلات مثل كثرة عدد الطلاب والمشكلات السلوكية من جانب الطلبة وضغوطات من جانب الإدارة المدرسية وقلة الإمكانيات وغيرها

ثانياً:- العوامل الخاصة بالجانب الاجتماعي

وترجع هذه العوامل إلى زيادة اعتماد أفراد المجتمع على المؤسسات الاجتماعية مما يزيد من ضغط العمل ويؤدي إلى تقديم الخدمات دون المستوى المطلوب ويسبب مشاعر الإحباط مما يزيد من الضغوط ويجعل الفرد أكثر عرضة لخطر للاحتراق النفسي.

ثالثاً العوامل الخاصة بالجانب الوظيفي

نظراً للدور المهم الذي يمثله العمل في حياة الأفراد في العصر الحديث فإن هذا الجانب يعتبر الأهم بين الجوانب الإيجابية والسلبية للمهنة حيث يلبي العمل احتياجات الفرد الأساسية مثل السكن والصحة كما يلبي احتياجاته النفسية التي لها أهميتها في تكوين الشخصية كالتقدير والامتنان واحترام الذات والنمو والاستقلال ويعتبر عجز الفرد في التحكم ببيئة العمل من العوامل التي تسبب القلق والاكتئاب والتوتر العصبي والاحتراق النفسي

ومن خلال ما سبق يمكن تلخيص أسباب الاحتراق النفسي في الاتي :-

1. الخصائص والسمات الشخصية للفرد
2. الضغوط في بيئة العمل وقلة دافعية الأفراد لمقاومة هذه الضغوط
3. المهام البيروقراطية المتزايدة
4. تدني تقييم المجتمع لبعض المهن
5. عبء العمل الزائد
6. العمل لساعات طويلة دون فترات راحة
7. الشعور بالعزلة في العمل وضعف العلاقات المهنية
8. الرتابة وعدم الابتكار في العمل

(سليمان الحاتمي ،12.14:2014)

اعراض الاحتراق النفسي :-

هناك العديد من الأعراض التي يمكن أن تكون علامات واضحة أو تحذيرية للاحتراق النفسي ومن بين هذه الاعراض:

1. الانهيار البدني او الجسدي: - وهو الشعور المستمر بالتعب والإرهاق واستنزاف الطاقة وقلة الراحة الجسدية والحاجة إلى قدر معين من الوقت للتعافي (أي العودة إلى الحالة الطبيعية)
2. الانهيار الانفعالي :- وهو الشعور المستمر بزيادة مستويات التوتر والإثارة والقلق وانخفاض القدرة على التحكم في العديد من المواقف والأحداث والتعرض لحالة عاطفية سلبية بشكل كبير
3. الانهيار العقلي :-استمرار الشعور بالتعب النفسي الشديد وبطرح العديد من العمليات العقلية العليا مثل الإدراك والتفكير والذاكرة والتصور والانتباه وعدم القدرة على اتخاذ القرارات والميل نحو التفكير الشامل

4. الانهيار الدفاعي:- ويرتبط بالنقص الواضح للدافعية نحو الإنجاز او ضعف التفوق والتنافسية وفقدان او هبوط الثقة بالنفس وفقدان الميل نحو عمل أي شيء كان او الارتقاء بالمستوى والافتقار الي فاعلية الذات مع مراعاة ان الاعراض السابقة سلسلة متصلة توثر كل منها في الأخرى وتتأثر بها وقد تكون نتائجها كما يلي :

- الاستمرار في الأداء بمستوى أقل بكثير من مستواهم أو قدرتهم السابقة.
- التوقف التام عن العمل ويمكن اعتبار هذه النتيجة هي المحصلة السلبية النهائية لهذه العوامل اي حدوث الاحتراق النفسي .

(محمد علاوة،35: 1998)

5. الانفعالات السالبة :- يشعر الإنسان بالقلق وعدم الرضا عن وظائفه وتصبح هذه الأعراض أكثر شيوعاً عند حدوث الاحتراق النفسي.
6. . مشاكل في العلاقات مع الآخرين:- يعاني الأشخاص من الاستنزاف الانفعالي العاطفي مما يجعل من الصعب التواصل مع الآخرين في العمل والمنزل وقد يعاني بعض ضحايا الاحتراق النفسي من الانسحاب الاجتماعي والعزلة.
7. المشاكل الصحية:- من الطبيعي أن يعاني الأشخاص الذين تعرضوا للاحتراق النفسي من أمراض بسيطة مثل نزلات البرد والصداع وآلام الظهر وأن يشعروا بالتعب الجسدي

مستويات الاحتراق :-

حدد العالم بانسيول (1979) ثلاث مستويات للاحتراق النفسي وهي كالاتي :-

- **احتراق نفسي معتدل** :- يحدث نتيجة لنوبات قصيرة المدى من التعب والإحباط والتهيج.
- **احتراق نفسي متوسط:**- يسبب نفس عناصر الأعراض السابقة (التعب، القلق) ولكنه يستمر لمدة أسبوعين على الأقل.
- **احتراق نفسي شديد** :- يسبب آلاماً جسدية كالقرحة وآلام الظهر المزمنة ونوبات الصداع الشديدة ليس من الغريب أن يشعر العمال بمشاعر خفيفة أو متوسطة من الإرهاق العقلي من وقت لآخر ولكن عندما تستمر هذه المشاعر وتظهر في شكل مرض جسدي ونفسي مزمن يمكن أن يصبح الإرهاق شديدًا ويصبح مشكلة خطيرة.

(احمد العفية،19:2020)

آثار الاحتراق :-

1. انخفاض الإحساس بالمسؤولية
2. تمتاز العلاقة مع العميل بالبعد النفسي

3. استنفاذ واستنزاف الطاقة والمجهودات النفسية
4. هجر المثل العليا وزيادة السلبية والتخلي عن المثاليات في الشخص
5. نقص الدوافع والفاعلية الخاصة بالأداء الوظيفي
6. إلقاء اللوم على الآخرين عند الفشل
7. نقص الفعالية الخاصة بالأداء.
8. –7 كثرة التعب عف العمئ كعد. الاستقرار الوظيفي

أساليب تفادي الاحتراقئ النفسي :

على الرغم من أن معظم الأدبيات حتى الآن لم تختبر طرقًا أو تقنيات محددة لتجنب الاحتراق النفسي إلا أن بعض الباحثين اقترحوا بعض الأساليب التي قد تساعد في تجنب الاحتراق النفسي فيري ويليام مارسيلا (2007) ان هناك مجموعة خطوات عامة لمنع وتفادي الاحتراق منها:–

- الاهتمام النفسي والجسدي بالذات
- الانفتاح على الفرص والأوضاع والمواقف الجديدة للتطور والنمو.
- – الحفاظ على العلاقات الشخصية والمهنية.
- ممارسة فنون التسامح واللطف تجاه نفسك والآخرين.
- استخدام الحوافز المادية والمعنوية
- اللياقة الصحية والجسمية

الجهود العلاجية للاحتراق النفسي :–

1. يتضمن لعب الأدوار معرفة الحقوق والمسؤوليات.
2. تحسين مناخ العمل من خلال توفير فرص الترقية والمكافأة
3. توفير الدعم و المؤازرة الاجتماعية
4. توفير برامج تطوير وتدريب المعلمين
5. توفير برامج ارشادية للمعلمين لتحقيق النمو السليم والتغلب علي المشكلات النفسية والاجتماعية

الجهود الوقائية، تمثل في :

.1 التدريب والتعليم.

.2 استخدام . الحوافز المادية والمعنوية.

.3 اللياقة الصحية والبدنية

(عماد الرز،21:2009)

النظريات المفسرة للاحتراق النفسي:- لم يدرس مفهوم الاحتراق النفسي بشكل محدد واضح في النظريات النفسية وإنما بدأ بصورة استكشافية وتم ربطه بضغوط العمل وعلى أي حال فقد نظرت إليه بعض النظريات من خلال الإطار العام لها وفقا للاتي:-

النظرية المعرفية :-

تركز أفكار المنظرين المعرفيين في تفسير السلوك عمومًا على كيفية رؤية الناس لأنفسهم والعالم من حولهم وما يفعله الآخرون ولعل من أهم الافتراضات التي يعتمد عليها أصحاب هذا الرأي هو مفهوم ما يسمى الاستعداد المعرفي والذي يشير إلى أن الأشخاص الذين يظهرون أنماطا غير قادرة على التكيف للوظائف المعرفية من الأداء المعرفي هم اكثر عرضة للإصابة بالاحتراق النفسي. بمعنى ان الافراد الذين يميلون الي تكوين استنتاجات سلبية واجترارات انفعالية مسبقة حول المواقف التي تواجههم قد يكونون اكثر عرضة للاحتراق النفسي

(أنور العزاوي،289:2007)

نظرية التحليل النفسي:-

تفسر نظرية التحليل النفسي الاحتراق النفسي بأنه نتيجة قيام الشخص بالضغط على الانا لفترة طويلة وذلك مقابل الاهتمام بالعمل مما بشكل ضغطًا معينًا على قدرات الشخص مع عدم قدرة الفرد علي مقاومة هذا الضغط بطريقة سوية إنها نتيجة لعملية القمع أو المقاومة الرغبات غير المقبولة أو حتى المتناقضة في مكونات الشخصية ويؤدي ذلك إلى تعارض بين هذه المكونات مما يؤدي إلى حالة شديدة من الاحتراق النفسي أو ينتهي بفقد الأنا لمثله العليا وخلق فجوة بين الأنا والآخر الذي تعلقت به وفقدان الفرد جانب المساندة و الدعم الذي كان ينتظره يمكن أيضًا استخدام بعض أساليب وفنيات مدرسة التحليل النفسي لعلاج الإرهاق النفسي مثل التنفيس العاطفي.

(سليمان الحاتمي،23:2014)

النظرية السلوكية :-

فسرت النظريات السلوكية الاحتراق النفسي في سياق عمليات التعلم بأنه سلوكيات غير طبيعية تعلمها الإنسان نتيجة لظروف بيئية غير مناسبة. ومن الأمثلة على ذلك المعلم الذي يعمل في مدرسة ليس لديها المرافق التعليمية اللازمة ولديها مدير أو معلم غير متعاون.

وكذلك بعض الطلاب لا يجدون الدافع للدراسة بجدية فضلا عن ضغوط الزوجة والأولاد إضافة إلى الارتفاع الكبير في تكاليف الحياة، وهؤلاء جميعا يندرجون تحت البيئة المحيطة بالمعلم ولكن هذه البيئة غير مناسبة بهذا المعنى وإذا لم يتعلموا سلوكيات تكيفية مقبولة فقد يتعلمون سلوكيات غير سوية تسمى الاحتراق النفسي ومع ذلك يمكن استخدام تقنيات تعديل السلوك للتعامل مع هذه المشكلة ومن الفنيات السلوكية المفيدة لتصدي لمشكلة الاحتراق النفسي فنية

التعزيز وتقنيات زيادة الدعم الشخصي والتنظيم الذاتي من خلال التقوية النفسية وإدارة التوتر الذاتي والاسترخاء وأخذ حمام دافئ وما إلى ذلك.

(جهاد عبد الفتاح،15:1999)

النظرية الوجودية :-

عندما يتعلق الأمر بالنظريات الوجودية فإن تفسيرات الاحتراق النفسي تركز على عدم وجود معنى في حياة الفرد فهو يدمر حياته ويحرمه من الاعتراف الذي يحفزه على الاستمرار في الحياة مما يؤدي إلى فشله في تحقيق أهدافه وبالتالي تعريضه للاحتراق النفسي العلاقة بين الاحتراق النفسي وفقدان المعنى علاقة متبادلة وهذان وجهان لعملة واحدة فالاحتراق النفسي يمكن أن يؤدي إلى فقدان المعنى في الحياة وفقدان المعنى يمكن أن يؤدي إلى الاحتراق النفسي. ومع ذلك لا يمكنك أن تقتصر على منظور واحد على الرغم من أنه ممكن وبجمع هذه الآراء نحصل على إن الاحتراق النفسي هو مرحلة متقدمة من الضغوط النفسية التي تنشأ من تفاعل صفات وسمات الإنسان مع البيئة المحيطة به مع مراعاة استعداد الفرد للإصابة بالاحتراق النفسي مما يجعل الإنسان يشعر بعدم الراحة بسبب يبدو الأمر وكأنه بيئة غير مناسبة إذا تعرض الشخص لضغوط لا يمكن تحملها مثل الضغط لزيادة العبء أو ضغوط قلة العبء ولم يتمكن من مواجهتها بطريقة مناسبة فإن فعالية ذلك الشخص تنخفض ونتيجة لذلك يتعرض الفرد للاحتراق النفسي وربما يترك وظيفته بسبب قلة الدعم المقدم له وانخفاض الإنتاج أو على اقل تقدير توجد النية لترك العمل بمجرد العثور على العمل المناسب مما يدل على الاثر الخطير للاحتراق النفسي في المجتمع ككل

(حسام علي،1566:2008)

معلمة رياض الأطفال:-

ترتبط وظيفة معلمة رياض الأطفال بنمو الأطفال وتكاد تقتصر واجباتها على توفير البيئة المناسبة والتوجيه المناسب للنمو الصحي فتعمل علي استكشاف قدرات الطفل ومواهبه وتسعى جاهدة إلى ضمان نمو تلك القدرات والمواهب وإظهارها ومن ثم تزويده بمهارات معينة منبثقة عن حاجاته في جو طليق يخلو من الكبت والإرهاق أي في جو حر دون قهر أو تعب حيث يتم تعليم الطفل مهارات محددة تنشأ من احتياجات الطفل حتى يتم الكشف عن ذاتية الطفل الحقيقية ويعطى الطفل الصورة الصحيحة عن نفسه ليعرفها لذلك كانت المسؤولية الأولى لمعلمة الروضة هي خلق جو من الأمان والثقة في نفس الطفل حتى يشعر الطفل بالحرية والقدرة على العمل دون خوف والتعبير عن نفسه ودور المعلم في كل هذا هو دور المراقب والتوجيه غير المباشر ولمعلمة الروضة تأثير كبير على شخصية الطفل وأحياناً يفوق تأثير الأشخاص الأقرب للطفل وحتى والديه ويتأثر الأطفال في هذا العمر بشكل كبير بمعلماتهم ويركز في مظهرها وشكلها وحركاتها ووضعيتها وإشاراتها وإيماءاتها والكلمات التي تتكلم بها وأفعالها وأخلاقها الصادرة عنها ويستوعب الطفل كل هذا بسرعة ويتأثر بها وعلى الرغم من تفاعلات الأطفال مع الأصدقاء والعائلة فإن تأثير المعلمة

يظل أعمق وأقوى من تأثير الاخرين لأنها هي التي تطبع في الاطفال العادات وتغرس فيهم الأخلاق ونتيجة لذلك يكبر الأطفال مع آراء مطبوعة فيهم ومغروسة من قبل المعلمة إن لشخصية معلمات رياض الأطفال بشكل خاص تأثير واضح في نفوس الأطفال و يمكنها التأثير عليهم بشكل مباشر أو غير مباشر من خلال الإيحاء والتقمص والقدوة والتجسيد فهي قادرة على أن تغرس في نفوس الأطفال روح المسؤولية والصبر وتنمية خيال الأطفال وتطويره عن طريق القدوة والموعظة الحسنة والمشورة المناسبة وتهيئة البيئة النفسية والمادية اللازمة له ولذلك يمكن القول أن تحقيق أهداف رياض الأطفال يعتمد بشكل أساسي على معلمات رياض الأطفال لأنهن المفتاح الحقيقي لتعليم أطفال ما قبل المدرسة فتقع علي عاتقهن مسؤولية بناء و تكوين شخصيات تتناسب مع عادات وتقاليد وقيم وديانة و المجتمع ومن هنا تتبين اهمية دور معلمة رياض الأطفال فهي التي أنشئت من أجله وهي في عمل دؤوب من أجل حياة الطفولة السعيدة والمواطنة الفاضلة وتشكل معلمة رياض الأطفال العمود الفقري والدور المركزي في تحقيق التربية السليمة بما تملكه من قدرات وإمكانات خلاقة وقدرة على استمطار واكتشاف الطفل وطاقاته الداخلية إن برامج رياض الأطفال ونشاطاتها اليومية وأهدافها التربوية لا يمكن إنجازها إلا بواسطة المعلمة المتخصصة الواعية لمتطلبات الطفولة المبكرة واحتياجاتها الأساسية الفاهمة والواعية لدور الذي تلعبه واهمية التربية في مرحلة رياض الأطفال (نادرة بسيسو،33:1999)

- معلمات رياض الأطفال يعرفن بالأمهات أولا والمعلمات ثانيا إذا كان أي منا يعتقد أن شخصا ما يمكن أن يصبح معلما لرياض الأطفال فهو مخطئ واعتقاده لا أساس له من الصحة حيث يجب أن تتمتع معلمة رياض الأطفال بالعديد من المهارات التي تخدم أغراضاً مختلفة ويجب أن تتمتع بالصفات التالية: الجرأة – الاستكشاف – الشجاعة و الجرأة في محاولة والتجربة – القدرة على التأثير في الآخرين)

(محمد عدس ،114:1999)

• معلمة رياض الأطفال:– معلمة متخصصة في مجال تربية الطفل حتى المرحلة الابتدائية و نعمل على حماية الأطفال وتعليمهم وتقديم الرعاية الطبية المناسبة لهم وتساهم بشكل كبير في تنمية شخصية الطفل ونموه الجسمي والعقلي والعاطفي والاجتماعي واللغوي والسلوكي والديني بشكل عام

(احمد عبدالعال،125:2008)

ومن كفاءات معلمة رياض الأطفال ما يلى :

1. مهارات التعرف على علامات الإعاقة عند الأطفال
2. القدرة على ملاحظة وتسجيل تقارير تفاعلات الأطفال
3. القدرة على تحديد أهداف تعليمية محددة
4. مهارات التعرف على أنماط التعلم الفردية للطفل

5. القدرة على تحفيز الأطفال على تكوين العلاقات الاجتماعية
6. القدرة على العمل في مجموعات مع المعلمين الآخرين.
7. القدرة على إدارة عمليات التعلم الفردية للأطفال في مجموعات
8. القدرة على تقييم التعليم الفردي والجماعي للأطفال
9. مهارة التقييم الذاتي المستمر

خصائص كفاءات معلمة رياض الأطفال ما يلى :-

1. يجب أن تكون مستعدة نفسياً وعاطفياً ومهنياً للعمل مع الأطفال والتواصل معهم لفترات طويلة والاستماع إلى آرائهم
2. يجب أن تكون حاصلة على شهادة تدريس لا يقل عن دبلوم او اعلي وأن تكون قد أكملت دورة تدريبية متقدمة تتعلق بمرحلة الطفولة المبكرة
3. أن تكون ملمة بأساليب وتقنيات التواصل والتفاعل مع الأطفال وتكون قادره على تحفيزهم على التعلم والتفاعل لتنمية شخصيتهم
4. يجب أن تتمتع بمظهر لائق ومقبول حيث أن الطفل سوف ينظر إليها على أنها قدوة ويحاول تقليدها في مظهرها وأسلوبها ومعاملتها وتصرفاتها وسلوكياتها بشكل عام
5. أن تكون لديها ثقافة مشتركة وعقل ناضج وتقرأ وتطلع علي الكتب المتعلقة بالرياض.
6. ان تكون علي قدر علي من الذكاء وتتمتع بالحيوية و النشاط والابداع.
7. . يجب أن يتمتع بروح سعيدة ومبتسمة للتفاعل مع الأطفال في عالمهم الصغير.

(محمد كراز،115:2000)

مهام معلمة رياض الأطفال

لدى معلمات رياض الأطفال العديد من الأدوار المتداخلة ويقومن بمجموعة واسعة من المهام التي تتطلب مجموعة متنوعة من المهارات الفنية التي يصعب تحديدها بدقة وتفصيلها بشكل دقيق حيث يحتاج المعلمون في مراحل التعليم الأخرى إلى إتقان بعض المواد العلمية وتحسين إدارة الفصل الدراسي فان معلمات رياض الأطفال يتحملن المسؤولية عن كل ما يتعلمه الأطفال بما يتجاوز المهام المخصصة لهم ويكونون مسؤولين عن التدريس وتوجيه نمو كل طفل من الأطفال في هذه المراحل الحساسة من حياته.

و يمكن تلخيص العديد من المهام التي تقوم بها معلمات رياض الأطفال في ثلاثة أدوار رئيسية:-

- دورها كممثل لقيم المجتمع وتقاليده واتجاهاته
- دورها في تعزيز عملية النمو الشاملة للأطفال في جميع الجوانب

- دورها كمشرفه وموجهة لعمليات التعلم والتعليم

ولذلك فإن أول واجب على معلمة الروضة كمربية هو خلق جو من الأمان والثقة في نفس الطفل حتى يشعر بالحرية والقدرة على العمل دون خوف والتعبير عن نفسه وتعمل علي استكشاف قدرات الطفل ومهاراته وقدراته ومواهبه والسماح لهذه القدرات والمواهب بالنمو والظهور والإشراف عل الأطفال وتوجيههم بشكل غير مباشر في جو من حر طليق يشعر فيه الطفل بالراحة والسعادة والامن والاطمئنان بعيدا عن الكبت والارهاق والخوف بهذه الطريقة لن يشعر طفلك بأنه مراقب أو أن شخصًا آخر يخبره بما يجب عليه فعله بل يكون عمله مستوحى من نفسه وليس معنى ذلك أن تترك له الحبل علي الغارب وحده وإنما تقوم كل ما بدأ منه خطأ بطريق المشاهدة والملاحظة ودون إصدار الأوامر والنواهي وإنما بالتوجيه الصالح والقدوة الحسنة

(هدي الناشف،2003،210)

ثانياً :- الدراسات السابقة:-

1. دراسة عمار لفريحات (2010) بعنوان مستويات الاحتراق النفسي لدى معلمات رياض الأطفال في محافظة عجلون هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن مستويات الاحتراق النفسي لدى معلمات رياض الأطفال في محافظة عجلون وأثر كل من متغير تنوع الروضة (حكومية/خاصة) وراتب المعلمة وسنوات الخبرة والمؤهل العلمي وعدد الطالب في الصف في مستويات الاحتراق النفسي للمعلمة تكون مجتمع الدراسة من جميع معلمات رياض الأطفال الحكومية والخاصة في محافظة عجلون والبالغ عددهن (120) معلمة وقد تم استخدم مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي كأداة للدراسة أشارت نتائج الدراسة إلى أن معلمات رياض الأطفال في محافظة عجلون يعانين من الاحتراق النفسي بدرجة كبيرة، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى ألي من المتغيرات التالية نوع الروضة (حكومية–خاصة) وسنوات الخبرة المؤهل العلمي للمعلمة وعدد الطالب في الصف في حين أظهرت الدراسة أن هناك فروق تعزى إلى متغير الراتب ولصالح المعلمات اللواتي يقل رواتبهن عن (100) دينار أردني.
2. دراسة صلاح ومحمد (2013) بعنوان الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة بولاية الخرطوم هدفت الدراسة الحالية إلى تقصي ظاهرة الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة في ولاية الخرطوم والتعرف على علاقتها ببعض المتغيرات وشارك في الدراسة (62) معلماً ومعلمة من معلمي التربية الخاصة (22.6%) منهم ذكور و(77.4%) إناث تم تطبيق النسخ العربية من مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي ومقياس فيميان لمصادر الضغوط المهنية كشفت النتائج أن متوسط درجات معلمي التربية الخاصة في الأبعاد الثلاثة للاحتراق النفسي تقع كلها في المستوى المتدني وأن (59.7%) من معلمي التربية الخاصة درجاتهم منخفضة على بعد الإجهاد الانفعالي وأن (80.6 %) درجاتهم منخفضة على بعد تبلد المشاعر

وكذلك (12.9%) يشيع لديهم نقص الشعور بالإنجاز الشخصي بدرجة عالية كما كشفت النتائج عن عدم وجود فروق بين معلمي التربية الخاصة تعزى للجنس أو المؤهل العلمي أو سنوات الخبرة التدريسية بينما وجدت فروق لصالح معلمي الصم في بعد الإجهاد الانفعالي وعن وجود علاقة ارتباطيه بين الإجهاد الانفعالي ومصادر الضغوط المهنية كما بينت النتائج أن أقوى المنبئات بالإجهاد الانفعالي هي متطلبات التدريس والتوقعات.

3. دراسة عماد (2016) بعنوان مستوى الاحتراق لدي معلمي التربية الخاصة هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة في المدارس الحكومية بمحافظة الرس في المملكة العربية السعودية وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموغرافية كخبرة المعلم ونوع التخصص والمرحلة التعليمية وعدد الطلاب في القاعة التدريسية واشتملت عينة الدراسة على(32) معلما تم اختيارهم بالطريقة الشاملة من المدارس الحكومية بمحافظة الرس خلال طبق مقياس للاحتراق النفسي من إعداد الباحث تضمن 22 فقرة وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن معلمي التربية الخاصة في محافظة الرس يعانون من الاحتراق النفسي بمستوى متوسط وأشارت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغيرات الخبرة التدريسية والتخصص والمرحلة الدراسية وعدد الطلاب في الفصل.

4. دراسة مي (2018) بعنوان مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة العاملين في المراكز الخاصة في العاصمة الأردنية – عمان هدفت الدراسة إلى التعرف على مستويات الاحتراق النفسي لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة في العاصمة عمان في ضوء متغير النوع والعمر وتم تطبيق الدراسة على عينة عشوائية بلغت (150) معلما ومعلمة باستخدام مقياس ماسلاش لاختراق النفسي كشفت نتائج الدراسة إن مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة كان معتدلا حسب معايير ماسلاش للاحتراق النفسي على بعدي الإجهاد الانفعالي وتبلد المشاعر ومرتفعا على بعد نقص الشعور بالإنجاز وإشارات النتائج إلى وجود فروق دال في مستوى الاحتراق النفسي على بعد الإجهاد الانفعالي لصالح الذكور وعدم وجود فروق دالة إحصائيا في مستوى الاحتراق النفسي التابع لعمر المعلم وبناء على نتائج الدراسة قدم الباحث توصيات عدة أهمها عقد الدورات التدريبية وورش العمل ضرورة تحسين ظروف العمل الخاصة بمعلم التربية الخاصة ومزاولة المهنة ومنح المزيد من الحوافز والمكافآت المادية لصعوبة العمل والعمل على التأهيل النفسي وإعادة التأهيل بعد مرور فترة زمنية لا تزيد عن سنة دراسية.

مناقشة الدراسات السابقة :

1. اتفقت اهداف الدراسة الحالية مع دراسة (عمار لفريحات) في التعرف علي مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمات رياض الأطفال واختلفت مع اهداف دراسة (صلاح محمد) حيث هدفت دراسته الي التعرف علي مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمات التربية الخاصة والذي كان نفس هدف دراسة (مي) ونفس الهدف في دراسة (صلاح ومحمد)
2. كان عدد العينات في الدراسات السابقة يتراوح بين (50 – 120) ففي دراستنا الحالية كان عدد افراد العينة (50) اما في دراسة (مى) كان عدد افرد العينة (150) معلمة اما في دراسة عماد بلغ عدد افراد العينة (32) اما دراسة صلاح ومحمد كان عدد افرد العينة (62)
3. اتفقت معظم الدراسات السابقة علي استخدام المنهج الوصفي والمنهج الوصفي (المقارن) وذلك لأنه يعتبر اكثر منهج لديه إمكانية الاستخدام في الاعداد الكبيرة ويحقق الأهداف المرجوة بالوصول الي نتائج صحيحة وصادقة
4. تنوعت نتائج الدراسات السابقة علي حسب الأهداف المرجوة في كل دراسة فكانت في دراسة عمار لفريحات عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مستوى الاحتراق لدى معلمات (رياض الاطفال الحكومية ورياض الأطفال الخاصة) وهذا يتطابق تماما الي النتائج التي توصلت اليه دراستنا الحالية اما نتائج دراسة (مي)كشفت إن مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة كان معتدلا حسب معايير ماسلاش للاحتراق النفسي على بعدي الإجهاد الانفعالي وتبلد المشاعر ومرتفعا على بعد نقص الشعور بالإنجاز اما دراسة (عماد) وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن معلمي التربية الخاصة في محافظة الرس يعانون من الاحتراق النفسي بمستوى متوسط وأشارت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغيرات الخبرة التدريسية والتخصص والمرحلة الدراسية وعدد الطلاب في الفصل اما نتائج دراسة (صلاح ومحمد) فكشفت النتائج عن عدم وجود فروق بين معلمي التربية الخاصة تعزى للجنس أو المؤهل العلمي أو سنوات الخبرة التدريسية بينما وجدت فروق لصالح معلمي الصم في بعد الإجهاد الانفعالي وعن وجود علاقة ارتباطيه بين الإجهاد الانفعالي ومصادر الضغوط المهنية كما بينت النتائج أن أقوى المنبئات بالإجهاد الانفعالي هي متطلبات التدريس والتوقعات

اولاً :- منهج الدراسة وإجراءاتها :- بعد ان اتضحت مشكلة الدراسة وأهميتها والأهداف التي ترمي اليها والتي تسعى لتحقيقها سوف نعرض في هذا المبحث كل ما يتعلق بمنهج الدراسة واجراءاتها والأساليب التي تم استخدامها في معالجة البيانات وذلك من اجل والوصول الي النتائج التي ستتبين من خلال هذه الدراسة .

1. منهج الدراسة :-

اعتمدت الباحثة في دراسة هذه الظاهرة علي المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات الاستكشافية والذي يعتبر من انسب المناهج في دراسة الظواهر الإنسانية والاجتماعية .

2. مجتمع الدراسة :

يتكون مجتمع الدراسة من جميع معلمات رياض الأطفال العامة ورياض الاطفال الخاصة داخل مدينة بني وليد حيث بلغ عدد المعلمات كما جاء من مراقبة التعليم داخل المدينة (190) معلمة

3. عينة الدراسة :-

تم تحديد العينة في عدد بلغ(50) معلمة موزعة بين رياض الأطفال العامة ورياض الأطفال الخاصة وكان عدد المعلمات في رياض الأطفال العامة (25) وعدد المعلمات في رياض الأطفال الخاصة (25) وقد سحبت العينة بالطريقة العشوائية البسيطة والجدول رقم (1) يبين ذلك

جدول رقم (1) يبين عدد المعلمات في رياض الأطفال العامة ورياض الأطفال الخاصة

ت	توع الرياض	عدد المعلمات
1	عامة	25
2	خاصة	25
المجموع		50

ثانياً :- أدوات الدراسة :-

1. مقياس الاحتراق النفسي

وصف المقياس :-

المقياس من اعداد الباحث (خليلي عبدالحليم) والذي بدورة قام بالاعتماد علي النسخة العربية لمقياس ماسلاش للاحتراق النفسي المعدلة والخاضعة لإجراءات الصدق والثبات والمطبقة من طرق الدكتور (زيد البتال) من جامعة الرياض السعودية وقد بلغ عدد الفقرات(20) فقرة وكانت عبارات المقياس وفق التدرج (لا اعاني مطلقاً مرات فليلة بالسنة مرات قليلة بالشهر مرة واحدة بالأسبوع كل يوم) وقد تم استخراج صدق وثبات المقياس وكان المقياس يتمتع بدرجة مناسبة من الصدق والثبات حيث بلغ ثباته ما نسبته (0.79)

أداة الدراسة :-

استخدمت الباحثة مقياس الاحتراق النفسي اشتملت علي(20) فقرة تمثل متغيرات الدراسة بالإضافة الي متغير نوع الروضة وتم استخدام الترميز الرقمي في ترميز إجابات افراد العينة للإجابات المتعلقة وكان المقياس خماسي وتم إعطاء درجة واحدة للإجابة (لا اعاني مطلقاً) ودرجتان للإجابة (مرات قليلة بالسنة) وثلاث درجات للإجابة (مرات قليلة بالشهر) واربع درجات للإجابة (مرة واحدة بالأسبوع) وخمس درجات للإجابة (كل يوم) والجدول التالي يبين ذلك

جدول رقم (2) يبين ترميز بدائل الإجابة

الفقرة	لا اعانى مطلقا	مرات قليلة بالسنة	مرات قليلة بالشهر	مرة واحدة بالأسبوع	كل يوم
	1	2	3	4	5

2. الخصائص السايكومترية للمقياس

2-1 :- صدق المقياس

أ. صدق المحكمين :- قامت الباحثة بعرض الأداة علي مجموعة من ذوي الاختصاص والخبرة من أعضاء هيئة التدريس من قسم رياض الأطفال وكذلك قسم علم النفس بكلية التربية وذلك من اجل الحكم علي صلاحية فقرات المقياس من عدمها وبيان وضوح فقراته ودقة صياغته ولقد اتفق المحكمين والبالغ عددهم (9) محكمين وقد نالت جميع فقرات المقياس موافقة ما نسبته (0.89) من المحكمين وبقي المقياس بصورته النهائية مكون من (20) فقرة بعد ما تم التعديل وفقا لهذه الآراء

ب. الصدق الذاتي :- يعتبر الصدق الذاتي احد أنواع الصدق الذي يعبر عن صدق الدرجات للمقياس بالنسبة للدرجات الحقيقية للاختبار ويقاس بحساب الجدر التربيعي لمعامل الثبات الصدق الذاتي = الجدرالتربيعي لمعامل الثبات حيث ان معامل الثبات المستخرج عن طريق (معامل الفا كرونباخ) هو $\sqrt{0.788}$اذاً الصدق الذاتي لهذا المقياس هو (0.887)

ج. ثبات المقياس :- يقصد بالثبات إعطاء المقياس للنتائج ذاتها تقريباً بعد تطبيقه مرتين بزمنين مختلفين علي الفرد نفسه وقد تم حساب الثبات عن طريق معامل الفاكرنباخ حيث اشارت الي ان معامل الالفا يزودنا بتقدير جيد في غالب المواقف وتكون هذه الطريقة تعتمد علي اتساق أداء الفرد من فقرة الي أخرى وان قيمة معامل الفا للثبات تعد مقبولة اذا كانت (0.5) واقل من ذلك تكون منخفضة وهي معاملات ذات قيمة جيدة لأغراض ويمكن الاعتماد عليها في تعميم النتائج وتم استخراج معامل ثبات المقياس عن طريق معادلة الفا كرونباخ للحصول علي ثبات المقياس حيث بلغ معامل الثبات (0.788) وهو معامل ثبات ملائم لتحقيق اهداف الدراسة والجدول الاتي يوضح ذلك :

جدول رقم (3) يوضح معامل الفاكرونباخ للثبات

ت	اجمالي الاستبيان	عدد الفقرات	معامل الفاكرونباخ
1	الاحتراق النفسي	20	0.788

3. الوسائل الإحصائية المستخدمة :-

لإجراء العمليات الإحصائية اللازمة لتحليل البيانات باستخدام البرنامج الاحصائي(spss) الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية وذلك للإجابة علي تساؤلات الدراسة او التحقق من فرضياتها بمستوى معنوية (0.05) والذي يعد مستوى مقبولا في العلوم الاجتماعية والإنسانية التي يمكن الاعتماد عليها في وصف الظاهرة من حيث القيمة التي تتوسط القيم او تنزع اليها البيانات ومن حيث التعرف علي مدى تجانس القيم التي يأخذها المتغير وايضاً ما إذا كان هناك قيم شاذه ام لا لعرض بعض المقاييس الإحصائية التي يمكن من خلالها التعرف علي خصائص الظاهرة محل البحث وكذلك إمكانية مقارنة بين فئات الظاهرة ومن اهم هذه المقاييس مقاييس النزعة المركزية والتشتت واختبار(T) لعينة ولعينتين مستقلتين لمعرفة الفروق بين معلمات رياض الأطفال العامة ورياض الأطفال الخاصة في مستوى الاحتراق النفسي .

4. نتائج الدراسة وتفسيرها :-

حللت النتائج التي التوصل اليها وقد تم معالجتها احصائياً وكانت النتائج كما يلي :-

التساؤل الأول :- ما مستوى الاحتراق النفسي لدي معلمات رياض الأطفال في مدينة بني وليد ؟

وللإجابة علي هذا التساؤل تم استخدام الإجراءات الإحصائية والمتمثلة في المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والاهمية النسبية لمعرفة مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمات رياض الأطفال

و لتحديد أهمية كل فقرة من فقرات الاستبيان تم استخدام مقياس الأهمية النسبية وتم ترتيب الفقرات تبعاً لأهمية كل فقرة وحسب استجابة المبحوثين علماً بأن متوسط قيمة المقياس النظرية هي (3)

الجدول رقم (4) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والاهمية النسبية وتريب الفقرات

ت	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية	الترتيب
1	اشعر ان عملي يستفذني نتيجة عملية التدريس	3.66	1.065	73.25035	2
2	اشعر ان طاقتي مستنفذة مع نهاية اليوم المدرسي	3.00	1.385	60.08913	9
3	اشعر بالإنهاك حينما استيقظ في الصباح واعرف ان علي مواجهة عمل جديد	3.05	1.144	61.09666	11
4	من السهل معرفة مشاعر طلابي	3.08	1.138	61.64542	12
5	اشعر كأنني أتعامل مع بعض الاطفال وكأنهم أشياء لا بشر	2.85	1.050	56.91	14
6	ان التعامل مع الناس طول يوم العمل يسبب لي الاجهاد	3.67	1.561	73.42584	3

7	اتعامل بفاعلية عالية مع مشاكل الاطفال	2.60	1.404	52.0958	18
8	اشعر بالاحتراق النفسي من عملي	2.86	1.245	57.12873	16
9	اشعر ان لي تأثيراً ايجابياً في حياة كثير من الناس من خلال عملي	3.28	1.203	65.57018	8
10	أصبح اكثر قسوة مع الناس نتيجة عملي بالروضة	2.59	1.289	51.83741	20
11	اشعر بالانزعاج والقلق لان مهنتي تزيد من قسوة عواطفي	3.00	1.530	60.00491	15
12	اشعر بالحيوية والنشاط	3.40	1.293	67.921	6
13	اشعر بالإحباط من ممارستي لمهنة التدريس	4.22	1.386	84.38891	1
14	اشعر بانني اعمل في هذه المهنة بإجهاد كبير	3.03	1.589	60.50851	10
15	حقيقة لا اهتم بنا يحدث مع الاطفال من مشاكل	3.59	1.462	71.83227	5
16	ان العمل بشكل مباشر مع الناس يؤدي بي الي ضغوط شديدة	2.32	1.466	66.43538	7
17	استطيع بسهولة خلق جو نفسي مريح مع الاطفال	2.96	1.280	59.18096	17
18	اشعر بالسعادة والراحة بعد انهاء عملي مع الاطفال	3.59	1.277	71.85882	4
19	أنجزت أشياء كثيرة ذات قيمة واهميه في ممارسة هذه المهنة	2.65	0.977	52.9094	19
20	أشعر وكأنني أشرفت على النهاية نتيجة ممارستي لهذه المهنة	2.85	1.444	56.97625	13

ونلاحظ بانه جاءت الفقرة رقم (13) والتي بلغ فيها متوسط الاستجابة 4.22 وبلغت الأهمية النسبية فيها 84.3 و كانت الفقرة تعبر عن شعور المعلمة بالإجهاد الكبير اثناء أدائها لعملها وتليها الفقرة رقم (1) وكان متوسط الاستجابة 3.66 وبلغت الأهمية النسبية فيها 73.2وكانت الفقرة تعبر عن شعور المعلمات بالاستنفاذ من جراء العمل في التدريس ومن تم جاءت الفقرة رقم (6) وبلغ متوسط الاستجابة 3.67 والاهمية النسبية 73.4 وكانت الفقرة تعبر عن شعور المعلمات بالإجهاد نتيجة تعاملهن مع الاخرين طوال فترة العمل وتليها في الترتيب الفقرة رقم (18) حيث بلغ المتوسط(2.96) والاهمية النسبية(59.18) والتي تعبر عن سعادة المعلمة بانتهاء يومها الدراسي مع طلابها ومن ثم الفقرة رقم (15) وكان متوسطها (3.59) والاهمية النسبية كانت(71.83) وكانت تعبر عن عدم اهتمامها بالمشاكل التي يتعرض لعا الأطفال ويتبين لنا ان المعلمات تعرضن للاحتراق النفسي وربما ناتج ذلك للضغوطات التي يتعرض لها المعلمات داخل الروضة والمسؤوليات التي تقع علي عاتقها خارج الروضة وكذلك ربما يكون ذلك راجع لعدم

الكفاءة في العمل بسبب عدم التخصص في هذا المجال او بسبب عدم رغبتها في التعامل مع هذه الشريحة الحساسة وتتوالي الاستجابات تباعا كما هو موضح في الجدول

الفقرات التي كانت درجات الاستجابة عليها متوسطة هي :- رقم (12) وتليها في الترتيب (16) ومن ثم (9) وبعد ذلك الفقرة رقم (2) وتليها الفقرة رقم (14)

اما الفقرات التي كانت الاستجابة عليها ضعيفة هي الفقرات رقم (3) وتليها الفقرة رقم (4) ومن ثم الفقرة رقم (20) وبعدها الفقرة رقم (5) وتليها في الترتيب حسب استجابة المبحوثين والاهمية النسبية الفقرة رقم (11) وكانت الفقرات (8) و(17) و (7) ومن ثم (19) واخرها الفقرة رقم (10) فقرات حملت في طياتها درجات اعلي في ضعف استجابة المبحوثين لها وذلك علي حسب المتوسط والاهمية النسبية

جدول رقم (5) يبين نتائج الاختبار لكامل المقياس الخاص بالاحتراق النفسي

المحور	المتوسط الحسابي	الفروق بين المتوسط الفقرة والمتوسط المعياري	الانحراف المعياري	القيمة الإحصائية T-Test	قيمة الدلالة الاحصائية	معنوية الفروق
الاحتراق النفسي	**3.51**	**0.51**	**0.203**	**2.512**	**0.09**	**معنوي**

يلاحظ من الجدول أعلاه وجود اتجاه عام نحو الاحتراق النفسي اذ كان الاختبار معنوياً ويدل علي قيم المعنوية المنخفضة والتي تقل عن 5% المستوى المعتمد والذي يشير الي وجود اتجاه عام نحو القيم المرتفعة احياناً

وللإجابة علي التساؤل الثاني :-

هل توجد فروق في مستويات الاحتراق النفسي تعود لنوع التعليم (عام /خاص) تم استخدام اختبار (T) لعينتين وقد تحصلنا علي النتائج الاتية كما هو موضح بالجدول

الجدول رقم (6) يوضح الفرق بين مستوى الاحتراق النفسي لدي معلمات رياض الأطفال العامة ورياض الأطفال الخاصة

نوع الروضة		N	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الخطاء المعياري	قيمة T	درجة الحرية	متوسط الفرق	الخطاء المعياري	المعنوية	الدلالة
الاحتراق	خاصة	25	3.56	1.39	0.276	1.76	48	0.14	0.089	0.103	غير دال
	عامة	25	3.42	1.711	0.342						

ودلت النتائج على عدم معنوية الفروق بين أنواع التعليم (الرياض العامة –الرياض الخاصة) اذ كانت استجابات المبحوثين متقاربة وبنفس الاتجاه اذ دل الاختبار علي وجود ظاهرة الاحتراق كما دلت النتائج علي عدم وجود فروق تعزى لنوع المدرسة وذلك لربما يرجع الي وجود نفس الضغوطات التي تقع علي كاهل المعلمة سواء كانت هذه الضغوطات نفسية او الاجتماعية او مسؤوليات الحياة اليومية ووجود نفس الضغوطات في التعامل مع الأطفال والإدارة واولياء أمور الأطفال

التوصيات

- وضع برامج تدريبية لمعلمات رياض الأطفال لمقاومة ضغوط العمل والاحتراق النفسي
- تبصير معلمات رياض الأطفال بالمزيد من المعلومات التي تعزز من قدراتهم في مواجهة الضغوط الحياتية اليومية وضغوط العمل
- عقد ورش عمل للعمل علي تحسين بيئة العمل بما يضمن التقليل من الاحتراق النفسي

المقترحات

- اجراء المزيد من الدراسات والبحوث التي تتناول الاحتراق النفسي لدى معلمات رياض الأطفال وعلاقتها ببعض المتغيرات الشخصية (الانبساط – الانطواء) وبعض المتغيرات كالرواتب وغيرها والوحدة النفسية ودافعية الإنجاز والرضا لوظيفي.
- اجراء دارسة حول الصعوبات التي تحيط بعمل معلمات رياض الاطفال وأساليب حلها.

المراجع :-

1. أبو الفضل جمال الدين ابن منظور (1956) لسان العرب ، المجلد (2) دار بيروت للطباعة والنشر بيروت ، لبنان
2. احمد العقبة ، فارس مرزوق (2021) الاحتراق النفسي وعلاقته بالأداء الوظيفي لدى أساتذة التعليم الابتدائي ، رسالة ماجستير ،كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية ،الجزائر
3. امين صالح سنابل جرار (2011) الجدية في العمل وعلاقتها بالاحتراق النفسي لدى مديري المدارس الحكومية الثانوية في محافظات شمال الضفة الغربية ، رسالة ماجستير ، كلية الدراسات العليا ، جامعة النجاح
4. احمد بن احمد (2007) الاحتراق النفسي والمناخ التنظيمي في المدارس ، عمان ، دار الحامد للنشر والتوزيع
5. أنور أبو القاسم العزاوى اياد محمد يحي (2007) الاحتراق النفسي لدي معلمات الصفوف الخاصة مجلة أبحاث
6. احمد عبد العال (2008) إدارة وتنظيم مؤسسات رياض الأطفال في الالفية الثالثة ، دار كنوز المعرفة جدة
7. جابر جواد جعفر (2015) الاحتراق النفسي لدى معلمات رياض الأطفال في مدينة بغداد ، مجلة كلية التربية ، العدد(19) ، العراق
8. جهاد عبدالفتاح صالح رمضان (1999) ظاهرة الاحتراق النفسي واستراتيجيات التكيف لدى العاملين في وزارات السلطة الوطنية الفلسطينية ، جامعة النجاح الوطنية ، فلسطين
9. حسام محمود زكي علي (2008) الانهاك النفسي وعلاقته بالتوافق الزواجي وبعض المتغيرات الديموغرافية أدى عينة من معلمي الفئات الخاصة بمحافظة (المنيا) ، رسالة ماجستير، كلية التربية جامعة المنيا ، جمهورية مصر العربية
10. رحاب محمود محمد (2009) الاحتراق النفسي لدى معلمات الرياض في ضل نظام الدمج التربوي مجلة الطفولة والتربية ،العدد الثاني السنة الاولي .
11. زيد محمد البتال (2000) الاحتراق النفسي لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة ماهيته اسبابه علاجه الرياض، سلسلة إصدارات اكاديمية التربية الخاصة
12. سليمان بن علي بن محمد الحاتمي (2014) الاحتراق النفسي وعلاقته بأساليب مواجهة المشكلات لدى المعلمين العمانيين في محافظة الظاهرة سلطنة عمان ، رسالة ماجستير ، جامعة نزوي، كلية التربية والدراسات الإنسانية ، عمان

13.سهام محمد بدر (2009) مدخل رياض الأطفال ،عمان ، دار المسيرة للنشر الطبعة الاولي
14.عماد الرز (2009) الاحتراق النفسي وعلاقته ببعدي الشخصية الانبساط – العصابية لدى عينة من معلمي الثانويات التخصيصية بشعبية الجبل الأخضر ، رسالة ماجستير ، جامعة عمر المختار، ليبيا
15.عمار لفريحات ووائل الريض(2010) مستويات الاحتراق النفسي لدى معلمات رياض الأطفال في محافظة عجلون ، مجلة النجاح للأبحاث العلوم الإنسانية ، مجلد (5) ، الأردن
16.عماد صالح نجيب (2016) مستوى الاحتراق النفسي لمعلمي التربية الخاصة ، مجلة العلوم النفسية والتربوية ، جامعة القصيم ، السعودية
17.عبد الحميد جابر، علاء كفافي (1995) معجم علم النفس والطب النفسي، الجزء السابع ، القاهرة دار النهضة العربية
18.لميعة محسن الشيوخ (2011) الاحتراف النفسي لدى المعلمة وعلاقته بالاتجاه نحو مهنة التعليم رسالة ماجستير، كلية الآداب والتربية الاكاديمية العربية المفتوحة في الدنمارك
19.محمد عدس (1999) عدنان مصلح مدخل الي رياض الأطفال ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، عمان الأردن ، ط(3)
20.محمد علاوة (1998) سيكولوجية الاحتراق ، مركز الكتاب للنشر الطبعة الاولي ، عمان
21.محمد كراز (2000) أساليب ومهارات رياض الأطفال ، مكتبة الفلاح للطباعة والنشر ، الكويت
22.مالك احمد الراشدان (1995) الاحتراق النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس في الجامعات الأردنية الحكومية ، رسالة ماجستير، جامعة اليرموك اربد ، الأردن
23.محمد جواد الخطيب (2007) الاحتراق النفسي وعلاقته بمرونة الانا لدى المعلمين الفلسطينيين بمحافظة غزة ، المؤتمر التربوي الثالث بغزة
24.نوال بن عثمان بن احمد الزهراني (2008) الاحتراق النفسي وعلاقته ببعض سمات الشخصية لدى العاملات مع ذوى الاحتياجات الخاصة ، رسالة ماجستير في الارشاد النفسي ، كلية التربية قسم علم النفس ، جامعة ام القرى
25.نادرة بسيسو (1999) مشكلات مؤسسات رياض الأطفال بمحافظة غزة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الازهر ، فلسطين
26.نبيلة باوية (2012) مستوى الاحتراق النفسي لدي الطالب الجامعي بجامعة قاصدي مرباح ورقلة مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية العدد الثامن الجزائر
27.هدى الناشف (2003) معلمة الروضة ، دار الفكر للطباعة والنشر ، عمان ، الأردن.