

دور الاستراتيجيات الاستباقية في تعزيز الصحة النفسية للحد من الإحترق النفسي عند المعلم

The role of proactive strategies in promoting Psychological health to reduce teacher burnout

¹ د/ حداد إبراهيم haddad brahim ، ط.د/ عباد بشير abbad bachir ²

¹ جامعة لونيبي علي البليدة 2 مخبر الصحة النفسية، التربية، المهوبة والإبداع، eb.haddad@univ-blida2.dz

University of lounisi ali blida2, Psychological health, education, talent and creativity

² جامعة مولود معمري تيزي وزو مخبر مجتمع-تربية-عمل eb.haddad@univ-blida2.dz

University of Tizi ousou, Society-Education-Work

المؤلف المرسل: حداد ابراهيم haddad brahim الإيميل: eb.haddad@univ-blida2.dz

تاريخ القبول: 2024/06/ 03

تاريخ الاستلام: 2024/03/ 08

الملخص:

تهدف هذه الدراسة إلى اكتشاف مخاطر الإحترق النفسي عند المعلم من خلال التطرق إلى تحديد مفهوم الإحترق النفسي للمعلم باعتباره خطرًا مهنيًا كبيرًا، كما جاءت هذه الدراسة لتلقي الضوء على الأسباب المؤدية للظاهرة والمتمثلة في الظروف المتعلقة بالتلاميذ، والبيئة المدرسة، والإدارة المدرسية، وبطبيعة المهنة، وشخصية المعلم، مع العمل على تفسير حدوث الإحترق النفسي عبر مراحل مختلفة، والتطرق إلى نموذج شيرنس (1985) وأهمية هذا النموذج في تفسير الإحترق النفسي عند المعلم. بالإضافة إلى ذلك أشارت الدراسة الحالية إلى أهمية الاستراتيجيات الاستباقية في تعزيز الصحة النفسية للمعلم والحد من وقوعه في الإحترق النفسي.

الكلمات المفتاحية: الاستراتيجيات الاستباقية، الصحة النفسية، الإحترق النفسي، المعلم.

Abstract:

This theoretical study explored the risks of psychological burnout among teachers by addressing the concept of psychological burnout for teachers as à major professional risk. This study also came to shed light on the causes leading to the phenomenon, which are the conditions related to students, the school environment, school administration, the nature of the profession, and the personality of the teacher. With work on explaining the occurrence of psychological burnout through different stages, and addressing the chirmes model (1985) and the importance of this model in explaining psychological burnout among teachers. In addition, the current study indicated the importance of proactive strategies in enhancing the teacher's mental health and reducing his incidence of psychological burnout.

Keywords: Proactive interventions; Psychological health; burnout; teacher

1. مقدمة:

تعد مهنة التعليم الابتدائي في عصرنا الحديث من أكثر المهن عرضة أصحابها للضغوط النفسية، وهذا لما تقتضيه هذه المهنة النبيلة لمتطلبات عمل كبيرة من جهد نفسي وبدني كبيرين يتناسب مع طبيعة تحديات العمل في مهنة التعليم. حيث يشير Kozol (2007) أن المعلمون في القرن الحادي والعشرين يواجهون متطلبات عمل أكثر إجهادا من المعلمين في أي عصر سابق.¹ ومن المتوقع أنه مع التغيرات التي تحدث في ظل الظروف الراهنة التي يمر بها عالمنا خاصة جراء التطور التكنولوجي الهائل وما صاحبه من سباق محموم في إستخدام آليات التقدم والتفوق الممكنة لمواكبة التطور العلمي والحضاري، فإن هذه التغيرات التي تحدث بشكل سريع ومتلاحق تجعل المعلم يواجه في حياته المهنية العديد من الضغوط السلبية كنتيجة لإدراكه عدم إمكانيته التجاوب مع متطلبات العمل التعليمي ومع الموارد المتاحة لديه، كما يرى فضيل (2009) أن المعلم داخل المدرسة هو في مواجهة ظروف صعبة ومعقدة وإشكالات عديدة لها تأثير سلبي على صحته.²

وقد أشار البتال (2000) في تناوله لضغوط العمل النفسية لدى المعلمين أن العديد من الدراسات توصلت إلى أن أكثر المشاكل المسببة للضغوط للمعلمين تتمثل فيما يواجههم داخل المؤسسة من تضارب

الأدوار وغموضها، وازدياد حجم العمل والعبء التدريسي، وفقدان التحكم والسيطرة داخل حجرة التعليم، ومشاكل ضبط سلوك التلاميذ وغياب الرغبة والحماس لدى التلاميذ، علاوة على ذلك، لا يحظى المعلمون بالاحترام اللازم من قبل المجتمع.³

كما كشفت الدراسات الإحصائية في هذا المجال حسب الدبابي (2013) "ان حوالي 67% من المعلمين الأمريكيين أوضحوا أن المصدر الأساسي للضغوط التي يواجهونها ناتجة عن ممارستهم لمهنة التعليم وأن حوالي 40% إلى 50% من المعلمين الجدد يتركون مهنة التعليم في سنواتهم الأولى نتيجة الضغط⁴. وفي تقارير الصحة والسلامة بالمملكة المتحدة يرى (McNamara et al 2000) أن مهنة التعليم تعد في المرتبة الأولى للمهن الأكثر إجهادا مقارنة بالمهن الأخرى، حيث بلغت نسبة المعاناة من الإجهاد لدى المعلمين 41%، كما بلغت لدى مهنة التمريض 31% وبلغت نسبة 29% في الوظائف ذات الطابع الإداري، و 27% في وظائف الدعم.⁵

ويتضح من خلال ما سبق تناوله من دراسات وإحصائيات مدى صعوبة مهنة التعليم والتي تعد من المهن الخدمائية التي يصاب أصحابها بالاحتراق النفسي كنتيجة للتعرض المستمر للضغوط في مكان العمل، ولعل هذا ما جعل العديد من الباحثين في مجال التعليم يلقون الضوء عليها ويربطونها بالضغوط المهنية والنفسية التي يؤدي إستمرارها الى سوء التوافق النفسي والمهني والاجتماعي، وهذا ما يجعل المعلمين أكثر عرضة للوقوع في مشكلة الاحتراق النفسي التي تعتبر حساسة وحرجة خصوصا في ميدان التربية والتعليم، وفي هذا السياق قد أوضح عسكر (1986) أن الضغوط المهنية تؤدي إلى سلب المعلم هويته المهنية وتؤدي به إلى ضعف الدافعية والأداء والإرهاك السريع ومن ثم الاحتراق النفسي.⁶ ويفسر باردو ظاهرة الإحتراق النفسي لدى المعلم أنها نتيجة التفاعل الذي يطغى عليه الإخلاص والحماس والتفاني في العمل، حيث يجد المعلم نفسه بعد سنوات قد بدأ في فقدان هذا الحماس والطموح ويبدى عدم اهتمامه بالمهنة، كما جاءت دراسة سارسون لتشير أن المعلم كلما طال عهده بممارسة مهنة التعليم كلما كان أقل تأثيراً وحيوية واستجابة لما يحيط به من المؤثرات، وقد أرجع ذلك إلى أن الزيادة في الخبرة المهنية ممكن أن تؤدي إلى الشعور بالملل وكذلك انخفاض في مستوى الدافعية للعمل، مما يؤدي الى زيادة مستوى الضغط لديه ووقوعه ضحية للإحتراق النفسي.⁷ وفي هذا الجانب توصلت جمعية التربية الوطنية الأمريكية NEA

في دراستها إلى أن ثلث المعلمين ظهرت عليهم أعراض الإحترق النفسي وحوالي 20% إلى 60% منهم كانوا مصابين بالإحترق النفسي، فيما أشارت البحوث والدراسات الأوروبية إلى أن 60% إلى 70% من المعلمين هم تحت الإحترق المتكرر، وما يقرب 30% من المعلمين ظهرت عليهم علامات الإحترق النفسي.⁸

وقد أجمعت العديد من الدراسات على أن الضغوط المهنية منبعى جيد لمشاعر الإحترق النفسي للمعلم، والتي تنشأ من الظروف البيئية المحيطة بالعمل التي لا يستطيع الفرد تحملها، مثل دراسة كل من (2003) Fill, Mearns & Cain (2005) Grayson & Alvarez (2008)، وفي هذا الصدد يرى حسانين (2000) أنه من الطبيعي أن يمتد تأثير الضغوط المهنية على اتجاه المعلم نحو مهنته، وشعوره بالرضا عن العمل إلى أن يسبب له مشاعر الإنهاك الداخلي أو الإجهاد والإعياء وانخفاض مستوى قدراته والشعور بالصراع الداخلي بالإضافة إلى كثير من المشكلات المتعلقة بالتوافق الشخصي والاجتماعي وصولاً إلى الوقوع في الإحترق النفسي.⁹

أما في دراسة Schwab Iwanicki (1982) والتي أجريت على 469 معلماً أظهرت أن العمر عامل مؤثر في الشعور بالإنهاك العاطفي والإحترق النفسي، حيث كان للمعلمين الأصغر سناً مشاعر أكثر حدة من نظرائهم الأكبر سناً. كما جاءت نتائج دراسات كل من Carlson (1992)، Tuettemann & Punch (1992)، Pierce & Molloy (1990)، Hips Maulpin (1991)، مماثلة من حيث التوصل إلى أن المعلمين الأصغر سناً أكثر عرضة للإنهاك الإنفعالي المؤدي إلى الإحترق النفسي.¹⁰

ولعل التعريف الذي قدمته Maslach et al (1981) في بدايات دراستها للظاهرة يعد من أكثر التعريفات شيوعاً حيث ترى "أن الإحترق الإحترق النفسي هو شعور الفرد بالإنهاك الإنفعالي، تبدل المشاعر، انخفاض الشعور بالإنجاز الشخصي، ويقصد بالإنهاك الإنفعالي فقدان الطاقة على العمل والأداء، مع الإحساس بزيادة متطلبات العمل، أما تبدل المشاعر فهو شعور الفرد بأنه سلبي وصارم وإحساسه باختلال الحالة المزاجية، ويظهر انخفاض الإنجاز الشخصي بإحساس الفرد بتدني نجاحه واعتقاده بأن مجهوداته تذهب سدى".¹¹

2. مشكلة الدراسة:

بناء على ما سبق ذكره يتضح جليا أن مشكلة الدراسة الحالية جاءت للتعرف على الإحترق النفسي عند المعلم كمشكلة تواجهه في حياته المهنية، وهذا جراء الضغوط المهنية والنفسية التي يعيشها في بيئته المدرسية. ومن هذا المنطلق ولتسليط الضوء أكثر على الموضوع صيغت أسئلة الدراسة على النحو التالي:

- ما مفهوم الإحترق النفسي عند المعلم؟
- ما أسباب الإحترق النفسي عند المعلم؟
- كيف يتم تفسير حدوث الإحترق النفسي عند المعلم؟
- ماهي أهم طرق الوقاية من مشكلة الإحترق النفسي عند المعلم؟

3. أهداف الدراسة:

تسعى الدراسة الحالية إلى تحقيق الأهداف التالية:

- الكشف عن طبيعة مفهوم الإحترق النفسي لدى المعلم كمشكلة تهدد صحته.
- تناول أهم الأسباب المؤدية للإحترق النفسي للمعلم.
- معرفة أهم النماذج المفسرة للإحترق النفسي للمعلم.
- التطرق إلى أهم طرق الوقاية من الإحترق النفسي التي ينصح المختصين بإتباعها.
- التعرف على أهم الاستراتيجيات الاستباقية للحد من الاحترق النفسي.

4. أهمية الدراسة:

تتجلى أهمية الدراسة الحالية في جانبها النظري الذي يلقي الضوء على مشكلة الإحترق النفسي للمعلم، والذي يعتبر من أكبر المشكلات التي تواجه المعلمين في العصر الحديث، وهذا من خلال الكشف على جانب من الضغوط المهنية التي يواجهها المعلم والتي يؤدي سوء التكيف معها أو معاشتها لمدة طويلة إلى الإحترق النفسي، كما تتبع أهمية هذه الدراسة من أهمية العناصر التي تتناول المشكلة في إطارها النظري الواسع والتي يحاول الباحث إبرازها بمعطيات علمية أكثر دقة وحدائة.

5. منهج الدراسة:

طبيعة بحثنا الذي يندرج ضمن البحوث النظرية، تجعلنا نعتمد على المنهج الوصفي الذي يقوم على تحليل ووصف المعطيات النظرية ومحاولة مناقشتها وفقاً لطبيعة مشكلة البحث وأهدافه، بالإعتماد على المعطيات النظرية والدراسات السابقة التي تناولت متغيرات البحث.

6. مصطلحات الدراسة:

1.2 الاستراتيجيات الاستباقية:

يرتبط السلوك بسياقه ويتأثر به (أي أن البيئة تؤثر على السلوك). من خلال التعديلات البيئية، قد يكون من الممكن منع أو تقليل السلوكيات الصعبة. تركز استراتيجيات الدعم الاستباقية على تقليل احتمالية حدوث المشكلات السلوكية، والسماح للفرد بأن يكون مستقلاً وناجحاً قدر الإمكان. يمكن توجيه التعديلات إلى الظروف التي تسبق السلوك (السوابق) مباشرة أو أحداث الإعداد الأوسع. وينبغي أن تكون الاستراتيجيات المحددة فردية (على سبيل المثال، يتم تحديدها بناءً على تقييم وظيفي). تشمل أمثلة الاستراتيجيات الاستباقية تعديل خصائص المهمة، وإعادة تنظيم البيئة المادية، وتوضيح الإجراءات الروتينية والتوقعات، ومراجعة جدول الأنشطة، وتغيير التفاعلات الاجتماعية، وتوفير المزيد من الفرص للاختيارات، وتعزيز القدرة على التنبؤ بالبيئة، ومعالجة المشكلات الفسيولوجية التي قد تؤثر على السلوك.¹²

الاستراتيجيات الاستباقية (السابقة) هي أدوات تستخدم لمنع أو تجنب حدوث مشكلة السلوك أو عدم التنظيم. يتم تقديمها قبل أي سلوكيات صعبة وتساعد على تقليل فرص حدوثها.¹³

2.2 الصحة النفسية

وفقاً لمنظمة الصحة العالمية النفسية فإن الصحة، (WHO) هي "حالة من الرفاهية التي يدرك فيها الفرد قدراته الخاصة، ويستطيع التغلب على ضغوط الحياة العادية، ويمكنه العمل بشكل منتج ومثمر. ويكون قادراً على المساهمة في مجتمعه".¹⁴

3.2 الإحترق النفسي:

يعرف فرويد نيبيرجر rudenberger (1974) الإحترق النفسي بأنه حالة من الإنهاك تحصل نتيجة للأعباء والمتطلبات الزائدة والمستمرة الملقاة على الأفراد على حساب طاقتهم وقوتهم.¹⁵

1.3.2 الاتهام الانفعالي:

ويقصد به إستنفاد المعلم لطاقاته النفسية، والعاطفية إلى المستوى الذي يجد نفسه فيه عاجزاً عن القيام بمهامه التعليمية.

2.3.2 تبدل المشاعر: (Depersonalization):

وهي الحالة التي تنتاب المعلم، عندما يصبح لديه مشاعر باردة ومتبلدة، وإتجاهات ساخرة غير إنسانية نحو التلاميذ بسبب ثقل العبء الملحق على عاتقه.

3.3.2 نقص الشعور بالإنجاز الشخصي (Reduced Feeling Of Personal Accomplishment):

يقصد به قيام المعلم بتقييم ذاته بطريقة سلبية في ضوء ممارساته التربوية والتعليمية مع تلاميذه، وشعوره بعدم الرضا عن إنجازاته أثناء ممارسته لمهنته.¹⁶

4.2 المعلم:

يعرف مصطفى زيدان (1985) المعلم بالنسبة للموقف التعليمي أنه من أهم عناصر المجال الحيوي، حيث يلعب دورا كبيرا في إفادة التلميذ من هذا الموقف أو عدم إفادته منه فالمعلم الكفء هو الذي كون فكرة عن أهداف التربية الحديثة ومعناها، واقتنع بطرق التربية الحديثة وسيطر عليها، كما يؤخذ بعين الاعتبار الفروق الفردية بين التلاميذ، ويكون مالكا لبعض السمات المزاجية والاتجاه العقلي الذي يجعل منه معلما كفئا.¹⁷

3. السياق النظري للاحتراق النفسي :

1.3 مفهوم الاحتراق النفسي:

ظهر مفهوم الاحتراق النفسي في التراث السيكولوجي ليعبر به عن حجم الضغوط التي يعيها الفرد في مؤسسات المجتمع المختلفة، والتي تؤثر سلبياً في الجانب الاجتماعي، والصحي والنفسي للأفراد. ولقد ظهر المصطلح أول مرة وتم صياغته بطريقة علمية من خلال الأفكار التي طرحها فرويد نيبيرجر (1974) جراء عمله كطبيب متطوع في مصحة علاجية بنيويورك لمساعدة الشباب المدمنين، ليتطور المفهوم مع الأبحاث التي قامت بها ماسلاش وطالبتها جاكسون (1981)¹⁸ والتي يدور محورها حول إدراك الفرد

للضغوط الداخلية والخارجية التي تؤدي به إلى إستنزاف جسمي وإنفعالي جراء بقاءه لمدة طويلة تحت ضغوط الوظيفة التي يمارسها. ورغم أنه هنالك الكثير من اللبس والغموض يكتنف الكتابات التي تطرقت لموضوع الإحترق النفسي وعلاقته بالضغوط النفسية بطبيعة أن كلاهما يعبر عن حالة من الإجهاد أو الإنهاك البدني أو النفسي، فقد ذكر farber(1991) ان الضغوط النفسية يمكن ان تكون ايجابية او سلبية وبالمقابل فان الإحترق النفسي يكون دائما وابدأ سلبياً، كما يرى أن الإحترق النفسي في أحوال كثيرة لا يكون نتيجة للضغوط النفسية المحضة أي لمجرد حدوث الضغوط النفسية وانما يكون نتيجة للضغوط النفسية التي لا تحظى بالاهتمام ولا تجد المساندة الضرورية على الوجه الذي يؤدي الى تلطيف آثارها والحد من مضاعفاتها.¹⁹

وباستعراض أهم الميزات التي قدمها الباحثين حول مفهوم الإحترق النفسي، حيث اتفقت رؤيتهم لمفهوم الظاهرة كمشكلة يعاني منها العاملون في بيئة العمل. وقد جاءت أهم التعريفات لباحثين غربيين وعرب خلال فترات زمنية مختلفة نذكر أهمها في العنصر التالي.

2.3 أهم تعريفات الإحترق النفسي عند المعلم:

أما Gutierrez (2015) يعرف الإحترق النفسي على أنه متلازمة تشير إلى مجموعة من الأعراض السلبية التي تستمر أو تزداد بمرور الوقت، والتي يرتبط وجودها ارتباطاً مباشراً بنشاط عمل المعلم.²⁰ كما جاء تعريف الرافيقي والقضاة (2010) والذي يعتبر من التعريفات الدقيقة التي جاءت في البيئة العربية ليصف الإحترق النفسي للمعلم على أنه "ظاهرة نفسية تصيب أعضاء هيئة التدريس بالإرهاق، والتعب، وقلة الحماس وتدني الدافعية، ومقاومة التغيير، ناتجة عن أعباء إضافية داخلية وخارجية، يشعر معها العضو على انه غير قادر على تحملها، وينعكس ذلك سلبا على أدائه التدريسي، وعن تقديم المساعدة لتلامذته كما كانوا يرغبون، والقيام بالمهام المسندة اليه بتفان واثقان".²¹

3.3 أسباب الإحترق النفسي عند المعلم:

تؤدي الضغوط في التي يواجهها المعلمين في بيئتهم المهنية الدور الأكبر في حدوث ظاهرة الإحترق النفسي لديهم. حيث تشير حاتم (2005) أن الإحترق النفسي يحدث على مستوى تفاعل الفرد مع محيطه وبالضبط التفاعل النفسي الجسماني للفرد مع محيطه الخارجي وبالتالي فإن العوامل المجهدة قد تنبع من بيئة العمل وطبيعته، أو قد تتعلق بالفرد وشخصيته.²²

ويحدد بوفرة (2018) مجموعة من الظروف التي تتداخل مع بعضها البعض مما يؤدي بالمعلم للوقوع ضحية لظاهرة الإحترق النفسي والتي تتمثل في الجوانب الخمس التالية:

1- الظروف المتعلقة بالتلاميذ: وتتميز باختلاف المستوى التعليمي لأسر التلاميذ، وكذلك انخفاض دافعية التلاميذ نحو التعلم.

2- الظروف المتعلقة بالبيئة الصفية: وتظهر في الأعداد الكبيرة لتلاميذ داخل الفصل الدراسي الواحد، وغياب شروط السلامة الصحية داخل الأقسام الدراسية.

3- الظروف المتعلقة بالإدارة المدرسية: قلة التواصل بين المعلم والإدارة المدرسية والذي يؤدي إلى مشكلة غياب الدعم، وكذلك نقص في المساندة والمكافآت والحوافز التشجيعية مع زيادة نصاب المعلم من الحصص في الأسبوع، وكثرة الأعمال الروتينية المرهقة داخل المؤسسات التربوية.

4- الظروف المتعلقة بالمهنة: عدم حصول على الراحة الكافية، وتدني الراتب الشهري للمعلم، إلى جانب غياب المختصين في علم النفس المدرسي والإرشاد التربوي داخل البيئة المدرسية، وضعف التكوين الذي يتحصل عليه المعلم، وقلة الدورات التدريبية وورش العمل المتخصصة والتي ترفع من كفاءة المعلم.

5- الظروف المتعلقة بالمعلم: وتتجلى في ضعف الخصائص الشخصية للمعلم كالصبر والتقبل الصلابة النفسية والكفاءة الذاتية، مع عدم الإلمام الجيد بالقواعد والأنظمة المتبعة، كما أن فقدان الشعور بالتحكم على مخارجات العمل وقلة التفاعل وضعف العلاقات مع زملاء العمل كلها مؤشرات للوقوع في الإحترق النفسي.²³

كما تشير بعض الدراسات الأجنبية الحديثة لكل من (2018) Fathi et al (2021) (2021) kim Klusmann (2016) Ouellette et al (2016) Chirness، أن الإحترق النفسي للمعلم ناجم عن ساعات العمل الطويلة وطبيعة كثافة الحجم الساعي اليومي العالي لعملية التدريس وهو ما يجعل المعلمين يعانون من مستويات أعلى من الضغط النفسي والإحترق النفسي مقارنة بالمهنة الأخرى، وهو ما يؤثر بشكل مباشر على جودة التدريس والصحة الجسدية والعقلية للمعلمين، مما تكون له آثار سلبية على التحصيل الأكاديمي والسلوك الاجتماعي للطلاب مستقبلاً.²⁴

وفي دراسة حديثة أجريت سنة (2022) حول الإحترق النفسي كمشكلة متنامية في المدارس أفاد 71% من المعلمين أن الأجر المنخفض، وإنفاقهم من ماله الخاص على الأدوات المستعملة في العملية التعليمية نتيجة ضعف الميزانية المعتمدة من طرف المسؤولين كلها عوامل تزيد من ضغوط الوظيفة، وتسرع في حدوث الإحترق النفسي لديهم.²⁵

ويتضح مما سبق الإشارة إليه أن الأسباب المؤدية للإحترق النفسي لدى المعلم سواء في البيئة العربية أو الغربية كلها تتفق على عوامل محددة في الخصائص الشخصية للمعلم وبيئته المهنية، وفي طبيعة وظيفته التي تعتبر من أصعب الوظائف، وكذلك ضعف الدخل الشهري مع عدم الإعتراف والتقدير الذي يواجبه المعلم في المجتمع. ورغم تعدد الأسباب وتداخلها إلا أنه يجب الإشارة والتفصيل في طريقة حدوثها وهذا لإلقاء الضوء عليها بأكثر دقة وموضوعية وهو ما سنحاول التطرق إليه في العنصر اللاحق.

4.3 تفسير حدوث الإحترق النفسي عند المعلم:

يؤدي التعرض المستمر للضغوط إلى حدوث حالة الإحترق النفسي، وهذا ما يفسر أن المعلم الذي يعاني من الإحترق النفسي لم يصل إليه فجأة، بل يمر عبر مراحل متسلسلة حيث يصف Schaufeli & Enzmann (1998) تطور حدوث الإحترق النفسي عبر ثلاث مراحل هي نفسها التي قدمتها ماسلاش في نموذج تفسير الإحترق والتي تظهر بالترتيب حسب الأبعاد الثلاثة (الإرهاك العاطفي، تبدل المشاعر، نقص الشعور بالإنجاز الشخصي) ويصاحبها مجموعة من الأعراض عبر كل مرحلة وهي كالآتي:²⁶

المرحلة الأولى: تتميز بالإجهاد الناتج عن عدم توازن بين طاقة المعلم ومتطلبات المهنة.
المرحلة الثانية: يعاني المعلم من التوتر العاطفي والإرهاك الإنفعالي، وغالبا ما يصاحب ذلك عدد من المشكلات مثل الصداع، النسيان ومشكلات في النوم.

المرحلة الثالثة: في هذه المرحلة تظهر على محيا المعلم العديد من التغيرات في العادات والسلوك والتي يصبح يغلب عليها الطابع السيء والتي يمكن أن ينتبه لها المقربون في العمل وخارج العمل.²⁷

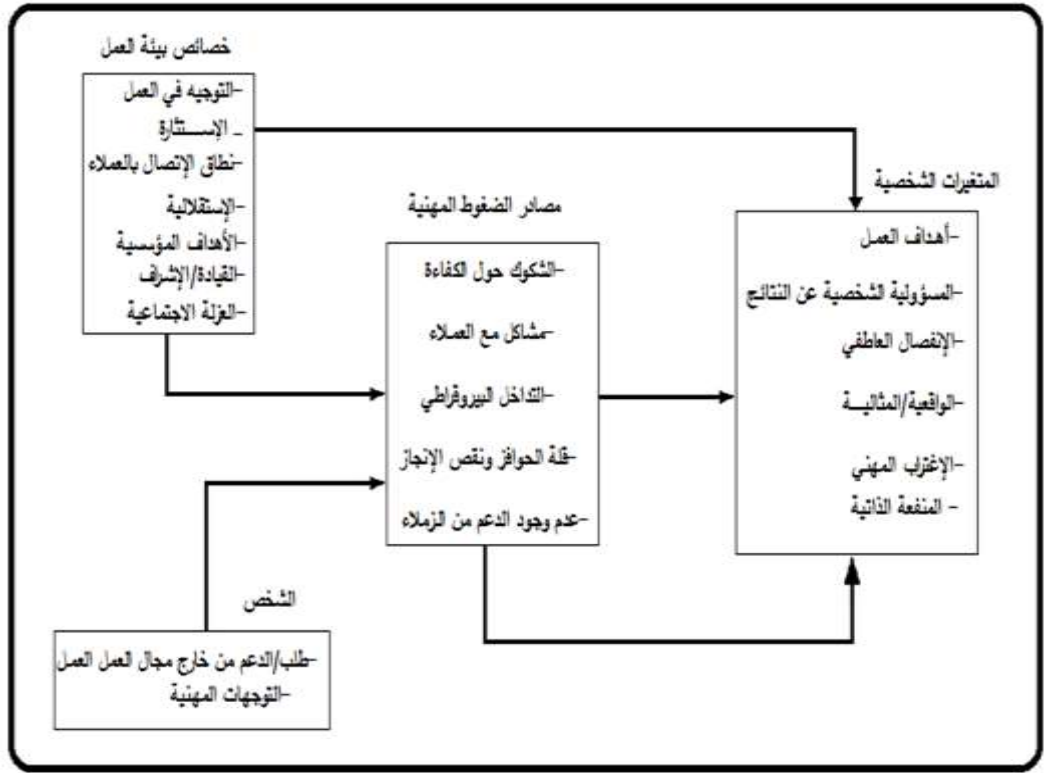
وخلافا ل Schaufeli & Enzmann فإن Golemiewski يعكس مسار تطور حدوث الإحترق النفسي الذي جاءت به Maslach (1981,2016) حيث يعتبر أن نقص الشعور بالإنجاز الشخصي للأفراد في العمل يحدث كنتيجة للضغط المهني الذي يعيشه المعلم في بيئة عمله مما يقلل لديه من الإحساس بقيمة العمل، وفي المرحلة الثانية يفقد المعلم الرغبة في التواصل مع زملائه في محبط العمل أو

التلاميذ وأولياهم وهذا ما يؤدي به في آخر مرحلة بفقدان القيمة الذاتية وإنخفاض محسوس بالكفاءة الذاتية ليقع في الإحترق النفسي في الأخير.²⁸

وفي هذا السياق ظهرت العديد من النماذج المفسرة لظاهرة الإحترق النفسي عند المعلم، والتي إستندت إلى نظريات حول ضغوط العمل، والمبنية على فكرة الاختلالات التي تؤدي إلى الإجهاد ثم الإحترق. كان النموذج الأول من نوعه هو نموذج التفاعلي لشيرنس، والذي كان بمثابة جسر مفاهيمي بين المراحل المتسلسلة للضغوط المهنية والاختلالات التي يعيشها المعلم جراء عدم توافق سماته الشخصية مع خصائص بيئة العمل مما يجعله يستنزف طاقته ويقع ضحية الإحترق النفسي، وهذا ما سنحاول التطرق إليه بالتفصيل لاحقاً.

5.3 نموذج chirnes (1985) للاحترق النفسي لدى المعلم:

يسمى بالنموذج الشامل للاحترق النفسي، تم تطبيقه من طرف شيرنس ومساعديه (1985) على ثمانية وعشرون مهنياً مبتدئاً في أربع مجالات هي: مجال التدريس ومجال الصحة، ومجال القانون، ومجال التمريض في المستشفيات العامة، وتم مقابلة كل المشاركين في الدراسة عدة مرات خلال فترة زمنية حددت من سنة إلى سنتين.



شكل رقم (1) نموذج chirnes (1985) المعدل لتفسير الإحترق النفسي²⁹

ترى بدران (1997) أن نموذج الاحترق النفسي لـ (Cherniss, 1985) يفسر الإحترق النفسي على أنه نتيجة لتفاعل كل من خصائص بيئة العمل والمتغيرات الشخصية للمعلم، والمقصود بالمتغيرات الشخصية السمات والخصائص الشخصية التي يتصف بها المعلم، والمتمثلة في: الخصائص الديموغرافية: كالعمر والجنس، وكذلك توجهات المعلم نحو مهنته، هل هو راض عنها، أو هل يتقبلها أم لا، إضافة إلى المطالب والدعم الذي يتلقاه المعلم خارج العمل، إضافة إلى نظرة المجتمع للمعلم وللتدريس كمهنة. وعندما تنهك المعلم الضغوط التي يعيشها جراء مهنته يفشل في تحقيق التوافق مع بيئته المدرسية، ولا يستطيع التوافق معها فيؤدي ذلك إلى عدم الثقة بالذات، ونقص الكفاءة، وكثرة المشاكل مع الزملاء والمشرفين، والتي تعد بمثابة مصادر للضغوط، ويمكن القول: إنه إذا حسن توافق المعلم مع بيئته المدرسية، فإنه يؤدي إلى محرجات

إيجابية، أما إذا فشل هذا التوافق، فإنه يؤدي إلى مخرجات سلبية، والمتمثلة في عدم وضوح أهداف العمل بالنسبة للمعلم، ونقص المسؤولية الشخصية، والتناقض بين المثالية والواقع، والاعتراب النفسي والوظيفي، ونقص الاهتمام بالذات، والتي في حالة معاناة المعلم بها تدل على إصابته بالاحتراق النفسي.³⁰

كما يقوم النموذج على أن المعلمون الذين يحصلون على درجات احتراق مرتفعة هم الذين يشعرون بأعراض سيكوسوماتية، وهم الذين يستخدمون الأدوية بشكل متزايد، ويعانون من عدم الرضا الزوجي، ومن صراع الدور، وقلة الرضا الوظيفي وترتفع نسب غيابهم، كما أنهم يميلون إلى ترك المهنة.

وجاءت أهمية نموذج شيرنس عن غيره من النماذج حسب تقرير دراسة الزهراني (2007) فيما يلي:

1- تختلف المفاهيم التي اقترحتها شيرنس (عدم وضوح أهداف العمل، نقص الإحساس بالمسؤولية الشخصية والتعارض بين الواقعية والمثالية، والاعتراب النفسي، والاعتراب عن العمل، ونقص الاهتمام بالذات) عن تلك التي اقترحتها ماسلاش وبينز وآخرون (1981)

2- اتفق شيرنس مع الدراسات السابقة في أهمية الرضا الوظيفي وخصائص بيئة العمل مع التأكيد على أهمية الفروق الفردية والخصائص الديموغرافية.

3- أكد النموذج على أهمية متغيرات العمل الإضافية، مثل المساندة الاجتماعية ومتطلبات الحياة في زيادة فهمنا لظاهرة الاحتراق النفسي الناتج عن العمل.

4- اتفقت النتائج التي تم التوصل إليها عن طريق هذا النموذج مع نتائج قائمة ماسلاش للاحتراق النفسي حيث ارتبطتا بمؤشرات صحة ورفاهية الأفراد.

5- أعطى نموذج شيرنس اقتراحات لبعض الاستراتيجيات للتدخل في محيط العمل، والتي يمكن أن تقلل من الإحساس بالاحتراق النفسي، وقسمها إلى أربع فئات:

أ/ ارشاد وتطوير العاملين. ب/ الإشراف والقيادة والأهداف التنظيمية / ج- البناء الوظيفي.

ج/ الأساليب والمعايير.³¹

6.3 طرق الوقاية من حدوث الإحترق النفسي عند المعلم:

إتفقت الدراسات أن الإحترق النفسي هو حالة تنشأ نتيجة للتوتر والإجهاد المستمر في الحياة الشخصية والمهنية، وهذا ما يتسبب للمعلمين في شعور بالإرهاق الشديد، وفقدان الاهتمام والرغبة في العمل، وعملية منع هذه الظاهرة يمكن أن تهدف أساساً إلى تقديم برامج تعمل على تعزيز التعامل مع الاستراتيجيات الفعالة، وإعادة هيكلة بعض الأنظمة التي تحتاج لذلك. وقد تعددت الطرق المقترحة للتعامل مع الإحترق النفسي نذكر أهمها وأكثرها توصية من طرف المختصين في مجال التكفل وعلاج المصابين بالإحترق النفسي.

1- الاهتمام بالراحة النفسية والجسدية:

- ينصح المختصين بتخصيص وقت للاسترخاء والاستجمام، مع ممارسة النشاطات الرياضية الفردية والجماعية بانتظام، والترفيهية التي تساعدك على الاسترخاء، وتسهم في تهدئة الأعصاب مثل اليوغا أو التأمل التي تساعد في التخفيف من أعراض الإحترق النفسي.

-البحث عن هوايات جديدة وممارستها وهذا لتحقيق الرعاية الذاتية.

-المحافظة على نمط حياة صحي ومتوازن من خلال ممارسة الرياضة وتناول الطعام الصحي والإبتعاد

عن التدخين والكحول.

2- تنظيم الوقت والتحكم في الضغوط:

- تنظيم الأولويات وتنسيق المهام بشكل جيد، مع الفصل بين الأمور المهنية والحياة الشخصية

وعدم الدمج بينهما.

-التعلم أو التدرب على كيفية التعامل مع الضغوط والتوتر من خلال تقنيات التنفس العميق

والتفكير الإيجابي.

3- بناء علاقات اجتماعية ودعم اجتماعي:

-العمل على توسيع شبكة العلاقات الاجتماعية والتفاعل مع الأصدقاء والعائلة لتحقيق الدعم

الاجتماعي من الأشخاص المقربين ومشاركتهم المشاعر والأحاسيس.

-عدم التأخر في طلب الإستشارة من مختص نفسي مؤهل في حال الشعور بالضغط السلبي،

لتحقيق المساعدة في التعامل مع الضغوط النفسية المختلفة.

4- تحقيق التوازن بين العمل والحياة الشخصية:

- العمل على تحقيق التوازن بين العمل والحياة الشخصية من خلال تخصيص وقت للأنشطة الترفيهية والاسترخاء خصوصاً أثناء العطل والإجازات، والابتعاد عن التفكير أو التخطيط للتدريس في هذه الفترة وهذا لتحقيق الراحة والاسترخاء، مع تحديد حدود واضحة للعمل وتجنب العمل المفرط والإفراط في الاندماج في العمل أو نقل العمل إلى المنزل.³²

5. خاتمة:

لقد أصبح إحتراق المعلمين نفسياً قضية متزايدة بشكل كبير في عصرنا هذا، كما لها عواقب وخيمة على صحتهم النفسية والجسدية والنظام التعليمي بجميع أطواره، لذلك جاءت العديد من الدراسات والأبحاث منها النظرية والتطبيقية حول حدوث الإحتراق النفسي والتي أرجعته إلى بعض العوامل الظرفية والفردية على حد سواء التي تجعل المعلمين يعانون من الإحتراق النفسي، والذي بمجرد حدوثه فإنه يتسبب في نتائج معينة على شخصية المعلم ومحيطه العائلي والمهني، كما قدمت بعض الطرق والاستراتيجيات للتصدي وتجنب الإحتراق النفسي عند المعلمين وضع الحدود، وإعطاء الأولوية للرعاية الذاتية وتعزيز شبكات الدعم والاستثمار في التطوير المهني، كما يجب على المدارس معالجة مشكلات عبء العمل والتأكد من توفر الدعم العاطفي للمعلمين في بداية حياتهم المهنية، وهذا سوف يساعدهم على الإستمرار في مهنتهم وتجنب الإستقالة من العمل.

إن إدارة الإحتراق النفسي لدى المعلمين ليس نشاطاً لمرة واحدة، ولكنها عملية مستمرة يجب دمجها في ثقافة المؤسسة. من خلال اتخاذ خطوات استباقية لمعالجة الأسباب الكامنة وراء الإحتراق، لا يستطيع المؤسسة التربوية تحسين رفاهية المعلمين فحسب، بل يمكنهم أيضاً تعزيز أدائهم والاحتفاظ بهم، وفي نهاية المطاف، نجاح مؤسساتهم. تذكر أن تكلفة تجاهل الإحتراق تتجاوز بكثير الاستثمار في منعه. دعونا ننشئ أماكن عمل ليست منتجة فحسب، بل أيضاً راعية ومستدامة. وداعمة.

6. الهوامش:

- ¹Bousquet, S. (2012). Teacher Burnout: Causes, Cures and Prevention. *Education Psychology*, p 1-22.
- ² عبد القادر فضيل، المدرسة في الجزائر حقائق وإشكالات، جسر للنشر والتوزيع، الجزائر، 2009، ص12.
- ³ زيد مُجّد البتال، الإحترق النفسي (ضغوط العمل النفسية) لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة ماهيته - أسبابه - علاجه، الرياض، المملكة العربية السعودية، 2000، ص8.
- ⁴ مختار بوفرة، الإحترق النفسي والرضا الوظيفي، دار أسامة للنشر والتوزيع، عمان، 2008، ص8.
- ⁵ Jepson, E., & Forrest, S. (2006). Individual contributory factors in teacher stress: The role of achievement striving and occupational commitment. *Beth Journal of Educational Psychology*, 76(01), p183-197.
- ⁶ التكريتي، و. ع، الجباري، ج. ع، السلوك التربوي وعلاقته بالإحترق النفسي، المكتب الجامعي الحديث، 2014، ص12.
- ⁷ إيمان مُجّد مصطفى، علاقة كل من الرضا المهني ومستويات الضغوط النفسية للمعلم بمستوى الصحة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، معهد الدراسات والبحوث التربوية والنفسية، جامعة القاهرة، 1995، ص37.
- ⁸ مختار بوفرة، مرجع سابق، ص9.
- ⁹ اعتدال عباس حسنين، أثر المناخ المدرسي والضغوط الواقعة على المعلم على تدخله في معالجة المشكلات السلوكية للتلاميذ (دراسة عبر ثقافية)، مجلة كلية التربية (التربية وعلم النفس)، 01(24)، 2000، ص89-52.
- ¹⁰ Morelock, D. (1994). *A Correlational Study of Hardiness, Health, and Burnout among Teachers in the Sullivan County School System*. Tennessee State, USA: East Tennessee State University. Récupéré sur <https://dc.etsu.edu/etd/2753>, p31-32.
- ¹¹ Maslach, C., & Jackson, S. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of occupational Behaviour*, 02(02), p99-113. doi:DOI: 10.1002/job.4030020205
- ¹² Horner, R.H., Vaughn, B.J., Day, H.M., & Ard, W.R. (1996). The relationship between setting events and problem behavior: Expanding our understanding of behavioral support. In L... Koegel, R. Koegel, & G. Dunlap (Eds.),

Positive behavioral support: Including people with difficult behavior in the community (pp. 3810402). Baltimore: Paul H. Brookes.

¹³ Cooper, J.O., Heron, T.E., & Heward, W.L. (2007). Applied behavior analysis (2nd ed.). Upper Saddle River, NJ: Pearson Education, Inc. Triple P Positive Parenting Solutions. (2010). Stepping Stones Triple P for families with a child who has a disability. Milton, Australia: Triple P International Pty. Ltd.

14- World Health Organization. Promoting mental health: concepts, emerging evidence, practice (Summary Report) Geneva: World Health Organization; 2004. [Google Scholar]

¹⁵ Freudenberger, H. (1974). Staff burn-out. *The Journal of Social Issues*, 30(01), 159-165. doi:doi: 10.1111/j.1540- 4560.1974.tb00706.x

¹⁶ سليمان مُجد سليمان الوابلي، الاحتراق النفسي ومستوياته، لدى معلمي التعليم العام بمدينة مكة المكرمة في ضوء مقياس ماسلك المغرب، جامعة أم القرى، معهد البحوث العلمية وإحياء التراث الإسلامي، 1995، ص32-33.

¹⁷ مرصالي، ح، اتجاه معلمي المدرسة الابتدائية نحو النشاطات البيداغوجية اللاصفية وعلاقتها بالتوافق النفسي والتحصيل الأكاديمي للتلميذ داخل الصف الدراسي-أطروحة مقدمة لنيل دكتوراه علوم شعبة علم النفس، جامعة لونيبي علي - البلدية 2-، 2020، ص32.

¹⁸ Maslach, C., & Jackson, S. (1981).p224.

¹⁹ هارون توفيق الرشيدى، الضغوط النفسية " طبيعتها -نظرياتها "، برنامج لمساعدة الذات في علاجها، مكتبة الأنجلو المصرية، مصر، 1999، ص25.

²⁰ Gallardo, J. A., López, F., & Gallardo, N. P. (2019). Analysis of Burnout Syndrome in Teachers of Preschool, Middle School and High School for Prevention and Treatment. *Educare Electronic Journal*, 02(23).p 04-05, doi:doi: http://dx.doi.org/10.15359/ree.23-2.17

²¹ الراجعي، مرجع سابق، ص.307

²² وردة العزيز ، علاقة المناخ التنظيمي وبعض المتغيرات الفردية بالإحترق النفسي لدى المعلم الجزائري في المرحلة الابتدائية، أطروحة دكتوراه، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة البليدة 2 – لوئيسي علي، الجزائر، 2016، ص102.

²³ مختار بوفرة، مرجع سابق، ص43-44.

²⁴ Zhao, W., Liao, X., Li, Q., Jiang, W., & Ding, W. (2021). The Relationship Between Teacher Job Stress and Burnout: A Moderated Mediation Model. *frontiers in Psychology*, 12. P102, doi:10.3389/fpsyg.2021.784243

²⁵ Chapple, R., & Ertel, A. (2022, 09 15). *talk space*. Consulté le 11 03, 2023,p42, sur <https://www.talkspace.com/blog/teacher-burnout/>

²⁶ Schaufeli, W., & Enzmann, D. (1998). *The burnout companion to study and practice: A critical analysis*. london: Taylor & Francis.p47.

²⁷ Schwartzhoffer, R. (2009). *Psychology of Burnout Predictors and Coping Mechanisms*. New York: Nova Science Publishers.p244

²⁸ Brudnik, M. (2010). Macro-paths of burnout in psychhological educatio teacher and teachers of other general subjctif. *studies in psyvhoiological culture and tourism*, 17(04).p354

²⁹ Albritton., K. (2020). *ORGANIZATIONAL STRESSORS AS PREDICTORS OF BURNOUT*. Mississippi: The University of Southern Mississippi. P29, Récupéré sur <https://aquila.usm.edu/dissertations/1849>

³⁰ دردير، ن. ع، الإحترق النفسي للمعلمين ذوي النمط (أ، ب) وعلاقته بأساليب مواجهة المشكلات، جامعة الفيوم كلية التربية، قسم علم النفس التربوي والصحة النفسية، مصر، 2007، ص27.

³¹ الزهراني، ن، الإحترق النفسي وعلاقته ببعض سمات الشخصية لدى العاملات مع ذوي الاحتياجات الخاصة، جامعة أم القرى، كلية التربية قسم علم النفس، السعودية، 2007، ص44.

³² E.Kim, L., Verena, J., Robert , M., & Klarsen. (2019). A Meta Analysis of the Effects of Teacher Personality on Teacher Effectiveneas and Burnout. *Educ psycho REV. 2019; 31 (1): 163–195. Published online 2019. jan- doi: 10.1007/s10648-018-945-8-2., 195.*