

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة النجاح الوطنية  
كلية الدراسات العليا

مفهوم الذات وأثر بعض المتغيرات  
الديموغرافية وعلاقته بظاهرة الاحتراق  
النفسي لدى معلمي المرحلة الثانوية  
الحكومية في محافظتي جنين ونابلس

**إعداد**

مهند عبد سليم عبد العلي

**إشراف**

الدكتور عبد محمد عساف

قدمت هذه الدراسة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في الإدارة  
التربوية لكلية الدراسات العليا في جامعة النجاح الوطنية

نابلس - فلسطين

2003م / 1424هـ

بسم الله الرحمن الرحيم

اللهم  
علمنا بما ينفع، وانفعنا بما علمتنا  
اللهم  
واجعل هذا العمل عملاً نافعاً متقبلاً  
أمين

## الإهداء

إلى روح من صنع من العزة تاجاً فوق الجبين...

**إلى روح والدي العزيز**

إلى تلك العين التي سهرت، وما كانت لتغف حتى يبلغ الاطمئنان إلى قلبها..

**إلى روح أمي الغالية**

إلى تلك الشموع التي أنارت لي الدرب، وإلى مستقبلنا الواعد..

**إلى إخوتي الأعزاء**

إلى ذلك الضمير الذي يحيا القلب به ولأجله...

**إلى أخواتي الغاليات**

إلى أساتذتي الكرام... إلى أصدقائي الأعزاء

إلى زملائي الطلبة....

إلى كل من يكن لي الود والمحبة

أهدي هذه الرسالة

## الشكر والتقدير

الحمد لله رب العالمين واهب المقدره، والشكر له سبحانه قضى الأمر وقدره، سبحانه زاد النعم على عبده إذا حمده وشكره، وأدعوه سبحانه متضرعاً أن يهيني العزم على إتمام هذا المسير في أيامي المقبلة، والصلاة والسلام على رسول الله صلى الله عليه وسلم خاتم النبيين وإمام المرسلين.

أتقدم بجزيل الشكر وعظيم العرفان من أساتذتي الأفاضل في كلية العلوم التربوية في جامعة النجاح الوطنية على ما بذلوه وما يبذلونه من جهد في رسم معالم العلم لطلبتهم، وأخص بالذكر الدكتور "عبد محمد عساف" المشرف على هذه الرسالة، والذي تابعها بكل جدية ومثابرة، وبصدر رحب، والذي قدم لي الإرشاد والتوجيه حتى ظهرت على أفضل صورة ممكنة.

كما أتقدم بوافر شكري وتقديري من الأساتذة الأفاضل أعضاء لجنة المناقشة: أ. د. أحمد فهيم جبر الممتحن الخارجي، ود. غسان الحلو ممتحناً داخلياً والدكتور علي بركات ممتحناً داخلياً، على مشاركتهم في مناقشة هذه الرسالة.

وأقدم بالشكر والتقدير من وزارة التربية والتعليم، ومن مديريات التربية والتعليم في محافظتي جنين ونابلس، ومن مديري ومديرات المدارس، ومن المعلمين والمعلمات مجال تطبيق هذه الرسالة حيث قدموا لي كل العون لإنجاز هذه الرسالة.

وإلى من قمن بمتابعة هذه الدراسة لغوياً... وإلى كل من ساهم بجهد قل أو كثر في إتمام

هذه الرسالة... إليهم جميعاً عظيم الشكر والعرفان.

## فهرس المحتويات

الصفحة	الموضوع
أ	عنوان الدراسة
ب	قرار لجنة المناقشة
ج	توطئة
د	الإهداء
هـ	الشكر والتقدير
و	فهرس المحتويات
ط	فهرس الجداول
ي	فهرس الملاحق
ك	ملخص الدراسة باللغة العربية
15-1	<b>الفصل الأول: خلفية الدراسة وأهميتها</b>
2	مقدمة الدراسة
8	مشكلة الدراسة
8	أسئلة الدراسة
9	فروض الدراسة
10	أهمية الدراسة
11	أهداف الدراسة
11	مسلمات الدراسة
12	حدود الدراسة
69-15	مصطلحات الدراسة
16	الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة
47	الإطار النظري
48	تعليق
48	الدراسات السابقة
54	الدراسات العربية المتعلقة بمفهوم الذات عند المعلمين
55	الدراسات الأجنبية المتعلقة بمفهوم الذات
62	الدراسات العربية المتعلقة بالاحترق النفسى
67	الدراسات الأجنبية المتعلقة بالاحترق النفسية
68	
70	
71	
71	
72	

75	الدراسات التي تناولت العلاقة بين مفهوم الذات والاحترق النفسي عند
75	المعلمين
75	التعليق على الدراسات السابقة
77	
78-77	<b>الفصل الثالث: الطريقة والإجراءات</b>
	منهج الدراسة
77	مجتمع الدراسة
77	عينة الدراسة
78	
96-79	تصميم الدراسة
81	إجراءات الدراسة
81	
82	أداة الدراسة
83	صدق الأداة
84	
87	ثبات الأداة
89	
91	
94	ثبات مقياس ماسلاش
96	ثبات مقياس تنسي لمفهوم الذات
109-98	المعالجة الإحصائية
99	
100	<b>الفصل الرابع: عرض نتائج الدراسة وتحليلها</b>
101	النتائج المتعلقة بالسؤال الأول
102	النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني
103	
104	النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى
105	النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية
105	
106	النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة
107	النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة
109	
110	النتائج المتعلقة بالفرضية الخامسة
111	النتائج المتعلقة بالفرضية السادسة
117	النتائج المتعلقة بالفرضية السابعة
119	
137	النتائج المتعلقة بالفرضية الثامنة
	<b>الفصل الخامس: مناقشة النتائج والتوصيات</b>
	مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الأول
	مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني

مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى  
مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية  
مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة  
مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة  
مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الخامسة  
مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية السادسة  
مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية السابعة  
مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثامنة  
التوصيات والمقترحات  
المراجع  
المراجع العربية  
المراجعة الأجنبية  
ملاحق الدراسة  
الملخص باللغة الإنجليزية (Abstract)

## فهرس الجداول

رقم الجدول	الموضوع	الصفحة
1	توزيع أفراد مجتمع الدراسة تبعاً لمتغير الجنس	71
2	توزيع عدد المدارس في المديریات التعليمية الثلاث	72
3	توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير الجنس	72
4	توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير الخبرة	73
5	توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير الدخل	73
6	توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير العمر	73
7	توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير المؤهل العلمي	74
8	توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير الحالة الاجتماعية	74
9	توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير مكان السكن	74
10	ثبات الاتساق الداخلي لمقياس ماسلاش للاحتراق النفسي	77
11	ثبات الاتساق الداخلي لمقياس تنسي لمفهوم الذات	78
12	معايير مقياس تنسي لمفهوم الذات	80
13	معايير مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي	80
14	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية ومستوى مفهوم الذات لدى معلمي ومعلمات المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية في محافظتي نابلس وجنين	81
15	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، ومستويات أبعاد مقياس الاحتراق النفسي لدى معلمي ومعلمات المرحلة الثانية في المدارس الحكومية في محافظتي نابلس وجنين	82
16	معامل الارتباط بيرسون بين مفهوم الذات وبين أبعاد الاحتراق النفسي	82
17	نتائج اختبار (ت) لعينتين مستقلتين لمستوى مفهوم الذات لدى معلمي ومعلمات المرحلة الثانية في المدارس الحكومية في محافظتي نابلس وجنين في ضوء متغير جنس المعلم	83
18	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمجالات مفهوم الذات لدى معلمي ومعلمات المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية في محافظتي جنين ونابلس في ضوء متغير العمر	84
19	نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي لمفهوم الذات لدى معلمي ومعلمات المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية في محافظتي نابلس وجنين في ضوء متغير العمر	86

الصفحة	الموضوع	رقم الجدول
87	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمجالات مفهوم الذات لدى معلمي ومعلمات المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية في محافظتي جنين ونابلس في ضوء متغير الخبرة	20
88	نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي لمفهوم الذات لدى معلمي ومعلمات المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية في محافظتي نابلس وجنين في ضوء متغير الخبرة	21
89	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمجالات مفهوم الذات لدى معلمي ومعلمات المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية في محافظتي جنين ونابلس في ضوء متغير المؤهل العلمي	22
91	نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي لمفهوم الذات لدى معلمي ومعلمات المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية في محافظتي نابلس وجنين في ضوء متغير المؤهل العلمي	23
92	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمجالات مفهوم الذات لدى معلمي ومعلمات المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية في محافظتي جنين ونابلس في ضوء متغير الراتب	24
93	نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي لمفهوم الذات لدى معلمي ومعلمات المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية في محافظتي نابلس وجنين في ضوء متغير الراتب	25
94	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمجالات مفهوم الذات لدى معلمي ومعلمات المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية في محافظتي جنين ونابلس في ضوء متغير مكان السكن	26
95	نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي لمفهوم الذات لدى معلمي ومعلمات المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية في محافظتي نابلس وجنين في ضوء متغير السكن	27
96	نتائج اختبار (ت) لعينتين مستقلتين لمستوى مفهوم الذات لدى معلمي ومعلمات المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية في محافظتي نابلس وجنين في ضوء متغير الحالة الاجتماعية	28

## فهرس الملاحق

الصفحة	الموضوع	رقم الملحق
120	أداة الدراسة، (الاستبانة)	1
127	كتاب عميد كلية الدراسات العليا إلى وزارة التربية والتعليم	2
128	كتاب وزارة التربية والتعليم إلى عميد كلية الدراسات العليا	3
129	أعضاء هيئة المحكمين والمستشارين	4
130	الفقرات المعدلة في مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي	5
131	الفقرات المعدلة في مقياس تنسي لمفهوم الذات	6
136	الفقرات التي تم تحييدها من مقياس تنسي لمفهوم الذات	7
137	الملخص باللغة الإنجليزية	8

## ملخص الدراسة

مفهوم الذات وأثر بعض المتغيرات الديموغرافية وعلاقته بظاهرة الاحتراق النفسي لدى معلمي المرحلة الثانوية الحكومية في محافظتي جنين ونابلس .

إعداد :

مهند عبد سليم عبد العلي

إشراف الدكتور :

عبد محمد عساف

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى مفهوم الذات ، ومستويات الأبعاد الثلاثة للاحتراق النفسي ( الإجهاد النفعالي ، وتبدل الشعور ، ونقص الشعور بالإنجاز ) وذلك من وجهة نظر معلمي ومعلمات المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية في محافظتي جنين ونابلس ، كما هدفت إلى التعرف على أثر المتغيرات ( الجنس ، العمر ، الخبرة ، المؤهل العلمي ، مستوى الدخل ، مكان السكن ، الحالة الاجتماعية ) على مفهوم الذات لدى هذه الفئة من المعلمين . وقد تكون مجتمع الدراسة من جميع معلمي ومعلمات المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية في محافظتي جنين ونابلس ، البالغ عددهم (1246) معلماً ومعلمة موزعين على ( 112 ) مدرسة .

أما عينة الدراسة فقد تكونت من (312) معلماً ومعلمة ، أي ما يعال نسبته ( 25% ) تقريباً من المجموع الكلي لعدد المعلمين ، وكان عدد الأفراد الذين أعادوا الاستبانات ( 280 ) فرداً . وقد قام الباحث بتعيل مقياسين هما : الأول : مقياس ( تنسي ) لقياس مفهوم الذات ، والثاني : مقياس ( ماسلاش ) لقياس الاحتراق النفسي .

وللتحقق من صدق الأداة قام الباحث بعرضها على عشرة محكمين من ذوي الاختصاص في جامعة النجاح الوطنية ، وللتحقق من ثبات المقياسين قام الباحث بتطبيق معادلة كرونباخ ألفا ، حيث وصل معامل الثبات على مقياس تنسي لمفهوم الذات ( 88, ) وعلى مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي ( 86, ) وتعتبر معاملات الثبات هذه مناسبة لأغراض الدراسة .

وقد قام الباحث بتلخيص مشكلة الدراسة بعدد من الأسئلة ، كما وضع الباحث عدداً من الفرضيات الصفرية .

وللإجابة على أسئلة الدراسة استخدم الباحث المتوسطات الحسابية والنسب المئوية والانحرافات المعيارية ، ولفحص الفرضيات استخدم الباحث معادلة الارتباط بيرسون ، واختبارات ( ت )

لعينتين مستقلتين ، واختبار تحليل التباين الأحادي ، وذلك من خلال استخدام البرنامج الإحصائي للعلوم الاجتماعية ( SPSS ) .

وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية :

1. أن مستوى مفهوم الذات جاء بدرجة متوسطة على أبعاد الذات ( الجسمية ، والشخصية ، والأسرية ، والأخلاقية ، والدرجة الكلية ) ، بينما جاء بدرجة ضعيفة على بعد الذات الاجتماعية .

2. أن مستوى الاحتراق النفسي جاء بدرجة مرتفعة على بعد الإجهاد الانفعالي ، وبدرجة متدنية على بعد نقص الشعور بالإنجاز ، وبدرجة معتدلة على بعد تبدل الشعور .

3. توجد علاقة طردية ذات ارتباط هام دال إحصائياً بين مفهوم الذات والاحتراق النفسي بأبعاده الثلاثة .

4. عدم وجود فروق دالة إحصائياً في مستوى مفهوم الذات بين الذكور والإناث على بعدي الذات ( الجسمية ، والشخصية ) ، بينما كانت الفروق دالة إحصائياً على أبعاد الذات ( الأخلاقية ، والاجتماعية ، والأسرية ، والدرجة الكلية ) ، حيث كانت الفروق لصالح الإناث ، أي أن لديهم مفهوم ذات أعلى مما هو عليه لدى الذكور على هذه الأبعاد والدرجة الكلية .

5. عدم وجود فروق دالة إحصائياً في مستوى مفهوم الذات تعزى إلى متغيرات ( العمر ، والخبرة ، والمؤهل العلمي ، ومستوى الدخل ، ومكان السكن ) .

6. أما بالنسبة لمتغير الحالة الاجتماعية ، فلم توجد فروق دالة إحصائياً في مستوى مفهوم الذات بين المتزوجين وغير المتزوجين على أبعاد الذات ( الشخصية ، والأسرية ، والاجتماعية ، والجسمية ) ، بينما كانت الفروق دالة إحصائياً على بعد الذات ( الأخلاقية والدرجة الكلية ) ، حيث كانت الفروق لصالح غير المتزوجين ، أي أن مفهوم الذات لدى المعلمين غير المتزوجين أعلى مما هو عليه لدى المعلمين المتزوجين .

وقد قام الباحث بمناقشة هذه النتائج ، وأورد عدداً من التوصيات من أهمها : ضرورة قيام وزارة التربية والتعليم باتخاذ الإجراءات والتدابير اللازمة من أجل رفع مستوى الذات عند المعلمين ، وتهيئة الأجواء المناسبة لتحقيق هذا الهدف ، وكذلك ضرورة بناء علاقات إنسانية طيبة داخل مجتمع المدرسة وبينه وبين المجتمع الخارجي ، وتحسين ظروف العمل للمعلمين ، بالإضافة إلى ضرورة إجراء المزيد من الدراسات المشابهة أو المرتبطة بهذه الدراسة على قطاع أوسع من مجتمع المعلمين يشمل معلمي المرحلة الابتدائية والإعدادية .

## الفصل الأول

### خلفية الدراسة وأهميتها

- مقدمة الدراسة
- مشكلة الدراسة
- أسئلة الدراسة
- فروض الدراسة
- أهمية الدراسة
- أهداف الدراسة
- مسلمات الدراسة
- حدود الدراسة
- مصطلحات الدراسة

بسم الله الرحمن الرحيم

## خلفية الدراسة وأهميتها

### مقدمة الدراسة:

تعتبر العملية التعليمية منذ بدايتها ابتداءً من رياض الأطفال ومروراً بالمرحلة الابتدائية فالإعدادية والثانوية فمرحلة التعليم الجامعي إلى أن تصل إلى أعلى الدرجات العلمية عاملاً أساسياً من عوامل تكوين وصقل شخصية الفرد ونموها من جميع جوانبها، وذلك من خلال ما تقدمه للأفراد من خدمات معرفية وعقلية وانفعالية وخلقية وأنشطة جسمية حركية.

ويمثل العنصر البشري أساساً لتطور المجتمع والإرتقاء به، إلا أن تنمية هذا العنصر البشري باعتباره ثروة المجتمع لا تكون إلا من خلال التربية، وعليه فإن تنمية أي مجتمع مرهونة بتنمية هذه الثروة لديه سواء أكانت مادية أم بشرية.

فالتربية محور التقدم وحجر الزاوية في كل تطوير وإصلاح، حيث أن الإصلاح والتغيير الذي لا يستند إلى التربية يكون مصيره الفشل، لأنه لا يلبث أن يضمحل ويزول (جبر، 2000).

فإذا نظرنا إلى المدرسة كوحدة تعليمية، نجد أنها تشاطر البيت في تنشئة الفرد، وهذه الوحدة التعليمية تعد نظاماً من أهم عناصره الطلاب، المنهاج والمعلم، وبما أن الطالب هو محور العملية التعليمية فلا بد من تعديل المنهاج ليلائم حاجات وقدرات ورغبات الطلاب. لكن هناك عنصر ثالث وهو المعلم الذي يعتبر أحد العوامل الأساسية في تحقيق الأهداف التربوية، وهو الطرف الثاني في العملية التعليمية (العارضة، 1998)، وأحد الأطراف التي تقوم بتحليل عناصر المنهاج وتقديمه للطلاب بطريقة تلائمهم، فالمعلم هو المثل الأعلى والقُدوة الصالحة أمام الطلاب، حيث يتعامل معهم بشكل مباشر، فتأثيره فيهم يكون كبيراً وواضحاً سواء أكان إيجابياً أم سلبياً، وهو النموذج السلوكي الذي يقلده الطلاب سواء عن وعي أم عن غير وعي، وهو مصدر المعرفة والمعلومات التي يتلقاها الطلاب، وهو المرشد والموجه لسلوكهم (العارضة، 1998). إذن لم تعد وظيفة المعلم مقتصرة على نقل المعلومات الحرفية من الكتاب بل شملت مهمات جديدة ومتعددة، وبذلك أصبح للمعلم دور جديد في النظام التربوي (عثمان، 2000).

لذا لا بد من أن يتحلى المعلم بكل مظهر من مظاهر الصحة النفسية حتى يتسنى له القيام بالدور المنوط به على أكمل وجه، كما أن هناك علاقة وثيقة بين علم الصحة النفسية، والتربية بعد أن ظهرت مجموعة من الدراسات والنظريات التي تناولت صحة الإنسان وتوافقه وأضحى الاهتمام بالمعلم يتناول جانباً من صحته النفسية مع التأكيد على ضرورة أن يكون المعلم متمتعاً بصحة نفسية جيدة ، حتى يكون باستطاعته أن يوفر الأجواء العلمية التربوية السلوكية التي تكفل تحقيقاً أمثل لأهداف العملية التربوية (المساعد، 1993) .

يواجه الأفراد في الحياة المعاصرة المليئة بالتغيرات زيادة وتنوعاً في مصادر التوتر والضغط النفسي التي يتعرض لها الأفراد من مختلف الأعمار، مما يجعل العلماء والدارسون يولون موضوع الضغط النفسي اهتماماً كبيراً لما له من آثار خطيرة على الصحة النفسية والجسدية (حرب، 1998).

وهذه الضغوطات تكثر في المجالات التي تستدعي التكيف مع المشكلات المعقدة التي من شأنها أن تؤدي إلى ما يسمى بالاحتراق النفسي (Burnout) الذي يتضمن حالة انفعالية متطرفة، وإجهاد جسمي يشعر عندها الفرد بفقدان الأمل والتعاسة (العارضة، 1998).

يشير الفكر الإداري والتربوي المتعلق بإدارة الأفراد وعلم النفس الإداري إلى أن الأفراد العاملين في المهن الإنسانية مثل (مهنة التعليم والعاملين في مجال الشؤون الاجتماعية) وغيرها، أكثر تعرضاً لظاهرة الاحتراق النفسي في العمل بسبب ظروف العمل المختلفة، والواجبات التي تحتم عليهم بذل أقصى الجهود من أجل تحقيق الأهداف المرسومة لهم، وبسبب ضغوط العمل النفسية والمهنية التي تمر بهم خلال ممارستهم الوظيفة، حيث تلعب العلاقات الرسمية وغير الرسمية مع الزملاء في العمل، وقضايا النمو المهني والنفسية، والظروف الفيزيائية، والممارسات الإدارية وعبء الدور وغموضه . وغيرها من المتغيرات دوراً أساسياً في وجود ظاهرة الاحتراق النفسي (حرب، 1998).

وقد أشار الكثير من الباحثين إلى ظاهرة الاحتراق النفسي أمثال عساف (1996)، ورمضان (1999)، كاين (Cain,2000)، وبورتر (Porter,2000)، وغيرهم من الذين قاموا بدراسة هذه الظاهرة والبحث عن أسبابها ومظاهرها، علاقتها بغيرها من الظواهر والأساليب اللازمة لوضع حد لها، أو التقليل من خطرهما، وآثارها السلبية لأقل قدر ممكن .

وبذلك تؤدي إلى الكثير من المشكلات النفسية مثل الانطواء واليأس والوهن والقلق والخوف، وعدم الدافعية، وضعف الإنتاج واللامبالاة التي تنتج غالباً عن الضغوط النفسية التي يتعرض لها المعلمون أثناء عملهم وتأدية واجباتهم، والتي تنعكس بشكل سلبي على شخصية المدرس، وصحته، وزملائه، وعلى الطلبة، وعلى المؤسسة التي يعمل بها وتؤدي إلى ما يسمى تربوياً ونفسياً بظاهرة (الانطفاء) أو (الإجهاد النفسي) التي تتمثل في انطفاء شعلة حماس المعلم واحتراره لمهنته وبث هذا الشعور في نفوس الطلبة والزملاء في العمل، وتسبب له أمراضاً جسمية واضطرابات نفسية مختلفة (عساف، 1994).

وقد بين كل من ماسلاش وجاكسون (1994) (في عساف، 1996) أن ظاهرة الانطفاء النفسي عند المعلمين تؤدي إلى الإتهك العاطفي أو النفسي وتطوير اتجاهات سلبية نحو الطلبة والزملاء والإدارة ومهنة التعليم، كذلك إلى قلة الإنجاز الشخصي.

وقد أكد عساف (1996) أن الإجهاد النفسي يؤثر على إنتاجية عضو الهيئة التدريسية العلمي والأكاديمي وعلى علاقته مع الزملاء والطلبة وأعضاء الهيئة الإدارية في المؤسسة التي يعمل بها بشكل سلبي، بالإضافة لتأثيرها عليه من الناحية الشخصية العائلية.

كما أن هناك الكثير من العوامل والأسباب المؤدية إلى حدوث الاحتراق النفسي التي تختلف من فرد إلى آخر، من حيث وقعها النفسي عليه، حيث يرى معظم علماء النفس أن من أهم أسباب هذه الظاهرة هو صعوبات العمل الفيزيائية والإدارية والإنسانية (حرب، 1998)، والعوامل الخاصة بالبعد الفردي والاجتماعي والمهني (رمضان، 1999). ونتيجة لهذه العوامل المؤدية إلى حدوث الاحتراق النفسي، والتي تحول دون قيام المعلم بدوره كاملاً يتولد إحساسه بالعجز عن تقديم العمل المطلوب منه بالمستوى الذي يتوقعه منه الآخرون، ومتى حدث ذلك فإن العلاقة التي تربط بين المعلم والطالب تأخذ بعداً سلبياً له آثاره المدمرة على العملية التربوية ككل (الطحانية، 1995).

ومن أجل ذلك برزت النظريات التي تناولت ظاهرة الاحتراق النفسي بالدراسة والتحليل والتي كان منها: (النظرية السلوكية) التي تنظر إلى السلوك على أنه نتاج الظروف الفيزيائية والبيئية، و(النظرية المعرفية) التي تركز على سلوك الإنسان إلى مصدر داخلي، معرفي (عمليات عقلية) و(النظرية الفرويدية) التي تفسر سلوك الإنسان على أنه قوى داخلية تسبب الصراع الداخلي بين مكونات الأنا والأنا الأعلى (رمضان، 1999).

وقد عرف كل من ماسلاش وباينز (Maslash & Pines) نقلاً عن سيدولين (Cedoline, 1982) (في الطحاينة، 1995) الاحتراق النفسي على أنه: فقدان الاهتمام بالناس بالإجهاد الانفعالي، والذي يجعل الفرد يفقد كل إحساس إيجابي، وكل تعاطف واحترام تجاه المستفيدين.

كما يعرف كل من كيل وجيل (Kell & Jill, 1993) نقلاً عن ماسلاش (في نجى، 1999) الاحتراق النفسي بأنه: حالة من التعب والإجهاد العقلي والجسمي والانفعالي يتميز بالتعب المستمر واليأس والعجز وتطوير مفهوم ذات سلبي واتجاهات سلبية نحو العمل والناس والحياة.

أما مقابلة وسلامة (1993) (في حرب، 1998) فقد عرفا الاحتراق النفسي على أنه الاستجابة المؤلمة لضغوط العمل المتراكمة والمتعاقبة ذات الأثر السلبي على الفرد. وكما اهتمت البحوث التربوية والنفسية بدراسة ظاهرة الاحتراق النفسي، اهتمت كذلك بدراسة الذات في تناولها لدراسة الإنسان ككل حيث كان للذات ومفهومها نصيباً كبيراً في هذه الدراسات وذلك لأن الذات لب الفرد وجوهره وتمثل المفتاح لفهم الشخصية ككل.

أما نمو ذات الفرد فيكون خلال خبراته الأولى والمبكرة بمرحلة الطفولة وتتكون نتيجة علاقاته مع المحيطين وتمنص ذاته التراث القيمي من الآخرين، وتسعى للتوافق والالتزام وتأخذ في النمو نتيجة لعامل النضج، وتصل نتيجة لعامل التعلم (نوفل، 1998). وبذلك تكون الذات كما عرفها روجرز (Rogers) بالخبرات التي يميزها الفرد من خلال تفاعله مع الآخرين ومن خلال مجاله الظاهري -مدركاته- حيث يبدأ الفرد تدريجياً بتمييز جزء من خبراته، وهذا الجزء المميز يدعى الذات، وإن هذا التمييز المستقل هو إحدى الدلائل على النضج عند الفرد (العزة، وعبد الهادي، 1999).

وبعد أن يتبلور لدى الفرد المفاهيم الشخصية عن كينونته كما تنعكس في وصفه لذاته يتكون ما يعرف باسم مفهوم الذات (Self-Concept) الذي يتشكل منذ الطفولة عبر مراحل النمو المختلفة على ضوء محددات معينة يكتسب الفرد خلالها وبصورة تدريجية فكرته عن نفسه، أي أن الأفكار والمشاعر والاتجاهات التي يكونها الفرد عن نفسه، إنما هي نتاج أنماط التنشئة الاجتماعية والتفاعل الاجتماعي، وأساليب الثواب والعقاب، واتجاهات المعلمين والوالدين

وتقييماتهم، ومواقف وخبرات إدراكية واجتماعية وانفعالية وتعليمية يمر بها الفرد، وقد نمت تلك المدركات من مصادر متعددة تمثل في مجموعها مجالات الحياة التي يتفاعل معها الفرد عبر تطوره النفسي والاجتماعي والعقلي والدور التعليمي المعرفي (نوفل، 1998).

فمفهوم الذات يؤثر على الفرد في إطار ما يحمله عن نفسه من أفكار ومدركات لذاته التي تكونت نتيجة لتفاعله مع الآخرين، حيث أن مفهوم الذات الإيجابي يتمثل في تقبل الفرد لذاته ورضاه عنها، والذي يتكون نتيجة للتفاعل الطبيعي السوي مع الفرد في مرحلة الطفولة (قاسم، 1998)، كما أن هذا الفهم الإيجابي للذات هو مظهر من مظاهر الصحة النفسية التي من أهم ملامحها: التكيف سواء مع الذات أو مع الآخرين، والتوافق النفسي والقدرة على تحقيق الذات، واعتبارها واحترامها مما يؤدي إلى أن يكون الفرد مدركاً معرفياً إيجابياً عن ذاته، مما يشعره بتكيفه النفسي وسعادته في حياته العامة، وكل هذا يجعله قادراً على فهم الآخرين وقادراً على أداء دوره بفاعلية. لذا اعتبره رويلي (Rwylli) مكون نفسي هام في فهم أنماط سلوكية عديدة لدى الفرد في المجال الأكاديمي وغير الأكاديمي، كما اعتبره كل من ماسن وكونجز (Massen & Conges) مركز التكيف النفسي والسعادة الشخصية والأداء الجيد للدور (في داود وحمد، 1997).

أما مفهوم الذات السلبي فيتمثل بمظاهر الانحراف السلوكية والأنماط المتناقضة مع أساليب الحياة العادية للأفراد (قاسم، 1998). حيث يميل الأشخاص الذين يرون أنهم غير مرغوبين أو سيئين وأنهم لا قيمة لهم لأن يسلكوا وفق هذه الصورة التي يرون أنفسهم عليها، كما يميل أصحاب المفهوم غير الواقعي عن أنفسهم إلى التعامل مع الحياة والناس بأساليب غير واقعية، كما يتكون لديهم مفهوم منحرف عن أنفسهم، وبالتالي يدفعهم إلى أن يسلكوا بأساليب منحرفة، وعلى ذلك تعد المعلومات الخاصة بكيفية إدراك الفرد لذاته مهمة إذا حاولنا القيام بدور في مساعدة هذا الفرد أو محاولة الوصول إلى تقويمه (شقيير، 1995).

ومفهوم الذات يتأثر بكثير من العوامل، فمنها ما هو داخل مثل: القدرة العقلية التي تؤثر في تقييم الفرد لذاته، ومنها ما هو خارجي مثل: نظرة الآخرين إليه، أي يتأثر مفهوم الذات بعوامل وراثية، وأخرى بيئية (صوالحة وقواسمة، 1994).

فمفهوم الذات يعد من الموضوعات الهامة التي يجب أن تأخذ قسطاً وافراً من الدراسة والتحليل، حيث أشار الكثير من الباحثين إلى أهميته، من أمثال الدسوقي (1996)، والشكعة (1999)، ودافيد (David, 1996) وإليزابيث (Elizabeth, 2000)، وغيرهم من الذين قاموا بدراسته للتعرف على مكوناته والعوامل المؤثرة فيه، وعلاقته ببعض المتغيرات.

فوظيفة مفهوم الذات وظيفية توافقية تتمثل في تكامل وتنظيم وبلورة عالم الخبرة المتغير الذي يوجد الفرد في وسطه، لذا فإنه ينظم ويحدد السلوك، كما أنه يمثل نظاماً من المكونات الوجدانية العقلية عن الذات، ويمثل بناءً وتركيباً لخبرات الفرد المتعلقة بالذات.

وبالنظر إلى تعريف مفهوم الذات من حيث أنه تصور الفرد عن ذاته نجد أن (الذات) من حيث كونها حقيقة قائمة أوسع من مفهوم الذات لأن النفس (الذات) هي العالم والمعلوم في نفس الوقت، وهي الذات الفاعلة والمنفصلة، لذلك فإن مفهوم الذات ليس مرادفاً للنفس (الذات)، بل هو الخريطة التي تصف الذات (شكير، 1995).

ومن النظريات التي تناولت مفهوم الذات وأهمها نظرية (النرات وروجرز) التي ترى أن مفهوم الذات متعلم، فالفرد الذي تتاح له فرصة التفاعل مع البيئة يكون مفهوم ذات مختلف عن الفرد الذي عاش في كبت وعدم تفاعل (أحمد، 1999).

كما ترى هذه النظرية، أن سوء التوافق ينشأ عندما يمنح الفرد عدد من الخبرات ذات الدلالة من بلوغ مرتبة الوعي وتتحول هذه الخبرات إلى صورة رمزية ولا تنظم في بناء الذات (الزيود، 1998).

وتتضح أهمية مفهوم الذات من خلال التعريفات التي جاء بها الباحثون والتي كان منها تعريف ناصر (1994) (في عبد الحق، والقدومي، 2000) لمفهوم الذات على أنه: تغير هام في الشخصية يتشكل عبر مراحل النمو المختلفة وهي القوة المواجهة لسلوك الفرد التي تؤثر في بناء الشخصية وتحقيق التوافق النفسي والتربوي، ومن هنا تعد الذات جوهر الشخصية، وهي التي تنظم السلوك.

ويعرفه هماشك (Hamashkek) (في جبريل، 1995) أنه: مجموعة الاعتقادات حول أنفسنا وخصائصها الفردية وسلوكها فيما يتصل بجوانب الذات الجسدية والاجتماعية والانفعالية والعقلية.

وفي حدود اطلاع الباحث ودراسته تبين له أن هناك نقص يتمثل في قلة عدد الدراسات التي تناولت العلاقة بين مفهوم الذات وظاهرة الاحتراق النفسي، حيث لم يجد الباحث أية دراسة عربية تناولت هذه الدراسة من وجهة نظر المعلمين، هذا من ناحية، ومن ناحية أخرى قلة عدد الدراسات التي بحثت في مفهوم الذات لدى المعلمين وخاصة العربية، فكان هذا النقص سبباً

أساسياً دفع الباحث إلى إجراء هذه الدراسة، هذا بالإضافة إلى أهمية موضوعي مفهوم الذات والاحتراق النفسي.

فجاءت هذه الدراسة لتبحث في علاقة مفهوم الذات بظاهرة الاحتراق النفسي وذلك من خلال البحث في علاقة مفهوم الذات بكل بعد من أبعاد الاحتراق النفسي الثلاثة (الإجهاد الانفعالي، تبدل الشعور نحو الآخرين، ونقص الشعور بالإنجاز)، وكذلك للتعرف على أثر بعض المتغيرات الديموغرافية على مفهوم الذات، وكل ذلك من وجهة نظر معلمي المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية في محافظتي جنين ونابلس، بالإضافة إلى التعرف على مستويات كل من مفهوم الذات، وأبعاد الاحتراق النفسي.

وأخيراً يتوقف الباحث أن يستفيد من هذه الدراسة معلمو المرحلة الثانوية بوجه خاص والمعلمون في شتى المراحل الأخرى بوجه عام، وبالتالي انعكاس هذه الاستفادة على الطلاب وعلى العملية التعليمية ككل.

## مشكلة الدراسة:

من خلال الدراسة والاطلاع والملاحظة، تبين للباحث أهمية مفهوم الذات في بلورة شخصية الفرد على اعتبار أنه أهم العناصر في بلورة الشخصية، وكذلك أهميته في تقبل الفرد لذاته ومدى مساهمته في تنظيم السلوك وأوجه النشاط المتعددة في الحياة. وكذلك مدى تأثير الاحتراق النفسي على الفرد وأدائه، وأهمية وضرورة التخلص منه، وذلك لأن مفهوم الذات الإيجابي وقدرة الفرد على التخلص من التغييرات السلبية في اتجاهات وسلوكيات الفرد من مظاهر الصحة النفسية، وبناءً على ذلك وجد الباحث أهمية القيام بدراسة العلاقة بين مفهوم الذات وظاهرة الاحتراق النفسي من وجهة نظر معلمي ومعلمات مرحلة الثانوية في المدارس الحكومية في محافظتي جنين ونابلس، وكذلك أهمية التعرف على أثر كل متغير من المتغيرات المستقلة (الجنس، العمر، الخبرة، المؤهل العلمي، الحالة الاجتماعية، مستوى الدخل، مكان السكن) على مفهوم الذات.

## أسئلة الدراسة:

يمكن تحديد هذه المشكلة وبشكل أدق من خلال الأسئلة التالية:

(1) ما هو مستوى مفهوم الذات لدى معلمي ومعلمات المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية في محافظتي جنين ونابلس؟

- (2) ما مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمي ومعلمات المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية في محافظتي جنين ونابلس؟
- (3) هل توجد علاقة بين مفهوم الذات وظاهرة الاحتراق النفسي بأبعاده الثلاثة (الإجهاد الانفعالي، تبلد الشعور، نقص الشعور بالإنجاز)، من وجهة نظر معلمي ومعلمات المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية في محافظتي جنين ونابلس؟
- (4) هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات مفهوم الذات من وجهة نظر معلمي ومعلمات المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية في محافظتي جنين ونابلس تعزى إلى متغيرات (الجنس، العمر، الخبرة، المؤهل العلمي، الحالة الاجتماعية، مستوى الدخل، مكان السكن)؟

### فروض الدراسة:

- سعت هذه الدراسة إلى فحص الفرضيات الصفرية التالية بناءً على أسئلة الدراسة:
- 1- لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0.05$ ) بين مستويات مفهوم الذات ومستويات الاحتراق النفسي وأبعاده الثلاثة (الإجهاد الانفعالي، تبلد الشعور، نقص الشعور بالإنجاز) من وجهة نظر معلمي ومعلمات المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية في محافظتي جنين ونابلس.
- 2- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0.05$ ) بين مستويات مفهوم الذات من وجهة نظر معلمي ومعلمات المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية في محافظتي جنين ونابلس تعزى لمتغير الجنس.
- 3- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0.05$ ) بين مستويات مفهوم الذات من وجهة نظر معلمي ومعلمات المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية في محافظتي جنين ونابلس تعزى لمتغير العمر.
- 4- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0.05$ ) بين مستويات مفهوم الذات من وجهة نظر معلمي ومعلمات المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية في محافظتي جنين ونابلس تعزى لمتغير الخبرة.
- 5- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0.05$ ) بين مستويات مفهوم الذات من وجهة نظر معلمي ومعلمات المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية في محافظتي جنين ونابلس تعزى لمتغير المؤهل العلمي.

- 6- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0.05$ ) بين مستويات مفهوم الذات من وجهة نظر معلمي ومعلمات المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية في محافظتي جنين ونابلس تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية.
- 7- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0.05$ ) بين مستويات مفهوم الذات من وجهة نظر معلمي ومعلمات المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية في محافظتي جنين ونابلس تعزى لمتغير مستوى الدخل.
- 8- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0.05$ ) بين مستويات مفهوم الذات من وجهة نظر معلمي ومعلمات المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية في محافظتي جنين ونابلس تعزى لمتغير مكان السكن.

### أهمية الدراسة:

تكمن أهمية هذه الدراسة فيما يلي:

- 1) تلقي المزيد من الضوء والاهتمام على موضوع مفهوم الذات وعلاقته بظاهرة الاحتراق النفسي، وأثر بعض المتغيرات الديموغرافية على مفهوم الذات لدى المعلمين.
- 2) إنها تجري على فئة هامة وحساسة من المجتمع، وهي فئة المعلمين التي لها دوراً كبيراً في إعداد الطلاب وتحصيلهم.
- 3) تعتبر هذه الدراسة استكمالاً لما جاء به الباحثون السابقون بخصوص موضوعي مفهوم الذات والاحتراق النفسي.
- 4) تأتي هذه الدراسة تغطية للنقص التي جاءت به الدراسات الأخرى خاصة العربية منها.
- 5) هو محاولة تقديم مساعدة للمعلمين في فهم مشكلاتهم التي تعترضهم أثناء عملهم، وذلك من خلال الأخذ بنتائج هذه الدراسة وغيرها من الدراسات والعمل بتوصياتها.
- 6) تعتبر هذه الدراسة بمثابة دعوة لتحسين ظروف المعلمين ومساعدتهم من قبل وزارة التربية والتعليم في تحقيق صحتهم النفسية، والتغلب على العوامل التي تعترضها.
- 7) تكون هذه الدراسة بمثابة مفتاح ودراسة سابقة للدراسات التي تسليها في نفس الموضوع، أو في موضوع مشابه له في مناطق أخرى من الوطن.

## أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى تحقيق الأهداف التالية:

1. التعرف إلى علاقة مفهوم الذات بظاهرة الاحتراق النفسي من وجهة نظر معلمي ومعلمات المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية في محافظتي جنين ونابلس.
  2. التعرف إلى مستويات مفهوم الذات لدى معلمي ومعلمات المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية في محافظتي جنين ونابلس.
  3. التعرف إلى مستويات أبعاد الاحتراق النفسي (الإجهاد الانفعالي، وتبدل الشعور، ونقص الشعور بالإنجاز) لدى معلمي ومعلمات المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية في محافظتي جنين ونابلس.
- التعرف إلى أثر المتغيرات المستقلة (الجنس، العمر، الخبرة، المؤهل العلمي، الحالة الاجتماعية، مستوى الدخل، مكان السكن) على مفهوم الذات.

## مسلمات الدراسة:

لقد انطلق الباحث من عدد من المسلمات هي:

- 1) التندي في مفهوم الذات من عوامل سوء توافق الفرد مع نفسه ومع الآخرين (منسي، 1998).
- 2) إن مفهوم الذات الإيجابي يرتبط بالتوافق السليم (قاسم، 1998).
- 3) الاحتراق النفسي يسهم في حدوث استجابات واتجاهات سلبية نحو الذات ونحو الآخرين (رمضان، 1999).
- 4) ضغوطات العمل النفسية والمهنية تؤدي إلى التوتر والاحتراق النفسي (حرب، 1998).
- 5) ظاهرة الإجهاد النفسي تؤثر على إنتاجية الفرد العلمية والأكاديمية (عساف، 1996).

## حدود الدراسة:

اقتصرت هذه الدراسة على المحددات التالية:

المحدد البشري: اقتصرت الدراسة على معلمي ومعلمات المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية.

المحدد المكاني: اقتصرت الدراسة على محافظتي جنين ونابلس.

المحدد الزمني: أجريت هذه الدراسة في الفصل الثاني من العام الدراسي 2001.

## مصطلحات الدراسة:

### مفهوم الذات:

- ويعرفه سيد غنيم (في الدسوقي، 1996) على أنه: الفكرة التي يكونها الفرد عن نفسه فيما يتضمن من جوانب جسيمة واجتماعية وأخلاقية وانفعالية يكونها الفرد عن نفسه من خلال علاقته بالآخرين وتفاعله معهم.
- ويعرفه زهران (1980) على أنه: تكوين معرفي منظم ومتعلم للمدركات الشعورية والتصورات والتقييمات الخاصة بالذات، يبلوره الفرد ويعتبره تعريفاً نفسياً لذاته، ويتكون مفهوم الذات من أفكار الفرد الذاتية المنسقة والمحددة لأبعاده، ومن العناصر المختلفة لكيونته الداخلية والخارجية.

### الذات:

قد عرفها كارل روجرز على أنها: الخبرات التي يميزها الفرد من خلال تفاعله مع الآخرين ومن خلال مجاله الظاهري -مدركاته- حيث يبدأ الفرد تدريجياً بتمييز جزء من خبراته وهذا الجزء المميز يدعى "الذات" حتى يصبح هذا الجزء متميزاً في مجاله الظاهري، وإن هذا التميز المستقل هو أحد الدلائل على النضج لدى الفرد (العزة وعبد الهادي، 1999).

### الذات الجسمية:

وتعني شكل المرء وهيئته كما يتصورها، وكما يظهر أنهما يبدوان للآخرين وتعني في قاموس (إنجلش، وإنجلش، 1985) (English & English, 1985) الصورة التي يكونها الفرد عن جسمه (في الدسوقي، 1996).

### الذات الاجتماعية:

وتعني الصورة أو الجانب الذي يدركه الآخرون عن الفرد في مواقف اجتماعية معينة وهي في قاموس (إنجلش، وإنجلش، 1985) (English & English, 1985) الصورة التي يرى الفرد أن الآخرين يرونه عليها أو هي الكيفية التي يدرك فيها الفرد ذاته كفرد يقوم بعلاقات اجتماعية وقيادية إيجابية في المواقف الاجتماعية (في الدسوقي، 1996).

### الذات الأخلاقية:

وتعني: إدراك الفرد الجوانب الملزمة بالقيم والمثل والأخلاقيات (الدسوقي، 1996).

### الذات الشخصية:

وهي إحساس الشخص بقيمته الذاتية، ومدى إحساسه بكفاءته وصلاحيته كفرد، وتقييمه لشخصيته بعيداً عن جسمه وعلاقته مع الآخرين (الشكعة، 1999).

### الذات الأسرية:

وتعني صلاحية وقيمة الفرد وقدرته كعضو في أسرة (الشكعة، 1999).

### التعريف الإجرائي لمفهوم الذات:

وهو الدرجة الكلية التي يحصل عليها المعلم على مقياس تنسي لمفهوم الذات.

### الاحتراق النفسي:

يعرفه بيرلمان وهارتمان (Perlman & Hartman, 1984) (في الطحاينة، 1995) أنه: الاستجابة إلى استنفاد عاطفي مزمن على ثلاثة أبعاد رئيسية وهي: الإجهاد النفسي والعاطفي، وإنتاجية العمل المتدنية، والتعامل الآلي والجاف مع المستفيدين. ويصفه تايلر (Taylor, 1989) (في نجي، 1999) أنه: حالة استنزاف بدني وذهني تبدأ بالإجهاد وتنتهي بارتخاء عصبي كامل، وهي عملية تراكمية تبدأ بإشارات تحذيرية، ثم تنتقل إلى فقدان الفاعلية للعمل.

### الإجهاد الانفعالي:

عرفه الرشدان (1995) على أنه: شعور عام بالإرهاك الانفعالي والعقلي يأتي من عبء العمل الثقيل الذي يعاني منه أعضاء هيئة التدريس عند ممارستهم لمسؤولياتهم المهنية، فعند إحساسهم بالتعب الشديد يصبحوا غير قادرين على العطاء الذي عهدوا به، ويقاس بدرجات ثلاث حسب مقياس ماسلاش (عال، معتدل، متدن).

### تبلد الشعور:

عرفه دواني وآخرون (1989) (في حرب، 1998) على أنه: حالة المعلم الذي يتولد لديه شعور سلبي ومواقف ساخرة ومتهكمة تجاه الطلبة (اللامبالاة)، ويقاس بدرجات ثلاث حسب مقياس ماسلاش (عال، معتدل، متدن).

### نقص الشعور بالإيجاز:

وعرفته حرتاوي (1991) بأنه: ميل المعلم إلى تقييم ذاته بطريقة سلبية فيما يتعلق بتعليم الطلبة، وفقدان السعادة والرضى بالعمل، ويقاس بدرجات ثلاث حسب مقياس ماسلاش (عال، معتدل، متدن).

### التعريف الإجرائي للاحتراق النفسي:

وهو الدرجة التي يحصل عليها المعلم على تكرار أبعاد مقياس ماسلاش الثلاثة للاحتراق النفسي.

## الفصل الثاني

### الإطار النظري والدراسات السابقة

- الأدب التربوي:
  - تعليق على الأدب التربوي.
- الدراسات السابقة:
  - الدراسات العربية المتعلقة بمفهوم الذات
  - الدراسات الأجنبية المتعلقة بمفهوم الذات
  - الدراسات العربية المتعلقة بالاحترق النفسي
  - الدراسات الأجنبية المتعلقة بالاحترق النفسية
  - الدراسات التي تناولت العلاقة بين مفهوم الذات والاحترق النفسي عند المعلمين
  - تعليق على الدراسات السابقة

## الفصل الثاني

### الإطار النظري

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستويات مفهوم الذات، ومستويات الأبعاد الثلاثة للاحتراق النفسي (الإجهاد الانفعالي، تبدل الشعور، نقص الشعور بالإنجاز)، وكذلك التعرف على العلاقة بين مفهوم الذات وظاهرة الاحتراق النفسي بأبعاده الثلاثة. وأيضاً التعرف على أثر بعض المتغيرات الديموغرافية على مفهوم الذات لدى معلمي المرحلة الثانوية الحكومية في محافظتي جنين ونابلس. ويحاول الباحث في هذا الفصل تقديم عرضاً لما ورد من أدب مكتوب ودراسات سابقة فيما يتعلق بمفهوم الذات وظاهرة الاحتراق النفسي.

#### مفهوم الذات - Self-Concept:

تعتبر الذات مركز شخصية الفرد، وهي ذلك الكل الذي تتكون مدخلاته من فكرة الفرد عن نفسه، ومخرجاته السلوك الظاهر، حيث يعبر الفرد عن ذاته في كل قول أو سلوك يصدر عنه، فيها يبدأ الفرد عند تعريفه بنفسه، فيقول مثلاً: أنا فلان، وأنا سعيد، وأنا حزين، وأنا كذا وكذا وكذا...، كما يدرك الآخرون ذات الفرد من خلال ما يقوم به من سلوك، فيقولون مثلاً: إن فلان إنسان حسن، أو ذو فاعلية اجتماعية، أو أنه كذا وكذا وكذا...، حيث تنعكس نظرة الآخرين هذه على مفهوم الفرد لذاته، لذا أصبح من الضروري على الفرد أن يفهم ذاته حتى يستطيع أن يعبر عنها، ويعدل سلوكه بناءً على فهمه لها، وحتى يستطيع الآخرون إدراكها وفهمها، ومن الأهمية الملحة أن يطور الفرد مفهوماً إيجابياً عن ذاته.

فمفهوم الذات ينعكس على احترام الفرد لذاته وتقديرها، ومن ثم تحقيقها، كما ينعكس على سلوكه إما بالسلب أو بالإيجاب، وينعكس أيضاً على درجة تمتع الفرد بالصحة النفسية والتوافق النفسي، ومن هنا فإن مفهوم الذات الإيجابي يعتبر من مظاهر الصحة النفسية الجيدة. وهنا يأتي دور الوالدين في ممارساتهم وتعاملهم مع الطفل خلال عملية التنشئة الاجتماعية، حيث أن لهم أثراً بارزاً في الفكرة التي يبورها الطفل عن نفسه.

وإلى جانب البيت فهناك المدرسة التي تشاطره عملية التنشئة الاجتماعية والذي يعتبر المعلم عنصراً هاماً فيها، لذلك لا بد للمعلم من أن يكون مفهوماً إيجابياً عن ذاته حتى يستطيع القيام بواجبه في خدمة الطالب وتنمية شخصيته.

وقد حظي مفهوم الذات باهتمام بالغ على امتداد الربع الأخير من القرن العشرين، وظهر خلال السبعينيات الكثير من البحوث التي تناولته بطرق شتى، مثال ذلك علاقته بخصائص سيكولوجية مختلفة (الشكعة، 1999). وعلى الرغم من الصعوبات المتعلقة بمفهوم الذات والتي تمثل إثراءً له وعقبات في تناوله السيكومترى في نفس الوقت، إلا أنه قد حظي بالاهتمام، حيث قدم كثير من العلماء آراء ونظريات عديدة، بالرغم من أن معاني مفهوم الذات قد تغيرت من نظرية إلى أخرى، إلا أنها في غالبيتها اعتبرت مفهوم الذات هو النواة التي تقوم عليها الشخصية كوحدة مركبة دينامية، وأنه المعنى المجرد لإدراكنا لأنفسنا جسدياً وعقلياً واجتماعياً، على ضوء علاقتنا بالآخرين (قاسم، 1998، و(شقيير، 1995).

ولقد مر مفهوم الذات بنمو ديني وفلسفي عبر التاريخ، فتحدث عنه فلاسفة اليونان، وسقراط، وأرسطو، ثم احتضنه المفكرون العرب مثل ابن سينا الذي عرفه بأنه الصورة المعرفية للنفس البشرية.

وتحدث المفكرون من أمثال لوك (Lock, 1740-1932)، وهيوم (Hume, 1740)، ومل (Mel, 1829)، وكانت (Kant, 1838) عن مفهوم الذات متذبذبين بين "الروح، والإرادة، والنفس" تارة، وبين الذات تارة أخرى (في زهران، 1980).

وأخذ مفهوم الذات يحتل مكانه الصحيح في علم النفس كمفهوم سيكولوجي منذ أن كتب جيمس (Jeams, 1890) قائلاً: "الذات جوهر الشخصية الذي يحقق انسجاماً"، واستخدمه فرويد (Freud) تحت اسم "الأنا"، ونظراً لاستخدام المنظرين مفهوم الذات والأنا بالمعنى نفسه، فقد رأى بعضهم ضرورة التمييز بينهما لذلك استخدموا تعبير الذات ليشير إلى مفهوم الشخص عن نفسه، إلا أن هذا التمييز لم يعتمده المنظرين جميعهم (هول، ولندزي) (Hool & Lindzy, 1971) (في يعقوب، 1988).

#### فالذات:

يعرفها كارل روجرز (Karl Rojers) (في العزة، وعبد الهادي، 1999) بأنها: الخبرات التي يميزها الفرد من خلال تفاعله مع الآخرين ومن خلال مجاله الظاهري (مدركاته)، حيث يبدأ الفرد تدريجياً بتمييز جزء من خبراته وهذا الجزء المميز يدعى الذات، حتى تصبح جزءاً من مجاله الظاهري، وأن هذا التمييز المستقل هو أحد الدلائل على النضج لدى الفرد.

أما جيمس (Jeams) فيعرفها في أكثر معانيها عمومية بأنها: المجموع الكلي لكل ما يستطيع الإنسان أن يدعي أنه له جسده، وسماته، وقدراته، وممتلكاته المادية-أسرته، أصدقائه..، والكثير غير ذلك (في قاسم، 1998).

ويرى كل من هول ولندزي (Hool & Lindzy) (في فؤادة، 1998) أن للذات معنيين هما: الذات كموضوع وهي: اتجاهات الشخص ومشاعره ومدركاته نحو نفسه، وتقييمه لها، والمعنى الثاني: هو "الذات كعملية"، فالذات هي فاعلة، أي تتكون من مجموعة أنشطة من العمليات كال تفكير والتذكر والإدراك.

### أما مفهوم الذات:

كوبر سميث وفيلدمان (Coopersmith & Fildman, 1974) (في صالح، 1995) عرفا مفهوم الذات على أنه: مجموعة من المعتقدات والتصورات والافتراضات التي يكونها الفرد عن ذاته، أي أنه نظرة الشخص عن نفسه كما يتصورها وينظمها في الأنا الأعلى. ويعرفه ميريل ورفاقه (Merral et al, 1993) (في داود وحدي، 1997) بأنه: نظرة الفرد العامة لنفسه بالإضافة إلى إدراكه لكفاءته في القيام بأدواره المختلفة، وأدائه في المواقف المختلفة.

ومن العلماء العرب الذين اهتموا بمفهوم الذات في أبحاثهم وقاموا بتطوير اختبارات زهران (1983)، حيث عرف الذات بأنها: تكوين معرفي منظم وموحد متعلم للمدركات والتصورات والتقييمات الخاصة بالذات، يبلوره الفرد ويعتبره تعريفاً نفسياً لذاته، ويتكون مفهوم الذات من أفكار الفرد الذاتية المنسقة والمحددة الأبعاد، والعناصر المختلفة لكيونته.

كما حدد علماء النفس مفهوم الذات، واستخدموه على أنه مصطلح سيكولوجي يعبر به عن مفهوم افتراضي شامل يتضمن جميع الأفكار والمشاعر عند الفرد، والتي تعبر عن خصائص جسمية وعقلية وشخصية، ويشمل ذلك معتقداته وقيمه وقناعاته، كما ويشمل خبراته السابقة وطموحاته المستقبلية (اليقوب، 1988).

ومن خلال ما مر من تعريفات فإن الباحث يرى أن الذات هي: ذلك الكل المنظم الذي يتأثر بعوامل التنشئة الاجتماعية، والذي يعتبر فهم الفرد لها حجر الأساس فيها، والذي ينعكس بدوره على سلوك الفرد، وبذلك تكون مدخلات هذا الكل هي الأفكار التي يحملها الفرد عن نفسه، ومخرجاته هي سلوكيات الفرد.

## تطور مفهوم الذات لدى الفرد:

يبدأ مفهوم الذات في التكوين منذ اللحظة الأولى التي يبدأ فيها الطفل باستكشافه لأجزاء جسمه، حيث تبنى من خلال أفكاره وشعوره وأعماله وخبراته، ويذكر أريكسون (Erikson) أن الفرد يمر في عدة عقبات في طريق تأكيده لذاته، فعندما يكون في مرحلة الطفولة -على سبيل المثال-، فإما أن يتولد لديه شعور بالثقة أو بعدم الثقة بالآخرين، وذلك حسب كون حاجاته قد تم إشباعها بطريقة صحيحة أو غير صحيحة، وأنه في السنوات الأولى من حياته ينزع إلى الاستقلال والاعتماد على نفسه، وهنا قد تراوده بعض الشكوك في قدرته على تحقيق ذلك، اعتماداً على ما قد يواجهه من نجاح أو فشل فيما يقوم به من مجهودات نحو ذلك، وهنا قد يتدخل أولو الأمر والنهي للإملاء عليه ما يمكن أن يقوم به من أعمال وما لا يمكنه، وهنا قد يصادف عدم ثبات في نوعية الأوامر والنواهي التي توجه إليه، وبالتالي قد يجد تثبيطاً أو عدم تقبل لما يصدر عنه، وفي سن اللعب يتولد عنده نوع من التلقائية مقابل الشعور بالذنب، حيث يكون هناك تشجيع لاهتماماته مصحوباً بالتركيز على إمكانيات فشله ومحدودية قدراته. كما أن سن المدرسة يخلق لدى الطفل إما حماسة للعمل أو شعوراً بالنقص يقوده إلى الانعزال، وذلك لكثرة ما تتطلبه المدرسة من اجتهاد وتحصيل (في عدس، وتوق، 1998).

كما أن مفهوم الذات يتطور بنمو الطفل، أي بمروره من مرحلة إلى مرحلة أخرى، وقد ثبت أن هناك زيادة ملحوظة مع تقدم السن فيما بين عمر التاسعة والثامنة عشر في حالات الأطفال الذين استخدموا في وصف الذات الدور المهني، ويتمشى ذلك أيضاً مع زيادة ملحوظة في استخدام سمات الشخصية التي تتصل بالنجاح المهني، ووجد أن الطفل الصغير يستخدم الممتلكات والأبعاد الجسمية، وأماكن الإقامة كرموز للذات، وهي أشياء عينية موضوعية. أما بتقدم السن فإن هذه الأوصاف تأخذ شكلاً آخر في مرحلة المراهقة فتصبح أكثر تجريدية، أو أكثر ذاتية، ونجد أن المراهق يصف نفسه بعبارات تبين نوع العلاقة بينه وبين الآخرين كأن يقول: أنه طيب وطموح و جريء، وعبارات تدل على حالته النفسية مثل: أنا سعيد، أنا حزين...، ويتضح من خلال حديث المراهق كل ما وصفناه من خصائص انفعالية يتسم بها المراهق في هذه المرحلة من قبيل التقلبات المزاجية، والشعور بالتفرد، وغير ذلك. كما أن أي مفهوم ينميه المراهق عن ذاته إنما يستقر لديه، لأنه سبق وأن أثبت أنه يؤدي له وظيفة توافقية، أي يقدم له حلاً لمشكلات التوافق بشكل أو بآخر.

كما أن مفهوم الذات في هذه المرحلة يضطرب نتيجة لما يعانيه المراهق من اضطرابات في جوانب النمو الأخرى، مما يتطلب ضرورة مراجعة نظريته إلى ذاته من جديد، وهذا أمر ليس سهلاً. واصطلاح على تسمية هذه الحالة "أزمة الهوية" وهي تشكل محور النمو في هذه المرحلة (أحمد، 1999).

وفي نهاية المراهقة المتأخرة والاقتراب من سن الرشد يحدث تعديلاً في صورة الذات ومفهومها نتيجة للنضج العقلي الذي يؤهل الفرد للموازنة بين استعداداته وقدراته وإمكاناته، وبين طموحاته وآماله. وفي هذه المرحلة يعمل الفرد على تحديد الأهداف الرئيسية التي يعمل على تحقيقها (السرطان، 1996).

إلا أن الفرد في مرحلة الشباب يواجه عقبات حيث يدور في دوامات كبيرة، فلما أن ينجح في تكوين صلات قوية مع الآخرين أو أنه ينجح إلى العزلة والانكماش حول نفسه. كما أن الشاب إما أن ينجح في تحقيق ذاته وفي تقوية أواصرها مع الآخرين، وإما أن يتوقع على ذاته، فيعمل على فصلها عما سواها.

أما في سن الرشد فإن مشكلات الفرد تدور حول أهمية الإنتاج في العمل الذي يقوم به من حيث الكم والكيف، حيث أن التطور السليم يتمثل في التوصل إلى حياة مهنية ناجحة، ومنتجة مع التأكيد على أهمية استقلال الذات ونمو علاقاتها السليمة مع الآخرين، أما التطور غير السليم فيتمثل في تنمية الميل إلى التركيز حول الذات بشكل يعيق بناء جسور الاتصال بينهما وبين الآخرين، وهنا إما أن ينجح الفرد في تنمية ثقته في نفسه، أو أنه يمني بالانهزام أما تأثير عوامل اليأس والفشل (عدس، توق، 1998).

### أشكال مفهوم الذات:

لمفهوم الذات عدة أشكال، أهمها:

- **مفهوم الذات الجسمية:** ويعني شكل المرء وهيبته كما يتصورها، وكما يظهر أنهما بيدوان للآخرين، وتعني في قاموس (English & English, 1958) الصورة التي يعتقد الفرد أن الآخرين يرونه عليها، أو هو الكيفية التي يدرك فيها الفرد ذاته كفرد يقوم بعلاقات اجتماعية وقيادية إيجابية في المواقف الاجتماعية.
- **مفهوم الذات الأخلاقية:** ويعني إدراك الفرد للجوانب الملزمة بالقيم والمثل.

□ مفهوم الذات العصابية: ويعني إدراك الفرد لما يعانيه من قلق وخوف وأعراض عصابية تؤثر على سلوكه التوافقي وفي علاقته بالآخرين (دسوقي، 1996).

### أبعاد مفهوم الذات:

يرى فهمي (1971) أن أبعاد مفهوم الذات تتضمن:

- 1- الذات الواقعية: وهي عبارة عن إدراك الفرد لقدراته ومكانته وأدواره في العالم الخارجي.
- 2- الذات الاجتماعية: وهي الذات كما يعتقد الشخص أن الآخرين يرونها.
- 3- الذات الإدراكية: وهي عبارة عن تنظيم للاتجاهات الذاتية.
- 4- الذات المثالية: وهي مفهوم الفرد لذاته كما يود أن تكون عليه.

### وفي دراسة تينس (Tinis, 1945) حدد أبعاد الذات فيما يلي:

- البعد المساحي للذات.
- الاستبصار (تطابق الذات مع الواقع).
- بعد الذات المدركة الواعية.
- تكامل الأنماط.
- اختلاف أو تنوع الفئات داخل الذات.
- الثبات (ثبات مفهوم الذات).
- الثقة بالنفس.
- تقبل الذات (تطابق الذات المدركة والمثالية) (في رمضان، 1998).

### مفهوم الذات الإيجابي والسلبي:

- مفهوم الذات الإيجابي:

ويتمثل في تقبل الفرد لذاته ورضاه عنها، حيث تظهر لمن يتمتع بمفهوم ذات إيجابي بصورة واضحة ومتبلورة يلمسها كل من يتعامل مع الفرد ويحتك به، حيث يكشف عنها أسلوب تعامله مع الآخرين الذي يظهر فيه دائماً الرغبة في احترام الذات وتقديرها والمحافظة على مكانتها الاجتماعية ودورها وأهميتها والثقة الواضحة بالنفس والتمسك بالكرامة والاستقلال الذاتي، مما يعبر عن تقبل الفرد لذاته ورضاه عنها، وكذلك عن تحمل المسؤولية، وأنه يعتمد عليه ومتفهم ومتفائل اتجاه الحياة والناس.

ومن الأساليب والعوامل التي تسهم في تنمية مفهوم إيجابي نحو الذات: التفاعل الطبيعي السوي مع الطفل عن طريق إعطائه الفرصة للتعبير الصريح عن الرأي، ومساعدته في اتخاذ القرارات اللازمة، وتدريبه وتوجيهه، وتحديد دوره ومكانته في الحياة، بتعريفه بوضعه وبإشعاره بأهميته بين أفراد أسرته.

وقد أكد كيجمان (Keajman, 1982) في قاسم (1998) على ضرورة إشباع الاحتياجات الأساسية للطفل لمساعدته على اكتساب مفهوم الذات الإيجابي، كما أوضح أن مفهوم الذات الإيجابي وتقدير الذات المرتفع يتحققان حينما تشبع حاجتين أساسيتين للطفل هما: الأولى- إشباع حاجة الطفل إلى الارتباط، أي أن يكون مرتبطاً مسنداً ومرحّباً به، ويسمى هذا بـ"التضمين"، أما الحاجة الثانية- فهي أن يكون مستقلاً بذاته، وغير معتمداً، يختار أهدافه بنفسه، وهذا ما يسمى "بالاستقلالية أو التمييز".

بالإضافة إلى ما سبق، فإن كمية ونوعية القبول الذي يبديه الوالدان، والاستحسان يحددان إلى حد كبير صورة الأطفال عن أنفسهم. فقد وجد سوبرلين (Superlean, 1979) (في قاسم، 1998) أن هناك علاقة إيجابية بين اتجاهات الوالدين نحو التقبل، ومفهوم الذات الإيجابي لدى الأطفال، وخاصة مفهوم الذات الاجتماعية.

### - مفهوم الذات السلبي:

ينطبق على مظاهر الانحرافات السلوكية، والأنماط المتناقضة مع أساليب الحياة العادية للأفراد، والتي تخرجهم عن الأنماط السلوكية العادية والمتوقعة من الأفراد الأسوياء في المجتمع والتي تجعلنا نحكم على من تصدر عنه بسوء التكيف الاجتماعي، أو النفسي وتصنيفه في فئة غير الأسوياء.

ومفهوم الذات السلبي يتكون نتيجة النذب، وعدم المحبة التي يبديها الوالدان، مما يربط ويعطل نمو النظام الصحي للذات. ويمكن اقتراح أربعة أسباب للمشاعر التي تعكس مفهوم الذات السلبي وهي:

1- الحماية الزائدة: وذلك عن طريق أداء الأشياء للطفل باستمرار، تلك الأشياء التي يستطيع أن يؤديها الطفل لنفسه بنفسه، وإطعامه وإلباسه، والتفكير بعداً عنه، واتخاذ القرارات.

- 2- السيطرة: السيطرة على الطفل لدرجة أنه لا يستطيع معها أن يتخذ قراراته بنفسه تحت دعوى أنه ليس قادراً، أو أنه غير أهل لذلك، لذلك تؤثر بشكل سلبي على مفهوم الطفل لذاته.
- 3- الإهمال: ويحدث حينما تكون مشغوليات الوالدين أكثر أهمية من الطفل، حيث يشعر بتجاهله وإهماله وعدم الاهتمام به.
- 4- الأوصاف والنعوت السلبية: التي تدمج في صورة ذات الأطفال وتساعد على تعزيز النظرة السلبية للذات، وتقود إلى سلوك غير توافقي إلى حد كبير، ونتيجة لذلك نجد أن الطفل يسلك سلوكاً يتلاءم مع الصفة المنعوت بها.

وكنتيجة لتهديد قيمة الطفل وكفاءته وجدارته الذي يعتبر تهديداً لنمو مفهوم ذات الطفل بشكل إيجابي، فإنه يضع مجموعة من ميكانيزمات الدفاع لحمايته من الهجوم عليه أو من الدونية، وقد يحاول تقوية وتعزيز خصائص سلبية مفسراً إياها باعتبارها فضائل تخدم أغراض (قاسم، 1998).

- الذات التي هي فكرة الفرد عن نفسه، والصورة التي يكونها عنها تتمثل فيما يلي:
- 1- فهم الفرد لقدراته: فقد يتصور نفسه شخصاً له قدرات وإمكانات عقلية أو جسمية عالية والحقيقة قد تكون غير ذلك، مما يسبب له نوعاً من الإحباط.
  - 2- علاقة الفرد بالآخرين: فقد يرى نفسه شخصاً اجتماعياً مرغوباً فيه، ولديه مجموعة من الاتجاهات، والمبادئ والقيم التي تجعل الآخرين ينظرون إليه بنوع من التقدير والاحترام، مما يشعره بنوع من الرضى النفسي، وقد يكون العكس إذ يرى أنه لا يمثل شيئاً بالنسبة للآخرين، فنظرة الآخرين له سواء بالقبول أو بالرفض تمثل جانباً قوياً في عملية التوافق.
  - 3- نظرة الفرد إلى ذاته كما ينبغي أن تكون: فالفرد يعرف نفسه جيداً، لكنه يتخيل نفسه أحياناً أفضل مما هو عليه من جانب العلاقات بالغير، ومن حيث القيم والاتجاهات والمبادئ، أي أنه يريد أن يحقق ذات مثالية (الصفطي وآخرون، 2000).

### العوامل المؤثرة في مفهوم الذات:

- كما يرى زهران هناك عدة عوامل تؤثر في مفهوم الذات تتمثل فيما يلي:
1. التأثيرات الجسمية: ويقصد بذلك أثر صورة الجسم في بناء مفاهيم معينة عن الذات، فالعيوب والعاهات مثلاً، تنمي مشاعر النقص أحياناً، وتحول دون إمكانية القيام ببعض الأعمال، وصورة الجسم لدى الطفل تتأثر بخصائص الموضوع مثل الحجم، وسرعة

الحركة، والقياس العضلي، ولكن هذه الخصائص تعتمد على معايير اجتماعية مثل نظرة الآخرين له، والتقييم الدائم بين السيئ والجيد، كما أن للقدرة العضلية أثراً واضحاً في تقييم الفرد لذاته.

## 2. المؤثرات الاجتماعية وتشمل:

أ: المعايير الاجتماعية- حيث تلعب دوراً هاماً بالنسبة لمفهوم الذات ظهرت أهميتها في الدراسات التي قام بها (سكورد وجورادك) في (زهران، 1983) فقد وجد أنه بالنسبة إلى الرجال فإن الحجم الكبير للجسم يؤدي إلى الرضى عن الذات. أما بالنسبة للنساء فقد تبين أنه كلما كان الجسم أصغر إلى حد ما من المعتاد فإن ذلك يؤدي إلى مشاعر الرضى أو الراحة، مع التحفظ على مقياس النصف الأعلى من الجسم.

ب: الدور الاجتماعي- ويؤثر في مفهوم الذات، حيث تنمو الذات من خلال التفاعل الاجتماعي، وذلك خلال وضعه في سلسلة من الأدوار الاجتماعية أثناء تحرك الفرد في إطار البناء الاجتماعي الذي يعيش فيه، فإنه يتعلم أن يرى نفسه كما يراه رفاقه في المواقف الاجتماعية المختلفة.

ج: التفاعل الاجتماعي- فقد أظهرت دراسة (كومبس) أن التفاعل الاجتماعي السليم والعلاقات الاجتماعية الناجحة تعزز الفكرة السليمة الجيدة عن الذات، وأن مفهوم الذات الموجب يعني نجاح التفاعل الاجتماعي، وأن نجاح العلاقات الاجتماعية تؤدي إلى زيادة نجاح التفاعل الاجتماعي.

د: المميزات الأسرية- فالطفل الذي ينشأ في أسرة تعامله كشخص غير مرغوب به أو مشاكس، فإن ذلك يؤثر على مفهوم لذاته، وبالتالي يؤثر على الطفل بشكل عام (في زهران، 1983).

3. دور التمثل وأثر علاقة الطفل بالوالدين: حيث وجد أن الأطفال الذكور الذين يتمثلون بأبائهم هم أكثر شعبية وقبولاً من الآخرين. ويتأثر مفهوم الذات إلى حد كبير بالعلاقات الأسرية من حيث أن الفروق في الجو الأسري، وطرق التنشئة تحدث فروقاً بين الأطفال في مكونات الشخصية وفي تقديرهم لأنفسهم. وتجدر الإشارة إلى أن العلاقات الأسرية الدافئة ذات أثراً إيجابياً في تكوين مفهوم الذات.

4. ترتيب ولادة الطفل في الأسرة: إن لترتيب الطفل بين أسرته أثراً واضحاً في تنشئته الاجتماعية، فالابن الوحيد في الأسرة يختلف في تنشئته عن أبناء ينتمون إلى أسرة كبيرة العدد، وذلك لأن مركز الاهتمام يتحول من الطفل الأول إلى الطفل الثاني بمجرد ولادة الأخير، كما أن المولود الأول من كلا الجنسين يكون أكثر طموحاً وإنجازاً، كما أنه يتمثل بالأب، بينما يتمثل الطفل الأخير بالرفاق.

5. التكيف الأكاديمي وأثر المعلمين: تلعب المدرسة دوراً هاماً في بلورة مفهوم الذات وتشكيله، وإنها تضم عدداً كبيراً من الطلبة والذين يمكن أن يوجهوا انتقاداتهم لزملائهم من الطلبة،

وهذا ينطبق أيضاً على المعلمين، لذا نجد أن العلاقة بين مفهوم الذات والتحصيل المدرسي هي علاقة طردية، فإذا كان مفهوم الذات جيداً وإيجابياً فإن تحصيله يكون كذلك. وأشار فرانك إلى الكيفية التي يتطور بها مفهوم الذات المتدني لدى الأطفال، فهو يرى أن الطفل الذي يتعلم كيف يفكر وكيف يشعر بنفسه، ويتعرف إليها من قبل الآخرين يتولد لديه تخيلاً بأنه ليس هو الفاعل الرئيسي لعالمه الخارجي، الأمر الذي يقوده إلى أخذ اتجاه سلبي عن ذاته، وبالتالي إلى تقييم منخفض لها (برهوم، 1989) (في جاد الله، 2000).

6. **العوامل والظروف الاقتصادية الأفضل تساعد على تنمية مفاهيم ذات أكثر إيجابية** (سرحان، 1996).

7. **جماعات الزملاء ورفاق اللعب والأصدقاء وجماعات زملاء المهنة، وهذه تلعب دوراً هاماً** في التأثير على مفهوم الذات لدى الفرد، فنظرة الأقران للفرد وتقديرهم له يحددان إلى حد ما فكرته عن نفسه، فهذه التقييمات العاكسة إذا كانت مقبولة فإنها تؤدي إلى استحسان الفرد لنفسه، وإذا كانت غير مقبولة فإنه ينتقص من نفسه وينمي مفهوماً سلبياً عن ذاته، بمعنى أن الطرق التي يستجيب لها الزملاء نحوه، والأسس التي يقبلونه أو يبنذونه في ضوءها تنمي مفاهيمه عن ذاته (حسين، 1989) (في سرحان، 1996).

من هنا نجد أن مفهوم الذات هو نتاج المحيط الاجتماعي الذي يوجد فيه الفرد، ويتفاعل مع الآخرين في إطاره، حيث أن نظرة الآخرين للفرد وطريقة تعاملهم معه، تمثل أساساً مهماً في تكوين مفهوم ذات الفرد.

### **العوامل التي تسهم في تكوين مفهوم ذات إيجابي:**

- 1- معرفة الفرد لقدراته وإمكاناته: وذلك لأن الفرد الذي يدرك مستوى قدراته وإمكاناته الشخصية والمادية وغيرها، يستطيع أن يصنع لنفسه أهدافاً واقعية، ومستويات معقولة من الطموح، وهذا يسهل عليه تحقيق الأهداف والوصول إلى تلك المستويات، وهذا هام جداً خصوصاً إذا ما أدركنا مات للنجاح السابق من أثر في النجاح الحالي أو اللاحق .
- 2- فكرة الفرد عن نفسه وتقديره لذاته: كلما كانت فكرة الفرد عن نفسه واقعية، وكان تقديره لذاته مرتفعاً، فإنه سوف يتخذ قرارات بشأنه وتنفيذها واعتبار نفسه مسؤولاً عن تلك القرارات، وهذا يعطيه الثقة الكبيرة فيما يقوم به من تصرفات. أما إذا كانت فكرة الفرد عن نفسه وتقديره لذاته ضعيفاً فإن ذلك يؤدي إلى فقدان الثقة في ما يتخذه من القرارات وإلى القلق المستمر والتوتر الذي ينتج عن ذلك (الديب، 1991) (في السرحان، 1996).

## خصائص مفهوم الذات:

لمفهوم الذات عدة خصائص تتمثل فيما يلي:

### (1) مفهوم الذات منظم:

إن خبرات الفرد تشكل بكل أنواعها مجموعة من المعلومات التي يؤسس عليها مفهومه لذاته، ومن أجل استيعاب هذه الخبرات يقوم الفرد بوضعها في زمر وفئات ذات صيغ أبسط. إنه منظم الفئات التي يتبناها بحيث تكون إلى حد ما انعكاساً لثقافته الخاصة، فعلى سبيل المثال فقد تدور خبرة الطفل في محور عائلته وأصدقائه ومدرسيه، وهذا يبرر وجود الفئات في أحاديث الأطفال عن أنفسهم، لأن هذه الفئات تمثل طريقة تنظيم الخبرات وجعلها ذات معنى.

### (2) مفهوم الذات متعدد الجوانب:

هذه الجوانب تعكس التصنيف الذي يتبناه الفرد أو يشارك فيه العديدون، ونظام التصنيف هذا قد يتضمن مجالات: كالمدرسة، والتقبل الاجتماعي، والقابلية الجسمية، والقدرة.

### (3) مفهوم الذات هرمي:

يمكن أن تشكل جوانب مفهوم الذات هرماً قمته مفهوم الذات العام، ويقسم مفهوم الذات العام إلى مكونين: - مفهوم الذات الأكاديمية: الذي يتفرع إلى مجالات وفقاً للمواد المدرسية المرتبة، ثم إلى مجالات أضيق ضمن المواد المدرسية، و- مفهوم الذات غير الأكاديمية: الذي يتفرع إلى مفاهيم اجتماعية ونفسية وجسمية للذات، والتي بدورها تنقسم إلى جوانب أكثر تحديداً بطريقة مشابهة لمفهوم الذات الأكاديمية.

### (4) مفهوم الذات ثابت:

إن مفهوم الذات العام يتسم بالثبات النسبي، وذلك ضمن المرحلة العمرية الواحدة، إلا أن هذا المفهوم قد يتغير من مرحلة عمرية إلى أخرى، وذلك تبعاً للمواقف والأحداث التي يمر بها الفرد، كما أنه كلما اتجهنا نحو الأسفل في هرم مفهوم الذات، وجدنا أن المفهوم يعتمد على الحالة المحددة وبالتالي يصبح أقل ثباتاً، وعند قاعدة الهرم نجد أن مفهوم الذات يختلف بشكل واضح حسب اختلاف الحالات.

### (5) مفهوم الذات نمائي:

حيث تزداد جوانب مفهوم الذات وضوحاً لدى الفرد مع تطوره من مرحلة نمائية إلى أخرى، فالأطفال يميزون في بداية حياتهم أنفسهم عن البيئة المحيطة بهم، وهم غير قادرين على التنسيق بين الأجزاء الفرعية للخبرات التي يمرون بها، وكلما نما الطفل زادت خبراته ومفاهيمه، ويصبح قادراً على إيجاد التكامل فيما بين هذه الأجزاء الفرعية لتشكل إطاراً مفاهيمياً واحداً.

## 6) مفهوم الذات تقييمي:

أي أنه ذو طبيعة تقييمية، وهذا لا يفيد فقط في أن الفرد يطور وصفه لذاته في موقف معين من المواقف، وإنما يكون كذلك تقييمات لذاته في تلك المواقف، ويمكن أن تصدر تلك التقييمات بالإشارة إلى معايير مطلقة كالمقارنة مع الذات المثالية، أو يمكنه أن يحدد تقييماته بالإشارة إلى معايير نسبية مثل المقارنة مع الزملاء، إذ تختلف أهمية درجة بُعد التقييم باختلاف الأفراد والمواقف أيضاً.

## 7) مفهوم الذات متميز:

السمة الأخيرة لمفهوم الذات أنه متميز عن المفاهيم الأخرى التي تربطه بها علاقة نظرية، فمفهوم الذات للقدر العقلية، يفترض أنه يرتبط بالتحصيل الأكاديمي أكثر من ارتباطه بالمواقف الاجتماعية والمادية، أي يمكن تمييز مفهوم الذات عن البناءات الأخرى مثل التحصيل الأكاديمي (في صلاح، 2000).

## أهمية مفهوم الذات

يمكن إجمال أهمية مفهوم الذات فيما يلي:

- 1- مفهوم الذات يؤثر على الأهداف التي يصيغها الفرد لنفسه والسلوك الذي يعتبر ملائماً، فمفهوم الذات يؤثر عملياً في كل شيء نفعه، بل أن نجاح الطفل في المدرسة يعتمد إلى حد كبير على نوع مفاهيم الذات التي يمتلكها حيال ذاته، حيث أن مفهوم الذات يمثل الجانب الأول للإنجاز المعرفي الذي ينبغي أن يكون مرتبطاً بنمو المفاهيم الأساسية الأخرى عن العالم. فسلوكنا في مجمله يعبر عن مفهومنا الراهن لذواتنا.
- 2- مفهوم الذات يعكس نسقاً إدراكياً مناسباً تشكله تعاملاتنا مع الخبرة والواقع الخارجي، وأن تعاملاتنا وسلوكنا يتحدان من خلال مفهومنا عن ذاتنا.
- 3- مفهوم الذات مكتسب ويمكن تغييره وتعديله تحت ظروف خاصة على الرغم من ثباته إلى حد كبير، كما في نظرية (الذات روجرز) الذي يؤمن بأن أفضل طريقة لإحداث التغيير في السلوك يكون بحدوث تغيير في مفهوم الذات، وهذا يبرر أهمية وتأثير عملية التنشئة الاجتماعية في تشكيل مفهوم الذات، وفي المقابل فإن مفهوم الذات يؤثر في التنشئة الاجتماعية.
- 4- مفهوم الذات يمثل أهمية قصوى في المجال التربوي فيرى (سيزر) أن هناك علاقة وطيدة بين مفهوم الذات والتحصيل، وكلما كان مفهوم الذات موجباً ساعد ذلك على النجاح في التحصيل. كما أن قدرة الطفل على التعلم لا تعتمد على التدريس الجيد فحسب بل على

- تقييم التلاميذ لذاتهم بالإضافة إلى قيمهم. وهذا ما أوضحتها دراسة كل من (بروك، 1957)، و(كوبر سميث، 1960)، حيث أوضحتنا أن التلاميذ الذين يحصلون بشكل منخفض في دراستهم ولديهم نظرة غير محببة للذات، والتي تصاحب التحصيل المنخفض تقام وتتمى لدى العديد من الأطفال قبل دخولهم المدرسة (قاسم، 1998).
- 5- يعد مفهوم الذات مؤشراً هاماً على مدى التوافق والصحة النفسية للفرد، فتؤكد الدراسات والبحوث على العلاقة الارتباطية بين مفهوم الذات والتوافق النفسي، وأن سوء التوافق ينشأ عن إدراك تهديد الذات، أو إدراك التهديد في المجال الظاهري، كما بينت الدراسات أن الأفراد ذوي مفهوم الذات الموجب يكونوا أفضل توافقاً من الأفراد ذوي مفهوم الذات السالب (قاسم، 1998).
- 6- يعد مفهوم الذات جانباً من جوانب الذات التي تمثل التنظيم المعرفي والوجداني المستمر والمعبر عن وعي الكائن لوجوده والمنسق بين خبرته في الماضي مع آماله وتوقعاته في المستقبل (جبريل، 1995).
- 7- يعتبر مفهوم الذات من أهم عناصر الشخصية، وتكوين نفسي هام في فهم كثير من أنماط سلوكية عديدة لدى الفرد في المجال الأكاديمي وغير الأكاديمي، كما أنه يعتبر بناء متعدد الأبعاد يتألف من عناصر إيجابية أو سلبية اعتماداً على نوع المعاملة التي يتلقاها الفرد من الآخرين داخل البيت وخارجه (داود وحمدى، 1997).
- 8- يعمل على المحافظة على التوازن الداخلي للإنسان، ليبقى على قدر من الاتساق في أفكاره واتجاهاته وتنظيم وبلورة عالم الخبرة المتغير الذي يوجد الفرد فيه، مما يجعل مفهوم الذات منظماً ومحدداً هاماً للسلوك.
- 9- يشكل مفهوم الذات الطريقة التي يفسر فيها الفرد ما يحدث له، والفرد يطور طرقه الخاصة لفهم البيئة والتعامل معها، وهنا يعمل مفهوم الذات عمل مصفاة داخلية يمر فيها كل إدراك ويعطي معنى، وهذا المعنى يتحدد إلى حد كبير بوجهة النظر التي يحملها الفرد عن نفسه.
- 10- إن لمفهوم الذات دوراً هاماً في تحديد توقعات الفرد حول أحداث المستقبل، إذ أن التوقعات التي يحملها الفرد تدفعه للسلوك بطريقة تضمن تحقيقها في الواقع، وهذه التوقعات تشكل نبوءات محققة لذاتها.
- 11- للذات دور في تفسير أسباب نجاح الفرد وفشله، حيث يقول (هيدر، 1958) أن الأفراد يعززون نتائج أعمالهم عادة إلى أسباب داخلية تتعلق بقدراتهم أو إلى أسباب خارجية مثل الظروف المعاكسة، ويختار الفرد هذا النوع من الأسباب أو ذلك تبعاً لعوامل تتعلق بالموقف أو الفرد نفسه (تميم، 1993).

## نظريات وآراء في مفهوم الذات:

1. نظرية الذات كارل روجرز (النظرية المجالية الظاهرية):

تؤكد هذه النظرية على أن مفهوم الذات متعلم، ، فالفرد الذي تتاح له فرصة التفاعل مع البيئة يكون مفهوم ذات مختلف عن الذي يكونه فرد آخر عاش في كبت ، كما ترى هذه النظرية أن مفهوم الذات يتكون لدى الفرد مع نموه ووعيه وإدراكه بوجوده الشخصي وما يقوم به نتيجة لتفاعله مع البيئة، ومن الأحكام التقييمية للآخرين، وبناء القيم المرتبطة بالخبرات والتي تشكل جزء من بناء الذات أحياناً يحصل عليها بصورة مباشرة وأحياناً يتبناها ولكنها تدرك بطريقة مشوهة وليس كما لو كانت مباشرة، كذلك إن أي خبرة تحدث للفرد تتحول إلى صورة رمزية تدرك على أنها لها علاقة ببناء الذات أو يحاول تبنيها، وهذا يعني أن الإدراك الانتقائي يتحدد بمحك أساسي وهو مدى انتشار الخبرة مع فكرة الفرد عن ذاته.

ويعتبر روجرز أن مفهوم الذات هو المرحلة الثانية من تطور الشخصية، حيث يكون الفرد هويته عن نفسه التي تختلف عن بقية الأفراد من حوله. كما يرى أن أنماط السلوك التي يختارها الفرد تتسجم مع مفهوم الذات لديه، وأن السلوك الإنساني يهدف إلى إشباع الحاجيات عند الفرد، وأن تفاعل الإنسان مع البيئة المحيطة به يشكل مفهومه عن ذاته.

كما يرى أن مفهوم الذات يزداد تعقيداً إذا كان مشتملاً على خبرات لا تتسجم مع بناء الذات، وأن الإنسان يرمز خبراته ويعترف بها إذا لم تكن مهددة له، على اعتبار أنها تكون جزءاً من مفهومه عن ذاته ، وبذلك يكون سوء التوافق نتيجة الصراع بين الواقع لدى الفرد وبين مفهوم الذات لديه (في العزة، وعبد الهادي، 1999).

ونظرية روجرز في الشخصية تعتبر مفهوم الذات مركز الشخصية وأهم عامل فيها، لذلك فإن أي إحباط يعوق ويهدد إشباع الحاجات الأساسية للفرد ينتج عن تقييم سيء للذات ونقص احترامها، وتقوم نظرية (روجرز) في الشخصية على مفهومين هما:  
الأول: الظاهرية- حيث تشكل مجموعة الخبرات أو المدركات لدى الفرد حيث لا يعرفها إلا الفرد نفسه، وأن الشخص يستجيب كما يراه هو.  
الثاني: الكلية- حيث تتكون الشخصية من الكائن العضوي الذي يستجيب ككل والذي تتركز فيه جميع الخبرات من الناحية النفسية (في الزيود، 1998).

وقد أكد روجرز على مفهومي الذات المدركة والذات المثالية ويرى أن خصائص الذات

هي:

- 1- تنمو الذات من التفاعل بين الكائن الحي وبين البيئة التي يعيش فيها وخاصة المحيطين به.
- 2- يمكن للذات أن تستوعب وتمثل قيم الآخرين وتدرجها بطريقة مشوهة.
- 3- أن الكائن الحي يكافح ويسلك مسلكاً يساير للذات.
- 4- إن الذات قابلة للتعديل نتيجة للنضج والتعلم. (في رمضان، 1998).

2. وليم جيمس:

يعرف جيمس الذات في أكثر معانيها عمومية بأنها: المجموع الكلي لكل ما يستطيع الإنسان أن يدعي أن له جسده وسماته وقدراته وممتلكاته المادية وأسرته وأصدقائه والكثير غير ذلك، وقد ناقش جيمس الذات تحت ثلاث عناوين هي:

الأول: مكونات الذات: ويرى جيمس أن للذات مكونات هي:

- 1- الذات المادية- وتتكون من ممتلكات الفرد المادية.
- 2- الذات الاجتماعية- وتتكون من كيف ينظر زملاؤه له.
- 3- الذات الروحية- وتتكون من ملكاته النفسية ونزعاته وميوله.
- 4- الذات الخالصة- وهو ما يكون بدء إحساس المرء بهويته الشخصية أو الذات الداخلية لكل هذه الذوات.

الثاني: مشاعر الذات.

وهي اتجاهات الشخص ومشاعره عن نفسه وهي تسمى "بالذات كموضوع وبهذا المعنى تكون الذات، هي فكرة الشخص عن نفسه، هذا من ناحية، ومن ناحية ثانية تعتبر الذات مجموعة العمليات السيكولوجية التي تحكم السلوك والتوافق، وهي ما يسمى "بالذات كعملية"، فالذات هي فاعلة -بمعنى أنها تتكون من مجموعة أنشطة من العمليات كالتفكير والتذكر والإدراك-.

الثالث: نشاط البحث عن الذات وحفظها.

(في قاسم، 1998)

3. المنظور الاجتماعي:

ويرى أصحاب المنظور الاجتماعي أن الذات هي نتاج اجتماعي، وأنها تتشكل نتيجة تفاعله مع المحيطين به الذين يكون سلوكهم وتفاعلهم معه هو الذي يحدد اتجاهات تكوين الذات لدى الفرد، ويصعب شخصيته. ويرى كولي أن الذات لا تمنح للفرد عند ولادته لأنها تتميز بالنمو

الاجتماعي، وترتبط دائماً ببعض المشاعر أو العواطف، ويرى أن الذات الاجتماعية فكرة أو نسق من الأفكار يشتق وجوده من خلال التواصل بين الأفراد (قاسم، 1998)، وبذلك يشكل مفهوم الذات الجماعية شكل من أشكال نمو الذات وتحقق هذه عندما يكون الفرد عضواً في جماعة معينة يسودها التعاون والتضامن، وبذلك يكون للفرد عدة ذوات تبعاً لانضمامه إلى جماعات متعددة.

وقد أيد جورج ميد (Jeorg Meed) ما جاء به كولي، وأضاف مبدأ آخر إلى أفكار كولي وهو "الآخر المعمم" والذي يعرفه بأنه المجتمع المنظم، أو أفراد الجماعة الذين يسبغون على الفرد وحدته الذاتية (شخصيته)، واتجاه الآخر المعمم هو اتجاه كل المجتمع (في رمضان، 1998).

### الاحتراق النفسي (Burnout)

يوصف العصر الحاضر بأنه عصر الأزمات والتوترات والضغوطات، وذلك لكثرة المشكلات الحياتية، وتشابك الحاجات الإنسانية، مما فرض ازدياداً ملحوظاً ومتوالياً في عدد وحجم المؤسسات التي تقدم الخدمات الضرورية للمواطنين، وأصبح على هذه المؤسسات إشباع هذه الحاجيات، وحل هذه المشكلات من خلال المختصين العاملين فيها، والذين يفترض فيهم أن يقوموا بواجباتهم تجاه حاجات ومشكلات المواطنين، مما أدى إلى زيادة الأعباء الملقاة على عاتقهم.

إن هذه الأعباء تمثل ضغوطات تواجه الأفراد العاملين في المؤسسات الاجتماعية، تؤدي مع تقدم الزمن إلى التوتر والقلق، وهذا يؤدي بدوره إلى انطفاء شعلة الحماس تدريجياً إلى أن يصل درجة إعاقة العاملين عن تأديتهم لواجبهم بالشكل المطلوب.

تعتبر المدرسة إحدى المؤسسات الاجتماعية لإسهامها في تربية النشء وتدريبه وتأهيله للعمل في كافة القطاعات في المستقبل، كما يعتبر المعلم الركيزة الأساسية في هذه المؤسسة، ولكن لكثرة الأسباب التي تظهر في مجال عمل المعلم معوقات تحول دون قيامه بدوره بشكل كامل، الأمر الذي يسهم في إحساسه بالعجز عن تقديم العمل المطلوب منه، بالمستوى الذي يتوقعه منه الآخرون، ويؤدي هذا الإحساس بالعجز مع استنفاد الجهد إلى حالة من الإنهاك والاستنزاف النفسي يمكن تسميتها "بالاحتراق النفسي" (الطحائنة، 1995).

إلا أن المعلم الفلسطيني يواجه ضغوطات متميزة إلى حد ما عن تلك التي يواجهها المعلمون في باقي المجتمعات، وذلك لأسباب احتلالية وتقلبات الظروف السياسية بين السلم واللاسلم، وذلك لاختلاف طبيعة المراحل الانتقالية التي يعيشها الشعب الفلسطيني، هذا بالإضافة إلى الضغوط المهنية التي يواجهها، وكل ذلك يضع المعلم ضمن دائرة "الاحتراق النفسي".

لذا تعتبر الضغوط المهنية التي يواجهها العاملون في مختلف قطاعات العمل سبباً أساسياً في وجود ظاهرة الاحتراق النفسي. الأمر الذي يؤدي إلى التأثير على الحالة النفسية والاجتماعية للعاملين، وانعكاس هذا التأثير على تأديتهم للمهام المنوطة بهم في المؤسسات التي يعملون فيها.

ويعد مصطلح الاحتراق النفسي تسمية تطلق على مشكلة كانت في الأصل موجودة منذ زمن طويل، إلا أن الحديث في الأمر هو الاهتمام بها والتوجه نحو إطلاق التسمية عليها، ويشار إلى الاحتراق النفسي بعدة مصطلحات تختلف باختلاف الفترة الزمنية، وباختلاف المتخصصين، فهناك من ذكر بأنه نفسه الاكتئاب، أو التحول عن العمل، أو الجمود والتبلد، واللامبالاة، أو الاستنزاف والاستنفاد، كما يوصف الاحتراق النفسي بأنه أزمة منتصف العمر أو أزمة الثمانينات أو حتى داء الحياة العصرية (حامد، 1999).

وقد حظيت ظاهرة الاحتراق النفسي باهتمام الباحثين خلال السنوات الأخيرة، وتناولها الكثير منهم بالبحث والدراسة (الطحائنة، 1995)، وذلك لآثارها السلبية على العنصر البشري في مجال العمل، هذه الظاهرة الخطيرة التي تشكل معوقاً كبيراً يحول دون قيام المهني مهتماً كانت وظيفته سواء أكان معلماً أو إدارياً أو مشرفاً تربوياً- بدوره بشكل كامل، الأمر الذي يؤثر على إنجاز العمل (عبد الرحمن، 1992).

والاحتراق النفسي أصبح مصطلحاً واسع الانتشار وسمة من سمات المجتمع المعاصرة، ويبدو أن هذه الظاهرة في تطور مستمر منذ عقد السبعينيات من القرن العشرين، وقد خصص لها العالم فرويدنبيرجر (Freudenberger) أجزاء مهمة من كتاباته وأعماله، كما تناولتها بالبحث كل من ماسلاش (Maslach)، وباينز (Pines)، وكيرنيس (Cherniss)، وغيرهم، مما كان له الأثر الكبير في تعريف هذه الظاهرة، وتحديد مظاهرها وبيان أسبابها، وكيفية تفاديها أو التقليل منها إلى أدنى درجة ممكنة (الطحائنة، 1995).

وأصبح الموضوع الاحتراق النفسي للمعلمين مدار بحث ونقاش في الكثير من وسائل الإعلام وخاصة بعد أن لوحظ أن عدداً كبيراً من المعلمين يتركون مهنة التدريس ويتوجهون إلى ممارسة أعمال أخرى نتيجة للضغوط التي يتعرضون لها في وظائفهم. وقد أكد ماكجوير (Makguire, 1979) ذلك عندما وُجد أن العديد من المعلمين قد أصيبوا بالإحباط من مهنة التدريس، وأنهم يفضلون ترك المهنة وممارسة أعمال أخرى (الطحائنة، 1995).

وقد اعتبر الباحث النفسي فرويدنبرجر (Freudenberger) أول من استخدم مصطلح الاحتراق النفسي في مطلع العقد السابع من القرن العشرين، مشيراً به إلى الاستجابات الانفعالية والجسمية لضغوط العمل، حيث نشر بمساعدة بعض زملائه الكثير من المقالات حول ظاهرة الاحتراق النفسي وانعكاساتها السلبية مع العاملين فيه مختلف المهن خاصة الإنسانية (حرب، 1998).

### مفهوم الاحتراق النفسي

تعرفه ماسلاش (Maslash, 1993) في برورس وتوميك (Brouwers & Tomic, 1999) بأنه: تلك الأعراض النفسية المتمثلة بالإرهاك العاطفي (النفسي) وتطوير اتجاهات سلبية وقلة الإنجاز الشخصي.

ويعرفه لازروس (Lazarus, 1984) في (رمضان، 1999) بأنه: حالة من الإجهاد نجمت بتأثير الأعباء والمتطلبات المتواصلة والزائدة الملقاة على الأفراد بحيث تفوق طاقتهم وقدراتهم المهنية.

فرويدنبرجر (Freudenberger, 1977) في (البدوي، 2000) فيعرف الاحتراق النفسي بأنه: "ظاهرة نفسية تصيب المهنيين، وتجعلهم بشكل تدريجي أقل إنتاجية وحيوية، وأكثر كآبة وتجعلهم أقل اهتماماً ورغبة في العمل.

وعرفه عسكر وآخرون (1986) (في حرب، 1998) بأنه: "التغيرات السلبية في اتجاهات وسلوك الفرد كرد فعل لضغوط العمل، ومن أهم مظاهرها فقدان الاهتمام بالعمل، وأداؤه بأسلوب روتيني، ومقاومة التغيير، وانخفاض الدافعية، وفقدان الابتكارية".

أما إسبانيول وكابوتو (Spaniol & Cabuto 1979) (في نجي، 1999) فقد عرفا الاحتراق النفسي، بعدم القدرة على التكيف مع الضغوط الناجمة عن متطلبات العمل والحياة الشخصية، وأن الاحتراق النفسي لا يسبب الأذى للشخص الذي يتعرض للإصابة به فحسب،

وإنما إلى المستفيدين الذين يتلقون الخدمة أيضاً، وأنه يقلل من الطاقة المتوفرة لمتطلبات العمل والحياة الشخصية بشكل كبير.

والاحترق النفسي بشكل عام هو: حالة نفسية أو عقلية تَورق الأفراد الذين يعملون في مهنة يكون في طبيعتها التعامل مع أناس كثيرين، وهؤلاء العاملون عادة يعطون أكثر مما يأخذون (العضايلة، 1990).

وفي ضوء ما سبق من تعريفات للاحتراق النفسي، فإن الباحث يعرفه على أنه: "حالة من فقدان الفرد الدافعية والرغبة في العمل، متمثلة في انطفاء شعلة حماسه وانخفاض مستوى أدائه بشكل ملحوظ نتيجة ما يواجهه من ضغوطات نفسية، ومهنية واجتماعية، مما يؤثر سلباً على تحقيق أهدافه الشخصية، والأهداف العامة للمؤسسة التي يعمل فيها".

#### وتتفق التعريفات السابقة على أن الاحتراق النفسي:

- 1- ناجم عن ضغوط العمل التي يواجهها الأفراد العاملون في المؤسسات التي يعملون فيها.
- 2- أن الاحتراق النفسي ظاهرة نفسية تصيب العاملين وتمثلة بالتعب النفسي، وتكوين اتجاهات سلبية نحو العمل، وقلة الإنجاز الشخصي.
- 3- يؤدي إلى انخفاض الحيوية للفرد المصاب به، وانخفاض مستوى الإنتاجية الفردية.
- 4- تنعكس آثاره على الفرد العامل وعلى المؤسسة التي يعمل فيها وعلى الأفراد المستفيدين من خدمات المؤسسة.
- 5- يؤدي إلى تكوين اتجاهات سلبية نحو الذات، ومفهومها لدى الفرد العامل وذلك لشعره بالعجز، وعدم القدرة على الإنجاز، وعدم القدرة على تحقيق أهدافه الشخصية.

#### مراحل تطور الاحتراق النفسي لدى الفرد

يتطور الاحتراق النفسي عند الفرد عبر عدة مراحل هي:

المرحلة الأولى: حيث يشعر الفرد بضغوط العمل نتيجة عدم التوازن بين متطلبات العمل والقدرة الذاتية اللازمة لمواجهة تلك المتطلبات.

المرحلة الثانية: يعاني الفرد من الإجهاد والتوتر اللذين هما ردة فعل طبيعية ومباشرة وعاطفية لضغوط العمل.

المرحلة الثالثة: تتكون لدى الفرد مجموعة من التغيرات في الاتجاهات والسلوك، كالميل إلى معاملة المستفيد بطريقة آلية، والانشغال بإشباع الحاجات الشخصية، وما يترتب على ذلك من عدم الالتزام بالمسؤولية (حرتاوي، 1991).

- ويعتقد كل من أيدوش وبرودسكي (Eddduish & Brodsky, 1980) في (عساف، 1994) أن ظاهرة الانطفاء تعود إلى معوقات العمل، وتتم هذه الظاهرة عبر مراحل أربع هي:
- 1- مرحلة فترة الحماس- وتتمثل في زيادة جهد المعلم وآماله وتوقعاته، لاعتقاده أن العمل يوعده بالحصول على كل ما يريد من خلال العمل.
  - 2- مرحلة الركود والجمود- وفي هذه المرحلة يقوم المعلم بعمله ولكن حماسه وجهده يقل كثيراً.
  - 3- مرحلة الإحباط- وفي هذه المرحلة يحاول المعلم أن يناقش مع نفسه جدوى العمل وفائدته وخاصة أن الطلبة لا يستجيبون، والإدارة بيروقراطية، والأهل لا يهتمون، والراتب سيئ..، لذلك يصبح العمل تهديداً للمعلم.
  - 4- مرحلة اللامبالاة- وفي هذه المرحلة يصبح المعلم لا يبالي أو لا يهتم في عمله ولا في الإدارة، وحتى بنفسه، لذلك يحتقر مهنته ويبحث هذا في نفوس الطلبة وزملائه، ويعاني نتيجة ذلك من اضطرابات جسدية ونفسية.

### العوامل والأسباب التي تؤدي إلى حدوث ظاهرة الاحتراق النفسي

لقد اعتبر علماء النفس الضغوط النفسية والمهنية سبباً مباشراً يقف وراء حدوث ظاهرة الاحتراق النفسي، نظراً لوجود العلاقة بين الضغوط النفسية وضغوط العمل من جهة وبين الاحتراق النفسي من جهة أخرى. وقد أشارت الدراسات الميدانية التي أجريت في بيئات مختلفة إلى عدد كبير من العوامل التي تلعب دوراً بارزاً في حدوث هذه الظاهرة منها:

#### 1) العوامل المتعلقة بالبُعد الفردي:

حيث اتفقت معظم الدراسات على أن الإنسان الأكثر انتماءً والتزاماً بعمله وإخلاصاً له هو الأكثر تعرضاً للاحتراق النفسي من غيره من العاملين، وذلك لأن هذا الفرد يقع تحت تأثير ضغوط العمل الذي يعمل فيه، مثال ذلك معلم المدرسة الذي يفني وقته من أجل مستقبل طلابه، ويسعى إلى إيصال المفاهيم والمعلومات إلى أذهانهم وإلى تحقيق الأهداف العامة والخاصة للمواد التي يدرسها، يجد نفسه معرضاً للاحتراق النفسي بتأثير مشكلات العمل التي تواجهه وتسعى إلى إحباط عطائه واندفاعه (حرب، 1998).

#### 2) العوامل المتعلقة بالجانب الاجتماعي وتتمثل فيما يلي:

أ: تزايد الاعتماد من طرف أفراد المجتمع على المؤسسات الاجتماعية، الأمر الذي يسهم في زيادة العبء الوظيفي الذي يكون سبباً في تقديم خدمات أقل من المستوى المطلوب، وهذا من شأنه أن يؤدي إلى شعور الموظف بالإحباط وبالتالي زيادة الضغط.

- ب: الهالة المحيطة ببعض المهن الاجتماعية ومها مهنة التعليم، حيث أن هناك مجموعة من التوقعات يشترك فيها معظم أفراد المجتمع تدور حول العاملين في مثل هذه المهن منها:
- أن الكفاءة المهنية بجوانبها المختلفة متوفرة لدى المهنيين.
  - أن المستفيدين على استعداد كامل للتعاون، وأن أي قصور سببه المهني وليس المستفيد من الخدمة.
  - أن العمل المهني يتصف بالإثارة والتنويع، وأن روح العمل والتعاون والمحبة متوفرة بين العاملين.
  - أن المهنيين يتمتعون بالاستقلالية، وخاصة في اتخاذ القرارات الخاصة بهم وبعملهم.
  - أن هناك استمرارية من جانب الموظف فيما يتعلق بالتزامه في تقديم أفضل الخدمات للمستفيدين وبغض النظر عن العقبات التي تواجهه.

(عبد الرحمن، 1992)

ويرى الباحث أن هذه التوقعات تكون معقولة في مؤسسات تتبنى النمط الإداري المناسب مثل: نمط الإدارة بالأهداف، أو النمط الإداري الديمقراطي، ولكنها غير معقولة في مؤسسات تتبنى النمط الإداري البيروقراطي أو التسلطي الذي يؤدي إلى توليد الضغوط لدى العاملين.

### (3) العوامل الخاصة بالجانب الوظيفي:

وهذا الجانب الأكثر وزناً في إيجابية الموظف نظراً لما يمثله العمل من دور في حياة الفرد في العصر الحديث، فالعمل يحقق حاجات للفرد تتراوح بين حاجات أساسية مثل السكن والصحة وغيرها، وحاجات نفسية لها أهميتها في تكوين الشخصية مثل التقدير واحترام الذات، والنمو والاستقلالية، وتبرز بهذا الخصوص ثلاث مفاهيم تفسر إلى حد كبير بيئة العمل ودورها في حدوث التغييرات السلبية في سلوك الموظف يمكن تلخيصها فيما يلي:

#### أ- مفهوم العجز المتعلم:

وهو يعبر عن الحالة التي يصل إليها الموظف، الذي يفقد فيها القدرة على التحم في بيئة العمل، الأمر الذي يؤدي إلى شعوره بالقلق والكآبة والضغط العصيبة، وتزداد الحالة سوءاً عندما ينتابه اليأس نتيجة لاستمرار هذه الحالة، وبناءً على ذلك فإنه يمكن اعتبار أية بيئة عمل يفقد فيها المهني القدرة على التحكم في قراراته الخاصة بعمله، وعلى حل المشكلات المتعلقة به من العوامل المساهمة في الضغط الذي يصاب به.

## ب- مفهوم قلة الإثارة:

يستند هذا المفهوم إلى نتائج الدراسات التي تشير إلى أن حرمان الحواس من مثيراتها يؤدي إلى القلق والمشكلات النفسية الأخرى، واستناداً لذلك فإن الأعمال التي تفقد التحدي والتنوع في الأعمال الرتيبة والمتكررة، تؤدي إلى الضغط وبالتالي إلى الاحتراق.

ج- مفهوم الفشل في تحقيق الحاجات الشخصية:

عدم تحقيق الحاجات الشخصية التي يتوقعها الموظف في عمله يساهم في حدوث عدم الرضى الوظيفي والضغط وبالتالي الاحتراق.

(عبد الرحمن، 1992)

ويشير روبرت هورين (R. Horien, 1985) في (نجي، 1999) في دراسته التي أجريت على مدربي ومدرسي التربية الرياضية إلى أسباب الاحتراق النفسي لدى المدرسين وهي:

- 1- العبء الوظيفي الزائد.
  - 2- وضع المدرسين على عاتقهم عبئاً مستحيلاً بحتمية الفوز باستمرار.
  - 3- غموض الدور لدى المدرسين بشكل كبير، وذلك لأنهم يواجهون مواقف متعددة ومتزامنة تحتاج إلى استجابات متضادة.
- معانات المدرسين من نقص المعلومات التي تتعلق بحقوقهم وواجباتهم.

## مصادر الاحتراق النفسي:

أشارت نتائج دراسة البدوي (2000) التي أجريت على الممرضين العاملين في مستشفيات محافظة عمان إلى أن أهم مصادر الاحتراق النفسي هي:

1. عدم إتاحة الفرصة للممرضين للالتحاق بدورات تدريبية.
2. عدم توفير أماكن للراحة والترفيه.
3. إلقاء اللوم الجائر من قبل المسؤولين على الممرضين عند حدوث خطأ طبي.
4. قلة أجور الممرضين.
5. كما أشارت إلى وجود أثر للخبرة، ولنوع المستشفى والتصنيف المهني، وموقع العمل في درجة تأثير مصادر الاحتراق النفسي.

أما دراسة العقرباوي (1994) التي أجريت على مديري المدارس الثانوية الحكومية في مديرية التربية والتعليم لعمان الكبرى، فكانت أهم مصادر الاحتراق النفسي: العلاقة مع

المعلمين، والرئيس، والمجتمع المحلي، والطلاب، وكذلك النمو المهني، والرضى عن المهنة، وطبيعة العمل.

ودراسة حامد (1999) التي أجريت على معلمي الطلبة المعوقين عقلياً في اليمن فكانت مصادر الاحتراق النفسي هي: خصائص الطلبة وظروف العمل. وفي ضوء اطلاع الباحث على الدراسات التي تضمنت مصادر الاحتراق النفسي، صنف الباحث هذه المصادر إلى أربع مجموعات هي:

الأولى: مصادر ذاتية متعلقة بالفرد نفسه مثل: توقعات الفرد من المهنة، وتحميل الفرد نفسه مسؤوليات تفوق قدراته، والكفاح من أجل نشر الأبحاث العلمية، والاشتراك في لجان مختلفة ومتعددة تتطلب العمل والنشاط في نفس اليوم الذي يقوم فيه الفرد بأداء وظيفته، والمشكلات الشخصية.

الثانية: مصادر متعلقة بالعلاقة مع الآخرين مثل: العلاقة مع الرئيس والزملاء والمجتمع المحلي والطلاب.

الثالثة: مصادر تتعلق بالنواحي المادية مثل: تدني الراتب، وعدم توفير الدعم المادي الكافي من أجل القيام بالأبحاث، وعدم اعتماد نظام الحوافز المادية من قبل الجهات المسؤولة. الرابعة: مصادر تتعلق بظروف العمل في المؤسسة مثل: العبء الوظيفي الزائد عن طاقة الفرد، وغموض الدور، وتعارض الواجبات الوظيفية مع نشاطات الفرد الشخصية، وعدم توفر الوقت الكافي للحاق بركب التطور العلمي، وعدم توفر المكان المناسب والملائم لأداء العمل.

ويضيف الباحث مصدراً آخر متعلقاً بمناخ العمل، ويتمثل هذا المصدر بتعارض المبادئ والقوانين والشعارات التي تتبناها المؤسسة مع ما يحمله الفرد من مبادئ وما يتبناه من فلسفة خاصة به، وكذلك عدم فاعلية الحماية القانونية التي تحمي الموظف من المخالفات التي يرتكبها صاحب العمل.

وبذلك يرى الباحث أن صحة الفرد النفسية المتمثلة بقدرته على التكيف مع ظروف العمل، والتي تساهم إلى حد كبير في إحساسه بالنجاح أو الفشل في تأديته لواجباته، وكذلك القيادة الإدارية للمؤسسة التي يعمل فيها الفرد، والنمط الإداري المتبع في المؤسسة التي تلعب دوراً أساسياً في زيادة أو تخفيف الأعباء الملقاة على عاتق الفرد، وكذلك ضغوط ومتطلبات الحياة اليومية، وعدم وعي أفراد المجتمع في اعتمادهم على المؤسسات الاجتماعية، تسهم جميعها في زيادة الضغط النفسي لدى الفرد، مما يؤدي إلى تكوين اتجاهات سلبية نحو ذاته والعمل والآخرين داخل المؤسسة وخارجها، أي يؤدي إلى وجود ظاهرة الاحتراق النفسي.

## أعراض الاحتراق النفسي:

صنف بعض الباحثين أمثال شولر (Sholer, 1998)، وبيك وجراجويل (Beck & Garguil, 1983)، ولازاو (Lazaru, 1979) (في الرحتاوي، 1991) أعراض الاحتراق

النفسي في أربع فئات هي:

1- الأعراض الفسيولوجية الجسمية وتشمل:

ارتفاع ضغط الدم، والألم في الظهر، والإنهاك الشديد، بحيث يفقد الفرد حماسه ونشاطه وقد يتحول الشعور بالإنهاك إلى مرض حقيقي، كما أن الإحساس بالتعب يؤدي إلى صداع مستمر وشديد، وضعف عام في الجسم، مما ينتج عنها خلل في بعض أجهزة الجسم، ومن ثم التأثير على سير حياته.

2- الأعراض المعرفية الإدراكية وتتمثل في:

عدم القدرة على التركيز، والمزاج الساخر، القولية أي تكرار النمط الواحد-، وتظهر هذه الأعراض بوضوح على شكل تغيير في نمط إدراك الفرد، حيث يتحول الفرد من كونه شخص متساهل ومتفاهم إلى شخص عنيد ذو تفكير متصلب ومتشدد.

3- الأعراض النفسية:

وهنا يميل الفرد إلى حالة من التغيرات في عواطفه، وهذه التغيرات تكون سلبية ومزعجة، وأكثرها حدة الشعور بالإحباط، وتمتد هذه الأعراض من صدق العاطفة إلى الإرهاق العاطفي، والإحساس بالعجز واليأس، بالإضافة إلى الشعور بالخوف والقلق، والاكتئاب، والبلادة، والانعزال، والنسيان، والتذمر.

4- الأعراض السلوكية:

وتبدأ بالشكوى من العمل والبطء في الأداء، وعدم الرضى، والإنجاز المتدني، والتغيب المستمر عن العمل، وترك المهنة، والانسحاب من حياة الأشخاص الذين يتعامل معهم، بالإضافة إلى الأعراض السلوكية الأخرى.

وقد صنف سبانيول وكابوتو (Spanoiol & Caputo, 1979) (في نجي، 1999)

أعراض الاحتراق النفسي في ثلاث مستويات هي:

المستوى الأول: تظهر حالة الاحتراق النفسي في هذا المستوى بشكل قصير ومتقطع يمكن السيطرة عليه بسهولة، ويرى الباحثان أن علاج ذلك يكمن في القيام ببعض الممارسات والتمارين الرياضية التي تقود إلى الاسترخاء، وممارسة بعض الهوايات المحببة، بحيث تنخفض معها مظاهر الاحتراق هذه.

المستوى الثاني: ويذكر الباحثان أن ظاهرة الاحتراق النفسي عند هذا المستوى تأخذ شكلاً خاصاً من الحدة والوضوح، وتستغرق وقتاً أطول من حيث ديمومتها إلى درجة يصعب معها علاجها، أو العمل على إزالة أعراضها بالطرق التي ذكرت في المستوى الأول، وهنا يمكن بوضوح قياس درجة الانفعال عند المحترق نفسياً على الرغم من استرخائه أو نومه، كما يلاحظ بوضوح مدى سخريته بالقائمين على العمل الذي يقوم به، ويكون مزاجه متقلباً واهتمامه بالمستفيدين من العمل منخفضاً.

المستوى الثالث: وعند هذا المستوى تدوم الأعراض وتنشأ مشكلات نفسية وصحية لا يمكن لها أن تنتهي بسرعة بالعلاج الطبي أو النفسي، ونلاحظ من الشخص شكوك دائمة حول قدرته، كما أن الاكتئاب والمشاعر النفسية السلبية تصبح منقشية.

أما أعراض الاحتراق النفسي التي تظهر على المعلم بشكل خاص فتحددها دراسة فيجون (Figone, 1986) في (الطحاينة، 1995) التي أجراها على معلمي التربية الرياضية، وهذه الأعراض هي:

- 1- فقدان الحماس للعمل.
- 2- فقدان الاهتمام بالطلاب.
- 3- نقص الدافعية والرغبة في البحث عن طرق جديدة للعمل، والرغبة في الاستمرار باستخدام الأساليب القديمة في التدريس والتدريب.
- 4- قلة الوقت الذي يقضيه المعلم في التدريس والتدريب.
- 5- الشعور بخيبة الأمل والإحباط.
- 6- النظر إلى مهنتي التدريس والتدريب على أنهما ليس فيهما مجالاً للتقدم الوظيفي، وليس فيهما حوافز، اللهم فيما يتعلق بالنجاح الذي يحققه المدرس في التدريس والتدريب.
- 7- عدم تطوير أساليب التدريس والتدريب.
- 8- الاتجاه السلبي نحو الطلاب واللاعبين الناجم عن عدم إدراك المعلم لطبيعة الطلاب واللاعبين وسلوكهم.

ويتضح من ذلك أن هذه الأعراض تجتمع لتشكل بالتالي ظاهرة الاحتراق النفسي، كما يؤدي إلى تشكيل مفهوم ذات سلبي لدى الفرد، نتيجة شعوره بالتعب الجسدي والنفسي، وتدني علاقاته الاجتماعية، وضعف قدرته على الإنجاز والعطاء، وتحقيق الأهداف الخاصة به.

كما يتضح أن هذه الأعراض التي تظهر على الفرد المحترق نفسياً تترك آثاراً سلبية تتعكس على الفرد نفسه، وعلى الآخرين المحيطين به، وعلى عمله، وقد صنف الباحث هذه الآثار في ثلاثة مجموعات هي:

(1) الآثار المترتبة على الفرد نفسه:

وتتمثل في تكوين اتجاهات سلبية نحو ذات الفرد، نتيجة عدم قدرته على الإنجاز أو ضعفها، والقلق اليومي من احتمالية فصله عن العمل، وانطفاء شعلة حماسه واندفاعه للعمل، والتفكير في ترك المهنة والانتقال للعمل في مهنة أخرى نتيجة لما يواجهه من ضغوط في المهنة التي يعمل فيها.

(2) الآثار المترتبة على الآخرين المحيطين بالفرد:

وتتمثل في عدم الرغبة في التعامل مع الآخرين، ومحاولته الجادة لفك العلاقة معهم، والانسحاب والانطواء المتمثل في عدم الرغبة في الظهور أمام الناس، وعدم القدرة على التعامل مع أفراد العائلة والأصدقاء، وفقدان فن محادثتهم، بالإضافة إلى تكوين اتجاهات سلبية نحو هؤلاء الآخرين.

وكل ذلك يؤدي إلى تحطيم حياة الفرد المهنية والشخصية، هذا في مجال علاقاته الاجتماعية، أما بخصوص تعامل الفرد مع المستفيدين فيحمل الفرد اتجاهات سلبية نحوهم، وعدم الرغبة في تقديم المساعدة لهم، أو التعامل معهم.

(3) الآثار المترتبة على العمل الذي يقوم به:

إن عدم الرضى عن الوظيفة التي يشغلها الفرد، وتكوين الاتجاهات السلبية نحو العمل مثل اللامبالاة أو التشاؤم يؤدي إلى تدني في مستوى دقة أداء العمل الذي يقوم به.

### طرق مقاومة ظاهرة الاحتراق النفسي:

إن ظاهرة الاحتراق النفسي هي ظاهرة من الظواهر النفسية، وقد اعتدنا في مجال الاضطرابات النفسية أن يكون العلاج للعرض وليس للمرض، حيث أنه بزوال العرض يزول المرض، وهكذا بالنسبة لظاهرة الاحتراق النفسي، ولقد قام الباحثون بوضع استراتيجيات لمقاومة هذه الظاهرة.

ومن خلال اطلاع الباحث على الأدب المكتوب والدراسات المختلفة مثل رمضان (1999) والعارضة (1998) والبدوي (2000) التي تضمنت وسائل مقاومة ظاهرة الاحتراق النفسي قام بتلخيص هذه الاستراتيجيات على النحو التالي :

## 1-الاستراتيجيات المتعلقة بالمتعلقة بالمجال النفسي والجسدي للفرد وتتمثل فيما يلي :

أ: الاتجاه نحو وسائل التسلية والترفيه مثل برامج التسلية وممارسة الهوايات ، مما يؤدي إلى تفادي حالات التوتر والقلق التي سببتها ظروف العمل اليومية .

ب: ممارسة الأنشطة الرياضية ، مما يحافظ على حيوية الفرد ، وتمتعه بصحة جسدية جيدة ، والرياضة بحد ذاتها تعتبر طريقة من طرق التفريغ النفسي ، وبذلك تحافظ على الصحة النفسية للفرد .

ج: استغلال أوقات الفراغ المتمثل بكسر روتين الحياة اليومية مثل الاشتراك في الندوات والدورات وأعمال النقابات والجمعيات الخيرية .

د: الانسحاب العقلي والجسدي من جو العمل لفترة معينة ، والتسلية بأي شيء آخر مثل قراءة كتب لا علاقة لها بالعمل .

هـ: وضع أهداف واقعية تقع ضمن قدراته وإمكاناته .

## 2-الاستراتيجيات المتعلقة بالمتعلقة بمجال العلاقة مع الآخرين ، وتتمثل فيما يلي :

تجنب الانعزال عن الزملاء والأصدقاء مثل الاشتراك بنشاطات جماعية معهم، ( على أن يكون هؤلاء الزملاء من ذوي الاهتمامات التي تتفق مع اهتمامات الفرد ، أي أن يكون هناك انسجام بين الفرد ومجموعة الزملاء الذين يتعامل معهم)، والاشتراك في أعمال تعاونية مشتركة مع الزملاء فيما يخص العمل .

## 3-الاستراتيجيات المتعلقة بالمتعلقة بمجال العمل وتتمثل في :

- تقبل الأساليب والطرق الجديدة والإيمان بأهميتها واستخدامها .
- الاشتراك في ندوات والدورات المتخصصة في مجال العمل .
- الاشتراك في نشاطات التطور المهني .
- البقاء بحالة عقلية متيقظة من الأسباب الهامة لمنع الاحتراق النفسي .
- اللجوء إلى خلق روح الدعابة والنكتة أثناء العمل .
- تنويع المهام التي يقوم بها الشخص أثناء العمل حتى يصبح عمله بعيداً عن الروتين. وهذا من شأنه التأثير في حيوية الفرد ونشاطه وبالتالي التأثير في مستوى أدائه .

## 4-الاستراتيجيات المتعلقة بصاحب العمل (الإداري) أو الجهة المسؤولة عن العمل :

وتتمثل هذه الاستراتيجية المتعلقة بالنمط الإداري الذي يتبناه القائد (المدير)، وقد أضاف الباحث هذه الاستراتيجيات على اعتبار أنها تمثل سبباً من أسباب بقاء الفرد في عمله، والإقلال من تدمره من ظروف العمل، ومن الاستراتيجيات التي وجد الباحث أنه على الإداري اتباعها:

أ. اختيار النمط الإداري الذي يتناسب مع الموقف .

ب. أن يعمل على إشراك الموظفين في وضع الأهداف، وكذلك في صنع القرارات وتنفيذها.

- ت. أن يستخدم أساليب التعزيز المادية والمعنوية.
- ث. أن يعمل على وضع أفراد جماعات رفاق العمل المنسجمين مع بعضهم البعض، ليقوموا بأداء وظيفة معينة.
- ج. أن يتيح الفرصة أمام الموظفين للتعبير عن آرائهم وطرح مشكلاتهم للتوصل معهم إلى حلها نهائياً.
- ح. أن يعمل على تطوير العاملين معه من الناحية المهنية.
- خ. أن يخلق روح الدعابة أثناء العمل. حيث كشفت دراسة كارين لين ( Karen Lynne, 1998) عن أن إدراك المعلم لأسلوب الفكاهة الأساسية من عوامل الرضى المهني عند المعلم.
- إن العمل وفق هذه الاستراتيجيات يعمل على تجنب أعراض الاحتراق النفسي، ومن ثم التخلص منه، مما يؤدي إلى زيادة في مستوى أداء الفرد، حيث يشعر بأنه قادر على الإنجاز، وبأنه ذو فاعلية اجتماعية جيدة، وأنه قادر على صنع القرارات وتنفيذها، وهذا بدوره ينمي مفهوم ذات إيجابي لدى الفرد ويشعره بتحقيق ذاته.

### أبعاد الاحتراق النفسي:

- يرى كل من بيرلمان وهارتمان وماسلاش وجاكسون (Perleman & Harteman & Maslash & Jascon) (في البدوي، 2000) أن الاحتراق النفسي يتكون من ثلاثة أبعاد هي:
- 1- الإجهاد الانفعالي: وهو استنزاف المهني لطاقته البدنية النفسية وفقدانه لحيويته ونشاطه الذي كان يتمتع به في الماضي.
  - 2- تبدد الشعور: وهو حالة المهنيين الذين تتولد لديهم مواقف سلبية وساخرة وتهكمية تجاه العملاء، بحيث يتعاملون معهم كأنهم أشياء بدون قيمة إنسانية .
  - 3- نقص الشعور بالإنجاز: ويشير إلى تقييم المهني لنفسه بطريقة سلبية بأنه غير قادر على القيام بواجباته بالمستوى المطلوب.
- فالاحتراق النفسي: هو شعور الفرد بالتوتر النفسي أثناء تأديته العمل ناتج عن عدم القدرة على التكيف مع الضغوطات التي تواجهه في مجال عمله.

## مستويات الاحتراق النفسي:

لقد اختلفت نتائج الدراسات التي أجريت على العاملين في المجال التربوي (معلمين، مديرين، مدرسين، ومشرفين) لمعرفة مستويات الاحتراق في البيئة الفلسطينية والأردنية. ففي مجال المعلمين أشارت نتائج دراسة (الطحاينة، 1995) إلى أن المعلمين يعانون بدرجة متوسطة من الاحتراق النفسي. وكذلك في دراسة (الحرثاوي، 1991) التي أجريت على المرشدين النفسيين، ودراسة (عبد الرحمن، 1992) التي أجريت على المشرفين التربويين، ودراسة (العقرباوي، 1994) التي أجريت على مديري المدارس الثانوية. أما في مجال المهن الأخرى، فقد توصلت دراسة (البدوي، 2000) التي أجريت على الممرضين في مستشفيات عمان الكبرى إلى أنهم يعانون من تكرار حدوث الشعور بالإجهاد الانفعالي بدرجة عالية، ومن شدة حدوثه بدرجة متوسطة، ويعانون من تكرار وشدة نقص الشعور بالإنجاز بدرجة عالية.

كما أشارت نتائج دراسة (رمضان، 1999) إلى أن العاملين في وزارات السلطة الوطنية الفلسطينية يعانون بدرجة معتدلة من الاحتراق النفسي على بُعديّ الإجهاد الانفعالي وتبدل الشعور، بينما كان عالياً على بعد نقص الشعور بالإنجاز، وكذلك نتائج دراسة (حرب، 1998) التي أشارت إلى أن مستوى انتشار ظاهرة الاحتراق النفسي لدى معلمي المدارس الثانوية الحكومية في الضفة الغربية كان معتدلاً.

ومن خلال هذه النتائج يرى الباحث أن على الجهات المختصة أن تبذل قصارى جهدها من أجل وقاية العاملين في مختلف المهن من ظاهرة الاحتراق النفسي مما يؤدي إلى ارتفاع مستوى أدائهم.

## نظريات في الاحتراق النفسي:

من خلال الاطلاع على الأدب التربوي لعلم النفس نجد أن هالك نظريات ثلاث فسرت ظاهرة الاحتراق النفسي وهي:  
أولاً: النظرية السلوكية:

يرى أصحاب هذه النظرية أن السلوك هو نتاج الظروف الفيزيقية والبيئية، ولم تتجاهل هذه النظرية مشاعر وأحاسيس الإنسان، مثلما لم تتجاهل العمليات الداخلية له مثل الإرادة والحرية والعقل، وحسب نظرة أصحاب هذه النظرية فإن الاحتراق النفسي هو حالة داخلية شأنه شأن القلق والغضب، ولهذا نجد أن النظرية السلوكية ترى أن الاحتراق النفسي هو نتيجة لعوامل بيئية، وإذا ما تم ضبط تلك العوامل فإنه من السهولة التحكم بالاحتراق النفسي، وهذا ما تؤمن به

الكثير من النظريات والدراسات العلمية حالياً في أهمية وضرورة تعديل السلوك لضمان درجة عالية من الأداء والإنتاجية في مختلف مجالات العمل (حرب، 1998).

وترد هذه النظرية السلوك الإنساني إلى مصدر عقلي داخلي، أي أن الإنسان يفكر فقط في الموقف الذي يتواجد فيه ويسعى إلى الاستجابة من أجل الوصول إلى أهداف يحددها، وعليه إذا أدرك الإنسان الموقف إدراكاً إيجابياً فإن ذلك يقود بالضرورة إلى حالة من الرضى والمعنوية العالية، والتكيف الإيجابي معه، أما الإدراك السلبي فيؤدي إلى ظهور أعراض الاحتراق النفسي (رمضان، 1999).

تقوم هذه النظرية، على تفسير سلوك الإنسان على أنه قوى داخلية تسبب الصراع الداخلي بين مكونات الأنا والهو والأنا الأعلى الذي يسبب القلق والاكتئاب، والاحتراق والتوتر والانفعال، والتي هي مصادر السلوك الظاهري للإنسان مثل: تبدل الشعور والاجتهاد والانعزال عن الآخرين. وتلتقي هذه النظرية مع النظرية المعرفية في تفسير سلوك الإنسان (رمضان، 1999).

### **الفرق بين الاحتراق النفسي والضغط والتحول عن العمل:**

إن الاحتراق النفسي يحدث كما بين حامد (1999) لعدم قدرة الفرد على التكيف مع الضغط، إلا أن الضغط ليس هو السبب الوحيد والمباشر لحدوث الاحتراق النفسي، فهناك عوامل أخرى تتدخل في حدوثه مثل: الفشل في السعي نحو التفريغ عن النفس في فترات زمنية منتظمة، وكذلك الاضطرابات في النوم وسوء التغذية، وعدم القيام بالتمارين، والافتقار إلى روح الدعابة، والإفراط في تناول المنبهات، وقلة الوقت المخصص للأمور الشخصية، والانسحاب من الأسرة والأصدقاء، والعجز المتعلم، فحين يدرك الإنسان الضعف المتعلق بعدم القدرة على التحكم، حينئذٍ تميل ضغوط المستقبل لأن تكون صعبة التجنب، ويصعب الهروب منها، أو تخرج عن التحكم، فتزيد من احتمالية حدوث الاحتراق النفسي، مما يشكل ضرورة ملحة لإعادة التوازن عند الفرد.

يمكن التمييز بين مصطلحي الضغط والاحتراق النفسي من خلال عدة نقاط هي:

- 1- الضغط عبارة عن حالة من عدم التوازن العقلي والانفعالي والجسدي، أما الاحتراق، فهو ظاهرة تنتج من تطور خيبات الأمل.
- 2- يتولد الضغط عن إدراك الفرد للوضع القائم، بينما ينبعث الاحتراق النفسي من شعور الفرد بعدم تلبية احتياجاته وعدم تحقيق توقعاته.

- 3- يمكن أن يبقى الضغط لفترات مؤقتة أو طويلة، بينما يتطور الاحتراق النفسي تدريجياً من مرور الزمن.
- 4- يمكن أن يكون الضغط إيجابياً أو سلبياً، بينما الاحتراق يكون سلبياً دائماً.
- 5- يمكن أن يحدث الضغط لأي شخص، بينما يحدث الاحتراق عند الأشخاص الذين بدأوا حياتهم بمثل عليا ودافعية شديدة.
- 6- يحدث الضغط لعدد أكبر من الأفراد، بينما يحدث الاحتراق لعدد أقل من الأفراد.
- 7- يحدث الضغط في جميع أنواع المهن، بينما يحدث الاحتراق النفسي غالباً في المهن التي تتضمن التعامل مع الناس.

وبالنسبة للعلاقة بين الاحتراق النفسي والتحول عن العمل، فإن الاحتراق يمكن أن يؤدي إلى التحول عن العمل، لكن ليس كل تحول عن العمل سببه الاحتراق النفسي، فقد يتحول المرء عن عمله دون أن يكون قد احترق نفسياً، بل لأسباب أخرى قد تكون إيجابية وليست سلبية، كما يمكن أن يحترق الفرد نفسياً في عمله على الرغم من استمراره في العمل، كما أنه يتم أحياناً التخطيط مسبقاً للتحول عن العمل وتغييره (في حامد، 1999).

ويرى الباحث أن العوامل التي تؤدي إلى حدوث الاحتراق النفسي غير الضغط التي تم ذكرها آنفاً، هي عوامل في حد ذاتها تؤدي إلى حدوث الضغط النفسي الذي يسبب بدوره الاحتراق. كما يؤيد الباحث ما تم ذكره فيما يتعلق بالعلاقة بين الاحتراق والتحول عن العمل، حيث الفرد يتحول عن عمله رغبة منه في الحصول على راتب أعلى، أو منصب وظيفي أعلى، وغيرها من الامتيازات التي تمنح له في عمل غير عمله الحالي، كما أن الفرد قد يعمل بوظيفة معينة حتى تكون خطوة أولى للانطلاق إلى الحياة، مثل أن يكون هدفه الحصول على الخبرة، وهذا ما نجده في حالة الموظفين الجدد.

### **العلاقة بين مفهوم الذات وظاهرة الاحتراق النفسي عند المعلمين:**

لقد اتفقت نتائج عدد من الدراسات على أن هناك علاقة بين مفهوم الذات وظاهرة الاحتراق النفسي، مثل دراسة فريدمان وفاربر (Friedman & Farber, 1992) التي أشارت إلى أن هناك ارتباطاً سلبياً بين مفهوم الذات المهني والرضى المهني وبين الاحتراق النفسي، وأن أقوى الارتباطات مع الاحتراق النفسي تقع في كيفية إدراك المعلم لنفسه وليس في الشعور حول إدراك الآخرين له. ودراسة أندرسون (Anderson, 1989) في Friedman & Farber (1992) التي أشارت إلى أن هناك نقص في مفهوم الذات عند المعلمين ذي علاقة دالة إحصائياً

مع مستويات الإنهاك العاطفي وتبلد الشعور، وكذلك دراسة هيوجهيس (Hughes, 1987) (Friedman & Farber 1992)، حيث وجدت أن المعلمين الذين لديهم مفهوم ذات إيجابي مرتفع أحسنوا التعامل مع نتائج الضغط، وأدركوا أنفسهم كأقل احترافاً من الآخرين، وكانوا أكثر رضى مع زملائهم ومشرفيهم، وأكثر تمسكاً بشعور قوي من الإنجاز الشخصي. ودراسة برورس وتومك (Brouwers & Tomic, 1999) التي بينت أن إدراك فاعلية الذات ذات أثر ممتد على بعد تبلد الشعور، وذات أثر معاصر على بعد الإنجاز الشخصي.

التعليق:

يتضح من خلال العرض السابق للأدب التربوي المكتوب، أن مفهوم الذات يلعب دوراً أساسياً وهاماً في خبرة الفرد الذاتية، ويؤثر في كافة جوانبه السلوكية، ويؤثر ويتأثر في الآخرين الذين يتعامل معهم، كما أنه يتأثر بالتنشئة الاجتماعية التي يتلقاها الفرد ويؤثر فيها، كما هو نتيجة التفاعل مع الآخرين، كما أن مفهوم الذات الإيجابي يعتبر من مظاهر الصحة النفسية متمثل في تكيف الفرد مع نفسه ومع البيئة المحيطة به، لذلك لا بد من أن يطور الفرد مفهوم الذات الإيجابي وخاصة المعلمين لأنهم يتعاملون مع فئة مهمة من المجتمع فهم يمثلون النماذج التي يقلدها الطلاب.

أما الاحتراق النفسي يتضح أنه ناتج عن ظروف الموقف الذي تكون فيه متطلبات البيئة أو ما يطلب من الفرد القيام به على درجة أكبر من إمكانيات الفرد الذاتية، وهذا يعني أن هذه المواقف تشكل الضغط في المجال المهني أو غيره، ويشكل الآخرون في تعاملهم مع الفرد مصدراً أساسياً في وجود ظاهرة الاحتراق النفسي، بالإضافة إلى المصادر الأخرى، كما أن وجود هذه الظاهرة عند المعلم تؤثر سلباً في سلوكه وأدائه.

أما فيما يتعلق بالعلاقة بين مفهوم الذات والاحتراق النفسي، نجد أن هناك نقاط تدل على وجود علاقة بينهما مثل أن كل من مفهوم الذات السلبي والاحتراق النفسي يؤثران في سلوك الفرد وأدائه، كما يلعب الآخرون دوراً أساسياً في تكوين مفهوم الذات السلبي أو الإيجابي والاحتراق النفسي، بالإضافة إلى أن وجود الاحتراق النفسي عند الفرد يؤدي إلى تطوير اتجاهات سلبية نحو ذاته والعمل والآخرين، كما أن مفهوم الذات السلبي من أحد الدلائل على وجود ظاهرة الاحتراق النفسي، هذا وقد أشارت نتائج بعض الدراسات إلى وجود علاقة إيجابية بين الاحتراق النفسي ومفهوم الذات.

## الدراسات السابقة

يتكون هذا القسم من ثلاثة أجزاء هي: الجزء الأول- ويتناول الدراسات المتعلقة بمفهوم الذات، حيث كان هناك نقصاً في عدد الدراسات التي تناولت هذا الجزء -في حدود علم الباحث، مما اضطره إلى ذكر بعض الدراسات التي تناولت مفهوم الذات عند غير المعلمين، وكذلك ذكر بعض الدراسات التي بحثت في مركز الضبط والثقة بالنفس عند المعلمين. أما الجزء الثاني- فيتكون من الدراسات التي تناولت الاحتراق النفسي عند المعلمين، ويلاحظ من خلالها أنها في معظمها دراسات مشابهة (متعلقة بالاحتراق النفسي عند المعلمين). والجزء الثالث- تناولت الدراسات التي بحثت في العلاقة بين مفهوم الذات والاحتراق النفسي عند المعلمين، ويلاحظ من هذا الجزء -في حدود علم الباحث- نقص في عدد الدراسات التي تناولت هذه العلاقة، وخصوصاً الدراسات العربية، حيث لم يجد الباحث أية دراسات متعلقة بهذا الخصوص. ويمكن عرض هذه الدراسات فيما يلي:

أولاً: الدراسات المتعلقة بمفهوم الذات:

### الدراسات العربية المتعلقة بمفهوم الذات عند المعلمين:

#### 1. دراسة مراد (1989) في (صلاح، 2000):

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مفهوم الذات والخبرة التدريسية لدى معلمي المرحلة الأولى الملتحقين وغير الملتحقين بالتأهيل التربوي، وطبقت هذه الدراسة على عينة مكونة من (119) معلماً ومعلمة، وقد استخدم الباحث اختبار مفهوم الذات. وتشير النتائج إلى عدم وجود فروقات بين المعلمات الملتحقات بالتأهيل التربوي وغير الملتحقات في مفهوم الذات الواقعية، ومقياس التباعد، وتقبل الآخرين، ودلت النتائج كذلك على وجود فروق في الذات المثالية، أما النتائج المتعلقة بعامل الخبرة، حيث تفوقت المعلمات ذوات الخبرة الكبيرة في أبعاد مفهوم الذات. أما عن الفروق بين الجنسين فتدل النتائج على تفوق المعلمات على المعلمين في مفهوم الذات، ومفهوم الشخص العادي، ونصت هذه النتائج على أن المعلمات أكثر تفهماً للذات الواقعية والعادية في المجتمع عن المعلمين.

#### 2. دراسة دسوقي (1988) (في صلاح 2000):

هدفت هذه الدراسة إلى تحديد العلاقة بين مركز الضغط ومفهوم الذات لدى كل من أعضاء هيئة التدريس في الجامعة ومعلمي المرحلة الثانوية، كما هدفت إلى بيان الفروقات بين أعضاء هيئة التدريس في الجامعة ومعلمي المرحلة الثانوية في مركز الضبط، وكذلك في مفهوم الذات العمة وأبعاده المختلفة. وقد استخدم الباحث اختبار مفهوم الذات (تنسي)، واختبار مركز الضبط (روتر)، وقد توصل الباحث إلى النتائج التالية:

- 1) هناك علاقة ارتباطية بين كل من مفهوم الذات العام ومركز الضبط لدى كل من عينتي البحث.
- 2) لا توجد فروقات بين أساتذة الجامعة، ومعلمي المرحلة الثانوية في مفهوم الذات.
- 3) توجد فروق ذات دلالات بين أساتذة الجامعة، ومعلمي المرحلة الثانوية في مركز الضبط.

### الدراسات العربية المتعلقة بمركز الضبط عند المعلمين:

#### 1- دراسة العالم (1999):

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على اعتقادات معلمي اللغة الإنجليزية حول مركز ضبطهم، وعلاقتها بالتحصيل الأكاديمي لطلاب الصف العاشر في محافظة نابلس، حيث قامت الباحثة باختيار مجتمع معلمي اللغة الإنجليزية للصف العاشر في محافظة نابلس، حيث بلغ عددهم (63) معلماً ومعلمة، وكذلك تم اختيار طلابهم في الصف العاشر وبلغ عددهم (2591) طالباً وطالبة، وتم الحصول على نتائجهم في الفصل الدراسي الثاني من العام 1998/1997. وقد استخدمت الباحثة البرنامج الإحصائي (SPSS) وذلك باستخدام المتوسطات الحسابية، ومعامل ارتباط بيرسون. وقد أظهرت نتائج هذه الدراسة ما يلي:

- 1- عدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين مركز الضبط عند المعلمين وبين تحصيل طلبتهم في اللغة الإنجليزية وذلك على مقياسي روتر و (TLC).
- 2- جميع المعلمين والمعلمات باختلاف مؤهلاتهم كانوا من أصحاب الضبط الخارجي، وأن أعلى مركز ضبط خارجي كان عند المعلمين من حملة شهادة الماجستير، يليهم حملة شهادة دبلوم فأقل، ومن ثم حملة شهادة البكالوريوس، وأخيراً حملة شهادة دبلوم التأهيل العالي، أي أن حملة شهادة دبلوم التأهيل العالي هم أكثر المعلمين داخلية على مقياس روتر، بينما كان أكثر المعلمين خارجية على مقياس مركز ضبط المعلم (TLC) هم المعلمون من حملة شهادة التأهيل العالي، يليهم حملة شهادة البكالوريوس، يليهم حملة شهادة الماجستير، وأخيراً حملة شهادة دبلوم التأهيل فأقل.
- 3- أن جميع المعلمين والمعلمات باختلاف سنوات خبرتهم هم من أصحاب الضبط الخارجي، وكان أكثر المعلمين داخلية على مقياس روتر هم المعلمون الذين زادت خبرتهم عن 15 سنة (من 15 سنة فأكثر)، وكذلك على مقياس (TLC).
- 4- كما بينت أن الإناث أكثر داخلية من الذكور على كل من مقياس روتر و (TLC).
- 5- لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مقياسي روتر و (TLC).

وبناءً على ذلك أوصت الباحثة بإخضاع بعض معلمي اللغة الإنجليزية إلى برامج تدريبية أثناء الخدمة بحيث تساعدهم في تفسير نظراتهم لأنفسهم والتحكم بأدائهم، وكذلك بعقد دورات تدريبية متواصلة لمعلمي اللغة الإنجليزية وتزويدهم بأبحاث وأسباب حديثة تستخدم في التدريس.

## 2- دراسة دروزة (1993):

هدفت هذه الدراسة إلى تحديد العلاقة بين مركز الضبط لدى المعلم ومستوى التحصيل الأكاديمي للطلاب في المدارس الإعدادية في مدارس وكالة الغوث الدولية في منطقة نابلس في فلسطين، حيث طبقت الباحثة مقياس مركز الضبط (روتر) على عينة عشوائية من معلمي ومعلمات المرحلة الإعدادية في مدارس وكالة الغوث الدولية في منطقة نابلس بلغ عددهم (86) معلماً ومعلمة من أصل (210)، وبوبت علاماتهم باعتبار عدة متغيرات مثل (الجنس، التخصص الأكاديمي، التأهيل التربوي، الشهادة الأكاديمية، سنوات الخبرة)، وأظهرت نتائج الدراسة ما يلي:

1. أن متوسط علامات العينة المدروسة على مقياس مركز الضبط يميل إلى الانضباط الداخلي أكثر منه إلى الانضباط الخارجي.
2. إن المعلمين الذكور أقل خارجية من المعلمات الإناث.
3. عدم وجود فروقات دالة إحصائية بين المعلمين ذوي التخصص العلمي والتخصص الأدبي، وكذلك بين المعلمين المؤهلين الذين التحقوا بدورات تأهيلية أثناء الخدمة، وغير المؤهلين الذين لم يلتحقوا بمثل هذه الدورات.
4. عدم وجود فروقات دالة إحصائية تعزى لمتغير الشهادة الأكاديمية (توجيهي، معهد، أو كلية مجتمع متوسطة، جامعة، دراسات عليا). وكذلك بالنسبة لمتغير سنوات الخبرة (حديثي العهد من سنة- 9 سنوات، ومتوسطي العهد من 10-19 سنة، وقديمي العهد من 20 سنة فأكثر).
5. لا توجد علاقة دالة إحصائية بين مركز الضبط للمعلم والتحصيل الأكاديمي للطلاب بشكل عام.
6. وجد معامل ارتباط عكسي له دلالة إحصائية، وهذا الارتباط بين علامات ذوي الشهادة العليا (الجامعة)، وبين التحصيل الأكاديمي للطلاب، حيث كلما قلت الخارجية لهذه الفئة من المعلمين، زاد التحصيل الأكاديمي للطلاب والعكس صحيح.

وأوصت الباحثة بأن يقوم الدارسون الآخرون بتطبيق مقياس مركز الضبط على مقطع عرضي أكبر من معلمي ومعلمات الشعب الفلسطيني، ومن ثم إعداد برامج تدريبية لإمكانية تحويل المنضبطين خارجياً إلى منضبطين داخلياً.

## الدراسات العربية المتعلقة بمفهوم الذات عند غير المعلمين:

### 1. دراسة صلاح (2000):

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مفهوم الذات عند أبناء المعتقلين وأبناء غير المعتقلين للفئة العمرية (7-15) في محافظة بيت لحم، كما هدفت إلى دراسة اثر متغيرات (الجنس، العمر، مدة الاعتقال) على مفهوم الذات لدى أبناء المعتقلين وأبناء غير المعتقلين. وقد قامت الباحثة باختيار المجتمع الأصلي المكون من أبناء المعتقلين البالغ عددهم (60) طفلاً، وكذلك تم اختيار عينة قصدية لأبناء غير المعتقلين وعددهم (60) طفلاً، كما طبقت الباحثة مقياس بيرس-هارس، بعد أن قامت بتقنيته على البيئة الفلسطينية، واستخرجت معامل الثبات بطريقة الاتساق الداخلي، حيث بلغت قيمته (0.86) حسب معادلة الثبات كرونباخ ألفا. وبعد جمع البيانات وتحليلها ومعالجتها إحصائياً، توصلت الباحثة إلى النتائج التالية:

- 1- لا توجد فروقات دالة إحصائية في مفهوم الذات لدى أبناء المعتقلين وأبناء غير المعتقلين تعزى إلى متغير الجنس.
- 2- لا توجد فروقات دالة إحصائية بين متوسطات أفراد العينة في درجة مفهوم الذات لديهم حسب متغيري العمر ومدة الاعتقال.
- 3- وجود فروقات دالة إحصائية بين أبناء المعتقلين وأبناء غير المعتقلين في درجة مفهوم الذات لصالح أبناء غير المعتقلين، أي أنهم يحظون بمفهوم ذات أعلى من أبناء المعتقلين.

### 2. دراسة الشكعة (1999)

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على الاتجاهات العامة لمفهوم الذات لدى طلبة مرحلتي التعليم الثانوي والجامعي في الضفة الغربية، إضافة إلى التعرف على اثر متغيرات (الجنس والمستوى الدراسي) على ذلك. وقد أجريت الدراسة على عينة قوامها (615) طالباً وطالبة بواقع (372) من طلبة الجامعات، و(243) من طلبة الثانوية العامة، وقد استخدم الباحث مقياس تتسي لمفهوم الذات، كما استخدم البرنامج الإحصائي (SPSS) لتحليل المعلومات. وقد أظهرت نتائج الدراسة ما يلي:

- 1- أن مفهوم الذات كان إيجابياً لدى طلبة الجامعة والثانوية العامة، ولكن بدرجة أفضل لدى طلبة الجامعات، وكانت أفضل الاتجاهات على الذات الاجتماعية لدى الطلبة.
- 2- وجود فروقات دالة إحصائياً في مفهوم الذات تبعاً لمتغيرات (الجنس والتخصص والمستوى الدراسي) لدى الطلبة، حيث كانت الفروق لصالح الإناث في مفهوم الذات الأسرية والاجتماعية، حيث لم تكن هناك فروق بين الجنسين في مفهوم الذات الجسمية والأخلاقية والشخصية، وبالنسبة لمتغير التخصص كانت الفروق لصالح طلبة الجامعة للكليات العلمية والإنسانية. أما بالنسبة لمتغير المستوى الدراسي كانت الفروق لصالح طلبة سنة أولى وسنة رابعة على أبعاد مفهوم الذات والدرجة الكلية.

### 3. دراسة سباعنة (1999):

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الثقة بالنفس والنمط القيادي لدى مديري ومديرات المدارس الثانوية الحكومية في محافظات شمال فلسطين، إضافة إلى التعرف على أثر متغيرات (الخبرة، والمؤهل العلمي، مكان السكن، الجنس) على ذلك، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على جميع مديري المدارس الثانوية الحكومية في محافظات شمال فلسطين، والبالغ عددهم (181) مديراً ومديرة. وقد أظهرت النتائج ما يلي:

- 1- إن مستوى الثقة بالنفس عند مديري المدارس كان كبيراً.
- 2- وجد علاقة إيجابية بين النمط الديمقراطي والثقة بالنفس، وبينما كانت العلاقة سلبية بين النمط الدكتاتوري والثقة بالنفس.
- 3- المديرون أصحاب الخبرة الأطول أفضل في مستوى الثقة بالنفس من أصحاب الخبرة القصيرة.
- 4- المديرون أصحاب المؤهل الأعلى أفضل من أصحاب المؤهل الأقل.
- 5- الذكور أفضل من الإناث في مستوى الثقة بالنفس.

### 4. دراسة السرحان (1996):

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين مفهوم الذات ومركز الضبط لدى طلبة الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية، وقد تكونت العينة من (269) طالباً وطالبة. واستخدمت الباحثة مقياس (روتر) ومقياس مفهوم الذات (كوير سميث). وقد أشارت نتائجها إلى ما يلي:

- 1- وجود فروقات ذات دلالة إحصائية بين طلبة الجامعة الفلسطينية في الضفة الغربية في مفهوم الذات تعزى إلى متغير الجامعة.
- 2- لا يوجد فروقات بين الطلاب الذكور والإناث في الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية في مفهوم الذات.
- 3- وجود فروقات إحصائية دالة بين طلبة التخصصات المختلفة لصالح طلبة التمريض.
- 4- وجود فروقات إحصائية دالة بين الطلبة في مفهوم الذات تعزى إلى مناطق سكنهم.
- 5- وجود علاقات ارتباطية سالبة بين مفهوم الذات ومركز الضبط لدى كل من طلاب وطالبات الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية.

## 5. دراسة أبو شمة (1995):

- هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى مفهوم الذات، وأثر متغيرات كل من (الجنس، والعمر، ومركز اللعب، ودرجة الممارسة) على مفهوم الذات لدى لاعبي أندية الدرجة الأولى في الأردن، وقد تم إجراء الدراسة على عينة مكونة من (120) لاعباً ولعبة ممن تقل أعمارهم عن (18) سنة، وممن تزيد أعمارهم عن (18) سنة. وقد استخدم مقياس تنسي لقياس مفهوم الذات، كما استخدم المتوسطات الحسابية، والنسب المئوية، واختبارات (ت)، وتحليل التباين الأحادي واختبار شيفيه. وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:
- 1- أن مفهوم الذات جاء بدرجة متوسطة عند لاعبي كرة السلة في الأردن.
  - 2- لا توجد فروقات ذات دلالة إحصائية في مفهوم الذات لدى لاعبي كرة السلة في الأردن تعزى إلى متغير العمر والجنس، ودرجة الممارسة، ومركز اللعب، وقد أوصى الباحث بضرورة الاهتمام بتنمية مفهوم الذات لدى لاعبي الأندية.

## ثانياً: الدراسات الأجنبية المتعلقة بمفهوم الذات:

### 1- دراسة إليزابيث (Elizabeth, 2000):

هدفت هذه الدراسة إلى فحص العلاقة بين خصائص المفهوم الذات لدى معلمي رياض الأطفال وإدراكات مركز الضبط، وبلغ عدد المشاركين في الدراسة (103) من معلمي رياض الأطفال ذوي الخبرة التي لا تقل عن سنة واحدة في تعليم الأطفال من مدارس في المدينة والضواحي والأرياف في نظام مدرسي واسع.

وتألفت أساليب جمع البيانات من مسح يتكون من ثلاثة أقسام: (معلومات سكانية ديموغرافية)، وتقييم ذاتي حول ست خصائص من المفهوم الذاتي حسب مقياس المفهوم الذاتي ذي العوامل الستة (ستيك، 1994). والحكم على الملاءمة التطويرية لاستجابات البالغين للأطفال الذين يعانون من صراع حسب مقياس توجيه البالغين نحو استقلال الأطفال (ديسي، ورفاقه، 1981). وتضمنت التحليلات الإحصائية، والإحصاء الوصفي، ومعامل الترابط، والارتباط العلاقتي (Canonical) لاكتشاف أي أبعاد تكون من خلالها خصائص المفهوم الذاتي لمعلمي رياض الأطفال وعلاقتها مع بعض الاتجاهات البالغين وموقع السيطرة.

وقد قدم التحليل الإحصائي وصفاً لخصائص المفهوم الذاتي البارزة لدى معلمي رياض الأطفال، واتجاهاتهم نحو السيطرة مقابل الاستقلال. وقد كشف التحليلات الإضافية بأن هؤلاء المعلمين الذين تعرفوا بشكل قوي على المفاهيم الذاتية للسلطة والضعف كانوا أكثر احتمالاً لتقييم استجابات البالغين مناسبة تشجيع استقلالية الأطفال في حل المشكلات، وتحتوي هذه النتائج على تضمينات لتعلم المعلم حيث يكون التركيز على تعليم يناسب تطور مرحلة الطفولة المبكرة التي تشكل أساس وتوقعات احترافية المعلم.

### 2- دراسة دافيد (David, 1996):

هدفت هذه الدراسة إلى فحص مفهوم الذات والاتجاهات نحو التعليم عند المعلمين المتدربين في نيجيريا، وأيدت النتائج أهمية العلاقة بين مفهوم الذات والاتجاهات نحو التعليم، حيث كانت معظم الاستجابات عالية على مقياس مفهوم الذات، لكن لم تظهر أي اتجاهات إيجابية نحو التعليم لدى قلبي الأرباح المادية، وانخفاض تقدير العمل.

### 3- دراسة جو (Joe, 1996):

هدفت هذه الدراسة إلى تحليل مفهوم الذات لدى (16) معلماً من الذكور والإناث، حيث وجد اختلافاً كبيراً في الاتجاهات نحو العلوم الرياضية وتعليمها، وإدراك أنفسهم، مثل نماذج

الدور البارز بين المعلمين من التخطيط النفسي (Profiles) لمفهوم الذات العالي جداً والمنخفض جداً.

#### 4- دراسة ليدا (Lida, 1990):

أظهرت هذه الدراسة مدى تأثير تحسن مفهوم الذات على التعليم، وأيدت تدريب المعلمين على تحديد مشكلات المتعلمين الراشدين المرافقة لانخفاض مفهوم الذات، كما بينت أن الاستراتيجيات المستخدمة في غرفة الصف استجابت لحاجات تطور الشخصية، وأنه بإمكانها التقليل من الاستنزاف وتحسين الرضا عن العمل.

### ثانياً: الدراسات المتعلقة بالاحترق النفسي:

#### الدراسات العربية المتعلقة بالاحترق النفسي:

#### 1- دراسة حامد (1999):

هدفت الدراسة إلى التعرف على مصادر الاحتراق النفسي لدى معلمي الطلبة المعوقين عقلياً في اليمن وفيما إذا كان هناك فروقاً في هذه المصادر تعزى إلى متغيرات (الجنس، والمؤهل العلمي، وسنوات الخبرة، ودرجة إعاقة الطلبة). وقد تألفت عينة الدراسة من (42) معلماً، وقد استخدمت الباحثة أداة لقياس مصادر الاحتراق النفسي من إعدادها شملت أربعة أبعاد هي ظروف العمل، وخصائص الطلبة، والخصائص الشخصية للمعلم، والإدارة والزملاء. وقد استخدم الباحث المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، واختبار (ت)، وتحليل التباين الأحادي، واختبار شيفيه. وقد أشارت الدراسة إلى:

1. إن مصادر الاحتراق النفسي لدى معلمي المعوقين عقلياً في اليمن كانت: خصائص الطلبة وظروف العمل. بينما لم يظهر مستوى يمكن اعتباره مصدراً للاحتراق النفسي على بعدي الخصائص الشخصية للمعلم والإدارة والزملاء.
2. لا توجد فروقات دالة إحصائياً في مصادر الاحتراق النفسي تعزى إلى متغيرات الجنس، والمؤهل العلمي للمعلم، وسنوات الخبرة.
3. توجد فروقات دالة إحصائياً في مصادر الاحتراق النفسي تعزى إلى متغير درجة إعاقة الطلبة، لصالح معلمي الطلبة ذوي الإعاقة العقلية الشديدة، وذلك على كل من بُعد ظروف العمل، وخصائص الطلبة، والإدارة والزملاء.
4. لا توجد فروقات دالة إحصائياً في مصادر الاحتراق النفسي تعزى إلى متغير درجة إعاقة الطلبة بالنسبة لبُعد الخصائص الشخصية للمعلم.

## 2- دراسة حرب (1998):

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مدى انتشار ظاهرة الاحتراق النفسي وعلاقتها بضغوط العمل لدى معلمي المدارس الثانوية الحكومية بالضفة الغربية، وقياس مستوى ضغط العمل، والتعرف على مصادره، كما هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين ظاهرة الاحتراق النفسي وضغوط العمل وعدد من المتغيرات الديموغرافية (الجنس، العمر، الخبرة، المستوى التعليمي والحالة الاجتماعية). وقد تكونت العينة العشوائية التطبيقية التي اختارها الباحث من (558) معلماً ومعلمة، وقد استخدم الباحث استبانة (ماسلاش) لقياس الاحتراق النفسي، وبنى استبانة ضغوط العمل من خلال الأدب التربوي واطلاعه على دراسات سابقة. وقد استخدم الباحث طريقة إعادة الاختبار للتوصل إلى معامل الثبات. وقد توصلت الدراسات إلى ما يلي:

1. أن مستوى انتشار ظاهرة الاحتراق النفسي لدى معلمي المدارس الثانوية الحكومية في الضفة الغربية كان معتدلاً.
  2. وجود ضغوط عمل لدى معلمي المدارس الحكومية الثانوية في الضفة الغربية فوق المتوسط.
  3. لا يوجد أثر لمتغيرات (العمر، والجنس، والمؤهل العلمي، والحالة الاجتماعية، والخبرة) مع كل من الاحتراق النفسي وضغوط العمل.
- وقد أوصى الباحث بتوجيه أنظار المعنيين إلى معاناة المعلم الفلسطيني والعمل على التخفيف من حدة الضغط عنه لما له من أهمية ودور في بناء المجتمع الفلسطيني.

## 3- دراسة عساف (1996):

هدفت هذه الدراسة إلى تحديد مصادر الضغط النفسي (الإجهاد) كما هدفت إلى بحث العلاقة بين الضغوط النفسية وظاهرة الاحتراق النفسي عند مدرسي الجامعات في الضفة الغربية المحتملة من قبل إسرائيل سنة (1967). وكذلك إلى تحديد مدى مساهمة كل من المتغيرات الديموغرافية التالية (الجنس، العمر، الحالة الاجتماعية، الدرجة العلمية، الكلية، الخبرة، والرتبة العلمية) في الضغوطات النفسية التي يتعرض لها الأكاديميين.

تكونت عينات الدراسة من (136) عضو هيئة تدريس اختيروا عشوائياً وتم تطوير مقياساً لقياس الضغط النفسي عند الأكاديميين، وطبق على أفراد العينة بعد أن استخرج صدقه وثباته، ثم أجرى التحليل الإحصائي المناسب. وقد أشارت النتائج إلى:

1. أن مساهمة المتغيرات الديموغرافية كانت نسبة (8.6%)، وكان أهم المتغيرات هو متغير الجنس حيث فسر ما نسبته (6%)، ثم عدد سنوات الخبرة (5%)، ثم الحالة الاجتماعية

(3.1%)، ثم العمر (3%)، ثم الرتبة العلمية (0.6%)، ثم الكلية (0.5%)، وأخيراً الشهادة العلمية (0.4%).

2. وجود فروقات دالة إحصائياً بين متغيري الجنس وعدد سنوات الخبرة ومتغير الضغط النفسي، بينما المتغيرات الديموغرافية الأخرى لم يكن لها أية دلالة إحصائية. ومثل هذه النتيجة قد تعني أن ضغوطات العمل هي من العوامل الأساسية في الضغط النفسي أو الإجهاد عند الأكاديميين في جامعات الضفة الغربية التي تحد من إنجازهم العلمي والأكاديمي وأهمها:

- 1) إغلاق الجامعات بشكل متكرر ومستمر أو التهديد بالإغلاق.
- 2) عدم وضع الشخص المناسب في المكان المناسب.
- 3) عدم توفير الأمن للفرد ولأسرته.
- 4) عدم توفير الكفاءة الإدارية في إدارة المؤسسة التي يعمل فيها.

#### 4- دراسة الطحaine (1995):

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن مستويات الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الرياضية في الأردن وأثر كل من متغيرات (الجنس، والعمر، والمؤهل العلمي، ونوع المدرسة التي يعمل فيها المعلم، والدخل الشهري، والمنشآت والملاعب، والسلوك القيادي للمدير) على مستويات الاحتراق النفسي للمعلم. وتكونت عينة الدراسة من (440) معلماً ومعلمة، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، وقد تم استخدام مقياس ماسلاش المعدل للاحتراق النفسي، واستبانة وصف القائد. وقد أظهرت النتائج التالية:

- 1) أن معلمي التربية الرياضية في الأردن يعانون من الاحتراق النفسي بدرجة متوسطة.
- 2) وجود فروقات ذات دلالة إحصائية تعزى إلى متغيرات (المؤهل العلمي، ونوع المدرسة، عدد الطلاب، عدد الصفوف، الدخل الشهري، والسلوك القيادي للمديرين).
- 3) عدم وجود فروقات ذات دلالة إحصائية تعزى إلى متغيرات (الجنس والعمر والخبرة والمنشآت والملاعب المتوفرة).

#### 5- دراسة الدبابسة (1993) (في الطحaine، 1995):

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن مستويات الإستهناذ النفسي لدى معلمي التربية الخاصة في الأردن. أجريت الدراسة على (308) معلماً ومعلمة وقد كشفت هذه الدراسة عن:

1. إن معلمي التربية الخاصة في الأردن يعانون من الإستهناذ النفسي بدرجة متوسطة.

2. توجد فروقات ذات دلالة إحصائية في درجة الاستنفاد النفسي تبعاً لمتغير المؤهل العلمي على شدة وتكرار الإجهاد الانفعالي لصالح المعلمين حملة الشهادة الجامعية.
3. توجد فروقات دالة إحصائية في درجة الاستنفاد النفسي تبعاً لمتغير الجنس على شدة الإجهاد الانفعالي وتكرار وشدة نقص الشعور بالإنجاز، لصالح الذكور.
4. توجد فروقات دالة إحصائية على درجة الاستنفاد النفسي تبعاً لمتغير سنوات الخبرة على تكرار الإجهاد الانفعالي لصالح المعلمين من ذوي الخبرة القصيرة.
5. توجد فروقات دالة إحصائية تبعاً لمتغير الدخل الشهري على شدة الإجهاد الانفعالي وشدة تبدل الشعور لصالح المعلمين من ذوي الدخل المرتفع.

## 6- دراسة دواني، والكيلاني (1989) (في الطحاينة، 1995):

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن مستوى الاحتراق النفسي لدى المعلمين الأردنيين، وكذلك الكشف عما إذا كان هناك فروقاً جوهرية على أبعاد الاحتراق النفسي بين مستويات الجنس، والمؤهل، والخبرة لدى المعلمين. وقد تكونت عينة الدراسة من (349) معلماً ومعلمة. وقد أظهرت النتائج ما يلي:

1. إن المعلم الأردني يعاني من الاحتراق النفسي بدرجة متوسطة.
2. عدم وجود فروقات جوهرية بين مستويات المؤهل العلمي والخبرة التعليمية على بعد تكرار الإجهاد الانفعالي وشدته.
3. وجود فروقات مهمة تعزى إلى متغير الجنس على بعد الإجهاد الانفعالي، وكانت الفروق لصالح المعلمات، حيث أظهرن درجة أعلى من المعلمين في الاحتراق النفسي.
4. وجود فروقات جوهرية بين مستويات المؤهل العلمي على بُعد تكرار الشعور بالإنجاز وشدته، حيث تبين أن المعلمين ذوي التأهيل العالي يعانون أكثر من غيرهم من ذوي المؤهلات الأخرى من نقص الشعور بالإنجاز.
5. وجود تفاعل بين متغيرات المؤهل، والخبرة، والجنس، وذلك على بُعد شدة الإجهاد الانفعالي.

ومن الدراسات التي بحثت في الاحتراق النفسي عند غير المعلمين:

## 1- دراسة البدوي (2000):

هدفت هذه الدراسة إلى استقصاء درجة الاحتراق النفسي ومصادره لدى الممرضين العاملين في المستشفيات الحكومية والخاصة في محافظة عمان، وأثر بعض المتغيرات في

ذلك. وقد تكون مجتمع الدراسة من (3308) ممرضاً وممرضة يعملون في مستشفيات محافظة عمان، أما عينة الدراسة فقد تكونت من (566) ممرضاً وممرضة، تم اختيارهم بطريقة عشوائية طبقية حسب متغيرات الدراسة. وقد أشارت نتائج الدراسة إلى ما يلي:

1. أن الممرضين العاملين في مستشفيات محافظة عمان يعانون من تكرار حدوث الشعور بالإجهاد الانفعالي بدرجة عالية، ومن شدة حدوثه بدرجة متوسطة، وأنهم يعانون من تكرار وشدة الشعور بتبدل المشاعر بدرجة متوسطة، وأنهم يعانون من تكرار وشدة نقص الشعور بالإنجاز بدرجة عالية.
2. عدم وجود أثر لمتغيرات (الجنس، والخبرة، والتصنيف المهني) في درجات أبعاد الاحتراق النفسي لدى الممرضين. في حين وُجد أثر ذو دلالة إحصائية لنوع المستشفى، ولموقع العمل في درجة الاحتراق النفسي لديهم من حيث شدة وتكرار تبدل الشعور.
3. أن لدى الممرضين درجة اعتقاد بمستوى عالٍ لتأثير مصادر الاحتراق النفسي لُبُدي البيئة وظروف القسم، والمكانة الاجتماعية على درجة الاحتراق النفسي لديهم، ولديهم اعتقاد بمستوى متوسط لتأثير مصادر الاحتراق النفسي لُبُدي طبيعة العمل والعلاقات الشخصية على درجات الاحتراق النفسي لديهم.
4. أهم مصادر الاحتراق النفسي تمثلت بعدم إتاحة الفرصة للممرضين للالتحاق بدورات تدريبية، وعدم توفير أماكن للراحة والترفيه، وإلقاء اللوم الجائر من قِبَل المسؤولين على الممرضين عند حدوث خطأ طبي، وقلة أجور الممرضين.
5. وجود أثر لمتغيرات (الخبرة، ونوع المستشفى، والتصنيف المهني، وموقع العمل) في درجة تأثير مصادر الاحتراق النفسي على درجات الاحتراق لدى الممرضين. في حين لم يوجد أثر لمتغير الجنس في الأبعاد الأربعة لمقياس درجة تأثير الاحتراق النفسي.
6. وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين بعدي الإجهاد الانفعالي وتبدل المشاعر والأبعاد الأربعة لمقياس درجة تأثير مصادر الاحتراق النفسي. في حين لم تظهر علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين بعد نقص الشعور بالإنجاز والأبعاد الأربعة لمقياس درجة تأثير مصادر الاحتراق النفسي.
7. إن مقدار ما تفسره مصادر الاحتراق النفسي من التباين في درجات أبعاد الإجهاد الانفعالي وتبدل المشاعر ذو دلالة إحصائية، وأن مقدار ما تفسره من التباين في درجة بُعد نقص الشعور بالإنجاز ليس ذو دلالة إحصائية.

## 2- دراسة العقرباوي (1994):

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن مستويات الاحتراق النفسي لدى مديري المدارس الثانوية الحكومية في مديرية التربية والتعليم لعمان الكبرى على مقياس (ماسلاش) للاحتراق النفسي بأبعاده الثلاثة وهي: الإجهاد الانفعالي، وتبليد الشعور نحو الأشخاص، ونقص الشعور بالإنجاز الشخصي، كما هدفت إلى الكشف عن مصادر الاحتراق النفسي لدى تلك العينة من المديرين التي تألفت من (110) مديراً ومديرة وهي نفس مجتمع الدراسة.

وقد استخدم الباحث مقياس (ماسلاش) للاحتراق النفسي الذي قام بتعريبه مقابلة وسلامة (1992)، وكذلك مقياس مصادر الاحتراق النفسي، كما استخدم معادلة كرونباخ ألفا لحساب معامل الثبات، والمتوسطات الحاسوبية، واختبارات (ت)، وتحليل التباين الأحادي، وتحليل الانحدار المتعدد المتعرج. وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- (1) يعاني مديرو المدارس الثانوية الحكومية في مديرية التربية والتعليم لعمان الكبرى من درجة متوسطة من الاحتراق النفسي على كافة أبعاد مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي.
- (2) إدراك أفراد العينة أن أكثر مصادر الاحتراق تأثيراً عليهم: مصدر العلاقة مع المعلمين ثم تلاه في الأهمية العلاقة مع المجتمع المحلي، ثم العلاقة مع الطلاب، بعدها العلاقة مع المدير، ثم النمو والتقدم المهني، تلاه الرضى عن المهنة، وأقلها تأثيراً طبيعة العمل، والمشكلات الذاتية للمدير.
- (3) لا توجد فروقات دالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس في إدراك المديرين والمديرات لأبعاد الاحتراق النفسي من حيث التكرار والشدة، وكذلك بالنسبة لمتغير المؤهل العلمي.
- (4) لا توجد فروقات ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس والمؤهل العلمي في إدراك المديرين والمديرات لمصادر الاحتراق النفسي.
- (5) توجد فروقات دالة إحصائية تعزى لمتغير الخبرة في إدراك المديرين والمديرات لصالح ذوي الخبرة من 5-9 سنوات على أبعاد الاحتراق النفسي متمثلة في شدة الإجهاد الانفعالي، وتكرار تبليد الشعور نحو الأشخاص وشدته، وفي تكرار نقص الشعور بالإنجاز وشدته لصالح المديرين ذوي الخبرة (10) سنوات فأكثر، بينما لم تظهر أية فروقات ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الخبرة في إدراك المديرين والمديرات لبعدها تكرار الإجهاد الانفعالي.

## 3- دراسة عبد الرحمن (1992):

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن مستوى الاحتراق النفسي لدى المشرفين التربويين وبيان أثر كل من الخبرة في الإشراف والمؤهل العلمي، وعدد المعلمين الذين يشرف عليهم

المشرف في درجة الاحتراق النفسي، وقد تكونت عينة الدراسة من (148) مشرفاً تربوياً من مديريات التربية والتعليم في محافظة اربد والمفرق والزرقاء، وقد استخدم الباحث مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي والنسب المؤوية والمتوسطات الحسابية، وتحليل التباين ذو التصميم العاملي (2 × 2 × 2) وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

1. إن المشرفين التربويين يعانون من الاحتراق النفسي بدرجة متوسطة.
2. لا توجد فروقات ذات دلالة إحصائية في درجة الاحتراق النفسي على التكرار والشدة في مقياس ماسلاش بأبعاده الثلاثة تعزى للخبرة في الإشراف والمؤهل العلمي، وعدد المعلمين الذين يشرف عليهم المشرف التربوي، وللتفاعل بين الخبرة والمؤهل العلمي وعدد المعلمين الذين يشرف عليهم.
3. وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين شدة السلوك الدال على الاحتراق النفسي وتكراره.

#### 4- دراسة الحرتاوي (1991):

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن مستوى الاحتراق النفسي لدى المرشدين التربويين، وبيان أثر كل من الجنس، والمؤهل العلمي، والخبرة في الإرشاد، وعدد الطلاب الذين يتعامل معهم المرشد شهرياً في درجة الاحتراق النفسي لديهم. وقد تكون مجتمع الدراسة من جميع المرشدين والمرشدات في المدارس الحكومية التابعة لمحافظة ألبوة شمال الأردن، وقد استخدمت الباحثة النسب المئوية، والمتوسطات الحسابية، وتحليل التباين ذو التصميم العاملي (2 × 2 × 2 × 2)، وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

1. إن المرشدين النفسيين في المدارس الحكومية الثانوية لشمال الأردن يعانون من الاحتراق النفسي بدرجة متوسطة.
- وجود فروقات دالة إحصائية في درجة الاحتراق النفسي لدى المرشدين التربويين على تكرر وشدة أبعاد مقياس ماسلاش تعزى إلى متغير الجنس، إذ تبين أن درجة الاحتراق النفسي لدى الذكور أعلى مما هي عليه عند الإناث على مستوى التكرار، وأن درجة الاحتراق النفسي لدى الإناث أعلى مما هي عليه عند الذكور على مستوى الشدة.

#### 5- دراسة العضايلة (1990):

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن الاستنفاد النفسي لدى مديري المدارس الثانوية في الأردن، وقد تكون مجتمع الدراسة من جميع مديري ومديرات المدارس الثانوية الحكومية في الأردن وعددهم (705)، أما عينة الدراسة فقد تألفت من (104) مديراً ومديرة. وقد استخدم

الباحث اختبار (ماسلاش) للاحتراق النفسي، كما استخدم تحليل التباين والمتوسطات الحسابية، واختبار شيفيه، وقد أظهرت نتائج الدراسة ما يلي:

1. أن مديري المدارس الثانوية الحكومية في الأردن يعانون من الاستنفاد النفسي بدرجة متوسطة.
2. توجد فروقات دالة إحصائياً في درجة الاستنفاد النفسي تعزى لمتغير الجنس مع تكرار الإجهاد الانفعالي، وكذلك بالنسبة لمتغير الخبرة على شدة الإجهاد الانفعالي وشدة تبلد الشعور.
3. لا توجد فروقات دالة إحصائياً في درجة الاستنفاد النفسي بأبعاده الثلاثة تعزى لمتغير المؤهل العلمي.
4. يوجد تفاعل بين متغيرات الجنس والمؤهل العلمي، وسنوات الخبرة على شدة تبلد الشعور.

## 2. الدراسات الأجنبية المتعلقة بالاحتراق النفسي:

### 1) دراسة جيل (Jille, 2000):

بحثت هذه الدراسة في العلاقة بين توقعات تنظيم المزاج السلبي والضغط الوظيفي والتكيف والكآبة والاحتراق النفسي لدى المعلمين، وقد بلغ عدد المشاركين في هذه الدراسة (93) معلماً من (6) مدارس في مقاطعتي لوس أنجلوس وأورانج في كاليفورنيا، حيث أجاب المعلمون على قائمة ضغط المعلم، ومقياس تنظيم المزاج السيئ، ومقياس التكيف، وقائمة ماسلاش للاحتراق النفسي ومسح المربين، وقائمة الأعراض المختصرة، حيث أشارت النتائج إلى أن توقعات تنظيم المزاج السلبي قد تنبأت بشكل متميز بوقوع التكيف والكآبة والاحتراق النفسي بشكل يفوق ما يتوقعه الضغط فقط. كما تبين أن توقعات تنظيم المزاج السلبي ترتبط بشكل إيجابي بالتكيف الإيجابي، وبشكل سلبي بالتكيف التجنبي، كما أشارت أن المعلمين ذوي النتائج العالية في تنظيم المزاج السلبي أشاروا إلى مستويات أدنى من الاحتراق النفسي والكآبة. وتؤكد هذه الدراسة صدق وفائدة مقياس تنظيم المزاج السلبي في التنبؤ بالتكيف والكآبة والاحتراق النفسي، ويمكن أن يكون مقياس تنظيم المزاج السلبي أداة فعالة في التعرف على المعلمين الذين لديهم توقعات تنظيم المزاج السلبي المنخفض لكي يمكن لبرامج التدخل أو تستهدف هؤلاء الذين يمكن أن يصابوا بالاحتراق النفسي بسرعة.

## (2) دراسة سوسان (Susan, 2000):

هدفت هذه الدراسة إلى تقييم كفاءة برنامج إرشاد المجموعة النفسية التربوية الذي طور لمخاطبة قضايا احتراق المعلم في المدارس العامة. واشترك في هذه الدراسة معلمو المدارس الثانوية من أربع مناطق تعليمية في ولاية وايومنغ على أساس تطوعي. وأجريت قياسات على معلمي المجموعتين المشاركة والضابطة حول مستويات الاحتراق النفسي قبل المعالجة وبعدها. وأشارت نتائج تحليل التباين الأحادي والمنكر، والتي أجريت على البيانات، إلى أن المعالجة لم تكن فعالة في تخفيض مستويات الاحتراق النفسي لدى المعلم، ولكن كان من الواضح أنه يوجد عدد كبير من المعلمين يتصفون بمستويات عليا من الاحتراق.

## (3) دراسة هيرينغتون (Herrington 1999):

هدفت هذه الدراسة إلى فحص العلاقات بين متغير الاحتراق النفسي للمعلم والقائمة الفرعية التي تشكله، ومتغير الأسلوب التفسيري والقائمة الفرعية التي تشكله. وبلغ عدد المشاركين في هذه الدراسة (59) معلماً من أعضاء اتحاد المسببي للمعلمين الأمريكيين الذين أجابوا على استبيان يتكون من قائمة (ماسلاش) للاحتراق النفسي، واستبيان الأساليب السببية، بالإضافة إلى سؤال مفتوح حول الأسباب الرئيسية للاحتراق النفسي عند المعلم في المسببي. وقد استخدم الباحث معامل ارتباط ثنائي التباين. وقد كانت النتائج تتجه نحو الاتجاه المتوقع وهو ارتباط إيجابي بين الاحتراق النفسي للمعلم والأسلوب التفسيري السلبي، وقد أظهر نصف الأفراد المشتركين درجات مختلفة من الاحتراق النفسي من خلال النتائج على قائمة ماسلاش للاحتراق النفسي ومسح المربين.

## (8) دراسة أنيت (Annette, 1999):

قارنت هذه الدراسة بين مستوى الرضى عن العمل والاحتراق النفسي عند المعلمين العاملين في التعليم الخاص في المدارس الثانوية وسهولة مكان الإقامة العامة للطلاب، وتطور الإعاقة في المسببي في الولايات المتحدة، وقد استخدم الباحث استبانة منيسوتا للرضى (الشكل القصير، 1977)، ومقياس ماسلاش للمتقنين (1986)، والتي استخدمت لمقارنة مستويات الاحتراق النفسي في مجموعتين، وقد قيس الاحتراق النفسي من خلال ثلاثة أبعاد وهي: الإنهاك العاطفي، وتبدل الشعور، والإنجاز الشخصي. وقد أشارت النتائج إلى أن هناك فروقاً مهمة في مستويات الرضى الوظيفي الرئيسي والطارئ بين المجموعتين، بينما لم تظهر فروقات ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين بالنسبة للاحتراق النفسي.

## 5) دراسة هارولد (Harold, 1999):

هدفت هذه الدراسة إلى تقدير إدراك مستويات الاحتراق النفسي في السنة الأولى لمعلمي المدارس الحكومية في جنوب كارولينا، وفحص المتغيرات التي تعود للشخصية والمدرسة مثل (الجنس، والعمر، والمستوى التربوي للمعلمين، والوضع القانوني لتقليد المنصب، ومسؤوليات تعليم السنة الأولى) في علاقتها مع الاحتراق النفسي لمعلمي السنة الأولى.

وقد تكونت العينة من (383) معلم من معلمي السنة الأولى في المدارس الحكومية في جنوب كارولينا. وقد اختيرت هذه العينة عشوائياً، وقد استخدم الباحث مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي لتحديد إدراك مستويات الاحتراق النفسي. وقد أشارت النتائج إلى ما يلي:

- 1- وجود اختلافات في مستويات الاحتراق النفسي بين متغير المنطقة ومتغيرات نوع المدرسة، وحجم الصف، وعلاقة المساعد.
- 2- وجود اختلافات بين معلمي السنة الأولى في المدارس الابتدائية، ومعلمي السنة الأولى في المدارس الثانوية. وكذلك بين معلمي السنة الأولى في المدارس الابتدائية، ومعلمي السنة الأولى في المدارس المتوسطة في مستويات (تبلد الشعور، ونقص الشعور بالإنجاز)، حيث أدرك معلمو السنة الأولى في المدارس الابتدائية مستوى أقل من الاحتراق النفسي أكثر من زملائهم في مراحل المدرسة المتوسطة والثانوية.
- 3- هناك أثر لمتغير حجم الصف على مستوى تبلد الشعور، حيث أن معلمي السنة الأولى الذين يعلمون الصفوف التي يكون عدد الطلاب فيها أقل من (15) طالباً أفروا بأنهم أكثر إيجابية، أكثر من المعلمين الذين يعلمون صفوف عدد طلابها (من 26-30) طالباً.
- 4- أكثر الاختلافات أهمية في مستويات الاحتراق النفسي وُجِدَتْ بين معلمي السنة الأولى الذين يعملون مع مساعد يهتم بإرشاد ضعيف، وبين الذين يعملون مع مساعد يهتم بإرشاد ممتاز، وتقدير الأفراد لصالح الفئة الأخيرة، حيث أظهروا مستويات منخفضة من الاحتراق النفسي على مقياس الإنهاك العاطفي، وتبلد الشعور، ونقص الشعور بالإنجاز مع معلمي المساعد الضعيف.

## 6) دراسة واي (Ewa, 1998):

هدفت هذه الدراسة إلى فحص العلاقة بين الاحتراق النفسي لدى معلم المدرسة المتوسطة والضغط والرضى الوظيفي وأساليب التكيف، وقد بلغ عدد المشاركين في هذه الدراسة (220) من معلمي المدارس المتوسطة في منطقة تعليمية حضرية كبرى. وقد أجاب

المشاركون على مسوحات لقياس مستويات الاحتراق النفسي والضغط والرضى الوظيفي وأساليب التكيف. كما قدمت معلومات ديموغرافية بما في ذلك الجنس، العمر، وسنوات الخبرة. وقد أشارت النتائج إلى:

- 1- أن الضغط الوظيفي والتكيف الذي يركز على المشكلة كانت مؤشرات هامة لأبعاد الاحتراق النفسي الثلاثة.
- 2- المعلمون الذين أشاروا إلى ضغط أكبر أشاروا أيضاً إلى مستويات أعلى من الإرهاق العاطفي، ومستويات أقل من الإنجاز الشخصي.
- 3- استخدام التكيف الذي يركز على المشكلة مرتبطاً بشكل سلبي من الإرهاق العاطفي، وبشكل إيجابي مع الإنجاز الشخصي.
- 4- الرضى الوظيفي مرتبط بشكل سلبي مع الإرهاق العاطفي.
- 5- احتراق المعلم والضغط الوظيفي والرضى الوظيفي وأساليب التكيف لم تختلف بالنسبة لمتغيري العمر والجنس.
- 6- وجود فروقات إحصائية هامة بين المشاركين حول مقياس الإنجاز الشخصي والرضى الوظيفي بالنسبة للفترة الزمنية في الوظيفة الحالية.

#### (7) دراسة بيتي (Betty, 1998):

هدفت هذه الدراسة إلى فحص آثار أربعة أنواع من الدعم هي: معلوماتي أدواتي، مديح إيجابي، وعاطفي، بالإضافة إلى ذلك هدفت إلى فحص تأثيرات مصدرين من مصادر الدعم المتعلقة بالعمل (المديرون مقابل زملاء العمل). وقد بلغ عدد المشاركين في هذه الدراسة (55) فرداً، حيث أجابوا على استبانات ذاتية لقياس مستويات الدعم المدرك والاحتراق النفسي والخصائص السكانية. وقد أشارت النتائج إلى أن المعلمين قد أدركوا الدعم العاطفي والمعلومات بشكل أكبر من دعم المديح والأدوات، بالإضافة إلى ذلك فإن أنواع الدعم المختلفة عن دعم المدير، تشكل علاقة سلبية بالنسبة للاحتراق النفسي أقوى من الأنواع المماثلة من دعم الزملاء.

#### (8) دراسة ريتا (Rita, 1998):

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على المدى الذي تشكل فيه العزلة عن الزملاء مؤشراً على الاحتراق النفسي لدى معلمي المدارس الثانوية الحكومية. وقد طبق الباحث مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي ومسح المربين، ومقياس العزلة عن الزملاء، وقد أشارت النتائج إلى أن التأثير المشترك للأبعاد الثلاثة من العزلة عن الزملاء والمتغيرات الشخصية قد فسرت

(25%) من التباين للإرهاق العاطفي الذي يسبب الاحتراق النفسي، بالإضافة إلى ذلك كانت الارتباطات هامة في تحديد صراع الدور، والعمر والإرهاق العاطفي والجنس، والعمر والإنجاز الشخصي وسنوات التعليم، والسنوات المتوقعة قبل المغادرة، والأبعاد الثلاثة من العزلة عن زملاء على بُعد الإرهاق العاطفي للاحتراق النفسي، كما بينت أن الشبان وخاصة النساء هم الأكثر تعرضاً للاحتراق النفسي.

### 9)دراسة عساف، وجبر (Assaf & Gaber, 1996):

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مقدرة المعلمين، والعوامل المؤثرة في الضغط النفسي الذي يتعرضون له أثناء العمل في الضفة الغربية، وبينت الدراسة وجود فروقات ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0.05$ ):

- 1- بين متغير العمر ومتغير المدرسة، حيث وُجِدَ أن المعلمين صغار السن يتعرضون للإجهاد أكثر من كبار السن.
- 2- بين متغير الجنس ومتغير المدرسة، حيث وُجِدَ أن المدرسين (الذكور) يتعرضون للإجهاد أكثر من المدرسات (الإناث).
- 3- بين متغير الشهادة العلمية وعامل الإدارة، حيث وُجِدَ أن أعضاء الهيئة التدريسية من ذوي الشهادات العليا (بكالوريوس، دبلوم، ماجستير) أقل من حيث الإجهاد في عملهم من ذوي الشهادات الدنيا.
- 4- بين متغير الجنس وعامل المجتمع، حيث وجد أن معاناة الذكور أكثر من معاناة الإناث.
- 5- بين متغير الخبرة ومتغير المدرسة، حيث وُجِدَ أن المدرسين الجدد ذوي الخبرة القليلة يتعرضون لإجهاد نفسي أكثر من زملائهم ذوي الخبرة الطويلة.
- 6- عدم وجود أي دلالة إحصائية للمتغيرات الأخرى، وهذا يدل على أن ظاهرة الإجهاد النفسي قد تعود إلى ظروف العمل.

ثالثاً: الدراسات التي تناولت العلاقة بين مفهوم الذات والاحتراق النفسي عند المعلمين:

### 1- الدراسات العربية:

في حدود علم الباحث لم يكن هناك أي دراسة عربية تناولت العلاقة بين مفهوم الذات والاحتراق النفسي عند المعلمين، مما اضطره إلى تناول دراسة مرتبطة تبحث في العلاقة بين مصادر الضغط ومفهوم الذات عند الطلبة وهي:

#### دراسة داود، وحدي (1997):

هدفت هذه الدراسة إلى استقصاء العلاقة بين مفهوم الذات ومصادر الضغوط لدى عينة مكونة من (320) طالباً وطالبة من الصفوف السادس وحتى العاشر في مدينتي عمان والزرقاء. وقد استخدم الباحثان قائمة مفهوم الذات التي طورها الكيلاني وعباس (1981)، وقائمة مصادر الضغوط. وقد أظهرت النتائج التالية:

- 1- وجود ارتباطات سالبة دالة إحصائياً بين الدرجة الكلية لمفهوم الذات وكل من الدرجة الكلية لمصادر الضغوط، والدرجات الفرعية لمجالات مصادر الضغط على حدة.
- 2- إن مجالات الضغوط المتمثلة في المدرسة والجو الصفي، والعلاقة بالأبوين والأخوة، قد فسرت مجتمعة (43%) من التباين في الدرجة الكلية لمفهوم الذات.
- 3- إن الارتباط الذي يفسر أكبر نسبة من التباين المشترك كان بين مجالات المدرسة والجو الصفي والانفعالات والمشاعر والعلاقة بالأبوين والأخوة من جهة، وبعدي الثقة بالنفس والقدرة العقلية من جهة أخرى. إذ فسر هذا الارتباط ما قيمته (55%) من التباين المشترك.

### 2- الدراسات الأجنبية:

#### 1) دراسة فريدمان وفاربر (Friedman & Farber, 1992):

هدفت هذه الدراسة إلى بحث العلاقة بين الاحتراق النفسي للمعلم، والطرق المختلفة التي يرى فيها المعلم نفسه مهنيًا، والطرق التي يشعر بها حول كيفية نظرة الآخرين في النظام التربوي. وقد قام ما مجموعه (641) معلماً في (40) مدرسة ابتدائية إسرائيلية بإكمال صيغة معدلة من قائمة ماسلاش للاحتراق النفسي، ومفهوم الذات المهني. وقد أشارت النتائج إلى:

- 1- أن العديد من أبعاد مفهوم الذات المهني والرضى المهني مثل كيف يشعر المعلمون حول الامتتان الذي يتلقونه من التعليم تحمل أقوى ارتباط سلبى مع الاحتراق النفسى.
  - 2- أنه من بين التناقضات المحتملة بين نتائج أبعاد مفهوم الذات، فإن التناقض بين آراء المعلمين حول أنفسهم فيما يتعلق بالمهارة المهنية والرضى المهني، تحمل أقوى الارتباطات مع الاحتراق النفسى .
  - 3- أن أقوى الارتباطات مع الاحتراق النفسى تقع في كيفية إدراك المعلمين لأنفسهم، وليس في الشعور حول إدراك الآخرين لهم.
  - 4- أنه من وجهة نظر المعلمين فإن مجموعة من أولياء الأمور والمديرين يحملون نظرة مبالغ فيها فيما يتعلق برضى المعلمين المهني، وأن التناقضات في كلتا الحالتين ترتبط بشكل هام مع الاحتراق النفسى.
  - وقد أوصى الباحث بضرورة إعطاء المعلمين أنفسهم المسؤولية ولو جزئياً عن النجاح التربوي، وذلك لمنع الاحتراق النفسى.
  - 5- إن مجالات الضغوط المتمثلة في المدرسة والجو الصفي، والعلاقة بالأبوين والأخوة، قد فسرت مجتمعة (43%) من التباين في الدرجة الكلية لمفهوم الذات.
  - إن الارتباط الذي يفسر أكبر نسبة من التباين المشترك كان بين مجالات المدرسة والجو الصفي والانفعالات والمشاعر والعلاقة بالأبوين والأخوة من جهة، وبعدي الثقة بالنفس والقدرة العقلية من جهة أخرى. إذ فسر هذا الارتباط ما قيمته (55%) من التباين
- (2) دراسة برورس وتوميك (Brouwers & Tomic, 1999):**
- هدفت هذه الدراسة إلى البحث في العلاقة بين إدراك فاعلية الذات في إدارة الصف، والأبعاد الثلاثة للاحتراق النفسى، لدى (243) معلماً في المدارس الحكومية، وقد أشارت التحليلات إلى أن إدراك فاعلية الذات ذات أثر ممتد على تبدل الشعور، وذات أثر معاصر على بعد الإنجاز الشخصي، وأظهرت الأداة العلاقة بين إدراك فاعلية الذات والإنهاك العاطفي .
- ومن الدراسات التي تناولت العلاقة بين مفهوم الذات والاحتراق النفسى :
- 3) هيوجس (Huges, 1987) في (Firedman & Farber, 1992)، حيث وجد أن المعلمين الذين لديهم مفهوم ذات إيجابي مرتفع يشعرون بأنهم ذو كفاءة في العمل المتخصصين فيه، ويحسنون التعامل مع نتائج الضغط، ويدركون أنفسهم كأقل احتراقاً نفسياً من غيرهم، وأكثر رضاً مع زملائهم ومشرفيهم، وأكثر تمسكاً بشعور قوي من الإنجاز الشخصي.
  - 4) دراسة أندرسون وإوانكي (Anderson & Iwanicki, 1984) في (Firedman & Farber, 1992)، حيث وجد أن هناك نقصاً في مفهوم الذات عن المعلمين ذا علاقة دالة إحصائياً مع مستويات الإنهاك العاطفي وتبدل الشعور .

## التعليق:

يتضح من خلال العرض السابق للدراسات السابقة، أنها انقسمت إلى ثلاثة أقسام هي: القسم الأول: ويشمل الدراسات التي اهتمت بمفهوم الذات عند المعلمين وغير المعلمين، مثل دراسة (مراد، 1989) (في صلاح، 2000) التي أظهرت فروقاً بين المعلمين في مفهوم الذات تعزى لبعض المتغيرات مثل (الجنس، الخبرة، المؤهل العلمي)، ودراسة (سرحان، 1996) التي أظهرت وجود علاقة سالبة بين مفهوم الذات ومركز الضبط عند الطلاب، وتختلف نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة (دسوقي، 1988) (في صلاح، 2000) التي أظهرت وجود علاقة ارتباطية بين كل من مفهوم الذات العام ومركز الضبط عند المعلمين.

كما أظهرت الدراسات نتائج مختلفة فيما يتعلق بأثر المتغيرات الديموغرافية على مفهوم الذات ومركز الضبط، مثل دراسة (العالم، 1996)، ودراسة (دروزة، 1993)، ودراسة (الشكعة، 1999)، ودراسة (سباعنة، 1999)، وكذلك دراسة (أبو شمة، 1995) التي أظهرت أن مفهوم الذات جاء بدرجة متوسطة عند المعلمين، وهي تختلف بهذا عن دراسة دافيد (David, 1996) التي أشارت إلى أن معظم الاستجابات كانت عالية على مفهوم الذات، ومن الدراسات الأجنبية الأخرى المتعلقة بمفهوم الذات دراسة ك من جو (Joe, 1996) وإليزابيث (Elizabeth, 2000) اللتان أكدتا على أهمية إدراك الذات وفهمها.

أما القسم الثاني فاشتمل على الدراسات التي تناولت ظاهرة الاحتراق النفسي، والتي أشارت في معظمها إلى وجود هذه الظاهرة بدرجة متوسطة عند المعلمين وغيرهم من المديرين والمشرفين والتربويين، والمرشدين النفسيين، مثل دراسة كل من (حرب، 1998)، و(الطحائنة، 1995)، و(الدبابسة، 1993)، و(البدوي، 2000)، و(دواني، وكمال، 1989)، وغيرها من الدراسات. إلا أن نتائج هذه الدراسات اختلفت في أثر بعض المتغيرات على وجود ظاهرة الاحتراق النفسي، وقد اشتركت في ذلك نتائج دراسة (عساف، 1996)، ونتائج دراسة (العقرباوي، 1994)، ونتائج دراسة (حامد، 1999)، حيث بحثت هذه الدراسات في مصادر الاحتراق النفسي، وقد أشارت إلى أن أكثر المصادر أهمية وتأثيراً هي المصادر المتعلقة بالعلاقة مع الآخرين.

أما الدراسات الأجنبية في هذا المجال -الاحتراق النفسي- فقد تناولت العلاقة بين الاحتراق النفسي وبين عدد من الظواهر النفسية الأخرى، مثل (العزلة، والمزاج السلبي،

والأسلوب التفسيري، والضغط) حيث وجدت جميعها أن هناك علاقة ما تربط الاحتراق النفسي بكل منها، مثل دراسة جيل (Jille, 2000) ودراسة (إليزابيث، 1999)، ودراسة سوسان (Susan, 2000)، وغيرها من الدراسات.

أما دراسة (داود، وحمدي، 1997) التي هدفت إلى استقصاء العلاقة بين مفهوم الذات ومصادر الضغوط، فقد أشارت نتائجها إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين الدرجة الكلية لمفهوم الذات، وكل من الدرجة الكلية لمصادر الضغط والدرجات الفرعية لمجالات مصادر الضغط على حدة، وكذلك الدراسات الأجنبية، حيث أظهرت أن هناك علاقة بين مفهوم الذات وظاهرة الاحتراق النفسي، مثل دراسة فريدمان وفاربر (Friedman & Farber, 1992) ودراسة برورس وتوميك (Brouwers & Tomic, 1999).

ومن خلال هذه النتائج تبين للباحث ضرورة توجيه الأنظار صوب المعلم، واتخاذ الإجراءات والتدابير اللازمة التي تساعد على جعل المعلم أكثر تكيفاً مع الضغوط التي يواجهها، وأكثر تمتعاً بصحة نفسية جيدة متمثلة في تكيفه مع نفسه ومع الآخرين، وكذلك تهيئة المناخ المناسب لتطوير اتجاهات إيجابية نحو ذاته، الأمر الذي يزيد من قدرته على مواجهة الضغوط النفسية والمهنية والاجتماعية التي تواجهه. فإذا أنجزت هذه الضرورات يصبح المعلم فرداً ذو فاعلية في الحياة الاجتماعية والمهنية، كما ويصبح أكثر دقة وإتقاناً لما يقوم به من أعمال.

## الفصل الثالث

### الطريقة والإجراءات

- منهج الدراسة
- مجتمع الدراسة
- عينة الدراسة
- تصميم الدراسة
- إجراءات الدراسة
- أداة الدراسة
- صدق الأداة
- ثبات الأداة
- المعالجة الإحصائية

## الفصل الثالث

### الطريقة والإجراءات

يتناول الفصل الحالي وصفاً لمنهج الدراسة ، ومجتمع الدراسة ، وعينة الدراسة ، ومتغيراتها ( تصميم الدراسة ) ، وإجراءاتها ، كما يتناول وصفاً لأداة الدراسة . ودلالات الثبات والصدق المستخدم في هذه الدراسة ، بالإضافة إلى التحليلات الإحصائية المستخدمة فيها .

#### أولاً : منهج الدراسة :

لقد اتبع الباحث المنهج الوصفي المسحي ، وذلك لملائمته لأغراض الدراسة الحالية .

#### ثانياً : مجتمع الدراسة :

يتكون مجتمع الدراسة من جميع معلمي ومعلمات المرحلة الثانوية من مختلف التخصصات الأكاديمية في المدارس الحكومية في محافظتي جنين ونابلس ، والبالغ عددهم (1246) معلماً ومعلمة بواقع (700) معلم ، (546) معلمة ، الذين يعملون في المدارس الثانوية ضمن الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي (2000 - 2001) موزعين على (112) مدرسة حسب ما أفادت به دوائر الإحصاء في مديريات التربية والتعليم في محافظتي جنين ونابلس ، والجدول التالية تبين توزيع أفراد مجتمع الدراسة ، وعدد المدارس في المديريات التعليمية الثلاث ( جنين ، نابلس ، قباطية ) ، وذلك تبعاً لمتغير الجنس .

#### الجدول (1)

توزيع أفراد مجتمع الدراسة تبعاً لمتغير الجنس

الجنس	نابلس	جنين	قباطية	المجموع
ذكور	385	163	152	700
إناث	272	147	127	546
المجموع	657	310	279	1246

## الجدول (2)

توزيع عدد المدارس في المديرية التعليمية الثلاث

عدد المدارس	جنين	نابلس	قباطية	المجموع
عدد مدارس الذكور	31	15	16	62
عدد مدارس الإناث	21	12	17	50
المجموع	52	27	33	112

## ثالثاً : عينة الدراسة :

تكونت عينة الدراسة من (312) معلماً ومعلمة من معلمي المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية في محافظتي جنين ونابلس موزعين على (56) مدرسة في المديرية التعليمية الثلاث ( جنين - نابلس - قباطية ) .

وقد مثلت هذه العينة ما نسبته (25%) من مجموع المجتمع الدراسي الكلي ، وقد اختار الباحث العينة وفقاً للطريقة العشوائية المنتظمة ، وقد تم توزيع الاستبانة عن طريق اليد ، وعن طريق البريد في المديرية الثلاث ، وكان عدد الاستبانات المسترجعة والتي جرى عليها التحليل الإحصائي (280) استبانة ، حيث مثلت ما نسبته (4, 22%) من مجتمع الدراسة الكلي، والجدول التالي توضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغيراتها المستقلة :

## الجدول (3)

توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير الجنس

الجنس	التكرار	النسبة المئوية
ذكور	140	50
إناث	140	50
المجموع	280	100

## الجدول (4)

توزيع عينة الدراسة حسب متغير الخبرة

الخبرة	التكرار	النسبة المئوية
أقل من 5 سنوات	98	3, 35
6-10 سنوات	73	3, 26
11-16 سنة	48	3, 17
أكثر من 17 سنة	59	2, 21
المجموع	278	100

الجدول (5)

توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير مستوى الدخل

الدخل	التكرار	النسبة المئوية
أقل من 300 دينار	182	65
300 – 399 دينار	64	22,9
أكثر من 400 دينار	34	12,1
المجموع	280	100

الجدول (6)

توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير العمر

العمر	التكرار	النسبة المئوية
أقل من 25 سنة	23	8,3
26-35 سنة	123	44,2
36-45 سنة	94	33,6
أكثر من 45 سنة	38	13,7
المجموع	278	100

الجدول (7)

توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير المؤهل العلمي

المؤهل العلمي	التكرار	النسبة المئوية
دبلوم / تأهيل	30	10,7
بكالوريوس	232	82,9
ماجستير	18	6,4
المجموع	280	100

### الجدول (8)

توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير الحالة الاجتماعية

الحالة الاجتماعية	التكرار	النسبة المئوية
أعزب	51	18,2
متزوج	215	76,8
أرمل / مطلق	1	,4
فاقد	13	4,6
المجموع	280	100

### الجدول (9)

توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير مكان السكن

مكان السكن	التكرار	النسبة المئوية
مدينة	103	36,8
قرية	148	52,9
مخيم	9	3,2
فاقد	20	7,1
المجموع	280	100

يتضح من خلال الجداول الموضحة لتوزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغيراتها المستقلة ، أن عدد أفراد العينة الذكور الذين أجابوا على أداة الدراسة كان مساوياً لعدد الإناث ، وكان معظمهم من ذوي الخبرة الأقل من 5 سنوات ، حيث مثلوا ما نسبته (3,35%) من المجموع الكلي لعدد أفراد العينة ، في حين لم يشر اثنين من أفراد العينة إلى مؤهلاتهم ، كما كان معظمهم من ذوي فئات الدخل الأقل من 300 دينار ، فقد مثلوا ما نسبته (65%) ، ومن ذوي فئة العمر (26-35) الذين مثلوا ما نسبته (2,44%) ، بينما لم يشر اثنين من أفراد العينة إلى أعمارهم ، ومن حملة شهادة البكالوريوس الذين مثلوا ما نسبته (9,82%) ، وكان معظمهم من المتزوجين الذين مثلوا ما نسبته (8,76%) ، وقد بلغ الفاقد من عدد الأفراد على هذا المتغير (13) فرداً ، أي ما نسبته (6,4%) ، أما بالنسبة لمتغير مكان السكن فقد كان معظم المعلمين من سكان القرى ، حيث مثلوا ما نسبته (9,52%) ، وقد بلغت نسبة الفاقد (1,7%) .

#### رابعاً : تصميم الدراسة :

لقد صممت هذه الدراسة بحيث اشتملت على المتغيرات التالية :

أولاً : المتغيرات المستقلة وهي :

1. الجنس : ذكر أنثى .
  2. مكان السكن : مدينة ، قرية ، مخيم .
  3. العمر : أقل من 25 سنة ، 26-35 سنة ، 36-45 سنة ، أكثر من 45 سنة.
  4. سنوات الخبرة : أقل من 5 سنوات ، 6-10 سنوات ، 11-16 سنة ، أكثر من 17 سنة ز
  5. المؤهل العلمي : دبلوم / تأهيل ، بكالوريوس ، ماجستير .
  6. مستوى الدخل - أقل من 300 دينار ، 300 - 399 دينار ، أكثر من 400 دينار .
  7. الحالة الاجتماعية - أعزب ، متزوج ، مطلق / أرمل .
- ثانياً : المتغير التابع : ويتكون من استجابات أفراد عينة الدراسة عل الأداة .

#### خامساً : إجراءات الدراسة :

لقد قام الباحث بإجراء الدراسة وفقاً للخطوات التالية :

1. تحديد مجتمع الدراسة .
2. الحصول على موافقة عمادة كلية الدراسات العليا ، وموافقة وزارة التربية والتعليم .
3. تحدي عينة الدراسة حسب ما أفادت به دوائر الإحصاء في المديريات التعليمية في محافظتي جنين ونابلس .
4. اختيار أداة البحث ( الاستبانة ) ، وتوزيعها على أفراد عينة الدراسة .
5. جمع البيانات وتبويبها .
6. معالجة البيانات إحصائياً عن طريق الحاسوب .
7. الوصول إلى نتائج الدراسة ، وتفسيرها ، وإصدار التوصيات بناءً على النتائج التي تم التوصل إليها .

#### سادساً : أداة الدراسة :

لقد قام الباحث بتعديل مقياسي تنسي لقياس مفهوم الذات ، وماسلاش لقياس الاحتراق النفسي، حتى يصبحا أكثر ملاءمة لأغراض الدراسة ، وقد تكونت الأداة من ثلاثة أقسام هي :  
القسم الأول - واشتمل على مقدمة بسيطة أوضح الباحث فيها هدف الدراسة كما اشتمل على المعلومات الشخصية التي تمثل المتغيرات المستقلة .

القسم الثاني : اشتمل على مقياس ماسلاش لقياس الاحتراق النفسي ، ويتكون هذا المقياس من (22) فقرة متدرجة بشكل سباعي ( كل يوم ، مرات قليلة في الأسبوع ، مرة في الأسبوع ، مرات قليلة في الشهر ، مرة أو أقل في الشهر ، مرات قليلة في السنة ، لا أعاني مطلقاً ) . وقد تدرج من ( 6-صفر ) ، وقد اعتمد الباحث معيار تكرار الشدة ، ويتكون هذا المقياس من ثلاثة أبعاد هي :

1. الإجهاد الانفعالي : وعدد فقراته 9 هي : ( 1-2-3-6-8-13-14-16-20) .

2. تبدل الشعور : وعدد فقراته 5 وهي ( 5-10-11-15-22).

3. نقص الشعور بالإنجاز : وعدد فقراته 8 وهي : ( 4-7-9-12-17-18-19-21).

القسم الثالث : اشتمل على مقياس تنسي لقياس مفهوم الذات ، ويتكون هذا المقياس من 100 عبارة أمام تدرج خماسي ، حسب مقياس ليكرت خماسي الأبعاد ، حيث يعطى المفحوص فرصة تحديد درجة موافقته على العبارات من بين درجات تتكون من 5 احتمالات هي : ( موافق جداً ، موافق ، محايد ، معارض ، معارض جداً ) ، ويشتمل المقياس على خمسة أبعاد فرعية هي :

1. الذات الشخصية : وعدد فقراتها 18 فقرة هي : ( 7-8-17-24-25-26-41-42-43-58-59-60-75-76-77-91-92-93).

2. الذات الأخلاقية : وعدد فقراتها 18 فقرة هي : ( 6-21-22-23-38-39-40-54-55-56-57-72-73-74-88-89-90) .

3. الذات الاجتماعية : وعدد فقراتها 18 فقرة هي ( 13-14-15-30-31-32-47-48-49-64-65-66-81-82-83-97-98-99).

4. الذات الأسرية : وعدد فقراتها 18 فقرة هي : ( 10-11-12-27-28-29-44-45-46-61-62-63-78-79-80-94-95-96).

5. الذات الجسمية : وعدد فقراتها 18 فقرة هي : ( 1-2-3-16-18-19-20-20-35-37-52-53-54-69-70-71-85-86-87).

وقد تم تحييد عشرة فقرات من هذا المقياس هي : ( 5-17-33-34-50-51-67-68-84-100).

هذا وقد اعتمد الباحث طريقة مقلوب العلاقة ، وذلك لأن درجة الاستجابة تدرجت من (1-5) أي من معارض بشدة إلى موافق بشدة ( لذا فإن انخفاض المتوسط يعبر عن ارتفاع مستوى مفهوم الذات .

## سابعاً : صدق الأداة :

لقد اعتمد الباحث في تقرير صدق الأداة على ما يعرف بالصدق الظاهري أو صدق المحكمين ، حيث تم عرض الأداة في صورتها الأولية على عشر أعضاء من الهيئة التدريسية في كلية العلوم التربوية في جامعة النجاح الوطنية ، وقد كان منهم تسعة أعضاء من حملة شهادة الدكتوراة ، كما قام الباحث باستطلاع آراء عدد من المعلمين حول مدى ملاءمة فقرات الأداة ، حيث أدلوا بملاحظاتهم حول صياغة العبارات الواردة في المقياسين . هذا وقد أجريت العديد من التعديلات ، حيث تم حذف بعض العبارات وبعض الكلمات وإحلال أخرى بدلاً منها ، ثم قام الباحث بعرض الأداة في صورتها النهائية على لجنة المحكمين الذين أقروا بصلاحية الأداة .

## ثامناً : الأداة :

1. ثبات مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي :

تم حساب ثبات الاتساق الداخلي باستخدام معادلة كرونباخ ألفا ، ويوضح الجدول التالي معاملات ثبات الأداة :

الجدول (10)

معامل ثبات ماسلاش للاحتراق النفسي

المجال	الثبات
الإجهاد الانفعالي	0,89
تبلد الشعور	0,70
نقص الشعور بالإنجاز	0,68
معامل الثبات الكلي	0,86

يلاحظ على الجدول السابق أن معاملات الثبات تراوحت ما بين (68, و 89, ) ، وأن معامل ثبات المقياس ككل (86, ) ، واعتبر الباحث هذه المعاملات مؤشرات مناسبة لأغراض الدراسة الحالية .

2. ثبات مقياس تنسي لمفهوم الذات :

تم حساب الاتساق الداخلي باستخدام معادلة كرونباخ ألفا ، ويوضح الجدول التالي معاملات ثبات الأداة .

## الجدول (11)

معامل ثبات مقياس تنسي لمفهوم الذات

المجال	الثبات
الذات الشخصية	0,78
الذات الأخلاقية	0,70
الذات الاجتماعية	0,70
الذات الأسرية	0,72
الذات الجسمية	0,68
معامل الثبات الكلي	0,88

يلاحظ على الجدول السابق أن ثبات الأبعاد الفرعية لمقياس مفهوم الذات تتراوح ما بين (0,68-0,78) ، وأن معامل الثبات الكلي (0,88) ، وقد اعتبر الباحث هذه المعاملات مناسبة لأغراض الدراسة الحالية .

### تاسعاً : المعالجة الإحصائية :

من اجل معالجة البيانات الإحصائية استخدم الباحث البرنامج الإحصائي للعلوم الاجتماعية

(SPSS) ، وذلك باستخدام الإحصائيات التالية :

1. المتوسطات الحسابية والنسب المئوية والانحرافات المعيارية .
2. اختبار (ت) لعينتين مستقلتين .
3. اختبار تحليل التباين الأحادي .
4. معامل الارتباط بيرسون .
5. معادلة كرونباخ ألفا (KR-20) لحساب الثبات للأداة .

## الفصل الرابع

### عرض نتائج الدراسة وتحليلها

- النتائج المتعلقة بالسؤال الأول
- النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني
- النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى
- النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية
- النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة
- النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة
- النتائج المتعلقة بالفرضية الخامسة
- النتائج المتعلقة بالفرضية السادسة
- النتائج المتعلقة بالفرضية السابعة
- النتائج المتعلقة بالفرضية الثامنة

## الفصل الرابع

### نتائج الدراسة

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى مفهوم الذات لدى معلمي ومعلمات المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية في محافظتي نابلس وجنين ، كما هدفت إلى التعرف على مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمي ومعلمات المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية في محافظتي نابلس وجنين ، وكذلك إلى التعرف على العلاقة بين مفهوم الذات وأبعاد الاحتراق النفسي ( الإجهاد الانفعالي ، تبدل الشعور ، نقص الشعور بالإنجاز ) ، بالإضافة إلى ذلك هدفت الدراسة إلى التعرف على الفروقات في مستوى مفهوم الذات لدى معلمي ومعلمات المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية في محافظتي نابلس وجنين في ضوء متغيرات ( الجنس ، مكان السكن ، العمر ، المؤهل العلمي ، الحالة الاجتماعية ، مستوى الدخل ، الخبرة ) .

وقد اعتمد الباحث من أجل تفسير النتائج المعايير التالية :

1. معايير مقياس تنسي لمفهوم الذات الواردة في كراسة تعليمات اختبار تنسي :

#### الجدول (12)

معايير مقياس تنسي لمفهوم الذات

المتوسط الحسابي	النسبة المئوية ( % )	المستوى
أقل من 1,8	أقل من 36	منخفض جداً
1,8-2,60	36-52	منخفض
2,61-3,40	52,2-68	متوسط
3,41-4,20	68,2-84	مرتفع
أكثر من 4,2	أكثر من 84	مرتفع جداً

2. معايير مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي الواردة في دراسة حرب (1998) :

#### الجدول (13)

مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي

الأبعاد	متدن	معتدل	مرتفع
الإجهاد الانفعالي	17-0	29-18	30 فما فوق
تبدل الشعور	5-0	11-6	12 فما فوق
نقص الشعور بالإنجاز	33-0	39-34	40 فما فوق

وفيما يلي نتائج الدراسة :

**السؤال الأول :** ما مستوى مفهوم الذات لدى معلمي ومعلمات المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية في محافظتي نابلس وجنين ؟

وللإجابة على هذه السؤال تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لكل بعد من أبعاد مفهوم الذات والدرجة الكلية عليه ، ونتائج الجدول (14) تبين ذلك .

#### الجدول (14)

المتوسطات الحسابية والنسب المئوية والانحرافات المعيارية ، ومستوى مفهوم الذات لدى معلمي ومعلمات المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية في محافظتي نابلس وجنين

المجال	المتوسط	النسبة المئوية *	الانحراف المعياري	عدد أفراد العينة	مستوى مفهوم الذات
مفهوم الذات الأخلاقية	2,96	59.2	0,34	227	متوسط
مفهوم الذات الشخصية	2,94	58.8	0,42	229	متوسط
مفهوم الذات الأسرية	2,85	57	0,36	238	متوسط
مفهوم الذات الجسمية	2,75	55	0,39	229	متوسط
مفهوم الذات الاجتماعية	2,54	49.2	0,29	237	منخفض
العلامة الكلية	2,74	54.8	0,29	229	متوسط

يتضح من الجدول (14) أن مستوى مفهوم الذات كان متوسطاً على أبعاد مفهوم الذات ( الأخلاقية ، والشخصية ، والأسرية ، والجسمية ) ، حيث تراوحت النسبة المئوية للاستجابة عليها بين (55% - 59,2%) ، بينما كان مستوى مفهوم الذات منخفضاً على بعد مفهوم الذات الاجتماعية ، حيث بلغت النسب المئوية للاستجابة عليه (2, 49%) ، أما الدرجة الكلية لمفهوم الذات فكانت متوسطة ، حيث بلغت النسبة المئوية للاستجابة عليها (8, 54%) .

**السؤال الثاني :** ما مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمي ومعلمات المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية في محافظتي نابلس وجنين ؟

وللإجابة على هذا السؤال تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لكل بعد من أبعاد الاحتراق النفسي ، ونتائج الجدول (15) توضح ذلك .

### الجدول (15)

المتوسطات والانحرافات المعيارية مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمي ومعلمات المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية في محافظتي نابلس وجنين.

البيد	النسبة المئوية	المستوى	الانحراف المعياري	عدد أفراد العينة
نقص الشعور بالإنجاز	17.64	متدنٍ	2.89	258
تبلد المشاعر	9.9	معتدل	2.48	255
الإجهاد الانفعالي	30.56	مرتفع	4.44	258

يتضح من الجدول (15) أن مستوى الاحتراق النفسي كان معتدلاً على بعد تبلد الشعور ، حيث بلغت النسبة المئوية للاستجابة عليه (9, 9%) ، بينما كان متدنٍ على بعد نقص الشعور بالإنجاز الذي بلغت النسبة المئوية للاستجابة عليه (17, 64%) ، وكان مرتفعاً على بعد الإجهاد الانفعالي الذي بلغت النسبة المئوية للاستجابة عليه (30, 56%) .

الفرضية الأولى : لا يوجد ارتباط دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (0, 05) بين مفهوم الذات لدى معلمي ومعلمات المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية في محافظتي نابلس وجنين وبين أبعاد الاحتراق النفسي .

ولفحص هذه الفرضية تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين مفهوم الذات وبين أبعاد الاحتراق النفسي كما هو موضح بالجدول التالي :

### الجدول ( 16 )

معامل الارتباط بيرسون بين مفهوم الذات وبين أبعاد الاحتراق النفسي

المجال	الارتباط	الدلالة
الإجهاد الانفعالي	0.29	0.01
تبلد الشعور	0.34	0.01
نقص الشعور بالإنجاز	0.17	0.01
العلامة الكلية للاحتراق النفسي	0.34	0.01

□ العلاقة دالة عند مستوى  $(\alpha = 0, 05)$  أو أقل .

يتضح من الجدول (16) أن العلاقة بين مفهوم الذات وأبعاد الاحتراق النفسي والعلامة الكلية له قد بلغت مستوى الدلالة الإحصائية ، حيث كانت دالة عند مستوى (0, 01) ، وقد كانت هذه العلاقة طردية . لذا نرفض الفرضية الصفرية ونقبل الفرضية البديلة ، أي أن هناك ارتباط دال

إحصائياً بين مفهوم الذات وأبعاد الاحتراق النفسي ، حيث تراوح معامل الارتباط بين مفهوم الذات وأبعاد الاحتراق النفسي والعلامة الكلية له بين (0,17 - 0,34) وهي جميعها معاملات ارتباط تعبر عن ارتباط مهم وله دلالة إحصائية .

الفرضية الثانية : لا توجد فروقات دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0,05$ ) في مستوى مفهوم الذات لدى معلمي ومعلمات المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية في محافظتي نابلس وجنين تعزى إلى متغير جنس المعلم .

وللإجابة على هذا السؤال تم استخدام اختبار "ت" لعينتين مستقلتين ، ونتائج الجدول (17) توضح ذلك .

#### الجدول (17)

نتائج اختبار "ت" لعينتين مستقلتين لمستوى مفهوم الذات لدى معلمي ومعلمات المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية في محافظتي نابلس وجنين في ضوء متغير جنس المعلم .

الدلالة	"ت"	الإناث ن= (114)		الذكور ن = (114)		المجال
		الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	
0,36	0,92	0,40	2,03	0,43	2,08	الذات الشخصية
*0,01	3,67	0,31	1,95	0,34	2,11	الذات الأخلاقية
*0,01	3,07	0,28	2,40	0,27	2,51	الذات الاجتماعية
*0,02	2,19	0,34	2,09	0,36	2,19	الذات الأسرية
0,94	0,07	0,38	2,25	0,39	2,25	الذات الجسمية
*0,01	2,85	2,85	2,20	0,29	2,31	العلامة الكلية

الفروق بين المتوسطات دالة عند مستوى ( $\alpha = 0,05$ ) أو أقل .

انخفاض متوسط مفهوم الذات يعبر عن مفهوم ذات مرتفع .

حيث تم التعامل مع مقلوب العلامة وذلك تبعاً للتدرج المتبع في درجة الاستجابة.

يتضح من الجدول (17) أن الفروق بين المتوسطات لم تبلغ مستوى الدلالة الإحصائية على أبعاد الذات ( الشخصية والجسمية ) ، حيث كان مستوى الدلالة على بعد الذات الشخصية (0,36) ، وعلى بعد الذات الجسمية (0,94) ، وهي أعلى من مستوى الدلالة ( $\alpha = 0,05$ ) ،

لذا نقبل الفرضية الصفرية ( أي لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة  $\alpha = 0,05$  ) في مستوى مفهوم الذات الشخصية والجسمية لدى معلمي ومعلمات المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية في محافظتي نابلس وجنين تعزى إلى متغير جنس المعلم ) . أما أبعاد (الذات الأخلاقية والاجتماعية والأسرية ) ، فقد بلغت الفروق بين الجنسين مستوى الدلالة ، حيث كانت جميعها دالة عند مستوى (0,01 و 0,02) ، وقد كانت الفروق لصالح الإناث ، حيث وصل المتوسط الحسابي عند الذكور على بعد الذات الأخلاقية (2,11) ، بينما عند الإناث (1,95) . وعلى بعد الذات الاجتماعية كان المتوسط الحسابي عند الذكور (2,51) ، وعند الإناث (2,40) ، وعلى بعد الذات الاجتماعية كان المتوسط الحسابي عند الذكور (2,51) ، وعند الإناث (2,40) ، وعلى بعد الذات الأسرية كان عند الذكور (2,19) ، وعند الإناث (2,09) .

أما بالنسبة للعلامة الكلية فقد بلغت الفروق مستوى الدلالة الإحصائية ، حيث كانت دالة عند مستو (0,01) ، وكانت الفروق لصالح الإناث ، فقد بلغ المتوسط الحسابي عند الذكور (31,2) ، بينما عند الإناث (2,2) . وهذا يوضح أن مستوى مفهوم الذات لدى الإناث أعلى مما هو عليه عند الذكور على هذه الأبعاد الثلاثة والعلامة الكلية ، وبهذا نرفض الفرضية الصفرية ونقبل الفرضية البديلة .

**الفرضية الثالثة : لا توجد فروقات دالة إحصائية عند مستوى الدلالة  $\alpha = 0,05$  في مستوى مفهوم الذات لدى معلمي ومعلمات المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية في محافظتي نابلس وجنين إلى متغير العمر .**

وللإجابة على هذه الفرضية تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ، والجدول (18) يبين ذلك .

#### الجدول (18)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمجالات مفهوم الذات لدى معلمي ومعلمات

المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية في محافظتي نابلس وجنين في ضوء متغير العمر .

المجال	العمر	المتوسط	الانحراف المعياري	عدد أفراد العينة
الذات الشخصية	أقل من 25 سنة	1,95	0,36	19
	26-35 سنة	2,06	0,37	100
	36-45 سنة	2,06	0,48	76
	أكثر من 45 سنة	2,07	0,43	34
	المجموع	2,05	0,41	229

المجال	العمر	المتوسط	الانحراف المعياري	عدد أفراد العينة
الذات الأخلاقية	أقل من 25 سنة	1,92	0,26	17
	26-35 سنة	2,06	0,30	98
	36-45 سنة	2,05	0,39	78
	أكثر من 45 سنة	1,99	0,32	33
	المجموع	2,04	0,33	226
الذات الاجتماعية	أقل من 25 سنة	2,35	0,29	20
	26-35 سنة	2,49	0,28	103
	36-45 سنة	2,45	0,29	80
	أكثر من 45 سنة	2,40	0,23	33
	المجموع	2,45	0,28	236
الذات الأسرية	أقل من 25 سنة	2,12	0,27	19
	26-35 سنة	2,10	0,29	102
	36-45 سنة	2,17	0,40	82
	أكثر من 45 سنة	2,18	,43	35
	المجموع	2,14	0,35	238
الذات الجسمية	أقل من 25 سنة	2,03	0,29	19
	26-35 سنة	2,25	0,31	101
	36-45 سنة	2,27	0,45	77
	أكثر من 45 سنة	2,31	0,44	32
	المجموع	2,25	0,38	229
العلامة الكلية	أقل من 25 سنة	2,19	0,16	23
	26-35 سنة	2,23	0,31	123
	36-45 سنة	2,29	0,30	94
	أكثر من 45 سنة	2,31	0,24	38
	المجموع	2,26	0,29	278

يتضح من الجدول (18) أن المتوسطات الحسابية على بعد الذات الشخصية تراوحت بين (1,92-2,06) ، وعلى بعد الذات الأخلاقية بين (1,92-2,06) ، وعلى بعد الذات الاجتماعية بين (2,35-2,49) ، وعلى بعد الذات الأسرية بين (2,10-2,18) ، وعلى بعد الذات الجسمية بين (2,03-2,31) ، أما على الدرجة الكلية فقد تراوحت المتوسطات بين (2,19-2,31) ، وذلك تبعاً لمتغير العمر ، كما يتضح أيضاً أن عدد الأفراد الذين لم يكملوا

الإجابة على فقرات بعد الذات الشخصية (15) ، وبعد الذات الأخلاقية (54) ، وبعد الذات الاجتماعية ( 49 ) ، وبعد الذات الأسرية (42) ، وبعد الذات الجسمية (51) فرداً .  
ولفحص الفرضية السابقة تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي ، ونتائج الجدول (19) تبين نتائج تحليل التباين .

### الجدول (19)

نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي لمفهوم الذات لدى معلمي ومعلمات المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية في محافظتي نابلس وجنين في ضوء متغير العمر .

الدلالة	"ف"	متوسط مجموع المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	المجال
0,34	1,12	0,12	3	0,38	بين المجموعات	الذات الشخصية
=	=	0,11	222	25,18	داخل المجموعات	
=	=	=	225	25,56	المجموع	
0,16	1,73	0,13	3	0,41	بين المجموعات	الذات الأخلاقية
=	=	0,07	222	18,50	داخل المجموعات	
=	=	=	225	18,91	المجموع	
0,50	0,78	0,10	2	0,30	بين المجموعات	الذات الاجتماعية
=	=	0,12	234	30,06	داخل المجموعات	
=	=	=	236	30,36	المجموع	
0,07	2,40	0,35	3	1,07	بين المجموعات	الذات الأسرية
=	=	0,14	225	33,37	داخل المجموعات	
=	=	=	228	34,44	المجموع	
0,16	1,72	0,14	3	0,43	بين المجموعات	الذات الجسمية
=	=	0,08	224	23,09	داخل المجموعات	
=	=	=	227	23,52	المجموع	
0,80	0,33	0,05	3	0,17	بين المجموعات	العلامة الكلية
=	=	0,17	224	39,70	داخل المجموعات	
=	=	=	227	39,87	المجموع	

يتضح من الجدول (19) أن الفروق بين المتوسطات لم تبلغ مستوى الدلالة الإحصائية ، حيث تراوح مستوى الدلالة على كافة الأبعاد بين (0,07-0,50)، وكذلك على الدرجة الكلية، حيث بلغ مستوى الدلالة (0,80) ، وهي جميعها أعلى من مستوى الدلالة (0,05) ، لذا نقبل الفرضية الصفرية .

الفرضية الرابعة : لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0,05$ ) في مستوى الذات لدى معلمي ومعلمات المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية في محافظتي نابلس وجنين تعزى إلى متغير الخبرة

وللإجابة على هذه الفرضية تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ، ونتائج الجدول (20) تبين ذلك .

الجدول (20)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمجالات مفهوم الذات لدى معلمي ومعلمات المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية في محافظتي نابلس وجنين في ضوء متغير الخبرة .

المجال	الخبرة	المتوسط	الانحراف المعياري	عدد أفراد العينة
الذات الشخصية	أقل من 5 سنوات	2,08	0,37	80
	6-10 سنوات	2,03	0,41	58
	11-16 سنة	2,08	0,50	39
	أكثر من 17	2,02	0,43	51
	المجموع	2,05	0,41	228
الذات الأخلاقية	أقل من 5 سنوات	2,45	0,28	85
	6-10 سنوات	2,48	0,28	57
	11-16 سنة	2,47	0,29	45
	أكثر من 17	2,41	0,28	49
	المجموع	2,45	0,28	236
الذات الاجتماعية	أقل من 5 سنوات	2,15	0,28	79
	6-10 سنوات	2,12	0,39	64
	11-16 سنة	2,20	0,40	42
	أكثر من 17 سنة	2,11	0,38	52
	المجموع	2,14	0,35	237
الذات الأسرية	أقل من 5 سنوات	2,15	0,28	79
	6-10 سنوات	2,12	0,39	64
	11-16 سنة	2,20	0,40	42
	أكثر من 17 سنة	2,11	0,38	52
	المجموع	2,14	0,35	237
الذات الجسمية	أقل من 5 سنوات	2,24	0,37	77
	6-10 سنوات	2,20	0,33	63
	11-16 سنة	2,31	0,42	42
	أكثر من 17 سنة	2,26	0,44	46
	المجموع	2,25	0,38	228

المجال	الخبرة	المتوسط	الانحراف المعياري	عدد أفراد العينة
العلامة الكلية	أقل من 5 سنوات	2,24	0,23	98
	6-10 سنوات	2,23	0,36	73
	11-16 سنة	2,30	0,30	48
	أكثر من 17 سنة	2,26	0,26	59
	المجموع	2,25	0,29	278

يتضح من الجدول (20) أن المتوسطات السابية على بعد الذات الشخصية تراوحت ما بين (02, 08-2) ، وعلى بعد الذات الأخلاقية ما بين (41, 2-48, 2) ، وعلى بعد الذات الاجتماعية ما بين (11, 20-2) ، وعلى بعد الذات الأسرية ما بين (11, 20-2) ، وعلى بعد الذات الجسمية ما بين (20, 2-31, 2) ، وعلى العلامة الكلية ما بين (23, 2-30, 2) ، وذلك تبعاً لمتغير الخبرة ، كما يتضح أيضاً أن عدد الأفراد الذين لم يكملوا الإجابة على فقرات بعد الذات الشخصية (52) ، وبعد الذات الأخلاقية (44) ، وبعد الذات الاجتماعية (43) ، وبعد الذات الأسرية (43) ، وبعد الذات الجسمية (52) فرداً .  
ولفحص هذه الفرضية تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي ، ونتائج الجدول (21) توضح ذلك .

الجدول (21)

نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي لمفهوم الذات لدى معلمي ومعلمات المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية في محافظتي نابلس وجنين في ضوء متغير الخبرة .

المجال	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط مجموع المربعات	"ف"	الدالة
الذات الشخصية	بين المجموعات	0,17	3	0,05	0,33	0,80
	داخل المجموعات	39,70	224	0,17	=	=
	المجموع	39,87	227	=	=	=
الذات الأخلاقية	بين المجموعات	0,19	3	0,06	0,57	0,63
	داخل المجموعات	25,41	223	0,11	=	=
	المجموع	25,60	226	=	=	=
الذات الاجتماعية	بين المجموعات	0,16	3	0,05	0,67	0,56
	داخل المجموعات	19,04	232	0,08	=	=
	المجموع	19,20	235	=	=	=
الذات الأسرية	بين المجموعات	0,23	3	0,07	0,59	,61
	داخل المجموعات	30,13	233	0,12	=	=
	المجموع	30,36	236	=	=	=

المجال	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط مجموع المربعات	"ف" الدلالة
الذات الجسمية	بين المجموعات	0,31	3	0,10	0,68
	داخل المجموعات	34,0	224	0,15	=
	المجموع	34,31	227	=	=
العلامة الكلية	بين المجموعات	0,17	3	0,58	0,68
	داخل المجموعات	23,50	274	0,08	=
	المجموع	23,67	277	=	=

يتضح من الجدول (21) ان الفروق بين المتوسطات لم تبلغ مستوى الدلالة الإحصائية ، حيث تراوح مستوى الدلالة على كافة الأبعاد بين (0,55, 0-0,80) وكذلك على الدرجة الكلية ، حيث بلغ مستوى الدلالة (0,56) ، وهي جميعها أعلى من مستوى الدلالة ( $\alpha = 0,05$ ) ، لذا نقبل الفرضية الصفرية .

**الفرضية الخامسة :** لا توجد فروقات دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0,05$ ) في مستوى مفهوم الذات لدى معلمي ومعلمات المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية في محافظتي نابلس وجنين تعزى إلى متغير المؤهل العلمي.

وللإجابة على هذه الفرضية تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ، ونتائج الجدول (22) توضح ذلك .

الجدول (22)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمجالات مفهوم الذات لدى معلمي ومعلمات المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية في محافظتي نابلس وجنين ف ضوء متغير المؤهل العلمي .

المجال	المؤهل العلمي	المتوسط	الانحراف المعياري	عدد أفراد العينة
الذات الشخصية	دبلوم/ تأهيل	2,00	0,47	26
	بكالوريوس	2,07	0,41	188
	ماجستير	1,99	0,32	15
	المجموع	2,04	0,33	229
الذات الأخلاقية	دبلوم/ تأهيل	1,93	0,36	24
	بكالوريوس	2,05	0,33	189
	ماجستير	2,10	0,24	14
	المجموع	2,04	0,33	227

المجال	المؤهل العلمي	المتوسط	الانحراف المعياري	عدد أفراد العينة
الذات الاجتماعية	دبلوم/ تأهيل	2,34	0,26	26
	بكالوريوس	2,47	0,29	196
	ماجستير	2,45	0,19	15
	المجموع	2,45	0,28	237
الذات الأسرية	دبلوم/ تأهيل	2,11	0,41	26
	بكالوريوس	2,15	0,35	195
	ماجستير	2,05	0,26	17
	المجموع	2,14	0,35	238
الذات الجسمية	دبلوم/ تأهيل	2,24	0,37	77
	بكالوريوس	2,17	0,35	28
	ماجستير	2,26	0,39	168
	المجموع	2,21	0,35	273
العلامة الكلية	دبلوم/ تأهيل	2,23	0,23	30
	بكالوريوس	2,26	0,30	232
	ماجستير	2,26	0,15	18
	المجموع	2,25	0,29	280

يتضح من الجدول (22) أن المتوسطات الحسابية على بعد الذات الشخصية تراوحت ما بين (99, 07-1, 2) ، وعلى بعد الذات الأخلاقية ما بين (93 و 10-1, 2) ، وعلى بعد الذات الاجتماعية ما بين (34, 47-2, 2) ، وعلى بعد الذات الأسرية ما بين (05, 15-2, 2) ، وعلى بعد الذات الجسمية من بين (17, 26-2, 2) ، وعلى العلامة الكلية ما بين (32, 26-2, 2) ، كما يتضح أن عدد الأفراد الذين لم يكملوا استجاباتهم على فقرات بعد الذات الشخصية (2) ، وعلى بعد الذات الأخلاقية (53) ، وعلى بعد الذات الاجتماعية (43) ، وعلى بعد الذات الأسرية (42) ، وعلى بعد الذات الجسمية (7) أفراد .

ولفحص الفرضية السابقة تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي ، ونتائج الجدول (23) توضح نتائج تحليل التباين .

### الجدول (23)

نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي لمفهوم الذات لدى معلمي ومعلمات المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية في محافظتي نابلس وجنين في ضوء متغير المؤهل العلمي

الدلالة	"ف"	متوسط مجموع المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	المجال
0,63	0,44	0,07	2	0,15	بين المجموعات	الذات الشخصية
=	=	0,17	226	40,03	داخل المجموعات	
=	=	=	228	40,18	المجموع	
0,22	1,49	0,16	2	0,33	بين المجموعات	الذات الأخلاقية
=	=	0,11	224	25,27	داخل المجموعات	
=	=	=	226	25,60	المجموع	
0,09	2,35	0,18	2	0,37	بين المجموعات	الذات الاجتماعية
=	=	0,08	234	18,83	داخل المجموعات	
=	=	=	236	19,20	المجموع	
0,50	0,69	0,08	2	0,17	بين المجموعات	الذات الأسرية
=	=	0,12	235	30,19	داخل المجموعات	
=	=	=	237	30,36	المجموع	
0,49	0,70	0,10	2	0,21	بين المجموعات	الذات الجسمية
=	=	0,15	226	34,23	داخل المجموعات	
=	=	=	228	34,44	المجموع	
0,92	0,07	0,005	2	0,01	بين المجموعات	العلامة الكلية
=	=	0,08	277	23,76	داخل المجموعات	
=	=	=	279	23,77	المجموع	

يتضح من الجدول (23) أن الفروق بين المتوسطات لم تبلغ مستوى الدلالة الإحصائية ، حيث تراوح مستوى الدلالة على كافة الأبعاد بين (0,09, 0,63- 0) ، وذلك على الدرجة الكلية ، حيث بلغ مستوى الدلالة ( 0,092, 0) ، وهي جميعها أعلى من مستوى الدلالة ( $\alpha = 0,05$ ) لذا نقبل الفرضية الصفرية .

الفرضية السادسة : لا توجد فروقات دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0,05$ ) في مستوى مفهوم الذات لدى معلمي ومعلمات المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية في محافظتي نابلس وجنين تعزى إلى متغير مستوى الدخل .

وللإجابة على هذه الفرضية تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ، ونتائج الجدول (24) توضح ذلك .

الجدول (24)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمجالات مفهوم الذات لدى معلمي ومعلمات المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية في محافظتي نابلس وجنين في ضوء متغير مستوى الدخل .

المجال	الراتب	المتوسط	الانحراف المعياري	عدد أفراد العينة
(0,05 = $\alpha$ )	أقل من 300 دينار	2,07	0,43	151
	300-399 دينار	1,98	0,36	51
	أكثر من 400	2,11	0,42	27
	المجموع	2,05	0,41	229
الذات الأخلاقية	أقل من 300 دينار	2,03	0,33	148
	300-399 دينار	2,04	0,33	53
	أكثر من 400	2,06	0,35	26
	المجموع	2,04	0,33	227
الذات الاجتماعية	أقل من 300 دينار	2,46	0,31	151
	300-399 دينار	2,47	0,21	55
	أكثر من 400	2,40	0,25	31
	المجموع	2,45	0,28	237
الذات الأسرية	أقل من 300 دينار	2,15	0,35	157
	300-399 دينار	2,11	0,35	50
	أكثر من 400	2,15	0,36	31
	المجموع	2,14	0,35	238
الذات الجسمية	أقل من 300 دينار	0,25	0,36	153
	300-399 دينار	2,24	0,47	46
	أكثر من 400	2,28	0,37	30
	المجموع	2,25	0,38	229
العلامة الكلية	أقل من 300 دينار	2,25	0,31	182
	300-399 دينار	2,25	0,22	64
	أكثر من 400	2,27	0,26	34
	المجموع	2,25	0,29	280

يتضح من الجدول (24) أن المتوسطات الحسابية على بعد الذات الشخصية تراوح ما بين (2,11-1,98) ، وعلى بعد الذات الأخلاقية ما بين (2,06-2,03) ، وعلى بعد الذات الاجتماعية ما بين (2,46-2,40) ، وعلى بعد الذات الأسرية ما بين (2,15-2,11) ،

وعلى بعد الذات الجسمية ما بين (24, 28-2, 2) ، وعلى العلامة الكلية ما بين (25, 2-27, 2) ، وذلك تبعاً لمتغير مستوى الدخل ، كما يتضح أن عدد الأفراد الذين لم يكملوا استجاباتهم على فقرات بعد الذات الشخصية (51) ، وعلى بعد الذات الأخلاقية (53) ، وعلى بعد الذات الاجتماعية (43) ، وعلى بعد الذات الأسرية (42) ، وعلى بعد الذات الجسمية (51) فرداً .  
ولفحص هذه الفرضية تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي ، ونتائج الجدول (25) توضح نتائج تحليل التباين .

### الجدول (25)

نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي لمفهوم الذات لدى معلمي ومعلمات المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية في محافظتي نابلس وجنين في ضوء متغير مستوى الدخل .

الدلالة	"ف"	متوسط مجموع المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	المجال
0,36	1,02	0,18	2	0,36	بين المجموعات	الذات الشخصية
=	=	0,17	226	39,83	داخل المجموعات	
=	=	=	228	40,19	المجموع	
0,91	0,09	0,01	2	0,02	بين المجموعات	الذات الأخلاقية
=	=	0,11	224	25,58	داخل المجموعات	
=	=	=	226	25,60	المجموع	
0,49	0,70	0,05	2	0,11	بين المجموعات	الذات الاجتماعية
=	=	0,08	234	19,09	داخل المجموعات	
=	=	=	236	19,20	المجموع	
0,84	0,16	0,02	2	0,04	بين المجموعات	الذات الأسرية
=	=	,12	235	30,32	داخل المجموعات	
=	=	=	237	30,36	المجموع	
0,90	0,09	0,01	2	0,03	بين المجموعات	الذات الجسمية
=	=	0,15	226	34,41	داخل المجموعات	
=	=	=	228	34,44	المجموع	
0,94	0,05	0,004	2	0,009	بين المجموعات	العلامة الكلية
=	=	0,008	277	23,76	داخل المجموعات	
=	=	=	279	23,77	المجموع	

يتضح من الجدول (25) أن الفروق بين المتوسطات لم تبلغ مستوى الدلالة الإحصائية ، حيث تراوح مستوى الدلالة على كافة الأبعاد ما بين (0,36, 0-0,91, 0) ، وعلى الدرجة الكلية

حيث بلغ مستوى الدلالة (0,94) ، وهي جميعها أعلى من مستوى الدلالة ( $\alpha = 0,05$ ) ، لذا نقبل الفرضية الصفرية .

الفرضية السابعة : لا توجد فروقات دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0,05$ ) في مستوى مفهوم الذات لدى معلمي ومعلمات المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية في محافظتي نابلس وجنين إلى متغير مكان السكن .

وللإجابة على هذه الفرضية تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ، ونتائج الجدول (26) توضح ذلك .

الجدول (26)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمجالات مفهوم الذات لدى معلمي ومعلمات المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية في محافظتي نابلس وجنين في ضوء متغير مكان السكن.

المجال	مكان السكن	المتوسط	الانحراف المعياري	عدد أفراد العينة
الذات الشخصية	مدينة	2,08	0,43	84
	قرية	2,06	0,40	120
	مخيم	1,95	0,35	9
	المجموع	2,05	0,41	213
الذات الأخلاقية	مدينة	2,00	0,32	84
	قرية	2,05	0,33	118
	مخيم	2,04	0,37	7
	المجموع	2,03	0,33	209
الذات الاجتماعية	مدينة	2,40	0,27	89
	قرية	2,49	0,27	122
	مخيم	2,38	0,42	7
	المجموع	2,45	0,28	118
الذات الأسرية	مدينة	2,10	0,37	87
	قرية	2,16	0,33	126
	مخيم	2,22	0,33	9
	المجموع	2,14	0,35	222
الذات الجسمية	مدينة	2,30	0,39	81
	قرية	2,21	0,35	123
	مخيم	2,12	0,45	9
	المجموع	2,24	0,37	213

المجال	مكان السكن	المتوسط	الانحراف المعياري	عدد أفراد العينة
العلامة الكلية	مدينة	2,22	0,31	103
	قرية	2,26	0,21	9
	مخيم	2,25	0,21	9
	المجموع	2,25	0,28	260

يتضح من الجدول (26) أن المتوسطات الحسابية على بعد الذات الشخصية تراوح ما بين (95, 08-1, 2) ، وعلى بعد الذات الأخلاقية ما بين (2, 05-2) ، وعلى بعد الذات الاجتماعية ما بين (38, 49-2, 2) ، وعلى بعد الذات الأسرية ما بين (10, 22-2, 2) ، وعلى بعد الذات الجسمية ما بين (12, 30-2, 2) ، وعلى العلامة الكلية ما بين (22, 26-2, 2) ، وذلك تبعاً لمتغير مكان السكن ، كما يتضح أن عدد الأفراد الذين لم يكملوا استجابتهم على فقرات بعد الذات الشخصية (67) ، وعلى بعد الذات الأخلاقية (71) ، وعلى بعد الذات الاجتماعية (62) ، وعلى بعد الذات الأسرية (58) ، وعلى بعد الذات الجسمية (67) فرداً .  
ولفحص هذه الفرضية تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي ، ونتائج الجدول (27) توضح نتائج تحليل التباين .

#### الجدول (27)

نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي لمفهوم الذات لدى معلمي المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية في محافظتي نابلس وجنين في ضوء متغير مكان السكن.

المجال	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط مجموع المربعات	"ف" الدلالة
الذات الشخصية	بين المجموعات	0,12	2	0,06	0,70
	داخل المجموعات	36,53	210	0,17	=
	المجموع	36,65	212	=	=
الذات الأخلاقية	بين المجموعات	0,14	2	0,07	0,53
	داخل المجموعات	22,86	206	0,11	=
	المجموع	23,0	208	=	=
الذات الاجتماعية	بين المجموعات	0,46	2	0,23	3,01
	داخل المجموعات	16,56	215	0,07	=
	المجموع	17,02	217	=	=
الذات الأسرية	بين المجموعات	0,22	2	0,11	0,40
	داخل المجموعات	26,91	219	0,12	=
	المجموع	27,13	221	=	=

المجال	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط مجموع المربعات	"ف" الدلالة
الذات الجسمية	بين المجموعات	0,52	2	0,26	1,84
	داخل المجموعات	29,93	210	0,14	=
	المجموع	30,45	212	=	=
العلامة الكلية	بين المجموعات	0,11	2	0,05	0,68
	داخل المجموعات	21,28	257	0,08	=
	المجموع	21,39	259	=	=

يتضح من الجدول (27) أن الفروق بين المتوسطات لم تبلغ مستوى الدلالة الإحصائية ، حيث تراوح مستوى الدلالة على كافة الأبعاد ما بين (0,06-0,70) ، وعلى الدرجة الكلية حيث بلغ مستوى الدلالة (0,50) ، وهي جميعها أعلى من مستوى الدلالة ( $\alpha = 0,05$ ) ، لذا نقبل الفرضية الصفرية .

الفرضية الثامنة : لا توجد فروقات دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0,05$ ) في مستوى مفهوم الذات لدى معلمي ومعلمات المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية في محافظتي نابلس وجنين تعزى إلى متغير الحالة الاجتماعية للمعلم .  
وللإجابة على هذه الفرضية تم استخدام اختبار (ت) لعينتين مستقلتين ، ونتائج الجدول (28) توضح ذلك .

الجدول (28)

نتائج اختبار "ت" لعينتين مستقلتين لمستوى مفهوم الذات لدى معلمي ومعلمات المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية في محافظتي نابلس وجنين في ضوء متغير الحالة الاجتماعية للمعلم .

الدلالة	"ت"	متزوج ن = (176)		أعزب ن = (43)		المجال
		الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	
0,16	-1,40	0,42	2,07	0,37	1,97	الذات الشخصية
*0,03	-2,11	0,33	2,06	0,30	1,93	الذات الأخلاقية
0,25	-1,14	0,28	2,46	0,29	2,41	الذات الاجتماعية
0,34	-0,94	0,36	2,16	0,28	2,10	الذات الأسرية
0,08	-1,78	0,39	2,26	0,36	2,14	الذات الجسمية
*0,04	-1,96	0,27	2,27	0,21	2,19	العلامة الكلية

\* الفروق بين المتوسطات دال عند مستوى ( $\alpha = 0,05$ )

□ انخفاض المتوسط يعبر عن ارتفاع مستوى مفهوم الذات

يتضح من الجدول (28) أن الفروق بين المتوسطات لم تبلغ مستوى الدلالة الإحصائية على أبعاد الذات (الشخصية والأسرية والاجتماعية والجسمية) ، حيث تراوحت مستويات الدلالة عليها جميعاً ما بين (0,08-0,34) ، وهي جميعها أعلى من مستوى الدلالة ليها جميعاً ما بين (0,08-0,34) ، وهي جميعها أعلى من مستوى الدلالة ( $\alpha = 0,05$ ) . لذا نقبل الفرضية الصفرية ، أي لا توجد دالة إحصائية على هذه الأبعاد بين المعلمين المتزوجين وغير المتزوجين .

أما بعد الذات الأخلاقية فقد بلغت الفروق بين المتوسطات مستوى الدلالة ، حيث كانت دالة عند مستوى الدلالة (0,03) وذلك لصالح المعلمين غير المتزوجين ، حيث بلغ المتوسط الحسابي عند غير المتزوجين (1,93) ، أم عند المتزوجين (2,06) ، وكذلك بالنسبة للعلامة الكلية ، فقد كانت الفروق دالة عند مستوى (0,04) ، وذلك لصالح المعلمين غير المتزوجين أيضاً ، فقد بلغ المتوسط الحسابي عند المتزوجين على العلامة الكلية (2,27) ، بينما عند غير المتزوجين بلغ (2,19) ، لذا نرفض الفرضية الصفرية ونقبل الفرضية البديلة على بعد الذات الأخلاقية والعلامة الكلية .

## الفصل الخامس

### مناقشة النتائج والتوصيات

- مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الأول
- مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني
- مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى
- مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية
- مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة.
- مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة
- مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الخامسة
- مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية السادسة
- مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية السابعة
- مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثامنة
- التوصيات
- المقترحات

## الفصل الخامس

### مناقشة النتائج والتوصيات

يتضمن هذا الفصل مناقشة نتائج الدراسة ، التي بحثت في علاقة مفهوم الذات بظاهرة الاحتراق النفسي ، ومستوى مفهوم الذات ، ومستوى الاحتراق النفسي لدى معلمي المرحلة الثانوية الحكومية في محافظتي نابلس وجنين ، وكذلك التعرف على أثر بعض المتغيرات الديموغرافية على مفهوم الذات من وجهة نظر هذه الفئة من المعلمين .

ولتحقيق أهداف الدراسة قام الباحث بتعديل مقياسين هما : مقياس تنسي لقياس الاحتراق مفهوم الذات المتكون من خمسة مجالات تقيس مفهوم الذات عند المعلمين ، ومقياس ماسلاش لقياس الاحتراق النفسي المتكون من ثلاثة مجالات لقياس الاحتراق النفسي عندهم ، وقد تم التأكد من صدق الأداة بالاستعانة بعدد من المحكمين التربويين المختصين في العلوم التربوية ، كما تحقق للمقياسين درجة معقولة من الثبات ، حيث بلغ معامل الثبات على مقياس تنسي (0,88) ، وعلى مقياس ماسلاش (0,86) ، وذلك بتطبيق معادلة (كرونباخ ألفا) ، وقد اشتملت الدراسة على مجموعة من الأسئلة والفرضيات ، حيث سيجادل الباحث مناقشة النتائج المتعلقة بها .

#### فيما يتعلق بالأسئلة :

1- مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الأول الذي ينص على : ما مستوى مفهوم الذات لدى معلمي ومعلمات المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية في محافظتي نابلس وجنين ؟  
وللإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية ، والنسب المئوية ، والانحرافات المعيارية ، لكل مجال وللدرجة الكلية لمفهوم الذات .  
وقد أظهرت نتائج الجدول (14) أن مستوى مفهوم الذات كان متوسطاً على مجالات الذات ( الأخلاقية ، والشخصية ، والسرية ، والجسمية ، حيث تراوحت النسب المئوية للإجابة عليها ما بين (55% - 59%) ، بينما كانت ضعيفة على مجال الذات الاجتماعية ، حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة عليه (2, 49%) ، أما العلامة الكلية لمفهوم الذات فكانت متوسطة ، حيث وصلت النسبة المئوية للإجابة عليها (8, 45) .

ويرى الباحث أن السبب في الحصول على درجة متوسطة في مفهوم الذات عند المعلمين يعود إلى أساليب التنشئة الاجتماعية التي تلقوها منذ الطفولة ، والتي تتراوح ما بين تنمية مفهوم ذات إيجابي باستخدام الأساليب المشجعة على تنميته ، وبين الممارسات التي من شأنها أن تخلق مفهوم ذات سلبي ، وذلك على اعتبار أن أثر التنشئة الاجتماعية ممتد من الطفولة إلى الرشد ،

كما أن ذلك قد يعود أيضاً إلى أن اهتمام الجهات المختصة قد يكون منصباً على الطريقة التي يتبعها المعلمون في التدريس ، وعلى الانضباط في الدوام وكتابة التقارير ... ، وليس على تنمية مفهوم ذات إيجابي لدى المعلم ، أو استخدام المحفزات المادية والمعنوية بشكل مستمر وفعال ، التي تجعل المعلم يشعر بفاعليته وقدراته .

أما بالنسبة لبعد الذات الاجتماعية ، فيبرز الباحث هذه النتيجة ، بأن ذلك قد يعود إلى نظرة أفراد المجتمع إلى مهنة المعلم ، والتي ترمي إلى أنها أقل المهن التي تعمل على تحسين ظروف الفرد المعيشية ، أو إل نظرتهم إلى المعلم على أنه أقل فاعلية ، وأنه لا يقوم بدوره بشكل جيد . وقد اتفقت هذه النتيجة من حيث العلامة الكلية مع نتيجة دراسة 0 ابو شمة ، ( 1995 ) التي أشارت إلى أن مفهوم الذات عند لاعبي كرة السلة في الأردن جاءت بدرجة متوسطة .

2- مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني ، والذي ينص على : ما مستوى الاحتراق النفسي بأبعاده الثلاثة لدى معلمي ومعلمات المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية في محافظتي

نابلس وجنين ؟

وللإجابة على هذا السؤال تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل بعد من أبعاد الاحتراق النفسي .

وقد أظهرت نتائج الجدول (15) أن مستوى الاحتراق النفسي كان معتدلاً على بعد تبدل الشعور ، حيث بلغت نسبة المئوية للاستجابة عليه (9, 9%) ، بينما كان متدنٍ على بعد نقص الشعور بالإنجاز ، حيث بلغت النسبة المئوية للإجابة عليه (64, 17%) ، ومرتفعاً على بعد الإجهاد الانفعالي ، حيث بلغت النسبة المئوية للإجابة عليه (56, 30%) .

يبرر الباحث هذه النتيجة لبعدها تبدل الشعور بأن أكثر مصادر الاحتراق النفسي تأثيراً هو مصدر العلاقة مع الآخرين ، مثل العلاقة مع الرئيس ، وزملاء العمل ، والطلاب ، والمجتمع المحلي ، والمشرفين الضعفاء ... ، وهذا ما أوضحتها نتائج دراسة ( العقرباوي ن 1994 ) ، ونتائج دراسة هولومان ( Holoman ، 1999 ) التي أشارت إلى أن للمشرفين الممتازين أثراً في تخفيف الاحتراق النفسي عند المعلمين ، وأن التعامل مع المشرفين الضعفاء هو مصدر من مصادر الاحتراق النفسي . لذا يميل المعلمون إلى تكوين اتجاهات سلبية نحوهم، فيعمل على التعامل معهم بأقل جدية وأكثر سخرية .

وقد اتفقت هذه النتيجة مع نتيجة دراسة ( البدوي ، 2000 ) التي أشارت إلى أن العاملين في المستشفيات يعانون من تكرار وشدة الشعور بتبدل المشاعر بدرجة متوسطة . أما بالنسبة لمستوى بعد نقص الشعور بالإنجاز فيبرر الباحث هذه النتيجة بأن الواجبات التي على المعلم

القيام بها قد لا تشكل عبئاً ثقيلاً أثناء ممارسته لمسؤولياته إلى الدرجة التي يشعر معها بالتعب الشديد الذي يثنيه عن العطاء ، وعليه فإن تقييمه لقدراته وإمكاناته قد لا تكون سلبية فيما يتعلق بواجبه في تعليم الطلبة ، وبالنسبة لبعد الإجهاد الانفعالي يبرر الباحث هذه النتيجة بأن ذلك قد يعود إلى الظروف التي يعيشها الشعب الفلسطيني ، والتي تشكل عراقيل أمام المعلم في مواصلته لتأديته لواجباته ، مما يشكل بحد ذاته ضغطاً جديداً يقع على عاتقه ويضعف من دافعيته ونشاطه.

وقد اختلفت هذه النتائج مع نتائج دراسة ( البدوي ، 2000 ) فيما يتعلق بهذين البعدين ، والتي أوضحت أن العاملين في المستشفيات يعانون من تكرار حدوث الشعور بالإجهاد الانفعالي بدرجة عالية ، ومن شدة حدوثه بدرجة متوسطة ، كما يعانون من تكرار وشدة نقص الشعور بالإنجاز بدرجة عالية .

#### أما فيما يتعلق بالفرضيات :

1- مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى التي تنص على أنه : " لا توجد علاقة دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0,05$ ) بين مفهوم الذات وأبعاد الاحتراق النفسي ، من وجهة نظر معلمي ومعلمات المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية في محافظتي نابلس وجنين " .

ولفحص هذه الفرضية تم حساب معامل الارتباط بين مفهوم الذات وأبعاد الاحتراق النفسي ، وذلك باستخدام معامل الارتباط ( بيرسون ) .

وقد أظهرت نتائج الجدول (16) أن الارتباط بين مفهوم الذات وأبعاد الاحتراق النفسي بلغ مستوى الدلالة الإحصائية ، حيث تراوح معامل الارتباط بين مفهوم الذات وأبعاد الاحتراق النفسي والعلامة الكلية للاحتراق النفسي بين (0,34-0,17) ، ومعاملات الارتباط هذه تعبر عن ارتباط له دلالة إحصائية بين مفهوم الذات وأبعاد الاحتراق النفسي والعلامة الكلية له .

وقد وصفت هذه العلاقة بأنها علاقة طردية . أي أن ارتفاع مستوى الاحتراق النفسي يرافقه زيادة في تدني مستوى مفهوم الذات ، وذلك لأن العلامة المرتفعة على مقياس مفهوم الذات تعني انخفاض مستوى مفهوم الذات وهذا ما أشار إليه دليل اختبار تنسي ، حيث أشار أيضاً إلى أنه يجب التعامل مع مقلوب العلامة ( العلامة مقسومة على العلامة القصوى -1) .

ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن مفهوم الذات السلبي قد يكون أحد المؤشرات عل وجود ظاهرة الاحتراق النفسي ، وهذا ما أشارت إليه راشمان ( Rashman , 1983 ) ( في نجي ، 1999 ) في تعريفها للاحتراق النفسي بأنه : " إجهاد نفسي وعاطفي يؤدي إلى استجابات

واتجاهات سلبية نحو الذات والآخرين ، يمكن إدراكها وتمييزها . " . كما أن عدم مقدرة الفرد على البذل والعطاء والإنجاز والتي يمكن التعبير عنها باسم " الاحتراق النفسي " ، قد تؤدي إلى تكوين مفهوم ذات سلبي نتيجة شعور الفرد بالعجز عن تحقيق أهدافه .

وقد اتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسات كل من فريدمان وفاربر ( Friedman & Farber , 1992 ) التي أشارت إلى أن أقوى الارتباطات يقع في كيفية إدراك المعلمين لأنفسهم ، وهيوجس ( Hughes , 1987 ) ( In Friedman & Farber , 1992 ) التي أشارت إلى أن المعلمين الذين لديهم مفهوم ذات إيجابي أدركوا أنفسهم كأقل احتراقاً من الآخرين ، وأكثر تمسكاً بشعور قوي من الإنجاز ، وأحسنوا التعامل مع نتائج الضغط ، وكذلك أندرسون وإيوانكي ( Anderson & Iwanicki , 1984 ) ( في فريدمان وفاربر ، 1992 ) ( In Friedman & Farber , 1992 ) ، وبرورس وتوميك ( Brouwers & Tomic , 1999 ) .

2- مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية التي تنص على أنه : " لا توجد فروقات دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0,05$ ) في مستوى مفهوم الذات لدى معلمي ومعلمات المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية في محافظتي نابلس وجنين تعزى إلى متغير الجنس".

ولفحص هذه الفرضية تم استخدام اختبار "ت" لعينتين مستقلتين . وقد أشارت نتائج الجدول (17) إلى أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين الجنسين على ابعاد الذات الشخصية والجسمية ، حيث كان مستوى الدلالة عليهما أعلى من مستوى الدلالة ( $\alpha = 0,05$ ) ، فقد بلغ مستوى الدلالة على بعد الذات الشخصية (0,36) ، وعلى بعد الذات الجسمية (0,094) . إلا أنها أظهرت أن هناك فروقاً دالة إحصائية بين الجنسين فيما يتعلق بأبعاد الذات الأخلاقية والاجتماعية والأسرية والعلامة الكلية ، حيث تراجعت مستويات الدلالة عليها ما بين (0,01-0,02) ، وهي جميعها أقل من مستوى الدلالة ( $\alpha = 0,05$ ) ، وكانت هذه الفروقات لصالح الإناث ، وهذا يعني أن الإناث لديهن مفهوم ذات أعلى منه عند الذكور ، فقد تراوحت المتوسطات الحسابية على الأبعاد الثلاثة عند الذكور ما بين (2,11-2,51) بينما عند الإناث فقد تراوحت المتوسطات الحسابية ما بين (1,95-2,40) ، وذلك على اعتبار أن انخفاض المتوسط يعبر عن ارتفاع مستوى مفهوم الذات .

ويعزو الباحث السبب في هذه النتيجة إلى أن كل فرد سواء كان أنثى أو ذكر يحاول الاعتناء بمظهره الجسمي ، كما يحاول تنمية شخصيته بالطرق التي يراها مناسبة ، فقد إلى نتيجة ، بناءً على اجتهاده في ذلك بأن مظهره الجسدي وشخصيته على أفضل حال ، أي أن يكون صورة حسنة عن جسمه ، ، كما يشعر بقيمته الذاتية وكفاءته وصلاحيته كفرد .

اما بالنسبة لتفوق الإناث على الذكور على ابعاد الذات الأخلاقية والاجتماعية والأسرية والدرجة الكلية ، فيبرر الباحث ذلك بأنه ناتج عن التحاق الأنثى بسلك التعليم الجامعي ومجال العمل في معظم ميادينها ، حيث أصبحت أكثر فاعلية مما كانت عليه في السابق ، الأمر الذي أدى إلى تعزيز ثقافتها في نفسها وأكسبها مفاهيم إيجابية تجاهها ، ومع منح الأسرة والمجتمع الثقة للأنثى بدأ دورها يتغير تدريجياً ، فأصبحت أكثر قدرة على تحمل المسؤولية ، واتخاذ قراراتها .

كما أن عوامل ثقافة المجتمع والتربية الأسرية التي تنتظر إلى أن مهنة المرأة تكمن في تكوين أسرة والحفاظ عليها وحمايتها من أي عنصر قد يهدد كيانها ، أي أن مجتمعاتنا تعطي بعداً أكثر لتربية المرأة وخاصة من الناحية الأسرية والأخلاقية والاجتماعية ، وهذا يتفق مع طبيعة الأنثى، وبالتالي يحدث نوع من الإنسجام بين طبيعتها والدور المنوط بها ، فنتظر إلى أن تحقيق ذاتها يتم من خلال نجاحها في القيام بهذا الدور المتوقع منها .

وقد اتفقت هذه النتيجة من حيث العلامة الكلية وأبعاد الذات ( الأسرية ، والاجتماعية ، والجسمية ، والشخصية ) مع نتائج دراسة ( الشكعة ، 1999 ) ، لكنها اختلفت معها فيما يتعلق ببعد الذات الأخلاقية حيث أشارت إلى انه لا توجد فروق بين الجنسين في متوسط الاستجابة عليه . كما اتفقت أيضاً مع نتائج دراسة ( مراد ، 1989 ) ( في صلاح ، 2000 ) التي أشارت غل تفوق الإناث على الذكور في مفهوم الذات ، وكذلك مع نتائج دراسة ( العالم ، 1999 ) التي أشارت إلى أن الإناث أكثر داخلية من الذكور فيما يتعلق بمركز الضبط ، وقد اختلفت نتيجة العالم هذه مع نتائج دراسة ( دروزه ، 1993 ) التي اشارت إلى أن الذكور أقل خارجية من الإناث .

إلا أن نتائج الدراسة الحالية اختلفت مع نتائج دراسة كل من ( السرحان ، 1996 ) و ( أبو شمة ، 1995 ) و ( صلاح ، 2000 ) ، حيث أشارت نتائجها إلى عدم وجود فروق بين الجنسين في مفهوم الذات .

3- فيما يتعلق بمناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة التي تنص على انه : " لا توجد فروقات دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0,05$ ) في مستوى مفهوم الذات لدى معلمي ومعلمات المرحلة الثانوية للمدارس الحكومية في محافظتي نابلس وجنين تعزى إلى متغير العمر " .

لفحص الفرضية تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي . وقد أشارت نتائج الجدول (19) إلى أنه لا توجد فروقات دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0,05$ ) في مستوى مفهوم الذات لدى معلمي ومعلمات المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية في محافظتي نابلس وجنين تعزى

إلى متغير العمر ، حيث تراوحت مستويات الدلالة على كافة الأبعاد والعلامة الكلية ما بين (0,16 - 0,80) وهي جميعها أعلى من مستوى الدلالة ( $\alpha = 0,05$ ).

ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى ان اهتمام الأفراد في مرحلة سن الرشد يتمحور حول أهمية الإنتاج في العمل الذي يقومون به من حيث الكم والكيف ، حيث يتمثل التطور السليم في هذه المرحلة في التوصل إلى حياة مهنية ناجحة ومنتجة ، مع التأكيد على أهمية استقلال الذات ونمو علاقاتها السليمة مع الآخرين ، وهذا على العكس من التطور غير السليم الذي يتمثل في زيادة التمركز حول الذات ، مما يعمل على توسيع الفجوة بين ذات الفرد والآخرين .

وقد اتفقت هذه النتيجة مع نتيجة دراسة ( أبو شمة ، 1995 ) التي أشارت إلى عدم وجود فروق قفي مستوى مفهوم الذات تعزى إلى متغير العمر .

4- فيما يتعلق بمناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة التي تنص على أنه : " لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0,05$ ) في مستوى مفهوم الذات لدى معلمي ومعلمات المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية في محافظتي نابلس وجنين تعزى إلى متغير الخبرة " .

5- ولفحص الفرضية تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي . وقد أشارت نتائج الجدول (21) إلى أنه لا توجد فروقات دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0,05$ ) في مستوى مفهوم الذات لدى معلمي ومعلمات المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية في محافظتي نابلس وجنين تعزى إلى متغير الخبرة ، حيث تراوحت مستويات الدلالة على كافة الأبعاد والعلامة الكلية ما بين (0,55 - 0,80) وهي جميعها أعلى من مستوى الدلالة ( $\alpha = 0,05$ ) .

ويعزو الباحث السبب في هذه النتيجة إلى أن مفهوم الذات يكتسبه الفرد من خلال عملية التنشئة الاجتماعية وخاصة في مجال الأسرة ، حيث يكتسب الفرد قيم الوالدين وأساليبهم وعاداتهم ، ثم العلاقة مع الآخرين حيث يتمثل الفرد قيم الجماعة المحيطة به ، وهذا يعني أن الفرد يتأثر بالآخرين المؤثرين عليه مثل الوالدين والرئيس والجماعة التي تحتم على الفرد أن يتعامل وفق معاييرها ، أما في مجال العمل فإن اهتمام الفرد يكون منصباً على كم وكيف الإنتاج، وبالتالي فإن الفترة التي يقضيها الفرد في العمل قد لا تؤثر على مفهومه لذاته سواء بالسلب أو بالإيجاب .

وقد اتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من ( دروزة ، 1993 ) و ( العالم ، 1999 ) اللتان أشارتا إلى عدم وجود أثر لمتغير الخبرة على مركز الضبط . إلا أنها اختلفت مع دراسة ( مراد ، 1989 ) ( في صلاح ، 2000 ) التي أشارت إلى وجود فروق بين المعلمات في

مفهوم الذات تبعاً لمتغير الخبرة لصالح المعلمات ذوات الخبرة القليلة ، كذلك اختلفت مع نتائج دراسة ( سباعنه ، 1999 ) التي أشارت إلى أن أصحاب الخبرة الأطول أفضل في مستوى الثقة في النفس من أصحاب الخبرة القصيرة .

5- فيما يتعلق بمناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الخامسة التي تنص على أنه : " لا توجد فروقات دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0,05$ ) في مستوى مفهوم الذات لدى معلمي ومعلمات المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية في محافظتي نابلس وجنين تعزى إلى متغير المؤهل العلمي " .

ولفحص الفرضية تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي . وقد أشارت نتائج الجدول (23) إلى أنه لا توجد فروقات دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0,05$ ) في مستوى مفهوم الذات لدى معلمي ومعلمات المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية في محافظتي نابلس وجنين تعزى إلى متغير المؤهل العلمي ، حيث تراوحت مستويات الدلالة على كافة الأبعاد والعلامة الكلية ما بين (0,49-0,92) وهي جميعها أعلى من مستوى الدلالة ( $\alpha = 0,05$ ) .

ويعزو الباحث السبب في هذه النتيجة إلى أن مفهوم الذات يتأثر أول ما يتأثر بعامل العلاقة مع الآخرين سواء أكانت العلاقة مع الأبوبين أو مع غيرهم ، فمفهوم الذات ينمو ويتطور خلال هذه العلاقة ، وأن التعليم قد يكون عاملاً يعزز مفهوم الذات الذي اكتسبه الفرد من خلال تفاعله مع الآخرين ، وهذا يعني أن التعليم قد يأتي في الأهمية من حيث التأثير في مفهوم الذات بعد العلاقة مع الآخرين .

وقد اتفقت هذه النتيجة مع نتيجة دراسة كل من ( العالم ، 1999 ) و ( دروزة ، 1993 ) اللتان أشارتا إلى عدم وجود أثر لمتغير المؤهل العلمي على مركز الضبط . إلا أنها اختلفت مع نتائج دراسة ( سباعنه ، 1999 ) التي أشارت إلى أن أصحاب المؤهل الأعلى أفضل من أصحاب المؤهل الأقل في مستوى الثقة في النفس عند مديري المدارس .

6- فيما يتعلق بمناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية السادسة التي تنص على أنه : " لا توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0,05$ ) في مستوى مفهوم الذات لدى معلمي ومعلمات المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية في محافظتي نابلس وجنين تعزى إلى متغير مستوى الدخل .

ولفحص الفرضية تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي . وقد أشارت نتائج الجدول (25) إلى انه لا توجد فروقات دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0,05$ ) في مستوى مفهوم الذات لدى معلمي ومعلمات المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية في محافظتي نابلس وجنين تعزى إلى متغير مستوى الدخل ، حيث تراوحت مستويات الدلالة على كافة الأبعاد والعلامة الكلية ما بين (0,37-0,94) وهي جميعها أعلى من مستوى الدلالة ( $\alpha = 0,05$ ) .

يعزو الباحث السبب في هذه النتيجة إلى أن مفهوم الذات يتأثر بنظرة الفرد لذاته من حيث إمكاناته وقدراته ، وكيفية إدراكه لنظرة الآخرين إليه ، وكذلك فإن الفرد قادر على أن ينظم احتياجاته ومتطلباته تبعاً لمستوى دخله ، كما يمح دائماً أن يتحسن مستوى الدخل لديه تبعاً للتسلسل الوظيفي ، وإن كان ذلك على المدى البعيد ، كما أن نظرتة إلى تساوي مستوى دخله مع مستويات دخول المعلمين الذين هم من نفس فئة دخله يجعله لا يشعر بالدونية .

7- فيما يتعلق بمناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية السابعة التي تنص على أنه : ط لا توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0,05$ ) في مستوى مفهوم الذات لدى معلمي ومعلمات المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية في محافظتي نابلس وجنين تعزى إلى متغير مكان السكن " .

ولفحص الفرضية تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي . وقد أشارت نتائج الجدول (27) إلى أنه لا توجد فروقات دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0,05$ ) في مستوى مفهوم الذات لدى معلمي ومعلمات المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية في محافظتي نابلس وجنين تعزى إلى متغير مكان السكن، حيث تراوحت مستويات الدلالة على كافة الأبعاد والعلامة الكلية ما بين (0,16 - 0,70) وهي جميعها أعلى من مستوى الدلالة ( $\alpha = 0,05$ ) .

ويعزو الباحث السبب في هذه النتيجة إلى ان أساليب التنشئة الاجتماعية سواء كانت في المدينة أو في القرية أو في المخيم هي أساليب متشابهة إلى حد كبير ، كما أن العوامل المساعدة على تنمية مفهوم ذات سلبي أو إيجابي هي نفس العوامل في كافة المناطق السكنية في البيئة الفلسطينية ، وقد يعود ذلك إلى أن فلسفة المجتمع واحدة ومعمة على كافة المناطق ، وقد يعود ذلك إلى عدم وجود مجتمع المدينة المنفصل عن مجتمع القرية او المخيم ، وهذا بدوره قد يعود إلى عدم امتداد واتساع المناطق الجغرافية في وطننا . كما أن السبب في هذه النتيجة قد يكون ناجماً عن تناول الباحث أثناء دراسته لمحافظتين فقط من بين عدد من المحافظات .

وقد اختلفت هذه النتيجة مع نتيجة دراسة ( السرحان ، 1996 ) التي أشارت إلى وجود فروقات دالة إحصائياً بين الطلبة في مفهوم الذات تعزى إلى مناطق سكناهم .

8- فيما يتعلق بمناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثامنة التي تنص على انه : " لا توجد فروقات دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0,05$ ) في مستوى مفهوم الذات لدى معلمي ومعلمات المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية في محافظتي نابلس وجنين تعزى إلى متغير الحالة الاجتماعية " .

ولفحص الفرضية تم استخدام اختبار (ت) لعينتين مستقلتين ، وقد أشارت نتائج الجدول (28) إلى أنه لا توجد فروقات دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0,05$ ) في مستوى مفهوم الذات ( الشخصية ، والاجتماعية ، والأسرية ، والجسمية ) لدى معلمي ومعلمات المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية في محافظتي نابلس وجنين تعزى إلى متغير الحالة الاجتماعية ، حيث تراوحت مستويات الدلالة عليها ما بين ( $0,08-0,34$ ) وهي جميعها أعلى من مستوى الدلالة ( $\alpha = 0,05$ ) .

أما بالنسبة لبعدها الأخلاقية والعلامة الكلية ، فقد أظهرت النتائج وجود فروقات بين المتوسطات الحسابية في ضوء متغير الحالة الاجتماعية للمعلم ، وذلك لصالح المعلمين غير المتزوجين . ففيما يتعلق ببعدها الأخلاقية فقد بلغ المتوسط الحسابي للاستجابة عليه عند غير المتزوجين ( $1,93$ ) ، أما عند المتزوجين فقد بلغ ( $2,06$ ) ، كما أن مستوى الدلالة على هذا البعد قد بلغ ( $0,03$ ) ، أما فيما يتعلق بالعلامة الكلية ، فقد بلغ المتوسط الحسابي للاستجابة عليه عند المتزوجين ( $2,27$ ) ، بينما بلغ عند غير المتزوجين ( $2,19$ ) . ومستوى الدلالة ( $0,04$ ) ، وذلك على اعتبار أن انخفاض المتوسط يعبر عن ارتفاع مفهوم الذات ، كما تم التعامل مع مقلوب العلامة ، وهذا ما أشارت إليه كراسة تعليمات اختبار تنسي لمفهوم الذات ، وعلى اعتبار أن الفروق بين المتوسطات دال عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0,05$ ) أو أقل .

ويبرر الباحث النتيجة على أبعاد الذات ( الشخصية ، والاجتماعية ، والأسرية ، والجسمية ) إلى أن كل فرد سواء كان متزوج أو غير متزوج يهتم بمظهره وبتنمية شخصيته ، وبناء علاقات اجتماعية ، وبتكوين أسرة في المستقبل ، أو بالمحافظة على أسرته ، فهذا ما يفرضه وجود الفرد في جماعة وانتمائه إليها .

أما بالنسبة لبعدها الأخلاقية ، فيبرر الباحث هذه النتيجة بأن الأفراد غير المتزوجين قد يكونوا متأثرين بنظرة المجتمع نحوهم ، الرامية إلى أن لديهم الفرصة للانحراف عن المعايير

الأخلاقية والقيمية والمثل السائدة في المجتمع ، لذلك يحاولون التمسك بها وعدم الخروج عليها حتى يحظون باحترام المجتمع وتقديره ، ويتضمن ذلك نظرة غير المتزوجين إلى مستقبلهم ، وخاصة في اختيار الزوجة وتكوين الأسرة ، وما يتبع ذلك من الموافقة أو عدم الموافقة عند طلب الزواج ، إلا أن هذا لا يعني ضعف الذات الأخلاقية عند المتزوجين ، إنما يعني تمايز وتفوق غير المتزوجين عن المتزوجين فيما يتعلق بهذا البعد .

وبالنسبة إلى العلامة الكلية ، فيعزو الباحث هذه النتيجة إلى كثرة الالتزامات والأعباء الملقاة على عاتق المتزوجين ، والمتمثلة في كثرة المتطلبات والاحتياجات الحياتية ، والتي تتطلب بدورها بذل المزيد من الجهد من أجل تلبيتها ، وفي هذه الحالة فإن اهتمام الفرد يكون منصّباً على كيفية توفير هذه الاحتياجات وتلبية هذه المتطلبات أكثر من اهتمامه بتنمية مفهوم الذات لديه ، كما أن كثرة الأعباء والمتطلبات قد تحولاً دون تحقيق الفرد لأهدافه ، الأمر الذي قد يؤثر بالتالي على مفهومه لذاته ، وذلك نتيجة شعوره بالعجز في قدرته على الإنجاز ، وهذا على العكس عند الأفراد غير المتزوجين الذين تتوفر لهم الظروف من أجل تنمية مفهومهم لذواتهم نتيجة قلة الالتزامات والأعباء الملقاة على عاتقهم وخاصة الأسرية .

## التوصيات

في ضوء ما تقدم من نتائج خرج البحث بعدة توصيات هي :

- 1- زيادة الاهتمام بموضوع مفهوم الذات لدى المعلمين ، وذلك من خلال قيام وزارة التربية والتعليم باتخاذ التدابير اللازمة لرفع مستوى مفهوم الذات عندهم، وخلق الأجواء المناسبة لتحقيق هذا الهدف .
- 2- العمل عل تحسين أوضاع المعلمين المهنية والاجتماعية ، وإيجاد العلاقات الإنسانية الطيبة داخل مجتمع المدرسة ، وبينه وبين المجتمع الخارجي، وتحسين ظروف العمل للمعلم ، حتى يستطيع القيم بدوره على أكمل وجه .
- 3- القيام بدراسات أخرى تتناول العلاقة بين مفهوم الذات وظاهرة الاحتراق النفسي في باقي محافظات الوطن ، والقيام بدراسات تتناول علاقة مفهوم الذات بالظواهر النفسية الأخرى عند المعلمين مثل (الاغتراب النفسي) .
- 4- أن تقوم وزارة التربية والتعليم بالأخذ بنتائج هذه الدراسة وغيرها من الدراسات من أجل تحسين العملية التعليمية والرفع من مستواها .
- 5- استخدام أدوات ( اختبارات ) أخرى مع الاستبانة مثل ( المقابلات الشخصية والملاحظة).
- 6- إجراء دراسات تبحث في أثر المتغيرات الديموغرافية على الاحتراق النفسي عند المعلمين.

### مقترحات لتنفيذ التوصيات :

يقترح الباحث من أجل تنفيذ التوصيات ما يلي :

- 1- استخدام الأساليب الإدارية المناسبة والمشجعة على تكوين مفهوم ذات مرتفع ، مثل أسلوب الإدارة بالأهداف ، أو الإدارة الديمقراطية ، أو الإدارة الموقفية ، وتدريب الإداريين على حسن استخدامها .
- 2- تدريب المعلمين على استخدام الاستراتيجيات المناسبة لمقاومة الضغوط الاجتماعية والمهنية، والتي تؤدي بدورها إلى وجود ظاهرة الاحتراق النفسي .

## المراجع

- المراجع العربية
- المراجع الأجنبية

## المراجع العربية :

- أبو شمة ، إياد ابراهيم ( 1995 ) . مفهوم الذات لدى لاعبي كرة السلة في الأردن ، رسالة ماجستير غير منشورة ، الجامعة الأردنية ، عمان ، الأردن .
- أحمد ، سهير (1999) . سيكولوجية نمو الطفل " دراسات نظرية وتطبيقات عملية " ، مركز الاسكندرية للكتاب ، الاسكندرية ، مصر .
- البدوي ، طلال حيدر (2000) . درجة الاحتراق النفسي ومصادره لدى الممرضين العاملين في مستشفيات محافظة عمان وأثر بعض المتغيرات في ذلك ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة مؤتة ، مؤتة ، الأردن .
- تيم ، حسن عبد الحميد (1993) . واقع مفهوم الذات لدى مدير المدرسة الثانوية وتأثيره في علاقاته الإنسانية مع معلميه ، رسالة ماجستير غير منشورة ، الجامعة الأردنية ، عمان ، الأردن .
- جاد الله ، خليفة (2000) . أثر التربية الموسيقية على مفهوم الذات لدى طلبة الصف العاشر الأساسي في المدارس الحكومية في مدينة نابلس ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة النجاح الوطنية ، نابلس ، فلسطين .
- جبر ، يحيى (2000) . القيم التربوية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظات شمال فلسطين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة النجاح الوطنية ، نابلس ، فلسطين .
- جبريل ، موسى (1995) . تقديرات الأطفال لمصادر الضغط النفسي لديهم وعلاقتها بتقديرات آبائهم وأمهاتهم ، مجلة دراسات " العلوم الإنسانية " الجامعة الأردنية ، مجلد 22، عدد 3، ص1467-1470.
- حامد ، رنا نجيب (1999) . الاحتراق النفسي لدى معلمي الطلبة المعوقين عقلياً في اليمن ، رسالة ماجستير غير منشورة ، الجامعة الأردنية ، عمان ، الأردن .

حرب ، يوسف (1998) . ظاهرة الاحتراق النفسي وعلاقتها بضغط العمل لدى معلمي المدارس الثانوية الحكومية في الضفة الغربية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة النجاح الوطنية ، نابلس ، فلسطين .

حرتاوي ، هند عبدالله (1991) . مستويات الاحتراق النفسي لدى المرشدين التربويين في المدارس الحكومية في الأردن ، رسالة ماجستير غير منشورة ، الجامعة الأردنية ، عمان ، الأردن .

داود ، نسيمه ، وحمدى ، نزيه (1997) . العلاقة بين مصادر الضغوط التي يعاني منها الطلبة ومفهوم الذات لديهم ، مجلة دراسات " العلوم الإنسانية " ، الجامعة الأردنية ، مجلد 24، عدد2، ص266-235.

دروزة ، أفنان نظير (1993) . مركز الضبط وعلاقته بالتحصيل الأكاديمي للطلاب في المدارس الإعدادية لوكالة الغوث الدولية في منطقة نابلس ،مجلة جامعة النجاح للأبحاث ، جامعة النجاح الوطنية ، مجلد 2 ، عدد 7، ص7-39.

الدسوقي ، راوية (1996) . الحرمان الأبوي وعلاقته بكل من التوافق النفسي ومفهوم الذات والاكتئاب لدى طلبة الجامعة " دراسة مقارنة " ، مجلة علم النفس ، مجلد 10-11، عدد (40، 41) ، ص18-32.

الرشدان ، مالك أحمد (1995) . الاحتراق النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس في الجامعات الأردنية الحكومية وعلاقته ببعض المتغيرات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة اليرموك، إربد ، الأردن .

رمضان ، جهاد (1999) . ظاهرة الاحتراق النفسي واستراتيجيات التكيف لدى العاملين في وزارة السلطة الوطنية الفلسطينية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة النجاح الوطنية ، نابلس ، فلسطين .

رمضان ، رشيد (1998) . الصحة النفسية للأبناء ، دار الكتب العلمية للنشر والتوزيع، عمان، الأردن .

زهرا ن ، حامد عبد السلام (1980) . التوجيه والإرشاد النفسي ، ط2 ، عالم الكتب ، القاهرة ، مصر .

زهرا ن ، حامد عد السلام (1983) . علم نفس النمو " الطفولة والمراهقة " ، ط4، عالم الكتب ، لقاهرة ، مصر .

الزبوء ، نادر (1998) . نظريات الإرشاد والعلاج النفسي ، ط1 ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن .

سباعنه ، شوكت (1999) . الثقة بالنفس والأنماط القيادية عند مديري ومديرات المدارس الثانوية الحكومية في محافظات شمال فلسطين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة النجاح الوطنية ، نابلس ، فلسطين .

السرحان ، عبير (1996) . العلاقة بين مفهوم الذات ومركز الضبط لدى الطلبة الجامعيين في الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة النجاح الوطنية ، نابلس ، فلسطين .

شقيب ، زينب (1995) . مفهوم الذات ومظاهر الصحة النفسية لدى المكتئبين من طلاب جامعة طنطا ، مجلة علم النفس ، جامعة طنطا ، مجلد 8-9 ، عدد 33 ، ص34-37.

الشكعة ، علي (1999) . الاتجاهات العامة لمفهوم الذات لدى طلبة مرحلتي التعليم الثانوي والجامعي في الضفة الغربية ، جامعة الأزهر ، غزة ، فلسطين ، مجلة التقويم والقياس النفسي والتربوي ، عدد 14 ، ص235-268.

صالح ، أحمد (1995) . قياس تقدير الذات لطلاب الجامعة ، جامعة النجاح الوطنية ، مجلة القياس والتقويم ، عدد 6، ص215-228.

الصفطي ، محمد ، ومكاوي ، نبيلة ، والدمهوري ، ناجي (2000) ، الصحة النفسية وعلم النفس الاجتماعي والتربية الصحية ، دار المعرفة الجامعية ، الاسكندرية ، مصر .

صلاح ، جهاد أسعد (2000) . مفهوم الذات عند أبناء المعتقلين وغير المعتقلين للفئة العمرية (7-15) سنة في محافظة بيت لحم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة القدس ، القدس ، فلسطين .

صوالحة ، محمد ، وقواسمة ، أحمد (1994) . الفروق في مفهوم الذات لدى عينة من أبناء الأمهات العاملات وغير العاملات في الأردن ، مجلة مركز البحوث التربوية ، مجلد 3، عدد 6 ، ص 211-213.

طحايه ، زياد لطفي (1995) . مستويات الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الرياضية في الأردن وعلاقتها ببعض المتغيرات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن .

العارضة ، معاذ محمد (1998) . استراتيجيات تكيف المعلمين مع الضغوط النفسية التي تواجههم في المدارس الثانوية الحكومية في محافظة نابلس ، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة النجاح الوطنية ، نابلس ، فلسطين .

العالم ، سمر (1999) . العلاقة بين مركز الضبط لدى معلمي اللغة الإنجليزية والتحصيل الأكاديمي لطلبة الصف العاشر في محافظة نابلس ، رسالة ماجستير غير منشورة جامعة النجاح الوطنية ، نابلس ، فلسطين .

عبد الحق ، عماد ، والقُدومي ، عبد الناصر (2000) . تقدير الذات عند لاعبي ولاعبات الفرق الرياضية في الجامعات الفلسطينية ، مجلة جامعة بيت لحم ، مجلد 19 ، ص 41-42.

عبد الرحمن ، علي أحمد (1992) . مستويات الاحتراق النفسي لدى المشرفين التربويين في الأردن وعلاقته ببعض المتغيرات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة اليرموك ، إربد ، الأردن .

عثمان ، أحمد (2000) . الحاجات التدريبية لمعلمي الرياضيات العاملين في المرحلة الأساسية العليا في المدارس الحكومية في محافظات شمال فلسطين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة النجاح الوطنية ، نابلس ، فلسطين .

عديس ، عبد الرحمن ، وتوق ، محيي الدين (1998) . المدخل إلى علم النفس ، ط5، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن .

عزة ، سعيد ، وعبد الهادي ، جودت (1999) . نظريات الإرشاد والعلاج النفسي ، ط1، دار الثقافة للنشر والتوزيع ، الاسكندرية ، مصر .

عساف ، عبد محمد (1994) . دور التربية في تعزيز الديمقراطية " وقائع المؤتمر السنوي الثالث " ، ص64، نابلس ، فلسطين .

عساف ، عبد محمد (1996) . مصادر الإجهاد النفسي لدى معلمي الجامعات في الوطن المحتل والضفة الغربية ، مجلة النجاح للأبحاث " العلوم الإنسانية " ، جامعة النجاح الوطنية، مجلد 9-11، عدد 10، ص30-37 .

العصايلة ، عدنان (1990) . الاستنفاد النفسي لدى مديري المدارس الثانوية الحكومية في الأردن ، رسالة ماجستير غير منشورة ، الجامعة الأردنية ، عمان ، الأردن .

العقرباوي ، محمد سليمان (1994) . مستوى ومصادر الاحتراق النفسي لدى مديري المدارس الثانوية الحكومية في مديرية التربية والتعليم لعمان الكبرى ، رسالة ماجستير غير منشورة،الجامعة الأردنية ، عمان ، الأردن .

عودة ، أحمد (1999) . القياس والتقويم في العملية التدريسية ، ط3، دار الأمل ، القاهرة ، مصر .

فؤادة ، هدية محمد (1998) . الفروق بين المتوافقين زوجياً وغير المتوافقين في درجة العدوانية ومفهوم الذات ؛ دراسة للأطفال في فئة السن من (10-12) عاماً، مجلة علم النفس، مجلد 12 ، عدد 47، ص16-20.

قاسم ، أنس (1998) . أطفال بلا أسر ، ط1 ، مركز الإسكندرية للكتاب ، الاسكندرية ، مصر.

المساعد ، فوزي (1993) . مصادر الضغط النفسي لدى معلمي المدارس الحكومية الأساسية والثانوية في لواء نابلس ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة النجاح الوطنية ، نابلس ، فلسطين .

المنسي ، حسن (1998) . الصحة النفسية ، ط1 ، دار الكندي للنشر والتوزيع ، إربد ، الأردن.

نجي ، يوسف (1999) . مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمي الألعاب الرياضية الجماعية في الضفة الغربية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة النجاح الوطنية ، نابلس ، فلسطين.

نوفل ، مفيد (1998) . مفهوم الذات الأكاديمي وتأثره ببعض المتغيرات الديموغرافية لدى طلبة الصف التاسع الأساسي في المدارس الحكومية في محافظة نابلس ، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة النجاح الوطنية ، نابلس ، فلسطين .

اليعقوب ، علي سليم (1988) . أثر التحصيل الأكاديمي والجنس في مركز الضبط ومفهوم الذات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة اليرموك ، إربد ، الأردن .

المراجع الأجنبية :

Ambery , Mary Elizabeth , (2000) . A study of the relationship between kindergarten teacher self – concept attributes and perceptions of locus of control , Pro Quest – **Dissertation Abstracts** , University of South Florida , Degree : PhD, PP: 150.

Assaf , Abed , and Jaber , Ahmed , (1996) , Sources of stress among high school teachers in the occupied territories – West Bank , **AlNajah University Humanistic Journal** , (10) 7-33.

Awanbor , David , (1996) . Self – concept and Nigerian teacher – trainees , Attitude toward teaching . European – **Journal Of Teacher Education** ; V.9, 1,P7-11.

Boyd , Betty , (1998), Effects of perceived professional support on teacher burnout , Pro Quest – **Dissertation Abstracts**, California State University , Long Beach , Degree: MA, PP: 48.

Cain , Gill E, (2000) , Teacher burnout : The relationships between negative mood regulation expectancies , stress , coping , and distress, Pro Quest – **Dissertation Abstracts**, California State University , Degree: MS, PP: 55.

Criner , Linda A, (1990). Self – concept development : A Teacher’s Task , **Adult –Literacy And Basic Education** ,V14, N2. P124-135.

Friedman , Isaac . A, & Farber , barry . A, (1992) , Professional self – concept as a predictor of teacher burnout . **Journal –Of-Educational-Research**, V86, N1, P28-35, Sep-Oct.

Holloman , Harold Lloyd , JR. (1999) .Factors related to burnout in first – year teachers in south Carolina (beginning teachers ) , Pro Quest – **Dissertation Abstracts**, University of South Carolina Degree : PhD, PP: 148.

Jones , Sunday Annette, (1999) . A comparison of job satisfaction and burnout of special education teacher employed in Mississippi public schools and public residential facilities for students with developmental disabilities , Pro Quest – **Dissertation Abstracts**, The University Of Mississippi , Degree: PhD, PP: 87.

Konert , Ewa , (1998) .The relationship among middle school teacher burnout , stress , job satisfaction and coping styles , **Pro Quest – Dissertation Abstracts**, Wayne State University . Degree : PhD, PP:146.

Laub , Anges Rita , (1998) . Isolation in the secondary school as a predictor of teacher burnout . **Pro Quest – Dissertation Abstracts**, State University Of New York at Albany , Degree: EDD, PP:112.

Porter , Susan Augustine , (2000) .Aquasiexperimental study of psychological group interventions , **Pro Quest – Dissertation Abstracts** , University Of Wyoming , Degree: PhD, PP:131.

Relich, Joe , (1996) . Gender self – concept and teachers of Mathematical : effects on attitudes to teaching and learning , Educational – studies –In – Mathematics ; V30 , N2 , P174-95, Mar.

Smith , Elizabeth AnnHerrington , (1999) . Teacher burnout as related to explanatory style . **Pro Quest – Dissertation Abstracts** , The University Of Southern Mississippi , Degree: PhD, PP:89.

Spurgeon , Karen Lynne , (1998) . Humor Versus burnout : An organizational analysis of principals and teachers . **Pro Quest – Dissertation Abstracts**, Peabody College For Teachers Of Vanderbilt University , Degree: EDD, PP: 90.

Brouwers & Tomic , (1999) . A longitudinal study of teacher burnout and perceived self – efficacy in classroom management , **Teaching and Teachers Education** . Degree : PhD. P234-235.

# **Abstract**

**Self Concept and the effect of some demographic variables , and its relationship with burnout phenomenon in the high stage government teachers in Jenin and Nablus districts .**

**Prepared by :  
Mohannad Abd Saleem Abd al – Ali**

**Supervisor :  
Dr. Abed Mohammed Assaf**

This study aimed at recognizing the level of self – concept and the levels of the three dimensions of burnout emotional exhaustion , depersonalization , and personal accomplishment from the viewpoint of secondary phase male and female teachers at government schools in Jenin and Nablus districts . The research also aimed at recognizing the effect of a number of demographic variables of ( sex , age , experience , academic qualification , level of income , place or residence , and marital status ) on the self – concept of this category of teachers .

The study population consisted of all the secondary – phase male and female teachers at the government schools in Jenin and Nablus districts whose number is ( 1246) teachers distributed at 112 schools .

The study random sample consisted of ( 312) male and female teachers representing ( 25%) of the total number of teachers , while number of persons who returned questionnaire ( 280) persons . The researcher applied two instruments : the first is ( Tennessee Self – concept Inventory) to measure self – concept . The second is (Maslash Burnout Inventory ) to measure burnout .

To verify the instrument's validity , the researcher demonstrated it at (10) specialized arbitrators at An-najah National University . To verify the consistency of the two scales , the researcher applied the alpha Cronbach equation where the consistency coefficient at Tennessee's Self ConceptInventory was (0.88) and at Maslash's Burnout Inventory (0.86).

The researcher considered these consistency coefficients suitable for the study purposes .

The researcher put a number of questions and hypotheses . To answer the study questions , the researcher used means , percentages , and standard deviations . To test the hypotheses , the researcher used the Pearson Correlation Equation , (t) tests of two independent samples , the analysis of

variance ANOVA through using the statistic program of social sciences (SPSS).

After analyzing the results , the study reached the following findings :

1. The self – concept level scored medium grade at the self dimension ( physical , personal ,family , ethical , and total degree ) while it scored low degree at the social self dimension .
2. The level of burnout scored high degree at the emotional exhaustion and low degree at the personal accomplishment , while it was moderate at the dimension of depersonalization .
3. There is a positive relationship of significant correlation between self – concept and the burnout of its three dimensions .
4. There were no significant differences of self – concept level between males and females at the ( physical and personal ) self dimensions , while there were significant differences at the ( ethical , social , family , and total degree ) self dimensions , where the differences were in favor of females . This means that females have higher self – concept the males at these dimensions at the total degree.
5. There were no significant differences at the self – concept level attributed to the ( age , experience , academic qualification , level of income , and place of residence ) variable .
6. As for the marital status variable , there were no significant differences at the self – concept level between married and unmarried at the ( personal , family , social , and physical ) self dimensions , while the differences were significant at the ethical self dimensions and at the total degree where the differences were in favor of the married . This means that the self – concept for unmarried teachers was higher than it was for married teachers .

The researcher discussed these findings and put forward a number of recommendations and suggestions to draw attention of the Ministry of Education to take specific measures and procedures to raise the teacher's self – concept and to prepare suitable atmospheres to achieve this objective.

In addition , good humane relations should be built inside the study population and between it and the outside community , to improve job circumstances of teachers , and to carry out more similar studies or related to this study on a greater sector of teachers including basic and preparatory phases teachers .

**An-najah National University  
Faculty of Graduate Studies**

**Self Concept and the Effect of Some  
Demographic Variables , And its Relationship  
With Burnout Phenomenon In The High Stage  
Government Teachers In Jenin and Nablus  
Districts .**

**By :  
Mohammad Abd Saleem Abd Al –Ali**

**Advisor:  
Dr. Abed Mohammed Assaf**

Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for  
the Degree of Master of Education in Educational  
Administration , Faculty of Graduate Studies , at An-  
Najah National University , Nablus – Palestine.

2003

