



الاحترق النفسي عند معلمي التربية الخاصة
Psychological burnout among special education teachers

إعداد

بدرية موسى فهد الفايز
Badriyah Mosa Fahad Alfayez
قسم التربية الخاصة، مسار صعوبات التعلم في جامعة القصيم

Doi: 10.21608/jasht.2023.275813

استلام البحث : ٢٠ / ٨ / ٢٠٢٢

قبول النشر: ٣ / ٩ / ٢٠٢٢

الفايز ، بدرية موسى فهد (٢٠٢٣). الاحتراق النفسي عند معلمي التربية الخاصة. *المجلة العربية لعلوم الإعاقاة والموهبة*، المؤسسة العربية للتربية والعلوم والآداب، مصر، ٧ (٢٥) يناير ، ٦٧ – ٨٤.

<http://jasht.journals.ekb.eg>

الاحتراق النفسي عند معلمي التربية الخاصة

المستخلص:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على ماهية الاحتراق النفسي، وعلى الأسباب المؤدية للاحتراق النفسي عند معلمي التربية الخاصة، وعلى تأثيره عليهم. واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي. وتوصلت النتائج إلى تحديد ماهية الاحتراق النفسي بوصفه حالة من الإنهاك الجسدي والاستنزاف الانفعالي يصل إليها الفرد بعد تعرض طويل للضغوط المتواصلة؛ مما يؤدي إلى ضعف الكفاءة والإنتاجية وتطوير اتجاهات سلبية نحو الذات والعمل والآخرين. كما أن هناك عدة محاور تعتبر أساسية للإصابة بالاحتراق النفسي تنقسم إلى أسباب متعلقة بالطلاب، وأسباب متعلقة بالمعلم، وأسباب خارجية (المدرسة، الأهل،...). وتمتد تأثيرات الاحتراق النفسي على المعلم لتشمل جوانب عديدة من المعلم وهي الجانب المهني، النفسي، الاجتماعي، الصحي. واختتمت الدراسة بعدد من التوصيات.

الكلمات المفتاحية: ضغوط العمل، بيئات العمل، الإنهاك الوظيفي.

Abstract:

This study aimed to identify what psychological burning is, the causes of psychological burning in special education teachers, and its impact on them. The study used the descriptive and analytical approach. The findings identified psychological burning as a condition of physical exhaustion and emotional attrition that an individual reaches after prolonged exposure to persistent stress; This leads to poor efficiency and productivity and the development of negative attitudes towards self, work and others. There are also several areas considered essential for psychological burning that are divided into student, teacher and external causes (school, parents,...). The effects of psychological burning on the teacher extend to many aspects of the teacher: occupational, psychological, social and health. The study concluded with a number of recommendations.

Key words: Work stress, work environments, job exhaustion.

مقدمة الدراسة:

من منظومة المجتمع الكبرى تنبثق منظومة التدريس في عصرنا الحديث بمفهومها الحديث والتي تتكون من المعلم والمتعلم والمنهج وبيئة التعلم وهي منظومة متكاملة تعمل بشكل مترابط للوصول إلى الأهداف التربوية المرجوة على الأفراد والمجتمع (الخليفة ومطاوع، ٢٠١٥).

والاهتمام في العملية التعليمية يجب ألا يتركز حول الطالب فقط، إذ أن الطالب ليس هو المحور الوحيد فيها، بل يجب أن يبال الاهتمام بجميع العناصر الأخرى من بيئة ومنهج ومعلم، إذ لا بد من أن تُهيأ بيئة العمل والتعلم المناسبة للطالب والمعلم على حد سواء، وتراعى حقوق المعلم ويُمد بما يحتاج من مساعدات ودعم.

إذ تعتبر بيئة العمل المناسبة مكاناً ملائماً لزيادة الإنتاجية والشعور بالراحة والمتعة أثناء تأدية العمل مما يساعد العامل على الوصول إلى التوافق المهني الذي يتيح للفرد تقدير ذاته من خلاله، ويرى سليم (٢٠٠٤) "أن التوافق المهني يعني العملية الدينامية المستمرة بين العامل وبيئته المهنية المادية والاجتماعية والنفسية، يتفاعل من خلالها للوصول إلى حالة من الرضا لذاته والإرضاء لمن حوله محققاً علاقات سوية وجيدة وبناءة، وإنتاجية متميزة، ومرونة تتوافق مع أي تغيرات تطرأ على عوامل بيئة عمله".

فبيئة العمل المناسبة والداعمة مطلوبة بطبيعة الحال في أي مقر عمل، لكن أهميتها تزداد حين يتعلق الأمر بالمدرسة والتعليم، إذ أن تأثيرها لن ينصبّ على المعلم فقط بل سيمتد ليشمل طاقم المدرسة ككل والطلاب وأولياء أمورهم، ولذلك أوصت دراسة قرزو وطلحاوي (٢٠١٩) بضرورة "الاهتمام بالمعلم لتأثيره القوي والفعال على شريحة لا يستهان بها من المجتمع".

إن البيئة الضاغطة وغير الداعمة لها علامات عدة فقد ذكر نايف (٢٠١٩) أن منها: "الرئيس المستبد، الإحساس بالشعور السلبي عند الذهاب للعمل، عدم التوافق بين الزملاء، المعاقبة المباشرة للموظف المخطئ بدلاً من محاولة حل المشكلة، عدم التقدير والاعتراف بجودة العمل، افتقار الطموح في الوظيفة، وتفاوت حجم الأعمال المطلوبة من الموظفين حسب العلاقات الشخصية".

فالمعلم حين يمارس مهنته في بيئة سامة ويتعرض بشكل مستمر لضغوط نفسية تنبع من طبيعة عمله المجهد فإن ذلك يهدد سلامة صحته النفسية ويشعره بالإحباط وخيبة الأمل، ويؤثر على أداءه المهني وجوده ما يقوم به مما يعرضه على المدى البعيد للإصابة بمتلازمة الاحتراق النفسي.

يعرف (Aronson & Pines 1981) متلازمة الاحتراق النفسي على أنها: "حالة تظهر من خلال الإجهاد الجسدي، مشاعر العجز، فقدان الأمل، الإنهاك الانفعالي والتطور السلبي لمفهوم الذات، والوضعيات السلبية تجاه الحياة والعمل وباقي الأشخاص" (بن عامر، ٢٠١٧، ٤٢).

الاحترق النفسي عند معلمي التربية الخاصة، بدرية موسى فهد الفايز

إن إدراك أساس المشكلة يساعدنا على تفادي الوقوع فيها، فحين ندرك ماهية الاحترق النفسي للمعلم فإننا نتخذ خطوات عملية واضحة ومحددة لوقاية المعلم من هذه المتلازمة وتفادي أثارها على منظومة التدريس كاملة، وذلك من خلال تحسين بيئة العمل، تقدير المعلم على جهوده المبذولة، تخفيف الضغط والأعباء الملقاة على عاتق المعلم، تقديم المساعدة والمحفزات، وكل ذلك لتحسين صحة المعلم النفسية والحفاظ على سلامته لتقديم أفضل ما عنده، والإبقاء على شعلة دافعيته للتعليم وإضاءة عقول طلابه الذين يرونه نموذجًا مشرفًا يُقتدى به.

مشكلة الدراسة:

لم يعد المعلم معلمًا فقط بل تعددت أدواره بناءً على التوجهات الحديثة في العملية التعليمية والتربوية، فقد ذكر بن مالك (٢٠٢١) أن المعلم تعدى دوره نقل المعرفة وامتد ليدير الصف ويتواصل بشكل تفاعلي مع الطالب وولي أمره ويقوم بعلاقات سليمة مع زملاء العمل ويحافظ على ثقافة المجتمع.

لذا يواجه المعلم تحديات كبيرة أثناء أداءه لمهامه التعليمية مما تتسبب له بضغوطات قد لا يستطيع مواجهتها لوحده والتكيف معها، وقد تؤثر على سلامة المعلم النفسية والجسدية وتؤثر على أدائه المهني وتستنزف طاقته، كما في دراسة (et al Brackitt، ٢٠١٠) التي أشارت إلى أن شعور المعلمين بأنهم مطالبون على الدوام بإدارة مشاعرهم ومشاعر طلابهم والتعامل بشكل مكثف مع عدد كبير من المشاعر المختلفة مما يؤثر على عملهم ويزيد من الضغوطات والتوتر لديهم.

وحيث يعلم المعلم فئة خاصة مثل فئات التربية الخاصة بكافة أنواعها يبدو الأمر أصعب إذ كما جاء في نتائج دراسة الحاج أحمد (٢٠٢٠) الذي أكد "ارتفاع مستوى الضغط النفسي لدى معلمي التربية الخاصة"، وتتميز فئات التربية الخاصة بالحاجة إلى تدخل خاص من المعلم واستخدام أساليب تدريس غير تقليدية ومناهج فردية وخطط مصممة لكل طالب على حدة مما يزيد من مسؤولية المعلم وشعوره بالضغط ويجعله بحاجة إلى الدعم والمساعدة.

ومن خلال قراءة الباحثة لمصطلح الاحترق النفسي الذي يحدث في بيئات العمل المختلفة رغبت الباحثة في معرفة مدى تأثير معلمي التربية الخاصة تحديدًا بمشكلة الاحترق النفسي نظرًا لجهودهم المضاعفة في تعليم طلابهم والضغوطات المترتبة على ذلك، ويمكن تلخيص مشكلة البحث بالتساؤلات التالية:

- ما هو الاحترق النفسي؟
- ما هي الأسباب المؤدية للاحترق النفسي عند معلمي التربية الخاصة؟
- ما هو تأثير الاحترق النفسي على معلمي التربية الخاصة؟

أهداف الدراسة:

- تحديد ماهية الاحترق النفسي.

- تحديد الأسباب المؤدية للاحتراق النفسي عند معلمي التربية الخاصة.
 - معرفة تأثير الاحتراق النفسي على معلمي التربية الخاصة.
- أهمية الدراسة:
الأهمية النظرية:

- يسهم هذا البحث في إثراء المحتوى العلمي فيما يتعلق بموضوع الاحتراق النفسي.
 - يسهم هذا البحث في لفت النظر حول تأثير بيئات العمل على العاملين فيها.
- الأهمية التطبيقية:

- تكييف بيئات العمل لتكون مرنة أكثر وتناسب العاملين فيها.
 - مراعاة معلمي صعوبات التعلم وتقديم الدعم اللازم لهم.
 - إتاحة المجال أمام الباحثين لقياس الاحتراق النفسي في بيئة عمل أخرى.
 - إمكانية إجراء بحث لقياس تأثير الاحتراق النفسي على متغير آخر وعينة مختلفة.
- منهج الدراسة:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي لملائمته لأسئلة وأهداف الدراسة، حيث يهتم هذا المنهج بدراسة الأدبيات المنشورة حول موضوع البحث. ويتم من خلال هذا المنهج جمع البيانات المتوافرة من أدبيات البحث في المراجع والمجلات العلمية ووصفها وصفاً دقيقاً (المطيري، ٢٠٢٢).

الدراسات السابقة:

أجرى العريضة (٢٠١٦) دراسة هدفت إلى الكشف عن مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة بالمدارس الحكومية بمحافظة الرس بناء على بعض المتغيرات الديموغرافية، تكونت عينة الدراسة من ٣٢ معلماً تم اختيارهم بالطريقة الشاملة، وطبق عليهم مقياس للاحتراق النفسي من إعداد الباحث موزع على ٢٢ فقرة. أشارت النتائج إلى أن معلمي التربية الخاصة في محافظة الرس يعانون من الاحتراق النفسي بمستوى متوسط، كما بينت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الخبرة، التخصص، المرحلة الدراسية، عدد الطلاب في الفصل. قدمت الدراسة مجموعة من التوصيات منها: تدريب المعلمين والعاملين مع ذوي الاحتياجات الخاصة على كيفية التعايش مع ضغوط العمل، تحسين أوضاع المعلمين المهنية والاجتماعية، إجراء المزيد من الدراسات حول الضغوط النفسية والاحتراق النفسي للعاملين مع المعوقين.

كما أعد سليم (٢٠١٩) دراسة هدفت إلى التعرف على مستوى الفرق في درجة الاحتراق النفسي بين معلمي الطلبة العاديين والمعاقين بصرياً وذوي صعوبات التعلم في المدارس التابعة لإدارة التربية والتعليم في مدينة نجران، تبعاً لمتغير النوع وفئات المعلمين وتكونت عينة الدراسة من (٥٥) معلماً ومعلمة منهم (٣٠) معلماً من الذكور، (٢٥) معلمة من الإناث من العاملين في مدارس التعليم العام في الفصل الدراسي الأول من العام الجامعي ٢٠١٦/٢٠١٧، تمثلت أداة الدراسة في استبانة للاحتراق النفسي أعدها الباحث مكونة من (٢٢) فقرة موزعة على (٣) مجالات (البيئة التعليمية، السمات الشخصية للطلبة، السمات

الاحترق النفسي عند معلمي التربية الخاصة، بدرية موسى فهد الفايز

الشخصية للمعلم)، أظهرت نتائج الدراسة أن درجة الاحتراق النفسي لدى معلمي الطلبة العاديين وذوي الإعاقة البصرية وذوي صعوبات التعلم في منطقة نجران على الأداة ككل كانت بدرجة متوسطة، كذلك كانت الدرجة متوسطة على الأبعاد الثلاثة للأداة، وأظهرت النتائج عدم وجود فروق في درجة الاحتراق النفسي تبعاً لمتغير النوع، في حين كان هناك وجود فروق في درجة الاحتراق النفسي تبعاً لمتغير الفئة لصالح ذوي الإعاقة البصرية ثم ذوي صعوبات التعلم.

بالإضافة لدراسة صن، وانج، وان وهوانج (Sun، Wang، Wan، Huang، 2019)) باستخدام نموذج متسلسل للوساطة المتعددة لقبول الذات والتوتر المتصور، هدفت إلى التحقيق في العلاقة بين اليقظة والإرهاق عند معلمي التعليم الخاص الصينيين. تكونت العينة من 307 معلماً مشاركاً في أدوات الدراسة المتمثلة في مقياس الوعي بالاهتمام، واستبيان القبول الذاتي، ومقياس الإجهاد المتصور، ووجد الإرهاق للمعلمين. أظهرت النتائج أن قبول الذات والإجهاد المتصور كان لهما آثار كبيرة على العلاقة بين اليقظة والإرهاق. كما توسط الإجهاد المتصور جزئياً في تأثير اليقظة على الإرهاق. ومع ذلك، لم يكن لقبول الذات تأثير على العلاقة بين اليقظة والإرهاق. ومن الآثار العملية لهذه النتائج أن الاستخدام المتزايد لليقظة وزيادة قبول الذات قد يساعد -فضلاً عن تقليل الإجهاد المتصور- في منع و/أو تخفيف الإرهاق بين معلمي التعليم الخاص.

وأجرى الشمري (2020) دراسة وصفية تحليلية هدفت إلى بحث الفروق في الاحتراق النفسي بين المعلمين العاديين وذوي الاحتياجات الخاصة في مدينة الرياض، واستخدم الباحث مقياس الاحتراق النفسي للمعلمين من أعداد عادل عبد الله محمد، على عينة مكونة من (100) معلم من معلمي الطلاب العاديين و (104) معلم من معلمي التربية الخاصة التابعين لإدارة التربية والتعليم بمدينة الرياض، خلال فترة إجراء الدراسة في الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي 1431هـ - 1432هـ. وأظهرت نتائج البحث وجود جوانب للاحتراق النفسي أهم من الأخرى لدى معلمي العاديين، بصورة تختلف عن معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة، وعدم وجود فروق في الاحتراق النفسي بين معلمي العاديين ذوي الاحتياجات الخاصة، ومعلمي ذوي الاحتياجات الخاصة سوى في جانب الضغوط المهنية لصالح معلمي العاديين، وعدم وجود فروق في الاحتراق النفسي بين معلمي العاديين وذوي الاحتياجات الخاصة وفقاً لمتغير الخبرة، سوى في جانب عدم الرضا الوظيفي (حيث كانت الدلالة عند 0.05) ولم تظهر تلك الفروق عند استخدام اختبارات، وعدم وجود فروق في الاحتراق النفسي بين هذين النوعين من المعلمين وفق متغير الخبرة.

في حين أعد بريتل (Brittle 2020) دراسة شاملة هدفت إلى التعرف على استراتيجيات المواجهة كمؤشرات للإرهاق بين موظفي الاحتياجات التعليمية الخاصة والإعاقات (SEND). تكونت العينة من 169 مشاركاً أظهرت نتائج الاستطلاع أن "التألم العاطفي" أظهر مستويات أعلى من الإرهاق. بالإضافة إلى ذلك، تنبأ "تجنب المواجهة"

بمستويات أعلى من فك الارتباط، في حين توقعت "المواجهة العقلانية" مستويات أقل من فك الارتباط. تؤكد هذه النتائج على أهمية فحص الخصائص الفردية في إرهاق موظفي SEND. سيكون لهذا آثار على مراقبة ومعالجة الرفاهية النفسية لموظفي SEND.

وقام سالوفيتا وباكارينين (Pakarinen (2021، Saloviita بدراسة مسحية ارتباطية هدفت إلى فهم العوامل المتعلقة بإرهاق المعلمين والمساعدة في إنشاء مدارس تعزز الرضا الوظيفي للمعلمين وتمنع التسرب من المهنة وتقديم تعليم عالي الجودة. ركز البحث على دراسة إرهاق المعلمين ومجالاته الفرعية الثلاثة عبر العديد من المتغيرات على مستوى المعلم والدرس والتنظيم، بما في ذلك فئة المعلم وحجم الفصل وعدد الطلاب الذين لديهم احتياجات دعم والمواقف تجاه التعليم الشامل وتوافر الدعم. كان المشاركون في الدراسة ٤٥٦٧ مدرساً فنلندياً في المدارس الابتدائية يتألفون من ٢٠٨٠ مدرساً في الفصل الدراسي و١٧٤٤ مدرساً في المواد و٤٣٨ مدرساً في الفصل الخاص و٣٠٥ مدرساً في غرفة الموارد. تمثلت أدوات الدراسة في استبانة وعدة مقاييس منها: مقياس فريدمان لإرهاق المعلم، ومقياس التعليم الشامل لقياس شعور المعلم بالفعالية. ولوحظت عدة ارتباطات بين إرهاق المدرسين ومتغيرات البحث وقدمت توصيات بناء على هذه النتائج.

الإطار النظري:

منذ فجر الإسلام وبزوغ نور الشريعة الإسلامية جاء نبينا محمد عليه أفضل الصلاة وأتم التسليم لينشر العدالة والرفق والسلام للعالم أجمع، إذ نزل هذا الدين بالرحمة وتكريم الإنسان وتفضيله على جميع المخلوقات {وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْبُرِّ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلاً} [الإسراء: ٧٠].

ومما لا شك فيه أن للرحمة صور منها الرفق بالنفس وعدم تحميلها ما يفوق طاقتها ويرهقها، إذ قال الله في كتابه العظيم: (لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ) (البقرة: ٢٨٦).

يعتبر الرفق بالنفس مطلب إسلامي ينبغي أن يؤخذ بالاعتبار في كافة مجالات الحياة ولا سيما في بيئات العمل، وهذا الرفق لا يتنافى مع الاجتهاد في العمل وإتقانه، إذ كما جاء في الحديث الشريف عن نبينا محمد صلى الله عليه وسلم قوله: (إن الله يحب إذا عمل أحدكم عملاً أن يتقنه) (صحيح الجامع، ١٨٨٠).

إن الإسلام في فلسفته العميقة يحث على العمل أيًا كان نوع العمل ما دام فيه صلاح للنفس والمجتمع، والمسلم يعلم أنه حين يعمل فهو يتعبد الله في عمله ويرجو طاعته لذا يراعي ضميره ويتجنب ما يغضب ربه، ومن ذلك قول بعض السلف: «لا يكن هم أحدكم في كثرة العمل ولكن ليكن همه في إحكامه وإيسانه وإتقانه». (أبو شنب، ٢٠١٦).

ومن أقدس الأعمال وأكثرها أهمية هو التعليم، إذ كل إبداع وإنتاج وتطوير ما هو إلا بذرة سقيت بالتعليم حتى أثمرت وصارت إلى ما هي عليه، والمعلم شأنه عظيم ومن

أشكال شكر المعلم والامتنان إليه هو مساعده للحفاظ على سلامته الجسدية والنفسية، وتوفير بيئة آمنة فعالة يستطيع العمل فيها براحة وتقديم أفضل ما عنده.

وفي دراسة قام بها قادم (٢٠٢٠) أشارت النتائج إلى "وجود علاقة ارتباطية موجبة بين بيئة العمل وأداء معلم المرحلة الابتدائية، إذ تؤثر بيئة العمل على أداء المعلم بشكل كبير، إذ أن البيئة الملائمة الداعمة تساهم في رفع معنويات المعلمين وزيادة أدائهم وتحفيزهم على تقديم الأفضل".

من هنا نستنتج أن بيئة العمل المحببة والسلبية تؤثر على إنتاجية المعلم ورغبته في تقديم الأفضل كذلك البيئة الضاغطة وغير الداعمة تعتبر سبباً أساسياً في تنامي الضغوط النفسية عند المعلم وإرهاقه جسدياً ونفسياً مما قد يوصله إلى مرحلة الاحتراق النفسي.

وفي هذا الإطار النظري تحاول الدراسة الإجابة على أسئلة الدراسة من خلال استعراض الأدبيات المنشورة والبحث فيها عن الأجوبة المنشودة.

ماهية الاحتراق النفسي:

مفهوم الاحتراق النفسي:

أول ظهور لمصطلح الاحتراق النفسي كان على يد العالم هربرت فرويدينبرجر عام (١٩٧٤)، إلا أن تطور هذا المصطلح ظهر على يد عالمة ماسلاش التي قدمت أول مقياس لظاهرة الاحتراق النفسي وأول تعريف إذ أشارت إلى أنه استجابة الفرد للضغوط والانفعالات التي واجهها لمدة طويلة في عمله (حامد محمد، ٢٠٢٠).

عرف فرويدينبرجر وماسلاش (١٩٨٢) الاحتراق النفسي بأنه "حالة إنهاك للنواحي البدنية والذهنية تؤدي إلى مفهوم سلبي للشخص نحو نفسه أو ذاته، فضلاً عن تكوين اتجاهات سلبية نحو العمل والحياة والناس وكذلك الافتقار إلى المثالية والشعور بالغضب" (العوض، السيد، ٢٠١٩: ١٧٥).

ويعرف عكاشة (١٩٩٩) الاحتراق النفسي بأنه: "حالة استنفاد انفعالي لطاقت الفرد الجسمية والعقلية والوجدانية والمهارية نتيجة لعوامل التوتر والتدهور الناجمة عن ضغوط نفسية أو مهنية أو اجتماعية أو معرفية".

وذكر الظفري والقريوتي (٢٠١٠) أن الاحتراق النفسي ما هو إلا عرض نفسي يفقد الفرد فيه القدرة على الاهتمام بنفسه وعمله ويكون أكثر عرضة للإصابة بالقلق والتوتر وأكثر ميلاً نحو الانسحاب والاستسلام أمام متطلبات العمل وأعبائه.

كما يعد مصطلح الاحتراق النفسي من المصطلحات الحديثة التي بدأ العالم يتعامل بها، إذ قامت منظمة الصحة العالمية في عام ٢٠١٩ بإدراجه في لائحة التصنيف الإحصائي الدولي للأمراض على أن يتم الاعتراف به رسمياً في عام ٢٠٢٢، كما عرفته المنظمة حديثاً على أنه "إجهاد مزمن في مكان العمل" إذ ظل لزم من طویل لا يعتبر مرضاً بل مجرد إرهاق يستنزف الطاقة ويخفض الكفاءة المهنية ويطور اتجاهًا سلبيًا نحو العمل والذات (مكي، ٢٠٢١).

من الضروري معرفة أن الاحتراق النفسي لا يحدث في يوم، إذ تسبقه الكثير من المؤشرات التحذيرية التي تنبئ بحدوثه والكثير من الأسباب التي تزيد من احتمالية حدوثه مثل العمل المكثف والتقدير غير العادل والمهام المتواصلة بدون راحة والتوقعات الضبابية والعلاقات السلبية في مقر العمل (رشيدي، ٢٠١٥).

ووصفت الشيوخ (٢٠١١) الاحتراق النفسي عند المعلمين بأنه " حالة من الإجهاد النفسي والجسمي التي يتعرض لها المعلمون الناتجة عن الضغوط النفسية التي تسببها أعباء العمل في التعليم فتعيق المعلم عن القيام بواجباته بشكل فعال".

وعرفت عيسى والفالح (٢٠١٨) الاحتراق النفسي عند معلمي ومعلمات صعوبات التعلم على أنه "حالة نفسية داخلية يشعر بها معلمي ومعلمات صعوبات التعلم نتيجة لضغط العمل مع التلاميذ ذوي صعوبات التعلم داخل غرف المصادر، ويتضمن: الشعور بالإجهاد الانفعالي، والاحساس بالتوتر، ونقص الشعور بالإنجاز".

كما وُصف الاحتراق النفسي في دراسة إبراهيم (٢٠٢١) على أنه استنزاف جسدي وانفعالي نتيجة للضغط الزائد عن الحد، مما يسبب خلل في الموازنة بين المتطلبات والقدرات، ويؤدي ذلك إلى شعور الفرد بعدم القدرة على التعامل مع أي ضغوط إضافية يتعرض لها حاليًا.

ونتيجة لما سبق من التعاريف يمكن للباحثة أن تعرف الاحتراق النفسي على أنه: حالة من الإنهاك الجسدي والاستنزاف الانفعالي يصل إليها الفرد بعد تعرض طويل للضغوط المتواصلة؛ مما يؤدي إلى ضعف الكفاءة والإنتاجية وتطوير اتجاهات سلبية نحو الذات والعمل والآخرين.

أنواع الاحتراق النفسي:

- يذكر سامح (٢٠٢٠) أن هناك ثلاثة أنواع للاحتراق النفسي:
- الاحتراق الفردي: يحدث عندما تكون لدى الفرد رغبة مفرطة في الكمال والمثالية.
 - الاحتراق النفسي المتقاطع مع الآخرين: ينتج عن العلاقات السامة والسلبية التي تحدث ضغطاً نفسياً كبيراً على الفرد سواء في العمل أو المنزل.
 - الاحتراق التنظيمي: يحدث عندما يكون هناك سوء في التنظيم وإدارة الوقت والمواعيد مما يشعر الفرد بوجود خطر في عمله.

أبعاد الاحتراق النفسي:

- تذكر ماسلاش وباكسون (١٩٨٤) هذه الأبعاد الثلاثة كمكونات أساسية تقيس ظاهرة الاحتراق النفسي:
- الإنهاك الانفعالي: والذي يعني شعور الفرد بالاستنزاف نتيجة الخدمات التي يقدمها في عمله.
 - تبدل الشعور: حيث يقصد به الاستجابة السلبية عديمة الشعور تجاه من تقدم لهم الخدمة، أو كما تصفها باكسون وآخرون (١٩٨٦): "معاملة الأفراد الآخرين كأشياء".
 - نقص الإنجاز الشخصي:

نتيجة لما يسببه الشعور بنقص الكفاءة لدى الفرد والنظرة السلبية تجاه الذات. (فتيحة، ٢٠١١)

مراحل حدوث الاحتراق النفسي:

الاحتراق النفسي لا يحدث دفعة واحدة بل يحدث من خلال ثلاثة مراحل تتميز بعدد من الأعراض، وهذه الأعراض قد لا تصيب الفرد كلها بل يكفي أن يصاب بعرضين أو أكثر ليعرف أنه في الطريق للإصابة بالاحتراق النفسي:

- المرحلة الأولى (الاستثارة من الضغوط): تبدأ هذه المرحلة حين يواجه الفرد ضغوطاً كثيرة في عمله، مما ينتج عنها: انفعالات سريعة، قلق، ارتفاع ضغط الدم، أرق، نسيان، صداع وصعوبة في التركيز.
- المرحلة الثانية (حفظ الطاقة): في هذه المرحلة يحاول الفرد الحفا على طاقته من خلال القيام ببعض السلوكيات مثل: التأخير أو التأجيل أو الغياب واستهلاك المنبهات.
- المرحلة الثالثة (الإرهاق):

تظهر في هذه المرحلة بعض الأعراض النفسية والبدنية جراء التعرض للضغوط، مثل: الاكتئاب، اضطرابات المعدة، الرغبة في الانسحاب، الشعور بالإجهاد والتعب والصداع. (دردير، ٢٠٠٧، ٢٢-٢٣)

النظريات المفسرة للاحتراق النفسي:

نظرية التحليل النفسي:

وفقاً لهذه النظرية فإن الاحتراق النفسي يحدث نتيجة للتعارض والصدام بين مكونات الشخصية (الهو - الأنا الأعلى) إذ يمثل الأنا الأعلى النظام ومتطلبات العمل، بينما يمثل هو رغبات الفرد المكبوتة، فتتعرض الأنا للضغوط نتيجة لهذا التعارض فتحاول التصدي لذلك وخلق موازنة بينهما فإذا فشلت الأنا في سد الفجوة بين ما يحتاجه هو وما يتطلبه الأنا الأعلى يحدث الاحتراق النفسي (تويمر، ٢٠٢٠).

النظرية السلوكية:

يرى السلوكيون أنه لا فرق بين السلوك المرضي والسلوك العادي إذ يمكن للفرد أن يتعلمها ويكتسبها كما يمكنه أيضاً أن يتخلص منهما، وكل ذلك عن طريق تكوين الارتباطات بين المثيرات والاستجابات مما يمكن من حدوث عملية التعلم، وفقاً لهذه النظرية فإنه ينبغي التعامل مع الاحتراق النفسي على أنه استجابة مكتسبة يمكن التحكم فيها من خلال المثير الذي يحفزها. (علي راجح، ١١)

وبما أن النظرية السلوكية ترى أن الاحتراق النفسي هو نتيجة لعوامل بيئية فإنه بالمقابل يمكن التحكم بالاحتراق النفسي من خلال ضبط البيئة التي يحدث فيها (عودة، ١٩٩٨، ٢٧)، إذ تدعو هذه النظرية إلى تعديل السلوك المرضي كالاحتراق النفسي عن طريق التحكم ببيئة العمل التي تهيئ فرص حدوث الاحتراق النفسي.

الأسباب المؤدية للاحتراق النفسي عند معلمي التربية الخاصة:

ذكر خليل والشامي والصمادي (٢٠٢٠) في دراستهم أن من الأسباب التي تجعل من مهنة تعليم ذوي الاحتياجات الخاصة والعمل معهم مهنة ضاغطة تدفع بالفرد إلى الاحتراق النفسي هو أن كل طالب يتعامل المعلم معه على أنه حالة خاصة إذ تمتاز هذه الفئة بعدم تجانسها، فتحتاج كل حالة على حدة إلى تعامل خاص يتلاءم معها، بالإضافة إلى تدخل الأهل المتكرر بعمل المعلم، ونقص التدريب المهني والتأهيل الأكاديمي للمعلم.

وتعزو نتائج دراسة سليم (٢٠١٩) وجود الاحتراق النفسي وارتفاعه عند معلمي التربية الخاصة إلى عدة أسباب منها: كثرة الأعمال الكتابية المطلوبة من المعلم، نقص الدعم والتقدير والتفهم من الإدارة ومن الزملاء معلمي العاديين، وصعوبة التعامل مع الطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة.

وأشارت دراسة زبييري وطاهر (٢٠١٧) في نتائجها إلى ارتفاع مستوى الاحتراق النفسي عند معلمات ذوي الاحتياجات الخاصة نظراً للوقت والجهد المبذول في إيصال المعلومات إلى التلاميذ ذوي الإعاقات المختلفة وتأدية متطلبات المهنة.

وذكر جدعان (٢٠١٤) أن العمل الطويل بدون فترات راحة، والشعور بالعزلة في بيئة العمل، وقلة الدعم والحوافز مقابل الجهود المبذولة، وضعف السيطرة على مخرجات العمل، والخصائص الشخصية للفرد ومدى قدرته على التعامل مع ضغوط العمل، جميعها في المجمل تؤدي للإصابة بالاحتراق النفسي.

كما وضح العرايضة (٢٠١٦) أن مهنة التعليم والعمل مع ذوي الاحتياجات الخاصة من أكثر المهن المتعبة بالضغوط؛ إذ يشعر المعلمون بالقلق والإحباط فيها جراء ما يقتضيه التعامل مع الفئات الخاصة من أعباء إضافية؛ لكونهم يحتاجون إلى خطط فردية، وأساليب تدريس خاصة، وخدمات مساندة متنوعة. بالإضافة لانخفاض القدرات العقلية وتدني مستوى التحصيل عند هؤلاء الطلبة مما يؤدي بالمعلم إلى الشعور بالعجز وقلة الإنجاز وضعف إمكانياته وهذا ما اتفقت معه دراسة الريماوي (٢٠١٦) أيضاً.

وترى الشريف (٢٠٢٠) في نتائج دراستها المقارنة بين معلمات التعليم العام ومعلمات صعوبات التعلم أن من أسباب إصابة معلمات صعوبات التعلم بالاحتراق النفسي أكثر من معلمات التعليم العام هو بسبب ضعف التحسن الأكاديمي لطلبة صعوبات التعلم مما يشعر المعلمة بضيق جهودها أو قلة كفاءتها في التدريس، مما يزيد من شعورها بالإرهاق الانفعالي ويعرضها للاحتراق النفسي، بالإضافة إلى احتياج هذه الفئة إلى طرق خاصة في التدريس والتعامل مع سلوكياتهم السلبية.

ويرى عبد الرشيد (٢٠١١) أن من أهم مسببات الاحتراق النفسي عند معلمي التربية الخاصة هو تدخل أولياء الأمور بشكل مستمر في عمل المعلم، والتشكيك في قدرات المعلم وإمكانياته ومحاولة تخطينته؛ مما يهز في ثقة المعلم بذاته ويشعره بالعجز أمام المسؤوليات المناطة به والتداعي أمام الضغوط التي تواجهه.

الاحترق النفسي عند معلمي التربية الخاصة، بدرية موسى فهد الفايز

وذكر القحطاني (٢٠١٥) أن مما يهيئ المعلم للإصابة بالاحترق النفسي هو الرؤية المثالية للعمل والتي تتطلب منه تحقيق النجاح الكامل في المهنة، والسعي لتحقيق المهام المستحيلة حتى إذا ما تعذر تحقيقها شعر المعلم بالفشل والعجز، بالإضافة إلى تضارب أدوار المعلم وغموض المهام وتزايد مطالب العمل وذلك من شأنه حين يستمر أن يدفع بالمعلم نحو الاحتراق النفسي.

ويمكن للباحثة بناءً على ما سبق أن تلخص الأسباب التي تؤدي للاحتراق النفسي عند معلمي التربية الخاصة وهي مقسمة على ثلاثة بنود:

| أسباب مرتبطة بالطلاب: | أسباب مرتبطة بالمعلم: | أسباب خارجية (المدرسة، الأهل...): |
|--|---|---|
| عدم تجانس طلاب التربية الخاصة، وتفرد كل حالة بخصائصها. | نقص التأهيل الأكاديمي والتدريب المهني للمعلم. | تدخل الأهل بشكل مستمر بعمل المعلم. |
| الوقت والجهد المبذول في إيصال المعلومات. | ضعف السيطرة على مخرجات العمل. | نقص الدعم والتقدير من طاقم المدرسة. |
| الاحتياجات التربوية الخاصة لهذه الفئات من خطط فردية وأساليب وخدمات مساندة. | خصائص الفرد الشخصية وكيفية إدارته للضغوط. | قلة الحوافز مقابل الجهد المبذول. |
| تدني مستوى قدرات الطلبة وانخفاض تحصيلهم الأكاديمي. | الرؤية المثالية للعمل. | التشكيك في قدرات المعلم ومحاولة تخطئته. |
| ضعف التحسن الأكاديمي لهؤلاء الطلبة. | السعي لتحقيق المهام المستحيلة. | تزايد مطالب العمل. |
| | تضارب أدوار المعلم وغموض المهام. | |

تأثير الاحتراق النفسي على المعلمين:

وفقاً لدراسة Tina (٢٠٠٤) يؤثر الاحتراق النفسي على إبداع المعلم، وعلى قدرته في تحديد المشكلات وحلها، كما يؤثر على شعور المعلم بالكفاءة ورغبته في الاستمرارية بالتدريس وضعف دوافعه النفسية نحو المهنة (عبد الجواد، حسين، ٢٠١٥).

وأشار خليل وآخرون (٢٠٢٠) إلى أن الاحتراق النفسي قد يؤثر على قدرة المعلم على التطور المهني والإبداع، وعلى التعامل مع العقبات التي تواجهه، والشعور بالإحباط وتدني الطموح، كما يؤثر على الروح المعنوية عند المعلم، وعلى جودة ونوعية الخدمات التي يقوم بها، وعلى قدرته على تنظيم العمل وإدارته.

كما ذكرت الهاشمية (٢٠٠٧) أن للاحتراق النفسي تأثير على صحة المعلم وتوافقه الاجتماعي واتجاهاته وعلاقاته مع الآخرين، ومن الجدير بالذكر ما يسببه الاحتراق النفسي من تأثير على الصحة، يتمثل غالبًا بالتعب المزمن ومشاكل الإدمان والضغط، بالإضافة إلى الاضطرابات الانفعالية الناتجة عنه مثل الإحباط والشعور بالذنب والغضب والميل نحو الابتعاد عن الآخرين والعزلة.

ويؤدي الاحتراق النفسي للمعلم إلى العديد من المشاكل المرتبطة بالتدريس، حيث يستنزف المعلم جسميًا وانفعاليًا جراء الضغوط التي يتعرض لها في العمل، مما يؤدي به إلى فقدان الاهتمام بالتلاميذ وبرود المشاعر، والعمل بشكل آلي وتدني الدافعية، ورفض التغيير وفقدان الابتكار والإبداع (العزاوي ويحيى، ٢٠٠٧).

وبناءً على ما سبق يمكن للباحثة أن تحدد تأثير الاحتراق النفسي على المعلمين على عدة جوانب يوضحها الجدول التالي:

| الجانب المهني: | الجانب النفسي: | الجانب الاجتماعي: | الجانب الصحي: |
|--|---|-----------------------------|---|
| إبداع المعلم وقدرته على التطور المهني. | ضعف الدوافع النفسية نحو المهنة. | توافق المعلم الاجتماعي. | التأثير على الصحة مثل: التعب، الضغط، مشاكل الإدمان. |
| جودة ونوعية الخدمات التي يقدمها المعلم. | الشعور بالإحباط وتدني الطموح والدافعية. | اتجاهات المعلم نحو الآخرين. | |
| القدرة على تنظيم العمل وإدارته. | التأثير على معنويات المعلم. | | |
| فقدان الاهتمام بالتلاميذ والتعامل البارد معهم. | الاضطرابات الانفعالية مثل الشعور بالذنب والغضب والعزلة. | | |
| العمل بشكل آلي. | | | |
| الرغبة في الاستمرار في التدريس. | | | |
| القدرة على تحديد المشكلات وحلها. | | | |

الخاتمة والتوصيات:

حاولت هذه الدراسة التركيز على مفهوم الاحتراق النفسي، وأسباب حدوثه عند معلمي التربية الخاصة، وما يُخلف من آثار على الفرد المصاب به، وجدير بالذكر أننا في عصر متزايد السرعة والضغط، والإصابة بالاحتراق النفسي في وقتنا هذا ممكنة أكثر من أي وقت مضى؛ لما لهذا الوقت من متطلبات كثيرة ومستجدات لا تنتهي، فيجدر بنا توضيح الاحتراق النفسي في كل فرصة، لعلنا في فعلنا هذا ننفذ فردًا أهلكته الضغوط فلم يعد يعرف ماذا أصابه ولا كيف يخرج نفسه من هذه الدائرة المضطربة، دائرة الاحتراق النفسي.

ومن المهم توضيحه أن الاحتراق النفسي لا يؤثر على المعلم فقط، بل يمتد تأثيره على المتعلم ومخرجات التعلم، إذ يفقد المعلم المحترق نفسيًا سيطرته على مخرجات العمل، وعلى دافعيته نحو ممارسة مهنته، وعلى روحه المعنوية ومشاعره تجاه طلابه. فلم الانتظار حتى يحدث ما لا تُحمد عقباؤه؟ في حين بإمكاننا تفادي هذه المشكلة بتقديم الدعم اللازم لمعلمي التربية الخاصة واحتوائهم وإمدادهم بما يحتاجون من مساعدة.

واستنادًا على ما سبق توصي الدراسة بعدد من التوصيات:

- مراعاة معلمي التربية الخاصة وتقديم الدعم اللازم لهم.
- توفير بيئات عمل داعمة وصحية للعاملين فيها.
- توعية معلمي التربية الخاصة وذلك بإقامة دورات حول ماهية وأثار الاحتراق النفسي وكيفية الوقاية منه.
- إجراء دراسات تجريبية حول متغيرات أخرى لمعرفة تأثيرها على الاحتراق النفسي كجلسات التأمل، البيئة الداعمة، التواصل الفعال.

المراجع:

- إبراهيم، أسماء محمد عبد السلام، إبراهيم، جيهان أحمد حلمي، وطه، محمد مصطفى. (٢٠٢١). مدى انتشار الاحتراق النفسي بين فئات معلمي التربية الخاصة: دراسة مقارنة. مجلة كلية التربية، مج ١٨، ع ١٠٤٤، ٣٥٨، - ٣٨٢. مسترجع من <http://com.mandumah.search/Record/1210098>
- أبو بكر دردير، نشوة (٢٠٠٧). الاحتراق النفسي للمعلمين ذوي النمط (أ، ب) وعلاقته بأساليب مواجهة المشكلات (رسالة ماجستير). قسم علم النفس التربوي والصحة النفسية، كلية التربية، جامعة الفيوم، مصر.
- أبو شنب، محمود ندا (٢٠١٦). فلسفة العمل من منظور إسلامي (١). جريدة أخبار الخليج.
- بن عامر، زكية (٢٠١٧). مستويات الاحتراق النفسي لدى معلمي الأقسام النهائية وعلاقتها ببعض المتغيرات (dissertation Doctoral). جامعة جيلالي ليايس- سيدي بلعباس، الجزائر.
- بن مالك، محمد (٢٠٢١). دور المعلم في تفعيل العملية التعليمية (Doctoral dissertation، جامعة احمد دراية-ادرار).
- تويمر، أسماء (٢٠٢٠). الاحتراق النفسي وعلاقته بمركز الضبط لدى الطالبات المقيمت بالأحياء الجامعية (رسالة ماجستير). كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية: الجزائر.
- جدعان، منصور منيف (٢٠١٤). الاحتراق النفسي لدى المعلمين والمعلمات لطلبة مدارس التربية الفكرية الابتدائية في إدارة مدارس التربية الخاصة في دولة الكويت. مجلة العلوم التربوية. مج. ٢٢، ع. ٤، ج. ٢، أكتوبر ٢٠١٤. ص ص. ٤٦٧-٤٩٤ Retrieved from search.shamaa.org
- الحاج أحمد، سمية (٢٠٢٠). الضغوط النفسية لدى معلمي التربية الخاصة (مذكرة ماستر). قسم العلوم الاجتماعية، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة الوادي. ٢٠٢٠.
- حامد محمد، نوال (٢٠٢٠). مستويات الاحتراق النفسي وعلاقتها بمستويات حجم الإرشاد الأكاديمي لدى عضوات هيئات التدريس. المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية، ٨ (١)، ٢٧-٤٠.
- الخليفة، حسن؛ مطاوع، ضياء الدين (٢٠١٥). كتاب مدخل إلى التدريس الطبعة الثالثة. الرياض: مكتبة الرشد.
- خليل، ياسر فارس؛ الشمالي، صباح إبراهيم؛ الصمادي، علي محمد علي (٢٠٢٠). مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة مقارنة بالمعلمين العاملين في المدارس النظامية في محافظة إربد وعلاقته ببعض المتغيرات. المجلة التربوية، ٣٤ (١٣٥)، ١٩١-٢٢٨.
- رشدي، أسماء (٢٠١٥). الاحتراق النفسي... الأسباب والأعراض. مجلة عنب بلدي، (١٧٨).

زبيري، بتول بناي؛ طاهر، إيمان سامي (٢٠١٧). أثر الإرشاد بالمعنى في خفض الاحتراق النفسي عند معلمات ذوي الاحتياجات الخاصة. مجلة أبحاث البصرة للعلوم الإنسانية. مج. ٤٢، ع. ٢، ٢٠١٧. ص ص. ٣٣٣-٣٦٢. Retrieved from search.shamaa.org

سامح، محمد (٢٠٢٠). أعراض متلازمة الاحتراق النفسي وعلاجها نهائياً في ٨ خطوات. مستشفى التعافي للطب النفسي وعلاج الإدمان، مصر.

سليم، صهيب (٢٠١٩). مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمي الطلبة العاديين والمعاقين بصريا وذوي صعوبات التعلم في منطقة نجران. مجلة العلوم التربوية، ٢٧ (٣). ٢٤٢-٢٦٢.

الشريف، ناهل محمد (٢٠٢٠). مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمات صعوبات التعلم مقارنة بمعلمات الصفوف العامة بمكة المكرمة. مجلة دراسات العلوم التربوية، ٤٧ (٤)، ١٩٥-٢١٠.

عيسى، يسري أحمد سيد، والفالح، أسماء سعد. (٢٠١٨). الكفاءة الذاتية وعلاقتها بمستوى الاحتراق النفسي لدى معلمي ومعلمات صعوبات التعلم. مجلة التربية الخاصة والتأهيل، مج ٦، ع ٢٣، ١، ٣٤. مسترجع من <http://Record/search.mandumah.com/> الشمري، مانع (٢٠٢٠). الفروق في الاحتراق النفسي بين معلمي التلاميذ العاديين وذوي الاحتياجات الخاصة. المجلة العربية لعلوم الإعاقة والموهبة، ٤ (١٣). ص ١٣٥-١٥٦.

الشيوخ، لميعة محسن (٢٠١١). الاحتراق النفسي لدى المعلمة وعلاقته بالاتجاه نحو مهنة التعليم دراسة ميدانية على معلمات ثانويات القطيف/ المملكة العربية السعودية (رسالة ماجستير). الأكاديمية العربية المفتوحة في الدنمارك، كلية الآداب والتربية، قسم العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية.

الظفري، سعيد بن سليمان؛ القريوتي، إبراهيم (٢٠١٠). الاحتراق النفسي لدى معلمات التلاميذ ذوي صعوبات التعلم في سلطنة عمان. المجلة الأردنية في العلوم التربوية. مج. ٦، ع. ٣، أيلول ٢٠١٠. ١٧٥-١٩٠ ص ص. Retrieved from search.shamaa.org

عبد الجواد، وفاء محمد؛ حسين، رمضان عاشور (٢٠١٥). الذكاء الروحي وعلاقته بالرضا الوظيفي والاحتراق النفسي لدى عينة من معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة والعاديين. مجلة العلوم التربوية. مج. ٢٣، ع. ٢، ج. ٢، أبريل ٢٠١٥. ص ص. ١-٦٢.

عبد الرشيد، ناصر سيد جمعة. (٢٠١١). فاعلية الإرشاد بالواقع في خفض الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة بالمملكة العربية السعودية. مجلة كلية التربية، مج ٢٧، ع ١٤، ١٢٢، - ٢٢٠. مسترجع من <http://com.mandumah.search/Record/129940>

العرايضة، عماد صالح (٢٠١٦). مستوى الاحتراق النفسي لمعلمي التربية الخاصة. مجلة العلوم النفسية والتربوية، ٢ (١)، ١٩٧-٢٢٧.

العزاوي، أنور قاسم، ويحيى، ايداد محمد (٢٠٠٧). الاحتراق النفسي لدى معلمات الصفوف الخاصة. مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، مج ٥، ع ٢، ٢٨٥ - ٣٠١. مسترجع من

<http://com.mandumah.search/Record/٤٢٦٠٦٥>

عكاشة، محمود فتحي (١٩٩٩). كتاب علم النفس الصناعي. مصر: مكتبة الجمهورية.

علي راجح، بركات. نظريات التعلم السلوكية. قسم علم النفس، جامعة أم القرى. عودة، يوسف حرب (١٩٩٨). ظاهرة الاحتراق النفسي وعلاقتها بظغوط العمل لدى معلمي المدارس الثانوية الحكومية في الضفة الغربية (رسالة ماجستير). جامعة النجاح الوطنية، نابلس- فلسطين.

العوض، منى عبد اللطيف؛ السيد، سحر عبد الرحيم (٢٠١٩). الاحتراق النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات الديموغرافية لدى عينة من عضوات هيئة التدريس في كليات التربية للبنات في جنوب المملكة العربية السعودية -دراسة مقارنة بين جنسيات مختلفة-. مجلة العلوم التربوية والنفسية، ٣ (١٧)، ١٧١-١٩١.

عيسى، يسري؛ الفالح، أسماء (٢٠١٨). الكفاءة الذاتية وعلاقتها بمستوى الاحتراق النفسي لدى معلمي ومعلمات صعوبات التعلم. مجلة التربية الخاصة والتأهيل، ٦ (٢٣). ١-٣٤.

فتيحة، مزياني (٢٠١١). مفهوم الاحتراق النفسي: أبعاده ومراحل تكونه. مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية، ٢٠١١ (٣)، ١٥٠-١٦١.

قادم، آسيا (٢٠٢٠). الرضا الوظيفي وعلاقته بأداء معلمي المرحلة الابتدائية (مذكرة ماستر). قسم العلوم الاجتماعية، جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي- الجزائر.

القحطاني، محمد طليفيح عايض (٢٠١٥). العلاقة بين الضغوط النفسية والاحتراق النفسي لدى معلمي صعوبات التعلم والعاديين في المرحلتين الابتدائية والإعدادية (رسالة ماجستير). البحرين، جامعة الخليج العربي، كلية الدراسات العليا.

قرزو، عبد المجيد؛ طلحوي، إبراهيم؛ أغيات، & سالمة/مؤطر. (٢٠١٩). مواصفات البيئة المدرسية المحققة لجودة الحياة في المؤسسات التعليمية (dissertation Doctoral)، جامعة أحمد دراية-ادرار).

المطيري، عيده بليد حنيان (٢٠٢٢). الخدمات المساندة للتلاميذ ذوي صعوبات التعلم في المرحلة الابتدائية. المجلة العربية لعلوم الإعاقة والموهبة، المؤسسة العربية للتربية والعلوم والآداب، مصر، ٦ (٢١) أبريل، ١٤٧-١٦٦.

مكي، هناء (٢٠٢١). ظاهرة الاحتراق النفسي المهني. مجلة اليوم.

نايف، محسن (٢٠١٩). بيئة العمل السامة. شركة تنمية المعرفة، المملكة العربية السعودية. الهاشمية، ونية بنت جمعه بنت راشد (٢٠٠٧). الاحتراق النفسي للمعلم. مجلة التطوير

التربوي، س ٥، ع ٣٣، ٤٣ - ٤٧. مسترجع من

<http://search.mandumah.com/Record ٥٦٧٨٥/>

- Brackett, M. A., Palomera, R., Mojsa-Kaja, J., Reyes, M. R., & Salovey, P. (2010). Emotion-regulation ability, burnout, and job satisfaction among British secondary-school teachers. *Psychology in the Schools*, 47(4), 406-417 .
- Brittle, Bonnie (2020). Coping strategies and burnout in staff working with students with special educational needs and disabilities. *Teaching and Teacher Education*, 87
- Saloviita, T., & Pakarinen, E. (2021). Teacher burnout explained: Teacher-, student-, and organisation-level variables. *Teaching and Teacher Education*, 97, 103221 .
- Sun, Jin; Wang, Yongli; Wan, Qin; Huang, Zhaoming (2019). Mindfulness and special education teachers' burnout: The serial multiple mediation effects of self-acceptance and perceived stress. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 47, (11),1-8