فاعلية برنامج تدريبي لخفض درجة الاحتراق النفسي لدى معلمات المرحلة الإعدادية

أروى نور الدين الغول*

إشراف

أ.د. سناء محمد سليمان** **أ.د. عزة صالح الألفي****

الملخص

أهداف البحث: يهدف البحث الحالي إلى خفض درجة الاحتراق النفسي لدى معلمات المرحلة الإعدادية من خلال برنامج تدريبي معرفي سلوكي.

عينة البحث: تكونت عينة البحث الحالي من (٦٠) معلمة من معلمات المرحلة الإعدادية بمنطقة تاجوراء بمدينة طرابلس – ليبيا، تم تقسيمهن إلى مجموعتين (٣٠) مجموعة تجريبية (٣٠) مجموعة ضابطة.

أدوات البحث:

١. استمارة المستوى الاجتماعي والثقافي/ إعداد الباحثة.
٢. مقياس الاحتراق النفسي لمعلمات المرحلة الإعدادية/ إعداد الباحثة.
٣. برنامج تدريبي معرفي سلوكي لخفض درجة الاحتراق النفسي لدى معلمات المرحلة الإعدادية إعداد الباحثة.

وقد أشارت نتائج البحث إلى فعالية البرنامج التدريبي المعرفي السلوكي في خفض درجة الاحتراق النفسي لدى معلمات المرحلة الإعدادية.

الكلمات المفتاحية : الفاعلية - العلاج المعرفي السلوكي - الاحتراق النفسي

مقدمة البحث:

يعد الاحتراق النفسي من المواضيع التي استقطبت اهتمام الكثير من الباحثين وعلماء النفس والمختصين في مجال الصحة النفسية من أمثال فرويد نبرجرFreudenberger، و ماسلاش Maslach، و هربرت فرانك Herbert Frenk، وألبرت أليس Elbert Elles، وذلك نظرا لمواكبته للتطور التكنولوجي السريع بما فيه من تعقيدات في ظروف الحياة المدنية والمهنية وما صاحب هذه التعقيدات من تزايد في حجم الضغوط النفسية على أصحاب المهن المختلفة فالاحتراق النفسي يشير إلى الاستجابة الجسمية والانفعالية لضغوط العمل وهذه الاستجابة تعد استجابة سلبية نتيجة التعرض لضغوط العمل بشكل مستمر ولفترات طويلة من الزمن.

وقد أشار (عسكر، د.ت، ص ١٠٢) إلى أن (حالة الاحتراق النفسي ترتبط عادة بالعاملين في مهن الخدمات الاجتماعية كالشرطة، المدرسين، الممرضين، الممرضات، الأطباء المحامين وغيرهم ممن

*باحثة دكتوراه علم النفس التعليمي – كلية البنات – جامعة عين شمس
**أستاذ علم النفس التعليمي - كلية البنات - جامعة عين شمس
البريد الالكتروني: aalghool2019@gmail.com

يتعاملون مع الناس). كما ذكر (بني أحمد، ٢٠٠٧، ص١٣)، بأن فريدمان (Friedman,1991) وضحَ أن (الاحتراق النفسي يرتبط بمهنة التعليم أكثر من غيرها من المهن).

لذا فقد جاءت الدراسة الحالية لتتناول موضوع الاحتراق النفسي لدى عينة من المعلمات على اعتبار أنهن الأكثر عرضة وتأثرا بالضغوط النفسية من غيرهن، وهذا ما أكدته بعض الدراسات كدراسة جنار الجابري (٢٠١٤) على سبيل المثال لا الحصر والتي بينت معاناة الاناث من المعلمات من الاحتراق النفسي بصورة أكبر من المعلمين الذكور.

إذا فحالة الاحتراق النفسي تظهر كلما تزايدت حجم الضغوط النفسية في بيئة العمل وخارجها لهذا فقد تم التركيز في البحث الحالي على المعلمات بشكل خاص نظرا لتعدد أدوارهن الاجتماعية المختلفة ونظرا لتعدد مصادر الضغوط النفسية عليهن، ولحساسيتهن الشديدة أيضا في التفاعل معها وهذا ما أكدته العديد من الدراسات كدراسة (أكتيبي، ٢٠٠٥، ٣٦٥) والتي تناولت الضغوط النفسية وعلاقتها بالقلق النفسي والاحتراق النفسي فقد بينت الدراسة بأن الإناث هن الأكثر معاناة من الضغوط النفسية من الذكور والأكثر شعورا بالقلق و العصابية منهم أيضا.

وبما أن حالة الاحتراق النفسي ترتبط ببعض المفاهيم السلبية الخاصة بضغوط العمل و يعقبها استجابة جسمية وانفعالية وفقا لهذه المفاهيم، لهذا وفي ضوء ما تقدم فقد كان من المهم إعداد برنامج تدريبي يعمل على التخفيف من حدة الأعراض التي تنتج عن حالة الاحتراق النفسي وذلك بالتعامل مع المفاهيم السلبية المرتبطة بظروف العمل عن طريق العلاج المعرفي السلوكي والذي يهدف إلى مساعدة المعلمة على تفهم الأثر السلبي المرتبط بطريقة تفكيرها عند مواجهة الضغوط، كما يعينها على استبدال أنماط تفكيرها السلبية وغير التكيفية بأنماط أخرى تكيفية وفعالة تظهر على سلوكها فيما بعد.

فقد أثبت العلاج المعرفي السلوكي فعاليته في التعامل مع العديد من المشكلات النفسية الناتجة عن الضغوط كالقلق، والاكتئاب، واضطرابات ما بعد الصدمة..وغيرها من المشكلات الأخرى وهذا ما أكدته العديد من الدراسات والتي أشارت إلى تفوق العلاج المعرفي السلوكي على أنواع مختلفة من العلاجات الأخرى كالعلاج الدوائي مثلا وبعض أنواع العلاج السلوكي وغيرها، فقد أورد فضل ٢٠٠٨ عدد من الدراسات التي أكدت على ذلك ومن بينها:

دراسة بريوس وسبايقل Boris & Sabaigl ١٩٩٩ والتي أجريت للتعرف على مدى مساعدة العلاج المعرفي السلوكي على عدم عودة وتكرار أعراض الذعر لدى عينة من المرضى توقفوا عن استخدام العلاج الدوائي وقد بينت الدراسة بأن العلاج المعرفي السلوكي قد ساعد على عدم تكرار موجات الذعر لدى المرضى بعد التوقف عن العلاج الدوائي. (في: فضل، ٢٠٠٨، ١٥٠ ـ ١٥٨).

وبناء على ما تقدم وانطلاقا من التوصيات والأدبيات السابقة، ونظرا لأهمية هذا المجال فإنه لا توجد دراسة – في حدود إطلاع الباحثة تناولت فاعلية البرنامج المعرفي السلوكي في خفض درجة الاحتراق النفسي لدى معلمات المرحلة الإعدادية، داخل البيئة الليبية إلا دراسة واحدة أجرتها (عفاف بالحاج ٢٠١٤) على عضوات هيئة التدريس وبالتالي تكون هذه الدراسة الأولى في الحقل التعليمي في البيئة الليبية، وهو ما يضفي أهمية خاصة على البحث الراهن.

مشكلة البحث وأسئلته:

يعد الاحتراق النفسي من المشكلات الهامة التي تتعرض لها المعلمات أثناء ممارستهن للعملية التعليمية ولعل الجهل بأسبابه وأعراضه وطرق الوقاية منه من العوامل التي ساهمت في انتشاره داخل العديد من الأوساط المهنية الأخرى أيضا.

ولقد نبعت مشكلة البحث من إهتمام الباحثة بهذه الفئة نظرا لتعاملها معها نتيجة لعملها في مؤسسات خاصة بتنمية القدرات البشرية واحتكاكها الدائم بهذه الفئة، ومن استقراء التراث النظري والدراسات السابقة والتي أكدت على وجود مشكلة الاحتراق النفسي بصورة كبيرة داخل الأوساط التعليمية المختلفة والتي بينت أيضا أهمية العلاج المعرفي السلوكي في خفض درجة الاحتراق النفسي.

وتتلخص مشكلة البحث الراهنة في محاولة الإجابة على السؤال التالي: ما مدى فاعلية البرنامج التدريبي (المعرفي السلوكي) في خفض درجة الاحتراق النفسي لدى معلمات المرحلة الإعدادية؟

ويتفرع من هذا السؤال الأسئلة التالية:

١. هل ينخفض الاحتراق النفسي لدى المجموعة التجريبية من معلمات المرحلة الاعدادية نتيجة تطبيق البرنامج التدريبي؟
٢. هل تتفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في خفض الاحتراق النفسي لدى معلمات المرحلة الاعدادية بعد تطبيق البرنامج التدريبي؟
٣. هل يستمر أثر البرنامج التدريبي في خفض الاحتراق النفسي لدى معلمات المجموعة التجريبية بعد انتهاء تطبيقه (بمدة شهرين)؟

أهداف البحث: يهدف البحث الحالي إلى:

١. التعرف على مدى انخفاض الاحتراق النفسي لدى المجموعة التجريبية لمعلمات المرحلة الاعدادية نتيجة تطبيق البرنامج التدريبي.
٢. الكشف عن مدى تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في خفض الاحتراق النفسي لدى معلمات المرحلة الاعدادية بعد تطبيق البرنامج التدريبي.
٣. الكشف عن مدى استمرار أثر فاعلية البرنامج التدريبي في خفض الاحتراق النفسي لدى معلمات المجموعة التجريبية بعد انتهاء تطبيقه (بمدة شهرين).

أهمية البحث:

تتمثل أهمية البحث الحالي في جانبين أحدهما نظري والآخر تطبيقي وذلك على النحو التالي:

أ. الأهمية النظرية:

تأمل الباحثة أن يساهم البحث في اقتراح بعض الحلول الملائمة للتخفيف من درجة الاحتراق النفسي لدى المعلمات، وإلقاء الضوء على بعض الأسباب الرئيسة التي قد تسهم في تفادي المعاناة من هذه المشكلة كما ترجع أهمية الدراسة إلى أهمية المتغيرات التي تتناولها حيث أن هناك ندرة في الدراسات العربية التي تناولت متغيري الدراسة بالبحث خاصة في البيئة الليبية حيث أنه لم يتوفر لدى الباحثة دراسات كثيرة جمعت بين متغيرات الدراسات إلا بعض الدراسات منها على سبيل المثال لا الحصر دراسة بشار عنبوسي (٢٠١٣) وهي دراسة أجريت على المرشدات التربويات بمحافظة نابلس بفلسطين، وكذلك دراسة عفاف بالحاج (٢٠١٤) والتي أجريت في البيئة الليبية على عينة من عضوات هيئة التدريس بالجامعة، كذلك دراسة ناهد وراد (٢٠١٧) والتي أجريت في البيئة المصرية على عينة من معلمات الحضانة، وبالتالي تكون الدراسة الحالية هي الأولى من نوعها تجرى في الحقل التعليمي في البيئة الليبية على معلمات المرحلة الإعدادية والتي تجمع بين متغيري الدراسة.

ب. **الأهمية التطبيقية:** تكمن أهمية البحث من الناحية التطبيقية في:

١. بناء برنامج معرفي سلوكي لخفض درجة الاحتراق النفسي لدى معلمات المرحلة الاعدادية.

٢. توفر الدراسة قدر من البيانات والمعلومات للمهتمين بموضوع الاحتراق النفسي الذي تتعرض له المعلمات والمعلمين على حد سواء في الأوساط التعليمية.
٣. إعداد مقياس للاحتراق النفسي لدى معلمات المرحلة الاعدادية مما قد يعد إضافة إلى المكتبة الليبية ويمكن استخدامه في دراسات مستقبلية.
٤. الاستفادة من نتائج هذا البرنامج لدى المؤسسات التربوية والتعليمية المختلفة التي تتعامل مع مشكلة الاحتراق النفسي الذي يتعرض له المعلمين التابعين لها.

مصطلحات البحث:

أولا: الفاعلية:Effectiveness :

يرى (بدوي، ١٩٨٣: ١٢٨) أن مصطلح الفاعلية يستخدم لوصف فعل معين وتحديد أكثر الوسائل قدرة على تحقيق الهدف، كما تعرف بأنها القدرة على تحقيق النتيجة المقصودة طبقًا لمعايير محددة مسبقًا وتزداد الكفاءة أو الفاعلية كلما أمكن تحقيق النتيجة تحقيقًا كاملاً.

وتعرف الباحثة الفاعلية في هذه الدراسة بأنها: مقدار التحسن الذي يحدثه العلاج المعرفي السلوكي من خلال تطبيق البرنامج التدريبي الذي يهدف إلى خفض درجة الاحتراق النفسي لدى معلمات المرحلة الاعدادية، وتقاس هذه الفاعلية من خلال القياس البعدي لمقياس الاحتراق النفسي.

ثانيا: العلاج المعرفي السلوكي Cognitive Behavior therapy:

تعرف الباحثة العلاج المعرفي السلوكي بأنه: وسيلة من وسائل التدخل التي يتم استخدامها لتزويد المعلمات بمجموعة من المهارات المعرفية السلوكية التي تهدف إلى مساعدة المعلمات على التكيف مع البيئة من خلال تصحيح معتقداتهن الخاطئة ومحاولة تدريبهن على فنيات معينة للتخفيف من درجة الاحتراق النفسي لديهن وتحسين أدائهن بعد المرور بخبرة البرنامج خلال فترة زمنية محددة.

ثالثا: الاحتراق النفسي Psychological Burnout:

تعرف الباحثة الاحتراق النفسي بأنه: استجابة سلبية لما تواجهه المعلمات من ضغوط نفسية تظهر في صورة أعراض جسدية ومفاهيم سلبية مرتبطة بالعمل وتتضمن الشعور بالإجهاد الانفعالي، وتبلد الشعور ونقص الشعور بالإنجاز.

رابعا: معلمات المرحلة الإعدادية:

تعرفهن الباحثة بأنهن: المعلمات اللاتي يقمن بتدريس الطلاب في الشق الثاني من مرحلة التعليم الأساسي وذلك للرفع من حصيلتهم المعرفية وتكوين خبراتهم المختلفة من خلال الوسائل التعليمية المتعددة والمتاحة لديهن.

الإطار النظري للبحث:

أولاً: العلاج المعرفي السلوكي Cognitive Behavior therapy :

وتعرفه جيفيري **Jeffrey A , et al.,(2008, p.6):** بأنه العلاج الذي يستهدف تغيير الأفكار والسلوكيات التي تكون سببا في تأجيج المشاعر المؤلمة، وذلك ببناء مهارات تساعد الفرد في إدراك تأثير الأفكار والمشاعر في محو سلوك وصناعة سلوك بديل أفضل، في عمل تعاوني بين المعالج والعميل.

وتعرفه كارولين Caroline David , et al.: (2016: p2-3)بأنه علاج المدة الوجيزة الذي يقوم على علاقة تعاونية بين المعالج والفرد، لاستبدال الأفكار والسلوكيات السلبية التي تؤدي إلى ردود فعل

خاطئة، إلى أفكار وسلوكيات إيجابية تساعد في التغلب التدريجي على أعراض اضطرابات القلق، أو الاحتراق النفسي، أو الإدمان، أو الاكتئاب، وهو علاج صالح للأطفال والمراهقين والشباب، والمسنين.

وتعرف الباحثة العلاج المعرفي السلوكي: بأنه أحد التدخلات العلاجية الحديثة الذي يهدف إلى علاج كثير من الاضطرابات والمشكلات النفسية التي تواجه الفرد من خلال تعديل البناء المعرفي لديه و المزج بين الفنيات المعرفية وبعض الفنيات السلوكية لإعطاء استجابات سلوكية وانفعالية متوازنة.

أهداف العلاج المعرفي السلوكي: للعلاج المعرفي السلوكي أهداف محددة وواضحة وهي تتلخص فيما يلي:

١. تغيير وتفنيد المعتقدات الخرافية التي تقف وراء السلوك اللاتكيفي وتغيير الطريقة التي يفكر بها العميل.
٢. تقليل الاضطرابات النفسية والسلوكيات الانهزامية الموجهة للذات وتقليل لوم الذات والآخرين.
٣. إحداث تغيير لدى العميل يشمل التفكير الخاطئ، والتوضيح له كيفية تأثير تفكيره الخاطئ على تصرفاته وشعوره من خلال التعرف على التشويهات المعرفية وترتيب ظروفه وتجاربه التي تقود للتغيير المعرفي والسلوكي لديه.
٤. اطلاع العميل على قراءات معرفية لها علاقة بمشكلاته شريطة أن تحتوي هذه القراءات على أفكار عملية وعقلانية للتعامل مع المشكلات، مثال ذلك توجيه العميل إلى قراءة كتاب يعزز مفهومه عن ذاته وهذا ما يعرف بأسلوب العلاج بالقراءة.

أنواع العلاج المعرفي السلوكي:

سوف تقتصر الباحثة على ذكر هذه الأنواع فقط للمحافظة على عدم التشعب في طرح فكرة الدراسة وعدم الإخلال بشروط البحث العلمي، فكل نوع من هذه الأنواع له تشوهاته المعرفية الخاصة وتقنياته المميزة وأساليبه العلاجية المختلفة، لذا ستكتفي الباحثة بذكر هذه الأنواع لإثراء الإطار النظري للدراسة.

ظهرت أنواع مختلفة من العلاج المعرفي السلوكي ومن أشهرها ما يلي:

١. العلاج العقلي العاطفي، وينسب هذا الاتجاه لألبرت إليس Albert Ellis.
٢. العلاج المعرفي، وصاحب هذا الاتجاه أرون بيك Aaron Beck.
٣. إعادة البناء المعرفي، صاحب هذا الاتجاه ميكينبوم Meichenbaum.
٤. أسلوب حل المشكلات لكل من نيزو و دكتور زريلا Nezu&D.Zurilla.
٥. أسلوب التوكيد الذاتي وأول من أشار لهذا المفهوم وبلوره على نحو علمي هو العالم الأمريكي سالتر Andrew Salter.
٦. نموذج مهارات التعايش، وقد طوره مايكل ماهوني Mahoney Michael.
٧. وقف الأفكار، وقد اقترحه بن Bain وطوره تيلور Taylor.
٨. الضبط الذاتي. (أبو أسعد، ٢٠١٤، ص ٣٠٠- ٣٢٧).

العوامل التي تساعد على نجاح العلاج المعرفي السلوكي:

١. **المساندة الاجتماعية:** تعتبر المساندة الاجتماعية أحد العوامل الهامة التي تسهم في نجاح العملية العلاجية، وتضم شبكة العلاقات الاجتماعية في الغالب (الأسرة – الأصدقاء - زملاء العمل) وليست كل شبكات العلاقات الاجتماعية مساندة، فللمساندة دوران هامان في حياة الأفراد هما دور انمائي ودور وقائي، ففي الدور الإنمائي يكون الأفراد الذين لديهم علاقات اجتماعية يتبادلونها مع غيرهم أفضل في صحتهم النفسية

ممن يفتقدون هذه العلاقات وفي الدور الوقائي فإن المساندة الاجتماعية لها أثر مخفف لنتائج الأحداث الضاغطة.

٢. **تنمية المسئولية لدى الفرد:** إن تنمية المسئولية هي تنمية لشخصية الفرد ذاته حيث تقوم على تعويده على أن يكون مسئولا عما يقوم بفعله في ضوء إدراكه ووعيه بما يريد وماذا سيفعل.

٣. **تنمية العمليات العقلية الواعية لدى العميل:** وذلك من خلال قيام الفرد بالعمليات العقلية كالتفكير، والتذكر، والإدراك...وغيرها، وتفعيل التفكير الإيجابي لديه بحيث يتدرب على التفكير في نتائج وعواقب و فوائد وأضرار أي عمل يريد أن يقدم عليه.

٤. **الأسرة:** إن التفاعلات الأسرية ونظرة الأسرة للعميل وموقفها منه تعد من أهم الأسباب لمعاناة العميل من المرض والاضطراب النفسي لذا يهدف العلاج المعرفي السلوكي لإزالة الإحباط الأسري بين أفراد الأسرة وتهدئة الصراعات القائمة بينهم. (نوفل، ٢٠١٦، ص ١١٨، ١١٩).

ثانيا: الاحتراق النفسي Psychological Burnout:

- وقد عرفته (الجباري، ٢٠١٤، ص ٢٣): بأنه حالة من الاستنزاف الانفعالي والبدني من طاقة الفرد يظهر نتيجة التوتر والضغوط الشديدة التي يسببها العمل، ومن أهم مظاهره فقدان الاهتمام، ونقص الدافعية وقلة النشاط وضعف أداء العمل.

- وقد (عرفه عسكر، (د.ت)، ص١٠٢): بأنه حالة من الإنهاك أو الاستنزاف البدني والانفعالي نتيجة التعرض المستمر لضغوط عالية ويتمثل في مجموعة من المظاهر السلبية منها على سبيل المثال التعب الإرهاق، الشعور بالعجز، فقدان الاهتمام بالآخرين، فقدان الاهتمام بالعمل السخرية من الآخرين، الكآبة والشك في قيمة الحياة والعلاقات الاجتماعية، والسلبية في مفهوم الذات مما يؤثر على الفرد في أدائه لعمله.

وتعرف الباحثة الاحتراق النفسي: بأنه استجابة سلبية لضغوط العمل المستمرة لفترات طويلة من الزمن والتي تظهر في صورة عدد من المؤشرات كالإحساس بالعجز والقصور الذاتي وفقدان الاهتمام والتعاطف مع الآخرين، وعدم القدرة على تأدية العمل بالمستوى المطلوب.

أبعاد الاحتراق النفسي:

توصلت ماسلاش (Maslach) من خلال دراستها التي بدأتها منذ العام ١٩٧٦ إلى أن الاحتراق النفسي يظهر على شكل أعراض لدى الفرد من خلال ثلاثة أبعاد رئيسية وهي كما يلي:

١. **الإجهاد الانفعالي:** وهو استنفاذ المصادر العاطفية لدى الفرد إلى المستوى الذي يعجز فيه عن العطاء.

٢. **تبلد الشعور نحو الآخرين:** وهو حالة من الشعور السلبي يميل فيها الفرد إلى تطوير اتجاهات سلبية وساخرة تجاه الآخرين.

٣. **نقص الشعور بالإنجاز الشخصي:** وهو ميل لتقويم الذات بطريقة سلبية.

وتجدر الإشارة هنا إلى أن هذه الأبعاد منفصلة عن بعضها البعض وحدوث جانب لا يقود بالضرورة إلى حدوث الجانبين الآخرين، فالفرد الذي يعاني من الإجهاد الانفعالي ليس بالضرورة أن ينتقل إلى تبلد الشعور ثم نقص الشعور بالإنجاز. (التكريتي، الجابري، ٢٠١٤، ٣٦).

أعراض الاحتراق النفسي:

هناك مجموعة من الأعراض الدالة على وجود الاحتراق النفسي لدى المعلمين ولدى العاملين في المهن الأخرى، والتي تتضمن المظاهر الفسيولوجية، والبدنية، والمعرفية، والنفسية والاجتماعية، والسلوكية وفيما يلي توضيح لأهم هذه المظاهر وهي:

١. **المظاهر الفسيولوجية والبدنية:**
تشمل العلامات التي تظهر على البدن مثل الاضطرابات السيكوسوماتية.
٢. **المظاهر المعرفية،** وتشمل: البلادة الفكرية، وفقدان القدرة على الابتكار، التشتت الإدراكي، والشرود الذهني، والوسوسة، وكثرة الشك، والعناد، قلة القدرة على الانتباه والتركيز لفترة طويلة، عدم القدرة على مواجهة المشكلات بكفاءة.
٣. **المظاهر النفسية الاجتماعية:**
وتشمل الاضطرابات النفسية التي يقع فيها الفرد، إضافة إلى بعض النواحي الاجتماعية.
٤. **المظاهر السلوكية:**
وتشمل مجموعة من الاستجابات الأدائية التي يمكن أن تظهر على سلوك الفرد.

أساليب الوقاية من الاحتراق النفسي:
حالة الاحتراق النفسي ليست بالدائمة وبالإمكان تفاديها والوقاية منها، وبصورة عامة يجب اتباع الخطوات التالية للوقاية من الاحتراق النفسي:
١. تعليم أو محاولة تعريف الفرد بالأعراض التي تشير إلى قرب حدوث الاحتراق النفسي لديه.
٢. تحديد الأسباب التي تقوده للمعاناة من أعراض الاحتراق النفسي من خلال الحكم الذاتي أو باللجوء إلى الاختبارات التي توضح له الأعراض.
٣. تحديد الأولويات في التعامل مع الأسباب التي أشير إليها في الخطوة السابقة ومحاولة التعامل مع كل سبب على حدى لأنه ومن الناحية العملية فإنه يصعب التعامل معها دفعة واحدة.
٤. تطبيق الأساليب أو اتخاذ خطوات عملية لمواجهة الضغوط ومنها على سبيل المثال لا الحصر تكوين صداقات لضمان الحصول على دعم اجتماعي، إدارة الوقت، تنمية الهوايات. (عسكر، ١٠٣: ١٠٧).

دراسات سابقة:
دراسات تناولت الاحتراق النفسي وبعض المتغيرات:
دراسة إسماعيل، أحمد ٢٠١٧:
هدفت الدراسة إلى التحقق من فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الصلابة النفسية و خفض الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة، والتأكد من مدى استمرار فعالية البرنامج على المجموعة التجريبية بعد فترة المتابعة وقد تكونت عينة الدراسة من (٥٠) معلم ومعلمة تم اختيارهم بطريقة عرضية من معلمي مدارس التربية الخاصة بمحافظة كفر الشيخ، وقد تم استخدام مقياس الصلابة النفسية من إعداد (أحمد اسماعيل)، مقياس الاحتراق النفسي من إعداد (بوبكر الدبابي ٢٠١٢)، وبرنامج إرشادي لتنمية الصلابة النفسية وخفض الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة من إعداد (أحمد اسماعيل)، وقد توصلت الدراسة إلى:
فعالية البرنامج الإرشادي في تنمية الصلابة النفسية وخفض الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة واستمرار فاعلية البرنامج حتى بعد فترة المتابعة.
دراسة الحديد، وسام ٢٠١٩:
هدفت الدراسة للكشف عن مستوى الفاعلية الذاتية ومستوى الاحتراق النفسي والعلاقة بينهما لدى المرشدين في مدارس البادية الأردنية، وقد تكونت عينة الدراسة من (٧٤) مرشدا ومرشدة في مدارس البادية الأردنية للعام الدراسي ٢٠١٨/ ٢٠١٩ تم اختيارهم بطريقة المسح الشامل، وقد تم استخدام مقياس الفاعلية الذاتية ومقياس الاحتراق النفسي من إعداد (وسام الحديد) وقد توصلت الدراسة إلى:

وجود مستوى مرتفع للفاعلية الذاتية ومستوى متوسط للاحتراق النفسي، ووجود علاقة عكسية بين الفاعلية الذاتية والاحتراق النفسي لدى المرشدين العاملين في مدارس البادية الأردنية.

دراسات تناولت العلاج المعرفي السلوكي والاحتراق النفسي:

عند اطلاع الباحثة على الدراسات السابقة المرتبطة بمتغيرات دراستها توصلت إلى وجود دراسات قليلة تتشارك مع الدراسة الحالية في الربط بين العلاج المعرفي السلوكي والاحتراق النفسي وأغلب هذه الدراسات كانت دراسات حديثة.

دراسة جيمس(James R. Cheek et al., (2003:

هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى فاعلية العلاج بالموسيقى والعلاج المعرفي السلوكي في علاج الاحتراق النفسي لدى المعلم، وقد تكونت عينة الدراسة من (٥١) معلم بالمدارس الابتدائية، وقد تم استخدام مقياس الاحتراق النفسي، والبرنامج المعرفي السلوكي وبرنامج العلاج بالموسيقى من إعداد (James R. Cheek et al)، و قد توصلت الدراسة إلى: انخفاض مستوى الاحتراق النفسي لدى المعلمين الذين شاركوا في مجموعات الإرشاد في المدارس باستخدام تقنيات العلاج بالموسيقى بالتزامن مع البرنامج المعرفي السلوكي، أكثر من المعلمين الذين تعرضوا للبرنامج المعرفي السلوكي فقط، كما استمر التحسن خلال فترة المتابعة.

دراسة محمد، السيد، سليمان، عبدالرحمن (٢٠١١):

هدفت الدراسة إلى التعرف على فاعلية برنامج علاجي معرفي سلوكي في خفض الاحتراق النفسي لدى معلمي التلاميذ ذوي الإعاقة العقلية البسيطة ممن يفكرون في ترك المهنة، وقد تكونت عينة الدراسة من (٢٠) معلم، وقد تم استخدام مقياس الاحتراق النفسي لمعلمي الأطفال ذوي الإعاقة العقلية، ومقياس التفكير في ترك المهنة، من إعداد (السيد محمد وعبد الرحمن سليمان)، ومقياس المستوى الاجتماعي الاقتصادي من إعداد (عبدالعزيز الشخص ٢٠٠٦)، والبرنامج العلاجي المعرفي السلوكي لخفض الاحتراق النفسي وقد توصلت الدراسة إلى: انخفاض مستوى الاحتراق النفسي لدى المعلمين والذي كان سببا في عدم تركهم للمهنة، وقد استمر التحسن حتى بعد فترة المتابعة.

دراسة عنبوسي، بشار ٢٠١٣:

هدفت الدراسة إلى الكشف عن مدى فعالية برنامج معرفي سلوكي في خفض مستوى الاحتراق النفسي وتحسين الكفاءة الذاتية المدركة لدى المرشدين التربويين في المدارس الحكومية في فلسطين وقد تكونت عينة الدراسة من (٣٠) مرشدة تربوية يعملون في مدارس التربية والتعليم في مديرية التربية والتعليم بمحافظة نابلس بفلسطين، حيث تم اختيارهم بناء على درجاتهم على مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي، وقد تم توزيع أفراد عينة الدراسة بالطريقة العشوائية إلى مجموعتين مجموعة تجريبية وأخرى ضابطة، وفي كل مجموعة (١٥) مرشدة تربوية، وقد توصلت الدراسة إلى: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاحتراق النفسي والكفاءة الذاتية المدركة لصالح المجموعة التجريبية التي تلقى أفرادها البرنامج التدريبي المعرفي السلوكي حيث تحسن لدى أفرادها مستوى الكفاءة الذاتية المدركة وانخفض مستوى الاحتراق النفسي.

دراسة بالحاج، عفاف ٢٠١٤:

هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى فاعلية الإرشاد المعرفي السلوكي في تخفيض بعض مظاهر الاحتراق النفسي لدى عينة من عضوات هيئة التدريس بالجامعة، وقد تكونت عينة الدراسة من عضوات هيئة التدريس بالأقسام العلمية والأدبية المتزوجات ولديهن أبناء واللاتي تتراوح أعمارهن بين (٢٥-٣٥) سنة والحاصلات على درجة الماجستير، وقد تم استخدام مقياس مظاهر الاحتراق النفسي من إعداد

(عفاف بالحاج)، وتصميم برنامج إرشادي معرفي سلوكي لدى عضوات هيئة التدريس بالجامعة من تصميم (عفاف بالحاج)، ومقياس المستوى الاقتصادي والاجتماعي من تصميم (عبد العزيز الشخص)، وقد توصلت الدراسة إلى: فاعلية العلاج المعرفي السلوكي في خفض الاحتراق النفسي واستمرار فاعلية البرنامج الإرشادي حتى بعد فترة المتابعة.

دراسة الرويلي، مدالله ٢٠١٦:

هدفت الدراسة إلى التعرف على فاعلية العلاج المعرفي السلوكي في تنمية استراتيجيات التعامل مع الاحتراق النفسي لدى المعلمات العاملات مع الأطفال المصابين بالتوحد، وقد تكونت عينة الدراسة من (١٢) معلمة ممن لديهن احتراق نفسي مرتفع، تم توزيعهن على مجموعتين بالتساوي مجموعة تجريبية تكونت من (٦) معلمات خضعوا لبرنامج إرشادي معرفي سلوكي بواقع (٧) جلسات إرشادية، ومجموعة ضابطة تكونت من (٦) معلمات لم تتلقى برنامج إرشادي، وقد تم استخدم مقياس الاحتراق النفسي من إعداد (مدالله الرويلي) والبرنامج الإرشادي من إعداد (مدالله الرويلي) وقد توصلت الدراسة إلى فاعلية الإرشاد والعلاج المعرفي السلوكي في خفض مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمات المجموعة التجريبية التي خضعت للبرنامج الإرشادي.

دراسة وراد، ناهد ٢٠١٧:

هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى فاعلية البرنامج المعرفي السلوكي في خفض الاحتراق النفسي لدى معلمات الحضانة، وقد تكونت عينة الدراسة من (٥٠) معلمة من معلمات الحضانات الخاصة بمدينة نصر ومصر الجديدة تتراوح أعمارهن بين (٢٢ - ٥٤) عاما تم منهن اختيار مجموعة تجريبية تتكون من (٢٠) معلمة حضانة حصلن على درجات منخفضة في مقياس إدارة الذات ودرجات مرتفعة في مقياس الاحتراق النفسي، وقد تم استخدام مقياس المستوى الاجتماعي والاقتصادي من إعداد (عبدالعزيز الشخص ٢٠٠٦) مقياس إدارة الذات من إعداد (ناهد وراد)، ومقياس الاحتراق النفسي من إعداد (ناهد وراد)، وبرنامج معرفي سلوكي لتنمية إدارة الذات مدخل لخفض الاحتراق النفسي لدى معلمات الحضانة من إعداد (ناهد وراد)، وقد توصلت الدراسة إلى: انخفاض درجات الاحتراق النفسي لدى المجموعة التجريبية عنه لدى المجموعة الضابطة في القياس البعدي انخفاض درجات الاحتراق النفسي في القياس البعدي لدى المجموعة التجريبية توقف التحسن في انخفاض مستوى الاحتراق النفسي في القياس التتبعي.

تعقيب على الدراسات السابقة:

١. أغلب الدراسات بينت فعالية البرامج بمختلف أنواعها في الخفض من درجة الاحتراق النفسي.
٢. قلة الدراسات التي تناولت فاعلية البرنامج المعرفي السلوكي في خفض درجة الاحتراق النفسي لدى المعلمات وبالتالي تعتبر الدراسة الحالية الثانية من نوعها في البيئة الليبية التي اعتمدت على برنامج تدريبي (معرفي سلوكي) يقوم على خفض درجة الاحتراق النفسي لدى معلمات المرحلة الإعدادية، و الأولى التي تطبق على المعلمات في الحقل التعليمي.
٣. على الرغم من أهمية متغير الاحتراق النفسي فإنه في حدود اطلاع الباحثة تعتبر الدراسات العربية قليلة مقارنة بالدراسات الأجنبية التي اهتمت بهذا الموضوع، بل إن اغلب المراجع المتوفرة عن موضوع الاحتراق النفسي توجد في رسائل فقط والكتب المتوفرة نادرة جدا عنه ويمكن إرجاع ذلك إلى حداثة هذا الموضوع ومن ثم تعتبر الدراسة الحالية إضافة جديدة للدراسات في هذا المجال.

فروض البحث: إعتمادا على نتائج الدراسات السابقة وبالوقوف على أهداف ومشكلة البحث وأسئلته يمكن صياغة الفروض على النحو التالي:

١. تختلف متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي و البعدي على مقياس الاحتراق النفسي لدى المعلمات، وذلك لصالح القياس البعدي.
٢. تختلف متوسطات درجات المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس الاحتراق النفسي لدى المعلمات، وذلك لصالح معلمات المجموعة التجريبية.
٣. لا تختلف متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الاحتراق النفسي.

منهج البحث:

تم الاستعانة بالمنهج التجريبي على اعتبار أنه أكثر المناهج ملائمة لأهداف البحث، فالبحث التجريبي لا يتعامل مع الواقع كما هو بل يتدخل فيه ويعدله ليتمكن من معرفة النتائج. **(سليمان، ٢٠٠٩، ٣٠٢).**

عينة البحث:

اعتمدت الباحثة في بحثها الراهن على مجموعتين من معلمات المرحلة الإعدادية هما: مجموعة استطلاعية، ومجموعتي الدارسة التجريبية، حيث تتوافر في أفراد المجموعتين الشروط التالية:

١. تراوحت أعمار المعلمات ما بين (٢٦- ٥٠) سنة من معلمات المرحلة الإعدادية.
٢. تكافؤ أفراد مجموعتي البحث التجريبي لكي لا يؤثر على نتائج البحث ويحقق نتائج موضوعية ودقيقة.

وفيما يلي وصف تفصيلي لعينة البحث:

١. مجموعة الدراسة الاستطلاعية:

تكونت مجموعة البحث من (١٢٠) معلمة من معلمات المرحلة الإعدادية بمدينة طرابلس، بمنطقة تاجوراء تتوافر فيهن الشروط سالفة الذكر، وقد استعانت الباحثة بهذه المجموعة بهدف التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات البحث وهي مقياس الاحتراق النفسي من إعداد الباحثة.

٢. مجموعتي الدراسة التجريبية:

تكونت مجموعتي البحث التجريبي من (٦٠) معلمة ممن تتوافر فيهن الشروط سالفة الذكر واللاتي سجلن أعلى درجات على مقياس الاحتراق النفسي وقد قسمت إلى مجموعتين:

- **المجموعة التجريبية:** تتكون من (٣٠) معلمة (تتلقى التدريب على بعض فنيات العلاج المعرفي السلوكي من خلال البرنامج التدريبي لخفض الاحتراق النفسي لدى معلمات المرحلة الإعدادية).
- **المجموعة الضابطة:** وتتكون من (٣٠) معلمة (لا تتلقى البرنامج التدريبي).

أدوات البحث:

للتحقق من فروض البحث استعانت الباحثة بالأدوات التالية:

١. استمارة المستوى الاجتماعي والثقافي (إعداد الباحثة).
٢. مقياس الاحتراق النفسي لدى معلمات المرحلة الإعدادية (إعداد الباحثة).
٣. برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض أعراض الاحتراق النفسي لدى معلمات المرحلة الإعدادية (إعداد الباحثة).

وفيما يلي تتناول الباحثة عرض هذه الأدوات بشيء من التفصيل:

١. استمارة المستوى الاجتماعي والثقافي (إعداد الباحثة):

تتضمن الاستمارة (٢٠) سؤال، وتتضمن ككل بعدين أساسيين، البعد الأول المستوى الاجتماعي ويتكون من (٩) أسئلة وهي: عدد أفراد الأسرة، ومهنة الأب، ومهنة الأم، ومهنة الزوج، ومكان السكن، ونوع السكن، بالإضافة إلى ثلاث فقرات تعبر عن المستوى الاجتماعي للمعلمة، وتتراوح درجات هذا البعد بين (صفر – ٣٢)، والبعد الثاني المستوى الثقافي ويتكون من (١١) سؤال ويشمل مستوى تعليم المعلمة، عدد سنوات الخبرة، والمستوى التعليمي لبعض أفراد أسرة المعلمة، بالإضافة إلى سبع فقرات أخرى تتعلق بالمستوى الثقافي للمعلمة، وتتراوح درجات هذا البعد ما بين (صفر - ٣٠).

الكفاءة السيكومترية لاستمارة المستوى الاجتماعي والثقافي:

أولاً: صدق استمارة المستوى الاجتماعي و الثقافي للأسرة:

اعتمدت الباحثة في التحقق من صدق الاستمارة على ما يلي:

الصدق التمييزي: لحساب الصدق التمييزي ثم تحديد المجموعتين المرتفعة والمنخفضة في المستوى الاجتماعي والثقافي باستخدام الأرباعيات لدرجات المعلمات، في الاستمارة، ثم تم استخدام اختبار t.test لحساب دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة، كما يتضح من الجدول التالي:

جدول (١) دلالة الفروق بين متوسطي درجات المرتفعين والمنخفضين في استمارة المستوى الاجتماعي والثقافي

القياس	ن	المستويات	المتوسط	الانحراف	ت	د ح	مستوى الدلالة
المستوى الاجتماعي	٣٠	منخفض	٩,٩٠	٢,٤٠	١٨,٨٩٠	٥٨	دالة عند ٠,٠١
	٣٠	مرتفع	٢٢,١٧	٢,٦٣			
المستوى الثقافي	٣٠	منخفض	٨.٥٧	١,٦٥	١٩,٠٠٣	٥٨	دالة عند ٠,٠١
	٣٠	مرتفع	٢٤,٢٧	٤,٤٦			
المستوى الاجتماعي والثقافي	٣٠	منخفض	١٩,٨٠	٢,٨٢	٢٢,٩٥٦	٥٨	دالة عند ٠,٠١
	٣٠	مرتفع	٤٥,٦٣	٥,٤٨			

يتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين المرتفعين والمنخفضين في المستوى الاجتماعي والثقافي للأسرة لصالح المرتفعين والمستوى الثقافي ككل، حيث بلغت قيمة "ت" (١٨,٨٩٠ ١٩,٠٠٣ - ٢٢,٩٥٦) على التوالي وجميعها داله عند مستوى (٠,٠١) مما يدل على قدرة استمارة المستوى الاجتماعي والثقافي للأسرة على التمييز بين المرتفعين والمنخفضين.

ثانياً: ثبات استمارة المستوى الاجتماعي والثقافي للأسرة:

قامت الباحثة بالتحقق من ثبات استمارة المستوى الاجتماعي والثقافي للأسر المعلمات بطريقة ألفا كرونباخ وطريقة إعادة الاختبار، كما يتضح من الجدول التالي:

جدول (٢) حساب ثبات استمارة المستوى الاجتماعي والثقافي للأسرة

القياس	معامل ألفا كورونباخ	إعادة الاختبار
المستوى الاجتماعي	,٨٠٥	,٧٧٨
المستوى الثقافي	,٧٩٧	,٨٥١
المستوى الاجتماعي والثقافي	,٨٨٦	,٨٨١

يتضح من الجدول السابق أن قيم معامل الثبات مرتفعة والذي يؤكد علي ثبات الاستمارة حيث كانت قيم ألفا كرونباخ مرتفعة وتساوي (٨٨٦,)، وقيمة إعادة التطبيق (سبيرمان براون) (٨٨١,) للاستمارة ككل وبذلك تكون استمارة المستوى الاجتماعي والثقافي صالحة للاستخدام

ثالثاً: حساب الاتساق الداخلي لاستمارة المستوى الاجتماعي و الثقافي:

للتعرف على الاتساق الداخلي قامت الباحثة بإيجاد العلاقة الارتباطية بين درجات كل فقرة والبعد الذي تنتمي إليه مع حذف درجة المفردة، كما يتضح في الجدول التالي:

جدول (٣) قيم معاملات الارتباط بين عبارات كل بعد من أبعاد استمارة المستوى الاجتماعي و الثقافي مع حذف درجة المفردة (ن= ١٢٠)

المستوى الاجتماعي		المستوى الثقافي	
م	الارتباط	م	الارتباط
١	**٠.٢٨٣	١٠	*٠.٢٣٥
٢	**٠.٤٩٧	١١	**٠.٨٥٥
٣	**٠.٦٦٣	١٢	**٠.٨٥٥
٤	**٠.٧٤٩	١٣	**٠.٨٥٤
٥	**٠.٧٩٣	١٤	**٠.٣٣٥
٦	**٠.٧٧	١٥	*٠.٢١٦
٧	**٠.٢٧٦	١٦	**٠.٣٤٤
٨	**٠.٢٨٤	١٧	**٠.٢٥٦
٩	*٠.٢٥٣	١٨	**٠.٤٣٣
		١٩	**٠.٣٢٣
		٢٠	**٠.٤٥١

(٢٥٤,) دالة (عند ٠,٠١) *(١٩٥,) دالة عند (٠,٠٥)

يلاحظ من الجدول السابق أن جميع عبارات المقياس ترتبط بصورة دالة إحصائياً مع درجة كل بعد تنتمي إليه ودالة عند مستوى (٠,٠١) باستثناء عبارة (٩ – ١٠ ـ ١٥) دالة عند (٠,٠٥).

كما قامت الباحثة بحساب الاتساق الداخلي لاستمارة المستوى الاجتماعي و الثقافي وذلك من خلال حساب معامل الارتباط بين درجة كل بعد من أبعاد المستوى الاجتماعي و الثقافي وبين الدرجة الكلية للاستمارة كما يتضح في الجدول التالي:

جدول (٤) معامل الارتباط بين درجة كل من المستوى الاجتماعي والثقافي لدى معلمات المرحلة الإعدادية وبين الدرجة الكلية للاستمارة (ن =١٢٠)

م	البعد	الارتباط
١	المستوى الاجتماعي	**,٨٦٤
٢	المستوى الثقافي	**,٨٢٨

(٢٥٤,) دالة (عند ٠,٠١) *(١٩٥,) دالة عند (٠,٠٥)

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين بعد المستوى الاجتماعي وبعد المستوى الثقافي والدرجة الكلية لاستمارة المستوى الاجتماعي والثقافي للأسرة دالة عند مستوى (٠,٠١) مما يدل على تمتع الاستمارة بدرجة جيدة من الاتساق الداخلي.

٢- مقياس الاحتراق النفسي لدى معلمات المرحلة الإعدادية/ إعداد الباحثة:

الهدف من المقياس: يهدف المقياس الحالي لقياس الاحتراق النفسي لدى معلمات المرحلة الإعدادية.

وصف المقياس: تكون مقياس الاحتراق النفسي من مجموعة من الأسئلة صيغت على شكل فقرات يبلغ عددها(٦٠) فقرة موزعة على أربعة أبعاد وهي:

البعد الأول: الاحتراق النفسي المرتبط بالذات:

وهو شعور المعلمة بالتجاهل المستمر، وشعورها بالضيق لتقصيرها في حقوقها الشخصية وافتقارها لروح الدعابة مع الآخرين من خلال معاملتهم بطريقة جافة خالية من المشاعر الطيبة مع شعورها بالعجز والضعف في حل مشكلاتها، لصعوبة تحكمها في انفعالاتها، وسرعة استثارتها، فتشعر بأنها غير سعيدة في حياتها.

البعد الثاني: الاحتراق النفسي المرتبط بالأسرة:

وهو يمثل عدم قدرة المعلمة على التوفيق بين العمل والأسرة وذلك نتيجة الاستنزاف الانفعالي الذي تشعر به والذي يؤدي بها إلى عدم القدرة على التفاعل مع أفراد العائلة والأصدقاء، والابتعاد عن المناسبات الاجتماعية المختلفة، والشعور بالملل عند قيامها بواجبتها المنزلية، وصعوبة تغلبها على المشكلات الأسرية التي قد تواجهها، وبالتالي عدم تقبلها للوم أو النقد من أي فرد من أفراد الأسرة أو من خرجها.

البعد الثالث: الاحتراق النفسي المرتبط بمهنة التدريس:

هو تطلع المعلمة إلى تغيير مهنة التدريس نتيجة شعورها بالإحباط لما تمر به من خبرات غير مرضية في عملها، مما يجعلها غير قادرة على رؤية ثمرة جهدها في تلاميذها، واعتقادها بأنها لا تقوم بعملها بالطريقة المثلى، وهو ما يظهر في الرتابة و الروتين الدراسي الممل الذي تتبعه المعلمة في تدريسها.

البعد الرابع: الاحتراق النفسي المرتبط بالصحة العامة للمعلمة:

هو شعور المعلمة بالتعب والإجهاد لأقل جهد تبذله، والمعاناة من بعض الاضطرابات الجسمية بسبب ضغوط عملها كمعلمة، والشعور بالصداع عند قيامها بتدريس الطلاب، والمعاناة المستمرة من الأرق الذي يجعلها تفتقد للطاقة والحيوية في روتينها اليومي بصفة دائمة.

و يتكون كل بعد منها من (١٥) عبارة، وبذلك تكون الدرجة الصغرى لكل بعد (١٥) درجة، والدرجة الكبرى (٤٥) درجة، والمقياس ككل الدرجة الصغرى (٦٠) و الدرجة الكبرى (١٨٠).

طريقة تصحيح مقياس الاحتراق النفسي:

وضع للمقياس تعليمات بسيطة تتضمن أن يجيب المفحوص على كل بند من بنود المقياس تبعاً لثلاث اختيارات هي: دائما – أحيانا - لا، وهي اختيارات تتدرج من انطباق العبارة تماما على المعلمة حتى تصل إلى لا تنطبق عليها تماما، وقد وضع لهذه الاستجابات أوزان هي دائماً (٣) درجات، أحيانا (٢) درجتان لا (١) درجة، والعكس صحيح للعبارات السالبة.

الكفاءة السيكومترية لمقياس الاحتراق النفسي لمعلمات المرحلة الإعدادية:

للتحقق من الكفاءة السيكومترية لمقياس الاحتراق النفسي لدى معلمات المرحلة الإعدادية قامت الباحثة بحساب معاملات صدق وثبات المقياس وفيما يلي عرض للطرق التي اعتمدت عليها الباحثة للتأكد من صدق وثبات المقياس.

أولا: حساب الصدق:

تم حساب صدق المقياس باستخدام الصدق التلازمي لفقرات المقياس كما يلي:

معامل الصدق التلازمي (صدق المحك): تم حساب الصدق التلازمي للأداة الحالية مع مقياس الاحتراق النفسي (لشقير، ٢٠٠٩) كمحك خارجي وقد كانت قيمة معامل الارتباط دال عند مستوى (٠.٠١) والجدول (٥) يوضح معامل الصدق التلازمي لمقياس الاحتراق النفسي :

جدول (٥) قيم معامل الصدق التلازمي لمقياس الاحتراق النفسي لدى معلمات المرحلة الاعدادية

المقياس	معامل الارتباط
الاحتراق النفسي المرتبط بالذات	٠.٤٤٦**
الاحتراق النفسي المرتبط بالأسرة	٠.٥٤٣**
الاحتراق النفسي المرتبط بالمهنة	٠.٦١١**
الاحتراق النفسي المرتبط بالصحة العامة	٠.٤١٢**
الدرجة الكلية	٠.٧٤١**

يتضح من الجدول السابق أن معامل الارتباط بين أبعاد مقياس الاحتراق النفسي والدرجة الكلية من مقياس الباحثة ومقياس الاحتراق النفسي من إعداد زينب شقير دال عند (٠.٠١).

صدق التحليل العاملي الاستكشافي:

استخدمت الباحثة التحليل العاملي بوصفة أسلوباً إحصائياً يهدف إلى رد الكثير من المتغيرات إلى عدد محدد من العوامل، واستخدمت الباحثة هذا الأسلوب وفقاً لطريقة المكونات الأساسية Principal Component التي وضعها هوتيلينج Hotelling وتم تدوير المحاور تدويراً متعامداً بطريقة الفاريماكس Varimax وفقاً لمحك كايزر Kaiser Normalization، حيث يقبل العوامل التي تشبع بها ثلاثة بنود على الأقل بحيث لا يقل تشبع البند بالعامل عن (٠.٣) وقد تم إجراء التحليل العاملي لعدد (٦٠) عبارة يمثلون عبارات المقياس، وقد بلغت عينة التحليل (١٢٠) معلمة، وأسفرت نتائج التحليل العاملي لعبارات مقياس الاحتراق النفسي عن (٩) عوامل جذرها الكامن أكبر من الواحد الصحيح فسرت (٧٨.٢٤%) من التباين الكلي وجدول (٦) يوضح مصفوفة العوامل الدالة إحصائياً وتشبعاتها بعد تدوير المحاور تدويراً متعامداً وكذلك الجذر الكامن، ونسبة التباين لكل عامل، والنسبة التراكمية للتباين.

جدول (٦) مصفوفة العوامل الدالة إحصائياً وتشبعاتها بعد تدوير المحاور لمقياس الاحتراق النفسي

العوامل العبارات	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	السابع	الثامن	التاسع	قيم الشيوع
١	٠.٩٣٥									٠.٧٠٥
٢	٠.٩٢٧									٠.٦٨٨
٣	٠.٩٠٦									٠.٩٤٤
٤	٠.٨٩٢									٠.٨٣٩
٥	٠.٨٨٨				.٣٦٦					٠.٩٦٢
العوامل العبارات	**الأول**	**الثاني**	**الثالث**	**الرابع**	**الخامس**	**السادس**	**السابع**	**الثامن**	**التاسع**	**قيم الشيوع**

٦	٠.٨٧٥					.٣٥٠					٠.٧٤٩
٧	٠.٨٦٤										٠.٩١٣
٨	٠.٨٥										٠.٧٢٥
٩	٠.٨١٢					.٣٣٠					٠.٨٣٢
١٠	٠.٨١٢										٠.٧٥٥
١١	٠.٨١					.٣٧٤					٠.٧٧٩
١٢	٠.٨٠٨					.٣٨٨					٠.٨٥٢
١٣	٠.٨٠٦										٠.٨٢١
١٤	٠.٧٨٥										٠.٨٥
١٥	٠.٧٧					.٣٦١					٠.٨٠٣
١٦		٠.٩٠٥									٠.٧٨٤
١٧		٠.٨٨٧						.٣٥٠			٠.٦٩٦
١٨		٠.٨٨٧						.٣٥٠			٠.٨١٧
١٩		٠.٨٦٢									٠.٨١٦
٢٠		٠.٨٦									٠.٨٦٩
٢١		٠.٨٥٨						.٣٥٥			٠.٧٨٧
٢٢		٠.٨٤٧									٠.٧٢٧
٢٣		٠.٨٣٧									٠.٨١٦
٢٤		٠.٨٣٦						.٣٥٣			٠.٩١٣
٢٥		٠.٨٢٧									٠.٥٢٢
٢٦		٠.٨٢٥									٠.٣٨٨
٢٧		٠.٨						.٣٠٣			٠.٧٠٢
٢٨		٠.٧٥٧									٠.٧٢٦
٢٩		٠.٧٤٢						.٣٠٨-			٠.٨٧١
٣٠		٠.٧٣									٠.٧٥
٣١			٠٨٩٢								٠٧٩٩
٣٢			٠.٨٨٦								٠.٦٩١
٣٣			٠.٨٤٣								٠.٧٨٧
٣٤			٠.٨٢٥								٠.٧٧
٣٥			٠.٨٠٧								٠.٧٩٦
٣٦			٠.٨٠٦								٠.٧٩١
٣٧			٠.٧٨٢								٠.٦٨٨
٣٨			٠.٧٦								٠.٧٧٧
٣٩			٠.٧٢٩								٠.٦٩٣
٤٠			٠.٧١٧		.٣٥٥						٠.٦٧٢
٤١			٠.٦٨٢		.٤٢٠						٠.٨٣٩
٤٢			٠.٦٨								٠.٧٠٨
٤٣			٠.٦٢٩								٠.٦٥٢
٤٤			٠.٦٢٨								٠.٧٣٦
٤٥			٠.٤٧٢								٠.٦٧١
٤٦				٠.٩١٩			.٤٥٦				٠.٧٤٥
٤٧				٠.٩٠٢							٠.٦٦٩
٤٨				٠.٨٧٦							٠.٧٦٧
٤٩				٠.٨٦٣							٠.٨٤٢
العوامل العبارات	**الأول**	**الثاني**	**الثالث**	**الرابع**	**الخامس**	**السادس**	**السابع**	**الثامن**	**التاسع**		**قيم الشيوع**
٥٠				٠.٨٤٤							٠.٧٨٥
٥١				٠.٨١٩							٠.٨٤٤
٥٢				٠.٧٨							٠.٨٣٤
٥٣				٠.٧٥٨							٠.٩٣٩
٥٤				٠.٧٣٤		.٣١٦					٠.٩٢٢
٥٥				٠.٧٣٣							٠.٩٦٢
٥٦				٠.٦٩٣		.٣٨١					٠.٩١٧
٥٧				٠.٦١٢			.٥٥٤				٠.٩٦٢

٥٨				٠.٥٩٦					٠.٧٨٨
٥٩				٠.٥٢٢					٠.٥٩٧
٦٠				٠.٥١٣		-.٤٩٧		.٥٥٢	٠.٩٠١
الجذر الكامن	١٥.١٥	١١.٤٤	٨.٢٣	٥.٨٦	١.٦٨	١.٣٢	١.٢١	١.٠٤	١.٠١	
نسبة التباين	%٢٥.٢	%١٩.١	%١٣.٧	%٩.٨٠	%٢.٨٠	%٢.٢٠	%٢.٢٠	%٧٣.١	%١.٦٢	-
نسبة التباين التراكمية	%٢٥.٣	%٤٤.٣	%٥٨.٠٤	%٦٧.٨	%٧٠.٦١	%٧٢.٨	%٧٤.٨	%٧٦.٦	%٧٨.٢	-

يتضح من جدول (٦) أن العامل التاسع تشبع على عبارة واحدة، والعامل السابع تشبع على عبارتان، و هو غير مطابق لمحك كايزر Kaiser، كذلك نجد أن تشبعات العامل أقل من تشبعاتها على العامل الرابع لذا سوف يتم استبعاد العامل السابع والتاسع، مع الإبقاء على العبارة المتشبعة على العامل الرابع، كما أن العامل الخامس و السادس والثامن، تشبع كل منهم على أكثر من ثلاث عبارات وهو مطابق لمحك كايزر Kaiser، إلا أن تشبعات عبارات هذه العوامل أقل من تشبعات نفس العبارات على العامل الأول والثاني والثالث والرابع ولذلك تم استبعاد العامل الخامس و السادس والثامن مع الابقاء على العبارات، وبذلك يصبح عدد العبارات (٦٠) عبارة متشبعة بأربعة عوامل تفسر (٦٧.٨١%) من التباين الكلي.

ثانيا: حساب الثبات: تم حساب ثبات المقياس بالطرق التالية:

استخدمت الباحثة معامل ألفا لكرونباخ لحساب ثبات المقياس، وإعادة التطبيق بفاصل زمني (١٧) يوم بين التطبيقين، حيث تم تطبيق المقياس على عدد (١٢٠) معلمة، ويوضح جدول (٧) معامل ثبات ألفا لمقياس الاحتراق النفسي لمعلمات المرحلة الاعدادية .

جدول (٧) معاملات ثبات مقياس الاحتراق النفسي باستخدام ألفا كرونباخ وإعادة التطبيق (ن= ١٢٠)

الأبعاد	ألفا كورنباخ	اعادة التطبيق
الاحتراق النفسي المرتبط بالذات	٠.٨٧٨	٠.٨٨٩
الاحتراق النفسي المرتبط بالأسرة	٠.٨٧١	٠.٧٤١
الاحتراق النفسي المرتبط بالمهنة	٠.٨٥٠	٠.٧٢٥
الاحتراق النفسي المرتبط بالصحة العامة	٠.٨٣٣	٠.٧٦٢
الدرجة الكلية	٠.٨٦٣	٠.٨٢١

بالنظر إلى جدول (٧) يتضح الآتي:

- أن معامل ثبات إعادة التطبيق للدرجة الكلية للمقياس (٠.٨٢١)، و باستخدام طريقة معامل ألفا كرونباخ (٠.٨٦٣).
- أما معدلات الثبات لمكونات المقياس تتراوح ما بين (٠.٧٢٥ - ٠.٨٨٩) بطريقة إعادة التطبيق وتتراوح ما بين (٠.٨٣٣ - ٠.٨٧٨) باستخدام ألفا كرونباخ.

مما يشير إلى أن المقياس ككل يتمتع بمعدلات ثبات جيدة، وكذلك مكوناته الفرعية بثبات جيدة مما يمكننا استخدامه في الدراسة الحالية.

ثالثا: حساب الاتساق الداخلي لمقياس الاحتراق النفسي لمعلمات المرحلة الإعدادية:

قامت الباحثة بحساب معامل الاتساق الداخلي للعبارات من خلال:

أ. حساب معامل الارتباط بين درجة كل مفردة ومجموع درجات البعد الذي تنتمي إليه مع حذف درجة المفردة ويوضح الجدول التالي قيم معاملات الاتساق الداخلي لمقياس الاحتراق النفسي لمعلمات المرحلة الإعدادية:

جدول (٨) قيم معاملات الارتباط بين عبارات كل مكون من مقياس الاحتراق النفسي لمعلمات المرحلة الاعدادية والدرجة الكلية مع حذف درجة المفردة (ن=١٢٠)

الاحتراق النفسي المرتبط بالذات		الاحتراق النفسي المرتبط بالأسرة		الاحتراق النفسي المرتبط بالمهنة		الاحتراق النفسي المرتبط بالصحة العامة	
رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
١	**٠.٧٩٤	١٦	**٠.٨٦٦	٣١	**٠.٦٣٤	٤٦	**٠.٧١٨
٢	**٠.٧٦٤	١٧	**٠.٨٣٤	٣٢	**٠.٧٦١	٤٧	**٠.٨٢٨
٣	**٠.٦٢٩	١٨	**٠.٨٥٦	٣٣	**٠.٧٨٤	٤٨	**٠.٥٢٧
٤	**٠.٨٨٩	١٩	**٠.٨٤٥	٣٤	**٠.٦٩٩	٤٩	**٠.٤٦٥
٥	**٠.٦١٩	٢٠	**٠.٧٢٦	٣٥	**٠.٦٧	٥٠	**٠.٦٧٩
٦	**٠.٧٨٥	٢١	**٠.٧٩٥	٣٦	**٠.٨٦٦	٥١	**٠.٦٣٩
٧	**٠.٨٧٩	٢٢	**٠.٨٢٩	٣٧	**٠.٧٨٢	٥٢	**٠.٨٦٢
٨	**٠.٧٣٥	٢٣	**٠.٨٩٦	٣٨	**٠.٧١	٥٣	**٠.٥٨٤
٩	**٠.٧٨١	٢٤	**٠.٨٢٥	٣٩	**٠.٧٩٦	٥٤	**٠.٧٤٦
١٠	**٠.٨٤٥	٢٥	**٠.٧١٥	٤٠	**٠.٦٦٩	٥٥	**٠.٧٩٩
١١	**٠.٨١٦	٢٦	**٠.٨٠٣	٤١	**٠.٥٨١	٥٦	**٠.٧٢
١٢	**٠.٧٩١	٢٧	**٠.٧٢٤	٤٢	**٠.٧٤٣	٥٧	**٠.٨١٢
١٣	**٠.٧٧٢	٢٨	**٠.٨٩٩	٤٣	**٠.٨٥٣	٥٨	**٠.٤٩
١٤	**٠.٨٧٦	٢٩	**٠.٨٦٧	٤٤	**٠.٧٨١	٥٩	**٠.٧٩٧
١٥	**٠.٨٦٥	٣٠	**٠.٨٩٩	٤٥	**٠.٧١٥	٦٠	**٠.٦٣١

(٠,٠١ عند دالة) **(٠,٢٥٤) *(٠,٠٥ عند دالة) *(٠,١٩٥)

يوضح جدول (٨) أن معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي له دالة عند مستوى (٠,٠١).

كما تم حساب معاملات الارتباط بين كل مكون و الدرجة الكلية للمقياس ويوضح جدول (٩) ذلك:

جدول (٩) الارتباط بين درجة كل مكون من مقياس الاحتراق النفسي والدرجة الكلية للمقياس (ن =١٢٠)

م	الاحتراق النفسي	معامل الارتباط بالدرجة الكلية
١	الاحتراق النفسي المرتبط بالذات	**,٧٨٣
٢	الاحتراق النفسي المرتبط بالأسرة	**,٦٤٣
٣	الاحتراق النفسي المرتبط بالمهنة	**,٥٥١
٤	الاحتراق النفسي المرتبط بالصحة العامة	**.٣٧٧

(٠,٠١ عند دالة) **(٠,٢٥٤) *(٠,٠٥ عند دالة) *(٠,١٩٥)

يوضح جدول (٩) أن معاملات الارتباط بين مكونات مقياس الاحتراق النفسي والدرجة الكلية دالة عند مستوى (٠,٠١)، بعد أن تم التأكد من صدق وثبات مقياس الاحتراق النفسي وحسابها بطرق متعددة والتي دلت في مجملها على تمتع المقياس بمعدلات صدق جيدة، وهو الأمر الذي يؤكد على صلاحية المقياس سيكومترياً، حيث تكون المقياس من (٦٠) عبارة موزعة على أربع مكونات، و يوضح جدول (١٠) مكونات المقياس و عدد العبارات تحت كل مكون:

جدول (١٠) أرقام توزيع العبارات على كل بعد من أبعاد مقياس الاحتراق النفسي

م	أبعاد مقياس الاحتراق النفسي	أرقام العبارات	عدد عبارات البعد
١	الاحتراق النفسي المرتبط بالذات	١-١٥	١٥

٢	الاحتراق النفسي المرتبط بالأسرة	١٦-٣٠	١٥
٣	الاحتراق النفسي المرتبط بالمهنة	٣١-٤٥	١٥
٣	الاحتراق النفسي المرتبط بالصحة العامة	٤٦-٦٠	١٥
المجموع			٦٠

٣- برنامج تدريبي معرفي سلوكي لخفض درجة الاحتراق النفسي لدى معلمات المرحلة الإعدادية (إعداد الباحثة) : يعرف (زهران، ١٩٨٦، ص٤٣٩) البرنامج التدريبي بأنه: برنامج علمي مخطط ومنظم لتقديم مجموعة من الخدمات الإرشادية المباشرة أو غير المباشرة، فرديا أو جماعيا للمسترشدين داخل الأسرة وخارجها بهدف مساعدتهم في تحقيق النمو السوي وتحقيق الصحة النفسية والتوافق النفسي والتربوي والاجتماعي بشكل سليم.

ومن هذا المنطق فإن البرنامج التدريبي المعرفي السلوكي هو عبارة عن مجموعة من الاستراتيجيات العلمية التي تتعامل بناء على أسس إرشادية وتربوية ونفسية وذلك من أجل خفض درجة الاحتراق النفسي لدى أفراد العينة.

المدة الزمنية لتطبيق البرنامج:

تم تقديم ستة وثلاثين (٣٦) جلسة لهذا البرنامج بواقع (٣) جلسات اسبوعيا، أي ما يقارب ثلاثة أشهر، وقد طبقت كل جلسة في مدة تتراوح ما بين (٦٠-٩٠ دقيقة) تبعا لطبيعة كل جلسة، وفي بعض الجلسات كانت تتخلل جلسات البرنامج فترات راحة حتى لا تمل المشاركات أو يشعرن بالتعب.

الأسلوب الإرشادي المستخدم:

يعتمد هذا البرنامج على أسلوب الإرشاد الجماعي، وهو إرشاد عدد من العملاء الذين يفضل أن تتشابه مشكلاتهم واضطراباتهم معا في جماعات صغيرة، ويعتبر الإرشاد الجماعي عملية تربوية إذ أنه يقوم أساسا على موقف تربوي (زهران، ٢٠٠٣، ص ٣٢١).

عدد جلسات البرنامج : يتضمن هذا البرنامج ستة وثلاثون جلسة تدريبية تتضمن:

- خمسة وثلاثون جلسة تدريبية على بعض فنيات العلاج المعرفي السلوكي.
- جلسة ختامية وتتضمن التطبيق البعدي.

لمن يوجه البرنامج ؟

يوجه هذا البرنامج إلى معلمات المرحلة الإعدادية بمنطقة تاجوراء – بمدينة طرابلس – ليبيا.

الأساليب الإحصائية المستخدمة في البحث:

استخدم البحث الحالي الأساليب الإحصائية التالية:

أ. المتوسطات الحسابية والنسبة المئوية.

ب. التحليل العاملي للتحقق من صدق مقياس الاحتراق النفسي.

ج. معامل الارتباط لحساب الاتساق الداخلي لمقياس الاحتراق النفسي، واستمارة المستوى الاجتماعي والثقافي.

د. اختبارt.test للعينات المستقلة لحساب دلالة الفروق بين متوسطات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة.

ه. اختبار t.test للعينات المرتبطة لحساب دلالة الفروق في الاحتراق النفسي بين المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج وأثناء فترة المتابعة.

و. تحليل التباين الأحادي لمعرفة الفروق في الاحتراق النفسي وفقاً لمتغير العمر، و سنوات الخبرة والمستوى الاجتماعي والثقافي.

نتائج البحث ومناقشتها:

الفرض الأول ونتائجه: ينص هذا الفرض على "أنه تختلف متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الاحتراق النفسي لدى المعلمات، وذلك لصالح القياس البعدي".

وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار t.test للعينات المترابطة لحساب دلالة الفروق بين متوسطي المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج على مقياس الاحتراق النفسي، ويوضح جدول (١١) ما توصلت إليه الباحثة من نتائج:

جدول (١١) دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية على مقياس الاحتراق النفسي في القياسين القبلي والبعدي

الاحتراق النفسي	القياس	ن	المتوسط	الانحراف	قيمة (ت)	دح	مستوى الدلالة	حجم التأثير
الاحتراق النفسي المرتبط بالذات	قبلي	٣٠	٣٩.٨٧	٢.٣٢	٢٩.٧٦٦	٢٩	دالة عند ٠.٠١	.٩٧ كبير
	بعدي		٢٠.٧٣	٣.٢٥				
الاحتراق النفسي المرتبط بالأسرة	قبلي	٣٠	٣٨.٤٣	٢.٢٤	٤٢.٥٩٤	٢٩	دالة عند ٠.٠١	.٩٨ كبير
	بعدي		٢٠.٦٧	١.٥٢				
الاحتراق النفسي المرتبط بالمهنة	قبلي	٣٠	٣٨.٩٧	٢.٠١	٣٩.١٠٢	٢٩	دالة عند ٠.٠١	.٩٨ كبير
	بعدي		٢١.٦٧	٢.٥٤				
الاحتراق النفسي المرتبط بالصحة العامة	قبلي	٣٠	٣٩.٠٣	١.٦٣	٣١.١٨٦	٢٩	دالة عند ٠.٠١	.٩٧ كبير
	بعدي		٢٠.٧٠	٢.٩١				
الدرجة الكلية	قبلي	٣٠	١٥٦.٣٠	٦.٢٢	٤٦.٥٣٧	٢٩	دالة عند ٠.٠١	.٩٨ كبير
	بعدي		٨٣.٧٧	٨.٧٠				

يتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات معلمات المجموعة التجريبية في القياسين: القبلي و البعدي، في الاحتراق النفسي لصالح القياس البعدي، فمن خلال حساب متوسطات الدرجات على مقياس الاحتراق النفسي (الاحتراق النفسي المرتبط بالذات- الاحتراق النفسي المرتبط بالأسرة الاحتراق النفسي المرتبط بالمهنة - الاحتراق النفسي المرتبط بالصحة العامة - الدرجة الكلية) وجد أن قيمة "ت" تساوي على التوالي (٢٩.٧٦ – ٤٢.٥٩٤- ٣٩.١٠٣ – ٣١.١٨٦ – ٤٦.٥٣٧) وبالكشف عن دلالتها الإحصائية وجد أنها ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١). وتفسر الباحثة هذه النتيجة التي تم التوصل إليها إلى فعالية البرنامج المعرفي السلوكي في خفض درجة الاحتراق النفسي لدى معلمات المجموعة التجريبية.

الفرض الثاني ونتائجه:

ينص هذا الفرض على أنه تختلف متوسطات درجات المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس الاحتراق النفسي لدى المعلمات، وذلك لصالح معلمات المجموعة التجريبية، وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار t.test للعينات المستقلة لحساب دلالة الفروق بين متوسطي معلمات المجموعتين التجريبية والضابطة، وجدول (١٢) يوضح ما توصلت إليه الباحثة من نتائج.

جدول (١٢) دلالة الفروق بين متوسطي درجات معلمات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الاحتراق النفسي في القياس البعدي

الاحتراق النفسي	المجموعات	ن	المتوسط	الانحراف	قيمة (ت)	دح	مستوى الدلالة	حجم التأثير
الاحتراق المرتبط بالذات	تجريبية	٣٠	٢٠.٧٣	٣.٢٥	٢٥.٨٧٥	٥٨	دالة عند ٠.٠١	.٩٢ كبير
	ضابطة	٣٠	٣٩.٨٣	٢.٤١				
الاحتراق المرتبط بالأسرة	تجريبية	٣٠	٢٠.٦٧	١.٥٢	٣٩.٦٤٦	٥٨	دالة عند ٠.٠١	.٩٦ كبير
	ضابطة	٣٠	٣٨.٦٧	١.٩٧				
الاحتراق المرتبط بالمهنة	تجريبية	٣٠	٢١.٦٧	٢.٥٤	٣٢.٥٧٥	٥٨	دالة عند ٠.٠١	.٩٥ كبير
	ضابطة	٣٠	٣٩.١٣	١.٤٨				
الاحتراق المرتبط بالصحة العامة	تجريبية	٣٠	٢٠.٧٠	٢.٩١	٣٠.٥٦٤	٥٨	دالة عند ٠.٠١	.٩٤ كبير
	ضابطة	٣٠	٣٩.٠٧	١.٥٣				
الدرجة الكلية	تجريبية	٣٠	٨٣.٧٧	٨.٧٠	٣٩.٢٦٥	٥٨	دالة عند ٠.٠١	.٩٦ كبير
	ضابطة	٣٠	١٥٦.٧٠	٥.٢٧				

يتضح من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات معلمات المجموعتين(التجريبية - الضابطة) في الاحتراق النفسي لصالح المجموعة التجريبية، فمن خلال حساب متوسطات الدرجات على مقياس الاحتراق النفسي (الاحتراق النفسي المرتبط بالذات - الاحتراق النفسي المرتبط بالأسرة - الاحتراق النفسي المرتبط بالمهنة - الاحتراق النفسي المرتبط بالصحة العامة - الدرجة الكلية) وجد أن قيمة "ت" تساوي على التوالي(٢٥.٨٧٥ – ٣٩.٦٤٦ -٣٢.٥٧٥ – ٣٠.٥٦٤ - ٣٩.٢٦٥) وبالكشف عن دلالتها الإحصائية وجد أنها ذات دلالة إحصائيا عند مستوى دلالة (٠.٠١)، كما تشير النتائج من خلال الجدول السابق أن حجم تأثير البرنامج كبير حيث إن النسبة الكبيرة من تباين درجات الأفراد في أبعاد الاحتراق النفسي والدرجة الكلية في القياس البعدي لدى المجموعة التجريبية والضابطة يرجع إلى تأثير استخدام البرنامج وهذا يؤكد صحة الفرض السابق.

وتفسر الباحثة هذه النتيجة التي تم التوصل إليها، إلى فعالية البرنامج المعرفي السلوكي الذي تدربت عليه معلمات المجموعة التجريبية، ولم تتدرب عليه معلمات المجموعة الضابطة، حيث اشتمل البرنامج على فنيات متنوعة كان لها الدور الأكبر في إكساب معلمات المجموعة التجريبية القدرة على خفض الاحتراق النفسي لديهن ،

الفرض الثالث ونتائجه: ينص هذا الفرض على أنه لا تختلف متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الاحتراق النفسي.

وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار t.test للعينات المترابطة لحساب دلالة الفروق لدى المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي في الاحتراق النفسي، و جدول (١٣) يبين ما توصلت إليه الباحثة من نتائج.

جدول (١٣) دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية على مقياس الاحتراق النفسي في القياسين البعدي و التتبعي

الاحتراق النفسي	القياس	ن	المتوسط	الانحراف	قيمة (ت)	دح	مستوى الدلالة
الاحتراق النفسي المرتبط بالذات	بعدي	٣٠	٢٠.٧٣	٣.٢٥	.٨١٢	٢٩	.٤٢٣ غيردالة
	تتبعي		٢٠.٨٠	٣.١٨			
الاحتراق النفسي المرتبط بالأسرة	بعدي	٣٠	٢٠.٦٧	١.٥٢	.٣٢٨	٢٩	.٧٤٥ غير دالة
	تتبعي		٢٠.٧٠	١.٥٦			
الاحتراق النفسي المرتبط بالمهنة	بعدي	٣٠	٢١.٦٧	٢.٥٤	.٥٩٣	٢٩	.٥٥٧ غير دالة
	تتبعي		٢١.٥٧	٢.٢٨			
الاحتراق النفسي المرتبط بالصحة العامة	بعدي	٣٠	٢٠.٧٠	٢.٩١	.٥٧١	٢٩	.٥٧٣ غير دالة
	تتبعي		٢٠.٧٧	٢.٦٩			
الدرجة الكلية	بعدي	٣٠	٨٣.٧٧	٨.٧٠	.٢٤٦	٢٩	.٨٧ غيردالة
	تتبعي		٨٣.٨٣	٨.٠٥			

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات معلمات المجموعة التجريبية في القياسين (البعدي، والتتبعي) في الاحتراق النفسي لصالح المجموعة التجريبية، فمن خلال حساب متوسطات الدرجات على مقياس الاحتراق النفسي(الاحتراق النفسي المرتبط بالذات – الاحتراق النفسي المرتبط بالأسرة – الاحتراق النفسي المرتبط بالمهنة - الاحتراق النفسي المرتبط بالصحة العامة - الدرجة الكلية) وجد أن قيمة "ت" تساوي على التوالي (.٨١٢ – .٣٢٨ – .٥٩٣ – .٥٧١– .٢٤٦)

وتفسر الباحثة استمرار تأثير البرنامج المعرفي السلوكي على المعلمات خلال فترة المتابعة وذلك لتنوع الفنيات التي اعتمد عليها البرنامج وهذه الفنيات و الأنشطة هي التي أعطت للمعلمة القدرة على الاستمرار في روتين الحياة بشكل إيجابي دون الإحساس بالرتابة والروتين التي كانت تعانيه قبل المرور بخبرة البرنامج وهذا ما ساعد على استمرار فعالية البرنامج في فترة المتابعة.

ملخص عام لنتائج البحث: أسفرت نتائج البحث الحالي عن عدد من النتائج الهامة وهي:

١. تختلف متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي و البعدي على مقياس الاحتراق النفسي لدى المعلمات، وذلك لصالح القياس البعدي.
٢. تختلف متوسطات درجات المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس الاحتراق النفسي لدى المعلمات، وذلك لصالح معلمات المجموعة التجريبية.
٣. لا تختلف متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الاحتراق النفسي لدى المعلمات.
٤. لم ترتقي استجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس الاحتراق النفسي إلى النسبة (٨٠%) باعتبارها الحد الأدنى للنسبة التي على المعلمات الحصول عليها طبقاً للمنهج محكي المرجع وهذا يؤكد أن المعلمات في حاجة إلى المزيد من الجلسات التدريبية.

توصيات البحث:

في ضوء نتائج البحث فإن الباحثة توصي بالتالي:

١. توفير عوامل الرضا المهني للمعلمة ومساعدتها على التخلص من الضغوط التي تواجهها.
٢. توفير المناخ الديمقراطي في المدرسة وإشراك المعلمات في صنع القرار مما يشعرهن بالرضا عن الإدارة والتعليمات الصادرة عنها وعن العملية التعليمية بشكل عام.
٣. أهمية تحقيق المساندة الاجتماعية للمعلمة وذلك عن طريق توفير الاستشارات النفسية وتفعيل دور الأخصائي النفسي والاجتماعي في المدرسة لمساعدة المعلمات على تخطي الكثير من العقبات أثناء مزاولتهن للمهنة.
٤. تدريب المعلمات على تحديد مصادر الضغوط على اعتبار أنها من أهم الأسباب المؤدية للاحتراق النفسي ووضع الاستراتيجيات الملائمة للتحكم في هذه الضغوط.
٥. تدريب المعلمات على كيفية إدارة واستغلال وقتهن بكفاءة وفاعلية.
٦. تدريب المعلمات على العمل ضمن فريق جماعي وأن يطلبوا المساعدة والدعم من الزملاء.
٧. تشجيع المعلمات على المشاركة في برامج تدريبية تساعدهن على خفض التوتر والاجهاد النفسي.
٨. تدريب المعلمات على التعرف على الأعراض التي تسبق الاحتراق النفسي ومحاولة تجنبها من خلال تجنب الأسباب المؤدية لها.
٩. تدريب المعلمات بصفة مستمرة قبل وأثناء الخدمة على تنمية الجوانب المهنية، والجوانب الشخصية لهن مما يساعد في تطوير أدائهن أثناء ممارستهن للعملية التعليمية ويجنبهن المعاناة من مظاهر الاحتراق النفسي.
١٠. إعداد ورش عمل ودورات تدريبية للإدارة وللمعلمات يتم فيها تدريبهن على إعداد لوائح داخلية تنظم عمل المعلمات وتحفظ حقوقهن وتقرب وجهات النظر بينهن وبين الإدارة، للرفع من مستوى العملية التعليمية بكل مكوناتها.

ثامناً: بحوث مقترحة:

في ضوء ما توصلت إليه نتائج البحث الحالي تقدم الباحثة بعض البحوث المقترحة المتمثلة في فيما يلي

أ. فعالية العلاج التكاملي في تنمية الصمود النفسي كمدخل لخفض الاحتراق النفسي لدى معلمات المرحلة الاعدادية.

ب. فاعلية برنامج لتنمية الهناء الذاتي لخفض الاحتراق النفسي لدى معلمات المرحلة الاعدادية.

ج. تنمية مهارات التفكير الايجابي لدى معلمات المرحلة الاعدادية لخفض الضغوط النفسية لديهن.

قائمة المراجع:

أولا: المراجع العربية:

- أبو أسعد، أحمد عبداللطيف (٢٠١٤). **تعديل السلوك الإنساني**، عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.

- اسماعيل، أحمد محمد (٢٠١٧). تنمية الصلابة النفسية لخفض الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة، **رسالة ماجستير**، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس.

- أكتيبي، ليلى محمد (٢٠٠٥). الضغوط النفسية وعلاقتها بالقلق النفسي والاحتراق النفسي والاغتراب النفسي والضعف العصبي لدى طلاب وطالبات جامعة المرقب " دراسة وصفية ارتباطية "، **رسالة ماجستير**، كلية الآداب والعلوم، جامعة المرقب.

- التكريتي، واثق عمر، الجباري، جنار عبدالقادر (٢٠١٤). **السلوك التربوي وعلاقته بالاحتراق النفسي** العراق: المكتب الجامعي الحديث.

- الحديد، وسام محمد (٢٠١٩). الفاعلية الذاتية والاحتراق النفسي لدى المرشدين في مدارس البادية الأردنية، **رسالة ماجستير**، كلية التربية، جامعة اليرموك.

- الرويلي، مدلله مضحي (٢٠١٦). فاعلية العلاج المعرفي السلوكي في تنمية استراتيجيات التعامل مع الاحتراق النفسي لدى معلمات الأطفال المصابين بالتوحد، **مجلة التربية جامعة الأزهر**، المجلد ١٦٧ العدد الأول.

- بالحاج، عفاف محمد (٢٠١٤). فاعلية الإرشاد المعرفي السلوكي في خفض مظاهر الاحتراق النفسي لدى عضوات هيئة التدريس بالجامعة، **رسالة دكتوراه**، كلية الآداب والعلوم والتربية جامعة عين شمس.

- بدوي، أحمد زكي (١٩٨٣). **معجم مصطلحات العلوم الاجتماعية**، بيروت: مكتبة لبنان.

- زهران، حامد عبدالسلام (٢٠٠٣). التعلم الذاتي مدى الحياة (التعلم الذاتي وتحديات المستقبل) المؤتمر الثامن في الفترة من ١١-١٢ مايو، كلية التربية، جامعة طنطا.

- سليمان، سناء محمد (٢٠٠٩). **مناهج البحث العلمي في التربية وعلم النفس ومهاراته الأساسية القاهرة**: عالم الكتب.

- شقير، زينب محمود (٢٠٠٩). **مقياس الاحتراق النفسي (الإجهاد النفسي) في البيئة العربية (مصرية سعودية)**، الطبعة الرابعة، كلية التربية، جامعة طنطا.

- عسكر، علي (د. ت). **ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها (الصحة النفسية والبدنية في عصر التوتر والقلق)**، القاهرة: دار الكتاب الحديث.

- عنبوسي، بشار كمال (٢٠١٣). فاعلية برنامج سلوكي معرفي في خفض مستوى الاحتراق النفسي وتحسين الكفاءة الذاتية المدركة لدى المرشدين التربويين في فلسطين، **رسالة دكتوراه**، كلية الدراسات العليا، الجامعة الأردنية.

- فضل، شعبان امحمد (٢٠٠٨). **العلاج المعرفي السلوكي الاستراتيجيات والتقنيات**، ليبيا، الدار الجامعية للنشر والطباعة والتوزيع.

- محمد، السيد يس، وسليمان، عبد الرحمن سيد (٢٠١١). فاعلية برنامج علاجي معرفي سلوكي في خفض الاحتراق النفسي لدى معلمي التلاميذ ذوي الإعاقة العقلية البسيطة ممن يفكرون في ترك المهنة **مجلة الإرشاد النفسي**، عدد ٢٩، سبتمبر، مصر، ص ٢٢٩- ٣٠٥.

- نوفل، فاطمة (٢٠١٦). **العلاج المعرفي السلوكي بين النظرية والتطبيق**، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

– وراد، ناهد محمد (٢٠١٧). برنامج معرفي سلوكي لتنمية إدارة الذات مدخل لخفض الاحتراق النفسي لدى معلمات الحضانة، **رسالة ماجستير**، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس.

ثانيا: المراجع الأجنبية:

Caroline David. (2016). **Therapie compertementale et cognitive (TCC)** , Psychotherapis , Aude Caria (directrice , Psycom) , Paris

James R. Cheek et al, (2003). Using music therapy techniques to treat teacher burnout. Journal of Mental Health Counseling, Texas Tech University, Lubbock, Vol 25, No 3, pp: 204-217

Jeffrey A, et al, (2008). A Therapist's Guide to Brief Cognitive Behavioral Therapy, Published by Department of Veterans Affairs, Houston.

Training Program Effectiveness in decreasing Psychological burnout symptoms of Preparatory Stage Female Teachers

Arwa Nureddin Alghool

Prof. Dr. Sanaa Mohamed Seliman
Professor of Educational Psychology
Faculty of Women - Ain Shams University

Pref. Dr. Azza Saleh Alal'y
Professor of Psychology
Faculty of Women- Ain Shams University

Abstract

Research objectives: This research airs at decreasing psychological burnout symptoms of Preparatory Stage Female Teachers through Cognitive Behavioral

Trainirg Program. Research sample: the current research sample consists of (60) Preparatory Stage Female Teachers in Tajoura, Tripoli city - Libya, divided into two groups; experimental group of (30), and control group of (30).

Research Tools:

1. Social and cultural level form Prepared by the researcher
2. Psychological burnout scale for Preparatory Stage Female Teachers/ Preparc by the researcher.
3. Cognitive Behavioral Training Program to decrease Psychological burnout Prepare: ory Stage Female Teachers/ prepared by the researcher the research outcomes indicate that the Cognitive Behavioral Training Program is effective decreasing Psychological tumout symptoms of Preparatory Stage Female Teachers.

Keywords : Effectiveness - Cognitive Behavior therapy
Psychological Burnout