

الاحتراق النفسي لصعوبات التعلم
وعلاقتها بتقدير الذات والدافعية للإنجاز

إعداد

د/ فواز عادل الشهرمان

دولة الكويت

الاحتراق النفسي لصعوبات التعلم وعلاقتها بتقدير الذات والدافعية للإنجاز

د/ فواز عادل الشرهان*

الملخص:

إن الاحتراق النفسي من المصطلحات المنتشرة والتي يستخدمها الكثيرون منذ بداية العشر سنوات الأخيرة من هذا القرن، ويتكرر هذا المصطلح في عصرنا هذا بكثرة في مجال صعوبات التعلم. فحالة الاحتراق النفسي يتعرض لها طلاب ومعلمي صعوبات التعلم أثناء قيامهم بأداء وظيفتهم وهذه المشاكل ينتج عنها عجزهم عن ممارسة المهنة بشكل جيد وينتج عن العجز شعورهم بالضغط النفسي الذي يجبر الانسان على ان يتوافق مع الظروف حتى يمحوا احساس عدم القدرة على اداء العمل، كما ان هذا النوع من التكيف او التوافق يكون قليلا في الدافعية ويصاحبه شعور بعدم الارتياح وعدم الاحساس بقيمة الذات كما يصاب (كمال دوانى ١٩٨٩: ٢٥٤). لذلك جاءت هذه الدراسة بهدف معرفة العلاقة بين الاحتراق النفسي لصعوبات التعلم وتقدير الذات والدافعية للإنجاز، وتكونت عينة الدراسة من عدد (١٥) معلم ومعلمة صعوبات تعلم بمدرسة الفحيحيل النموذجية في الكويت، وقد اتبع الباحث المنهج الوصفي التحليلي كونه واحد من أهم المناهج التي يتم اتباعها في الأبحاث النظرية الميدانية التي تتطلب حصر آراء العينة البحثية.

أما عن أدوات الدراسة فقد استعان الباحث بالكتب المصورة والالكترونية والمراجع المنشورة التي تتناول نفس الموضوع حتى يتم كتابة الإطار النظري؛ وأداة

* د/ فواز عادل الشرهان: دولة الكويت.

الزيارات الميدانية والمقابلات الشخصية مع عينة الدراسة باستخدام قائمة ماسلاش للاحتراق النفسي لتحليل الإجابات احصائياً وبيانياً.

وقد أشارت تلك الدراسة في نتائجها ان؟

١- هناك علاقة إيجابية بدرجة كبيرة بين العمل في مجال التدريس لصعوبات التعلم وبين كثرة التعرض للاحتراق النفسي.

٢- هناك علاقة إيجابية بدرجة كبيرة بين إنعدام الدافعية للإنجاز وبين كثرة التعرض للاحتراق النفسي لدى عدد (١٥) معلم ومعلمة صعوبات تعلم بمدرسة الفحيحيل النموذجية في الكويت.

٣- هناك علاقة إيجابية بدرجة كبيرة بين إنعدام تقدير الذات وبين كثرة التعرض للاحتراق النفسي لدى عدد (١٥) معلم ومعلمة صعوبات تعلم بمدرسة الفحيحيل النموذجية في الكويت.

الكلمات المفتاحية:

الاحتراق النفسي - فاعلية الإنجاز - دافعية الإنجاز - تقدير الذات -
معلمي صعوبات التعلم.

Abstract:

Occupational burnout is one of the common terms used by many since the beginning of the last ten years of this century, and this term is frequently repeated in our time in the field of learning difficulties. The state of occupational burnout is experienced by students and teachers with learning difficulties while performing their job, and these problems result in their inability to practice the profession well, and the disability results in their feeling of psychological pressure that forces a person to conform to the circumstances in order to erase the feeling of inability to perform the work, and this type Adaptation or compatibility is little in motivation and accompanied by a feeling of discomfort and a sense of self-worth as it suffers. **Therefore, this study came with the aim of** knowing the relationship between the Occupational burnout of learning difficulties, self-esteem and motivation for achievement, **and the study sample consisted of** (15) teachers with learning difficulties at the Fahaheel Model School in Kuwait, and **the researcher followed the** descriptive analytical approach as One of the most important approaches that are followed in theoretical field research that requires restricting the opinions of the research sample.

As for the study tools, the researcher has used picture and electronic books and published references dealing with the same topic in order to write the theoretical framework. **And a tool of** visits and personal interviews with the study sample, using **the Maslash Burnout list to analyze the answers statistically and graphically.**

That study indicated in its results that

- 1- There is a positive relationship to a large extent between work in the field of teaching for learning difficulties and the frequent exposure to psychological burnout
- 2- There is a positive relationship, to a large extent, between the lack of motivation for achievement and the high exposure to psychological burnout among (15) teachers with learning difficulties in the Fahaheel Model School in Kuwait
- 3- There is a positive relationship to a large extent between the lack of self-esteem and the high exposure to psychological burnout among (15) teachers with learning difficulties in the Fahaheel Model School in Kuwait

Keywords: Occupational burnout- Achievement Effectiveness - Achievement Motivation- Self-Esteem- Learning Difficulties Teachers.

المقدمة:

إن الاحتراق النفسي من المصطلحات المنتشرة والتي يستخدمها الكثيرون منذ بداية العشر سنوات الأخيرة من هذا القرن ويقومون بالاعتماد على هذا المصطلح من أجل وصف الحالة النفسية للأشخاص الذين يمتنون بعض الوظائف التي تتطلب منهم قضاء وقت طويل في العمل وبذل جهده واستنفاد طاقة كبيرة مع العملاء وذلك بحكم طبيعة عملهم التي توجب عليهم الاتصال المباشر مع العميل الذي يطلب العون في بعض الأمور ومن الممكن أن تكون طبيعة هذا العمل كلها تدور حول التعامل التام مع مشاكل العملاء مثل المشاكل النفسية والاجتماعية والوجدانية والبدنية وقد تختلط هذه المشاعر مع بعض الأعراض الأخرى التي تظهر على الفرد مثل القلق والتوتر ونوبات الغضب والانفعال والارتباك والخوف واليأس والإنسان الذي يمارس عمله بصورة متواصلة مع العملاء تحت هذه الظروف فمن الممكن أن يكون أكثر عرضة لحالة التوتر والقلق وقد ينمو الأمر ويزداد سوءاً ويصاب استنفاد انفعالي مما ينتج عنه تعرض هذا الإنسان إلى الاحتراق النفسي، وحالة الاحتراق النفسي يتعرض لها المعلمين الذين يتعرضون إلى بعض المشاكل والصعوبات أثناء قيامهم بأداء وظيفتهم وهذه المشاكل ينتج عنها عجزهم عن ممارسة المهنة بشكل جيد وينتج عن العجز شعورهم بالضغط النفسي الذي يجبر الإنسان على ان يتوافق مع الظروف حتى يحو احساس عدم القدرة على أداء العمل كما ان هذا النوع من التكيف او التوافق يكون قليلا في الدافعية ويصاحبه شعور بعدم الارتياح وعدم الاحساس بقيمة الذات كما يصاب بعلاقة باردة بينه وبين العملاء ولا يستطيع ان يبني علاقات نقاش وتواصل جيدة معهم (كمال دوانى ١٩٨٩ : ٢٥٤).

وإن المعلم هو أساس العملية التعليمية لأن العملية التعليمية تعتمد عليه بشكل أساسي وهو من أهم العناصر الفعالة فيها، وتأتي أهمية دور المعلم من خلال الدور الذي يبذله ويكون واضحا لنا جميعا في تعليم التلاميذ ومحاولاته أن يكون الطلاب على قدر عالي من المهارات المكتسبة التي يحاول أن يعلمهم إياها من خلال الدروس والأنشطة التي يقوم بها كما يحرص المعلم على أن يطور الحالة المعرفية والاجتماعية والنفسية لطلابه ولا يتوقف تأثير المعلم على مرحلة معينة بل يشمل كل المراحل التعليمية التي يمر بها الطالب أثناء تدرجه في العملية التعليمية والدور الذي يمارسه المعلم لا يتشابه مع أي دور آخر فهو دور

قيم وبارز وهذا بسبب أن المعلم يتعامل مع كل الفئات التي أمامه باختلاف فروقها الفردية ويتمكن من أن يتماشى مع المراحل النمائية لكل طالب على حدة وهذا ما لا يستطيع أي مهني أو مختص أن يفعله، ومن خلال تطبيق فلسفة المدرسة الشاملة ومبدأ الدمج في العملية التربوية الذي دعت التربية الحديثة كل المؤسسات التعليمية إلى تطبيقه وتفعيله كل هذا يحتم على المعلم أن يكون متمكنا من أن يحدث تطورا في سلوك المتعلم ولابد أيضا ان يكون متمكنا من ان يتعامل مع كافة التلاميذ دون استثناء ودون النظر الى ثقافتهم وجنسهم واصولهم ومعرفتهم وذلك حتى ينجح في تحقيق الأهداف الخاصة بالعملية التعليمية ويتمكن من أن يصل الى النتائج التعليمية التي ترضيه ويقبلها المجتمع الذي اعتمد عليه في تحقيق هذا الهدف العظيم والمهمة الصعبة ومن اجل ان ينجح المعلم في هذا الامر فعليه ان يكون متمتعا ببعض الصفات.

وأغلب معلمي ذوي صعوبات التعلم يتعرضون إلى الاحتراق النفسي بدرجات متناسبة، وأجريت بعض الدراسات التي توصلت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ترجع إلى التغير في الجنس وعدد سنوات الخبرة على مقاييسها الثلاثة وقد أظهرت الدراسة أيضا أن المعلمين في سلطنة عمان هم من أكثر المعلمين الذين يتعرضون إلى الاحتراق النفسي وتنبأ مشاعرهم كما أن إنجازهم يصل إلى مرحلة متدنية إذا ما تمت مقارنة مع المعلمين من غير العمانيين كما أن المعلمين الذين يمارسون أعمالهم مع ذوي الاحتياجات الخاصة من مختلف الإعاقات من كبار السن هم من أكثر الفئات التي تتعرض للاحتراق النفسي بسبب الإجهاد الانفعالي إذا ما تمت مقارنة مع غيرهم من معلمين الأفراد ذوي الإعاقات العقلية والسمعية والبصرية والإعاقات المختلفة من فئة الأطفال.

مشكلة الدراسة:

كون المعلم هو من أكثر الشرائح التي تتعرض لخطر الضغط والاحتراق النفسي وذلك بسبب مهمته التي تكون موكلة إليه من قبل كل المحيطين به والتوقعات التي يتوقعونها منه في النجاح في الوصول إلى الأهداف التربوية الموضوعية ونجاحه في توصيل المفهوم والرسالة بكل جدية وإخلاص وتفاني وذلك لأنه هو الركن الأساسي في العملية التعليمية في كل مجتمعات العالم، وهناك حالة من التطور والتغيير التي تحدث في المجتمعات ولكن حالة التغير والتطور

هذه لم تقلل من دور المعلم ومهامه أبداً، ومعلمي الفئات الخاصة تزداد الأعباء عليهم بسبب أنهم يقومون بالتعامل مع بعض التلاميذ من الفئات الخاصة التي تختلف في سماتها وقدراتها فتختلف المشاكل من مشاكل صعوبات قراءة إلى صعوبات كتابة وحساب ولا يتوقف الأمر عند هذا الحد بل تتعدى المشاكل لتصل إلى بعض المجالات الأخرى مثل ضعف السمع والأبصار والإدراك وأيضا عمليات التفريق السمعي والبصري وقصر فترات الانتباه لدى بعض التلاميذ وحالات التشتت السريعة في المواقف التعليمية عند فئة أخرى من التلاميذ، وكل هذه الصعوبات بحاجة ماسة وضرورية الى ان يقوم بوضع خطة علاجية ذات أغراض مختلفة وان يضعها بنفسه مما سيضاعف مجهوده والضغط عليه وكثرة التحديات والصعوبات التي يواجهها مما يجعله يقوم بتنفيذ الوسائل ومتابعة التلاميذ وتحقيق الأهداف ووضع الخطط وينتج عن كل هذا التوتر الزائد والضغط العصبي الكبير الذي سيؤدي إلى الاحتراق النفسي في نهاية المطاف وبالتالي سيتكثرت تأثيره السبي على المعلم وعلي التلميذ وعلي العملية التعليمية مما سيؤدي إلى عدد من المشاكل التعليمية لدى التلاميذ.

لذلك يمكن صياغة مشكلة الدراسة في السؤال التالي "هل توجد علاقة ذو مدى واضح بين الاحتراق النفسي لصعوبات التعلم وتقدير الذات والدافعية للإنجاز لدى عدد (١٥) معلم ومعلمة صعوبات تعلم بمدرسة الفحيحيل النموذجية في الكويت؟" ويتفرع من هذا السؤال الرئيسي عدة أسئلة فرعية ألا وهي:

١. هل هناك علاقة إيجابية بدرجة كبيرة بين العمل في مجال التدريس لصعوبات التعلم وبين كثرة التعرض للاحتراق النفسي؟
٢. هل هناك علاقة إيجابية بدرجة كبيرة بين إنعدام الدافعية للإنجاز وبين كثرة التعرض للاحتراق النفسي لدى عدد (١٥) معلم ومعلمة صعوبات تعلم بمدرسة الفحيحيل النموذجية في الكويت؟
٣. هل هناك علاقة إيجابية بدرجة كبيرة بين إنعدام تقدير الذات وبين كثرة التعرض للاحتراق النفسي لدى عدد (١٥) معلم ومعلمة صعوبات تعلم بمدرسة الفحيحيل النموذجية في الكويت؟

أهداف الدراسة:

يسعى هذا البحث بصورة أساسية إلى:

- ١- بيان ماهية الاحتراق النفسي وما هي نظريات تفسيره.
- ٢- شرح وتفسير الدافعية للإنجاز وتقدير الذات ونظرياتهم.
- ٣- بيان العلاقة بين الاحتراق النفسي لصعوبات التعلم وبين تقدير الذات لدى عدد (١٥) معلم ومعلمة صعوبات تعلم بمدرسة الفحيحيل النموذجية في الكويت
- ٤- بيان العلاقة بين الاحتراق النفسي لصعوبات التعلم وبين الدافعية للإنجاز لدى عدد (١٥) معلم ومعلمة صعوبات تعلم بمدرسة الفحيحيل النموذجية في الكويت.

الدراسات السابقة:

هناك الكثير من الباحثين الذين أكدوا على أن تكرار تعرض المعلم للضغوط النفسية، وتراكمها، إلى جانب عدم مواجهة المعلم لتلك الضغوط؛ أو محاولة التغلب عليها، كلها أمور تؤدي إلى الإصابة بالاحتراق النفسي، وتتقسم العوامل التي تؤدي للاحتراق النفسي لدى المعلمين إلى ما يتعلق منها بالارتقاء الوظيفي، كان تتوافر فرص الترقى للمعلم، أو عدم حصوله على الدورات التدريبية؛ من أجل التطوير المهني اللازم من فترة الأخرى، وكذلك عوامل المشكلات السلوكية التي يواجهونها من جانب التلاميذ، علاوة على زيادة أعداد التلاميذ في الصف الواحد. (Dyer & Quine, 1998) كما أثبتت الدراسات أن هناك درجة متوسطة من الاحتراق النفسي، لدى معلمي التربية الخاصة في الأردن؛ حيث تبينت بعض الفروق من خلال بعد الإجهاد الانفعالي، وأرجع ذلك لعدد من المتغيرات، التي تمثلت في الجنس؛ حيث جاءت النتيجة لصالح الذكور، وكذلك الخبرة، لما اتضح من نتيجة تختص بذوي الخبرات القليلة. (الدباسة، ١٩٩٣)

وفي دراسة أجراها (محمد، ١٩٩٥) فقد تناول اختبار ظاهرة الاحتراق النفسي، على عينة تبلغ ١٨٤ معلم ومعلمة، واستخدام في إطار دراسته مقياس فاسلاك للاحتراق النفسي، وأشارت النتائج إلى ارتفاع معدل الاحتراق النفسي لدى المعلمين الأقل خبرة، وعلى العكس، فيقل الاحتراق النفسي كلما زادت الخبرة لدى المعلم، إلا أن تلك الدراسة لم تتناول فروق تتعلق بالنوع، أو تفاعل الخبرة والجنس.

وفي دراسة أخرى لكل من سنغ وبلينجزلي، حول الاحتراق النفسي، فقد أجريت الدراسة على عينة تتكون من ٦٤٩ من المعلمين والمعلمات، بولاية

فرجينيا، وأعلنت نتائج تلك الدراسة عن ارتفاع معدل الاحتراق النفسي لمعلمي التلاميذ ممن يعانون من اضطرابات انفعالية أو سلوكية، أكثر من غيرهم، بينما في إطار متغير الخبرة، فتوصلت تلك الدراسة إلى أنه كلما زادت سنوات الخبرة، كان المعلم أقل عرضة للضغط النفسي. (Singh & Billingsley, 1996) وللتعرف على مسببات الإنهاك لدى معلمي التربية الخاصة، وكذلك دوافع ترك العمل لديهم، فقد أجريت دراسة من جانب (Qaisar, 1997) وذلك على عينة تتكون من ٩٨ معلم ومعلم، من ولاية كنتاكي؛ وطالب الباحث بمشاركة كل مبحوث، من خلال ذكر ثلاثة أسباب؛ تمثل أكبر العوامل المسببة في ترك العمل من وجهة نظرهم، وتمثلت أبرز الأسباب، وأكثرها تكراراً في ممارسة الأعمال الكتابية، عدم كفاية حصولهم على الدعم والتقدير، أو فقدان شعور التعاون والتقبل أو التفهم من جانب معلمي التربية العامة، بالإضافة إلى عدم دعم إدارة المدرسة بالشكل الكافي لمعلمي التربية الخاصة.

هدفت دراسة (السرطاوي، ١٩٩٧) في إطار الاحتراق النفسي، إلى تعرف على معدل الاحتراق النفسي لدى عينة من المعلمين والمعلمات بالرياض، فقامت الدراسة بالاستناد إلى عينة وقدرها ١٨٠ من المعلمين بمدينة الرياض، وقالت النتائج بأن معلمي التربية الخاصة يتعرضون للاحتراق النفسي بدرجة متوسطة، نسبة إلى بعدي الإجهاد الانفعالي، وعدم الشعور بالإنجاز، إلا أن مستوى الاحتراق النفسي جاء منخفض في إطار بعد برود المشاعر وعدم المبالاة، وأثبتت تلك الدراسة وجود فروق دالة إحصائية لمعلمي الأشخاص ذوي الإعاقات العقلية، وفق بعدي الإجهاد الانفعالي والشعور بالإنجاز، عند المقارنة بالمعلمين المختصين بالأشخاص ذوي الإعاقات السمعية والبصرية، أو الصعوبات في التعلم.

وأجرت دراسة تعني بالاحتراق النفسي، وقام بها (القيوتي، وعبد الفتاح، ١٩٩٨)، من خلال عينة تشتمل على ٢٤٤ معلم ومعلمة على اختلاف التلاميذ الذين يدرسون لهم بين ذوي الاحتياجات خاصة، أو العاديين بالإمارات، وتوصلت النتائج في تلك الدراسة إلى فروق دالة إحصائية بين كل من معلمي التلاميذ ذوي الإعاقات الخاصة، مقارنة بغيرهم من معلمي التلاميذ العاديين، لصالح تلك الفئة الأخيرة، أن عن معلمي التربية الخاصة، فهناك فروق دالة إحصائية تعود إلى عدد من المتغيرات، مثل عدد سنوات الخبرة، حيث جاءت لصالح المعلمين الأقل من خمس سنوات خبرة، عند مقارنتهم بمن يتراوح معدل سنوات الخبرة لديهم بين

(١٠-٥)، وكذلك من تتعدى خبرتهم ذلك لعدد، فتتراوح بين (١١-٢٠) سنة خبرة، وتبين ارتفاع معدلات الاحتراق النفسي لمعلمي التلاميذ ذوي الإعاقات البصرية والحركية، عند المقارنة بمعلمي التلاميذ المعاقين سمعيًا، أو عقليًا.

وفي دراسة للاحتراق النفسي واشترك فيها كل من (Caton, Grossnickle,)

(Cope, Long & Mitchell, 1998) فقد قامت تلك الدراسة على عينة تتكون من ١٩٢ مفردة، تضم معلمي مراكز الإعاقة العقلية في الولايات المتحدة الأمريكية، واتضح من خلال النتائج، توسط درجة الاحتراق النفسي لدى العينة محل البحث، وذلك في إطار بعد الإجهاد الانفعالي، وكذلك برود وتبلد المشاعر، بالإضافة إلى ارتفاع الاحتراق النفسي بالرجوع إلى بعد الإحساس بعدم الإنجاز. أما عن العوامل التي تدعم بقاء المعلم بمجال التربية الخاصة، أو تؤدي لتركه لهذا العمل، وكذلك لتغيير مجاله عمله بأكمله؛ بحيث يعدل عن المجال التربوي من الأساس، فقد أجريت دراسة على عينة كبيرة تتكون من ١٥٧٦ معلم ومعلمة، من ولاية فلوريدا، واستمرت الدراسة على مدار عامين، وأشارت النتائج وفقًا لتلك المدة إلى ترك المهنة من جانب نسبة وقدرها ٢١% من المعلمين، إلا أن ٢٠% من العينة قاموا بالتحول من التربية الخاصة إلى مجال التربية العادية، في حين توقفت نسبة ٤١% من المعلمين عن ممارسة مهنة التربية الخاصة، واتضح في هذه الدراسة أيضًا انخفاض معدل الاحتراق النفسي لدى المعلمين الأكثر في عدد سنوات الخبرة، وكذلك الكبر عمرًا، عن المعلمين من ذوي عدد أقل في سنوات الخبرة، أو الأقل عمرًا.

الإطار النظري:

المبحث الأول: ماهية الاحتراق النفسي Occupational burnout

المطلب الأول: تعريف الاحتراق النفسي

الاحتراق النفسي هو حالة نفسية تصيب الإنسان بالأرق وخاصة إذا كان من الأشخاص الذين يقومون بتقديم مهن وخدمات للبيئة المحيطة بهم (حرتاوى ١٩٩١). وهو أيضا عبارة عن عرض نفسي أو عقلي يصيب الإنسان بالأرق وخاصة إذا كان من الفئة التي تمارس مهن تتفاعل مع البيئة والمجتمع. (عبد الرحمن ١٩٩٢).

والاحترق النفسي أيضا وفق تعريف ماسلاش (١٩٨٦): هو عبارة عن عدد من الظواهر التي تظهر على الإنسان وتكون متمثلة في الإجهاد العصبي ونفاذ الطاقة وعدم الإحساس بالذات وعدم الرضا عن المهنة أو المجهود الذي يبذله وهي تحدث للأشخاص الذين يمارسون وظائف تفاعلية مع المجتمع. (ص ٥٥). وقام الباحثان جولد وروث بتعريف الاحتراق النفسي على أنه شعور يصيب الإنسان ببعض المشاعر التي تجعله يتأكد أن متطلباته لم يتم تلبيتها وأن كل آماله وتوقعاته لم تحدث وهذه الأعراض تكون جسدية ونفسية مما يجعل الإنسان محبطا ولا يعرف قيمة ذاته. (١٩٩٤)

كما أن نفس الباحثان تطرقا إلى تعريفه مرة أخرى وذكر أنه: حالة وظاهرة نفسية تصيب الفرد ببعض المشاعر السلبية وتتمثل في فقد الشغف بعمله وذاته ودائما ما يكون قلقا ومتوترا كما أنه يعاني من أعراض الانسحاب والجمود والخضوع وذلك بسبب الأعباء وضغوط المهنة التي يكون عاجزا عن مواجهتها بكل ما تتطلبها.

والاحتراق النفسي الذي يصيب المعلم مثله مثل أي أعراض مرضية أخرى فإنها تنمو لدى الإنسان وتبدأ تظهر على المعلم حالات من عدم الاتزان والثبات ويكون عاجزا كما سبق وأشرنا عن مواجهة تحديات ومتطلبات المهنة كما أنه لا يقوى على تفعيل وتطبيق أي من مهامه على أرض الواقع ويشعر المعلم بأنه غير قادرا على ممارسة المهنة ولا يطلع على كل ما يخص المهنة من تطورات كما أنه يفقد إحساسه بإجراء المناقشات والاستماع إلى الإيجابيات التي تتعلق بالمهنة وأيضا يرفض أن يستمع إلى أي طرق أو وسائل تدريسية حديثة مع التلاميذ ولا مع المادة التي يقوم بتدريسها. (القيوتى، ٢٠٠٨) (cherniss, 1980).

المطلب الثاني- أسباب الاحتراق النفسي:

لا تعد مسببات الاحتراق النفسي ببعيدة عن أسباب الضغوطات المهنية؛ ويعود السبب وراء ذلك التشابه إلى التقارب فيما بين الظروف، والعوامل المسببة لكل منهما، إلا أنه يجب الأخذ في الاعتبار بأن شعور الإنسان بأنه يتعرض لنوع من الضغط المهني، أو النفسي، فلا يعني ذلك بالضرورة أنه مصاب بالاحتراق النفسي، لكن يعتبر الإصابة بالاحتراق النفسي نتاجا عن شدة المعاناة، والتعرض للكثير من الضغط النفسي، الذي يساهم فيه ضغط العمل بنسبة كبيرة.

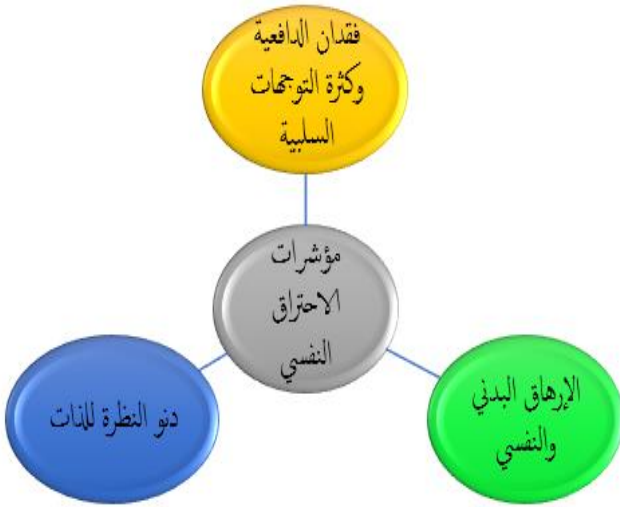
ومن هنا، فقد تناولت إحدى الدراسات نتائج ما توصلت إليه عدد من الدراسات الأخرى السابقة، في صدد البحث عن أسباب، وكذلك أعراض الاحتراق النفسي، وبلغ عددهم ١٤ دراسة، ومن خلال ذلك، اتضح وجود ثمان مسببات رئيسية للإصابة بالاحتراق النفسي، وتتمثل فيما يلي:

1. مواصلة العمل لعدة ساعات دون الحصول على وقت كافي للراحة اللازمة.
2. عدم وضوح الدور الذي يمارسه الشخص في عمله.
3. عدم القدرة على الإنتاج، وصعوبة التحكم في مخرجات العمل.
4. ضعف الروابط المهنية مع مختلف زملاء العمل، والإحساس بالانعزال.
5. زيادة أعباء مهام العمل، وتعددتها بشكل يفوق تحمل الفرد.
6. الروتين الذي يبلغ حد الملل والرتابة في أداء الأعمال.
7. عدم امتلاك القدرة الكافية؛ للسيطرة على الضغوطات المختلفة التي تواجه الفرد أثناء العمل.
8. مسببات تعود إلى خصائص الفرد الشخصية.

وبالنظر في الدراسات التي ناقشت الاحتراق النفسي، فأكد إحدى الدراسات

على إمكانية استنباط أعراض تدل على الاحتراق النفسي، من خلال ثلاث مؤشرات، تشمل على:

• **الإرهاق البدني والنفسي**، وهو ما يولد لدى الفرد شعور بنقص طاقته النفسية والمعنوية، والتقليل من همته، ونشاطه، الأمر الذي يجعله يشعر بعدم تقدير الذات.



- **فقدان الدافعية وكثرة التوجهات السلبية** التي يتخذها الشخص تجاه الفئات التي يقوم بتقديم الخدمات لها من طلاب، مرضى، أو مسترشدين وغيرهم.

• **دنو النظرة للذات** وعدم تقدير النفس، وسيطرة مشاعر الإحباط واليأس، والعجز والفشل للفرد.

المطلب الثالث- أعراض وعوامل ظهور الاحتراق النفسي لدى معلمين
صعوبات التعلم:

وهذه الأعراض لا تتوقف عند هذا الحد بل تتطور وتظهر على المعلم
أعراض أخرى ومنها:

- ١: عدم شعور المعلم بالراحة.
- ٢: شعوره الدائم بالخمول والإرهاق.
- ٣: عدم الرغبة في أداء مهام عمله.
- ٤: يكون دائما قلقا ومتوترا وتساوره بعض الأحاسيس التي تجعله يندم على أنه اختار أن يكون معلما.
- ٥: الهروب من الأعمال التدريسية ومواجهة الطلاب وذلك بلجوئه إلى ممارسة الأعمال الإدارية.

وهذه السمات والظواهر لا تقف عند هذا الحد بل تتفاقم لتصل إلى حياته الاجتماعية ومن الطبيعي أنها تمس أسرته وزوجته وأبنائه وتؤثر عليهم كما أن هذا الشخص يكون دائم الانقطاع عن عمله كما أن أحب الأوقات إليه هي أوقات العطلات الرسمية والأعياد. (البتال، ٢٠٠٠؛ حامد، ١٩٩٩، الجمالي وحسن، ٢٠٠٣). (Potter, 1998 Maslach & Jackson, 1981).

وإذا نظرنا إلى العوامل التي تؤدي إلى ظهور حالة الاحتراق النفسي فسنجد
أنها نتيجة عدد من المساعدات التي يكون تأثيرها كله على المعلم وبشكل خاص المعلم الذي يقوم بالتدريس لذوي صعوبات التعلم ومن ضمن هذه العوامل ما يأتي:
أولاً- العوامل التي ترتبط بطبيعة الشريحة التي يتعامل معها المعلم:

وهنا يكون دور المعلم هو التعامل مع مجموعة مختلفة من التلاميذ فشريحة منهم مشكلتها هي المشكلات التعليمية مثل صعوبة القراءة وعدم التمكن من الكتابة أو الحساب، وفريق آخر تكون مشكلاتهم مشكلات نمائية وتكون عبارة عن عدم القدرة على الاستيعاب أو الانتباه والنسيان، والفئة الأخرى تكون تعاني من صعوبات التعلم مع بعض المشاكل المائتية أو النشاط الزائد أو الاندفاع والأسلوب القهري وهذا يكون من الأمور الصعبة على المعلم خاصة في جانب توفير متطلبات هذه الفئة، وتكون بعض الفئات من ذوي صعوبات التعلم أذكاء بدرجة

عالية وهم من التلاميذ الموهوبين وبالرغم من هذا الذكاء إلا أن تحصيلهم الدراسي يكون ضعيفا إذا ما تمت مقارنة مع أقرانهم.

ثانياً - المساعدة والعون اللذان يتلقاهما المعلم:

إن معلم ذوي صعوبات التعلم لا يعمل منفردا عنه المؤسسة التعليمية ولا يكون منعزلا عن المجتمع بل إنه يمارس مهنته في بيئة تفاعلية يتأثر بها ويؤثر فيه، لذا من الضروري أن يتفاعل مع زملائه المعلمين المتخصصين وأيضا لأبد من أن يكون على اتصال مع الإدارة المدرسية والإداريين كما لأبد له من أن يكون متصلا مع أولياء أمور الطلاب لأن هذا التفاعل وهذه الدائرة المعرفية تمكنه من أن يشعر بالإيجابية والتفاؤل، لأن إدارة المدرسة وزملائه إذا كانوا على وعى كامل بطبيعة مهنته وصعوبتها فهذا سيكون له أثر نفسي جيد عليه ويشجعه على ممارسة عمله، ولكن إذا كانت الإدارة المدرسية غبية ومتهاونه ولا تعي أهمية دورة وقامت بإسناد بعض الأعمال الكتابية والإدارية إليه فإن هذا سيضعف من إرادته وعزيمته وسيجعله يشعر بالضغط مما يجعله غير مرتاحا ولا متكيفا مع المهنة، كما أن بعض أولياء الأمور سيشكلون بعض الضغوطات عليه وعدم مشاركته أو التعاون معه وهذا ما سيجعله يشعر بالاحتراق والتوتر النفسي.

ثالثاً - العوامل الشخصية:

وهذه العوامل عبارة عن مؤهلات المعلم وتخصصه والتدريبات التي تلقاها وجودته في مهنته ومدى حبه للعمل والأجر المالي الشهري وكل هذه العوامل تترك أثرا كبيرا في خطوة تحقيق المعلم لذاته كما أنه يشعر بأنه مميز ومختلف ولأبد من أن يتم تقديم الاحترام له ولمهنته وتقديره وإن غابت أحد هذه العوامل مثل عدم مناسبة الدخل للمجهود فإن المعلم هنا سيحس بأنه لم يتم تقديره وسيلجأ إلى امتهان مهنة أخرى من أجل تلبية احتياجاته وهنا سيخلق شعور عدم الرضا الوظيفي وسينتج في نهاية المطاف احتراق المعلم نفسيا، وقد يلجأ إلى ترك الوظيفة.

رابعاً - العوامل المرتبطة بالبيئة التعليمية:

إن الطلاب من ذوي صعوبات التعلم دائماً ما يكونون بحاجة إلى بيئة تشجعهم على التعلم ولا بد أن يكون الجو هادئاً ولأن هؤلاء الطلاب تختلف طبيعة كلا منهم عن الآخر فلا بد أن تتم عملية التعليم معتمدة على نظام الوحدات التعليمية أو محطات العمل وكل محطة تعليمية يكون لها تخصص معين في النواحي التعليمية سواء كانت نمائية أو أكاديمية ولا بد هنا من أن يتم إتاحة المواد التعليمية والأنشطة التي تعين المعلم على تقديم التربة السلوكية والعلاجية التي تناسب هذه الفئة من التلاميذ كما لا بد من أن يكون هناك وسائل ومعدات مساعدة للمعلم، مثل جهاز الكمبيوتر وجهاز عرض فوق رأسي وفيديو ومسجل وبطاقات وأوراق حتى تعين المعلم على ممارسة دورة بشكل إيجابي وسلس، وإن لم تتوفر هذه الأدوات المساعدة فمن الممكن أن يقوم المعلم نفسه بإعدادها وتجهيزها وذلك سيجعله يقوم بجهد مضاعف وقد يضطر إلى العمل في المنزل كفترة إضافية وهذا سيضغط عليه مما يصيبه بالتوتر والانزعاج وعدم القدرة على المواصلة، كما أن المعلم يكون بحاجة ماسة إلى تحقيق بعض الأهداف التعليمية التي تتباين بتباين كل تلميذ وإن لم تتوفر هذه الخطط التعليمية فإن الأمر سيزداد سوءاً ويجعل اكتساب المهارات من الأمور المعقدة هي وتحقيق الأهداف. والجو الفصلي غير مناسب ينتج عنه استنزاف انفعالي للمعلم وينتج عنه تنمية الاتجاهات السلبية تجاه التلاميذ وتجاه الوظيفة كما يترك تأثيره السلبي على الأهداف التربوية التي توقعها المعلم، وفي أغلب الدراسات السابقة أشار الباحثين إلى أن الضغوط والأعباء النفسية الكثيرة على المعلم تخلق حالة من العجز عن مواجهة المشاكل والأعباء وهذا ما يطلق عليه الاحتراق النفسي. (بايرن، ١٩٩٤).

والعوامل التي تساعد على الاحتراق النفسي عن المعلم كلها أسباب ترتبط

بندرة فرص الحصول على الترقية وعدم حصولهم على دورات تدريبية تساعدهم على تنمية أدائهم الوظيفي وأيضاً المشاكل السلوكية عند التلاميذ وكثرة الأعداد في الصف الدراسي كل هذه عوامل تساعد على حدوث الاحتراق النفسي للمعلم. (داير وكوين، ١٩٩٨).

وأغلب معلمي ذوي صعوبات التعلم يتعرضون إلى الاحتراق النفسي

بدرجات متناسبة وأجريت بعض الدراسات التي توصلت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ترجع إلى التغير في الجنس وعدد سنوات الخبرة على مقاييسها الثلاثة وقد أظهرت الدراسة أيضاً أن المعلمين في سلطنة عمان هم من

أكثر المعلمين الذين يتعرضون إلى الاحتراق النفسي وتبليد مشاعرهم كما أن إنجازهم يصل إلى مرحلة متدنية إذا ما تمت مقارنة مع المعلمين من غير العمانيين كما أن المعلمين الذين يمارسون أعمالهم مع ذوي الاحتياجات الخاصة من مختلف الإعاقات من كبار السن هم من أكثر الفئات التي تتعرض للاحتراق النفسي بسبب الإجهاد الانفعالي إذا ما تمت مقارنة مع غيرهم من معلمين الأفراد ذوي الإعاقات العقلية والسمعية والبصرية والإعاقات المختلفة من فئة الأطفال، والمعلم هو من أكثر الشرائح التي تتعرض لخطر الضغط والاحتراق النفسي وذلك بسبب مهمته التي تكون موكلة إليه من قبل كل المحيطين به والتوقعات التي يتوقعونها منه في النجاح في الوصول إلى الأهداف التربوية الموضوعة ونجاحه في توصيل المفهوم والرسالة بكل جدية وإخلاص وتفاني وذلك لأنه هو الركن الأساسي في العملية التعليمية في كل مجتمعات العالم، وهناك حالة من التطور والتغيير التي تحدث في المجتمعات ولكن حالة التغيير والتطور هذه لم تقل من دور المعلم ومهامه أبداً، ومعلمي الفئات الخاصة تزداد الأعباء عليهم بسبب أنهم يقومون بالتعامل مع بعض التلاميذ من الفئات الخاصة التي تختلف في سماتها وقدراتها فتختلف المشاكل من مشاكل صعوبات قراءة إلى صعوبات كتابة وحساب ولا يتوقف الأمر عند هذا الحد بل تتعدى المشاكل لتصل إلى بعض المجالات الأخرى مثل ضعف السمع والأبصار والإدراك وأيضا عمليات التفريق السمعي والبصري وقصر فترات الانتباه لدى بعض التلاميذ وحالات التشتت السريعة في المواقف التعليمية عند فئة أخرى من التلاميذ، وكل هذه الصعوبات بحاجة ماسة وضرورية إلى أن يقوم بوضع خطة علاجية ذات أغراض مختلفة وأن يضعها بنفسه مما سيضاعف مجهوده والضغط عليه وكثرة التحديات والصعوبات التي يواجهها مما يجعله يقوم بتنفيذ الوسائل ومتابعة التلاميذ وتحقيق الأهداف ووضع الخطط وينتج عن كل هذا التوتر الزائد والضغط العصبي الكبير الذي سيؤدي إلى الاحتراق النفسي في نهاية المطاف وبالتالي سيتترك تأثيره السبي على المعلم وعلي التلميذ وعلي العملية التعليمية مما سيؤدي إلى عدد من المشاكل التعليمية لدى التلاميذ.

المطلب الرابع - النظريات المفسرة للاحتراق النفسي:

١- نظرية أحداث الحياة الضاغطة لهولمز وراهي:

تعد الأحداث الدورية في الحياة، والتغيرات الحادثة في البيئة الخارجية، والتي تختلف فيما بين الإيجابي والسلبي، كل ذلك يتسبب بشكل أو بآخر في تعض الفرد للضغط، ومن هنا قام الباحثان بإعداد مقياس؛ يختص بقياس تأثير الظروف الحياتية الضاغطة على الإنسان، واستنتجا أن تلك العوامل الضاغطة حتمًا تؤدي للمشقة خاصة إذا تراكمت على الفرد، مما يؤدي لشعور الضيق، فهناك علاقة تربط بين الأحداث الضاغطة، التي تهدد الفرد اجتماعيًا، كما تتسم بعدم إمكانية التنبؤ بها، أو السيطرة عليها، وبين الاحتراق النفسي، إلى جانب اتصال تلك الضغوط بعدة إضرابات نفسية تتمثل في الاكتئاب، والتوتر، والقلق، علاوة على بعض الإضرابات الذهنية، كالبار نويا، والشيزوفرنيا، مما يزيد من المشكلات اليومية، ويؤدي في النهاية للاحتراق النفسي. (Holmes & Rahe, 1967, pp: 210-218)

٢- نظرية هانز سيلبي:

وهو أول من قام بإرساء نموذج نظري، يشتمل على رؤيته الخاصة في تفسير الاحتراق النفسي، وذلك بعدما وضع Selye مفهوم أعراض التكيف العام؛ فقد أكد على أن تكرار التعرض المستمر للضغوط، يعد من أكبر العوامل السلبية التي تؤثر على حياة الفرد، بحيث يتعرض الفرد لعدد من المتطلبات الاجتماعية، والانفعالية، والنفسية المفروضة عليه، أو ربما يصل الأمر لحد الجمع بينهما، مما يؤدي لتوجيه كافة طاقة الفرد إلى التصدي لتلك الضغوطات، والصمود أمامها، ويكون ضمن ذلك، هو ظهور بعض الأعراض الفسيولوجية، المتمثلة في الدفاع عن الذات، والرغبة في الحفاظ على استمرارية الحياة. (أبو أسعد والغزير ٢٠٠٩: ٦٠) وتنقسم مراحل الاحتراق النفسي إلى ثلاثة مراحل من التكيف العام، وهم:

• **مرحلة الإنذار بالخطر:** وفيها يدرك الفرد أنه يتعرض لعدد من الضغوطات، مما يعمل على تنشيط بواعث التكيف وكذلك الدوافع الفسيولوجية لديه، الأمر الذي يؤدي لإفراز هرمون الأدرينالين بالدم، وزيادة ضربات القلب وكذلك ارتفاع ضغط الدم؛ وهو ما يتسبب في النهاية في التعرض لبعض الاضطرابات المعدية، والمعوية، إلى جانب ضيق التنفس.

• **مرحلة المقاومة:** ويحاول الفرد في تلك المرحلة مقاومة العوامل التي تسبب له الضغط النفسي، إلا أن عدم قدرة الفرد على مواجهة تلك العوامل، يؤثر سلبًا عليه؛ بحيث يتسبب في خلق اضطرابات سيكوسوماتية.

• **مرحلة الإجهاد:** وهي المرحلة الأخيرة التي تحدث كنتاج لعدم إمكانية المقاومة، وأيضًا عدم البذل الكافي في صدد استمرارية استخدام بواعث التكيف، لكن العوامل الضاغطة تهاجم تلك البواعث، مما يؤدي لاستنزاف طاقة الفرد، فيما يوصله للإصابة بالاحتراق النفسي. (Levin & Scotch, 1970: 114)

٣- نظرية النسق الفكري:

• **في إطار تلك النظرية،** أشار (Murray) لمفهوم الاحتراق النفسي؛ حيث يتمثل في عدد من المحددات الجوهرية لسلوك الفرد داخل البيئة، وتتمثل أبسط معاني الضغط المسببة للاحتراق النفسي، في كونها خاصة تعوق أو تسهل من جهود الفرد المبذولة؛ لبلوغ هدف معين، وترتبط تلك الضغوطات بالموضوعات ذات الدلالات المباشرة، تلك الدلالات تتصل مباشرة بجهود الفرد في صدد إشباع حاجاته، وهنا نلاحظ أن موارد قسم الضغوط النفسية إلى نوعين، بيتا، وألفا؛ فضغوطات بيتا هي دلالة الأمور البيئية كما يدركها الفرد، بينما ألفا فتعد هي الخصائص البيئية كما يعكسها الواقع. وقد ربط موارد سلوك الفرد بالنوع الأول من الضغوط، وهو ضغوط بيتا، إلا أنه من الضرورة التوصل إلي وتحديد المواقف التي تتسع فيها الفجوة بين كلا النوعين؛ ومن أجل ذلك الغرض، وضع موارد عدد من التصنيفات للضغوط، ونبتاول أحد التصنيفات التي تشتمل على مجموعة من الضغوط فيما يلي:

• **ضغط نقص التأييد الأسري:** يرتبط هذا النوع من الضغط بالتنافر بين أعضاء الأسرة، وتقطع عملية التهذيب، كما أنه يتشكل نتيجة انفصال الوالدين، أو غياب أحدهم، كأن يكون أحد الآباء مصاب بمرض أو متوفي، وقد يحدث نتيجة دنو وفساد أحد الوالدين أيضًا، أو بعض العوامل الأخرى، كالفقر، أو عدم الاستقرار المنزلي.

• **الأخطار والكوارث:** وتلك الضغوطات تحدث بفعل الطبيعة، والمرتفعات، والمياه، إلى جانب الوحدة أو الظلام، وقسوة الطقس، إلى جانب الحرائق أو الحوادث، أو الحيوانات.

• **النقص أو الضياع:** وهو ما يضم الضعف في أساليب التغذية، أو قلة الممتلكات، والضعف في الصحة العامة.

• **ضغط الاحتجاز وضغط الخصوم والأصدقاء،** وما يسود بينهم من منافسات ضاغطة.

• **العدوان:** ويتضح الضغط هنا من خلال اتخاذ السلوك العدواني في مختلف المعاملات، وذلك من جانب الأشخاص الأكبر سناً، أو سوء تعامل الأصدقاء، وكذلك ما تقتربه الشخصيات المشاغبة من سلوكيات غير مرغوبة.

• **ضغط السيطرة والمنع:** ويتشكل بسبب الضغوط المتعلقة بالتأديب، أو التدريبات الدينية.

• **ضغط التسامح،** وعدم الحصول على عطف الآخرين.

• **ضغط عدم إقامة علاقات صداقة قوية،** أو تثبيت روابط الانتماء.

• **ضغط الجنس ويضم ضغوط العرض،** والإغراء، وكذلك الجنس المثلي، والغيري، إلى جانب علاقة الوالدين ببعضهما البعض.

• **ضغط الخداع:** وتبين في النبذ وعدم إبداء اهتمام بالشخص.

• **الذنيوية:** وعي عبارة عن الضغوط التي توجد نتيجة الضعف البدني، أو الاجتماعي، أو الفكري. (الرشيدي، ١٩٩٩: ٦٦)

٤ - نظرية فعالية الذات لباندورا:

وفي تلك النظرية استند باندورا إلى أن قدرة الفرد على التصدي للصدمات، والتعرض لضغوطات، من الأمور التي تتوقف على درجة فاعلية الذات التي يمتلكها الفرد، تنمو تلك الفاعلية الذاتية عن طريق وعي الفرد وإدراكه الكامل بما يمتلك من قدرات شخصية، وإمكانات، وكذلك تعدد الخبرات خلال مراحل الحياة؛ مما يسهم في التصدي والوقوف أما المواقف الضاغطة قبل الوصول إلى الاحتراق النفسي، كما أكد باندورا في إطار نظرية فاعلية الذات على أن الفرد الذي يواجه موقف محدد، يعمل على تقييم الموقف، وذلك عن طريق إحدى نوعي التوقعات، الأول هو توقع النتيجة، فيقيم الفرد سلوكه الذي يؤدي لحدوث نتيجة معينة، والثاني هو توقع الفاعلية، أي الاعتقاد في إمكانية تنفيذ السلوك، بما يضمن نجاح النتيجة، ومن هذا المنطلق جاء نص نظرية باندورا؛ حيث إن توقعات الفاعلية التي يملكها الفرد تعمل على ضمان المواجهة إذا ما كانت فاعليته متزايدة، مما

يقول من خطورة الموقف، والقدرة على التصدي له. (Bandura, 1977, p: 191-).
(215)

٥- نظرية كانون:

يعد كانون أحد الرواد الأوائل في أبحاث الاحتراق النفسي، وقدم تعريفًا له يقول بأنه عبارة عن رد فعل من الجسم، يظهر خلال التعرض لمواقف طارئة، كما أورد مفهومه الخاص حول الاستجابة، أو الهرب، وهما إحدى المسالك التي يتخذها الفرد في صدد التعرض لتلك المواقف التي تسبب له الألم، فالاستجابة تعد من الأمور التكيفية؛ وذلك لأنه بموجبها يتمكن الفرد من مواكبة التهديد بسرعة، إلا أنها قد تضر بالكائن؛ حيث ارتفاع معدلات الانفعالات، وتغير الأداء الفسيولوجي للفرد، نظرًا لاستمرارية التعرض لضغوط. (الحمد، ٢٠٠٥: ٢٦) ويعتبر الضغط المسبب للاحتراق النفسي من منظور كانون عبارة عن رد فعل؛ في إطار الإحساس بالخوف، فالمخاوف الجسدية، وكذلك النفسية يقابلها ردود أفعال عاطفية، وتتصل بعدد من الاستجابات النفسية الحركة، مما يحدد إثارة الجهاز السمبثاوي، وهو ما يحفز معدلات التنفس، ويزيد من ضربات القلب، كما يرتفع ضغط الدم، وكلها ردود أفعال تساهم في وضع الفرد في حالة استعداد دائم للهرب، أو القتال؛ كاستجابة انبعثت عن الشعور بالخوف، ويرى صاحب تلك النظرية أيضًا أن للبيئة أثر في ردود الأفعال الجسد؛ فتخفيف الأعباء الملقاة على القلب يتطلب استجابة الفرد للضغط عن طريق القيام بنشاط جسدي معين، إلا أنه في حالة أن كان الفرد ضعيف ومجهد إجهاد مزمّن، بما يشتمل على أساليب الجسد في إصدار رد فعل، ومع طول مدة التعرض لمثيرات متعددة ومستمرة، يعمل ذلك على تدمير الجسد بأكمله في نهاية المطاف. (أبو أسعد والغريز، ٢٠٠٩: ٢٣).

٦- النظرية العقلانية الانفعالية:

وضع هذه النظرية العالم ألبرت أليس، ويعد أبرز العلماء ممن قاموا بتمثيل العلاج السلوكي الانفعالي، وقد بُنيت تلك النظرية على فرضية تقول بأن الأفراد يولدون وداخلهم نزعة فطرية بأن يكونوا ليسوا عقلانيين، كما أن كافة الأفراد يتعرضون لمشاعر سلبية، وما يتسبب في المعاناة ليست الضغوطات، بل الطريقة التي تعامل بها كل فرد مع تلك الضغوطات، وبالتالي تولد الأمراض النفسية،

يتمثل العلاج في إطار نظرية أليس من خلال تغيير الأفكار اللاعقلانية التي تولد بالفطرة مع الفرد، والتغلب عليها عن طريق الإقناع العقل، وذلك من خلال عدد من الأساليب نذكرها فيما يلي:

- تدعيم الفرد وتشجيعه على مواجهة المشكلات وعدم الهرب منها، بل الوقوف أمامها بشجاعة، مع مراعاة وجوب التخفيف من مخاطرها، وعدم توسيع حيز المشكلة، من حيث الحجم.
- دفع الفرد للانغماس في العمل، حتى تمكن من نسيان تلك الضغوط والهموم التي يوجهها، ولو لفترة مؤقتة.
- تدريب المسترشد على احترام ذاته وقدراته، علاوة على احترام الآخرين.
(الحمد، ٢٠٠٥: ٢١)

المبحث الثاني- الدافعية للإنجاز:

المطلب الأول- تعريف الدافعية والدافعية للإنجاز:

أن الدافعية هي من أهم الموضوعات الموجودة في علم النفس وأهمية الدافعية تأتي من تعاونها في عملية تحليل عدد كبير من المعضلات السلوكية التي يقوم بها الإنسان عندما يتضح لنا التعرف على حقيقة دوافعه وكل المتخصصين في مجال الدراسات النفسية أكدوا على أن النشاط الإنساني واختلافه يرجع إلى الدرجة المرتبطة بتنوع الدوافع والاهتمامات الخاصة بالفرد وتتعدد دوافع الإنسان مثل تنوع رغباته وكثرتها التي تساعد على تعدد الأنماط واختلاف أشكالها السلوكية التي تصدر عن الفرد بهدف الوصول إلى بعض الأهداف أو أنه يقوم بإشباع بعض الدوافع والرغبات الكامنة لديه (الزغول والهنداوي، ٢٠٠٢، ٢٨٩).

والدافعية التي يشار إليها في الإنجليزية (motivation) هي في اللغة تعود أصولها إلى اللغة اللاتينية (move) ويراد بها يدفع أو يحك (to move) وعلم النفس يقصد بالدافعية أنها القيام بتحديد المسببات والعوامل التي قامت بتحديد الفعل أو السلوك الصادر (خليفة، ٢٠٠٠: ٦٨). وإن الدافعية لها العديد من المصطلحات وذلك بسبب اختلاف وظائفها التي تقوم بها وإن هذه الوظائف متداخلة ومتشابهة، ومن ضمن هذه التعريفات: إنها عملية يتم من خلالها تحفيز النشاط لدى الإنسان وتعمل على ترتيبه وتوجيهه لتحقيق هدف معين وهذا تعريف (هب، ١٩٤٩) (غباري، ٢٠٠٨: ١٦). والدافعية عبارة عن حافز ومشجع داخلي

يوجه الإنسان ويحثه إلى تحقيق بعض الأهداف (كوني ١٩٩٧) (غباري، ٢٠٠٨، ١٦).

تلك التعريفات السابقة كانت تعريفات لمصطلح الدافعية تعريف الدافعية للإنجاز: فإن الباحثين في مجال علم النفس وضعوا عدد من التعريفات لدافع الإنجاز واختلفت التعريفات بسبب اختلاف آرائهم وخبراتهم الثقافية والاجتماعية ومن ضمن هذه التعريفات:

١: الدافعية للإنجاز هي: الثبات والاستقرار في التأهل بشكل نسبي فيما يتعلق بالشخصية وهذا الاستقرار يساعد في تحديد مدى تحرك ومجهود الفرد وصبره من أجل الوصول إلى هدف ما والنجاح في تحقيقه وينتج عن هذا الوصول إلى إشباع الحاجات وكل هذا يكون ضمن المواقف التي تتعلق بتقييم السلوك تحت وطأة ودرجة معينة من النجاح (١٩٧٥: ٣٢: atkinson).

٢: دافعية الإنجاز هي: الهدف والاستثارة التي تساعد على الوصول إلى النجاح أو السعي في طريق نهايته هدف معين ومرغوب ويعتبر الدافع هو الطريقة التي تساعدنا على قهر الحواجز أو المرونة في العمل وإنجازه بأفضل صورة وشكل (الحامد، ١٩٩٦، ١٣٤).

٣: الدافعية للإنجاز هي: الشعور بالراحة والقبول عند أداء عمل ما أو التوصل إلى فكرة لم يتوصل إليها أحد (الوديان، ٢٠٠٠: ٧٤).

٤: دافعية الإنجاز: هي الشعور بالعمل والوصول إلى الأهداف بغية النجاح والدافع هنا يكون عبارة عن عمل وأداء نفسي يقوم بإرشاد وضبط السلوك الإنساني (الصفطي، ١٩٩٥: ٧٧).

ونتيجة لكل هذه التعريفات التي قمنا بتعريفها فلقد تمكن الباحث من أن يجد تعريفاً خاصاً به لدافعية الإنجاز من خلال الدراسة التي يقوم بها والتعريف الذي وضعه يشتمل على كل جوانب دراسته، .

المطلب الثاني- أبعاد ومكونات دافعية الإنجاز:

لقد تم تحليل دافعية الإنجاز من خلال الاعتماد على عدد من الأساليب

وهذه الأساليب هي:

١: الأسلوب التقليدي: ويراد به أن الدافع للإنجاز يتم استثارته من خلال الإخفاق ويتم إشباعها من خلال التآلق والنجاح.

٢: الأسلوب التفسيري: ويراد به تحليل دافعيه الإنجاز من خلال عدد من المستحدثات ومنها الطموح والصبر والقوة وأيضاً أساس عاملي وهو التوقع وإدراك القيمة.

٣: الأسلوب الحديث: وفي هذا الأسلوب يتم العمل على إيضاح دافعيه الإنجاز وتفسيرها وتعريفها على أنها ذات أبعاد كثيرة تنتج عن التفاعل بين عدد من الأبعاد (شعبان، ٢٠٠٢: ٢٥).

وهناك خمسة مكونات رئيسية لدافع الإنجاز من وجهة نظر (خليفة، ٢٠٠٠: ٥٦). وهي:

١: الإحساس بالمسؤولية. ٢: بذل الجهد من أجل التميز.

٣: الصبر. ٤: إدراك قيمة الوقت.

٥: وضع الخطط المستقبلية.

ولكن هناك من له رأي آخر في هذا السياق وهو (عمران: ١٩٨٠) الذي يعتقد أن دافع الإنجاز يتكون من عدد من الأبعاد وهي على النحو التالي:

أ: البعد الشخصي: وهذا البعد عبارة عن مجهود الإنسان الذي يبذله من أجل الوصول إلى التميز والدافع هنا يكون ذاتي وشخصي أي الإنجاز بهدف الإنجاز وهنا يوضح وجهة نظره أكثر حيث يفسر لنا أن الفرد يستمتع عندما يصل إلى أهدافه والإنجاز المراد هنا هو الإنجاز الذي يكون تحت وطأة عدد من المقاييس والمعايير النفسية الشخصية كما أن الإنسان هنا يزداد طموحه وقدرته على العمل وصبره وشغفه إذا كان من أصحاب الأداء المتميز وهذا من أهم ما يميز سماته.

ب: البعد الاجتماعي: ويراد به أن الشخص يرغب في التفوق على كل المحيطين به في كل المجالات المتنوعة وذلك من خلال منافسته لهم ويحتوي هذا البعد أيضاً على سمة المشاركة والتعاون مع المحيطين بهدف الوصول إلى أهداف أخرى كبيرة وعظيمة.

ج: بعد المستوى العالي للإنجاز: ويراد بهذا البعد أن الشخص الذي يمتلك المستوى المرتفع من الإنجاز يحاول أن يصل إلى الأداء والدرجة العالية في كل الأعمال التي يباشرها (عبد الله ٢٠٠٣، ١٨١-١٨).

المطلب الثالث- أنواع وعوامل الدافعية للإنجاز:

يوضح لنا (تشارلز سميث: ١٩٦٩) أن هناك نوعين من دوافع الإنجاز ويعتمدان على مقارنة الفرد بنفسه أو مقارنته مع المحيطين وهذان النوعان هما:

١: دافعية الإنجاز الذاتية: وهي التي تحتوي على تفعيل والقيام بالأسس الشخصية التي تكون من ضمن الموقف كما أن هذا النوع يحتوي على معيار مطلق خاص بدافعية الإنجاز.

٢: دافعية الإنجاز الاجتماعية: وهذا النوع من الدوافع يحتوي على تفعيل أسس التميز والنجاح التي تكون قائمة على عقد المقارنات في المواقف الاجتماعية. ولقد أشار تشارلز سميث إلى أن هذا النوعان يتركان أثرهما في الموقف نفسه ولكن قوة وحدة كلا منهما تختلف عن الأخرى ولك طبقاً لطبيعة الموقف الحاصل فإن كانت دافعية الإنجاز الذاتية هي التي تغلب على الموقف ففي الغالب سيأتي بعدها الدافعية الاجتماعية ولكن إذا كانت دافعية الإنجاز الاجتماعية هي التي متحكمة في الموقف فمن المؤكد أن كلا منهما سيكون له أثراً وفعالية في الموقف (عبد الله، ٢٠٠٣: ٣٦).

أما عن العوامل التي تترك أثراً في مستوى دافعية الإنجاز: فهناك عدد من العوامل التي تترك أثراً على مستوى إنجاز الإنسان ويقصد بالأثر هنا هو المساهمة في تقليل أو رفع مستوى الإنجاز لدى الإنسان، ولقد قام (الخيرى، ٢٠٠٨) بذكر وتحديد هذه العوامل وهي كالتالي:

١: الثقافة المنتشرة والسائدة:

تلعب الثقافة دوراً كبيراً في تحديد سلوك الإنسان والثقافة ليست نظام واحد بل هي متغيرة وتحتوي على عدد كبير من الأشكال والأنواع والتقاليد والأعراف ولكن كل شخص يأخذ ما يناسبه منها على حسب البيئة التي يعيش فيها والثقافة هنا تلعب دور المعاون على تحقيق الإنجاز لأنها هي التي ترشد الإنسان إلى النظام والدقة والالتزام وبذل الجهد والاحترام للوقت والعمل كما أنها هي التي تساهم في إتاحة الموارد والخدمات الحديثة، وهناك أنواع أخرى من الثقافات التي لا تساهم في الإنجاز فينتج عنها الخراب والفوضى وإهدار الوقت وانعدام الإنتاج واستهلاك عدد كبير من الموارد وفناء وانعدام الخدمات وعدم التمكن من مسابقة أي جديد.

٢: الأسرة:

إن الأسرة لها دور كبير جدا في السيطرة والتحكم على إنجاز أبنائها وذلك من خلال الطرق التي تعتمد عليها في التربية ولقد ذكر (ماكيلاند) أن الدفاء الأسرى والأسس الوالدية كلها من العوامل التي تترك أثرا على الفرد وإنجازه، وذلك لأن الإنسان يمتلك درجة عالية جدا من الإنجاز عندما كان الآباء يرشدونهم إلى الإنجاز بصورة متواصلة وبدرجة عالية وفي نفس الوقت يراعوا احتياج أبنائهم إلى الاحتواء والحنان وإتاحة وتوفير المناخ والبيئة الأسرية التي تساعد على الاستقرار النفسي داخل المنزل، وذلك بخلاف الأفراد منخفضي الإنجاز ويرجع هذا الانخفاض إلى المناخ والجو الأسرى المحاط بالقلق وعدم النظام والمشاكل التي ينتج عنها إحساس الإنسان بالتوتر والقلق الدائم وهذا يساعد في حدوث خلل في العمليات العقلية التي تساعد على تحقيق دوافع الإنجاز.

٣: المؤسسات التربوية:

ويقصد بها المؤسسات التي يتم الاعتماد عليها حتى يتطور المجتمع لأنها هي التي تساهم في تكوين وتنشئة الأجيال والموارد البشرية التي تعتمد عليها عملية النمو والتطور الاقتصادي في المجتمع وإذا حدث أي خلل أو انخفاض في هذه المؤسسات ومدى كفاءتها وجودتها فإن هذا سينتج عنه بالفعل انخفاض أداء وفاعلية وتجاوب المجتمع.

٤: الطبقة الاجتماعية:

قام العلماء في مجال الاقتصاد وعلم الاجتماع بتصنيف وتقسيم مستويات الطبقة الاجتماعية معتمدين على الدخل الأسرى وعمل الأم ووظيفة الأب والمستوى التعليمي لكلا منهم والسكن الذي يقطنون به والمنطقة السكنية وعدد الغرف الموجودة في السكن ومدى إتاحة الأسرة التعلم والوسائل الثقافية وأيضا الأساليب الخاصة بالراحة للعائلة وعدد أفرادها، وهناك الكثير من الدراسات التي أكدت على أن الطبقة الاجتماعية تترك أثرا في دافعيه الإنجاز وتوصلت هذه الدراسات إلى أن الأسرة أو الطبقة الاجتماعية الميسورة الحال هي من أكثر الطبقات الاجتماعية التي تحرص على الإنجاز والنجاح والتفوق والتميز وهذا على خلاف الطبقة والمستوى الاجتماعي المتدني لأن هذه الطبقة دائما ما تسعى وتحاول فقط أن تحصل على المال والرزق من أجل العيش لا أكثر (الخيري، ٢٠٠٨: ٥٥).

المطلب الرابع: نظريات دافعية الإنجاز:

هناك العديد من النظريات التي تناولت دافعية الإنجاز، إلا أن الباحثين قد اختلفوا في الأطر المستخدمة لتلك النظرية، وجميعهم ولى عناية كبيرة بالتعرف على أسباب الدافعية، وكيفية نشأتها، محاولين التوصل للعوامل التي من شأنها توجيه الدافعية نحو أهداف بعينها، بالإضافة الرغبة في الكشف عن آلية تعديل أو تأكيد الهدف المنشود، وفيما يلي سرد لعدد من أبرز النظريات التي جاءت في

صدد الدافعية:

١- نظرية دافع الإنجاز لماكلياند:

قام بوضع تلك النظرية الباحث (ديفيد ماكلياند)، وأورد فيها مفهوماً عن الإنجاز بأنه عبارة عن القيام بفعل شيء ما، وفق مستوى التوق، ومدى رغبة الفرد في النجاح من خلال تحقيق ذلك الشيء، فالإنجاز يعد إحدى الصفات المكتسبة، التي يمكن أن يتعلمها وينميها مختلف الأفراد. (السامرائي، ٢٠٠٦: ٦٦). ومن منظور ماكلياند تعرف دافعية الإنجاز بأنها ذلك النظام المتشابك، الذي يتكون في جوهره من مزيج يضم العلاقات المعرفية والانفعالية، ذات الصلة بالجهد المبذول؛ من أجل تحقيق وإنجاز هدف محدد، والوصول إلى النجاح والتفوق، تنطلق تلك النظرية من الرغبة في التوصل إلى دافع الإنجاز لدى الأفراد، وعلى وجه التحديد أثناء أداء أعمالهم؛ مما يؤدي للتوصل لظاهرة جديدة، مفادها اختلاف الأشخاص فيما بينهم حول ما يملكون من قدر من الطاقة، والمثابرة في تحقيق أهدافهم، وكذلك مدى السعادة التي تتحقق لهم بعد إتمام مهامهم، وبلوغ تلك الأهداف (عياصرة، ٢٠٠٦؛ ١٠٥). وأرجع كورمان ١٩٧٤ أهمية ما أقره ماكلياند في إطار الدافعية للإنجاز، يشتمل على أهمية عظيمة؛ وانقسم ذلك من رؤيته الخاصة إلى سببين، وهما:

الأول: ما قدم ماكلياند من أساس نظري، يناقش خلاله دافعية الإنجاز ويفسرها بالتطبيق على عدد من الأشخاص، فيشير إلى نموها لدى البعض وانخفاضها لدى البعض الآخر منهم؛ بحيث تمثل مخرجات عملية الإنجاز أهمية كبيرة، بين النتائج السلبية أو الإيجابية التي تعقبها، أي أنه عند حدوث نتيجة إيجابية، يعمل ذلك على تحفيز الفرد، ورفع معدل الدافعية لديه، في حين أن النتائج السلبية، تؤدي إلى انخفاض الدافعية الفردية، ومن هذا المنطلق يمكن

قياس الدافعية، علاوة على إمكانية التنبؤ بالأفراد الأكثر قدرة على ممارسة أداء جيد في مواقف الإنجاز.

الثاني: يتضح من خلال ما استخدمه ماكلياند من بعض الفروض التجريبية الأساسية؛ في إطار فهم وتفسير عمليات تدرج المستويات الاقتصادية، بين الارتفاع والانخفاض، وماهية العلاقة بين ذلك وبين الحاجة للإنجاز، وفيما يلي عدد من النقاط التي تشتمل على المنطق الذي يوضح أسا تلك العلاقة:

- الاختلافات الفردية، أي التباين بين الأفراد فيما يحقق لهم الإنجاز من تجارب، وخبرات تشبع حاجات معينة لديهم.

- اتخاذ بعض الأفراد مسار الجد في العمل؛ ويعود السبب في ذلك إلى ارتفاع حاجة هؤلاء الأفراد للإنجاز، مقارنة بغيرهم ممن يقل لديهم دافع الإنجاز، في صدد عدد من المواقف نردها فيما يلي:

(أ) مواقف المخاطرة المتوسطة: بحيث يلاحظ انخفاض مشاعر الإنجاز عند التعرض لنوع من المجازفات من المستوى المتوسط أو الضعيف؛ علاوة على ذلك فقد لا يحدث أي نوع من الإنجاز عند المخاطرات العالية.

(ب) المواقف ذات المعرفة المسبقة بالنتائج المترتبة على الأداء: كلما ارتفع دافع الإنجاز، زادت رغبة الفرد في تحديد إمكاناته، وقدراته القائمة على الإنجاز.

(ت) المواقف التي تتطلب مسؤولية الفرد عمل يقوم به من أعمال: فكل من يحاول الإنجاز تتولد لديه رغبة في إثبات مدى مسؤوليته عن العمل الموكل إليه؛ فمن المعروف أن كل من يتولى عمل معين، يعني بأن لديه عدد من السمات والخصائص، ومن هنا فإن الأفراد ذوي معدلات مرتفعة للإنجاز، سوف يفضلون ذلك النوع من المهام أكثر من غيرهم. (خليفة، ٢٠٠٠: ٤٣).

٢- نظرية الحاجات:

تقوم تلك النظرية على وجود عدد من الحاجات التي يشعر بها الإنسان، ومن ثم تكون تلك الحاجات بمثابة دوافع، ومحرك لسلوكه، وقُسمت تلك الحاجات الإنسانية من منظور (إبراهام ماسلو) لخمسة مستويات، ووضعها في شكل هرم، تركز قاعدته على الحاجات الأساسية التي تعرف بالحاجات الفسيولوجية، وتتدرج مستويات الحاجات طبقاً لهرم ماسلو كما يلي:

- **الحاجات الفسيولوجية:** تعرف بأنها الحاجات الأساسية، التي تقوم عليها حياة الفرد، وبدونها لا يمكن الحفاظ على بقاء الإنسان، ومنها الحاجة للطعام، والشراب، والراحة، والنوم.
- **الحاجة إلى الأمن والاستقرار:** وتشتمل على حاجة الفرد للشعور بالأمان، والحماية؛ من خلال تأمين العمل، أو أنظمة المعاش، وكذلك الحصول على التأمين الصحي والاجتماعي، وما إلى ذلك من متطلبات الحماية لدى كل فرد.
- **الحاجات الاجتماعية:** أي الحاجة لعدم العزلة، ووجود الفرد داخل جماعة، متمثلاً في العلاقات الاجتماعية من الأسرة والأصدقاء، وزملاء العمل وغيرهم، مما يشبع حاجة الفرد للحب والود.
- **الاحترام والتقدير:** فكل فرد في حاجة لتلقي نظرة الاحترام والتقدير من جانب الآخرين، ومن ثم يستمد ثقته في ذاته من تلك النظرة، وللحوافز المعنوية دور في ذلك، من مكافآت وترقيات، أو خطابات تحمل معنى التقدير.
- **تحقيق وتأكيد الذات:** ويبدو ذلك من خلال إدراك الفرد لمهاراته، وقدراته، بالإضافة إلى تحديد مدى قدرته على القيام بالإنجازات، ومن ثم تحقيق الأهداف، وبلوغ السعادة.

٣- نظرية أتكسون:

قامت هذه النظرية بقصد القدرة على التنبؤ بسلوك الأفراد ممن حصلوا على ترتيب بتقدير مرتفع أو منخفض، وفق مدى حاجتهم للإنجاز، وفي هذا الصدد قال (اتكنسون) بأن حاجة الإنجاز ترتفع لدى الأفراد ممن هم على أتم الاستعداد للكفاح؛ من أجل النجاح، بالإضافة إلى ذلك يتواجد لديهم الدافع لكسب الأشياء التي من شأنها إنجاز عدد من الأهداف المؤدية لذلك النجاح، كما أنهم يتجنبون الأعمال البسيطة، ويميلون للحصول على قدر أكبر من التدريب لكي ترتفع معدلات الإنجاز لديهم. (الكلادة، ٢٠٠٨؛ ٢١٤) تلك الفئة من الأفراد تتسم بقبول النقد، والحصول على تغذية رجعية حول ما يقومون به من أداء، وهناك بعض الدراسات التي أكدن على أن من يملكون حاجات مرتفعة للإنجاز، يؤدون أفضل أداء لديهم، في صدد ممارسة الأعمال التي تتطلب نوع من الالتزام، كإنشاء

مشروع جديد على سبيل المثال، أو الإقبال على أمور مستحدثة. (إسماعيل، ٢٠٠٩؛ ١١٨)

وفي إطار نظرية (أتكنسون) فقد تم تحديد عدد من العوامل التي تحصر الإنجاز القائم على نوع من المجازفة؛ فأشار أتكنسون إلى أربعة عوامل ترتبط بمخاطرة الإنجاز عند أداء عمل معين، من بينهما عاملان يختصان بسمات الفرد، والآخرين يتعلقان بالمهمة ذاتها، ونتناول تلك العوامل بشيء من التفصيل فيما يلي:

أولاً: ما يتصل بخصائص الفرد، فهناك نوعان من الطرق التي يلجأ إليها الأفراد عن التعامل مع الإنجاز؛ فمنهم من لديه حاجة للإنجاز بدرجة تفوق خوفه من الفشل، وعلى العكس من ذلك؛ فهناك نمط آخر ترتفع لديه معدلات الخوف من وقوع الفشل، بشكل يتعدى خوفه من حاجته للإنجاز. واهتم الكثير من علماء النفس في إطار ما أجروا من دراسات تتناول دافع الإنجاز، على النوعين سالف الذكر من أنماط الأفراد للإنجاز، فلا يتساوى لدى أي فرد كلا النمطين معاً؛ حيث أن الأفراد ممن ترتفع حاجتهم للإنجاز، يزيد توقعهم لإظهار الإنجاز في صدد النشاط الموكل إليهم، إلا أن درجة الخوف من الفشل تنخفض بشكل ملحوظ عندهم. بينما الأشخاص الأقل حاجة للإنجاز، ترتفع لديهم توقعات عدم وجود الجانب النشط لديهم، أو محدودة تمتعهم بذلك النشاط؛ نظراً لافتقارهم إلى الإنجاز، وتحكم الخوف من الفشل فيهم بصورة أكبر، مما يسيطر على مشاعرهم، ويجعلهم فاقدين للسيطرة على أداء مهامهم.

ثانياً: أما ما يرتبط بخصائص المهمة نفسها، علاوة على العوامل المتباينة في الصفات الشخصية، فعلى غرار ذلك، يوجد نمطين من المهمات، وهما:

- احتمالية النجاح، وفيها إشارة لصعوبة الطيفية التي يتم من خلالها إدراك المهمة، ويشكل ذلك أحد العوامل المحددة لقدر المخاطرة.
- الباعث إلى النجاح في تلك المهمة؛ بحيث يتأثر الأداء بالباعث للنجاح في صدد تنفيذ مهمة معينة، والمقصود بباعث النجاح، مدى الاهتمام الداخلي الذي يوجهه الفرد نحو المهام التي يقوم بها الفرد على اختلافها وتباينها. (خليفة، ٢٠٠٠؛ ١٤٥)

٤ - النظرية السلوكية:

يعد سكينر، وبافلوف أحد أهم رواد النظرية السلوكية، وتقوم تلك النظرية على فرضية تقول بأن الفرد يكون مدفوع لممارسة سلوك معين، أو الامتناع عن غيره من السلوكيات الأخرى؛ وذلك حسب قدر المنفعة، والنتيجة المترتبة على القيام بهذا السلوك، بالإضافة إلى مدى قدرة الفرد على بلوغ أهدافه، وتتمحور النظرية السلوكية حول العلاقة بين ما يعرف بالمشير والاستجابة، فيما يمثل إطار قانون التأثير، ويقصد به أن الأصل وراء كل سلوك يمارسه الفرد، ما هو إلا استجابة لإحدى المثيرات الخارجية التي يتعرض لها هذا الشخص، ومن ثم يصدر الإنسان استجابة محددة، في إطار سلوك معين، وعند تدعيم تلك السلوكيات من خلال التحفيز أو المكافآت، يعمل ذلك فيما بعد على تكرار هذا السلوك في المستقبل. (حريم، ١٩٩٧: ١٤٣) ولقد أشار بعض علماء النفس السيكلوجيين إلى أن ما يدعم السلوك، هو قدر النفع الذي يعود على الفرد جراء القيام بهذا السلوك، وتختلف سلوكيات الأفراد وبالتالي النتائج المترتبة عليها، باختلاف تلك النتائج يحدث التعلم، فيحدد الشخص من هذا المنطلق ما إذا كان سيكرر ذلك السلوك، أو يمتنع عنه في المستقبل، أو ربما يقلل من القيام بهذا السلوك، وتدعيم السلوكيات ينبع من حصيلة النتائج والحوافز، والفوائد، وفيما يلي عدد من الاحتمالات الخاصة بذلك:

- يمكن أن يكون التدعيم المتمثل في الحوافز والنتائج إحدى العوامل اللازمة؛ من أجل إثارة الحماس لدى الشخص، وبالتالي ارتفاع دافعية السلوك.
- وقد تتأثر عملية القيام بسلوك معين أو الامتناع عنه، من خلال الحوافز بنوعها السلبى والإيجابى.
- تتفاوت درجات التأثير في السلوك الدافعي وفقاً لجداول التدعيم.
- تستند الحوافز في الأساس إلى الأداء؛ فإذا اتسمت العلاقة القائمة بين الحافز والأداء بالضعف، ترتب على ذلك سلبية السلوك.
- يعد تدعيم السلوكيات الجيدة على فترات متقاربة، من أهم العوامل التي تزيد الدافعية والأداء.

المبحث الثالث- ماهية تقدير الذات:

المطلب الأول- مفهوم تقدير الذات:

تعهدت المفاهيم التي تناولت تقدير الذات، ومن أبرزها:

تعريف (أحمد رشيد الخالدي، ٢٠٠٨، ٢٤١)، فد قال بأن تقدير الذات هو تلك الصورة التي يتخذها الفرد عن نفسه، ويكونها في إطار ما يصدره الآخرون من ردود أفعال عن هذا الشخص، ويمكن أن يعرف بأنه صورة ثلاثية الأبعاد؛ حيث يتكون من مثلث يستند على عدد من الأحكام المعقدة، وتم التعبير عن ذلك بقول إن رؤية الذات تقوم في الأساس، من خلال الاعتماد على ما يراه الغير من الشخص، وهو ما يطلق عليه مرآة الذات، وفقاً ل (كولي، ١٩٦٢)، حيث شبه تلك العملية بأن هناك شخص ما ينظر في المرآة، ومن الناحية الأخرى يوجد انعكاس لآخر يقف خلفه، فيعمل على أدار عدد من الإشارات التي بناءً عليها يقيم الشخص ذاته.

ومن مفاهيم تقدير الذات، ما أورده (عزة عبد الكريم، ٢٠٠٢، ١٩٨)، حيث قالت بأن تقدير الذات هي النظرة الإيجابية لذات الفرد، كأن يقوم الفرد بتوجيه نظرة مفعمة بالثقة إلى نفسه، مما يولد شعور بالكفاءة، ومدى قدرة الفرد، وأنه على قد كافي من الاستعداد للحصول على خبرات جديدة، بالإضافة إلى أن تلك النظرة تساهم في زيادة قدرة الفرد في صدد إدارة مختلف الأمور، كما يعد تقدير الذات بمثابة حكم شخصي يعينه الفرد على نفسه؛ للتعرف على قيمته الذاتية، خلال تفاعله مع مختلف الأفراد الآخرين.

كما أن هناك تعريف (كارلوس دويك، ٢٠٠٦، ٢٢) لتقدير الذات، ويشتمل على أن ذلك التقدير لا يمكن تمثيله بالكم أو أنه يعد مقدار داخلي يمكن تدعيمه من خلال النجاح، ونقصه عن طريق الفشل، إنما تقدير الذات يعتبر هو مدى الإيجابية المترتبة على خبرة الفرد، وفقاً لما يتعرض له من مواقف مختلفة، ناتجة عن تعامله مع الآخرين، كزملاء العمل، أو أثناء التعلم، مما يتطلب استغلال إمكانيات وقدرات الشخص، بأقصى صورة ممكنة؛ لتحقيق منفعة محددة، وذات قيمة، يترتب عليها الشعور بتقدير الذات.

المطلب الثاني- نظريات تقدير الذات:

هناك الكثير من النظريات التي قامت في صدد دراسة تقدير الذات، من خلال عدد من الجوانب، كالنشأة، والنمو، وأثر تقدير الذات على سلوكيات الأفراد بوجه عام، وفيما يلي نلقي نظرة على بعض من تلك النظريات:

١- نظرية روزنبرج ١٩٦٥م:

عمدت الكثير من أعمال روزنبرج إلى دراسة كيفية الارتقاء بسلوك تقييم الذات، والسلوك، من خلال المعايير التي تنتشر في الوسط الاجتماعي المحيط بالفرد؛ حيث اهتم بدور الأسرة في صدد حصول الفرد على تقديره لذاته، علاوة على ما يشكله السلوك الاجتماعي من مستقبل الفرد، كما أنه يمثل منهجاً يقوم على فكرة الاتجاه؛ لأنه أحد الأدوات الجوهرية التي تصل بين الماضي والمستقبل. ويرى روزنبرج أن تقدير الذات هو مفهوم يعكس اتجاه الفرد نحو ذاته؛ فالفرد يملك عدد من التوجهات في صدد عدد معين من المواضيع التي يتعامل معها، وتعد الذات أحد تلك المواضيع التي يفكر فيه الفرد، ويكون اتجاه خاص نحوها، إلا أنه اعترف فيما بعد باختلاف اتجاه الفرد الذي يتخذه عن ذاته، مقارنة بالاتجاهات المتعلقة بالموضوعات الأخرى، أي أن تقدير الذات هو التقييم الخاص بكل فرد، وبموجبه يعبر عما يقبله أو يرفضه الفرد من اتجاهات. (علاء الدين كفاي: ١٩٨٩، ١٠٣).

٢- نظرية كوبر سميث ١٩٧٦م:

يشتمل تقدير الذات من منظور سميث على كافة عمليات تقييم الذات، وكذلك ردود الأفعال، بالإضافة إلى مختلف الاستجابات الدافعية وتنقسم تعبيرات الفرد في تقدير الذات عند سميث إلى نوعين:

- التعبير الذاتي، وهو إدراك الفرد لذاته، ووصفه لها.
- والتعبير السلوكي، ويعني بالأساليب السلوكية التي يتضح من خلالها تقدير الفرد لذاته، بحيث تكون واضحة، يمكن التعرف عليها بالملاحظة الخارجية. (علاء الدين كفاي: ١٩٨٩، ١٠٣)

٣- نظرية زيلر ١٩٦٩م:

تقوم تلك النظرية على فرضية، تستند لأن تقدير الذات ينشأ ويتطور وفقاً للواقع الاجتماعي، بمعنى أن تقدير الذات ينشأ في إطار الواقع الاجتماعي الذي

يحيط بالشخص، ووصف زيلر تقدير الذات من هذا المنطلق باعتباره يقوم بدور المتغير الوسيط، بين الذات والواقع، وبناءً على ذلك يشكل تقدير الذات العامل الذي يقف عليه نوعية تغير الفرد لتقييم ذاته، إذا ما حدثت تغيرات في بيئته الاجتماعية. وقد ربط زيلر بين تكامل الشخصية، واستجابة الفرد للمثيرات المختلفة، بافتراض أنه كلما تمتعت شخصية الفرد بدرجة من التكامل، كلما نالت قدر أكبر من التقدير الذاتي، مما يساهم في تأدية الوظائف بصورة أكبر وأكثر فاعلية في إطار الوسط الاجتماعي الذي تتواجد به. (علاء الدين كفاي، ١٩٨٩، ١٠٤، ١٠٥) كما أورد (حبر محمد جبر، ٢٠٠٤، ٢٣) عدد من النظريات المفسرة لمسألة تقدير الذات، ونبيناول بعضها فيما يلي:

أ/ النظرية السوسيوومترية:

وفقاً ل (ليري، ٢٠٠٤)، أشارت تلك النظرية إلى أن الإنسان يحاول قصد العلاقات البيئشخصية، إلى الحد الذي يجعل الآخرين يرغبون في تكوين علاقات مع هذا الفرد، مما يزيد من أهمية العلاقة، إذا كانت قيمة أو مغلقة؛ حيث تدفع السوسيوومترية لتكوين علاقات مستمرة، أو قليلة؛ ويعني ذلك أن الأفراد ممن لا يلقون القبول من الآخرين، ومن ثم لا يطورون من علاقاتهم الاجتماعية، يشعرون بأنهم داخل نفق مظلم، وسيطر عليهم مشاعر الحزن، وعدم الفاعلية، مما يقلل من الشعور بتحقيق أفضل وجود لهذا الشخص.

ب/ نظرية المقارنة الاجتماعية:

تشير الغالبية العظمى من النظريات إلى أن سلوك الإنسان ما هو إلى نتاج عن تقديره لذاته، إلا أن (تيسر، ٢٠٠٤) ترى بأن ذلك السلوك يأتي عند المقارنة بالغير، من خلال التفاعل الحادث بين عدد من المتغيرات، وهم ثلاثة: الأداء، الانغلاق، وما تربطهم من علاقة، وبالتالي يتمكن الفرد من الحصول على تقدير الذات بالزيادة أو النقص؛ فتأثير وجهة نظر الفرد التي يتخذها عن ذاته يزداد عند المقارنة بالآخر، فإذا ارتفع أداء الفرد يعني هذا أن الآخرين أقل منه، وإذا انخفض يعني بذلك أنه ضعيف.

ج/ نظرية الاتساق المعرفي:

يقصد بالاتساق المعرفي، مدى التناسق فما بين أفكار الفرد من جهة، وقدراته وأفعاله من الجهة الأخرى، مما يعزز من قيمته، إلا أن عدم الاتساق بين الأفكار والقدرات من شأنه غياب قيمة الفرد. (تيسر، ٢٠٠٤)

د/ نظرية التناثر المعرفي:

تقابل نظرية التناثر المعرفي النظرية السابقة، وتعد من منظور عدد من الباحثين أداة فعالة، في تقييم الذات الضعيفة؛ حيث إن ضعف تقدير الذات، ينجم عن عدم الاتساق، فالاختلاف بين الفرد وغيره من الأفراد الآخرين، تسبب في الشعور بعدم الراحة، فعندما لا يرغب شخص ما في التعليم، يزيد هذا من عدم التوافق مع فكرة الحرية في الاختيار، إلا أن تقديره بذاته يتفح حين يقوم بتعديل اتجاهاته في صدد العملية التعليمية.

هـ/ نظرية التعبير عن القيم:

أكد علم النفس الاجتماعي على أن سلوك الأفراد يعد هم الدليل على مختلف القيم المؤثرة في تقدير الذات، فنحن نعبر عن معتقداتنا، ولكل مما نعتقد من قيم واتجاهات يشكل تأثير إيجابي على ما نتخذ من ردود أفعال تجاه تقييم ذاتنا.

المطلب الثالث- علاقة الاحتراق النفسي بتقدير الذات وفاعلية الإنجاز:

أن الاحتراق النفسي من المصطلحات المنتشرة والتي يستخدمها الكثيرون منذ بداية العشر سنوات الأخيرة من هذا القرن ويقومون بالاعتماد على هذا المصطلح من أجل وصف الحالة النفسية للأشخاص الذين يمتنون بعض الوظائف التي تتطلب منهم قضاء وقت طويل في العمل وبذل جهده واستنفاد طاقة كبيرة مع العملاء وذلك بحكم طبيعة عملهم التي توجب عليهم الاتصال المباشر مع العميل الذي يطلب العون في بعض الأمور ومن الممكن أن تكون طبيعة هذا العمل كلها تدور حول التعامل التام مع مشاكل العملاء مثل المشاكل النفسية والاجتماعية والوجدانية والبدنية وقد تختلط هذه المشاعر مع بعض الأعراض الأخرى التي تظهر على الفرد مثل القلق والتوتر ونوبات الغضب والانفعال والارتباك والخوف واليأس والإنسان الذي يمارس عمله بصورة متواصلة مع العملاء تحت هذه الظروف فمن الممكن أن يكون أكثر عرضة لحالة التوتر والقلق وقد ينمو الأمر ويزداد سوءاً ويصاب استنفاد انفعالي مما ينتج عنه تعرض هذا الإنسان إلى الاحتراق النفسي، وحالة الاحتراق النفسي يتعرض لها العاملين الذين يتعرضون إلى بعض المشاكل والصعوبات أثناء قيامهم بأداء وظيفتهم وهذه المشاكل ينتج عنها عجزهم عن ممارسة المهنة بشكل جيد وينتج عن العجز شعورهم بالضغط

النفسي الذي يجبر الانسان على ان يتوافق مع الظروف حتى يحو احساس عدم القدرة على اداء العمل كما ان هذا النوع من التكيف او التوافق يكون قليلا في الدافعية ويصاحبه شعور بعدم الارتياح وعدم الاحساس بقيمة الذات كما يصاب بعلاقة باردة بينه وبين العملاء ولا يستطيع ان يبني علاقات نقاش وتواصل جيدة معهم(كمال دوانى ١٩٨٩ : ٢٥٤).

إن المعلم هو أساس العملية التعليمية لأن العملية التعليمية تعتمد عليه بشكل أساسي وهو من أهم العناصر الفعالة فيها، وتأتي أهمية دور المعلم من خلال الدور الذي يبذله ويكون واضحا لنا جميعا في تعليم التلاميذ ومحاولاته أن يكون الطلاب على قدر عالي من المهارات المكتسبة التي يحاول أن يعلمهم إياها من خلال الدروس والأنشطة التي يقوم بها كما يحرص المعلم على أن يطور الحالة المعرفية والاجتماعية والنفسية لطلابه ولا يتوقف تأثير المعلم على مرحلة معينة بل يشمل كل المراحل التعليمية التي يمر بها الطالب أثناء تدرجه في العملية التعليمية والدور الذي يمارسه المعلم لا يتشابه مع أي دور آخر فهو دور قيم وبارز وهذا بسبب أن المعلم يتعامل مع كل الفئات التي أمامه باختلاف فروقها الفردية ويتمكن من أن يتماشى مع المراحل النمائية لكل طالب على حدة وهذا ما لا يستطيع أي مهني أو مختص أن يفعله، ومن خلال تطبيق فلسفة المدرسة الشاملة ومبدأ الدمج في العملية التربوية الذي دعت التربية الحديثة كل المؤسسات التعليمية إلى تطبيقه وتفعيله كل هذا يحتم على المعلم أن يكون متمكنا من أن يحدث تطورا في سلوك المتعلم ولابد أيضا ان يكون متمكنا من ان يتعامل مع كافة التلاميذ دون استثناء ودون النظر الى ثقافتهم وجنسهم واصولهم ومعرفتهم وذلك حتى ينجح في تحقيق الأهداف الخاصة بالعملية التعليمية ويتمكن من ان يصل الى النتائج التعليمية التي ترضيه ويقبلها المجتمع الذى اعتمد عليه في تحقيق هذا الهدف العظيم والمهمة الصعبة ومن اجل ان ينجح المعلم في هذا الامر فعليه ان يكون متمتعا ببعض الصفات وهى:

- ١: أن يكون لديه من الثبات النفسي ما يكفي.
- ٢: أن يكون لديه دافعية عالية.
- ٣: أن يكون مفعما بالحب.
- ٤: أن يكون مخلصا ومتقانيا ومحبا لمهنته كمعلم.

٥: أن يكون لديه من الإيمان ما يكفي حتى ينجح في إيصال الرسالة التي وضعها المجتمع على عاتقه وتحت مسؤوليته.

٦: أن يكون مرتاحا وراضيا عن العمل وخاصة أثناء أداء مهام وظيفته كمعلم.

ولكن هناك بعض المشاكل التي تحدث للمعلم وهي:

١: شعوره بالتعب واستنفاد الطاقة.

٢: عدم التمكن من العطاء.

٣: عدم ممارسة دوره داخل المدرسة.

٤: ضغوط نفسية وقلق.

والموضوع الذي أمامنا مهم جدا لأنه يذكر الأعراض التي يتعرض لها المعلم وتعرضه للإصابة بالاحتراق النفسي وكل هذه الآثار السلبية تؤثر بالتأكيد على العملية التعليمية وعلي الطلاب والتأثير يكون بالفعل تأثيرا سلبيا لأنه كما سبق وأشرنا أن المعلم أهم عناصر العملية التعليمية وإن راحته وسلامته النفسية هما المتحكمان في جودة التعليم ولهذا فإن أغلب الدراسات توجهت لتتبع الاحتراق النفسي وما ينتج عنه من آثار سلبية عند المعلمين (الحديدي والخطيب، ٢٠٠٥، الخطيب: ٢٠٠٤: القريوتي: ٢٠٠).

الضغوط النفسية وعلاقتها بالدافعية للإنجاز وفاعلية الذات:

إن الضغوط والأعباء النفسية ينتج عنها آثار سلبية خاصة إذا كانت مستمرة ويتم ممارستها بشكل متواصل على الفرد وذلك يضعف من أدائه وشخصيته ويجعله غير قادرا على تلبية احتياجاته الشخصية والوظيفية والحياتية.

١: الضغوط النفسية وعلاقتها بالدافعية للإنجاز:

إن التعرض لبعض الضغوطات النفسية بدرجة معينة توضح لنا الاستفادة في المجال النفسي لأن هذا الضغط يساهم في حدوث توافق أكبر مع الحياة كما أنه يساعد على زيادة نسبة التفكير وبالتالي القيام بمجهود أكبر وزيادة في الإنتاج وهنا ينتاب الإنسان إحساس بقيمته وأهميته لأنه يستطيع أن يصل إلى أهدافه ويحققها، ولكن عند إحساسنا وتعرضنا إلى ضغط أكبر ومتواصل فإن هذا يعمل على نفاذ جهدنا وطاقتنا النفسية مما يترك أثرا سلبيا على أدائنا وقد يفقد الإنسان إحساسه بقيمة نفسه وهذا لأنه فشل في الوصول إلى أي أهداف مما يجعله لا يشعر بأهمية الحياة، ومن هنا نستنتج أن الضغط بكمية معينة وقدر معين يؤهلنا ويساهم في أن

ننجز أعمالنا بفاعلية ونجاح لان الزيادة أو النقصان في كمية الضغط تترك أثرا كبيرا على المهنة او العمل المراد تحقيقه، ومستوى الضغط المنخفض يؤدي الى الانتهاء من العمل ولكن دون فاعلية ويراد بهذا ان ام الامر عندما يكون خارج حيز المنافسة لعزيمتنا فهذا يجعلنا غير قادرين على بذل مجهود أو التميز، ونستنتج من هذا أن كمية المثيرات والمحفزات هي التي تساهم في زيادة وارتفاع أدائنا وتحقيقنا لأهدافنا وهو ما يسمى بالإنجاز (أبو أسعد والعزيز، ٢٠٠٩: ٢٦).

٢: الضغوط النفسية وعلاقتها بتقدير الذات

مفهوم الذاتية يشير إلى: إن الفرد يتمكن من معرفة إمكانياته وقدرته على التحدي والوقوف أمام المشاكل والمعضلات التي تحدث له في الحياة، وهذا المفهوم يحمل نفس معنى القدرة (capability)، وعند التعرض لأي موقف فإن الإنسان غالبا ما يسأل نفسه عن مدى فهمه واستيعابه للمراد منه من أفعال وما يتوافق مع هذا الموقف من سلوك، وفي هذا السياق تحدث باندورا (bandura 1977) عن إمكانية واستطاعة الإنسان على مواجهة الأحداث المأساوية والقوية والتغلب عليها هي والخبرات الضاغطة والتي تتوقف على درجة ومدى التقدير الذاتية (self-efficacy) لدى هذا الإنسان، وأشار أيضا إلى أن فاعلية الذات لدى الإنسان تتطور وتتمو عبر إدراكه واستيعابه لإمكانياته وقدراته وسماته الشخصية وأيضا يتم التعرف إليها من خلال الخبرات الحياتية وكميتها وذلك لأن الخبرات السابقة تساعد الإنسان على النجاح في مواجهة المواقف الشديدة والعقبات التي تقف في طريق نجاحه وتهدم إمكانياته (bandura. 1977. p. 191; 215)

الإطار العملي:

منهج الدراسة:

إن ضرورة اتباع منهج لأي دراسة ميدانية تتطلب وجود منهج مستخدم، هنا هو المنهج الوصفي التحليلي، حتى يتم وصف الظاهرة نظرياً كما هي توجد في الواقع، ثم تحليل خصائصها التي تميزها وتحديد العوامل المسببة لها، ولكن المنهج الكمي يستخدم لتحويل المعطيات الكيفية إلى كمية. فالجانب المنهجي جاء بعد المقدمة التوضيحية والتي ذكرنا فيها مشكل الدراسة وفروضها، وأهميته وأسبابه وكذلك أهداف الدراسة، بالإضافة إلى تحديد وتوضيح المصطلحات والمفاهيم أيضاً.

أما بالنسبة للجانب النظري من الدراسة، فقد انقسم إلى مبحثين، الفصل الأول قمنا فيه بدراسة الاحتراق النفسي وعوامله واعراضه وأسبابه، أما بالنسبة للمبحث الثاني فهو تناول الدافعية للإنجاز وماهيتها ونظرياتها، والمبحث الثالث تناول تقدير الذات ومعناه ونظرياته. أما عن الجانب العملي هذا فهو سيتناول الجانب التحليلي الذي سيعتمد على تفرغ للبيانات من خلال عمل مقابلات شخصية وزيارات ميدانية مع عدد (١٥) معلم ومعلمة صعوبات تعلم بمدرسة الفحيحيل النموذجية في الكويت، وقمنا كذلك باستخلاص النتائج المحصلة، وأخيراً تأتي الخاتمة وهي عبارة عن ملخص استخلاصي لما تم عرضه في الجزء النظري والتطبيقي.

أدوات الدراسة:

أما أدوات جمع البيانات هي عمل مقابلات شخصية وزيارات ميدانية وأيضاً بالنسبة للجانب النظري فكانت أدواته الدراسة في الكتب والمجلات والمراجع المصورة أو الورقية أو الإلكترونية لجمع المعلومات عن الاحتراق النفسي لدى معلمي صعوبات القراءة في دولة الكويت وعلاقته بتقدير الذات ودافعية الإنجاز.

إجراءات التطبيق:

(١) القيام بتحليل ظاهري يستند على تفسير البيانات الكمية التي تم التوصل لها من خلال تفرغ إجابات عينة الدراسة على أسئلة قائمة ماسلاش للاحتراق النفسي التي سوف يتم تمثيلها في جداول بسيطة.

(٢) القيام بعمل تحليل كميًا والقيام أيضاً بعمل محاولة استخلاص النتائج الرقمية بناء على جملة من العلاقات القائمة بينها وبين العوامل المختلفة.

عرض أسئلة قائمة ماسلاش للاحتراق النفسي:

تم عمل زيارات ميدانية الى مدرسة الفحيحيل النموذجية في الكويت وعمل مقابلات شخصية مع ١٥ من معلمي ومعلمات صعوبات التعلم، وتوزيع استمارة قائمة ماسلاش للاحتراق النفسي التي تتكون من ٢٢ سؤال يقيسون مستوى الاحتراق النفسي لدى المعلمين وبيان علاقته بدافعية الإنجاز وتقدير الذات وكانت أسئلة القائمة كالتالي:

6	5	4	3	2	1	صفر
كل يوم	مرات قليلة بالأسبوع	مرة في كل أسبوع	مرات قليلة بالشهر	مرة قليلة بالشهر	مرات قليلة بالسنة	لا أعاني مطلقاً

6	5	4	3	2	1	0	العبارة	
							اشعر ان عملي يستنفذني انفعالياً نتيجة عملية التدريس	1
							اشعر ان طاقتي مستنفذة مع نهاية اليوم المدرسي	2
							اشعر بالإنهاك حينما استيقظ في الصباح واعرف ان علي مواجهة عمل جديد	3
							من السهل معرفة مشاعر طلابي	4
							اشعر انني اتعامل مع بعض الطلبة وكأنيهم أشياء لا بشر	5
							إن التعامل مع الناس طوال يوم العمل يسبب لي الإجهاد	6
							أتعامل بفعالية عالية مع مشاكل طلابي	7
							اشعر بالاحترق النفسي من عملي	8
							اشعر ان لي تأثيراً إيجابياً في حياة كثير من الناس من خلال عملي	9
							اصبحت أكثر قسوة مع الناس نتيجة عملي بالتدريس	10
							اشعر بالازعاج والقلق لأن مهنتي تزيد من قسوة عواظي	11
							اشعر بالحيوية والنشاط	12
							اشعر بالاحباط من ممارستي لمهنة التدريس	13
							اشعر انني اعمل في هذه المهنة بإجتهاد كبير	14
							حقيقة لا اهتم بما يحدث مع طلابي من مشاكل	15
							إن العمل بشكل مباشر مع الناس يؤدي بي إلى ضغوط شديدة	16
							استطيع بسهولة خلق جو نفسي مريح مع طلابي	17
							اشعر بالسعادة والراحة بعد انتهاء العمل مع طلابي	18
							انجزت اشياء كثيرة ذات قيمة وأهمية في ممارستي لهذه المهنة	19
							اشعر وكأني أشرفت على النهاية نتيجة ممارستي لهذه المهنة	20
							أتعامل بكل هدوء مع المشاكل الانفعالية والعاطفية في أثناء ممارستي لهذه المهنة	21
							اشعر ان الطلبة يلومونني عن بعض مشاكلهم	22

أما عن نتيجة الإجابات وردود المعلمين والمعلمات على أسئلة القائمة،

فكانت:

١- بالنسبة للجملة الثانية: " أشعر ان عملي يستنفذني انفعالياً نتيجة عملية التدريس" فكانت ردود العينة عليها قرابة (صفر رد) لا أعاني مطلقاً، و(١)

رد) مرات قليلة بالسنة، و(صفر رد) مرة قليلة بالشهر، و(صفر رد) مرات قليلة بالشهر، و(٣) مرة في كل أسبوع، و(١ رد) مرات قليلة بالأسبوع، و(١٠ ردود) كل يوم.

٢- بالنسبة للجملة الثالثة: " أشعر أن طافتي مستنفذة مع نهاية اليوم المدرسي" فكانت ردود العينة عليها قرابة (صفر رد) لا أعاني مطلقاً، و(صفر رد) مرات قليلة بالسنة، و(صفر رد) مرة قليلة بالشهر، و(صفر رد) مرات قليلة بالشهر، و(صفر رد) مرة في كل أسبوع، و(صفر رد) مرات قليلة بالأسبوع، و(١٥ ردًا) كل يوم.

٣- بالنسبة للجملة الثالثة: " أشعر بالإرهاك حينما استيقظ في الصباح وأعرف أن على مواجهة عمل جديد." فكانت ردود العينة عليها قرابة (صفر رد) لا أعاني مطلقاً، و(١ رد) مرات قليلة بالسنة، و(صفر رد) مرة قليلة بالشهر، و(صفر رد) مرات قليلة بالشهر، و(٢ رد) مرة في كل أسبوع، و(٢ رد) مرات قليلة بالأسبوع، و(١٠ ردًا) كل يوم.

٤- بالنسبة للجملة الرابعة: " من السهل معرفة مشاعر طلابي" فكانت ردود العينة عليها (صفر رد) لا أعاني مطلقاً، و(صفر رد) مرات قليلة بالسنة، و(صفر رد) مرة قليلة بالشهر، و(صفر رد) مرات قليلة بالشهر، و(صفر رد) مرة في كل أسبوع، و(صفر رد) مرات قليلة بالأسبوع، و(١٥ ردًا) كل يوم.

٥- بالنسبة للجملة الخامسة: " أشعر أنني أتعامل مع بعض الطلبة وكأنهم أشياء لا بشر" فكانت ردود العينة عليها قرابة (١٥ ردًا) لا أعاني مطلقاً، و(صفر رد) مرات قليلة بالسنة، و(صفر رد) مرة قليلة بالشهر، و(صفر رد) مرات قليلة بالشهر، و(صفر رد) مرة في كل أسبوع، و(صفر رد) مرات قليلة بالأسبوع، و(صفر رد) كل يوم.

٦- بالنسبة للجملة السادسة: " إن التعامل مع الناس طوال يوم العمل يسبب لي الإجهاد" فكانت ردود العينة عليها (صفر رد) لا أعاني مطلقاً، و(صفر رد) مرات قليلة بالسنة، و(صفر رد) مرة قليلة بالشهر، و(صفر رد) مرات قليلة بالشهر، و(صفر رد) مرة في كل أسبوع، و(صفر رد) مرات قليلة بالأسبوع، و(١٥ ردًا) كل يوم.

٧- بالنسبة للجملة السابعة: " أتعامل بفعالية عالية مع مشاكل طلابي " فكانت ردود العينة عليها قرابة (٩ رد) لا أعاني مطلقاً، و(٢) مرات قليلة بالسنة، و(١) مرة قليلة بالشهر، و(١) مرات قليلة بالشهر، و(١) مرة في كل أسبوع، و(صفر رد) مرات قليلة بالأسبوع، و(صفر رد) كل يوم.

٨- بالنسبة للجملة الرابعة: " أشعر بالاحترق النفسي من عملي " فكانت ردود العينة عليها (صفر رد) لا أعاني مطلقاً، و(صفر رد) مرات قليلة بالسنة، و(صفر رد) مرة قليلة بالشهر، و(صفر رد) مرات قليلة بالشهر، و(صفر رد) مرة في كل أسبوع، و(صفر رد) مرات قليلة بالأسبوع، و(١٥ ردًا) كل يوم.

٩- بالنسبة للجملة الثامنة: " أشعر أن لي تأثيرا إيجابيا برجا كثير من الناس من خلال عملي " فكانت ردود العينة عليها قرابة (٠ رد) لا أعاني مطلقاً، و(١) مرات قليلة بالسنة، و(١) مرة قليلة بالشهر، و(١) مرات قليلة بالشهر، و(١) مرة في كل أسبوع، و(٢) مرات قليلة بالأسبوع، و(٩ رد) كل يوم.

١٠- بالنسبة للجملة التاسعة: " أصبحت أكثر قسوة مع الناس نتيجة عملي بالتدريس. " فكانت ردود العينة عليها (صفر رد) لا أعاني مطلقاً، و(صفر رد) مرات قليلة بالسنة، و(صفر رد) مرة قليلة بالشهر، و(صفر رد) مرات قليلة بالشهر، و(صفر رد) مرة في كل أسبوع، و(صفر رد) مرات قليلة بالأسبوع، و(١٥ ردًا) كل يوم.

١١- بالنسبة للجملة العاشرة: " أشعر بالإزعاج والقلق لأن مهنتي تزيد من قسوة عواظفي. " فكانت ردود العينة عليها (صفر رد) لا أعاني مطلقاً، و(صفر رد) مرات قليلة بالسنة، و(صفر رد) مرة قليلة بالشهر، و(صفر رد) مرات قليلة بالشهر، و(صفر رد) مرة في كل أسبوع، و(صفر رد) مرات قليلة بالأسبوع، و(١٥ ردًا) كل يوم.

١٢- بالنسبة للجملة الحادية عشر: " أشعر بالحيوية والنشاط. " فكانت ردود العينة عليها قرابة (١٣ رد) لا أعاني مطلقاً، و(١ رد) مرات قليلة بالسنة، و(٠ رد) مرة قليلة بالشهر، و(١ رد) مرات قليلة بالشهر، و(١ رد) مرات قليلة بالأسبوع، و(٠ رد) مرات قليلة بالأسبوع، و(٠ رد) كل يوم.

١٣- بالنسبة للجملة الثانية عشر: " أشعر بالإحباط من ممارستي لمهنة التدريس " فكانت ردود العينة عليها قرابة (صفر رد) لا أعاني مطلقاً، و(١ رد) مرات

قليلة بالسنة، و(صفر رد) مرة قليلة بالشهر، و(صفر رد) مرات قليلة بالشهر، و(٣) مرة في كل أسبوع، و(١ رد) مرات قليلة بالأسبوع، و(١٠ ردود) كل يوم.

١٤- بالنسبة للجملة الثالثة عشر: " أشعر انني أعمل في هذه المهنة بإجهد كبير." فكانت ردود العينة عليها (صفر رد) لا أعاني مطلقاً، و(صفر رد) مرات قليلة بالسنة، و(صفر رد) مرة قليلة بالشهر، و(صفر رد) مرات قليلة بالشهر، و(صفر رد) مرة في كل أسبوع، و(صفر رد) مرات قليلة بالأسبوع، و(١٥ ردًا) كل يوم.

١٥- بالنسبة للجملة الرابعة عشر: "حقيقة لا أهتم بما يحدث مع طلابي من مشاكل." فكانت ردود العينة عليها (٣ رد) لا أعاني مطلقاً، و(صفر رد) مرات قليلة بالسنة، و(١ رد) مرة قليلة بالشهر، و(١ رد) مرات قليلة بالشهر، و(١ رد) مرة في كل أسبوع، و(١ رد) مرات قليلة بالأسبوع، و(٨ ردًا) كل يوم.

١٦- بالنسبة للجملة الخامسة عشر: "إن العمل بشكل مباشر مع الناس يؤدي بي إلى ضغوط شديدة." فكانت ردود العينة عليها (صفر رد) لا أعاني مطلقاً، و(صفر رد) مرات قليلة بالسنة، و(صفر رد) مرة قليلة بالشهر، و(صفر رد) مرات قليلة بالشهر، و(صفر رد) مرة في كل أسبوع، و(صفر رد) مرات قليلة بالأسبوع، و(١٥ ردًا) كل يوم.

١٧- بالنسبة للجملة السادسة عشر: "أستطيع بسهولة خلق جو نفسي مريح مع طلابي." فكانت ردود العينة عليها قرابة (١٣ رد) لا أعاني مطلقاً، و(١ رد) مرات قليلة بالسنة، و(٠ رد) مرة قليلة بالشهر، و(١ رد) مرات قليلة بالشهر، و(١ رد) مرة في كل أسبوع، و(٠ رد) مرات قليلة بالأسبوع، و(٠ رد) كل يوم.

١٨- بالنسبة للجملة السابعة عشر: "اشعر بالسعادة والراحة بعد انتهاء العمل مع طلابي." فكانت ردود العينة عليها قرابة (١٣ رد) لا أعاني مطلقاً، و(١ رد) مرات قليلة بالسنة، و(٠ رد) مرة قليلة بالشهر، و(١ رد) مرات قليلة بالشهر، و(١ رد) مرة في كل أسبوع، و(٠ رد) مرات قليلة بالأسبوع، و(٠ رد) كل يوم.

١٩- بالنسبة للجملة الثامنة عشر: "انجزت اشياء كثيرة ذات قيمة واهمية في ممارستي لهذه المهنة." فكانت ردود العينة عليها (صفر رد) لا أعاني مطلقاً، و(صفر رد) مرات قليلة بالسنة، و(صفر رد) مرة قليلة بالشهر، و(صفر رد) مرات قليلة بالشهر، و(صفر رد) مرة في كل أسبوع، و(صفر رد) مرات قليلة بالأسبوع، و(١٥ ردًا) كل يوم.

٢٠- بالنسبة للجملة التاسعة عشر: "أشعر وكأنني اشرفت على النهاية نتيجة ممارستي لهذه المهنة." فكانت ردود العينة عليها (صفر رد) لا أعاني مطلقاً، و(صفر رد) مرات قليلة بالسنة، و(صفر رد) مرة قليلة بالشهر، و(صفر رد) مرات قليلة بالشهر، و(صفر رد) مرة في كل أسبوع، و(صفر رد) مرات قليلة بالأسبوع، و(١٥ ردًا) كل يوم..

٢١- بالنسبة للجملة العشرون: "أتعامل بكل هدوء مع المشاكل الانفعالية والعاطفية في أثناء ممارستي لهذ المهنة." فكانت ردود العينة عليها قرابة (١٣ رد) لا أعاني مطلقاً، و(١ رد) مرات قليلة بالسنة، و(٠ رد) مرة قليلة بالشهر، و(١ رد) مرات قليلة بالشهر، و(١ رد) مرة في كل أسبوع، و(٠ رد) مرات قليلة بالأسبوع، و(٠ رد) كل يوم.

٢٢- بالنسبة للجملة الحادية والعشرون: " أشعر أن الطلبة يلوموني عن بعض مشاكلهم." فكانت ردود العينة عليها قرابة (١٣ رد) لا أعاني مطلقاً، و(١ رد) مرات قليلة بالسنة، و(٠ رد) مرة قليلة بالشهر، و(١ رد) مرات قليلة بالشهر، و(١ رد) مرة في كل أسبوع، و(٠ رد) مرات قليلة بالأسبوع، و(٠ رد) كل يوم.

مناقشة الردود وتحليل النتائج:

من خلال إجابات عينة الدراسة على أسئلة قائمة ماسلاش للاحتراق النفسي يتضح أن:

١- **بالنسبة للاحتراق النفسي:** هناك علاقة إيجابية بدرجة كبيرة بين العمل في مجال التدريس لصعوبات التعلم وبين كثرة التعرض للاحتراق النفسي.

فمعلمي صعوبات التعلم في مدرسة الفحيحيل النموذجية في الكويت يشعرون أن عملهم كمدرسين لذوي صعوبات التعلم يستنفذهم انفعاليا نتيجة عملية التدريس لتلك الفئة التي تحمل المدرس عبء وضغط نفسي كبير، فيشعر المعلم أن طاقته مستنفذة مع نهاية اليوم المدرسي وان لديه شعور بالإرهاك حينما يستيقظ

في الصباح ويعرف أنه عليه مواجهة عمل جديد، وبذلك يقولون انهم يشعرون بالاحتراق النفسي من عملهم وانهم يعملون في هذه المهنة بإجتهاد كبير.

٢- بالنسبة للدافعية للإنجاز: هناك علاقة إيجابية بدرجة كبيرة بين إنعدام الدافعية للإنجاز وبين كثرة التعرض للاحتراق النفسي لدى عدد (١٥) معلم ومعلمة صعوبات تعلم بمدرسة الفحيحيل النموذجية في الكويت.

فمعلمي صعوبات التعلم في مدرسة الفحيحيل النموذجية في الكويت يشعرون أنهم لا يتعاملون بفعالية عالية مع مشاكل طلابهم نتيجة احباطهم وإجتهادهم من كثرة الضغوط في تلك المهنة، وأنهم لهم تأثيرا إيجابيا بدرجة كثيرة في حياة كثير من الطلاب من خلال عملهم لذلك أوشكوا على انتهاء عملهم لأنهم انجزوا اشياء كثيرة ذات قيمة واهمية في ممارستهم لهذه المهنة وأدوا رسالتهم ولا توجد حاجة لاستكمال هذه المهنة أكثر من ذلك وحين وقت التقاعد. كما انهم إذا أكملوا تلك المسيرة فسيكون ذلك ذو نتيجة سلبية لأنهم أصبحوا أكثر قسوة مع الطلاب نتيجة عملهم بالتدريس ويشعرون بالإزعاج والقلق لأن مهنتهم تزيد من قسوة عواطفهم.

٣- بالنسبة لتقدير الذات: هناك علاقة إيجابية بدرجة كبيرة بين إنعدام تقدير الذات وبين كثرة التعرض للاحتراق النفسي لدى عدد (١٥) معلم ومعلمة صعوبات تعلم بمدرسة الفحيحيل النموذجية في الكويت.

فكثير من المعلمين في مدرسة الفحيحيل النموذجية في الكويت يشعرون انه ليس من السهل معرفة مشاعر طلابهم وأنهم يشعرون أنهم يتعاملون مع بعض الطلبة وكأنهم أشياء لا بشر لا يتعاملون بفعالية عالية مع مشاكلهم وانهم لا يشعرون بالحيوية والنشاط تجاه ذاتهم، ويشعرون بالإحباط من ممارستهم لمهنة التدريس وحقيقة أنهم لا يهتمون بما يحدث مع طلابهم من مشاكل ولا يستطيعون بسهولة خلق جو نفسي مريح مع طلابهم، ولكنهم لا يشعرون أن الطلبة تلومهم عن بعض مشاكلهم لانهم افنوا كثيرا من مجهودهم وشبابهم معهم وحين الوقت للتقاعد وعدم الاستكمال لأنه لا توجد دافعية للإنجاز فقد استنفذت طاقتهم من كرة الاحتراق النفسي.

التوصيات:

من أجل التخلص من تلك المشكلات النفسية التي تعوق التطور المهني للفرد، والقدرة على التوافق مع ذوي صعوبات التعلم، علاوة على الرغبة في خلق أنسب مناخ للعمل، نوصي كمعلمين ومختصين بالتدريس والتربية باتباع الآتي:

١- عمل دراسات مسحية؛ للتعرف على الظروف، والأسباب التي ينتج عنها الاحتراق النفسي للعاملين، سواء المتعاملين منهم مع الأشخاص من ذوي الاحتياجات الخاصة عامةً، أو من يتعامل منهم مع ذوي الإعاقات المتعددة بصفة خاصة.

٢- الحصول على الكوادر المهنية المتخصصة في صدد منح المشورات الضرورية؛ لمواجهة ضغوطات العمل، وتجنب الإصابة بالاحتراق النفسي.

٣- تصميم وتنفيذ عدد من البرامج الوقائية؛ مما يساعد المعلمين على التكيف مع صعوبات العمل، بأفضل صورة ممكنة.

٤- قبل توزيع المهام، يلزم التأكد من مدى ملائمة تلك المهام، والأعباء مع مؤهلات وجدارة المعلمين الموكلة إليهم تنفيذ تلك الأعمال؛ من أجل اجتناب توليد مشاعر العجز، أو تقليل الهمة؛ عن طريق عدم القدرة على إنجاز المطلوب.

٥- التدريب والتعليم اللازم للمعلمين، حسن اختيار المعلمين، التحفيز باستخدام المكافآت المادية، والمعنوية، إلى جانب الاهتمام باللياقة الصحية والبدنية للعاملين.

٦- تحليل الدور، أي إعطاء تصورات واضحة عن مختلف الحقوق والواجبات، وكذلك الخطوط العريضة للمهام، والمسئوليات، علاوة على فرض التوقعات؛ من أجل اجتناب التنافر والصراعات غير مرغوب فيها بين المعلمين وبعضهم البعض.

- ٧- تهيئة أفضل مناخ للعمل، وذلك عن طريق توافر وتنفيذ فرص الترقية، وكذلك العمل بالحوافز والمكافآت، واتساع فرص التقدم في المستوى المهني.
- ٨- خلق بيئة صحية للعمل، مما يساهم في تحقيق معدلات مرتفعة من مشاركة المعلمين، ونفيعيل اللامركزية، واللا رسمية، وبالتالي زيادة المرونة العملية.
- ٩- الاهتمام الشديد بالمؤازرة الاجتماعية، وذلك من خلال إيجابية العلاقات بين المعلمين، والعمل على التخلص شعور الوحدة أولاً بأول.
- ١٠- تولية عناية كبيرة لبرامج التطوير، مثل البرامج التعليمية، والتدريبية؛ من أجل مساعدة المعلمين على أداء أعمالهم بأفضل صورة ممكنة.
- ١١- تنفيذ عدد من برامج الإرشاد النفسي؛ لتحقيق التوازن اللازم في النمو النفسي بصورة سليمة، والقدرة على مواجهة المشكلات النفسية والاجتماعية التي تحول دون تكيف الفرد على الصعيد المهني والاجتماعي.

المراجع والمصادر

أولاً- المراجع العربية:

- البтал، زيد (٢٠٠٠). الاحتراق النفسي لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة. الأكاديمية العربية للتربية الخاصة، الرياض، السعودية.
- بطاينة، أسامة والجوارنة، المعتصم بالله (٢٠٠٤). مستويات الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة ومعلماتها في محافظة أربد وعلاقتها ببعض المتغيرات. مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، ٢(٢)، (٧٤-٤٨).
- بطرس، بطرس (٢٠٠٩). تدريس الأطفال ذوي صعوبات التعلم. عمان: دار المسيرة.
- جرار، عبدالرحمن (٢٠٠٨). صعوبات التعلم. العين: مكتبة الفلاح.
- الجمالي، فوزية وحسن، عبدالحميد (٢٠٠٣). مستويات الاحتراق النفسي لدى معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة واحتياجاتهم التدريبية بسلطنة عمان. دراسات عربية في علم النفس، ٢١٠-١٥١، (١)، ٢
- حامد، رنا (١٩٩٩). الاحتراق النفسي لدى معلمي الطلبة المعاقين عقليا في اليمن. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.
- الحديدي، منى والخطيب، جمال (٢٠٠٥). استراتيجيات تعليم الطلبة ذوي الحاجات الخاصة. عمان: دار الفكر.
- حرتاوي، هند (١٩٩١). مستويات الاحتراق النفسي لدى المرشدين التربويين في المدارس الحكومية في الأردن. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، اربد: الأردن.
- الخرابشة، عمر وعربيات، احمد (٢٠٠٥). الاحتراق النفسي لدى العاملين مع الطلبة ذوي صعوبات التعلم وغرف المصادر. مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والاجتماعية. ٣٠١-٢٩٣، (٢)، ١٧.
- الإنسانية الخطيب، جمال (٢٠٠٤). تعليم الطلبة ذوي الحاجات الخاصة في المدرسة العادية. عمان: دار وائل.
- الخطيب، جمال؛ الصمادي، جميل؛ الروسان، فاروق؛ الحديدي، منى؛ يحيى، خوله؛ الناطور، مياده؛ الزريقات، إبراهيم؛ العمایره، موسى والسرور، ناديا

(٢٠٠٧). مقدمة في تعليم الطلبة ذوي الحاجات الخاصة. عمان: دار الفكر

الخطيب، فريد والقريوتي، إبراهيم (٢٠٠٥). الاحتراق النفسي لدى معلمي الطلبة العاديين والموهوبين وذوي صعوبات التعلم والإعاقات الشديدة. المؤتمر العلمي العربي الرابع لرعاية الموهوبين والمتفوقين ١، ٢٤٥-٢٦٩، عمان، الأردن.

الدبابسة، محمود (١٩٩٣). مستويات الاستنفاد النفسي لدى معلمي التربية الخاصة في الأردن وعلاقتها ببعض المتغيرات. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.

الزغول، رافع؛ الخريشا، ملوح والخالدي، مائسة (٢٠٠٣). الاحتراق النفسي لدى المعلمين والمعلمات وعلاقته بإدراكهم للنمط القيادي لمديري ومديرات مدارس الكرك الثانوية الحكومية. مجلة مؤتة للبحوث والدراسات، ٦(١٨)، ٢٤٣،

الزيودي، محمد (٢٠٠٧). مصادر الضغوط النفسية والاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة في محافظة الكرك وعلاقتها ببعض المتغيرات. مجلة جامعة دمشق، (١٢،٢٣).

السرطاوي، زيدان (١٩٩٧). الاحتراق النفسي ومصادره لدى معلمي التربية الخاصة. مجلة كلية التربية، جامعة عين ٩٦-٥٧، (١)٢١.

شمس الظاهر، قحطان (٢٠٠٤). صعوبات التعلم. عمان: دار وائل.

عبد الرحمن، علي (١٩٩٢). مستويات الاحتراق النفسي لدى المشرفين التربويين في الأردن وعلاقته ببعض المتغيرات. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، اربد: الأردن.

الفرح، عدنان (١٩٩٩). الاحتراق النفسي لدى العاملين مع الأشخاص ذوي الاحتياجات الخاصة في دولة قطر. ندوة الإرشاد النفسي والمهني من أجل نوعية أفضل لحياة الأشخاص ذوي الاحتياجات الخاصة. جامعة الخليج العربي.

القيوتي، إبراهيم (٢٠٠٨). الاحتراق النفسي لدى عينة من المعلمين المعاقين بصريا العاملين بالمدارس الأردنية. المجلة العربية للتربية الخاصة، ١٢، ١٠٠-١٢٠.

القيوتي، إبراهيم؛ والخطيب، فريد (٢٠٠٦). الاحتراق النفسي لدى عينة من معلمي الطلاب العاديين وذوي الاحتياجات الخاصة بالأردن. مجلة كلية التربية، جامعة الإمارات العربية. ١٤٥-١٣١ (٢٣) ٢١.

القيوتي، إبراهيم؛ وعبدالفتاح، فيصل (١٩٩٨). الاحتراق النفسي لدى عينة معلمي الطلاب العاديين ومعلمي الطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة بدولة الإمارات العربية المتحدة. مجلة كلية التربية، جامعة الإمارات العربية المتحدة، (١٣-١٥)، 95-131.

محمد، عادل (١٩٩٥). السمات الشخصية والجنس ومدّة الخبرة وأثرها في درجة الاحتراق النفسي لدى المعلمين. دراسات 345-375. ٢٥،

فسية النجار، حسين (٢٠٠٤). (الكفاية الذاتية المدركة لدى معلمي غرف المصادر وعلاقتها بأداء المعلمين واستفادهم النفسي وتحصيل طلبتهم. أطروحة دكتوراة غير منشورة، جامعة عمان العربية للدراسات العليا. عمان، الأردن الوقفي، راضي (٢٠٠٣): صعوبات التعلم. عمان: منشورات كلية الأميرة ثروت. يحيى، خوله؛ وحامد، رنا (٢٠٠١) مصادر الاحتراق النفسي لدى معلمي الطلبة المعوقين عقلياً في اليمن. مجلة مركز البحوث 97-124، 10، (20).

عدنان الفرح. الاحتراق النفسي لدى العاملين مع الأشخاص ذوي الاحتياجات الخاصة في دولة قطر . بحث مقدم في ندوة الإرشاد النفسي والمهني من أجل نوعية أفضل لحياة الأشخاص ذوي الاحتياجات الخاصة . جامعة الخليج العربي. البحرين. ١٩٩٩م.

زيد محمد البتال. الاحتراق النفسي لدى معلم التربية الخاصة . بحث مقدم في ندوة الإرشاد النفسي والمهني من أجل نوعية أفضل لحياة الأشخاص ذوي الاحتياجات الخاصة . جامعة الخليج العربي. البحرين. ١٩٩٩م.

زيدان السرطاوي . الاحتراق النفسي ومصادره لدى معلمي التربية الخاصة. دراسة ميدانية . مجلة كلية التربية . جامعة عين شمس. ١٩٩٧م.

الأغا، إحسان.(١٩٩٧): البحث التربوي. ط٢، مطبعة المقداد، غزة: فلسطين.

- أبو أسعد، أحمد والغريز، أحمد. (٢٠٠٩): التعامل مع الضغوط النفسية. ط١، دار الشروق للنشر والتوزيع، رام الله: فلسطين.
- ابن منظور، أبي الفضل جمال الدين محمد مكرم. (١٩٩٠): لسان العرب، م(١٠)، دار صادر، بيروت.
- أحمد، حافظ. (٢٠٠٧): قضايا إدارية معاصرة. ط١، عالم الكتب للنشر والتوزيع، القاهرة: مصر.
- أحمد، غادة. (٢٠٠٩): الضغوط النفسية ودافعية الإنجاز لدى لاعبي ولاعبات ألعاب القوى في ضوء الجنس ونوع المسابقة. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة المنوفية: مصر.
- إسماعيل، وائل. (٢٠٠٩): إدارة وتنظيم المكتبات ومراكز المعلومات، ط١، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان: الأردن.
- الإمارة، أسعد. (٢٠٠١): أساليب التعامل مع الضغوط، حدود المنهج والأساليب، مجلة النبأ، م(٣)، ع(٥٥)، ص ٢٣-٢٦.
- الأمواني، هاني. (٢٠٠٥): مصادر الضغوط النفسية الدراسية وعلاقتها بفاعلية الذات الأكاديمية لدى طلاب المرحلة الثانوية العامة والأزهرية (دراسة مقارنة). رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الأزهر: مصر.
- باهي، مصطفى وشلبي، أمينة. (١٩٩٨): الدافعية - نظريات وتطبيقات، ط١، القاهرة: مصر.
- البدور، نجاة والبدور، كارولين. (٢٠٠٦): مستوى الضغوط النفسية وعلاقتها بمستوى الدافعية لمديري مدارس الأمانة العامة للمؤسسات التربوية المسيحية في الأردن، رسالة ماجستير، كلية الدراسات التربوية العليا، جامعة عمان العربية للدراسات العليا: الأردن.
- البرنوطي، سعاد (٢٠٠٤): إدارة الموارد البشرية وإدارة الأفراد. ط٢، دار وائل للطباعة، عمان: الأردن.
- بني يونس، محمد. (٢٠٠٩): سيكولوجية الدافعية والانفعالات، ط١، دار المسيرة للطباعة والنشر، عمان: الأردن.
- التقرير السنوي للمركز الفلسطيني لحقوق الانسان. (٢٠١٢)، غزة: فلسطين.

- الثبتي، ساعد. (٢٠٠٩): قيم العمل والسلوك التوكيدي لدى عينة من طلاب الإعلام والصحفيين العاملين في بعض الصحف السعودية، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة أم القرى: السعودية.
- جابر، عبد الحميد. (١٩٩٠): نظريات الشخصية - البناء، الديناميات، النمو، طرق البحث والتقويم. دار النهضة العربية، القاهرة : مصر.
- الجاسر، البندري عبد الرحمن. (٢٠٠٧): الذكاء وعلاقته بكل من فاعلية الذات وادراك القبول - والرفض الوالدي لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة أم القرى، رسالة ماجستير، جامعة أم القرى: السعودية.
- مجموع، هشام محمد. (١٩٩٩): سيكولوجية الإدارة ١، دار الشروق، جدة: السعودية.
- جودة، أمال. (١٩٩٨): مستوى التوتر النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظات غزة. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأقصى، غزة : فلسطين.
- الحامد، محمد. (١٩٩٦): قياس دافعية الإنجاز الدراسي على البيئة السعودية. مجلة رسالة الخليج العربي، ع(٥٨)، ص ص ١٣١ - ١٦٧.
- الحجي، أسامة. (١٩٩٦) : تنمية دافع الإنجاز لدى عينة من طلاب المرحلة المتوسطة بالرياض، رسالة ماجستير، كلية التربية ، جامعة الملك سعود.
- حريم، حسين (١٩٩٧): السلوك التنظيمي، سلوك الأفراد في المنظمات. دار زهران للنشر والتوزيع، الأردن.
- حسن، أنعام. (٢٠١٣): الذكاء الانفعالي وعلاقته بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية. ط١، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان: الأردن.
- حسن، شحاته والنجار، زينب. (٢٠٠٣): معجم المصطلحات التربوية والنفسية، الدار المصرية اللبنانية: لبنان.
- حسين، طه وحسين، سلامة. (٢٠٠٦): استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية. ط١، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان: الأردن.
- أبوالحسين، محمد. (٢٠١٠): الضغوط النفسية لدى الممرضين والممرضات العاملين في المجال الحكومي وعلاقتها بكفاءة الذات. رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية، غزة : فلسطين.

٢٦. الحمد، نايف. (٢٠٠٥): فعالية برنامج إرشادي جماعي في خفض الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية، وأثره في بعض متغيرات الشخصية. رسالة ماجستير، معهد البحوث والدراسات العربية، القاهرة: مصر.
- حمدان، مفيد. (٢٠١٠): دراسة الضغوط النفسية من حيث علاقتها بالروح المعنوية والمساندة الاجتماعية لدى عينة من طلبة الجامعات في قطاع غزة، رسالة ماجستير، معهد البحوث والدراسات العربية، القاهرة: مصر.
- حفني، قدرى. (٢٠٠٢): أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب الإعدادية والثانوية دراسة مقارنة بين الريف والحضر. رسالة دكتوراه، جامعة عين شمس، القاهرة: مصر.
- الحو، محمد (٢٠٠١): علم النفس التربوي، ط٢، دار المقداد للطباعة، غزة: فلسطين.
- خليفة، عبداللطيف. (٢٠٠٠): الدافعية للإنجاز. ط١ دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع، عمان: الأردن.
- الخيري، حسن. (٢٠٠٨) : الرضا الوظيفي ودافعية الإنجاز لدى عينة من المرشدين المدرسين بمراحل التعليم العام بمحافظة الليث والقنفذة ، رسالة ماجستير، كلية التربية ، جامعة أم القرى: السعودية.
٣٢. داوود، نعيم. (١٩٩١): مصادر ضغوط العمل التي يتعرض لها العاملون في المصارف التجارية العامة في الأردن، رسالة ماجستير، الجامعة الأردنية، عمان: الأردن.
- الداحه، باسم. (٢٠١٠). الدليل العملي في الإرشاد والعلاج النفسي. ط١، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع: عمان.
- دخان، نبيل والحجار، بشير. (٢٠٠٦): الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلاية النفسية لديهم ،مجلة الجامعة الإسلامية، م (١٤)، ع (٢)، ص ص ٣٦٩-٣٩٨.
- الديوشي، نجيب. (٢٠٠٤): الضغوط المهنية التي تواجه الصحفيين العاملين في الصحافة الرياضية في المملكة العربية السعودية. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الملك سعود : السعودية.
- الرشيدي، مارون. (١٩٩٩): الأنماط المزاجية وعلاقتها بمجالات الإستثارة والضغوط النفسية لدى الفصاميين. رسالة دكتوراه، جامعة المنوفية : مصر.

- الرفاعي، نعيم.(١٩٨١): الصحة النفسية في دراسة سيكولوجية التكيف. ط١، دار الأصاله للنشر والتوزيع، دمشق: سوريا.
- أبو زايد، أحمد.(٢٠٠٢): التوافق النفسي وعلاقته بمفهوم الذات لأبناء الشهداء وأسرى الانتفاضة. رسالة دكتوراه، جامعة الأقصى، غزة : فلسطين.
- زرّوال، فتحية.(٢٠٠٣): العنف كمظهر من مظاهر الإجهاد - العنف والمجتمع مداخل معرفية متعددة. أعمال الملتقى الدولي الأول، جامعة محمد خيضر، دار الهدى للطباعة والنشر: الجزائر.
- الزغبى، دلال.(٢٠٠٣)، ضغوط العمل وعلاقتها بالدافعية نحو العمل لدى رؤساء الأقسام الأكاديمية في الجامعات الأردنية، رسالة دكتوراه، جامعة عمان العربية للدراسات العليا، عمان: الأردن.
- الزغبى، أحمد.(٢٠٠١): أسس علم النفس الاجتماعي. ط١، دار زهران للنشر والتوزيع : الأردن.
- الزغول، عماد والهنداوي، علي.(٢٠٠٢): مدخل إلى علم النفس. ط١، دار الكتاب الجامعي، العين: الإمارات.
- الزيات، محمد مصطفى.(١٩٨٨): الدافعية للإنجاز والانتماء لدى ذوي الإفرط التحصيلي من طلاب المرحلة الثانوية. مركز البحوث التربوية والنفسية، جامعة أم القرى، مكة المكرمة: السعودية.
- الزيات، فتحي.(٢٠٠١): البنية العاملية للكفاءة الذاتية الأكاديمية ومحدداتها، سلسلة علم النفس المعرفي - مدخل ونماذج ونظريات-. دار النشر للجامعات، القاهرة: مصر.
- زيدان، سامي.(٢٠٠١): فاعلية الذات ودور الجنس لدى التلاميذ الأيتام والعاديين في مرحلة الطفولة المتأخرة. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية جامعة المنصورة : مصر.
- زيدان، محمد.(١٩٨٤): الدوافع والانفعالات. عكاظ للنشر: المملكة العربية السعودية.
- السامرائي، نبهة.(٢٠٠٦): علم النفس الإعلامي: مفاهيم ونظريات. ط١، دار المناهج للنشر والتوزيع، عمان: الأردن.
- السمادوني، السيد عبد الرحمن.(١٩٩٠): إدراك المتفوقين عقليا للضغوط والاحتراق النفسي في الفصل المدرسي وعلاقتها ببعض المتغيرات. بحث مقدم في المؤتمر السادس لعلم النفس، جامعة أم القرى، مكة المكرمة: السعودية.

شحادة، أسماء محمد. (٢٠١٢): الإغتراب النفسي وعلاقته بالدافعية للإنجاز لدى المعاقين بصرياً في محافظات غزة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية، الجامعة الإسلامية.

الشاعر، منار. (٢٠١١): الضغوط النفسية والمسئولية الاجتماعية لدى ضباط اسعاف حرب غزة في ضوء بعض المتغيرات. رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية، غزة: فلسطين.

شحام، عبدالحميد. (٢٠٠٦): علاقة الضغوط المرمية بالاضطرابات السيكوسوماتية. رسالة ماجستير، قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطوفونيا، جامعة محمد خيضر، بسكرة: الجزائر.

شعبان، إيمان. (٢٠٠٢): دافعية الزوجة نحو إنجاز مسؤوليتها المنزلية وأثر ذلك على كفاءتها الإدارية. رسالة دكتوراه، جامعة المنوفية : مصر.

الشعراوي، علاء. (٢٠٠٠): فاعلية الذات وعلاقتها ببعض متغيرات الدافعية لدى طلاب المرحلة الثانوية. مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة، م(٣)، ع(٤٤)، ص ص ١٢٣ - ١٤٦.

الشوكاني، عبدالله. (٢٠٠٥): العلاقة بين نمط مدير المدرسة القيادي حسب نموذج مرسى وبلاتشارد وبين دافعية المعلمين للإنجاز. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة أم القرى: السعودية.

صالح، احمد. (١٩٩٣): دراسة التفاعل بين الاستقلال الإدراكي والجنس والتخصص ودافعية الإنجاز لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمدينة أبو ظبي. مجلة كلية التربية ، م(٦)، ع (١) ، جامعة الإسكندرية: مصر.

الصباغ، زمير. (١٩٨١): ضغط العمل. المجلة العربية للإدارة، الرياض، م(٥)، ع(١)، ص ص ٢٩ - ٣٧.

صديق، عمر الفاروق. (١٩٨٦): الفاعلية وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى قطاعات من الشباب المصري. رسالة ماجستير، جامعة عين شمس: مصر.

الصفطي، مصطفى. (١٩٩٥): قلق الامتحان وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى عينات من طلاب المرحلة الثانوية في جمهورية مصر العربية ودولة الإمارات العربية المتحدة. مجلة دراسات نفسية، م(١)، ع(٣)، ص ص ١٢٣ - ١٤٣.

- الطهراوي، جميل.(٢٠٠٨):الضغوط النفسية وطرق التعامل معها في القرآن الكريم.بحث مقدم إلى المؤتمر العلمي الدولي الأول "القرآن الكريم ودوره في معالجة قضايا الأمة"، الجامعة الإسلامية، غزة : فلسطين.
- العازمي، المناحي.(٢٠٠٩):الضغوط الأسرية كما تدركها أمهات الأطفال المعاقين. رسالة دكتوراه، جامعة عين شمس، القاهرة: مصر.
- عبد الله، مجدي.(٢٠٠٣):السلوك الاجتماعي ودينامياته - محاولة تفسيرية. ط١، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية : مصر.
- عبد الله، محمد. (٢٠٠١): مدخل إلى الصحة النفسية، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان: الأردن.
- عبد الله، معتز.(١٩٩٩): علم النفس العام. ط٣، دار غريب للنشر، القاهرة: مصر.
- عبدالرحمن، سعد. (١٩٨٣): السلوك الانساني - تحليل وقياس المتغيرات. مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، عمان: الأردن.
- عبد الحليم، منى.(٢٠٠٩): مدخل الصحة النفسية في المجال الرياضي- مفاهيم وتطبيقات- ط١، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر، الإسكندرية: مصر.
- عبد العاطي، حسن.(٢٠٠٣): الأمراض السيكوسوماتية التشخيص، الأسباب والعلاج. ط١، مكتبة زمراء الشرق، القاهرة : مصر.
- عبد الغني، رباب.(٢٠٠٩): أنماط التعلق وعلاقتها بالرضا عن الحياة وأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى عينة من الزوجات في منتصف العمر بمدينة مكة المكرمة وجدة. رسالة ماجستير، جامعة أم القرى: السعودية.
- عبد المعطي، حسن (٢٠٠٥): الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها. ط١، مكتبة زمراء الشرق، مصر.
- عبد المنعم، حسن.(٢٠٠٦): ضغوط الحياة: وأساليب مواجهتها. ط١، مكتبة زمراء الشرق، القاهرة: مصر.
- العدل، عادل.(٢٠٠١): تحليل المسار للعلاقة بين مكونات الدرة علي المشكلات الاجتماعية وكل من فاعلية الذات. مجلة العلوم التربوية والنفسية ج (١)، ع (٢٥)، ص ص ٦١ - ٦٨.
- عدون، ناصر.(٢٠٠٤): إدارة الموارد البشرية والسلوك التنظيمي - دراسة نظرية وتطبيقية. دار المحمدية العامة : الجزائر.

- العديلي، ناصر. (١٩٨٣): الدوافع والحوافز والرضا الوظيفي في الأجهزة الحكومية في المملكة العربية السعودية. بحث ميداني، مجلة معهد الإدارة العامة، ع(٣٦)، ص ص ٣٤ - ٣٧.
- العزب، محمد. (٢٠٠٤): الأنشطة المدرسية وعلاقتها بفاعلية الذات لدى تلاميذ الصف الثاني الإعدادي. رسالة ماجستير، جامعة القاهرة : مصر.
- عسكر، علي. (٢٠٠٠): ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها. دار الكتاب الحديث، القاهرة : مصر.
- اعقروي، هشام. (٢٠٠٥): منشور على موقع كردستان على شبكة الانترنت <http://www.sotkurdistan.net/index.php>.
- علي، عبد الحميد. (٢٠٠٩): التنبؤ بالضغوط المهنية من خلال الذكاء الوجداني وفاعلية الذات لدى عينة من معلمي المرحلة الابتدائية. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة قناة السويس: مصر.
- العلي، نصر وسحلول، محمد. (٢٠٠٤): العلاقة بين فاعلية الذات وفاعلية الإنجاز وأثرهما في التحصيل الأكاديمي لدى طلبة الثانوية العامة في محافظة صنعاء. مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والاجتماعية والإنسانية، م(١٨)، ع(١)، ص ص ٩١ - ١٣٠.
- العمر، بدر. (١٩٩٥): الدافعية الداخلية والخارجية لطلبة كلية التربية وبعض المتغيرات المرتبطة بها. المجلة التربوية، جامعة الكويت، م(٥) ع(٣٧)، ص ص ٧١ - ٩٩.
- العمرى، مرزوق. (٢٠١٢): الضغوط النفسية المدرسية وعلاقتها بالإنجاز الأكاديمي ومستوى الصحة النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الليث. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة أم القرى :السعودية.
- العميان، محمود. (٢٠٠٥): السلوك التنظيمي في منظمات الأعمال. دار وائل للنشر، عمان: الأردن.
- عوض، السيد. (١٩٨٤): العلاقات العامة. ط١، القاهرة الحديثة للطباعة، القاهرة: مصر.
- عوض، عباس. (١٩٨٨): دراسات في علم النفس الصناعي والمهني. ط١، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية: مصر.

- عياصرة، علي.(٢٠٠٦): القيادة والدافعية في الإدارة التربوية، ط١، دار حامد للنشر والتوزيع، عمان : الأردن.
- العنزي، أمل.(٢٠٠٣): أساليب مواجهة الضغوط عند الصغيرات والمصابات بالاضطرابات النفسجسمية. رسالة ماجستير، جامعة الملك سعود، الرياض: السعودية.
- أبوغالي، عطف.(٢٠١٢): فاعلية الذات وعلاقتها بضغط الحياة لدى الطالبات المتزوجات في جامعة الأقصى. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والبحوث، م (٢٠)، ع (١)، ص ص ٦١٩ - ٦٥٤.
- غباري، ثائر. (٢٠٠٨): الدافعية : النظرية والتطبيق. دار المسيرة، عمان: الأردن.
٨٧. غيث، سعاد وسميحة، بنات وحنان، طقش.(٢٠٠٩): مصادر الضغط النفسي لدى طلبة المراكز الرياضية للمومنين والمتقنين واستراتيجيات التعامل معها. مجلة العلوم التربوية والنفسية، م (١٠)، ع (١)، ص ص ٢٤٠- ٢٦٤.
- الفرماوي، حمدي.(٢٠٠٤): دافعية الانسان بين النظرية المبكرة والاتجاهات المعاصرة. ط١، دار الفكر العربي، القاهرة : مصر.
- الفرماوي، حمدي وعبدالله، رضا.(٢٠٠٩): الضغوط النفسية في مجال العمل والحياة. ط١، دار الصفاء للنشر والتوزيع، عمان: الأردن.
- قشقوش، إبراهيم و منصور، طلعت.(١٩٧٩): دافعية الإنجاز وقياسها. ط١، مكتبة لأنجلو المصرية، القاهرة : مصر.
- فقيهي، حسين.(٢٠٠٩): الضغوط النفسية وعلاقتها بالدافعية للإنجاز لدى رجال دوريات الأمن العاملين بالميدان. رسالة ماجستير، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، الرياض: السعودية.
- فونتانا، ديفيد.(١٩٩٤): الضغوط النفسية تغلب عليها وابدأ الحياة. ط٢، ترجمة حمدي الفرماوي، رضا أبو سريع، لأنجلو المصرية، القاهرة: مصر.
- الكلادة، طامر.(٢٠٠٨): تنمية وإدارة الموارد البشرية. ط١، دار عالم الثقافة للنشر والتوزيع، عمان : الأردن.
- لافي، باسم(٢٠٠٥): الضغوط النفسية لدى زوجات الأسرى الفلسطينيين وعلاقتها ببعض المتغيرات. رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية، غزة : فلسطين.

- ماهر، أحمد. (٢٠٠٣): السلوك التنظيمي مدخل بناء المهارات. ط١، الدار الجامعية للطباعة والنشر والتوزيع، الإسكندرية : مصر.
- محمد، عبد العزيز. (٢٠٠٥): سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي. ط١، مركز الكتاب للنشر، القاهرة : مصر.
- محمد، لطفي. (١٩٩٢م): نحو إطار شامل لتفسير ضغوط العمل ومواجهتها. ط١، مجلة الإدارة العامة، المجلد (١٣)، العدد (٥٧) : ٦٩ - ٩٥.
- المزروع، ليلي. (٢٠٠٧): فاعلية الذات وعلاقتها بكل من الدافعية للإنجاز والذكاء الوجداني لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى بمكة المكرمة. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة أم القرى، مكة المكرمة : السعودية.
- مصطفى، حسن (٢٠٠٥): ضغوط الحياة وأساليب التعامل. ط١، مكتبة زمراء الشرق، مصر.
- منصور، فيولا والبيلاوي، طلع ت. (١٩٨٩) : قائمة الضغوط النفسية للمعلمين. مكتبة لأنجلو المصرية، القاهرة : مصر.
- منصور وآخرون. (١٩٨٩): أسس علم النفس العام. مكتبة لأنجلو المصرية، القاهرة: مصر.
- المهنا، عدنان. (١٩٩٧): دراسة بعض المتغيرات النفسية اللازمة للنجاح في ممارسة مهنة الصحافة. رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة أسيوط : مصر.
- موسى، أحمد وحماة، كريم (٢٠٠١): التدين والضغوط النفسية. مجلة دراسات تربوية ونفسية، كلية التربية، جامعة حلوان، م (٥)، ع (٩) ص ٦٣ - ٦٦ - ١٠٤.
- ناجي، فتحي. (٢٠١٢): إعلام المقاومة ينتصر. صحيفة صوت الجامعة الإسلامية، الصادرة بتاريخ ١٢/٤، ص ٣.
- نبهان، بديعة. (٢٠٠٨): الإحترق النفسي وعلاقته بفاعلية الذات لدى معلمي التربية الخاصة. مجلة الإرشاد النفسي، مصر، ع (٢٢): ص ص ٢٤٥ - ٣١١.
- نجاتي، محمد (١٩٩٧): علم النفس والحياة. ط١، دار القلم : الكويت.
- النجار، فاتن. (٢٠١٢): التوتر النفسي وعلاقته بكل من فاعلية الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلبة الثانوية العامة. رسالة ماجستير، كلية التربية، قسم علم النفس، الجامعة الإسلامية، غزة: فلسطين.

- أبوهاشم، السيد محمد.(١٩٩٤): أثر التغذية الراجعة على فاعلية المعلم ذات. رسالته ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة عين شمس: مصر.
- هدية، فؤاد.(١٩٩٥): الضغوط الوالدية لدى الأمهات. مجلة معوقات الطفولة، جامعة الأزهر، القاهرة، م (٧)، ع(٤): ص ١٨.
- الهيجان، عبدالرحمن.(١٩٩٨): ضغوط العمل مصادرها ونتائجها وكيفية إدارتها، معهد الإدارة العامة، الرياض: السعودية.
- الوديان، حسن.(٢٠٠٠): تحليل دوافع الطلبة نحو تعلم السباحة طبقاً لنموذج (SMS) دراسة ميدانية. مجلة مؤتمرية للبحوث والدراسات، م(١٥)، ع(٢)، جامعة اليرموك.
- ياغي، شامر.(٢٠٠٦): الضغوط النفسية لدى العمال في قطاع غزة وعلاقتها بالصحة النفسية. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة: فلسطين.
- يوسف، جمعة.(١٩٩٠): التوافق النفسي. ط١، مكتبة غريب، القاهرة: مصر.
- يوسف، جمعة.(٢٠٠٤): إدارة ضغوط العمل - نموذج التدريب والممارسة - ط١، إيتراك للطباعة والنشر، القاهرة: مصر.

ثانياً - المراجع الأجنبية:

- Abel, M., & Sewell, J. (1999). Stress and burnout in rural and urban secondary school teachers. *The Journal of Educational Research*, 92(5), 287-293.
- Bellingrath, S., Weigl, T., Kudielka, B. (2008). Cortisol dysregulation in school teachers in relation to burnout, vital exhaustion, and effort-reward imbalance. *Biological Psychology*, 78, 104-113.
- Brissie, J., Hoover-Dempsey, K., & Bassler, O. (1988). Individual situation contribution to teacher burnout. *The Journal of Educational Research*, 82, 106-112.
- Brouwers, A., Evers, W., & Tomic, W. (1999). Teacher burnout and self-efficacy in eliciting social support (Research report). (ERIC Document Reproductive Service No. ED437342). Retrieved May 21, 2005, from

http://www.eric.ed.gov/ERICDocs/data/ericdocs2/content_storage_01/0000000b/80/10/a9/4e.pdf

- Byrne, B. (1994). Burnout: Testing for the validity, replication and invariance of causal structure across elementary, intermediate and secondary teachers. *American Educational Research Journal*, 31, 645-673.
- Caton, D., Grossniskle, W., Cope, Long, T., & Mitchell, D. (1998). Burnout stress among employees on stat. institution for mentally retarded persons. *American Journal of Mental Retardation*, 93(3), 300-304.
- CEC. (1998). Lanuchos initiative on special education teaching conditions. *CEC Today*, 2(7), 2.
- Chan, D. (2007). Burnout, self-efficacy, and successful intelligence among Chinese Prospective and inservice school Teachers in Hong Kong. *Educational Psychology*, 27(1), 33-49.
- Cherniss, C. (1980). *Staff burnout: job stress in the human service*. Beverly Hills, CA: Sage Publication Inc.
- Cooley, E., & Yavanof, P. (1996). Supporting professionals at risk: Intervention to reduce burnout and improve retention of social education. *Exceptional Children*, 62(4), 336-355.
- Cunningham, W. (1983). Teacher burnout solution for the 1980 s: A review of the literature. *The Urban Review*, 151, 33-51.
- Dick, R., & Wargner, V. (2001). Stress and strain in teaching: Structural equation approach. *The British Psychology society*, 71, 243-259.
- Dyer, S., & Quine, L. (1998). Predictors of job satisfaction and burnout among the direct care staff of a community Learning disability service. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 11, 320-332.

- Friedman, I. (1995). Student behavior patterns contributing to teacher burnout. *The Journal of Educational Research*, 88, 281-289.
- Gold, Y., & Roth, R. (1994). *Teacher managing stress and preventing burnout: The professional health solution*. London: Flamer press.
- Golembiewski, R., Munzenrider, T., & Carter, D. (1983). Passes of Progressive burnout and their work site covariant: Critical issues in research and praxis. *Journal of Applied Behavioral Science*, 19(1), 461-481.
- Grayson, J., & Alvarez, H. (2008). School climate factors relating to teacher burnout: A mediator model. *Teaching and Teacher Education*, 24, 1349–1363.
- Kokkinos, C. (2006). Factor structure and psychometric properties of the Maslach Burnout Inventory Educators Survey among elementary and secondary school teachers in Cyprus. *Stress and Health*, 22, 25–33.
- Kong, G. (2005). Factors associated with burnout at Korean child protective service workers. *Korean journal of Family Welfare*, 10(3), 83-103.
- Laugaa, D., Rasle, N., Bruchon-Schweitzer, M. (2008). Stress and burnout among French elementary school teachers: A transactional approach. *Revue européenne de psychologie appliqué*, 58, 241–251.
- Loonstra, B., Brouwers, A., & Tomic, W. (2009). Feelings of existential fulfillment and burnout among secondary school teachers. *Teaching and Teacher Education*, 25, 752-757.
- Maslach, C. (1986). Stress, burnout, and work holism. In R.R. Kilburg, P. E. Nathon, & R. W. Thorenson (Eds.), *professionals in distress: Issues, syndromes, and solution in psychology* (pp 53-75). Washington DC: American psychological Association. Maslach, C., & Jackson, S. (1981). The measurement of experienced burnout.

- Journal of Occupational Behavior, 2, 99-113. Maslach, C., & Leiter, M. (1997). The truth about burnout how organization cause personal stress
Sanfrancisco: Jasse-Bass publisher. Mere, K., Reiska, P., & Smith, T. (2006). Impact of SES on Estonian students' science achievement across different cognitive domains. Prospects, 36(4), 497- 516.
- Miller, M., Brownell, M, & Smith, S. (1999). Factors that predict teachers staying in Leaving, or referring from the special education classroom. Council for Exceptional Children, 65(2), 201-218.
- Pines, A., & Maslach, C. (1978). Characteristics of staff burnout in mental health setting. Hospital and Community Psychiatry, 29, 233-237.
- Plat, J., & Olson, J. (1990). Why teachers are leaving special education. Teacher Education and Special Education, 13, 192-196.
- Platsidou, M., & Agaliotis, I. (2008). Burnout, job satisfaction and instructional assignment-related sources of stress in Greek special education teachers. International Journal of Disability, Development and Education, 55(1), 61- 76.
- Potter, B. (1998). Over coming job burnout how to renew enthuslam for work. CA: Robin publisher.
- Qaisar, S. (1997). Special education teachers' attrition in Kentucky and its reasons. Paper presented at the annual conference of the Mid South Education Research Association, USA.
- Raquepaw, J., & Miller, R. (1989). Psychotherapist burnout: A componential analysi. Professional Psychology: Research and Practice, 20, 32-36.
- Richardsen, A., & Martinussen, M. (2004). The Maslach Burnout Inventory: factorial validity and consistency across occupational groups in Norway. Journal of

- Occupational and Organizational Psychology. Downloaded April 8, 2009, from http://goliath.ecnext.com/coms2/gi_0199-2364833/The-Maslach-Burnout-Inventoryfactorial.html-page.html
- Sari, H. (2004). An analysis of burnout and job satisfaction among Turkish special school headteachers and teachers, and the factors effecting their burnout and job satisfaction. *Educational Studies*, 30(3), 291-306.
- Schwarzer, R., & Hallum, S. (2008). Perceived Teacher Self-Efficacy as a Predictor of Job Stress and Burnout: Mediation Analyses. *Applied Psychology: An International Review*, 57, 152-171.
- Singh, K., & Billingsley, B. (1996). Intent to stay in teaching teachers of students with emotional disorders versus other special education. *Remedial and Special Education*, 17(1), 137-147.
- Skaalvik, E., & Skaalvik, S. (2009). Does school context matter? Relations with teacher burnout and job satisfaction. *Teaching and Teacher Education*, 25, 518-524.
- Tabachnick, B., & Fidell, L. (2001). *Using multivariate statistics* (4th ed.). Boston: Allyn and Bacon.
- Atkinson, J.W. (1975). Motivational determinants of risk-taking behavior. *Psychological Review*, 64, 6, 359-372.
- Babak, M & Et AL. (2008). Perceived stress, self-efficacy and Its Relation to Psychological well-Being Status in Iranian Male high school students. *Journal of social and Behavior Personality*, 36 (2), 257 – 266.
117. Baron, R. (1983). *Behavior in organizations: Understanding and managing the human side. of work.* Boston: Allyn & Bacon.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward an unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, pp.191-215.

- Bandura. A (1982): self Efficacx mechanismin Human Agency. American Psychologist, 37.2, 122-147.
- Bandura, A. (1986): Social foundations of thought and action : Asocial cognitive theory, New York : Prentice Hall.
- Bandura, A. (1997) : Self_efficacy . The Exercise of control, New York :W.H.freeman.
- Brown ,C.& Bettine, L (1999).Self-Efficacy Beliefs and Career Development, Journal of Sessment, Vol. 10 (3). PP 232251.
- 123.Cervone, D&peake, P.(1986):anchoring, Efficacy, andaction: the influence of Judg mental Heuristics on self. efficacy Judgment and Behavior. Journal of personality and social Psychologx, 50(3), 492-501.
124. Coffman,D. & Gillgan, T. (2003). Social support ,stress, and self-efficacy: effects on students satisfaction, Journal of college student retention: research, Theory and Practice 4, (1), 53 – 66.
- 125.Cynthia,L&Bobko,P.(1994): Self-efficacy Beliefs-comparison of five measures, journal of Applied psychology, Vol.69(3).pp 342-365.
- Chan,Ch.L & san,y.(2009):Stressors and burnout:the role of employee assistance programs and self-efficacy.chang jung christain university,Taiwan,Roc:Taiwan.
- Duck, S. (1999), Human Relationships. London: Stage Publicans.
- Dwyer,A & Cummings,A (2001). Stress, Self-Efficacy, Social Support, and Coping Strategies in University Students, Canadian Journal of Counseling. 35(3), 208-220.
- Iglesia, S&Azzara, S&Squillace, M. ; Jeifetz, M.; Lores, A.; Desimone, M.; &Diaz, L.(2005). The Relationship Between Anxiety and Stress. Mar. Vol. 5 (1). PP 27-31

- Hallinan, P&Danaher, P.(1994) the Effect of contracted Grades on self- Efficacy and Motivation in teacher Education courses. *Education Research*, 36 (1), 75-82 .
- Heisler, W. and Gemmill, G. (1972). " Fatalism as a factor in managerial job strain and modality", *Personal psychology*, (25), pp241-250.
- Holmes, T,H. & Rahe,R,H(1967) : The social readjustmen t rating scale, *Journal of psychosomatic Medicine*, 40, pp.210218.
- Gist, M&Mitchell, T(1992):- self- Efficacy A. Theoretical Analysis of it is Determinants And Malleability, *Academy of Management Review*, 17 (2) Pi 183-211
- Gillihan, S.(2002). Sex differentces in the provision of skill ful emotional support the mediating role of self- Efficacy. *Journal of communication Report*, P: 6-21
- Kirsch V. & Ruane, A.(1985): Non graded versus and social skills, *Aiberta, Jounal afeducational. Research* vol (46), N(4), P: 372-390.
- Levin & scotch. N (1970). *Social stress*. Adline Publishing company Vol. 37.
- Nelson, J. Ron (2000). "Sources of Occupa onal Stress for Teacher's. ", *Journal of Emotional and Behavioral Disorder*, 9(2), 123.
- Pagares, F.(1996): *Self –Efficacy Beliefs in Academic Settings*.
- Review of Educational Research*, Vo1. 66(4).PP542-578.
- Roddenberry, A., &Renk, K. (2010). Locus of Control and Self-Efficacy: Potential Mediators of Stress, Illness, and Utilization of Health Services in College Students, *Child Psychiatry and Human Development*, 41 (4) 353-370.
- Schawrzer, R.(1994).*General Perceived Self –Efficacy in14 Cultures*, Washington Dc:Hemisphere.
- Sayers, M.P. Et AL, (1987): the Relationship of self efficacy Expection - interests and Academic Ability. To the

selection of science. And on science college Major selecton of. science and Non. Science college Majorunpublished Doctoral sissertation University of Kansas.

Zimmerman, B.& Riggo, J (1985): Effects of model Persistence and statements of confidence on children's self – efficacy and problem solving, Journal of Educational

Psychology vol (72), No (4), P: 485 – 493.