

## مقياس مقترح للكشف عن ملمح الاحتراق النفسي

## Suggested measure to detect the psychological burnout feature

تاريخ الإرسال: 2022/ 01 / 03 تاريخ القبول: 2022 / 06/ 03 تاريخ النشر: 2022 / 09 / 18

صونيا عيواج<sup>1</sup> آسيا عقون<sup>2</sup>1 جامعة الحاج لخضر باتنة1، الجزائر، Email : [soniaaiouadj@gmail.com](mailto:soniaaiouadj@gmail.com)2 جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي، الجزائر، Email : [asmahadar@yahoo.fr](mailto:asmahadar@yahoo.fr)

## الملخص:

تسعى هذه الدراسة إلى تصميم أداة تقيس استجابة "الاحتراق النفسي" لدى المعلمين؛ والتأكد من مدى ملاءمتها لما أعدت له. ولتحقيق أهداف البحث تبني الباحثين المنهج "الوصفي التحليلي"، مستعينين ببعض أدوات جمع البيانات كالملاحظة والمقابلة العيادية، في حين تمثلت أداة البحث الأساسية في مقياس "الاحتراق النفسي"؛ المعد من قبل الباحثين وفق الإجراءات الموصى بها. وعلى إثر تعديل صورته الأولية وفقاً لآراء السادة المحكمين استقر على (40) بنداً تندرج تحت (5) محاور.

وقد أوضحت نتائج المعالجات الإحصائية لمعاملات صدقه وثباته أنه يتمتع بخصائص سيكومترية جيدة؛ تجعله صالحاً للاستخدام كأداة تقيس استجابة الاحتراق النفسي لدى فئة المعلمين وتمكننا من الوثوق في نتائجه. الكلمات المفتاحية: مقياس؛ احتراق نفسي؛ معلم.

المؤلف المرسل: آسيا عقون، Email : [asmahadar@yahoo.fr](mailto:asmahadar@yahoo.fr)

## Abstract:

This study aimed at designing an instrument to measure psychological burnout among teachers and verify its suitability. To achieve study goals the researchers adopted the descriptive analytical approach, using some data collection tools such as observation and clinical interview, also The suggested burnout scale composed with (40) statements that fall under (5) axes.

The results of statistical treatments of validity and reliability coefficients showed that the scale has good psychometric properties, which make it valid for estimating burnout reaction among teachers; and its results can be trusted.

**Keywords:** scale; psychological burnout; teacher.

#### مقدمة:

يدل تحليل حالات الاضطراب النفسي على كثرة العوامل المتسببة في كملنها؛ وتعقد الاستجابات الناجمة عنها، لدرجة تجعل الأخذ بتصنيف لها والتقيد به أمراً في غاية الصعوبة، مما يقتضي بطبيعة الحال الإحاطة الكافية بجميع مظاهرها وشروط حدوثها، وذلك من خلال جمع معلومات حول خصائص الفرد المعرفية الانفعالية السلوكية الفسيولوجية وتاريخه المرضي؛ وكذا التعرف على الظروف المحيطة به. وهذا مرهون لا محالة بمهارة الباحث/ الممارس في استغلال مختلف وسائل جمع البيانات، بما يتيح التشخيص السليم لمشكلة المبحوث/ المفحوص وتقديم البدائل الفضلى لحلها.

هذا وتعد "الاختبارات والمقاييس" كأهم وسيلة علمية تقدر بها السمات النفسية، إذ تفضي إلى نتائج أكثر موضوعية ودقة من الأحكام التي قد تبنى على أساس الملاحظة والمقابلة دراسة الحالة وغيرها، لهذا استخدمت في مجالات علم النفس علوم



الاجتماع والخدمة الاجتماعية بصورة عامة، كأدوات بحثية يعتمد عليها بشكل أساسي خلال عمليات التقويم؛ التوجيه والاختيار المهني والدراسي؛ التشخيص الاكلينيكي وفحص الاتجاهات والراي العام، فضلا عن استغلالها في التحقق من الفروض العلمية.

وواقع الامر قد يصطدم الباحث أو الاخصائي الممارس، بعدم وجود مقياس يقدر الصفة (السمة) محل الدراسة؛ أو حتى لا يتناسب مع خصائص العينة، ومن ثم يصبح لزاما عليه التوجه نحو اختيار أداة تفي بالغرض المطلوب؛ شرط التزامه بالاعتبارات المنهجية لإعدادها تنفيذها وتحليلها. وقد سعت الدراسة الحالية لتصميم أداة تقيس استجابة الاحتراق النفسي لدى المعلمين؛ وفقا لما توافر لدينا من أسس نظرية- تطبيقية، أملا في تزويد المهتمين بدليل توجيهي في هذا السياق.

2. إشكالية الدراسة وأهميتها:

لقد دعمت نتائج الأبحاث والدراسات إدراك الاحتراق النفسي كعملية تراكمية من الخبرات الفاشلة في التكيف مع ضغوط الحياة، وما يترتب عن ذلك من دمر مفرط لمصادر الفرد؛ اعتلال صحته البدنية النفسية؛ تدني مستوى أدائه وإنتاجيته. كما اعتمدت في معظمها على مقياس ماسلاشوجاكسون للاحتراق النفسي (MBI 1981) الذي قد لا يفي بالغرض في ظل تعدد العوامل الضاغطة على الفرد وتعدد نمط استجابته حيالها. وهنا تبرز الحاجة الملحة لتطوير مقياس يكشف عن ملحم المحترق نفسيا، تقوم على أساس تدريب جيد يعين على تلافي الكثير من الأخطاء التي تصدر في حق المبحوثين.

تأسيسا على ماسبق كانت فكرة موضوعنا نابعة من مشكل أداتي يعانيه الباحثون في تعاملهم مع عينات وفئات متباينة في خصائصها؛ والممارسون في تشخيصهم لطيف واسع من الحالات والمشكلات. وتحديدًا: ماهي الأسس التي نستند إليها في تصميم مقياس يلائم أهداف الدراسة ومجتمعها؟، وكيف يمكن التحقق من مدى صلاحيته للتطبيق؟ ذلك أن عدم توافره على خصائص الاختبار الجيد يؤدي بالضرورة إلى عدم سلامة النتائج، ويحط من قيمة البحث فلا يعدو هدرا للمال الجهد والوقت.

لهذا ارتأينا تصميم أداة تقيس استجابة الاحتراق النفسي لدى المعلمين؛ ومن ثم تقصي مدى صلاحيتها في تحقيق الأغراض المعدة لأجلها. وما قد يتيح ذلك من مضامين نظرية عملية؛ تساهم في سد النقص الأداتي الذي يعاني منه مجال القياس النفسي على الصعيدين البحثي والسريري. والسؤال الذي يطرح: ما مدى ملائمة أداة مقترحة لقياس استجابة الاحتراق النفسي لدى المعلمين؟

### 3. الفرضيات:

كإجابة مؤقتة عن التساؤل المطروح: نتوقع مناسبة الأداة المقترحة للغرض الذي أعدت من أجله؛ على ضوء ما تتمتع به من خصائص سيكومترية (صدق، ثبات).  
4. أهداف الدراسة:

نسعى من خلال دراستنا إلى تصميم أداة لقياس استجابة الاحتراق النفسي لدى المعلمين؛ وفق الإجراءات المنهجية الموصى بها في مجال إعداد وبناء المقاييس النفسية، والتحقق من مدى مناسبتها لذلك.

### 5. تحديد المصطلحات:

وردت في البحث مفاهيم أساسية تستدعي منهجيا الضبط والتعريف هي:

- ✚ مقياس: مجموعة مثيرات أو مواقف (شفوية، مكتوبة) مقننة لتقدير سلوك
- ✚ معين بشكل كمي دقيق، مما يسمح بتفسير الظواهر وفهمها. (زرواتي، 2007).
- ويعرفه الباحثان إجرائيا على أنه: أداة مصممة خصيصا لقياس سمة ما (استجابة الاحتراق النفسي) لدى فئة معينة (المعلمين).

✚ احتراق نفسي: حالة من الإنهاك العام نتيجة الفشل في مواجهة ضغوط سلبية طويلة الأمد، وما يترتب عنها من استنزاف مفرط للطاقة الحيوية وزملة أعراض فسيولوجية انفعالية معرفية سلوكية. (عبدالحميد وكفاي، 1989؛ عسكر، 2000؛ الصياح، 2012؛ Ahola et Al, 2012). ونعني به إجرائيا الدرجة الكلية التي يحصل عليها المعلم جراء إجابته على جميع بنود المقياس المعتمد في الدراسة.

- ✚ معلم: شخص مسؤول علميا ومهنيا، توكللهمهمة إعداد التلاميذ بالمدرسة
- ✚ الابتدائية؛ وفق مقررات بيداغوجية أكاديمية.

## 6. الطريقة والأدوات (إجراءات الدراسة الميدانية):

لتحقيق أهداف البحث اتبعنا سلسلة خطوات منهجية هي:

### 1.6/ الدراسة الاستطلاعية:

بعد حصولنا على الترخيص من قبل المصالح المعنية بمديرية التربية والتعليم لولاية سطيف، أجرينا زيارات ميدانية لبعض المدارس في بداية السنة الدراسية 2017-2018، لتكوين صورة عن ظروف عمل المعلمين واستطلاع واقعهم النفسي داخل محيطهم المدرسي، معتمدين في ذلك على بعض أدوات جمع البيانات (1.1.6) ممثلة بـ:

1.1.1.6/ الملاحظة البسيطة: عملنا طوال فترة التبرص على تركيز انتباهنا تجاه السلوكيات والمواقف السلبية التي تصدر عن المعلمين في محيطهم المدرسي ك (الميل للعمل الكتابي أكثر من التعامل مع الطلاب والزلاء، النظر إلى الساعة بين الفينة والأخرى، عدم الاهتمام بالمظهر العام، التعب عند القيام بأقل مجهود، سرعة الغضب والتوتر تجاه التلاميذ ومشكلاتهم، تجنب التعامل مع التلاميذ والزلاء، الشعور بالملل والعجز، ...).

2.1.1.6/ المقابلة العيادية: قمنا خلال اللقاءات التي جمعناها بالمعلمين بمقابلات نصف موجهة، لما تتيحه من تنفيس انفعالي لديهم وبما يمكننا من جمع بيانات مستفيضة عن تاريخ كل حالة. ثم تلخيص محتواها بالتركيز على مختلف الأعراض التي يعانون منها؛ وعلى تلك المواقف التي يدركونها ضاغطة تفوق قدرتهم على التحمل، بعدها عمدنا إلى تفريغها وتنظيمها ضمن شبكة معلومات؛ لتحليلها واستخلاص يمكن إيجازها في:

- يستجيب المعلمون سلبا للمواقف الضاغطة وعلى كافة الجوانب الفسيولوجية النفسية المعرفية سلوكية، مع غلبة الاستجابة الفسيولوجية لديهم بوزن نسبي قدره 34.78% تليها السلوكية بنسبة 24.63% ثم النفسية والمعرفية بنسبة 20.28%.

- تتنوع العوامل الضاغطة لديهم بين خارجية (مهنية، اجتماعية، اقتصادية) وداخلية (نفسية، صحية)، حيث احتلت الضغوط المهنية مرتبة الصدارة بوزن نسبي قدره 42.37% تليها الضغوط الداخلية 23.72% ثم الاقتصادية والاجتماعية 16.94%.

### 2.1.6/ عينتها:



تمثل المجتمع الأصلي للبحث في جميع المعلمين الممارسين بالمدارس الابتدائية لولاية سطيف البالغ عددهم (9000) معلما ومعلمة تقريبا؛ والذين يتوزعون على (853) مدرسة حسب القوائم الإحصائية لمديرية التربية والتعليم (2017- 2018). ولتحقيق أهداف الدراسة اخترنا (300) معلما ومعلمة كعينة أولية (استطلاعية) يعملون بمختلف المقاطعات التعليمية بالطريقة العشوائية البسيطة؛ من بين (1500) فردا (كمجتمع متاح)، والتي يكون فيه الكل عنصر من عناصر المجتمع فرصة متكافئة مع بقية العناصر للظهور في العينة. أما بالنسبة لخصائص هذه العينة (انظر الجدول أسفله)

**جدول (1): توزيع أفراد العينة الاستطلاعية حسب بعض المتغيرات الديموغرافية**

| المعلمين (ن=300) |       | المتغيرات        |                   |
|------------------|-------|------------------|-------------------|
| العدد            | %     |                  |                   |
| 144              | 48    | ذكر              | الجنس             |
| 156              | 52    | أنثى             |                   |
| 137              | 45.66 | أقل من 30 سنة    | السن              |
| 163              | 54.33 | أكثر من 30 سنة   |                   |
| 122              | 40.66 | أقل من 10 سنوات  | الاقدمية المهنية  |
| 178              | 59.33 | أكثر من 10 سنوات |                   |
| 177              | 59    | متزوج            | الحالة الاجتماعية |
| 123              | 41    | أعزب             |                   |
| 233              | 77.66 | ليسانس           | المؤهل العلمي     |
| 67               | 22.33 | دراسات عليا      |                   |

### 3.1.6/ نتائجها:

بمقارنة نتائج تحليل المقابلات مع ما توافر لدينا من جمع نظري ودراسات سابقة حول موضوع الاحتراق النفسي، واستنادا إلى ملاحظتنا لسلوكات المعلمين ومواقفهم داخل محيطهم المدرسي، تتضح لنا معالم معاناتهم من مشكلة الاحتراق النفسي الذي لم

يحدث بين عشية وضحاها، لكنه عملية تراكمية للضغوط الداخلية والخارجية، تبدأ بإشارات بسيطة كالمشاعر السلبية نحو العمل والتوتر؛ لتنتهي بحالة عجز شديد وفاعلية منخفضة مرفقة بزملة أعراض فسيولوجية نفسية سلوكية.

2.6/ الدراسة الأساسية:

بعد اكتسابنا خبرة ميدانية تمهيدية عن موضوع البحث؛ عكفنا على تجهيز الأدوات المناسبة للتعامل مع مشكلته، والمتمثلة في مقياس الاحتراق النفسي المعد من قبل الباحثين

وتطبيقه على مجموعة من المعلمين (عينة التقنين)، ومن ثم معالجة استجاباتهم إحصائيا والخروج بنتائج تؤكد أو تنفي صحة فرضية الدراسة.

1.2.6/ منهجها:

تماشيا مع أغراض الدراسة اعتمدنا المنهج الوصفي التحليلي، الذي يتيح لنا جمع معلومات عن متغيراتها (مؤشرات الاحتراق النفسي) تبويبها وتحليلها؛ للوصول إلى نتائج تجيب عن تساؤلات الدراسة.

#### 2.2.6/ عينتها (عينة التقنين):

تكونت عينة الدراسة من (30) معلما ومعلمة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة؛ من بين (300) معلما ومعلمة (كعينة استطلاعية) يعملون بمختلف المقاطعات التعليمية لولاية سطيف (السنة الدراسية 2017 - 2018)، وتحديدًا خلال الفترة الخاصة بالفصل الأول. وهم يتوزعون حسب بعض خصائصهم على النحو التالي:

جدول (2): توزيع أفراد العينة الأساسية تبعا لبعض المتغيرات الديموغرافية

| المعلمين (ن=30) |       | المتغيرات       |                  |
|-----------------|-------|-----------------|------------------|
| العدد           | %     |                 |                  |
| 14              | 46.66 | ذكر             | الجنس            |
| 16              | 53.33 | أنثى            |                  |
| 13              | 43.33 | أقل من 30 سنة   | السن             |
| 17              | 56.66 | أكثر من 30 سنة  |                  |
| 12              | 40    | أقل من 10 سنوات | الاقدمية المهنية |

|       |    |                  |                   |
|-------|----|------------------|-------------------|
| 60    | 18 | أكثر من 10 سنوات | الحالة الاجتماعية |
| 50    | 15 | متزوج            |                   |
| 50    | 15 | أعزب             |                   |
| 76.66 | 23 | ليسانس           | المؤهل العلمي     |
| 23.33 | 7  | دراسات عليا      |                   |

## 3.2.6/أدواتها:

تماشياً مع أغراض الدراسة قمنا بإعداد مقياس للكشف عن استجابة الاحتراق النفسي لدى المعلمين، وذلك وفقاً للإجراءات الموصى بها في هذا المجال:  
\*الاطلاع على الأدبيات السيكولوجية الخاصة بموضوع "الاحتراق النفسي" المتوفرة بمختلف المراجع والكتب، مع التركيز على العوامل التي تتسبب فيه والمظاهر التي تميز هذا النوع من الاستجابة السلبية للضغوط.

حيث اجتهد العديد من العلماء في وصف الاحتراق النفسي "كاستجابة سلبية للفشل المتكرر في مواجهة ضغوط الحياة، وما يترتب عن ذلك من استنزاف مفرط للطاقة الحيوية وزملة أعراض فسيولوجية انفعالية معرفية سلوكية". (السماذوني، 1990؛ عثمان، 2001؛ اللامي وآخرون، 2005؛ الصباح، 2014؛ Freudenberger HJ، 1981؛ Dhaniram، 2003).

\* الاستفادة من محتوى البحوث والدراسات السابقة: العربية والأجنبية فيما يتعلق بالأدوات المعدة لقياس الاحتراق النفسي لدى المعلمين وغيرهم من المهنيين، من أهمها:

-مقياس ماسلاشوجاكسون للاحتراق النفسي (MaslachBurnoutInventory MBI1981): يتكون من (22) فقرة موزعة على (3) مجالات تمثل أبعادها: الإجهاد الانفعالي يقيس مستوى التوتر الانفعالي بواقع (9) بنود، تبلد المشاعر يقيس مستوى الاتجاهات التكمية الساخرة نحو العمل والعلماء (5) بنود، نقص الشعور بالإنجاز يقيس تقويم الفرد لنفسه ولشعوره بالرضا عن الإنجازات المحققة (8) بنود. وبما أن الخيارات المتاحة للإجابة عن كل عبارة تتراوح ما بين (0- 7) درجات؛ فإن الدرجة الكاملة للاختبار تنحصر ما بين (0- 154). قام بتعريبه العديد من الباحثين (داوني وزملاؤه 1989، مقابلة وسلامة

1990، الوابلي، الصباح 2014، ...)، كما لقي إقبالا كبيرا من طرف الباحثين كونه يشمل الأبعاد الرئيسية للاحتراق النفسي. في (الصباح، 2014) مقياس سيدمان وزاجر Seidman&Zager لاحتراق المعلم تعريب (عادل عبد الله محمد، 1994): يتكون من (21) عبارة تتم الاستجابة عليها وفق خمسة مستويات (لا تنطبق إطلاقا، لا تنطبق بدرجة كبيرة، تنطبق إلى حد ما، تنطبق بدرجة كبيرة، تنطبق تماما)، تتوزع على أربعة محاور هي (عدم الرضا المهني، انخفاض المساندة الإدارية، الضغوط المهنية، الاتجاه السلبي نحو التلاميذ)، تتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين [21-105]. في الخطيب (2007)

~ يركز المقياسين بشكل كبير على ردود فعل المعلم تجاه "المتغيرات المهنية"، لهذا استعان بهما الباحثان في إدراج البنود التي تعبر عن ردود فعل المعلم تجاه ضغوط التدريس. قائمة أعراض الضغط النفسي إعداد: ليلى الشريف في (ملحم، 2008) "الضغوط المهنية لدى العاملين بالتمريض النفسي": يشمل (59) فقرة تمثل أعراض الضغط النفسي (الفسولوجية، الانفعالية، السلوكية، المعرفية). لاحظت الباحثة أن البنود الخاصة بالاستجابة الفسيولوجية قد طغت بشكل كبير، لذا استفدنا منه في إثراء فقرات محور "الاستجابة الفسيولوجية".

-مقياس "استجابة الضغط النفسي للأستاذة الجامعية" (بومجان، 2016): صمم وفق (4) محاور هي (الاستجابة الفسيولوجية، الاستجابة المعرفية، الاستجابة الانفعالية، الاستجابة السلوكية)، معبر عنها في (44) بنداً. ساعدنا في تحديد المحاور الأساسية للمقياس وتعديل صياغة بعض البنود.

\* على ضوء ما سبق واستنادا إلى نتائج الملاحظات والمقابلات الاستطلاعية، ترى الباحثة أن استجابة الاحتراق النفسي هي: حالة من الإنهاك العام نتيجة الفشل المتكرر في مواجهة الضغوط، والتي يمكن الاستدلال عليها من خلال مجموعة تغيرات سلبية؛ فسيولوجية انفعالية معرفية سلوكية.

\* وفقا لهذا التعريف الإجرائي تم (5) محاور أساسية للمقياس موازنة مع المظاهر المميزة لاستجابة الاحتراق النفسي، والتي يمكن تعريفها إجرائيا كما يلي:

- المحور 1/ الاستجابة الفسيولوجية: تتضمن تغيرات في وظائف الأعضاء نتيجة إفرازات بعض الغدد؛ وفعاليات الجهاز السمبثاوي الذي يسيطر على الأجهزة الحيوية اللاإرادية.
- المحور 2/ الاستجابة الانفعالية: تتضمن اضطرابات المزاج والمشاعر السلبية التي تهدد الراحة النفسية.
- المحور 3/ الاستجابة المعرفية: تتضمن تشوه نمط التفكير وما يرافقه من اختلالات في الوظائف المعرفية.
- المحور 4/ الاستجابة السلوكية: تتضمن تغيرات سلبية في عادات وتصرفات المعلم الظاهرة.
- المحور 5/ الاستجابة الاجتماعية: تتضمن المشكلات التي تحدث على مستوى علاقات المعلم بأفراد المجتمع؛ وممارسته لمختلف أدواره الحياتية.
- \*صياغة بنود كل محور: حيث يعبر كل بند عن إحدى أعراض الاحتراق النفسي ضمن المجال الذي ينتمي إليه، روعي في صياغتها السهولة والوضوح بما يتناسب وخصائص عينة البحث الفكرية والثقافية.
- \*وعليه اشتمل الملمح الأولي للمقياس على (45) فقرة موزعة على (5) أبعاد هي: الاستجابة الفسيولوجية بواقع (9) بنود، الاستجابة الانفعالية (10) بنود، الاستجابة المعرفية (8) بنود، الاستجابة السلوكية (9) بنود، الاستجابة الاجتماعية (9) بنود.
- \*عرضا لمقياس بصورته الأولى على مجموعة محكمين؛ من ذوي الخبرة والاختصاص في مجال علم النفس والتربية، لإبداء آرائهم فيما إذا كان يقيس ما وضع لأجله في ضوء التعريفات الإجرائية لأبعاده؛ ومدى تمثيل العبارات للمحور الخاص بها. وبناء على ملاحظاتهم جرى حذف الفقرات التي لم تحظ بنسبة اتفاق 75 % وتعديل بعض العبارات مع إضافة بنود أخرى.

#### جدول (3): التعديلات المدخلة على المقياس وفقا لآراء السادة المحكمين

| نوع التعديل                                         | المحاور/ البنود (قبل التعديل)                                         |
|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| حذف البند: لأنه ينم عن تكرار<br>يصبح عدد البنود (8) | محور الاستجابة الفسيولوجية:<br>بند 9/ أشعر بانخفاض طاقتي عند بذل أدنى |

| جهد                                                                                                                |                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| محور الاستجابة الانفعالية:<br>بند 19/ أعجز عن التحكم في انفعالاتي وسلوكاتي                                         | حذف البند: لأنه ينم عن تكرار<br>يصبح عدد البنود (9)                                |
| محور الاستجابة المعرفية:<br>بند 27/ أعاني من نقص الانتباه                                                          | حذف البند: لأنه ينم عن تكرار<br>يصبح عدد البنود (7)                                |
| بند 23/ أتوقع حدوث مكروه مستقبلا                                                                                   | إعادة صياغة العبارة لتصبح:<br>ينشغل تفكيري بتوقع حدوث<br>مكروه مستقبلا             |
| محور الاستجابة السلوكية:<br>بند 31/ أضطر إلى تناول عقاقير لتعديل مزاجي<br>بند 36/ يتراجع مستوى نشاطي العام عما كان | إعادة صياغة العبارة لتصبح:<br>كثيرا ما أضطر إلى تناول أدوية<br>تعدل حالتي المزاجية |
|                                                                                                                    | حذف البند: لأنه ينم عن<br>تكرار يصبح عدد البنود (8)                                |
| محور الاستجابة الاجتماعية:<br>بند 45/ أجد صعوبة في إقامة علاقات<br>مستمرة                                          | حذف البند: لأنه ينم عن تكرار<br>يصبح عدد البنود (8)                                |

وبذلك استقر المقياس بصورته النهائية على (40) بندا موزعا على (5) محاور. (ملحق)  
 \*إعدادات تعليمات المقياس ومفتاح التصحيح: يطلب من المبحوث قراءة كل عبارة جيد التحديد  
 إلى أي درجة تنطبق عليه بوضع علامة (×) في الخانة المناسبة أمام واحد من خمس  
 بدائل: تنطبق بدرجة كبيرة جدا (5 درجات)، كبيرة (4 درجات)، متوسطة (3)، قليلة (2)،  
 قليلة جدا (1). حيث تمثل الدرجة الكلية للمبحوث مستوى احتراقه وفقا للمعيار  
 التصنيفي: ضعيف جدا [40 - 71.9]، ضعيف [72 - 103.9]، متوسط [104 - 135.9]،  
 مرتفع [136 - 167.9]، مرتفع جدا [168 - 200].

جدول (4): المعيار التصنيفي للمقياس ومحاوره (تقدير الدرجات)

| مستويات الاحتراق | ضعيف جدا  | ضعيف          | متوسط       | مرتفع       | مرتفع جدا |
|------------------|-----------|---------------|-------------|-------------|-----------|
| المقياس ككل      | 71.9 - 40 | 103.9 - 72    | 135.9 - 104 | 167.9 - 136 | 200 - 168 |
| المحور 1         | 14.3 - 8  | -14.4<br>20.7 | 27.1 - 20.8 | 33.5 - 27.2 | 40 - 33.6 |
| المحور 2         | 16.1 - 9  | -16.2<br>23.3 | 30.5 - 23.4 | 37.7 - 30.6 | 45 - 37.7 |
| المحور 3         | 12.5 - 07 | -12.6<br>18.1 | 23.7 - 18.2 | 29.3 - 23.8 | 35 - 29.4 |
| المحور 4         | 14.3 - 8  | -14.4<br>20.7 | 27.1 - 20.8 | 33.5 - 27.2 | 40 - 33.6 |
| المحور 5         | 14.3 - 8  | -14.4<br>20.7 | 27.1 - 20.8 | 33.5 - 27.2 | 40 - 33.6 |

\* دراسة الخصائص السيكومترية للمقياس: تستدعي جاهزية الأداة لجمع البيانات ضرورة التأكد من صدقها وثباتها في ميدان الدراسة.

أولاً/ الصدق: بعد أن أصبح المقياس يتمتع بصدق المحتوى على إثر تعديله وفق توجيهات السادة المحكمين، طبقناه على (30) معلما ومعلمة (عينة التقنين)، حيث طلب منهم أن يضعوا إشارة (x) إلى جانب كل بند يجدون فيه صعوبة أو غموضا، وبناءً عليه لم يبدوا أي ملاحظات. وقد تم استغلال هذه العينة في استكمال باقي إجراءات الصدق والثبات، وللاطمئنان أكثر على سلامة المقياس قمنا بحساب معاملات صدقه بعدة أساليب هي:

● الصدق البنوي: للتحقق من صدق المقياس قمنا بالإجراءات التالية:

أ/ حساب معاملات الارتباط "r Pearson" بين درجة كل محور ودرجات المحاور الأخرى، وبين درجة كل محور والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (5): معاملات ارتباط المحاور ببعضها وبالدرجة الكلية للمقياس وفق قيمة (r)

| n = 30 | المحور 1 | المحور 2 | المحور 3 | المحور 4 | المحور 5 |
|--------|----------|----------|----------|----------|----------|
|        | 1        | 2        | 3        | 4        | 5        |

|      |      |      |      |      |             |
|------|------|------|------|------|-------------|
| 0.66 | 0.7  | 0.77 | 0.77 | -    | المحور 1    |
| 0.5  | 0.5  | 0.72 | -    | -    | المحور 2    |
| 0.71 | 0.64 | -    | -    | -    | المحور 3    |
| 0.71 | -    | -    | -    | -    | المحور 4    |
| -    | -    | -    | -    | -    | المحور 5    |
| 0.83 | 0.82 | 0.9  | 0.82 | 0.91 | المقياس ككل |

- يبين الجدول بأن معاملات الارتباط ( $r$ ) المحسوبة بين درجات محاور المقياس تراوحت ما بين (0.5 - 0.77)، في حين تراوحت معاملات الارتباط بين درجات محاور المقياس ودرجة المقياس ككل ما بين (0.82 - 0.91). وكلها قيم موجبة دالة إحصائياً لأنها تفوق قيمة ( $r$ ) الجدولية (0.45) عند مستوى دلالة (0.01) وأمام درجات حرية (28)، مما يدل على أن المقياس يتمتع بصدق بنيوي.

ب/ حساب معاملات الارتباط "r Pearson" بين درجة كل بند والدرجة الكلية للمجال الذي ينتهي إليه.

#### جدول (6): معاملات ارتباط كل بند بالمحور الذي ينتمي إليه وفق قيمة ( $r$ )

| المحور 1 |                 | المحور 2 |                 | المحور 3 |                 |
|----------|-----------------|----------|-----------------|----------|-----------------|
| البند    | (بند، محور) $r$ | البند    | (بند، محور) $r$ | البند    | (بند، محور) $r$ |
| 1        | 0.61            | 9        | 0.74            | 18       | 0.41            |
| 2        | 0.38            | 10       | 0.6             | 19       | 0.7             |
| 3        | 0.5             | 11       | 0.49            | 20       | 0.44            |
| 4        | 0.64            | 12       | 0.82            | 21       | 0.51            |
| 5        | 0.52            | 13       | 0.55            | 22       | 0.63            |
| 6        | 0.45            | 14       | 0.87            | 23       | 0.49            |
| 7        | 0.63            | 15       | 0.45            | 24       | 0.54            |
| 8        | 0.66            | 16       | 0.42            | -        | -               |
| -        | -               | 17       | 0.51            | -        | -               |
| المحور 4 |                 | المحور 5 |                 | -        | -               |

| البند | (بند، محور) r | البند | (بند، محور) r | - | - |
|-------|---------------|-------|---------------|---|---|
| 25    | 0.63          | 33    | 0.57          | - | - |
| 26    | 0.54          | 34    | 0.45          | - | - |
| 27    | 0.66          | 35    | 0.57          | - | - |
| 28    | 0.72          | 36    | 0.46          | - | - |
| 29    | 0.74          | 37    | 0.66          | - | - |
| 30    | 0.77          | 38    | 0.43          | - | - |
| 31    | 0.59          | 39    | 0.49          | - | - |
| 32    | 0.8           | 40    | 0.58          | - | - |

- يتضح من الجدول أن معاملات الارتباط (r) المحسوبة بين درجة كل بند ودرجة المحور الذي ينتمي إليه، تراوحت ما بين (0.38 - 0.87) وكلها قيم موجبة دالة إحصائياً لأنها تفوق قيمة (r) الجدولية (0.36)، عند مستوى دلالة (0.05) وأمام درجات حرية (28). مما يشير إلى أن المقياس متسق داخلياً.

● **الصدق والتمييز:** بعد تحديد الأرباعي الأعلى والأدنى من درجات أفراد عينة البحث الاستطلاعية (ن=300) في المقياس، تم الكشف عن الفرق بين المجموعتين في مستويات الاحتراق بتطبيق اختبار "ت".

**جدول (7): الفرق بين متوسطي درجات المجموعتين في الاحتراق النفسي وفقاً لقيمة**

| (t)             |    |           |      |    |       |
|-----------------|----|-----------|------|----|-------|
| مرتفعي الاحتراق | N  | $\bar{x}$ | S    | Fd | t     |
| مرتفعي الاحتراق | 41 | 115.8     | 7.19 | 81 | 31.79 |
| منخفضي الاحتراق | 41 | 70.02     | 5.63 |    | دالة  |

- إن قيمة (t) دالة إحصائياً (31.79) لأنها أكبر من (t) الجدولة (2.63)؛ أمام درجات حرية (df= 81) وعند مستوى الدلالة (0.01). مما يدل على وجود فرق بين متوسطي درجات أفراد المجموعتين في الاحتراق النفسي، وأن المقياس يتمتع بصدق تمييزي.

● **الصدق الذاتي:** يمثل الجذر التربيعي لمعامل الثبات المساوي لـ (0.68) =

0.82. وهي قيمة معتبرة تدل على صدق جيد للمقياس.

ثانيا/ الثبات: للوثوق في نتائج المقياس قمنا بحساب معامل ثباته بعدة طرق هي.

● الثبات بالإعادة: طبق المقياس على (30) فردا ثم أعيد تطبيقه للمرة الثانية على العينة نفسها؛ بعدمضي شهرين من التطبيق الأول، وجرباستخراج معاملات الثبات للمحاور والمقياس ككل، عن طريق حساب معامل ارتباط "r Pearson" بين درجات الأفراد في التطبيقين (الأول، الثاني).

جدول (8): معاملات ثبات المقياس ومحاوره بطريقة الإعادة

| المحاور/ المقياس | (r) Pearson |
|------------------|-------------|
| المحور 1         | 0.84        |
| المحور 2         | 0.7         |
| المحور 3         | 0.73        |
| المحور 4         | 0.65        |
| المحور 5         | 0.57        |
| المقياس ككل      | 0.68        |

-يتضح من الجدول أن معاملات الارتباط (r) المحسوبة بين درجات التطبيق 1 والتطبيق 2، بالنسبة للمحاور تنحصر بين (0.54 - 0.64)، أما بالنسبة للمقياس ككل فقد بلغت (0.68). وكلها قيم موجبة دالة احصائيا عند مستوى (0.01) وأمام درجات حرية (28)، لأنها تفوق قيمة (r) المجدولة (0.45). وهذا يدل على ثبات المقياس بطريقة الإعادة.

● الثبات بالتجزئة النصفية: بعد تجزئة فقرات المقياس إلى قسمين فردية وزوجية، قمنا بحساب معاملات الارتباط (R) بطريقة (جتمان، سبيرمان براون، بيرسون) بين درجات الأفراد في البنود الفردية ودرجاتهم في البنود الزوجية.

جدول (9): معاملات ثبات المقياس ومحاوره بطريقة التجزئة النصفية

| (R) Pearson<br>درجات (ف، ز) | (R)Spearman<br>درجات (ف، ز) | (R) Gateman<br>درجات (ف، ز) | $s^2_2$<br>تباين درجات<br>البنود الزوجية | $s^2_1$<br>تباين درجات<br>البنود الفردية |
|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------|
| 0.93 دالة                   | 0.96 دالة                   | 0.98 دالة                   | 511.66                                   | 574.08                                   |

-انحصرت قيم(R) ما بين (0.93 بيرسون، 0.96 سبيرمان، 0.98 جتمان)، وكلها موجبة دالة أمام درجات حرية (28) وعند مستوى دلالة (0.01)، لأنها تفوق القيمة المجدولة (0.45). مما يشير إلى ثبات عال للمقياس.

~ بالنتيجة: يتضح مما سبق أن المقياس يتمتع بخصائص سيكومترية (صدق وثبات) جيدة، تجعله صالحاً لإصدار حكم على الأفراد (المعلمين) بشأن معاناتهم من الاحتراق النفسي. (تحقق فرضية الدراسة)

### 3.6/أساليب المعالجة الإحصائية:

للإجابة عن تساؤلات الدراسة اعتمدنا على مجموعة أساليب إحصائية وصفية هي: (أقلقيمة، أعليقيمة، المدى، طولالفئة) من أجل التحليل الوصفي لبيانات المقياس. (التكرارات، النسب المئوية، المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، التباين) لوصف بعض خصائص أفراد العينة واستجاباتهم على أدوات الدراسة.

فضلا عن أساليب تحليلية تمثلت في: معامل الارتباط "r pearson" لحساب الصدق البنوي والثبات (بالإعادة، التجزئة النصفية)، معامل "جتمان" المصحح بمعادلة "SpearmanBrown" لحساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية. اختبار (t) لدلالة الفروق بين متوسطي درجات (عينتين متساويتين) لحساب "الصدق التمييزي للمقياس".  
7. تعليق ختامي:

تمحورت فكرة موضوعنا حول مشكل أداتي يعانيه مجال القياس النفسي على المستويين البحثي والعيادي، ممثلاً بكيفية اعداد وتصميم المقاييس النفسية على الوجه الأمثل؛ بما يفضي الى احكام سليمة بشأن الأشخاص والظواهر السلوكية. لهذا سعينا من خلال الدراسة الحالية إلى تطوير أداة لقياس استجابة "الاحتراق النفسي" لدى معلمي المرحلة الابتدائية، انطلاقاً من الاطلاع على التراث النظري لموضوع الاحتراق النفسي؛ اجراء مسح شامل لبحوث ودراسات سابقة بما تضمنته من أدوات لقياس هذه الاستجابة؛ استطلاع حال الفئة المبحوثة على أرض الواقع، وصولاً إلى تأسيس الملحم الأولي للمقياس وتفحص خصائصه السيكومترية؛ بعرضه على مجموعة من المحكمين وتمريه على مجموعة من المعلمين (عينة التقنين).

وقد أسفرت نتائج المعالجات الإحصائية لمعاملات صدق وثبات المقياس المقترح أنه يتمتع بخصائص سيكومترية جيدة؛ تجعله صالحاً للاستخدام كأداة تقيس فعلاً استجابة الاحتراق النفسي لدى فئة المعلمين وتمكننا من الوثوق بفيتائجه. وإيماناً منا بأهمية الموضوع وحرصاً على الاستفادة من نتائجه إلى أقصى حد ممكن نقترح الآتي:

- إجراء دراسات مسحية علمية دقيقة لحصر أسباب الاحتراق النفسي ومظاهره؛ من أجل استغلالها في تطوير مقاييس واختبارات ذات جودة عالية، ومن ثم إعداد برامج إرشادية تستند إلى الواقع المعاش للمعلم؛ وتتلاءم مع خصائصه الشخصية.
- إجراء دورات تدريبية للأخصائيين الممارسين إلى جانب الدورات الأكاديمية التي تقدم لهم، بهدف اكسابهم مهارات استخدام المقاييس الاختبارات، باعتبارها وسائل هامة في عمليات التشخيص التقويم والتوجيه.
- الانتقال من المرحلة التقليدية في دراسة الاحتراق النفسي التي تركز على الفرد وخصائصه النفسية؛ إلى تصور تكاملي تفاعلي لعلاقة الفرد مع محيطه الاجتماعي والمهني، من أجل الوقوف على جوانب القوة والضعف في هذه العلاقة ومدى خصوصية كل عمل أو مهنة.

#### 📌 قائمة المراجع:

##### • المراجع باللغة العربية:

1. بومجان، نادية. (2016). بناء برنامج معرفي سلوكي لتخفيف الضغط النفسي لدى الأستاذة الجامعية المتزوجة. رسالة دكتوراه في الإرشاد والتوجيه. كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة محمد خيضر بسكرة: الجزائر.
2. جابر، عبد الحميد وكفاي، علاء الدين. (1989). معجم علم النفس والطب النفسي. الجزء 2. القاهرة: دار النهضة العربية.
3. الخطيب، محمد جواد. (2007). الاحتراق النفسي وعلاقته بمرونة الأنا لدى المدرسين الفلسطينيين بين محافظات غزة. بحث مقدم إلى المؤتمر التربوي الثالث للجامعة الإسلامية "الجودة في التعليم الفلسطيني مدخل للتميز"، غزة: جامعة الأقصى.

4. زرواتي، رشيد. (2007). مناهج وأدوات البحث العلمي في العلوم الاجتماعية. ط 1. عين مليلة/ الجزائر: دارالهدى.
  5. السمدوني، السيد إبراهيم. (1990). إدراك المتفوقين عقليا للضغوط والاحتراق النفسي في الفصل الدراسي وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية والبيئية. أبحاث المؤتمر السنوي السادس لعلم النفس في مصر، 22- 24 يناير. الجمعية المصرية للدراسات النفسية، الجزء الثاني، القاهرة، 729- 761.
  6. الصباح، محمديع إدريس. (2014). فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض درجة الاحتراق النفسي لدى مدرسي ومدرسات المرحلة الثانوية في مدارس محافظة دمشق الرسمية. رسالة دكتوراه في علم النفس. كلية التربية: جامعة دمشق.
  7. عثمان، فاروق السيد. (2001). القلق وإدارة الضغوط النفسية. ط 1. القاهرة: دار الفكر العربي.
  8. عسكر، علي. (2000). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها. القاهرة: دار الكتاب الحديث.
  9. اللامي عبدالله حسين، جبار سلام، وموسى حازم. (2005). السمات الشخصية وعلاقتها بالاحتراق النفسي لدى مدربي كرة القدم. مجلة علوم التربية الرياضية. جامعة بابل، مجلد (4) عدد (1).
  10. ملحم، رؤى. (2008). الضغوط النفسية لدى العاملين في التمريض النفسي. بحث مقدم لنيل درجة الإجازة في الإرشاد النفسي. كلية التربية: جامعة دمشق.
- المراجع باللغة الأجنبية:

1. Ahola K, PulkkiRaback L, Kouvonen A, Rossi H, Aromaa A, & Lönnqvist J. (2012). **Burnout and behavior-related health risk factors: results from the population-based Finnish Health 2000 study.** Journal Of Occupational And Environmental Medicine, 54 (1), 17- 22.
2. Dhaniram, NFebruar.(2003). **Stress Burnout andSalutogenic functioning among community service Doctors in**

**Kwazulu- Natal hospitals.** Master study: University of South Africa.

3. Freudenberger, h. (1981). **Burnout.** p 18,.Available on line  
www .adrenal fatigue. ORG. 15 :30 8/3/2016

### الملاحق:

مقياس "استجابة الاحتراق النفسي" لمعلم المرحلة الابتدائية - بصورته النهائية-

| الـعـبـارـات                           |      |       |      |      | إلى أي حد تنطبق عليك كل عبارة                               |
|----------------------------------------|------|-------|------|------|-------------------------------------------------------------|
| كثير                                   | كثير | متوسط | قليل | قليل |                                                             |
| <b>المحور 1: الاستجابة الفسيولوجية</b> |      |       |      |      |                                                             |
|                                        |      |       |      |      | 1/ أتردد كثيرا على العيادات الطبية بسبب ما أعانيه من أعراض  |
|                                        |      |       |      |      | 2/ أشعر بالتعب والضعف عند بذل أبسط جهد                      |
|                                        |      |       |      |      | 3/ أحس بفقدان كامل طاقتي مع نهاية الدوام                    |
|                                        |      |       |      |      | 4/ أعاني من صعوبة الاسترخاء والاستغراق في النوم             |
|                                        |      |       |      |      | 5/ أفقد الشهية للأكل واقتصر على أنواع معينة من الأغذية      |
|                                        |      |       |      |      | 6/ أحس بتوتر وشد في عضلات جسدي                              |
|                                        |      |       |      |      | 7/ أشعر بآلام شديدة على مستوى مفاصلي                        |
|                                        |      |       |      |      | 8/ أعاني من اضطرابات هضمية متكررة                           |
| <b>المحور 2: الاستجابة الانفعالية</b>  |      |       |      |      |                                                             |
|                                        |      |       |      |      | 9/ أتضايق صباحا عندما أدرك بأنني سأواجه يوما آخرًا من العمل |
|                                        |      |       |      |      | 10/ يتغير مزاجي بسرعة وأتوتر لأتفه الأسباب                  |
|                                        |      |       |      |      | 11/ أجد صعوبة في ضبط انفعالاتي خلال المواقف المزعجة         |
|                                        |      |       |      |      | 12/ يبدو لي أن ساعات عملي تمتد لفترات طويلة                 |

|                                       |  |  |  |  |                                                            |
|---------------------------------------|--|--|--|--|------------------------------------------------------------|
|                                       |  |  |  |  | 13/ أفكر مليا في ترك مهنتي لأنها لا ترقى إلى مستوى تطلعاتي |
|                                       |  |  |  |  | 14/ أشعر بالتشتت والضياح                                   |
|                                       |  |  |  |  | 15/ أفقد لروح الدعاية والمرح                               |
|                                       |  |  |  |  | 16/ يمتلكني إحساس قوي بالفشل والإخفاق في حياتي             |
|                                       |  |  |  |  | 17/ تتناوب مشاعر تأنيب ضمير حول تقصيري في حق مهنتي         |
| <b>المحور 3: الاستجابة المعرفية</b>   |  |  |  |  |                                                            |
|                                       |  |  |  |  | 18/ أجد صعوبة في التركيز على موضوع محدد                    |
|                                       |  |  |  |  | 19/ أنسى بسرعة ولا أتمكن من استرجاع المعلومات السابقة      |
|                                       |  |  |  |  | 20/ أتردد كثيرا في اتخاذ القرارات                          |
|                                       |  |  |  |  | 21/ لدي مقاومة شديدة للأفكار والخبرات الجديدة              |
|                                       |  |  |  |  | 22/ تتدفق في ذهني أفكار سلبية قاهرة أعجز عن إيقافها        |
|                                       |  |  |  |  | 23/ ينشغل تفكيري بتوقع حدوث مكروه مستقبلا                  |
|                                       |  |  |  |  | 24/ أعتبر نفسي المسؤول الوحيد عما يحدث لي من مشكلات        |
| <b>المحور 4: الاستجابة السلوكية</b>   |  |  |  |  |                                                            |
|                                       |  |  |  |  | 25/ أفقد الدافعية والحماس للعمل                            |
|                                       |  |  |  |  | 26/ لم أتمكن من إنجاز أشياء كثيرة ذات قيمة في حياتي        |
|                                       |  |  |  |  | 27/ أميل إلى الروتين في حياتي                              |
|                                       |  |  |  |  | 28/ لا أجد حلول مناسبة لمشكلاتي                            |
|                                       |  |  |  |  | 29/ كثيرا ما أقوم بتصرفات أندم عنها فيما بعد               |
|                                       |  |  |  |  | 30/ أندفع وأتسرع في تصرفاتي عندما أنفعل                    |
|                                       |  |  |  |  | 31/ كثيرا ما أضطر لإتناول أدوية تعدل حالتي المزاجية        |
|                                       |  |  |  |  | 32/ أرى أن مستوى أدائي لعملي لا يرقى إلى المستوى المطلوب   |
| <b>المحور 5: الاستجابة الاجتماعية</b> |  |  |  |  |                                                            |
|                                       |  |  |  |  | 33/ أغار من زملائي في العمل لإحساسي بأنهم أفضل مني         |
|                                       |  |  |  |  | 34/ أظن بأن الآخرين لا يكونون لي الحب والاحترام            |
|                                       |  |  |  |  | 35/ أعجز عن التوفيق بين مطالب مهنتي والتزاماتي الخاصة      |
|                                       |  |  |  |  | 36/ يؤسفني بأن ما أبدله من مجهود لا يلقى التقدير من        |

|  |  |  |  |  |                                                          |
|--|--|--|--|--|----------------------------------------------------------|
|  |  |  |  |  | المجتمع                                                  |
|  |  |  |  |  | 37/ أشعر بأني وحيد ومنعزل عن المجتمع                     |
|  |  |  |  |  | 38/ لا أكتث لمشكلات الآخرين مهما كان حجمها               |
|  |  |  |  |  | 39/ إن تعاملتي المباشر مع التلاميذ يسبب لي إجهادا مضاعفا |
|  |  |  |  |  | 40/ أحس بأني عضو غير فعال في مجتمعي                      |