

الاحتراق النفسى وعلاقته بالإصابة بقرحة المعدة
لدى عينة من معلمات المرحلة الابتدائية

د.ايمن حسين السيد شحاته
استاذ علم النفس المساعد مساعد- جامعة
الملك سعود

أنفال عبدالعزيز الضويحي
ماجستير علم نفس – جامعة الملك
سعود

ملخص البحث:

هدف البحث إلى التعرف على العلاقة بين الاحتراق النفسي (الأبعاد والدرجة الكلية) وتعرض معلمات المرحلة الابتدائية لقرحة المعدة، وتكونت العينة من ٥٠ معلمة من معلمات المرحلة الابتدائية بمدينة الرياض، في المرحلة العمرية من ٣٠ - ٥٠ سنة من حملة البكالوريوس في جميع التخصصات، وبلغت خبرتهن أكثر من ١٠ سنوات. وقد تم استخدام مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي، وقائمة كورنل المختصرة للنواحي العصائية والأمراض السيكوسوماتية، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية عند مستوى ٠.٠١ بين الاحتراق النفسي (الدرجة الكلية، وبعد الاجهاد الانفعالي) وتعرض المعلمات للإصابة بقرحة المعدة، وعدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين الاحتراق النفسي (بعد تيلد المشاعر، وبعد الإنجاز الشخصي). وتعرض المعلمات للإصابة بقرحة المعدة. وأوصت الباحثة بعدة توصيات منها ضرورة اهتمام أصحاب القرار ووزارة التربية والتعليم بظاهرة الاحتراق النفسي لدى موظفيها من المعلمين والمعلمات من خلال تبني استراتيجيات جديدة تعمل على كسر الروتين والرتابة في العمل في مهنة التدريس، والبحث عن أسباب ومصادر الاحتراق النفسي، وعقد دورات لموظفاتهن من العاملات في المجال الإداري والمعلمات.

الكلمات المفتاحية: الاحتراق النفسي، قرحة المعدة، معلمات المرحلة الابتدائية.

**Psychological bornout and its relationship to stomach ulcers
among a sample of elementary stage female teacher.**

Anfal Abdulaziz Aldhuwayhi
Master of Psychology - King Saud
University

Dr. Ayman Al-Sayed Shehata
Assistant Psychology Professor -
King Saud University

Abstract:

The research aimed to identify the correlation between burnout (the total score and the fields) and the exposure the the female teacher to the gastric ulcers in Riyadh City. The sample consisted of 50 primary female teachers, in a number of primary schools in north Riyadh, at the age of 30-50 years of an undergraduates in all disciplines, and with over 10 years experience. It used Maslach scale for Burnout, and the list of Cornell's ways for neurological and psychosomatic, The results indicated that there was a statistically significant correlation between the psychological burnout (the total score and the emotional stress field) and the exposure the the female teacher to the gastric ulcers, and there was not significant statistical correlation between the psychological burnout (the emotions subsided field and personal achievement field) and the exposure the the female teacher to the gastric ulcers. The researcher recommended that several recommendations including; the attention need of decision –makers and Ministry of Education in the phenomenon of burnout among its staff of teachers, adapting new strategies to break the routine and monotony at work in the teaching profession, and the search for the causes and sources of burnout. The researcher also recommended to do courses for female employees who working in Education field.

Keywords: Psychological Burnout, Gastric Ulcer, Primary Stage Female Teachers.

الاحترق النفسي وعلاقته بالإصابة بقرحة المعدة لدى عينة من معلمات المرحلة الابتدائية

د. ايمان حسين السيد شحاته

أنفال عبدالعزيز الضويحي

ماجستير علم نفس – جامعة الملك سعود استاذ مساعد-قسم علم النفس -جامعة الملك سعود

مقدمة:

تعد العملية التربوية عملية مستمرة يتعلم فيها الفرد من محيطه، ويتفاعل ويتكيف معه، ولا شك أن المعلم طرف أساسي في العملية التربوية، ومن أهم العوامل المؤثرة في هذه العملية التي تتفاعل فيها عدة عوامل ومتغيرات وهو المعلم، فوظيفة التدريس من الوظائف الحساسة، وتعد مهنة التعليم من المهن الشاقة، والتي تستلزم جهداً جسدياً وعقلياً وعصبياً، ومن المهن الاجتماعية الضاغطة نظراً لكثرة مسؤولياتها ومتطلباتها وأعبائها على المعلم الذي يتعامل مع مجموعة كبيرة من الطلاب بينهم فروق فردية عديدة في المجالات، معرفية وانفعالية واجتماعية، ومُطالب المعلم أن يتعامل مع كل التلاميذ بالطريقة التي تناسب كل منهم.

ويتعرض المعلم لعدد من المشاكل التي ترتبط بشكل مباشر بعملية التدريس، والتي يواجهها المعلم أثناء تعامله مع الطلبة خاصة ذوي السلوك العدواني أو التخريبي أو ذوي النشاط الزائد، أو الحركات النمطية وغيرها، وكذلك تؤدي الضغوط في بيئة العمل التي يتعرض لها المعلم والظروف الشخصية والاجتماعية والمادية والمعنوية إلى استنزاف جسمي وانفعالي، تؤثر تأثيراً مباشراً على أدائه وعلى الاستقرار النفسي له، وتنعكس هذه الآثار السلبية للإجهاد النفسي بطريقة غير مباشرة على التحصيل الطلابي، وذلك نتيجة لعدم التوافق بين ما يريد المعلم انجازه وقدراته وامكاناته في بيئة العمل، والتي تسبب له الضيق والتوتر، وعدم الرضا المهني، وضعف مستوى الأداء، وضعف الدافعية للعمل، والأمر الذي يؤدي إلى شعور المعلم بانهاك النفس وهو ما يسمى بالاحترق النفسي.

وتتداخل ظاهرة الاحتراق النفسي لدى المعلم مع ظواهر أخرى متشابهة؛ ومنها اتجاهات المعلم نحو المهنة، والرضا الوظيفي، وكفايات المعلم، والتفاعل الاجتماعي، والسلطة المدرسية، وربما يعد اتجاه المعلم نحو المهنة هو المحدد الأساسي لمدى تحمله للمهنة وضغوطها النفسية والجسمية، وبالتالي للاحتراق النفسي الذي يواجهه. (الشيوخ، ٢٠١١).

وتعتبر ظاهرة الاحتراق النفسي من المشاكل الرئيسية التي يعاني منها المعلمون أثناء أدائهم لواجبهم المهني، وهي ظاهرة نفسية يتعرض لها المعلمون نتيجة لعدم قدرتهم على التكيف مع ضغوط العمل، مما يؤدي إلى شعورهم بعدم القدرة على حل المشكلات، وبالتالي فقدان الاهتمام بالعمل، وفقدان الاهتمام بالتلاميذ وتبلد المشاعر، ونقص الدافعية والأداء النمطي للعمل، ومقاومة التغيير وفقدان الابتكار، وتغيير علاقته بزملائه المحيطين به، والإدارة المدرسية والطلاب، وشعور المعلم بأنه لا يلقى التقدير المادي والمعنوي المناسب مع الجهد المبذول مما قد يؤثر بشكل مباشر على إنتاجيته من جهة خاصة وعلى مخرجات التعليم بشكل عام.

كما أن استمرار عمل المعلم تحت مستويات مستمرة من الاحتراق النفسي قد تؤدي إلى إصابته بالاضطرابات السيكوسوماتية، وهي عبارة عن اضطرابات جسدية منشأها اضطرابات عقلية أو عاطفية انفعالية تؤدي إلى خلل في وظيفة عضو أو أكثر من أعضاء الجسم، ولا يمكن اصلاح هذا الخلل بالعلاج الدوائي فقط بل يجب الرجوع إلى السبب النفسي. ومن هذه الاضطرابات ما يصيب الجهاز التنفسي كالأزمة، أو العضلات القلبية كما في ضغط الدم

والصداع والشقيقة، أو الجلد كالأكزيما، أو جهاز الهضم كالقرحة، أو الهيكل الهضمي كما في أوجاع الظهر.

ويذكر "باول وزملاؤه" أننا أصبحنا في قرن الضغوط النفسية، حيث أن نسبة ٨٠% من أمراض العصر كالاضطرابات السيكوسوماتية بدايتها الضغوط النفسية، كما أن ارتفاع الضغوط النفسية قد يضعف من جهاز المناعة عند الأفراد، ومن ثم يقلل من قدرتهم على مقاومة الكثير من الأمراض الخطيرة. (المشعان، ١٩٩٨).

وتعتبر اضطرابات الجهاز الهضمي كاضطراب سيكوسوماتي من الاضطرابات المألوفة بالنسبة لكثير من الأشخاص الذين يعانون من الضغوط في بيئة العمل، وذلك على اعتبار أن هذه الاضطرابات تمثل رد فعل جسم الفرد تجاه هذه الضغوط، وهذه الاضطرابات غالباً ما تشمل: قرحة المعدة، وقرحة القولون، والسمنة المفرطة. وسيتناول هذا البحث نوع من أنواع اضطرابات الجهاز الهضمي، وهو قرحة المعدة، حيث أن الاجهاد النفسي الذي يتعرض له المعلم بصفة مستمرة يؤدي إلى الإفرازات الزائدة في المعدة مما يؤدي إلى تآكل جدران المعدة وخلاياها مسبباً قرحة المعدة. وهذا ما دعا الباحثة لدراسة العلاقة بين الاحتراق النفسي وقرحة المعدة لدى معلمات المرحلة الابتدائية.

مشكلة البحث:

تعد مهنة التدريس من المهن ذات الطابع الضاغطة، فهي مهنة لا تكاد تخلو من المعوقات والضغوط والمشكلات التي تحول دون قيام المعلم بمهام وظيفته، الأمر الذي يجعل المعلم غير قادر على أداء عمله بالمستوى المتوقع وإصابته بالاحتراق النفسي على المدى الطويل، واستمرار تعرض المعلم لمستويات من الاحتراق النفسي قد يؤدي إلى العديد من من الاضطرابات السيكوسوماتية؛ ومنها قرحة المعدة. وعلى الرغم من وجود دراسات عديدة تناولت ظاهرة الاحتراق النفسي، إلا أن البحوث نادرة في دراسة الاحتراق النفسي وعلاقته بالإصابة بقرحة المعدة لدى معلمات المرحلة الابتدائية، وتحاول الدراسة الحالية الكشف عن العلاقة بين الاحتراق النفسي والإصابة بقرحة المعدة. وتتحدد مشكلة البحث في الاجابة على التساؤل الآتي: هل توجد علاقة بين الاحتراق النفسي والإصابة بقرحة المعدة لدى معلمات المرحلة الابتدائية؟

أهمية البحث: تكمن أهمية البحث فيما يلي:

- تبذل المملكة جهود ضخمة في مجال التعليم، ويعد البحث الحالي أحد الجهود التي تبذل في مجال المعلم لدراسة وبحث وضعه في البيئة التعليمية من خلال دراسة العلاقة بين الاحتراق النفسي وقرحة المعدة، كاضطراب سيكوسوماتي.
- توفر الدراسة الحالية بيانات تفيد القائمين على العملية التعليمية في تقييم الواقع الفعلي للمعلم، وكذلك مراجعة مسار الجهود السابقة التي تعمل في اتجاه رفع كفاءة المعلم بما يحقق منتج تعليمي عالي الجودة.
- يمكن الاستفادة من نتائج الدراسة الحالية في اختيار المعلمين الذين يصلحون لمهنة التدريس، ممن لديهم القدرة على مواجهة الضغوط النفسية والاحتراق النفسي.
- ويعد هذا الموضوع على درجة كبيرة من الأهمية حيث يعمل على توجيه الأنظار إلى ما يعرف بظاهرة الاحتراق النفسي لدى المعلمين لما لها من آثار سلبية على الصحة النفسية والجسمية للمعلم، والتي قد تنعكس بصورة سلبية على أدائه ومستوى أداء التلاميذ ومخرجات العملية التعليمية، حيث أن استمرار عمل المعلم تحت مستويات مستمرة من الاحتراق النفسي قد تؤدي إلى إصابته بالاضطرابات السيكوسوماتية.
- وتوفر نتائج البحث الحالي بيانات عن العلاقة بين الاحتراق النفسي وقرحة المعدة لدى المعلمين، يمكن أن تفيد الباحثين في إعداد بحوث أخرى يعتبر البحث الحالي لبنة له.

هدف البحث: يهدف البحث إلى التعرف على العلاقة بين الاحتراق النفسي وقرحة المعدة لدى عينة من معلمات المرحلة الابتدائية بمدينة الرياض.

المصطلحات الاجرائية للبحث:

الاحتراق النفسي: Psychology Burnout: يعرف الاحتراق النفسي بأنه الحالة التي يصل فيها الشخص إلى درجة من الإعياء النفسي والبدني يندمج مع إحساس بالإحباط والفشل الشخصي. (Balogyn, 2004). ويعرف إجرائياً بالدرجة التي تحصل المعلمة على مقياس مسلاش للاحتراق النفسي، المقياس المستخدم في البحث الحالي.

قرحة المعدة Stomache Ulcer: أحد أنواع الاضطرابات السيكوسوماتية، وهي تأكل في الطبقة المبطنة للمعدة وظهور الأم في الجزء العلوي من البطن، مع إحساس بالغثيان والتقيؤ، وسوء الهضم والشعور بالغازات، وذلك بعد تناول الوجبة. وتعرف إجرائياً من خلال الدرجة التي تحصل عليها المعلمة على بعد اضطرابات الجهاز الهضمي على قائمة كورنل المستخدمة في البحث الحالي.

معلمة المرحلة الابتدائية Primary Stage Female Teachers: هن المعلمة اللاتي يعملن في المرحلة الابتدائية، ويقمن بالتدريس الفعلي لتلميذات المرحلة الابتدائية، بمدينة الرياض.

حدود البحث: اقتصر البحث على الحدود التالية: الموضوعية: تم الالتزام في البحث الحالي بدراسة وبحث كل من الاحتراق النفسي بأبعاده وقرحة المعدة كحدود موضوعية. **المكانية:** تم التطبيق بمدارس التعليم العام بمدينة الرياض. **الزمانية:** تم تطبيق أدوات البحث في الفصل الدراسي الأول من العام ١٤٣٤-١٤٣٥ هـ.

الإطار النظري والدراسات السابقة

الاحتراق النفسي: يعتبر مفهوم الاحتراق النفسي من المفاهيم الحديثة - نسبياً - في مجال علم النفس، ويعبر الاحتراق النفسي في أبسط صورته عن حالات الإجهاد والتعب التي تصيب الإنسان نتيجة لكثرة المتطلبات التي تفوق طاقاته وإمكاناته، وفي المجال التعليمي يعاني المعلمون من كثرة الضغوط التي تفرضها طبيعة مهنة التدريس، والتي يترتب عليها معاناة المعلمين من الاحتراق النفسي، والذي يكون نتيجة طبيعية لضغوط مهنة التدريس، ويترك الاحتراق النفسي على المعلمين الكثير من الآثار السلبية ومنه ترك مهنة التدريس والمعاناة من الاضطرابات النفسية المتعددة، فضلاً عن الآثار السلبية التي تعوق مسيرة العملية التعليمية بأكملها، والذي يترتب عليه القصور في إعداد المنتج التعليمي. ويعتبر فرويدنبرج Freudenberger أول من استخدم مصطلح الاحتراق النفسي في بداية السبعينات من هذا القرن، وتلى ذلك العديد من البحوث التي تناولت الاحتراق النفسي نتج عنها تعدد المفاهيم التي تناولت مفهوم الاحتراق النفسي إلا أنها في مجملها تتفق في كون الاحتراق النفسي حالة من الإجهاد ناتجة عن كثرة المتطلبات التي تفوق الإمكانيات (أبوزيد، وعيسى، ٢٠١١).

فيعرف الاحتراق النفسي سلوكياً بأنه: الحالة التي يظل فيها المعلم يعمل ويتقاضى أجراً، إلا أنه في الواقع يتوقف عن أدائه كمحترف بالمهنة؛ فيقوم بأداء دوره دون التزام انفعالي بالمهمة، ولا إحساس بالكفاءة؛ ويعتقد أنه لن يحدث أي فرق مهم في حياة طلابه، كما أنه لا يرى أي سبب للإستمرار في الاهتمام بهم، أو بذل أي جهد جدي معهم (Haberman, 2000). ويصف الاحتراق النفسي حالة من الإعياء المزمن بسبب الضغوط الشخصية طويلة المدى لدى من يعملون بوظائف تتطلب التعرض المتكرر لحالات اجتماعية مشحونة انفعالياً (Schwarzer, 2000) ، ويعرف الاحتراق النفسي في ضوء أبعاده التي تتمثل في الاستنزاف الانفعالي وتبدل الشعور وانخفاض الإنجاز، وقد يحدث أكثر لدى الأفراد الذين يؤدون أعمالاً تتطلب التعامل مع الناس بشكل أكبر (Maslach, Schaufeli & Leiter, 2001).

ويعرف الاحتراق النفسي بأنه: جملة الأعراض العاطفية والبدنية والعقلية المرتبطة سلبياً بالطاقة الحيوية للفرد وأدائه في عمله (عثمان، ٢٠٠١). ويعرف الاحتراق النفسي بأنه حالة من الإنهاك العقلي والانفعالي والبدني الناجم عن الحب الشديد والإخلاص والتفاني المستمرين في أداء العمل، ولكن دون تحقيق الفائدة المرجوة، ودون تحقيق عائد يذكر (سلام ومحمد، ٢٠٠٢). ويتمثل الاحتراق النفسي في التغيرات السلبية في العلاقات والاتجاهات في الجانب المهني نحو الآخرين، بسبب ما يتعرض له الفرد من ضغوط سواء في مجال العمل أو خارجه (الزيود، ٢٠٠٢). وأشار السوب (Allsup, 2005) أن الاحتراق النفسي عبارة عن ضغوط في حالة حادة ومتقدمة.

وتم تصنيف أبعاد الاحتراق النفسي إلى ثلاثة أبعاد أساسية عرفت بمتلازمة الاحتراق

النفسي وهي:

- **الاستنزاف الانفعالي Emotional Exahution**: يعتبر أهم أبعاد تلك المتلازمة المعقدة ويتصف هذا البُعد بالإرهاق والغضب واستنزاف المصادر الانفعالية لدى المعلم إلى المستوى الذي يعجز فيه عن العطاء، ويظهر ذلك على شكل أعراض نفسية أو جسدية أو يجمع بينهما.

- **تبلد الشعور الشخصي Depersonalization**: يتضمن هذا البُعد تغيراً سلبياً في الاتجاهات، والاستجابات نحو الآخرين؛ فتظهر فجوة بين المعلم والآخرين خصوصاً التلاميذ الذين يتلقون الخدمات التي يقدمها المعلم، فيعاملهم كأنهم توابع سهلة الانقياد ويعتبرهم أشياء جامدة لا حياة فيها، وغالباً ما يكون مصحوباً بسرعة الغضب، والانفعال، واللامبالاة، والمواقف التهكمية، وكذلك الاتجاهات الساخرة نحو التلاميذ وتنشيط عزيمة التلاميذ وفقدان التقدير للعمل.

- **نقص الشعور بالإنجاز الشخصي Reducall Feeling of Personal Accomplishments**

ويعبر هذا البعد عن التقييم الذاتي للاحتراق النفسي، ويشير إلى مشاعر العجز وقلة الإنجاز وانخفاض معدل الإنتاج، ويتلشى إحساس الفرد بالتأثير في الآخرين، فيميل المعلم إلى تقييم إنجازاته الشخصية بطريقة سلبية، ويتمثل ذلك بمشاعر الاكتئاب والانسحاب وعدم القدرة على التكيف مع الضغوط، والشعور بالفشل، وضعف تقدير الذات (Maslach, Schaufeli & Leiter, 2001) وبناء على أبعاد الاحتراق النفسي السابقة التي قدمتها ماسلاش وآخرون (Maslach, et al., 2001) قامت العديد من البحوث والدراسات وخصوصاً الدراسات التي اختبرت مدى تمثّل أبعاد ماسلاش للاحتراق النفسي.

ويذكر نيلز (Neils, 2005) بعض مؤشرات الاحتراق النفسي والتي تتمثل في الأعراض الآتية: الإعياء المزمن والتعب الجسدي، الغضب من واعي خطط العمل، النقد الذاتي لتحمل تلك المتطلبات والخطط، التهكم والسلبية، إحساس بالمحصرة، الانفجار والثورة بسهولة حتى أمام الأشياء غير المهمة، الصداع المتكرر والاضطرابات المعوية، نقص الوزن أو زيادته، الأرق والاكتئاب، ضيق التنفس، الشك، الإحساس بالعجز، الإحساس المتزايد بدرجة الخطر.

ويظهر المحترق نفسياً عددًا من الأعراض؛ كالإعياء والإجهاد ومشاكل في النوم، الصراع والهزال الجسماني والإحباط والنظرة السلبية نحو الطلبة، والمهنة على حد سواء، وعدم الاهتمام بنفسه والميل نحو الأعمال الكتابية بدلاً من التفاعل مع الطلبة وأولياء أمورهم، مما يستدعي أن يصبح مثل هذا المعلم متشائمًا وضعيفًا في قدرته على الاحتمال (القریوتی والخطیب، ٢٠٠٦). ويمكن تلخيص أعراض الاحتراق النفسي بناءً على ما سبق من نتائج البحوث

والدراسات السابقة إلى مجموعة من الأعراض على النحو التالي:

- **أعراض نفسية**: وتشمل التشاؤم واللامبالاة، قلة الدافعية، الإحباط والإحساس بالعزلة، الغضب والاكتئاب والاستياء والقلق، تبلد المشاعر والعواطف، سرعة الاستثارة والتهكم والسلبية، النقد الذاتي، الإحساس بالعجز والمخاطرة، الشك، الإحساس بدرجة ما أخطر، الكوابيس المزعجة، انخفاض الشعور بتقدير الذات،

الشعور بالفتور الانفعالي، التوتر النفسى والانفعالي، الإرهاق والضيق والقسوة والإهمال، ضعف الذاكرة، الشعور بعدم الرضا عن أدائهم والسخرية من طلابهم.

- أعراض جسدية: وتشمل الزيادة أو النقص فى الوزن، الشعور بالبرد، الصداع، الأرق، ألم الظهر، التعب العام، الاضطرابات المعوية، ضيق التنفس، ضعف الحيوية والنشاط والهزال، اضطرابات النوم.
- أعراض اجتماعية: وتشمل كثرة التدخين وتعاطى المخدرات والاعتماد على الكحول، مقاومة الجديد أو التغيير، قصور فى التفاعل الايجابي مع الآخرين، سوء استخدام الموارد، والاتجاهات السلبية نحو الطلاب والزلاء بصفة عامة.
- أعراض مهنية: وتشمل الأعراض المرتبطة بالعمل مثل: القصور فى الأداء التدريسي، عدم المشاركة الفعالة فى تطوير العملية التعليمية، التعامل مع الطلاب بطريقة ميكانيكية، زيادة معدلات الغياب، كثرة الإجازات، وسوء الأداء بصفة عامة (أبوزيد وعبد الحميد، ٢٠١١).

وقام الباحثون بالعديد من الدراسات والبحوث التى تناولت دراسة أسباب الاحتراق النفسى وترتب على ذلك تعدد أسباب الاحتراق النفسى، فىرى كل من قيمك وقاتس Gmelch and Gates (1998) أن أهم المتغيرات المساهمة فى التنبؤ بالاحتراق النفسى هي: ضغط الوقت، والمنافسة، والضغوط الإدارية، وصراع الدور وغموض الدور، كما أظهرت الدراسة أن صراع الدور يؤثر على مشاعر الاستنزاف الانفعالي، بينما غموض الدور يؤثر على تبدل الشعور الشخصي وانخفاض الإنجاز الشخصي. ويرجع الاحتراق النفسى لرتابة العمل اليومي (عثمان، ٢٠٠١) وتعتبر العزلة أحد المصادر المهمة للاحتراق النفسى للمعلم (Allsup, 2005)، وتوصل إسماعيل (٢٠٠٢) إلى أن مصادر الاحتراق النفسى تتمثل في: الضغوط الناجمة عن السياسيات المتبعة، الضغوط الناجمة عن جماعة العمل، الضغوط الناجمة عن الفرد ذاته. ويشير عسكر (٢٠٠٣) إلى أن المعلم يكون مُعرض للوصول إلى حالة الاحتراق النفسى نتيجة لكونه ملتزم ومخلص في عمله، فبالإضافة إلى ظروف العمل فإنه يقع تحت ضغط داخلي للعطاء، وفي الوقت نفسه يواجه ظروف خارجة عن إرادته تحكمه، وتقلل من فعاليته في القيام بعمله بالصورة التي تعكس دافعه الشخصي كأن يواجه الأعداد الكبيرة من الطلاب في الفصل فلا يتمكن من إعطاء وقت كافٍ لكلٍ منهم، وخلص كل من هاستيلس وبهام (Hastings and Bham, 2003) إلى أن أسباب الاحتراق النفسى ترجع إلى عدم احترام الطالب لمعلمه، وقلة التفاعل الايجابي للطلاب مع معلمه.

وتوصل (Schwarzer, et al., 2000) إلى أن أسباب الاحتراق النفسى للمعلم تتمثل في: غموض الدور، حمل العمل الزائد، الطلاب المعرقلون، الإحساس بالعزلة الاجتماعية وضعف سلطة المعلم داخل المدرسة وضعف العزم. ويمكن تلخيص أسباب الاحتراق النفسى بناء على ما سبق من نتائج البحوث والدراسات السابقة إلى الأسباب الآتية:

- أسباب نفسية: وتشمل الأسباب المتعلقة بخصائص وسمات الفرد النفسية وتشمل انخفاض الثقة بالنفس والاتجاهات السلبية وعدم الرضا الوظيفي، تدنى مفهوم الذات وسوء التوافق، ارتفاع مستوى العصاب، الإحساس بالإهمال والصراع مع الزلاء والآباء والطلاب والإحساس بالعزلة.
- أسباب مهنية: وتتعلق بالأسباب الوظيفية المهنية، وتشمل ساعات العمل الإضافية غير مدفوعة الأجر وقلة الإجازات، عدم المشاركة فى صنع القرار، غموض وصراع الدور، العمل لفترات طويلة، ازدحام الفصول، القصور فى

- الترقيات، الإيجار على التنقل من مدرسة إلى أخرى، ضغوط المديرين، ضغط الوقت، عبء العمل الزائد، الإدارة العليا وما تفرضه من قيود وأعباء، الأعباء الإدارية ونقص التدريب، ضعف سلطة المعلم داخل المدرسة، وعدم المرونة المهنية، وعدم المشاركة في اتخاذ القرارات المتعلقة بالعمل.
- أسباب اجتماعية: وتشمل نقد المجتمع للمعلمين ولعلمهم، عدم تلقى الرعاية الطبية، عدم تلقى الرعاية الطبية المناسبة.
 - أسباب مادية: وتشمل الرواتب المنخفضة وقلّة الحوافز، القصور في الوسائل والأجهزة التعليمية.
 - أسباب تتعلق بالطلاب: وتشمل قلقة اهتمام الطلاب بالتعليم، تنوع الطلاب والفروق بينهم، سلوك الطلاب الغير مناسب، الطلاب القلقون، زيادة عدد الطلاب في الفصل، قلقة احترام الطالب لمعلميه وقلّة التفاعل الايجابي بين الطالب ومعلميه (أبو زيد وعيسى، ٢٠١١).
- ويترك الاحتراق النفسي على الشخصية العديد من التأثيرات الانفعالية السلبية مثل: القلق والعصابية والاستنزاف الإنفعالي (Balogyn,2004)، ويجعل الاحتراق النفسي المعلم عرضة لمشاق انفعالية طويلة الأجل (Allsup,2005) ويؤدي الاحتراق النفسي للمعلم إلى سوء العلاقات الاجتماعية ليس فقط مع زملاء بل تمتد لعلاقته بطلابه، وتقديره لسلوكهم (Hakanen, Bakker & Schaufeli, 2006). ويؤثر الاحتراق النفسي للمعلم على تقديره لسلوك الطالب المخل بالنظام، كما أن له أثر مهم علي تقدير سلوك العناد المتحدي للطلاب (Kokkinos, Panayiotou & Davazoglou,2005). ويؤثر الاحتراق النفسي سلبياً على سلوك المواطنة التنظيمية (Emmerik, Jawahar, & Stone, 2005). وتوصل الباحثون إلى أن الاحتراق النفسي للمعلم إذا لم يُعالج فإنه يمكن أن ينتشر بين المعلمين فيما يمثل عدوى الاحتراق النفسي، حيث ينتقل من معلم لآخر، وتزداد فرصة حدوث تلك العدوى بزيادة الاتصال والحوار بين المعلمين عن المشاكل المتعلقة بالعمل (Bakker, Demerouti & Verbeke,2000).

قرحة المعدة (stomache (peptic) ulcer

تجدر الإشارة إلى أن واحداً من بين سبعة رجال في بريطانيا يعاني من قرحة بالمعدة أو الإثنا عشر، حين بلوغه سن الأربعين، وقد يبدو هذا الرقم مخيفاً إلى حد ما، إلا أنه في العديد من الدول النامية قد يكون أكبر من ذلك بكثير، بل وأيضاً في بعض الدول المتقدمة مثل اليابان، حيث ما يقرب من نصف أعداد الرجال وربع أعداد النساء لديهم تاريخ سابق مع أمراض القرحة (سميث، ٢٠٠٥). وتعرف قرحة المعدة أيضاً بأنها: قرحة الاثني عشر ذات الأسباب النفسية، وتتمثل أعراضها في ظهور الألم في البطن- الجزء الأوسط العلوي، مع الإحساس بالغثيان والرغبة في التقيؤ وإرجاع الأكل وشعور بالغازات ويكون ذلك بعد الأكل بالساعتين (جلاخ وعتاري، ٢٠١٢). وذهبت (فلاندرودنباو) إلى أن هناك أربعة مراحل تحدث خلالها قرحة المعدة:

- الأولى: الانفعالات والضغوط النفسية المؤثرة في الألياف العصبية بالدماغ المتوسط والموصلة إلى الجهاز المعدي.
- الثانية: هذه الانفعالات والضغوط تؤثر في إنتاج حامض الهيدروكلوريد، حيث يؤدي كثرة إنتاجه عن الحد المطلوب للهضم إلى الضرر، ونتيجة ذلك يحدث الجوع، ويصبح الجسم بحاجة ماسة للطعام فيأكل الإنسان أكثر مما يحتاجه فيحدث الضرر.
- الثالثة: ظهور التوتر في العضلات الملساء وتضطرب عمليات التقلص بها، وبدلاً من مرور الطعام المحفوظ بالمعدة في خطه العادي للهضم فإنه يهيج البطانة.

- الرابعة: اتحاد حامض الهيدروكلوريد وتوتر العضلة فتظهر التقرحات وتزداد، وتصبح واضحة بأشعة اكس (عبدالله، ٢٠٠٧).

وذكر قميحة (٢٠١٢) في مقالة له عدد من الأسباب المؤدية لقرحة المعدة تتمثل في: زيادة إفراز المادة العصارية (الحمض) بسبب زيادة نشاط العصب المغذي للمعدة والأمعاء أو زيادة حجم أو نشاط الخلايا التي تفرز العصارة الحمضية، والكحول والتبغ (السجائر والأرجيلة والغليون)، وعدم الانتظام في تناول الوجبات الغذائية، والتوتر العصبي، والأدوية؛ مثل: الكرتزون، والأسبرين، وأدوية ألم المفاصل والروماتزم، والأطعمة الغنية بالدهون والتوابل.

الدراسات السابقة وفروض البحث

الدراسات السابقة: بعد اطلاع الباحثة على العديد من الدراسات التي تناولت موضوع الاحتراق النفسي وتأثيره على المعلمات في اصابتهن ببعض الاضطرابات السيكوسوماتية، قامت الباحثة بتقسيم الدراسات إلى محورين: دراسات تناولت الاحتراق النفسي لدى المعلمات، ودراسات تناولت الاحتراق النفسي وعلاقته بالاضطرابات السيكوسوماتية (قرحة المعدة).

دراسات تناولت الاحتراق النفسي لدى المعلمات:

أجرى (Zhu, Liu, Fu, Yang, Zhang, and Shi (2018) دراسة هدفت إلى دراسة العلاقة بين مفهوم الذات والاحتراق النفسي والكفاءة الذاتية لدى المعلمين، وتم إجراء الدراسة بالصين، وتكونت العينة من ١٨٩٢ معلماً، تم اختيارهم من سبعة مناطق بالصين، وتم استخدام مقياس الاحتراق النفسي، واستفتاء مفهوم الذات، والكفاءة الذاتية، واستفتاء ديموغرافي، وتم التوصل إلى أن مفهوم الذات يؤثر على الاحتراق النفسي بأبعاده الثلاثة من خلال الكفاءة الذاتية، وكانت هذه العلاقة متساوية باختلاف النوع والخبرة. وأجرى Herman, Hickmon-Rosa and Reinke (2018) دراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الاحتراق النفسي والضغط النفسية وأساليب المواجهة، وتكونت العينة من ١٢١ معلماً يعلمون في مرحلة رياض الأطفال والمرحلة الابتدائية بالولايات المتحدة الأمريكية، وتم استخدام مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي، ومقياس مواجهة الضغوط، واختبار الضغوط، وتم التوصل إلى وجود علاقة سالبة بين الاحتراق النفسي وأساليب المواجهة وعلاقة موجبة بين الضغوط والاحتراق النفسي، وبلغت نسبة المعلمين من ذوي أساليب المواجهة المرتفعة والاحتراق النفسي المنخفض ٦٠ %، ٥٠ % نسبة المعلمين من ذوي أساليب المواجهة المتوسطة والاحتراق النفسي المتوسط، ٣ % من ذوي أساليب المواجهة المنخفضة والاحتراق النفسي المرتفع.

وهدفت دراسة خصيفان (٢٠١٧) إلى دراسة العلاقة بين الاحتراق النفسي والتوافق النفسي لدى معلمي التعليم العام ومعلمي التربية الخاصة، وتكونت العينة من ٧٤ معلماً ومعلمة بالتعليم العام، ٦٠ معلماً ومعلمة من معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة، وتم استخدام مقياس الاحتراق النفسي، إعداد/ محمد، ومقياس التوافق النفسي من إعداد شقير، وتم التوصل إلى وجود علاقة سالبة بين الاحتراق النفسي والتوافق النفسي لدى معلمي التعليم العام ومعلمي التربية الخاصة. وأجرى كلاً من (Sadeghi and Khezrlou (2016) دراسة هدفت إلى التعرف على مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمي اللغة الإنجليزية الإيرانيين، وتكونت العينة من ٤٠ معلماً، وتم استخدام مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي، وتم التوصل إلى وجود نسبة عالية من المعلمين لديهم مستويات مرتفعة على بعد الاجهاد النفسي وبعد انخفاض الإنجاز الشخصي. وهدفت دراسة العوايضة (٢٠١٦) إلى التعرف على مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة، وعلاقتها بخبرة المعلم، والتخصص، وتكونت العينة من ٣٢ معلماً بمحافظة الرس، وتم استخدام مقياس الاحتراق النفسي من أعداد الباحث، واستبيان ديموغرافي، وتم التوصل إلى أن مستوى

الاحترق النفسي لدى عينة البحث كان متوسطاً وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى إلى الخبرة التدريسية والتخصص والمرحلة الدراسية وعدد الطلاب في الفصل. وأجرى Alexander, Aikaterini and Marina (2013) دراسة هدفت إلى التعرف على مستويات الاحتراق النفسي لدى معلمين المرحلتين الابتدائية والثانوية، واستخدم الباحثون بطارية من الاختبارات تكونت من مقياس الاجهاد المهني ومقياس ماسلاش للاحتراق النفسي واستراتيجيات التعامل مع الاجهاد، على عينة بلغ عددها ٣٨٨ من المعلمي الذين يقومون بالتدريس في المدارس العامة في اتكيا. توصل الباحثين إلى عدد من النتائج أهمها وجود مستويات من الاحتراق النفسي لدى معلمين المرحلة الابتدائية مقارنة بمعلمي المرحلة الثانوية. وأجرى فتشر Fisher (2010) دراسة هدفت إلى التعرف على العوامل الرئيسية المؤدية إلى الاحتراق النفسي والضغط المؤثرة على المعلمين. وتكونت عينة الدراسة من ٤٠٠ معلماً من معلمي المرحلة الثانوية. وتم استخدام مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي وتم التوصل إلى عدة نتائج وهي وجود مستويات من الاحتراق النفسي لدى المعلمين ذوي الخبرة بمستوى اعلى من المعلمين الجدد.

وهدفت دراسة برادلي Bradley (2010) إلى التعرف على العلاقة بين الرضا الوظيفي والكفاءة الذاتية والاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة، واستخدم الباحث مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي ومقياس الكفاءة الذاتية ومقياس الرضا الوظيفي، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ايجابية بين الكفاءة الذاتية والرضا الوظيفي وعلاقة سلبية بين الاحتراق النفسي والكفاءة الذاتية. وهدفت دراسة كل من Kikaa And Kkaalvi(2010) إلى التعرف على العلاقة بين الكفاءة الذاتية وبعض المتغيرات منها: الاحتراق النفسي والرضا عن العمل، وبلغت عينة الدراسة ٢٢٤٩ معلماً من معلمي المدارس الإبتدائية والمتوسطة، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة بين الكفاءة الذاتية والاحتراق النفسي. وهدفت دراسة Pas, et al., (2010) إلى التعرف على تأثير الكفاءة الذاتية والاحتراق النفسي لدى المعلمين على المشكلات المتعلقة بالنظام المدرسي والتحصيل لدى التلاميذ، وتم اختيار عينة من ٤٩١ معلماً ومعلمة، ٩٧٩٥ تلميذاً من ٣١ مدرسة ابتدائية، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن انخفاض الكفاءة الذاتية لدى المعلمين ارتبط بقلّة التلاميذ المحاولين لتلقي مساندة، وأيضاً عكس ما هو متوقع المعلمين مرتفعي الاحتراق النفسي يقل لديهم تسجيل التلاميذ الذين يحتاجون إلي مساعدة خارج المدرسة. وأجرى كلاً من الفريجات والربضي (٢٠١٠) هدفت الى الكشف عن مستويات الاحتراق النفسي لدى معلمات رياض الأطفال في محافظة عجلون، وتم تطبيق مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي على عينة من المعلمات العاملات في رياض الأطفال الحكومية والخاصة، وقد بلغ عددهن ١٢٠ معلمة، وتم التوصل إلى أن معلمات رياض الأطفال في محافظة عجلون يعانين من الاحتراق النفسي بدرجة كبيرة.

دراسات تناولت الاحتراق النفسي وعلاقته بقرحة المعدة (الاضطرابات السيكوسوماتية):

أجرى كل من خطاب ومحمود(٢٠١٠) دراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الاحتراق النفسي وبعض الأعراض السيكوسوماتية (ومنها قرحة المعدة) لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة، ومعرفة الفروق في أبعاد الاحتراق النفسي، وتم استخدام مقياس الاحتراق النفسي للمعلمين وقائمة كورنل الجديدة للنواحي العصبية والسيكوسوماتية على عينة من معلمي ومعلمات التربية الخاصة العاملين بمدارس التربية الفكرية والأمل للصم والبكم بقنا وسوهاج، بلغ عددهم ١٤٩ معلماً ومعلمة (٧٨ معلماً، ٧١ معلمة)، بلغت أعمارهم من ٢٥ إلى ٤٦، وبلغت سنوات الخبرة لديهم من سنة إلى ١١ سنة، وتم التوصل إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين عدد من الاضطرابات السيكوسوماتية وعدم الرضا الوظيفي وضغوط المهنة والاحتراق النفسي. وأجرى Bauer, Stamm, Virnich, Wissing, Müller, Wirsching, and

(2006) Schaarschmidt، دراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الاحتراق النفسي والأعراض السيكوسوماتية والنفسية لدى عينة من المعلمين، وتكونت العينة ٤٠٨ معلماً من الذكور والإناث، وتم إجراء الدراسة بألمانيا، وتم استخدام مقياس الاحتراق النفسي وقائمة الأعراض السيكوسوماتية (ومنها اضطرابات الجهاز الهضمي) والنفسية، ومقياس الضغوط النفسية، وتم التوصل إلى وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين الاحتراق النفسي والأعراض السيكوسوماتية والنفسية.

التعقيب على الدراسات السابقة:

تعددت أهداف البحوث والدراسات السابقة إلا أنها مرتبطة بالبحث الحالي، فهدفت دراسة (2018) Zhu, et al. إلى دراسة العلاقة بين مفهوم الذات والاحتراق النفسي والكفاءة الذاتية لدى المعلمين. وهدفت دراسة (2018) Herman, et al. إلى التعرف على العلاقة بين الاحتراق النفسي والضغوط النفسية وأساليب المواجهة. وهدفت دراسة خصيفان (٢٠١٧) إلى دراسة العلاقة بين الاحتراق النفسي والتوافق النفسي لدى معلمي التعليم العام ومعلمي التربية الخاصة، وأجرى كلاً من (2016) Sadeghi and Khezrlou دراسة هدفت إلى التعرف على مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمي اللغة الإنجليزية الإيرانيين، وهدفت دراسة العوايضة (٢٠١٦) إلى التعرف على مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة، وعلاقتها بخبرة المعلم، والتخصص، وأجرى (2013) Alexander, et al. دراسة هدفت إلى التعرف على مستويات الاحتراق النفسي لدى معلمين المرحلتين الابتدائية والثانوية، وأجرى فتشر (2010) Fisher دراسة هدفت إلى التعرف على العوامل الرئيسية المؤدية إلى الاحتراق النفسي والضغوط المؤثرة على المعلمين. وهدفت دراسة برادلي (2010) Bradley هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الرضا الوظيفي والكفاءة الذاتية والاحتراق النفسي لدى معلمي التربية، وهدفت دراسة كل من (2010) Kkaal And Kkaalvi إلى التعرف على العلاقة بين الكفاءة الذاتية وبعض المتغيرات منها الاحتراق النفسي والرضا عن العمل، وهدفت دراسة Pas, et al., (2010) إلى التعرف على تأثير الكفاءة الذاتية والاحتراق النفسي لدى المعلمين على المشكلات المتعلقة بالنظام المدرسي والتحصيل لدى التلاميذ، وأجرى كلاً من فريحات والربضي (٢٠١٠) هدفت إلى الكشف عن مستويات الاحتراق النفسي لدى معلمات رياض الأطفال في محافظة عجلون، وأجرى كل من خطاب ومحمود (٢٠١٠) دراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الاحتراق النفسي وبعض الأعراض السيكوسوماتية (ومنها قرحة المعدة) لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة ومعرفة الفروق في أبعاد الاحتراق النفسي، وأجرى (2006) Bauer, et al. دراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الاحتراق النفسي والأعراض السيكوسوماتية والنفسية لدى عينة من المعلمين. ويتفق البحث الحالي جزئياً مع هذه البحوث في دراسة الاحتراق النفسي، ويختلف معها في الدراسة المباشرة لعلاقة الاحتراق النفسي بقرحة المعدة.

ويتضح من فحص ومراجعة هذه البحوث والدراسات أن معظم العينات كانت من المعلمين والمعلمات، وربما يشير هذا إلى أهمية دراسة الاحتراق النفسي لدى المعلمين بشكل كبير نظراً ما يحتويه المناخ التعليمي من ضغوط نفسية ومتشعبة، وتتفق هذا البحث من حيث في دراسة الاحتراق النفسي لدى المعلمين. ويتضح أيضاً من خلال فحص ومراجعة الأدوات المستخدمة أن مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي وقائمة كورنيل من الأدوات المهمة والدقيقة في فحص متغيرات البحث الحالي، وذلك لاستخدامها في معظم البحوث والدراسات المرتبطة. وفيما يتعلق بالأدوات تتفق الدراسة الحالية مع البحوث والدراسات التي استخدمت مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي، مثل دراسة كلاً من (2016) Sadeghi and Khezrlou، دراسة كلاً من (2013) Alexander, et al.، وتتفق مع البحوث والدراسات التي استخدمت قائمة كورنيل الجديدة للنواحي العصابية والسيكوسوماتية، مثل دراسة كل من خطاب ومحمود (٢٠١٠)

وتنوعت نتائج البحوث السابقة نظراً لتنوع الأهداف، ولكن معظمها قد أشار إلى ارتفاع مستوى الاحتراق النفسي لدى المعلمين والمعلمات، كما أنه يؤثر سلبياً على معظم مجالات الشخصية النفسية والنفسجسمية والمعرفية، ويتحاول الباحثة في البحث الحالي إضافة نتائج جديد في مجال البحث العلمي، من خلال النتائج التي قد يتم التوصل إليها في هذا البحث.

فروض البحث: ينص فرض البحث الرئيس على " توجد علاقة ارتباطية موجبة بين درجات معلمات المرحلة الإبدائية على مقياس الاحتراق النفسي (الأبعاد والدرجة الكلية) وتعرضهن للإصابة بقرحة المعدة. ويمكن تقسيم الفرض الرئيس إلى الفروض الفرعية التالية:

- توجد علاقة ارتباطية موجبة بين درجات معلمات المرحلة الإبدائية على مقياس الاحتراق النفسي (بعد الإجهاد الانفعالي) وتعرضهن للإصابة بقرحة المعدة.
- توجد علاقة ارتباطية موجبة بين درجات معلمات المرحلة الإبدائية على مقياس الاحتراق النفسي (بعد تبلد المشاعر) وتعرضهن للإصابة بقرحة المعدة.
- توجد علاقة ارتباطية موجبة بين درجات معلمات المرحلة الإبدائية على مقياس الاحتراق النفسي (بعد نقص الإنجاز الشخصي) وتعرضهن للإصابة بقرحة المعدة.
- توجد علاقة ارتباطية موجبة بين درجات معلمات المرحلة الإبدائية على مقياس الاحتراق النفسي (الدرجة الكلية) وتعرضهن للإصابة بقرحة المعدة.

منهج البحث: تم الاعتماد في البحث الحالي على المنهج الوصفي الارتباطي لدراسة العلاقة بين الاحتراق النفسي والإصابة بقرحة المعدة لدى عينة البحث.

مجتمع البحث: تكون مجتمع البحث من جميع معلمات منطقة شمال الرياض التعليمية، في المرحلة الابتدائية، في الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي ١٤٣٤ / ١٤٣٥هـ.

عينة البحث الاستطلاعية: تكونت عينة البحث الاستطلاعية من ٣٠ معلمة من مجتمع البحث لحساب صدق وثبات أدوات البحث.

عينة البحث: تتكون عينة البحث من ٥٠ معلمة من معلمات المرحلة الابتدائية، من عدد من المدارس الابتدائية بشمال الرياض، بلغت أعمارهن من ٣٠ - ٥٠ سنة من حملة البكالوريوس في جميع التخصصات، بلغت خبرتهن أكثر من ١٠ سنوات.

أدوات البحث: اقتصر البحث الحالي على الأدوات التالية:

مقياس ماسلاش (maslach) للاحتراق النفسي: يتكون المقياس من (٢٢) فقرة، تقيس شعور الفرد نحو مهنته، تتدرج الاستجابة للعبارات من ١ - ٥ درجات، موزعة على ثلاثة أبعاد:

- الاجهاد الانفعالي: ويقاس مستوى الاجهاد والتوتر الانفعالي الذي يشعر به الشخص نتيجة العمل مع فئة معينة، أو في مجال معين.
- تبلد المشاعر: ويقاس قلة الاهتمام واللامبالاة نتيجة العمل مع فئة معينة أو في مجال معين.
- نقص الشعور بالإنجاز: ويقاس طريقة تقييم الفرد لنفسه، ومستوى شعوره بالكفاءة والرضا عن عمله. (الزهراني، ٢٠٠٨).

صدق وثبات مقياس الاحتراق النفسي في البحث الحالي: تم التحقق من صدق المقياس عن طريق الصدق التكويني، وترواحت القيم بين ٠.٦٥ - ٠.٨٩ للبعد الأول، وترواحت قيم البعد الثاني بين ٠.٧٠ - ٠.٨٠، وترواحت قيم البعد الثالث بين ٠.٦٦ - ٠.٩٠. وجميع القيم دالة عند مستوى ٠.٠١، وتم التحقق من ثبات المقياس عن طريق معامل ألفا كرونباخ، وكانت القيم ٠.٨٥ - ٠.٨٩ للبعد الأول، وبلغت قيمة ثبات الدرجة الكلية ٠.٨٩.

قائمة كورنل الجديدة للاضطرابات العصبية والسيكوسوماتية: أعد هذه القائمة برودمان وإردمان وولف (1946) Brodman, Erdman and Wolf كأداة تتضمن أسئلة تكشف عن

الاضطرابات السيكوسوماتية والعصابية والطبفسية، كما تكشف عن حالات الفلق وتوهم المرض والاتجاهات المضادة للمجتمع، واضطرابات التشنج والصداع النصفي والربو، القرحة الهضمية، وتركز بوجه خاص على الاضطرابات السيكوسوماتية، وبعد أربعين عام من صدور طبعة (١٩٤٦) للقائمة قام فريق من الباحثين هم برودمان وإردمان وولف ومسكوفيتز (Brodman, Erdman, Wolf and Miskovits (1986) بإخراج طبعة جديدة هي طبعة (١٩٨٦) والتي تمثل تطويراً كبيراً للقائمة التي من معالمها أنها تضمنت (١٨) مقياساً بدلاً من (١٠) مقياس في قائمة (١٩٤٦)، (٢٢٣) سؤالاً بدلاً (١٠١) سؤالاً، وقد قام أبو النيل بتعريب الصورة الأخيرة للقائمة (أبو النيل، ١٩٩٥).

صدق وثبات القائمة في البحث الحالي: تم التحقق من صدق وثبات القائمة في بعد اضطرابات المعدة والأمعاء، فتم حساب الصدق عن طريق الصدق التكويني وبلغت قيم الارتباط بين ٠.٧٠ – ٠.٩٢، وجميع القيم دالة عند مستوى ٠.٠١، وتم حساب الثبات عن طريق معامل ألفا كرونباخ وبلغت قيمة الثبات ٠.٩٣.

الأساليب الاحصائية: تم الاعتماد على معامل ارتباط بيرسون للتحقق من نتائج البحث الحالي. **نتائج البحث ومناقشتها:**

نتيجة الفرض الأول: ينص الفرض الأول على " توجد علاقة ارتباطية موجبة بين درجات معلمات المرحلة الإبتدائية على مقياس الاحتراق النفسي (بعد الاجهاد الانفعالي) وتعرضهن للاصابة بقرحة المعدة. وللتحقق من صحة الفرض تم استخدام معامل ارتباط بيرسون، والجدول (١) يوضح النتائج:

الجدول (١)

العلاقة بين الاحتراق النفسي (بعد الاجهاد الانفعالي) والتعرض لقرحة المعدة

عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدلالة الاحصائية	معامل الارتباط
٥٠	٣٤.١٢	٨.١٢	٠.٠٠٢	٠.٤٣**
٥٠	٣٧.١٦	١.٣٣		

** دال احصائياً عند مستوى ٠.٠١

يتضح من الجدول (١) وجود علاقة ذات دلالة احصائية عند مستوى ٠.٠١ بين الاحتراق النفسي (بعد الاجهاد النفسي) لدى معلمات المرحلة الإبتدائية واصابتهن بقرحة المعدة، وتعني هذه النتيجة صحة الفرض الأول.

نتيجة الفرض الثاني: ينص الفرض الثاني على " توجد علاقة ارتباطية موجبة بين درجات معلمات المرحلة الإبتدائية على مقياس الاحتراق النفسي (بعد تبدل المشاعر) وتعرضهن للاصابة بقرحة المعدة. وللتحقق من صحة الفرض تم استخدام معامل ارتباط بيرسون، والجدول (٢) يوضح النتائج:

الجدول (٢)

العلاقة بين الاحتراق النفسي (بعد تبدل المشاعر) والتعرض لقرحة المعدة

عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدلالة الاحصائية	معامل الارتباط
٥٠	١٠.٨	٤	٠.٠٦	٠.٢٧
٥٠	٣٧.١٦	١.٣٣		

تبدل المشاعر
الاضطرابات السيكوسوماتية

يتضح من الجدول (٢) عدم وجود علاقة ذات دلالة احصائية عند مستوى ٠.٠١ بين الاحتراق النفسي (بعد تبدل المشاعر) لدى معلمات المرحلة الابتدائية واصابتهم بقرحة المعدة، وتعني هذه النتيجة عدم صحة الفرض الثاني.

نتيجة الفرض الثالث: ينص الفرض الثالث على " توجد علاقة ارتباطية موجبة بين درجات معلمات المرحلة الإبدائية على مقياس الاحتراق النفسي (بعد نقص الإنجاز الشخصي) وتعرضهن للإصابة بقرحة المعدة. وللتحقق من صحة الفرض تم استخدام معامل ارتباط بيرسون، والجدول (٣) يوضح النتائج:

الجدول (٣)

العلاقة بين الاحتراق النفسي (نقص الإنجاز الشخصي) والتعرض لقرحة المعدة

معامل الارتباط	الدلالة الاحصائية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد العينة	
		٦.٣٨	٢٧.٧٤	٥٠	نقص الانجاز الشخصي
- ٠.٠٥٤	٠.٧١	١.٣٣	٣٧.١٦	٥٠	الاضطرابات السيكوسوماتية

يتضح من الجدول (٣) عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الاحتراق النفسي (بعد نقص الإنجاز الشخصي) لدى معلمات المرحلة الابتدائية وإصابتهم بقرحة المعدة، وتعني هذه النتيجة عدم صحة الفرض الثالث.

نتيجة الفرض الرابع: ينص الفرض الرابع على " توجد علاقة ارتباطية موجبة بين درجات معلمات المرحلة الإبدائية على مقياس الاحتراق النفسي (الدرجة الكلية) وتعرضهن للإصابة بقرحة المعدة، وللتحقق من صحة الفرض تم استخدام معامل ارتباط بيرسون، والجدول (٤) يوضح النتائج:

الجدول (٤)

العلاقة بين الاحتراق النفسي (الدرجة الكلية) والتعرض لقرحة المعدة

معامل الارتباط	الدلالة الاحصائية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد العينة	
		١.١٣	٧٢.٤٢	٥٠	الاحتراق النفسي (الدرجة الكلية)
** ٠.٤٠	٠.٠٠٤	١.٣٣	٣٧.١٦	٥٠	اضطرابات المعدة والأمعاء

** دال احصائيا عند مستوى ٠.٠١

يتضح من الجدول (٤) وجود علاقة ذات دلالة احصائية عند مستوى ٠.٠١ بين الاحتراق النفسي (الدرجة الكلية) لدى معلمات المرحلة الابتدائية واصابتهم بقرحة المعدة، وتعني هذه النتيجة صحة الفرض الرابع.

مناقشة نتائج البحث

يتضح من خلال نتائج البحث إحصائياً وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين درجات المعلمات على كل من بعد الاجهاد الانفعالي، والدرجة الكلية لمقياس الاحتراق النفسي وتعرض المعلمات لقرحة المعدة. ولا توجد علاقة بين كل من بعد تبدل المشاعر ونقص الإنجاز الشخصي وتعرض المعلمات لقرحة المعدة. وتشير هذه النتائج إلى صحة الفرض الأول والرابع وعدم صحة الفرض الثاني والثالث.

وتتفق نتائج الفرض الأول والرابع مع بعض البحوث والدراسات التي توصلت إلى وجود علاقة بين الاحتراق النفسي والاضطرابات السيكوسوماتية (خطاب والحسين، ٢٠١٠، Bauer, et al., 2006).

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء ما يتركه الاحتراق النفسي على الشخصية من مشكلات واضطرابات. فيترك الاحتراق النفسى على الشخصية العديد من التأثيرات الانفعالية السلبية مثل القلق والعصابية والاستنزاف الإنفالي (Balogyn,2004) ، ويجعل الاحتراق النفسى المعلم عرضة لمشاق انفعالية طويلة الأجل (Allsup,2005) ويؤدى الاحتراق النفسى للمعلم إلى سوء العلاقات الاجتماعية ليس فقط مع الزملاء بل تمتد لعلاقته بطلابه ، وتقديره لسلوكهم (Hakanen ,et.al 2006) ويؤثر الاحتراق النفسى للمعلم علي تقديره لسلوك الطالب المعرقل ، كما أن له أثر هام علي تقدير السلوك المعارض المتحدي للطلاب (Kokkinos,et .al 2005) ، ويؤثر الاحتراق النفسى سلبياً علي سلوك المواطنة التنظيمية (Emmerik, et. al, 2005). وتوصل الباحثون إلى أن الاحتراق النفسى للمعلم إذا لم يُعالج فإنه يمكن أن ينتشر بين المعلمين فيما يمثل عدوي الاحتراق النفسى حيث ينتقل من معلم لآخر، وتزداد فرصة حدوث تلك العدوى بزيادة الاتصال والحوار بين المعلمين عن المشاكل المتعلقة بالعمل Bakker, (et.al,2000).

ويبدو من نتائج البحث الحالي أن الاحتراق النفسى ربما قد أثر سلبياً على عينة البحث (المعلمات). وهذا يتفق مع الأطر النظرية ونتائج البحوث التي توصلت إلى أن الاحتراق النفسى يؤثر سلبياً على المعلمين، وهذا يتفق أيضاً مع نتائج البحوث والإطر النظرية التي توصلت إلى ارتفاع مستوى الاحتراق النفسى لدى المعلمين، مثل دراسة خصيفان (٢٠١٧) التي توصلت إلى وجود علاقة سالبة بين الاحتراق النفسى والتوافق النفسى لدى معلمي التعليم العام ومعلمي التربية الخاصة. ودراسة (Sadeghi and Khezrlou 2016) التي توصلت إلى وجود نسبة عالية من المعلمين لديهم مستويات مرتفعة على بعد الاجهاد النفسى وبعد انخفاض الإنجاز الشخصي. ودراسة (Alexander, et al. 2013) التي توصلت إلى وجود مستويات مرتفعة من الاحتراق النفسى لدى معلمين المرحلة الابتدائية مقارنة بمعلمي المرحلة الثانوية. ودراسة (Fisher 2010) التي توصلت إلى وجود مستويات مرتفعة من الاحتراق النفسى لدى المعلمين ذوي الخبرة الطويلة مقارنة بالمعلمين الجدد، وعينة البحث الحالي كانت من المعلمات ذوات الخبرة الكبيرة في مجال التعليم.

ويمكن تفسير نتائج البحث الحالي أيضاً نتيجة الضغوط التي تكون على عاتق المعلمة في البيئة التعليمية، وقيامها بأدوار فوق الجهد المطلوب منها، وعدم وجود مساندة إدارية من المدرسة تدعم هذه الكفاءات وتشجع معلماتها على الاتجاه الايجابي نحو مهنة التدريس، والتخفيف من الاعباء المكلفة بها داخل المدرسة، أو ارتفاع عدد الطالبات داخل الفصل وصعوبة ضبطهن، أو ضعف استعداد المعلمة للتعامل مع أعباء مهنة التدريس، بالإضافة إلى السمات الشخصية للمعلمة. ويمكن تفسير النتيجة كذلك إلى عوامل أخرى، مثل تعدد الأدوار التي تقوم بها المعلمة كونها عاملة وأم وزوجة، أو قد ترجع إلى عدد من المتغيرات الأخرى كسنوات الخبرة التي شغلتها في مهنة التدريس وعدم وجود حوافز مادية أو معنوية طوال فترة تدريسها، أو قد

ترجع إلى المؤهل التعليمي كونها خريجة بكالوريوس أو خريجة دبلوم من معهد أو كلية، وغيرها من العوامل الديموقرافية.

وهذه النتيجة تتفق مع نتيجة الفرض الأول حول الإصابة بقرحة المعدة، حيث يمثل الاجهاد الانفعالي بعد من أبعاد الاحتراق النفسي. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كل من فريجات والربضي (٢٠١٠) في ارتفاع مستوى الاحتراق النفسي لدى المعلمات في جميع أبعاد مقياس ماسلاش، ودراسة داووني وآخرون (١٩٨٩) ودراسة أبو هواش والشايب (٢٠١٢) في وجود درجة مرتفعة على بعد الاجهاد الانفعالي لدى المعلمات.

يمثل بعد الاجهاد الانفعالي أول أبعاد الاحتراق النفسي، حيث تلتحق المعلمة بمهنة التدريس وهي على درجة عالية من الحماس والمثالية والتقاؤل تجاه المهنة، فتتعرض لدرجات مختلفة من الضغوط والإرهاق والصراعات سواء داخل المدرسة أو خارجها، ويمكن أن نعتبر الضغط سابق على الاجهاد الانفعالي، فيبدأ يقل الجهد والحماس وتصاب المعلمة بالاجهاد الانفعالي.

وقد بينت دراسات شوارزر وشميت وتانج (Schwarzer, et al. (2000 أن المعلمين يتعرضون أثناء مسيرة حياتهم العملية إلى مقادير كبيرة من الضغط النفسي التي قد تؤدي إلى إصابتهم بحالة من الاحباط وإلى إنهاك واستنزاف وإلى أداء وظيفي بائس ومتدني، أو إلى تغيرات في الميول والاتجاهات، وتغيرات في الشخصية، والتي بدورها تؤدي إلى ظهور أعراض وأمراض نفسية وصحية، وإلى الرغبة في التقاعد المبكر أو الرغبة في ترك المهنة. كما أشارت " بورتر " أن العديد من المعلمين يعانون من الاحتراق النفسي بمستويات مرتفعة، وعزت الاسباب في ذلك إلى عدد من المتغيرات داخل المدرسة، والتي من أهمها سلوك القيادة التربوية الإدارية. (في: العياصرة، ٢٠٠٨)

وفيما يتعلق بعدم وجود علاقة بين تبعد المشاعر وتعرض المعلمات لقرحة المعدة، فربما يرجع ذلك لاختلاف نتائج البحوث والدراسات التي اختلفت في تحديد مستوى تبعد المشاعر لدى المعلمين، فتشير بعض نتائج البحوث إلى وجود درجات مرتفعة على بعد تبعد المشاعر لدى المعلمات، كما في دراسة كل من فريجات والربضي (٢٠١٠)، كما تشير معظم الدراسات إلى وجود علاقة بين الإصابة بقرحة المعدة وأبعاد الاحتراق النفسي كما في دراسة كل من خطاب وحسين (٢٠١٠). وعلى النقيض من ذلك أشارت نتائج دراسة كل من الظفري والقيروتي (٢٠١٠) إلى وجود درجة منخفضة جدا في تبعد المشاعر لدى المعلمات. وكذلك نتائج دراسة كل من العزاوي ويحيى (٢٠٠٧) ودراسة كل من أبو هواش والشايب (٢٠١٢).

وقد تعزى أسباب عدم وجود علاقة بين تبعد المشاعر والإصابة بقرحة المعدة، الى التوجه الايجابي للمعلمة نحو مهنة التدريس، وتمتع عينة البحث بصلاية في الشخصية وقدرة على التحمل. حيث تتداخل ظاهرة الاحتراق النفسي لدى المعلم مع ظواهر أخرى متشابكة ومنها اتجاهات المعلم نحو المهنة، والرضا الوظيفي، وكفايات المعلم، والتفاعل الاجتماعي، والسلطة المدرسية، وربما يعد اتجاه المعلم نحو المهنة هو المحدد الاساسي لمدى تحمله للمهنة وضغوطها النفسية والجمسية وبالتالي للاحتراق النفسي الذي يواجهه، وثمة اتفاق أن كلمة السر لنجاح المعلم في عمله هي اتجاهاته الايجابية نحو مهنته، لأن هذه الاتجاهات هي القاعدة التي ينبني عليها معظم النشاطات التربوية. (الشيخ، ٢٠١١).

وفيما يتعلق بعد الإنجاز الشخصي فربما يرجع إلى طبيعة المرأة التي خرجت إلى العمل في المملكة العربية السعودية في وقت متأخر مقارنة في بالبيئات الأخرى، سواء العربية أو الأجنبية، لذلك قد تحاول المعلمة أن تثبت ذاتها وكفائتها بالرغم من تعرضها للضغوط والمشكلات التعليمية.

توصيات البحث: في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث الحالي توصي الباحثة بما يلي:

- ضرورة اهتمام وزارة التربية والتعليم بظاهرة الاحتراق النفسي لدى موظفيها من المعلمين والمعلمات من خلال تبني استراتيجيات جديدة تعمل على كسر الروتين والرتابة في العمل في مهنة التدريس، وتشجع على ابتكار معلمها اساليب وطرق تدريس ممتعة وفعالة تسهم في تغيير جو العمل الروتيني، وبالتالي تقلل من اصابتهم بالاحتراق النفسي المؤدي للاضطرابات السيكوسوماتية.
- ضرورة اهتمام وزارة التربية والتعليم وأصحاب القرار في دراسة وبحث أسباب ومصادر الاحتراق النفسي لدى المعلمات للحد من هذه الظاهرة.
- عقد دورات تدريبية للموظفات في المجال الاداري في المدارس تركز على فن الادارة العلمية وفن التعامل مع المعلمات ورفع معنوياتهن، وتقديم الحوافز المعنوية لهن كشهادات الشكر والتقدير، أو التعزيز اللفظي وذلك يؤثر على نفسياتهن.
- عقد دورات تعليمية للمعلمات في كيفية التعامل مع الضغوط المهنية ومواجهة مصادر الضغط، وبث روح التعاون الايجابي بين زميلاتهن المعلمات، للحد من الاحتراق النفسي.
- تكثيف الدراسات التي تبحث عن علاقة الاحتراق النفسي بالاصابة بقرحة المعدة لدى المعلمات، لندرة تلك الدراسات.

مراجع البحث:

- أبو مسعود، سماهر مسلم عياد (٢٠١٠). ظاهرة الاحتراق الوظيفي لدى الموظفين الإداريين العاملين في وزارة التربية والتعليم العالي بقطاع غزة- أسبابها وكيفية علاجها. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الاسلامية - غزة: فلسطين.
- أبو هوش، راضي محمد؛ والشايب، عبدالحافظ قاسم (٢٠١٢). مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمات التربية الخاصة مقارنة بالمعلمات العاديات في محافظة الباحة في المملكة العربية السعودية. *المجلة الدولية التربوية المتخصصة*، ١، ٧، ٣٦٠-٣٨٢.
- أبوزيد، أحمد محمد جاد الرب، وعيسى، جابر محمد عبد الله (٢٠١١). الكفاءة الذاتية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى معلمي التربية الخاصة بمحافظة الطائف. *الجمعية المصرية للدراسات النفسية*. ٢١، ٧٠، ٤١ - ٨٥.
- إسماعيل هشام إبراهيم (٢٠٠٢). دراسة مقارنة في النهك النفسي بين العمال والمعلمين. رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية، جامعة عين شمس.
- بني أحمد، أحمد محمد (٢٠٠٧). *الاحتراق النفسي والمناخ التنظيمي في المدارس*. عمان: دار الحامد.
- الجاموس، نورالهدى محمد (٢٠٠٤). *الاضطرابات النفسية - الجسمية السيكوسوماتية*. الأردن: دار اليازوري العلمية.
- جلاخ، أمال؛ وعتاري، الزهراء (٢٠١٢م). القلق النفسي لدى المصابين بالقرحة المعدية. رسالة ماجستير، جامعة قاصدي مرباح - ورقلة: الجزائر.
- خصيفان، شذا جميل طه (٢٠١٧). التوافق النفسي وعلاقته بالاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة ومعلمي الأسوياء. *مجلة الآداب والعلوم الإنسانية بجامعة الملك عبد العزيز*، ٢٥، ٢، ١ - ٢٣.
- خضر، محسن (١٩٩٨). الاحتراق النفسي للمعلم العربي. *مجلة المعرفة*، ٣٩، ٨٦-٩٣.
- خطاب، سمير؛ وحسين محمود، ماجدة (٢٠١٠). الاحتراق النفسي والأعراض السيكوسوماتية لدى معلمي التربية الخاصة. *حوليات آداب عين شمس*، ٣٨، ٣١٣ - ٣٧٩.

- الخيري، حسن بن حسين (٢٠٠٨). الرضا الوظيفي ودافعية الانجاز لدى عينة من المرشدين المدرسين بمراحل التعليم العام بمحافظتي الليث والقنفذة. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى: المملكة العربية السعودية.
- دواني، كمال؛ والكيلاني، أنمار؛ وعليان، خليل (١٩٨٩). مستويات الاحتراق النفسي لدى معلمي المدارس الحكومية في الأردن. *المجلة التربوية*، ٥، ١٩، ٢٥٣-٢٧٣.
- زهران، حامد عبد السلام (٢٠٠٥). *الصحة النفسية والعلاج النفسي*. القاهرة: عالم الكتب.
- الزهراني، نوال بنت عثمان (٢٠٠٨). الاحتراق النفسي وعلاقته ببعض سمات الشخصية لدى العاملات مع ذوي الاحتياجات الخاصة. *رسالة ماجستير*، جامعة أم القرى: المملكة العربية السعودية.
- الزيود، نادر فهمي (٢٠٠٢). واقع الاحتراق النفسي للمرشد النفسي والتربوي في محافظة الزرقاء في الأردن. *مجلة العلوم التربوية*، جامعة قطر، ١، ١٩٧-٢٢١.
- سلام، بكر محمد، ومحمد، محمد عنبر (٢٠٠٢). دراسة العلاقة بين الاحتراق النفسي وسمات الشخصية لدى مدربي بعض الألعاب الجماعية والفردية. *مجلة البحوث النفسية والتربوية*، جامعة المنوفية، ١، ١٠٧-١٢٧.
- الشيوخ، لميعة (٢٠١١). الاحتراق النفسي لدى المعلمة وعلاقته بالاتجاه نحو مهنة التعليم. *رسالة ماجستير غير منشورة*، الأكاديمية العربية المفتوحة في الدينمارك: المملكة العربية السعودية.
- الصبان، عيبر محمد (٢٠٠٣). المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالضغط النفسية والاضطرابات السيكوسوماتية لدى عينة من النساء السعوديات المتزوجات العاملات في مدينتي مكة المكرمة وجدة. رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة أم القرى: المملكة العربية السعودية.
- الظفيري، سعيد؛ والقيروتي، إبراهيم (٢٠١٠). الاحتراق النفسي لدى معلمات التلاميذ ذوي صعوبات التعلم في سلطنة عمان. *المجلة الاردنية في العلوم التربوية*، ٦، ٣، ١٧٥-١٩٠.
- عبدالله، محمد قاسم (٢٠٠٧). مدخل إلى الصحة النفسية. الأردن: دار الفكر.
- عثمان، فاروق السيد (٢٠٠١). القلق وإدارة الضغوط النفسية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- العزاوي، أنور قاسم؛ ويحيى، أياد محمد (٢٠٠٧). الاحتراق النفسي لدى معلمات الصفوف الخاصة. *مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية*، ٥، ٢، ٢٨٥-٣٠١.
- عسكر، على (٢٠٠٣). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها. ط ٣. الكويت: دار الكتاب الحديث.
- عكاشة، أحمد (٢٠٠٣). الطب النفسي المعاصر. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- العوايضة (٢٠١٦). مستوى الاحتراق النفسي لمعلمي التربية الخاصة، *مجلة العلوم النفسية والتربوية*، ٢، ١، ١٩٧-٢٢٧.
- العياصرة، معن محمود أحمد (٢٠٠٨). الإشراف التربوي والقيادة التربوية وعلاقتها بالاحتراق النفسي. عمان: دار الحامد.
- الفريجات، عمار؛ والربضي وائل (٢٠١٠). مستويات الاحتراق النفسي لدى معلمات رياض الأطفال في محافظة عجلون. *مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)*، ٢٤، ٥، ١٥٥٩-١٥٨٦.
- القيروتي، إبراهيم أمين، الخطيب، فريد مصطفى (٢٠٠٦). الاحتراق النفسي لدى عينة من معلمي الطلاب العاديين وذوي الاحتياجات الخاصة بالأردن. *مجلة كلية التربية*، جامعة الإمارات العربية المتحدة، ٢١، ٢٣، ١٣١-١٥١.
- قميحة، خالد (٢٠١٢). قرحة المعدة وقرحة الاثني عشر. تم استرجاعه في ١٠/١٢/١٤٣٤ هـ على الرابط <http://jormedic.com/articles/1142-2012-03-13-14-27-08.html>.
- القيروتي، إبراهيم؛ والخطيب، فريد (٢٠٠٦). الاحتراق النفسي لدى عينة من معلمي الطلاب العاديين وذوي الاحتياجات الخاصة بالأردن. *مجلة كلية التربية*، ١١، ٢٣، ١٣١-١٥٤.
- مخيمر، خضر (٢٠٠٢). الاحتراق النفسي لدى عينة من معلمي التعليم الثانوي وعلاقته ببعض المتغيرات. *مجلة كلية التربية بأسبوط*، ١٨، ٢، ٢٤٨-٢٨١.
- مزياني، فتيحة (د.ت). مفهوم الاحتراق النفسي: أبعاده ومراحل تكوينه. *مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية*، ١، ١٥٠-١٦١.

- المشعان، عويد سلطان (١٩٩٨). مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين في المرحلة الثانوية بدولة الكويت وعلاقتها بالاضطرابات السيكوسوماتية. بحث مقدم في المؤتمر السنوى الخامس -الارشاد النفسى والتنمية البشرية. جامعة عين شمس: القاهرة.
- مصطفى كامل، أميمة (٢٠١٢). الضغوط النفسية لدى معلمات المرحلة الابتدائية وعلاقتها بالأعراض السيكوسوماتية. مجلة كلية التربية ببنها، ٣، ٩١، ٦٥ - ١٠٥.
- المغدي، الحسن (٢٠٠٠). ظاهرة الاجهاد النفسى لدى المعلمين والمعلمات في منطقة ابها التعليمية بالمنطقة الجنوبية من المملكة العربية السعودية. مجلة كلية التربية، ٣، ٢٤، ٩ - ٥٠.
- Alexander, S. & Aikaterini, P. & Marina, N. (2013). Occupational Stress and Professional Burnout in Teachers of Primary and Secondary Education: The Role of Coping Strategies. *Scientific research*, 4 (3A), pp 349-355.
- Allsup, R. (2005). Stress and the Music Teacher: Preventing Burnout. *Teaching Music*, 12, (5), 50-53.
- Bakker, A.; Demerouti, E. & Verbeke, W. (2004). Using the Job Demands-Resources Model to Predict Burnout and Performance. *Human Resource Management*, 43, 1, 83-95.
- Balogyn, J. (2004). Commentaries. *International Journal of Therapy & Rehabilitation*, 11, (6), 258-258.
- Bauer, J., Stamm, A., Virnich, K., Wissing, K., Müller, U., Wirsching, M., & Schaarschmidt, U. (2006). Correlation between burnout syndrome and psychological and psychosomatic symptoms among teachers. *International archives of occupational and environmental health*, 79(3), 199-204.
- Emmerik, L.; Jawahar, I. & Stone, T. (2005). Associations among altruism, burnout dimensions, and organizational citizenship behavior. *Work & Stress*, 19, (1), 93-100.
- Gmelch, W. & Gates, G. (1998). The impact of personal, professional and organizational characteristics on administrator burnout. *Journal of Educational Administration*. 36, 2, 146- 157.
- Haberman, M. (2000). Teacher Burnout in Black and White. www.educationnews.org/Haberman/teacher-burnout-in-black-and-white.htm
- Hakanen, J.; Bakker, A. & Schaufeli, W.(2006). Burnout and work engagement among teachers. *Journal of School Psychology*, 43, (6), 495- 513.
- Hastings, R. & Bham, M. (2003). The relationships between student behaviour patterns and teacher burnout. *School Psychology International*, 24, 1, 115-128.
- Herman, K. C., Hickmon-Rosa, J. E., & Reinke, W. M. (2018). Empirically derived profiles of teacher stress, burnout, self-efficacy, and coping and associated student outcomes. *Journal of Positive Behavior Interventions*, 20(2), 90-100.
- Kokkinos, C.; Panayiotou, G. & Davazoglou, A. (2005). Correlates of teacher appraisals of student behaviors. *Psychology in the Schools*, 42, (1), 79-89.
- Maslach, C., Schaufeli, W. & Leiter, M. (2001). Job Burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397-422.

- Molly, H. F. (2010). Factors Influencing Stress, Burnout, and Retention of Secondary Teachers. *Current Issues in Education*, 14(1), pp1-37.
- Neils, H (2005). 13 Signs of Burnout and How to help you to avoid it. At. www.Assessment.com
- Sadeghi, K., & Khezrlou, S. (2016). The experience of burnout among English language teachers in Iran: self and other determinants. *Teacher Development*, 20(5), 631-647.
- Schwarzer, R., Schmitz, G., & Tang, C. (2000). Teacher burnout in Hong Kong and Germany: A cross-cultural validation of the Maslach Burnout Inventory. *Anxiety, Stress, and Coping*, 13, 309-326.
- Zhu, M., Liu, Q., Fu, Y., Yang, T., Zhang, X., & Shi, J. (2018). The relationship between teacher self-concept, teacher efficacy and burnout. *Teachers and Teaching*, 1-14.