

الاحترق النفسي و علاقته بالاكئاب لدى المعلمين

د . أكرم عثمان

المكتبة الإلكترونية

أطفال الخليج ذوي الاحتياجات الخاصة

www.gulfkids.com

الاحترق النفسي و علاقته بالاكثاب لدى المعلمين

د . أكرم عثمان

تعتبر مهنة التعليم من المهن المهمة والضرورية في المجتمع ، نظراً لما تحمله هذه المهنة من تحديات وصعوبات تجعل القائمين عليها يبذلون جهوداً حثيثة ومضنية للوصول بالمتعلم إلى تربية ملائمة وتعليم يعود بالفائدة والنفع على المجتمع ونهضته ورفعته .

لذا يشير (محمد ، 1999) إلى أن مهنة التدريس واحدة من المهن التي تتطلب من المشتغلين بها مهام كثيرة ، لذلك فهي تعد من المهن الضاغطة (Stress ful Jobs) التي تتوفر فيها مصادر عديدة للضغط ، تجعل بعض المعلمين غير راضين وغير مطمئنين عن مهنتهم ، مما يترتب عليه آثار سلبية كثيرة تنعكس على عطائهم وتوافقهم النفسي .

وتعد مهنة التدريس إحدى المهن الاجتماعية الضاغطة ، نظراً لكثرة مسؤولياتها ومتطلباتها وزيادة أعبائها التي تجعل المدرسين غير راضين عن مهنتهم ، وغير مطمئنين على حياتهم ومستقبلهم المهني والأمني (الأمن الوظيفي) ، مما يكون له أثره السلبي على عطائهم وكفاءتهم في الأداء ، ولهذا السبب ينبغي الاهتمام بالمدرس نفسياً ومهنياً ، حيث أنه يعد حجر الزاوية في المنظومة التعليمية ، لأنه يمثل مصدراً أساسياً من مصادر إكساب التلاميذ المعرفة والمعلومات ، ويؤثر في تلاميذه بتوقعاته ، وبما يدعمه من مظاهر سلوكية ، وبما يتبناه من قيم واتجاهات معينة (المشعان ، 2000)

وينظر للمعلم على أنه من الركائز الأساسية في العملية التربوية ، ومن أهم أهدافها عمليتي تعليم وتعلم الطلاب ، ولأسباب متعددة يتعرض المعلمون إلى بعض الظروف التي لا يستطيعون التحكم فيها ، مما يحول دون قيامهم بدورهم بشكل فعال ، الأمر الذي يساهم في إحساسهم بالعجز عن القيام بالمهام المطلوبة منهم ، وبالمستوى الذي يتوقعه منهم الإداريون ومتخذو القرارات بالإضافة إلى الآثار السلبية الخطيرة التي يتركونها على تعليم الطلاب ، فإن هذا الشعور بالعجز مع استنفاد الجهد يؤدي بهم إلى حالة من الإنهاك الانفعالي والاستنزاف النفسي (مقابلة ، 1996)

يرى مرسي (1985) أن المعلمين يخدمون البشرية جمعاء ، ويتركون بصماتهم واضحة على حياة المجتمعات التي يعملون فيها ، كما أن تأثيرهم على حياة الأفراد ومستقبلهم يستمر مع هؤلاء الأفراد لسنوات قد تمتد معهم ما امتد بهم العمر ، إنهم يتدخلون في تشكيل حياة كل فرد من من باب المدرسة ، ويشكلون شخصيات رجال المجتمع من سياسيين وعسكريين ومفكرين وعاملين في مجالات الحياة المختلفة .. رجالاً ونساء على السواء .

إن المكانة المهمة التي يمثلها المعلم لا تأتي عن كونه إنساناً يعمل في مؤسسة اجتماعية فحسب ، ولا تأتي عمّا له من حقوق ومصالح فقط ، بل تأتي كذلك من نوع العمل الذي يؤديه في تربية الناشئة وإعدادهم ، وحين يكون المعلم في أحسن حال فإننا (نلمس) آثار ذلك لدى تلامذته في جو التفاؤل والمرح والعمل المنتج الذي يستطيع إيجاده ، أما إذا كانت حياة المعلم غير سعيدة ، فإننا لا نستغرب أن نراه يحمل آثار تعاسته إلى المدرسة معه أحياناً (الرفاعي ، 1987)

إن توافق المدرس النفسي بالنسبة لمهنته يرتبط برضائه عن عمله وتلاؤمه مع ظروف هذا العمل من مناهج وتلاميذ وإدارة ، وهذا التوافق لا يتأتى إلا إذا كان المدرس قادراً على

مواجهة هذه الظروف بتمكنه المهني ، وينعكس توافق المدرس لمهنته على توافق تلاميذه بالنسبة للمادة التي يدرسها وعلى تحصيلهم فيها (الشرقاوي ، 1983)

وإذا أمعنا النظر في تعقيدات الحياة الحديثة ، فسنجد أنها مليئة بالضغوط ، خاصة في المجالات التي تستدعي التكيف مع المشكلات المعقدة ، والضغوط يمكن أن تؤدي إلى ما يسمى بالاحترق النفسي الذي يتضمن حالة انفعالية متطرفة وتعب جسماني ، يشعر عندها الفرد بفقدان الأمل والتعاسة (التل ، 1993) في رمضان (1999)

يشير ريكز (Riqqs,2000) إلى أن الضغوط النفسية تصيب إداريي المدارس الثانوية ، لاسيما المديرين منهم ، وكذلك وكلاء المدير الذين يواجهونه في أعمالهم ، إن التوتر والإجهاد هما جزء من الحياة اليومية ، إن معالجة ضغط القلق المرتبط بحياتنا الشخصية والمهنية يمكنه أحياناً أن يصبح طاعياً ، فعندما يصبح التوتر في حياتنا مسبباً للوهن (الضعف) ، فإنه يؤدي إلى مشاكل فسيولوجية وعقلية خطيرة .

يرى الباحث أن الضغوط النفسية والتوتر والقلق الذي يتعرض لها الإداريون في المدارس الثانوية تنعكس آثارها على المعلمين . فعندما يعاني مدير المدرسة أو مساعده من هذه الضغوط نتيجة الأعباء والمهام والمسؤوليات التي يكلف بها كل منهم ، فإن هذا يشكل أثراً سلبياً على شخصية المعلم ، لأن هذه الضغوط ستتمثل في أسلوب التعامل والتصرف إزاء الأحداث والقضايا والمشكلات التي تواجهه ، وفي تنفيذ القرارات والمسؤوليات التي تلقى على كاهله ، فإنها تشكل عوامل ضاغطة عليه وتشعره بالتعب والإرهاق والتوتر ، مما ينعكس على صحته النفسية والجسمية وعلى عطائه المهني والوظيفي .

وقد أكدت العديد من الدراسات (هوارى -1985 ، العقيلي - 1997 ، أبو عيشة - 1997 ، Mouton -1989 ، Cox - 1986) في عودة (1998) أن العاملين في مختلف المهن الإنسانية والإنتاجية يتعرضون لحالة من التوتر والاحترق النفسي بسبب ضغوط العمل النفسية والمهنية التي تمر بهم خلال ممارستهم الوظيفية ، حيث تلعب العلاقات الرسمية وغير الرسمية مع زملاء العمل ، وقضايا النمو المهني والنفسي ، والظروف الفيزيائية ، والممارسات الإدارية ، وضغط العمل وعبء الدور وغموضه ، وغيرها من المتغيرات دوراً رئيسياً في وجود التوتر والاحترق النفسي .

إن هناك معوقات في بيئة العمل تحول دون قيام العاملين بدورهم بصورة كاملة ، منها ضغوط العمل (Job Stress) ، وهي تشير بصورة عامة إلى المتغيرات التي تحيط بالعاملين ، والتي تسبب شعوراً بالضيق والتوتر ، الأمر الذي من شأنه إحداث تأثير سلبي عليهم ، وتكمن خطورة استمرار الضغوط في آثارها السلبية التي من أبرزها حالة الاحتراق النفسي (Burnout) التي تتمثل في حالات التشاؤم ، اللامبالاة ، قلة الدافعية ، فقدان القدرة على الابتكار ، القيام بالواجبات بصورة آلية تفتقر إلى الاندماج الوجداني الذي يعتبر أحد الركائز الأساسية في مهنة التدريس (عسكر وعبد الله ، 1988)

ولقد اتجهت الدراسات النفسية في بداية الأمر إلى تقصي مصادر الضغوط لدى العاملين داخل المؤسسات الإنتاجية ، كالمصانع ، وبدأ الاتجاه حالياً نحو دراسة الضغوط في مهن الخدمات الإنسانية وخاصة مهنة التعليم التي تعد من أقدم المهن في العالم وأكثرها خطورة وأهمية لما لها من أثر كبير في تنشئة الأجيال . إن العاملين في مهنة التعليم يؤثرون على طلبتهم نتيجة لممارساتهم التي تعكس مهاراتهم وخلفيتهم العلمية وإدراكهم لأهمية مهنة التعليم ، إضافة إلى السبل المستخدمة للتعامل مع مشكلاتهم الشخصية والضغوط المهنية (أبو طالب ، 2000)

يشير (جيرنس) ولأسباب شتى تبرز في مجال عمل المعلم معوقات تحول دون قيامه بدوره كاملاً ، الأمر الذي يسهم في إحساسه بالعجز عن تقديم العمل المطلوب منه ، وبالمستوى الذي يتوقعه منه ، ومتى ما حدث ذلك فإن العلاقة التي تربط بين المعلم والتلميذ تأخذ بعداً سلبياً له آثار مدمرة على العملية التربوية ككل (المذكور في الطحاينة وعيسى ، 1995)

ويعتبر فقدان المعلم الاهتمام بالعمل عموماً وبتلميذه خصوصاً ، السلوك السلبي الرئيسي الناتج عن حالة الاحتراق النفسي ، وهذا من شأنه أن (يدفع بالمعلم إلى معاملة تلميذه) بطريقة آلية وبدون اكتراث ، وبالإضافة إلى ذلك ينتاب المعلم حالات من التشاؤم ، اللامبالاة ، قلة الدافعية ، مقاومة التغيير ، فقدان القدرة على الابتكار في مجال التدريس ، التغييب غير المبرر وغير ذلك من الظواهر السلبية.(عسكر وجامع والأنصاري ، 1986).

ويرى بيفرلي (Beverly , 1998) أنه عندما يشعر الفرد بالإرهاك العاطفي يصبح من الصعب التعامل مع الناس في العمل والمنزل ، فعندما تظهر النزاعات الحتمية من المتوقع أن يبالغ في ردود الفعل ، مما يحدث الانفجار العاطفي والعداء الشديد ، وهذا يوجد صعوبة الاتصال بالزملاء والأصدقاء وأعضاء العائلة ، وهذا يجعل ضحايا الاحتراق النفسي ينسحبوا من الحياة الاجتماعية ويميلوا إلى العزلة والابتعاد عن الناس ، ويصبح المخزون العاطفي مستنزفاً ، نتيجة خلق علاقات متدهورة ، وتدهور في المرونة الجسدية التي تؤدي إلى الأمراض ، مثل البرد والصداع ، الأرق ، آلام الظهر والشعور بالتعب والسامة من العمل وفقدان الحماس وصعوبة التركيز ، ويصبح الإنتاج والجودة أقل ، مما يحدث التدني في الطاقة الإنتاجية للعمل ويفقد الحماس والتفاني فيه ويبدو العمل غير مجدٍ .

ويذكر أبو عيشة (1997م) أن معظم علماء النفس يرون أن من أهم أسباب ظاهرة الاحتراق النفسي هي صعوبات العمل الفيزيائية والإدارية والإنسانية ، ويوجد الكثير من الأسباب المؤدية إلى حدوث التوتر والاحتراق النفسي وتختلف هذه الأسباب من فرد لآخر من حيث وقعها بسبب اختلاف قدرة التحمل النفسي من فرد لآخر ، وطريقة تعامل الأفراد مع مسببات ومصادر الاحتراق ، وكذلك بسبب الفروق الفردية بين الأفراد ، وخبرات الفرد السابقة و طبيعة شخصيته ومفهومه لذاته والقدرات والدعم الاجتماعي من البيئة المحيطة بالفرد .

ويؤكد (جبريل) أنه من الضرورة بمكان الأخذ بالحسبان ما يواجهه الأفراد في الحياة المعاصرة المليئة بالتغيرات من زيادة وتنوع في مصادر التوتر والضغط النفسي التي يتعرض لها الأفراد في مختلف الأعمار ، مما جعل العلماء والدارسون يولون موضوع الضغوط النفسية اهتماماً متزايداً لما له من آثار خطيرة على الصحة النفسية والجسدية (المذكور في رمضان ، 1999)

إن ظاهرة المحترق نفسياً في عمله تمثل خطراً على الصحة النفسية والبدنية للعاملين في مجال الخدمة الإنسانية والاجتماعية ... والشخص الذي يتواجد باستمرار مع أفراد تحت ظروف ضاغطة يصاب بالتوتر الذي قد يتطور إلى استنفاد انفعالي يؤدي بدوره إلى الاحتراق النفسي (نجي ، 1999 ، Adams-1999)

ويرى بيك (Beck,2001) أن المشرفين على برنامج الخدمات النفسية يعانون من الإحباط والقلق والغضب ، ومن مستويات عالية من الشعور بالأعباء الثقيلة وبازدياد درجات الإعياء والشعور بالانعزال والهجر ، وكذلك أنهم كثيراً ما يصبحون فاسدين فسيولوجياً وانفعالياً .

وتكاد تجمع نتائج البحوث النفسية على أن للضغوط النفسية آثاراً نفسية تتمثل في اضطراب إدراك الفرد ، وعدم وضوح مفهوم الذات لديه ، كما أن ذاكرته تضعف وتصاب بالتشتت ، ويصبح أكثر قابلية للمرض النفسي والعقلي والجسمي (Capler) المذكور في الموسوي (1998)

وقد أوضح (عسكر) أن كثيراً من الدراسات أشارت إلى أن ضغوط العمل المستمر لها آثار جانبية سلبية على صحة الفرد النفسية والبدنية ، مثل (أمراض القلب ، وارتفاع ضغط الدم ، والتوتر ، والشعور بالإحباط ، والاضطهاد ...) مما يؤدي إلى انخفاض الأداء أو ترك العمل أو كثرة الغياب أو تعرض سلامة الآخرين للخطر (بارون ، 1999)

وتذكر دراسة مكتب العمل في جنيف إلى أن مشاكل الصحة النفسية تزداد بين العمال ، حيث أن واحداً من عشرة عمال يعانون من الاكتئاب والقلق والتوتر والاحترق النفسي الذي يقود في بعض الحالات إلى البطالة والاستشفاء ، ويعاني الموظفون من انخفاض الروح المعنوية والاحترق النفسي والقلق والتوتر والدخل المفقود وحتى البطالة في بعض الحالات ، ففي المملكة المتحدة يعاني ثلاثة موظفين من عشرة من مشاكل في الصحة النفسية (Gabriel & Liimafaien,2000) .

فقد تبين أن ظهور الأمراض النفسية يرتبط بأنماط الضغوط الانفعالية والاجتماعية التي قد تتعرض لها ، فبدائية ظهور وتطور الأمراض النفسية تجيء إثر التعرض للتغيرات الحياتية ؛ كالفشل الدراسي ، أو وفاة أحد الأقارب ، أو توقع الانفصال عن الأسرة ، أو تغير الدخل المفاجئ نتيجة للفصل عن العمل ... الخ وينطبق هذا على الأمراض النفسية الخفيفة كالقلق والاكتئاب النفسي والأمراض العقلية الشديدة كالانتحار والفصام ، وهكذا نتبين من الأدلة السابقة مدى ما تؤديه الانفعالات والضغوط من دور أو أدوار في تطور الصحة والمرض (إبراهيم ، 1998).

إن الضغوط الحياتية التي تتسبب في حدوث الاكتئاب في مرحلة الرشد هي تلك التي تمس من الفرد جوانب حساسيته واستهدافه الخاص من الأحداث المرسبة للاكتئاب ، والتي يتفق عليها العديد من التقارير الاكلينيكية والبحثية: انفصام علاقة هامة ، الفشل في تحقيق هدف حيوي ، فقد وظيفة ، النكسات المالية ، العجز الجسمي المفاجئ ، فقد المكانة الاجتماعية أو السمعة (بيك ، 2000).

ويشير فاربر (Farber) إلى أن معظم المدرسين بمختلف تخصصاتهم يشعرون بعدم الرضا الوظيفي والضغط النفسي بسبب العمل والاحترق النفسي ، وهذا يؤثر في قدرتهم على مواجهة تحديات المهنة ، الأمر الذي يؤدي إلى التفكير في ترك المهنة (المشعان ، 2000)

ويؤكد (جليدر ، 1998) أن المحترق نفسياً لن يكون قادراً على رؤية أي دليل على نجاحه في العمل ، وسوف يشعر بالإحباط لعدم قدرته على تغيير أي شعور فاشل واحترام ذاتي قليل .

ومن العوامل التي تلعب دوراً مهماً في الاحتراق النفسي على مستوى الخصائص الفردية للمعلم هي أنماط الشخصية والخلفية الثقافية ، وشعور المعلمين بالاحترق ينتج أيضاً عن خلل في الوظائف الجسمانية والنفسية التي هي عبارة عن ردة فعل للشعور بالإجهاد والكآبة وعدم الاستقرار ، وتزيد درجة الاحتراق النفسي مع تناول الأدوية والكحول والإصابة بالأمراض ، أما عن عامل العلاقات مع الآخرين : الطلاب والزملاء والأهل وأفراد المجتمع والذي يلعب دوراً

في الاحتراق النفسي ، فإنه يطرح سؤالاً حول أثر البيئة المحيطة بالمعلم على طبيعة مشاعره ، فاحتكاكه المستمر وتعامله مع التلاميذ والزملاء والأهل وأفراد المجتمع ، يؤثر على إدراكه لذاته وبالتالي قد تظهر خبرات من التوتر وصعوبات عند المعلم مما ينعكس على سلوكه مع الآخرين(القيوتي وعبد الفتاح، 1998)

ويلاحظ أن كل انفعالات التوتر تكون سلبية ، وغير مسرة ، على عكس الانفعالات الإيجابية مثل المتعة ، السعادة ، الحب ، وأكثر الانفعالات في حالة التوتر "القلق والاكتئاب" فالشخص القلق يكون منزعجاً ، خائفاً ، يترقب شراً ، والشخص المكتئب يشعر بأنه أرق ، عديم القيمة ، مرهق ومتشائم (Andrew & others, 1986)

ولذا يعتبر مرض الاكتئاب من أكثر الحالات التي تؤثر على الإنتاجية في العمل واستهلاك الخدمات الطبية ، كما أن مريض الاكتئاب يؤثر سلباً على أفراد أسرته ، ويمتد تأثيره إلى المحيطين به من زملاء العمل والأصدقاء ، وتمثل العناية بمرض الاكتئاب مشكلة حقيقية للمريض ولأهله وللطبيب المعالج والمجتمع بصفة عامة (الشربيني، 2001).

و(المعلم) الذي يعاني من الزملة الاكتئابية (Depressive Syndrom) سوف يصف مزاجه بأنه مكتئب ، حزين ، يائس ، خاسر ، هابط ، أو ما يشابه ذلك من الصفات ، أو قد يصف نفسه بأنه فقد لذة الحياة وطعمها(الشناوي وخضر ، 1988)

إن طبيعة التدريس تتطلب إعمال الإمكانيات الكثيرة عند الإنسان ، فهي تستلزم الانتباه المستمر والتهيؤ الدائم ، والعيش في حالة توتير لقواه ، إذ عليه أن ينتبه لكل حركة في الصف ، ويجيب عن كل سؤال ، ويحترز من الخطأ ، ويقبل الغباء والبلادة ، ويوفق بين الكسل – مرض العصر – وتأدية واجبه أو إرضاء ضميره المهني ، وعليه أن يحرص على قبول النابغ ، ويحب الذكي ، واحترام النبيه والنشيط ، والمدرس قد يتحمل في الضوضاء والمشاكسات الطلابية ... كل هذا يؤثر في طاقته العصبية وقدرتها على التحمل والدفاع والمناعة ، فهنا يكبت غضبه ... ثم هو في جميع الحالات مجبر على التظاهر بالهدوء والوقار ، وعلى هذا يكون الكبت بآثاره الوخيمة ... وهنا أيضاً يحصل الإرهاق ، وتعب الأعصاب ، والخوف ، والوعي بهذه الهواجس كلها يأتي كشكل آخر من " أمراض " المدرس النفسية (زيغور ، 1997)

ويعتبر المدرس حجر الزاوية في تحقيق الصحة النفسية لتلاميذه فهو البديل الحقيقي للوالدين في البيت ، وهو المكلف الرسمي برعاية التلاميذ وتنميتهم العلمية والنفسية وصلاً إلى تحصيل المعرفة وتكوين الاتجاهات الطيبة نحو ما يدرسون ونحو المدرسة ونحو أنفسهم . ولاشك أن الكفاءة المهنية للمدرس وقدراته بصفة عامة وشخصيته وعلاقاته مع تلاميذه ، كلها تنعكس على تصرفات وسلوك التلاميذ الفردية والجماعية ، وتؤثر على مدى تمتعهم بالصحة النفسية ، ولا يمكن أن نتصور مدرساً يفتقر إلى جوانب الصحة النفسية قادراً على أن يوفر فرص تحقيق صحتهم النفسية (الشرقاوي ، 1983)

وكلما اتسم الفرد بالتوافق التام بين وظائف النفس المختلفة ؛ كالتفكير واتخاذ القرار وحل المشكلات والدافعية ، و كذلك القدرة على مواجهة الأزمات التي يتعرض لها الفرد من إحباط وصراع وقلق والإحساس بالسعادة والرضا عن النفس ، كلها مؤثرات أساسية تدل على تمتعه بالصحة النفسية (الطحان ، 1992)

ويعاني المصابون باضطراب الضغط عقب الإصابة غالباً مثل ارتجاج الأحداث ، والكوابيس ومشاكل النوم ، واللامبالاة العاطفية ، والجيشان العاطفي المفاجئ وفقدان المتعة ،

وانعكاس الإجهال المبالغ ، ومشاكل الذاكرة والتركيز ، ويكون أيضاً أكثر عرضة للأمراض العقلية الأخرى ، بما في ذلك الاكتئاب ، وغالباً ما يحدث اضطراب الضغط عقب الإصابة بالاكتئاب معاً (كراملينغر، 2002)

وتعتبر الراحة النفسية التي يشعر بها المعلم ضرورية ، لأن ضعف الشعور بالصحة النفسية لن يجعله قادراً على العطاء والتأثير في مجال عمله كمدرس ومربٍ للأجيال ، فالذين يعتمدون في خبرتهم التدريسية على السنوات التي قضاها في هذه المهنة . فهم يعتبرون محترفين نفسياً ، لضعف مقدرتهم على التطور والارتقاء بشخصيتهم على كافة الأوجه والجوانب الشخصية والنفسية والاجتماعية والمهنية.

من هنا يبين (عودة، 1998) أنه وإذا اتفق على أن الاحتراق النفسي يمثل ظاهرة نفسية تصيب الفرد خلال ممارسته للمهام الوظيفية التي يتطلبها عمله والمهنة التي يعمل فيها . فإن أسباباً وعوامل كثيرة ومتنوعة تلعب دوراً بارزاً ومهماً في وجود هذه الظاهرة وملاحظتها للعيان ، وعلى هذا فإن علماء النفس يميلون إلى التأكيد بأن الضغوط النفسية التي يتعرض لها العاملون في مختلف الأعمال والمهن تقف في مقدمة الأسباب التي تؤدي إلى الاحتراق النفسي .

فقد أشارت نتائج الدراسة الاستطلاعية التي قامت بها الجمعية الوطنية الأمريكية للتربية ، أن آلاف المعلمين الأمريكيين يتركون مهنتهم التدريسية نتيجة الاحتراق النفسي الذي يواجهونه أثناء ممارستهم لمهنة التدريس ، وأن 3/1 المعلمين يرغبون بترك مهنة التدريس والعمل في مجالات أخرى (مقابلة، 1996)

يرى الباحث أن الاحتراق النفسي لا يأتي من فراغ ، إنما ضمن سلسلة متكاملة من الضغوط والإحباطات اليومية التي يتعرض لها المعلم من جراء الأحداث والمواقف والتحديات التي تواجهه في مهنته ، مما يلعب دوراً مهماً في حياته وصحته النفسية وشعوره بالاستقرار والاطمئنان .

ومن هذا المنطلق فإن الاحتراق النفسي ينظر إليه باعتباره المحصلة النهائية (Ultimate out come) للضغوط النفسية ، ومن ثم فإما أن يصبح الشخص مرهقاً ومنهكاً قد خارت قواه ، وإما أن يسلك خيار ترك المهنة ، أو يبدي نوعاً من عدم الاكتراث والإهمال والاستخفاف بكل شيء (weldn,1983 , Beasley, Myette & Serna, 1983) (في البتال ، 2000)

العلاقة بين الاحتراق النفسي والاكتئاب

حرص الباحث من خلال مراجعة الأدب التربوي والدراسات التي عنيت بالاحتراق النفسي والاكتئاب في التعرف على ظاهرة الاحتراق النفسي وماهيتها ، والفرق بينها وبين الضغوط النفسية ، والوقوف على تعريفها ومراحلها التي تقود المعلم إلى الاحتراق ، بالإضافة إلى التعرف على أعراضها وأسبابها وكيفية علاجها والتخلص منها ، وكذلك الوقوف على تعريف الاكتئاب النفسي ، والفرق بينه وبين الحزن والأعراض التي تصيب المكتئب ، والأسباب والأنواع التي يتصف بها الاكتئاب ، والتعرف على الاكتئاب والانتحار ، وكيفية العلاج ومساعدة المعلم على التمتع بالراحة النفسية ، والقدرة على مواجهة المشكلات والصعوبات التي تعترضه في عمله ، والشعور بالتوافق النفسي والاجتماعي ، وتنمية الشعور بالاتزان والسعادة ، وكذلك التعرف على العلاقة بين الاحتراق النفسي والاكتئاب وربط الإطار النظري للدراسة بمقاييس الاحتراق النفسي والاكتئاب.

أولاً : الاحتراق النفسي

ماهية الاحتراق النفسي

أشار سيلبي (Selye,1976) أن الضغوط النفسية تعرف بأنها استجابة غير محدودة من قبل الجسم لأي متطلبات ملحة ، حيث أن الاستجابة غير المحدودة تكون متلازمة أو هي مجموعة الأعراض العامة لمحاولات التكيف أو التأقلم مع المتطلبات الملحة موضحاً أن الشخص الذي يعجز عن حل مشكلة آنية أو تفادي خطر وشيك ، يلجأ إلى استخدام عدد من آليات (ميكانيزمات) الدفاع لديه وهي عبارة عن إجراء دفاعي على هيئة نشاط ذهني يتم غالباً في العقل الباطن فينتج إمكانية التوصل إلى حلول توفيقية للمشكلة الشخصية ، (في البتال ، 2000)

لذا ينظر إلى أن الضغوط النفسية مقدمة للاحتراق النفسي ، ولكي نتمكن من فهم الاحتراق النفسي ومصادره وأسبابه وأعراضه ، ينبغي علينا التطرق إلى الضغوط النفسية وحيثياتها (البتال، 2000)

يذكر إندرس (Endres, 1996) أن أعضاء الهيئة التدريسية يعانون من الضغط النفسي بسبب العمل ، ووجد أن القلق والضغط النفسي يشترك فيه المدرسون من جميع المراحل ويختلف حسب الخبرة.

يرى (هارل) أن هناك دراسات أظهرت أن الضغوط النفسية في محيط العمل بوجه عام تبدي من خلال إحساس العاملين بالاحتراق النفسي (Hurrell , 1987) يمكن اعتباره مؤشراً مميزاً للضغوط النفسية فهو يتضمن جوانب نفسية وسلوكية وفسولوجية (في محمد ، 1999)

الضغوط النفسية والاحتراق النفسي

هناك تداخل وخط ما بين الضغوط النفسية والاحتراق النفسي ، لذا فلا بد من أن نميز ونفرق بينهما .

لذا فقد رأى فيها نيهاموس (Niehause , 1989) إلى أن الفرق بين الضغوط النفسية والاحتراق النفسي ، يتضح في ثلاث خصائص كالآتي :

- 1- إن الاحتراق النفسي يحدث نتيجة لضغوط العمل النفسية المتمثلة في تضارب الأدوار وغموضها ، وازدياد حجم العمل ، وظروف العمل أحواله التي تنطوي على بعض المخاطر .
- 2- أن الاحتراق النفسي يحدث في معظم الأحيان لدى المعلمين الذين يلتحقون بالمهنة برؤية مثالية مؤداها أنهم لابد أن ينجحوا في مهنتهم.
- 3- هناك صلة وثيقة وعلاقة تناسبية متبادلة بين الاحتراق النفسي والسعي إلى تحقيق المهام التي يتعذر تحقيقها. (في البتال، 2000)

ويعتقد آخرون أن الاحتراق النفسي هو المحصلة النهائية أو المرحلة الأساوية الأخيرة للضغوط النفسية ، نتيجة استجابة المعلم للمشاكل البدنية أو العقلية المتواترة والمتلاحقة خلال مشواره المهني. (البتال، 2000)

يشير الباحث أن المعلم عندما يتعرض للمشكلات والصعوبات في الميدان التربوي ، فإنه سوف يعاني من الضغوط النفسية، فعندما يفشل في التعامل معها وحلها، فهذا يقوده إلى كراهية العمل والشعور بالإحباط واليأس والتشاؤم التي بدورها تجعله يصاب بالاحتراق النفسي نتيجة الاخفاقات والمعاناة التي تحدث له. لذا فثمة علاقة وطيدة بين الضغوط النفسية والاحتراق النفسي ، لذا فهما متداخلان بعضهما ببعض حيث أن الاحتراق النفسي النتيجة النهائية للضغوط النفسية التي يمر بها في مهنته وحياته .

تعريف الاحتراق النفسي

أشارت ماسلاش (Maslach , 1982) إلى أن الاحتراق النفسي يعرف بأنه : متلازمة أو مجموعة أعراض الإجهاد العصبي واستنفاد الطاقة الانفعالية ، والتجرد عن الخواص الشخصية ، والإحساس بعدم الرضا عن الإنجاز الشخصي في المجال المهني ، وهي مجموعة أعراض يمكن أن تحدث لدى الأشخاص الذين يؤدون نوعاً من الأعمال التي تقتضي التعامل المباشر مع الناس. (المذكور في البتال، 2000)

ويعرفه (عودة، 1998) أن حالة من الإعياء النفسي والجسدي تظهر على الفرد بتأثير ضغط العمل الذي يتعرض له وتؤثر في اتجاهاته نحو المهنة التي يعمل فيها بشكل سلبي يمكن تشخيصه بوضوح من خلال سلوكه أثناء العمل وعلاقته مع الآخرين .

أما ماكبرايد (Mcbride) فيعرف الاحتراق النفسي بأنه استنزاف جسمي وانفعالي بشكل كامل ؛ بسبب الضغط الزائد عن الحد ، وينتج عنه عدم التوازن بين المتطلبات والقدرات ، بحيث يشعر الفرد أنه غير قادر على التكامل مع أي ضغط إضافي في الوقت الحالي مما يؤدي للاحتراق النفسي. (آل مشرف، 2002)

يذكر (البدوي، 2000) أن الاحتراق النفسي عبارة عن ظاهرة نفسية يتعرض لها المهنيون نتيجة عدم قدرتهم على التكيف مع ضغوط العمل مما يؤدي إلى شعورهم بعدم القدرة على حل المشكلات ، وبالتالي فقدان الاهتمام بالعمل والشعور بالتوتر النفسي أثناء أدائه .

ويعتبر ديدريك وراسكي (Dedrick & Raschke , 1990) بأن الاحتراق النفسي حالة يعاني فيها المعلم من برود العاطفة وانعدام الود اتجاه الطلاب ، والشعور مراراً وتكراراً باستنفاد الطاقة الانفعالية أو البدنية ، وعدم القدرة على امتصاص آثار المحبطات والمثبطات . (المذكور في البتال ، 2000)

يشير (رمضان،1999) إلى أن الاحتراق النفسي : هو تلك الأعراض من الإجهاد النفسي والجسمي التي تسببها ضغوط العمل على الفرد وبالتالي تكون نظرة سلبية اتجاه المهنة بحيث يمكن ملاحظتها بوضوح .

ويعرف (عسكر وآخرون) بأنه : التغييرات السلبية في الاتجاهات بالسلوك الخاصة بالفرد كرد فعل لضغوط العمل ، ومن أهم مظاهره أداء العمل بطريقة روتينية ومقاومة التغيير ونقص الدافعية وفقدان الابتكار (في نجي،1999)

يعتبر الباحث أن الاحتراق النفسي حالة من الإجهاد النفسي والجسدي والبرود العاطفي وتدني الإنجاز والكفاءة يصاب بها المعلم عندما يفقد توازنه وتكيفه نتيجة تعرضه للتوتر والضغوط النفسية وضعف القدرة على حل المشكلات في بيئة العمل.

مراحل الاحتراق النفسي :

يشير (البтал،2000) من خلال تعريف ما سلاش لمصطلح الاحتراق النفسي هناك ثلاثة عناصر يمكن النظر إليها باعتبارها سلسلة متصلة ومتداخلة الحلقات ، حيث ترى (ما سلاش) أن الاحتراق النفسي يتطور في ثلاث مراحل على، النحو التالي :-

1- مرحلة الإجهاد الانفعالي (emotional exhaustion stage) تنشأ مرحلة الإجهاد الانفعالي نتيجة لضغوط العمل وسوء العلاقات الشخصية ، وذلك أن المعلم الذي يلتحق بمهنة التدريس وهو على درجة عالية من الحماس والمثالية والتفاؤل تجاه مهنته ، قد يشعر بالرغبة في ترك العمل كرد فعل طبيعي لازدياد حجم العمل عن الحد الذي يفوق طاقته .

2- مرحلة التجرد من الخواص الشخصية (depersonalization stage) وفي هذه المرحلة يحاول هذا المعلم المنهك انفعالياً والمجهد عصبياً ، أن يواجه الضغوط النفسية الناجمة عن العمل من خلال النزوع إلى السلبية تجاه الآخرين ويعني هذا المصطلح (depersonalization) ، عند ما سلاش أن المعلمين يتبنون مواقف سلبية تجاه الطلاب وأولياء الأمور وزملاء المهنة ، فيقيمون بذلك الحواجز والجدران الوهمية فتزداد الشقة وتتسع الهوة بينهم وبين الآخرين .

3- مرحلة عدم الرضا عن الإنجازات الشخصية (low personal accomplishment stage) يصبح المعلم في هذه المرحلة غير راض وغير مقتنع بأدائه المهني وإنجازاته ، وبعد سنوات قليلة يصل هذا المعلم إلى القناعة بأنه لم يكن في مستوى التوقعات والمثل العليا التي نصبها هدفاً له .

ذكرت دراسة رمضان (1999) أن مستوى انتشار الاحتراق النفسي لدى العاملين في وزارات السلطة الوطنية الفلسطينية معتدلاً على بعدي الإجهاد الانفعالي وتبلد الشعور ، بينما كان عالياً على بعد نقص الشعور بالإنجاز .

ويرى لوبن (Luban,1995) أن الاحتراق النفسي يحدث بشكل تدريجي عبر المراحل التالية:-

1- الشعور بالإحباط المصحوب بطاقة والتزام عاليين في البداية ، وقد يطور الشخص بعض الاتجاهات السلبية نحو العمل في هذه المرحلة.

2- سيطرة الشعور بالوهم على النواحي التالية : يتوهم الشخص نفاذ الصبر والتعب ، والتقويم السلبي لذاته ، وسهولة الاستسلام للإحباط .

3- انخفاض الطاقة والالتزام بالعمل ، وخاصة عند التعرض للضغوط والتدخلات الخارجية في العمل ، وفي هذه المرحلة يعاني الشخص من نقص في الشهية ، وسلوكيات انسحابية مثل تناول الكحول الذي قد يتحول إلى إدمان.

4- فقدان الحماس والسخرية من زملاء العمل ، حيث يشعر الشخص بأن عمله بلا هدف أو معنى إذا ما قورن بمشاكل حياته الأخرى ، فيصبح العمل في أدنى سلم أولوياته.

5- اليأس والاستسلام ، حيث يشعر الشخص في هذه المرحلة بالأعراض التالية: شعور هائل بالفشل ، والتشاؤم ، والشك بالنفس ، والفراغ وفي هذه المرحلة أيضاً يرغب الشخص بالهروب من العمل ، وينتج عن هذه الأعراض تأثيرات جسدية وانفعالية قد تتطور إلى عجز مزمن.

يرى الباحث أن الاحتراق النفسي يمر عبر مراحل متتالية من الشعور بالتعب والإجهاد ، واليأس والإحباط ، ومن ثم النظرة السلبية المتشائمة تجاه العمل الوظيفي ، وبالتالي يؤدي إلى نقص الدافعية والتحفيز ، وضعف الارتقاء والتطور المهني ، مما يؤثر سلباً على نقص الشعور بالإنجاز وكراهية العمل والرغبة في ترك المهنة.

أعراض الاحتراق النفسي :

فقد قامت كاهيل (kahill,1988) بمراجعة مجموعة من الكتابات التي تناولت أعراض الاحتراق النفسي الناجم عن الضغوط النفسية للمهنة ، وقد قسمت الباحثة هذه الأعراض إلى خمس فئات رئيسية هي الأعراض العضوية والانفعالية، والأعراض المتعلقة بالعلاقات الشخصية ، والأعراض المرتبطة بالمواقف والقناعات والمعتقدات ، وأما الأعراض المتعلقة بالعلاقات الشخصية مع الآخرين فهي تشمل – من حيث تأثيرها – الطلاب والأصدقاء وأفراد الأسرة . وينزع المعلمون إلى الانعزال عن طلابهم من خلال نمطية التعامل معهم ، وتكوين الآراء المتدنية عنهم ، وتصنيفهم تصنيفاً يقوم على الانطباع الشخصي ، لا على أساس موضوعي ، ومعاملتهم بطريقة غير إنسانية . وتشير الأعراض المتعلقة بالقناعات والمواقف إلى النظرة السلبية تجاه الطلاب والمهنة والقناعات الشخصية ، وتجاه الحياة بشكل عام ، ونتيجة لذلك يصبح المعلمون على قدر من التشاؤم واليأس وعدم التحمل ، وبالتالي يبدأ المعلم في مقاومة النواحي الإيجابية المتعلقة بالعمل.(في البتال،2000)

وأشارت العديد من الدراسات والبحوث العلمية أن أعراض الاحتراق النفسي تكمن في الآتي :

1- العواطف السلبية : الشعور بالإحباط والغضب والاكتئاب والاستياء والقلق أحياناً والإعياء العاطفي (Beverly,1998) وتتمثل المشاعر السلبية في (السخرية، والتشاؤمية ، واللامبالاة ، والسأم).(Maher,1983) (في البدوي،2000)

2- أعراض نفسية تتمثل في فقدان الحماس وعدم القابلية للعمل أو القيام بالمسؤوليات والنفور من أنشطة الحياة المعتادة وعدم الانسجام على المستوى الشخصي أو مع زملاء العمل والشعور بالقلق والضيق والعدوانية وعدم الصبر والعصبية وسرعة الاستئثار .(الشربيني،2001)

فقد وصف فاربر وميلر (Farber & Miller,1981) المعلم الذي يعاني من الاحتراق النفسي بأنه : في أحوال كثيرة قد لا يقوم بتحضير الدروس إطلاقاً ، ولا يقوم بتحضيرها بعناية واهتمام ، وقد يكون أقل تعاطفاً مع طلابه ، فيكون تعامله معهم غير ودي ، ويسيء الظن بجهودهم ، وبمهارته ، فلا يتوقع عنهم بذل جهود مثمرة، ولا يتوقع منها مقابلاً مجزياً ، وقد يكون أقل تحملاً لمظاهر التثبيط وظواهر الإحباط في الفصل الدراسي ، كما قد ينتابه الشعور مراراً وتكراراً بالإجهاد الانفعالي ، أو البدني ، وقد يتبنى مواقف " متعددة " أو نظرة سلبية تجاه الغير ليتجنب المخاطر التي يتوهمها ، وقد يتخيل أو يفكر فعلاً في ترك المهنة ، وبشكل عام يشعر هذا المعلم بأنه أقل اهتماماً وانتماءً وولاء لمهنته .(في البتال،2000)

وازداد الشعور بالإجهاد الانفعالي والتعب من قبل العاملين واستنفاد مصادرهم العاطفية ، وعندما تستنفذ هذه المصادر يشعر الأفراد أنهم غير قادرين على العطاء (Maslash,1982) (في نجي،1999)

3- الأعراض العضوية : وترتبط بما يتعرض له الفرد من أعراض وتدهور في الحالة الصحية ؛ مثل الإجهاد والإعياء ، ومشاكل النوم بشكل طبيعي.(Kahill,1988) (في البتال،2000) وارتفاع ضغط الدم ، آلام الظهر ، الإرهاق الشديد ، الصداع المستمر ، والأرق ، والتعب (Beverly,1998 و2000)

ومنها كذلك فقدان الشهية ونقص المناعة لمقاومة الأمراض وشكاوي بدنية من آلام متفرقة بالجسم .(الشربيني ،2001)

يشير ويلسن (Wilson,1986) إلى أن من الأعراض الجسدية ؛ الصداع ، الأرق ، الإعياء الشديد ، نقصان في مستوى التوافق ، مشكلة في التنفس ، الضغط، التقرحات ، مشاكل في الجهاز الهضمي ، تغير في الوزن ، ازدياد في عدد حالات البرد والأنفلونزا .(في Almahmood,2000)

4- الأعراض السلوكية : تبدأ بالشكوى والتذمر من العمل والسخرية من العملاء وزملاء العمل ، والتشاؤمية والقسوة في التعامل مع العملاء، والتغيب عن العمل والتغيير الوظيفي.(البدوي ، 2000)

وعندما يشعر بالإرهاك العاطفي يصعب التعامل مع الناس في العمل أو في البيت ، وعندما تظهر النزاعات الحتمية ، فمن المتوقع المبالغة في ردة الفعل والانفجار العاطفي أو العداوة الشديد والصعوبة في الاتصال بالزملاء والأصدقاء وأعضاء العائلة ، ونجد بعض ضحايا الاحتراق النفسي يحتمل أن ينسحبوا اجتماعياً وينعزلوا بعيداً عن الناس (Beverly,1998)

أظهرت دراسة كارتس (Geurts,1998) أن الموظفين أكثر انشغالاً في الاتصال السلبي مع زملائهم والمناقشات السلبية عن الإدارة ، ويشعرون بالتعب والإجهاد العاطفي والرغبة في ترك المؤسسة التي يعملون بها.

حيث تظهر أعراض الاحتراق النفسي عند المعلمين من خلال عدد من الجوانب التالية:-

أ. الانزعاج من التدريس وعدم الشعور بالحاجة إلى التعلم ومواكبة كل ما هو جديد بالعمل.

- ب. اتخاذ موقف عدائي تجاه الاقتراحات الجديدة في التعامل مع الطلاب .
- ج. الحكم بالكمال والحكم على الأداء الوظيفي بدون موضوعية .
- د. يلزمه الشعور بالانزعاج على أنه يجب أن يقوم بعمل أكثر في المدرسة على الرغم من أنه يعمل بجد .
- هـ. الانسحاب والميل للعمل الكتابي أكثر من الميل إلى التفاعل مع الطلاب أو أولياء أمور الطلاب أو الزملاء.
- و. لا يتذكر كيف أصبح يعمل في مهنته التدريسي (يلزمه شعور بالندم على هذا التخصص)
- ز. التدريس ليس متعة ، ويكثر من الشكوى من التدريس ويستمر الإحباط معه حتى عند عودته إلى المنزل ، ولا يستطيع أن يوقف التفكير فيه .
- ح. يحسب باستمرار لأيام العطل وإجازة الصيف.
- ط. القلق المبالغ فيه حول طلابه ومشكلاتهم.
- ي. لا يهتم بنفسه ، قليل الأكل ، لا يأخذ قسطاً كافياً من النوم (Lombardi,1997) (في القريوتي و عبد الفتاح،1998)
- 5- الأعراض الإدراكية : عدم القدرة على التركيز والمزاج الساخر ، وتظهر بوضوح هذه الأعراض على شكل تغير في نمط إدراك الفرد (حرتاوي،1991)
- 6- سوء استغلال المادة : عند حدوث التوتر والنزاع في العمل قد نجد الفرد نفسه يشرب الكحول كثيراً ، ويستعمل المخدرات ، ويأكل كثيراً (أو أقل) يشرب القهوة كثيراً ويدخن ، وأن سوء استغلال المادة الزائد إلى أبعد حد مشاكله سوءاً (Beverly,1998)
- يشير الباحث إلى أن مجمل أعراض الاحتراق النفسي التي يمكن أن يتعرض لها المعلم سواء كانت عضوية ، نفسية ، سلوكية أو اجتماعية ، فإن كلها تتفاعل مع بعضها البعض ، فتشكل عبئاً وجهداً ثقيلاً على كاهله ، مما تنعكس سلباً على صحته ، وتجعله معرضاً للإصابة بالأمراض الجسمية والنفسية ، وظهور المشكلات والأزمات في حياته المهنية والأسرية ، والشعور بفقدان التعاطف والتواصل مع زملائه وطلابه ، أو الميل للعزلة والانسحاب من الأنشطة والمشاركات الاجتماعية ، والشكوى من التدريس وغياب الشعور بالسعادة والمتعة في أداء وظيفته ، مما يؤثر على أداء رسالته الإنسانية والتربوية .

أسباب الاحتراق النفسي:

1. تضارب الأدوار : يحدث تضارب الأدوار عندما يكلف المعلم بأعباء ثقيلة وبأعمال لا تتناسب مع قدراته ومهنته وطبيعة عمله.

لذا فقد أورد بيرن (Byrne,1994) ثلاثة أمثلة عن تضارب الأدوار لدى المعلمين وهي:

- حجم ونوع العمل الموكل إلى المعلم قياساً إلى الوقت المخصص له .
- ازدحام الفصول بالطلاب من ذوي المستويات والقدرات المختلفة ؛ كالمعاقين ، ممن يفترض تلبية احتياجاتهم من قبل المعلم في آن واحد مع أقرانهم العاديين.
- عدم حل المشكلات المتعلقة بسلوك الطلاب وانضباطهم ، مع قلة أو غياب المساندة من الإدارة وأولياء الأمور .(في البتال،2000)

أوضحت دراسة كي (Kee,2000) أن الاحتراق النفسي يرتبط بعملية تخفيض أو إقلال الدعم الاجتماعي.

يشير الباحث أن تفاقم الأدوار التي يقوم بها المعلم وتضاربها وتشعبها وتراكم المسؤوليات عليه تكون بمثابة أعباء وضغوط نفسية يعاني منها ، وتصبح فيما بعد مشكلة تؤدي إلى تراجع مستواه وأدائه ، وبالتالي قد تجعله فريسة للإصابة بالاحتراق النفسي.

2. ضعف التكيف المهني :

يشير جرنس (Cherniss,1989) إلى أن هناك عوامل عديدة قد تؤثر على التكيف الوظيفي للفرد ، مما يؤدي إلى حدوث الاحتراق النفسي لديه ، وهذه العوامل تتضمن اتجاهات الفرد نحو المؤسسة والعلاء ونحو نفسه ، مثل مركز الضبط ، أي مدى اعتقاده بأن نواتج سلوكياته تتحكم بها عوامل داخلية من ذات الفرد نفسه أم أن هناك عوامل خارجية ليست تحت سيطرته كالحظ مثلاً ، وكذلك خصائص موقع العمل ، مثل التنوع والبعد عن الروتين ، والذاتية في العمل ، والدعم من قبل المسؤولين والزملاء في العمل ، وبكلمات أخرى ، فإن عدم التكيف الوظيفي الذي يؤدي إلى الاحتراق النفسي ، يبدو أنه مباشر يتأثر بقوة بالدرجة التي يشعر فيها الفرد بالتنافس والفعالية مع الزملاء ، والثقة بالنفس من ناحية مهنية. (في البدوي،2000)

ويشير جوان (Joanne,1999) إلى أن هناك ستة عوامل رئيسية تؤدي إما إلى التكيف والانخراط الإيجابي في العمل أو إلى الشعور بالاحتراق النفسي وعدم القدرة على التكيف مع بيئة العمل ، وهي :-

- عبء العمل والتحكم المتمثل بشعور الفرد بمدى تمكنه من إدارة وإنجاز متطلبات العمل.
 - السيطرة والتحكم المتمثل بمستوى السيطرة والتمكن من ظروف العمل التي يشعر بها المهنيون.
 - المكافآت ، أي مدى فعالية نظام المكافآت والتقدير على الإنجازات .
 - النظام المشبع في المؤسسة ، وتتمثل باستجابة المؤسسات لمتطلبات المهني وأسرة المؤسسة.
 - الانسجام والاحترام والتقدير المتبادل بين العاملين في المؤسسة.
 - القيم الشخصية لدى المهنيين والقيم السائدة في المؤسسة .
- (في البدوي،2000)

يعتبر التكيف المهني والوظيفي في نظر الباحث من العوامل الرئيسية في شعور الفرد بالصحة النفسية والرغبة في العمل والإنتاجية والبعد عن الإصابة بمظاهر الاحتراق النفسي الناجمة عن غياب الدور الفاعل للقائمين على العملية التعليمية في تقدير جهود المعلم وتوفير أنجع السبل والوسائل الكفيلة باستقراره المهني.

3. ضعف الاستقلال الذاتي (فقدان السيطرة)

يعرف بينس (Pines,1982) الاستقلال الذاتي بأنه : مدى الحرية التي تتيحها بيئة عمل معينة للأفراد العاملين فيها لكي يقرروا بأنفسهم كيفية أدائهم للأعمال المنوطة بهم ، وذلك حسب تقديرهم الخاص وبمحض إرادتهم (في البتال،2000)

يرى بيفرلي (Beverly ,1998) إن علينا أن نؤمن بأننا قادرون وبأن لدينا القدرة على التأثير على ما يحدث لنا ، وأقول نؤمن لأن رؤيتنا للعالم تؤثر تأثيراً واضحاً على حساسية الشخص نحو الانهزام . إن الإيمان بأنك لا تستطيع أن تسيطر على ما يحدث لك والإحساس بعدم القوة لهو من أهم العوامل المهددة للخبرات البشرية وفي أي وقت تعتقد بأنك فقدت السيطرة على العالم من حولك فإنك ستكون في خطر .

يشير الباحث أن غياب سيطرة المعلم ، وضعف استقلاله الذاتي يشعره بفقدان القدرة على الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية ومواجهة المشكلات ، وضعف اتخاذ القرار الملائم في عمله ومهنته ، وبالتالي يتعرض للضغوط النفسية التي تؤدي بدورها إلى الاحتراق النفسي .

فقد أورد كيرنس (Cherniss,1980) أن هناك علاقة قوية بين انخفاض مستوى الاستقلال الذاتي وارتفاع معدلات الإجهاد العصبي والنظرة السلبية تجاه الغير في العمل (في البتال،2000)

4. الشعور بالعزلة وضعف المساندة والدعم :

حيث يشعر المعلم بالعزلة وغياب المساندة ، والتجرد من السلطات والنظرة المتشككة إلى ولائه وأدائه ، والاستهتار بأرائه وخبراته عند إدخال تغييرات في العملية التعليمية ، ويفتقد مؤازرة النقابات والتنظيمات المهنية كغيرها من نقابات المهن الأخرى ، وتطارده الصورة المهزوزة التي يكرسها الإعلام الجماهيري عنة (خضر،1998)

ركزت بينس (Pines,1982) على أهمية الدعم الاجتماعي مؤكدة كلما كانت البيئة الاجتماعية متحمسة ونشيطة جداً في تقديم الدعم والمؤازرة ، فإن الاحتراق النفسي لن يحدث وإن كان العمل نفسه مسبباً للضغوط النفسية. (في البتال،2000)

يرى الباحث أن تهميش دور المعلم وغياب الدعم والتشجيع المتواصل من قبل المسؤولين في الميدان التربوي وأولياء الأمور والمجتمع ، والنقابات المهنية التي تحفظ حقوقه وتدافع عنه وتؤازره ، وتشويه صورته في وسائل الإعلام وتقزيمه واعتباره أضحوكة ومادة للتسلية والسخرية ، يعتبر مؤشراً خطيراً لوظيفته ومهدداً لكيانه وحياته.

5. نقص المكافآت والحوافز :

وتتضمن المكافآت المدح والإحساس بالرضا والاحترام العالي للذات والزيارات والدعامات المادية والسمة والمصداقية والتحدي والمغامرة والمتعة ، إلى غير ذلك من الأشياء التي تؤثر

عليك إيجابياً ، ومن ناحية أخرى فإن من المكافآت السلبية تجنب النقد وتخفيف الإحساس بالحدة وتقليل الشك وإزالة الخوف وتجنب الإحساس بالذنب والتهرب من العلاقات السيئة بل وتجنب كل ما هو عقابي وغير سار (Beverly,1998)

ويمكن القول أن المكافآت تمثل إدراك المعلمين للمردودات الإيجابية لمجهوداتهم ، بينما يمثل غياب تلك المكافآت (مادية كانت أم معنوية) في سرعة حدوث الاحتراق النفسي لدى المعلمين (Blasé,1982) (في البتال،2000)

أثبتت الدراسات أن الكثيرين ، بل الغالبية العظمى من العاملين يحتاجون من وقت لآخر إلى عملية تعزيز ودفع إلى العمل ، حيث ترتبط الحوافز سواء كانت مادية أو معنوية بالروح المعنوية ارتباطاً كبيراً ، وتكون الحوافز مؤثراً كبيراً على معنويات الأفراد ، وكلما كانت الحوافز مشبعة لحاجات الأفراد كانت المعنويات أكثر ارتفاعاً ، وكلما ارتفعت الروح المعنوية كلما أدى الأفراد واجباتهم على أكمل وجه ، بل قد يدفعهم ذلك إلى مضاعفة الجهد ، وحب العمل والتفاني فيه (الطبيب،1999) .

يشير الباحث أن غياب المكافآت التشجيعية للمعلم تشعره بالإحباط والشكوى والتذمر والاستياء في عمله ، أما إتباع سياسة تعليمية فاعلة للنهوض بمستواه ومراعاة الجوانب المادية والنفسية له ، وإيجاد فنانة ووعي متكامل من القائمين على عملية التعليم بتوفير المكافآت المادية والمعنوية وتقديره على جهوده التي يبذلها ويقدمها في سبيل أداء رسالته ، تحفز المعلم وتسهم في ارتقاء مستواه المهني وتقدمه نحو الأفضل .

6. فقدان الحماس :

يشير (خضر،1998) إلى أن من مظاهر الاحتراق النفسي فقدان الحماس للاهتمام بالعمل وبعملائه واللامبالاة ، ويعيش المعلم العربي في مناخ تنظيمي معقد وبارد : فصول مكدسة بتلاميذ ينتمون إلى مستويات وأسر مختلفة ، يفتقد أغلبهم الاهتمام بالتعليم ويظهر ذلك في محاولاتهم الخروج على النظام ، وتكبله سلطات بيروقراطية متربصة به وبعمله .

يؤكد الباحث أن تراكم الأعباء على المعلم وكثرة المشكلات والصعوبات التي يتعرض لها عند أداء وظيفته ، وتحجيم دوره داخل المدرسة ، وعدم إعطائه الصلاحيات والتفويض المناسب ، وتهميشه وغياب إشراكه في التخطيط التعليمي والإداري في صنع القرار بالتعاون مع إدارة المدرسة والقائمين على التعليم ربما يجعله يفقد الحماس والرغبة في العمل ، مما يؤثر على تحقيق الأهداف العليا التي تسعى إليها المؤسسة التعليمية .

وأوضح علماء النفس أن العامل الذي يعاني من التوتر والإحباط تضطرب حركاته ، وتكثر أخطاؤه فيضعف مردود عمله ، ولذلك يحتاج العاملون إلى ما يرفع روحهم المعنوية من أجل التركيز ومضاعفة الجهد .(عريفج،2001)

7. عدوانية الطلاب:

لا شك أن جميع المعلمين بمختلف فئاتهم يواجهون صعوبة بالغة في التعامل مع الطلاب العدوانيين والذين يميلون إلى استخدام العنف ، مما يفضي إلى مشاكل خطيرة ووخيمة العواقب (مثل الاحتراق النفسي) وللحد من تفشي ظاهرة العنف في المدارس ، لا بد من تكاتف أولياء الأمور والإداريين والتربويين وتضافر جهودهم أجمعين .(البتال،2000)

فقد أجرى فريدمان (Friedman,1995) دراسة للكشف عن تأثير سلوكيات الطلاب على الاحتراق النفسي لدى المعلمين ، مستخدماً عينة شملت 348 من معلمي ومعلمات المدارس المحافظة وأخرى قوامها (391) من معلمي ومعلمات المدارس غير المحافظة ، وأثبتت نتائج الدراسة الأولى أن معلمي المدارس المحافظة أكثر تأثراً واهتماماً بمدى رغبة الطلاب في الدراسة ، واهتمامهم بها ، وتقبلهم لها ، وقدرتهم عليها ، بينما كان معلمو المدارس المتحررة متأثرين بمدى احترامهم أو عدم احترام الطلاب لهم أو لزملائهم . وفي الدراسة الثانية ، أشارت النتائج إلى أن المعلمين الذين يحملون توجهات ديمقراطية في ما يتعلق بفرض النظام وبسط الانضباط يتأثرون بعدم الاحترام ، في حين أن المعلمين الذين يثبتون توجهات فرض الوصاية يتأثرون بعدم الاهتمام . ومن جانب آخر ، لوحظ أن الاحتراق النفسي لدى المعلمين كان مرتبطاً ارتباطاً واضحاً بالازدراء وعدم الاحترام ، بينما الاحتراق النفسي لدى المعلمين مرتبطاً بالتجاهل وعدم الاهتمام (في البتال، 2000)

يرى الباحث أن من أكبر التحديات التي تواجه المعلم وجود سلوكيات عدوانية من الطلاب تهدده ، وتجعله يفقد احترامهم وطاعتهم له ، ويعترضونه بالإيذاء المعنوي والجسدي ، وظهور المشكلات والأزمات في مهنته ، فنجده يشعر بالانفعال والعصبية التي تحول دون بناء الثقة والحوار والتفاهم المتبادل بينه وبين طلابه ، مما يمنعه ذلك من تعديل سلوكهم ، وتوفير البيئة المدرسية الآمنة داخل المجتمع المدرسي ، الذي يحقق له الاستقرار والعطاء المتجدد في عمله .

8. انخفاض المكانة الاجتماعية للمعلم :

يلاحظ تقرير " لجنة هولمز " الأمريكية أن الطلاب لم يعودوا يقبلون على دراسة التربية ليعملوا بالتدريس ، ولم تعد تلك الدراسة تلقى إقبالاً يماثل الإقبال على الدراسات الأخرى التي تؤهل الطالب لممارسة مهنة تتمتع بقدر أكبر من المكانة الاجتماعية ، أضف إلى هذا إن التدريس مهنة لا يحظى ممارسوها بالتقدير المادي المناسب.(المذكور في خضر،1998)

يشير الباحث أن تدني المكانة الاجتماعية للمعلم ووجود النظرة الدونية له ، واعتبار هذه المهنة من الدرجات الأقل في سلم الوظائف في المجتمع ، يوجد تحدياً كبيراً يواجهه ، مما يعرضه للتوتر والضغط تنعكس جلياً على نفسيته وعطائه وجهوده في التدريس . فالمكانة والاحترام والقبول من الأفراد والجماعات من الأساسيات الكفيلة لنجاح المعلم ومساعدته في أداء دوره الفاعل المنوط به في مهنته.

9. تدخل الآباء في عمل المعلمين : فكثير من الآباء يجادلون المعلمين في عملهم ويخطئونهم في أساليب تعاملهم مع أبنائهم ، ويتشككون في قدراتهم وكفاءتهم ، مما يهز ثقة المعلم في نفسه ، ويقال من كون التعليم مهنة مغلقة ويحولونها إلى مهنة مكشوفة يتزاحم غير المؤهلين سواء من الآباء أو من معلمي الضرورة غير المؤهلين ، وتؤدي هذه الضغوط إلى سلب المعلم هويته المهنة المتخصصة دون غيره من المهن الأخرى في المجتمع.(خضر ،1998)

يرى الباحث أن التدخل في شؤون المعلم وتهميش دوره ومسؤولياته وحدوث مشاحنات ومصادمات معه من قبل الآباء ، واتهامه بالتقصير والإهمال في عمله ، يعتبر مؤشراً سلبياً في ضعف ثقته بنفسه وبقدراته وعطائه لمهنته . إن بناء الهوية السوية للمعلم والنظرة الإيجابية لنفسه ، تكمن في استقلاليته في وظيفته، وتجنب التدخل المباشر واحترام جهوده وتقديره والتواصل معه وبناء علاقات اجتماعية ومشاركته في الفعاليات والبرامج والأنشطة التي تقام بالمدرسة من قبل الآباء .

علاج الاحتراق النفسي

أظهرت دراسات بحثية عديدة تناولت موضوع الاحتراق النفسي إلى أن هناك استراتيجيات يمكن توظيفها من أجل مواجهة ظاهرة الاحتراق النفسي من خلال بعدين أساسيين هما :-

1-البعد الفردي

2-البعد الجماعي

ففي البعد الفردي يكون على الأفراد القيام بأنشطة لتجنب الإصابة بالتوتر الناجم عن طبيعة الحياة وظروفها المختلفة .

وفي البعد الجماعي ، يلعب الدعم العاطفي من قبل زملاء العمل أو الأهل أو الأصدقاء للفرد الذي يتعرض لحالة من الاحتراق النفسي مما يساعد التخلص منه ومواجهة أعراضه (عودة،1998).

يقترح سونين (Soininen,1996) عدة طرق لمعالجة ومنع الاحتراق النفسي منها :-

1. التوقف عن إنكار المشكلة : على الشخص أن يعترف بوجود ضغوط جسدية وعقلية وانفعالية.

2. التخلص من التوتر اليومي : يجب على الشخص تحديد الأمور التي تزيد من التوتر والضغط النفسي والعمل على إزالتها .

3. تعلم قول لا : وذلك عن طريق رفض الطلبات والأعمال الإضافية التي تكون على حساب وقتك وانفعالاتك.

4. تعلم مسايرة النفس : ويعني ذلك التعامل مع الحياة بشكل وسطي ، حيث يتعرف الشخص على إمكاناته وطاقاته ، ثم يبدأ بالتوازن فيما يخص العمل والحب والمتعة والاسترخاء.

5. العناية بالجسد : ويعني عدم تجاهل وجبات الطعام أو إجهاد الجسد بالحمية القاسية أو تجاهل أوقات النوم .

6. التخلص من القلق والخوف : وذلك بتقليل الوقت المخصص للقلق والالتفات إلى الحاجات الحقيقية .

7. المحافظة على روح الدعابة: حيث أن الأشخاص المرحين أقل تعرضاً للاحتراق النفسي.(في البدوي،2000)

يرى بيفرلي (Beverly,1998) أن علاج الاحتراق النفسي يكمن في الآتي :-

1. التحكم في الضغوط (الإجهاد) :

إنه من المهم جداً أن تعرف كيف يعمل جسمك ونفسيّتك، وكذلك معرفة المواقف التي تطلق الاستجابات المكبوتة لديك، إن هذا المفهوم يمكنه أن يستغل لرفع أو خفض توترك للمستوى الذي تحتاجه . إن القوة الشخصية تأتي من معرفة أنه وعلى الرغم من أنك قد لا تحب المواقف الصعبة فإنك تستطيع معالجتها ، إن هذه الأحاسيس تجعلك ترقى لمستوى الأحداث ومعالجة الصعوبات بمهارة بدلاً من تجنب المواقف المشكّلة .

إن الاسترخاء يسمح للجسم بالتجدد والراحة ، كما يهيئ الجسم للعمل على نحو أفضل ويوصله إلى العافية المنشودة ، إن الممارسة قادرة على أن تؤدي بأي شخص كي يتعلم كيف يستخدم الاسترخاء للسيطرة على الإجهاد . إن قوتك الشخصية تزداد تبعاً لقدرتك على الاسترخاء ، فمثلاً عندما يواجهك موقف حرج فإنك تستطيع أن تحتفظ بنشاطك إلى حد كبير يصل بك إلى الذروة في الحيوية في العمل مما يبقى عليك أن تكون يقظاً ولديك المصادر التي ترسم لك كيفية التعامل مع الموقف ، وإن الثقة لتنمو لأنك تعرف أنك تبقى بارد النظر عن الإثارة ، وعليه فإنك تشعر بقدر من التحكم في النفس بدلاً من العجز .

2. برمج أفكارك : لعلك تشعر أحياناً أنك قد فقدت السيطرة على أحاسيسك فتصبح عندئذ ضحية التفكير الهارب ، ولا تدري كيف تكبح جماح أفكارك ، مما يجعلك تستجيب لكل خاطرة تمر بك ، إن القوة الذاتية تكمن في أن تعرف كيف يجعلك تفرغ ذهنك من سلبية اللغو ، وإذا ما عدت إلى البيت وقد أثقلتك إحباطات العمل ، فهذا يعني أنك ما زلت مستمراً في اللغو .

3. استخدم لغة مُقنعة: وإذا تأملت تلك الاحباطات فسوف تكتشف أن التفكير السلبي والقلق هما اللذان يجعلانك تشعر بهذا الضعف ، عندئذ ستغدو عرضة لما يسمى بالاحتراق النفسي ، وفي الحقيقة ستكون عرضة للدوران في دوامته الفاسدة ، وما أن يقع الناس ضحايا ذلك التفكير الضعيف حتى تراهم ينهلون المزيد والمزيد منه ، مما يعجل في بلوغهم مرحلة (الاحتراق) ، ولذلك فمن الضروري أن تتناغم وتفكيرك . فتتخذ نهجاً إصلاحياً إذا أحسست أنك تميل إلى ذلك التفكير الضعيف ، وما تحتاج أن تفعله ليس إلا أن تستبدل تفكيرك الضعيف هذا بتفكير قوي ، فإنك ستشعر بإحساس عظيم نابع من قوتك الذاتية .

4. أكثر من الضحك : عندما تشعر أنك تأخذ الأمور بجدية بالغة اضحك ، فكر بالضحكة الخافتة ، وليكن لديك نظام خاص تتدرب فيه على اكتشاف المرح في المصائب . فإذا فعلت ذلك فقد حافظت على سلامة جسدك وعقلك وسلامة قدرتك الهائلة على الرؤية الصائبة .

حيث أن روح المرح لديها طاقة كامنة تطلق مستويات عالية من الأندروفين والكورتيزول تجعلنا نشعر بالتحسن والشفاء ، ويمكن أن توفر فرصة الهروب من الضغوط ومنع حدوث نوبات قلبية والانهايار العصبي والميل للانتحار .(هانسون،2000)

فقد أشارت ويسكوف (Weiskopf,1980) إلى مجموعة من وسائل منها :-

- أن يحدد المعلمون أهدافاً واقعية لأنفسهم ولطلابهم .
- أن يفوضوا بعض مسؤولياتهم وصلاحياتهم إلى الآخرين حتى يخففوا الضغط والحمل الوظيفي الملقى على عاتقهم.
- تجنب الانعزال عن الزملاء والموظفين .
- البقاء بحالة عقلية متيقظة من الأسباب المهمة لمنع الاحتراق النفسي .
- ممارسة الأنشطة الرياضية .
- المشاركة في البرامج المسلية وممارسة الهوايات التي تساهم في إزالة التوتر والقلق الذي يتراكم على مدار اليوم المدرسي .(في نجي، 1999)

اقترح فاربر وميلر (Farber & Miller,1981) عدة أساليب لخفض مستويات الاحتراق النفسي وسط المعلمين كالتالي :

- إقامة دورات تدريبية إضافية للمعلمين حول الاحتراق النفسي والعنف داخل المدرسة ، وأفضل الطرق للتعامل معها .
- استجابة إدارة المدرسة وتدخلها لوقف مشاكل الطلاب وعنفهم .
- إحساس أكبر من قبل إدارة المدرسة بمشاكل المعلمين ، والعمل على حلها .
- الاشتراك في أداء التمارين الرياضية والأنشطة الخارجية .
- تغيير مهام المعلمين بصورة دورية .
- رفع مستويات الوعي بين أفراد المجتمع حول دور المعلمين وأهميتهم .
- إيجاد فرق تدخل لحل مشاكل المدارس .
- تنمية الاتصالات والعلاقات الجيدة بين المعلمين والجهاز الإداري ، وأولياء الأمور والقياديين في المنطقة .(في البتال، 2000)

يشير الباحث إلى أن من مهمات التخلص من الاحتراق النفسي وعلاجه ، الحرص على النظرة الإيجابية للحياة ، ونبذ التفكير السلبي المتشائم بغض النظر عن المشكلات والمعضلات الشائكة التي تعترض طريق المعلم وتنغص عليه حياته ، والبحث عن أفضل الأساليب الداعمة للشعور بالانبساط والبهجة ، والعمل على تخفيف الضغوط النفسية ، والشعور بالثقة في النفس، والقدرة على تحدي الصعاب وتذليلها ، والعمل على الاختلاط بالزملاء، الطلاب ومشاركتهم الاجتماعية والثقافية والترفيهية ، والمداومة على ممارسة الألعاب الرياضية، والحرص على التنشيط وحضور المحاضرات والدورات التدريبية تلك التي تعنى بالمشكلات النفسية والسلوكية للطلاب ، وفنيات التعامل معهم ، وكيفية امتلاك القلوب والتأثير فيهم ، بالإضافة إلى التعرف على أساليب التخلص من الضغوط والإرهاق في مجال العمل، والحرص على إظهار مكانة المعلم واحترامه من خلال الندوات والمحاضرات واللقاءات التربوية التي تقدمها إدارات التعليم ومشاركة أولياء الأمور والمؤسسات المجتمعية ، وتفعيل دور وسائل الإعلام في إظهار هذا التقدير لجهوده ورسالته العظيمة التي تنشئ وتعد جيلاً قادراً على بناء مستقبله ووطنه وأمتة . بالإضافة إلى التمسك في الإيمان بالله عز وجل ، والمبادئ والقيم والاستقامة في السلوك ، والسير على خطى الإسلام وتعاليمه وفق ما أمر الله به وما نهى عنه ، فإن هذا الأمر يشعر المعلم بالرضا والاطمئنان النفسي ، ويبعث فيه الأمل ويشحذ همته ويقوي عزيمته تجاه أية مشكلة أو أزمة تعترضه وتواجهه. مصداقاً لقوله تعالى: ((الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ

اللّٰهُ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ)) {الرعد:28} . بخلاف أولئك الذين ابتعدوا عن جادة الصواب والاستقامة وانقادوا نحو شهواتهم ونزواتهم، فقد تخلوا عن منهج الله وابتعدوا عن تعاليمه وأوامره ... يقول ربنا عز وجل ((وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى)) {طه:124} .