



كلية التربية
قسم الصحة النفسية

الإتهاك النفسي وعلاقته بالتوافق الزوجي وبعض المتغيرات الديموجرافية
لدى عينة من معلمي الفئات الخاصة بمحافظة المنيا

رسالة مقدمة من

حسام محمود زكي علي

المعيد بقسم الصحة النفسية

كلية التربية – جامعة المنيا

لاستكمال متطلبات الحصول علي درجة الماجستير في التربية

(**تخصص الصحة النفسية**)

إشراف

أ.د/ صابر حجازي عبد المولى / **أ.د/ مشيرة عبد الحميد اليوسفي**

أستاذ ورئيس قسم الصحة النفسية

كلية التربية – جامعة المنيا

أستاذ الصحة النفسية غير المنفرغ وعميد التربية

النوعية سابقا كلية التربية – جامعة المنيا

أ.د/ سيد عبد العظيم محمد

أستاذ الصحة النفسية بكلية التربية – جامعة المنيا

ووكيل كلية التربية النوعية لشئون التعليم والطلاب – جامعة المنيا

٢٠٠٨ م / ١٤٢٩ هـ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

” لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَاعْفِرْ لَنَا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ ” .

صدق الله العظيم
البقرة آية (٢٨٦)

إهداء إهداء

إلى :

نبع الحياة ونبضها وأمنها ...

أبي

دفع الحياة وعطفها وحبها ...

أمي

سند الحياة وظلها وعزها ...

أخوتي

شمس العلم ونورها ...

أساتذتي

من أرجو لقاءهم في الفردوس الأعلى ...

جدي زكي، وعمي بكري، وماجد

روح أسأل الله أن يرحمها ...

أبي شوقي

إهداء
إهداء
إهداء

مستخلص الدراسة

عنوان الدراسة : الإنهاك النفسي وعلاقته بالتوافق الزوجي وبعض المتغيرات الديموجرافية لدى عينة من معلمي الفئات الخاصة بمحافظة المنيا . اسم الباحث : حسام محمود زكي علي السنة : ٢٠٠٨م

هدف الدراسة ، تعرّف : طبيعة العلاقة بين الإنهاك النفسي والتوافق الزوجي ، الفروق بين الجنسين في الإنهاك النفسي ، والفروق في الإنهاك النفسي طبقاً لسنوات الخبرة ، ونوع الفئة التي يقوم المعلم بالتدريس لها لدى عينة الدراسة .

فروض الدراسة :

- أ – توجد علاقة ارتباطية سلبية دالة إحصائياً بين الإنهاك النفسي والتوافق الزوجي لدى عينة الدراسة .
- ب – لا يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات المعلمين والمعلمات في الإنهاك النفسي لدى عينة الدراسة
- ج – لا يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات المعلمين ذوي الخبرة الأقل من ثمان سنوات والمعلمين ذوي الخبرة الأكثر من ثمان سنوات في الإنهاك النفسي لدى عينة الدراسة .
- د – لا يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطات درجات معلمي الفئات الخاصة (الصم ، والمكفوفين ، والمعاقين عقليا) في الإنهاك النفسي لدى عينة الدراسة .

حدود الدراسة : أ - **العينة ،** وتضم (٢٠٠) من معلمي الفئات الخاصة بمحافظة المنيا (مغاغة ، وبني مزار ، ومطاي ، وسمالوط ، والمنيا ، وملوي) متنوعي الخبرة التدريسية ، ومن ثلاث فئات من مدارس التربية الخاصة (صم ، ومكفوفين ، ومعاقين عقليا) ٢٠٠٧ / ٢٠٠٨ خلال الفصل الدراسي الثاني .

ب - **الأدوات ،** وتشمل : مقياس الإنهاك النفسي لمعلمي الفئات الخاصة (إعداد : الباحث) ، ومقياس التوافق الزوجي (إعداد : راوية دسوقي ، ١٩٨٦) .

ج – **الأساليب الإحصائية:** اختبار t – test ، ومعامل الارتباط لبيرسون ، وتحليل التباين أحادي الاتجاه .

نتائج الدراسة ، توصلت الدراسة إلى النتائج الآتية :

- أ – توجد علاقة ارتباطية سلبية بين الإنهاك النفسي والتوافق الزوجي لدى عينة الدراسة .
- ب – لا يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات المعلمين والمعلمات في الإنهاك النفسي .
- ج – لا يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات المعلمين ذوي الخبرة الأقل من ثمان سنوات والمعلمين ذوي الخبرة الأكثر من ثمان سنوات لدى عينة الدراسة في الإنهاك النفسي .
- د – لا يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطات درجات معلمي الفئات الخاصة (الصم ، والمكفوفين ، والمعاقين عقليا) في الإنهاك النفسي لدى عينة الدراسة .

شكر وتقدير

" ... رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحاً تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ " سورة النمل آية (١٩) .

وقال رسول الله - صلى الله عليه وسلم - : " مَنْ لَمْ يَشْكُرِ النَّاسَ لَمْ يَشْكُرِ اللَّهَ " (١٣٢ : ٤٥٥) * .

الحمد لله الذي تتمُّ به الصالحات ، والشكر له على ما أعطى من نعمات ، عالم السرائر والنيات ، فاللهمَّ إني أحمدك حمدا كثيرا طيبا مباركا كما ينبغي لجلال وجهك ولعظيم سلطانتك ، والصلاة والسلام على سيدنا محمد معلم البشرية جمعا ، فاللهمَّ أبعثه مقاما محمودا الذي وعدته ، ... وبعد :

لا يسعني وقد بلغ العمل هذه المرحلة إلا أن أشكر أصحاب الفضل في ذلك ، فلم يكن هذا العمل ليصل إلى صورته الحالية لولا توفيق الله أولاً ، ثم جهود كثير من رواد البحث في مجال التربية وعلم النفس ، وأصحاب الفضل ، وفي مقدمتهم أستاذي : الأستاذ الدكتور / صابر حجازي عبد المولى ، أستاذ الصحة النفسية غير المتفرغ بكلية التربية ، وعميد كلية التربية النوعية جامعة المنيا سابقا ، هذا الرجل المعطاء الذي تتجسّد في عطائه كل معاني الكرم والمروءة ، له الشكر على ما منحني إياه من الوقت والجهد ، والذي قاد الخطى فنعم القائد ، وعلى تفضله بالإشراف على ذلك العمل ؛ فكان نعم المعين فلم يبخل عليَّ بجهدٍ أو مساعدةٍ رغم أعبائه المتعددة ، فأسألك اللهمَّ له النعيم المقيم الذي لا يحول ولا يزول عنه في الدنيا ولا في الآخرة ، وأدم عليه فضلك وسترك يارب العالمين .

وأقدم بأرقى عبارات الشكر إلى أستاذتي الجليلة الأستاذة الدكتورة / مشيرة عبد الحميد اليوسفي ، أستاذ ورئيس قسم الصحة النفسية بكلية التربية جامعة المنيا ، والتي أفادنتي بحقٍ علميا وخلقيا ، ووجهت خطواتي في كل مراحل إعداد هذا العمل منذ بداية الفكرة حتى الانتهاء منه ، ولما غمرتني به منذ دراستي في الدبلوم المهني من حنان أمومي ونصح وتوجيه ، وما تحملته من أعباء ، وما قدمته من عون يسر لهذا العمل أن يخرج للنور ، فأسألك اللهمَّ أن تمنحها من العمر أسعده ، ومن الإحسان أتمه ، ومن العمل أصلحه ، ومن العلم أنفعه ، ومن الرزق أوسعده ، فلها من الله خير الجزاء ومن الباحث عظيم الشكر والعرفان .

* يشير الرقم الأول إلى رقم المرجع في قائمة المراجع ، ويشير الرقم الثاني إلى رقم الصفحة أو الصفحات .

كما أفقُ احتراماً وتقديراً لأستاذي سعادة الأستاذ الدكتور / **سيد عبد العظيم محمد** ، أستاذ الصحة النفسية بكلية التربية ، ووكيل كلية التربية النوعية لشئون التعليم والطلاب جامعة المنيا ، الذي بمثابة الضلع الثالث في مثلث الإشراف العلمي على هذا العمل ، وإني هنا أسجل شكري وامتناني واعترافي بالفضل لسعادته الذي أحاطني بكرم أخلاقه، وسعة علمه ، وسديد توجيهاته في جميع مراحلها ، فله مني الشكر ، ومن الله حسن الثواب على ما قدّم، و عفواً أستاذي إن كنتُ قد أثقلتُ عليك رغم انشغالاتك الكثيرة حياتياً وعلمياً وإدارياً ، ولكنّي تعودتُ منك سعة الصدر ورحابة العقل وتشجيعك الكبير ، الذي مهما كتبتُ لن أستطيع أن أوفيه حقّه من الشكر والتقدير ، فأرجو أن أكون قد وفّقتُ في تقديم ما يجزله ثواباً ، وما يليق باسمه الكبير الذي كان لي عظيم الشرف أن أضعه على أطروحتي العلمية ، فاللهمّ امنحه عظيم أجرِك .

وشكري وتقديري لسيادة الأستاذ الدكتور/ **عادل عبد الله محمد** ، أستاذ ورئيس قسم الصحة النفسية بكلية التربية جامعة الزقازيق على تكمّله بقبول سيادته مناقشة تلك الرسالة ، وعلى تحمّله أعباء السفر فنزلتم أهلاً ، وحلّتم سهلاً ، وردّكم الله إلى دياركم سالمين غانمين ، ونفعنا الله بعلمكم الغزير ، وبأخلاقكم النبيلة ، وسيرتكم الحسنة ، وتوجهاتكم السديدة الحكيمة ، وبارك الله لكم في صحتكم وعلمكم وأهلكم ورزقكم .

كما أتوجه بخالص شكري وتقديري إلى الأستاذ الدكتور/ **فضل إبراهيم عبد الصمد** ، أستاذ الصحة النفسية ومدير مركز الإرشاد النفسي بكلية التربية جامعة المنيا – أستاذي منذ مرحلة الليسانس – على تفضله بقبول مناقشة هذه الرسالة ، والذي سيسكب لنا من علمه الغزير قطرات من الندى ، لنهتدي بها ولننتير لنا طريق العلم والبحث العلمي ، فأسألك اللهم أن تمتعه بالصحة والعافية وأن تمنحه خير الجزاء .

وشكر خالص من قلبي لسيادة الأستاذ الدكتور **زياد لطفي الطحائية** ، نائب العميد ورئيس قسم التربية البدنية بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، الجامعة الهاشمية في الأردن – على ما قدّمه للباحث من عون في الحصول على كثير من الأبحاث العربية والأجنبية ، فأسأل الله أن يبارك له في علمه وأهله وولده ، ويوفقه لما فيه الخير والتوفيق ، كما له من الله حسن الجزاء ، ومن الباحث جزيل الشكر والعرفان الذي تدوب أمامه الكلمات ويعجز القلم عن كتابته .

كما أتقدم بخالص الشكر والتقدير للسادة الأساتذة جميع أعضاء هيئة التدريس بقسم الصحة النفسية وزملائي المدرسين المساعدين والمعيرين بالقسم بكلية التربية جامعة المنيا ، والشكر لسيادة الأستاذ الدكتور / **رأفت عطية باخوم** ، أستاذ علم النفس التربوي بكلية التربية جامعة المنيا ، على ما قدّمه للباحث من إفادة فيما يتصل بالجانب الإحصائي ، وكذلك الدكتور / **ناصر سيد جمعة** ، مدرس الصحة النفسية بكلية التربية جامعة المنيا على ما زود به الباحث من أبحاث ومن عون صادق فاللهمّ اجزهم عني خيراً .

وكذلك أشكر السادة الأساتذة الذين تفضلوا بتحكيم مقياس الإنهاك النفسي لمعلمي الفئات الخاصة وهم : الأستاذ الدكتور/ **عبد الرقيب أحمد البحيري** ، أستاذ الصحة النفسية بكلية التربية جامعة أسيوط ، الأستاذ الدكتور / **إبراهيم علي إبراهيم** ، أستاذ الصحة النفسية وعميد كلية التربية النوعية بالمنيا ، والأستاذ الدكتور /

محمد حسن عبد الله ، أستاذ ورئيس قسم علم النفس بكلية الآداب جامعة كفر الشيخ ، والدكتور / عاشور محمد دياب ، أستاذ الصحة النفسية المساعد بكلية التربية جامعة المنيا ، والدكتور / أحمد رفعت عبد الواحد ، مدرس علم النفس بكلية الآداب جامعة المنيا ، فالشكر لهم جميعا على ما قدّموه من عون وتوجيه ، وما أسدوا إليّ من نصح ، فاللهمّ اجزهم عني خير الجزاء .

كما أتقدم بخالص شكري وتقديري لكل من السادة الزملاء المدرسين المساعدين والمعيدين والباحثين الذين قاموا بمساعدة الباحث في إنجاز هذا العمل في أي مرحلة من مراحلها ، فاللهمّ أجزل لهم الثواب يارب العالمين ، خاصة أخي وصديقي سيادة الزميل مصطفى علي خلف ، المعيد بقسم علم النفس التربوي على مراجعته ملخص الدراسة باللغة الإنجليزية . والشكر والعرفان لكافة مدراء مدارس الفئات الخاصة وإخواني المعلمين ، على ما بذلوه من جهد وتعاون صادق طوال فترة التطبيق رغبةً منهم في إتمام هذا العمل فجزاهم الله عني خير الجزاء ، وأدامهم لفعل الخير إنه على كل شيء قدير ، وجعل ذلك في ميزان حسناتهم .

كما لا يفوتني تقديم الشكر والتقدير لفضيلة الشيخ الجليل محمود عبد العظيم فؤاد ، على ما قدّم من عون ومساعدة للباحث في توثيق بعض المراجع ، وكذلك فالشكر موصول لإدارة كلية التربية عميدا ووكلاء وأعضاء ، وكذلك لكل العاملين بكلية التربية جامعة المنيا لصادق تعاونهم ، فلهم مني عظيم الشكر والتقدير ، ومن الله حسن الثواب وأجزله .

ومسك الختام توجيه الشكر والتقدير إلى والديّ الحبيبين ، على تشجيعهما الدائم ليّ ، وبذلهم كثيرا من عطاء نفسيهما الفياضة ، وإلى جميع أفراد أسرتي وإخواني : أحمد ، ومحمد ، ولمياء ، وأسماء ، ودعاء ، وهناء ، الذين شجعوني وأزروني لحظةً بلحظة ، وأحاطوني بعواطفهم ، ومنحوني حبهم ، وضحوا بكثير من أجلي ، لهم مني قبلةً فوق الجبين وشكراً يعجز عنه التعبير ، وإنّي أرفع كفيّ بالدعاء أن يجزيّ الله كلّ من ساعدني خيرا ، ويمنحه من الجزاء ما هو أهل له .

ومعذرةً فإن كنتُ قد قصرتُ فمن نفسي ، وإن كنتُ قد وُفِّتُ فالفضلُ من الله تعالى ، وعلى الله قصد السبيل وهو نعم المولى ونعم النصير ، كما أن الكمال لله وحده والعصمة لرسوله — صلى الله عليه وسلم — وصدق القائل :

وَمَنْ ذَا الَّذِي مَأْسَاءَ قَطَ
سَوَى طَه النَّبِيِّ عَلَيْهِ
وَمَنْ لَهُ الْحُسْنَى فَقَطَ
الْأَمِينُ جِبْرِيلُ هَبَطَ

فَاللَّهُمَّ تَقَبَّلْ مِنَّا هَذَا الْعَمَلَ خَالِصاً لَوَجْهِكَ الْكَرِيمِ ، واجعله نافعا لنا ، ولا تؤاخذنا بما نسينا أو أخطأنا ، ولا تحمّلنا ما لا طاقة لنا به فنحن عبيدك ، وأنت حسبنا ونعم الوكيل ، وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين .

فهرس المحتويات

الصفحة	الموضوع
أ	عنوان الدراسة
ب	آية قرآنية
ج	الإهداء
د	مستخلص الدراسة
هـ	قرار لجنة الحكم والمناقشة
و - ح	شكر وتقدير
ط - م	فهرس المحتويات
ن	قائمة الجداول
س	قائمة الملاحق
١ - ١٠	الفصل الأول - مدخل إلى الدراسة :
٢	أولاً - المقدمة
٤	ثانياً - مشكلة الدراسة
٧	ثالثاً - أهداف الدراسة
٨	رابعاً - أهمية الدراسة
٨	خامساً - حدود الدراسة
٩	سادساً - مصطلحات الدراسة
١١ - ٨٣	الفصل الثاني - المفاهيم الأساسية و الإطار النظري :
١٢ - ٥٩	أولاً - الإتهاك النفسي Burnout :
١٢	أ - المقدمة
١٢	ب - تعريف الإتهاك النفسي :
١٣	١ - المفهوم المعجمي للإتهاك النفسي :
١٣	(أ) المفهوم في المعاجم اللغوية
١٤	(ب) المفهوم في موسوعات علم النفس
١٥	٢ - المفهوم السيكولوجي للإتهاك النفسي
١٥	(أ) المجموعة الأولى

١٨	– تعقيب
١٩	(ب) المجموعة الثانية
٢١	– تعقيب
٢١	(ج) المجموعة الثالثة
٢٢	– تعقيب
٢٣	ج – مراحل تطور مفهوم الإنهاك النفسي :
٢٣	١ – المرحلة التنويرية
٢٤	٢ – المرحلة التجريبية
٢٥	– تعقيب
٢٩ – ٢٦	د – الإنهاك النفسي وبعض المفاهيم الأخرى :
٢٦	١ – الضغوط
٢٧	٢ – القلق
٢٨	٣ – التعب
٢٨	٤ – التدريب الزائد
٢٩	٥ – الإعياء العاطفي
٣٢ – ٢٩	هـ – مراحل حدوث الإنهاك النفسي ومستوياته :
٢٩	١ – الفريق الأول .
٣٠	– تعقيب
٣١	٢ – الفريق الثاني .
٣٢	– تعقيب
٣٦ – ٣٢	و – نظريات الإنهاك النفسي :
٣٢	١ – نظرية التحليل النفسي
٣٤	٢ – النظرية السلوكية
٣٥	٣ – النظرية الوجودية
٣٦	– تعقيب
٥١ – ٣٧	ز – مصادر الإنهاك النفسي :
٣٧	١ – المصادر الوظيفية والمؤسسية
٤٥	– تعقيب
٤٦	٢ – المصادر الشخصية

٤٩	– تعقيب
٤٩	٣ – المصادر الاجتماعية
٥٠	٤ – المصادر الطبيعية
٥٠	٥ – المصادر الاقتصادية
٥١	– تعقيب
٥١ – ٥٤	ح – مظاهر الإنهاك النفسي :
٥٢	١ – المظاهر الفسيولوجية والبدنية
٥٢	٢ – المظاهر المعرفية .
٥٣	٣ – المظاهر النفسية – الاجتماعية .
٥٣	٤ – المظاهر السلوكية
٥٤	ط – الوقاية من الإنهاك النفسي والتخفيف من آثاره
٥٩ – ٨٣	ثانياً – التوافق الزوجي Marital Adjustment :
٥٩	أ – المقدمة
٦١ – ٦٣	ب – مفهوم التوافق الزوجي :
٦١	١ – المفهوم المعجمي للتوافق الزوجي :
٦١	(أ) المفهوم في معاجم اللغة
٦١	(ب) المفهوم في موسوعات علم النفس
٦٢	٢ – المفهوم السيكولوجي للتوافق الزوجي
٦٣	– تعقيب
٦٤	ج – مظاهر التوافق الزوجي
٦٥ – ٧٢	د – المتغيرات المؤثرة في التوافق الزوجي :
٦٥	١ – الجانب العاطفي الجنسي
٦٦	٢ – الحب المتبادل
٦٧	٣ – الشخصية
٦٨	٤ – صراع وتغير الأدوار الاجتماعية
٦٩	٥ – سن ومدة الزواج
٧٠	٦ – الاختيار الزوجي
٧٢ – ٧٤	هـ – التوافق الزوجي من منظور إسلامي
٧٥ – ٧٩	و – نظريات التوافق الزوجي :

٧٥	١ – نظرية التحليل النفسي
٧٦	٢ – النظرية السلوكية
٧٦	٣ – نظرية الذات لروجرز
٧٧	٤ – نظرية التبادل الاجتماعي
٧٨	٥ – نظرية الربح النفسي الروحي
٧٩	– تعقيب
٨٠	ز – معوقات التوافق الزوجي
٨٢	ح – مقترحات لتحقيق التوافق الزوجي
٨٤ – ٩٤	الفصل الثالث. الدراسات السابقة وفروض الدراسة :
٨٥ – ٩٢	أولاً – الدراسات السابقة :
٨٥ – ٨٨	أ – دراسات تناولت العلاقة بين الإنهاك النفسي والتوافق الزوجي
٨٨	– تعقيب
٨٩ – ٩٣	ب – دراسات تناولت العلاقة بين الإنهاك النفسي وبعض المتغيرات الديموجرافية
٩٣	– تعقيب
٩٤	ثانياً – فروض الدراسة
٩٥ – ١١٠	الفصل الرابع. إجراءات الدراسة :
٩٦ – ١٠٨	أولاً – الدراسة الاستطلاعية :
٩٦	أ – هدف الدراسة الاستطلاعية
٩٦	ب – عينة الدراسة الاستطلاعية
٩٧	ج – أدوات الدراسة الاستطلاعية :
٩٧	١ – مقياس الإنهاك النفسي
١٠٧	٢ – مقياس التوافق الزوجي
١٠٨ – ١١٠	ثانياً – الدراسة الأساسية :
١٠٨	أ – عينة الدراسة الأساسية
١٠٩	ب – أدوات الدراسة الأساسية
١٠٩	ثالثاً : خطوات الدراسة
١١٠	رابعاً : الأساليب الإحصائية

١١١ - ١٢١	الفصل الخامس . نتائج الدراسة ومناقشتها :
١١٢ - ١٢٠	أولاً - نتائج الدراسة ومناقشتها :
١١٢	أ - نتيجة الفرض الأول ومناقشتها
١١٤	ب - نتيجة الفرض الثاني ومناقشتها
١١٦	ج - نتيجة الفرض الثالث ومناقشتها
١١٨	د - نتيجة الفرض الرابع ومناقشتها
١٢٠	ثانياً - توصيات الدراسة
١٢١	ثالثاً - البحوث المقترحة
١٢٢ - ١٤٥	مراجع الدراسة
١٤٦ - ١٦٠	ملاحق الدراسة
١٦١ - ١٦٥	ملخص الدراسة باللغة العربية
١٦٦	ملخص الدراسة باللغة الأجنبية

قائمة الجداول

الجدول	العنوان	الصفحة
جدول (١)	توزيع أفراد العينة الاستطلاعية .	٩٦
جدول (٢)	الاتساق الداخلي لمقياس الإنهاك النفسي .	١٠٠
جدول (٣)	أبعاد مقياس الإنهاك النفسي وعدد عبارات كل بعد ، والجنور الكامنة لها .	١٠١
جدول (٤)	معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ لمقياس الإنهاك النفسي .	١٠١
جدول (٥)	معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية لمقياس الإنهاك النفسي .	١٠٢
جدول (٦)	بنود البعد الأول لمقياس الإنهاك النفسي وتشبعاتها .	١٠٢
جدول (٧)	بنود البعد الثاني لمقياس الإنهاك النفسي وتشبعاتها .	١٠٣
جدول (٨)	بنود البعد الثالث لمقياس الإنهاك النفسي وتشبعاتها .	١٠٤
جدول (٩)	بنود البعد الرابع لمقياس الإنهاك النفسي وتشبعاتها .	١٠٥
جدول (١٠)	بنود البعد الخامس لمقياس الإنهاك النفسي وتشبعاتها .	١٠٦
جدول (١١)	معامل الارتباط بين درجة أبعاد مقياس التوافق الزوجي والدرجة الكلية.	١٠٨
جدول (١٢)	توزيع أفراد العينة الأساسية حسب الجنس .	١٠٨
جدول (١٣)	توزيع أفراد العينة الأساسية حسب نوع الفئة التي يدرس لها المعلم .	١٠٩
جدول (١٤)	توزيع أفراد العينة الأساسية حسب عدد سنوات الخبرة .	١٠٩
جدول (١٥)	قيمة معامل الارتباط بين الإنهاك النفسي والتوافق الزوجي .	١١٢
جدول (١٦)	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم (ت) للفروق بين الذكور والإناث من عينة الدراسة على مقياس الإنهاك النفسي .	١١٤
جدول (١٧)	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم (ت) للفروق بين قليلي وكثيري الخبرة التدريسية من عينة الدراسة على مقياس الإنهاك النفسي .	١١٨
جدول (١٨)	نتيجة تحليل التباين الأحادي لمعرفة دلالة الفرق بين معلمي الفئات الخاصة .	١١٨

قائمة الملاحق

الصفحة	العنوان	الملحق
١٤٧	قائمة بأسماء السادة المحكمين لمقياس الإنهاك النفسي لمعلمي الفئات الخاصة	ملحق (١)
١٤٩	الصورة النهائية لمقياس الإنهاك النفسي لمعلمي الفئات الخاصة	ملحق (٢)
١٥٣	خطاب الموافقة على تطبيق أدوات الدراسة الاستطلاعية	ملحق (٣)
١٥٥	خطاب الموافقة على تطبيق أدوات الدراسة الأساسية	ملحق (٤)
١٥٧	مصفوفة العوامل قبل التدوير وكذلك بعد حذف التشبعات الأقل من (٠,٣)	ملحق (٥)
١٥٩	مصفوفة العوامل بعد التدوير وكذلك بعد حذف التشبعات الأقل من (٠,٣)	ملحق (٦)

الفصل الأول

مدخل إلى الدراسة

أولا – المقدمة

ثانيا – مشكلة الدراسة

ثالثا – أهداف الدراسة

رابعا – أهمية الدراسة

خامسا – حدود الدراسة

سادسا – مصطلحات الدراسة

أولاً – المقدمة :

جاء القرن الواحد والعشرون محملاً بالثورات العلمية المتنوعة في شتى جوانب الحياة ، منها ما يتصل بالتكنولوجيا ، والطب ، والاتصالات ، والصناعة ... وذلك عقب الإرهافات الكثيرة في القرن الماضي – العشرين – مما ساهم في تعقيد الحياة ، وظهور كثير من الصعوبات والاضطرابات حتى أطلق عليه بعض الباحثين عصر القلق والضغط النفسي ، مما ألقى بأعباء وضغوط كثيرة على كاهل الفرد العادي بصفة عامة ، وعلى عاتق المعلم خاصة ؛ حيث بات عليه التعامل مع هذه الضغوط وتلك التغيرات ، والتكيف معها بطريقة مقبولة ، وإلا وقع في شرك الضغوط النفسية Psychological Stress ، والإنهاك النفسي Psychological Burnout .

وبالرغم من كثرة وتنوع الضغوط الواقعة على الفرد إلا أن الاستجابات تجاهها قد تختلف من فرد لآخر ؛ حيث قد تظهر الفروق الفردية في إدراك الضغوط الواقعة على الفرد والتعامل معها ، ويؤيد ذلك ما ذكرته مشيرة اليوسفي (١٩٩٠) حيث إن بعض الأفراد يدرك الضغوط ويشعر بالتعب سريعاً ، وآخرين يصابون بالالاكتئاب ، وصنفاً ثالثاً لا يهتم تلك الضغوط بل يتكيف معها ، وهكذا تنتوع استجابات الأفراد تجاه موقف واحد (١٣٨ : ٢٧٧) * .

والفرد مطالب بتحقيق التوافق والتكيف بشكل عام أمام تلك الضغوط ، والتوافق الزوجي Marital adjustment بشكل خاص ؛ حيث يعتبر التوافق الزوجي من الموضوعات الحيوية ؛ لأنه يتصل ويشمل العلاقة بين الرجل والمرأة ، أي الزوج والزوجة بل يمتد للأبناء ، ولا يخفي علينا أن الأسرة هي نواة المجتمع ، وبذلك فبقدر وجود التوافق الزوجي في أسر المجتمع بقدر قوة هذا المجتمع وصلابته وزيادة إنتاجه ، فمما لا شك فيه أنه قد يضيف نوعاً من الاستقرار النفسي علي جميع أعضاء الأسرة متمثلاً في العلاقة الإيجابية بين الزوجين ، وكذلك بين الأبناء والوالدين ... مما ينعكس إيجابياً علي أداء كل منهم لوظائفه المختلفة بشكل صحيح .

ولهذا فإن كل ذلك قد يؤثر في اتصال الفرد بالمحيطين به ، ومن أهمهم زوجته ؛ حيث أشارت مجدة أحمد ، ورزق ليله (١٩٩٥) إلى أن ما تتعرض له الزوجة من معوقات تؤثر على التواصل الانفعالي لدي الزوجين ، ودرجة التفاهم التي تسود العلاقة الزوجية ، مما قد يؤثر في التوافق الزوجي لدي الزوجات سلباً ، بل يعرقل قيام العلاقة الزوجية بشكل صحيح (١١٤ : ٩٨) . وإذا نظرنا للمعلم فنجد عضواً في الأسرة وتقع عليه أعباء ومسؤوليات أخرى مثل : رعاية الأطفال ، وتوفير المتطلبات المادية ، ورعاية حقوق الزوجية ... فقد أشار كمال مرسي (١٩٩٨) إلي أنه يجب أن يسهم كل من الزوجين في أداء مثل تلك المسؤوليات بدرجات مختلفة ، وبناءً عليه فإن التفاعل الزوجي يتأثر بكفاءة كل من الزوجين في أداء هذه الأدوار (٩٨ : ١٤٥) . والفرد

* يشير الرقم الأول إلى رقم المرجع في قائمة المراجع ، ويشير الرقم الثاني إلى رقم الصفحة أو الصفحات .

المعلم عندما يدرك تلك الضغوط ولا يستطيع التكيف معها بطريقة مقبولة مع استمرارها ، فإنه يصل لمرحلة الإنهاك النفسي Burnout كما ذكر سيد عبد العال (٢٠٠٢) أن فشل الفرد في التوافق والتكيف مع أعبائه الكثيرة ، وخاصة المتعارضة سيقود الفرد للوقوع فريسة سهلة للإنهاك النفسي ، وتعد هذه المرحلة أخطر المراحل التي قد يبلغها الفرد ، وذلك يمثل عبئا ثقيلًا في بيئة العمل ، وكذلك في البيئة العائلية بل سيصبح عبئا على كاهل المجتمع كله (٥٧ : ١٥١) .

والمعلم عضو في المدرسة وهي من مؤسسات المجتمع ، لهذا فهو يقع تحت ضغوط كثيرة منها على سبيل المثال لا الحصر ما ذكره عيسى عبد الله (٢٠٠٣) : كثرة الأعمال الإدارية ، والمسؤولية الإضافية ، وتدني الراتب ، والتدخين ، وتدني النظرة الاجتماعية (٩٤ : ١٧١) . وذلك مع مراعاة الكادر الجديد للمعلم والمناداة بتحسين الدخل ؛ نظرا لارتفاع الأسعار ، وذلك إضافة إلى الأعباء الأسرية سابقة الذكر ، مما يزيد من ضغوطه .

وإن كان الأمر هكذا لمعلم العاديين فإن الأمر سيصبح أشد وأكثر تعقيدا لمعلم الفئات الخاصة ؛ حيث إنه يتعرض لضغوط كثيرة ، فقد أشار عدنان الفرج (٢٠٠١) إلى أن الضغوط النفسية تتزايد لدى معلمي الفئات الخاصة ؛ حيث إن العمل في مجال الفئات الخاصة يمكن أن يولد مشاعر الإحباط وضعف الشعور بالإنجاز لدى العاملين معهم ، مما يؤدي بل يزيد الضغوط النفسية والمهنية لديهم ، وبالتالي الوصول إلى مرحلة الإنهاك النفسي (٨٠ : ٢٤٨) . ومن هذه الضغوط ما ذكره هشام الخولي (٢٠٠٤) : سوء سلوك بعض التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة ، وعدم التعاون بين المعلمين ، وعدم تحديد دور معلم التربية الخاصة تحديدا دقيقا ... مما يترتب عليه زيادة الأعباء الملقاة عليه إضافة لأعباء المنزل ، والحياة بصفة عامة (١٥٩ : ٩١) . لهذا فإن معلم الفئات الخاصة يتعرض لضغوط قد تتشابه مع ضغوط معلم العاديين ، ولكن ضغط معلم الفئات الخاصة قد يكون أزيد ؛ حيث إنه يتعامل مع فئة غير عادية (شاذة) مما يزيد سلبية النظرة الاجتماعية له .

لذلك فقد يرتبط الإنهاك النفسي ويعاني منه الذين يعملون بالمهن التي تتطلب التعامل مع الجمهور لما قد يمثله هذا التعامل من ضغوط علي الفرد . فقد أشار خضر مخيمر (٢٠٠٢) إلى أن الإنهاك النفسي يرتبط بالمهن التي تتطلب تفاعلاً مع الجمهور باستمرار ، ولا شك أن التدريس من تلك المهن لاسيما التدريس للفئات الخاصة وما ينتج عنها من ضغوط (٣٣ : ٢٥٢) . وفي مقابل ذلك فهناك بعض الباحثين ، ومنهم عصام زيدان (٢٠٠٤) لا يقصرون المعاناة من الإنهاك النفسي على أصحاب المهن التي تتطلب تفاعلاً مع الجمهور ، بل يرونه يعاني منه كل من يتعرض للضغوط بدرجة شديدة ، وبذلك فلا يقصرونه على فئة معينة أو مهنة معينة (٨١ : ١٢٢) . ولهذا فالإنهاك النفسي لا يقتصر على مهنة معينة بل يمكن أن يعاني منه الفرد في أي مهنة ، فلكل مهنة ضغوطها والتي قد تتفق مع بعض المهن في أشياء معينة وتختلف معها في أشياء أخرى .

ولهذا فإن الإنهاك النفسي يعتبر مشكلة ظهرت على الساحة في الفترة الأخيرة ، واهتم بعض الباحثين بدراسته لِمَا له من آثار خطيرة على الفرد المعلم والمتعلم وكذلك المدرسة ، بل المجتمع كله ؛ حيث ذكر هوي-جين (2004) Hui-Jen أن آثار الإنهاك النفسي لا تقتصر على المعلم فقط ، بل تمتد إلى الطالب المتعلم فيعاني من انخفاض تقدير الذات نتيجة سلوك المعلم اللامبالي ، وضعف مستوى الأداء الأكاديمي للمعلم (204 : 289) . بل إنه قد يؤثر في الأسرة كلها بداية من الزواجين وانتهاءً بالأبناء ؛ حيث أشار شيرير ، و لويو Scherrer & (2004) Louw إلى أن الأسرة ومصالح الأبناء تتأثر بما يسمى الإنهاك النفسي Burnout بل قد يصل الأمر إلي الطلاق ، حيث تتعطل قدرات أفرادها ولا يتواصلون بفاعلية ، مما يفتت المجتمع وينعكس علي وضع البلد بين البلدان الأخرى (242 : 223) .

ولا يقتصر التعرض للإنهاك النفسي علي الرجل فقط ، بل قد يصيب المرأة بصفة عامة والمرأة العاملة بصفة خاصة ؛ نظراً لزيادة ما عليها من أعباء مهنية إضافة إلي الأعباء الأسرية. فقد أشارت سوزان بسيوني (2004) إلي أن المرأة العاملة خارج البيت والتي تقع عليها ضغوط نفسية قد تصيبها وتعرضها لصراع الدور بين العمل والمنزل ، مما قد يصيبها بحالة من الإنهاك النفسي إن عجزت عن حل ذلك الصراع ، مما ينعكس علي اهتمامها بعملها وأولادها وزوجها ، بل قد يؤثر في توافقها الزوجي (55 : 248) .

أما المتغيرات الديموجرافية التي تشملها الدراسة الحالية فتشمل الجنس (معلم ذكر ، معلمة أنثى) والخبرة التدريسية حيث يتنوع معلمو الفئات الخاصة فيما يتصل بخبرتهم التدريسية فنجد معلمين خبرتهم أقل من ثمان سنوات ، وآخرين خبرتهم أكثر من ثمان سنوات ، وكذلك متغير نوع الفئة لتي يتعامل معها المعلم (فئة الصم ، والمعاقين عقليا ، والمكفوفين) . ومما سبق فإن الدراسة الحالية قد تكون محاولة علي الطريق لدراسة الإنهاك النفسي وعلاقته بالتوافق الزوجي وبعض المتغيرات الديموجرافية لدي عينة من معلمي الفئات الخاصة .

ثانياً – مشكلة الدراسة :

يعد الإنهاك النفسي Burnout مشكلة خطيرة قد يمتد أثرها إلي أغلب سلوكيات الفرد المعلم ؛ حيث لها مجموعة من الآثار السلبية التي قد تصيب الفرد مما يترتب عليها قلة إنتاج الفرد ، وانسحابه من عمله ، بل من الحياة كلها فيتقاعد مبكراً ، وحتى إن استمر في عمله فيكون روتينياً جداً ، ويقل اهتمامه بالبعد الإنساني في التعامل لهذا يمتد أثره لباقي مجالات الحياة .

لهذا يمكن أن تتضح مشكلة الدراسة من خلال تلك الآثار الخطيرة للإنهاك النفسي ، إضافة لما لاحظته وشعرتُ به أثناء إشرافي على التربية العملية للدبلوم المهني شعبة التربية الخاصة في مدارس الفئات الخاصة بمدينة المنيا ، حيث شعرتُ أن أغلب المعلمين يعانون الضغوط بشكل لافت للنظر ، من

خلال بعض سلوكياتهم ، وهذا ما قد يمكن أن يزيد من احتمال معاناتهم من الإنهاك النفسي ، مما دفع الباحث للقيام بمثل هذه الدراسة هذا من جانب . كما قد يمثل الإنهاك النفسي أعلى مستويات الضغوط النفسية ، ومن ثم فإنه قد يؤثر علي علاقات الفرد المختلفة بما في ذلك علاقات الفرد الاجتماعية وتفاعلاته مع زملائه في العمل ، والأصدقاء ، والجيران بل قد يمتد الأثر إلي الأسرة بمن فيها ، إضافة إلى أن الإنهاك النفسي قد يفقد الفرد التواصل الوجداني مع الآخرين مما قد يكون سبباً في اضطراب العلاقة الزوجية بل اضطراب الصحة النفسية للفرد وهذا من جانب آخر .

ومما يؤيد ذلك ما أشارت إليه نادية الشرنوبى (٢٠٠١) حيث ذكرت أن الإنهاك النفسي يُعد اضطراباً استجابياً للضغوط التي يتعرض لها الفرد المعلم ، مما يجعله يؤثر سلباً في حياته بل في العملية التعليمية كلها ؛ حيث إن ما بين ٥% - ٢٠% من المدرسين لديهم إنهاك نفسي (١٤٤ : ٢٧٢). بل إن الأمر أكثر من ذلك حيث ذكر خضر مخيمر (٢٠٠٢) أن الإنهاك النفسي يؤثر في الروح المعنوية للفرد فيجعلها منخفضة ، بل يساعد في ظهور بعض الاضطرابات البدنية ، وقد يمتد أثره للمنزل فيكون سبباً في الأزمات الزوجية والصراعات الأسرية في الأسرة (٣٣ : ٢٥٠) . ولهذا فلإنهاك النفسي أثر سلبي لا يمكن إغفاله في أي مجتمع من المجتمعات .

بل إن الأمر أكثر من ذلك حيث أشار لانجلي (Langle 2003) إلي أن الإنهاك النفسي يؤدي إلي مجموعة من الأعراض النفسية الأخرى ، والتي منها القلق ، وعدم الاتزان النفسي ، بل إنه في أقصى حالاته قد يؤدي للانتحار (٢١٧ : ١٠٨) . ولذلك فالفرد الذي يتعرض للضغط النفسي ، ولا يتمكن من مواجهته في الوقت المناسب بالطرق المناسبة ، فإنه قد يصاب بالإنهاك النفسي ، وإذا استمر الحال على ما هو عليه ، فإنه قد يشعر بعدم الأمن والقلق تجاه حياته ، وتضطرب شخصيته وقد ينتهي به الأمر بعدم الرضا عن حياته والإقبال على الانتحار .

وحيث إن التوافق الزوجي Marital Adjustment يتوقف علي التعاون والانسجام والكفاءة في العلاقة الزوجية ، فإن الإنهاك النفسي الذي يتعرض له أحد طرفي هذه العلاقة قد يعوق أداءه لأدواره وقيامه بمسؤولياته ، فقد أشار فوزي جبل (٢٠٠٣) إلى أن الإنهاك النفسي يتمثل في مجموعة من الأعراض ، والتي تظهر في حالات التشاؤم ، وقلة الدافعية ، والافتقار إلى الاندماج الوجداني والجانب الاجتماعي ، مما يؤثر في قيام العلاقة الزوجية وأداء كل من الزوجين لعمله ودوره خارج ودخل المنزل (٩٨ : ١٤٨) . لهذا فالإنهاك النفسي له من الآثار السلبية ما قد يقلل من رضا الفرد (الزوج) عن حياته المهنية ، وكذلك حياته الزوجية ، مما ينعكس سلباً على المجتمع بمن فيه .

وإذا كان للإنهاك النفسي أثر سلبي واضح على الفرد الذي يعاني منه ، فإنه قد يتعدى هذا الفرد إلى من يتعامل معه كما في تعامل المعلم مع التلميذ ؛ فنجد أن هوي-جين (Hui-Jen 2004) أشار إلى أن الإنهاك النفسي يحدث نتيجة اضطراب بين طبيعة الشخص العامل ، وطبيعة العمل الذي يعمل فيه ، وإنه يؤدي لضيق نفسي يظهر في شكل قلق ، وكآبة ، وانخفاض الدافعية ، وزيادة نسبة التغيب ،

وقلة الإنتاج ، لذلك فيمتد أثره إلى التلميذ فينأثر بسلوك المعلم المنهك ، بل إن ذلك يساعد في عدم إنجاز التلميذ أكاديميا ، بل قد يصل الأمر إلى تعرض ذلك التلميذ للإرهاك النفسي Burnout كنتيجة لسلوك المعلم المنهك ، و اللامبالي (٢٠٤ : ٢٨٨) . ولهذا فالإرهاك النفسي لا يقتصر على فرد واحد ، وإنما يتعداه إلى من يتعامل معه سواء في العمل (التلميذ مثلا والمعلم) أو المنزل (الزوجة والأبناء) ، مما يبين الأثر الخطير للإرهاك النفسي علي المجتمع كله .

وإذا كان المعلم معرّضا للوقوع تحت وطأة الضغوط بمختلف أنواعها مما يعرضه للعبء الزائد ، لذلك نجد سيلبستي ، و رايموند (2005) Celeste & Raymond ذكرا أن العبء الزائد في العمل والبيت يزيد الضيق الزوجي لدى الفرد ، ويوجد لديه نية لترك العمل ، بل لترك زواجه إذا لم يجد الدعم المناسب من العمل، والأسرة (١٧٢ : ٢١٦) . بل من كثرة الجدل حول تلك المشكلة نجد أن بعض الباحثين يترجمون مصطلح Burnout بالإرهاك النفسي ومنهم : عصام زيدان (٢٠٠٤) ، وفوقية راضي (٢٠٠٥) ، ومنهم من يترجمونه بالاحترق النفسي ومنهم : عبد الله جاد (٢٠٠٥) ، وعادل عبد الله و السيد فرحات (٢٠٠٧) .

ولمّا سبق فقد حاول بعض الباحثين وضع بعض البرامج العلاجية للتخفيف من الآثار السلبية للإرهاك النفسي ، ومنهم إدوارد وآخرون (2006) Edward,et.al حيث بحثوا دور الإشراف العلاجي في تخفيف آثار الإرهاك النفسي خاصة في نمو وازدهار الصحة العقلية للفرد ، وتوصلوا لنتائج مهمة لخفض الإرهاك النفسي ، مما يفتح الطريق لوضع برامج علاجية للتخفيف من آثاره ، بل رفع الوقاية من التعرض له وتقديم بعض الإرشادات (١٨٢ : ١٠٨) .

لهذا فيمثل الإرهاك النفسي Burnout أعلى مستويات الضغوط النفسية ، ومن ثم فإنه قد يؤثر علي علاقات الفرد المختلفة ، بما في ذلك علاقات الفرد الاجتماعية وتفاعلاته مع زملائه في العمل ، والأصدقاء ، والجيران ، بل قد يمتد الأثر إلي الأسرة بمن فيها ، إضافة إلى أن الإرهاك النفسي قد يُفقد الفرد التواصل الوجداني مع الآخرين ، مما قد يكون سبباً في اضطراب العلاقة الزوجية ، بل اضطراب الصحة النفسية للفرد ، لهذا فتظهر مشكلة الدراسة من خلال بعض الجوانب ، ومنها الآثار الخطيرة المترتبة عن التعرض للإرهاك النفسي ، وكذلك ما يمكن ملاحظته من تغيرات في سلوكيات الفرد المعلم أثناء تعامله مع التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة .

ومن هنا يتضح الجانب الأول من مشكلة الدراسة في موضوعه وهو الإرهاك النفسي وعلاقته بالتوافق الزوجي وبعض المتغيرات الديموجرافية لدي عينة من معلمي الفئات الخاصة .وبرغم هذا فإنه لا يوجد - علي قدر علم الباحث - أي دراسات عربية تناولت علاقة الإرهاك النفسي بالتوافق الزوجي لدي عينة الدراسة ومن هنا يتضح الجانب الثاني من مشكلة الدراسة ، وهو خطر الموضوع ما ينجم عنه من آثار سلبية يعاني منها جميعنا .

وبالرغم من هذا فما زال هناك تساؤل يطرح نفسه ألا وهو : هل يختلف الإنهاك النفسي لدي عينة الدراسة باختلاف جنس المعلم ؟ وهل خبرة المعلم وتعدد سنواتها يمكن أن تؤثر في الإنهاك النفسي لديه ؟ وهل نوعية الفئة التي يدرس لها المعلم لها دور في شعوره بالإنهاك النفسي ؟ وفي ذلك الجانب نجد تعارضاً في نتائج بعض الدراسات ؛ فنجد أن بعضها توصل لوجود فرق دال إحصائياً في الإنهاك النفسي يرجع للجنس ، وبعضها الآخر توصل لعدم وجود ذلك الفرق فنجد أن بولين ، و ويلتر (Poulin & Walter (1993 أشارا إلي عدم وجود فرق دال بين المعلمين والمعلمات في درجة الإنهاك النفسي ترجع إلي جنس المعلم (٢٣٦ : ٣٠٨) ، في حين توصل خضر مخيمر (٢٠٠٢) إلي أن الإنهاك النفسي له تأثير دال إحصائياً وفقاً لجنس المعلم وذلك لصالح المعلمين الذكور (٣٣ : ٢٧٦) ، في حين نجد أن تانج ، و بانج (Tang & Pang (2006 يشيران إلي أن الإنهاك النفسي يؤثر تأثيراً دالاً وفقاً لجنس المعلم وذلك لصالح المعلمات (٢٤٧ : ٨٢) . وكذلك الحال بالنسبة للمتغيرين الآخرين (الخبرة ، ونوع الفئة) فالدراسات متضاربة في نتائجها فيما يخصهما ، فنجد مثلاً أن دراسة فوزية عبد الحميد ، وعبد الحميد سعيد (٢٠٠٣) توصلت إلي أن الخبرة لا تؤثر في التعرض للإنهاك النفسي أو عدمه ، في حين نجد أن دراسة عبد الله جاد (٢٠٠٥) أشارت إلي أن الإنهاك النفسي يقل مع زيادة الخبرة ، أما دراسة تانج ، و بانج (Tang & Pang (2006 فتوصلت إلي أن الإنهاك النفسي يزداد مع زيادة الخبرة .

وبذلك يتضح الجانب الثالث من مشكلة البحث متمثلاً في معرفة أثر كل من الجنس وسنوات الخبرة ونوع الفئة التي يدرس لها المعلم على الإنهاك النفسي لدي عينة الدراسة .

بناء علي ما سبق فإن مشكلة الدراسة تثير مجموعة من التساؤلات :

- أ – ما طبيعة العلاقة بين الإنهاك النفسي والتوافق الزوجي لدي عينة الدراسة ؟
- ب – هل يختلف الإنهاك النفسي باختلاف جنس المعلم لدي عينة الدراسة ؟
- ج – هل يختلف الإنهاك النفسي باختلاف عدد سنوات الخبرة التدريسية للمعلم في الدراسة الحالية ؟
- د – هل يختلف الإنهاك النفسي باختلاف الفئة التي يدرس لها المعلم في الدراسة الحالية ؟

ثالثاً – أهداف الدراسة : هدف الدراسة الحالية إلي تعرف ما يلي :

- أ – طبيعة العلاقة بين الإنهاك النفسي والتوافق الزوجي لدي عينة الدراسة .
- ب – الفروق بين الجنسين في الإنهاك النفسي لدي عينة الدراسة .
- ج – الفروق في الإنهاك النفسي طبقاً لسنوات الخبرة لدي المعلم في الدراسة الحالية .
- د – الفروق في الإنهاك النفسي طبقاً لنوع الفئة التي يقوم المعلم بالتدريس لها .

رابعاً – أهمية الدراسة:

- أ – أهمية الدور الذي يمكن أن يلعبه الإنهاك النفسي في منع التوافق الزوجي للمعلم ، ومن ثم انعكاس ذلك علي أدائه في الفصل وتعامله مع التلاميذ .
- ب – تتبع الأهمية من العينة التي تناولتها الدراسة وهي عينة من معلمي الفئات الخاصة بالمنيا ، من أجل تحقيق أكبر قدر من التوافق النفسي والزوجي لهم ، مما ينعكس علي ما يقدمونه من رعاية لتلك الفئات .
- ج – يمكن أن تسهم ما تتوصل إليه الدراسة من نتائج في وضع برامج إرشادية للتعامل مع مشكلة الإنهاك النفسي ومحاولة تخفيفها .
- د – إعداد أداة لقياس الإنهاك النفسي لدي معلمي الفئات الخاصة للاستفادة به في الدراسة .

خامساً – حدود الدراسة :

تحدد الدراسة الحالية من خلال ما يلي :

أ – العينة :

تتكون من (٢٠٠) معلماً ومعلمة من معلمي الفئات الخاصة بمحافظة المنيا (مغاغة ، وبني مزار ، ومطاي ، وسمالوط ، والمنيا ، وملوي) متنوعي الخبرة التدريسية ، ومن ثلاث فئات من مدارس التربية الخاصة (صم ، ومعاقين عقليا ، ومكفوفين) في العام الدراسي (٢٠٠٧ / ٢٠٠٨) خلال الفصل الدراسي الثاني ، منهم (١١٢) معلماً ، و (٨٨) معلمة ، و (١١٩) معلماً للتلاميذ الصم ، و (٥١) معلماً للتلاميذ المعاقين عقليا ، و (٣٠) معلماً للمكفوفين ، وكذلك كان منهم (٨٧) معلماً حديث الخبرة التدريسية (من يوم – ٨ سنوات) ، و (١١٣) معلماً كثير الخبرة (٨ سنوات فأكثر) .

ب – متغيرات الدراسة :

الإنهاك النفسي ، التوافق الزوجي ، والجنس ، والخبرة التدريسية ، ونوع الفئة التي يدرس لها المعلم .

ج – أدوات الدراسة :

تشمل الأدوات الآتية :

١ – مقياس الإنهاك النفسي لمعلمي الفئات الخاصة (إعداد : الباحث) .

٢ – مقياس التوافق الزوجي إعداد : راوية دسوقي (١٩٨٦) .

هـ – الأساليب الإحصائية :

تشمل الأساليب الإحصائية المستخدمة للتحقق من فروض الدراسة الأساليب الآتية :

- ١ – اختبار " ت " t – test .
- ٢ – معامل ارتباط بيرسون .
- ٣ – تحليل التباين الأحادي .

سادسا – مصطلحات الدراسة :

أ – الإجهاد النفسي Burnout لمعلمي الفئات الخاصة :

ذكر عمر الخرابشة وأحمد عريبات (٢٠٠٥) أنه عبارة عن حالة نفسية تصيب الفرد بالإرهاق والتعب نتيجة وجود متطلبات وأعباء إضافية يشعر معها الفرد أنه غير قادر على التكيف والتحمل مما ينعكس عليه سلبيا ، وكذلك على من يتعامل معه ، بل يمتد فيقلل من مستوى الخدمة نفسها ، ويتم ذلك عبر مراحل ثلاث : الشعور بوجد الضغوط على كاهل الفرد (المهني) ، الشعور بالقلق والتعب نتيجة لعدم القدرة على التكيف مع تلك الضغوط ، حدوث مجموعة من التغيرات السلبية سلوكيا تغير اتجاهات وسلوك الفرد نحو العمل وكذلك الآخرين مثل الروتين والجفاف في التعامل (٩١ : ٣٠١) . ويُعرّف إجرائيا بأنه درجة الفرد المعلم التي يحصل عليها في مقياس الإجهاد النفسي المستخدم في الدراسة الحالية ، والتي تقاس من خلال الأبعاد التالية : الإجهاد البدني ، وقلة الرضا الوظيفي ، والضغوط المهنية ، ونقص المساندة والدعم ، وسوء العلاقة بالتلاميذ .

ب – التوافق الزوجي Marital Adjustment :

ذكر حسن مصطفى (٢٠٠٤) أن التوافق الزوجي هو حالة تتضمن التوفيق في الاختيار، والاستعداد للحياة الزوجية، والدخول فيها والحب المتبادل، والإشباع الجنسي، وتحمل المسؤوليات، والقدرة على حل المشكلات، والاستقرار الزوجي والرضا والسعادة الزوجية والتصميم على مواجهة المشكلات وتحقيق الانسجام والمحبة المتبادلة (٢٨ : ١٣) . ويُعرّف إجرائيا بأنه درجة الفرد المعلم التي يحصل عليها في مقياس التوافق الزوجي المستخدم في الدراسة الحالية ، والتي تقاس من خلال الأبعاد التالية : الخطوبة والاختيار الزوجي ، والتوافق الأسري ، والنضج الانفعالي والعاطفي ، والعلاقات الشخصية ، والعلاقات الاجتماعية ، والتوافق الجنسي .

ج – المتغيرات الديموجرافية :

وتشمل ثلاثة متغيرات وهي :

- ١ – متغير الجنس (معلم ذكر ، معلمة أنثى) .

- ٢ – متغير الخبرة التدريسية (معلمي الفئات الخاصة الأقل خبرة من ثمان سنوات ، والأكثر من ثمان سنوات) .
- ٣ – متغير نوع الفئة التي يدرس لها المعلم (معلمي التلاميذ الصم ، ومعلمي التلاميذ المكفوفين ، ومعلمي التلاميذ المعاقين عقليا) .

الفصل الثاني

المفاهيم الأساسية والإطار النظري

أولا – الإتهاك النفسي Burnout :

- أ – المقدمة
- ب – تعريف الإتهاك النفسي
- ج – مراحل تطور مفهوم الإتهاك النفسي
- د – الإتهاك النفسي وبعض المفاهيم الأخرى
- هـ – مراحل حدوث الإتهاك النفسي ومستوياته
- و – نظريات الإتهاك النفسي
- ز – مصادر الإتهاك النفسي
- ح – مظاهر الإتهاك النفسي
- ط – مواجهة الإتهاك النفسي والتخفيف من آثاره

ثانيا – التوافق الزوجي Marital Adjustment :

- أ – المقدمة
- ب – مفهوم التوافق الزوجي
- ج – مظاهر التوافق الزوجي
- د – المتغيرات المؤثرة في التوافق الزوجي
- هـ – التوافق الزوجي من منظور إسلامي
- و – نظريات التوافق الزوجي
- ز – معوقات التوافق الزوجي
- ح – مقترحات لتحقيق التوافق الزوجي

أ - المقدمة :

الضغط Stress مصطلح كثر ما نسمعه في أيامنا هذه ، فقد زادت الضغوط على كاهل الفرد مما قد يشعره بعدم الأمان ، بل قد يمثل عقبة أمام بعض الأفراد ، فمعلم الفئات الخاصة مثلا كفرد من الأفراد مطالب بأداء أدوار كثيرة ، منها ما أشار إليه عبد الصبور منصور (٢٠٠٣) أنه مطالب بتحديد الأهداف المناسبة لكل تلميذ ، والمشاركة في تقييم وتشخيص بعض الحالات ، والمشاركة في التوجيه والإرشاد الأسري ، والتعاون مع أعضاء المدرسة بشأن الطفل ونموه ، ... (٧٤ : ٢٩) . مما قد يمثل ضغطا لا يحتمله بعض المعلمين ، إضافة إلى ما يشهده المجتمع من تغيرات مما قد يوجد الحاجة لضرورة التوافق مع تلك الضغوط بطريقة سوية ، وإلا فإنه معرض للمعاناة من الإنهاك النفسي Burnout .

ويعتبر الإنهاك النفسي من أخطر ما يمكن أن يصل إليه الفرد ؛ حيث إنه أعلى مراحل الضغوط، لهذا ذكر بينس ، و كينان (2005) Pines & Keinan أن الإنهاك النفسي ينشأ نتيجة كثرة الضغوط ، وعدم التوافق معها بطريق مناسبة ، مما قد يؤدي لفقدان الفرد المعنى في عمله ، وشعوره بأن العمل ليس له قيمة ، بل قد يعمم تلك النظرة لباقي مجالات الحياة ، مما قد يوجد لديه الرغبة لتترك عمله (٢٣٤ : ٦٢٩) . لذلك فإن التعرض له يمثل خطرا كبيرا ؛ فلنا أن نتخيل الوضع لو أنه تفشى بين معلمينا ، مما قد يجعلهم يتركون العمل ، وينعكس ذلك سلبيا على العملية التعليمية التي هي عصب أي تقدم ، مما لا يخفى أثره .

ب - تعريف الإنهاك النفسي Burnout :

إن الإنهاك النفسي Burnout مفهوم حديث نسبيا ، لاسيما في مجال الدراسات العربية ، ولذلك تتعدد تعريفاته من قبل الباحثين ، وذلك إن دل على شيء إنما يدل على أنه ليس هناك تعريف واحد متفق عليه من قبل الباحثين للإنهاك النفسي Burnout ، أو حتى ترجمة ذلك المصطلح فنجد بعض الباحثين قد ترجموه بـ (الاحتراق النفسي) ومن هؤلاء : علي عسكر وأحمد عبد الله (١٩٨٨) ، ومشييرة اليوسفي (١٩٩٠) ، وعادل عبد الله (١٩٩٥) ، وعبد الله جاد (٢٠٠٥) ، ونشوى دردير (٢٠٠٧) ... ، وفريق ثانٍ ترجمه بـ (الإنهاك النفسي) ومنهم : محمد عبد السميع (١٩٩٠) ، وهشام إسماعيل (١٩٩٧) ، وعصام زيدان (٢٠٠٤) ، وفوقية راضي (٢٠٠٥) ، وفريق ثالث ترجمه بـ (المشقة النفسية) ويمثله سهير الغباشي (٢٠٠١) ، بل إن هناك من أطلق عليه الضغط العاطفي مثل أسماء فتحي (٢٠٠٤) .

وتتبنى الدراسة الحالية مصطلح الإنهاك النفسي لأسباب منها : ما ذكره محمد عبد السميع (١٩٩٠) أن لفظ الاحتراق يشير لآثار النار أو اللوعة أو سوء الخلق (١٢٧ : ٥٠) . كما أضاف عصام زيدان (٢٠٠٤) أن مفهوم الاحتراق يغلق الباب أمام محاولات العلاج ؛ لأن الشخص قد احترق فلا أمل فيه كالرماد الذي احترق من أثر النار فلا ينفع معه شيء ، أما مصطلح الإنهاك فيعني المبالغة

في كل شيء ، كما أنه يفتح الباب أمام البرامج العلاجية لتخفيف وعلاج الحالة ، إضافة إلى أن مصطلح الإنهاك أقرب إلى الطبيعة البشرية (٨١ : ١٢٧) .
وفيما يلي توضيح لمفهوم الإنهاك النفسي Burnout من الناحيتين المعجمية ، والسيكولوجية :

١- المفهوم المعجمي للإنهاك النفسي Burnout : (أ) المفهوم في المعاجم اللغوية :

الإنهاك لغة يدل على المبالغة في الفعل ؛ حيث ذكر أبو الفضل بن منظور (١٩٥٥) في لسان العرب إنه من نَهَكَ أي بالغ في الأمر ، ويقال : نهكته الحمى أي جهده ونقصت لحمه ، فهو منهوك ، ونهكت الإبل ماء الحوض إذا شربت جميع ما فيه ، ومنه انتهك العرض إذا بالغ في شتمه ، وفي حديث النبي - صلى الله عليه وسلم - " أَنهَكُوا الأَعْقَابَ أَوْ لتنهكنَّهَا النارُ . " أي بالغوا في غسلها أثناء الوضوء (٥ : ٥٠٠) . وأيد ذلك السيد الزبيدي (١٣٠٦ هـ) في تاج العروس ؛ حيث ذكر أن نَهَكَ من النهك أي المبالغة في كل شيء ، ومنه قول القائل : نهكه السلطان أي بالغ في عقوبته ، والنهيك هو الشيء القوي ، ومنه قول النبي - صلى الله عليه وسلم - للخاتنة : " أشمي ولا تنهكي " . أي لا تبالي في استقصاء الختان (١٦ : ١٨٨) .

أما مصطلح الاحتراق كما يسميه بعض الدارسين ، فهو يتصل بالنار كما جاء في المعجم الوسيط (١٩٨٥ - أ) حَرَقَ يَحْرِقُ حَرَقًا ، وزيد بالألف والتاء فأصبح احتراقًا ، ومنه حرق الحديد حرقًا أي برده ، ويقال أحرقت النار الشيء أي أحرقتة وأهلكته والحرق النار ولهيبها (١١٦ : ١٧٤) .

ويؤيد ذلك المعنى أبو الفضل بن منظور (١٩٥٦) في لسان العرب فذكر أن الحرق بالتحريك أي النار ، والتحرق أي تأثيرها في الشيء ، ومنه قول المجامع في نهار رمضان : " احترقت " أي هلكت (٦ : ٤٢) . أما منير البعلبكي (٢٠٠٣) فذكر في المورد أن الفعل Burn بمعنى يشتعل ويحترق ، وقد يستخدم بمعنى يتوهج (١٤١ : ١٣٦) .

يتضح مما سبق أن مصطلح الإنهاك كترجمة لـ (Burnout) يشير إلى المبالغة في الشيء ، ولقد ارتبط بالتعب والتفاني في العمل ، أما مصطلح الاحتراق فيشير إلى الهلاك والحرق بالنار ، لذلك فالترجمة بمصطلح الإنهاك أقرب للطبيعة البشرية ، لذلك فقد تبنت الدراسة الحالية مصطلح الإنهاك .

(ب) المفهوم في موسوعات علم النفس :

تطرق بعض الباحثين لمفهوم الإنهاك النفسي في موسوعاتهم ، ومنهم عادل الأشول (١٩٨٧) في موسوعته في التربية الخاصة ؛ حيث ذكر أن مفهوم Burnout يعنى عدم التكيف في العمل ويشير إلى أن الفرد يتوهّم أن عمله شيء مؤذ مهدد وغير مشبع له ، فيصبح الفرد في الغالب متعبا متبرما من ذلك العمل ، ويكون في الغالب تغيير نوعية العمل هي مقصده اللاشعوري (٦٥ : ١٥١) .

وإذا كان عادل الأشول (١٩٨٧) أشار لأهمية الجانب المهني في حدوث الإنهاك النفسي فإن جابر عبد الحميد ، وعلاء الدين كفاقي (١٩٨٩) يؤيدان ذلك المعنى في معجم علم النفس والطب النفسي ؛ حيث يريان أن مصطلح Burnout يشير للاستفاد وال فشل في الحياة المهنية خاصة ، وحياة الفرد بصفة عامة ، كما أنه يطلق على من يعمل تحت مستوى عالٍ من الضغوط (٢٢ : ٤٩٤) . لهذا فالإنهاك النفسي Burnout ارتبط - في المقام الأول - بالمجال المهني وظروف العمل ، لذلك فيحاول الفرد ترك عمله والبحث عن عملٍ آخر يجد فيه ضغطا أقل ، ومساندة أكبر .

كما أضاف جابر عبد الحميد ، وعلاء الدين كفاقي (١٩٩٠) أن مصطلح الإنهاك يقابل في الإنجليزية Exhaustion ويعني التعب والنقص العام في الاستجابة ونضوب الطاقة نتيجة تكرار فعل معين (٢٣ : ١٢٠٤) ، فهما يطلقان على مصطلح الإنهاك النفسي مصطلحا أجنبيا آخر (Exhaustion) .

أما مصطلح الإنهاك النفسي Burnout فيعني استنفاد الطاقة نتيجة التعرض للضغوط الزائدة؛ حيث ذكر كونسيني وآخرون (1996) Consini,et.al أن الإنهاك النفسي Burnout عبارة عن وصف لحالة تنتج عن زيادة مطالب العمل ، وعدم المساندة ، وعدم القدرة على الوفاء بالمطالب الموكّلة للفرد ، وكذلك انخفاض مستوى العمل عن قدرات العامل ، وسوء توظيف القدرات ، مما ينجم عنه اضطرابات نفسية ، بل يؤدي للصراع الزوجي والأسري ، مما تترتب عليه عدم جودة الأداء ، والتغيب عن العمل ، والإعياء العاطفي ، والاضطرابات السيكوسوماتية ، وتبدل المشاعر ، ويمكن أن ينتج عن أسباب بيئية أو شخصية (١٧٦ : ١١٨) .

كما أيد ذلك كمال سالم (٢٠٠٢) في موسوعة التربية الخاصة والتأهيل النفسي ، حيث أشار إلى أن مصطلح Burnout يعني الإنهاك أو الاستنزاف ، ويشير للعاملين في مجال الإعاقة منذ فترة طويلة مما يؤدي لمعاناتهم من اضطرابات نفسية تدفعهم لترك المهنة والبحث عن مهنة أخرى (١٠٨ : ٦٧) ومن الملاحظ أن مصطلح الإنهاك النفسي Burnout لا يقتصر على مهنة معينة بل يمكن أن يتعرض له الفرد في أي مجال .

وكذلك فإن فرج عبد القادر ، وآخرين (٢٠٠٣) في موسوعة علم النفس والتحليل النفسي يؤيدون ما ذكره كونسيني وآخرون (1996) Consini,et.al بشأن مصطلح Burnout حيث ترجموه بالاحتراق النفسي ، ويرون أنه يشير للإنهاك الشديد الذي يصيب الفرد نتيجة الانهماك في

العمل ، كما يشير إلى انهيار الفرد تحت وطأة الضغوط التي تفوق قدراته في العمل والأسرة ، وهو يقابل قولنا حرق الدم في اللغة الدارجة (٩٧ : ٣٣) .

يتضح مما سبق أن مصطلح الإنهاك النفسي Burnout في موسوعات علم النفس ارتبط بالجانب المهني ، فيشير لِمَا يجده الفرد المهني من التعب والإجهاد الكبير الذي ينتج عن زيادة متطلبات العمل عما يمتلك الفرد من قدرات ، وعدم مساندته للتغلب عليها ، الأمر الذي قد يؤدي للاضطرابات النفسية المختلفة، وتركه العمل ، بل قد لا يقتصر الأمر على ذلك فيمتد ليقبل من التوافق بين الأزواج بعضهم بعضا ، وبذلك فهو قد ينتج من مصادر اجتماعية أسرية ، وكذلك من مصادر شخصية .

٢- المفهوم السيكولوجي للإنهاك النفسي Burnout :

إن مفهوم الإنهاك النفسي Burnout مفهوم غامض إلى حد ما ؛ حيث إنه حديث النشأة نسبيا كما يصفه بعض الباحثين : محمد عبد السميع (١٩٩٠) ، وهشام إسماعيل (١٩٩٧) ، وماسلاش وجولديبرج (1998) Maslach & Goldberg ، وسيد عبد العال (٢٠٠٢) . لذلك فلقد تعددت التعريفات التي قدمها الباحثون للإنهاك النفسي بحيث ينطلق كل تعريف من رؤية معينة . فيذكر عبد الرحمن الطيريري (١٩٩٤) أن بعض التعريفات ينطلق من المثير المحدد للاستجابة ، وبعضها الآخر ينطلق من الاستجابة الصادرة تجاه ذلك المثير ، وفريق ثالث يجمع بين المثير والاستجابة بالإضافة لمتغيرات وسيطة (٧١ : ٨) .

بناءً على ذلك فإن الباحث الحالي سوف يحاول تصنيف تلك التعريفات إلى ثلاث مجموعات :

الأولى تدور حول التعريفات المركزة على مصدر الإنهاك النفسي ، **والثانية** تدور حول التعريفات التي رأت أن الإنهاك النفسي اضطراب تصاحبه مجموعة من المظاهر المرضية ، أما **المجموعة الثالثة** فتدور حول التعريفات التي رأت أن الإنهاك النفسي عملية تجمع بين السبب والمظهر وبعض المتغيرات الوسيطة ، مع الأخذ في الاعتبار أن كل هذه التعريفات مكتملة لبعضها ، وأن هذا التقسيم على سبيل الدراسة .

(أ) المجموعة الأولى - التعريفات التي ركزت على مصدر الإنهاك النفسي Burnout :

وتلك التعريفات تنظر إلى الإنهاك النفسي على أنه ظاهرة تنتج عن مصادر معينة ، وقد تتفق أو تختلف فيما بينها على هذه المصادر وهو ما سنحاول عرضه فيما يلي :

فنجد فرويدنبرجر (1974) Freudenberger وهو من الرواد في مجال بحث الإنهاك النفسي ذكر أن الإنهاك النفسي Burnout حالة تحدث نتيجة الأعباء والمتطلبات الزائدة والمستمرة ، والمقاة على عاتق الفرد والتي تفوق قدرته ، مما يساهم في ظهور مجموعة من المظاهر النفسية والجسدية السلبية (١٩٠ :

١٦٠) . ولهذا فإن فرويدنبرجر Freudenberger يعتبر الإنهاك النفسي حالة سلبية يتعرض لها الفرد الذي يقع تحت ضغوط زائدة مستمرة ، والتي لا يستطيع التكيف معها بطريقة مقبولة ، ولهذا فتتعدد مظاهره لتشمل الجانب النفسي وكذلك البدني ، مما يؤثر في صحة الفرد سلبيا .

وإذا كان فرويدنبرجر Freudenberger أرجع الإنهاك النفسي لأعباء العمل الزائدة التي تكون على كاهل الفرد ، فإن بيرلمان و هارتمان (1982) perlman & Hartman عرفاه بأنه استجابة للمشقة الانفعالية المزمنة التي تؤدي إلى الإجهاد الانفعالي ، وضعف الاهتمام بالبعد الإنساني في التعامل ، إضافة إلي نقص الكفاءة الشخصية (٢٣٠ : ٢٨٣) ، وهما بذلك يرجعانه لما يعانيه الفرد من الضغوط النفسية شرط أن تكون هذه الضغوط مستمرة .

وفي الإنتاج الفكري العربي نجد تعريف علي عسكر ، وأحمد عبد الله (١٩٨٨) بأنه حالة تتضمن التغيرات السلبية في العلاقات المهنية للفرد بالآخرين بسبب الضغوط التي يتعرض لها الفرد في العمل خاصة المهن الاجتماعية ؛ حيث يكثر التعامل البشري فيها مقارنة بباقي المهن (٨٩ : ٦٧) . ولذلك فإنهما يرجعان الإنهاك النفسي لما يجده الفرد من ضغوط مهنية تتصل بظروف عملهم خاصة المهن التي تتطلب تفاعلا مع الجمهور كالتدريس مثلا بالنسبة للمعلم ؛ حيث يتصل مباشرة بالتلاميذ مما يؤثر في حالته الصحية وعلاقاته الاجتماعية ويؤدي لزيادة الضغط عليه .

في حين أشار صلاح مراد ، وأنور فتحي (١٩٩١) إلى أنه يحدث نتيجة تداخل المصادر البيئية والشخصية لذلك فهو يمثل تعطيلاً لقدرات الفرد الأدائية ، وينتج عن إدراك الفرد لمجموعة من الضغوط في المجال المهني وتفاعلها مع شخصيته ، وله مجموعة من الأبعاد : **الإرهاق الانفعالي** : ويشمل تقلص الطاقة الانفعالية للفرد وهبوط الأداء الجسمي وظهور اتجاهات سلبية نحو العمل وظهور بعض الأعراض السيكوسوماتية ، **والجمود في العلاقات** : ويعبر عنه بضعف العلاقات الاجتماعية بين الفرد المعلم وزملائه ورؤسائه وطلابه ؛ حيث يفقد دافع التفاعل الإنساني في علاقاته بهم ، **وانخفاض دافعية الإنجاز** : أي انخفاض درجة تقييم الفرد المعلم لنفسه وقلة درجة شعوره بالنجاح وانخفاض المثابرة لبلوغ أهدافه الشخصية (٦٣ : ٣٤٥) . ومن الملاحظ أن إدراك الفرد لظروف عمله ، وما به من ضغوط جانب مهم في حدوث الإنهاك النفسي أو عدمه ، فقد يوجد الضغط ولكن لا يكون عائقاً أمام الفرد ؛ حيث إن الفرد غير مدرك له ، ولكن عندما يدركه الفرد ويتفاعل مع شخصيته ، ولا يستطيع التكيف معه بطريقة مقبولة ينتج عنه تعطيل لقدرات الفرد فيقل إنتاجه ويعاني من الإنهاك النفسي .

بينما نجد هشام إسماعيل (١٩٩٧) عرفه بأنه حالة تدهور نفسي ووظيفي ناتج عن زيادة الحساسية للضغوط النفسية والمهنية وله بعدان هما:

البعد النفسي : أي ظهور حالة من الإجهاد النفسي ومظاهر الاكتئاب والإحباط بصفة عامة .
البعد المهني : أي ظهور مشكلات اجتماعية في الوظيفة مع الإدارة والزملاء (١٥٧ : ٥٣) . ومن الملاحظ أن هذا التعريف يركز على الجانب المهني ، وحساسية الفرد لما يقابله من الضغوط ؛ حيث

يتأثر الفرد بما يقابله في حياته المهنية ، فيصاب بحالة من التدهور التي تمتد لتؤثر في علاقات الفرد بمن حوله ؛ حيث قد تضطرب علاقات الفرد بالإدارة ، والزملاء ، والأسرة .

والإنهك النفسي حالة يشعر بها الفرد وتؤثر فيه سلبا ؛ حيث أشارت هانم أبو الخير ، ويوسف جلال (٢٠٠١) إلى أنه حالة شعورية ذات تأثير سلبي في الجانب الانفعالي والذهني والبدني كرد فعل للضغوط الزائدة في العمل ، والتي تفوق قدرات الفرد نتيجة لأسباب مهنية ، وشخصية ، واجتماعية ، واقتصادية يترتب عليها خفض مستوى الأداء واللامبالاة وعدم الرضا الوظيفي (١٥٦ : ٤٩١) . ويركز هذا التعريف على الجانب المهني أيضا ؛ حيث يقابل الفرد ضغوطا زائدة فلا يستطيع التعامل معها ، لأسباب متعددة ، منها : ظروف العمل ، وشخصية الفرد ، والجانب الاجتماعي والاقتصادي .

ولهذا فالإنهك النفسي يتصل ببيئة العمل في المقام الأول ؛ حيث ذكرت فوزية عبد الحميد ، وعبد الحميد سعيد (٢٠٠٣) أن الإنهك النفسي حالة نفسية ناتجة عن أوضاع العمل المتصل بالأفراد مباشرة ، خاصة الذين يقدمون خدمات إنسانية واجتماعية كالمعلمين ، وله أبعاد ثلاثة : **الإجهاد الانفعالي Emotional Exhaustion** : أي استنزاف الوضع النفسي للمعلم وإحساسه بالإرهاق مما يعوقه عن الإنتاج ، و**تبلد المشاعر Depersonalization** : أي الشعور السلبي نحو التلاميذ والآخرين وعدم الإحساس بقيمتهم ، و**تدني الشعور بالإنجاز Lack of personal achievement** : أي تقييم المعلم لنفسه بشكل سلبي في المجال المهني والاجتماعي أي في علاقاته بالتلاميذ والزملاء وبمن يتعامل معهم (٩٩ : ١٥٩) . ويركز هذا التعريف على ظروف العمل المتصل بالأفراد مباشرة ، حيث يتصل فيها الفرد بهؤلاء الأفراد ويكون قريبا منهم مما يؤثر فيه سلبا ، ويفقده التعامل الإنساني مع الآخرين ، ويشعره بالإجهاد بسرعة ؛ حيث لا يمتلك الأساليب المناسبة لمقابلة تلك الضغوط ، مما يقلل من كفاءته وينقص إحساسه بالإنجاز الشخصي .

وإذا كانت فوزية عبد الحميد ، وعبد الحميد سعيد قد ركزا على الجانب المهني في تعريف الإنهك النفسي ، فإن عصام زيدان (٢٠٠٤) أشار إلى أنه حالة من الشعور بالإجهاد والاستنزاف النفسي والإرهاق البدني ناتج عن الفشل في مواجهة الضغوط السلبية القوية التي تفوق قدرة الفرد ، وأن له أربعة أبعاد : الشقاء والاستهلاك السلوكي العقلي والحركي ، والإجهاد والاستنزاف النفسي الانفعالي والعاطفي ، والإرهاق والاستنزاف البدني العضوي والعضلي ، والعناء الاجتماعي (٨١ : ١٢٨) .

وإذا كان الإنهك النفسي حالة تتصل بظروف العمل فإنه قد يتوقف على إدراك الفرد لهذه الظروف ، وما يمتلك من قدرات ، فقد أشارت أهولا وآخرون (Ahola,et.al (2005) إلى أنه حالة عقلية سلبية ناتجة عن الإجهاد المزمن في العمل ، ونقص الدعم الاجتماعي ، وغموض الدور ، والدكتاتورية ، ومن نتائجها التعرض لبعض الاضطرابات النفسية ومنها : الاكتئاب النفسي (١٦٥ : ٥٦) .

بينما تعرفه نشوى دردير (٢٠٠٧) بأنه نمط سلبي من الاستجابة للأحداث التدريسية الضاغطة ، وللتدريس كمهنة ، وإضافة لإدراك نقص المساندة من المدرسة ، وله أربعة أبعاد : **عدم الرضا**

المهني : حيث يكون المعلم - الفرد - متبرما من المهنة ، وساخطا عليها ، والاتجاه السلبي نحو التلاميذ : حيث تكون عند المعلم اتجاهات سلبية نحو تلاميذه مما يؤثر في تفاعلاته معهم ، وانخفاض المساندة الإدارية كما يدركها المعلم : حيث لا يجد المعلم الدعم المناسب من إدارة المدرسة مما يزيد الضغط عليه ، والضغوط المهنية : وهى الضغوط التي تقابل المعلم في عمله (١٤٩ : ٨) .

تعقيب :

يتضح مما سبق أن هذه التعريفات متعددة جاءت في سنين متعاقبة ؛ مما يوضح كيف تطورت نظرة الباحثين للإرهاك النفسي Burnout ، فقد أشار بعضهم إلى أن التعرض له يرتبط بمهن معينة كالمهن التي تتطلب تفاعلا مباشرا مع البشر ، و كذلك تقديم خدمات إنسانية كما في تعريف فوزية عبد الحميد ، عبد الحميد سعيد (٢٠٠٣) . في حين رأى بعضهم الآخر أن الإرهاك النفسي حالة تصيب أي فرد في أي مهنة نتيجة فشله في مواجهة الضغوط القوية التي تفوق قدرة الفرد كما في تعريف عصام زيدان (٢٠٠٣) .

كما أن بعض هذه التعريفات يجعل الإرهاك النفسي عائقا يعيق أداء الفرد - المعلم - نتيجة لوجود الضغوط المهنية وتفاعلها مع شخصية الفرد ، مما يشير لأن بعض الأفراد قد يتعرضون لضغوط مهنية ولكن لقوة شخصيتهم لا يقعون في خطر الإرهاك النفسي ؛ حيث يملكون طرقا تكيفية وشخصية قوية تمكنهم من الحل والتغلب على مثل هذه الضغوط كما جاء في تعريف صلاح مراد ، وأنور فتحي (١٩٩١) .

كما أن أصحاب هذه التعريفات اختلفوا فيما بينهم في عدد أبعاد الإرهاك النفسي فبعضهم يرى أنه مكوّن من بعدين مثل : دراسة هشام إسماعيل (١٩٩٧) هما : البعد النفسي ، والبعد المهني ، في حين كانت نتائج دراسة بعضهم أنه مكوّن من ثلاثة أبعاد مثل : دراسة فوزية عبد الحميد ، وعبد الحميد سعيد (٢٠٠٣) هذه الأبعاد هي الإجهاد الانفعالي ، وتبدل المشاعر ، وتدني الشعور بالإنجاز ، وفريق ثالث يرى أن له أربعة أبعاد مثل دراسة عصام زيدان (٢٠٠٤) هي : الشقاء والاستهلاك السلوكي العقلي والحركي ، والإجهاد والاستنزاف النفسي الانفعالي والعاطفي ، والإرهاق والاستنزاف البدني العضوي والعضلي ، والعناء الاجتماعي . ويمكن تفسير الاختلاف في عدد أبعاد تلك المقاييس لاختلاف العينة المستخدمة في الدراسات ، مما يساهم في بناء مقياس الدراسة الحالية ، مع مراعاة توافر أبعاد ذات صلة بالإجهاد البدني الذي يلاقه المعلم في عمله ، والرضا الوظيفي للمعلم ، وضغوط مهنة التدريس ، والمساندة والدعم له ، وعلاقة المعلم بالتلاميذ .

وبالرغم من ذلك فإن تعريفات هذه المجموعة للإرهاك النفسي Burnout اجتمعت في بعض النقاط ، ومنها :

- أن الإرهاك النفسي ينتج عقب تعرض الفرد للضغوط المستمرة والزائدة عن طاقته .

- أنه يمثل حالة واستجابة سلبية نحو الآخرين .
- أنه يؤدي للإجهاد الجسدي والاستنزاف الانفعالي ونقص الشعور بالإنجاز الشخصي والتقييم السلبي للذات .
- أنه يختلف من شخص لآخر نظرا لوجود الفروق الفردية ، واختلاف الطاقة النفسية من فرد لآخر .
- أنه يحدث لمن يعمل ويتصل بالناس ، أي العمل في مجال الخدمات الإنسانية والاجتماعية .

(ب) المجموعة الثانية - التعريفات التي نظرت إليه على أنه حالة اضطرابية لها مجموعة من المظاهر :

وتلك التعريفات ينظر أصحابها إلى الإنهاك النفسي على إنه حالة مرضية لها مجموعة من المظاهر، وهي تعريفات كثيرة نذكر بعضها فيما يلي :

فلقد ذكر جوستيكي وآخرون (1981) justice,et.al أن الإنهاك النفسي Burnout حالة من الضعف والوهن تنتج عن الإحباطات التي تقابل الفرد في العمل ، وتشمل انخفاض الإنتاج ، والتعامل اللا إنساني مع الآخرين (٢١٠ : ٢١٩) . وعليه فإن هذه الحالة تؤثر في الجانب المهني للفرد من خلال انخفاض الإنتاج ، كما تؤثر في الجانب الاجتماعي من خلال عدم التعامل الإنساني مع غيره من البشر .

وإذا كان جوستيكي وآخرون قد ركزوا على الجانب المهني والإنساني ، فإن جولومبوسكي (1987) Golembiewski أضاف وتحدث عن المظاهر النفسية والسلوكية والجسمية فذكر أنه مجموعة مظاهر نفسية ، وسلوكية ، وجسمية تتمثل في انخفاض الرغبة في العمل ، والأداء المنخفض ، بالإضافة لوجود الحاجة لدى الفرد للمساعدة الاجتماعية من الآخرين (١٩٧ : ٢٩٦) . وهو بذلك حالة تشمل أغلب مجالات الحياة ؛ حيث نجد المظاهر النفسية ، والسلوكية ، والجسمية ، والاجتماعية ؛ حيث إن الفرد كل متكامل فما يتعرض له في عمله قد يؤثر في علاقاته مع زوجته ، و أولاده ، وزملائه ، وهكذا .

في حين ركز فريدمان (1995) friedman على العمل وذكر أنه عبارة عن زملة من المظاهر التي ترتبط بالعمل ، نتيجة إدراك الفرد للتعارض الواضح بين الجهد المبذول وعائده (١٩١ : ٢٨٣) . وهو بذلك يقصر مظاهر الإنهاك النفسي على العمل ؛ حيث يدرك الفرد أن ما يبذله من جهد لا يتناسب مع ما يحصل عليه من عائد .

أما علي عسكر (٢٠٠٠) فقد أشار إلى أنه حالة من الإنهاك أو الاستنزاف البدني الناتج عن التعرض للضغوط القوية والمستمرة ، ويشمل مجموعة من المظاهر السلبية مثل : التعب ، والإرهاق ، وفقدان الاهتمام بالآخرين وبالعمل ، والشك في قيمة الحياة ، وفقدان القدرة على الابتكار (٨٨ : ١١٢) . وهو بذلك يركز على الجانب البدني ؛ حيث يصاب الفرد به وتظهر عليه مجموعة من المظاهر السلبية ،

ومنها سرعة شعوره بالتعب ، وعدم القدرة على التعامل الإنساني مع الآخرين ، وفقدان المعنى ، والجمود والميل للروتين .

ويؤيد ذلك إريكسون وآخرون (Erickson,et.al (2000) حيث أشاروا إلى أنه رد فعل عاطفي لضغوط العمل مع البشر ، ويتمثل في عدم الرضا الوظيفي ، والإعياء العاطفي ، وكثرة الغياب ، وعدم السعادة الزوجية ، وله ثلاثة أبعاد تتمثل في : **الإنهاك الانفعالي** : أي الشعور المزمن بالإرهاق الانفعالي للفرد نتيجة عبء العمل وكثرة الضغوط ، **تبلد المشاعر** : أي شعور الفرد باللامبالاة والاستجابات القاسية وذلك جانب اجتماعي . **نقص الإنجاز الشخصي** : أي تقييم الفرد ذاته سلبيا فيما يتصل بالأداء المهني في العمل (١٨٤ : ٢٥٩) . ولهذا فهو ينتج عن ضغوط العمل في المهن التي تتطلب اتصالا مباشرا بالجمهور ، وله مجموعة من المظاهر التي تشمل الجانب المهني مثل : عدم الرضا الوظيفي ، وكثرة التغيب عن العمل ، والتقييم السلبي للذات ، بل إنه يتسع ليشمل الجانب الاجتماعي ، والشخصي فنجده أثره في علاقات الفرد بالآخرين ، وفي بيته مع زوجته ، وأولاده ؛ حيث يقل الشعور بالسعادة الزوجية .

بينما يذكر خضر مخيمر (٢٠٠٢) أن **الإنهاك النفسي** عبارة عن مجموعة مظاهر مرضية تتمثل في : **الإنهاك الانفعالي** ، والأدائي ، والاتجاهي نتيجة للضغوط التي يتعرض لها المعلم في عمله ، وبذلك فله أبعاد ثلاثة : **الإنهاك الانفعالي** : أي سرعة الغضب وتدهور الصحة البدنية ، وذلك راجع للعمل حيث يزيد الضغوط على الفرد ، **الإنهاك الأدائي** : أي الشعور بانخفاض الإنجاز الشخصي فيشعر الفرد المهني أن إنجازاته تقل كثيرا عن توقعاته مما يزيد التقدير السلبي للذات ، **الإنهاك الاتجاهي** : أي نفاذ الصبر والقسوة في التعامل فتتغير اتجاهاته نحو المهنة ، وكذلك نحو الزملاء من اتجاهات إيجابية إلى اتجاهات سلبية (٣٣ : ٢٥٤) . وهو بذلك يشمل عدة جوانب منها : الجانب الانفعالي فنظهر بعض الاضطرابات النفسية كسرعة الغضب ، والجانب السلوكي والاتجاهي مثل : تدني الإنجاز الشخصي ، وفقدان البعد الإنساني ، وتساء علاقاته بمن حوله .

كما أشار عصمت عبد اللاه (٢٠٠٣) إلى أن **الإنهاك النفسي** حالة من **الإنهاك الانفعالي** نتيجة العبء الذي يفوق طاقة الفرد ، مع الإحساس بالقصور والعجز عن أداء العمل بالمستوى المطلوب ، وله ثلاثة مكونات : **الإنهاك الانفعالي** ، وتبلد المشاعر الشخصية ، ونقص الإنجازات الشخصية (٨٢ : ٣٤) ، ولهذا فالفرد يتعرض لضغوط زائدة ، كما أنه يشعر بعدم قدرته على مقابلتها ، لهذا يجد الاستنزاف النفسي ، ويغلب عليه الجانب الروتيني ، ويقل إنتاجه ، مما يشعره بضعف إنجازاته .

ثم تأتي فوقية راضي (٢٠٠٥) وتعرفه بأنه زملة من الأعراض النفسية التي تشمل : **الإنهاك الانفعالي** ، وتبلد المشاعر ، ونقص الإحساس بالإنجاز الشخصي الذي يمكن أن يحدث لمن يقوم بعمل يستوجب الاتصال والتفاعل الإنساني ، وله ثلاثة أبعاد : **الإنهاك الانفعالي** ، وتبلد المشاعر ، ونقص الإنجاز الشخصي (١٠١ : ٢١٣) .

تعقيب :

من الملاحظ أن التعريفات السابقة حاولت وصف الإنهاك النفسي Burnout وركزت على مظهره وما ينتج عنه ، ولقد اتفقت في بعض النقاط ، ومنها :

- أن أبعاد الإنهاك النفسي ثلاثة : الإنهاك الانفعالي ، وتبدل المشاعر ، ونقص الشعور بالإنجاز الشخصي .
- أنه يؤدي لأعراض سلبية تؤثر في حياة الفرد .
- أنه حالة مرضية لها صلة بالعمل وظروفه أي ضغوط العمل ، وعدم الرضا الوظيفي ، ونقص المساندة الاجتماعية .

وبالرغم من ذلك فإن تلك التعريفات اختلفت في بعض النقاط مثل :

- أن بعضها ركز على الغياب المتكرر عن العمل ، وعدم الرضا الوظيفي ، بل امتد للمنزل فجعله يؤثر سلبا في العلاقة الزوجية كما جاء في تعريف إريكسون وآخرين (Erickson et al (2000) .
- أن بعضها جعل من أعراضه فقدان القدرة على الابتكار، مما يؤثر سلبا في المستقبل المهني للفرد ؛ حيث يصبح الفرد روتينيا في حياته كما في تعريف علي عسكر (٢٠٠٠) .
- أن بعضها قصر مظهره على العمل كما جاء في تعريف عصمت عبد اللاه (٢٠٠٣) .

(ج) المجموعة الثالثة - التعريفات التي رأت أن الإنهاك النفسي Burnout عملية

تجمع بين مصادره ومظهره :

ينظر الباحثون في تلك المجموعة إلى الإنهاك النفسي على أنه عملية تتم عبر مراحل متدرجة، ولا تحدث فجأة ، بل لقد حاولوا الجمع بين أسباب الإنهاك النفسي وأعراضه (مظهره) الدالة على حدوثه ، ومنها ما ذكره شواب وآخرون (Schwab,et.al (1986) بأنه عملية نفسية تتمثل في الردود الجسمية ، والانفعالية للضغوط ، وتتوقف تلك العملية على العوامل الشخصية وكذلك المهنية ، كما أن لها بعض المظاهر المصاحبة لها مثل : الإرهاق الانفعالي ، وضعف الاهتمام بالبعد الإنساني في التعامل مع الآخرين ، والشعور بقلّة الإنجاز الشخصي في العمل (٢٤٣ : ١٧) . وبذلك فهو لا يقصر التعرض له على الجانب المهني فقط بل لابد من وجود استعداد لدى الفرد ، كما لا يستطيع التعامل مع تلك الضغوط ، مما ينتج عنه بعض المظاهر التي تشمل جميع جوانب الفرد .

أما محمد طوالبه (١٩٩٩) فأشار إلى أنه عملية وحالة نفسية ناتجة عن ظروف العمل ، والاتصال مع الأفراد مباشرة خاصة من يقدم خدمات إنسانية واجتماعية كما هو الحال عند المعلم ، وهي تتم عبر مراحل ثلاث :

(١) المرحلة الأولى : الإحساس بالضغوط المهنية نظرا لقلّة التوازن بين متطلبات العمل وقدرات الفرد التي تساعد للوفاء بتلك المتطلبات .

(٢) المرحلة الثانية : يبدأ شعور الفرد بالإجهاد والتوتر كنتيجة ورد فعل لضغوط العمل عليه .

(٣) المرحلة الثالثة : تتكوّن لدى الفرد بعض التغيرات السلوكية ، والأعراض السلبية مثل التعامل بجفاف مع الآخرين ، والانشغال بالأمر الشخصية ، وقلة الإنتاجية المطلوبة (١٢٦ : ١٧٠) . ولهذا فالإنهاك النفسي لا يحدث فجأة بل عبر مراحل متدرجة تبدأ بشعور الفرد بالضغط وعدم قدرته على مقابلتها بطريقة مقبولة ، ثم يزداد شعور الفرد بالضغط والتوتر ، فتظهر عليه بعض المظاهر والتغيرات السلوكية السلبية مما يقلل من إنتاج الفرد ، وينعكس ذلك كله على المؤسسة فتقل كفاءتها . ويؤيد ذلك عمر الخرابشة ، وأحمد عريبات (٢٠٠٥) فيذكران أنه عبارة عن حالة نفسية تصيب الفرد بالإرهاق والتعب نتيجة وجود متطلبات وأعباء إضافية يشعر معها الفرد أنه غير قادر على التكيف والتحمل مما ينعكس عليه سلبيا ، وكذلك على من يتعامل معه ، بل يمتد فيقلل من مستوى الخدمة نفسها ، ويتم ذلك عبر مراحل ثلاث : الشعور بوجود الضغوط على كاهل الفرد (المهني) ، والشعور بالقلق والتعب نتيجة لعدم القدرة على التكيف مع تلك الضغوط ، وحدوث مجموعة تغيرات سلبية سلوكيا تغير اتجاهات وسلوك الفرد نحو العمل وكذلك الآخرين مثل الروتين والجفاف في التعامل (٩١ : ٣٠١) .

يتضح مما سبق أن بعض الباحثين ذكر أن الإنهاك النفسي عملية تحدث لأسباب منها ما يتصل بشخصية الفرد ومنها ما يرجع للبيئة المهنية التي يعمل بها الفرد ، وتنتج عنه بعض المظاهر السلبية ومنها الإرهاق الانفعالي ، والجمود في العلاقات الاجتماعية ، وقلة الاهتمام الآخرين ، وغلبة الجانب الروتيني على سلوكياته ، مما يقلل من جودة الأداء ويزيد الضغوط على الفرد .

تعقيب :

من الملاحظ أن بعض التعريفات السابقة جعلت الإنهاك النفسي عملية تنتج من تفاعل سمات وعوامل الشخصية مع العوامل المهنية المحيطة بالفرد وتلك نقطة مهمة ؛ حيث إن ذلك يبين أنه يحدث نتيجة لوجود الضغوط المهنية إضافة إلى وجود الاستعداد لدى الفرد ، كما أنه لا يحدث فجأة بل عبر مراحل متصلة ومتدرجة ؛ فالإنهاك النفسي أعلى مراحل الضغوط ، أي لا بد أن تسبقه مجموعة من الضغوط التي لا يستطيع الفرد التعامل معها ، كما أن بعضهم نظر إلى الإنهاك النفسي على أنه عملية نفسية ، وجسمية ، واجتماعية ، أي جعله شاملا للجانب الانفعالي ، والبدني ، والاجتماعي .

وبعد عرض رؤية المجموعات الثلاث السابقة للإنهاك النفسي ، فيمكن الوقوف على بعض النقاط المشتركة بينها ومنها :

— أن الإنهاك النفسي يتمثل في انخفاض الإنتاج ، والتقدير المنخفض للذات ، والتعامل الجاف غير الإنساني مع الآخرين .

— أنه يحدث عبر مراحل متدرجة ولا يحدث فجأة .

— أنه ينتج من تفاعل العوامل الشخصية (الداخلية) مع العوامل البيئية (الخارجية) .

— أنه يحدث نتيجة لإدراك الفرد أن ما يبذله من جهد في العمل لا يتناسب مع العائد من ذلك العمل أي لأسباب معرفية إدراكية .

— أنه ذو أساس نفسي ومع ذلك تتعدد مظاهره لتشمل أغلب جوانب الفرد .

لذلك فيمكن تعريف الإنهاك النفسي نظرياً بأنه حالة تصيب الفرد نتيجة الضغوط والحمل الزائد وعدم القدرة على التوافق معها ، مما يؤدي لظهور زملة من المظاهر المتعددة ؛ حيث تشمل أغلب جوانب الحياة ، مما يؤثر في نظرة الفرد لنفسه وللآخرين .

ج — مراحل تطور مفهوم الإنهاك النفسي Burnout :

إن مفهوم الإنهاك النفسي Burnout كما ذكرت رجوات متولي (٢٠٠٥) قد بدأ الاهتمام به منذ عام ١٩٦٠ ، ولذلك فقد مرَّ بمرحلتين :

١— المرحلة التنويرية أو مرحلة الرواد الأوائل من (١٩٦٠ — ١٩٧٩) .

٢ — المرحلة التجريبية (١٩٨٠) حتى الآن .

وفيما يلي بيان المرحلتين السابقتين

١ — المرحلة التنويرية :

وفي بدايتها لم يُعرف مصطلح الإنهاك النفسي Burnout ، إنما وُجِدَتْ مصطلحات بديلة فقد ذكرت رجوات متولي (٢٠٠٥) أنها بدأت في بداية الستينيات من القرن العشرين (١٩٦٠) حيث لاحظ بعضُ الباحثين في مجال الصناعة تدني أداء بعض العاملين ذوي الأداء المرتفع ، مع ظهور بعض التغيرات السلوكية السلبية ، منها : التغيب المستمر عن العمل لفترات طويلة ، ولقد أُطلقَ على ذلك مصطلح " الوهج المنطفئ Flame outs " (٣٩ : ٢٧) .

وفي بداية السبعينيات ظهر في الولايات المتحدة الأمريكية عدد من المقالات التي تناولت الإنهاك النفسي Burnout وركزت على الأفراد الذين يعملون في مجال الخدمات الإنسانية ؛ حيث أشارت كل من أهولا وهاكانين (2007) Ahola & Hakanen أنه في سنة (١٩٧٤) ظهر مصطلح Burnout (الإنهاك النفسي) على يد الطبيب النفسي فرويدنبرجر Freudenberger ، و وصفه بأنه ظاهرة سلبية لدى المهنيين الذين يعملون في عيادة لمدمني المخدرات من خلال الضغط الزائد على الفرد ، ثم جاءت كرسينا ماسلاش Maslach (1976) وهي باحثة في علم النفس الاجتماعي ، وذكرت أن الإنهاك النفسي Burnout يصيب الفرد نتيجة الحمل الزائد والضغط المستمر مما يفقده المشاعر العاطفية تجاه العملاء ، وربطته بالمرض والاضطراب النفسي (١٦٤ : ١٠٥) .

وفي بداية الأمر كانت النظرة إلى الإنهاك النفسي على أنه يصيب من يعمل في المهن الصحية التي يتصل الفرد فيها بالمرضى كالممرضات ، فقد ذكر خضر مخيمر (٢٠٠٢) أن الاهتمام بدراسة

الإرهاك النفسي كان قاصرا في البداية على مهن الرعاية الصحية ، ثم امتد ليشمل باقي الفئات الأخرى التي تتطلب التعامل مع الجمهور (٣٣ : ٢٥٢) . وإذ كان الإرهاك النفسي مشكلة لا يقتصر أثرها على الفرد المصاب بها فقط وإنما يتعداه للمحيطين به ، فكذلك فالإصابة به – أيضا – لا تشترط عمل الفرد في مهنة معينة ؛ حيث إن لأي مهنة ضغوطها التي قد تساهم في زيادة مشكلات هذا الفرد ، واستمرار تلك المشكلات بالرغم من عدم قدرته على التكيف معها ، فإنه يُصاب بالإرهاك النفسي ... ، لهذا فعلى كل فرد أن يلاحظ سلوكه ويقومه أولا بأول حتى لا تتفاقم المشكلة .

أما رجوات متولي (٢٠٠٥) فتذكر أن " ماسلاش Maslach " توصلت من خلال بحوثها على العاملين في مجال الصحة من الممرضات والأطباء ، وكذلك المرشدين إلى أن القيود الانفعالية التي يسببها التواصل بين هؤلاء العاملين وعملهم مثل : وفاة أحد المرضى ، والصراعات مع المديرين ، والأخبار السيئة ... جعلت هؤلاء العاملين يشعرون بالإجهاد الانفعالي ، وهو أحد أبعاد الإرهاك النفسي (٣٩ : ٢٩) .

يتضح مما سبق أن النظرة العامة إلى الإرهاك النفسي Burnout أنه يصيب العاملين في مجال الرعاية الصحية ؛ حيث إنهم يتعرضون لدرجة عالية من الضغوط فهم يتعاملون مع المرضى مما يترك أثرا سلبيا على الفرد ، ويشاهدون وفاة المرضى الذين يتعاملون معهم ، إضافة للصراعات التي يجدونها في العمل من قبل المديرين والزملاء ، إضافة إلى أن الإرهاك النفسي Burnout في مجال الرعاية الصحية أكثر وضوحا من المهن الأخرى ، مما جعلهم قصرُوا التعرض له علي تلك المهن ، ولكن تغيّرت تلك النظرة فيما بعد .

٢ – المرحلة التجريبية :

وفيها تطورت النظرة للإرهاك النفسي ؛ حيث أشارت رجوات متولي (٢٠٠٥) إلى أنها بدأت في بداية الثمانينات من القرن العشرين ، وتطور خلالها مفهوم الإرهاك النفسي من الناحية التجريبية ، فلقد أصبحت دراسات الإرهاك النفسي أكثر منهجية ، كذلك الاهتمام بوضع قائمة لقياس الإرهاك النفسي (٣٩ : ٣٠) .

وفيها ظهرت بعض الدراسات الأكثر منهجية ؛ حيث أشارت أليجا وآخرون Aluja,et.al (2005) إلى أنه في تلك المرحلة ظهرت دراسة ماسلاش وتلميذتها سوزان جاكسون Maslach & Jackson وذلك في سنة (١٩٨١) وقدمتا خلالها أول محاولة جادة لقياس الإرهاك النفسي في مجال الرعاية الصحية ، ثم طورتا تلك الأداة سنة (١٩٨٦) لقياس الإرهاك النفسي للعاملين في مجال المهن الاجتماعية ، ولذلك المقياس ثلاثة أبعاد : الإجهاد النفسي ، وتبدل المشاعر ، ونقص الشعور بالإنجاز الشخصي (١٦٦ : ٧٥) . ولقد لقي ذلك المقياس شهرة واسعة سوف يتم مناقشتها لاحقا .

كما حاول بعض الباحثين ربط الإنهاك النفسي ببعض المفاهيم والمتغيرات الأخرى مثل :
الصلابة النفسية والمناخ المغلق في العمل كما دراسة كايون ، و كورتز (1985) Kayon & Kurtz ،
والرضا الوظيفي وصراع الأدوار في دراسة بيكو (2006) Piko مما يدلنا على أن الإنهاك
النفسي ارتبط بأغلب مجالات الحياة ، ومنها العمل المهني ، والشخصية ، والنمط الإداري المتبع في
العمل .

وإذا انتقلنا إلى النتاج الفكري العربي نجد أن مصطلح الإنهاك النفسي Burnout ظهر على يد
علي عسكر وآخرين (1986) ونظر إليه بعض الباحثين أمثال كمال دواني وآخرين (1989) على أنه
مفهوم ثلاثي الأبعاد : الإجهاد الانفعالي ، وضعف الاهتمام بالبعد الإنساني ، ونقص الكفاءة والإنجاز
الشخصي (106 : 260) .

في حين نظر إليه عادل عبد الله ، والسيد فرحات (2007) على أن له ثمانية أبعاد : العلاقة
بالطلاب ، والمساندة الإدارية من المدرسة ، والعلاقة مع الموجهين ، وإعداد وتأهيل المعلم ، والمناهج
وطبيعتها ، والوسائل التعليمية وتوافرها ، والعلاقة بالزملاء ، والآثار النفسية والجسمية المترتبة على ذلك
(68 : 230) ، وذلك الاختلاف في عدد الأبعاد من مقياس وآخر يرجع لاختلاف العينة ولظروف ثقافية
أخرى .

بل لقد استخدم مصطلح الإنهاك النفسي Burnout في مجالات عديدة : ففي مجال الطب نجد
دراسة جروسي وآخرين (2003) Grossi,et.al ، وفي التعليم دراسة فيلا وشالفت (Villa &
Cano (2004) ، وفي مجال التربية الخاصة دراسة شانو جارسيا وآخرين (2005) -Cano
، وفي مجال الرياضة دراسة بتريسزيك (2006) Pietraszuk . ومع ذلك زادت
مصدقية البحوث وظهرت أكثر من أداة لقياس الإنهاك النفسي ، ومنها مقياس ماسلاش وجاكسون
(1986) ، ومقياس عادل عبد الله (1994) ، ومقياس كرسنتينسن و آخرين (2005)
.Kristiansen,et.al

تعقيب :

بذلك فإن الإنهاك النفسي Burnout موجود منذ عهد قديم ؛ حيث إنه ارتبط بوجود ضغوط
زائدة ومستمرة تفوق قدرات الفرد ، وبطبيعة الحال فالإنسان منذ وجوده على سطح الأرض معرض
للضغوط ، لذلك فمظاهر الإنهاك النفسي موجودة منذ زمن بعيد ، ولكن لم يكن يُعرَف بذلك المصطلح
(الإنهاك النفسي) Burnout ، ولقد اهتم به الباحثون لخطورته على الفرد وعلى أسرته وكذلك
العمل، مما قد يؤثر على الإنتاج القومي بطريقة سلبية ، لذلك ظهر مصطلح الإنهاك النفسي الزواجي
Marital Burnout كما في دراسة إريكسون وآخرين (2000) Erickson,et.al ، والإنهاك
النفسي المهني Job Burnout كما في دراسة أهولا ، و هاكانين (2007) Ahola & Hakanen .

د – الإنهاك النفسي Burnout وبعض المفاهيم الأخرى :

إن الإنهاك النفسي Burnout له صلة ببعض المفاهيم الأخرى ، مما قد يجعل بعض الباحثين يخلطون بين تلك المفاهيم ، من هنا كان من المهم توضيح الفرق بينه وبين هذه المفاهيم ، ومنها :

١- الضغوط Stress :

إذ كان الإنهاك النفسي Burnout مرحلة متقدمة من الضغط ، فمع ذلك فالضغط مطلوب بمستوى معين ، فقد ذكر ديفيد فونتانا (1993) Fontana أن الضغط Stress يمثل العنصر المجدد للطاقة التكيفية للعقل والجسم ، فإذا كانت هذه الطاقة يمكن التكيف معها فيكون الضغط مفيدا ، أو كما يسميه بعض الباحثين الضغط الإيجابي ، أما إذا لم يمكن التكيف معها فيكون ضارا ، أو كما يسميه بعضهم الآخر الضغط السلبي (٣٥ : ١٣) . لهذا لا بد من وجود قدر معين من الضغط لتسير عجلة الحياة ، ويؤيد ذلك قوله تعالى : " الَّذِينَ أُخْرِجُوا مِنْ دِيَارِهِمْ بِغَيْرِ حَقٍّ إِلَّا أَنْ يَقُولُوا رَبُّنَا اللَّهُ وَلَوْلَا دَفْعُ اللَّهِ النَّاسَ بَعْضَهُمْ بِبَعْضٍ لَهْذَمَتْ صَوَامِعُ وَبِيَعٌ وَصَلَوَاتٌ وَمَسَاجِدُ يُذْكَرُ فِيهَا اسْمُ اللَّهِ كَثِيرًا وَلَيَنْصُرَنَّ اللَّهُ مَنْ يَنْصُرُهُ إِنَّ اللَّهَ لَقَوِيٌّ عَزِيزٌ " الحج آية (٤٠) .

كما أشار سيد البهاص (٢٠٠٢) إلى أن أول فرق بين الإنهاك النفسي Burnout والضغط النفسي Stress يتضح من خلال أن الضغط النفسي قد يكون مفيدا ، وقد يكون ضارا ، أما الإنهاك النفسي فهو دائما سلبي وضار (٥٦ : ٣٨٧) . لهذا فالضغط مطلوب ولكن بقدر معين ، وإذا زاد عن ذلك القدر ولم يستطع الفرد التعامل معه بطريقة إيجابية ، فإنه يمثل جهدا زائدا على الفرد ، ولهذا قد يتعرّض للإنهاك النفسي .

ومع ذلك فهناك خلط بين مصطلحي الإنهاك النفسي Burnout والضغط Stress لدى بعض الباحثين ، فقد سوّى سيد عبد العال (٢٠٠٢) بين مصطلحي الإنهاك النفسي Burnout ، والضغط Stress ، في حين يفرق بين Stressors ، و Stress ، فيرى أن Stressors بمعنى المسببات للضغط والإنهاك النفسي ، أما stress فهو الضغط أو حالة الضغط ، ويكون نتيجة الضغوط التي يتعرّض لها الفرد ، ويشير إليها بالاحتراق (الإنهاك) النفسي ليدل على تلك الحالة (٥٧ : ١٢٧) .

وإذا كان سيد عبد العال قد سوّى بين المصطلحين فإن فوزية عبد الحميد ، وعبد الحميد سعيد (٢٠٠٣) قد فرّقا بينهما بناءً على أهداف الفرد ؛ حيث إن الضغط يمكن حدوثه لأي شخص ، بينما الإنهاك يحدث لمن بدأ حياته بأهداف عليا ودافعية مرتفعة ثم أُحبط ولم يحقق أهدافه ، كما أن الضغط يمكن أن يصيب عدد أكبر من الأفراد بينما الإنهاك يحدث لعدد أقل من الأفراد ، إضافة إلى أن الضغط يوجد في جميع المهن أما الإنهاك فيحدث في المهن التي تتضمن التواصل مع الناس (٩٩ : ١٦٢) .

بل إن رجوات متولي (٢٠٠٥) ترجمت Stress بالمشقة أو الضغوط ، وذكرت أن الإنهاك النفسي Burnout يختلف عن المشقة أو الضغوط ، فالعلاقة بينهما علاقة العام بالخاص (٣٦ : ٣٩) . ولهذا فالضغط يمكن أن يصيب العديد من الأفراد ؛ حيث إنه أساس من أساسيات الحياة ، كما يوجد في كل مجالات

الحياة ، بل يعتبر دافعا للفرد لتحقيق حياة أفضل ، أما الإنهاك النفسي فقد يتعرّض له الفرد عندما يجد الضغط ولا يستطيع التعامل معه ، ولذلك قد يتعرّض له الفرد دون الآخرين ، ولهذا فعدد الذين يتعرّضون للإنهاك النفسي أقل من الذين يتعرّضون للضغوط المختلفة ، ولهذا فالعلاقة بينهما علاقة العام بالخاص ، فكل فرد منهم نفسيا هو مضغوط ، وليس العكس .

كما أضاف مجدي عزيز (٢٠٠٧) أن الإنهاك والضغط كليهما يعبر عن حالة من الإجهاد والتعب، ولكن يختلف الإنهاك عن الضغط من خلال أن الإنهاك أقصى مرحلة للضغط ، فيشعر الفرد بالضغوط عندما يقابل مشكلات صعبة لفترات طويلة دون أن يجد المساعدة من جانب الآخرين لمقابلة تلك الضغوط ، وعندما يستمر الحال هكذا فيتعرض الفرد للوقوع في خطر الإنهاك النفسي (١١٥ : ٨٣) .
ولذلك فإن الضغط النفسي يعتبر من مصادر الإنهاك النفسي إذا استمر دون القدرة على مقابله ، كما أشارت نتائج بعض الدراسات مثل : نجاه موسى ومديحه عثمان (١٩٩٨) ، ونشوى دردير (٢٠٠٧) .

يتضح مما سبق أن الإنهاك النفسي Burnout يختلف عن الضغط Stress ؛ حيث إن الإنهاك النفسي مرحلة متقدمة من مراحل الضغوط النفسية ، لهذا فمصطلح الضغط أشمل وأعم من مصطلح الإنهاك ، أما مصادرها فقد تتشابه ، ولكن الاختلاف أن مصادر الإنهاك النفسي تستمر دون القدرة على التكيف معها ، في الوقت الذي لا يجد فيه الفرد الدعم الكافي للتغلب على هذه الضغوط ، وهكذا فالإنهاك والضغط مرتبطان معا ، ويختلفان في استمرار الضغط وعدم القدرة على التعامل معه مما يؤدي لحدوث الإنهاك النفسي ، ومع ذلك فقد اختلط الأمر على بعض الباحثين .

٢ – القلق Anxiety :

يعتبر القلق Anxiety من مصادر الإنهاك النفسي Burnout كما يعتبر من مظاهره ، فقد ذكرت منى بدران (١٩٩٧) أن القلق يشير إلى وجود صراع انفعالي غير واع ، وعندما يصل هذا الصراع إلى الدرجة التي يعاني منها الجسم فيشعر بالضغط ، ثم يتحول مع مرور الوقت للإنهاك النفسي (١٤٠ : ٣٥) ، كما يضيف فاروق عثمان (٢٠٠١) أن القلق حالة من الخوف الغامض الشديد ؛ حيث يمتلك الفرد الكدر الشديد والضيق ويؤثر في الفرد ويجعله يفقد الثقة في نفسه (٩٥ : ١٨) . لهذا فالإنهاك النفسي يختلف عن القلق المرضي ؛ حيث قد يكون القلق غير معلوم المصدر غالبا ، أما الإنهاك فينشأ من مصدر معلوم ، ومع مرور الوقت قد يتحول ذلك الخوف ويكون مصدرا للإنهاك النفسي .

كما أيد ذلك عبد الرحمن هيجان (١٩٩٧) فذكر أن القلق يختلف عن الضغوط والإنهاك النفسي ؛ حيث إن القلق قد يكون سببا للضغوط والإنهاك النفسي ، بل قد يعد القلق ردا تجاه الضغوط التي تقابل الفرد (٧٠ : ٣٣) . وقد يرتبط الإنهاك النفسي بمرحلة عمرية معينة لارتباطه بضغوط العمل ؛ حيث أشارت نشوى دردير (٢٠٠٧) إلى أن القلق قد يوجد في أي مرحلة عمرية كالطفولة مثلا ، خلاف الإنهاك النفسي المرتبط أساسا بالعمل ومرحلة الرشد (١٤٩ : ٢١) .

يتضح مما سبق أن القلق Anxiety يختلف عن الإنهاك النفسي Burnout ، وإن كان كلاهما اضطرابا يتعرض له الفرد ، وتصاحبه بعض المظاهر التي قد تتداخل فيما بينها ، ومع ذلك فالقلق (كحالة) قد يكون ضروريا لسير الحياة ودفع الفرد للقيام بسلوكيات مرغوبة كقلق الاختبار، في حين نجد الإنهاك النفسي Burnout سلبيًا دائمًا ، كما أن القلق Anxiety يمكن وجوده في أغلب المراحل العمرية للفرد ، أما الإنهاك النفسي Burnout فيرتبط بضغط العمل ، أي يرتبط بالمرحلة العمرية التي يعمل فيها الفرد ، كما يمكن أن يكون القلق سببا لحدوث الإنهاك النفسي .

٣ - التعب :

يختلف الإنهاك النفسي عن التعب أو التوتر المؤقت ؛ حيث يرى علي عسكر (٢٠٠٠) أن التعب يشكل العلامة الأولى للإنهاك النفسي ، كما أن الإنهاك النفسي يتصف بأنه حالة من الثبات النسبي فالإنهاك النفسي أشمل وأعم من التعب (٨٨ : ١١٣) . ولذلك يمكن القول : إن التعب مرحلة أولى للإنهاك النفسي ، كما إنه يمكن أن يصاب به مجموعة كبيرة من الناس ، أما الإنهاك النفسي فيصاب به عدد أقل ؛ حيث إن المصابين بالتعب بعضهم يستطيع التكيف معه ، فيحصلون على راحة مناسبة تمكنهم من الاستمرار في عملهم ، أما الإنهاك النفسي فيعبر عن الاستمرار النسبي للتعب والتوتر ، فيشعر الفرد أنه مستنزف القدرات إضافة للإجهاد البدني المستمر ، كما يمكن أن يكون التعب من مظاهر الإنهاك النفسي .

٤ - التدريب الزائد Over training :

قد يتحمل الفرد حملاً زائداً عن مستوى الأداء مما يعرضه للضغوط ؛ فقد ذكر أسامه راتب (١٩٩٧) أن العبء الزائد في التدريب يمثل الشكل السلبي في تدريب الفرد ، ويُطلق عليه الحمل الزائد ، كما أن هناك تشابهاً بين التدريب الزائد والإنهاك النفسي للفرد ؛ حيث إن كليهما ناتج عن ضغوط التدريب والمنافسة ، إلا أن التدريب الزائد يرتبط بالضغوط ، أما الإنهاك النفسي فيشمل محاولة فهم وتفسير أسباب تلك الضغوط ، ولذلك فالإنهاك مرحلة أعلى من التدريب الزائد (١١ : ١٦٦) .

يتضح مما سبق أن التدريب الزائد يختلف عن الإنهاك النفسي ؛ حيث إن الفرد عندما يعمل عملاً لا يمتلك القدرة على إنجازهِ ، فإنه يكلف نفسه مزيداً من الجهد بما لا يتناسب مع ظروفه ، لذلك فالتدريب الزائد مرحلة أولية ، بل إنه يعتبر مصدراً من مصادر الإنهاك النفسي ، فالعلاقة بينهما علاقة السبب بالنتيجة .

٥ - الإعياء العاطفي Compassion fatigue :

إن من أبعاد الإنهاك النفسي - كما ذكر بعض الباحثين مثل : إريكسون وآخرون (2000) Erickson,et.al - تبدل المشاعر الوجدانية ، لهذا فقد أشار كونراد و كيلار-جينزر (2006) Conrad & Kellar-Guenther أن الإعياء العاطفي مرحلة من مراحل الإنهاك النفسي ، وأن الإنهاك النفسي يشترك مع الإعياء العاطفي في القلق والكآبة ومشاعر العجز، ويختلفان في أن الإنهاك النفسي يحدث ردا على ضغوط العمل المزمنة عبر مراحل متدرجة ، أما الإعياء العاطفي قد يحدث فجأة مع وجود مقدمات بسيطة ، كما أن علاج الإعياء العاطفي أسهل من علاج الإنهاك النفسي (١٧٥ : ١٠٧٣) . أي أن الإعياء العاطفي بُعد من أبعاد الإنهاك النفسي ، فالإنهاك أشمل من الإعياء، كما أن الإعياء العاطفي يقتصر على الجانب العاطفي ، أما الإنهاك النفسي فيشمل جانبا معرفيا، وسلوكيا ، إضافة للجانب العاطفي .

هـ - مراحل حدوث الإنهاك النفسي Burnout ومستوياته :

الإنهاك النفسي لا يحدث فجأة بل يحدث عقب عدة إرهاصات ، وكما سبق القول فبعض الباحثين نظر إليه على أنه عملية لها مراحل معينة ، ومع ذلك فقد اختلفوا في عدد تلك المراحل ففريق ذكر أن له ثلاث مراحل ، والثاني أشار أصحابه إلى أن له أكثر من ثلاث مراحل ، وهو ما سيتم عرضه فيما يلي :

١ - الفريق الأول :

ويرى أن للضغوط النفسية والإنهاك النفسي ثلاث مراحل ، ومن هؤلاء سيلبي (1976) sely ، ومشيره اليوسفي (١٩٩٠) ، وسيد عبد العال (٢٠٠٢) ، وسماح الأكسر (٢٠٠٣) ، وحسن مصطفى (٢٠٠٦) ... ومن مراحل ما يلي :

(أ) مرحلة الإنذار والتنبيه Alarm :

ويتم فيها استثارة الجسم ؛ حيث يبدأ في الانتباه للخطر ، وينذر المخ الفرد (العامل) بقرب فقد قدرته على التحمل تدريجيا ، فتظهر استجابات هرمونية فيشعر الفرد بارتفاع ضغط الدم ، والتوتر العضلي ، وسرعة التنفس

(ب) مرحلة الاستجابة للإنذار والمقاومة :

حيث يدرك الفرد الخطر ويحاول التكيف من خلال عدة طرق منها : تحويل الشغل لأحد العمال الآخرين ، وأخذ أجازة ، ... وفشل الفرد في التكيف معه سوف يدخله المرحلة الثالثة .

(ج) مرحلة الإنهاك أو الاحتراق Burnout :

حيث إن الفرد قد فشل في التكيف مع هذه الضغوط ، مما يجعل طاقته تنهك وتحدث استجابات مرضية؛ فقد أشار سيد عبد العال (٢٠٠٢) إلى أن الفرد نتيجة لتلك الضغوط ، ولعدم قدرته على التكيف

معها ، فإنه يُعاني المرض الجسدي ، والمعاناة النفسية ، وأمراض القلب ... ، وهذه المرحلة من أخطر المراحل ؛ حيث من الممكن أن يصاب الفرد بجلطة في الدماغ ، فيترك العمل نهائياً ، وتضطرب علاقته بالبيئة العائلية بل سيكون عبئاً علي الدولة ؛ حيث يتحول من فرد منتج إلى فرد عالة (٥٧ : ١٤٩) .
ويقول بنفس المراحل السابقة مجموعة من الباحثين ، منهم : محمد طوالبه (١٩٩٩) ، وعلي عسكر (٢٠٠٠) ، نشوى دردير (٢٠٠٧)

وقد فسر محمد طوالبه (١٩٩٩) تلك المراحل ؛ فالمرحلة الأولى تحدث نتيجة لقلة التوازن بين متطلبات الشغل وقدرات الفرد للأداء ، ثم تأتي المرحلة الثانية فيشعر الفرد بالقلق ويحاول الحفاظ على طاقته ، ثم تأتي المرحلة الثالثة وتحدث مجموعة من الاضطرابات في اتجاهات وسلوكيات الفرد كالمعاملة الجافة للآخرين ، وعدم الوفاء بالمتطلبات والمسؤوليات (١٢٦ : ١٧٠) .
لهذا فالإنهاك النفسي يحدث عبر مراحل ثلاث - كما ذكر أصحاب ذلك الفريق - تبدأ بتنبية الفرد وإنذاره بوجود خطر يقابله ، ثم يبدأ الفرد في حشد قدراته ومحاولة مواجهة ذلك الخطر والتكيف معه ، وفي حالة عجز الفرد عن ذلك فإنه يدخل المرحلة الثالثة حيث تُتهك قواه ، لهذا فالإنهاك النفسي أعلى مراحل الضغوط .

(د) مستويات الإنهاك النفسي Burnout :

إذا كان الإنهاك النفسي يحدث عبر مراحل متعاقبة ، فإن له بعض المستويات المتدرجة ، ومنها ما ذكرته منى بدران (١٩٩٧) أن له ثلاثة مستويات :

- (١) إنهاك نفسي معتدل : حيث ينتج عن نوبات متكررة من التعب والقلق والإحباط .
- (٢) إنهاك نفسي متوسط : وينتج عن نفس مصادر المستوى السابق ، ولكنها تستمر لمدة أطول (أسبوعين على الأقل) مع عدم القدرة على مواجهتها بفاعلية .
- (٣) إنهاك نفسي شديد : وينتج عن بعض المظاهر الجسمية مثل القُرح ، ونوبات الصداع المزمن الشديد ، وآلام الظهر المزمنة (١٤٠ : ٥٨) .

تعقيب :

وبذلك فهذه المجموعة اتفقتُ على أن الإنهاك النفسي يحدث عبر مستويات ثلاثة ، وكذلك مراحل ثلاث تبدأ بالانتباه لمصدر الضغط والخطر وملاحظته ، وفي الغالب ما يكون ذلك الخطر أكبر من قدرات الفرد ، ثم يدخل المرحلة الثانية ؛ حيث يحاول التكيف مع ذلك الضغط وكذلك المحافظة على حالته واتزانهِ فإن استطاع فخير ونعمة ، وإلا فيدخل المرحلة الثالثة حيث تُتهك قواه ، وتُسْتَنْزَفُ قدراته ، ويعاني اضطرابات متعددة هذا من جانب . ومن جانب آخر نجد إنه من الضروري وجود درجة معينة من الضغوط ؛ كي تسير عجلة الحياة ؛ حيث إن الفرد لا يبد له من مستوى معين من الضغط كي ينتج بشكل فعال ، مع

العلم أن ذلك المستوى يختلف من فرد لآخر ؛ نظرا لوجود الفروق الفردية بين الأفراد ، ولذلك فقد رأى ذلك الفريق أن الإنهاك النفسي له مستويات ثلاثة ، تبدأ بالمعتدل ثم المتوسط ثم الشديد .

٢ – الفريق الثاني :

يرى أصحابه أن الوصول إلى الإنهاك النفسي يتم عبر أكثر من ثلاث مراحل ، فقد ذكر ماتيسون ، وإفانسيفش (1987) Matteson & Ivancevich أن الفرد يصل للإنهاك النفسي عبر المراحل التالية :

(أ) **مرحلة الاستغراق والتدخل Involvement** : حيث يكون في بدايتها مستوى الرضا الوظيفي مرتفعا ، ولكن مع عدم حدوث ما يتوقعه الفرد من العمل ، وقلّة الدعم المقدم له ، فيبدأ انخفاض مستوى الرضا الوظيفي للفرد ، ويدخل المرحلة الثانية .

(ب) **مرحلة التبدد والركود Stagnation** : حيث ينخفض فيها مستوى الرضا الوظيفي تدريجيا وتقل الكفاءة ويشعر الفرد بالاعتلال ، وينقل اهتمامه لمظاهر أخرى غير مجال العمل مثل : الهوايات .

(ج) **مرحلة الانفصال Detachment** : حيث يدرك الفرد ما حدث ، ويبدأ في الانسحاب نفسيا ، وتعطل الصحة البدنية والنفسية للفرد ، ويرتفع مستوى الإجهاد النفسي .

(د) **مرحلة الأزمة والإحراج Juncture** : وهي أعلى مراحل الإنهاك النفسي ؛ حيث تزداد المظاهر البدنية ، والنفسية ، والسلوكية سوءا ، ويفكر الفرد في ترك العمل بل يصل لمرحلة الانفجار ، وقد يفكر الفرد في الانتحار (٢٢٤ : ٢٤٢) .

كما ذكر سيد البهاص (٢٠٠٢) رأي إدليويش ، و برودسكي Edlewich & Brodsky (1980) حيث ذكرا المراحل التالية :

(أ) **الحماس Enthusiasm** : ويكون فيها الفرد المعلم على درجة عالية من الحيوية والنشاط والحماس مما يجعل الفرد متوافقا بدرجة كبيرة مع عمله ، بل ينتج لدرجة قد تزيد عن الحد المطلوب .

(ب) **الجمود Stagnation** : حيث يشعر الفرد المعلم بأنه قد أعطى كثيرا لمهنة التدريس ، ولم يأخذ إلا قليلا ، و إنه يجب أن يفكر في المستقبل بدرجة أكبر .

(ج) **الإحباط Frustration** : حيث تتنازع الفرد المعلم الشكوك والإحساس بعدم الثقة في النفس حتى يشعر بعدم الكفاءة ، ويقبل الرضا الوظيفي .

(د) **اليأس وفتور الهمة Apathy** : يشعر الفرد المعلم فيها بأنه محبط تماما بسبب مهنة التدريس الجامدة ، والتي يغلب عليها الجانب الروتيني (٥٦ : ٣٨٨) .

أما لانجلي (2003) Langle فيذكر أن " فرويدنبرجر Freudenberger " أشار إلى أن الإنهاك النفسي له مرحلتان الأولى مرتبطة بالأحاسيس ، والثانية بدونها ، ثم طورَ تلك المراحل في عام (١٩٩٢) ووسعها ؛ حيث أصبحت اثنتا عشرة (١٢) مرحلة تبدأ بقهر الفرد لذاته معززا ذلك بالمجهود الذي يبذله ،

وما يصاحبه من تجاهل لحاجات الفرد نفسه ، وكذلك إعادة تفسير القيم ، وتجاهل النتائج ، وتقود في النهاية للتراجع ونقص الشخصية ، والفراغ الداخلي ، ثم استنزاف وإنهك كامل (٢١٧ : ١٠٩) .

تعقيب :

يتضح مما سبق أن الفرد لا يصل إلى الإنهك النفسي فجأة ، وإنما عبر عدة مراحل تبدأ بالحماس والنشاط الذي يكون عليه الفرد العامل ؛ حيث يبدأ العمل بحماس زائد ، ولكنه بعد فترة يلاحظ أن العائد عليه من ذلك العمل لا يتناسب مع ما يبذله من جهد ، ولا يحقق له أهدافه ، وأنه يجب أن يفكر في مستقبله فينسحب نفسياً وتعطل صحته ، ويشعر بعدم الكفاءة وعدم الثقة بالنفس ، فتضطرب علاقاته في العمل ، بل إن ذلك يمتد لباقي مجالات الحياة ، وتتفاقم المشكلة ويشعر بالإنهك النفسي . من هنا فيمرّ تعرض الفرد للإنهك النفسي بمراحل ، منها الانغماس في العمل والإخلاص فيه أملاً في تحقيق ما بدأ من أهداف ، ثم الجمود حيث يغلب عليه الروتين ويقل حبه للعمل نتيجة عدم مساندة العمل له نفسياً ، ومادياً ... ، ثم انفصال الفرد عن عمله ويبدأ في الانسحاب نفسياً من العمل ولا ينتج بالكفاءة المعهودة عنه من قبل ، ثم يصل الفرد لأعلى مراحل الإنهك النفسي حيث تقل ثقته بنفسه لدرجة ملحوظة ، ويفكر في ترك العمل والبحث عن عمل آخر يحقق له ما يريد .

و - نظريات الإنهك النفسي Burnout :

يعتبر الإنهك النفسي Burnout مرحلة متقدمة من الضغوط ، لهذا فإنه يصيب الفرد بمجموعة من الاضطرابات التي تقف حائلاً أمام الفرد وأهدافه ؛ حيث أشار ليندن وآخرون (Linden,et.al (2005 إلى أن الشخص الذي يعاني الإنهك النفسي Burnout يعاني مشكلات في الانتباه والإدراك ، بل قد يتطور الأمر لأن يحبط الفرد ويترك عمله ، مما تتعكس آثاره على الفرد والمجتمع بطريقة سلبية (٢١٩ : ٢٤) . لذلك فقد حاولت بعض النظريات تفسير الإنهك النفسي ، وهو ما أحاول عرض بعضه فيما يلي :

١ - نظرية التحليل النفسي Psychoanalytic Theory :

يعتبر فرويد Freud مؤسساً لتلك النظرية ؛ حيث جاءت عقب عصر كان الناس ينظرون للاضطرابات النفسية على أنها نوع من الجنون ، فقد ذكر جمعة يوسف (٢٠٠١) أن فرويد قد ركز على مكونات ثلاثة للشخصية (هو Id ، الأنا Ego ، الأنا الأعلى Super Ego) وحدد لكل مكون دوره في نمو الشخصية وتفاعلها ، لذلك فقد نظر للاضطراب والمرض الذي يصيب الفرد على ضوء الصراع الذي يحدث بين مكونات الشخصية السابقة (٢٤ : ٦٨) .

وإذا كان بعض الباحثين ينظرون للاضطرابات التي تقابل الفرد وفق رؤية فرويد من خلال الصراع الذي يحدث بين مكونات الشخصية ، فإن رجوات متولي (٢٠٠٥) تضيف تقسيماً آخر

لرؤية التحليل النفسي إلى الإنهاك النفسي ، حيث ترى أن رؤية التحليل النفسي للإنهاك النفسي تتمثل في جهات ثلاث :

- (أ) أن الإنهاك النفسي Burnout ينتج عن الإجهاد المتواصل الذي يتعرض له الفرد .
- (ب) أنه ناتج عن فقدان وظيفة ومثالية الأنا في علاقتها بالآخرين ذوي الدلالة في حياة الفرد .
- (ج) أنه ناتج عن الكف الذي يحدث للتفاعلات غير الملائمة أو المتعارضة (٣٩ : ٦٩) .

وإذا نظرنا للنماذج الثلاثة السابقة في نظرتها للإنهاك النفسي Burnout نجد أن الإنهاك النفسي ينتج عن الإجهاد المتواصل الذي يتعرض له الفرد ، ولا يستطيع التكيف معه بطريقة إيجابية مقبولة ، ولذلك ذكرت ماسلاش ، و جولدبرج (1998) Maslach & Goldberg أن الإنهاك النفسي Burnout يحدث نتيجة الإجهاد والضغط الزائد في العمل ونفاذ طاقته ، لاسيما الفرد المتحمس ؛ حيث إنه يبدأ عمله متحمسا لتحقيق أهدافه فيُقَابَلُ بضغوط زائدة ، هذه الضغوط غالبا تكون مستمرة ولا يستطيع الفرد مواجهتها ، مما يؤثر فيه سلبا (٢٢٣ : ٦٨) .

وذلك ما أبدته أهولا ، و هاكانين (2007) Ahola & Hakanen حيث ذكروا أن فرويدنبرجر Freudenberger يعتبر الإنهاك النفسي عملية تدريجية يأتي على رأس الضغوط النفسية، لهذا نظر إليه على أنه استمرار مرضي لضغوط العمل مع عدم القدرة على حلها ، لذلك فإنه يرجع جوهر الإنهاك النفسي للأنا ؛ حيث إن الفرد المنهك يضغط على نفسه فترة طويلة مقابل تحقيق الإنجاز في عمله ، وذلك على حساب الأنا ، لهذا فإن ذلك الفرد يعطي من قيمة عمله ، ويهتم به لدرجة أنه يذنب أي شيء مقابل عمله ؛ لأنه يجد نفسه فيه ، وهذا الوضع لا يستمر طويلا ؛ حيث يتعرض للإنهاك النفسي Burnout (١٦٤ : ١٠٥) .

أما وجهة النظر الثانية فهي أن الإنهاك النفسي يحدث نتيجة فقدان وظيفة الأنا ، ومثاليته في علاقاتها بالآخرين المؤثرين في حياة الفرد ؛ حيث إن الفرد يسعى لأن يتعلق بمن يمثل محطة مهمة في حياته ؛ حيث ذكرت صفاء إسماعيل ، ومحمد نجيب (٢٠٠٤) أن الزوج — مثلا — يتعلق بزوجه لأنها محطة مهمة في حياته فتمده بالمساندة والدعم اللازمين في حياته ، وذلك تعلق وجداني يزيد ارتباط الزوجين معا (٦٢ : ٤٠) . لذلك فإن الفرد يسعى للتعلق بمن يمثل له أهمية ، ويقدم له المساندة والدعم ، فالزوج مثلا يتعلق بزوجه ، والمعلم يتعلق بمديره ، والطالب يتعلق بمعلمه ؛ حيث يجد عنده المساندة والمثالية التي تبحث عنها الأنا .

وإذا كان الأمر كذلك فإن الفرد عندما يشعر أن الشخص الذي يتعلق به بدأ في التخلي عنه ، وأن الأنا فقدت مثاليته في علاقاتها بالآخرين ذوي الدلالة في حياة الفرد ، فإنه يكون معرضا للإنهاك النفسي ، مما يربط بين الإنهاك النفسي وفقد المساندة للفرد ، حيث ذكرت رجوات متولي (٢٠٠٥) أن الإنهاك النفسي

يحدث وفق ذلك المنظور التحليلي بطريقة غير مباشرة ؛ حيث يتكون لدى الفرد انطباع أن الآخر ذي الدلالة يهاجمه ، أو بدأ دوره ومساندته له تضعف (٣٩ : ٧٦) .

أما وجهة النظر الثالثة فتري أن الإنهاك النفسي يحدث نتيجة للكف الراجع إلى الدفاعات غير الملائمة ؛ حيث يحدث الصراع بين مكونات الشخصية الثلاثة فتضطر الأنا لكبت الدفاعات غير الملائمة، أو المتعارضة فقد أشار جمعة يوسف (٢٠٠١) إلى أنه عندما يحدث تعارض بين متطلبات الهو وضوابط الأنا الأعلى ، مما يجعل الفرد يكبت الرغبات – الجنسية – المحرمة عن طريق الأنا ، وبذلك تستعيد الأنا جزءا من تنظيمها ، ثم يبدأ الفرد في تحويل الرغبات المكبوتة إلى أعراض عصابية والتي تعتبر إشباعا بديلة للرغبات المكبوتة ، ثم مع نمو الفرد وعدم نجاح الكبت كوسيلة لحل الصراع بين مكونات الشخصية ، فإنه يعيش صراعا عصابيا مركزا (٢٤ : ٦٨) . ولذلك فالفرد المنهك يحاول كبت مجموعة من الرغبات غير الملائمة ، ولكنها مع مرور الوقت تتحول لأعراض عصابية كوسيلة تنفيسية لذلك الصراع ، فيظهر الإنهاك النفسي كنتيجة لما سبق .

بل لقد اهتم بعض الباحثين بتقليل آثار الإنهاك النفسي وفق مبادئ نظرية التحليل النفسي فنجد أن هاكانين و آخريين (2006) Hakanen,et.al استخدموا بعض الفنيات لمنع الإنهاك النفسي، ومنها : فنية التنفيس الانفعالي ؛ حيث نتيح للفرد الفرصة ليعبر عن مشاعره العاطفية بالطريقة المناسبة له ، وتلك الفنية من فنيات التحليل النفسي ، وبالفعل استطاعوا تقليل آثار الإنهاك النفسي لعينة المعلمين الذين أجروا دراستهم عليهم (٢٠١ : ٤٩٦) .

وبذلك فإن مدرسة التحليل النفسي نظرت للإنهاك النفسي على أنه ناتج عن عملية ضغط الفرد على الأنا لمدة طويلة ، وذلك مقابل الاهتمام بالعمل ، مما قد يمثل جهدا مستمرا لقدرات الفرد ، مع عدم قدرة الفرد على مواجهة تلك الضغوط بطريقة سوية ، أو أنه ناتج عن عملية الكبت أو الكف للرغبات غير المقبولة بل المتعارضة في مكونات الشخصية ، مما ينشأ عنه صراع بين تلك المكونات ينتهي في أقصى مراحلها بالإنهاك النفسي ، أو أنه ناتج عن فقدان الأنا المثل الأعلى لها وحدث فجوة بين الأنا والآخر الذي تعلق به ، وفقدان الفرد جانب المساندة التي كان ينتظرها ، كما أنه يمكن استخدام بعض فنيات مدرسة التحليل النفسي لعلاج الإنهاك النفسي كالتنفيس الانفعالي .

٢ – النظرية السلوكية Behavior Therapy :

لقد اهتمت المدرسة السلوكية بالسلوك ، ورأت أنه متعلمٌ سواء كان ذلك السلوك سويا أم كان غير سوي ؛ حيث ذكر لويس مليكه (١٩٩٠) أن السلوكيين يرون أن معظم أفعالنا متعلمة سواء السوية أو اللاسوية ، ومن ثم يمكن تعديلها باستخدام قوانين التعلم إذا توافرت الظروف الملائمة ، مع التركيز على السلوك الحاضر ، وتوفير بيئة مناسبة (١١٠ : ٢٨ ، ٣٢) .

وإذا كان الأمر هكذا فإن الإنهاك النفسي Burnout كسلوك ينتج عن عملية تعلم الفرد وتفاعله مع ظروف البيئة غير المناسبة ، وبذلك فهو سلوك لا سوي ، حيث يرى لويس مليكه (١٩٩٠) أن السلوك اللاسوي هو الفشل في تعلم مهارات التعامل مع البيئة وتعلم سلوك غير مناسب (١١٠ : ٢٨) . كما أضاف أحمد الحراملة (٢٠٠٧) أن السلوكيين يعتبرون الإنهاك النفسي حالة داخلية ناتجة عن عوامل بيئية وظروف مضطربة إذا ما ضُبطتْ أمكن خلالها تقليل الإنهاك النفسي ، ولذلك فيمكن استخدام استراتيجيات تعديل السلوك للتخفيف من آثار الإنهاك النفسي ، ولتحقيق أعلى مستوى من الأداء (٨ : ٤) .

ولقد اهتم بعض الباحثين باستخدام بعض الاستراتيجيات السلوكية للتخفيف من مشكلة الإنهاك النفسي Burnout فنجد هاكانين وآخرين (2006) Hakanen,et.al قد استخدموا بعض الفنيات العلاجية ومنها فنية الاسترخاء ، و التعزيز وزيادة المرتبات ، والضبط الذاتي من خلال السيطرة الذاتية على الضغط ، والاسترخاء وأخذ الحمامات الدافئة – وهي من الفنيات السلوكية – للتخفيف من آثار الإنهاك النفسي لدى عينة من المعلمين ، ولقد استطاع التخفيف من حدة المشكلة ، مما يدعم فعالية بعض الطرق السلوكية في مقابلة تلك المشكلة (٢٠١ : ٤٩٦) .

بذلك فالنظرية السلوكية تنظر للإنهاك النفسي – على ضوء عملية التعلم – على أنه سلوك غير سوي تعلمه الفرد نتيجة ظروف البيئة غير المناسبة ، فالمعلم مثلا الذي يعمل في مدرسة لا تتوفر فيها الوسائل التعليمية اللازمة ، ويوجد بها مدير ومعلمين غير متعاونين ، وكذلك تلاميذ لا تتوفر لديهم دافعية صادقة للتعلم ، بل تقع عليه ضغوط من قبل الزوجة والأولاد ، إضافة للارتفاع الكبير في الأسعار ، كل ذلك يدخل تحت البيئة المحيطة بالمعلم وتلك البيئة بهذا الشكل غير مناسبة ، وإذا لم يتعلم الفرد سلوكيات تكيفية مقبولة فإنه قد يتعلم سلوكا غير سوي يسمّى الإنهاك النفسي Burnout ، ومع ذلك فيمكن استخدام فنيات تعديل السلوك لمقابلة تلك المشكلة ، ومن الفنيات السلوكية المفيدة في التصدي لمشكلة الإنهاك النفسي فنية التعزيز وزيادة الدعم للفرد ، والضبط الذاتي من خلال السيطرة الذاتية على الضغط ، والاسترخاء وأخذ الحمامات الدافئة .

٣ – النظرية الوجودية :

لقد اهتم الوجوديون بتوافر المعنى في الحياة لدى الفرد ، ولذلك فإنهم يرجعون أغلب الاضطرابات إلى اضطراب المعنى في حياة الفرد ، كما أن من مظاهر الإنهاك النفسي قلة توافر المعنى في الحياة ؛ حيث أشار فيكتور فرانكل (٢٠٠١) إلى أن التوتر في حياة الفرد سببه الرئيسي فقدان المعنى ، ويصفه بأنه فراغ وجودي، أو أنه إحباط لإرادة المعنى (١٠٢ : ٥٧) .

وإن كان فيكتور فرانكل (٢٠٠١) قد ركز على فقدان المعنى ، فإن لانجلي (2003) Langle

أضاف أن الإنهاك النفسي من وجهة النظر الوجودية يحدث من خلال :

(أ) أن الفرد يبدأ حياته وعمله بمثل وأهداف عالية لا يمكنه تحقيقها مما يعرضه للصدمة .

(ب) أن الفرد يحتاج للتقدير الذاتي كما أنه بحاجة للتقدير الاجتماعي من غيره ، وهو عندما يفشل في تحقيق أهدافه فإنه يفقد نظرتة وتقديره لذاته ، وكذلك احترام الناس له .
(ج) حينئذ يحدث فقدان المعنى ويشعر الفرد بالفراغ الوجودي نتيجة نقص الطاقة النفسجسمية ، وفقدان القدرة على التكيف ، مما يؤدي لحالة من اللامبالاة مما يبدد حياة الفرد ، ويصيبه بما يسمى الإنهاك النفسي (٢١٧ : ١٠٨) .

والعلاقة بين الإنهاك النفسي Burnout وفكرة الوجودية علاقة متبادلة ، فإذا كان لانجلي (2003) Langle قد أشار إلى أن فقدان المعنى من مصادر الإنهاك النفسي ، فإن بينس ، وكينان (2005) Pines & Keinan ذكرا أن الإنهاك النفسي Burnout يمكن أن يؤدي لفقدان المعنى من حياة الفرد خاصة الذين يعانون ضغوط العمل الزائدة ، مما يقلل من جودة أدائهم ، بل يضيفان أن الإنهاك النفسي وفق المنظور الوجودي ليس من الضروري أن ينشأ عن الحمل الزائد ؛ حيث إنه قد ينشأ عن الجهد والعبء المنخفض مما يقلل ويحبط قدرات الفرد ، ويشعره بفقدان المعنى ، وتفاهة العمل المطلوب منه أداءه ، ويكون العلاج من خلال التركيز على جوانب القوة في حياة الفرد (٢٣٤ : ٦٢٦ ، ٦٣٨) .

نخلص مما سبق أن المنظور الوجودي للإنهاك النفسي يركز على عدم وجود المعنى في حياة الفرد ، فحينما يفقد الفرد المعنى والمغزى من حياته ، فإنه يعاني نوعا من الفراغ الوجودي الذي يجعله يشعر بعدم أهمية حياته ، ويحرمه من التقدير الذي يشجعه على مواصلة حياته ، فلا يحقق أهدافه مما يعرضه للإنهاك النفسي Burnout ، لذلك فالعلاقة بين الإنهاك النفسي وعدم الإحساس بالمعنى علاقة تبادلية فهما وجهان لعملة واحدة - إن جاز لنا القول - حيث إن الإنهاك النفسي Burnout يؤدي لفقدان المعنى من حياة الفرد ، كما أن فقدان المعنى يمكن أن يؤدي للإنهاك النفسي . Burnout

تعقيب :

لقد حاولت بعض النظريات تفصيل القول في الإنهاك النفسي Burnout ومن الجدير بالذكر أن مصطلح الإنهاك النفسي Burnout لم يدرس بشكل محدد واضح في كل النظريات ، وإنما بدأ بصورة استكشافية ، وتم ربطه بضغوط العمل ، وعلى أي حال فقد نظرت إليه بعض النظريات من خلال الإطار العام لها كما سبق القول ، مع هذا فلا يمكن الاقتصار على وجهة نظر واحدة ، ولكن يمكن الدمج بين تلك الآراء ، فنقول : إن الإنهاك النفسي Burnout مرحلة متقدمة من الضغوط النفسية تنتج عن تفاعل سمات الفرد وصفاته مع البيئة المحيطة به ؛ حيث تكون بيئة غير مناسبة يشعر فيها الفرد بعدم الراحة مع مراعاة استعداد الفرد للإصابة بالإنهاك النفسي Burnout ، فإذا تعرض الفرد لضغوط لا يتحملها سواء كانت ضغوط زيادة العبء عليه ، أو ضغوط قلة العبء ، ولم يستطع التعامل معها بطريقة سوية ، فستقل كفاعته

ويترتب عليه قلة الدعم المقدم له ، وكذلك قلة إنتاجه مما يعرض الفرد للإرهاك النفسي Burnout بل قد يترك عمله ، أو على أقل تقدير توجد النية لترك العمل إن وجد عملا مناسباً غير عمله الحالي ، مما يبين الأثر الخطير للإرهاك النفسي Burnout على المجتمع كله بمن فيه .

ز – مصادر الإرهاك النفسي Burnout :

تتعدد مصادر الإرهاك النفسي مما ساعد بعض الباحثين مثل : هشام إسماعيل (١٩٩٧) في تصنيف مصادر الإرهاك النفسي لمجموعتين : الأولى تتصل بمتطلبات المهنة نفسها ، والثانية : تعمل على إشراك ظروف العمل مع العوامل الشخصية الخاصة بكل فرد (١٥٧ : ٥٢) . وفريق آخر يسوي بين مصادر الإرهاك النفسي ومصادر الضغوط النفسية ويمثله عصمت عبد اللاه (٢٠٠٣) فيرى أن مصادر الإرهاك النفسي هي نفس مصادر الضغوط المهنية ؛ حيث إن الإرهاك النفسي يعد مؤشراً لإحساس المعلم بالضغوط النفسية والمهنية التي يعاني منها (٨٢ : ٣٨) ، لذلك فقد يرى القارئ أن ما يلي يعتبر من مصادر الضغوط النفسية ، ومع ذلك يمكن أن تكون من مصادر الإرهاك النفسي ؛ حيث إن الإرهاك النفسي مرحلة متقدمة من الضغوط النفسية ، ولكن الباحث الحالي بعد مراجعة عدة دراسات في ذلك المجال سوف يصنف تلك المصادر كما يلي :

١ – المصادر الوظيفية والمؤسسية

٢ – المصادر الشخصية

٣ – المصادر الاجتماعية

٤ – المصادر الطبيعية (الفيزيائية)

٥ – المصادر الاقتصادية

وفيما يلي بيان لذلك :

١ – المصادر الوظيفية والمؤسسية :

إن العمل والمؤسسة التي يعمل بها الفرد المصاب بالإرهاك النفسي Burnout لها علاقة مهمة جدا بإصابته بالإرهاك النفسي ، وذلك لأن هذا العمل قد يملك من الضغوط ما يجعل الفرد غير قادر على التكيف معها ، فقد ذكر عمر الخرابشة وأحمد عربيات (٢٠٠٥) أن الجانب الوظيفي يؤدي دوراً مهماً في حدوث الإرهاك النفسي Burnout أو منعه ؛ حيث إن العمل قد يؤثر سلباً أو إيجاباً في الفرد وفي أدائه ؛ حيث إنه يؤدي دوراً مهماً في حياة الفرد فيساعده في تحقيق حاجاته الأساسية ، ويمده بالمال إلا أن فشل الفرد في تحقيق حاجاته سوف يشعره بالضغط وعدم الرضا الوظيفي ، وينتهي به الأمر للوصول إلى الإرهاك النفسي Burnout (٩١ : ٣٠٣) . ولذلك فإن المصادر الوظيفية المسببة للإرهاك النفسي يمكن تصنيفها كما يلي :

(أ) ثقافة المنظمة أو المؤسسة (شخصية المنظمة) :

إن المؤسسة كيان له طبيعته الخاصة الذي يختلف من منظمة لأخرى ، فالمدرسة كمنظمة تختلف في ثقافتها عن مصنع للحديد والصلب مثلا ، ويؤيد ذلك ما ذكره عبد الرحمن هيجان (١٩٩٧) من أن لكل منظمة شخصيتها وقيمها الخاصة بها ، والتي إن لم يستطع الفرد العامل تبنيها ، فذلك يعنى وجود فجوة بينه وبين المؤسسة ، مما يشكل ضغطا على الفرد هذا من جانب ، ومن جانب آخر فإن الزملاء المحيطين بالفرد قد يمثلون - بما يحملونه من قيم وأفكار - ضغطا جديدا على الفرد ، مما يزيد من الضغوط الواقعة على كاهل الفرد (٧٠ : ١٥٠) ، وذلك يؤيد ما ذكره كان و كوبر (Kahn & Cooper (1993) أن الفرد قد يصاب بالضغط بل قد يصل للإرهاك النفسي عندما لا يقبل الثقافة التنظيمية للعمل حوله ؛ حيث لا تتسق تلك الثقافة مع ما يحمل الفرد من قيم (٢١٢ : ٥٢) .

كما إن ثقافة المنظمة تشمل الأبنية والوسائل الموجودة بها حيث أشارت شوقيه السمدوني (١٩٩٣) إلى أن مشكلات الأبنية التعليمية ، وما بها من أدوات ووسائل تعتبر من الضغوط التي تعرقل الفرد المعلم ، خاصة معلم الفئات الخاصة فتقابلة مشكلات تتعلق بالأبنية التعليمية ووسائلها التي لا تتناسب مع طبيعة الإعاقة (٥٩ : ٢٥) . وذلك يتضح من خلال ما قد نشاهده من سوء الأبنية في بعض مدارس الفئات الخاصة ، فنجد الفصول - مثلا - متجاوزة بما يساعد في نقل الصوت من فصل لآخر ، ويقلل من انتباه التلاميذ بل المعلمين .

كما يدخل ضمن ثقافة المنظمة طريقة تقييم الأداء فقد ذكر على حمدان (٢٠٠٢) أن عملية تقييم الأداء تمثل مصدرا مهما من مصادر الضغوط النفسية الواقعة على المعلم ، فالتقييم السلبي وغير الموضوعي للأداء يمكن أن يجعل المعلم يفقد ويترك وظيفته (٨٥ : ٢٧) ، وذلك يعد من مظاهر الإنهاك النفسي ؛ كما أشار إيكوفيدس وآخرون (Iacovides,et.al (2003) إلى أن عدم التقييم الموضوعي يؤدي إلى إحباط الأهداف والتوقعات ، مما يساعد في الوصول إلى مرحلة الإنهاك النفسي (٢٠٦ : ٢١١) ، بل إن ذلك يرتبط بعدم الرضا الوظيفي ؛ حيث ذكرت ماسلاش و جولدبرج (Maslach & Goldberg (1998) أن من مظاهر الإنهاك النفسي ترك الفرد وظيفته بعد أن يقل إنتاجه ويشعر بعدم الرضا الوظيفي (٢٢٣ : ٦٦) .

لهذا فتقافة المؤسسة تشمل جميع ظروف العمل داخل تلك المؤسسة ، بل ما يدور حولها ، لذلك أشار نادر الزيور (٢٠٠٢) إلى أن الرتابة في العمل ، وعدم التجديد يجعل الفرد المعلم يقوم بنفس العمل تقريبا يوميا ، مما يجعله يفقد المعنى من ذلك العمل ، ويشعر بالملل الذي يفتح الطريق للمعاناة من الإنهاك النفسي ، والسبب ثقافة المؤسسة وما تحمله من جمود (١٤٢ : ٢٠٣) .

يتضح مما سبق أن ثقافة المؤسسة التي يعمل بها الفرد لها أهمية كبيرة في وقاية أو إصابة الفرد بالإنهاك النفسي ، فإذا توافرت بها الوسائل المعينة للفرد على التقدم المهني والشخصي ، فستترك الفرصة للفرد لأن يقدم مهنيا بناءً على جهده في عمله ، وتوفر له التدريب الكافي لذلك ، وتتيح له

وقتا مناسباً لإنجاز عمله ، فلا يعمل لفترات طويلة دون راحة ، ولذلك فسيكون تقييمه لذته إيجابياً ، فالمؤسسة التي يتوفر بها ذلك فستكون حاجزاً بين الفرد والإرهاك النفسي .

(ب) نقص المساندة الاجتماعية : Social Support

تلعب المساندة الاجتماعية دوراً مهماً في وقوع أو وقاية الفرد من الوقوع في الإرهاك النفسي ؛ حيث ذكر محمد غنيم (١٩٩٦) أنها تعتبر من الحلول التي يمكن من خلالها التغلب على تأثيرات الضغوط التي يتعرض لها الفرد فتعمل على رفع الروح المعنوية والإنتاجية للفرد المعلم من خلال الدعم المقدم من الإدارة والزملاء في العمل (١١٨ : ٥) . ولذلك عرفها عماد عبد الرازق (١٩٩٨) بأنها النظام الذي يتضمن الروابط الاجتماعية طويلة المدى والثابتة بمجموعة من الناس ؛ حيث يمكن اللجوء إليهم والوثوق بهم ليمنحوا الفرد السند العاطفي ، ويقدموا له الدعم ، ويمثلوا له الملاذ وقت الشدة (٩٠ : ١٩) .

ولا تقتصر المساندة الاجتماعية على شكل واحد ، بل تتعدد أشكالها فقد ذكر عماد عبد الرازق (١٩٩٨) أنها تشمل :

- (١) المساندة الانفعالية : والتي تتضمن الرعاية والثقة والقبول والتعاطف .
- (٢) المساندة الأدائية : وتشمل المساعدة في الأعمال ، والأموال .
- (٣) المساندة الإرشادية : من خلال تقديم المعلومات والنصح والإرشاد اللازم لحل المشكلات .
- (٤) مساندة الأصدقاء : من خلال تعزيز وتدعيم بعضهم بعضاً في وقت الشدة (٩٠ : ١٦) .

بناءً على ما تقدم فإن المساندة الاجتماعية تلعب دوراً مهماً في حياة الفرد ، وفي تحقيق التوازن والتوافق للفرد في شتى جوانب حياته ، لذلك تذكر ليلي عبد الحميد (١٩٩٣) أن نقص المساندة الاجتماعية أو غيابها بالمرّة يمثل مصدراً من مصادر إصابة الفرد بالإرهاك النفسي (١١١ : ٢٢٨) ، ويؤيد ذلك أيضاً نتائج دراسة محمد غنيم (١٩٩٦) ، ودراسة فوزية عبد الحميد وعبد الحميد سعيد (٢٠٠٣) .

ولهذا فالفرد في أي مجال يحتاج لمن يدعمه ويسانده سواء بالقول أو الفعل ، فالمعلم مثلاً الذي يعمل ويجد الدعم المناسب في الوقت المناسب ، فإنه يكرر ذلك السلوك الذي صاحبه الدعم ، وإن لم يُدعم فإنه ينطفئ وتظهر اللامبالاة ويزداد ضغط المعلم ، مما قد يعرضه للإرهاك النفسي .

(ج) أعباء العمل :

إن الفرد العامل عندما يلتحق بالعمل يصبح مسئولاً عن القيام بأعمال معينة لا بد من أدائها بأعلى درجة من الكفاءة ، وذلك مقابل مجموعة من المميزات كما أشار إلى ذلك عبد

الرحمن هيجان (١٩٩٧) ومنها : أنها تساعد في إثبات الشخصية للفرد من خلال ما تحمله في طبيعتها من خصائص التحدي والتجديد (٧٠ : ١٦٩) . ولقد تناول الباحثون أعباء العمل كمصدر للإرهاك النفسي من خلال نوعين :

(١) أعباء العمل الزائد **over load** :

قد يتعرض الفرد لمجموعة من الضغوط التي تفوق قدراته ، مما يجعلها أعباءً زائدة ، فقد أشار عويد المشعان (٢٠٠٠) إلى أن أعباء العمل الزائد من مصادر ضغوط العمل ؛ حيث إن الفرد يحاول القيام بمهام تفوق طاقته ، ولا يستطيع إنجازها في الوقت المناسب ، فالمعلم مثلاً يعاني من ضغوط متعددة ومهام كثيرة عالية القيام بها ، منها : تحضير الدروس ، والمشاركة في اللجان ، وشرح الدروس ، وبعض الأعمال الكتابية ... (٩٣ : ٢٠٩) . لهذا فالمعلم الذي يطلب منه القيام بأعمال كثيرة ، كما أنها لا تتناسب مع قدراته ؛ تزيد احتمالية أن يتعرض للإرهاك النفسي ؛ فهو لا يمتلك القدرات اللازمة للقيام بمثل تلك الأعمال ، ومن جانب آخر فلا يتوافر له الوقت المناسب لأداء تلك الأعمال .

كما تتعدد أعباء العمل الزائدة ، فقد قسمها علي حمدان (٢٠٠٢) قسمين :

— **العبء الكمي** : وهو حالة يشعر فيها الفرد أنه محمّل بأعباء ضخمة مطلوب منه القيام بها في وقت العمل الرسمي مما يتقل عليه .

— **العبء الكيفي** : وهو حالة يشعر الفرد فيها أنه مطلوب منه مهام قد لا تكون ضخمة الحجم بقدر صعوبتها الشديدة ، أي ليس لديه القدرة للأداء بفاعلية ، مما يمثل ضغطاً عليه (٨٥ : ٢٣) .

ولا يخفى علينا أن مهنة التدريس بصفة عامة ، والتدريس للفئات الخاصة من المهن الضاغطة كما ذكر مجدي عزيز (٢٠٠٧) أن مهنة التدريس تسبب ضغطاً يوصف بأنه الداء الأكاديمي الحديث، فيعاني منه المعلمون ، مما يساعد في شعور المعلم بالقلق والإعياء النفسي والجسدي ، وفي النهاية يصل الفرد إلى مرحلة الإنهاك النفسي (١١٥ : ٨٣) .

(٢) أعباء العمل المنخفض **Under Load** :

إذا كانت أعباء العمل الزائدة تمثل ضغطاً على الفرد ، فإن نقص تلك الأعباء أيضاً عن حد معين يمثل ضغطاً آخر على الفرد ؛ حيث ذكر على عسكر (٢٠٠٠) أن قلة الحمل الوظيفي تعتبر مصدراً لإزعاج الفرد ، وذلك يتمثل في وجود الأعمال التي تتطلب قدرات أقل من إمكانيات الفرد ولا تتحدى قدراته (٨٨ : ١٠٠) . كما أن ردود أفعال الفرد تجاه أعباء العمل المنخفضة أو كما يسميها عبد الرحمن هيجان (١٩٩٧) " البطالة المقنعة " يمكن أن تكون : الانسحاب من العمل ، والتغيب ، والشعور بالنقص ، وكثرة النقد للمؤسسة (٧٠ : ١٧١) .

وبالرغم من ذلك فإن بعض الباحثين مثل على عسكر (٢٠٠٠) لا يعد أعباء العمل المنخفضة مصدراً للإرهاك النفسي ، في حين نجد بعض نتائج الدراسات تعتبره من مصادر الضغوط النفسية والإرهاك النفسي مثل دراسة رجوات متولي (٢٠٠٥) ، وحسن مصطفى (٢٠٠٦) الذي أشار إلى أن أعباء العمل المنخفضة من مصادر الضغوط النفسية ؛ حيث إنها تؤدي للملل ، بل تفقد الفرد الدافعية ، وتجعل الفرد فريسة سهلة للمرض ، بل تؤدي - على مستوى المؤسسة - لنقص الإنتاج واستنفاد طاقة العاملين (٢٩ : ٤٩) .

يتضح مما تقدم أن الفرد الذي يعاني من أعباء العمل الزائدة يزيد تعرضه للإرهاك النفسي ، وكذلك الفرد الذي يعاني ضغوطاً منخفضة ، وهذا أمر قد يبدو أنه غير منطقي لدى بعضنا ، ولكن عندما نعرف أن الفرد إذا لم يجد ما يتحدى قدراته فإنه يعتاد الكسل ويشعر بالملل ، مما يساعد في وصوله لمرحلة الإرهاك النفسي وظهور مظاهره عليه ، فيتغيب عن العمل ، وينسحب منه ، ويقل تقديره لذاته ويشعر بالنقص ، ويزداد نقده للمؤسسة التي يعمل فيها ، لذا تعتبر أعباء العمل من مصادر الضغوط النفسية والإرهاك النفسي .

(د) ضغوط الدور :

إن دور الفرد في عمله يمكن أن يكون من مصادر الضغوط والإرهاك النفسي ، وتتعدد ضغوط الدور مما قد يؤدي للإرهاك النفسي ، فنجد ما يلي :

(١) غموض الدور Role-ambiguity :

إذا كان الفرد يتعرض لمجموعة من الضغوط سواء كانت تزيد أو تقل عن قدراته ، فإنه قد يتعرض كذلك لعدم وضوح الدور المطلوب منه أدائه في تلك الأدوار ، حيث أشار علي حمدان (٢٠٠٢) إلى أن غموض الدور ينشأ عندما يكون دور الفرد غير واضح أمامه كأن يكون صعب الفهم مثلاً ، أو أن يكون دور الفرد ليس له أهمية ، أو أن يكون الفرد غير متأكد تماماً من المهمة التي يجب عليه القيام بها (٨٥ : ٢٥) . ومما يدعم أهمية غموض الدور في إحداث الإرهاك النفسي Burnout ما ذكره زيلارس وآخرون (Zellars,et.al (1999) من أن غموض الدور، وكذلك صراع الدور ارتبطاً إيجابياً بالإرهاك النفسي ومكوناته الثلاثة (الإرهاك الانفعالي ، وتبدل المشاعر الشخصية ، ونقص الإنجازات الشخصية)، وذلك على عينة من الإناث اللاتي تعملن في مجال الخدمات الإنسانية ، حيث إن الفرد عندما يتعرض لغموض الدور يشعر بعدم فهمه ، لهذا فستقل كفاءته الإنتاجية ، ويشعر بضياح جهده المبذول ، فيصبح روتينياً وجافاً في معاملاته ويقل شعوره بالإنجازات الشخصية ولهذا فيقيم نفسه بسلبية (٢٥٢ : ٢٢٥٢) .

وغموض الدور ارتبط بالإرهاك النفسي Burnout ؛ حيث يعتبر من مصادره كما في نتائج بعض الدراسات مثل : دراسة مارك و مولوي (1990) Mark & Molloy ، ودراسة عدنان الفرج

(٢٠٠١) ، ودراسة سيد عبد العال (٢٠٠٢) ، ودراسة رجوات متولي (٢٠٠٥) ، بل إن غموض الدور يرتبط بمجموعة من الأفكار التي ذكرها عبد الرحمن هيجان (١٩٩٧) ومنها :

(أ) أنه ارتبط بعدم إعطاء الفرد المعلومات الكافية التي تساعد لأداء دوره بشيء من الوضوح والاهتمام .

(ب) أنه ارتبط بعدم وضوح النتائج المترتبة على العمل المتوقع من الفرد (٧٠ : ١٧٤) .

كما أضاف كان وكوبر (1993) Kahn & Cooper أن غموض الدور ارتبط بمستويات عالية من التوتر وعدم الرضا الوظيفي ، وأنه من مصادر الإنهاك النفسي ؛ حيث إنه يؤدي لعدم الرضا الوظيفي ولشعور الفرد بالتوتر الناتج عن عدم وضوح مهامه وبالتالي فلا يجد الدعم اللازم له ، مما قد يعرضه للإنهاك النفسي (٢١٢ : ٤٢) . ولذلك فالفرد المعلم الذي يعاني غموض الدور لا يعلم ظروف عمله بوضوح ؛ حيث يكون دوره غير محدد ، مما يمثل عائقاً أمامه ويكون داعياً له على عدم العمل بكفاءة ، مما يساهم في عدم حصوله على الدعم الكافي ، وقله الرضا الوظيفي لديه ، وقد ينتهي به الأمر بالوقوع في شرك الإنهاك النفسي .

(٢) صراع الدور Role conflict :

قد يطلب من الفرد القيام بمجموعة من المهام ، منها ما يتصل بالمنزل ، ومنها ما يتصل بالعمل المهني ... وقد يحدث بينهما تعارض كأن يتعارضا في وقت إنجازهما مثلا ، لهذا فقد أشار علي عسكر (٢٠٠٠) إلى أن صراع وتعارض الدور يحدث نظرا لوجود أكثر من عمل مطلوب من الفرد القيام به ، وذلك يتضح في الموظفة المعلمة التي تعمل في مدرسة ما مع أن لديها بيتا ، وأسرة من المفروض عليها الاهتمام بهما ، بل إن مسؤوليتها المدرسية تعطلها في الغالب عن أداء دورها في الأسرة ، مما ينشأ عنه صراع وتعارض وظيفي يزيد الضغوط النفسية والمهنية فتظهر عليها علامات مثل : انخفاض الرضا الوظيفي ، والإصابة بضغط الدم ... (٨٨ : ٩٦) .

وتوجد عدة أنماط لصراع الدور ؛ حيث ذكر كان و كوبر (1993) Kahn & Cooper ما يلي كأنماط لصراع الدور :

— ضغوط دور الفرد مع فرد آخر ؛ حيث إن الدور الوظيفي للفرد يتعارض مع الدور الوظيفي لفرد آخر ، وأن قيمه تختلف عن قيم شخص آخر .

— صراع وتداخل الدور بين جماعات العمل ؛ حيث إن العضوية في منظمة واحدة تتعارض تحتها العضوية في الجماعات الأخرى الموجودة فيها .

— صراع وتعارض قيم الفرد مع قيم المنظمة ، وتنشأ عندما تحطم متطلبات الدور الوظيفي للفرد القيم الأخلاقية أو تقود طموحات العمل الفرد إلى سلوكيات غير مقبولة أخلاقيا (٢١٢ : ٤١) .

بل أضاف عبد الرحمن هيجان (١٩٩٧) نمطا آخر ، فقد ذكر أن صراع الدور يشمل تعارضا في المطالب الوظيفية من حيث الأولويات ؛ حيث يتعارض الفرد لصراع وظيفي نتيجة لحاجته

لإنجاز الأعمال التي تملئها عليه أدواره اليومية ، وكذلك الأعمال التي يكلفه بها القادة (٧٠ : ١٧٧).
وصراع الدور بهذا سبب في الإنهاك النفسي فالعامل عليه أدوار كثيرة ولكنه لا يعلم بالتحديد بأيها سيبدأ مما يمثل صراعا بالنسبة له .

وصراع الدور على هذا النحو يسبب للفرد ضغوطا بالإضافة للضغوط الموجودة أصلا على كاهله ،
فقد أشار ديفيد فونتانا (1993) Fontana إلى أن صراع الدور يُظهر للفرد تناقضا في أدواره وأسلوب عمله ،
مما يسبب له الشعور بالصراع الداخلي ، والنقد الذاتي المتطرف ، بل يجعله يكون صورة مهتزة عن ذاته
(٣٥ : ٦٥). وبذلك فأغلب الباحثين يتفقون على أن صراع الدور من مصادر الإنهاك النفسي كما في
دراسات : إيفرسون وآخرين (1998) Iverson,et.al ، وماسلاش وجولدبرج Maslach & Goldberg
(1998) ، ومنصور السيد (٢٠٠١) ، وسيد عبد العال (٢٠٠٢) ، وأمل مبارك (٢٠٠٣) .

يتضح مما سبق أن الفرد عندما يُطلبُ منه القيام بأكثر من عمل دون مراعاة قدراته مما قد يؤدي
لحدوث نوع من الصراع بينهما ، وهذا الصراع تتعدد أنواعه ، فقد يتعارض دور الفرد مع فرد آخر مما
يعطل الإنتاج ، وكذلك قد يتعارض الدور المهني للفرد مع الدور الاجتماعي له، بل قد يتعارض دوره المهني
مع سياسة المنظمة نفسها ، مما قد يقود في النهاية لزيادة ضغوط الفرد وتعرضه للإنهاك النفسي .

(٣) صدمة الدور Role shock :

إن قيام الفرد بعمله يجعله يألف ذلك العمل وما به من أعباء ، ولكنه حينما يقابل شيئا جديدا غير
مألوف فإنه قد يزيد من ضغوطه ، وقد يعرضه لصدمة الدور ، فقد ذكر كان وكوبر Kahn & Cooper
(1993) أن صدمة الدور شُرِحتْ من قِبَل بواسطة بيلير ، و منكير (1979) Biller & Minkier ؛ حيث
إنها تمثل الضغوط والتوترات التي تظهر كعدم القدرة على التواصل عندما يتحوّل الفرد من الدور المألوف
إلى دور غير مألوف ، وهذا الدور غير المألوف يمكن أن يكون جديدا على الفرد ، كما يمكن أن يكون دورا
قديما مألوفا ، ولكنه يُلعَبُ بطريقة مبتكرة في مواقف جديدة ، وذلك مثل : التجار الذين يتعرضون للخسارة
بعد المكسب ، وكذلك المعلمون الذين يتعرضون للفشل في التدريس بعد النجاح ... كل ذلك يمثل مصدرا
للإنهاك النفسي (٢١٢ : ٤٣) . لهذا فالفرد حينما يتعرض لخبرة الفشل بعد النجاح فإنه يُصاب بصدمة
تتعلق بالدور الذي كان يؤديه وقت نجاحه ، وتغير ذلك الدور بعد فشله مما قد يعرضه للإنهاك النفسي الذي
يمثل ردًا سلوكيا لذلك الفشل .

هـ — التفاعل المهني الاجتماعي :

التفاعل المهني الذي يقوم به الفرد المهني مع من حوله من المحيطين يمكن أن يمثل عبئا وضغطا
عليه مما يعرضه للإنهاك النفسي ؛ حيث ذكر بندر العتيبي (٢٠٠٥) أن المعلم كمهني يمارس تفاعلا مع

الزملاء في العمل ، والإداريين ، وأولياء الأمور ، والتلاميذ ، وذلك يمكن أن يكون من عوامل الاستقرار والنجاح إذا تم بطريقة إيجابية وإلا فإنه يكون سببا للإرهاك النفسي (٢٠ : ١٦٦) .

و لذلك فهناك مجموعة من العلاقات التي يقيّمها الفرد المعلم مع الآخرين ، ومنها ما ذكره ديفيد فونتانا (1993) Fontana :

(١) **علاقة المعلم مع زملائه** : فنجدها من الأهمية بمكان في حدوث الإرهاك النفسي أو منعه ، فإذا كانت علاقة ود واحترام وتعاون ، فإنها تمنع وتقي الفرد من التعرّض للضغوط ، وبالتالي تعصمه من الإرهاك النفسي ، أما إذا كانت علاقة صراع للحصول على أشياء فيما بينهم ، وعدم تقديم الدعم للزميل فهي تزيد الضغوط عليهم (٣٥ : ٧١) . ويؤيد ذلك نتائج بعض الدراسات مثل : دراسة هشام إسماعيل (١٩٩٧) ، ودراسة إريكسون وآخرين (2000) Erickson,et.al ، ودراسة الحسن المغيدي (٢٠٠٠) ، ودراسة نادية الشرنوبي (٢٠٠١) .

(٢) **علاقة المعلم بالإدارة المدرسية (المؤسسية) :**

تمثل مفترقا لحدوث الإرهاك النفسي أو عدمه ؛ حيث ذكر ديفيد فونتانا (1993) Fontana أنه إذا كانت تلك الإدارة تتبع أسلوبا ديمقراطيا ، وتقدم الدعم المناسب في الوقت المناسب ، وتتيح الفرصة أمام الفرد ليشترك ويعبر عن رأيه ؛ حيث إن الغالبية من البشر عندما يشاركون ، ويعبرون عن رأيهم ويرون أنفسهم مؤثرين في مجريات الحياة فإنهم يشعرون بالارتياح (٣٥ : ٦٦) . وهذا ما أشارت إليه بعض الدراسات مثل : دراسة كاترين (1979) Katherine ، ودراسة زياد الطحاينة وسها أديب (١٩٩٦) ، ودراسة دوركين وآخرين (2003) Dworkin,et.al ، ودراسة رافع الزغول وآخرين (٢٠٠٣) .

ولأهمية دور الإدارة في الوقاية والتخفيف من الإرهاك النفسي ذكر رافع الزغول وآخرون (٢٠٠٣) أن مدير المدرسة يمكنه منع الإرهاك النفسي ، وزيادة الإنتاج من خلال بعض الأمور منها : تغيير مستوى أداء الصفوف التي يدرّس لها المعلم ، وإعطائه تغذية راجعة دقيقة إيجابية ، والمساعدة في تشخيص مشاكل المعلم ، وإبداء الاهتمام بجهوده ، مما يساعده في كسر العزلة التي يشعر بها المعلم في المدرسة (٣٦ : ٢٤٩) .

(٣) **علاقة المعلم بالتلاميذ :**

تمثل جانبا مهما له صلة بالإرهاك النفسي ؛ حيث رأى الحسن المغيدي (٢٠٠٠) أن المعلم يتعامل مع التلاميذ ، وهم قد يسلكون سلوكا يساعد على زيادة الضغط لديه ، خاصة وقد انخفضت الدافعية نحو التعلم ، ووُجِدَت اتجاهات سلبية نحو التعلم ، مما يمثل صعوبة في التعامل مع التلاميذ ، وما يحدثونه من مشاكل (١٣ : ٢٩) . لذلك فلقد توصل برورس ، و تومك (2000) Brouwers & Tomic إلى أن

سلوكيات التلاميذ المعرّقة تمثل مصدرا مهما لحدوث الإنهاك النفسي ، فهناك علاقة إيجابية بين سلوك التلميذ السلبي والإنهاك النفسي (١٧٠ : ٢٤٠) .

وإذا كان الحسن المغيدي قد أشار لدور علاقة المعلم بتلاميذه وما قد تحدثه من ضغط عليه ، فإن فريدمان و فاربر (Friedman & Farber 1992) ذكرا دور إدارة الصف في إحداث الإنهاك النفسي ؛ حيث إن المعلمين الذين يعتقدون أنهم أقل فاعلية في إدارة الصف والتعامل مع سلوك التلاميذ بأسلوب مباشر ومناسب يعانون مستويات عالية من الإنهاك النفسي مقارنة بالمعلمين الذين يجدون ثقة عالية في إدارة الصف (١٩٢ : ٣١) . كما أضافت فوئية راضي (٢٠٠٥) أنه توجد بعض الصعوبات أمام المعلم في إدارة الصف والتعامل مع التلاميذ ، والتي تتمثل في مشكلات النظام ، وسوء سلوك التلاميذ ، وشعور المعلمين بالضغط النفسية والإنهاك النفسي (١٠١ : ٢١٨) . ويؤيد ذلك المعنى مجموعة من الدراسات مثل : دراسة برورس وتومك (Brouwers & Tomic 2000) ، ودراسة نادية الشرنوبي (٢٠٠١) ، ودراسة إفيرس وآخرين (Evers,et.al 2004) . بل إن الأمر أشد خطورة بالنسبة لمعلم الفئات الخاصة ، فقد ذكرت سماح الأكثر (٢٠٠٣) أن معلم الفئات الخاصة يتعامل مع تلاميذ أصحاب حاجات خاصة ، مما قد يمثل ضغطاً على المعلم يرتبط بالتلاميذ ومشكلاتهم داخل الفصل ، وصعوبات التعامل معهم بل هناك صعوبات متعلقة بكيفية مراعاة الفروق الفردية بين التلاميذ ، وما يبديه التلاميذ من إهمال في أداء الواجبات (٥٠ : ٣٠) .

تعقيب :

بذلك فإن البيئة الوظيفية والمؤسسية التي يعمل بها الفرد تؤثر في وقايته أو تعرّضه للإنهاك النفسي Burnout ، وذلك حسب ما يوجد بها من ظروف وإمكانيات ، وإدارة ، فإذا كانت مجهزة لتحقيق ما بدأ الفرد العمل من أجله من أهداف ، وتوفرت فيها إدارة عادلة لا تضغط على الفرد بما لا يطيقه - وإن كان وجود قدر معين من الضغط أمر مهم ولكن بما يتناسب وقدرات الفرد - وزملاء متعاونون فإن ذلك يمثل جسرا يقف بين الفرد والإنهاك النفسي ، والعكس صحيح . لذلك فقد يصاب الفرد بالإنهاك النفسي ويكون السبب راجعا إلى مؤسسة العمل التي يعمل بها ، فالمعلم مثلا الذي يعمل في مدرسة يشيع فيها الجو الدكتاتوري ، و اللاتعاوني ، أو لا يجد فيها المساندة والدعم المناسب ، أو لا تتاح فيها الفرصة للارتقاء الوظيفي ، في حين أنه مطالب بأدوار متعددة قد تتعارض أحيانا ، كل ذلك يؤثر عليه ويفقده التفاعل السليم مع الآخرين مؤديا به في النهاية إلى الإصابة بما يُسمى الإنهاك النفسي ، فلا بد من مراعاة مكان عمل الفرد بما فيه من إدارة ، وزملاء ، وعملاء يتعامل معهم الفرد ، والوسط الاجتماعي المهني المحيط بالفرد .

٢ - المصادر الشخصية :

قد يرجع الإنهاك النفسي لمصادر شخصية ترتبط بسمات شخصية الفرد المعلم ، لذلك فقد اهتم الباحثون بالدور الذي تلعبه الشخصية في التعرّض للضغوط النفسية والإنهاك النفسي Burnout ، وقد توصل بعضهم لمجموعة من الصفات المرتبطة بالإنهاك النفسي ومنها ما يلي:

(أ) مركز الضبط :

يمثل مركز الضبط مصدرا مهما لحدوث الإنهاك النفسي Burnout أو عدمه ، حيث ذكر السيد السمادوني (١٩٩١) أن الإنهاك النفسي للمعلم يرتبط بنوع مركز الضبط لديه ، حيث نجد أن صاحب مركز الضبط الخارجي ، وهو ذلك الشخص الذي تتحكم فيه قوى خارجية ، ويرى نفسه واقعا تحت ضغوط خارجية لا يستطيع التأثير فيها ، ولذلك فلا يبذل جهدا عاليا ؛ لأنه يتوقع أن جهده سوف لا يكون له الأثر الفعّال في النتائج ، وهو أكثر تعرضا للإنهاك النفسي (١٤ : ٧٣٣) . وذلك المعنى جاء مؤيدا من قبل نتائج بعض الدراسات مثل : دراسة نصر مقابلة (١٩٩٥) .

أما النمط الآخر من مركز الضبط فهو صاحب وجهة الضبط الداخلية ؛ حيث ذكر خضر مخيمر (٢٠٠٢) أن الفرد يشعر فيها بالمسؤولية الشخصية نحو تصرفاته ، وإنه المسئول عنها بالدرجة الأولى ، وأن وجهة الضبط الداخلية تساعد في الوقاية والتخفيف من الإنهاك النفسي (٣٣ : ٢٧٣) .

يتضح مما تقدم أن الفرد صاحب وجهة الضبط الخارجية كثيرا ما يتعرّض لضغوط لا يمكنه التكيف معها بطريقة مقبولة ، كما أنه لا يستطيع التحكم فيها ؛ لأنه يجد نفسه يُحرّك من قبل الأحداث الخارجية ومن قبل الآخرين ، مما يساهم في تعرضه للإنهاك النفسي ، عكس صاحب وجهة الضبط الداخلية الذي يمكنه السيطرة على الأمور ، والتحكم في الضغوط المختلفة لأنه يجد نفسه المسئول الأول عن تصرفاته ، مما قد يكون سببا في وقايته من الإنهاك النفسي ، لهذا فوجهة الضبط لها علاقة قوية بالإنهاك النفسي .

(ب) نمط الشخصية (أ) :

ومن سمات الشخصية التي تعد مصدرا للإنهاك النفسي أيضا نمط الشخصية (أ) ؛ حيث ذكرت نشوى دردير (٢٠٠٧) أن هناك نمطين من الشخصية : الأول يُسمى نمط الشخصية (أ) وهو انفعال سلوكي مركّب يتضمن استعدادات وصفات سلوكية معينة مثل : الاهتمام بالمواعيد ، والتحدث بسرعة ، والنشاط ، و الرغبة القوية في الإنجاز مما يجعله يشعر في الغالب بالضغوط بدرجة أعلى من النمط الآخر (ب) ؛ حيث إن الأفراد الذين يتسمون بالنمط (ب) يظهرون تحررا من العدوان ، ولديهم قدرة قوية على الاسترخاء ، والمشاركة في الأنشطة الترويحية ، ولا يشعرون بضغوط الوقت ، مما يجعل

النمط (أ) أكثر تعرّضا للإنهاك النفسي من النمط (ب) (١٤٩ : ١٠٤) ، وهذا ما أشارت إليه نتائج بعض الدراسات مثل : دراسة سيد عبد العال (٢٠٠٢) ، ودراسة كونجهام وآخرين . Cunningham,et.al (2004) .

(ج) الالتزام :

إن الفرد الملتزم قد يجد صعوبة في مسايرة بعض الأمور ؛ ولهذا فنجد تباينا حول الالتزام كسمة من سمات الشخصية ودوره في الإنهاك النفسي ؛ حيث ذكر عادل عبد الله (١٩٩٥) أن الشخص الأكثر حرصا أقل إنهاكا ؛ وذلك لأن من يتسم بالحرص يتسم بالتروى وتأمّل الأمور ، ومن هنا فهو أقدر على حل مشكلاته ، مما يقلل من إحساسه بالضغوط النفسية والإنهاك النفسي (٦٧ : ٣٦٥) .

في حين أشار على عسكر (٢٠٠٠) إلى أن الفرد الأكثر التزاما وإخلاصا في عمله يكون أكثر تعرّضا للإنهاك النفسي ؛ حيث إن الفرد الملتزم والمخلص تقع عليه ضغوط العمل ، إضافة إلى وجود ضغط داخلي يدفعه للعطاء ، بل إنه يواجه ظروفًا وتغيرات خارجية لا يملك السيطرة عليها ، لذلك فهو معرّض للوقوع في الإنهاك النفسي والتعرّض لمخاطره (٨٨ : ١١٢) .

ولا تعارض بين ما ذكره عادل عبد الله (١٩٩٥) وعلى عسكر (٢٠٠٠) ؛ حيث إن الشخص الملتزم والحريص أقل إنهاكا لأنه يتسم بالتروى وفهم الأمور ، ولكن بشرط ألا يجد ما يضغط عليه خارجيا ، فالحرص واق من الإنهاك شرط توافر جانب من المرونة .

ولهذا فالالتزام سمة تكون لدى الفرد نحو نفسه وكذلك المجتمع حوله بمن فيه ؛ حيث أضاف إيكوفيدس وآخرون (Iacovides,et.al (2003) أن الالتزام يعنى أن يلتزم الفرد تجاه نفسه وأهدافها والمجتمع حوله ، وينظر إلى الموقف الضاغط على أن مواجهته ذات معنى ، لهذا فقد يتعلم مواجهة الموقف بطريقة غير مناسبة ، مما يعرّضه للضغط والإنهاك النفسي (٢٠٦ : ٢١٠) .

وإذا كان الالتزام يشمل جميع ما يحيط بالفرد ويؤثر فيه فإنه يؤثر في إحساس الفرد بالضغوط، مما يؤثر في حياة الفرد العائلية ؛ حيث ذكر بوتر (Potter (2006 أن الممرضات الملتزمات والمخلصات في عملهن ، تزداد ضغوطهن ، وغالبا ما تظهر عليهن مظاهر الإنهاك النفسي ، فتزيد نسبة العدوان لديهن ، مما يؤثر في حياتهن الاجتماعية وكذلك العائلية (٢٣٥ : ٥٩) .

يتضح مما سبق أن الفرد الملتزم أكثر دقة ، وأقل مرونة ، ويتروى في الأمور ، كما يتمسك بأهدافه ، وقيمه الشخصية ، وقيم المجتمع مما يجعله يعاني ضغوطا زائدة ، فلا يوجد مكان إلا وعليه فيه ضغوط ، قد تؤثر فيه إذا استمرت ولم يستطع التكيف معها ، وقد ينتهي به الأمر بالتعرّض للإنهاك النفسي .

(د) الصلابة النفسية psychological hardness :

تمثل الصلابة النفسية إحدى الخصائص الشخصية ذات العلاقة بالإرهاك النفسي للمعلم ، فقد ذكر سيد البهاص (٢٠٠٢) أن مفهوم الصلابة النفسية يشير لإدراك الفرد وتقبله للتغيرات والضغوط النفسية التي يتعرض لها وإنها تعمل كواقٍ من عواقب الضغوط ، وتساهم في خفض الضغوط والوقاية من الإرهاك النفسي باعتباره مرحلة متقدمة من الضغوط (٥٦ : ٣٩١) .

كما أشارت كوبازا و مادي (Kobasa & Maddi (1982) إلى أن الصلابة النفسية مفيدة لمقاومة الضغوط والاستنزاف النفسي ؛ حيث إنها تُعدّل من إدراك الفرد للأحداث وتجعلها أقل أثرا ، فتكسب الفرد قدرا من المرونة (٢١٥ : ١٧٠) ، ولهذا فالصلابة النفسية تزيد من قدرات الفرد لمواجهة الضغوط المختلفة ، وكذلك الوقاية من الإرهاك النفسي ؛ حيث تتعدد مكوناتها ، فقد أشار جاروسا و آخرون (Garrosa,et.al (2008) إلى أن مكونات الصلابة النفسية ثلاثة (التحدي ، والالتزام ، والسيطرة والتحكم) ترتبط بالإرهاك النفسي ارتباطا سلبيا ، فالفرد المتسم بالصلابة النفسية ، أي يتسم بالتحدي ، والالتزام ، والسيطرة فإنه يكون أكثر مقاومة للضغوط المختلفة وبالتالي أقل تعرضا للإرهاك النفسي (١٩٣ : ٤٢٢) .

ومع إجماع أغلب الباحثين على أهمية دور الصلابة النفسية في مقاومة الإرهاك النفسي فقد أشار كايون و كرتز (Kayon & Kurtz (1985) إلى أن الصلابة النفسية كمتغير شخصي مستقل لا يؤثر في الإرهاك النفسي ، ولكن لو تفاعلت مع متغير مناخ المدرسة (مغلق – مفتوح) بما فيه (الإدارة ، والزملاء ، والأبنية ، ...) فإن ذلك يساعد في التنبؤ بالإرهاك النفسي للفرد المعلم (٢١٤ : ٢٤٤) .

يتضح مما ذكر سابقا أن الصلابة النفسية تلعب دورا مهما في وقاية الفرد من الضغوط النفسية والإرهاك النفسي ، بمعنى أنها تساعد الفرد في التخلص من تلك الضغوط أولا بأول ، وقد يظن أحدها أن ذلك يتعارض مع ما سبق ذكره من أن الفرد الملتزم كثيرا ما يتعرض للإرهاك النفسي ، فذلك الفرد لا يمتلك المرونة الكافية للتغلب على ضغوطه ، أما الفرد المتسم بالصلابة النفسية فإنه يكون مسيطرا على أموره ، إضافة إلى أنه يمتلك قدرا من المرونة مما يساعده في التغلب على ضغوطه ، وبالتالي منع الإرهاك النفسي ، ولهذا فقلة الصلابة النفسية تعرض الفرد للإرهاك النفسي .

(هـ) الذكاء الوجداني :

يرتبط الذكاء الوجداني بالإرهاك النفسي ، ويعتبر من العوامل المساعدة في التخلص من الضغوط المختلفة ، والواقية من التعرض للإرهاك النفسي ، ولكن قلة تحلي الفرد به قد يجعله معرضا للإرهاك النفسي ؛ حيث ذكر شان (Chan (2006) أن الذكاء الوجداني يساعد في الوقاية من الإرهاك النفسي ، وأن قلة ذكاء الفرد وجدانيا يعرضه للإصابة بالضغوط مما يجعله يصل في النهاية للإرهاك النفسي؛

حيث إنه لا يستطيع حل مشكلاته ، كما يتعامل مع الآخرين بطريقة سلبية ، حيث إن الذكاء الوجداني يساعد في تحمل الإحباط وزيادة الوعي الذاتي والنظرة الإيجابية للحياة والقدرة على تقديم المساعدة (١٧٣ : ١٠٤٢) . لهذا فوجود الذكاء الوجداني يعد واقيا من الإنهاك النفسي ؛ حيث يعطي للفرد مرونة في تعاملاته مع الآخرين ، وتزداد ثقته في ذاته ، كما تزداد قدرته على مواجهة ضغوطه ، وتحمله ما ينتج عنها من أعباء ، والتكيف معها بطريقة مقبولة ، لهذا فقلة الذكاء الوجداني للفرد قد يعرضه للإنهاك النفسي .

تعقيب :

يتضح مما سبق أن الشخصية عامل مهم في تعرض الفرد أو وقايتها من الإنهاك النفسي ، خاصة وأن أي فرد معرض للوقوع تحت الضغوط ، ولكن نجد أن شخصا ما يتوافق معها ، في حين أن آخر لا يستطيع تحقيق التوافق ، مما يعرضه لاستمرار الضغط واقعا عليه ، ويترتب عليه التعرض للإنهاك النفسي ، لذلك فإن الفرد إذا توافرت فيه سمات معينة مثل : أن تتحكم القوى الخارجية فيه ، أو أن تكون شخصيته من النمط (أ) ، أو أن يكون فقيرا في الذكاء الوجداني ، أو الصلابة النفسية... فذلك الفرد تزيد نسبة احتمال تعرضه للإنهاك النفسي ، لهذا فلا بد من مراعاة شخصية العامل حينما نختاره لعمل ما ، فلا بد أن تتفق شخصيته وطبيعة العمل ، أي نضع الفرد المناسب في المكان المناسب، حتى نقلل من ضغطه ، ونزيد من حبه لعمله ، وبالتالي يقل تعرضه للإنهاك النفسي .

٣ - المصادر الاجتماعية :

تتعدد الضغوط الاجتماعية التي تقع على الفرد المعلم في علاقاته المختلفة ؛ حيث أشار عمر الخرايشة ، وأحمد عريبات (٢٠٠٥) أن المعلم يقع عليه العبء الأكبر عندما يفشل المتعلم مما يزيد الأمر صعوبة ، وكأن المعلم هو المسئول الوحيد عن ذلك ، مما يترتب عليه زيادة الضغوط عليه ، مما يؤدي لانخفاض مستوى الخدمة التي يقدمها ، وزيادة الإحباط لديه مما يجعله عرضة للإنهاك النفسي (٩١ : ٣٠٣) ، ومن المصادر الاجتماعية للإنهاك النفسي ما يلي :

(أ) التغيرات السلبية في العلاقات الاجتماعية للفرد وعدم اطمئنانه للمحيطين به ، وكذلك عدم احترامهم له كل ذلك يؤدي للضغط النفسي والشعور بالإنهاك النفسي .

(ب) تدني النظرة الاجتماعية للمعلم تزيد ضغوط المعلم ، وبالتالي تعرضه للإنهاك النفسي .

(ج) عدم وفاء المجتمع بحاجات أفرادها ؛ حيث إن الفرد المعلم عليه واجبات نحو مجتمعه ، مقابل إشباع حاجاته ؛ حيث إن المجتمع عليه واجبات نحو الفرد المعلم ، لهذا ينبغي على المختصين توفير أكبر قدر ممكن من الرعاية للمعلمين بل لكل العاملين في العملية التعليمية بما ساعدهم لتحقيق حاجاتهم، ووقايتهم من المخاطر التي من الممكن أن يتعرضوا لها ، ولا شك في أن الإنهاك النفسي من أعظم تلك المخاطر .

(د) زيادة الحمل العائلي ووجود الأعباء الأسرية للفرد المعلم .
(هـ) ارتفاع مستوى الطموح غير الواقعي .

محمد علاوي (١٩٩٨) ، و ماسلاش ، وجولدبرج (1998) Maslach & Goldberg ، والحسن المغيدي (٢٠٠٠) ، وسيد عبد العال (٢٠٠٢) ، وعلي راشد (٢٠٠٢) ، وفوزي جبل (٢٠٠٣) .

لهذا فيمثل الجانب الاجتماعي بعدا مهما في إصابة الفرد بالإرهاك النفسي أو عدمه ؛ حيث لا يمكن عزل الفرد عن مجتمعه وما يحيط به من مشكلات ؛ حيث يعيش الفرد في وسط اجتماعي ملئ بالتغيرات الإيجابية والسلبية على حد سواء ، وعليه التعايش معها سواء قبل أو رفض ، إضافة للنظرة الاجتماعية للفرد ومهنته التي يعمل بها ، وما يشهده المجتمع من تدني النظرة العامة نحو أفرادها ، مما ساهم في زيادة الأعباء على الفرد ، فهو مسئول عن الزوجة والأبناء ، جوار ما يتحمل من أعباء حياتية ومهنية ، مما يعطله عن التقدم المهني المنشود ، كل ذلك يساهم في إرهاك المعلم نفسيا .

٤ - المصادر الطبيعية (الفيزيائية) :

إن الطبيعة بما فيها قد تكون من العوامل المسببة للضغط على الفرد ؛ فيذكر سيد عبد العال (٢٠٠٢) أن الكوارث الطبيعية (الكونية) بما فيها من زلازل وحروب ، وتلوث البيئة التي يعيش فيها الفرد إلى جانب الزحام السكاني والمروري ، ... كل ذلك له دور في زيادة الضغط ، والإرهاك النفسي (٥٧ : ١٣٤) . لذلك نجد أن المعلمين في إسرائيل يعانون درجة عالية من الإرهاك ؛ نظرا لظروف الحياة في إسرائيل ، وهذا ما أيدته نتائج بعض الدراسات مثل : دراسة بينس (2004) Pines ، ودراسة أهولا وآخرين (2005) Ahola,et.al .

يتضح مما سبق أن الفرد قد يتعرض للإرهاك النفسي لأسباب طبيعية ترجع لما يوجد في البيئة من ظروف طبيعية ، كالحالة الجغرافية للجو وارتفاع درجات الحرارة ، وحدوث الزلازل والبراكين ، بل تشمل الضوضاء المحيطة بالفرد ، وما يجده الفرد من زحام وصعوبة في التنقلات ، فالمعلم في البيئة الصحراوية يختلف نسبيا عن المعلم في البيئة العمرانية في الإحساس بالضغط النفسية والتعرض للإرهاك النفسي .

٥ - المصادر الاقتصادية :

يمثل الجانب الاقتصادي جانبا مهما في معاناة الفرد من الإرهاك النفسي ؛ حيث ذكر نصر مقابلة (١٩٩٥) أن الإرهاك النفسي يؤثر في الاقتصاد القومي ، وذلك من خلال ما يؤدي إليه من نقص وضعف في الإنتاج على مستوى الفرد ، والمؤسسة بل المجتمع كله مما يقلل من الإنتاج القومي (١٥١ : ٨٤) .

كما يمكن أن يمثل دخل الفرد المعلم أحد العوامل الاقتصادية ذات الصلة بالإرهاك النفسي ، لأنه قد لا يكفي لإشباع حاجات الفرد المعلم ، خاصة ونحن نشاهد الآن ارتفاعا كبيرا في الأسعار ، ويؤيد ذلك ما ذكره الحسن المغيدي (٢٠٠٠) أن بُعد دخل المعلم يعتبر من مصادر الضغط على المعلم، مما يؤدي إلى الإرهاك النفسي ، إضافة إلى غياب الحوافز المادية والمعنوية ، وكذلك صعوبة الحصول على قروض ، ومما يزيد الأمر صعوبة نظام التعاقد والمعاش الذي لا يحقق الأمن للمعلم وأسرته (١٣ : ٢٨) .

لهذا فيمثل الجانب الاقتصادي جانبا مهما في تعرض الفرد أو وقايته من الإرهاك النفسي ، لاسيما في أيامنا الحالية وما نشاهده من غلاء معيشي ، فالفرد يعمل ابتغاء الحصول على الدعم المادي للتغلب على الأعباء الاقتصادية ، بل يبحث عن مصادر دخل أخرى ، لكنه مقابل كل ذلك لا يحصل على دخل كافٍ لتحقيق ما يريد ، وحينما يقارن الفرد بين جهده في عمله ودخله منه يجدهما لا يتناسبان مما يعرضه للمعاناة من الضغوط بدرجة عالية ، والوصول لمرحلة الإرهاك النفسي .

تعقيب :

يتضح مما سبق أن الإرهاك النفسي يمثل مشكلة يمكن أن تصيب الفرد من مصادر متعددة : منها ما يرجع لبيئة العمل وما بها من ظروف ، ومنها ما يرجع لشخصية الفرد ووجود استعداد لديه ، وسماته الشخصية المؤدية إليه ، ومنها ما يرجع لعوامل اجتماعية تتصل بالتغيرات الاجتماعية ونظرة المجتمع للفرد المعلم ، ومنها ما يرجع لعوامل فيزيقية طبيعية ، ومنها ما يرجع لعوامل اقتصادية وما يمر به الفرد من كبوات اقتصادية ، ومن الجدير بالذكر أن الإرهاك النفسي يحدث نتيجة تفاعل تلك العوامل جمعاء ، حيث يعيش الفرد تحت ضغوط معينة تلازمه ولا يستطيع التكيف معها ، مع مراعاة الفروق الفردية بين الأفراد في طرق التعامل مع تلك الضغوط ، وليس من الضروري اجتماع كل تلك المصادر لتعرض الفرد للإرهاك النفسي بل يمكن أن يتعرض له من خلال مصدر واحد .

ح – مظاهر الإرهاك النفسي Burnout :

هناك مجموعة من المظاهر الدالة على وجود الإرهاك النفسي لدى الفرد المعلم ، والتي تتضمن المظاهر الفسيولوجية والبدنية ، والمعرفية ، والنفسية الاجتماعية ، والسلوكية ، والتي تبين خطورة الإرهاك النفسي على الفرد ، بل المجتمع كله ، فالفرد المعلم ما هو إلا عضو في المجتمع ، فقد أشار عصمت عبد اللاه (٢٠٠٣) إلى أن إصابة الفرد المعلم بالإرهاك النفسي يمثل خطرا على العملية التعليمية كلها ، فتصبح مهددة بالدمار من خلال آثاره السلبية على المعلم ، والتي تجعل المعلم يترك عمله فتخسر العملية التعليمية جهد هذا المعلم الكفاء ؛ حيث إن الإرهاك النفسي يصيب الأفراد الأكفاء (٨٢ : ٤٠) . وفيما يلي توضيح تلك المظاهر :

١ - المظاهر الفسيولوجية والبدنية :

- تشمل العلامات التي تظهر على البدن مثل الاضطرابات السيكوسوماتية والتي تتمثل فيما يلي :
- الصداع المستمر ، والاضطرابات المعوية ، والأرق وضيق التنفس .
 - آلام الظهر ، وذبحة الصوت ، وفقدان الشهية .
 - اضطرابات الأكل ، والاستخدام المفرط للعقاقير والكحوليات .
 - أمراض القلب ، والقلولون العصبي ، وضغط الدم .
 - انسداد الشرايين ، وأمراض الرئة والسرطان .
 - اضطرابات النوم ، مثل : المشي أثناء النوم ، والنوم غير المنعش .
 - اضطرابات الهضم ، والإمساك .
 - توتر العضلات ، ونقص المقاومة ، والروماتيزم .
 - الضعف الجنسي ، وغزارة البول ، والإسهال .
 - مرض الأسكيميا و فقر الدم .
 - حب الشباب ، والتهابات الجلد .
 - ضعف الحيوية ، وقلة النشاط .

بيش وآخرون (1982) Beech,et.al ، ومحمد عبد السميع (١٩٩٠) ، وجوزيف ريزو و روبرت زايل (١٩٩٩) ، وعدنان الفرج (٢٠٠١) ، وخضر مخيمر (٢٠٠٢) ، وسيد عبد العال (٢٠٠٣) ، وعوض العنزي وعويد المشعان (٢٠٠٦) ، وميلاميد وآخرون Melamed,et.al (2006) ، و سونننشين وآخرون (2007) Sonnenschein,et.al .

٢ - المظاهر المعرفية ، وتشمل ما يلي :

- البلادة الفكرية ، وفقدان القدرة على الابتكار .
- التشتت الإدراكي والشروذ الذهني .
- الوسوسة ، وكثرة الشك ، والعند .
- قلة المقدرة على الانتباه والتركيز لفترة طويلة .
- عدم القدرة على مواجهة المشكلات بكفاءة .

جاكسون وآخرون (1986) Jackson,et.al ، ومحمد عبد السميع (١٩٩٠) ، ونجاه موسى و سمييه علي (١٩٩٩) ، ليندن وآخرون (2005) Linden,et.al .

٣ - المظاهر النفسية الاجتماعية :

وتشمل الاضطرابات النفسية التي يقع فيها الفرد إضافة إلى بعض النواحي الاجتماعية ، والتي تتمثل فيما يلي :

- الإحباط والقلق أمام الأزمات ، وكثرة الغضب .
- عدم الرضا الوظيفي .
- انخفاض تقدير الذات ، والسخط على الذات والآخرين .
- سرعة البكاء والانفعال الزائد .
- فقدان الاهتمام بالآخرين ، والكآبة .
- البلادة العاطفية والإجهاد الانفعالي .
- التشاؤم ، وضعف القدرة على التحمل .
- عدم الإحساس بالمسؤولية ، وعدم الاسترخاء ، وشد الأعصاب .

جاكسون وآخرون (1986) Jackson,et.al ، ومحمد عبد السميع (١٩٩٠) ، ونجاه موسى ومديحه عثمان (١٩٩٨) ، وفوقية راضي (١٩٩٩) ، وعلي عسكر (٢٠٠٠) ، ونادر الزيور (٢٠٠٢) ، وفوزي جبل (٢٠٠٣) .

٤ - المظاهر السلوكية :

وتشمل مجموعة من الاستجابات الأدائية التي يمكن أن تظهر على سلوك الفرد ، والتي تتمثل فيما يلي :

- التغيب الطويل عن العمل والتقاعد المبكر .
- النقد الدائم للآخرين والسخرية منهم .
- النظرة السلبية للطلاب ، وعدم الالتزام بالعمل .
- العدوانية وفقدان الهوية الشخصية .
- أداء العمل بطريقة روتينية ومقاومة التطوير .
- الإتكالية ، والاعتداء على حقوق الآخرين .
- البعد عن الموضوعية في الحكم على الأداء الوظيفي .
- الانسحاب والميل للعمل الإداري أكثر من التعامل مع الطلاب والزملاء .
- انتظار أيام العطلات والأجازات ليبعد عن عمله .
- الانسحاب من الحياة العائلية ، وتجنب الأصدقاء .
- تدني القدرة على الإنجاز ، وعدم الاهتمام بالتحضير .

- نقص دافعية الأداء ، والتخلي عن المثاليات ، وزيادة سلبية الفرد .
- قلة البحث عن الطرق التدريسية الجديدة والاكتفاء بالطرق القديمة .
- عدم الرغبة في التدريس ، وعدم الرغبة في العمل بطواعية .
- زيادة العنف لدى الأزواج ، وحوادث الخلافات الزوجية .

صلاح مراد وأتور فتحي (١٩٩١) ، ورافع الزغول وآخرون (٢٠٠٣) ، وسام بريك (٢٠٠٣) ، و جروسي وآخرون (2003) Grossi,et.al ، وعمر الخرابشة وأحمد عريبات (٢٠٠٥) ، وأحمد الحراملة (٢٠٠٧) ، وراجيو ومالاسرني (2007) Raggio & Malacarne ، ومارتينسين وآخرون (2007) Martinussen,et.al .

وبالرغم مما سبق فإن تلك المظاهر لا تكون بنفس الدرجة لدى جميع الأفراد ، بل لا يشترط أن تظهر كل هذه المظاهر لدى فرد واحد ، ولا في وقت واحد ؛ وذلك يعود لاختلاف الأفراد فيما بينهم، فقد ذكرت فوقيه راضي (١٩٩٩) أن ردود أفعال المعلمين تختلف تجاه المواقف التي تشكل ضغوطا عليهم ؛ حيث قد ينجح بعضهم في مواجهتها والتكيف معها فيستمر عطاؤه ، وآخرون تنهكهم وتستنزف قدراتهم ويصابون بالتوتر وتظهر عليهم مظاهر الإنهاك النفسي (١٠٠ : ٤) .

ط – مواجهة الإنهاك النفسي Burnout والتخفيف من آثاره :

بناءً على ما سبق فالإنهاك النفسي يمثل مشكلة لها تبعات تصيب الفرد ؛ لذلك فمن الأجدر بنا محاولة تقديم بعض الطرق لمنع الفرد من التعرض له ، ومواجهته والتخفيف من آثاره إذا أصابه الإنهاك النفسي ، خاصة وأن التعرض للضغوط النفسية شيء لا يسلم منه أي فرد مادام على قيد الحياة ، كما أن استمرار التعرض للضغوط قد يزيد احتمالية معاناة الفرد من الإنهاك النفسي هذا من جانب ، ومن جانب آخر فإذا كان من مصادر الإنهاك النفسي ما يرجع لبيئة العمل ، ومنها أيضا ما يرجع لشخصية الفرد فإن استراتيجيات الوقاية والمقاومة كذلك منها ما يرجع لشخصية الفرد المعلم ، و منها ما يرتبط ببيئة العمل ، ومن جانب ثالث فإن الجهود الوقائية للتقليل من الضغوط النفسية يمكن أن تعتبر جهودا للوقاية من الإنهاك النفسي ؛ حيث إن الإنهاك النفسي – كما تقدم – يعتبر مرحلة متقدمة من الضغط ، لذلك فمن طرق مواجهة الإنهاك النفسي ما يلي :

١ – بناء الذات الإيجابية :

ترتبط الذات الإيجابية بالصحة النفسية ارتباطا وثيقا ، فالفرد الذي يشعر بالثقة في ذاته ، وأن له ذات إيجابية ، فإنه يتمتع بقدر وفير من الصحة النفسية ، فقد أشار عبد الرحمن هيجان (١٩٩٧) إلى أن الفرد كما يستجيب للعالم الخارجي بما فيه ، فإنه يستجيب لعالمه الداخلي ولذاته مما يساعد في تشكيل الهوية لديه من خلال بعض النقاط ، ومنها : تحديد جوانب القوة لدى الفرد والعمل على زيادتها ، وجوانب الضعف

والعمل على تحسينها مما يزيد الفرصة لوجود الصحة النفسية لديه (٧٠ : ٣٠٢) . كما أضاف عبد الرحمن توفيق (٢٠٠٤) أن التصور الإيجابي للذات أمر ضروري للشعور بالرضا والسعادة ، ويمكن تنمية الشعور الإيجابي للذات من خلال الاهتمام بالأشياء الحسنة التي فعلها الفرد والتركيز على الشعور بالسعادة (٧٢ : ٢٢٥) .

يتضح مما سبق أنه يمكن تخفيف الضغط النفسي من على الفرد ، ومواجهة الإنهاك النفسي ، من خلال تنمية ثقة الفرد بذاته والتركيز على إيجابيات الفرد ، وتحويل نقاط الضعف إلى قوة ، من خلال الوقوف على المشكلة وحلها حقيقيا ، وإبراز جوانب القوة في حياة الفرد ، حتى وإن كانت قليلة .

٢ – الاسترخاء والتأمل :

إن الفرد الذي يعاني من الإنهاك النفسي يجد شدا في أغلب أعضائه ، لهذا فمن المفيد معه أن يسترخي ويتأمل ، إضافة لأخذ الراحة المناسبة ؛ حيث ذكر فاروق عثمان (٢٠٠١) أن الاسترخاء يمكن أن يساعد الفرد في التخلص من الضغوط القوية والتوتر الذي يشعر به ، ومواجهة الإنهاك النفسي ؛ وذلك شرط أن يقوم به الفرد بشكل سليم ؛ حيث إن الاسترخاء يساعد في تقليل الآلام والمعاناة التي يعيشها الفرد نتيجة الضغوط التي تحيط به (٩٥ : ١٠٦) . ويؤيد ذلك المعنى آرثور روشان (٢٠٠١) حيث ذكر أن الاسترخاء والتأمل يساعدان في تقليل الشعور بالضغوط النفسية والتحكم فيها حتى لا يصل الفرد للإنهاك النفسي ، شرط أن يكون الاسترخاء والتأمل في المكان والوقت المناسبين ؛ حيث الهدوء والسكون (١ : ١٧٣) .

يتضح مما سبق أن الإنهاك النفسي قد يصيب الفرد الذي يتعرض للضغوط المختلفة خاصة الضغوط الزائدة ، ولهذا فعليه أن يسترخي (جسديا ، وعقليا ، وجدانيا ، ...) على أن يكون ذلك الاسترخاء في الوقت المناسب والمكان المناسب حتى يحقق هدفه ، بل إن الاسترخاء فنية سلوكية ثبتت نجاحها في التخفيف من الإنهاك النفسي للفرد ، إضافة إلى تأمل الفرد وأخذ أوقات راحة مناسبة .

٣ – المساندة الاجتماعية :

تلعب المساندة الاجتماعية دورا مهما في مواجهة الإنهاك النفسي ، حيث ذكر شعبان الرضوان ، وعادل هريدي (٢٠٠١) أن المساندة الاجتماعية من مصادر شعور الفرد المعلم بالأمن النفسي في بيئة العمل ، خاصة عند مقابلة الضغوط التي في الغالب ما تفوق قدرات الفرد (٥٨ : ٧٣) . ولأهمية المساندة الاجتماعية ذكر فيلدمان وآخرون (٢٠٠٢) Feldman,et.al أن المساندة الاجتماعية بمصادر متعددة (الأسرة ، والزملاء في العمل ، والإدارة والإشراف الوظيفي) تعتبر عاملا واقيا للفرد بل المؤسسة كلها من الوقوع في خطر الضغوط النفسية والإنهاك النفسي (١٨٧ : ٨٥) . وهذا ما أشارت إليه نتائج بعض الدراسات مثل : دراسة فوقية راضي (١٩٩٩) ، ودراسة براج (٢٠٠٣) Prag .

يتضح مما تقدم أن المساندة الاجتماعية لها دور مؤثر في وقاية الفرد من التعرض للإنهاك النفسي ، بما تحمله من دعم وتأييد للفرد سواء كان ذلك الدعم ماديا أو معنويا وكلاهما مهمان للفرد ، فالإنسان كائن اجتماعي لا بد له من التفاعل مع غيره والحصول على الدعم المناسب مقابل ذلك التفاعل ، مما يقف حائلا بينه وبين الإنهاك النفسي . ولهذا يمكن تقديم الدعم الاقتصادي والمالي للفرد إذا وقع في ضائقة مالية للتخلص من ذلك الموقف الحرج ، والمساعدة السلوكية من خلال المشاركة في أداء الأعمال مثل : إذا رأى العامل زميله يعاني ضغوط العمل والعبء الزائد ، فيجب أن يسانده قدر جهده ، ويقدم له الدعم المناسب لينجز عمله ويخلصه من ذلك الضغط ، مع ضرورة إعطاء النصائح والتعليمات للفرد بأسلوب مناسب لا يهينه ولا ينقص من قدره ، وهكذا تلعب المساندة دورا مهما في وقاية الفرد من التعرض للضغوط والإنهاك النفسي .

٤ - تحليل وتوصيف الوظائف :

يتم تحليل وتوصيف الوظائف من جانب المؤسسة التي يعمل فيها الفرد ، فقد ذكر على عسکر (٢٠٠٠) أن تحليل الوظائف يساعد المؤسسة لتعرف درجة الضغوط في الأعمال المختلفة ، وبالتالي تسند العمل المناسب للفرد المناسب الذي يمتلك القدرات التي تمكنه من القيام به ، بل التكيف مع تلك الوظائف مع مراعاة الحمل الوظيفي لكل عامل (٨٨ : ١٢٤) . لهذا فنجد بعض المؤسسات تهتم بالتقييم المستمر لعمالها ، بغية معرفة الأعباء الوظيفية التي يتحملها الفرد ، ومحاولة تخفيفها ، أو زيادتها حسب حالة الفرد ، ولذلك فنقوم بعملية تحليل لوظائفها ومن يوجد بها من عمال ، أي تقوم بالتحليل على مستوى الوظائف وكذلك الأفراد ، حتى تتمكن من وضع الرجل المناسب في المكان المناسب ، فيقل الضغط الواقع على كل فرد ، وبالتالي لا يتعرض للإنهاك النفسي ؛ حيث يتحمل الفرد عبئا مناسباً لقدراته .

٥ - بعض الاستراتيجيات المعرفية :

إذا كان الإنهاك النفسي يشمل اختلالا في الجانب المعرفي ، حيث يقل الانتباه والتركيز ، كما يختل الإدراك ، لهذا فقد أشار علي عسکر (٢٠٠٠) أن التعرض لمصدر الضغط في حد ذاته لا يسبب الانزعاج والإنهاك النفسي ، وإنما رد فعل الفرد وإدراكه لذلك الضغط والتصرف نحوه هو الذي يحدد النتيجة النهائية ، وغالبا ما يكون للاستعداد الذهني دور في ذلك (٨٨ : ١٦٨) . ولذلك فلا بد من استخدام بعض الاستراتيجيات المعرفية ؛ حيث ذكر حسن مصطفى (٢٠٠٦) أن الاستراتيجيات والطرق المعرفية تعتمد على التحليل المنطقي للمشكلة ومحاولة الفرد فهم وتقييم الموقف من كل جوانبه ، مما يساعد في الوقاية من التعرض إلى الإنهاك النفسي (٢٩ : ١٢١) . ومن الاستراتيجيات المعرفية ما يلي :

(أ) التحليل المنطقي وإعادة التفسير الإيجابي للموقف .

- (ب) وضع أهداف واقعية بعد فهم قدرات الفرد وظروف واقعه .
- (ج) التفكير الإيجابي في شتى جوانب الحياة (في نفسك ، والعمل ، والأسرة) ، والميل للتفاؤل .
- (د) استخدام أسلوب حل المشكلات من خلال تحديد المشكلة ، وتقسيمها لأجزاء سهلة التعامل ، واستخدام الاستراتيجية المناسبة للحل .
- (هـ) العمل والاستفادة من الحدث والموقف ؛ حيث يستفيد الفرد من المواقف في حياته ، فيصح مساره بالنسبة لتوقعاته المستقبلية ، فهو ليس مستسلماً دائماً للضغط ، وإنما يحاول التخفيف من خلال التفكير المبني على خبراته المختلفة ، مما يدعم أهمية المواجهة .
- لطفي عبد الباسط (١٩٩٤) ، وآرثور روشان (٢٠٠١) ، وعبد الرحمن توفيق (٢٠٠٤) ، وتريفور باول (٢٠٠٥) ، وبشرى إسماعيل (٢٠٠٨) .

في حين ذكر كاجان (1991) Kagan بعض الخطوات لمواجهة الإنهاك النفسي ، ومنها :

(أ) تغيير أهداف الفرد عندما لا يستطيع تحقيقها ووضع مكانها أهداف بديلة ممكنة التحقيق .

(ب) جعل الموقف الضاغط أقل تهديداً من خلال النظر والتعامل معه بطريقة إيجابية ، ورؤيته من الجانب المشرق .

(ج) تحويل الخوف لتحدي من خلال رؤية الموقف على أنه تحدي يقابل الفرد وعليه التغلب عليه .

(د) القيام ببعض التمرينات الرياضية لمساعدة الجسم على الاسترخاء وضخ الدم بطريقة جيدة .

(هـ) الاستعداد للإنهاك النفسي قبل وقوعه بمعرفة مصادره ومظاهره وتجنبها (٢١١ : ٤٦٢) .

وهناك طرق أخرى ومنها ما ذكرته ليلي عبد الحميد (١٩٩٣) أن تحسين العلاقات الاجتماعية مع الآخرين مطلب ضروري للتخلص من الإنهاك النفسي ، خاصة العلاقات مع الزملاء في العمل ، فالفرد بحاجة لمساندتهم للتغلب على ما يقابله من صعاب (١١١ : ٢٢٨) .

وإذا كانت العلاقة المهنية للفرد على قدر من الأهمية فإن علاقة الفرد بأسرته لا تقل أهمية ، فقد أشار روبرت و كينا (2007) Rupert & Kena إلى أهمية مراعاة العلاقات الاجتماعية بين الفرد وأسرته (الشريك الآخر والأبناء) ، وضرورة قضاء وقت مناسب مع شريك الحياة ، والتوازن بين البيت والعمل ، وممارسة الهوايات ، وأخذ فترات راحة مناسبة ، حيث لا يطغى جانب على آخر (٢٤٠ : ٨٩) .

كما أن الظروف الاجتماعية لها دور كبير في منع الإنهاك النفسي ؛ حيث ذكرت ماسلاش و جولدبرج (1998) Maslach & Goldberg أنه من الضرورة الاهتمام بالمعلمين ورفع الأجور وتحسين النظرة الاجتماعية للمعلمين ؛ حيث إنها نظرة متدنية ، وعدم العمل لوقت إضافي إذا كان ذلك يمثل عبئاً على الفرد ، وأخذ الحمامات الدافئة ، وإتاحة الفرصة أمام المعلمين ليرتقوا وظيفياً ، وليعبروا عن آرائهم في وجود جو مناسب (٢٢٣ : ٦٧) .

وكذلك فإن الظروف المهنية لها دور مهم في وقاية الفرد من الإنهاك النفسي ؛ حيث أضاف كانو-جارسيا وآخرون (2005) Cano-Garcia,et.al إلى ما سبق ضرورة العمل على تحسين علاقة المعلم بتلاميذه ، وعدم تكديس التلاميذ في الفصل ، وإعطاء المعلم الوسائل والأدوات المساعدة لتحقيق أهداف العملية التعليمية (١٧١ : ٩٣٤) . لهذا فعلاقة الفرد المعلم بمن حوله مهمة جدا لمنع الإنهاك النفسي ، ويدخل في ذلك علاقة المعلم بزملائه ومديره في العمل ، وما يقدمونه له من مساندة ، وكذلك علاقته بالأسرة بمن فيها ، إضافة لظروف بيئته في العمل والبيت ، وما يحصل عليه مقابل ذلك العمل ، وما يجده من معينات مثل : مناسبة عدد التلاميذ في الفصول ، والحصول على راتب مناسب ، ... مما يساهم في تخفيف الضغوط من على كاهل الفرد و وقايته من الإنهاك النفسي .

كما أن هناك أهم علاقة يمكنها المساعدة والوقاية من التعرض للإنهاك النفسي ، ألا وهي علاقة الفرد بخالقه -عز وجل - ولجوء الفرد في كل الأوقات إلى ربّه والتضرع وإتباع سنة حبيبه المصطفى - صلى الله عليه وسلم - فقد قال تعالى : " وَقَالَ رَبُّكُمُ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ " . سورة غافر آية (٦٠) ، وقال الرسول - صلى الله عليه وسلم - " عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ خَيْرٌ " وليس ذلك إلا للمؤمن إن أصابته سراء شكر فكان خيرا له ، وإن أصابته ضراء صبر فكان خيرا له " . (٤ : ٧٥٦) .

نخلص مما سبق إلى أن الإنهاك النفسي كمرحلة من مراحل الضغوط النفسية ، يمكن مواجهته من خلال الدمج بين الطرق السابقة ، واختيار الفرد ما يناسبه ويناسب حالته ، ونؤكد على اختيار الفرد المناسب للمكان المناسب وتكلفته بمهام مناسبة لقدراته ووضع الوظيفة ، وتزويده بالدعم اللازم ، كما لا بد أن يفصل الفرد بين ما يقابله من مشكلات في العمل ، وسلوكه في البيت ، والحياة عامة ... مع التأكيد على النزوع للمولى -عز وجل - وإلى العبادات الروحية مثل الصلاة والدعاء ... كل ذلك من شأنه التخفيف من الضغوط المختلفة ، ومواجهة الإنهاك النفسي .

كما يرتبط الإنهاك النفسي ببعض المتغيرات الديموجرافية ومنها الجنس ؛ حيث نجد أن الجنس قد يؤثر على إنهاك الفرد نفسيا ، فنجد أن الذكور مثلا أكثر إنهاكا من الإناث مما قد يرجع لكثرة ضغوط الذكور ؛ حيث إنهم يعملون داخل وخارج المنزل إضافة للضغوط الاجتماعية عليهم ، وذلك ما أشارت إليه بعض الدراسات مثل دراسة أهولا وآخرين (2005) Ahola,et.al ، بينما نجد أن هناك دراسات أخرى ذكرت أن الإناث أكثر إنهاكا من الذكور نظرا للتغيرات الاجتماعية والأسرية التي طرأت على الأسرة والمجتمع لاسيما بعد خروج المرأة للعمل وتحملها أعباء العمل الوظيفي إضافة للعبء الأسري وذلك ما أشارت إليه دراسة منصور السيد (٢٠٠١) .

وكذلك بالنسبة لمتغير الخبرة التدريسية فلها صلة بالإنهاك النفسي حيث أشارت بعض الدراسات أن المعلمين الأكثر خبرة أكثر إنهاكا نتيجة كثرة ضغوطهم وعدم قدرتهم على مواجهتها بطرق مناسبة ، وهذا ما أوضحته بعض الدراسات مثل دراسة دافيس (2008) Davis ، في مقابل ذلك نجد

بعض الدراسات الأخرى أشارت أن المعلمين الأقل خبرة أكثر إنهاكا لعدم تمكنهم من مواجهة مشكلاتهم وضغوطهم بطريقة مقبولة ، إضافة لارتفاع مستوى طموحهم وعدم تمكنهم من تحقيق أهدافهم ، وذلك يتضح من دراسة جاتس (2007) Gates .

أما المتغير الديموجرافي الثالث فهو نوع الفئة التي يدرس لها المعلم في الدراسة الحالية ؛ حيث نجد ثلاث فئات (الصم ، المكفوفين ، المعادين عقليا) والمعلم في كل فئة يتعامل مع فئة غير الفئة التي يتعامل معها زميله الذي يتعامل مع فئة أخرى ، ولهذا فتختلف ظروف المعلم من فئة لأخرى مما قد يسهم في وجود فرق بين معلمي الدراسة الحالية في الإنهاك النفسي ، وهذا ما أيدته دراسة إبراهيم القريوتي وفريد الخطيب (٢٠٠٦) حيث وجدت فرقا يرجع لفئة إعاقة الطالب ؛ حيث نجد أن معلمي الإعاقة البصرية ومعلمي الموهوبين أعلى في الإنهاك النفسي عن باقي الفئات .

ثانيا - التوافق الزواجي Marital Adjustment :

أ - المقدمة :

لقد خلق الله تعالى آدم فكان فردا ، ثم جعل منه حواء لتكون زوجا له يسكن إليها فتساعده للتغلب على أعباء الحياة ، لهذا فالزواج يمثل العلاقة الشرعية التي يقرها الدين والمجتمع للحفاظ على الوجود البشري ، لذلك قال تعالى : " وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ " سورة الروم آية (٢١) . لهذا فالزواج مطلب من المطالب الأساسية للفرد البالغ لبناء الأسرة التي ينعم فيها بالسعادة والتي تدعمه وتسانده في كل الأمور ... وذلك لا يحدث في كل الزوجات ، بل يكون في الزيجة التي تسعى لتحقيق التوافق والتكيف بين الزوجين ، والذي تمتد آثاره لباقي أفراد الأسرة ، مما ينعكس أثره على المجتمع كله ، لهذا فالزواج السعيد يرتبط بوجود التوافق أي ما يسمى التوافق الزواجي Marital Adjustment .

لذلك فللزواج أهمية كبيرة ؛ حيث أشار محمد عبد الرحمن (١٩٨٦) إلى أن الزواج يعتبر أملا لمعظم الشباب من الجنسين ، وذلك لما يحققه من التوافق النفسي والاجتماعي لديهم ، بل إن هدف المجتمع المحافظة على كيانه من خلال تحقيق احتياجات المجتمع وكذلك احتياجات أفرادها ، وذلك لا يتأتى إلا عن طريق الزواج (١١٩ : ١٦٩) . وينتج عن ذلك علاقة وثيقة بين الزوجين يمكن تسميتها " العلاقة الزوجية" ، وتلك العلاقة كما ذكرت هالة سيد (١٩٩٨) تعتبر رابطا وثيقا يربط بين الزوجين ، وبقدر قوة ومثانة ذلك الرابط بقدر تماسك الزواج ، مما يزيد التفاعل العائلي بين جميع أفراد الأسرة ، بل إن هذا الرابط يعتمد على وجود التوافق والانسجام في شتى مظاهر الحياة مما يزيد التوافق بينهما (١٥٤ : ١٧) .

وفي مقابل ذلك فقد حدثت مجموعة من التغيرات التي أثرت في الأسرة ، ودرجة التماسك الزواجي ، ومن تلك التغيرات ما ذكره محمود عبد القادر (١٩٨٧) : خروج المرأة (الزوجة) للعمل ، وتحول الأسرة للفردية ، وزيادة المستوى التعليمي للزوجين (١٣٥ : ١٢) مما نجم عنه بعض المشكلات التي قد تعوق

الزواجين وتهدد العلاقة الزوجية ، ومنها ما أشار إليه عبد السلام إبراهيم (٢٠٠٥) : الجوع النفسي بسبب عدم إشباع الحاجات الأساسية ، واضطراب الأبناء وانحرفهم ، وتدهور الأخلاق وازدواجية القيم ، وضعف المستوى الثقافي للأسرة ، ووجود أخطاء في عملية التنشئة الاجتماعية (٧٣ : ٢٤٨ - ٢٥٥) . هذا بالإضافة لمشاكل أكثر وضوحاً مثل غلاء المهور ، وعدم وجود السكن المناسب ، مما يؤدي لتأخير سن الزواج ، وكثير من الاضطرابات الأخرى .

على أي حال فإننا بحاجة إلى أن نتوافق ونتكيف مع هذه الظروف بطريقة مقبولة ، لذلك فلا بد لنا من معرفة ما يسمى بالتوافق النفسي Adjustment بمعناه العام ؛ حيث إنه مطلب أساسي لكل مخلوق ، لذلك فمن الضروري إلقاء الضوء على ذلك المصطلح . فذكر حامد زهران (١٩٩٧) أن التوافق النفسي Adjustment عبارة عن عملية دينامية مستمرة تتناول السلوك والبيئة التي يحدث فيها بالتعديل حتى يحدث توازن بين الفرد والبيئة ، وإشباع حاجات الفرد ، وتحقيق مطالب البيئة التي يعيش فيها (٢٦ : ٢٧) .

لذلك فالتوافق النفسي عملية مستمرة لا يتوقف حدوثها ما دام الفرد حياً ، وهي تتناول سلوك الفرد فتعدله بما يتلاءم مع البيئة التي يعيش فيها ، وكذلك تتناول البيئة فتحاول تغييرها بما يتناسب مع أهداف الفرد فيها ، إذا فهي عملية مزدوجة تستمر حتى يشبع الفرد حاجاته وكذلك تتحقق مطالب البيئة . بناءً على ما سبق فقد تعددت أبعاد التوافق النفسي ، حتى شملت جوانب الحياة كلها ، ومنها التوافق الزوجي Marital Adjustment ، والذي يتضمن مجموعة من الأبعاد أشارت إليها راوية دسوقي (١٩٨٦) :
١ - الخطوبة والاختيار الزوجي : وتشمل اختيار الزوج لشريك حياته وتفاهمهما ورضائهما عن الاختيار .

٢ - التوافق الأسري : أي الانسجام والاتفاق بين الزوجين على كافة أمور الحياة الأسرية .

٣ - النضج الانفعالي والعاطفي : أي التجاوب الروحي والاتزان النفسي والعصبي وتبادلتهما الحب والتسامح فيما بينهما .

٤ - العلاقات الشخصية : وتشمل العلاقات القائمة بين الزوجين في إطار الأسرة والزواج ويكون أساسها الاحترام المتبادل .

٥ - العلاقات الاجتماعية : أي السعادة في إقامة علاقات مع الآخرين والاتصال الاجتماعي في سهولة ويسر .

٦ - التوافق الجنسي : ويتضمن السعادة الزوجية والإشباع والرضا الجنسي والعاطفي والاستقرار الزوجي .

لهذا فالتوافق عملية مهمة تدخل كل جوانب الحياة وشرائبيها ، فهو بمثابة الدم الذي يجري في العروق ، فلا يستطيع الفرد العيش دون حدوث عملية التوافق في حياته ، وإذا كان هذا هو الأمر بالنسبة للتوافق النفسي فإن الأمر لا يقل أهمية بالنسبة للتوافق الزوجي فهو بُعد مهم من التوافق النفسي ؛ حيث إن السعيد من سعد في بيته ولو أراد الناس كلهم أن يحزنوه ، والتعيس من شقي في بيته ولو أراد الناس

كلهم أن يسعدوه ، ولذا فلا بد من رضا الزوجين عن بعضهما واختيارهما ، واتفقهما في الرؤية العامة للحياة ، وتسامحهما ، والاحترام المتبادل بينهما ، وقدرتهما على إقامة علاقات سوية مع الآخرين ، إضافة لرضاهما عن العلاقة الجنسية بينهما ، مما يساهم في وجود التوافق الزوجي بينهما .

ب – مفهوم التوافق الزوجي Marital Adjustment :

١ – المفهوم المعجمي للتوافق الزوجي :

(أ) المفهوم في معاجم اللغة :

إذا نظرنا لمصطلح التوافق الزوجي فنجد أنه مكون من لفظين : التوافق ، والزوجي :

(١) التوافق Adjustment :

جاء في المعجم الوسيط (١٩٨٥ - ب) أن التوافق من وَقَّ ، ويقال وفق الأمر يتفق وفقا ، أي كان صوابا موافقا للمراد ، واتفق مع فلان : أي وافقه وقاربه واتحدى معه ، والتوافق أن يسلك المرء مسلك الجماعة ويتجنب ما عنده من شذوذ في السلوك والخلق (١١٧ : ١٠٨٩) . فلهذا فالتوافق لغة يعني التآلف والتقارب ، واجتماع وجهات النظر والأفكار ، مما يقلل التنافر والتصادم .

(٢) الزواجي Marital :

ذكر أبو الفضل بن منظور (١٩٥٥) أن الزواج في اللغة اسم مصدر من زوج يزوج ومصدره تزويج وزواج وازدواج ومزاوجة ، وكلها دالة على اقتران الشيء بشيء آخر ... والزواج خلاف الفرد ، ولفظ الزواجي منسوب للزواج ، وهو اقتران الرجل بالمرأة ، ومنه قوله تعالى : " وَيَا آدَمُ اسْكُنْ أَنْتَ وَزَوْجُكَ الْجَنَّةَ فَكُلَا مِنْ حَيْثُ شِئْتُمَا وَلَا تَقْرَبَا هَذِهِ الشَّجَرَةَ فَتَكُونَا مِنَ الظَّالِمِينَ " سورة الأعراف آية (١٩) . (٥ : ٢٩١) . لهذا فالزواج هو اقتران الذكر بالأنثى على ضوء معايير معينة .

يتضح مما سبق أن مصطلح التوافق الزوجي في اللغة يدل على تقارب وتآلف بين زوجين

اثنين (ذكر – أنثى) من خلق المولى عز وجل .

(ب) المفهوم في موسوعات علم النفس :

(١) التوافق Adjustment :

ذكر عبد المجيد سالمى وآخرون (١٩٩٨) أن مصطلح التوافق Adjustment يدل على معنى التكيف عامة ، وبصورة خاصة فإنه يدل في العلاج النفسي على العملية التي ترمي لتحقيق التوافق والتواءم بين الشخص - الشاذ - ومحيطه الاجتماعي الذي يعيش فيه (٧٨ : ٨٠) .

(٢) الزواجي Marital :

ومصطلح الزواج يقابل في الإنجليزية Marriage لذلك فقد أشار نوربير (٢٠٠٠) أنه تنظيم اجتماعي يشير إلى اتحاد بين الذكر والأنثى بغية تأسيس الأسرة ، حيث ينويان العيش معا للنهاية ، ويقوم على الانسجام الجنسي والتفاهم الفكري (١٥٣ : ١٢٩١) . لهذا فالتوافق الزواجي في موسوعات علم النفس مفهوم يدل على تلك العملية التي تهدف لتحقيق التقارب بين الزواجين محققة الانسجام الجنسي والفكري بينهما ، مما يشجعهما على العيش معا للنهاية .

٢ – المفهوم السيكولوجي للتوافق الزواجي Marital Adjustment :

إذا كان المفهوم اللغوي للتوافق الزواجي يدل على تقارب الذكر والأنثى ، وتوافقهما وتوائمهما، فإن المفهوم السيكولوجي يدعم ذلك المعنى ، فقد ذكر كمال مرسي (١٩٩٨) أن التوافق الزواجي عبارة عن قدرة كلا الزواجين على التوائم مع الزوج الآخر ، ومع مطالب الزواج ، ويستدل عليه من خلال أساليبيهما في تحقيق أهداف الزواج ، وفي مواجهة الصعوبات الزوجية ، وفي التعبير عن انفعالاته ومشاعره ، وكذلك في إشباع حاجات الزواج من تفاعل وتواصل . وبذلك فالتوافق الزواجي يشمل سلوكيات قصدية إرادية للزوجين بناءً على دوافع تدفع إليها ، وأهداف تحققها ، وحاجات تلبئها ، وبذلك فهو يشمل كل تلك السلوكيات (١٠٥ : ١٩٣) . ولهذا فالتوافق الزواجي يتضح من خلال الأساليب التي يتبعها الزوجان لتحقيق أهدافهما ، فيشمل التصرفات المقصودة التي يقومان بها ، أي أن له دافعا يدفع الزوجين للسعي إليه وتحقيقه .

وإذا كان كمال مرسي قد أشار لأهمية التوائم بين الزواجين لتحقيق التوافق الزواجي ، فإن علاء الدين كفاقي (١٩٩٩) فرّق بين التوافق الزواجي وبين الرضا الزواجي ؛ حيث ذكر أن التوافق الزواجي من نمط التوافقات الاجتماعية التي يهدف من خلالها الفرد لأن يقيم علاقات منسجمة مع الشريك الآخر ، فيجد كلاهما ما يشبع حاجاته ، مما يؤدي لحدوث حالة من الرضا عن ذلك الزواج تسمى " الرضا الزواجي Marital Satisfaction " أي أن الرضا الزواجي يشير للمحصلة النهائية ، في حين أن التوافق الزواجي يشير للعوامل والمصادر المؤدية لتحقيق ذلك التوافق (٨٤ : ٤٣٠) .

وهذا ما أشارت إليه نتيجة دراسة جاميس و برينت (1992) James & Brent حيث أشارا إلى أن الرضا الزواجي محصلة نهائية تقوي التماسك العائلي وتزيد التوافق الزواجي (٢٠٨ : ٨٦) . يتضح مما سبق أن التوافق الزواجي أشمل من الرضا الزواجي ، وإن كان بعضنا يخلط بينهما ، ولكن الرضا الزواجي يعتبر نتيجة لوجود التوافق الزواجي ، كما أن التوافق الزواجي يشمل جميع خطوات التوافق ومراحلها وعواملها مما يساهم في حدوث الرضا الزواجي .

ونتيجة للتقدم والرغبة في الوصول للأفضل دائما ، فقد ظهرت بعض المصطلحات الجديدة ، ومنها ما ذكره سامي هاشم (٢٠٠٠) حيث أطلق على التوافق الزواجي مصطلحا

آخر: " جودة الزواج Quality Of Marriage " ، وهذا مفهوم حديث نسبيا ، ولقد ظهر نتيجة الاهتمام الواسع بدراسة الجودة في جميع مجالات الحياة ، ويرى أنه أحد الأهداف الأساسية للإرشاد الزواجي والأسري ؛ حيث إنه يساعد الأسرة في القيام بواجباتها بل إن آثاره تنعكس على الأبناء ، وباقي أفراد الأسرة ومستوى السعادة فيها (٤٨ : ٥٧) .

كما أشار جاتس وآخرون (2004) Gattis,et.al إلى أن التوافق الزواجي مفهوم متعدد الأبعاد يتحدد من خلال درجة التشابه بين الزوجين في الشخصية ، لذلك فالفرد يبحث عن زوجة تتفق في سماتها وثقافتها وقيمها ... معه (١٩٦ : ٥٦٥) . ومن الملاحظ أنهم يركزون على الشخصية في حدوث التوافق الزواجي من خلال التشابه بين الزوجين ، فكل زوج يبحث عن شريك مثله يشابهه في الشخصية والبيئة والثقافة ، مما يساهم في تقاربهما وتوافقهما .

وإذا كان جاتس وآخرون (2004) Gattis,et.al قد ركزوا على التشابه بين الزوجين لحدوث التوافق ، والاهتمام بعملية الاختيار الزواجي ، فإن حسن مصطفى (٢٠٠٤) أضاف أن التوافق الزواجي يتضمن التوفيق في الاختيار المناسب ، والاستعداد للحياة الزوجية ، والدخول فيها والحب المتبادل ، والإشباع الجنسي ، وتحمل المسؤوليات ، والقدرة على حل المشكلات ، والاستقرار والرضا الزواجي ، والسعادة الزوجية والتصميم على مواجهة مشكلاتهما ، وتحقيق الانسجام والمحبة المتبادلة بينهما (٢٨ : ١٣) . لذلك فالتوافق الزواجي ممتد منذ لحظة التفكير في الزواج وبدء عملية الاختيار ، مع الاستعداد لذلك ، ثم القدرة على تحمل أعباء ذلك الاختيار مع توافر الحب المتبادل ، والإشباع الجنسي مما يساهم في وجود السعادة الزوجية وتحقيق الرضا الزواجي .

بل يمكن اعتبار الرضا الزواجي هدفاً للتوافق الزواجي ؛ حيث ذكرت نجلاء رسلان (٢٠٠٦) أن التوافق الزواجي حالة وجدانية تعكس ما يجده الزوج من إشباع فكري وقيمي ووجداني وجنسي ، وهدف تلك الحالة الشعور بالرضا الزواجي ، وتفرّق بين التفاعل الزواجي والتوافق الزواجي ، حيث إن التفاعل الزواجي Marital Interaction يعني التأثير المتبادل بين الزوجين ، حيث يترتب سلوك كليهما على سلوك الزوج الآخر ، فالزوج مثلاً يلاحظ سلوك زوجته ويفهمه ويستجيب له بسلوك تلاحظه الزوجة وتفهمه وتستجيب له بسلوك آخر ، وهكذا فالعملية متبادلة مستمرة (١٤٧ : ٤٦٤) .

تعقيب :

مما سبق يتضح أن التوافق الزواجي قد يبدأ قبل الزواج — الفعلي — من خلال إجراءات الزواج المتعارف عليها (الاختيار المناسب ، والخطوبة ...) لهذا فهو عملية دينامية تبدأ من لحظة التفكير في الزواج والإقبال عليه والاختيار المناسب ، وتستمر لتدخل مرحلة الزواج الفعلي فيتواءم

الزوجان فكريا وجنسيا ووجدانيا ... وتظهر مظاهره في مجموعة من الأمور : التعاون والحب المتبادل ، والإشباع الجنسي ، وتحمل المسؤولية الزوجية ، وحل المشكلات بأسلوب مناسب في الوقت المناسب ، وينتج عن ذلك حالة من الرضا عن الحياة الزوجية ، وتحقق السعادة الزوجية .

هذا بالإضافة لوجود مجموعة من الملاحظات عن التوافق الزوجي ، والتي منها ما يلي :

- أن التوافق الزوجي نسبي يختلف من زوج لآخر حسب رؤية كل زوج للزواج .
- أنه يتطلب توافر مجموعة من السمات في كلا الزوجين مثل : النضج الانفعالي ، وجهة الضبط الداخلي ، والفهم الصحيح للدين ، والمرونة في التعامل مع الأمور ، وعدم الأنانية والتضحية من أجل الآخرين ، ومفهوم موجب للذات ، والانبساط .
- أن آثاره لا تقتصر على الزوجين فقط ، بل تمتد للأبناء ، مما يؤثر على المجتمع كله ، والدخل القومي فيه .

ج — مظاهر التوافق الزوجي Marital Adjustment :

يعتبر التوافق الزوجي موضوعا حيويا يحدث بين الزوجين ، ومع ذلك يمتد أثره إلى من حولهم ؛ حيث يتم فيه إشباع مجموعة من الدوافع والحاجات فقد ذكر محمد عبد الرحمن (١٩٨٦) أن في الزواج يتم إشباع الدافع الجنسي من خلال إطار شرعي يرضى عنه الدين والمجتمع ، مما يزيد الرضا النفسي والجسدي لدى الفرد (١١٩ : ١٧٤) . وكذلك يتم فيه إشباع دافع الوالدية ؛ حيث أشارت نور الهدى المقدم (١٩٩٨) إلى أن المرأة غير المنجبة تتعرض للإصابة بالعصاب نتيجة شعورها بالنقص وعدم إشباع دافع الأمومة والوالدية لديها ، لأنها غير منجبة (١٥٢ : ٣٨٩) . لذلك فقد توصلت بعض الدراسات لمجموعة من المظاهر والعلامات الدالة على حدوث التوافق الزوجي ، والتي منها :

- ١ — التواضع والتعاون بين الزوجين في أداء الأدوار .
- ٢ — الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة ، والراحة النفسية والسلوك الاجتماعي المقبول .
- ٣ — شعور الأبناء بالأمن النفسي .
- ٤ — ظهور الدعم والمساندة من الطرف الآخر والأسرة ، مما يساهم في حل المشكلات بسهولة نسبيا .
- ٥ — الإشباع الجنسي ، والتعاون الاقتصادي .
- ٦ — النجاح والكفاءة في العمل ؛ حيث إن التوافق الزوجي للفرد قد يزيد استقرار الفرد العامل في عمله .
- ٧ — حصول كل من الزوجين على مطالبه وأهدافه ، مما يعني اتفاق السلوكيات مع التوقعات ، وكذلك الانسجام والقدرة على حل المشكلات وتقديم المساعدات لبعضهما .
- ٨ — التواصل (غير اللفظي) الناجح وظهور الحب المتبادل بينهما .

٩ - الرضا عن الزواج ، وكذلك الطرف الآخر .

جاري ، وستانلي (1984) Gary & Stanley ، ومايكل أرجايل (١٩٩٣) ، وإيدن Eiden (1995) ، وأنجيلا وآخرون (1998) Angela,et.al ، وهالة سيد (١٩٩٨) ، وعلي عبد السلام (٢٠٠١) ، ورضا فاروق (٢٠٠٢) ، وعبد الله جاد (٢٠٠٦) ، ونجوى السيد (٢٠٠٦) ، و شين وآخرون (2007) Chen,et.al ، وعائشة ناصر (٢٠٠٧) .

د - المتغيرات المؤثرة في التوافق الزوجي Marital Adjustment:

يعد التوافق الزوجي عملية مستمرة تقوم من خلال ما يفعله الزوجان ، ولذلك فلا تتم من فراغ، وإنما تتطلب جهداً متواصلاً ، إضافة لاستخدام بعض الآليات النفسية للوصول للتوافق الزوجي، لذلك فهناك مجموعة من العوامل التي تؤثر فيه ، ومنها ما ذكره الباحثون :

١ - الجانب العاطفي الجنسي :

إن العلاقة الزوجية الشرعية هي الإطار المعترف به لإشباع الدافع العاطفي الجنسي ، وأي إشباع له خارج هذه العلاقة محرّم من قِبَل الدين ، والعرف ، والمجتمع (الإسلامي) ، مما يبرز أهمية تلك العلاقة التي يسعى إليها معظم الشباب لإشباع ذلك الدافع بطريقة مقبولة ، فإذا كان الإنسان مسيراً في وجود الدافع الجنسي فهو مخيرٌ في كيفية إشباعه .

والجانب الجنسي أمر ضروري وحيوي في حياة الفرد ، لهذا ذكرت نادية إميل (١٩٧٦) أن الجانب الجنسي أمر نسبي يختلف من زوج لآخر ، بل إن عدم التوافق الجنسي يعتبر سبباً في حدوث المشكلات والشقاق بين الزوجين ، كما أنه يعتبر نتيجة ومظهراً للخلافات بين الزوجين (١٤٣ : ٢٨) . كما أشارت هالة سيد (١٩٩٨) إلى أن التوافق العاطفي الجنسي جانب مهم في تحقيق التوافق الزوجي أو منعه ، فإذا تمَّ إشباعه فسوف يتحقق التوافق الزوجي و إلا فلا ؛ حيث إن العلاقة الجنسية تجدد عطاء الزوجين ، ولهذا يتفق معظم الباحثين على أن الجنس أمر محوري وأساسي لوجود العلاقة الزوجية القوية (١٥٤ : ٤١) .

كما أضاف كمال مرسي (١٩٩٨) أن التوافق الجنسي يقصد به استمتاع كلا الزوجين بإشباع حاجته إلى الجنس مع الطرف الآخر بعد اتفاقهما على أهداف ذلك الإشباع وإجراءاته ، وشعورهما بالمودة والحب والرضا عن تلك العلاقة ، لذلك فهو ليس لذة جسدية قصيرة الأمد ، لكنه متعة نفسية طويلة الأجل ، وأن من أهدافه الصحية الاستمتاع المتبادل بين الزوجين ، وسكن كلا الزوجين إلى الآخر نفسياً ، والإنجاب وإشباع حاجتي الأمومة والأبوة (١٠٥ : ١١٨ ، ١٢١) .

وإذا كان كمال مرسي قد ذكر أهمية اتفاق الزوجين على أهداف وإجراءات العملية الجنسية بينهما فإن شينج-كاي وآخريين (2003) Shing-Kai,et.al أشاروا لعوائق التوافق الجنسي ؛ حيث

إن عمل المرأة خارج بيتها يؤثر سلبيا في الوظيفة الجنسية لها ، فيجعلها أقل جنسيا ، مما يقلل من التوافق الزوجي (٢٤٤ : ١٢٤٦) . ولذلك فإن عمل المرأة قد يحملها ما لا تطيق من أعباء مهنية وحياتية ، إضافة لأعباء المنزل ، مما قد يرهقها بدنيا ، كما أنها لا تجد متسعا من الوقت كي تعدّ نفسها لزوجها ، وأولادها مما يجعلها قد تقصّر في جانب ما ، وفي الغالب قد يكون جانب الزوج ، وعدم الاهتمام به فيقل الاستمتاع الجنسي بينهما ، مما قد يساهم في نشأة سوء التوافق الزوجي ، فيلجأ الزوج للاستمتاع الجنسي في مكان آخر قد لا يرضى عنه المجتمع .

ومع ذلك فلا وجود للعلاقة العاطفية الجنسية المثلى بين الزوجين ، حيث أشارت فاطمة فهمي (٢٠٠٥) إلى أن ما يكون مشبعا لزوجين ما قد لا يكون كذلك لغيرهم ، فالإشباع الجنسي يختلف باختلاف الميول والرغبات لدى كل من الزوجين ، والمهم أن يدرك كل زوج ما يرضي الآخر (٩٦ : ٢٥) . لذلك فلا بد من التجديد في العلاقة العاطفية والجنسية ، ومراعاة الاستعداد النفسي لتلك العلاقة بين الزوجين ، ولا يتحرّج أحد الزوجين في سؤال الطرف الآخر عما يشبعه جنسيا ، مع العلم أن ما قد يكون مشبعا لزوج ما قد لا يكون كذلك بالنسبة لزوج آخر ، وهكذا فلا بد من المصادقية وحسن الإدراك بين الزوجين .

٢- الحب المتبادل :

يعتبر الحب المتبادل عاملا مهما لحدوث التوافق الزوجي ، فذكرت فاطمة فهمي (٢٠٠٥) أنه مطلب لنمو الشخصية السوية ؛ حيث توجد في الزواج مشاعر تصاحب العلاقة بين الزوجين ، حيث يشارك كلاهما الآخر ، وكما يشعر كلاهما بتحقيق الحاجات الشخصية والقدرة على تلبية حاجات الطرف الآخر ، لذلك فهو من العوامل المهمة لتحقيق العلاقة الزوجية الإيجابية ؛ حيث إن كلا من الزوجين يكمل الآخر ويمنحه السعادة ، فالحب بينهما وثيقة أمان تساعد على تحقيق التوافق الزوجي (٩٦ : ٢١) . لهذا فالحب بين الزوجين من أهم العوامل التي تساعد لتحقيق التوافق الزوجي ، فإذا حبّ الزوج - مثلا - زوجته ورضي عنها فسيقبل أغلب تصرفاتها ، ويلتمس لها الأعذار ، كما تبادلها الزوجة نفس الشعور ، مما يزيد التوافق الزوجي .

في حين وضع جاري وستانلي (Gary & Stanley (1984) حدودا لذلك الحب ؛ حيث أشارا إلى أنه يكون قويا في فترة الخطوبة ثم يقل فيما بعد ، وعلى أي حال فالحب الرومانسي إذا وصل وتعدى درجة الحب ثم العشق ثم الجنون ، فإن الفرد يصبح غيورا على الزوج الآخر بدرجة قد تعرقل التوافق الزوجي (١٩٤ : ٢٢٨) .

لهذا فإذا كان الحب مطلبا أساسيا للتوافق الزوجي ، فإنه قد يكون عائقا له إذا تعدى الدرجة المناسبة ، ووصل لمرحلة الجنون بالمحسوب ؛ حيث إنه يكون غيورا بدرجة كبيرة تعوق تحركات الطرف الآخر وتقيدته اجتماعيا ، مما يسهم في وجود حالة من البغض بين الزوجين ، وعدم الرضا عن تصرفات كليهما ، مما يؤثر في مستقبلهما معا ، ويقلل من التوافق الزوجي بينهما .

وإذا كان جاري وستانلي (Gary & Stanley (1984 يعتبران الحب الزائد عائقا للتوافق الزوجي ، فإن عائشة ناصر (٢٠٠٧) أشارت إلى أن الحب فن يمكن تعليمه وتنميته ، وأن له أهمية كبيرة ؛ حيث يوفر التغذية السيكولوجية لكلا الزوجين في علاقته بالآخر ولكل الأبناء ، مما يساعد في تحقيق التوافق النفسي ، وكذلك التوافق الزوجي (٦٤ : ٣٦ ، ٤٤) . وعليه فإن الحب مطلب حيوي لنمو شخصية الزوجين والأبناء ولحدوث التوافق الزوجي ، وأن معظم الأفراد يسعون إليه من خلال محاولة اختيار الزوجة المناسبة ثم التقارب بينهما ، حيث يشعران بالدفء والأمن ، فيقبل كل منهما تصرفات الآخر ، ويضحى من أجله ، ويتقبل سلوكياته مع استمرارية النصح والتوجيه بأسلوب مناسب .

٣ - الشخصية :

ينتشر التوافق الزوجي بشخصية الزوجين ، والتي تتأثر بالخلفية الأسرية التي نشأ فيها الفرد ، فقد ينشأ الزوج في أسرة سعيدة بها نموذج جيد للزواج ، مما يكون محفزاً لتحقيق التوافق الزوجي ؛ حيث يتولد لدى الفرد اتجاه إيجابي نحو الزواج ، لذلك تلعب سمات الشخصية دوراً مهماً في تحقيق التوافق الزوجي أو عدمه ، ومن تلك السمات ما توصلت له بعض الدراسات ، ومنها :

(أ) النضج الانفعالي للزوجين ؛ حيث يعد مؤشراً على المرونة كما أن الفرد الناضج انفعالياً قادر على حل مشكلاته بطريقة مناسبة ، كما أنه فاهم لسلوكه ولسلوك الطرف الآخر وقادر على تحمل المسؤولية .

(ب) مركز ووجهة الضبط لدى الفرد ؛ حيث إن الأفراد الذين يتسمون بوجهة الضبط الداخلي Internal Locus Of Control أكثر توافقاً مع الحياة الزوجية ، وأن سوء التوافق الزوجي يرتبط بمركز الضبط الخارجي .

(ج) الانتباه والإدراك من قبل الزوج تجاه تصرفاته ، وكذلك تصرفات الطرف الآخر في تحقيق التوافق الزوجي أو عدمه ؛ حيث إن الزوج المدرك لما يحيطه يساعد في فهم العلاقة الزوجية بطريقة صحيحة ، والتخفيف من الاضطرابات التي يمكن أن تعترض الزواج والتعامل معها بطريقة مناسبة .

(د) مفهوم الذات للفرد نحو نفسه ، ونحو الطرف الآخر ، فكلما كان إيجابياً كانت الفرصة أكبر للتوافق الزوجي .

(هـ) الالتزام الديني ؛ حيث تمثل علاقة الفرد بدينه جانباً مهماً له صلة بالتوافق الزوجي ، فكلما اقترب الفرد من تعاليم الدين الصحيح كلما حقق التوافق الزوجي بدرجة أكبر ، فقد حثَّ الدينُ الصحيحُ الفردَ على الاهتمام بالطرف الآخر وتحمل المسؤولية .

(و) الخلو النسبي من الاضطرابات النفسية الحادة ، حيث يمكن لأحد الزوجين أن يحتوي الآخر .

(ز) توافر أدوات التواصل بين الزوجين سواء التواصل الوجداني (غير اللفظي) ، أو التواصل اللفظي فسلامة تلك الأدوات يزيد التوافق الزوجي .

(ح) العصابية والانبساطية ؛ حيث إن الفرد العصابي تقل فرصته لتحقيق التوافق الزوجي مقابل الفرد الانبساطي ، فالفرد الانبساطي أكثر قدرة على إظهار مشاعر الدفء والود والتعايش مع الطرف الآخر ، كما أنه مرن ومتنوع في تصرفاته ، مما يعطي للعلاقة الزوجية قدرا من المرونة والابتكار ، ويقل الملل ويزيد الفرصة للتوافق الزوجي .

(ط) نمط الشخصية ؛ حيث إن النمط (أ) يؤدي للاختلال الزوجي ، عكس النمط (ب) الذي يزيد الفرصة لتحقيق التوافق الزوجي .

(ي) مستوى طموح الفرد (الزوجين) ، فالطموح العالي والعدوانية الزائدة والانشغال الزائد بالعمل يقلل التوافق الزوجي ؛ حيث قد تتحمل المرأة مثلا الأعباء المنزلية وتفقد مستوى الحميمية التي كانت تنتظره من الزوج ، مقابل اهتمامه الزائد بالعمل ، وارتفاع مستوى طموحه المهني .

محمد بيومي (١٩٩٠ - أ) ، وسوزان إسماعيل (١٩٩١) ، و روسيل ، و ويلز Russell & wells (1994) ، و فرانك و لوري (Frank & Lori (1995) ، ومايسه شكري (١٩٩٦) ، ومحمد عبد الرحمن (١٩٩٨) ، ومحمد زعتر (٢٠٠٠) ، وكمال قديح (٢٠٠١) ، وعبد الله جاد (٢٠٠٦) ، وشين وآخرون (Chen,et.al (2007) ، وعائشة ناصر (٢٠٠٧) ، وهشام مخيمر (٢٠٠٧) .

٤ - صراع وتغير الأدوار الاجتماعية :

لقد زادت أعباء الحياة مما أدى إلى بعض التغيرات الاجتماعية في الفترة الأخيرة ، مثل : خروج المرأة للعمل ، مما أثر على الأدوار الاجتماعية للزوجين ، حيث أشار يوسف عبد الفتاح (١٩٩٤) إلى أن خروج المرأة للعمل أدى إلى تعدد أدوارها ، مما نشأ عنه الصراع بين تلك الأدوار (دورها كزوجة ، وكأم ، وكمهنية) مما قد يؤثر على شخصيتها ، ومن ثم على مختلف الأطراف التي تتعامل معهم كالزوج والأبناء في الأسرة ، والرؤساء والزملاء في العمل (١٦٢ : ٩٠) .

كما برر بعض الباحثين خروج المرأة للعمل ؛ فنجد هيرومي ، و جاميس Hiromi & James (2006) أشارا إلى أن المرأة تخرج للعمل ؛ خوفا من فقدان زوجها ، فتفقد بذلك عائلها كما في حالة الانفصال، وبعملها خارج المنزل فيمكنها استثمار ما تبقى لها من قدرات ، فتوجهها نحو عملها خارج بيتها ، وعلى أي حال فإن ذلك العمل يقلل الرضا الزوجي ويؤثر في المرأة سلبيا (٢٠٢ : ٨٢٦) .

وعمل المرأة بذلك يقلل الرضا الزوجي ، وفي مقابل هذا نجد كمال مرسي (١٩٩٨) قد أشار إلى بعض الإيجابيات لعمل المرأة مثل : تنمية شخصية الزوجة ، زيادة كفاءة المرأة في أداء دور الزوج في الرعاية والإنفاق عند غيابه ، ومع ذلك فله بعض السلبيات مثل زيادة الضغوط النفسية على المرأة ، وقلة الرغبة في الإنجاب ، إضافة إلى أنها تنقل متاعب العمل إلى الأسرة ، فتجد صعوبة في الفصل بين البيت والعمل (١٠٥ : ١٨١ - ١٨٤) .

ويمكن تفسير خطورة عمل المرأة خارج البيت على التوافق الزوجي ؛ حيث إن المرأة بفطرتها مؤهلة لأداء الدور المنزلي ، ولكنها حين تعمل خارج البيت فإنها معرضة للتغيب عن البيت فترة طويلة ، فتقتطع بذلك جزءا من وقتها في البيت مقابل أداء العمل خارجه ، مما يجعلها تقصر في أداء دورها تجاه الزوج أو الأولاد أو العمل ، وإذا حاولت التوفيق بين تلك الأدوار فإنها تضغط على نفسها بدرجة قد ينشأ عنها صراعات نفسية وجسدية فتضطرب شخصيتها ، و بذلك تكون عائقا أمام التوافق الزوجي .

٥ - سن ومدة الزواج :

إن تتناسب سن الزوجين من المتغيرات المهمة ذات الصلة بالتوافق الزوجي ، فنجد أن هالة فرجاني (١٩٩٠) أشارت إلى أن فارق السن بين الزوجين يؤثر على التوافق الزوجي ؛ حيث يؤثر على الجانب العاطفي والجنسي في العلاقة الزوجية ، فكلما تقدّم السن بالأزواج وكان فارق السن بينهما كبيرا كلما زادت المعاناة بين الزوجين خاصة في الجانب العاطفي الجنسي ، مما يمثل بذرة سوء التوافق (١٥٥ : ١٧٦) . كما أيد هذا محمد الصافي (٢٠٠٦) حيث شجّع تقارب العمر ، مما يؤدي لزيادة درجة الفهم بين الزوجين ، ولكن لا يتعدى فارق السن سنتان أو ثلاث سنوات حيث يكون الزوج هو الأكبر سنا، ولكن ذلك الرأي ليس قاطعا (١٢١ : ٢٢) .

ويمكن القول : إنه ليس من الضروري وجود فارق سني كبير بين الزوجين ، وإن كان من الأفضل أن يكبر الزوج الزوجة بفترة زمنية ليست كبيرة حتى يمكنه أن يحتويها ، و يكون نموذجا لها وكذلك للأولاد ، كما أن ذلك يزيد الفرصة للتقارب الفكري والعاطفي ، مما يساعد الزوج في إشباع زوجته ، فتزيد الفرصة للتوافق الزوجي .

وفيما يتصل بمدة الزواج فقد ذكر أيان و هيرال (1999) Ayhan & Hural أن التوافق الزوجي عملية يمكن أن تتحقق خلال عدة أشهر ، وقد تستغرق سنوات طويلة ، وذلك لأن المدة اللازمة لتحقيق التوافق الزوجي تختلف من زوج لآخر بناءً على ما يتعرض له الزوجان من ظروف على المستوى الشخصي ، والبيئي (١٦٨ : ٢٣٠) . لذلك فقد نجد التوافق الزوجي موجودا بين زوجين قد تزوجا منذ فترة بعيدة ، في حين قد لا نجده لدى المتزوجين حديثا مثلا ؛ حيث ذلك يرجع لاختلاف الظروف بينهما .

في مقابل ذلك فقد أشارت حنان مدبولي (٢٠٠٢) إلى أن التوافق الزوجي لا يختلف باختلاف مدة الزواج بين الزوجين ، أي أن المتزوجين قديما مثل المتزوجين حديثا في التوافق الزوجي ؛ حيث قد يستمر الزواج لأسباب أخرى مثل : وجود أطفال للزوجين ، وعدم وجود عائل آخر للمرأة ، ومع ذلك فبطول مدة الزواج قد يعتاد الزوجان شكل هذه العلاقة مهما كانت درجة التوافق الزوجي بينهما (٣٢ : ١٥٧) . لهذا

فيستمر الزوجان معا ولا يكون ذلك دليلا على التوافق الزوجي بينهما ؛ حيث إنهما يستمران لأسباب خارجة عن إرادتهما وليس لتحقيق التوافق الزوجي .

كما أنه من المؤثرات في التوافق الزوجي ، وجود أطفال للزوجين ؛ حيث ذكر فرانك و لوري (1995) Frank & Lori أن وجود أطفال للزوجين يؤثر في التوافق الزوجي ، خاصة إذا كان الأطفال أقل سنا من ست سنوات ؛ حيث إن قدوم طفل جديد قد يأخذ الزوجين أو أحدهما بعيدا عن العلاقة الزوجية (١٨٨ : ٢٥) . ولذلك فالتوافق الزوجي يقل مع قدوم طفل للزوجين ؛ حيث إن ذلك قد يأخذ ويشغل الزوجين عن علاقتهما الزوجية ، فيقل التفاعل بينهما ، ويوزع الوقت على ثلاثة أفراد بدلا من فردين ، مما قد يصاحبه قلة التوافق الزوجي .

وفي مقابل ذلك نجد أن صفاء مرسى والطاهر محمود (٢٠٠٥) أشارا إلى أن بعض المتغيرات الخاصة بالأبناء والتي تزيد التوافق الزوجي ، ومنها : وجود أبناء للزوجين ، وتعليمهم ، وعمرهم ؛ حيث إن ذلك يقوي الرباط بين الزوجين ، ويشجعهما لمواصلة المزيد من الجهد لتحقيق التوافق الزوجي والمحافظة عليه (٦١ : ٦٦٢) . أي أن التوافق الزوجي يزيد مع وجود الأبناء ، ورغبة الوالدين في تحقيق الاستقرار والتوافق الزوجي ، كي يحققا الجو المناسب لهم .

لهذا فإن ولادة الطفل قد تشغل الزوجين بعض الوقت عن بعضهما ، ولكنه يزيد التوافق الزوجي بينهما ؛ حيث إن الهدف الأساسي من الزواج هو الاستقرار وبناء الأسرة ، وذلك لا يتأتى إلا عن طريق عملية الإنجاب التي تشبع غريزتي الأبوة والأمومة ، مما يزيد ارتباط الزوجين ، ويعطي إحساسا جديدا بالزواج ، مما يدعم التوافق الزوجي .

يتضح مما سبق أن مدة الزواج تعتبر من المتغيرات المهمة المؤثرة في التوافق الزوجي ، وإن اختلفت نتائج الدراسات حول اتجاه ذلك الأثر ، فمنهم من يرى أن التوافق الزوجي يقل مع زيادة المدة الزوجية ، فيزداد ملل الزوجين لعدم تجديد حياتهما ، وبعدهما عن المنهج السماوي الصحيح ، وبضعهم يرون أنه يزيد مع زيادة المدة الزوجية ، كما اختلفوا حول أهمية وجود أطفال للزوجين فبعضهم يرى أن ذلك يشغلها عن بعضهما ، وبعضهما الآخر يرى أنه يزيد ارتباط الزوجين ويقوي العلاقة الزوجية بينهما ، فمن غايات الزواج الاستقرار وتأسيس الأسرة من خلال إنجاب الأطفال .

٦ - الاختيار الزوجي :

إن عملية الاختيار الزوجي تمثل جانبا مهما في تحقيق التوافق الزوجي ؛ حيث أشار كمال مرسى (١٩٩٨) إلى أن علماء النفس يتفقون على أن العمل والزواج يمثلان أهم قرارين يتخذهما الفرد في حياته ؛ لأن العمل والزواج يمثلان دعامتين أساسيتين في حفظ الصحة وتنميتها لدى الفرد إذا نجح في اختيار ما يناسبه ، وإذا نظرنا للاختيار الزوجي نجده عملية نفسية اختيارية تقع ضمن مسؤوليات

الفرد بالدرجة الأولى ، لذلك فأول من يتأثر بنتيجة ذلك الاختيار هو الفرد نفسه ، إضافة إلى أن ذلك الأثر يمكن أن يمتد لغيره كالأبناء ، والمجتمع (١٠٥ : ٣٩) .

وعليه فإن اختيار الزوجة أهم من اختيار العمل ؛ حيث قد يترك الفرد العمل ليعمل في مكان آخر ، ولكن في الزواج قد يترك الزوج زوجته مثلا ، ولكن تكون هناك آثار ونواتج عن ذلك الزواج وهم الأبناء ، وبالتالي إن تركها الزوج فقد يكون مصير هؤلاء الأبناء التشريد ، وإن استمر في زواجه فعليه أن يتحمل تلك الزوجة ، وما ينشأ عنها من مشكلات واضطرابات وذلك ناتج عن الاختيار غير المناسب ، ولهذا فالاختيار الزواجي له أهمية كبيرة لتحقيق التوافق الزواجي .

وإذا كانت عملية الاختيار الزواجي تمثل كل هذه الأهمية فإن عطيات أبو العنين (١٩٩٩) ذكرت مجموعة من المحكات التي تقوم عليها عملية الاختيار الزواجي منها : السمات الشكلية التي تتعلق بالملامح الظاهرية مثل : القوام ، ولون البشرة ، والجمال الشكلي ، والشعر ... وكذلك السمات الاقتصادية والتي تتعلق بالجانب المادي مثل : الغنى ، والفقر ... و السمات الاجتماعية مثل : الأصل الطيب والعريق ، والعدارة ، المكانة الاجتماعية ... و السمات النفسية مثل : الميول والاتجاهات وبعض القدرات ... إضافة لتوافر الجانب الديني ، والجانب الفكري الثقافي (٨٣ : ١٨٠) .

ونظرا لأهمية الاختيار الزواجي نجد علاء الدين كفاقي (١٩٩٩) ذكر بعض النظريات المفسرة لعملية الاختيار الزواجي ، ومنها :

(أ) **نظرية التجانس** : حيث يبحث الفرد وفق هذه النظرية عن زوجة تتفق وتتجانس معه في كل شيء ، فيتزوج من يقاربه سنا ، ويمثله سلالة ، ويوافقه عقيدة ، ويشابهه في المستوى التعليمي والاقتصادي والاجتماعي .

(ب) **نظرية التقارب المكاني** : حيث يختار الفرد زوجته من مجاله الجغرافي البيئي الذي يعيش فيه ؛ حيث تكثر فرصة الرؤية والتعامل مع أفراد الجنس الآخر ويختار زوجته من بينهم ، وهذه النظرية لا تتعارض مع نظرية التجانس فقد يختار الفرد زوجته من بيئته ، ممن يشابهه ويتجانس معه في سماته وقيمه ، ويظهر ذلك واضحا في الريف حيث يختار الفرد زوجته غالبا من نفس القرية .

(ج) **نظرية الحاجات التكميلية** : هي نظرية نفسية وضعها روبرت ونش Robert Winch ، وفيها يختار الفرد زوجته بحيث تكمله وتجبر نقصه ، فقد لاحظ بعض الباحثين أن كثيرا من الأفراد لديهم تكوينات نفسية تكميلية فينجذبون لبعضهم ويكملون بعضهم بعضا ، فمثلا قد يرتبط الفرد الذي يشبع الحاجة للمال بزوجة تشبع الحاجة للشهرة والمكانة (٨٤ : ٤٢٣ - ٤٢٧) .

ويرى سامي هاشم (١٩٩٠) أن الاختيار الزواجي حسب نظرية التجانس ، ونظرية التقارب المكاني يزيد التوافق الزواجي ، لهذا نصح الأفراد باختيار شريك الحياة من نفس المستوى التعليمي ، ومن نفس البيئة منعا للصراعات الزوجية حول عملية اتخاذ القرار الأسري ، مما يقوّي التوافق والسعادة الزوجية (٤٧ : ٢٩٧) .

ومن الملاحظ أن الأهل ، والأصدقاء قد يلعبون دورا مهما في الاختيار الزواجي فقد ذكر رضا فاروق (٢٠٠٢) أن الاختيار الزواجي إذا لم يتم بمحض إرادة الزوجين ، كأن يكون استجابة للأهل ، أو الأصدقاء فيكون منبئا بسوء التوافق الزواجي ، أما إذا كان الاختيار الزواجي نابعا منهما فيكون منبئا بالتوافق الزواجي (٤١ : ٨٥) .

يتضح مما سبق أن عملية الاختيار الزواجي تختلف من فرد لآخر حسب إرادته وشروطه في شريك حياته ، فبعض المتزوجين يبحثون عن المظهر الشكلي ، وآخرون يبحثون عن المال فيتزوجون ذوات الأموال ، وصنف ثالث يبحث عن الجانب الديني ليظفر بكل ما سبق ، وعلى أي حال فلا بد أن يتوافق الزوجان ويكون اختيار كل منهما عن محض إرادته ، حتى يتحمل أي خسائر قد تقع لأنه صاحب القرار الأول ، كما توجد عدة نظريات تفسر الاختيار الزواجي حيث قد يبحث الفرد عن شريك حياته حيث يكون مشابها له ، أو قريبا من بيئته ، أو يبحث عن من يجبر نقصه حيث يتكامل الزوجان، وكل فرد يختار حسب رؤيته وظروفه ، ولكن من الضروري أن يتحرى الفرد قبل اختياره ولا يتسرع حتى لا يندم على اختياره ، ويترك الطرف الآخر مما يؤثر سلبا فيه ، وفي الأبناء ، بل في المجتمع كله .

هـ – التوافق الزواجي Marital Adjustment من منظور إسلامي :

تعتبر الزواجية سنة من سنن المولى – عز وجل – في الخلق فلا يشذ عنها مخلوق ، فكل مخلوق يبحث عن زوجه ويسعى إليه قال تعالى : " وَمِنْ كُلِّ شَيْءٍ خَلَقْنَا زَوْجَيْنِ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ " . سورة الذاريات آية (٤٩) ، بل إنها الأسلوب الذي اختاره الخالق للتكاثر واستمرار الحياة بعد أن خلق الله الرجل (الزوج) والمرأة (الزوجة) ، وأعدهما للزواج ، وهيا كليهما للقيام بدوره بطريقة إيجابية لتحقيق الاستقرار والاطمئنان الذي يسعى إليه كلاهما ، ومن ثم يعبد الله حقَّ عبادته قال تعالى : " يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَى وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ " سورة الحجرات آية (١٣) .

ولهذا فقد حثَّ الإسلام على الزواج ، بل حرَّم العزوف عنه ، فقد ذكر عبد الله علوان (١٩٩٩) أن الإسلام حرَّم ترك الزواج حتى لأسباب دينية كما يزعم بعضهم ، لاسيما إذا كان المسلم قادرا على الزواج وتمكنا منه ، فقد روي عن النبي صلى الله عليه وسلم أنه قال : " مَنْ كَانَ مُوسِرًا لَأَنْ يَنْكِحَ ثُمَّ لَمْ يَنْكِحْ فَلَيْسَ مِنِّي " . ولذلك فقد أشبع الإسلام غريزة الجنس من خلال الطريق الشرعي ، مما يقوى الحاجة إلى الزواج الإسلامي ، فهو المنتفس الذي يجده الفرد لإشباع غريزته (٧٧ : ٤٣٥) . ولهذا قال تعالى : " وَأَنْكِحُوا الْأَيَامَى مِنْكُمْ وَالصَّالِحِينَ مِنْ عِبَادِكُمْ وَإِمَائِكُمْ إِنْ يَكُونُوا فُقَرَاءَ يُغْنِهِمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ " سورة النور آية (٣٢) ، وذلك حثا على الزواج وحسن اختيار الزوجين لبعضهما .

ولقد كرّم المولى – عز وجل – الإنسان ، فلم يجعله كغيره من الكائنات ، فلم يدع غرائزه تنطلق دون وعي ، بل لقد وضع ضوابط لعملية اتصال الذكر بالأنثى ، فجعله اتصالاً عفيفاً مبنياً على قبولهما وتحقيق مصالحهما بما يحفظ شرف الفرد ، ويصون عرضه ، وكل ذلك من خلال النظام الشرعي السماوي المسمى " الزواج " ، لهذا فالإسلام دين شامل اهتم بكل أمور الحياة بما فيها العلاقة الزوجية ، مما قد يساعد على زيادة التوافق الزوجي بين الزوجين ؛ حيث أرسى دعائمها بصورة فريدة .

ولا عجب من عظم أمر الزواج في الإسلام ، فقد اهتمت به سائر العلوم ، فقد أشار كمال مرسي (١٩٩٨) إلى أن الإسلام وعلم النفس يتفقان حول أهمية الزواج ؛ حيث به تتحقق أمور كثيرة ، وتتقدم به المجتمعات ، وتستمر به الحياة (١٠٥ : ٣١) ، ولهذا صورّه المولى – تعالى – بالميثاق الغليظ ، فقال : " وَكَيْفَ تَأْخُذُونَهُ وَقَدْ أَفْضَى بَعْضُكُمْ إِلَى بَعْضٍ وَأَخَذْنَ مِنْكُمْ مِيثَاقًا غَلِيظًا " . سورة النساء آية (٢١) .

ولقد نظر الإسلام للزواج نظرة شمولية ، فاهتم بكل ما يمكن أن يؤدي لحدوث التوافق بين الزوجين ، ولهذا فقد تميزت النظرة الإسلامية للتوافق الزوجي بالشمولية والاستمرارية ؛ فقد وضع للزواج نوعين من الأهداف : أهدافاً دنيوية قريبة المدى ، وأهدافاً أخروية بعيدة المدى ، والنوعان متكاملان ، بل إن الزوج يمكنه الاستمرار مع زوجته في الدنيا والآخرة إذا دخل الزوجان جنّة ربهما ، فقد أشار كمال مرسي (١٩٩٨) إلى أن غاية الزواج في الإسلام عبادة الله تعالى ، وتعمير الأرض ، كما أن أهداف الزواج في الإسلام تشمل الجانب الدنيوي والأخروي ، أما المجتمعات غير الإسلامية فلا يوجد للزواج إلا أهداف دنيوية تتغير من مكان لآخر (١٠٥ : ٣٠) . لذلك قال تعالى : " وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا وَأَحْسِنْ كَمَا أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ وَلَا تَبْغِ الْفُسَادَ فِي الْأَرْضِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُفْسِدِينَ " . سورة القصص آية (٧٧) .

وإذا كان الدين الإسلامي يعطي أهمية كبيرة للزواج السوي والحثّ عليه ، فإنه يؤكد ذلك من خلال حثّ الزوجين على القيام بواجباتهما حتى يحصلوا على حقوقهما ، بل يضع الخطوط العريضة لتفاعلها معا حتى يدعم العلاقة الزوجية ، وهذه بعض الآداب الإسلامية في ذلك الجانب :

(أ) إفشاء السلام ورد التحية بأحسن منها مفتاح القلوب ، ولهذا فلا بد أن يسلم كلا الزوجين على الآخر لما جعل الله – عز وجل – في السلام من مودة ورحمة ، فقال تعالى : " ... فَإِذَا دَخَلْتُمْ بُيُوتًا فَسَلِّمُوا عَلَى أَنْفُسِكُمْ تَحِيَّةً مِنْ عِنْدِ اللَّهِ مُبَارَكَةً طَيِّبَةً كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمْ الْآيَاتِ لَعَلَّكُمْ تَعْقِلُونَ " سورة النور آية (٦١) .

(ب) المداعبة والملاعبة قبل اللقاء الجنسي العاطفي ، بل في كل الأوقات ؛ حيث ثبت أن تركها يؤدي للزوجة نفسياً ، مما يساهم في اضطراب العلاقة الزوجية ، وبالتالي التأثير على مستقبل الزواج والأبناء ، وضرورة الدعاء قبله بقوله : بسم الله ، اللهم جنبنا الشيطان ، وجنب الشيطان ما رزقتنا .

(ج) طلاقة الوجه والبشاشة ، فرُوِيَ عن النبي — صلى الله عليه وسلم — أنه قال : " تَبَسُّمُكَ فِي وَجْهِ أَخِيكَ الْمُسْلِمِ صَدَقَةٌ " ، فما بالناس بالزوج مع زوجته ، وحسن اللقاء بينهما (١٣٢ : ٦٨) .
(د) أباح الإسلام الكذب في بعض المواضع ، ومنها الكذب بين الزوجين في أمر العاطفة لزيادة الترابط والتوافق بينهما ، لكن بشروط حتى لا يستخدمها المغرضون لشبوح الفجور والفسوق بين الزوجين .
(هـ) أن يملأ كلاهما سمع الآخر بالكلام الطيب ؛ فالفرد بحاجة إلى من يدعمه قولا وفعلا . قال تعالى : " وَهَدُّوا إِلَى الطَّيِّبِ مِنَ الْقَوْلِ وَهَدُّوا إِلَى صِرَاطِ الْحَمِيدِ " . سورة الحج آية (٢٤) ، وحديث الرسول — صلى الله عليه وسلم — عن ابن عمر قال : قال رسول الله — صلى الله عليه وسلم — : " إِنَّ فِي الْجَنَّةِ غُرُفًا يَرَوْنَ ظَاهِرَهَا مِنْ بَاطِنِهَا ، وَبَاطِنَهَا مِنْ ظَاهِرِهَا " فقال أبو مالك الأشعري : لِمَنْ هِيَ يَا رَسُولَ اللَّهِ ؟ قال : " لِمَنْ أَطَابَ الْكَلَامَ ، وَأَطْعَمَ الطَّعَامَ ، وَبَاتَ قَائِمًا وَالنَّاسُ نِيَامُ " . (٤٢ : ٢٨٩) .

(ز) إكرام أهل كل طرف ، فإكرام أهل الزوجة مثلا إكرام للزوجة أيضا .
(ح) أن يُغار كلاهما على الآخر ولكن بقدر مناسب ، مما يزيد حبَّهما لبعضهما ولا يكون عائقا أمام التوافق ، فقد رُوِيَ عن رسول الله — صلى الله عليه وسلم — أنه قال : " إِنْ مِنْ الْغِيْرَةِ غِيْرَةٌ يَبْغِضُهَا اللَّهُ ، وَهِيَ غِيْرَةُ الرَّجُلِ عَلَى أَهْلِهِ مِنْ عِيْرٍ رِيْبِيَّةٍ " . (٧ : ٣٩٨) .
(ط) أن يحسن كلاهما اختيار الآخر ، فقد رُوِيَ عن رسول الله — صلى الله عليه وسلم — أنه قال : " تُتَكَحُّ الْمَرْأَةُ لِأَرْبَعٍ : لِمَالِهَا ، وَلِحَسْبِهَا ، وَلِجَمَالِهَا ، وَلِدِينِهَا ، فَاطْفِرْ بِذَاتِ الدِّينِ تَرَبَّتْ يَدَاكَ " (٤٥ : ٦٠٦) .
عبد الله علوان (١٩٩٩) ، ونصر الصنقرى (٢٠٠٥) ، ومحمد الصافي (٢٠٠٦) ، ومحمود المصري (٢٠٠٦) .

إن الأسرة المسلمة إن اتبعت منهج ربِّها ، فإن ذلك يؤدي لتمتعها بقدر وفير من الصحة النفسية، والبدنية ، ... مما يساهم في تحقيق بعض الأمور الإيجابية ، منها ما أشار إليه صابر حجازي (١٩٩٩) : إقامة علاقة زواجية أساسها التفاهم والمساواة ، وتقديم النموذج الحي للأبناء في الاحترام المتبادل ، ونبذ التعصب القائم بين الرجل والمرأة ، مما يؤثر إيجابيا في الأبناء ؛ حيث إنهم المحصلة الأساسية للعلاقة السوية بين الرجل والمرأة (٦٠ : ١٢٤) .

يتضح مما سبق أن الدين الإسلامي قد اهتم بالزواج ودعا إليه كلِّ قادرٍ عليه من جميع الجوانب ، بل جعله بابا لفتح الرزق ، ولهذا فقد وضع له الخطوط العامة التي تحقق التوافق والتكيف إن سار الزوجان على المنهج الإلهي الصحيح ، مما ينعكس أثره على الفرد والأسرة والمجتمع كله . بل ندرَ ما نجد أسرة مسلمة ملتزمة بالدين الإسلامي الصحيح تعاني من سوء التوافق ، مما يبين أهمية الالتزام بالدين الإسلامي الصحيح منذ البداية ؛ فنحن أمة وسطي ، قال تعالى : " وَكَذَلِكَ جَعَلْنَاكُمْ أُمَّةً وَسَطًا لِتَكُونُوا شُهَدَاءَ عَلَى النَّاسِ وَيَكُونَ الرَّسُولُ عَلَيْكُمْ شَهِيدًا " سورة البقرة آية (١٤٣) .

و – نظريات التوافق الزوجي Marital Adjustment Theories :

يُعدُّ التوافق Adjustment هدفاً لكل فرد ، فأبى فرد يحاول تحقيق التوافق في كل الأوقات وفي جميع الأماكن والمواقف ، لهذا أشار مدحت عبد اللطيف (١٩٩٠) إلى أن أغلب الأفراد مدفوعون للقيام بكثير من الأنشطة المتنوعة ، ومنها : النجاح في الدراسة (توافق دراسي) ، والتمتع بحياة أسرية سعيدة (توافق أسري) ، والزواج الموفق (توافق زوجي) ... وإذا استطاع الفرد تحقيق ذلك كان متوافقاً بصورة جيدة (١٣٦ : ٨٥) . لتلك الأهمية فقد حاول كثير من الباحثين تفسير التوافق بصفة عامة والتوافق الزوجي خاصة وهو ما نحاول عرض بعضه فيما يلي :

١ – نظرية التحليل النفسي Psychoanalytic Theory :

يعتبر فرويد Freud رائداً لمدرسة التحليل النفسي ولقد اهتم باللاشعور ، وكذلك الغريزة الجنسية، حيث ذكر س. باترسون (١٩٩٠) أن فرويد يرى أن التوافق عملية لا شعورية ؛ حيث لا يعي الفرد الأسباب الحقيقية لذلك التوافق الذي يسعى إليه ، وأن الشخص المتوافق هو من يشبع متطلبات الهو بوسائل مقبولة ، أي يستطيع التوفيق بين متطلبات الهو وضوابط الأنا الأعلى في ظل وجود الأنا ، أما سوء التوافق فينشأ من الفشل في تحقيق حالة التوازن بين مكونات الشخصية الثلاثة ، وذلك أساس حدوث الاضطرابات المختلفة (٤٦ : ١٧٠) .

وإذا كان باترسون (١٩٩٠) قد ذكر رؤية فرويد للتوافق بأنه عملية لا شعورية فإن صابر حجازي (١٩٩٩) أضاف أن السواء النفسي (التوافق النفسي) عند فرويد يتمثل في حالة الاتزان التي تتحقق بين مكونات الشخصية الثلاثة (الهو Id ، الأنا Ego ، الأنا الأعلى Super Ego) ، وحالة الاتزان سابقة الذكر تتمثل في قدرة الأنا على تحقيق التوازن بين القوى المتصارعة في الشخصية حيث لا تطغى قوة على أخرى فالأنا بمثابة حلقة الوصل بين الهو والأنا الأعلى (٦٠ : ٨) .

أما من ناحية التوافق الزوجي فقد ذكر فرويد أهمية الجانب الجنسي (الليبدو) في حياة الفرد ، وذلك بعد مهم من أبعاد التوافق الزوجي ، فالفرد يمتلك الجانب الجنسي الذي تحاول الهو إشباعه بأي طريقة، ولكن الأنا تأتي لتوجّه ذلك الإشباع ، لهذا فقد أشار حامد زهران (١٩٩٧) أن الغريزة الجنسية تمثل جانباً مهماً في مدرسة التحليل النفسي لفرويد ؛ حيث يجعلها فرويد موجّهاً لسلوك الفرد ، كما تنمو تلك الغريزة (الجنسية) عبر عدة مراحل تنتهي بالمرحلة الجنسية التناسلية ، والتي تميز حياة الراشد الجنسية ، ويبحث الفرد فيها عن زوجة له ، ويسيطر على تلك المرحلة فكرة الجماع الجنسي (٢٦ : ٦٤ ، ٦٥) .

ولذلك فالفرد يحاول إشباع تلك الغريزة (متطلبات الهو) وفق الإطار الشرعي (الأنا والأنا الأعلى) فيبحث عن زوجة مناسبة له في إطار الزواج الصحيح خلال المرحلة الجنسية التناسلية كما يرى فرويد ، وبذلك يتحقق التوافق الزوجي ، مع العلم أن التوافق الجنسي بعد مهم للتوافق الزوجي ، وذلك كما هو موضح في مقياس التوافق الزوجي – راوية دسوقي (١٩٨٦) – المستخدم في الدراسة الحالية ، وكذا فسوء

التوافق الزوجي ينشأ من الفشل في تحقيق التوازن بين مكونات الشخصية ، ولجوء الزوج لإشباع رغباته الجنسية بطريقة غير مقبولة ، أي تغلب الهو على الأنا كمكون للشخصية .

٢ – النظرية السلوكية Behavioral Therapy :

النظرية السلوكية تركز على الجانب السلوكي وكذلك مبادئ التعلم ، ولذلك ذكر مدحت عبد اللطيف (١٩٩٠) أنها تنتظر للتوافق وسوء التوافق على أن كليهما سلوك متعلم مكتسب ، وذلك من خلال الخبرات التي يمر بها الفرد ؛ حيث يكون السلوك التوافقي مقابلاً ومصاحباً بالتعزيز والتدعيم ، أما السلوك اللا توافقي فيقابل بالعقاب وبذلك فإن التوافق الشخصي عملية تتشكل في المقام الأول بطريقة آلية عن طريق تلميحات وظروف البيئة حول الفرد (١٣٦ : ٨٨) .

وإذا كان مدحت عبد اللطيف (١٩٩٠) قد تحدث عن التفسير السلوكي للتوافق ، فإن كمال مرسي (١٩٩٨) أضاف لما سبق أن السلوكيين يفسرون التفاعل الزوجي كمتطلب مهم لحدوث التوافق الزوجي من خلال الثواب والعقاب ؛ حيث إن إثابة الفرد على سلوك ما غالباً ما يدعمه ويقويه للظهور مرة أخرى فعندما يتفاعل الزوجان ويعزز أحدهما الآخر فإنه يحفزُهُ ، وذلك يزيد من التقارب و التوافق الزوجي بينهما ، عكس إذا عاقب أحدهما الآخر أو حرّمه من الثواب ، فإنه يشعره بعدم الارتياح وبسوء التوافق بينهما (١٠٥ : ٩٥ ، ٩٦) . ولذلك فإن التوافق الزوجي يحدث إذا تفاعلا الزوجان ، وأشبع كل منهما الآخر مما يعود عليهما بالنفع ؛ فالتوافق الزوجي بين الزوجين يمكن تعلمه من خلال مرور الزوجين بخبرات حياتية إيجابية ، ومقابلة ذلك بالدعم والمساندة مما يعتبر معززا على سلوكه مرة أخرى .

٣ – نظرية الذات لروجرز Rogers :

لقد اهتم روجرز بالذات ، ومن هنا فقد نظر للتوافق وسوء التوافق في ضوء رؤيته للذات ، حيث ذكر ك. هول ، وج. لندزي (١٩٧٨) أن روجرز يرى أن التوافق النفسي يتوافر عندما يكون الفرد متسقاً مع مفهوم ذاته من خلال الخبرات التي يمر بها الفرد ، لهذا ركز روجرز على جهازين هما : الكائن الحي ، و الذات ، وقد يعارض أحدهما الآخر وحينئذ ينشأ سوء التوافق النفسي ، أما التوافق فيحدث عندما يتوافق الفرد (الكائن الحي) مع ذاته ؛ حيث يضع مفهوم الذات في وضع يسمح لخبرات الفرد بأن تتكامل مع مفهوم الذات (١٠٣ : ٦٢١ ، ٦٢٢) .

أما حسن عبد المعطي ، و راوية دسوقي (١٩٩٣) فقد أضافا أن فكرة اتساق الفرد مع مفهوم ذاته تزيد تقديره لذاته ، وبناءً عليه يزيد التوافق الزوجي بينه وبين الشريك الآخر ، بل من المفيد استخدام الإرشاد الزوجي لهما لرفع قيمة الذات ، والتوافق الزوجي لهما (٣٠ : ٦) . كما أن مفهوم الذات – لدى الزوجين – يتأثر بحالة العقم للزوجين أو قدرتهما على الإنجاب ؛ حيث أشار حمود القشعان (٢٠٠٠) أن الأسرة

المنجبة أعلى من الأسرة غير المنجبة في مفهومهم وتقديرهم لذاتهم ، حيث يزيد تقدير الذات لدى الزوج إذا كان يمتلك ولدا ، مما يزيد الفرصة لوجود وزيادة التوافق الزوجي بينهما (٣١ : ١٨٤) . لهذا فإن نظرية الذات تنظر للتوافق الزوجي على ضوء انساق الفرد مع ذاته وخبراته التي يمر بها ، وكذلك قدرته على الإنجاب وتقبله لشريك حياته كجزء من ذاته .

كما أيدت ذلك المعني عائشة ناصر (٢٠٠٧) حيث رأت وجود علاقة موجبة بين مفهوم الذات وبين التوافق النفسي الجيد وتحقيق الصحة النفسية ، بل إن تقدير الذات له تأثير مهم على علاقات الشخص مع الآخر وعلى تقبله له ، وتوافقه مع نفسه ومع الآخر ، وذلك ينطبق على الزوجين فتقدير الذات لديهما يزيد التوافق الزوجي بينهما ، بل إن التوافق الزوجي بينهما مرتبط ارتباطا مهما بتقدير الذات عند الأبناء ، كما أن وجود التوافق الزوجي يزيد تقدير الذات لدى الأبناء (٦٤ : ٣٣) .

يتضح مما سبق أن روجرز ركز في حديثه عن التوافق النفسي على حدوث التوفيق بين جهازي : "الكائن الحي ، والذات " فإذا استطاع الفرد التوفيق بينهما ، فإنه يكون متوافقا بصورة جيدة ، أما إذا اضطربت العلاقة بين الفرد وذاته فإنه يكون سيئ التوافق ، كما أن الفرد عندما يزداد تقديره لذاته يزداد توافقه الزوجي ، وأن مفهوم الذات لدى الزوج يتأثر ببعض العوامل منها قدرته على الإنجاب ، وأساليب المعاملة الزوجية بينه وبين الزوج الآخر ، وهذه الأمور تساعد في وجود وزيادة التوافق الزوجي لدى الزوجين .

٤ - نظرية التبادل الاجتماعي Social Exchange Theory :

لقد ركزت هذه النظرية على ما يمكن تسميته " الربح النفسي Psychic Profit Theory " حيث ذكر كمال مرسي (١٩٩٨) أن هومانز G. Homanse قد قدم تلك النظرية ليبين كيف يحدث التفاعل الاجتماعي ، وفيها يؤدي المعني الذي قدمه علماء التعلم (السلوكيون) ؛ حيث إن إثابة السلوك تدعمه وتقويه وأن عدم إثابته تضعفه ، لكن هومانز G. Homanse اشترط في الثواب أن يكون ذا قيمة نفسية عند الفرد المثاب كي يشعر بالربح والمكسب النفسي ، وأن يتجنب الخسارة النفسية التي تحدث عندما يتعرض الفرد للعقاب ، لذلك فالفرد - الزوج - يستمر في التفاعل إذا كانت الإثابة التي يحصل عليها مساوية أو تفوق في قيمتها النفسية قيمة ما يقوم به من سلوك ، بناءً على ذلك يزداد قرب الزوجين من بعضهما ويزداد حبهما لبعضهما ، بل إن الزوجين عندما يشعران بالربح النفسي جراء زواجهما ، فيعدل كلاهما مشاعره وأفكاره وسلوكياته حتى يقترب من مشاعر وأفكار وسلوكيات الطرف الآخر ، وبذلك يستمر التفاعل الإيجابي بينهما ، مما يترتب عليه زيادة التوافق الزوجي (٩٨ ، ٩٧ : ١٠٥) .

ومن المفاهيم الأساسية في هذه النظرية مفهوم العائد ، والتكلفة Cost ؛ حيث ذكر كمال مرسي (١٩٩٨) أن التكلفة Cost تتضمن الجهد الذي يبذله الفرد للوصول إلى مراده ، أما العائد فهو الناتج عن هذه التكلفة ، وقد يكون هذا العائد مرغوبا (ثوبا) ، وقد يكون غير مرغوب (عقابا) (٩٧ : ١٠٥) . ولهذا

فإن أي فرد له أهداف معينة يسعى لتحقيقها من خلال المرور بخبرات معينة ، وفي سبيل ذلك فإنه يتحمل بعض الأمور، والتي تعتبر تكلفة لما سيحصل عليه فيما بعد (العائد) ، وعندما يحصل عليه فإن كان مرغوبا ، فإنه سيكرر ذلك السلوك وتلك التكلفة مرة أخرى ليحصل على مثل ذلك العائد ، عكس إذا كان العائد غير مرغوب ، فإنه سيتجنب مثل ذلك السلوك وتلك التكلفة مرة أخرى ، كي يتجنب مثل ذلك العائد .

ولهذا فإن العائد إذا كان مرغوبا (ثوابا) فإنه يقوّي العلاقة ويزيد التوافق الزوجي بين الزوجين، عكس إذا كان العائد عقابا . كما أضافت صفاء مرسي ، و الطاهر محمود (٢٠٠٥) أن الربح النفسي للزوجين يتحقق عندما يشعران بالطمأنينة والرضا ، وأن حساب العائد والتكلفة في تفاعل الزوجين تتأثر ببعض العوامل منها : توقعات كل من الزوجين من الآخر ، وإدراكه لتلك التوقعات فإن كلا الزوجين يقبل على الآخر عندما يجدان في تفاعلاتهما معا ما يشبع رغباتهما ، مما يحقق الربح النفسي لهما ويجنبهما الخسارة النفسية ، ويقوّي التوافق الزوجي بينهما (٦١ : ٦٤) .

وإذا كانت صفاء مرسي ، و الطاهر محمود (٢٠٠٥) قد تحدثا عن العائد والتكلفة من تفاعل الزوجين، فإن عائشة ناصر (٢٠٠٧) أشارت إلى أن وجود عائد إيجابي مرغوب من قبل الزوجين يزيد التوافق الزوجي ؛ حيث إن تبادل الزوجين الأدوار للحصول على المكافآت يجعل العلاقة الزوجية تستمر لمدة أطول مما يدعم التواصل الوجداني بين الزوجين ، ويزيد الفرصة لوجود التوافق الزوجي بينهما بل ينعكس أثره على الأولاد بصورة مفيدة (٦٤ : ٢٠) .

أما سوء التوافق الزوجي فيحدث عندما تحدث الخسارة النفسية لأحد الزوجين ، مما يؤدي إلى الصراع النفسي مع الطرف الآخر ، الذي كان سببا في حدوث تلك الخسارة أو في منع الربح النفسي ، وعندما لا يقبل الزوجان الخسارة النفسية يتحول تفاعلها معا إلى حالة من الصراع النفسي وتتعارض المصالح والدوافع بينهما ، ويستمر الصراع بل يؤثر على الأبناء ؛ حيث أشار فرانك و ديريك (1991) Frank & Dierck إلى أن التوتر بين الزوجين يؤثر على كيان الأسرة بمن فيها من الأطفال فيضطربون ، إضافة إلى فقدان الجو النفسي اللازم للنمو السليم ، وبذلك تختل إحدى وظائف الأسرة (الزوجين) وهي تربية الأولاد (١٨٩ : ١١٣٥) .

يتضح مما سبق أن نظرية التبادل الاجتماعي ترى أن التوافق الزوجي يحدث من خلال تفاعل الزوجين معا وقضاء حوائجهم ؛ حيث يقوم أحدهما بسلوك ما قد يكلفه بعض التكاليفات ، مقابل الوصول لهدفه والحصول على العائد من ذلك السلوك وهو تحقيق التوافق الزوجي .

٥ - نظرية الربح النفسي الروحي Psycho-Spiritual-Profit Theory :

هذه النظرية ذات أساس ديني ، حيث أشار كمال مرسي (١٩٩٨) إلى أن الربح النفسي الروحي عبارة عن شعور الفرد بالارتياح النفسي في عمل يُرضي الناس ابتغاء مرضاة المولى - عز وجل - وأخذ الثواب من الله تعالى ، وأن هذه النظرية تقوم على أربع مسلمات :

- (أ) إشباع الحاجة للدين يدفع الفرد للقيام بعمل يرضى عنه المولى - تعالى .
 (ب) حصول الفرد على ثوابه وأجره من المولى - تعالى - يعزز سلوكه في باقي العبادات .
 (ج) إحسان الفرد لأخيه من العبادات التي يعززه الله - تعالى - عليها .
 (د) إذا قابل الفرد إساءة الآخر له بالإحسان فإن ثواب الله - تعالى - له سوف يزداد .

ولهذا فإن الزوج يقابل مودة الطرف الآخر بالمودة ، كما يقابل عداوته بالمودة ، ويفسر ذلك حيث إن الفرد - الزوج - يرى أن الثواب الذي يحصل عليه من المولى - تعالى - يفوق أي عقاب أو خسارة يمكن أن تصيب الفرد في هذه الدنيا ، ولهذا فنقوى علاقة الزوجين معا ويراقب كل منهما ربه في الآخر ، مما يزيد الفرصة للتفاعل الزوجي الجيد وتحقيق التوافق الزوجي (١٠٥ : ١٠٠) .

وبذلك فإن الزوج عندما يتفاعل مع الطرف الآخر كي يحقق التوافق الزوجي ، فإنه يتحمل أي سلوك يصدر من الطرف الآخر حتى ولو كان ذلك السلوك عقابا للزوج ؛ حيث إنه يتعامل وفق مبدأ الإحسان - كما ترى هذه النظرية - فيقابل الإساءة بالإحسان ابتغاء وجه المولى - تعالى - ومما يدعم ذلك قوله تعالى : " وَأَصْبِرْ فَإِنَّ اللَّهَ لَا يُضِيعُ أَجْرَ الْمُحْسِنِينَ " سورة هود آية (١١٥) . مما يزيد التوافق الزوجي بينهما ؛ حيث يتغاضى الزوج عن بعض السلوكيات مقابل الجزاء من المولى تعالى ، مما يجعل الطرف الآخر يحسن معاملته ، حتى لا ينفرد الزوج بالثواب من المولى - تعالى - .

تعقيب :

وبعد عرض ما سبق من آراء حول التوافق الزوجي يتضح لنا أن مدرسة التحليل النفسي متمثلة في فرويد رأَتْ أن التوافق بين الزوجين يتمثل في حالة التوازن بين مكونات الشخصية ، وقدرة الأنا على إشباع متطلبات الهو (الجنسية) بطريقة مقبولة ، أي عن طريق الزواج السوي ، ولا شك أن إشباع الفرد جنسيا من خلال الزواج السوي يدعم التوافق الزوجي . أما السلوكيون فيفسرون التوافق الزوجي على ضوء عملية التعلم وما يجده الزوج من إثابة لسلوكه تجاه الطرف الآخر ، مع توافر الظروف البيئية المناسبة لحدوث التوافق الزوجي ، أما إذا لم يُعزز السلوك المناسب للزوج من قبل الطرف الآخر ، فإن ذلك مندر بسوء التوافق الزوجي . أما نظرية الذات فنظرت إلى التوافق الزوجي على ضوء اتساق الزوج مع المفهوم الذاتي له ، وذلك من خلال الخبرات التي يمر بها ، حيث توجد علاقة إيجابية بين المفهوم الذاتي للزوج والتوافق الزوجي لديه ، فوجود مفهوم ذاتي إيجابي للزوج يساعده في التعامل مع الزوج الآخر بفاعلية ، مما يزيد الفرصة للتقارب و التوافق الزوجي بينهما . أما نظرية التبادل الاجتماعي فتركز على ضرورة تعزيز الزوج للسلوك المرغوب من الطرف الآخر ، وذلك يقوي العلاقة بين الزوجين ، ويجعل كليهما يقبل على الآخر عن طيب نفس ، وذلك من شأنه تنمية التوافق الزوجي بينهما . كما أضافت نظرية الربح النفسي الروحي بُعدا روحيا للعلاقة الزوجية وتحقيق التوافق الزوجي ، حيث يقابل الزوج سلوك الطرف الآخر بما يرضي المولى - تعالى - أي يقابله بالإحسان طلبا للثواب من المولى - عز وجل - ؛ حيث إن أي خسارة يخسرها الفرد لا تُقَارَنُ بما يحصل عليه الفرد من الله تعالى فيما بعد .

ومع ذلك فلا نستطيع الاقتصار على وجهة نظر واحدة في تفسيرها التوافق الزوجي ، بل من الضروري تكامل تلك الآراء ، وإن كانت نظرية الريح النفسي الروحي أقربها للواقع الذي نعيشه كمجتمع إسلامي ؛ فالدوافع وفق هذه النظرية تشمل الدينية والدنيوية ، بل لا بد أن يتغاضى الزوج عن بعض هفوات الطرف الآخر حتى تسير الأمور ، مع الوضع في الاعتبار أن ذلك ابتغاء مرضاة الله تعالى ، وحينما يعرف الزوج الآخر ذلك فيسارع بالسلوك الطيب ، حتى يفوز بالثواب من الله عز وجل ولا ينفرد به طرف دون الآخر ، مع ضرورة توفير البيئة المناسبة لنمو كلا الزوجين من خلال الخبرات الحياتية التي يمران بها .

ز - معوقات التوافق الزوجي Marital Adjustment :

التوافق الزوجي شأنه شأن أي شيء آخر يتعرض لما يقويه ويدعمه ، كما أنه يتعرض لما يعوقه ، وهذا شيء طبيعي بل من متطلبات التوافق الزوجي ، فلو لا تلك العقبات ما عرفنا طعم السعادة والتوافق الزوجي ، فلا بد من وجود بعض المشكلات والاختلافات بين الزوجين ، ولكن المهم أن تُحلَّ هذه المشكلات بطريقة مناسبة في الوقت المناسب ، فالاختلاف في الرأي لا يفسد للود قضية ، ولا مانع أن يطلب الزوجان النصيحة من المختصين الذين يتقنون بهم .

وإذا كانت الحياة لا تسير على وتيرة واحدة ، لذلك فلا يوجد سواء مطلق ، كما لا توجد حياة زوجية متوافقة بدرجة كلية ؛ فالكمال لله وحده ، لذلك ذكر محمد بيومي (١٩٩٠ - أ) أن التوافق الزوجي لكونه يقوم على أساس العلاقة المتبادلة بين الزوجين ، وأن لكل منهما شخصية لها سماتها وأساليبها الخاصة في المعاملة الزوجية ، لهذا فالحياة الزوجية السعيدة لا تخلو من وجود بعض الاختلافات والتي تتحول من خلال تفاهم الزوجين إلى مدعم جيد ومساعد للتوافق الزوجي ، فبقدر نجاح الزوجين في حل مثل هذه الاختلافات بقدر تحقيق التوافق الزوجي (١٢٩ : ١٩١) .

على أي حال فهناك مجموعة من المعوقات للتوافق الزوجي ومنها ما يلي :

- ١- **البعد الأخلاقي** مثل : الشك في تصرفات أحد الزوجين ، وسفر الزوج لفترات طويلة ، وانحراف الزوج ، وإهمال الزوج مسؤولياته الشرعية .
- ٢ - **البعد المادي** مثل : كثرة طلبات الزوجة ، وطمع الزوج في مرتب زوجته العاملة ، واهتمام الزوج الزائد بالعمل على حساب الأسرة ، واختلاف المستوى المادي بين الأسرتين اختلافا كبيرا .
- ٣- **البعد الثقافي** مثل : انخفاض الوعي الثقافي للزوجة ، وانخفاض الوعي الثقافي للزوج ، والتفاوت الشديد في مستوى ثقافة الزوجين .
- ٤- **البعد النفسي** مثل : كثرة الضغوط النفسية ، والغيرة الزائدة بين الزوجين .
- ٥- **البعد الشخصي** مثل : عدم عناية الزوجة بمظهرها داخل المنزل ، وضعف شخصية الزوج ، وعقم أحد الزوجين .

٦- البعد الاجتماعي مثل : تدخل الأهل والجيران والأصدقاء في شؤون الأسرة ، والمغالاة في السيطرة من قبل الزوج ، وزواج الرجل مرة أخرى وإهماله زوجته الأولى .
محمد بيومي (١٩٩٠- ب) ، وإريكسون وآخرون (Erickson,et.al (2000) ، وعثمان العامر (٢٠٠٠) ، و نيسلو و روبرت (Nicole & Robert (2001) ، وكمال قديح (٢٠٠١) ، ورشاد موسى وآخرون (٢٠٠٣) ، ومحمد كتابي (٢٠٠٥) ، و جانيسكي وآخرون (2006) Janicki,et.al ، داريا و داو (Darya & Dawn (2007) .

وإذا لم يستطع الفرد مقابلة تلك العوائق والتكيف معها بطريقة مقبولة ، فإنه يتعرض لأن تقل حالة التوافق التي كان عليها من قبل ويدخل حالة من سوء التوافق الزواجي ؛ حيث ذكر حامد زهران (١٩٩٧) أنه نظراً لوجود مجموعة من المعوقات ، فقد ظهر سوء التوافق بصفة عامة فنجد سوء التوافق الصحي ، والشخصي ، والاجتماعي ، والمهني مما يؤدي لسوء التوافق الزواجي فالفرد كل متكامل ، فما يجده الفرد في عمله مثلاً يؤثر في علاقته مع زوجته ، كما يسهم في اختلال العلاقة الزوجية وظهور الخلاف بين الزوجين والهجران والخيانة الزوجية ، وقد ينتهي الأمر بالطلاق والانفصال (٢٦ : ١٥١) .

وإذا كان حامد زهران (١٩٩٧) قد ذكر أن سوء التوافق دخل أغلب مجالات الحياة ، فقد أشارت صفاء إسماعيل ومحمد نجيب (٢٠٠٤) إلى أن سوء التوافق الزواجي يمكن تسميته " الاختلال الزواجي " ، وهو يختلف في درجته من البسيط الذي لا يمثل مشكلة للزوجين إلى المعقد الذي يتطلب التعامل بشكل جدي معه ، بل قد يصل لمرحلة طلب المساعدة من الآخرين ، وأنه يتمثل في مجموعة من الاضطرابات التي قد تنشأ بين الزوجين نتيجة العجز عن مواجهة مشكلاتهما ، وعدم التفاهم بينهما ، وعدم الاتفاق على طرق الحل ، وعدم القدرة على إيجاد أرضية مشتركة من التفاعلات الاجتماعية الحميمة المستمرة ، مما يؤدي لظهور بعض الآثار مثل : انخفاض التواصل بين الزوجين ، وعدم الاندماج بينهما في نشاط مشترك ، وعدم الرضا عن العلاقة الزوجية بشكل عام ، مما يجعلهما يطلبان المساعدة من المختصين النفسيين (٦٢ : ٣٣ ، ٣٤) .

أما سميرة أبو غزالة (٢٠٠٨) فأضافت أن من الأسباب غير المباشرة لسوء التوافق الزواجي - عدم الإشباع الجنسي ؛ حيث إن مناقشة عملية الإشباع الجنسي بين الزوجين تُعتبر محرمة لدى كثير من الأزواج ، مما قد يساهم في وجود المشكلات الزوجية ، والتي تظهر في شكل صراع بين الزوجين أو خلاف على تربية الأطفال ، أو بعض الخلافات المالية ، إضافة لسوء التواصل الزواجي والذي يعتبر من أسباب سوء التوافق الزواجي (٥١ : ٣٤٠) .

يتضح مما تقدم أن التوافق الزواجي مطلب أساسي لكل زوج ، ومع ذلك تعترضه بعض العوائق التي تقلل الفرصة للوصول إليه ، ولكن من الضروري معرفة أنه لا يوجد حد فاصل بين

السواء واللاسواء ، فكلنا متوترين بدرجة معينة ، فلا وجود للتوافق التام ، لهذا فلا يستطيع الزوج العيش مع الطرف الآخر طول العمر في توافق دائم ، فلا بد من وجود النقاش والاختلاف ، مما قد يوجد المعاناة والتوتر في العلاقة الزوجية ، مع أن تلك المعاناة تختلف من زوج لآخر بناءً على اختلاف البناء النفسي للزوجين ، وكلما زادت الخلافات الزوجية وعجز الزوجان عن مقابلتها بالطرق المناسبة في الوقت المناسب ، كلما زاد ظهور سوء التوافق الزوجي ، أما إذا استطاع الزوجان مقابلة تلك الخلافات بالطرق المناسبة في الوقت المناسب فيزداد التوافق الزوجي ، ولا بد للزوجين أن يتقبلا بعضهما ، فكم من خُلُقٍ طيب كريم يجده الزوج — مثلا — في زوجته ، إن ذهب يعده وجده يفوق ما ينقمة منها ، وكفاه أنه يجد معها المصرف الحلال لشهوته ، كما أن الكمال لله وحده ، لهذا قال القائل :

مَنْ ذَا الَّذِي تَرْضَى سَجَايَاهُ كُلَّهَا كَفَى بِالْمَرْءِ نُبْلًا أَنْ تُعَدَّ مَعَايِيهِ

ح – مقترحات لتحقيق التوافق الزوجي Marital Adjustment :

الزواج مطلب أساسي للجنسين لما له من أهمية في حياة الفرد والمجتمع ، بل إنه يعتبر واقيا يقي الفرد من كثير من الاضطرابات النفسية والأمراض العضوية ؛ حيث ذكر محمد عبد الرحمن (١٩٨٦) أن الزواج يساهم في تحقيق التوافق النفسي للزوجين ، وذلك لما يشبعه من حاجات يصعب إشباعها دونه، مما يجعل المتزوجين أكثر توافقا من غير المتزوجين (١١٩ : ٢٠٧) ، ويؤيد ذلك ما ذكره زيودوري وآخرون (Theodore,et.al (1991 أن المتزوجين أكثر توافقا من العزاب ، وأقل تعرضا للضغوط النفسية والإصابة بالإرهاك النفسي Burnout ، مما يبين دور الزواج في تحقيق التوافق النفسي للفرد (٢٤٨ : ٩٩٤) .

وإذا كان الزواج يعتبر واقيا من كثير من الاضطرابات ، فإن المتزوجين قد ينتجون بكفاءة أكبر كما أنهم يحبون عملهم ويستمترون فيه ؛ لأنه قد يساهم في إشباع بعض حاجات الزواج ، حيث أشار سعيد الغامدي (٢٠٠١) إلى أن المعلمين المتزوجين لديهم رغبة أقل من المعلمين غير المتزوجين والمطلقين لترك العمل والتقاعد المبكر ، أي أن المتزوجين أكثر مقاومة للضغوط من المطلقين (٤٩ : ٢٠٧) .

لذلك فمن الجدير بنا أن نحاول عرض بعض المقترحات لتحقيق التوافق الزوجي ، ومنها :

١ – المساندة الاجتماعية : وهي مفيدة بمصادرها المتعددة (الأسرة ، والعمل ، والأصدقاء ...) ؛ حيث لها دور مهم في تحقيق الرضا الزوجي ، فعندما يجد الزوج زوجته تسانده وتقف معه للتغلب على ضغوط الحياة ويشعر أن قلبها معه ، فتسانده نفسيا ، وماديا ، واجتماعيا ، مما قد يثبتته أمام مثل تلك الضغوط فيتغلب عليها ويحقق التوافق الزوجي ، خاصة وأن زوجته أقرب الناس له ، تفهمه فتشعره بالسعادة ؛ حيث إن السعيد من سعد في بيته ولو أراد الناس كلهم أن يتعسوه ، والتعيس من تعس في بيته ولو أراد الناس كلهم أن يسعدوه ، فالسعادة الحقيقية مصدرها الأساسي البيت .

- ٢ – إعداد مادة دراسية في التربية الأسرية والزواجية ، يمكن تدريسها لطلاب الثانوية بجميع أنواعها، تحتوي طبيعة العلاقات الأسرية وأدوار كل من الزواجين ، والأبناء ، وكذلك بعض المشكلات الأسرية وكيفية حلها ، وتُقدّم بأسلوب إسلامي صحيح .
- ٣ – عدم الانشغال عن رعاية الأسرة تحت أي دعاوى ، كتوفير حياة كريمة والعمل طول الوقت وترك الأسرة ، فالإشباع المادي ليس بديلا بأي حال من الأحوال عن الإشباع العاطفي .
- ٤ – تحسين العلاقة بأهل الزواجين والأقارب .
- ٥ – تقوية علاقة الزواجين بربّهما ودينهما ، وضرورة الدعاء بأن يبارك الله لهما وعليهما ويجمع بينهما في خير ، مما يزيد المشاركة الوجدانية والعلاقة الزوجية إيجابيةً .
- ٦ – الاهتمام بالإرشاد الزوجي قبل الزواج ، وأثنائه ، وبعده .
- ٧ – النقاش والإقناع والمشاركة بين الزواجين في حل المشكلات ، وعدم تسلط أحدهما بالأمر .
- ٨ – تعاون وسائل الإعلام لتنمية الاتجاهات الموجبة نحو الزواج ، والتركيز على العلاقات السوية بين الزواجين بطريقة بناءة ، واحترام حقوق الأبناء .
- ٩ – الاهتمام بالأنشطة الترويحية والترفيهية المشروعة للزوجين كالحفلات وممارسة الرياضة .
- ١٠ – تنمية الإحساس بالانتماء المتبادل ، وأن ينمي كل زوج في الآخر مميزاته ، ويحتمل عيوبه ويشاركه في تخفيف آثارها السلبية .
- ١١ – تنمية التواصل غير اللفظي ، والحب ، وتنمية تقدير الذات بين الزواجين .
- ١٢ – محاولة إبعاد الأفكار غير العقلانية عن أذهان الزواجين .
- ١٣ – أهمية التجديد في العلاقة الجنسية ، ولا يتحرّج أحد الزواجين في سؤال الآخر عما يرضيه جنسيا ، وابتغاء وجه المولى تعالى من وراء ذلك .
- ١٤ – ضرورة غض البصر عن المحرمات ؛ حيث تكون الزوجة هي كل العالم أمام زوجها ، وكذلك بالنسبة للزوج فيكون هو كل العالم لزوجته .
- ١٥ – العمل على زيادة وتحسين التبعية الجنسية بين الزواجين ، والتي ترتبط بغفة كلا من الزواجين قبل الزواج ، والتي تجعلهما يصلان لحالة من التبعية الجنسية لبعضهما تساعدهما للتصدي للإغراءات الخارجية .
- نادية إميل (١٩٧٦) ، ومديحة الطليايوي ومحمود منسي (١٩٩٠) ، ومحمد بيومي (١٩٩٠) –
 ب)، و ليندا و توني (1994) Linda & Toni ، وحامد زهران (١٩٩٧) ، وعبد الله علوان
 (١٩٩٩) ، و وفاء زعتر (١٩٩٩) ، ومحمد بيومي (٢٠٠٠) ، وأحمد عبد الله (٢٠٠١) ، وعايدة
 شكري (٢٠٠١) ، وعلي عبد السلام (٢٠٠١) ، ورضا فاروق (٢٠٠٢) ، وكثير فهميم (٢٠٠٢) ،
 والطاهر محمود (٢٠٠٤) ، و سيليست و رايموند (2005) Celeste & Raymond ، وعبد
 السلام إبراهيم (٢٠٠٥) ، ومحمد حسن (٢٠٠٦) ، وعائشة ناصر (٢٠٠٧) .

الفصل الثالث

الدراسات السابقة وفروض الدراسة

أولاً – الدراسات السابقة :

- أ – دراسات تناولت العلاقة بين الإنهاك النفسي والتوافق الزوجي .
- ب – دراسات تناولت العلاقة بين الإنهاك النفسي وبعض المتغيرات الديموجرافية .

ثانياً – فروض الدراسة .

الفصل الثالث

الدراسات السابقة وفروض الدراسة

سيتناول هذا الفصل الدراسات السابقة وكذلك فروض الدراسة ، كما يلي :

أولاً - الدراسات السابقة ، وتشمل ما يلي :

- أ - الدراسات التي تناولت العلاقة بين الإنهاك النفسي والتوافق الزوجي .
- ب - الدراسات التي تناولت العلاقة بين الإنهاك النفسي وبعض المتغيرات الديموجرافية .

أ - الدراسات التي تناولت العلاقة بين الإنهاك النفسي والتوافق الزوجي :

١- دراسة زونجكير (1989) Zongker :

ومما هدفت إليه معرفة الاختلافات البيئية بين القساوسة في الريف والحضر في الإنهاك النفسي و التوافق الزوجي ، وذلك على عينة قوامها (٢٤٨) من القساوسة وزوجاتهم في أمريكا ، ومن الأدوات التي استخدمها الباحث مقياس ماسلاش Maslach ، ومما توصلت إليه الدراسة أن زوجات القساوسة في الريف أعلى إنهاكا من الزوجات في الحضر ، وأن التوافق الزوجي ارتبط إيجابيا بعد الإنجاز الشخصي ، بينما ارتبط سلبيا ببعدي الإعياء العاطفي ، وتبدل المشاعر ، أما علاقة السن والجنس بالإنهاك النفسي ، والتوافق الزوجي فإنه مع تقدم العمر بالنسبة للرجال يزيد الإعياء العاطفي والتوافق الزوجي ، بينما يقل الشعور بتبدل المشاعر ، أما التوافق الزوجي لدى الزوجات فإنه مع تقدم العمر يقل مع زيادة الإعياء العاطفي ، وتبدل المشاعر .

يتضح مما سبق أن دراسة زونجكير (1989) Zongker قد اتفقت مع الدراسة الحالية في ارتباط الإنهاك النفسي بالتوافق الزوجي ، ولكنهما اختلفا في العينة وكذلك المقاييس المستخدمة ؛ حيث نجد أن دراسة زونجكير (1989) Zongker تناولت عينة من رجال الدين في بيئة أجنبية ، أما الدراسة الحالية فقد تناولت عينة من معلمي الفئات الخاصة في بيئة عربية مصرية (المنيا) ، وكذلك المقاييس ؛ حيث استخدم زونجكير (1989) Zongker مقياس ماسلاش ، أما الدراسة الحالية فقد استخدمت مقياس من إعداد الباحث .

٢ - دراسة ليلى عبد الحميد (١٩٩٣) :

ومما هدفت إليه الدراسة معرفة العلاقة بين ضغوط العمل ، والإنهاك النفسي والحالة الاجتماعية ، على عينة مكونة من (٤٠٦) معلمة تعمل في التعليم العام السعودي في مرحلته الثلاث بواقع (١٠٨) معلمة من المرحلة الابتدائية ، (١٤٧) من المرحلة المتوسطة ، (١٥١) من المرحلة الثانوية ، وقد طبقت استبانته مصادر الضغوط في مهنة التدريس للباحثة ، ومما توصلت إليه الدراسة أن المعلمات غير المتزوجات أكثر تعرضا للإنهاك النفسي .

لقد اختلفت الدراسة الحالية عن دراسة ليلي عبد الحميد (١٩٩٣) ، من خلال أن دراسة ليلي عبد الحميد (١٩٩٣) تناولت الحالة الاجتماعية كمتغير ديموجرافي وعلاقته بالإرهاك النفسي ، كما اختلفت في العينة المستهدفة حيث إنها عينة سعودية ، وكذلك استخدمت استبانته للباحثة ، وقد استندت من نتائجها في تفسير النتائج .

٣ - دراسة ماينو و كيننونين (1999) : Mauno & Kinnunen

ومما هدفت إليه معرفة أثر ضغوط العمل المتمثلة في الإرهاك النفسي على الرضا الزوجي ، وذلك على عينة تبلغ (٢١٥) من المتزوجين في فنلندا ويعملون في مهن مختلفة ، ومن أدواتها مقياس الإرهاك النفسي لماسلاش و جاكسون (1986) Maslach & Jackson ، ومما توصلت إليه أن الإرهاك النفسي وضغوط العمل المتمثلة في عدم الأمان الوظيفي ، وضغوط الوقت ، وصراع الدور بين العمل المنزلي والعمل المؤسسي، والاضطرابات السيكوسوماتية كلها تؤثر سلبا في الرضا الزوجي فالعلاقة سلبية بين الرضا الزوجي والإرهاك النفسي .

ومن الملاحظ أن دراسة ماينو و كيننونين (1999) Mauno & Kinnunen تختلف عن الدراسة الحالية في العينة والأدوات ، بل إنها تناولت الرضا الزوجي ، ولكن الباحث لجأ إليها لقلّة الدراسات في ذلك المجال ، كما أن الرضا الزوجي يعتبر المحصلة الأساسية للتوافق الزوجي ، ولقد استندت من نتائجها في تحديد بعض نقاط الإطار النظري .

٤ - دراسة وسام بريك (٢٠٠٣) :

ومما هدفت إليه معرفة أثر الجنس والحالة الاجتماعية على الإرهاك النفسي ، وذلك على عينة من المعلمين يبلغ عددهم (١٠٥٤) من الجنسين ، ويعملون في المدارس الحكومية والخاصة في عمان ، منهم (٤٤٦) معلما ، و(٥٩٣) معلمة ، و(٧٣٣) متزوجا ، و(٣٢١) أعزبا ، ومن أدوات التطبيق مقياس ماسلاش و جاكسون Maslach & Jackson تعريب دواني وزملاؤه (١٩٨٩) ، ومما توصلت إليه الدراسة أن إصابة الذكور بالإرهاك النفسي أكثر من الإناث على بعدي تبدل المشاعر والشعور بنقص الإنجاز دون البعد الثالث ، كما أن المتزوجين أكثر معاناة من غير المتزوجين على بعد الإجهاد الانفعالي كبعد للإرهاك النفسي .

يتضح مما سبق أن دراسة وسام بريك (٢٠٠٣) تناولت الحالة الاجتماعية وأثرها في الإرهاك النفسي، ولهذا فهي تختلف عن الدراسة الحالية والتي تناولت الإرهاك النفسي وعلاقته بالتوافق الزوجي ، وقد استندت منها من خلال الرجوع لمقياس ماسلاش و جاكسون Maslach & Jackson وإعداد مقياس الدراسة الحالية ، وفي تفسير النتائج .

٥ - دراسة إبراهيم القريوتي وفريد الخطيب (٢٠٠٦) :

ومما هدفت إليه معرفة ما إذا كانت درجة الإنهاك النفسي تختلف باختلاف الحالة الاجتماعية ، و فئة إعاقة الطالب ، و جنس المعلم ، وذلك على عينة تبلغ (٤٤٧) معلما من الجنسين بالأردن ، منهم (٣١١) متزوجا ، و(١٣٦) غير متزوج ، و(١٦٣) معلما للتربية الخاصة ، و(٢٨٤) معلما للعاديين ، و(١٢٩) معلما ، و(٣١٨) معلمة ، باستخدام مقياس الإنهاك النفسي لشرنك (Shrink (1996) ، ومما توصلت إليه الدراسة عدم وجود فروق في الإنهاك النفسي ترجع لجنس المعلم ، أو حالته الاجتماعية ، بينما وجدت فرقا يرجع لفئة إعاقة الطالب ؛ حيث نجد أن معلمي الإعاقة البصرية ومعلمي الموهوبين أعلى في درجة الإنهاك النفسي عن باقي الفئات .

ومن الملاحظ اختلاف دراسة إبراهيم القريوتي وفريد الخطيب (٢٠٠٦) عن الدراسة الحالية في أمور عدة أبرزها الأداة فقد استخدمنا مقياس الإنهاك النفسي لشرنك (Shrink (1996) ، أما الدراسة الحالية فقد استخدمت مقياسا للإنهاك النفسي لمعلمي الفئات الخاصة ، وذلك راجع لاختلاف العينة البحثية .

٦ - دراسة مارتينسن وآخرين (2007) : Martinussen,et.al :

ومما هدفت إليه كشف أثر الإنهاك النفسي على الأسرة ، وذلك على عينة مكونة من (٢٢٣) من ضباط الشرطة في النرويج متوسط عمرهم (٣٦,٨) ومتوسط عدد ساعات العمل (٣٩,٥) ، من خلال استخدام مقياس ماسلاش Maslach ، ومما توصلت إليه الدراسة أن الضغط العائلي يعتبر منبئا بحدوث الإنهاك النفسي، فالعلاقة إيجابية بين الضغط المنزلي والإنهاك النفسي ، وأن الإنهاك النفسي يزيد عنف الزوج ، بل يزيد صراع الدور لدى الزوج بين دوره في الأسرة والعمل ، مما ينذر بسوء توافقه .

ومن الملاحظ اختلاف العينة بين دراسة مارتينسن وآخرين (2007) Martinussen,et.al والدراسة الحالية ؛ حيث كانت العينة في دراسة (2007) Martinussen,et.al من الضباط وهم يختلفون عن العينة في الدراسة الحالية وهم من معلمي الفئات الخاصة ، وظروف العمل تختلف من مهنة توفير الأمن من قبل الضباط ، ومهنة التدريس للتلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة من قبل معلمي الفئات الخاصة .

٧ - دراسة ويليامس (2007) : Williams :

ومما هدفت إليه معرفة العلاقة بين الإنهاك النفسي المهني والرضا الزوجي ، على عينة تبلغ (٩٩) فردا للدين في الكنيسة الإنجليكانية في إنجلترا ، منهم (٤٠%) من النساء ، و(٦٠%) من الرجال ، باستخدام مقياس الإنهاك النفسي إعداد : ماسلاش Maslach Burnout Inventory ، ومقياس التوافق الزوجي إعداد : دياكس Dyadic ، ومما توصلت إليه وجود علاقة موجبة بين الرضا الزوجي والإنجاز الشخصي كبعد من أبعاد الإنهاك النفسي ، أما بعد الجمود في العلاقات كبعد من أبعاد الإنهاك النفسي فارتبط سلبيا بالرضا

الزواجي؛ حيث يقل الرضا الزوجي مع زيادة الجمود في العلاقات وازدواجية الدور (المهني العائلي) ، في حين لم تتوصل لعلاقة ارتباطية دالة بين بعد الإعياء العاطفي والرضا الزوجي .

يتضح مما تقدم اختلاف حجم العينة المستهدفة في دراسة ويليامس (2007) Williams والدراسة الحالية ؛ حيث نلاحظ كبر حجم عينة الدراسة الحالية (٢٠٠) عن العينة المستهدفة في دراسة ويليامس (2007) Williams (٩٩) ، مما يرجع لعوامل ثقافية واجتماعية ، كما اختلفت الأدوات المستخدمة في الدراستين ؛ حيث قد استخدم ويليامس (2007) Williams مقياس الإنهاك النفسي إعداد : ماسلاش Maslach Burnout Inventory ، ومقياس التوافق الزوجي إعداد : دياس Dyadic ، أما الدراسة الحالية فقد استخدمت مقياسا للإنهاك النفسي من إعداد الباحث ، ومقياس التوافق الزوجي من إعداد راويه دسوقي (١٩٨٦) ، ولقد توصلت دراسة ويليامس (2007) Williams لبعض النتائج التي يمكن الاستفادة منها في تفسير النتائج .

٨ - دراسة أحمد الحراملة (٢٠٠٧) :

ومما هدفت إليه معرفة العلاقة بين الإنهاك النفسي والحالة الاجتماعية للمعلم ، وذلك على عينة من المعلمين عددهم (٤٧٢) معلما من الجنسين ، ممن يعملون في مدارس مدينة الرياض الثانوية الخاصة والحكومية ، منهم (٣٧٨) معلما متزوجا ، و (٩٨) أعزبا ، ومن أدواتها مقياس ماسلاش Maslach ، ومما توصلت إليه الدراسة أن هناك فروقا بين المعلمين ترجع إلى الحالة الاجتماعية ؛ حيث يزداد الشعور بالإنهاك النفسي لدى غير المتزوجين مقارنة بالمتزوجين ، أي أن الزواج يعتبر واقيا من الإنهاك النفسي . لهذا يمكن ملاحظة اختلاف هدف دراسة أحمد الحراملة (٢٠٠٧) عن الدراسة الحالية ؛ حيث نجد أن من أهداف دراسة أحمد الحراملة (٢٠٠٧) كان معرفة علاقة الإنهاك النفسي بالحالة الاجتماعية ، أما الدراسة الحالية فمن أهدافها معرفة العلاقة بين الإنهاك النفسي والتوافق الزوجي وليس الاقتصار على الحالة الاجتماعية فقط ، مما يوسع من مجال الدراسة الحالية .

تعقيب :

مما سبق يمكن ملاحظة أنه لا يوجد - في حدود علم الباحث - دراسة عربية تناولت الإنهاك النفسي والتوافق الزوجي ، لذلك فقد تم ذكر بعض الدراسات القريبة ، والتي تناولت أثر الحالة الاجتماعية للفرد (متزوج - غير متزوج) على الإنهاك النفسي ، إلا دراسة زونجكير (1990) Zongker ؛ حيث ربط بين الإنهاك النفسي والتوافق الزوجي ، وبالرغم من ذلك فهي تختلف عن الدراسة الحالية من خلال العينة التي تناولتها ، فنجد أنه تناول عينة من القساوسة في أمريكا (بيئة أجنبية) ، أما الدراسة الحالية فتركز على عينة من معلمي الفئات الخاصة في محافظة المنيا (بيئة عربية) ، ومن جانب آخر فالباحث الحالي سوف يستخدم

مقياسا من بنائه غير المقياس الذي استخدمه زونجكير (Zongker (1990) ؛ حيث استخدم مقياس ماسلاش . Maslach

ومع ذلك فنجد أن الدراسات السابقة التي تناولت أثر الحالة الاجتماعية كمتغير ديموجرافي على الإنهاك النفسي اختلفت فيما بينها ، فنجد بعضها ذكر أن غير المتزوجين أكثر إصابة بالإنهاك النفسي من المتزوجين مثل : دراسة ليلي عبد الحميد (١٩٩٣) ، وبعضها الآخر أشار إلى أن المتزوجين أكثر إصابة بالإنهاك النفسي من غير المتزوجين مثل : دراسة وسام بريك (٢٠٠٣) ، بل إن فريقا ثالثا ذكر أن الحالة الاجتماعية لا تؤثر في الإصابة بالإنهاك النفسي مثل : دراسة إبراهيم القريوتي ، وفريد الخطيب (٢٠٠٦) ، وفريق رابع رأى أن التوافق الزوجي ارتبط إيجابيا ببعض أبعاد الإنهاك النفسي مثل : بعد الإنجاز الشخصي ، بينما ارتبط سلبيا ببعض الأبعاد الإيجابية ، وتبلد المشاعر ، كما في دراسة ويليامس (Williams (2007) ، وذلك التباين في النتائج يمكن الاستفادة منه لتفسير النتائج فيما بعد .

بل إنه من الملاحظ أن الدراسات السابقة اختلفت من حيث العينة التي تناولتها ، فنجد أن بعضها كانت عينته من معلمي العاديين مثل : دراسة أحمد الحراملة (٢٠٠٧) ، وبعضها الآخر كانت عينته من معلمي الفئات الخاصة مثل : دراسة وسام بريك (٢٠٠٣) ، وفريق ثالث كانت عينته من الضباط مثل : دراسة مارتينيسن وآخرون (Martinussen,et.al (2007) ، وهكذا اختلفت العينة من دراسة لأخرى ، كما اختلفت المقاييس المستخدمة ، وإن كان من الملاحظ استخدام معظم تلك الدراسات لمقياس ماسلاش Maslach Burnout Inventory للإنهاك النفسي ، ومع ذلك نجد دراسة إبراهيم القريوتي وفريد الخطيب (٢٠٠٦) استخدمت مقياس شرنك (Shrink (1996) ، وكل ذلك يمكن الاستفادة به في إعداد مقياس الإنهاك النفسي لمعلمي الفئات الخاصة .

ب - دراسات تناولت العلاقة بين الإنهاك النفسي وبعض المتغيرات الديموجرافية :

١ - دراسة دافيد و إيادوين (David & Eadaoin (1995) :

ومما هدفت إليه معرفة العلاقة بين الجنس والإنهاك النفسي ، على عينة من (٤١٥) معلما ، منهم (١٨٠) من الذكور ، و (٢٢٩) من الإناث ، و (٦) غير معروفين الجنس ، ومن أدواتها مقياس ماسلاش (MBI) Maslach Burnout Inventory ، ومما توصلت إليه أن المعلمين الذكور يعانون درجة أعلى من الإنهاك النفسي مقارنة بالمعلمات ، وأن المعلمات أكثر حاجة من المعلمين للدعم الاجتماعي .

يتضح مما سبق أن دراسة دافيد و إيادوين (David & Eadaoin (1995) تناولت الإنهاك النفسي وعلاقته بالجنس كمتغير ديموجرافي ، ولهذا فهي تختلف عن الدراسة الحالية ؛ حيث إن الدراسة الحالية لا تقتصر على الجنس فقط كمتغير ديموجرافي ، بل تهتم بالخبرة

التدريسية ونوع الفئة التي يدرس لها المعلم كمتغيرين ديموجرافيين ، مما يظهر أهمية الدراسة الحالية .

٢ – دراسة زياد الطحاينة وسهى أديب (١٩٩٦) :

ومما هدفت إليه معرفة أثر الجنس والخبرة على الاحتراق (الإنهاك) النفسي ، وذلك على عينة مكونة من (٤٤٠) معلما – من الجنسين – للتربية الرياضية في الأردن ، منهم (٢٦٦) معلما و(١٧٤) معلمة ، ومن أدواتها مقياس ماسلاش Maslach المعدل للاحتراق (الإنهاك) النفسي ، ومما توصلت إليه أنه لا توجد فروق دالة إحصائية في الاحتراق (الإنهاك) النفسي لدى عينة الدراسة تعزي لمتغيرات الجنس والخبرة .

ومن الملاحظ اختلاف دراسة زياد الطحاينة وسهى أديب (١٩٩٦) عن الدراسة الحالية في تناولها عينة من معلمي التربية الرياضية في الأردن ، أما الدراسة الحالية فقد تناولت عينة من معلمي الفئات الخاصة في المنيا (مصر) ، مما يبين أهمية الدراسة في مجتمع المنيا (مصر) .

٣ – دراسة زيدان السرطاوي (١٩٩٧) :

ومما هدفت إليه معرفة الفروق بين أفراد العينة في الإنهاك النفسي تبعا للخبرة ، وفئة الإعاقة، وذلك على عينة من معلمي معاهد التربية الخاصة التابعة لوزارة المعارف في مدينة الرياض ، عددهم (١٨٠) ، منهم (٥١) معلما للتربية الفكرية ، و(٩٥) معلما للإعاقة السمعية ، و(٢٢) معلما للمكفوفين وضعاف البصر ، و(١٢) معلما في غرف المصادر الموجودة في سبع مدارس ابتدائية تمثل مختلف المناطق التعليمية في الرياض ، و(١١) معلما خبرتهم سنة واحدة ، و(٦٢) معلما خبرتهم من (٢ - ٥ سنوات) ، و(٦٤) معلما خبرتهم من (٦ - ٩ سنوات) ، و(٤٣) معلما خبرتهم أكثر من (١٠) سنوات ، ومن أدواتها مقياس ماسلاش Maslach للإنهاك النفسي ، ومما توصلت إليه أن المعلمين الجدد ممن كانت خبرتهم سنة واحدة هم الأكثر احتراقا في الأبعاد الثلاثة ممن هم أكثر خبرة ، أما نوع الإعاقة فنجد أن معلمي المتخلفين عقليا أكثر إنهاكا نفسيا عن باقي أفراد العينة في بعدي الإجهاد الانفعالي ، ونقص الشعور بالإنجاز الشخصي ، ولم تجد فرقا دالاً بين أفراد العينة في بعد تبدل المشاعر ترجع لفئة الإعاقة.

يتضح مما سبق أن دراسة زيدان السرطاوي (١٩٩٧) قد تناولت نوع الإعاقة التي يدرس لها المعلم كمتغير ديموجرافي ، بالإضافة لمتغير الخبرة التدريسية ، ولهذا فهي تتشابه مع الدراسة الحالية في محاولة معرفة علاقة الإنهاك النفسي للمعلم ونوع الفئة التي يتعامل معها ، ولكنهما يختلفان ؛ حيث تناولت دراسة زيدان السرطاوي (١٩٩٧) معلمي الإعاقات التالية : الفكرية ، والسمعية ، والمكفوفين وضعاف البصر ، ومعلمي غرف مصادر التعلم ، أما الدراسة الحالية فتتناول معلمي الفئات التالية : الصم ، والمكفوفين

وضعاف البصر ، والمعاقين عقليا ، كما تختلف بيئة الدراساتين ، فدراسة زيدان السرطاوي (١٩٩٧) أجريت في البيئة السعودية (الرياض) ، أما الدراسة الحالية فأجريت في البيئة المصرية (المنيا) .

٤ - دراسة منصور السيد (٢٠٠١) :

ومما هدفت إليه معرفة علاقة الإنهاك النفسي بالجنس ، والخبرة ، والمرحلة التي يعمل بها المعلم، وذلك على عينة من المعلمين تبلغ (٩٥) ممن يدرسون بمدارس الأمل بمحافظة أسوان ، منهم (٥٠) معلما ، و(٤٥) معلمة ، ومن أدواتها مقياس الإنهاك النفسي للمعلم إعداد الباحث ، ومما توصل إليه أن المعلمات أكثر تعرضا للإنهاك النفسي من المعلمين ، وأن المعلمين الجدد أي الأقل خبرة أكثر شعورا بالإنهاك النفسي من المعلمين في المرحلتين الإعدادية و الثانوية .

ومن الملاحظ تشابه عينة دراسة منصور السيد (٢٠٠١) والدراسة الحالية ، ولكن الدراسة الحالية لم تقتصر على معلمي مدارس الأمل للصم فقط ، بل شملت معلمي التربية الفكرية ، والنور ، كما أن دراسة منصور السيد (٢٠٠١) كانت دراسة كلينكية ، ولهذا فهي تختلف عن الدراسة الحالية .

٥ - دراسة فوزية عبد الحميد وعبد الحميد سعيد (٢٠٠٣) :

ومما هدفت إليه معرفة أثر الجنس والخبرة ونوع الفئة التي يدرس لها المعلم وذلك على الإنهاك النفسي للمعلم ، وذلك على عينة تبلغ (١٣٣) معلما من الجنسين يُدرسون للفئات الخاصة في سلطنة عمان ، منهم (٣٣) معلما ، و(١٠٠) معلمة ، و(٤٢) معلما للإعاقة العقلية ، و(٤٥) معلما للإعاقة السمعية ، و(١١) معلما للإعاقة ، و(١٤) معلما للإعاقات المتعددة (كبار) ، و(٢١) معلما للإعاقات المتعددة (أطفال) ، ومن أدواتها مقياس ماسلاش و جاكسون Maslach & Jackson للإنهاك النفسي ، ومما توصلت إليه عدم وجود فروق دالة إحصائية في الإنهاك النفسي ترجع للجنس ، أو الخبرة التدريسية ، وأن المعلمين الذين يعملون مع الإعاقات المتعددة (كبار) أكثر شعورا بالإنهاك النفسي في بعد الإجهاد الانفعالي .

بهذا فإن دراسة فوزية عبد الحميد وعبد الحميد سعيد (٢٠٠٣) تتشابه مع الدراسة الحالية في تناولها المتغيرات الديموجرافية محل الدراسة (الجنس والخبرة ونوع الفئة) ، ولكنها اختلفتا في نوع الفئات التي تم التعامل معها ، إضافة لاختلاف بيئة الدراساتين ؛ فأحدهما في سلطنة عمان ، والأخرى في محافظة المنيا (مصر) ، كما يمكن الاستفادة من ذلك في تفسير النتائج .

٦ - دراسة هيو-جين (2004) Hui-Jen :

ومما هدفت إليه بحث العلاقة بين الجنس والإنهاك النفسي ، لدى عينة مكونة من (١٠٣٤) طالبا من كليات مهنية تقع في أماكن مختلفة في تايوان ، منهم (٥٢٥) طالبا ، و (٥٠٩) طالبة ، ومن

أدواتها مقياس ماسلاش Maslach ، ومما توصلت إليه الدراسة أن الطالبات يعانين درجة أعلى من الإجهاد النفسي من الطلاب الذكور .

يتضح مما سبق أن دراسة هيو-جين (2004) Hui-Jen تناولت العلاقة بين الجنس والإجهاد النفسي ، وذلك على عينة من الطلاب ، ولهذا فهي تختلف عن الدراسة الحالية ؛ حيث تختلف ضغوط معلمي الفئات الخاصة – عينة الدراسة الحالية – عن الضغوط التي قد يتعرض لها الطلاب في دراسة هيو-جين (2004) Hui-Jen ، كما تختلف بيئة الدراستين فأحدهما أجنبية ، والأخرى عربية مصرية ، مما يبرز أهمية الدراسة الحالية .

٧ – دراسة أهولا وآخرين (2005) Ahola,et.al :

ومما هدفت إليه معرفة العلاقة بين الإجهاد النفسي الوظيفي والاكنتاب النفسي و الجنس ، وذلك على عينة مكونة من (٣٢٧٦) عاملا يعملون بمهن مختلفة في فنلندا ، عمرهم ما بين ٣٠ - ٦٤ سنة ، ٥٠ % من الرجال ، و ٥٠ % من النساء ، ومن أدواتها مقياس ماسلاش Maslach ، ومما توصلت إليه أن الإجهاد النفسي الوظيفي مرحلة مؤدية للاكنتاب النفسي ، وأن الرجال أكثر إصابة من النساء بالإجهاد النفسي الوظيفي .

وهذه الدراسة تناولت الإجهاد النفسي وربطته بالعمل لهذا نجد مصطلح الإجهاد النفسي الوظيفي (المهني) ، وحاولت معرفة علاقته بالجنس كمتغير ديموجرافي ، ومن أدواتها مقياس الإجهاد النفسي لماسلاش Maslach ، وهو يختلف عن المقياس المستخدم في الدراسة الحالية ؛ حيث نجد أن أبعاد مقياس ماسلاش Maslach ثلاثة : الإجهاد الانفعالي ، وتبدل المشاعر ، ونقص الإنجاز الشخصي ، أما المقياس المستخدم في الدراسة الحالية فأبعاده خمسة : الإجهاد البدني ، وقلة الرضا الوظيفي ، والضغوط المهنية ، ونقص المساندة والدعم ، وسوء العلاقة بالتلاميذ . مما يبرز الاختلاف بين الدراستين ، ومع ذلك فيمكن الاستفادة من دراسة أهولا وآخرين (2005) Ahola,et.al في بعض نقاط الإطار النظري ، وفي تفسير النتائج في الدراسة الحالية .

٨ – دراسة تانج و بانج (2006) Tang & Pang :

ومما هدفت إليه معرفة علاقة الإجهاد النفسي بالجنس والخبرة ، لدى عينة تبلغ (٨٩٦) من المعلمين الصينيين من الجنسين وقد اختيروا من عشر مدراس متوسطة وأربع مدراس ابتدائية في ولاية " هيمان Human " في الصين ، ومن الأدوات المستخدمة مقياس ماسلاش MBI ، ومما توصلت إليه الدراسة أن الإجهاد النفسي لدى المعلمات أعلى من المعلمين ، وأن المعلمين ذوي الخبرة الأكبر لديهم درجة أعلى من الإجهاد النفسي من ذوي الخبرة الأقل .

ومن الملاحظ أن هذه الدراسة اختلفت البيئة البحثية فيها – الصين – عن البيئة البحثية في الدراسة الحالية – مصر – ، كما اختلفت العينة المستهدفة في الدراستين ، مما يبرز أهمية الدراسة الحالية .

تعقيب :

مما سبق يمكن ملاحظة أن تلك الدراسات حاولت معرفة العلاقة بين الإنهاك النفسي وبعض المتغيرات الديموجرافية ومنها : العمر ، والجنس ، والخبرة ، ونوع الفئة التي يتعامل معها المعلم ، والمرحلة الدراسية التي يعمل بها المعلم ، ... ومن الملاحظ أن هذه الدراسات إن كانت قد اتفقت في تناولها تلك المتغيرات فإنها اختلفت في أماكن إجرائها فبعضها أُجرى في البيئة العربية مثل : دراسة منصور السيد (٢٠٠١) ، وبعضها أُجرى في البيئة الأجنبية مثل : دراسة هيو-جين (2004) Hui-Jen () ، وكذلك فقد اختلفت في العينة التي اتخذتها للدراسة ، فبعضها كانت عينته من المعلمين ، وبعضها كانت عينته من العاملين في مجالات أخرى بل إن عينة المعلمين كان منهم من يعمل مع الطلاب العاديين مثل : دراسة تانج و بانج (2006) Tang & Pang ، ومنهم من يعمل مع الطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة مثل : دراسة فوزية عبد الحميد وعبد الحميد سعيد (٢٠٠٣) ، بل إنها اختلفت في نتائجها ، فبالنسبة لمتغير الجنس نجد بعضها ذكر صاحبها أنه لا يوجد فرق دال إحصائياً يرجع للجنس في التعرض للإنهاك النفسي مثل : دراسة زياد الطحاينة وسهى أديب (١٩٩٦) ، وبعضها الآخر أشار إلى أن الإناث أكثر إصابة بالإنهاك النفسي من الذكور مثل : دراسة منصور السيد (٢٠٠١) ، وفريق ثالث رأى أن الذكور أكثر إصابة به من الإناث كما في دراسة أهولا وآخرين (2005) Ahola,et.al .

كذلك كانت نتائج تلك الدراسات متباينة فيما يتعلق بباقي المتغيرات الديموجرافية ، مما يقوي الحاجة إلى الدراسة الحالية كي تحاول توضيح ذلك الجدل العلمي هذا من جانب ، ومن جانب آخر فإن الدراسة الحالية تختلف عن تلك الدراسات من عدة جوانب ، منها العينة التي تناولها الدراسة الحالية ، فالعينة هنا تمثل جزءاً من المجتمع المصري الصعيدي ، بل إنها من معلمي الفئات الخاصة ، وهي تختلف عن دراسة السيد منصور (٢٠٠٢) في أن دراسة السيد منصور تناولت عينة من معلمي مدارس الأمل بمحافظة أسوان ، أما الدراسة الحالية فتشمل عينة من معلمي مدارس الأمل ، والفكرية ، والنور بمحافظة المنيا . ومن جانب آخر فإن معظم الدراسات السابقة ركزت على مقياس ماسلاش بالترجمة والإعداد ، أما الدراسة الحالية فتناولت مقياساً جديداً للإنهاك النفسي إعداد الباحث الحالي ، وعلى أي حال فيمكن الاستفادة من تلك الدراسات في تحديد نقاط الإطار النظري ، وكذلك في تفسير النتائج التي تسفر عنها الدراسة الحالية .

ثانياً – فروض الدراسة :

بعد عرض ما سبق من الإطار النظري والدراسات السابقة ، يمكن صياغة فروض الدراسة

فيما يلي :

١ – توجد علاقة ارتباطية سلبية دالة إحصائياً بين الإنهاك النفسي والتوافق الزوجي لدى عينة الدراسة .

٢ – لا يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات المعلمين والمعلمات في الإنهاك النفسي لدى عينة الدراسة .

٣ – لا يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات المعلمين ذوي الخبرة الأقل من ثمان سنوات والمعلمين ذوي الخبرة الأكثر من ثمان سنوات في الإنهاك النفسي لدى عينة الدراسة .

٤ – لا يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطات درجات معلمي الفئات الخاصة (الصم ، والمكفوفين ، والمعاقين عقلياً) في الإنهاك النفسي لدى عينة الدراسة .

الفصل الرابع

إجراءات الدراسة

أولاً - الدراسة الاستطلاعية

- أ - هدف الدراسة الاستطلاعية
- ب - عينة الدراسة الاستطلاعية
- ج - أدوات الدراسة الاستطلاعية

ثانياً - الدراسة الأساسية

- أ - عينة الدراسة الأساسية
- ب - أدوات الدراسة الأساسية

ثالثاً - خطوات الدراسة

رابعاً - الأساليب الإحصائية

الفصل الرابع

إجراءات الدراسة

يتضمن هذا الفصل وصفاً للدراسة الاستطلاعية ، وكذلك الدراسة الأساسية ، والأدوات المستخدمة فيهما ومدى توافر الشروط السيكومترية لتلك الأدوات ، وخطوات الدراسة ، وما استخدمه الباحث من الأساليب الإحصائية للتحقق من صحة فروض البحث .

أولاً - الدراسة الاستطلاعية :

أ - هدفا الدراسة الاستطلاعية :

تهدف الدراسة الاستطلاعية إلى بناء مقياس الإنهاك النفسي لمعلمي الفئات الخاصة (صم ، وعميان ، ومعاقين عقليا) ، كما تهدف إلى التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة .

ب - عينة الدراسة الاستطلاعية :

تكونت من (١٥٠) معلماً من أصل (١٧٠) من معلمي الفئات الخاصة (صم ، وعميان ، ومعاقين عقليا) كان قد تم اختيارهم للدراسة الاستطلاعية وقد استبعد الباحث أدوات (٢٠) معلماً لعدم استكمال المقياسين ، وهم من المتزوجين ، ومتنوعي الجنس بمحافظة المنيا في العام الدراسي ٢٠٠٧ / ٢٠٠٨ م ، وقد تم التطبيق بناءً على موافقة مديرية التربية والتعليم بالمنيا* ، وكذلك التعاون بين الباحث وبعض المعلمين في مدارس التربية الخاصة الكائنة في مراكز : مغاغة ، وسمالوط ، والمنيا ، وأبو قرقاص . والجدول (١) يوضح توزيع أفراد العينة الاستطلاعية :

جدول رقم (١)

توزيع أفراد العينة الاستطلاعية

عدد المعلمين	مكان المدرسة	اسم المدرسة
٢٢	مركز مغاغة	مدرسة الأمل للصم وضعاف السمع
١٥	قرية إطسا - سمالوط	مدرسة الأمل للصم وضعاف السمع
٤	قرية منشأة الشريعي - سمالوط	مدرسة منشأة الشريعي الفكرية
٥٥	مركز المنيا	مدرسة الأمل للصم وضعاف السمع
٢٥	مركز المنيا	مدرسة التربية الفكرية
١٧	مركز المنيا	مدرسة النور للمكفوفين وضعاف البصر
٧	قرية منشأة الفكرية - أبو قرقاص	فصول الأمل للصم وضعاف السمع
٥	قرية جريس - أبو قرقاص	فصول الفكرية الملحقة بمدرسة جريس الابتدائية
١٥٠	المجموع	

* خطاب الموافقة في الملاحق رقم (٣)

ج - أدوات الدراسة الاستطلاعية :

تكونت أدوات الدراسة الاستطلاعية من الأدوات الآتية :

- ١ - مقياس الإنهاك النفسي لمعلمي الفئات الخاصة بمحافظة المنيا ، إعداد : (الباحث) .
- ٢ - مقياس التوافق الزوجي ، إعداد : راوية دسوقي (١٩٨٦) .

١ - مقياس الإنهاك النفسي لمعلمي الفئات الخاصة بمحافظة المنيا ، إعداد (الباحث) : (أ) مبررات إعداد المقياس :

تم إعداد المقياس نظرا لوجود بعض المبررات ، ومنها :

- (١) لتحقيق هدف الدراسة الحالية وهو قياس الإنهاك النفسي ، وتعرف العلاقة الارتباطية بين الإنهاك النفسي والتوافق الزوجي لدى عينة الدراسة .
- (٢) يختلف المقياس الحالي عن مقياس الإنهاك النفسي لفاروق عثمان (١٩٨٨) ؛ حيث كان موجها للعاملين بصفة عامة ، ولذلك يختلف عن عينة الدراسة الحالية .
- (٣) أما مقياس الإنهاك النفسي لمحمد عبد السميع (١٩٩٠) فقد كان له هدف تحديد مستوى الإنهاك النفسي لمعلم المرحلة الإعدادية ، ولا شك أن معلم الفئات الخاصة تختلف ظروفه عن معلم المرحلة الإعدادية ؛ حيث يتفاعل معلم الدراسة الحالية مع فئة غير عادية تحتاج طرائق تدريسية جديدة ، وذلك بالنسبة للصم ، والمكفوفين ، والمعاقين عقليا .
- (٤) أما مقياس الإنهاك النفسي للمعلم إعداد هانم أبو الخير ، ويوسف جلال (٢٠٠٠) فهو مكون من (١٠٠) بنداً ، وموجه لمعلم العاديين ومعلم المعاقين عقليا ، ولذلك فلم تتطرق لمعلم الصم ، ومعلم المكفوفين .
- (٥) وكذلك بالنسبة لمقياس الاحتراق (الإنهاك) النفسي لنادية الشرنوبى (٢٠٠١) حيث تكون من (٣٦) ستة وثلاثين بنداً تقع تحت ثلاثة أبعاد : الإنهاك النفسي والبدني ، واضطراب الشعور بالذات وبالأخرين ، والاتجاه السلبي نحو العمل ، وقد طُبِقَ على أعضاء هيئة التدريس بالجامعة ، مما لا يناسب عينة الدراسة الحالية .
- (٦) وكذلك مقياس الاحتراق (الإنهاك) النفسي للمعلمين المبصرين بمدارس المكفوفين لعادل عبد الله ، والسيد فرحات (٢٠٠٧) ، فكان موجها لمعلمي التلاميذ المكفوفين ، ويتكون من (٥٠) خمسين بنداً ، تحت (٨) ثمانية أبعاد : العلاقة مع التلاميذ ، والمساندة الإدارية من المدرسة ، والعلاقة مع الموجهين ، وإعداد وتأهيل المعلم ، والمناهج وطبيعتها ، والوسائل التعليمية وتوافرها ، والعلاقة بالزملاء ، والآثار النفسية والجسمية المترتبة ، ولذلك فلا يمكن تطبيقه على عينة الدراسة الحالية لاقتصاره على معلمي فئة واحدة وهي فئة المكفوفين .

(٧) المقاييس الأجنبية غير مناسبة لأنها صُممت في بيئات ثقافية واجتماعية مختلفة ، وبالتالي فلا يصلح استخدامها في البيئة المصرية إلا بعد تفنيها وإعدادها للبيئة المصرية .

(ب) هدف المقياس :

صمم مقياس الإنهاك النفسي لمعلمي الفئات الخاصة بمحافظة المنيا ، لقياس الأبعاد المختلفة للإنهاك النفسي الذي يشعر به معلمو الفئات الخاصة ؛ حيث يشمل الأبعاد التالية : الإجهاد البدني ، وقلّة الرضا الوظيفي، والضغوط المهنية ، ونقص المساندة والدعم ، وسوء العلاقة بالتلاميذ .

(ج) خطوات إعداد المقياس :

مر المقياس في إعداده بعدة خطوات تتمثل في :

(١) تم الاطلاع على بعض الأطر النظرية التي تناولت الإنهاك النفسي بصفة عامة ، والإنهاك النفسي للمعلم بصفة خاصة ، لاسيما معلم الفئات الخاصة ، ومعرفة أكثر الضغوط التي تعترض معلمي الفئات الخاصة والتي تمثل عقبة أمامهم ، مع عدم قدرتهم على مواجهتها والتكيف معها بطريقة مقبولة ، وتلك الأطر مثل : إستشن و وستمان (1994) Estsion & Westman ، ومحمد رفقي (١٩٩٥) ، وموش و فيرد (1999) Moshe & Vered ، وأمل مبارك (٢٠٠٣) ، وأسامة بطاينة والمعتصم بالله الجوارنة (٢٠٠٤) ، و رجوات متولي (٢٠٠٥) ، و إدوارد وآخرين (2006) Edward,et.al ، و هونكونين وآخرين (2006) Honkonen,et.al .

(٢) الاستعانة والاطلاع على مجموعة من المقاييس العربية للإنهاك النفسي مثل : مقياس الاحتراق (الإنهاك) النفسي للمدرب الرياضي لمحمد علاوي (١٩٨٧) ، ومقياس الإنهاك النفسي لفاروق عثمان (١٩٨٨) ، ومقياس الإنهاك النفسي لمحمد عبد السميع (١٩٩٠) ، ومقياس الإنهاك النفسي لمعلم الإعدادية لصالح مراد ، و أنور عبد الغفار (١٩٩١) ، ومقياس الاحتراق (الإنهاك) النفسي للمعلم لعادل عبد الله (١٩٩٤) ، ومقياس الاحتراق النفسي لمعلم المرحلة الثانوية إعداد منى بدران (١٩٩٧) ، وقائمة الاحتراق (الإنهاك) النفسي للرياضي لحبيب العدوي (٢٠٠٠) ، ومقياس الإنهاك النفسي لمعلم العاديين ومعلم المعاقين عقليا إعداد هانم أبو الخير ، ويوسف جلال (٢٠٠٠) ، ومقياس الاحتراق (الإنهاك) النفسي لأعضاء هيئة التدريس بالجامعة إعداد نادية الشرنوبى (٢٠٠١) ، ومقياس الاحتراق (الإنهاك) النفسي للمعلمين المبصرين بمدارس المكفوفين لعادل عبد الله ، والسيد فرحات (٢٠٠٧) .

(٣) الاطلاع على بعض المقاييس الأجنبية ، مثل : مقياس الإنهاك النفسي لفريندبيرجر (1980) Freudenberger Burnout Questionnaire ، وكذلك مقياس الإنهاك النفسي لماسلاش وجاكسون

Maslach Burnout Inventory (1986) ، ومقياس كرسستينسن وآخرين (2005)
. Kristiansen,et.al

(٤) تم وضع مجموعة من الأسئلة المفتوحة عن الإنهاك النفسي ، وتم توجيهها لـ (٤٠) معلماً للتربية الخاصة بمدينة المنيا ، وهذه الأسئلة هي : في تصورك ماذا يعني الإنهاك النفسي ؟ ما الذي يجعل المعلم يشعر بالإنهاك النفسي ؟ ما أهم الضغوط التي تقع عليك وتؤثر على عملية التدريس ؟ كيف يؤثر عملك على علاقتك بأسرتك (الزوجة ، والأولاد) ؟ ما أهم الدوافع التي دفعتك لاختيار مهنة التدريس للفئات الخاصة ؟ كيف تتعامل مع جيرانك وزملائك في العمل ؟ كيف ترى علاقتك مع التلاميذ ، والمديرين ، والزملاء في العمل ؟

(٥) تم وضع الصورة المبدئية للمقياس ؛ حيث تكون من (٦٨) بندا موزعا على أبعاد خمسة ، وهي : الإجهاد البدني ، وقلة الرضا الوظيفي ، والضغوط المهنية ، ونقص المساندة والدعم ، وسوء العلاقة بالتلاميذ.

(٦) تم عرض المقياس في صورته الأولية على مجموعة محكمين من أساتذة التربية وعلم النفس ، وتم حذف العبارات التي قلت نسبة الاتفاق عليها عن ٩٠ % كما تم تعديل صياغة بعض العبارات .

(٧) بعد عرض المقياس على المحكمين تم حذف (١٦) عبارة ، كما تم إضافة عبارتين ، فأصبح عدد العبارات (٥٤) عبارة ، وأصبح في صورة قبل نهائية للتطبيق على العينة الاستطلاعية . ثم طبق المقياس — من خلال نزول الباحث لمدارس التربية الخاصة — على عينة من معلمي للفئات الخاصة بمحافظة المنيا تبلغ (١٥٠) معلماً .

(٨) تصحيح المقياس :

بعد تطبيق المقياس صُحِحَ وفقاً لمعايير التصحيح ؛ حيث إن لكل عبارة ثلاثة بدائل : (دائماً — أحياناً — أبداً) وكانت الدرجات (٣ — ٢ — ١) للعبارات الموجبة ، و (١ — ٢ — ٣) للعبارات السلبية .

(٩) الاتساق الداخلي Internal Consistency :

وذلك بحساب الارتباط بين درجة كل بند والدرجة الكلية للمقياس ، ويوضح جدول (٢) هذه الارتباطات .

جدول (٢)

الاتساق الداخلي لمقياس الإنهاك النفسي

رقم البند	معاملات الارتباط						
١	*٠,٤٠٤	٢٩	*٠,٢٥٧	١٥	*٠,٥٠٠	٤٣	*٠,٢٦٢
٢	*٠,٢٧٦	٣٠	*٠,٣٧٤	١٦	*٠,٤٠٤	٤٤	*٠,٢٤٨
٣	*٠,٢١٨	٣١	*٠,٣٨٨	١٧	٠,٠١١ -	٤٥	*٠,٤٠٤
٤	*٠,٣٨٩	٣٢	*٠,٤١٥	١٨	**٠,٢٠٥	٤٦	*٠,٢١٤
٥	*٠,٢٧٥	٣٣	*٠,٤٣٧	١٩	**٠,١٧٧	٤٧	*٠,٤٣٣
٦	*٠,٣٢٦	٣٤	*٠,٢٢٧	٢٠	*٠,٦٠٥	٤٨	*٠,٣٥٨
٧	*٠,٣٨٦	٣٥	*٠,٤٠٣	٢١	*٠,٣٠٠	٤٩	*٠,٥٠٩
٨	*٠,٢٧٠	٣٦	*٠,٤٩٧	٢٢	*٠,٤٧٦	٥٠	*٠,٣٣٦
٩	*٠,٤٠٨	٣٧	*٠,٤٧٣	٢٣	*٠,٣٤٠	٥١	**٠,١٨٥
١٠	*٠,٣٩٧	٣٨	*٠,٣١٣	٢٤	*٠,٣٨٤	٥٢	*٠,٣٧٣
١١	*٠,٣٥٣	٣٩	*٠,٤٠٢	٢٥	*٠,٣١٧	٥٣	*٠,٤٧٦
١٢	*٠,٣٤٢	٤٠	*٠,٥٧٠	٢٦	*٠,٤٣٤	٥٤	*٠,٣٠١
١٣	*٠,٥٨٩	٤١	٠,٠١٣ -	٢٧	*٠,٢٦٧		
١٤	*٠,٣٣٥	٤٢	*٠,٤٢٤	٢٨	**٠,١٧٣		

* معاملات الارتباط دالة عند مستوى (٠,٠١) ، ** معاملات الارتباط دالة عند مستوى (٠,٠٥)
 ن = ١٥٠ ، (ر) = ٠,١٩٠ عند مستوى الدلالة (٠,٠١) ، (ر) = ٠,١٣٥ عند مستوى الدلالة (٠,٠٥)

كما هو واضح من جدول (٢) هناك عبارتان (١٧ ، ٤١) كل منهما غير دالة ، لهذا تم حذفهما قبل إجراء التحليل العاملي .

(١٠) التحليل العاملي لبنود المقياس Factorial Analysis :

أُجرى التحليل العاملي لبنود المقياس وعددها (٥٢) ، من خلال إدخال البيانات للبرنامج الإحصائي SPSS ، وتم إجراء التحليل العاملي Factorial Analysis بطريقة المكونات الأساسية Principal Component ، والتدوير المتعامد Varimax Rotation ، وقد أسفرت النتائج عن

خمسة أبعاد (عوامل) وذلك بناءً على المعايير التحكمية التالية :

— محك التشبع الجوهرية للبند بالعامل $\leq ٠,٣٠$ وفقاً لمحك جيلفورد .

— محك جوهرية العامل $\leq (٣)$ ثلاثة تشبعات جوهرية .

واعتماداً على هذه المحكات أصبح عدد بنود المقياس في صورته النهائية (٣٤) بنداً ، ضمن خمسة أبعاد ، وجدول (٣) يوضح هذه الأبعاد ، وعدد عبارات كل بعد ، والجذور الكامنة لها . وسيتم مناقشة ذلك حين الحديث عن الصدق العاملي فيما بعد .

جدول (٣)

أبعاد مقياس الإنهاك النفسي وعدد عبارات كل بعد ، والجذور الكامنة لها

رقم البعد	مسمى البعد	عدد بنوده	الجذر الكامن
الأول	الإجهاد البدني	(٤) أربعة بنود	١,٩٢
الثاني	قلة الرضا الوظيفي	(٨) ثمانية بنود	١,٩٢
الثالث	الضغوط المهنية	(٩) تسعة بنود	٢,٢٨
الرابع	نقص المساندة والدعم	(٦) ستة بنود	١,٧٠
الخامس	سوء العلاقة بالتلاميذ	(٩) تسعة بنود	١,٤٨

د - ثبات المقياس : تم حساب ثبات المقياس بطريقتين هما :

١ - طريقة ألفا كرونباخ Alpha :

تم استخدام هذه الطريقة لمزيد من التأكد من ثبات المقياس ، وكان معامل الثبات بهذه الطريقة للمقياس كله مساوياً ٠,٨١ وهو معامل ثبات عالٍ ، كما تم حساب ألفا للأبعاد وكانت النتيجة كما في جدول (٤) .

جدول (٤)

معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ لمقياس الإنهاك النفسي

رقم البعد	قيمة معامل ثبات ألفا
البعد الأول (الإجهاد البدني)	٠,٧٦
البعد الثاني (قلة الرضا الوظيفي)	٠,٦٢
البعد الثالث (الضغوط المهنية)	٠,٧٤
البعد الرابع (نقص المساندة والدعم)	٠,٦٠
البعد الخامس (سوء العلاقة بالتلاميذ)	٠,٣٠
الكلية	٠,٨١

٢ - التجزئة النصفية Split Half :

تم حساب الارتباط بين المجموع الكلي لدرجات العبارات الفردية والمجموع الكلي لدرجات العبارات الزوجية للمقياس ككل ، فكان مقداره (٠,٦٥) وبعد استخدام معادلة التصحيح لسبيرمان براون Sperman-Brown أصبح معامل الثبات مقداره (٠,٧٩) ، كما تم حساب ثبات الأبعاد ، مما يدل على أن الاختبار على درجة عالية من الثبات ، وجدول (٥) يبين ذلك .

جدول (٥)

معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية لمقياس الإنهاك النفسي

الأبعاد	معامل الثبات قبل التصحيح	معامل الثبات بعد التصحيح
الأول	٠,٦٥	٠,٧٨
الثاني	٠,٤٤	٠,٦١
الثالث	٠,٥٤	٠,٧٠
الرابع	٠,٣٣	٠,٤٩
الخامس	٠,٢١	٠,٥٢
الكلية	٠,٦٥	٠,٧٩

هـ - صدق المقياس Scale Validity : ١ - صدق المحكمين : تم عرض المقياس على مجموعة من المختصين في التربية وعلم النفس ببعض جامعات مصر* ، و بناءً على رأيهم تم حذف وتعديل بعض العبارات ، كما تمت إضافة عبارتين ، حتى تم الحصول على الصورة الأولية للمقياس .

٢ - الصدق العاملي Factorial Validity :

تم استخدام طريقة الصدق العاملي كأحدى الطرق المهمة لحساب صدق المقياس ؛ حيث تم إجراء التحليل العاملي Factorial Analysis بطريقة المكونات الأساسية Principal component Analysis لمصفوفة معاملات الارتباط لتوضيح التشعبات للعينة الاستطلاعية على عبارات المقياس ، ثم إجراء التدوير المتعامد Varimax Rotation للعوامل ، فكان المقياس بعد إجراء التحليل العاملي (٣٤) بندا ، في (٥) خمسة أبعاد ، و فيما يلي توضيح ذلك :

البند الأول - الإجهاد البدني : كما في جدول (٦)

جدول (٦)

بنود البعد الأول وتشعباتها

م	رقم المفردة	منطوق المفردة	التشعب
١	٢٦	زادت مشكلاتي البدنية منذ العمل مع الفئات الخاصة .	٠,٧١٨
٢	٢٨	أرى أن ضغوط العمل مع الفئات الخاصة تضعف الرغبة الجنسية لبعض المعلمين .	٠,٧١٧
٣	٣٠	أصبحت أعاني من مشكلات أثناء نمومي منذ عملي مع الفئات الخاصة .	٠,٦٨٩
٤	٢٧	أعاني من ارتفاع ضغط الدم نتيجة ضغوط عملي مع الفئات الخاصة .	٠,٦٤٨

* أسماء المحكمين في ملحق رقم (١)

يتضح من جدول (٦) أن البعد الأول (الإجهاد البدني) بلغت قيمة الجذر الكامن له (١,٩٢) ، وقد استوعب أربعة بنود تدور حول زيادة المشكلات البدنية ، والشعور بضعف الرغبة الجنسية ، والمعاناة من مشكلات أثناء النوم ، وارتفاع ضغط الدم منذ التدريس للفئات الخاصة ، مما يوضح المعاناة البدنية التي قد يجدها الفرد المعلم ، ومن الملاحظ أن جميع عباراته موجبة تقيس وجود الإنهاك النفسي ، وعليه يمكن تسمية هذا البعد " الإجهاد البدني " ، ومن الدراسات التي أيدت وجود هذا البعد كبعد للإنهاك النفسي : دراسة نادية الشرنوبى (٢٠٠١) ، و دراسة كروسي وآخرين (2003) Grossi,et.al ، و دراسة كريستينسين وآخرين (2005) Kristiansen,et.al ، و دراسة ميلاميد وآخرين Melamed,et.al (2006) ، و دراسة سونينشي وآخرين (2007) Sonnenschein,et.al ، و دراسة عادل عبد الله والسيد فرحات (٢٠٠٧) .

البند الثاني – قلة الرضا الوظيفي :

كما في جدول (٧)

جدول (٧)

بنود البعد الثاني وتشبعاتها

م	رقم المفردة	منطوق المفردة	التشبع
١	٦	أرضى عن عملي لأنه يقربني من تلاميذي ذوي الاحتياجات الخاصة .	٠,٦٥٢
٢	٣١	أتعمد الذهاب للمدرسة متأخرا أحيانا .	٠,٥٧٩
٣	٣٤	لو وجدت مهنة أخرى مناسبة لترك المدرسة فوراً .	٠,٥٠٩
٤	٢٣	مهنتي كمعلم للفئات الخاصة تحقق لي حياة كريمة .	٠,٤٦٠
٥	٢٢	عملي مع الفئات الخاصة هو العمل الوحيد الذي أتيح لي.	٠,٤٥٩
٦	٥	الإدارة المدرسية غير مقدره لجهدى فى المدرسة .	٠,٤٥٥
٧	٢٥	توجد نظرة اجتماعية متدنية لمعلمي الفئات الخاصة فى المجتمع .	٠,٣٧٠
٨	٣٢	عملي كمعلم للفئات الخاصة تنقصه فرص الترقيه .	٠,٣٦٣

يتضح من جدول (٧) أن البعد الثاني (قلة الرضا الوظيفي) بلغت قيمة الجذر الكامن له (١,٩٢) ، وقد استوعب ثمانية بنود تدور حول رضا الفرد المعلم عن قربه من تلاميذه أصحاب الفئات الخاصة ، وتعمد المعلم الذهاب متأخرا للمدرسة ، ورغبته في ترك العمل في المدرسة ، كما أنه يشعر أن الإدارة المدرسية لا تقدره إضافة للنظرة الاجتماعية المتدنية له ، حيث إنه لا يجد الفرصة المناسبة للترقية الوظيفية ، ومن الملاحظ أن ذلك البعد يجمع بين العبارات الموجبة

والسلبية ، وعليه يمكن تسميته " قلة الرضا الوظيفي " مقابل " الرضا الوظيفي " ، ومن الدراسات التي أيدت وجود هذا العامل : دراسة عادل عبد الله (١٩٩٤) ، و دراسة نجاه موسى ومديحه عثمان (١٩٩٨) ، ودراسة نجاه موسى وسمية عبد الوارث (١٩٩٩) ، و دراسة فيلدمان وآخرين (2002) Feldman,et.al ، و دراسة بيكو (2006) Piko ، و دراسة نشوى دردير (٢٠٠٧) .

البند الثالث – الضغوط المهنية :

كما في جدول (٨)

جدول (٨)

بنود البعد الثالث وتشبعاتها

م	رقم المفردة	منطوق المفردة	التشبع
١	١٠	يضايقني زيادة أعبائي التدريسية .	٠,٦٠٨
٢	١٢	أشعر بالراحة عندما أتغيب عن المدرسة .	٠,٥٥٥
٣	١	يهمل التلاميذ المادة التي أقوم بتدريسها .	٠,٥١٢
٤	١٥	يجهدني دخول حصص احتياطية للتلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة .	٠,٥٠٩
٥	١١	يضايقني البقاء في المدرسة حتى ولو لم يكن عندي حصص دراسية .	٠,٥٠٨
٦	٣	أجد صعوبة في التعامل مع التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة .	٠,٤٨١
٧	١٣	أتعرض لضغوط في العمل تفوق قدرتي على التحمل .	٠,٤٤٣
٨	٧	راتبي لا يكفي للتغلب على الغلاء المعيشي .	٠,٤٤٣
٩	١٦	يصعب علي توفير وقت كاف لممارسة بعض الأنشطة المدرسية .	٠,٤٤١

يتضح من جدول (٨) أن البعد الثالث (الضغوط المهنية) بلغت قيمة الجذر الكامن له (٢,٢٨) ، وقد استوعب تسعة بنود تدور حول ما يقابل الفرد المعلم من ضغوط تتعلق بمهنته كمعلم للفئات الخاصة ؛ حيث يجد أعباء عمل زائدة مما يشعره بالراحة عند تغيبه عن المدرسة ، بل إن تلاميذه يهملون المادة التي يدرسها ، كما يُضطر لدخول حصص احتياطية ، ويُقَابِلُ ضغوطاً لا يستطيع مواجهتها ، كما أنه لا يحصل على راتب وظيفي يساعده للتغلب على مشكلات الحياة ، ولا يستطيع توفير وقت كافٍ لممارسة بعض الأنشطة المدرسية ، وعليه يمكن تسميته " الضغوط المهنية " ، ومن الدراسات التي أيدت وجود هذا البعد (الضغوط المهنية) :

دراسة عادل عبد الله (١٩٩٤) ، و دراسة نجاه موسى ومديحه عثمان (١٩٩٨) ، و دراسة نجاه موسى و سمية عبد الوارث (١٩٩٩) ، و دراسة نشوى دردير (٢٠٠٧) .

البند الرابع – نقص المساندة والدعم :

كما في جدول (٩)

جدول (٩)

بنود البعد الرابع وتشبعاتها

م	رقم المفردة	منطوق المفردة	التشبع
١	١٨	تمنحني الإدارة المدرسية التقدير الاجتماعي الذي استحقه	٠,٦٦٠
٢	١٩	تلمي إدارة المدرسة المطالب اللازمة للعملية التعليمية .	٠,٦٥٣
٣	٢٠	توفر لي إدارة المدرسة مكانا يساعدني على إنجاز عملي	٠,٥٩٢
٤	٢٤	تضايقتني بعض التدخلات غير الواعية في عملي من إدارة المدرسة .	٠,٤٥٩
٥	٢٩	تتيح لي إدارة المدرسة الفرص الكافية للتعبير عن آرائي	٠,٤٢٦
٦	٣٣	أشعر بتدني الوضع الاجتماعي لمعلم الفئات الخاصة في المجتمع المصري .	٠,٣٠٧

يتضح من جدول (٩) أن البعد الرابع (نقص المساندة والدعم) بلغت قيمة الجذر الكامن له (١,٧٠) ، وقد استوعب ستة بنود تدور حول ما يجده الفرد المعلم من مساندة ودعم نتيجة عمله في تلك المهنة ؛ حيث تشمل التقدير الاجتماعي ، وتوفير المتطلبات اللازمة لعملية التعلم ومساندة المجتمع كله للمعلم من خلال النظرة المجتمعية لمعلم الفئات الخاصة ، ومن الملاحظ أن عبارات هذا البعد تجمع بين العبارات السلبية والعبارات الايجابية ، ومن الضروري مراعاة ذلك عند التصحيح وعليه يمكن تسميته " نقص المساندة والدعم " ، ومن الدراسات التي دعمت وجود ذلك البعد (نقص المساندة والدعم) : دراسة فيلدمان وآخرين (Feldman,et.al 2002) ، و دراسة براج (Prag 2003) ، و دراسة عبد الله محمود (٢٠٠٥) ، و دراسة برينس و آخرين (Prins,et.al 2007) ، و دراسة عادل عبد الله والسيد فرحات (٢٠٠٧) .

البند الخامس – سوء العلاقة بالتلاميذ :

كما في جدول (١٠)

جدول (١٠)

بنود البعد الخامس وتشبعاتها

م	رقم المفردة	منطوق المفردة	التشبع
٢	٢	أتجاهل تلاميذي عندما أراهم خارج المدرسة .	٠,٥٧١
٣	٩	التلاميذ لا يستوعبون بطريقة تساعدني على الإنجاز .	٠,٥٠٧
٤	٤	أعتقد أن لي تأثيرا إيجابيا علي تلاميذي ذوي الاحتياجات الخاصة .	٠,٤٩٦
٦	١٧	أجد سهولة في فهم مشاعر تلاميذي ذوي الاحتياجات الخاصة .	٠,٤٥٥-
٧	١٤	يتهرب التلاميذ من مقابلي .	٠,٤١٤-
٨	٨	يمنحني تلاميذي ما أستحق من تقدير	٠,٣٩١
٩	٢١	دور المعلم الأول بالمدرسة لا يفيدني لتحسين علاقتي بالتلاميذ .	٠,٣٤٧-

ينضح من جدول (١٠) أن البعد الخامس (سوء العلاقة بالتلاميذ) بلغت قيمة الجذر الكامن له (١,٤٨) ، وقد استوعب تسعة بنود تدور حول العلاقة بين المعلم وتلاميذه أصحاب الفئات الخاصة ؛ حيث يتجاهلهم المعلم حين يراهم ، كما أنهم لا يستوعبون بسهولة ، مما يعطل إنجاز المعلم ، لذلك فالتلاميذ يتهربون من مقابله ، ومن الملاحظ أن عبارات هذا البعد تجمع بين العبارات السلبية والعبارات الإيجابية ، ومن الضروري مراعاة ذلك عند التصحيح وعليه يمكن تسميته " سوء العلاقة بالتلاميذ " ، ومن الدراسات التي أيدت وجود ذلك العامل : دراسة الحسن المغيدي (٢٠٠٠) ، ودراسة بروريس وتومك Brouwers (2000) & Tomic ، ودراسة يانج (2004) Yang ، ودراسة عبد الله محمود (٢٠٠٥) .

والمقياس بذلك يتكون من (٣٤) بندا ، منه (٢٥) بندا موجبا يقيس الإنهاك النفسي ، وتكون طريقة التصحيح له (دائما ٣ ، أحيانا ٢ ، أبدا ١) ، وباقي البنود (٩) سلبية يكون التصحيح لها وفق (١ - ٢ - ٣) ، وأرقام البنود السلبية (٤ - ٦ - ٨ - ١٧ - ١٨ - ١٩ - ٢٠ - ٢٣ - ٢٩) ، وبذلك تكون أقصى درجة للفرد المعلم على المقياس (١٠٨) ، وأقل درجة (٣٤) ، وهذه الأبعاد جاءت متنسقة مع ما جاء في الإطار النظري .

٣ - صدق المحك Criterion - related Validity :

وقد استخدم الباحث الحالي مقياس الاحترق (الإنهاك) النفسي للمعلم إعداد عادل عبد الله (١٩٩٤) وهذا الاختبار المحك ثبت صدقه بطرق كثيرة منها استخدام الباحثين له ، بل لقد أجرى له معده (عادل عبد الله) طرقا متعددة لإثبات صدقه ، وهو يتكون من (٢١) بندا ، وتحتوي الإجابة عليه على خمسة بدائل (لا تنطبق إطلاقا ، لا تنطبق بدرجة كبيرة ، تنطبق إلى حد ما ، تنطبق بدرجة كبيرة ، تنطبق تماما) ،

وطبقه الباحث الحالي على (١٤) معلما للفئات الخاصة بمدرسة الأمل بـ(طمبو) – بني مزار ، و (١٧) معلما للمكفوفين بمدرسة النور بالمنيا ، فيكون العدد الكلي (٣١) معلما للفئات الخاصة بمحافظة المنيا ، وتم حساب معامل الارتباط بين الدرجة الكلية للمقياسين ، وبلغت قيمة معامل الارتباط (٠,٤٦) وكان دالا عند مستوى (٠,٠١) .

ومن خلال ما أسفرت عنه النتائج والتي سبقت الإشارة إليها يمكن الاطمئنان لصلاحية مقياس الإنهك النفسي لمعلمي الفئات الخاصة وإمكانية استخدامه في الدراسة الحالية .

٢ – مقياس التوافق الزوجي ، إعداد : راوية دسوقي (١٩٨٦) :

(أ) وصف المقياس : قامت راوية دسوقي (١٩٨٦) بإعداد وتقنين مقياس التوافق الزوجي ، ويتكون من (١٢٦) عبارة تقيس التوافق الزوجي بأبعاده الستة ، والتي تتمثل في : الخطوبة والاختيار الزوجي ، والتوافق الأسري ، والنضج الانفعالي والعاطفي ، والعلاقات الشخصية ، والعلاقات الاجتماعية ، والتوافق الجنسي . كما قامت معدة المقياس بحساب ثباته عن طريقة ألفا كرونباخ وبلغ معامل الثبات (٠,٩) ، أما الصدق فقد تم حسابه من خلال صدق المحتوى أو المضمون ، حيث تراوح صدق البنود بين (٠,٥ – ٠,٩٨) وقد استخدمت الباحثة طريق الارتباط الثنائي الأصيل ، وكذلك صدق التكوين الفرضي ، حيث استخدمت معامل الارتباط الثنائي الأصيل لكل فقرة من فقرات المقياس ، وتراوحت بين (٠,٥ – ٠,٩٨) ، كما قامت الباحثة بحساب صدق التكوين للمقياس ككل من خلال حساب معامل الارتباط بين درجة البند والدرجة الكلية للمقياس ، وكانت معاملات الارتباط دالة إحصائيا .

في حين قام الباحث الحالي بحساب صدق وثبات المقياس على عينة استطلاعية تبلغ (١٥٠) معلما للفئات الخاصة ، فقام بحساب ثبات المقياس عن طريق : التجزئة النصفية فقام بحساب الارتباط بين المجموع الكلي لدرجات العبارات الفردية والمجموع الكلي لدرجات العبارات الزوجية للمقياس ككل ، فكان مقداره (٠,٨) ، وبعد استخدام معادلة التصحيح لسبيرمان براون Sperman-Brawn أصبح معامل الثبات مقداره (٠,٩) . وكذلك طريقة ألفا كرونباخ ، وقد بلغ معامل الثبات بهذه الطريقة للمقياس كله (٠,٩٥) مما يدل على أن الاختبار على درجة عالية من الثبات ، كما تم حساب صدق المقياس عن طريق صدق المحتوى أو المضمون ، وتراوح صدق البنود بين (٠,١٨ – ٠,٧٣) ، كما قام الباحث بحساب صدق التكوين الفرضي للمقياس ككل من خلال حساب معامل الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس ، وكانت معاملات الارتباط كما في جدول (١١) والذي يبين ارتباط البعد مع الدرجة الكلي :

جدول (١١)

معامل الارتباط بين درجة أبعاد مقياس التوافق الزوجي والدرجة الكلية

الأبعاد	المجموع الكلي
الأول : الخطوبة والاختيار الزوجي	٠,٨٦
الثاني : التوافق الأسري	٠,٩٠
الثالث : النضج الانفعالي والعاطفي	٠,٨٨
الرابع : العلاقات الشخصية	٠,٩٠
الخامس : العلاقات الاجتماعية	٠,٧٩
السادس : التوافق الجنسي	٠,٧٠

جميع القيم دالة عند مستوى الدلالة (٠,٠١)

ثانياً - الدراسة الأساسية : أ - عينة الدراسة الأساسية : وزع الباحث الحالي أدوات الدراسة الحالية على (٢٢٥) معلماً من معلمي الفئات الخاصة بمحافظة المنيا ، ولكن بعد جمع المقاييس تم استبعاد (٢٥) منهم لعدم استكمال المقاييس ، أو لعدم صدق الاستجابات ، فأصبح العدد النهائي للعينة الأساسية (٢٠٠) معلماً من معلمي الفئات الخاصة بمحافظة المنيا خلال الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي ٢٠٠٧ / ٢٠٠٨ م ، وذلك بناءً على جواب تطبيق رسمي من مديرية التربية والتعليم بالمنيا ، وهم من المتزوجين ومتنوعي الجنس والفئة التي يدرسون لها كما يتضح في الجداول (١٢ ، ١٣ ، ١٤) كما يلي :

جدول (١٢)

توزيع أفراد العينة الأساسية حسب الجنس

اسم المدرسة	نوعها	ذكر	أنثى	العدد الكلي
النور بالمنيا	مكفوفون	١٥	١٥	٣٠
التربية الفكرية بمطاي	معاقون عقليا	١٣	١	١٤
التربية الفكرية بالمنيا	معاقون عقليا	٨	٥	١٣
التربية الفكرية بملوي	معاقون عقليا	٧	١٧	٢٤
الأمل للصم وضعاف السمع بمغاغة	صم	١٥	٥	٢٠
الأمل للصم وضعاف السمع بطمبو ببني مزار	صم	٨	٦	١٤
الأمل للصم وضعاف السمع بمطاي	صم	٥	١	٦
الأمل للصم وضعاف السمع بإطسا	صم	١٤	٥	١٩
الأمل للصم وضعاف السمع بالمنيا	صم	١٩	١٣	٣٢
الأمل للصم وضعاف السمع بملوي	صم	٨	٢٠	٢٨
المجموع	ثلاث فئات	١١٢	٨٨	٢٠٠

جدول (١٣)

توزيع أفراد العينة الأساسية حسب نوع الفئة التي يدرس لها المعلم

نوع الفئة التي يدرس لها المعلم	عدد المعلمين
المكفوفون	٣٠
المعاقون عقليا	٥١
الصم	١١٩
المجموع	٢٠٠

جدول (١٤)

توزيع أفراد العينة الأساسية حسب عدد سنوات الخبرة

عدد سنوات الخبرة	عدد المعلمين
من يوم حتى ثمان سنوات	٨٧
أكثر من ثمان سنوات	١١٣
المجموع	٢٠٠

ب – أدوات الدراسة الأساسية :

- لاختبار صحة فروض الدراسة الحالية وللتأكد من نتائج الدراسات السابقة حول موضوع الدراسة وللوصول إلى نتائج الدراسة ، تم استخدام الأدوات التالية :
- ١ – مقياس الإنهاك النفسي لمعلمي الفئات الخاصة (إعداد : الباحث) .
 - ٢ – مقياس التوافق الزوجي ، إعداد : راوية دسوقي (١٩٨٦) .

ثالثا – خطوات الدراسة : مرت الدراسة بمجموعة من الخطوات تتمثل في :

- أ – تم تصميم مقياس الإنهاك النفسي لمعلمي الفئات الخاصة ، وذلك بعد معرفة أهم مشكلات معلمي الفئات الخاصة ، وذلك من خلال تقديم بعض الأسئلة المفتوحة لهؤلاء المعلمين ، وذلك أيضا بعد الاطلاع على الأطر النظرية التي تتصل بالإنهاك النفسي .
- ب – القيام بإجراء دراسة استطلاعية بهدف تقنين أدوات الدراسة ، وكذلك التحقق من الشروط السيكومترية لها .
- ج – القيام بتطبيق المقاييس الخاصة بالمتغيرات موضع الدراسة وهي :
 - ١ – مقياس الإنهاك النفسي لمعلمي الفئات الخاصة (إعداد : الباحث) .
 - ٢ – مقياس التوافق الزوجي إعداد : راوية دسوقي (١٩٨٦) .

- د – القيام بتصحيح هذه المقاييس حسب التعليمات الخاصة بها .
- هـ – استبعاد إجابات بعض المعلمين من أفراد العينة لعدم تحققها لشروط ضبط العينة ، أو غير المكتملة ، أو عدم جدية بعض المفحوصين في أدائها .
- و – تم إدخال الدرجات إلى الحاسب الآلي ، حيث تم من خلاله عمل التحليلات الإحصائية المناسبة لفروض الدراسة باستخدام البرنامج الإحصائي SPSS .
- ز – تم استخلاص النتائج وتفسيرها ومناقشتها في ضوء الفروض الموضوعية ، وصياغة بعض التوصيات ، واقتراح بعض البحوث .

رابعاً – الأساليب الإحصائية :

وتتمثل فيما يلي :

- أ – اختبار " ت " t – test لاختبار صحة الفرضين الأول والثالث .
- ب – معامل الارتباط لبيرسون لاختبار صحة الفرض الثاني .
- ج – تحليل التباين أحادي الاتجاه لاختبار صحة الفرض الرابع .

الفصل الخامس

نتائج الدراسة ومناقشتها

أولاً - نتائج الدراسة ومناقشتها

أ - نتيجة الفرض الأول ومناقشتها

ب - نتيجة الفرض الثاني ومناقشتها

ج - نتيجة الفرض الثالث ومناقشتها

د - نتيجة الفرض الرابع ومناقشتها

ثانياً - توصيات الدراسة

ثالثاً - البحوث المقترحة

الفصل الخامس

يشمل هذا الفصل عرضاً لنتائج الدراسة ، ومناقشة وتفسير هذه النتائج – وقد تم عمل التحليلات الإحصائية بواسطة الحاسب الآلي وباستخدام البرنامج الإحصائي SPSS – كما يتضمن عرضاً لتوصيات الدراسة وبعض البحوث المقترحة .

أولاً – نتائج الدراسة ومناقشتها:

أ – نتيجة الفرض الأول ومناقشتها :

وينص على أنه : " توجد علاقة ارتباطية سلبية دالة إحصائياً بين الإنهاك النفسي والتوافق الزوجي لدى عينة الدراسة " .

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام معامل الارتباط الخطي لبيرسون والجدول (١٥) التالي يوضح قيمة معامل الارتباط ودلالته الإحصائية .

جدول (١٥)

قيمة معامل الارتباط بين الإنهاك النفسي والتوافق الزوجي

المتغير	المتوسط	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	الدلالة
الإنهاك النفسي	٥٩,١٥	٩,٠٨٥	- ٠,٤٦ *	٠,٠١
التوافق الزوجي	٢٢٣,١٨	٢١,١٤		

• دال عند مستوى (٠,٠١) ، ن = (٢٠٠)

وكما يتضح من جدول (١٥) فقد تم حساب معامل الارتباط الخطي لبيرسون بين درجات أفراد العينة في الإنهاك النفسي ودرجاتهم في التوافق الزوجي ، وكان مساوياً (- ٠,٤٦) ، وهذه القيمة دالة عند مستوى (٠,٠١) ، مما يعني وجود علاقة ارتباطية سلبية دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين درجات معلمي الفئات الخاصة على مقياس الإنهاك النفسي ودرجاتهم على مقياس التوافق الزوجي .

وتتفق هذا النتيجة مع نتيجة دراسة زونجكير (1990) Zongker ، وكذلك دراسة ماينو ، و كيننونين (1999) Mauno & Kinnunen . بينما تختلف مع نتيجة دراسة لاري وآخرين (2002) Larry,et.al ، لاختلاف البيئة البحثية وظروفها عن البيئة في مجتمع الدراسة الحالية (المنيا) .

ويمكن تفسير ذلك بأن معلم الفئات الخاصة الذي يعاني الإنهاك النفسي يتعرض لدرجة عالية من الضغوط الناشئة عن تعامله مع تلاميذ أصحاب فئات خاصة ، والتي لا يستطيع التكيف معها رغم استمرارها ، مما قد يزيد من الأعباء الملقاة على كاهله ، وبالتالي يعود لبيته محملاً بمثل تلك الأعباء الوظيفية ، إضافة لأعباء البيت التي قد تترك أثراً سلبياً في نفس المعلم ، فتضطرب علاقته بأسرته

ومن فيها (الزوجة والأولاد) ، وهذا يتفق مع ما ذكره جوزيف ريزو ، و روبرت زابل (١٩٩٩) أن بعض المعلمين ينقلون ضغوط عملهم للبيت ، مما قد يزيد تعرضهم للإرهاك النفسي ؛ حيث لا يستطيع ذلك المعلم تطبيق قانون الفصل بين ما يجده في العمل والبيت لذلك يقترحان أنه من الضروري أن يجد المعلم فترة انتقال وتحول ما بين المدرسة والبيت وهو في طريقه للمنزل حيث يتوقف تفكيره في أمور المدرسة وضغوطها ، ويبدأ في التفكير في أمور البيت (٢٥ : ٣٠٧) .

كما أن أدوار الفرد المعلم في العمل والبيت وكافة جوانب الحياة مترابطة ، لهذا فإن أي ضغط في أي مجال منها يؤثر في باقي المجالات ؛ حيث أشار محمود غلاب (٢٠٠٢) إلى أن الضغط الذي يقابل الفرد في أحد أدواره فإنه ينتقل لباقي الأدوار ، مما يؤثر في النهاية على علاقات التفاعل الأسري ، ويساعد على ظهور المشكلات بين الزوجين ، بل إن الزوج الذي يتعرض لضغوط عمل شديدة فإنها تصاحبه حين يعود للمنزل حيث يكون مرهقا ومنهكا ، وفي حالة مزاجية سيئة ، مما ينعكس سلبيا على علاقته بالطرف الآخر (١٣٤ : ٢٨٤ ، ٢٩٠) .

لهذا فتقل الفرصة أمام معلم الفئات الخاصة الذي يتعرض لدرجة عالية من الضغوط ولا يستطيع التكيف معها والمصاب بالإرهاك النفسي لتحقيق التوافق الزوجي ، حيث إن المعلم المتزوج قد يعاني ضغوطا مختلفة اقتصادية ، واجتماعية ، وأسرية إضافة لضغوط العمل مع التلاميذ أصحاب الفئات الخاصة موضع الدراسة ، مما قد يقلل من قدرته على التكيف معها ، بل قد يؤثر على علاقته بزوجه وأسرته ، و توافقه الزوجي بصورة سلبية .

إضافة لما سبق من تفسيرات فإن نتيجة الدراسة الحالية (وجود علاقة سلبية بين الإرهاك النفسي ، والتوافق الزوجي) نتيجة منطقية ؛ حيث إن معلم الفئات الخاصة موضع الدراسة الحالية يعاني من ضغوط نفسية مختلفة المصادر (العمل بما فيه ، والبيت بما فيه ، والحياة المختلفة) وإذا كانت الشخصية كل متكامل ، فإن ما يتعرض له الفرد في أي جانب من جوانب الحياة يؤثر في باقي الجوانب ، لذلك فالمعلم المنهك نفسيا في عمله يكون منهكا نفسيا في حياته الزوجية ، لذلك ظهر مصطلح جديد وهو (الإرهاك الزوجي) مما يدعم العلاقة السلبية بين الإرهاك النفسي والتوافق الزوجي .

وقد يفسر ذلك بأن الفرد المعلم يعاني ضغوطا زوجية ، قد تجعله يذهب للعمل في حالة مزاجية سيئة لما يحمل من ضيق وضغط ؛ حيث إن هناك خلافا في جانب من حياته (الزواج) ، أما العمل فيمثل مزيدا من الضغط عليه ، فيشعر بالإجهاد البدني ، ولا يجد المساندة التي كان يتوقعها ، فتضطرب علاقته بزملائه ، وتلاميذه ، مما قد يزيد من الضغوط المهنية عليه ، فيقل رضاه الوظيفي ، ونتيجة لهذا فقد يتغيب عن عمله ، بل في الحالات الشديدة قد يتقاعد الفرد المعلم عن عمله ويجلس في بيته ؛ حيث أصبح العمل منطقة منفرة له ، مما يقلل من الدخل المادي للفرد فيعجز عن تلبية احتياجات البيت بمن فيه ، فتظهر بعض المشكلات ، مما قد يزيد الصراع العائلي ويساعد على ظهور ما يسمى بالإرهاك النفسي الزوجي .

وإذا كان الفرد المعلم يعاني ضغوطا مختلفة ولا يستطيع التكيف ، فإنه قد يتعرض للإرهاك النفسي ، فتضطرب علاقته بمن حوله بما فيهم التلاميذ ، وعندما يرجع للبيت فإنه ينقل ما يعانيه ويسقطه على الأبناء والزوجة ، مما قد يقلل التوافق الزوجي . وعلى العكس من ذلك فالفرد المعلم السعيد في بيته ، أي يتمتع بالتوافق الزوجي فإن ذلك ينعكس إيجابيا على عمله وعلاقته بمن حوله ؛ حيث إن السعيد من سعد في بيته ولو أراد الناس كلهم أن يشقوه ، والشقي من شقي في بيته ولو أراد الناس كلهم أن يسعدوه ، ولذلك فما يجده معلم الفئات الخاصة في بيته ينعكس على عمله ، وما يجده ذلك المعلم في عمله ينعكس على بيته خيرا وشرا، فالبيت والعمل وجهان لعملة واحدة ، بهذا فقد تحقق الفرض الأول .

ب - نتيجة الفرض الثاني ومناقشتها :

و ينص على أنه : " لا يوجد فرق دال إحصائيا بين متوسطي درجات المعلمين والمعلمات في الإنهاك النفسي لدى عينة الدراسة " .
وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار " ت " t - test لتعرف الفرق بين متوسطي درجات المعلمين ودرجات المعلمات على مقياس الإنهاك النفسي . وجدول (١٦) يوضح قيمة (ت) ودالاتها للفرق بينهما .

جدول (١٦)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم (ت) للفرق بين المعلمين والمعلمات على مقياس الإنهاك النفسي

العينة	ن	م	ع	قيمة ت	الدالة
المعلمون	١١٢	٥٩,٦	٩,٢٢	٠,٧٨٦	غير دالة
المعلمات	٨٨	٥٨,٥٨	٨,٩٢		

ن = ٢٠٠ ، ت = ١,٩٦ عند مستوى الدلالة ٠,٠٥ ، ت = ٢,٥٨ عند مستوى الدلالة ٠,٠١

يتضح من جدول (١٦) عدم وجود فرق دال إحصائيا بين متوسط درجات معلمي الفئات الخاصة ومتوسط درجات معلمات الفئات الخاصة وذلك في الإنهاك النفسي . فكلاهما يتعامل مع نفس الإدارة ، وتلاميذ أصحاب فئات خاصة ، مما يقارب في ظروف العمل ، والتي تعتبر السبب الأساسي للإنهاك النفسي والتي تتشابه أمام المعلمين والمعلمات ، وهذا يتفق مع ما أشار إليه السيد فرحات (٢٠٠٣) من أن ظروف العمل داخل مؤسسات التربية الخاصة تتشابه ، مما يؤدي لعدم وجود فرق في الشعور بالضغوط النفسية التي يعاني منها الجنسان (١٥ : ٣٤٠) .

وهذه النتيجة تتفق مع نتائج بعض الدراسات الأخرى مثل : دراسة خوله يحيى وورنا حامد (٢٠٠١)، و دراسة سيد البهاص (٢٠٠٢) ، و دراسة فوزية الجمالي وعبد الحميد سعيد (٢٠٠٣) ، ودراسة أديس (2006) Addis ، و دراسة إبراهيم القريوتي وفريد الخطيب (٢٠٠٦) حيث توصلوا إلى عدم وجود فرق دال إحصائيا بين المعلمين والمعلمات في الإنهاك النفسي . بينما تختلف مع دراسة نصر

مقابلة (١٩٩٥) ، و دراسة فوقية راضي (١٩٩٩) ، و دراسة جرايسون و ألفاريز Grayson & Alvarez (2008) حيث توصلوا لوجود فرق دال إحصائيا لصالح المعلمات الإناث ، و دراسة جرينجلس ، و بيرك (1988) Greenglass & Burke ، و دراسة عدنان الفرج (٢٠٠١) ، و دراسة أسامه بطاينة والمعتمض بالله الجوارنه (٢٠٠٤) ، و دراسة مسلايرن (2008) McLaurine ؛ حيث توصلوا لوجود فرق دال إحصائيا لصالح المعلمين الذكور، وذلك الاختلاف راجع لأسباب منها اختلاف العينة بين تلك الدراسات والدراسة الحالية ، وكذلك اختلاف البيئة الثقافية في تلك الدراسات .

ويمكن تفسير تلك النتيجة بأنه في ظل التغيرات الاجتماعية التي طرأت على المجتمع ، والأسرة قد خرجت المرأة لسوق العمل ، بما يحمله ذلك من أعباء إضافة لمسؤولياتها المتعددة تجاه الزوج والأبناء وكذلك العمل ، مما قد يعرضها لنفس الضغوط المهنية التي يعاني منها المعلم الذكر فتضطرب علاقتها بزملائها في العمل ، ولا تجد التأييد الكافي من جانب الإدارة ... مما قد يصيبها بالإرهاك النفسي كما يحدث للمعلم ، كما يقع المعلمون والمعلمات تحت مجموعة من الضغوط التي تصيبهم بالإرهاك النفسي ؛ حيث إنهم عمال ومنتزجون ، لذلك يتقاسمون ضغوط الحياة الزوجية ، خاصة بعد خروج المرأة للعمل فيقع عليها ضغوط خاصة بالمنزل وكذلك ضغوط العمل ، وكذا الحال بالنسبة للمعلم حيث يقع عليه جزء من ضغوط المنزل إضافة لضغط البحث عن مصدر آخر لتحسين الدخل ، خاصة في ظل الزيادة المستمرة في الأسعار ، مما يساهم في إصابة المجموعتين (المعلمين والمعلمات) بالإرهاك النفسي على حد سواء .

وإذا نظرنا إلى الإرهاك النفسي نجد أنه سلوك لا سوي ، ناتج عن عملية التعلم التي تعتمد إلى حد كبير على ظروف البيئة حول الفرد ، وتلك البيئة تتوافر فيها ظروف غير مناسبة كنقص التعزيز و قلة الدعم النفسي ، ووجود بعض السلوكيات الخاطئة من قبل الزملاء والمديرين ، وهذه الضغوط موزعة على المعلمين الذكور والمعلمات الإناث بالتساوي إلى حد ما ؛ حيث يتفاعل كلاهما مع تلك البيئة بما فيها من أحداث تؤثر في شخصيته ، مما قد يذيب الفرق بين المعلمين والمعلمات في الإرهاك النفسي .

كما أن المعلمين والمعلمات من عينة الدراسة الحالية يتبعون وزارة واحدة ، وهي وزارة التربية والتعليم (قسم التربية الخاصة) ، وهي لا تفرق بين المعلمين والمعلمات فيما يتعلق بعملية التدريس ؛ حيث يتساوى الجنسان في ضغوط العمل ، هذا من جانب ومن جانب آخر فإن شخصية المعلم والمعلمة تتأثر إلى حد كبير بالبيئة المحيطة بهما ، وهذه البيئة بناءً على ما سبق متشابهة ، مما لم يعط للفرق دلالة إحصائية .

إضافة لما سبق من تفسيرات يمكن تفسير عدم وجود فرق بين الجنسين في الإرهاك النفسي على ضوء حرص كل من المعلم (الذكر) ، والمعلمة (الأنثى) على المنافسة والحصول على عمل يسد متطلبات الحياة ، خاصة في وسط ما نشاهده اليوم من غلاء ساد أغلب مجالات الحياة ، وتوزيع الأعباء الأسرية على ، مع خروج المرأة لسوق العمل ، وحيث إنه لم يوجد فرق دال إحصائيا بين متوسط درجات معلمي الفئات الخاصة ومتوسط درجات معلمات الفئات الخاصة وذلك في الإرهاك النفسي، سيتم مناقشة الفروض التالية بغض النظر عن الجنس .

ج - نتيجة الفرض الثالث ومناقشتها :

و ينص على أنه : " لا يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات المعلمين ذوي الخبرة الأقل من ثمان سنوات والمعلمين ذوي الخبرة الأكثر من ثمان سنوات في الإنهاك النفسي لدى عينة الدراسة ". وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار " ت " $t - test$ لتعرف الفرق بين متوسطي درجات المعلمين ذوي الخبرة الأقل من ثمان سنوات والمعلمين الأكثر من ثمان سنوات على مقياس الإنهاك النفسي . وجدول (١٧) يوضح قيم (ت) ودلالاتها للفرق بين المجموعتين .

جدول (١٧)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم (ت) للفرق بين قلبي وكثيري الخبرة التدريسية على مقياس الإنهاك النفسي

العينة	ن	م	ع	قيمة ت	الدالة
ذوي الخبرة الأقل من ٨ سنوات	٨٧	٥٩,٣٤	٧,٩٠	٠,٢٦	غير
ذوي الخبرة الأكبر من ٨ سنوات	١١٣	٥٩,٠٠	٩,٩٣		دالة

ن = ٢٠٠ ، ت = ١,٩٦ عند مستوى الدلالة ٠,٠٥ ، ت = ٢,٥٨ عند مستوى الدلالة ٠,٠١

لقد تم تقسيم عينة الدراسة الحالية بناءً على الوسيط ، لهذا فنجد مجموعتين من المعلمين ذوي الخبرة الأقل من ثمان سنوات والمعلمين ذوي الخبرة الأكثر من ثمان سنوات ، ولذلك يتضح من جدول (١٧) عدم وجود فرق دال إحصائياً بين متوسط درجات معلمي الفئات الخاصة ذوي الخبرة الأقل من ثمان سنوات و متوسط درجات معلمي الفئات الخاصة ذوي الخبرة الأكثر من ثمان سنوات وذلك في الإنهاك النفسي .

وهذه النتيجة تتفق مع نتيجة دراسة خوله يحيى و رنا حامد (٢٠٠١) ، ودراسة عدنان الفرج (٢٠٠١) ، ودراسة فوزية الجمالي وعبد الحميد سعيد (٢٠٠٣) ، ودراسة أسامه بطاينة والمعتصم بالله الجوارنة (٢٠٠٤) ، ودراسة سنو (2008) Snow ، بينما اختلفت مع نتائج بعض الدراسات الأخرى ، ومنها : دراسة منصور السيد (٢٠٠١) ، ودراسة بندر العتيبي (٢٠٠٥) ، ودراسة جاتس (2007) Gates ، حيث وجدوا فرقا لصالح المعلمين الأقل خبرة ، ودراسة عمر الخرابشة وأحمد عريبات (٢٠٠٥) ، ودراسة دافيس (2008) Davis ؛ حيث وجدوا فرقا لصالح المعلمين الأكثر خبرة ، وهكذا تتنوع النتائج بتنوع البيئات الثقافية وما فيها من ضغوط .

وتلك النتيجة قد تظهر لأول وهلة أنها غير منطقية ، ولكن يمكن تفسيرها حيث إن كانتا المجموعتين لها من الضغوط ما يعادل المجموعة الأخرى ، فالمعلمون صغار الخبرة قد يشعرون بتدني إنجازهم الشخصي مع زيادة إجهادهم البدني ، ولا يحصلون على راتب مناسب للحياة ، ومن ثم فقد يقل رضاهم الوظيفي خاصة إذا كانوا من الشخصيات الطموحة الملتزمة التي تضع كثيراً من الأهداف ، وتسعى لأن تتقدم في عملها بسرعة فتصطدم بالواقع المهني الجامد بما فيه من الروتين

الصلب ، مما قد يزيد من ضغوطهم وينتهي بهم الأمر بالوصول لمرحلة الإنهاك النفسي ، أما المعلمون مرتفعو الخبرة التدريسية (أكبر من ثمان سنوات) فتقع عليهم ضغوط متشابهة ، ومنها : سوء علاقتهم بزملائهم ، وكثرة متطلبات الحياة عليهم ، مع عدم قدرتهم على التكيف معها بطريقة مقبولة ، بل يشعرون بإحباط أهدافهم فيميلون للاستسلام ، ويقرر المعلم منهم أن يظل كما هو أو يلجأ إلى التقاعد المبكر الذي يعتبر من مظاهر الإنهاك النفسي ؛ حيث ذكر سعيد الغامدي (٢٠٠١) أن هناك علاقة إيجابية بين الاتجاه نحو التقاعد المبكر وزيادة سنوات الخبرة ، فكلما زادت الخبرة كلما زاد الاتجاه نحو التقاعد المبكر ، لِمَا في العمل من ضغوط يصعب مواجهتها (٤٩ : ١٠١) .

كما قد يُفسَّرُ ذلك على ضوء أن جميع أفراد العينة متزوجون ، وتقع عليهم ضغوط متشابهة خارج العمل تكون بعيدة بعض الشيء عما يجري في العمل ، فلا تكون لها صلة مباشرة بخبرة التدريس ، مما يساوي الضغوط الحياتية الواقعة على مجموعتي الخبرة نسبيًا ، وكما سبق القول فإن الإنهاك النفسي يحدث نتيجة مجموعة من الضغوط ، ومنها ما يتصل بالحياة العامة ، والعلاقة الزوجية ، أي تتعدد مصادره فلا تقتصر على الجانب المهني ، والمجموعتان (قليلو الخبرة ، وكثيرو الخبرة) كل فرد فيهما متزوج مما يقارب الضغوط الواقعة عليهم ، وإصابتهم بالإنهاك النفسي بصورة متقاربة .

ومن جانب آخر فإن بعض المعلمين قليلي الخبرة هم أصلاً كبار السن ، حيث كانوا معلمين في مدراس العاديين أي لديهم خبرة لا بأس بها في الحياة ، ولكنهم نُقلوا منذ فترة قليلة ليدرِّسوا للفئات الخاصة ، مما قد يجعل سلوكهم التدريسي قريباً من المجموعة كثرة خبرة ، فالمجموعتان لديهم خبرة حياتية قريبة نسبيًا ، بل إن كثيراً من مدراس الفئات الخاصة ملحقمة بمدراس العاديين بالتعليم العام ، مما يخلق بيئة قريبة بما فيها من ضغوط للمعلمين الأقل والأكثر خبرة من ثمان سنوات .

كما يمكن تفسير عدم وجود فرق لدى عينة الدراسة في الإنهاك النفسي ترجع لعامل الخبرة؛ حيث إن المجموعتين لا يملكون الأساليب التكيفية المناسبة لمقابلة الضغوط وعدم الوصول لمرحلة الإنهاك النفسي ، حيث إن أصحاب الخبرة الأكثر من ثمان سنوات قد تكون خبرتهم زودتهم بأساليب تكيفيه غير سوية ، مما قد يزيد الضغط عليهم والنظرة الاجتماعية إليهم على أنهم معلمين خارجين عن المجتمع وما يرتضيه من أساليب تكيفيه ، إضافة إلى أنهم يتعاملون مع تلاميذ أصحاب فئات خاصة ، وكذلك المجموعة الأخرى حديثة الخبرة فيقابلون ضغوطاً ولا يملكون الأساليب التكيفية المناسبة للتكيف معها بطريقة مقبولة ، مما يزيد الاتجاهات السلبية نحو هؤلاء المعلمين ، بل نحو تلاميذهم أيضاً ، مما أذاب الفرق بينهما فلم يكن دالاً إحصائياً .

كما إن مجموعتي الخبرة التدريسية يعانون ضغوطاً اجتماعية متقاربة ، فكل المجموعتين مشغول بالبحث عن كيفية توفير متطلبات الحياة له ولأسرته ، مما قد يقلل من تأثير الخبرة التدريسية

في إحداث فرق دال من الجانب الإحصائي في الإنهاك النفسي لدى عينة الدراسة ، وبذلك فقد تحقق الفرض الثالث ولهذا نقبل الفرض الصفري .

د - نتيجة الفرض الرابع ومناقشتها :

وينص على أنه : " لا يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطات درجات معلمي الفئات الخاصة (الصم ، والمكفوفين ، والمعاقين عقليا) في الإنهاك النفسي لدى عينة الدراسة " .
وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام تحليل التباين الأحادي Anova لمعرفة دلالة الفرق بين معلمي لفئات الخاصة (الصم ، والمكفوفين ، والمعاقين عقليا) في الإنهاك النفسي ، وكانت النتائج كما في جدول (١٨) .

جدول (١٨)

نتيجة تحليل التباين الأحادي لمعرفة دلالة الفرق بين معلمي الفئات الخاصة

الدالة	قيمة (ف)	متوسط مجموع المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
غير دالة	٢,٠٠٩	١٦٤,١٣	٢	٣٢٨,٢٥	بين المجموعات
		٨١,٧	١٩٧	١٦٠٩٥,٢٩	داخـل المجموعات
			١٩٩	١٦٤٢٣,٥	المجموع

ن = ٢٠٠ ، ف = ٣,٠٠ عند مستوى الدلالة ٠,٠٥ ، ف = ٤,٦٠ عند مستوى الدلالة ٠,٠١

يتضح من الجدول (١٤) عدم وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطات درجات معلمي الفئات الخاصة في المجموعات الثلاث (صم ، مكفوفين ، معاقين عقليا) في الإنهاك النفسي .
وهذه النتيجة تتفق مع دراسة أديس (2006) Addis حيث توصلت النتائج إلى عدم وجود فروق بين معلمي الفئات الخاصة في الإنهاك النفسي ، بينما تختلف مع نتائج بعض الدراسات مثل : دراسة زيدان السرطاوي (١٩٩٧) والتي توصل فيها لوجود فرق دال بين معلمي الفئات الخاصة لصالح معلمي التلاميذ المعاقين عقليا ، ودراسة فوفية راضي (١٩٩٩) التي توصلت إلى وجود فرق دال بين متوسط درجات معلمي الفئات الخاصة لصالح معلمي الإعاقة السمعية ، ودراسة فوزية الجمالي وعبد الحميد سعيد (٢٠٠٣) حيث توصلوا لوجود فرق دال بين معلمي الفئات الخاصة وكان الفرق لصالح معلمي التلاميذ متعددي الإعاقة ، ودراسة إبراهيم القريوتي وفريد الخطيب (٢٠٠٦) وتوصلوا لوجود فرق دال لصالح معلمي التلاميذ المكفوفين . ويمكن تفسير الاختلاف بين تلك الدراسات وبين الدراسة الحالية بأن بعض الدراسات تطرقت لفئات خاصة (عينة) غير الفئات

المستخدمة في الدراسة الحالية ، بل يظهر التعارض بين تلك النتائج لاختلافات ثقافية ، واجتماعية تتصل ببيئة الدراسة .

ويمكن تفسير ذلك بأن ظروف العمل للفئات الثلاث تتشابه ، حيث إن الإنهك النفسي لا يتوقف على طبيعة التلاميذ فقط فهناك ضغوط أخرى تساهم في حدوث الإنهك النفسي ، مما يجعل طبيعة العمل مع الفئات الخاصة بصفة عامة تشكل ضغوطا نفسية على المعلمين باختلاف مدارسهم ، حيث توصل السيد فرحات (٢٠٠٣) إلى أن معلمي الصم ، ومعلمي المعاقين عقليا ، ومعلمي المكفوفين يعانون من بعض الضغوط مما يجعلهم يشعرون بالخوف من عملهم ، وعدم الاطمئنان لتلك الوظيفة كمعلمين للفئات الخاصة ، مما يسهم في عدم وجود فرق دال إحصائيا بينهم في ضغوط العبء المهني والمظاهر السلوكية والانفعالية والسيولوجية للضغوط وبالتالي التعرض للإنهك النفسي (١٥ : ٣٢٧) .

بل قد تنتشر بعض الأفكار غير المنطقية عن التلاميذ أصحاب الفئات الخاصة ، وكذلك عن معلمهم (الصم ، والمعاقين عقليا ، والمكفوفين) ، إضافة للنظرة الاجتماعية لهم ، وعن العمل مع تلك الفئات مما يساهم في زيادة الضغوط النفسية على معلمي الفئات الخاصة وقد يصلهم إلى الإنهك النفسي حيث تنتشر بعض الأفكار اللا منطقية عن هؤلاء المعلمين ولا تفرّق النظرة إليهم بين معلمي أي فئة من الفئات الخاصة الثلاث ، ويؤيد ذلك ما ذكره هشام الخولي (٢٠٠٤) أن مستوى الضغط النفسي لمعلمي الفئات الخاصة يزداد لأسباب ، منها : شيوع بعض الأفكار اللا منطقية عن أصحاب الفئات الخاصة ، ومعلمهم مثل أن من يعمل معهم يكون غير سعيد (١٥٩ : ١١٥) .

كما أن معلمي الفئات الخاصة قد يقابلون بعض المشكلات التعليمية الخاصة بتلاميذهم ذوي الاحتياجات الخاصة ، بغض النظر عن نوع الفئة ، ومنها : نقص الدافعية للتعلم ؛ حيث ذكرت سميته (٢٠٠٣) أن المشكلات التعليمية ، والاجتماعية للتلاميذ المكفوفين تتشابه مع ما يقابله الصم من مشكلات في نفس المجال ، فكل منهم فقد وسيلة وحاسة مهمة من وسائل التعلم ، والتعامل مع الآخرين ، وتكوين الأصدقاء الأمر الذي يؤثر على معلمهم بصورة متقاربة (٥٢ : ١٢٤) ، مما يحقق الفرض الرابع ويجعلنا نقبل الفرض الصفري .

إن معلمي الفئات الخاصة من عينة الدراسة قد يقابلون مجموعة من الضغوط التي تتشابه وتكون سببا في وصولهم لمرحلة الإنهك النفسي ، ومنها ضغوط الحياة عامة ؛ حيث يعيشون في مجتمع تجمعه مجموعة من العموميات ، ومنها الثقافة التي تشمل كل من يعيش داخل ذلك المجتمع ومعلمي الفئات الخاصة الثلاث يتساوون في ذلك ، وكذلك نجد أنهم يشتركون في مجموعة من الخصوصيات التي تميزهم كفئة من فئات المجتمع وهي فئة معلمي الفئات الخاصة ، بل إنهم يشتركون في التدريس لتلاميذ ذوي إعاقات حسية مهمة تؤثر في اكتساب الفرد المعرفة ، وكذلك تقع عليهم ضغوط من قِبَل الإدارة المدرسية ، وكذا الزملاء المهنيين ، والبيت بمن فيه ، وهذه كلها ضغوط تتشابه لدى معلمي التلاميذ الصم ، والمعاقين عقليا ، والمكفوفين ، أما العلاقة بالتلاميذ

فتمثل نوعاً من الضغوط الكثيرة التي تقع على كاهل المعلم وتصيبه بالإرهاك النفسي مما ساهم في إذابة الفرق بين معلمي الفئات الثلاث في الإرهاك النفسي لدى عينة الدراسة .

كما يتعرض المعلمون على اختلاف جنسهم ، وخبرتهم ، ونوع الفئة التي يدرسون لها لمجموعة من الضغوط المختلفة ، والتي قد تكون سبباً في وصولهم لمرحلة الإرهاك النفسي وهي نتيجة منطقية ؛ حيث يتعرض معلمو الفئات الخاصة لمجموعة من الضغوط المهنية التي لا يستطيعون التكيف معها بطريقة مقبولة ، مما يزيد حاجة ذلك المعلم لمن يسانده ويدعمه ليصمد أمام تلك الضغوط سواء كان ذلك الدعم من المنزل ، أو الزملاء في العمل ، أو المديرين ... ولكنهم لا يجدون ما يريدون من تأييد ومساندة، مما يساهم في زيادة بغضهم للعمل مع الفئات الخاصة ، ولزوجاتهم ، وعدم رضاهم الوظيفي ، ولذلك يتعرضون للإرهاك النفسي ، ومما يؤيد ذلك ما ذكره السيد فرحات (٢٠٠٣) أن معلمي الفئات الخاصة يتعرضون لضغوط مهنية ، واجتماعية متعددة تساهم في تقليل الرضا الوظيفي لديهم ، وزيادة الضغوط بصفة عامة عليهم (١٥ : ٣١٥) . وذلك يؤيد ما توصلت إليه الدراسة الحالية من إنه لا يوجد فرق بين متوسطات درجات معلمي الفئات الخاصة في الإرهاك النفسي تبعاً للمتغيرات التالية (الجنس ، وعدد سنوات الخبرة ، ونوع الفئة التي يدرس لها المعلم) فلا تعارض بينها .

ثانياً – توصيات الدراسة :

- بناءً على ما سبق يمكن تقديم مجموعة من التوصيات :
- أ – أن يصلح المعلم ما بينه وبين الله كي يصلح الله ما بينه وبين الآخرين .
 - ب – وضع البرامج المناسبة لمجتمعنا لتدريب المعلمين على مقاومة الضغط ومنع الإرهاك النفسي .
 - ج – ترسيخ الأسلوب الديمقراطي في الإدارة والإشراف التربوي .
 - د – ضرورة معرفة قدرات كل معلم ، وإعطائه عملاً يتناسب مع قدراته .
 - هـ – ضرورة توفير الوسائل المعينة للمعلم والعملية التعليمية بما يتناسب مع كل فئة .
 - و – ضرورة بناء مناهج خاصة بكل فئة من الفئات الخاصة ، وعليه إعداد معلم خاص بكل فئة .
 - ز – النظر لمرتبات المعلمين وزيادتها بما يتناسب مع الزيادات المتلاحقة في الأسعار .
 - ح – عقد دورات وإقامة ندوات تختص بكيفية مواجهة الضغوط في بدايتها حتى لا يتفاقم الأمر .
 - ط – تكثيف البرامج الإعلامية الموجهة لبناء وتماسك الأسرة ، مع ضرورة انتقاء من يتحدث فيها .
 - ي – السماح بتقلبات المعلمين بين المدارس ، حيث يكون التنقل برغبة المعلم ، مما يعكس بالإيجاب على المعلم وحالته النفسية والأدائية .
 - ك – أن يحتفظ المعلم بهدوئه ورباطة جأشه عند الاستفزاز أو الغضب ، بل عليه أن يبتسم دائماً وبخاصة عند المواقف والأحداث الصعبة .

- ل – الاهتمام بتحسين اتجاهات المجتمع بكل من فيه للتلاميذ أصحاب الفئات الخاصة فهم أسوياء في جوانب معينة ، مما ينعكس على معلمهم بالإيجاب .
- م – أن يفصل المعلم بين ما يجده في العمل وما يسلكه في المنزل ، ولا يجعل أحدهما يؤثر في الآخر سلبيا .
- و – أن يؤدي المعلم عمله بطريقة غير روتينية ، كما لا يفكر بطريقة معتادة جامدة .
- ن – أن يتجنب المعلم الأمور التي لا يستطيع أن تفعل شيئاً حيالها، بل يركز على الأمور التي يمكنه التأثير فيها .

ثالثا – البحوث المقترحة :

- بناءً على ما سبق يمكن اقتراح بعض البحوث ، ومنها :
- أ – الإنهاك النفسي وعلاقته ببعض المشكلات السلوكية لدى عينة من المعلمين .
- ب – دراسة مقارنة للإنهاك النفسي لدى معلمي التربية الخاصة ومعلمي العاديين .
- ج – التوافق الزوجي لدى معلمي التربية الخاصة ومعلمي العاديين دراسة مقارنة .
- د – دراسة مقارنة للتوافق الزوجي لدى معلمي التلاميذ : الصم ، والمكفوفين ، والمعاقين عقليا .
- هـ – دراسة كLINيكية للإنهاك النفسي لدى معلمي التلاميذ الصم ، والمكفوفين ، والمعاقين عقليا .

مراجع الدراسة

١. آرثور روشان (٢٠٠١) . *دليلك للتعامل مع الضغط النفسي* . ترجمة أمنية التيتون ، القاهرة : الثقافة المصرية .
٢. آمال صادق ، وفؤاد أبو حطب (١٩٩١) . *مناهج البحث وطرق التحليل الإحصائي في العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية* . القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية .
٣. إبراهيم أمين القريوتي ، وفريد مصطفى الخطيب (٢٠٠٦) . *الاحترق النفسي لدى عينة من معلمي الطلاب العاديين وذوي الاحتياجات الخاصة بالأردن* . مجلة كلية التربية - جامعة الإمارات العربية المتحدة ، العدد (٢٣) ، ١٣١ - ١٥٤ .
٤. أبو الحسين مسلم بن الحجاج (٢٠٠١) . *صحيح مسلم* . القاهرة : دار ابن الهيثم .
٥. أبو الفضل جمال الدين محمد بن مكرم بن منظور (١٩٥٥) . *لسان العرب* . المجلد (٢) ، بيروت : دار صادر ، ودار بيروت للطباعة والنشر .
٦. أبو الفضل جمال الدين محمد بن مكرم بن منظور (١٩٥٦) . *لسان العرب* . المجلد (١٠) ، بيروت : دار بيروت للطباعة والنشر .
٧. أبو عبد الرحمن بن شعيب بن علي (١٤١٧ هـ) . *سنن النسائي* . حكم على أحاديثه محمد ناصر الدين الألباني ، واعتنى به أبو عبيدة مشهور بن حسن آل سليمان ، الرياض : مكتبة المعارف .
٨. أحمد عبد الرحمن علي الحراملة (٢٠٠٧) . *علاقة مفهوم الذات وبعض المتغيرات الديموغرافية بالاحترق النفسي لدى معلمي المرحلة الثانوية في مدينة الرياض* . رسالة ماجستير ، كلية الدراسات العليا - الجامعة الأردنية .
٩. أحمد عبد الله إبراهيم (٢٠٠١) . *المساندة الاجتماعية من الأزواج وعلاقتها بالسعادة والتوافق مع الحياة الجامعية لدى طالبات الجامعة المتزوجات* . مجلة كلية التربية - جامعة الزقازيق ، المجلد (٣٧) - يناير ، ١٤٣ - ١٩٥ .
١٠. أسامة بطاينة ، والمعتصم بالله الجوارنة (٢٠٠٤) . *مستويات الاحترق النفسي لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة في محافظة إربد وعلاقتها ببعض المتغيرات* . مجلة اتحاد الجامعات العربية ، كلية التربية - جامعة دمشق ، المجلد (٢) ، العدد (٢) ، ٤٨-٧٦ .

١١. أسامة كامل راتب (١٩٩٧) . قلق المنافسة " ضغوط التدريب - احتراق الرياضي " . القاهرة : دار الفكر العربي .
١٢. أسماء فتحي أحمد عبد العزيز (٢٠٠٤) . الميكانيزمات الدفاعية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى عينة من طلاب جامعة المنيا . رسالة ماجستير ، كلية التربية - جامعة المنيا .
١٣. الحسن محمد المغيدي (٢٠٠٠) . ظاهرة الإجهاد النفسي لدى المعلمين والمعلمات في منطقة أبها التعليمية بالمنطقة الجنوبية من المملكة العربية السعودية . مجلة كلية التربية ، جامعة عين شمس ، العدد (٢٤) ، الجزء (٣) ، ٩ - ٥٠ .
١٤. السيد إبراهيم السمدوني (١٩٩٠) . إدراك المتفوقين عقليا للضغوط والاحتراق النفسي في الفصل وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية و البيئية . المؤتمر السنوي السادس لعلم النفس في مصر - الجمعية المصرية للدراسات النفسية بالاشتراك مع قسم علم النفس التعليمي - كلية التربية - جامعة المنصورة ، الجزء (٢) ، ٢٢ - ٢٤ ، يناير ، ٧٢٩ - ٧٦١ .
١٥. السيد محمد فرحات (٢٠٠٣) . الضغوط النفسية لدى معلمي التربية الخاصة وعلاقتها بالرضا عن العمل . مجلة كلية التربية - جامعة الزقازيق ، العدد (٤٤) ، ٢٧٣ - ٣٥٠ .
١٦. السيد محمد مرتضى الزبيدي (١٣٠٦ هـ) . تاج العروس . الجزء (٧) ، القاهرة : الخيرية المنشأة بجمالية مصر .
١٧. الطاهر محمود (٢٠٠٤) . التدين في العلاقات الزوجية والتوافق الزوجي . مجلة دراسات نفسية ، رابطة الإخصائيين النفسيين المصريين (رانم) ، المجلد (١٤) ، العدد (٤) ، ٥٧٥ - ٥٩٤ .
١٨. أمل مبارك محمود (٢٠٠٣) . علاقة ضغوط الدور بالاحتراق النفسي و دور الدعم الاجتماعي في هذه العلاقة دراسة ميدانية مطبقة على جهازي التمريض بمستشفيات جامعة أسيوط وجامعة جنوب الوادي بسوهاج . رسالة ماجستير ، كلية التجارة - جامعة أسيوط .
١٩. بشرى إسماعيل أحمد (٢٠٠٨) . الذكاء الوجداني وعلاقته كل من نمط القيادة وأساليب مواجهة الضغوط لدى عينة من القادة الإداريين . مجلة كلية التربية - جامعة الزقازيق ، العدد (٥٩) ، ١٣٥ - ٢١٤ .

٢٠. بندر بن ناصر العتيبي (٢٠٠٥) . الاحتراق النفسي لدى المعلمين العاملين في معاهد التربية الفكرية .
مجلة كلية التربية - جامعة عين شمس ، العدد (٢٩) ، الجزء (١) ، ١٥٧ - ١٩٧ .
٢١. تريفور باول (٢٠٠٥) . الصحة النفسية . ترجمة قسم الترجمة بدار الفاروق ، القاهرة : دار
الفاروق للنشر والتوزيع .
٢٢. جابر عبد الحميد جابر ، وعلاء الدين كفاقي (١٩٨٩) . معجم علم النفس والطب النفسي .
الجزء (٢) ، القاهرة : دار النهضة العربية .
٢٣. جابر عبد الحميد جابر ، وعلاء الدين كفاقي (١٩٩٠) . معجم علم النفس والطب النفسي .
الجزء (٣) ، القاهرة : دار النهضة العربية .
٢٤. جمعة سيد يوسف (٢٠٠١) . النظريات الحديثة في تفسير الأمراض النفسية "مراجعة نقدية".
القاهرة : دار غريب .
٢٥. جوزيف ف. ريزو ، وروبرت هـ . زابل (١٩٩٩) . تربية الأطفال والمرافقين المضطربين
سلوكيا النظرية والتطبيق . ترجمة زيدان أحمد السرطاوي ، وعبد العزيز السيد
الشخص ، الجزء (٢) ، العين : دار الكتاب الجامعي .
٢٦. حامد عبد السلام زهران (١٩٩٧) . الصحة النفسية والعلاج النفسي . الطبعة (٣) ، القاهرة :
عالم الكتب .
٢٧. حبيب حبيب العدوي (٢٠٠٠) . تقنين قائمه لتقييم مخاطر الاحتراق النفسي للرياضيين . مجلة
علوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية - جامعة المنيا ، المجلد (١٢) ، ٨٩ -
١١٢ .
٢٨. حسن مصطفى عبد المعطي (٢٠٠٤) . المناخ الأسري وشخصية الأبناء . القاهرة : دار
القاهرة .
٢٩. حسن مصطفى عبد المعطي (٢٠٠٦) . ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها . القاهرة : مكتبة
زهراء الشرق .
٣٠. حسن مصطفى عبد المعطي ، وراوية دسوقي (١٩٩٣) . التوافق الزوجي وعلاقته بتقدير
الذات والقلق والاكتئاب . مجلة علم النفس - الهيئة المصرية العامة للكتاب ،
السنة (٧) ، العدد (٢٨) ، ٦ - ٣٢ .
٣١. حمود فهد القشعان (٢٠٠٠) . تأثير العقم على تقدير الذات والتوافق الزوجي في الأسرة
الكويتية " دراسة ميدانية مقارنة " . مجلة كلية التربية - جامعة المنصورة ، العدد
(٤٢) ، ١٨٣ - ٢١٨ .

٣٢. حنان ثابت مدبولي عبد الحميد (٢٠٠٢) . التوافق الزوجي بين الوالدين كما يدركه الأبناء وعلاقته ببعض سمات الشخصية لديهم . رسالة دكتوراه ، معهد الدراسات العليا للطفولة - جامعة عين شمس .
٣٣. خضر مخيمر أبو زيد (٢٠٠٢) . الاحتراق النفسي لدى عينة من معلمي التعليم الثانوي وعلاقته ببعض المتغيرات . مجلة كلية التربية - جامعة دمشق ، المجلد (١٢) ، العدد (٢) ، ٢٤٩-٢٨١ .
٣٤. خولة يحيي ، ورناء نجيب حامد (٢٠٠١) . مصادر الاحتراق النفسي لدى معلمي الطلبة المعوقين عقلياً في اليمن . مجلة مركز البحوث التربوية - جامعة قطر ، السنة (١٠) ، العدد (٢٠) ، ٩٧ - ١٢٤ .
٣٥. ديفيد فونتانا (١٩٩٣) . الضغوط النفسية تغلب عليها وابدأ الحياة ! . ترجمة حمدي الفرماوي ورضا أبو سريع ، مراجعة وتقديم فؤاد أبو حطب ، القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية .
٣٦. رافع الزغول ، وملوح الخربشا ، ومايسة الخالدي (٢٠٠٣) . الاحتراق النفسي لدى المعلمين والمعلمات وعلاقتها بإدراكهم للنمط القيادي لمديري ومديرات مدارس الكرك الثانوية الحكومية . مجلة مؤتة للبحوث والدراسات - جامعة مؤتة ، المجلد (١٨) ، العدد (٦) ، ٢٤٣ - ٢٦٨ .
٣٧. راوية محمود دسوقي (١٩٨٦) . التوافق الزوجي . رسالة دكتوراه ، كلية الآداب - جامعة الزقازيق .
٣٨. راوية محمود دسوقي (١٩٩٦) . النموذج السببي للعلاقة بين المساندة الاجتماعية وضغوط الحياة والصحة النفسية لدى المطلقات . مجلة علم النفس - الهيئة المصرية العامة للكتاب ، السنة (١٠) ، العدد (٣٩) ، ٤٤ - ٥٩ .
٣٩. رجوات عبد اللطيف متولي (٢٠٠٥) . الاحتراق النفسي لدى عينة من المحامين وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية والمهنية . رسالة دكتوراه ، كلية الآداب - جامعة المنيا .
٤٠. رشاد علي عبد العزيز موسى ، ومديحة منصور سليم الدسوقي ، وأميرة عباس عبد الرزاق (٢٠٠٣) . علم النفس المرأة . القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية .
٤١. رضا فاروق حافظ سيد (٢٠٠٢) . بعض الأفكار اللاعقلانية السائدة لدى الزوجين وعلاقتها بمستوى التوافق الزوجي بينهما . رسالة دكتوراه ، كلية الآداب - جامعة المنيا .
٤٢. زكي الدين عبد العظيم المنذري (٢٠٠٠) . الترغيب والترهيب . تحقيق محمد السيد ، الجزء (١) ، القاهرة : دار الفجر .

٤٣. زياد لطفي الطحاينة ، وسهى أديب عيسى (١٩٩٦) . مستويات الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الرياضية في الأردن وعلاقتها ببعض المتغيرات . مجلة دراسات - العلوم التربوية ، الأردن ، المجلد (٢٣) ، العدد (١) ، ١٣١ - ١٤٨ .
٤٤. زيدان أحمد السرطاوي (١٩٩٧) . الاحتراق النفسي ومصادره لدى معلمي التربية الخاصة " دراسة ميدانية " . مجلة كلية التربية - جامعة عين شمس ، الجزء (١) ، العدد (٢١) ، ٥٧ - ٩٦ .
٤٥. زين الدين أحمد بن أحمد عبد اللطيف الزبيدي (٢٠٠٣) . التجريد الصريح لأحاديث الجامع الصحيح " مختصر صحيح البخاري " . الدمام : دار ابن القيم ، القاهرة : دار ابن عفان .
٤٦. س . هـ . باترسون (١٩٩٠) . نظريات الإرشاد والعلاج النفسي . ترجمة حامد عبد العزيز الفقي ، القسم الثاني ، الكويت : دار القلم .
٤٧. سامي محمد موسى هاشم (١٩٩٠) . دراسة لبعض العوامل المحددة لأسلوب اتخاذ القرار الأسري . مجلة كلية التربية - جامعة الزقازيق ، العدد (١١) ، السنة (٥) ، ٢٦٥ - ٣١٢ .
٤٨. سامي محمد موسى هاشم (٢٠٠٠) . دراسة لبعض المتغيرات المحددة للتوافق الزوجي . المؤتمر الدولي السابع لمركز الإرشاد النفسي ، مجلة مركز الإرشاد النفسي ، جامعة عين شمس ، ٥ - ٧ نوفمبر ، ٥٧ - ٩١ .
٤٩. سعيد بن أحمد شويل الغامدي (٢٠٠١) . اتجاه المعلمين نحو التقاعد المبكر في مدينة مكة المكرمة وعلاقته ببعض المتغيرات . رسالة ماجستير ، كلية التربية - جامعة أم القرى .
٥٠. سماح أحمد أنور سالم الأكثر (٢٠٠٣) . برنامج إرشادي لتخفيف الضغوط النفسية لدى معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة بالمرحلة الابتدائية . رسالة ماجستير ، كلية التربية بشبين الكوم - جامعة المنوفية .
٥١. سميرة علي أبو غزالة (٢٠٠٨) . فاعلية الإرشاد بالواقع في تحسين التوافق الزوجي بين الزوجين . مجلة دراسات نفسية ، رابطة الإخصائين النفسيين المصرية (رانم) ، المجلد (١٨) ، العدد (٢) ، ٣٣٣ - ٣٧٠ .

٥٢. سمية طه جميل (٢٠٠٣) . دراسة لمشكلات الأطفال المعاقين سمعيا وبصريا وبعض المتغيرات المرتبطة بها . *مجلة الإرشاد النفسي* ، مركز الإرشاد النفسي - جامعة عين شمس ، العدد (١٦) ، ٩٣ - ١٢٩ .
٥٣. سهير فهيم الغباشي (٢٠٠١) . المشقة النفسية للعمل بأقسام الطوارئ الطبية وعلاقتها باللياقة النفسية للأطباء . *مجلة دراسات نفسية* ، رابطة الإخصائيين النفسيين المصرية (رانم) ، المجلد (١١) ، العدد (٤) ، ٥٣٧ - ٥٩١ .
٥٤. سوزان صدقة بسيوني (٢٠٠٤) . الضغوط النفسية وعلاقتها بالاحترق النفسي والمساندة الاجتماعية لدى المرأة العاملة في مدينة جدة . *مجلة كلية التربية - جامعة عين شمس* ، الجزء (٣) ، العدد (٢٨) ، ٢٤٥ - ٢٨١ .
٥٥. سوزان محمد إسماعيل (١٩٩١) . توقعات الشباب قبل الزواج وبعده وعلاقتها بالتوافق الزواجي " دراسة ميدانية " . *رسالة ماجستير* ، كلية البنات - جامعة عين شمس .
٥٦. سيد أحمد محمد البهاص (٢٠٠٢) . النهك النفسي وعلاقته بالصلاية النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة . *مجلة كلية التربية - جامعة طنطا* ، المجلد (١) ، العدد (٣١) ، ٣٨٣ - ٤١٤ .
٥٧. سيد محمد عبد العال (٢٠٠٢) . ضغوط العمل والأزمات . *مجلة مركز معوقات الطفولة - جامعة الأزهر* ، العدد (١٠) ، ١٢٦ - ١٧٤ .
٥٨. شعبان جاب الله الرضوان ، وعادل محمد هريدي (٢٠٠١) . العلاقة بين المساندة الاجتماعية وكل من مظاهر الاكتئاب وتقدير الذات والرضا عن الحياة . *مجلة علم النفس - الهيئة المصرية العامة للكتاب* ، السنة (١٥) ، العدد (٥٨) ، ٧٢ - ٨٧ .
٥٩. شوقيه إبراهيم السمدوني (١٩٩٣) . الضغوط النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة وعلاقتها بتقدير الذات . *رسالة ماجستير* ، كلية التربية - جامعة الزقازيق .
٦٠. صابر حجازي عبد المولى (١٩٩٩) . *الصحة النفسية في حياتنا اليومية* . القاهرة : النهضة المصرية .
٦١. صفاء إسماعيل مرسي ، والطاهر محمود المغربي (٢٠٠٥) . منبئات التوافق الزواجي لدى عينة من الأزواج والزوجات المصريين . *مجلة دراسات نفسية* ، رابطة

- الإخصائيين النفسيين المصرية (رانم) ، المجلد (١٥) ، العدد (٤) ، ٦٣٣ - ٦٦٨ .
٦٢. صفاء إسماعيل مرسي ، ومحمد نجيب الصبوة (٢٠٠٤) . علاقة الاختلال الزوجي بكل من التعاطف بين الزوجين والإدراك الإيجابي لشريك الحياة . مجلة دراسات عربية في علم النفس ، المجلد (٣) ، العدد (٢) ، ٣١ - ٥٨ .
٦٣. صلاح أحمد مراد ، وأنور فتحي عبد الغفار (١٩٩١) . الإنهاك النفسي وعلاقته بالجنس والتخصص والخبرة التدريسية لمعلمي المرحلة الإعدادية . مجلة كلية التربية - جامعة المنصورة ، المجلد (٢) ، العدد (١٥) ، ٣٣٨ - ٣٧٥ .
٦٤. عائشة أحمد ناصر (٢٠٠٧) . فاعلية برنامج إرشادي لتحسين بعض المتغيرات الشخصية لكلا الزوجين وتأثيره على التوافق النفسي للأبناء . رسالة دكتوراه ، معهد الدراسات التربوية - جامعة القاهرة .
٦٥. عادل أحمد عز الدين الأشول (١٩٨٧) . موسوعة التربية الخاصة . القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية .
٦٦. عادل عبد الله محمد (١٩٩٤) . مقياس الاحتراق النفسي للمعلمين . القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية .
٦٧. عادل عبد الله محمد (١٩٩٥) . بعض سمات الشخصية والجنس ومدة الخبرة وأثرها على درجة الاحتراق النفسي للمعلمين . مجلة دراسات نفسية ، رابطة الإخصائيين النفسيين المصرية (رانم) ، المجلد (٥) ، العدد (٢) ، ٣٤٥ - ٣٧٥ .
٦٨. عادل عبد الله محمد (٢٠٠٧) . دراسات في سيكولوجية غير العاديين . الطبعة (١) ، القاهرة : دار الرشاد .
٦٩. عايدة شكري حسن (٢٠٠١) . ضغوط الحياة والتوافق الزوجي والشخصية لدى المصابات بالاضطرابات السيکوسوماتية والسويات " دراسة مقارنة " . رسالة دكتوراه ، كلية الآداب - جامعة عين شمس .
٧٠. عبد الرحمن بن أحمد بن محمد هيجان (١٩٩٧) . ضغوط العمل " مصادرها ونتائجها وكيفية إدارتها " . الرياض : معهد الإدارة العامة .
٧١. عبد الرحمن بن سليمان الطرييري (١٩٩٤) . الضغوط النفسية مفهومه ، تشخيصه ، طرق علاجه ومقاومته ، الكويت : شركة الصفحات الذهبية المحدودة .

٧٢. عبد الرحمن توفيق (٢٠٠٤) . *المهارات السبع للنجاح* . القاهرة : مركز الخبرات المهنية للإدارة " بيميك " .
٧٣. عبد السلام إبراهيم محمد (٢٠٠٥) . *مشكلات الأسرة المصرية في مجتمع جنوب الصعيد في ظل تداعيات العولمة* . *مجلة كلية التربية - جامعة الفيوم* ، العدد (٣) ، ٢٣٥ - ٣١٣ .
٧٤. عبد الصبور منصور محمد (٢٠٠٣) . *مقدمة في التربية الخاصة " سيكولوجية غير العاديين "* . القاهرة : مكتبة زهراء الشرق .
٧٥. عبد الله جاد محمود (٢٠٠٥) . *بعض عوامل الشخصية والمتغيرات الديموجرافية المسهمة في الاحتراق النفسي لدى عينة من المعلمين* . *مجلة كلية التربية - جامعة المنصورة* ، العدد (٥٧) ، ٢٠٣ - ٢٥٠ .
٧٦. عبد الله جاد محمود (٢٠٠٦) . *التوافق الزوجي في علاقته ببعض عوامل الشخصية والذكاء الانفعالي* . *مجلة كلية التربية - جامعة المنصورة* ، العدد (٦٠) ، ٥١ - ١١٠ .
٧٧. عبد الله ناصح علوان (١٩٩٩) . *تربية الأولاد في الإسلام* . المجلد (٢) ، القاهرة : دار السلام .
٧٨. عبد المجيد سالمى ، ونور الدين خالد ، وشريف بدوي (١٩٩٨) . *معجم مصطلحات علم النفس* . الطبعة (١) ، القاهرة : دار الكتاب المصري ، بيروت : دار الكتاب اللبناني .
٧٩. عثمان بن صالح بن عبد المحسن العامر (٢٠٠٠) . *معوقات التوافق بين الزوجين في ظل التحديات الثقافية المعاصرة للأسرة المسلمة* . *مجلة كلية التربية - جامعة الإمارات* ، العدد (١٧) ، ٢٥ - ٧١ .
٨٠. عدنان الفرج (٢٠٠١) . *الاحتراق النفسي لدى العاملين مع الأشخاص ذوي الاحتياجات الخاصة في دولة قطر* . *مجلة دراسات - العلوم التربوية - الأردن* ، المجلد (٢٨) ، العدد (٢) ، ٢٤٧ - ٢٧١ .
٨١. عصام محمد زيدان (٢٠٠٤) . *الإنهاك النفسي لدى آباء وأمهات الأطفال التوحديين وعلاقته ببعض المتغيرات الشخصية والأسرية* . *مجلة البحوث النفسية والتربوية* ، كلية التربية - جامعة المنوفية ، السنة (١٩) ، العدد (١) ، ١٢٠ - ١٦٧ .

٨٢. عصمت صابر عبد اللاه أحمد (٢٠٠٣) . صراع الدور وعلاقته بالاحترق النفسي لدى
معلمي التربية الفكرية " دراسة سيكومترية " . رسالة ماجستير ، كلية
التربية - جامعة أسيوط .
٨٣. عطيات فتحي إبراهيم أبو العنين (١٩٩٩) . ديناميات الاختيار الزوجي وعلاقته ببعض
المتغيرات النفسية والاجتماعية . مجلة علم النفس - الهيئة المصرية العامة
للكتاب، العدد (٥٠) ، السنة (١٣) ، ١٧٦ - ١٨٢ .
٨٤. علاء الدين كفاقي (١٩٩٩) . الإرشاد والعلاج النفسي الأسري " المنظور النسقي الاتصالي " .
القاهرة : دار الفكر العربي .
٨٥. علي حمدان علي محمد (٢٠٠٢) . الضغوط النفسية وعلاقتها بتقدير الذات ووجهة الضبط
لدى عينة من معلمي ومعلمات مدارس التربية الخاصة . رسالة ماجستير ، معهد
الدراسات العليا للطفولة - جامعة عين شمس .
٨٦. علي راشد (٢٠٠٢) . خصائص المعلم العصري وأدواره " الإشراف عليه - تدريبيه " .
القاهرة : دار الفكر العربي .
٨٧. علي عبد السلام علي (٢٠٠١) . المساندة الاجتماعية واتخاذ قرار الزواج واختيار القرين
وعلاقتها بالتوافق الزوجي . مجلة دراسات نفسية ، رابطة الإخصائين النفسيين
المصرية (رانم) ، المجلد (١١) ، العدد (١) ، ٦٩ - ٩٥ .
٨٨. علي عسكر (٢٠٠٠) . ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها . الطبعة (٢) ، الكويت: دار الكتاب الحديث.
٨٩. علي عسكر ، وأحمد عبد الله (١٩٨٨) . مدى تعرض العاملين لضغوط العمل في بعض المهن
الاجتماعية . مجلة العلوم الاجتماعية - جامعة الكويت ، المجلد (١٦) ، العدد (٤) ، ٦٥
- ٨٨ .
٩٠. عماد علي عبد الرازق (١٩٩٨) . المساندة الاجتماعية كمتغير وسيط في العلاقة بين المعاناة
الاقتصادية والخلافات الزوجية . مجلة دراسات نفسية ، رابطة الإخصائين النفسيين
المصرية (رانم) ، المجلد (٨) ، العدد (١) ، ١٣ - ٣٩ .
٩١. عمر محمد عبد الله الخرابشة ، وأحمد عبد الحليم عريبات (٢٠٠٥) . الاحترق النفسي لدى
المعلمين مع الطلبة ذوي صعوبات التعلم في غرف المصادر . مجلة جامعة أم
القرى للعلوم التربوية والاجتماعية والإنسانية - جامعة أم القرى ، المجلد (١٧) ،
العدد (٢) ، ٢٩٢ - ٣٣١ .

٩٢. عوض خلف العنزي ، وعويد سلطان المشعان (٢٠٠٦) . خصائص العمل وعلاقته بالاحتراق الوظيفي والأداء الوظيفي لدى الموظفين في القطاع الحكومي بدولة الكويت . *مجلة دراسات نفسية* ، رابطة الإخصائيين النفسيين المصرية (رانم) ، المجلد (١٦) ، العدد (٤) ، ٦٩٣ - ٧٢٨ .
٩٣. عويد سلطان المشعان (٢٠٠٠) . مصادر الضغوط في العمل لدى المعلمين الكويتيين وغير الكويتيين في المرحلة المتوسطة . *مجلة جامعة دمشق للآداب والعلوم الإنسانية والتربوية - جامعة دمشق* ، المجلد (١٦) ، العدد (١) ، ٢٠٣ - ٢٤١ .
٩٤. عيسى عبد الله جابر (٢٠٠٣) . الضغوط النفسية لدى المعلمين في مدارس التعليم العام بدولة الكويت وتأثيرها بنمط القيادة التربوية . *مجلة كلية التربية - جامعة المنصورة* ، العدد (٥٣) ، الجزء (٢) ، ١٧١ - ٢١٨ .
٩٥. فاروق السيد عثمان (٢٠٠١) . *القلق وإدارة الضغوط النفسية* . الطبعة (١) ، القاهرة : دار الفكر العربي .
٩٦. فاطمة محمد فهمي أحمد (٢٠٠٥) . التوافق الزواجي للكفيف وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية والاجتماعية . *رسالة ماجستير* ، كلية التربية - جامعة عين شمس .
٩٧. فرج عبد القادر طه ، وشاكر عطية قنديل ، وحسين عبد القادر محمد ، ومصطفى كامل عبد الفتاح (٢٠٠٣) . *موسوعة علم النفس والتحليل النفسي* . الطبعة (٢) ، القاهرة : دار غريب .
٩٨. فوزي محمد جبل (٢٠٠٣) . الاحتراق النفسي لدى معلمي الحلقة الأولى من التعليم الأساسي وعلاقته بقيم العمل لديهم . *مجلة كلية الآداب بقنا - جامعة جنوب الوادي* ، المجلد (٢) ، العدد (١٣) ، ١٤٨ - ١٨٧ .
٩٩. فوزية عبد الحميد الجمالي ، وعبد الحميد سعيد حسن (٢٠٠٣) . مستويات الاحتراق النفسي لدى معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة واحتياجاتهم التدريسية بسلطنة عمان . *مجلة دراسات عربية في علم النفس* ، المجلد (٢) ، العدد (١) ، ١٥١ - ٢١١ .
١٠٠. فوقية محمد محمد راضي (١٩٩٩) . بعض المتغيرات النفسية والاجتماعية المرتبطة بالإرهاك النفسي لدى معلمي الفئات الخاصة وحاجاتهم الإرشادية . *رسالة دكتوراه* ، كلية التربية - جامعة المنصورة .
١٠١. فوقية محمد محمد راضي (٢٠٠٥) . إدارة الصف وعلاقتها بالشعور بالإرهاك النفسي لدى معلمي المرحلة الابتدائية . *مجلة كلية التربية - جامعة أسيوط* ، المجلد (٢١) ، العدد (٢) ، ٢٠٥ - ٢٤٧ .

١٠٢. فيكتور إيميل فرانكل (٢٠٠١) . *إرادة المعنى " أسس وتطبيقات العلاج بالمعنى "* . ترجمة إيمان فوزي ، الطبعة (٢) ، القاهرة : دار زهراء الشرق .
١٠٣. ك . هول ، ج . لندي (١٩٧٨) . *نظريات الشخصية* . ترجمة فرج أحمد فرج ، وقدي محمود حفني ، ولطفي محمد فطيم ، مراجعة لويس كامل مليكة ، القاهرة : الهيئة العامة للتأليف والنشر .
١٠٤. كلير فهيم (٢٠٠٢) . *الصحة النفسية والزواج السعيد في مراحل العمر المختلفة* . القاهرة : دار المعارف .
١٠٥. كمال إبراهيم مرسي (١٩٩٨) . *العلاقة الزوجية والصحة النفسية في الإسلام وعلم النفس* . الطبعة (٢) ، مصر : دار النشر للجامعات .
١٠٦. كمال دواني ، وأنمار الكيلاني ، وخليل عليان (١٩٨٩) . *مستويات الاحتراق النفسي لدى معلمي المدارس الحكومية في الأردن* . *المجلة التربوية - جامعة الكويت* ، المجلد (٥) ، العدد (١٩) ، ٢٥٣ - ٢٧٣ .
١٠٧. كمال زرعي قديح (٢٠٠١) . *الضغوط النفسية لدى آباء المعاقين حركيا وعلاقتها بالتوافق الأسري لديهم* . *رسالة ماجستير ، كلية التربية - جامعة عين شمس* .
١٠٨. كمال سالم سيسالم (٢٠٠٢) . *موسوعة التربية الخاصة والتأهيل النفسي* . العين : دار الكتاب الجامعي .
١٠٩. لطفي عبد الباسط إبراهيم (١٩٩٤) . *عمليات تحمل الضغوط في علاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى المعلمين* . *مجلة مركز البحوث التربوية - جامعة قطر* ، العدد (٥) ، السنة (٣) ، ٩٥ - ١٢٧ .
١١٠. لويس كامل مليكه (١٩٩٠) . *العلاج السلوكي وتعديل السلوك* . الكويت : دار القلم .
١١١. ليلي عبد الحميد عبد الحفيظ (١٩٩٣) . *مدى تعرض معلمات المراحل التعليمية المختلفة بالمملكة العربية السعودية لضغوط العمل المتمثلة في ظاهرة الاحتراق النفسي* . *المجلة التربوية* ، كلية التربية بسوهاج - جامعة أسيوط ، العدد (٨) ، الجزء (١) ، ٢٠١ - ٢٣٢ .
١١٢. مايسه محمد شكري (١٩٩٦) . *العلاقة بين درجة الزوج على المكونات الفرعية لنمط السلوك (أ) وبين درجة عدم الرضا الزوجي لكل من الزوج والزوجة* . *مجلة كلية الآداب - جامعة المنوفية* ، العدد (٢٧) ، ٢٠٠ - ٢٣٥ .

١١٣. مايكل أرجايل (١٩٩٣) . سيكولوجية السعادة . ترجمة فيصل عبد القادر يوسف ،
مراجعة شوقي جلال ، عالم المعرفة ، الكويت : المجلس القومي للثقافة
والفنون والآداب .
١١٤. مجدة أحمد محمد ، ورزق سند ليلة (١٩٩٥) . التوافق الزوجي وعلاقته بضغوط الحياة
دراسة مقارنة بين الزوجات العاملات وغير العاملات . مجلة الآداب والعلوم
الإنسانية ، كلية الآداب - جامعة المنيا ، المجلد (١٥) ، الجزء (١) ، ٦٥ -
١٠٧ .
١١٥. مجدي عزيز إبراهيم (٢٠٠٧) . موسوعة المعارف التربوية . القاهرة : عالم الكتب .
١١٦. مجمع اللغة العربية (١٩٨٥ - أ) . المعجم الوسيط . الطبعة (٣) ، الجزء (١) ، جمهورية
مصر العربية : مطابع الأوفست بشركة الإعلانات الشرقية .
١١٧. مجمع اللغة العربية (١٩٨٥ - ب) . المعجم الوسيط . الطبعة (٣) ، الجزء (٢) ، جمهورية
مصر العربية : مطابع الأوفست بشركة الإعلانات الشرقية .
١١٨. محمد أحمد إبراهيم غنيم (١٩٩٦) . أثر تفاعل المساندة الاجتماعية وجنس المعلم
والمرحلة التعليمية على الضغط النفسي للمعلمين . المؤتمر السنوي الثاني
لقسم علم النفس التربوي ، كلية التربية - جامعة المنصورة ، ٦ - ٧ مايو ،
١ - ٤٧ .
١١٩. محمد السيد عبد الرحمن (١٩٨٦) . إسهامات الزواج في تحقيق التوافق النفسي لكل من
الرجل والمرأة . مجلة كلية التربية - جامعة الزقازيق ، المجلد (١) ، السنة (٢) ،
١٦٩ - ٢١٧ .
١٢٠. محمد السيد عبد الرحمن (١٩٩٨) . دراسات في الصحة النفسية " التوافق الزوجي - فعالية
الذات - الاضطرابات النفسية والسلوكية " . الجزء (١) ، القاهرة : دار قباء .
١٢١. محمد الصافي عبد الكريم (٢٠٠٦) . التوافق الزوجي بين الوالدين كما يدركه الأبناء وعلاقته
ببعض سمات الشخصية لديهم دراسة مقارنة بين الريف والحضر . رسالة
دكتوراه ، معهد الدراسات العليا للطفولة - جامعة عين شمس .
١٢٢. محمد حسن عبد الله (٢٠٠٦) . المحاجة والتوافق الزوجي . مجلة علم النفس العربي
المعاصر ، المجلد (٢) ، العدد (٤) ، ١١٩ - ١٥٥ .
١٢٣. محمد حسن علاوي (١٩٩٨) . سيكولوجية الاحتراق للاعب والمدرّب الرياضي . القاهرة :
مركز الكتاب للنشر .

١٢٤. محمد رفقي عيسى (١٩٩٥) . التوافق المهني وعلاقته بالاحترق النفسي لدى معلمات الرياض . *المجلة التربوية - جامعة الكويت* ، المجلد (٩) ، العدد (٤٣) ، ١١٧ - ١٦١ .

١٢٥. محمد عاطف زعتر (٢٠٠٠) . الخصال الشخصية والتنبؤ بالتوافق الزوجي . *مجلة دراسات نفسية* ، رابطة الإخصائين النفسيين المصرية (رانم) ، المجلد (١٠) ، العدد (٣) ، ٣٩٨ - ٤٤٣ .

١٢٦. محمد عبد الرحمن طوالبه (١٩٩٩) . مستويات الاحترق النفسي لدى معلمي الحاسوب في المدارس التابعة لمحافظة إربد والمفرق وعجلون وجرش . *مجلة مؤتة للبحوث والدراسات* ، المجلد (١٤) ، العدد (٢) ، ١٦٩ - ١٩٥ .

١٢٧. محمد عبد السميع رزق محمد (١٩٩٠) . الإنهاك النفسي للمعلم وعلاقته بالمناخ النفسي الاجتماعي المدرسي . *رسالة ماجستير* ، كلية التربية - جامعة المنصورة .

١٢٨. محمد عزت كاتبي (٢٠٠٥) . تسلط الزوج وأثره في التوافق الزوجي دراسة ميدانية في مدينة دمشق . *مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس* ، كلية التربية - جامعة دمشق ، المجلد (٣) ، العدد (٢) ، ١٣٦ - ١٣٩ .

١٢٩. محمد محمد بيومي خليل (١٩٩٠ - أ) . مفهوم الذات وأساليب المعاملة الزوجية وعلاقتها بالتوافق الزوجي . *مجلة كلية التربية - جامعة الزقازيق* ، المجلد (١١) ، السنة (٥) ، ١٨٥ - ٢٦٣ .

١٣٠. محمد محمد بيومي خليل (١٩٩٠ - ب) . أساليب المعاملة الوالدية والقلق العصابي وعلاقتها بالسلوك العدوانى لدى الزوجين دراسة إرشادية . *مجلة كلية التربية - جامعة الزقازيق* ، المجلد (١٢) ، السنة (٥) ، ٣٠٣ - ٣٤٦ .

١٣١. محمد محمد بيومي خليل (٢٠٠٠) . *سيكولوجية العلاقات الأسرية* . القاهرة : دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع .

١٣٢. محمد ناصر الدين الألباني (٢٠٠٤) . *سلسلة الأحاديث الصحيحة* . اعتنى به أبو عبيدة مشهور بن حسن آل سليمان ، الرياض : مكتبة المعارف .

١٣٣. محمود المصري أبو عمار (٢٠٠٦) . *الزواج الإسلامى السعيد* . القاهرة : مكتبة الصفا .

١٣٤. محمود عبد الرحيم غلاب (٢٠٠٢) . العلاقة بين ضغوط العمل وكل من الرضا الزوجي والقلق والاكتئاب لدى عينة من الأزواج والزوجات . *المجلة*

- المصرية للدراسات النفسية ، الجمعية المصرية للدراسات النفسية ، المجلد (١٢) ، العدد (٣٧) ، ٢٤٣ - ٣٠٢ .
١٣٥. محمود عبد القادر (١٩٨٧) . التعليم والحراك المهني وعلاقته بالتغير الاجتماعي الذي طرأ على الأسرة المصرية خلال ربع قرن دراسة إمبريقية للأسرة الحضرية . مجلة كلية التربية - جامعة الأزهر ، العدد (٨) ، السنة (٥) ، ٩ - ٤٦ .
١٣٦. مدحت عبد الحميد عبد اللطيف (١٩٩٠) . الصحة النفسية والتفوق الدراسي . مراجعة عباس محمود عوض ، بيروت : دار النهضة العربية .
١٣٧. مديحة طه الطليايوي ، ومحمود عبد الحليم منسي (١٩٩٠) . التوافق الأسري لدى الأزواج والزوجات بمدينة كفر الزيات بمحافظة الغربية . مجلة كلية التربية ، جامعة الإسكندرية ، الجزء (١) ، العدد (٣) ، ٢٥٥ - ٢٩٨ .
١٣٨. مشيرة عبد الحميد اليوسفي (١٩٩٠) . ضغوط الحياة الموجبة والسلبية وضغوط عمل المعلم كمتنبئ للتوافق . مجلة البحث في التربية وعلم النفس ، كلية التربية - جامعة المنيا، المجلد (٣) ، العدد (٤) ، ٢٧٧ - ٣١٢ .
١٣٩. منصور محمد السيد (٢٠٠١) . الاحتراق النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات الديموجرافية لدى معلمي مدارس الأمل بمحافظة أسوان دراسة إمبريقية كLINIكية . مجلة كلية التربية بأسوان - جامعة جنوب الوادي ، العدد (١٥) ، ٨٣ - ١٠٧ .
١٤٠. مني محمد علي بدران (١٩٩٧) . الاحتراق النفسي لدى معلمي المرحلة الثانوية وعلاقته ببعض المتغيرات الشخصية (دراسة ميدانية) . رسالة ماجستير ، كلية التربية - جامعة القاهرة .
١٤١. منير البعلبيكي (٢٠٠٣) . المورد " إنجليزي - عربي " . الطبعة (٣٧) ، بيروت : دار العلم للملايين .
١٤٢. نادر فهمي الزبور (٢٠٠٢) . واقع الاحتراق النفسي للمرشد النفسي والتربوي في محافظة الزرقاء في الأردن . مجلة العلوم التربوية ، كلية التربية - جامعة قطر ، العدد (١) ، ١٩٧ - ٢٢٢ .
١٤٣. نادية إميل بنا (١٩٧٦) . مدى انطباق الصورة الوالدية على الزوج وعلاقتها بالتوافق الزواجي واختيار القرين . رسالة ماجستير ، كلية البنات - جامعة عين شمس .

١٤٤. نادية السيد الشرنوبى (٢٠٠١) . مصادر الضغوط لدى عينة من أعضاء هيئة التدريس بالجامعة وعلاقتها بالاحترق النفسى وبعض المتغيرات الديموجرافية . *مجلة كلية التربية - جامعة الأزهر ، العدد (٩٧) ، ٢٦٩ - ٣١٣ .*
١٤٥. نجاة زكى موسى ، و سمية علي عبد الوارث (١٩٩٩) . الاحترق النفسى فى علاقته بوجهة الضبط وتقدير الذات وبعض المتغيرات لدى عينة من معلمي المرحلة الإعدادية . *مجلة الآداب والعلوم الإنسانية ، كلية الآداب - جامعة المنيا ، المجلد (٣٢) ، ١٦٣ - ٢٠٢ .*
١٤٦. نجاة زكى موسى ، و مديحة عثمان عبد الفضيل (١٩٩٨) . أساليب مواجهة المشكلات فى علاقاتها بكل من الضغوط النفسية والاحترق لدى عينة من معلمي المدارس الثانوية بمدينة المنيا " دراسة تنبؤية " . *مجلة البحث فى التربية وعلم النفس ، كلية التربية - جامعة المنيا ، المجلد (١٢) ، العدد (١) ، ٤٦١ - ٤٩٢ .*
١٤٧. نجلاء محمد بسيونى رسلان (٢٠٠٦) . الذكاء الوجدانى للمرأة وعلاقته بتوافقها الزوجى . *المجلة المصرية للدراسات النفسية ، الجمعية المصرية للدراسات النفسية ، المجلد (١٦) ، العدد (٥١) ، ٤٥٥ - ٤٩٢ .*
١٤٨. نجوى السيد محمد إمام (٢٠٠٦) . المناخ الأسرى وعلاقته بكل من أساليب مواجهة المشكلات الحياتية والتوافق الدراسى لدى عينة من مرضى السكر دراسة مقارنة . *رسالة ماجستير ، كلية البنات - جامعة عين شمس .*
١٤٩. نشوى كرم عمار أبو بكر دردير (٢٠٠٧) . الاحترق النفسى للمعلمين نوي النمط (أ ، ب) وعلاقته بأساليب مواجهة المشكلات . *رسالة ماجستير ، كلية التربية - جامعة الفيوم .*
١٥٠. نصر بن محمد الصنقرى (٢٠٠٥) . الموسوعة فى تربية الأولاد . تقديم أحمد فريد ، الطبعة (٢) ، الإسكندرية : دار الإيمان .
١٥١. نصر يوسف مقابلة (١٩٩٥) . أثر مركز الضبط وبعض المتغيرات الديموجرافية على الاحترق النفسى لدى عينة من المعلمين . *مجلة كلية التربية - جامعة المنصورة ، العدد (٢٩) ، ٨١ - ١٠٥ .*
١٥٢. نور الهدى عمر محمد المقدم (١٩٩٨) . البناء النفسى للمرأة المحرومة من الإنجاب وعلاقته بالمستوى التعليمى والعمل دراسة كينيكية . *مجلة البحث فى التربية وعلم النفس ، كلية التربية - جامعة المنيا ، المجلد (١٢) ، العدد (١) ، ٣٨٧ - ٤١٥ .*

١٥٣. نوربير سيلامي (٢٠٠٠) . المعجم الموسوعي في علم النفس . ترجمة وجيه أسعد ، دمشق : وزارة الثقافة .

١٥٤. هالة سيد عبد العزيز محمد (١٩٩٨) . التوافق الزواجي وعلاقته بدرجة العدوانية لدى الأبناء من ١٠ : ١٢ سنة . رسالة ماجستير ، معهد الدراسات العليا للطفولة - جامعة عين شمس .

١٥٥. هالة عبد المؤمن فرجاني (١٩٩٠) . الإدراك المتبادل بين الزوجين وعلاقته بفارق السن بينهما دراسة استطلاعية . مجلة علم النفس - الهيئة المصرية العامة للكتاب ، السنة (٤) ، العدد (١٥) ، ١٧٠ - ١٧٧ .

١٥٦. هانم أبو الخير ، و يوسف جلال (٢٠٠٠) . البنية العاملية لمصادر الإنهاك النفسي لمعلمي نوي الاحتياجات الخاصة . المؤتمر السنوي لكلية التربية - جامعة المنصورة ، ٤ - ٥ إبريل ، ٤٨٣ - ٥٢٧ .

١٥٧. هشام إبراهيم إسماعيل محمد (١٩٩٧) . الرضا عن المهنة لدى معلمي التعليم الثانوي العام والصناعي وعلاقته بفعالية - الذات والنهك النفسي . رسالة ماجستير ، كلية التربية - جامعة عين شمس .

١٥٨. هشام محمد إبراهيم مخيمر (٢٠٠٧) . الذكاء الانفعالي وفعالية الذات والتوافق الزواجي لدى عينة من المتزوجين . مجلة دراسات تربوية واجتماعية ، كلية التربية - جامعة حلوان ، المجلد (١٣) ، العدد (٣) ، ٥٣ - ١١٦ .

١٥٩. هشام عبد الرحمن الخولي (٢٠٠٤) . فعالية العلاج المعرفي السلوكي في تخفيف حدة الضغوط النفسية لدى معلمي التربية الخاصة . مجلة الإرشاد النفسي ، كلية التربية - جامعة عين شمس ، العدد (١٨) ، ٨٣ - ١٣٥ .

١٦٠. وسام بريك (٢٠٠٣) . ظاهرة الاحتراق النفسي لدى معلمي مدارس عمان الأساسية والثانوية العامة والخاصة وعلاقتها بمجموعة من المتغيرات الديموجرافية والمهنية . مجلة العلوم التربوية ، معهد الدراسات التربوية - جامعة القاهرة ، العدد (١) ، ١ - ٢٨ .

١٦١. وفاء محمد عبد القوي زعتر (١٩٩٩) . العلاقة بين التوافق الزواجي للوالدين ومستوى النضج الخلقي للأبناء . رسالة ماجستير ، كلية التربية - جامعة عين شمس .

١٦٢. يوسف عبد الفتاح محمد (١٩٩٤) . دينامية صراع الأدوار وعلاقتها بشخصية المرأة في الإمارات " دراسة نفسية اجتماعية " . مجلة مركز البحوث التربوية ، جامعة قطر العدد (٥) ، السنة (٣) ، ٦١ - ٩٤ .

163. Addis, R. S. (2006) . Burnout Among undergraduate athletic training students . *Master of Science* , California University of Pennsylvania , U.S.A.
164. Ahola, K. & Hakanen, J. (2007) . Job strain, burnout, and depressive symptoms: A prospective study among dentists . *Journal of Affective Disorders* , 104 (1-3) , 103 - 110 .
165. Ahola, K., Honkonen, T., Isometsa, E., Kalimo, R., Nykyri, E. Aromaa, A. , Lonnqvist, J. (2005) . The relationship between job-related burnout and depressive disorders - results from the Finnish Health 2000 Study . *Journal of Affective Disorders* , 88 , 55 – 62 .
166. Aluja, A., Blanch, A. , García, L. (2005) . Dimensionality of the Maslach Burnout Inventory in School Teachers: A Study of Several Proposals . *European Journal of Psychological Assessment* , 21 (1) , 67 - 76 .
167. Angela, C. E., James, Y. N. , George, W. B. (1998) . Gender differences in marital support following a shared life event . *Social Science & Medicine* , 46 (8) , 1077 - 1085 .
168. Ayhan, D. & Hural, F. (1999) . Lone Liress and Marital Adjustment of Turkish Couples . *The Journal Of Psychology* , 133 (2) , 230 - 240.
169. Beech, H., Burns, L. , Seffild, B. (1982) . *A Behavioral a pproach management of stress* . A practical Guide to Techninque , John wily & sons , New York : Singapore .
170. Brouwers, A. & Tomic, W. (2000) . A longitudinal study of teacher burnout and perceived self-efficacy in classroom management . *Teaching and Teacher Education* , 16 , 239-253 .
171. Cano-Garcia, F., Padilla-Munoz, E., Carrasco-Ortiz, M. (2005) . Personality and contextual variables in teacher burnout . *Personality and Individual Differences* , 38 , 929-940 .
172. Celeste, M. B. & Raymond, T. L. (2005) . Impact of Work –Family Interference on General Well-Being: A Replication and Extension . *International Journal of Stress Management* , 12 (3) , 203-221 .
173. Chan, D. (2006) . Emotional intelligence and components of burnout among Chinese secondary school teachers in Hong Kong . *Teaching and Teacher Education* , 22 , 1042-1054 .
174. Chen, Z., Tanaka, N., Masayo. U., Hiramura, H., Shikai, N., Fujihara, S. , Kitamura, T. (2007) . The Role of Personalities in the Marital Adjustment of Japanese Couples . *Social Behavior and Personality* . 35 (4) , 561- 572 .

175. Conrad, D. & Kellar-Guenther, Y. (2006) . Compassion fatigue, burnout, and compassion satisfaction among Colorado child protection workers . *Child Abuse & Neglect* , 30 , 1071-1080 .
176. Consini, R., et.al. (1996) . *Concise Encyclopedia of Psychology* . New York : John Wiley & sons .
177. Cunnigham, J., Lischeron, J., Koh, H. , Ferrier, M. (2004) . Acybernetic Framework Linking Personality And Other Variable In Understanding General Health . *Personal Review Farnborough* , 33 (55) .
178. Daivd, W. C. & Eadaoin, K. P. (1995) . Burnout and coping among Chinese secondary school teachers in Hong Kong . *British Journal of Educational Psychology* , 65 (1) , 15 - 25 .
179. Davis, G. J. (2008) . factors that influence burnout in family service workers in non-metropolitan areas . *Doctor of Philosophy* , Capella University , U.S.A.
180. Darya, D. & Dawn, M. (2007) . Examining the Process by Which Marital Adjustment Affects Maternal Warmth : The Role of Coparenting Support as a Mediator . *Journal of Family Psychology* , 21 (2) , 288 - 296 .
181. Dworkin, A., Saha, L. , Hill, A. (2003) . Teacher burnout and perceptions of a democratic school environment . *International Education Journal* , 4(2) , 108 - 120 .
182. Edward, S. D., Burnard, P., Hannigan, B., Cooper, L., Adams, J., Juggessur, T., Fothergil, A. and coyle, D. (2006) . Clinical supervision and burnout : the influence of clinical supervision for community mental health nurses . *Cling nurse*, 15 (8) , 107- 115 .
183. Eiden, R. D. (1995) . Maternal work models of attachment , Marital Adjustment and the parent -child relationship . *Child Development* , 66 (5) , 1504 - 1418 .
184. Erickson, R., Nichols, L. , Ritter, C. (2000) . Family Influences on Absenteeism: Testing an Expanded Process Model . *Journal of Vocational Behavior* , 57 , 246-272 .
185. Evers, G., Tomic, W. , Brouwers, A. (2004) . Burnout among teachers: Students' and teachers ' perceptions compared . *School Psychology International* , 25 (2) , 131-148 .
186. Estsion, D. & Westman, M. (1994) . Social support and sense of control as moderators of the stress burnout relationship military careers. *Journal of social Behavior and personality*, 9 , 639-656 .

187. Feldman, C., Brondolo, E., Ben-Dayana, D. , Schwartz, J. (2002) . Sources of Social Support and Burnout , Job Satisfaction, and Productivity . *Journal of Occupational Health Psychology* , 7 (1) , 84-93 .
188. Frank, D. F. & Lori, N. O. (1995) . Understanding Marriage and Marital Distress: Do Milliseconds Matter? *Journal of Family Psychology* , 9 (1) , 24 - 27 .
189. Frank, J. F. & Dierek, E. Z. (1991) . Marriage and the Parenting Partnership Perceptions and interactions of parents With Mentally Retarded and typically developing children . *Child Development* , 62 , 1434 - 1448 .
190. Freudenberger, H. (1974) . staff Burnout . *Journal of Social Issues* , 50 (1) , 159 - 165 .
191. Friedman, I. (1995) . Student Behavior Patterns Contributing To Teacher Burnout . *Journal of Education* , 88 (5) , 281 - 289 .
192. Friedman, I. & Farber, B. (1992) . Professional Self- concept as a predictor of teacher burnout . *Journal of Educational Research*, 86 (1) , 28-35 .
193. Garrosa, E., Moreno-Jimenez, B., Liang, Y., Gonzalez, J. (2008) . The relationship between socio-demographic variables, job stressors, burnout, and hardy personality in nurses: An exploratory study . *International Journal of Nursing Studies* , 4 , 416 - 427 .
194. Gary, S. B. & Stanley, N. (1984) . *Psychology of adjustment* . The United States of America .
195. Gates, C. H. (2007) . Factors Related to Burnout in North Carolina Public School Teachers . *Ph.D of Education* , North Carolina State University , U.S.A.
196. Gattis, K., Bems, S., Simpson, L. , Christensen, A. (2004) . Birds of feather or stronge Birds ? ties Among Personality Dimensions Similarity and marital Quality . *Journal Of Family Psychology* , 18 (4) , 564 - 574 .
197. Golembewski, R. R. (1987) . Some effects of multiple interventions on burnout and work site futures. *Journal of Applied Behavior Science* , 23 (2) , 295-313 .
198. Grayson, J. L., Alvarez, H. K. (2008) . School climate factors relating to teacher burnout : A mediator model . *Teaching and Teacher Education* , 24 , 1349 - 1363 .
199. Greenglass, E.R. & Burke, R. J. (1988) . Work and family precursors of burnout in teachers: Sex differences .*Sex Roles* , 18 (3-4) , 215 - 229 .

200. Grossi, G., Perskia, G., Evenga, A., Blomkvist, B. , Orth-Gomer, V. (2003) . Physiological correlates of burnout among women . *Journal of Psychosomatic Research* , 55 , 309- 316.
201. Hakanen, J., Bakker, B., , Schaufeli, B. (2006) . Burnout and work engagement among teachers . *Journal of School Psychology* , 43 , 495 - 513 .
202. Hiromi, O. & James, M. R. (2006) . Housework, market work , and “doing gender” when marital satisfaction declines . *Social Science Research* , 35 (4) , 823 - 850 .
203. Honkonen, T., Ahola, K., Pertovaarab, M ., Isomet, E., Kalimoa, R., Nykyrid , E., Aromaae, A. , Lonqvist, J. (2006) . The association between burnout and physical illness in the general population—results from the Finnish Health 2000 Study . *Journal of Psychosomatic Research* , 61 , 59- 66 .
204. Hui-Jen, Y. (2004) . Factors affecting student burnout and academic achievement in multiple enrollment programs in Taiwan’s technical-vocational colleges . *International Journal of Educational Development* , 24 , 283-301 .
205. Iverson, R., Olekalns, M. , Erwin, P. (1998) . Affectivity, Organizational Stressors, and Absenteeism: A Causal Model of Burnout and Its Consequences. *Journal of Vocational Behavior* , 52 (1) , 1-23 .
206. Iacovides, A., Fountoulakis, N., Kaprinis, S. , Kaprinis, G. (2003) . The relationship between job stress, burnout and clinical depression . *Journal of Affective Disorders* , 75 , 209- 221 .
207. Jackson, S., Schwab, R. , Schuler, R. (1986) . Toward an Understanding of the Burnout Phenomenon . *Journal of Applied Psychology* , 71 (4) , 630 - 640 .
208. James, L. C. & Brent, M. S. (1992) . Gender Role Conflict and Family Environment as Predictors of Men's Marital Satisfaction . *Journal Of Family Psychology* , 6 (1) , 84 - 87 .
209. Janicki, D. L., Kamarck, T.W., Shiffman, S. , Gwaltney, C. J. (2006) . Application of Ecological Momentary Assessment to the Study of Marital Adjustment and Social Interactions During Daily Life . *Journal Of Family Psychology* , 20 (1) , 168 - 172 .
210. Justic, B., Cold, S. R. , Kiekn, J. P. (1981) . Life events and burnout . *Journal of Psychology* , 108 , 219-226 .
211. Kagan, J. (1991) . *Psychology An Introduction* . Publishers, Fort Worth Philadelphia, San Diego, New York .
212. Kahn, H. & Cooper, C . (1993) . *Stress In The Dealing Room* . London , New Fetter Lane .

213. Katherine, A. (1979) . How to avoid burnout: A study of the relationship between burnout and worker, organizational and management characteristics in eleven child abuse and neglect projects . *Child Abuse & Neglect* , 3 (1) , 145-149 .
214. Kayon, L. & Kurtz, H. (1985) . The relation of personal and environmental variables to teacher burnout . *Teaching and Teacher Education* , 1 (3) , 243 - 249 .
215. Kobasa, S. C. & Maddi, S. R. (1982) . Hardiness and health : A Perspective Study . *Journal of Personality and Social Psychology* , 42 , 168-177
216. Kristiansen, T., Biarritz, M., Viladsen, E. , Christensen, K. (2005) . The Copenhagen Burnout Inventory: A new tool for the assessment of burnout . *Work & Stress* , 19(3) , 192-207 .
217. Langle, A. (2003) . Burnout – Existential meaning and possibilities of prevention . *European psychotherapy*, 4 (1) , 107-122 .
218. Larry, K. B., Janet, R. S., Ann, D. F., Gary, K., Susan, M. K. , Regina, B. B. (2002) . Predictors of retention among HIV/hemophilia health care professionals . *General Hospital Psychiatry* , 24 , 48-54 .
219. Linden, D., Keijsers, G., Eling, P. , Schaijk, R. (2005) . Work stress and attentional difficulties: An initial study on burnout and cognitive failures . *Work and Stress* , 19 (1) , 23-36 .
220. Linda, K. A. & Toni, C. A. (1994) . Gender Differences in the Link Between Marital Support and Satisfaction in Older Couples . *Journal of Personality and Social Psychology* , 67(4) , 688 - 698 .
221. Mark, C. & molloy, G. (1990) . Psychological and biographical differences between secondary school teachers experiencing high and low levels of burnout . *The British Journal of Educational Psychology* , 60 (1) , 37 - 51 .
222. Martinussen, M., Richardsen, A. , Burke, R. (2007) . Job demands, job resources, and burnout among police officers . *Journal of Criminal Justice* , 35 , 239-249.
223. Maslach, C. & Goldberg, J. (1998) . Prevention of burnout : New perspectives . *Applied and Preventive Psychology* , 7(1) , 63-74.
224. Matteson, M. T. & Ivancevich, J. H. (1987) . *controlling work stress* . sanfrancisco : Jossey – Bass. , 242-244 .
225. Mauno, S. & Kinnunen, U. (1999) . The effects of job stressors on marital satisfaction in Finnish dual-earner couples . *Journal of Organizational Behavior* , 20 , 879 - 895 .

226. McLaurine, W. D. (2008) . A Correlational study of job burnout and organizational commitment among correctional officers . *Ph.D. of Philosophy* , Capella University , U.S.A..
227. Melamed, S., Shirom, A., Toker, S., Berliner, S. , Shapire, I. (2006) . Burnout and Risk of Cardiovascular Disease: Evidence, Possible Causal Paths , and Promising Research Directions . *Psychological Bulletin* , 132 (3) , 327 - 353 .
228. Moshe, T. & Vered, Y. (1999) . Secondary School pupils' perception of burnout among teachers. *British Journal of Educational Psychology*, 69 (4) , 457-468 .
229. Nicole, A. R . & Robert, W. L. (2001) . The Remains of the Workday: Impact of Job Stress and Exhaustion on Marital Interaction in Police Couples . *Journal of Marriage and Family* , 63 : 1052-1067 .
230. Periman, M. & Hartman, E. (1982) . Burnout . *Summary and future research Human Relation* , 35 (4) , 283 – 305 .
231. Pietraszuk, T. (2006) . Burnout in athletics : a test of self- determination theory . *Master of Science* , the Graduate Faculty - Texas Tech University , U.S.A.
232. Piko, B. (2006) . Burnout, role conflict, job satisfaction and psychosocial health among Hungarian health care staff: A questionnaire survey . *International Journal of Nursing Studies* , 43 , 311-318 .
233. Pines, A. M. (2004) . Why Are Israelis Less Burned Out ? *European Psychologist* , 9 (2) , 69-77 .
234. Pines, M. & Keinan, G. (2005) . Stress and burnout: The significant difference. *Personality and Individual Differences* , 39 , 625-635 .
235. Potter, C. (2006) . To what extent do nurses and physicians working within the emergency department experience burnout : A review of the literature . *Australasian Emergency Nursing Journal* , 9 , 57- 64 .
236. Poulin, J. E. & Walter, C. A. (1993) . Burnout ingerontological social work . *Social work* , 38 (3) , 305-310 .
237. Prag, P. (2003) . Stress, Burnout , and Social Support A Review and Call for Research . *Air Medical Journal* , 22 (5) , 18-22 .
238. Prins, J. T., Hoekstra-Weebers, J. E. H., Gazendam-Donofrio, S. M., Van De. H. B., Sprangers, F., Jaspers, F. C. , Van Heijden, F. M. (2007) . The role of social support in burnout among Dutch medical residents . *Psychology, Health and Medicine* , 12 (1) , 1 - 6 .
239. Raggio, B. & Malacarne, P. (2007) . Burnout in Intensive Care Unit . *Minerva Anestesiologica* , 73 (4) , 195 - 200 .
240. Rupert, A. & Kena, J. (2007) . Gender and Work Setting Differences in Career-Sustaining Behaviors and Burnout Among Professional

- Psychologists . *Professional Psychology: Research and Practice* , 38 (1) , 88- 96 .
241. Rusell, R. J. & Wells, P. A. (1994) . Personality and quality of marriage . *British Journal of Psychology* , 85 (2) , 161 - 170 .
242. Scherrer, R. & Louw, D. A. (2004) . Family advocates and family counselors perception and experience of the family advocate system. *International Journal of the Sociology of Law* , 32 (3) , 223-241 .
243. Schwab, R., Jackson, S. & Schler, R. (1986) . Education , Burnout : Sources and consequences . *Educational Research Quarterly* , 10 (3) , 14-30 .
244. Shing-Kai, Y., Alice, C., Selina, P., Peter, L., Catherine, T., Daniel, S. , Tony, C. (2003) . The impact of urodynamic stress incontinence and detrusor over activity on marital relationship and sexual function . *American Journal of Obstetrics and Gynecology* , 188 (5) , 1244 - 1248 .
245. Snow, M. D. (2008) . Is bunout an occupational challenge for the working massage therapist and if so is there a relationship between burnout and proactive coping ?. *Ph.D. of Philosophy* , Capella University , U.S.A.
246. Sonnenschein, M., Sorbi, M., van Doornen, L., Schaufeli, W. , Maas, C. (2007) . Evidence that impaired sleep recovery may complicate burnout improvement independently of depressive mood . *Journal of Psychosomatic Research* , 62 , 487-494 .
247. Tang, F. & Pang, Y. (2006) . Job burnout , work-family interface and personal control of primary, junior and senior middle school teachers . *Chinese Journal of Rehabilitation* , 10 (46) , 82 - 85 .
248. Theodore,W., Jackson, A., Gallery, F., Heyworth, J., Cockington, O., Gaudry, F. , Revicki, P. (1991) . Work -related stress and depression among physicians pursuing postgraduate training in emergency medicine: An international study . *Annals of Emergency Medicine* , 20(9) , 992-996 .
249. Villa, A. & Calvete, E. (2001) . Development of the teacher self-concept evaluation scale and its relation to burnout . *Studies in Educational Evaluation* , 27 , 239 - 255 .
250. Williams, C. C. (2007) . the relationship between professional burnout and marital satisfaction . *Ph.D. of Philosophy* . Capella University , U.S.A.
251. Yang, H. (2004) . Factors affecting student burnout and academic achievement . in multiple enrollment programs in Taiwan's technical-vocational colleges . *International Journal of Educational Development* , 24 , 283- 301 .

252. Zellars, K., Perrewe, A. , Hoch,W. (1999) . Mitigating burnout among high NA employees in health care what can organization do ? *Journal of Applied Social Psychology* , 11 , 2250 - 2271.
253. Zongker, C. E. (1989) . Burnout and marital adjustment in urban and rural clergy families Wolstencroft, Joseph Michael . *Ph.D. of human sciences* , The Florida State University , U.S.A.

الملاحق

ملحق (١)

قائمة بأسماء السادة المحكمين لمقياس الإنهاك
النفسي لمعلمي الفئات الخاصة

أسماء السادة المحكمين :

- ١ - أ . د / عبد الرقيب البحيري (أستاذ علم النفس ، كلية التربية جامعة أسيوط) .
- ٢ - أ . د / إبراهيم علي إبراهيم (أستاذ الصحة النفسية ، كلية التربية جامعة المنيا) .
- ٣ - أ . د / محمد حسن عبد الله (أستاذ علم النفس ، كلية الآداب جامعة كفر الشيخ) .
- ٤ - أ . د / فضل إبراهيم عبد الصمد (أستاذ الصحة النفسية ، كلية التربية جامعة المنيا) .
- ٥ - د . عاشور محمد دياب (أستاذ الصحة النفسية المساعد ، كلية التربية جامعة المنيا) .
- ٦ - د . أحمد رفعت عبد الواحد (مدرس علم النفس ، كلية الآداب جامعة المنيا) .

ملحق (٢)

الصورة النهائية لمقياس الإنهاك
النفسي لمعلمي الفئات الخاصة

إعداد الباحث

إشراف

أ.د/ صابر حجازي عبد المولى أ.د/ مشيرة عبد الحميد اليوسفي

أستاذ الصحة النفسية غير المتفرغ أستاذ ورئيس قسم الصحة النفسية

كلية التربية – جامعة المنيا كلية التربية – جامعة المنيا

أ.د/ سيد عبد العظيم محمد

أستاذ الصحة النفسية بكلية التربية – جامعة المنيا

ووكيل كلية التربية النوعية لشئون التعليم والطلاب – جامعة المنيا

٢٠٠٨ م / ١٤٢٩ هـ



كلية التربية

قسم الصحة النفسية

مقياس الإنهاك النفسي لمعلمي الفئات الخاصة

أثنى ()	ذكر ()	جنس المعلم	اسم المدرسة التي تعمل بها	
مكفوفين	صم	معاقون عقليا	نوع الفئة التي تدرس لها	عدد سنوات خبرة العمل

عزيزي معلم الفئات الخاصة / عزيزتي معلمة الفئات الخاصة ، السلام عليكم ورحمة الله وبركاته
ستجد فيما يلي عدد من العبارات التي تصف موقف معلم الفئات الخاصة من مهنة التدريس من
خلال مجموعة من السلوكيات والمشاعر ، وهذه السلوكيات بالطبع لا توجد بدرجة واحدة عند جميع
المعلمين ، بل إنها لا توجد بالدرجة نفسها عند المعلم الواحد في جميع الأوقات ، لذلك فلا توجد إجابة
صحيحة وأخرى خاطئة وإنما معيار الصحة هو التعبير عما تشعر به عزيزي المعلم بصدق .

و المطلوب من سيادتكم قراءة كل عبارة جيدا ، ومحاولة تحديد
انطباقها عليك ، والإجابة تتراوح ما بين " دائما ، وأحيانا ، وأبدا " فإذا كانت العبارة تنطبق عليك
بصفة دائمة من فضلك ضع علامة (X) تحت دائما ، أما إذا كانت العبارة تنطبق عليك بدرجة
متوسطة من فضلك ضع علامة (X) تحت أحيانا ، أما إذا كانت العبارة لا تنطبق عليك إطلاقا من
فضلك ضع علامة (X) تحت أبدا .

و إليك النموذج التالي كمثال :

العبارة	دائما	أحيانا	أبدا
١ أفرح عندما أكون قريبا من تلاميذي .	X		
٢ يهمل التلاميذ المادة التي أقوم بتدريسها .		X	
٣ أتجاهل تلاميذي عندما أراهم خارج المدرسة .			X

ملحوظة : جميع البيانات سرية ، ولا تستخدم إلا للبحث العلمي .

ولسيادتكم خالص الشكر

الباحث

م	العبارة	دائما	أحيانا	أبدا
١	يهمل التلاميذ المادة التي أقوم بتدريسها .			
٢	أتجاهل تلاميذي عندما أراهم خارج المدرسة .			
٣	أجد صعوبة في التعامل مع التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة .			
٤	أعتقد أن لي تأثيرا إيجابيا علي تلاميذي ذوي الاحتياجات الخاصة .			
٥	الإدارة المدرسية غير مقدره لجهدي في المدرسة .			
٦	أرضى عن عملي لأنه يقربني من تلاميذي ذوي الاحتياجات الخاصة .			
٧	رأيتي لا يكفي للتغلب على الغلاء المعيشي .			
٨	يمنحني تلاميذي ما أستحق من تقدير .			
٩	التلاميذ لا يستوعبون بطريقة تساعدني على الإنجاز .			
١٠	يضايقتني زيادة أعبائي التدريسية .			
١١	يضايقتني البقاء في المدرسة حتى ولو لم يكن عندي حصص دراسية			
١٢	أشعر بالراحة عندما أتغيب عن المدرسة .			
١٣	أعرض لضغوط في العمل تفوق قدرتي على التحمل .			
١٤	يتهرب التلاميذ من مقابلتي .			
١٥	يجهدني دخول حصص احتياطية للتلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة			
١٦	يصعب علي توفير وقت كاف لممارسة بعض الأنشطة المدرسية .			
١٧	أجد سهولة في فهم مشاعر تلاميذي ذوي الاحتياجات الخاصة .			
١٨	تمنحني الإدارة المدرسية التقدير الاجتماعي الذي استحقه .			
١٩	تلبني إدارة المدرسة المطالب اللازمة للعملية التعليمية .			
٢٠	توفر لي إدارة المدرسة مكانا يساعدني على إنجاز عملي .			
٢١	دور المعلم الأول بالمدرسة لا يفيدني لتحسين علاقتي بتلاميذي .			
٢٢	عملي مع الفئات الخاصة هو العمل الوحيد الذي أتيح لي .			
٢٣	مهنتي كمعلم للفئات الخاصة تحقق لي حياة كريمة .			
٢٤	تضايقتني بعض التدخلات غير الواعية في عملي من إدارة المدرسة			
٢٥	توجد نظرة اجتماعية متدنية لمعلمي الفئات الخاصة في المجتمع .			
٢٦	زادت مشكلاتي البدنية منذ العمل مع الفئات الخاصة .			
٢٧	أعاني من ارتفاع ضغط الدم نتيجة ضغوط عملي مع الفئات الخاصة .			

		أرى أن ضغوط العمل مع الفئات الخاصة تضعف الرغبة الجنسية لبعض المعلمين .	٢٨
		تتيح لي إدارة المدرسة الفرص الكافية للتعبير عن آرائي .	٢٩
		أصبحتُ أعاني من مشكلات أثناء نومي منذ عملي مع الفئات الخاصة	٣٠
		أتعهد الذهاب للمدرسة متأخرا أحيانا .	٣١
		عملي كمعلم للفئات الخاصة تنقصه فرص الترقية .	٣٢
		أشعر بتدني الوضع الاجتماعي لمعلم الفئات الخاصة في المجتمع المصري .	٣٣
		لو وجدتُ مهنة أخرى مناسبة لترك المدرسة فورا .	٣٤

ملحق (٣)

خطاب الموافقة على تطبيق أدوات الدراسة الاستطلاعية

ملحق (٤)

خطاب الموافقة على تطبيق أدوات الدراسة الأساسية

ملحق (٥)

يوضح مصفوفة العوامل قبل التدوير وكذلك بعد
حذف التشيعات الأقل من (٠,٣)

Component Matrix

5	4	3	2	1	
-.308	.343		.358		T2
	.318		-.449		T3
-.336				.411	T4
	.389			.305	T5
					T6
.352	.396			.394	T7
					T8
				.441	T9
			-.450	.392	T11
-.322				.621	T13
-.419				.317	T14
			.391	.468	T15
-.310				.427	T16
			.416		T17
				.622	T19
			.468		T20
	-.353		.330	.349	T23
		.505	-.337	.317	T24
		.600			T26
.394		.551			T27
			.347		T28
				.371	T29
			.369	.342	T30
		.307		.406	T31
			.308		T33
			-.456	.557	T35
	-.358			.453	T38
			-.401	.492	T40
		.362			T41
	-.304	-.323		.463	T43
	.319	-.339		.450	T45
.333				.331	T46
			.308	.316	T50
	.304			.506	T51

Extraction Method: Principal Component Analysis.
a 5 components extracted.

ملحق (٦)

يوضح مصفوفة العوامل بعد التدوير وكذلك بعد
حذف التشيعات الأقل من (٠,٣)

Rotated Component Matrix

5	4	3	2	1	
		.512			T2
.571					T3
		.481			T4
.496					T5
			.455		T6
			.652		T7
		.443			T8
.391					T9
.507					T11
		.608			T13
		.508			T14
		.555			T15
		.443			T16
-.414					T17
		.509			T19
		.441			T20
-.455					T23
	.660				T24
	.653				T26
	.592				T27
-.347					T28
			.459		T29
			.460		T30
	.459				T31
			.370		T33
				.718	T35
				.648	T38
				.717	T40
	.426				T41
				.689	T43
			.579		T45
			.363		T46
	.307				T50
			.509		T51

Extraction Method: Principal Component Analysis. Rotation Method: Varimax with Kaiser Normalization.

ملخص الدراسة باللغة العربية

أولاً – المقدمة :

يعيش الفرد اليوم كثيراً من الضغوط ، والتي تمثل عبئاً يزيد فتوره ، إن لم يستطع مقابلتها في الوقت المناسب بالطرق المناسبة ، ولذلك فإن العصر الذي نعيشه لم يكن سهلاً ، نظراً لتعدد متطلباته بل لقد تعددت الحياة عامة ، مما جعل أغلب الأفراد – ومن بينهم الزوجين – يخرجون لسوق العمل ، ومن هنا نشأ صراع الدور ، فوجد الفرد المعلم – مثلاً – قد تعددت أدواره بين معلم وأب وزوج ، وكذلك الأم التي تعمل خارج المنزل ، مما قد يساهم في التعرض لِمَا يُسَمَّى الإجهاد النفسي . Psychological Burnout .

وقد يرتبط الإجهاد النفسي ويعاني منه الذين يعملون في المهن التي تتطلب التعامل مع الجمهور؛ لما قد يمثله هذا التعامل من ضغوط علي الفرد ، ومن تلك المهن : مهنة التدريس ، لاسيما التدريس للفئات الخاصة بما تحمله من ضغوط مختلفة المصدر ، كما إنه قد يصيب العاملين في باقي المهن ، أي المهن التي لا تتطلب التعامل المباشر مع الجمهور ، أي يصيب كل من يتعرض للضغوط بدرجة شديدة ، مما قد يؤثر على سلوكيات الفرد المختلفة ، فتضطرب علاقاته بنفسه وبمن حوله ، وأول من حوله زوجة الآخر وشريك حياته ، فتظهر بعض الخلافات بينهما ، والتي غالباً ما تكون لأسباب غير منطقية ، كما تقل قدراتهما على تحمل سلوكيات بعضهما ، مما يندرج بسوء التوافق الزوجي بينهما منعكسا على الأبناء الذين هم الثمرة الأساسية للعلاقة الزوجية .

وإزاء تلك الآثار الخطيرة الناجمة عن التعرض للإجهاد النفسي Burnout ، فإن الباحثين اختلفوا فيما بينهم في تسميته وترجمته ، فبعضهم أطلق على " Burnout " مصطلح " الاحتراق النفسي " ، ومنهم من أطلق عليه " الإجهاد النفسي " ، وفريق ثالث أشار إلى أنه " الاستنزاف النفسي " ، وفريق رابع أطلق عليه " المشقة النفسية " ، وهكذا تتعدد الترجمة أمام مصطلح واحد . ومن الجدير بالذكر أن التعرض للإجهاد النفسي لا يقتصر على الرجال فقط ، بل قد يصيب المرأة بصفة عامة ، والمرأة العاملة بصفة خاصة ؛ نظراً لزيادة ما عليها من أعباء مهنية إضافة إلي الأعباء الأسرية .

ثانياً – مشكلة الدراسة :

وتتضح مشكلة الدراسة فيما يلي :

- أ – ما طبيعة العلاقة بين الإجهاد النفسي والتوافق الزوجي لدي عينة الدراسة ؟
- ب – هل يختلف الإجهاد النفسي باختلاف جنس المعلم لدى عينة الدراسة ؟
- ج – هل يختلف الإجهاد النفسي باختلاف عدد سنوات الخبرة التدريسية للمعلم في الدراسة الحالية ؟
- د – هل يختلف الإجهاد النفسي باختلاف الفئة التي يدرس لها المعلم في الدراسة الحالية ؟

ثالثا – أهداف الدراسة :

- تهدف الدراسة الحالية إلى تعرف ما يلي :
- أ – طبيعة العلاقة بين الإنهاك النفسي والتوافق الزوجي لدى عينة الدراسة .
 - ب – الفروق بين الجنسين في الإنهاك النفسي لدى عينة الدراسة .
 - ج – الفروق في الإنهاك النفسي طبقاً لسنوات الخبرة لدى المعلم في الدراسة الحالية .
 - د – الفروق في الإنهاك النفسي طبقاً لنوع الفئة التي يقوم المعلم بالتدريس لها .

رابعا – أهمية الدراسة: تتضح أهمية الدراسة من خلال ما يلي :

- أ – أهمية الدور الذي يمكن أن يلعبه الإنهاك النفسي في تحقيق التوافق الزوجي للمعلم ، ومن ثم انعكاس ذلك علي أدائه في الفصل وتعامله مع التلاميذ .
- ب – تتبع الأهمية من العينة التي تناولتها الدراسة ، وهي عينة من معلمي الفئات الخاصة بمحافظة المنيا من أجل تحقيق أكبر قدر من التوافق النفسي والزوجي لهم ، مما ينعكس على ما يقدمونه من رعاية لتلك الفئات .
- ج – يمكن أن تسهم ما تتوصل إليه الدراسة من نتائج في وضع برامج إرشادية للتعامل مع مشكلة الإنهاك النفسي ومحاولة تخفيفها .
- د – إعداد أداة لقياس الإنهاك النفسي لدي معلمي الفئات الخاصة للاستفادة به في الدراسة .

خامسا – فروض الدراسة :

- أ – توجد علاقة ارتباطية سلبية دالة إحصائياً بين الإنهاك النفسي والتوافق الزوجي لدى عينة الدراسة .
- ب – لا يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات المعلمين والمعلمات في الإنهاك النفسي لدى عينة الدراسة .
- ج – لا يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات المعلمين ذوي الخبرة الأقل من ثمان سنوات والمعلمين ذوي الخبرة الأكثر من ثمان سنوات في الإنهاك النفسي لدى عينة الدراسة .
- د – لا يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطات درجات معلمي الفئات الخاصة (الصم ، والمكفوفين ، والمعاقين عقليا) في الإنهاك النفسي لدى عينة الدراسة .

سادسا – حدود الدراسة :

أ – العينة :

تتكون من (٢٠٠) معلماً من معلمي الفئات الخاصة بمحافظة المنيا (مغاغة ، وبني مزار ، ومطاي ، وسمالوط ، والمنيا ، وملوي) متنوعي الخبرة التدريسية ، ومن ثلاث فئات من مدارس التربية الخاصة (صم ، ومعاقين عقليا ، ومكفوفين) في العام الدراسي (٢٠٠٧ / ٢٠٠٨) خلال

الفصل الدراسي الثاني ، منهم (١١٢) معلما ، و (٨٨) معلمة ، و (١١٩) معلما للتلاميذ الصم ، و (٥١) معلما للتلاميذ المعاقين عقليا ، و (٣٠) معلما للمكفوفين ، وكذلك كان منهم (٨٧) معلما حديث الخبرة التدريسية (من يوم - ٨ سنوات) ، و (١١٣) معلما كثير الخبرة (٨ سنوات فأكثر) .

ب - متغيرات الدراسة :

المتغير المستقل هو الإنهاك النفسي ، أما المتغيرات التابعة فكانت (التوافق الزوجي ، والجنس ، والخبرة التدريسية ، ونوع الفئة التي يدرس لها المعلم) .

ج - أدوات الدراسة :

- ١ - مقياس الإنهاك النفسي لمعلمي الفئات الخاصة (إعداد : الباحث) .
- ٢ - مقياس التوافق الزوجي إعداد : راوية دسوقي (١٩٨٦) .

د - الأساليب الإحصائية :

تشمل الأساليب الإحصائية المستخدمة للتحقق من فروض الدراسة الأساليب الآتية :

- ١ - اختبار " ت " t - test لاختبار صحة الفرضين الأول والثالث .
- ٢ - معامل الارتباط لبيرسون لاختبار صحة الفرض الثاني .
- ٣ - تحليل التباين أحادي الاتجاه لاختبار صحة الفرض الرابع .

سابعا - مصطلحات الدراسة :

أ - الإنهاك النفسي Burnout لمعلمي الفئات الخاصة :

يمكن تعريف الإنهاك النفسي بأنه حالة تصيب الفرد نتيجة الضغوط والعبء الزائد وعدم قدرته على التوافق معها ، مما يؤدي لظهور زملة من المظاهر المتعددة ؛ حيث تشمل أغلب جوانب الحياة ، مما يؤثر في نظرة الفرد لنفسه وللآخرين ، ويُعرَّف إجرائيا بأنه درجة الفرد المعلم التي يحصل عليها في مقياس الإنهاك النفسي المُستخدَم في الدراسة الحالية ، والتي تقاس من خلال الأبعاد التالية : الإجهاد البدني ، وقلة الرضا الوظيفي ، والضغوط المهنية ، ونقص المساندة والدعم ، وسوء العلاقة بالتلاميذ .

ب - التوافق الزوجي Marital Adjustment :

إن التوافق الزوجي قد يبدأ قبل الزواج - الفعلي - من خلال إجراءات الزواج المتعارف عليها (الاختيار المناسب ، والخطوبة ...) لهذا فهو عملية دينامية تبدأ من لحظة التفكير في الزواج والإقبال عليه والاختيار المناسب ، وتستمر لتدخل مرحلة الزواج الفعلي فيتواءم الزوجان فكريا وجنسيا ووجدانيا ... وتظهر مظاهره في مجموعة من الأمور : التعاون والحب المتبادل ، والإشباع الجنسي ، وتحمل المسؤولية الزوجية ، وحل المشكلات بأسلوب مناسب في الوقت المناسب ، وينتج عن ذلك حالة من الرضا عن الحياة

الزواجية ، وتتحقق السعادة الزوجية، ويُعرَّفُ إجرائياً بأنه درجة الفرد المعلم التي يحصل عليها في مقياس التوافق الزوجي المستخدم في الدراسة الحالية ، والتي تقاس من خلال الأبعاد التالية : الخطوبة والاختيار الزوجي ، والتوافق الأسري ، والنضج الانفعالي والعاطفي ، والعلاقات الشخصية ، والعلاقات الاجتماعية ، والتوافق الجنسي .

ج - المتغيرات الديموجرافية :

وتشمل ثلاثة متغيرات وهي :

- ١ - متغير الجنس (معلم ذكر ، معلمة أنثى) .
- ٢ - متغير الخبرة التدريسية (معلمي الفئات الخاصة الأقل خبرة من ثمان سنوات ، والأكثر من ثمان سنوات) .
- ٣ - متغير نوع الفئة التي يدرس لها المعلم (معلمي التلاميذ الصم ، ومعلمي التلاميذ المعاقين عقليا ، ومعلمي التلاميذ المكفوفين) .

ثامنا - نتائج الدراسة :

توصلت الدراسة إلى النتائج الآتية :

- أ - توجد علاقة ارتباطية سلبية بين الإنهاك النفسي والتوافق الزوجي لدى عينة الدراسة .
- ب - لا يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات المعلمين و المعلمات في الإنهاك النفسي .
- ج - لا يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات المعلمين ذوي الخبرة الأقل من ثمان سنوات و المعلمين ذوي الخبرة الأكثر من ثمان سنوات لدى عينة الدراسة في الإنهاك النفسي .
- د - لا يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطات درجات معلمي الفئات الخاصة (الصم ، والمكفوفين ، والمعاقين عقليا) في الإنهاك النفسي لدى عينة الدراسة .

ملخص الدراسة باللغة الإنجليزية

Introduction :

The individual suffers these days from many psychological tensions that increase age is too difficult because of the complexity of its requirements. This made the two couples engage in work market and as a result, the role conflict arises. For example, the teacher has practiced the role of the teacher, the father and the husband. Mother is also working outside the house and all these circumstances lead to Psychological Burnout.

Psychological burnout may attack people who work in professions that need interacting with the audience such as teaching especially teaching for special classes. It also attacks people whose jobs don't need interaction with others, Burnout affects the individuals' behaviors and thus deforms his relationships with others, firstly his spouse. It increases disputes and leads to marital maladjustment which negatively affects their children.

Researchers didn't agree on a definite concept for burnout. Some researchers translated it as psychological drain and other researchers called burnout as psychological inconvenience. It is worthy saying that burnout is experienced by men and women as well especially the working women.

Problem of The Study :

The problem of the Study is detected in the following questions :

- 1- Does burnout differ according to sex ?
- 2- What is the relationship between psychological burnout and marital adjustment?
- 3- Does burnout vary according to teaching experience?
- 4- Does burnout differ according to the class to which he teaches?

Aims of The Study :

- 1- Knowing the sex differences in burnout.
- 2- Knowing the relationship between burnout and marital adjustment.
- 3- Knowing the differences in burnout according to teaching experience.
- 4- Knowing the differences in burnout according to the students' class.

Significance of The Study :

- 1-The importance of the burnout role in achieving marital adjustment of teacher and its effects on his performance and communication with students .
- 2-The importance of the sample itself. The sample consists of special classes teachers in Minia.
- 3-The results of the study may help in developing counseling programs for salving the burnout problem.
- 4- Preparing a tool for measuring burnout of special classes' teachers.

Hypotheses of The Study :

- 1- No statistical differences between scores means of teachers (males) and females) in burnout.
- 2-There is a negative correlation between marital adjustment and psychological burnout.
- 3-No statistically significant differences between the scores means of teachers whose experience is less than 8 years.
- 4-There is no significant difference between the teachers scores mean (deaf - mental handicapped - blind) In burnout.

Limits of The Study:

1-Sample :

200 special classes teachers in minia (Maghagh , Beni-Mazar , Matay , Samalot , Minia , Mallawy) . From schools of (deaf – mental handicapped – blind) . in the study year 2007 / 2008 in the second term , 112 males and 88 females , 119 teachers of the deaf , 51 teachers of the mental handicapped and 30 teachers of the blind , 87 teachers whose experience is 8 years and 113 teachers whose experience is more than 8 years.

2- The Study Variables:

burnout , Marital adjustment, sex, teaching experience years. The special class.

3-The Tools of The Study:

- a- Burnout scale for special classes teachers . (by the Researcher)
- b- Marital adjustment scale . (by / Rawia Dessoky (1986) .

4-Statistical Methods:

- a-T.test b- Pearson correlation co-efficient c- A nova

G - Terms of The Study:

1-Burnout:

A state comes from tension and fatigue. It affects the individual life and his relations with others . It is operationally defined as the score of the teacher in burnout scale . The scales aspects are physical fatigue, vocational Acceptance, professional pressures .lock of support and bad relation with students.

2- Marital Adjustment:

Marital adjustment begins before the actual marriage. It appears in suitable choice and engagement, It begins from thinking in marriage and continues until the two couples agree with each other sexually, mentally and spiritually. It is known from traits such as co. operation, love, sexual; inter course, responsibility, solving problems, and contentedness. It is defined operationally as the teachers score in marital adjustment score, the scale consists of engagement marital choice, family adjustment, emotional maturity, personal relationship. Social relationships and sexual adjustment.

3- Demographic Variables:

- a- Sex of teachers (male – female).
b-Teaching experience years (less than 8 years and more than 8 years).
c-Special class of students and teachers (blind – deaf – mental – handicapped).

Results of The Study:

- 1- No statistical differences between scores means of teachers (males) and (females) in burnout.
- 2- There is a negative correlation between burnout and marital adjustment.
- 3-No statistical differences between the teachers scores mean whose experience is less than 8 years and those teachers whose experience years is more than 8 years .
- 4- No statistical differences between the teacher's scores mean of special class (deaf – blind – mental handicapped) in burnout.



**College Of Education
Mental Health Dept.**

Burnout and Its Relation to Marital Adjustment and some Demographic Variables for a sample of special classes teachers in Minia

This is submitted by :
Hosam Mahmoud Zaki Ali
a demonstrator at mental health Dept.
**for obtaining MA degree in education mental health
specialization**

Supervised by :

prof. Dr. **Saber Hegazy Abdel Maula**
Part- time prof. of mental health Dept.

Prof. Dr. **Moushira Elyoussefy**
Prof. and head of mental health Dept

prof . Dr. **Sayed Abdel Azeem Mohamed**
prof. of mental health and vice . dean of specific
education collage for students affairs

1429 - 2008

