



"الخصائص السيكومترية لمقياس الإحترق النفسي لدى عينة من معلمي المرحلة الابتدائية"

إعداد

د. نيفين صباح بيومي
مدرس علم النفس التربوي
كلية التربية-جامعة عين شمس

أ.د / فيوليت فؤاد ابراهيم
أستاذ الصحة النفسية و الإرشاد النفسي
كلية التربية -جامعة عين شمس

ا.منار السيد حسنين السيد
للحصول على درجة دكتوراة الفلسفة في التربية
(تخصص: الصحة النفسية والإرشاد النفسي)

ISSN : 2535- 2032 print)

ISSN : 2735-3184 online)

العدد ١٤٢ اديسمبر ٢٠٢٣ م

مقر المجلة: ١٠ منشية البكري - روكسي - مصر الجديدة - القاهرة

web site. <https://pjas.journals.ekb.eg/>.

E. e.a.for.social.studies@gmail.com

T. 0 100 272 2265 \ 01061603061

الخصائص السيكومترية لمقياس الإحترق النفسي لدى عينة من معلمي المرحلة الابتدائية أ.منار السيد حساين السيد

مستخلص البحث

هدف البحث إلى التحقق من مدي فاعلية برنامج إرشادي تكاملي لخفض الإحترق النفسي لتحسين المناعة النفسية لدى عينة من معلمي المرحلة الابتدائية، وتكونت عينة البحث من (٢٠) معلماً ومعلمة من معلمي المرحلة الابتدائية، تراوحت أعمارهم ما بين (٤٠-٥٢) عام، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين: (١٠) كمجموعة تجريبية، و(١٠) كمجموعة ضابطة، واستخدمت الباحثة مقياس الإحترق النفسي، ومقياس المناعة النفسية، والبرنامج الإرشادي التكاملي جميعهم من إعدادها، وأسفرت نتائج البحث عن وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطى رتب درجات المجموعة التجريبية، والمجموعة الضابطة فى القياس البعدي على مقياس الإحترق النفسي فى إتجاه المجموعة التجريبية، ووجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطى رتب درجات المجموعة التجريبية فى القياسين القبلي، والبعدي على مقياس الإحترق النفسي فى إتجاه القياس البعدي، وعدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطى رتب درجات المجموعة التجريبية فى القياسين البعدي، والتتبعي على مقياس الإحترق النفسي، ووجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطى رتب درجات المجموعة التجريبية، والمجموعة الضابطة فى القياس البعدي على مقياس المناعة النفسية فى إتجاه المجموعة التجريبية، ووجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطى رتب درجات المجموعة التجريبية فى القياسين القبلي، والبعدي على مقياس المناعة النفسية فى إتجاه القياس البعدي، وعدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطى رتب درجات المجموعة التجريبية فى القياسين البعدي، والتتبعي على مقياس المناعة النفسية.

الكلمات المفتاحية: البرنامج الإرشادي التكاملي-الإحترق النفسي-المناعة النفسية-معلمي المرحلة الابتدائية

Abstract of Study

An Integrative Counseling Program to Reducing Psychological Burnout, to Improving Psychological Immunity Among a Sample of Primary School Teachers

The study aimed to verify the effectiveness of an integrated counseling program to reduce psychological burnout and improve psychological immunity among a sample of primary school teachers. The study sample consisted of (20) male and female primary school teachers, whose ages ranged between (40-52) years, and they were divided into It was divided into two groups: (10) as an experimental group, and (10) as a control group. The researcher used the psychological burnout scale, the psychological immunity scale, and the integrative counseling program, all of which she prepared. The results of the study resulted in the presence of statistically significant differences between the average ranks of the scores of the experimental group and the control group in the post-measurement on the psychological burnout scale in the direction of the experimental group, and the presence of statistically significant differences between the average ranks of the scores of the experimental group in the pre- and post-measurements on the psychological burnout scale. In the direction of the post-measurement, and there were no statistically significant differences between the average ranks of the experimental group's scores in the post- and follow-up measurements on the psychological burnout scale. There are statistically significant differences between the average ranks of the scores of the experimental group and the control group in the post-measurement on the psychological immunity scale in the direction of the experimental group, and the presence of statistically significant differences between the average ranks of the scores of the experimental group in the pre- and post-measurements on the psychological immunity scale in the direction of the post-measurement. There were no statistically significant differences between the average ranks of the experimental group's scores in the post- and follow-up measurements on the psychological immunity scale.

Key Words: Integrative Counseling Program - Psychological Burnout - Psychological Immunity - Primary School Teachers

الخصائص السيكومترية لمقياس الإحترق النفسي لدى عينة من معلمي المرحلة الابتدائية

أ.منار السيد حساين السيد

المقدمة

فى مهنة التعليم يبذل المعلمون الكثير من الجهود التربوية والنفسية فى عملية التدريس رغم محدودية الإمكانيات المتاحة لهم، وخاصة إكساب أبناء مختلف المراحل التعليمية والأكاديمية صفات جديدة للمواطنه، ورغم ذلك يوجه إليهم الكثير من الإنتقادات، ولا يتم تقدير الجهود التى يقومون ببذلها، مما يؤدي إلى شعورهم بالفشل والإحباط، وكذلك عدم الفاعلية عندما لا ينتج عن تلك الجهود المبذولة تأثيرات إيجابية على الطلاب، مما يؤدي فى النهاية إلى معاناتهم من الإحترق النفسي، وما يصاحبه من نواتج لإنسان هذا العصر على المستويات الإجتماعية والإقتصادية والسياسية. فالإحترق النفسي يرتبط إرتباطاً وثيقاً بالمهن الإنسانية التى تهتم بتقديم الخدمات العلاجية والوقائية والإنشائية كمهنة التعليم، والطب، والتمريض، والخدمات الإجتماعية، والتى بدورها تتطلب كثير من التفاعلات الإجتماعية مع الآخرين، ويعد الإحترق النفسي بمثابة إستجابة للإجهاد النفسي الإنفعالي المزمن الناتج عن التفاعل مع الآخرين طالبي الخدمات.

ومقارنة بالمهن الأخرى فإن مهنة التعليم تتصف بأنها مهنة مرهقة بصورة كبيرة، فعملية تعليم الطلاب تتضمن قيام المعلمين بتقديم العديد من الخدمات لهم، وذلك يتأثر بشبكة التفاعلات والعلاقات الإجتماعية المعقدة بين الطلاب والمشرفين والوالدين والزملاء والمديرين...إلخ، والتى قد لا تضع فى إعتبارها ولا تهتم بالإحتياجات الإنفعالية والإجتماعية للمعلمين، على الرغم من مطالبتهم بتحقيق العديد من الأهداف والتوقعات والطموحات المرتفعة، مما يؤدي لتعرضهم للإحترق النفسي. (عبدالرحمن سليمان، والسيد التهامي، ٢٠١٠: ٢٩).

والإحترق النفسي يمكن تصويره كأزمة حياتية حيث أن الحد الأدنى منها قد يعيق نمو الشخصية، وينتج عنها العديد من الإضطرابات والمشكلات مثل القلق، والإرهاق، والإكتئاب، وإنخفاض مفهوم الذات، وعدم تحقيق صفات تدور معظمها حول مفاهيم الإنجاز أو تحقيق الذات أو التوكيدية، وإصرار الفرد على الحصول على حقوقه وحرية فى التعبير الإنفعالي عن مشاعره دون المساس بحقوق الآخرين، والشعور باليأس والعجز، وعدم الرضا عن العمل. فأشارت العديد من نتائج الدراسات والبحوث إلى معاناة المعلمين فى أغلب الأحيان من الإحترق النفسي، وهذا قد يجعلهم غير قادرين على التعامل بنجاح مع الإجهاد الإنفعالي

والضغوط المرتبطة بمهنة التعليم، وذلك يظهر في صورة التغيب المستمر وقصور في الأداء والمشكلات الشخصية المتنوعة، والتي تؤثر بشكل سلبي في تعليم الطلاب في ظل ثورة المعلومات وأساليب الإتصال والتقدم التكنولوجي وموجة الإنجازات التي يشهدها عالم اليوم وأمامه من تطورات عديدة في نواحي الحياة، مما يجعل هذه المجتمعات تحرص على تهيئة أبنائه للتعايش بكفاءة وإقتدار مع ظروف هذه الحياة المتوقعة. (Tsigilis, Nikolaos, et al., 2006, 258)

ويعد السبب الرئيس لتعرض المعلم للإحترق النفسي هو عمله لفترات طويلة تحت ظروف التوتر، حيث تعتبر مهنة التعليم من المهن الأكثر توتراً، والذي قد يؤثر على صحة المعلم الجسمية والعقلية، وهذا قد ينعكس أثره على صحة الطلاب النفسية والعقلية. (Young & Yue, 2014, 78)

ثانياً: مشكلة البحث

على الرغم من وفرة المقاييس العربية والأجنبية التي تناولت الإحترق النفسي كمفهوم عام، إلا أن الباحثة وجدت أن هناك ندرة في المقاييس العربية التي خصصت لمقياس الإحترق النفسي لدى معلمي المرحلة الابتدائية، ومن ثم تبدو الحاجة إلى إعداد مقياس للإحترق النفسي يتناسب مع الإطار النظري التي تبنته الباحثة، ويتناسب أيضاً مع فئة معلمي المرحلة الابتدائية، ومع البيئة المصرية بمفرداتها المتميزة، بالإضافة إلى التحقق من خصائصه السيكومترية (صدق - ثبات).

ثالثاً: أهداف البحث

يهدف البحث إلى

-إعداد مقياس الإحترق النفسي لدى عينة من معلمي المرحلة الابتدائية.

-التعرف على الخصائص السيكومترية للمقياس (صدق - ثبات).

رابعاً: أهمية البحث

-إعداد أداة ذات ثقة تُطبق في البيئة العربية عموماً، والمصرية خصوصاً.

-تحديد أهم الأبعاد المرتبطة بالإحترق النفسي لدى معلمي المرحلة الابتدائية.

-توفير بعض المعلومات والحقائق حول أهمية أدوات القياس والتشخيص في معرفة ظاهرة الإحترق النفسي.

خامساً: مصطلحات البحث

١- الإحترق النفسي Psychological Burnout

عرفه (Odagiri, Yuho, ٢٠٠٨) على أنها نفور الفرد من العمل وفقدانه للتعاطف والإهتمام نتيجة شعوره بالإجهاد والتعب العاطفي بسبب الإفراط في المطالب التي يتلقاها من خلال تعامله وإتصاله بشكل مستمر مع الغير.

كما عرف (Swider. B. W, Zimmerman. R. D., 2010) بأنه حالة من الإرهاق الجسدى والإنفعالي وسخط على الذات والآخرين والعمل أيضاً وفقدان الحماس له، وركود وانخفاض فى مستوى الفعالية، وضعف القدرة على الأداء الوظيفي.

وعرف بعدم القدرة على التكيف مع ضغوط العمل والحياة الشخصية، وأن الإحترق النفسي لا يسبب أذى للشخص الذى يتعرض للإصابة به فحسب، وإنما إلى المستفيدين الذين يتلقون الخدمة أيضاً، وإنه يقلل من الطاقة المتوفرة لمتطلبات العمل والحياة الشخصية بشكل كبير. (بوكردبابي، ولعيس اسماعيل، ٢٠١٣)

وعرف (السيد أحمد وآخرون، ٢٠١٦) بأنه ظاهرة نفسية ناجمة عن ضغوط العمل التي يواجهها الأفراد تنعكس سلباً على الفرد والمؤسسة لما تسببه من إنخفاض فى مستوى الأداء والإنتاجية الفردية، وهو ذات ثلاثة أبعاد: الإجهاد الإنفعالي، وتبلى الشعور، ونقص الشعور بالإنجاز.

ويعتبر تعريف (Christina Maslach) هو الأكثر قبولاً وشيوعاً حيث عرفته بأنه متلازمة تظهر نتيجة انعكاس المشاعر والإرهاق الجسدى والتعب على المدى الطويل والشعور بالعجز واليأس لدى الأشخاص الذين يتعرضون لمتطلبات عاطفية شديدة بسبب عملهم، ويعملون بإستمرار وجهاً لوجه مع أشخاص آخرين، ولديهم اتجاهات سلبية تجاه العمل والحياة والأشخاص الآخرين. (Ozturk, Y. E., 2020)

وتم تعرفه فى الدراسة الحالية بأنه تراكم مجموعة من الضغوط النفسية التي يتعرض لها الأفراد أثناء أداء العمل لفترات زمنية طويلة وتحت قدر عالي من الضغوط، والتي تعمل على إستنزاف الفرد إنفعالياً، وتضعف إهتمامه بالبعد الإنساني فى التعامل، وشعوره بإنخفاض الإنجاز الشخصي.

سادسا: دراسات سابقة تناولت الإحترق النفسي

هدفت دراسة (Fisher. M., 2011) إلى التعرف على العوامل المؤثرة على الضغط النفسي والإحترق النفسي لدى معلمي المرحلة الثانوية، وتكونت عينة الدراسة من (٤٠٠) معلم، واستخدم الباحث مقياس (Maslach&Jackson, 1981) مكوناً من (٢٢) عبارة موزعة على ثلاث أبعاد وهم (الإجهاد الإنفعالي - تلبد المشاعر - نقص الشعور بالإنجاز الشخصي)، وكشفت النتائج عن وجود علاقة إرتباطية إيجابية بين الضغوط النفسية والإحترق النفسي وسنوات الخبرة.

وهدف دراسة (بوبكر دبابي، ٢٠١٣) إلى إعداد برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض الإحترق النفسي لدى معلمي المرحلة الابتدائية، وصمم مقياس الإحترق النفسي المكون في صورته النهائية من (٢٩) عبارة موزعة على ثلاث أبعاد وهم: (الإجهاد البدني - نقص تقدير الذات - عدم الرضا الوظيفي - انخفاض الدافعية).

ودراسة (Abo Al-dyiar, M. & Salem, A., 2013) هدفت إلى التعرف مستويات الإرهاق وإستراتيجيات المواجهة للإحترق النفسي التي يعتمدها المعلم، وتكونت عينة الدراسة من (١٠٨) معلم ومعلمة، واستخدم الباحثان مقياس (مسعود أبو الديار، ٢٠٠٤) مكوناً من (٣٣) عبارة موزعة على خمس أبعاد وهم (الأعراض الجسدية للإرهاق - الإستهزاف الإنفعالي - تلبد المشاعر نحو التلاميذ - نقص الدافعية للإنجاز - ضعف العلاقات داخل العمل)، وأظهرت النتائج أن المعلمين الذكور أكثر حساسية لشعور تلبد المشاعر وعدم وجود حافز الإنجاز كما لدى نظرائهم من الإناث، والمعلمين الإناث أكثر حساسية للأعراض البدنية والتنفيس العاطفي وضعف علاقات العمل.

كما هدفت دراسة (مصطفى منصورى، ٢٠١٧) إلى التعرف على العلاقة بين الإحترق النفسي والرضا الوظيفي لدى عينة من معلمي المرحلة الابتدائية، وتكونت عينة الدراسة من (١٤٥) معلماً ومعلمة، واستخدم الباحث مقياس الإحترق النفسي (Maslach&Jackson, 1981) مكوناً من (٢٢) عبارة موزعة على ثلاث أبعاد وهم (الإجهاد الإنفعالي - تلبد المشاعر - نقص الشعور بالإنجاز الشخصي)، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة سلبية بين الإحترق النفسي والرضا الوظيفي.

ودراسة (هالة أحمد، ٢٠٢٠) هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الجهد الإنفعالي والإحترق النفسي لدى المعلمين، وتكونت عينة الدراسة من (١٦٤) معلماً ومعلمة، واستخدمت مقياس الإحترق النفسي (Maslach&Jackson, 1981) مكوناً من (٢٢) عبارة موزعة على ثلاث أبعاد وهم (الإجهاد الإنفعالي -

تبدل المشاعر - نقص الشعور بالإنجاز الشخصي)، وأسفرت النتائج عن عدم وجود علاقة ارتباطية بين استراتيجيات الجهد الإنفعالي ومكونات الإحترق النفسي.

سابعاً: الخطوات الإجرائية لمقياس الإحترق النفسي

-**العينة:** وتكونت عينة إعداد المقياس والتحقق من ثباته وصدقه من (٢١٦) معلم ومعلمة من معلمي المرحلة الابتدائية، وتراوحت أعمارهم ما بين (٣٢-٥٩) عام.

-**خطوات بناء المقياس:** قامت الباحثة بإعداد المقياس بعد الإطلاع على الأطر النظرية والدراسات السابقة التي تناولت موضوع الإحترق النفسي، وذلك بهدف الوصول إلى صياغة علمية واضحة لأبعاد المقياس وبنوده، وقد استندت لمجموعة من المقاييس والاستبيانات من بعض الدراسات العربية والأجنبية التي تناولت موضوع المقياس، وهي:

م	المؤلف والسنة	أسم المقياس	عدد المفردات	أبعاد المقياس
١	Maslach & Jackson, 1981	مقياس الإحترق النفسي The measurement of experienced burnout	22	الإجهاد الإنفعالي - تبدل المشاعر - نقص الشعور بالإنجاز الشخصي.
٢	اعداد (seidman & zager, 1986) ترجمة عادل عبدالله، ١٩٩٤	مقياس الإحترق النفسي	٢١	عدم الرضا الوظيفي - الضغوط المهنية - انخفاض مستوى المساندة الإدارية - الإتجاه السلبي نحو التلاميذ.
٣	مسعود أبو الديار، ٢٠٠٤	مقياس الإنهاك النفسي	٣٣	الأعراض الجسدية للإنهاك - الإستنزاف الإنفعالي - تبدل المشاعر نحو التلاميذ - نقص الدافعية للإنجاز - ضعف العلاقات داخل العمل.
٤	عبدالله جاد، ٢٠٠٥	مقياس الإحترق النفسي	٣٤	تبدل المشاعر نحو التلاميذ - غياب المساندة الإدارية والدعم - الإنهاك الأدائي.
٥	بوبكر دبابي، ٢٠١٣	استبانة الإحترق النفسي	٢٩	الإجهاد البدني - نقص تقدير الذات - عدم الرضا الوظيفي - انخفاض الدافعية.

-وصف المقياس: تكون المقياس في صورته الأولية من (٦٠ مفردة) وتم حذف خمس عبارات فأصبح (٥٥ مفردة). وتضمن خمس أبعاد وهم:

-البعد الأول: الأعراض الجسدية للإنهاك:-تعرفه الباحثة إجرائيا بما يشعر به المعلم من أعراض جسدية منهكة كالقلق والتوتر والإجهاد نتيجة ممارسة مهنة التدريس لسنوات عديدة. (١٢ مفردة). وأرقام العبارات الداله عليه هي (١-٦-١١-١٦-٢١-٢٦-٣١-٣٦-٤١-٤٦-٥١-٥٦)

-البعد الثاني: نقص الشعور بالإنجاز:-تعرفه الباحثة إجرائيا بإنخفاض معدل شعور المعلم بالرضا عن عمله وكفاءته، وكذلك في طريقه تقييمه لنفسه. (١٢ مفردة). وأرقام العبارات الداله عليه هي (٢-٧-١٢-١٧-٢٢-٢٧-٣٢-٣٧-٤٢-٤٧-٥٢-٥٧).

-البعد الثالث: تبدل المشاعر مع الآخرين:-تعرفها الباحثة إجرائيا بأنها شعور المعلم باللامبالاة وقلة الإهتمام والجمود والتصلب والقسوة نتيجة ممارسة مهنة التدريس لسنوات عديدة. (١٢ مفردة). وأرقام العبارات الداله عليه هي (٣-٨-١٣-١٨-٢٣-٢٨-٣٣-٣٨-٤٣-٤٨-٥٣-٥٨).

-البعد الرابع: ضعف العلاقات في العمل:-تعرفها الباحثة إجرائيا بعدم قدرة المعلم على التأقلم مع زملاءه وأعباء العمل. (١٢ مفردة). وأرقام العبارات الداله عليه هي (٤-٩-١٤-١٩-٢٤-٢٩-٣٤-٣٩-٤٤-٤٩-٥٤-٥٩).

-البعد الخامس: عدم الرضا الوظيفي:-تعرفه الباحثة إجرائيا بعدم تقبل المعلم لمهام وظيفته الذي يجب عليه القيام بها والشعور بعدم الإهتمام بإنجازاته وتقديرها. (١٢ مفردة). وأرقام العبارات الداله عليه هي (٥-١٠-١٥-٢٠-٢٥-٣٠-٣٥-٤٠-٤٥-٥٠-٥٥-٦٠).

-طريقة الإستجابة والتصحيح: دُرجت الاستجابة على المقياس باستخدام مقياس ليكرت الخماسي، تنطبق تماماً "٥ درجات"، تنطبق بدرجة كبيرة "٤ درجات"، تنطبق الى حد ما "٣ درجات"، لا تنطبق بدرجة كبيرة "درجتان"، لا تنطبق إطلاقاً "درجة واحدة". وبذلك تتراوح درجات المقياس بين (٦٠) و(٢٤٠) درجة، وللتقليل من الميل لإتخاذ نمط ثابت للإستجابات، تم وضع بعض العبارات في عكس العبارات الأخرى وتشير هذه العبارات المعكوسة إلى الجانب السلبي للإحترق النفسي، وتلك العبارات تصحح كالتالي (تنطبق تماماً ١- تنطبق بدرجة كبيرة ٢- تنطبق إلى حد ما ٣- لا تنطبق بدرجة كبيرة ٤- لا تنطبق إطلاقاً ٥)، وبلغ عدد

العبارات السلبية (١٢)، وهى تتمثل فى العبارات(٢-٢٠-٢٥-٢٧-٣٢-٣٣-٣٥-٣٧-٤٠-٤٦-٥٢-٥٨).

الصورة الأولى للمقياس

م	العبارات	تنطبق تماماً	تنطبق بدرجة كبيرة	تنطبق إلى حد ما	لا تنطبق بدرجة كبيرة	لا تنطبق إطلاقاً
١	أشعر بألم فى أسفل الظهر والرقبة.					
٢	قادرا على تحقيق كل ما أخطط له					
٣	لا أرغب فى متابعة مايقوم به التلاميذ من أنشطة					
٤	تواجهنى العديد من المشاكل مع زملائى					
٥	بيدى المفتش ملاحظات تجاه طريقتى فى التدريس تسبب إنزعاجى					
٦	ينتابنى شعور شديد بالإرهاق عند العودة من المدرسة					
٧	كثيرا ما أشعر بأنى غير قادرا على التدريس					
٨	أصبحت لا أبالى بما يحدث لمن أتعامل معهم بسبب العمل فى التدريس					
٩	لم أتلقي التقدير الذى أستحقه على مجهودى فى العمل					
١٠	أرى أن التدريس مهنة روتينيه تقيد مهارات المعلم					
١١	كلما جلست فى حجرة التدريس تتزايد دقات قلبى					
١٢	أشعر أثناء عملية التدريس بعدم الإستمتاع					
١٣	أرى أننى أصبحت بعد ممارسة مهنة التدريس أكثر إهمالا					
١٤	أشعر بعدم الراحة من تزايد المطالب التى تفرض من قبل الإدارة					
١٥	أتمنى أن لا يلتحق أبنائى بمهنة التدريس وأن يختاروا مهن أخرى					
١٦	أميل بعد العودة من المدرسة مباشرة إلى النوم لساعات عديدة					
١٧	أهدافى فى التدريس غير محددة					
١٨	أتعامل بقدر من الجمود والقسوة مع تلاميذى					
١٩	يصعب على الإنسجام مع زملاء العمل					
٢٠	لدى شعور بأن ميولى تتفق مع مهنة التدريس					
٢١	ينتابنى نوبات من الصداع من وقت لآخر					
٢٢	أشعر بإجهاد كبير مع إنهاء الأعمال التى أقوم بها					

"الخصائص السيكمومترية لمقياس الإحترق النفسي لدى عينة من معلمي المرحلة الابتدائية" أ.منار السيد حسنين السيد

٢٣	عندما تتزايد أعباء العمل عادة ما ألقى اللوم على الآخرين
٢٤	يجعلنى جو التنافس بين زملائى فى العمل أشعر بالتوتر
٢٥	أرائى واقتراحاتى كثيرا ما يتقبلها مدير المدرسة بحماس
٢٦	أشعر بضيق فى التنفس عادة
٢٧	إذا انتقلت إلى مدرسة أخرى أستطيع الإنسجام مع زملائى فيها
٢٨	أحيانا أرى تعاملى مع تلاميذى يتسم بالآلية
٢٩	يشعرنى كثرة ما أراه من مشكلات بين المدرسين بالإكتئاب
٣٠	أفضل أن أجد مهنة غير التدريس حتى وإن كانت براتب أقل من الحالى
٣١	أجد صعوبة فى القيام بأى عمل عند العودة من المدرسة
٣٢	يمكننى القيام بالتدريس بأفضل صورة ممكنة
٣٣	يجعلنى عملى فى مهنة التدريس أشعر بأحترام الذات
٣٤	أرى أن جهودى غير مقدره من قبل إدارة المدرسة
٣٥	لا ينتابنى التفكير فى ترك مهنتى
٣٦	أشعر بآلم فى الكتفين
٣٧	عندما تواجهنى مشكلات مع تلاميذى أتعامل معها دائما بفعالية ويسر
٣٨	عند تكرار الشرح ينتابنى شعور بالملل
٣٩	يضايقتنى تدخل الإدارة المدرسية فى مهام عملى
٤٠	لدى شعور بأن المعلم ينال داخل المجتمع تقديرا من الآخرين
٤١	أعانى بشكل يومى من إضطراب فى نومى
٤٢	لدى شعور بأن امكانياتى الذاتية أقل من العمل المسند إلي
٤٣	أرى أن التلميذ أصبح لا يحترم معلمه
٤٤	أشعر بعدم المساواة فى تقسيم الأعمال الإضافية
٤٥	أتغيب عن عملى بشكل متكرر
٤٦	أشعر أن بدنى لائق بشكل جيد
٤٧	أشعر أثناء التدريس بأن الوقت يمر ببطء
٤٨	أقوم بتوبيخ التلاميذ لإهمالهم فى واجباتهم
٤٩	ابتعد عن أى مناقشات تخص الجانب الفنى مع زملائى
٥٠	لا أتقبل مهام وظيفتى التى يجب على القيام بها
٥١	أشعر بالآلام فى المعدة بشكل مستمر
٥٢	أشعر من خلال عملى بأن لي تأثيرا إيجابيا فى حياة العديد من الناس

"الخصائص السيكومترية لمقياس الإحترق النفسي لدى عينة من معلمي المرحلة الابتدائية" أ.منار السيد حسنين السيد

٥٣	أشعر بأنه من الأفضل أن أعمل في أي مهنة أخرى				
٥٤	دائماً يكون اليوم الدراسي ممتلئاً بقدر كبير من التوتر				
٥٥	أشعر بعدم اهتمام إدارة المدرسة بإنجازاتي وتقديرها				
٥٦	قد تسبب لي مشكلات تلاميذي الشعور بالتوتر والأرق				
٥٧	عند إنتهاء العمل مع تلاميذي أشعر بالراحة والسعادة				
٥٨	أعمل جاهداً داخل الفصل لضبط التلاميذ				
٥٩	عادة ما ينتقدني المشرف التربوي				
٦٠	لا أشعر بالسعادة والإرتياح داخل بيئة عملي				

-الخصائص السيكومترية للمقياس:

قامت الباحثة بالتحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس، كما يلي:

١- الصدق

أ- التحليل العاملي الإستكشافي: تم التحقق من البنية العاملية باستخدام التحليل العاملي الاستكشافي لمفردات مقياس الإحترق النفسي ، باستخدام برنامج spss v.25. وهدفت هذه الخطوة إلى التحقق من صدق المقياس عن طريق الكشف عن البنية العاملية للمقياس وتحديد العوامل المتميزة فيه. وقد طبق المقياس وعدد مفرداته (٦٠ مفردة) على (٢١٦) معلم ومعلمة من معلمي المرحلة الابتدائية. واستخدم التحليل العاملي الاستكشافي لمفردات المقياس باستخدام principle axis factoring، والتدوير المتعامد بطريقة فاريمكس varimax ، حيث تم تثبيت عدد العوامل (خمسة عوامل). واستبعدت المفردات ذات التشعبات الأقل من (٠,٣). وقد أسفر التحليل العاملي الاستكشافي عن ظهور (٥ عوامل) تفسر (٣٥,٨٠%) من قيمة التباين الكلي للمقياس. ويمكن عرض نتائج التحليل العاملي في الجدول رقم (١):

جدول (١) تشعبات مفردات مقياس الإحترق النفسي بالعوامل المشتقة بعد التدوير باستخدام التحليل

العاملي الاستكشافي

المفردات	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	العامل الخامس
١	٠,٧١٥				
36	0.687				
٦	٠,٦٨٥				
٢١	٠,٦٢٢				

"الخصائص السيكومترية لمقياس الإحترق النفسي لدى عينة من معلمي المرحلة الابتدائية" أ.منار السيد حساين السيد

المفردات	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	العامل الخامس
١١	٠,٥٩٠				
١٦	٠,٥٧٢				
٥	٠,٥٦٩				
٢٦	٠,٥٥٩				
٣١	٠,٤٦٩				
٢٧	٠,٤٦٢				
١٢	٠,٣٥٣				
٢٢	٠,٣٥٠				
٤٦	٠,٣١٣				
٥٦	٠,٤١٠				
٤١	0.612				
٥١	٠,٤٤١				
١٧		٠,٣٠٧			
٧		٠,٤٧٥			
٢		٠,٥٢٢			
٣٢		٠,٥٣١			
٣٧		0.642			
٤٢		0.491			
٤٧		0.445			
٣٨		0.418			
٣٥		٠,٦١٤			
٢٩		٠,٥١٣			
٢٥		٠,٥١٣			
٣٤		٠,٥٠٥			
١٠		٠,٤٢٣			
٩		٠,٤٠٩			
٤٠		0.397,			
٣٣		٠,٣٢١			
٤٨		٠,٣٥٦			
٨		٠,٣٢٣			
٢٨		٠,٣١٠			

"الخصائص السيكومترية لمقياس الإحترق النفسي لدى عينة من معلمي المرحلة الابتدائية" أ.منار السيد حساين السيد

المفردات	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	العامل الخامس
١٩				0.397	
٤				٠,٣٧٣	
٢٤				٠,٤٩٧	
٥٥				٠,٦١٦	
٤٩				٠,٦١٣	
٦٠				٠,٦٠٠	
٤٥				٠,٤٣١	
54				٠,٤٢٧	
٤٤				٠,٣٧٥	
٣٠				٠,٤٨١	
٥٠				٠,٧١٠	
١٥				٠,٥٠٥	
٥٧				0.610	
٥٨				0.552	
١٤				0.551	
٥٩				0.503	
٥٢				0.469	
١٣				0.449	
٥٣				0.432	
٢٠				٠,٥٢١	
القيمة المميزة لكل عامل	٦,٥٤٩	٤,١٧٢	٣,٩٣٨	٣,٨٧٢	٢,٩٥٢
نسبة التباين المفسر لكل عامل	%١٠,٩١٥	%٦,٩٥٣	%٦,٥٦٣	%٦,٤٥٤	٤,٩٢٠%
التباين المفسر للمقياس ككل	%٣٥,٨٠٤				

يتضح من جدول (١) ظهور خمسة عوامل متميزة:

الأول: تشبعت عليه (١٦) مفردات أرقام (١، ٣٦، ٦، ٢١، ١١، ١٦، ٥، ٢٦، ٣١، ٢٧، ١٢، ٢٢، ٤٦، ٥٦، ٤١، ٥١). وتدور هذه المفردات حول الأعراض الجسدية للإنهاك. وبذلك يمكن تسمية هذا العامل

"الأعراض الجسدية للإرهاك"، حيث امتدت تشبعات هذا العامل من (٠,٧١٥، ٠,٣١٣)، وفسر هذا العامل (١٠,٩١٥%) من التباين الكلي المفسر بواسطة المقياس، وبلغت قيمته المميزة (٦,٥٤٩).

الثاني" تشبعت عليه (٨) مفردات أرقام (١٧، ٧، ٢، ٣٢، ٣٧، ٤٢، ٤٧، ٣٨). وتدور هذه المفردات حول نقص الشعور بالإنجاز، وبذلك. حيث إمتدت تشبعات هذا العامل من (٠,٦٤٢، ٠,٣٠٧). وفسر هذا العامل (٦,٩٥٣%) من التباين الكلي المفسر بواسطة المقياس، وبلغت قيمته المميزة (٤,١٧٢).

الثالث: تشبعت عليه (١١) مفردات أرقام (٣٥، ٢٩، ٢٥، ٣٤، ١٠، ٩، ٤٠، ٣٣، ٤٨، ٨، ٢٨). وتدور هذه المفردات حول تبدل المشاعر مع الآخرين. حيث امتدت تشبعات هذا العامل من (٠,٣١٠، ٠,٦١٤). وفسر هذا العامل (٦,٥٦٣%) من التباين الكلي المفسر بواسطة المقياس، وبلغت قيمته المميزة (٣,٩٣٨).

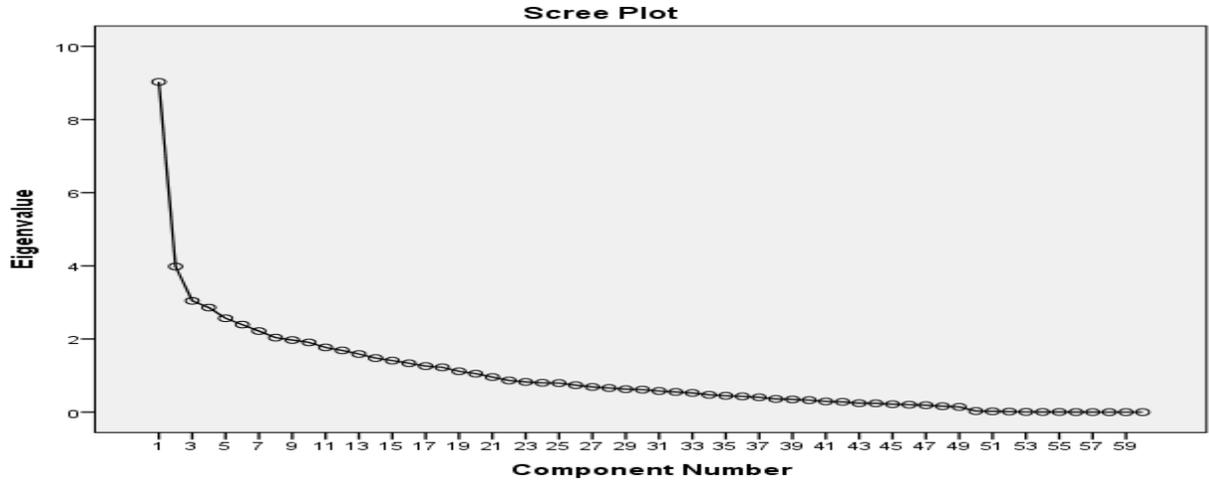
الرابع: تشبعت عليه (٩) مفردات أرقام (١٩، ٤، ٢٤، ٥٥، ٤٩، ٦٠، ٤٥، ٥٤، ٤٤) وتدور هذه المفردات حول ضعف العلاقات في العمل، حيث امتدت تشبعات هذا العامل من (٠,٣٧٣، ٠,٦١٦). وفسر هذا العامل (٦,٤٥٤%) من التباين الكلي المفسر بواسطة المقياس، وبلغت قيمته المميزة (٣,٨٧٢).

الخامس: تشبعت عليه (١١) مفردات أرقام (٣٠، ٥٠، ١٥، ٥٧، ٥٨، ١٤، ٥٩، ٥٢، ١٣، ٥٣، ١٩). وتدور هذه المفردات حول عدم الرضا الوظيفي. ، حيث امتدت تشبعات هذا العامل من (٠,٤٣٢، ٠,٧١٠). وفسر هذا العامل (٤,٩٢٠%) من التباين الكلي المفسر بواسطة المقياس، وبلغت قيمته المميزة (٢,٩٥٢).

كما يتضح من الجدول (١) أنه تم حذف (٥) مفردات حيث لم يتم تشبعهم علي أي عامل من العوامل وهما ٣، ٢٣، ١٨، ٤٣، ٣٩ وكذلك تبين أن مجموع نسب التباين في المتغيرات التي يمكن تفسيرها بواسطة العوامل المستخلصة تفسر نسبة تباين عاملية تراكمية (٣٥,٨٠٤%) وهي قيمة يمكن الوثوق بها كمؤشر لصدق مقياس الإحترق النفسي.

ويتضح من مخطط الانتشار Scree Plot تمايز خمسة عوامل وذلك من خلال الشكل التالي:

شكل (١) العلاقة بين القيمة المميزة وعوامل مقياس الإحترق النفسي



ب- صدق المقارنات الطرفية التمييزي: وقامت الباحثة بحساب فروق المتوسطات الطرفية والكشف عن دلالتها الإحصائية كما في الجدول التالي:

جدول (٢) يوضح فروق المتوسطات الطرفية لمقياس الإحترق النفسي

مستوي الدلالة	قيمة ت	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	الإرباعيات	الإحترق النفسي وأبعاده
دالة عند ٠,٠١	23.034	2.137	53.32	59	الإرباعي الأدنى	البعد الأول
		3.645	65.97	0٦	الإرباعي الأعلى	
دالة عند ٠,٠١	26.139	1.194	13.02	55	الإرباعي الأدنى	البعد الثاني
		1.200	18.84	61	الإرباعي الأعلى	
دالة عند ٠,٠١	27.865	1.650	31.49	65	الإرباعي الأدنى	البعد الثالث
		2.186	40.98	64	الإرباعي الأعلى	
دالة عند ٠,٠١	20.228	1.405	25.69	59	الإرباعي الأدنى	البعد الرابع
		2.225	32.51	67	الإرباعي الأعلى	
دالة عند ٠,٠١	30.960	1.366	21.66	67	الإرباعي الأدنى	البعد الخامس
		1.431	29.17	66	الإرباعي الأعلى	
دالة عند ٠,٠١	6.993	2.707	161.84	٥٨	الإرباعي الأدنى	المجموع الكلي
		9.663	170.99	٧٦	الإرباعي الأعلى	

يتضح من الجدول (٢) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطات رتب درجات المعلمين المرتفعين في الإحترق النفسي والمنخفضين مما يشير الى قدرة المقياس على التمييز بين المرتفعين والمنخفضين في الإحترق النفسي

٢- الثبات:

بعد حساب صدق التحليل العاملي وحذف المفردات غير المتشعبة على العوامل الخمسة، ومن ثم حساب الصدق التمييزي قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس بعد أن أصبح (٥٥) مفردة

أ- طريقة ثبات ألفا كرونباخ: قامت الباحثة بحساب ثبات الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية لمقياس الإحترق النفسي من خلال استخدام معامل ثبات ألفا كرونباخ ، والجدول التالي يوضح معاملات الثبات للمقياس وأبعاده:

جدول (٣) معاملات ثبات مقياس الإحترق النفسي باستخدام معامل ثبات ألفا كرونباخ (ن=٥٥)

العامل	معامل ألفا كرونباخ
الأعراض الجسدية للانهاك	٠,٨٤
نقص الشعور بالانجاز	٠,٨٣
تبدل المشاعر مع الآخرين	٠,٧٩
ضعف العلاقات في العمل	٠,٨٢
عدم الرضا الوظيفي	٠,٧٨
المقياس ككل	٠,٨٦

يتضح من جدول (٣) أن معاملات ثبات مقياس الإحترق النفسي سواء للمقياس ككل أو أبعاده الفرعية (الأعراض الجسدية للانهاك، نقص الشعور بالانجاز، تبدل المشاعر مع الآخرين ، ضعف العلاقات بالعمل، عدم الرضا الوظيفي) مرتفعة وتتراحت من (٠,٧٨ ، ٠,٨٤) وهو ما يشير إلى توافر الثبات، كما بلغت قيمة الثبات للمقياس ككل ٠,٨٦ وهي قيمة مقبولة علمياً.

ب- طريقة التجزئة النصفية: قامت الباحثة بحساب ثبات الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية لمقياس الإحترق النفسي من خلال استخدام طريقة التجزئة النصفية، والجدول التالي يوضح معاملات الثبات للمقياس وأبعاده:

جدول (٤) معاملات ثبات مقياس الإحترق النفسي باستخدام التجزئة النصفية (ن=٥٥)

العامل	معامل الارتباط قبل المعالجة بمعادلة سبيرمان براون	معامل الارتباط بعد المعالجة بمعادلة سبيرمان براون
الأعراض الجسدية لانهاك	٠,٧٣٩	0.850
نقص الشعور بالانجاز	٠,٨٧٣	0.911
تبلد المشاعر مع الآخرين	٠,٨١١	0.896
ضعف العلاقات في العمل	٠,٦٥٢	0.790
عدم الرضا الوظيفي	٠,٧٨٨	0.881
المقياس ككل	٠,٩١٣	0.954

يتضح من جدول (٤) أن معاملات ثبات مقياس الإحترق النفسي سواء للمقياس ككل أو أبعاده الفرعية (الأعراض الجسدية لانهاك، نقص الشعور بالانجاز، تبلد المشاعر مع الآخرين، ضعف العلاقات بالعمل، عدم الرضا الوظيفي) مرتفعة وتراحت من (٠,٧٩٠-٠,٩١١) وهو ما يشير إلى توافر الثبات، كما بلغت قيمة الثبات للمقياس ككل ٠,٩٥٤ وهي قيمة مقبولة علمياً.

-النتائج-

بعد إجراء المعالجة الإحصائية للمقياس وباستخدام صدق التحليل العاملي الإستكشافي حيث تم تثبيت عدد خمس عوامل. وتم حذف (٥) مفردات ذات تشبعات أقل من (٠,٣)، لم يتم تشبعهم علي أي عامل من العوامل وهما (٣,٢٣,١٨,٤٣,٣٩). فيصبح المقياس في صورته النهائية مكوناً من (٥٥) مفردة. كما أصبحت أرقام عبارات كل بعد كالأتي:

-البعد الأول: (١, ٣٦, ٦, ٢١, ١١, ١٦, ٥, ٢٦, ٣١, ٢٧, ١٢, ٢٢, ٤٦, ٤٦, ٥٦, ٤١, ٥١).

-البعد الثاني: (١٧, ٧, ٢, ٣٢, ٣٧, ٤٢, ٤٧, ٣٨).

-البعد الثالث: (٣٥, ٢٩, ٢٥, ٣٤, ١٠, ٩, ٤٠, ٣٣, ٤٨, ٨, ٢٨).

-البعد الرابع: (١٩, ٤, ٢٤, ٥٥, ٤٩, ٦٠, ٤٥, ٥٤, ٤٤).

-البعد الخامس: (٣٠, ٥٠, ١٥, ٥٧, ٥٨, ١٤, ٥٩, ٥٢, ١٣, ٥٣, ١٩).

ومن ثم فقد توصلت الدراسة إلى كفاءة مقياس الإحترق النفسي من حيث الصدق والثبات، مما يجعله صالحاً للتطبيق نظراً لما يتمتع به من خصائص سيكومترية مقبولة لدى عينة من معلمي المرحلة الابتدائية.

المراجع

- السيد أحمد بدوي، ومحمد حامد زهران، ومروة محمد حسن (٢٠١٦). الإحترق النفسي لمعلمي التربية الخاصة وعلاقته بوجود الحياة. دراسات تربوية وإجتماعية. مصر. المجلد (٢٢). العدد (١). ص ٨٨٥-٩٢٨.
- بوبكر دبابي (٢٠١٣) فاعلية برنامج إرشادي في تخفيض مستوى الإحترق النفسي لدى معلمي المرحلة الابتدائية. رسالة دكتوراة. كلية العلوم الإنسانية والإجتماعية. جامعة قاصدي مرباح. ورقلة. الجزائر.
- بوبكر دبابي، و لعيس إسماعيل (٢٠١٣) البرامج الإرشادية كأحد أهم الاستراتيجيات للتخفيف من حدة الإحترق النفسي في مهنة التدريس. مجلة العلوم الإنسانية والإجتماعية. جامعة قاصدي مرباح. ورقلة. الجزائر. العدد (١٢). ص ١٣-٢١.
- عادل عبدالله محمد (١٩٩٤) مقياس الإحترق النفسي للمعلمين. مكتبة الأنجلو المصرية.
- عبدالرحمن سيد سليمان، والسيد يس التهامي (٢٠١٠) الاحترق النفسي وعلاقته بالتفكير في ترك المهنة لدى معلمى التلاميذ ذوى الاعاقة العقلية. مجلة كلية التربية (التربية وعلم النفس). جامعة عين شمس. العدد (٣٤). الجزء الثانى. ص ص ٩-١٠٢.
- عبدالله جاد محمود (٢٠٠٥) بعض عوامل الشخصية والمتغيرات الديموجرافية المسهمة فى الإحترق النفسي لدى عينة من المعلمين. كلية التربية. جامعة المنصورة. ج (٥٧). ص(٢٠٢-٢٥٠).
- مسعود أبو الديار (٢٠٠٤) مدى فاعلية برنامج إرشادي إنتقائي فى خفض أعراض الإنهاك النفسي لدى معلمي ذوى الإحتياجات الخاصة. رسالة دكتوراة. كلية التربية. جامعة طنطا. مصر.
- مصطفى منصورى (٢٠١٧) الاحترق النفسي وعلاقته بالرضا الوظيفي لدى معلمي التعليم الإبتدائي. مجلة علوم الإنسان والمجتمع. جامعة محمد خيضر بسكرة. كلية العلوم الإنسانية والإجتماعية. الجزائر. العدد (٢٢). ص ٢٢٧-٢٥٠.
- هالة أحمد عبدالحليم (٢٠٢٠) الجهد الإنفعالي وعلاقته بالإحترق النفسي لدى المعلمين. دراسات تربوية ونفسية. مجلة كلية التربية. جامعة الزقازيق. المجلد (٣٥). العدد(١٠٨). ج٢. ص(٢٩١-٣٤٠).

- Abo Al-diyar, M. & Salem, A. (2013). Psychological burnout and coping strategies of special education teachers in the State of Kuwait. *Journal of Education and Practice*. 4 (20). 117-128.
- Christina Maslach & Susan Jackson. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior*. Vol 2. pp 99-113.
- Fisher, M. (2011). Factors influencing stress, Burnout and retention of secondary teachers. *Current Issues in Education*. 14 (1). 1-37.
- Odagiri, Yuho (2008). Relationship of nurse burnout with personality characteristics and coping behaviors. *Industrial Health Journal*. 46 (1). 326-335.
- Ozturk, Y. E. (2020). A theoretical review of burnout syndrome and perspectives on burnout models. *Bussecon Review of social sciences (2687-2285)*. 2 (4). 26-35.
- Swider. B.W., Zimmerman. R. D. (2010). Born to burnout: A meta-analytic path model of personality, job burnout, and work outcomes. *Journal of vocational behavior*. 76. 487-506.
- Tsigilis, Nikolaos ; Zachopoulou, Evirdiki & Grammatikopoulos, Vasilios (2006). Job satisfaction burnout among Greek early educators : A comparison between Public and private sector employees. *Euducational Research and Review*, Vol 1, No 8, pp 256-261.
- Young, Z, & Yue, Y., (2014) Causes for Burnout among secondary and elementary school teacher and preventive strategies. *Chinese Education and Society*, vol 40, No 5, pp78-85.