

سلسلة إصدارات أكاديمية التربية الخاصة

المشمولة برعاية صاحب السمو الملكي الأمير تركي بن ناصر بن عبد العزيز



الاحترق النفسي

(ضغوط العمل النفسية)

لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة

ماهيته - أسبابه - علاجه



تأليف

د. زيد بن محمد البتال

كلية التربية - جامعة الملك سعود

سلسلة إصدارات أكاديمية التربية الخاصة
المشمولة برعاية صاحب السمو الملكي الأمير تركي بن ناصر بن عبد العزيز

الاحترق النفسي

(ضغوط العمل النفسية)

لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة

ماهيته - أسبابه - علاجه

تأليف

د. زيد بن محمد البتال

عضو هيئة التدريس بقسم التربية الخاصة

كلية التربية - جامعة الملك سعود

الرياض ١٤٢١هـ - ٢٠٠٠م

ح
أكاديمية التربية الخاصة ، ١٤٢١ هـ
فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

البتال ، زيد بن محمد

الاحتراق النفسي لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة - الرياض

عدد الصفحات ١٧١ ص؛ ١٧×٢٤سم: (سلسلة إصدارات أكاديمية التربية الخاصة ، ٤)

ردمك : ٣-١-٩٣١٠-٩٩٦٠

١ - التوتر النفسي ٢ - التعليم الخاص أ - العنوان

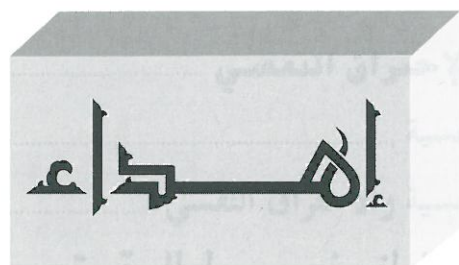
٢١/٣٧٨١

ديوي ٤٦ ، ١٥٢

رقم الإيداع : ٢١/٣٧٨١

ردمك : ٣-١-٩٣١٠-٩٩٦٠





إلى العطر الملبأ في الثرى ... والديّ تغصبهما
الله بوالسع رحمته وأسكنهما فليسبح جناته.

حقوق الطبع محفوظة

طبعة أولى

١٤٢١هـ - ٢٠٠١م

أكاديمية التربية الخاصة

الرياض - المملكة العربية السعودية

ص.ب: ٦٧٧٨٣ - الرياض ١١٥١٧

هاتف ٤٤١٣٠٤٤ / فاكس ٤٤٢١٠٨٦

المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع
٤	مقدمة الناشر
٥	تقديم الكتاب للدكتور ناصر بن علي الموسى
٨	مقدمة
١١	الفصل الأول : ماهية الإحترق النفسي
١٣	- الضغوط النفسية
١٨	- الضغوط النفسية والاحترق النفسي
٢٢	- الاحترق النفسي
٢٩	الفصل الثاني : مصادر الاحترق النفسي
٣١	العوامل التنظيمية :
٣١	- تضارب الأدوار
٣٤	- غموض الأدوار
٣٥	- زيادة حجم العمل عن الحد المعقول
٣٩	- فقدان السيطرة
٤١	- غياب الدعم والمساندة
٤٣	- غياب المكافأة
٤٥	- العنف الطلاي
٤٨	- العزلة
٤٨	- الراتب

٥٠ السمات الشخصية
٥١ - مركز التحكم والسيطرة
٥٢ - الصلابة والمثابرة
٥٢ - المثالية
٥٣ - نمط الشخصية
٥٤ - التدريب غير الكافي
٥٧ الفصل الثالث : مراحل وأعراض الاحتراق النفسي
٥٩ - مراحل الاحتراق النفسي
٦٥ - أعراض الاحتراق النفسي
٧٣ الفصل الرابع : آثار الاحتراق النفسي
٧٥ - التغيرات الكيميائية داخل الجسم نتيجة الضغوط النفسية
٨٠ - تأثيرات الاحتراق النفسي على حياة الفرد
٨١ - تأثيرات الاحتراق النفسي على مهنة الفرد
٨٧ الفصل الخامس : نتائج الدراسات ذات العلاقة
٨٩ المتغيرات المتعلقة بالطلاب
٨٩ - المرحلة الدراسية
٩٠ - عدد التلاميذ

٩٢ المتغيرات المتعلقة بالمعلمين	
٩٢ العمر	-
٩٤ المستوى التعليمي	-
٩٦ سنوات الخبرة	-
٩٩ فعالية التدريب	-
١٠٠ مساندة المشرفين	-
١٠٢ مساندة الزملاء	-
١٠٣ التخصص	-
١٠٤ الوسائل التعليمية	-
١٠٥ التدريب أثناء الخدمة	-
١٠٦ الهوايات	-
١٠٧ الفصل السادس : قياس مستوى الاحتراق النفسي	
١١٠ مقياس بوتر للإحترق النفسي	-
١١٢ مقياس ماسلك للإحترق النفسي	-
١١٦ مقياس بوتر لاحتمالات حدوث الاحتراق النفسي	-
١١٩ الفصل السابع : إستراتيجيات الوقاية والعلاج	
١٢١ الإستراتيجيات الفردية	-
١٣٨ الإستراتيجيات المهنية	-
١٤٧ المراجع	-

مقدمة الناشر

إن النهج الشمولي الذي اختارته أكاديمية التربية الخاصة سبيلا لتقديم خدماتها يضع ضمن أولويات العمل في الأكاديمية ما يتعلق بتشجيع التأليف وإعداد البحوث والدراسات في المجالات المختلفة لتربية وتعليم ذوي الاحتياجات الخاصة لتسهم الأكاديمية في سد العجز الواضح في المكتبة العربية في هذا المجال حيث لا تزال الحاجة ماسة لتوفير المادة العلمية الرصينة التي تلبي احتياجات الدارسين والمشتغلين في مجال تربية وتعليم ذوي الاحتياجات الخاصة لكي يتمكنوا من مواكبة النمو المتسارع في مجال تقديم الخدمات الذي تشهده المملكة العربية السعودية والدول العربية الأخرى.

لقد حرصنا على أن تغطي سلسلة إصدارات أكاديمية التربية الخاصة أهم الموضوعات في مجال تربية وتعليم المعوقين وأكثرها إلحاحا. ويسرنا أن نضع بين يدي القارئ الكريم هذا الإصدار وكلنا أمل في أن يجد فيه ضالته، وأن يكون عوناً للمعلمين والمعلمات في مجال التربية الخاصة.

ولا يفوتنا ونحن نقدم هذا الكتاب أن نتوجه بخالص الشكر وعظيم الامتنان لصاحب السمو الملكي الأمير تركي بن ناصر بن عبدالعزيز الذي لولا رعايته الكريمة ودعمه السخي لما تمكنت أكاديمية التربية الخاصة من تقديم خدماتها، سائلين المولى عز وجل أن يجزل له الثواب وأن يجعل ذلك في ميزان حسناته إنه سميع مجيب.

أكاديمية التربية الخاصة

تقديم

الحمد لله رب العالمين ، والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين ،
سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين، وبعد :

فإن أي مراقب منصف لحركة التربية الخاصة بالمملكة العربية السعودية لا
بد له أن يعترف بأن التربية الخاصة - في عصرنا هذا - تعيش أزهى عصورها ،
وتلبس أبهى حللها ، بالغة مبلغا من الرقي والتقدم ، كما ونوعا ، فكرا وعملا ،
يؤهلها إلى موقع الريادة في هذا المجال في منطقتنا العربية.

فبعد أن كانت الساحة التربوية - إلى وقت قريب - تعاني من قلة الكوادر
وندرة المؤلفات في مجال التربية الخاصة ، فإنها تشهد هذه الأيام صحوة فكرية
وتربوية لم يسبق لها مثيل من قبل.

فها هي الكوادر والعقول السعودية المتخصصة تفرز لنا بين الحين
والآخر فكرا تربويا متجددا ، يشكل ينبوعا من ينابيع التربية الخاصة المتنوعة ،
ينهل منها كل من كانت له حاجة في نوع من أنواعها ، سواء جاءها من داخل
المملكة أو خارجها.

وموضوع هذا الكتاب (الاحتراق النفسي لدى معلمي ومعلمات التربية
الخاصة) للدكتور/ زيد بن محمد البتال ، هو من الينابيع التي تفجرت حديثا على
الساحة التربوية ، ليعالج لنا موضوعا لم ينل بعد حظه من البحث والدراسة في
المنطقة العربية ، وبخاصة في المجالات التربوية ألا وهو موضوع (الاحتراق النفسي).

ولأن كثيرا من الباحثين يرون أن معلمي التربية الخاصة أكثر تعرضا من

غيرهم لمشاكل الاحتراق النفسي وفقا لطبيعة عملهم والبيئة المحيطة بهذا العمل ، فقد جاء هذا الكتاب ليضع معلمي ومعلمات التربية الخاصة داخل دائرة ضوئه البحثية، موضحا مدى تأثيرهم - بصفة خاصة - بالاحتراق النفسي، بعد أن سرد في أسلوب علمي رشيق ماهية هذا الاحتراق النفسي، وأسبابه، وعلاجه.

وإذا كنا نطالع بعض الكتابات التي تخلط بين مصطلح (الضغوط النفسية) ومصطلح (الاحتراق النفسي)، وتستخدم المصطلح الأول مكان الثاني وبالعكس، فإن هذا الكتاب قد أوضح الفرق بين المصطلحين بعد أن استعرض الآراء المختلفة للباحثين من خلال المراجع التي اعتمد عليها، ليظهر لنا في النهاية أن الاحتراق النفسي هو نتيجة حتمية لارتفاع معدلات الضغوط النفسية المصحوبة بعوامل تنظيمية وشخصية معينة.

ولعل الكثيرين منا يتعرضون في حياتهم اليومية إلى الضغوط النفسية، ولكن ليس بالضرورة أن تصل إلى مرحلة الاحتراق النفسي، إذ من الممكن التحكم في تلك الضغوط، كما أن من الممكن علاج الاحتراق النفسي، كيف؟ هذا ما سيجيب عنه الكتاب تفصيلا.

والحق أن الأخ الكريم والزميل العزيز الدكتور / زيد بن محمد البتال الذي أعد لنا مادة هذا الكتاب قد بذل في سبيل جمعها جهدا علميا وإخلاصا واضحا ، عهدتُما فيه منذ عرفته معيدا بقسم التربية الخاصة بجامعة الملك سعود حتى صار عضواً بهيئة التدريس حالياً.

وأخيرا ، فإن هذا الكتاب يعد - من وجهة نظري - نبراسا للباحثين في هذا المجال ، ودليلا ومرشدا للمعلمين والمعلمات بوجه عام ، ومعلمي ومعلمات التربية الخاصة بوجه خاص في كيفية الحد من تفاقم هذه المشكلة والتخفيف من تداعياتها السلبية ، بل وأرى أن هذا الكتاب يحتاجه أولئك الذين يعانون من الضغوط النفسية في حياتهم اليومية موظفين كانوا أو رجال أعمال ، ثم هو في النهاية كتاب تفتقر إلى مثله المكتبة العربية عامة ، والتربوية خاصة .

والله الموفق ،،،

د. ناصر بن علي الموسى
المشرف العام على التربية الخاصة
بوزارة المعارف

مقدمة

يمثل المعلم المحور والمرتكز الأساسي للعملية التربوية educational process . ولهذا، فإن صحته النفسية والبدنية ينبغي أن ينظر إليها كمسألة هامة من أجل تحقيق نظام تربوي فعال .

إن المعلمين بشكل عام، ومعلمي التربية الخاصة على وجه الخصوص، يختارون مهنة التدريس في أغلب الأحوال بناء على رؤية مثالية وإحساس منهم بأهمية رسالتهم العظيمة؛ ومع ذلك فإنهم يجدون أنفسهم أحيانا في مواجهة مواقف قد تؤثر سلبا على إنتاجهم وحماسهم enthusiasm لهذه المهنة . فهناك العديد من المشاكل التي يتردد ذكرها كثيرا في هذا الصدد، مثل: تضارب الأدوار وغموضها (Greer & Wethered, 1984; Maher, 1983) وازدياد حجم العمل والعبء التدريسي (Farber, 1991; Kennedy, & Woodward, 1984) وفقدان التحكم والسيطرة (Sweeney, 1981; Wangberg, 1984) ومشاكل ضبط سلوك الطلاب (Sires & Tonnsen, 1993) وغياب الرغبة والحماس لدى الطلاب (Wangberg, 1984; Young, 1980) . علاوة على ما تقدم ، لا يحظى المعلمون بالاحترام اللازم من قبل المجتمع (Farber, 1991; Negel, 1991; Sweeney, 1981; Raquepaw & Dehaas, 1984).

ولعل هذه المشاكل هي التي وجهت الباحثين إلى الربط بين مهنة التدريس وارتفاع معدلات الضغوط النفسية (Belcastro & Gold, 1983; Farber, 1991; Kane, 1990; Martinez, 1989; Pont & Reid, 1985; Raquepaw

(1983, Welch; Sylweste, 1983; Dehaas, 1984) والتي من شأنها أن تؤدي في نهاية المطاف إلى الاحتراق النفسي بمشاكله الحادة.

إن الضغوط النفسية بشكل عام تعتبر سمة من سمات الحياة، فهي في بعض مستوياتها قد تكون مطلوبة، إن لم تكن ضرورية، وذلك لحفز stimulate الفرد ودفعه إلى الإنجاز وتحقيق النجاح، غير أن زيادتها عن الحد المناسب قد تفضي إلى مشاكل يصعب حلها لما لها من آثار سلبية على الصحة النفسية والبدنية (Broodfield & Fones, 1985; Kaiser & Polezynski, 1982; Bensky, Dixon, & Banneau, 1980). ذلك أن عدم الاهتمام بحالات الضغوط النفسية بشكل مناسب قد يؤدي إلى تفاقم الوضع، وحدث حالات الاحتراق النفسي (Bartz & Malonery, 1986). ومن هذا المنطلق فإن الاحتراق النفسي ينظر إليه باعتباره المحصلة النهائية ultimate outcome للضغوط النفسية. ومن ثم فإما أن يصبح الشخص مرهقا ومنهكا قد خارت قواه، وإما أن يسلك خيار ترك المهنة، أو يبدي نوعا من عدم الاكتراث والإهمال والاستخفاف بكل شيء (Beasley, Myette & Serna, 1983; Welch, 1983).

وبالنسبة لميدان التربية الخاصة، فإن مشكلة الاحتراق النفسي تعتبر حساسة وحرجة. فقد وجد كيرياكو وسوتكليف (Kyriacou & Sutcliffe, 1979) أن ٣٠,٧% من عينة تضم ١٣٠ من معلمي ومعلمات التربية الخاصة كانت مستويات الضغوط النفسية لديهم ما بين شديدة وشديدة جدا، كما قام فيميان وسانتورو (Fimian & Santoro, 1983) بدراسة شملت ٣٦٥ معلما للتربية الخاصة فوجدا أن ٨٧,١% منهم ينظرون إلى مهنتهم باعتبارها سببا

للضغوط النفسية والتوتر بمستويات تتفاوت بين المتوسط ، والعالي أما سـينجر (Singer, 1992) فقد وجدت أن نسبة ٤٣% من عينة تضم ٦٦٦٠ من معلمي التربية الخاصة تركوا المهنة خلال فترة خمس سنوات من تاريخ التحاقهم بها. وفي دراسة أخرى قام بها كل من بلات وأولسون (Platt & Olson, 1990) حيث أجريا مسحا شمل ٧٦ معلما من معلمي التربية الخاصة الذين تركوا مهنة التدريس ، فوجدا أن ٤٣% من هؤلاء المعلمين أشاروا إلى أن مشاكل الاحتراق النفسي كانت السبب الرئيسي لتركهم المهنة .

إن معلمي التربية الخاصة في بلادنا العربية ، ولذات الأسباب ، قد يتعرضون لمشاكل الاحتراق النفسي التي يتعرض لها نظراؤهم في الولايات المتحدة الأمريكية ؛ ذلك أن معلمي التربية الخاصة في بلادنا ، مثلهم مثل غيرهم، يتعاملون مع أطفال لديهم احتياجات خاصة ، قد تؤدي إلى بذل مجهود إضافي من جانب المعلم . وبما أن المستويات العالية للضغوط النفسية وللاحتراق النفسي لدي معلمي التربية الخاصة في دولنا قد تبدو منطقية ومتوقعة، فإن هذا الكتاب - والذي يمثل في مجمله ترجمة لبعض فصول رسالة الدكتوراه للمؤلف - يهدف إلى التعرف على ماهية هذه المشكلة وأسبابها وآثارها وسبل الوقاية منها وأساليب علاجها ، والتي ولا شك سوف تنعكس إيجابا على نوعية الخدمات التربوية والنفسية المقدمة لذوي الاحتياجات الخاصة من أبنائنا الطلاب .

المؤلف

الكتاب والمؤلف

الاحتراق النفسي لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة

هذا الكتاب يهتم الجميع، وبخاصة معلمي ومعلمات التربية الخاصة، والعاملين في المجالات ذات العلاقة بتربية وتأهيل الأفراد غير العاديين كالمجالات النفسية والاجتماعية والمهنية.

ويعالج الكتاب في مضمونه جميع القضايا المتعلقة بموضوع الاحتراق النفسي، من حيث ماهيته، ومصادره، وأعراضه، إضافة إلى أساليب تشخيصه واستراتيجيات علاجه التي تكفل الحد من تفاقم آثاره.

يعمل مؤلف الكتاب أستاذاً مساعداً للتربية الخاصة بكلية التربية بجامعة الملك سعود. وهو حاصل على بكالوريوس التربية في الآداب من جامعة الملك سعود عام ١٩٨٦م، وماجستير التربية في التربية الخاصة من جامعة أوهايو عام ١٩٩٣م، الولايات المتحدة الأمريكية، ودكتوراه الفلسفة في التربية الخاصة من جامعة بنسلفانيا الحكومية عام ١٩٩٨م، الولايات المتحدة الأمريكية. وهو عضو مجلس الأطفال غير العاديين في الولايات المتحدة الأمريكية، واختير عام ١٩٩٦م عضواً في الجمعية الدولية الفخرية للتربية.

رقم الإيداع : ٣٧٨١ / ٢١

ردمك : ٣-١-٩٣١٠-٩٩٦٠