



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر بسكرة

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم العلوم الاجتماعية

شعبة علوم تربية



التشوهات المعرفية وعلاقتها بالإحترق النفسي

لدى أساتذة التعليم الثانوي

دراسة ميدانية على بعض ثانويات ولاية بسكرة

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علوم التربية: تخصص إرشاد وتوجيه

إشراف الأستاذ (ة):

أ/د سليمة سايجي

إعداد الطالبتين:

- صفاء ضحوة

- مايسة يعيش تمام

السنة الجامعية: 2022/2021

شكر و عرفان

قال الله تعالى

﴿ وَقَالَ رَبُّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ

أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ ﴾ النمل-الآية-19

نبدأ شكرنا خالصا لله عز وجل على نعمه وعظيم فضله على هدايته وتوفيقه ومساعدته لنا في إنجاز هذا العمل المتواضع، ونرجوا من الله سبحانه تعالى أن يجعله عملا صالحا وعلما نافعا وسلام

على حبيبه وخليله الأمين محمد عليه أزكى الصلاة والسلام

فإنه من دواعي سرورنا وعرفاننا بالجميل أن نتقدم بخالص الشكر والتقدير والإحترام

للأستاذة المشرفة "سايحي سليمة"

على تكرمها بالموافقة على الإشراف على مذكرتنا المتواضعة إلى جانب نصائحها الفريدة

وإرشاداتها السديدة

كما نتقدم بالشكر الجزيل للسادة أعضاء لجنة المناقشة على تفضلهم بقبول مناقشة هذه المذكرة

رئاسة وإشرافا ومناقشة وتحملهم عناء قراءتها وإثرائها بملاحظاتهم القيمة

كما نتقدم بالشكر والإمتنان إلى أساتذتنا الأفاضل بقسم علوم التربية الذين لم ييخلوا علينا

بتوجيهاتهم ونصائحهم طيلة فترة تكويننا الجامعي وبالأخص أساتذة دفعة الماستر إرشاد وتوجيه لسنة

2022/2021، وعلى رأسهم الدكتور "راجحي إسماعيل" والدكتور «شنتي عبد الرزاق» تقديريا لكل

الدعم والمساعدة التي امدانا بها

كما نتقدم بجزيل الشكر للأستاذة "قارة مبروكة" على التوجيهات التي أفادتنا بها في منهجية

إعداد المذكرات

وأخيرا نتوجه بخالص شكرنا و إمتناننا لكل من ساعدنا من قريب أو من بعيد لإتمام هذا

العمل فجزاهم الله كل خير

ملخص الدراسة

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين التشوهات المعرفية والإحترق النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي ولتحقيق هذا الهدف تم تطبيق أدوات الدراسة المتمثلة في مقياس التشوهات المعرفية (أحمد المعايطه، 2016) ومقياس الإحترق النفسي (بن عامر زكية، 2017) على عينة تكونت من 50 أستاذ وأستاذة ببعض ثانويات ولاية بسكرة، وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التشوهات المعرفية والإحترق النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي.

- لا توجد فروق دالة إحصائياً بين الجنسين في التشوهات المعرفية لدى أساتذة التعليم الثانوي.

- لا توجد فروق دالة إحصائياً بين الجنسين في الإحترق النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي.

ولقد إقتضت طبيعة الموضوع إتباع المنهج الوصفي وإستخدمت أساليب إحصائية تمثلت في معامل الارتباط بيرسون ومعامل t-test وبالإعتماد على برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss)

Study summary:

The current study aims to identify the nature of the relationship between cognitive distortions and psychological burnout among secondary school teachers. So to achieve this goal, the study tools represented in the cognitive distortion scale (Ahmed Al-Maaytah, 2016) and the psychological burnout scale (Ben Amer Zakia, 2017) were applied to a sample of 50 teachers at some high schools in Biskra, and the study reached the following results:

-There is a statistically significant correlation between cognitive distortions and psychological burnout in the high level of secondary education.

- There are no statistical differences between the sexes in the cognitive distortions of secondary education teachers.

- There are statistical differences between the sexes in the psychological burnout of secondary education teachers.

The descriptive curriculum and statistical methods were used, represented by the Pearson correlation coefficient and the t-test coefficient that reduces the use of the Statistical Packages for Social Sciences (SPSS) program.

فهرس المحتويات

شكر وعران
ملخص الدراسة ب
مقدمة: أ

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

1. مشكلة الدراسة: 5
2. فرضيات الدراسة: 7
3. أهمية الدراسة: 8
4. أهداف الدراسة: 8
5. تحديد متغيرات الدراسة إجرائيا: 8
6. الدراسات السابقة: 9

الفصل الثاني: التشوهات المعرفية

تمهيد: 22
1- مفهوم التشوهات المعرفية: 23
2- أنواع التشوهات المعرفية: 24
3- أبعاد التشوهات المعرفية: 26
4- خصائص الافراد المشوهين معرفيا: 26
5- الأساليب المعرفية لعلاج التشوهات المعرفية: 27
6- النظريات المفسرة للتشوهات المعرفية: 28
خلاصة: 32

الفصل الثالث: الاحتراق النفسي

تمهيد: 34
1- مفهوم الاحتراق النفسي: 35
2- أسباب الاحتراق النفسي: 36
3- أبعاد الاحتراق النفسي: 37
4- أعراض الإحترق النفسي: 38

40 مراحل الاحتراق النفسي 5-
42 آثار الاحتراق النفسي: 6-
42 الوقاية والعلاج من الاحتراق النفسي: 7-
45 خلاصة :

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة

48 تمهيد :
49 1- منهج الدراسة:
49 2- مجتمع الدراسة:
49 3- عينة الدراسة:
49 4- أدوات الدراسة :
57 5- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة.
58 خلاصة
61 عرض وتحليل ومناقشة النتائج.
61 1-1- عرض وتحليل نتائج فرضيات الدراسة:
63 2. : مناقشة و تفسير النتائج حسب فرضيات الدراسة:
69 المناقشة العامة :
73 خاتمة:
76 قائمة المراجع

فهرس الجداول

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	جدول يوضح أرقام الفقرات موزعة على الأبعاد الثلاثة للصورة المعربة لمقياس ماسلاش للإحتراق النفسي	52
02	جدول يوضح بدائل الفقرات السلبية (البعد الأول والثاني)	53
03	جدول يوضح بدائل الفقرات الإيجابية (البعد الثالث)	53
04	جدول يوضح نتائج إختبار"ت" لصدق مقياس التشوهات المعرفية بطريقة المقارنة الطرفية	56
05	جدول يوضح قيم معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية لمقياس التشوهات المعرفية	57
06	جدول يوضح نتائج إختبار"ت" لصدق لمقياس الإحتراق النفسي بطريقة المقارنة الطرفية	57
07	جدول يوضح قيم معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية لمقياس الإحتراق النفسي	58
08	جدول يوضح معامل الإرتباط بيرسون بين التشوهات المعرفية و الإحتراق النفسي	61
09	جدول يوضح نتائج إختبار"ت" للفروق بين المتوسطات لمقياس التشوهات المعرفية	62
10	جدول يوضح نتائج إختبار"ت" للفروق بين المتوسطات لمقياس الإحتراق النفسي	63

فهرس الملاحق

الرقم	عنوان الملحق
01	مقياس التشوهات المعرفية
02	مقياس الإحتراق النفسي

مقدمة:

يمثل المعلم أهم الموارد البشرية التي يمتلكها أي مجتمع والذي يقع على عاتقه مسؤولية إنسانية سامية تتمثل في إعداد الأجيال صانعة المستقبل لكن قد يتعرض للعديد من المشاكل التي بدورها تعيق أدائه لدوره النبيل وتدفعه للتفكير بطريقة سلبية أو ما يعرف بالتشوهات المعرفية والتي عرفها دوزويس وبيك (2008) بأنها أخطاء سلبية متحيزة في التفكير يزعم أنها تزيد من قابلية التعرض للإضطراب.

(القاعد و الشقران، 2021، صفحة 197)

ويرى المعرفيون أن التشوهات المعرفية وتحريف التفكير عن الذات والعالم والمستقبل وراء نشأة الأعراض العصابية والإضطرابات الإنفعالية، حيث أن تبني الفرد لتلك التشوهات ينعكس سلبا على قدرته على التكيف والتعامل مع المواقف والأحداث الأمر الذي يجعله يعيش في حالة من التوتر والقلق المستمر. كما يرى بوند ودرادين (Bnd & Draden, 2002): " أن التشوهات في معالجة المعلومات حول الذات والبيئة هي جزء لا يتجزأ من العديد من المشكلات السلوكية والنفسية ". (المشهوراي، 2019، الصفحات 16-17)

وفي هذا الصدد يشير دونهام (1992): " إلى التسلسل المنطقي لتطور الضغوط لدى المعلم بقوله يواجه المعلم ضغوط مختلفة تظهر على أثرها أعراض مبكرة كالقلق والإضطراب ويؤدي ذلك بالمعلم إلى ضعف في التركيز ويجد صعوبة إتخاذ القرارات وبعد ذلك يعاني المعلم من الإعياء وتظهر عليه أعراض نفس جسمية ومن ثم يشعر بالإرهاق والإنهاك الشديدين وأخيرا يصل إلى مرحلة الاحتراق النفسي". (مجهول، 2019، صفحة 171)

حيث تعد ظاهرة الإحتراق النفسي من أهم المشاكل التي يتعرض لها المعلمون نتيجة عدم قدرتهم على التكيف مع ضغوط ومشاكل العمل وتعرفه سيدمان و زاجر (1986): "الإحتراق النفسي للمعلم هو نمط سلبي من الإستجابات للأحداث التدريسية الضاغطة، والتلاميذ ولمهنة التدريس بالإضافة إلى أن هناك نقصا في المساندة و التأييد من قبل إدارة المدرسة". (ميسون و محمدي، د.ت، صفحة 294)

وعليه إرتأينا في هذه الدراسة للوقوف على علاقة التشوهات المعرفية بالإحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي والذي يمثل الهدف الأساس من الدراسة الحالية وذلك نظرا لقلّة الدراسات المقامة حول التشوهات المعرفية لدى المعلمين كما يمكن لهذه الدراسة أن تشكل أرضية لدراسات مستقبلية حول الموضوع نفسه.

حيث قسمت الدراسة إلى جانبين :

الجانب النظري ويتضمن ثلاثة فصول حيث تضمن الفصل الأول والموسوم بالإطار العام للدراسة على مشكلة الدراسة وأهمية الدراسة أهداف الدراسة تحديد متغيرات الدراسة، فرضيات الدراسة والدراسات السابقة. أما الفصل الثاني تناول التشوهات المعرفية من حيث تعريفها وأنواعها وخصائصها، وأسبابها، النظريات المفسرة لها، كذلك إستراتيجيات لمواجهة التشوهات المعرفية. والفصل الثالث خصص للإحترق النفسي من حيث تعريفه، أعراضه ومستوياته، مع ذكر أسبابه ومراحله، إضافة إلى تطرقنا للوقاية والعلاج من الإحترق النفسي.

أما الجانب الميداني تضمن فصلين، الفصل الرابع تضمن الإجراءات المنهجية للدراسة وتم التطرق فيه إلى منهج الدراسة، مجتمع الدراسة، عينة الدراسة، وصف أدوات الدراسة وخصائصها السيكمومترية، أما الفصل الخامس فتضمن عرضاً لنتائج الدراسة ومناقشتها، وتم إختتام الدراسة بجملة من التوصيات والمقترحات وخاتمة.

الجانب النظري

الفصل الأول:

الإطار العام للدراسة

- 1- مشكلة الدراسة
- 2- أهمية الدراسة
- 3- أهداف الدراسة
- 4- حدود الدراسة
- 5- تحديد متغيرات الدراسة إجرائيا
- 6- الدراسات السابقة

1. مشكلة الدراسة:

تعد مهنة التعليم من المهن الرئيسية في إعداد أجيال المستقبل وتطور المجتمعات بإعتبارها رسالة إنسانية تتضمن جملة من المقومات والخصائص التي تميزها عن المهن الأخرى ومن بين الركائز التي تقوم عليها هاته المهنة نجد المعلم الذي يمثل لب العملية التعليمية وهذا ما أكده كابل في قوله: " أن ازدهار أي بلد يتعلق بنوعية التعليم وبنجاز المعلمين ". (سوفي، 2011، صفحة 73)

لقد برزت في العديد من المهن لاسيما في المهن ذات الطابع الإنساني خصوصا في مهنة التعليم العديد من المشكلات التي تعيق أداء المعلم المهني وتعتبر التشوهات المعرفية من بين هاته المشكلات والتي عرفها بيك (بيك 1995): " أنها مفاهيم معرفية ثابتة يتمثلها الفرد عن ذاته والعالم والمستقبل وذلك بتضخيم الأمور السلبية وكذلك التقليل من شأن الأمور الإيجابية وتعميم الفشل في الواقع وتوقع المعاناة ولوم الذات والمبالغة في تضخيم الأحداث والإستنتاجات العشوائية التي تؤثر في التكوين المعرفي للفرد وفي كيفية إدراكه وتفسيره للأحداث ". (الجبوري و ارتقاء، 2019، صفحة 04)

فهذه الأفكار الغير ملائمة تقوم بتشويه فكرة الفرد عن قدراته وطاقاته وتعمل على تخفيض الثقة بالنفس لديه، كما تجعله يقع تحت الضغوط النفسية والتي تؤدي بدورها إلى القلق والإكتئاب مما يؤثر سلبا على إنتاجيته كمعلم وعلى أدائه داخل الغرفة الصفية، وهذا ما أكدته (Yavuzer.2015) في دراستها بأن التشوهات المعرفية التي يعاني منها الفرد تتمثل في إستخدام مفاهيم سلبية حول الذات وحول إحترامها وتقديرها والنظر الى نفسه على أنه إنسان غير كامل وليس له أي قيمة وأنه هو السبب الرئيسي للمشكلات التي يعاني منها على المستوى الفردي او تلك التي تحدث للأفراد من حوله. (بحيري، 2019، صفحة 188)

حيث أن التشوه المعرفي يشوش إدراك الفرد فيعوق التفاعل الجيد والقرار المناسب ويحمل أحكاما سلبية ومعلومات غير منطقية وفي هذا الصدد نجد دراسة أحمد (2014) أكدت أنه يمكن التنبؤ بكل من قلق المستقبل والإكتئاب في ضوء متغير التشوهات المعرفية ووجود علاقة إرتباطية دالة بين التشوهات المعرفية وكلا من قلق المستقبل وبعض الأعراض الإكتئابية كما أشارت دراسة العصار (2015) إلى وجود علاقة عكسية بين التشوهات المعرفية ومعنى الحياة وتوصلت دراسة أبو هلال (2020) إلى وجود علاقة إرتباطية موجبة بين نمط القلق والتشوهات المعرفية ووجود فروق في التشوهات المعرفية تعزى إلى الجنس لصالح الذكور.

لذلك يجب الإهتمام بالصحة النفسية للمعلم حتى لا يكون عرضة لبعض الضغوط النفسية التي تؤدي به إلى ما يسمى بالإحترق النفسي والذي أصبح من أكثر الظواهر إنتشارا خاصة في الأوساط المهنية حيث عرفه كارت (2000): " بأنه أعباء تصيب الجسم والعواطف والإتجاهات لدي المعلم حيث يبدأ بالشعور بعدم الإرتياح وفقدان بهجة التعليم التي تبدأ بالتلاشي بشكل تدريجي من حياة المعلم". (خميس، 2016، صفحة 122)

وفي هذا السياق يشير كل من جاسون (jason,2007) ويلجن (Yalgin,2007) في دراستهما إلى أن: " المعلمين يتعرضون لخبرات ومواقف سلبية ترتبط بعملية التدريس وتتعرض على إتجاهاتهم وعواطفهم نحو الطلاب والعمل وتؤثر في قدراتهم وتسبب لهم الإحترق النفسي منها نقص الدعم والمساندة من المحيطين والإدارة المعوقة ونقص الإمكانيات المادية المتاحة للمعلم في المدرسة لإنجاز مهامه ". (طوالو ، 2016 ، صفحة 463)

كما نجد دراسة محمود (2005) أكدت على أن معلموا المرحلة الثانوية أكثر معاناة من الإحترق النفسي عن معلمي المرحلة الإبتدائية ووجود إرتباط دال موجب بين مستوى الإحترق النفسي للمعلمين وعاملي التوتر والإندفاعية. كذلك دراسة أنطونيو وآخرون (2006) توصلت الى أن المعلمين الذين لديهم مستوى مرتفع من الكفاءة الذاتية وقدرة على التكيف أكبر يعانون من ضغوط أقل وإحترق نفسي أقل من المعلمين الذين لديهم مستوى منخفض من الكفاءة الذاتية وقدرة على التكيف أقل في حين أشارت دراسة الوحشي (2008) إلى وجود علاقة إرتباطية بين الضغوط المهنية ومجموع أبعاد الإحترق النفسي وعدم وجود علاقة دالة إحصائيا بين الإحترق النفسي بأبعاده الأربعة والأداء الوظيفي العام. (الحاتمي، 2014، الصفحات 35-36-37)

وفي دراسة قام بها الباحث الجزائري بوزازوة (2003) تناول الظاهرة لدى عينة من أساتذة التربية البدنية في التعليم الثانوي وإنتهى إلى تسجيل نسبة مئوية متوسطة من الإحترق النفسي قاربت 66% من الذين شملتهم الدراسة. (التجاني، 2016، صفحة 05)

ونظرا إلى أن التشوهات المعرفية تعبر عن تحريف للتفكير عن الذات والعالم والمستقبل يمكن أن تؤدي بدورها الى نشأة العديد من الإضطرابات الإنفعالية كالتضخيم ولوم الذات والتعميم الزائد، وبما أن المعلم يتعرض لصعوبات وضغوطات عديدة في حياته المهنية فقد يزيد هذا من إحتمال وقوعه في الإحترق النفسي الذي يحدث نتيجة ضغوط العمل المستمرة حيث يصاحبه عدد من الأعراض التي تتباين

من شخص لآخر كالشعور بالغضب والضييق والإحباط ومشاعر سلبية تجاه الآخرين والعديد من الآلام والأوجاع العضوية وإضطرابات النوم والشهية. (هشلمون، 2019، صفحة 04)

وقد أشار فريدمان (Freidman,1991) إلى عدة مظاهر تميز إحتراق المعلم النفسي منها رد الفعل المتعاطف بالغضب والقلق والمقاومة وإكتئاب كبير في الأداء والغياب المتكرر بسبب المرض والتقاعد المبكر ويميل المعلم إلى تجاهل تحضير الدروس ويمتاز سلوكه بعدم المرونة. (العياصرة، 2006، صفحة 04) أما في دراسة أحمد (2004) توصلت إلى وجود علاقة إرتباطية بين الأفكار اللاعقلانية والإحتراق النفسي لدى المعلمين كما توجد فروق بين المعلمين في الأفكار اللاعقلانية تعزى لمتغير الجنس في المقابل أكدت دراسة التجاني (2016) على وجود فروق بين الاناث والذكور في أعراض الإحتراق النفسي كما توجد علاقة إرتباطية بين الإحتراق النفسي والأفكار اللاعقلانية.

وعلى الرغم من وجود العديد من الدراسات العربية والأجنبية التي تناولت التشوهات المعرفية كدراسة العصار (2015) وأحمد (2014) وراوي (2021) وعبارة وآخرون (2018) وشيانغ وآخرون (2012) وكريستوفر وأميشا (2014) والدراسات التي تناولت الإحتراق النفسي مثل دراسة عسكر (1986) وبوقرة ومنصوري (2004) ودبابي وبن ساسي (2010) وخلصي (2014) وسيدمان وزاجر (1991).

لاحظت الباحثتان قلة الدراسات التي ربطت بين التشوهات المعرفية والإحتراق النفسي، إضافة الى قلة الدراسات العربية التي تناولت التشوهات المعرفية لدى المعلمين مما أثار دافعيتهما لإجراء مثل هذه الدراسة بهدف التعرف على التشوهات المعرفية وعلاقتها بالإحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي وعلى هذا الأساس تم تحديد التساؤلات التالية:

- هل توجد علاقة بين التشوهات المعرفية والإحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي؟
- هل توجد فروق بين الجنسين في التشوهات المعرفية والإحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي؟

2. فرضيات الدراسة:

- للإجابة على تساؤلات الدراسة تم طرح مجموعة من الفرضيات للتحقق منها وهي كالتالي:
- توجد علاقة بين التشوهات المعرفية والإحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي.
- توجد فروق في التشوهات المعرفية لدى أساتذة التعليم الثانوي تعزى لمتغير الجنس.
- توجد فروق في الإحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي تعزى لمتغير الجنس.

3. أهمية الدراسة:

تتحد أهمية هذه الدراسة على عدة مستويات نظرية وتطبيقية وضعتها الباحثين في النقاط التالية:

2-1- الأهمية النظرية: تتجلى أهمية الدراسة الحالية من الناحية النظرية في

- هي دراسة تفتح آفاق جديدة لإجراء البحوث ودراسات علمية ذات علاقة مباشرة أو غير مباشرة بهذا الموضوع.

- تعزيز الدراسات السابقة بدراسة حديثة في إبراز العلاقة التشوهات المعرفية بالإحترق النفسي عند المعلمين.

- العينة التي يستهدفها البحث هي فئة مهمة من فئات المجتمع وهم المعلمين، لأنهم يحملون مسؤولية كبيرة على عاتقهم لتربية الأجيال المتتابة تربية صحيحة قويمة تنفع المجتمع وتنهض به

2-2- الأهمية التطبيقية:

- يمكن إقتراح بعض التوصيات التي قد تسهم بشكل فعال في إعداد وتطوير برامج إرشادية قائمة على نظرية الإرشاد المعرفي لتخفيف الإحترق النفسي لدى الموظفين عامة والمعلمين خاصة في خفض التشوهات المعرفية.

- دراسة العلاقة بين التشوهات المعرفية والإحترق النفسي لدى الأساتذة مما يؤدي إلى الوصول إلى نتائج فعالة في التعامل مع هذه الإضطرابات النفسية ويحقق الصحة النفسية للفرد والمعلم بصفة خاصة مما يؤدي على تحسين أدائه المهني.

- توفير برامج تدريبية لمساعدة الأساتذة على تحقيق النمو النفسي السليم والتغلب على الإضطرابات النفسية التي قد تعيق تكيفهم المهني .

4. أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة إلى تحقيق الأهداف التالية:

- التعرف على طبيعة العلاقة بين التشوهات المعرفية والإحترق النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي.

- التعرف على الفروق بين الجنسين في الإحترق النفسي والتشوهات المعرفية لدى أساتذة التعليم الثانوي.

5. تحديد متغيرات الدراسة إجرائيا:

5-1- التشوهات المعرفية: عرفها (Haas,1969): " بأنها إدراك الشخص السلبي للحدث الذي

تعرض له وتفسيره المعرفي المشوه لهذا الحدث هو الذي يؤدي الى شعوره بالعجز وعدم قدرته على القيام

بالأنشطة المعتادة مما يؤدي إلى الصراع بين ذات الشخص والآخرين ويعرض الشخص للإضطراب الإنفعالي". (العادلي و القرشي، 2016، صفحة 04)

وتقاس بالدرجة التي يتحصل عليها الفرد من خلال الإستجابة على فقرات المقياس بوضع علامة (×) مقابل كل فقرة وفق سلم خماسي (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، إطلاقاً) حيث تعطى الدرجات (1-2-3-4-5) وتكون أعلى درجة يمكن الحصول عليها على المقياس (210) وأدنى درجة (42).

5-2- الإحتراق النفسي: يعرف فرويدنيبرجر (Freuden berger, 1974) الإحتراق النفسي بأنه: " حالة من الإنهاك تحصل نتيجة للأعباء والمتطلبات الزائدة والمستمرة الملقاة على الأفراد على حساب طاقتهم وقوتهم". (بوفرة و منصور، صفحة 163)

ويقاس بالدرجة التي يتحصل عليها الفرد من خلال الإستجابة على فقرات المقياس بوضع علامة (×) مقابل كل فقرة وفق سلم سداسي (كل يوم، مرات قليلة في الأسبوع، كل أسبوع، مرات قليلة في الشهر، كل شهر، مرات قليلة في السنة، أبداً) حيث تعطى الدرجات (1-2-3-4-5-6) بالنسبة لبدائل الفقرات السلبية ، و (1-2-3-4-5-6) بالنسبة لبدائل الفقرات الإيجابية.

6. الدراسات السابقة:

6-1-الدراسات السابقة المتعلقة بالتشوهات المعرفية:

تعددت الدراسات التي تناولت كلا من التشوهات المعرفية والإحتراق النفسي وقد تنوعت هذه الدراسات بين العربية والأجنبية، وسوف تستعرض هذه الدراسة جملة من الدراسات التي تم الاستقادة منها مع الإشارة إلى أبرز ملامحها، مع تقديم تعليق عليها يتضمن جوانب الإتفاق والإختلاف وبيان الفجوة العلمية التي تعالجها الدراسة الحالية .

وتجدر الإشارة إلى أن الدراسات التي سوف يتم إستعراضها جاءت في الفترة الزمنية بين 2004/2021، وشملت جملة من الأقطار والبلدان مما يشير إلى تنوعها الزمني والجغرافي. هذا وقد تم تصنيف هذه الدراسات حسب كونها دراسات عربية أو أجنبية كالتالي:

أ-الدراسات العربية:

• دراسة أحمد (2014):

- عنوان الدراسة : التشوهات المعرفية وعلاقتها بقلق المستقبل وبعض الأعراض الإكتئابية لدى عينة من الشباب الجامعي من الجنسين.

- أهداف الدراسة: الكشف عن طبيعة العلاقة بين التشوّهات المعرفية وكلا من قلق المستقبل و بعض الأعراض الإكتئابية لدى عينة من الشباب الجامعي. وكذلك التعرف على الفروق بين التشوّهات المعرفية وقلق المستقبل وبعض الأعراض الإكتئابية تبعاً لمتغيرات الدراسة (النوع، التخصص الدراسي) ومدى إمكانية التنبؤ من خلال تلك التشوّهات المعرفية بظهور قلق المستقبل وبعض الأعراض الإكتئابية لدى عينة من الشباب الجامعي من الجنسين.

- عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من (321) طالب وطالبة (160) من التخصصات العلمية و(121) من التخصصات الأدبية.

- أدوات الدراسة: مقياس التشوّهات المعرفية (إعداد الباحثة)، مقياس قلق المستقبل إعداد أ.د/سميرة محمد شند (2002)، قائمة تشخيص الإكتئاب إعداد أ.د/مجدي محمد الدسوقي (2002).

- نتائج الدراسة: وجود علاقة ارتباطية دالة بين التشوّهات المعرفية وكلا من قلق المستقبل وبعض الأعراض الإكتئابية كما يوجد تأثير لمتغير النوع على متغير التشوّهات المعرفية في اتجاه الذكور بينما كان التأثير في اتجاه الإناث بالنسبة لمتغيري قلق المستقبل والإكتئاب، كما لم يوجد تأثير لمتغير التخصص إلا على قلق المستقبل وذلك في اتجاه التخصص الأدبي ويمكن التنبؤ بكلا من قلق المستقبل والإكتئاب في ضوء متغير التشوّهات المعرفية. (صلاح الدين، 2014، صفحة 1)

• دراسة العصار (2015):

- عنوان الدراسة: التشوّهات المعرفية وعلاقتها بمعنى الحياة لدى المراهقين في قطاع غزة.
- أهداف الدراسة: التعرف على مستوى التشوّهات المعرفية ومعنى الحياة لدى المراهقين في قطاع غزة والعلاقة بينهما، والكشف عن الفروق في معنى الحياة والتشوّهات المعرفية التي تعزى للجنس والمرحلة العمرية.

- عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من (662) طالب طالبة من المرحلة الثانوية والجامعية.
- أدوات الدراسة: إستبانة التشوّهات المعرفية من إعداد الباحثة وإستبانة معنى الحياة من إعداد الباحثة.
- نتائج الدراسة: وجود علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية بين التشوّهات المعرفية ومعنى الحياة لدى المراهقين في قطاع غزة، عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التشوّهات المعرفية لدى المراهقين في قطاع غزة تعزى الى الجنس ومرحلة المراهقة وبينت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في معنى الحياة لدى المراهقين في قطاع غزة تعزى الى الجنس ومرحلة المراهقة. (العصار، 2015، صفحة 08)

▪ دراسة عبارة ورحال وحاج موسى (2018):

- عنوان الدراسة: التشوهات المعرفية وعلاقتها بظهور أعراض اضطراب الشخصية الوسواسية القهرية لدى المراهقين.
- هدف الدراسة: الكشف عن مستوى التشوهات المعرفية ومستوى أعراض اضطراب الشخصية الوسواسية القهرية لدى المراهقين، والتعرف ما إذا كان هناك فروق في التشوهات المعرفية وأعراض اضطراب الشخصية الوسواسية تبعا لمتغيري الجنس والتخصص، ومعرفة العلاقة بين التشوهات المعرفية وظهور أعراض اضطراب الشخصية الوسواسية القهرية.
- عينة الدراسة: شملت العينة (389) طالب وطالبة (189ذكورا، 200إناث) في بعض المدارس الثانوية والعامية في مدينة حمص.
- أدوات الدراسة: لتحقيق اهداف الدراسة قام الباحثون بإعداد مقياس التشوهات المعرفية ومقياس أعراض اضطراب الشخصية الوسواسية القهرية من إعداد الباحثين.
- نتائج الدراسة: أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى التشوهات المعرفية مرتفع بشكل عام كما أن مستوى أعراض اضطراب الشخصية الوسواسية مرتفع بشكل عام، لا توجد فروق دالة بين درجات الذكور والإناث على مقياس التشوهات المعرفية ككل وأبعاده الفرعية ما عدا بعد المنطق الإنفعالي حيث تبين أنه توجد فروق لصالح الإناث، توجد علاقة إيجابية دالة بين درجات الطلبة على مقياس التشوهات المعرفية ككل وأبعاده الفرعية ودرجاتهم على مقياس أعراض اضطراب الشخصية الوسواسية القهرية وأبعاده الفرعية. (عبارة، رحال، و موسى، 2018، صفحة 411)

▪ دراسة راوي (2021):

- عنوان الدراسة: التشوهات المعرفية وعلاقتها بالصمود الأكاديمي والهناء النفسي لدى طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة.
- هدف الدراسة: التعرف على العلاقة بين التشوهات المعرفية والصمود الأكاديمي والهناء النفسي لدى الطالبة المعلمة بكلية التربية للطفولة المبكرة.
- عينة الدراسة: 400 طالبة من طالبات الفرقين الأولى والرابعة.
- أدوات الدراسة: مقياس التشوهات المعرفية / مقياس الصمود الأكاديمي / مقياس الهناء النفسي من إعداد الباحثة.
- نتائج الدراسة: أسفرت نتائج الدراسة عن الآتي:

- وجود علاقة سلبية بين التشوهات المعرفية والصمود الأكاديمي والهناء النفسي لدى الطالبة المعلمة بكلية التربية للطفولة المبكرة.
 - وجود علاقة إيجابية بين الصمود الأكاديمي والهناء النفسي لدى الطالبة المعلمة بكلية التربية للطفولة المبكرة.
 - تدني مستوى التشوهات المعرفية إرتفاع مستوى الصمود الأكاديمي والهناء النفسي لدى الطالبة المعلمة بكلية التربية للطفولة المبكرة. (راوي، 2021، الصفحات 392-393)
- ب- الدراسات الأجنبية:

▪ دراسة شيانغ ولين وليو (2012):

- عنوان الدراسة: التشوهات المعرفية والسلوكيات العدوانية وعلاقتها بالإنفعالات السلبية وزيادة مستوى العدوانية.
 - هدف الدراسة: التعرف على مستوى التشوهات المعرفية والسلوكيات العدوانية وعلاقتها بالإنفعالات السلبية وزيادة مستوى العدوانية.
 - عينة الدراسة: بلغت (359) طالب وطالبة من طلبة جامعة تاييه في تايوان.
 - نتائج الدراسة: أظهرت النتائج: مستوى متوسط من التشوهات المعرفية لدى الطلبة، وجود علاقة إرتباطية موجبة دالة إحصائياً بين التشوهات المعرفية والسلوكيات العدوانية والإنفعالات السلبية لدى الطلبة، كذلك وجود فروق دالة إحصائياً في مستوى التشوهات المعرفية والسلوكيات العدوانية والإنفعالات السلبية تعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث. (الحياني و العتيبي، 2022، صفحة 14)
- دراسة كريستوفر وأميشا (2014):

- عنوان الدراسة: العلاقة بين التشوهات المعرفية و الإكتئاب لدى عينة من طلبة جامعة غانا.
- هدف الدراسة: التعرف على العلاقة بين التشوهات المعرفية والإكتئاب لدى عينة من طلبة جامعة غانا.
- عينة الدراسة: بلغت العينة 600 طالب وطالبة من طلبة الجامعات في غانا.
- أدوات الدراسة: مقياس التشوهات المعرفية ومقياس بيك للاكتئاب.
- نتائج الدراسة: عدم وجود فروق دالة إحصائياً في مستوى التشوهات المعرفية تعزى لمتغير الجنس، ووجود فروق في مستوى التشوهات المعرفية. (الحياني و العتيبي، 2022، الصفحات 14-15)

6-2- الدراسات السابقة المتعلقة بالاحتراق النفسي:

أ-الدراسات العربية:

▪ دراسة عسكر (1986):

- عنوان الدراسة: مدى تعرض معلمي المرحلة الثانوية بالكويت لظاهرة الإحتراق النفسي.
- هدف الدراسة: الكشف عن مدى تعرض معلمي المرحلة الثانوية لظاهرة الإحتراق النفسي من خلال بعض التساؤلات لدى الجنسين والموازنة بينهما.
- عينة البحث: تم الإعتماد على عينة قوامها (183) معلما ومعلمة.
- أداة الدراسة: إستبانة لقياس الضغوط النفسية في مهنة التدريس ومن ثم معالجة البيانات بإستخدام تحليل التباين والفروق بين المتوسطات.
- نتائج الدراسة: أن معلمي المرحلة الثانوية بالكويت لا يتعرضون الى ضغوط العمل الذي تؤدي بهم إلى الإحتراق بشكل واضح لأن أكثر الفئات تعرضت للإحتراق هم المعلمون الكويتيون وخاصة من ذوي سنوات الخدمة (5-9)، كما أن تعرض معلمي الكويت من الذكور لظاهرة الاحتراق أكثر من الإناث من معلمي غير الكويتيين ذكورا وإناثا. (لطيف و توفيق، 2016، الصفحات 59-60)

• دراسة بوفرة و منصوري:-

- عنوان الدراسة: مستوى الإحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي .
 - هدف الدراسة: معرفة مستوى الاحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي، وكذا التعرف على الفروق في مستوى الشعور بالإحتراق النفسي تبعا لمتغير الجنس و سنوات الخبرة والحالة الإجتماعية لدى الاساتذة جرت الدراسة بمدينة معسكر.
 - عينة الدراسة: 160 أستاذ و أستاذة تم إختيارهم بطريقة عشوائية .
 - نتائج الدراسة: وجود مستوى مرتفع من الاحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي، عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في درجة الاحتراق النفسي تبعا لمتغير الجنس وسنوات الخبرة والحالة الاجتماعية .
- (بوفرة و منصوري، صفحة 160)

▪ دراسة المرزوقي (2004):

- عنوان الدراسة: التعرف على مستوى الإحتراق النفسي لدى معلمي ومعلمات المرحلة الثانوية لدى المدارس الحكومية في دولة الإمارات العربية.

- هدف الدراسة: هدف الباحث من خلال هذه الدراسة إلى التعرف إلى مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمي ومعلمات المرحلة الثانوية لدى المدارس الحكومية في دولة الإمارات العربية المتحدة في ضوء بعض المتغيرات (الجنس والمنطقة التعليمية والجنسية والعمر والخبرة والمؤهل).
- عينة الدراسة: (434) معلما ومعلمة من معلمي المرحلة الثانوية بمدارس منطقة دبي و الشارقة التعليميتين في دولة الإمارات العربية المتحدة .
- نتائج الدراسة: وجود فروق دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) تعزى لمتغير الجنس و العمر والخبرة والمؤهل العلمي . وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) تعزى لمتغير المنطقة التعليمية والجنسية . (العياصرة، 2006، صفحة 16)

▪ دراسة دبابي و بن ساسي (2010):

- عنوان الدراسة: مستوى الاحتراق النفسي عند كل من معلمي المرحلة الابتدائية و أساتذة التعليم المتوسط و أساتذة التعليم الثانوي.
- هدف الدراسة: مقارنة مستوى الاحتراق النفسي عند كل من معلمي المرحلة الابتدائية و أساتذة التعليم المتوسط و أساتذة التعليم الثانوي حيث سعى إلى الكشف عن مستوى الاحتراق لدى العاملين في مجال التدريس و عما إذا كانت هناك فروق تعود إلى المستوى الذي يدرس به المعلم أو الجنس أو الخبرة وقد جرت الدراسة بمدينة ورقلة بالجمهورية الجزائرية 2010 .
- عينة الدراسة: (425) منهم (201) معلم المرحلة الابتدائية و (146) استاذ متوسط ، (88) استاذ ثانوي .
- أداة الدراسة: مقياس ماسلاش المقنن للاحتراق النفسي .
- نتائج الدراسة: وجود إحتراق نفسي منخفض لدى غالبية أفراد العينة في أبعاد المقياس ، عدم وجود فروق بين أفراد مجتمع الدراسة تعزى إلى متغيرات المستوى التعليمي ، الجنس ، الخبرة . (باسعد، 2021، صفحة 16)

• دراسة خلاصي(2014):

- عنوان الدراسة: الاحتراق النفسي وعلاقته بالمجهدات المهنية لدى الإطارات الجزائرية .
- هدف الدراسة: التعرف على مدى شيوع هذه الظاهرة بين الإطارات الجزائرية ومستويات احتراقهم النفسي على الأبعاد الثلاث لمقياس الاحتراق النفسي لكريستينا ماسلاش وعلاقته بالمجهدات المهنية
- أداة الدراسة: استبيان محتوى العمل "لكرازك" .

- عينة الدراسة: تكونت من (341) فرد من كل إطارات المؤسسات بولاية قسنطينة .
- نتائج الدراسة: يعاني الإطارات بفئاتهم الثلاث من مستوى احتراق نفسي يتراوح بين المتوسط والمرتفع على مقياس ماسلاش بأبعاده الثلاث (استنزاف الانفعالي تبدل المشاعر الشعور بالنقص في الإنجاز الشخصي). ويعاني الإطارات بفئاتهم الثلاث من مجهدات المهنية حسب أبعاد مقياس كرازك و يعاني الإطارات بفئاتهم الثلاث من العمل المجهد ويعاني الإطارات بفئاتهم الثلاث من العمل المجهد الانعزالي توجد علاقة موجبة دالة بين الاحتراق النفسي لدى الإطارات بفئاتهم الثلاث والعمل المجهد وتوجد علاقة دالة موجبة بين مستوى الاحتراق النفسي لدى الإطارات بفئاتهم الثلاث والعمل المجهد الانعزالي . وعليه فقد توصلت الدراسة أن الاحتراق النفسي علاقة دالة بالمجهدات المهنية لدى الإطارات .
- ب-الدراسة الأجنبية :

▪ دراسة سيدمان و زاجر (1991):

- عنوان الدراسة: العلاقة الارتباطية بين عوامل الإحتراق النفسي وطبيعة تكيف المعلم.
 - هدف الدراسة: هدفت الدراسة إلى تقصي العلاقة الارتباطية بين عوامل الاحتراق النفسي وطبيعة تكيف المعلم مع هذه العوامل (التأقلم، عدم تأقلم) .
 - عينة الدراسة : معلمي مدارس شمال ولاية تكساس الأمريكية حيث طبقت هذه الدراسة على (365) فردا .
 - نتائج الدراسة : أن أبرز المشكلات الجسدية الناجمة عن الاحتراق النفسي لدى المعلمين تمثلت في آلام المعدة .بينما تمثلت المشكلات النفسية الناتجة عنه بالشعور بالاكنتاب كما أظهرت النتائج ان بعض سلوكيات عدم التأقلم مع عوامل الاحتراق النفسي الإفراط في تناول الكحول قد ارتبطت ايجابيا بحالة الاحتراق النفسي مرتفعة الدرجة بينما ارتبطت بعض استراتيجيات مواجهة عوامل الاحتراق النفسي والتأقلم معها كممارسة بعض الهوايات ايجابية مع المستويات المتدنية من الاحتراق النفسي لدى المعلمين .
- (القيسي، د.ت، صفحة 127)

6-3-دراسات خاصة بالعلاقة بين المتغيرين (التشوهات المعرفية، الإحتراق النفسي):

▪ دراسة أحمد (2004) :

- عنوان الدراسة: الأفكار اللاعقلانية و علاقتها بالإحتراق النفسي لدى معلمي مدينة تعز .
- أهداف الدراسة: هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى إنتشار الأفكار اللاعقلانية بين المعلمين و هل لمتغير الجنس أثر على هذه الأفكار، وكذلك التعرف على هذه الأفكار اللاعقلانية والإحتراق النفسي.

- عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من (318) معلما و معلمة.
- أدوات الدراسة: إستخدم الباحث أداتين هما: مقياس الأفكار اللاعقلانية لدى المعلمين من إعداد الباحث، و مقياس الإحترق النفسي لدى المعلم .
- نتائج الدراسة: وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية: أن الأفكار اللاعقلانية موجودة ومنتشرة بين المعلمين و المعلمات، توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الفكر اللاعقلانية بين المعلمين وفقا للجنس و لصالح الذكور، توجد علاقة إرتباط بين الأفكار اللاعقلانية و الإحترق النفسي لدى العينة . (التجاني، 2016، صفحة 107)

▪ دراسة التجاني (2016):

- عنوان الدراسة: الإحترق النفسي وعلاقته ببعدي العصابية و الإنبساط و الأفكار اللاعقلانية.
- أهداف الدراسة: هدفت الدراسة إلى التعرف على مستويات الإحترق النفسي لدى عينتين تختلفان في بيئة العمل، كذلك التعرف على العلاقة المتعددة بين الإحترق النفسي وبعدي العصابية و الإنبساط. إضافة إلى التعرف على العلاقة الإرتباطية بين الإحترق النفسي و الأفكار اللاعقلانية.
- عينة الدراسة: تكونت من (240) معلم و معلمة أما العينة الثانية فتكونت من (210) عامل من القطاع الإقتصادي.
- أدوات الدراسة: إستخدم الباحث ثلاثة أدوات هما: مقياس الإحترق النفسي Burnout الذي أعدته الباحثة في علم النفس الإجتماعي الأمريكية "كريستينا ماسلاش" ، قائمة إيزنك للشخصية ، مقياس الأفكار اللاعقلانية الذي أعده "سليمان الريحاني".
- نتائج الدراسة: توصلت الدراسة إلى النتائج التالية: تسجيل مستوى متوسط من الإحترق النفسي لدى العينتين رغم إختلاف بيئة العمل، و وجود إرتباط متعدد من الإحترق النفسي والعصابية و الإنبساط، و وجود علاقة إرتباطية بين الإحترق النفسي و الأفكار اللاعقلانية. (التجاني، 2016، صفحة 01)

8 - التعقيب على الدراسات السابقة:

هناك العديد من الدراسات التي تطرقت لموضوع التشوهات المعرفية من جوانب مختلفة وقد تنوعت هذه الدراسات بين العربية والأجنبية ،حيث إشتراك معظم الدراسات العربية في أهدافها و توجهت لدراسة التشوهات المعرفية من حيث علاقتها ببعض العوامل النفسية ، فدراسة صلاح الدين أحمد (2014) ودراسة العصار(2015) ودراسة عبارة ورحال وحاج موسى (2018) ودراسة راوي(2021) إتفقت في أهدافها من حيث الكشف عن مستوى التشوهات المعرفية وعلاقتها بمتغيرات عدة منها قلق المستقبل

وبعض الأعراض الإكتئابية ومعنى الحياة وأعراض اضطراب الشخصية الوسواسية القهرية والصمود الأكاديمي والهناء النفسي. كما نجد الإتفاق في عينة البحث والتي تمثلت في فئة طلاب الجامعة كأكثر فئة مستهدفة بينما قل تناولها لفئة المراهقين، وإعتمدت أغلب الدراسات السابقة على المنهج الوصفي وهو المنهج المتبع في الدراسة الحالية.

أما من حيث الأدوات نلاحظ أن معظم الباحثين إعتدوا على أدوات معدة سابقا، كإعتماد دراسة صلاح الدين أحمد (2014) على قائمة تشخيص الإكتئاب من إعداد د/مجدي محمد الدسوقي (2002) ومقياس قلق المستقبل من إعداد د/سميرة محمد شند (2002)، ودراسة راوي (2021) التي طبقت مقياس التشوهات المعرفية والصمود الأكاديمي والهناء النفسي، بينما هناك من الباحثين من قام بإعداد الأدوات بأنفسهم كدراسة العصار (2015) ودراسة عبارة ورحال وحاج موسى (2018) التي إعتمدت إستبانة التشوهات المعرفية وإستبانة معنى الحياة ومقياس أعراض اضطراب الشخصية الوسواسية القهرية من إعداد الباحثين بغرض جمع البيانات.

ومن خلال عرض الدراسات السابقة نجد أن من أبرز نتائجها ما يلي:

أظهرت نتائج دراسة صلاح الدين أحمد (2014) وجود علاقة إرتباطية دالة بين التشوهات المعرفية وكلا من قلق المستقبل وبعض الأعراض الإكتئابية، كما يوجد تأثير لمتغير النوع على متغير المشوهات المعرفية في إتجاه الذكور بينما كان التأثير في إتجاه الإناث بالنسبة لمتغيري قلق المستقبل والإكتئاب.

كما أسفرت نتائج دراسة العصار (2015) عن إنخفاض مستوى كل من التشوهات المعرفية ومعنى الحياة بشكل عام، ووجود علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية بين التشوهات المعرفية ومعنى الحياة لدى المراهقين.

في حين توصلت دراسة عبارة ورحال وحاج موسى (2018) الى إرتفاع مستوى التشوهات المعرفية ومستوى أعراض اضطراب الشخصية الوسواسية، كما تبين أنه توجد علاقة إيجابية دالة بين درجات الطلبة على مقياس التشوهات المعرفية ككل ودرجاتهم على مقياس أعراض اضطراب الشخصية الوسواسية القهرية.

كما كشفت دراسة راوي (2021) على وجود علاقة سلبية بين التشوهات المعرفية والصمود الأكاديمي والهناء النفسي لدى الطالبة المعلمة بكلية التربية للطفولة المبكرة، ووجود علاقة إيجابية بين الصمود الأكاديمي والهناء النفسي لدى الطالبة المعلمة بكلية التربية للطفولة المبكرة.

وإنققت الدراسات الأجنبية التي تم عرضها في دراستنا الحالية على دراسة التشوهات المعرفية وعلاقتها بمتغيرات أخرى حيث نجد دراسة شيانغ ولين وليو (2012) الى التعرف على مستوى التشوهات المعرفية والسلوكيات العدوانية وعلاقتها بالإنفعالات السلبية وزيادة مستوى العدوانية، كما نلاحظ الإتفاق في عينة البحث والتي تمثلت في طلاب الجامعة وكان المنهج المعتمد هو المنهج الوصفي.

أما من حيث الأدوات فنجد أن دراسة كريستوفر وأميشا (2014) اعتمدت مقياس التشوهات المعرفية ومقياس بيك للإكتئاب لتحقيق أهداف الدراسة.

وتوصلت كل من الدراستين الى نتائج مختلفة تبينت فيما يلي:

كشفت نتائج دراسة شيانغ ولين وليو (2012) على وجود علاقة إرتباطية موجبة دالة إحصائيا بين التشوهات المعرفية والسلوكيات العدوانية والإنفعالات السلبية لدى الطلبة ، ووجود فروق دالة إحصائيا في مستوى التشوهات المعرفية والسلوكيات العدوانية والإنفعالات السلبية تعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث. في المقابل نجد دراسة كريستوفر وأميشا (2014) توصلت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيا في مستوى التشوهات المعرفية تعزى لمتغير الجنس ووجود فروق في مستوى التشوهات المعرفية.

ومن خلال عرض الدراسات السابقة للإحتراق النفسي العربية منها والأجنبية لاحظت الباحثتان أن هناك تنوع في الأهداف التي حددها الباحثون في دراساتهم، فهناك من هدفت إلى قياس المستوى أو تقصي العلاقة، أو التعرف على مدى شيوع هذه الظاهرة.

فدراسة كل من بوفرة ومنصوري، المرزوقي (2004)، ودبابي وبن ساسي (2010)، وخلصي (2014) إلتقت في أهدافها للكشف عن مستوى الإحتراق النفسي وذلك من حيث الجنس، والخبرة، والعمر، والمؤهل العلمي، الحالة الإجتماعية.

أما دراسة عسكر (1986) فكان الغرض منها هو الكشف عن مدى تعرض معلمي المرحلة الثانوية لظاهرة الإحتراق النفسي، ومن جهة أخرى وردت الدراسة الأجنبية لسديمان وزاجر (1991) التي هدفت إلى تقصي العلاقة الإرتباطية بين عوامل الإحتراق النفسي وطبيعة تكيف المعلم مع هذه العوامل.

أما من حيث العينة ، فقد إشمئت أغلب الدراسات المعروضة بالبحث على عينة الأساتذة العاملين في مجال الخدمات الإنسانية بأحجام متباينة تجمع بين الذكور والإناث. كما لاحظنا أن دراسة المرزوقي (2004) إحتوت على أكبر العينات والتي بلغت (434) معلما ومعلمة، بينما كانت العينة الأقل حجما تلك التي في دراسة بوفرة ومنصوري فقد كان حجمها (160) أستاذ وأستاذة. أما من حيث المنهج، إنققت الدراسات السابقة التي تم تضمينها في دراستنا الحالية على المنهج الوصفي.

ومن حيث الأداة، فنجد أنها إشتربت في إستخدامها للمقياس الشهير للإحتراق النفسي وهو مقياس ماسلاش (Maslach)) وذلك للتعرف على مستوى الإحتراق النفسي. أما عسكر (1986) فقد إستخدم إستبانة لقياس الضغوط النفسية في مهنة التدريس كذلك لم تخلوا الدراسات السابقة من الإستعانة بمقياس آخر يلي أهداف الدراسة وأغراضها البحثية.

لقد كان للدراسات السابقة إختلاف في النتائج التي توصلت إليها وذلك وفق المتغيرات التي تناولتها وسنوضحها على النحو التالي :

-توصلت دراسة عسكر (1986): أن معلمي المرحلة الثانوية بالكويت لا يتعرضون إلى ضغوط العمل التي تؤدي بهم إلى الإحتراق بشكل واضح ، كما أن تعرض معلمي الكويت من الذكور لظاهرة الإحتراق أكثر من الإناث من معلمي غير الكويتيين ذكور أو إناث.

-أظهرت نتائج سيدمان و زاجر (1991): أن أبرز المشكلات الجسدية الناجمة عن الإحتراق النفسي لدى الأساتذة تمثلت في آلام المعدة. بينما المشكلات النفسية فتمثلت في الإكتئاب.

-في حين تشير دراسة بوفرة و منصورى: عن وجود مستوى مرتفع من الإحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الإحتراق النفسي تبعاً لمتغير الجنس وسنوات الخبرة و الحالة الإجتماعية.

-و أشارت دراسة المرزوقي (2004): إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس والعمر و الخبرة والمؤهل العلمي.

-وقد كشفت دراسة دبابي و بن ساسي (2010): إلى وجود إحتراق نفسي منخفض لدى غالبية أفراد العينة. كما توصلت إلى عدم وجود فروق بين أفراد مجتمع الدراسة تعزى إلى متغيرات المستوى التعليمي، الجنس والخبرة.

-ومن جهة أخرى توصلت دراسة خلاصي: إلى أنه يعاني الإطارات بفئاتهم الثلاث من مستوى إحتراق نفسي يتراوح بين المتوسط و المرتفع على مقياس ماسلاش.

غير أن جل الدراسات التي قمنا بعرضها والتي أتت لنا الإطلاع عليها في حدود إمكاناتنا البحثية، فبالنسبة لمتغير التشوهات المعرفية تم تناولها من جوانب مختلفة منها قلق المستقبل، معنى الحياة - تقدير الذات.

في المقابل نجد متغير الإحتراق النفسي قد تم بحثه من جانب واحد ألا وهو الإحتراق لدى المعلم. ولكن يجدر الإشارة إلى أنه وفي حدود بحثنا لم يتم دراسة علاقة كل من المتغيرين (التشوهات المعرفية

والإحترق النفسي لدى المعلمين) بإستثناء دراستين واحدة قام بها أحمد (2004) وكانت تحت عنوان: " الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالاحترق النفسي لدى معلمي مدينة تعز"، والأخرى قام بها التجاني (2016) والتي كانت تحت عنوان: "الإحترق النفسي وعلاقته ببعدي العصابية والإنبساط والأفكار اللاعقلانية".

ونظرا لقلة الدراسات التي تناولت العلاقة بين التشوهات المعرفية والإحترق النفسي لدى الأساتذة إلا دراسة أحمد(2004) ودراسة التجاني(2016) التي درست الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالإحترق النفسي لدى المعلمين كجانب من جوانب التشوهات المعرفية، جاءت الدراسة الحالية لتكشف عن العلاقة بين التشوهات المعرفية وبين الإحترق النفسي، وهذا لا يغنينا أن الدراسة الحالية إستفادت كثيرا من الدراسات السابقة التي تم عرضها حيث حاولت أن توظف كثيرا من الجهود السابقة وذلك للوصول إلى تفسير دقيق للموضوع وإثراء الإطار النظري لدراستنا، ومن جوانب الإستفادة من الدراسات السابقة الوصول إلى صياغة دقيقة للعنوان البحثي الموسوم بـ: " التشوهات المعرفية وعلاقتها بالإحترق النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي ". وإعتماد المنهج الملائم لدراستنا والمتمثل في المنهج الوصفي، أما من حيث الأدوات فقد تم إستخدام أدوات معدة مسبقا من طرف الباحثين (مقياس التشوهات المعرفية لأحمد المعاينة 2016، مقياس الإحترق النفسي لماسلاش بن عامر زكية 2017).

الفصل الثاني:

التشوهات المعرفية

تمهيد

- 1- مفهوم التشوهات المعرفية
- 2- أنواع للتشوهات المعرفية
- 3- النظريات المفسرة للتشوهات المعرفية
- 4- ابعاد التشوهات المعرفية
- 5- خصائص الافراد المشوهين معرفيا
- 6- الاساليب المعرفية لعلاج التشوهات المعرفية

خلاصة

تمهيد:

تتضمن المعرفة العقلية كل ما يدور في ذهن الإنسان من أفكار هذه الأفكار تجعل الإنسان يكتسب مشاعر معينة حول نفسه أو غيره أو المواقف التي يمر بها في حياته، فكيفية إدراكنا للمواقف هي التي تسبب في إكتسابنا لمشاعر معينة. فعندما يحمل الفرد أحكاما سلبية مسبقة عن المواقف ومعلومات لا يحكمها المنطق نقول أن لديه تشوه معرفي يعوق إدراكه، وسنحاول ضمن هذا الفصل تعريف التشوهات المعرفية وأنواعها كذلك التطرق إلى أهم النظريات المفسرة لها وخصائص الأفراد المشوهين معرفيا إضافة إلى الأساليب المعرفية لإصلاح هذه التشوهات المعرفية.

1- مفهوم التشوهات المعرفية:

عرفها (Haas,1969): " بأنها إدراك الشخص السلبي للحدث الذي تعرض له وتفسيره المعرفي المشوه لهذا الحدث هو الذي يؤدي الى شعوره بالعجز وعدم قدرته على القيام بالأنشطة المعتادة مما يؤدي إلى الصراع بين ذات الشخص والآخرين ويعرض الشخص للإضطراب الإنفعالي ". (العادلي و القريشي، 2016، صفحة 04)

وعرفها آرون بيك (1995): " أنها تركيبات أو صيغ معرفية ثابتة يعتنقها الفرد عن ذاته والعالم والمستقبل بتضخيم السلبيات والتقليل من شأن الإيجابيات وتعميمات مفرطة وتوقع الكوارث والشخصنة ولوم الذات والمبالغة في المستويات ومعايير الأداء وإستنتاجات عشوائية وتجريدات إنتقائية تؤثر في التكوين المعرفي للفرد في كيفية إدراكه وتفسيره للأحداث ". (مجلول، الشكري، و عبد السادة، 2019، صفحة 34)

حيث أرجع بيك (1995) التشوه المعرفي إلى ثلاثة عوامل هي: " نظرة الفرد السلبية لذاته حيث يقوم الفرد بعزو الأحداث السلبية من وإلى نفسه وقدراته ونظرة الفرد السلبية للعالم حيث ينظر إلى الآخرين بنظرة تشاؤمية ونظرة الفرد السلبية للمستقبل حيث ينظر الفرد للمستقبل على أنه غامض وسيء وأن الإفتراضات النظرية للنماذج المعرفية في التفكير تقترح بأن الأفكار المشوهة والغير السوية تؤثر على مزاج الأفراد وسلوكياتهم وعلاقاتهم مع الآخرين ". (بحيري، 2019، صفحة 194)

كما عرفها بيك (1999) أنها: " أفكار مشوهة ومبالغ فيها تجعل الفرد يفسر الأحداث بصورة غير منطقية وسلبية لا تتسجم مع الواقع تتسم بالإنقائية والتعميم والتضخيم والتهوين ". (جياذ، 2019، صفحة 1228)

في حين يعرف كروهول (2009) التشوهات المعرفية أنها: " مجموعة من الأفكار الخاطئة وغير الدقيقة التي يستخدمها بعض الناس لتعزير الأفكار والإنفعالات السلبية لديهم مما يجعل الشخص يشعر بالسوء تجاه نفسه".

ويعرفها أنجلر (2014) بأنها: " معتقدات منحازة أو مبالغ فيها قد تكون حقيقة غير عقلانية أو محرفة وقد تشجع في بعض الأحيان على التفكير السلبي ". (ابراهيم و ابراهيم، 2021، صفحة 07)

أما بدوي (2019) فعرفها أنها: " أنماط خاطئة من التفكير غير المنطقي تتسم بعدم الموضوعية وتأخذ العديد من الأشكال وتؤثر في قدرة الفرد على مواجهة أحداث الحياة وفي قدرته على تحقيق التوافق وتساهم في ظهور المشكلات النفسية لديه ". (كريري و مذكور، 2021، صفحة 96)

تعددت تعاريف الباحثين للتشوهات المعرفية فجميعها إتفق على أن هذه المعتقدات والأفكار المشوهة تعرض الفرد لإضطرابات نفسية تعيق توافقه ومواجهته لمواقف الحياة المختلفة، فأرون بيك أشار إلى أن التشوهات المعرفية عبارة عن صيغ معرفية ثابتة يعتنقها الفرد عن ذاته والعالم والمستقبل تؤثر في تفسيره للمواقف والاحداث، في حين إعتبرها كروهول بأنها مجموعة من الأفكار الخاطئة التي يستخدمها الناس لتعزيز الإنفعالات السلبية، أما بدوي فعرفها بكونها أنماط خاطئة من التفكير الغير منطقي التي بدورها تؤثر في قدرة الفرد على تحقيق التوافق.

وتعرف الباحثتان التشوهات المعرفية على أنها تلك الأفكار الغير منطقية والخاطئة التي تؤدي إلى معتقدات سلبية تؤثر في إدراك الفرد وتفسيره للمواقف والاحداث وتعرضه لإضطرابات نفسية مختلفة.

2-أنواع التشوهات المعرفية:

1.2-التفكير القطبي: ويعرف ايضا بالتفكير الثنائي او تفكير الابيض والاسود ويعرفه Kennedy (2012) بأنه: "تفكير الكل أو لا شيء حيث يدرك الفرد الأشياء المحيطة به والمواقف التي يمر بها وفقا لفئات حادة متطرفة ويميل هذا النمط من التفكير إلى أن يكون مطلقا دون أمل". (عوني، 2019، صفحة 17)

ولهذا يهدف الإرشاد المعرفي إلى تحرير الفرد من هذه الإضطرابات من خلال خفض مستوى الطموحات المتطرفة والمطلقة ولذلك فإن المشاعر السلبية والمخاوف قد تتلاشى إذا ما أدرك الفرد أن لا وجود لهذا الكمال المطلق وقد تنطبق هذه الأفكار على الجميع وعلى العالم الخارجي. (شندوخ و مزعل، 2019، صفحة 529)

2.2- التعميم الزائد: وفيه يفكر الفرد أنه إذا مر بخبرة سيئة مرة فإن هذه الخبرة سوف تحدث له دائما حيث يقوم بعمل تعميم شامل على كل المواقف من خلال موقف واحد ويميل إلى المبالغة في إدراك جوانب القصور الذاتي والتهوين من المزايا والنجاح الشخصي فعندما يخفق في إمتحان له فمن الممكن أن يصل إلى نتيجة عامة بأنه فاشل وغير مؤهل للدراسة.

3.2-التفسيرات الشخصية: ويعرفها (Freeman. Pretzer.Fleming&simon2004) بأنها: "إعتقاد الفرد أنه السبب في حدوث حدث خارجي دون أن يرى أن هناك عوامل أخرى هي المسؤولة عنه". ويشير (Barriga (2000 إلى أنها: "تعني تحمل المسؤولية الشخصية عن الأحداث السلبية وتفسير مثل هذه الأحداث كأنها تحمل معاني شخصية". (عوني، 2019، صفحة 17)

4.2- التضخيم او المبالغة: وهو أحد التشوهات المعرفية الذي يميل إلى تضخيم الأحداث والأشياء في الإدراك الذاتي للفرد والذي يدركها على أنها صغيرة إذ أن المبالغة في أهمية الأحداث مبالغة لا تتلاءم مع حقيقتها أو ينتقص من أهميتها إنتقاص غير ملائم وبذلك يكون الفرد بواسطتها قلق يبالغ في تصورات ومعتقدات في علاقتها مع أقاربه وأصدقائه ورؤسائه فيدركها على أنها محبطة ومهينة وتعد من الأشياء الخاطئة التي يقوم بها الفرد تكرر تجاربه الفاشلة والسلبية. (خلفاوي، بوروبة، 2022، ص 563)

5.2- اطلاق التسميات وخطا التسميات: يطور بعض الأشخاص وجهات نظر سلبية عن ذواتهم من خلال إطلاق تسميات مغلوطة على الذات مستندين في ذلك على بعض الأخطاء. (خلفاوي و بوروبة، 2022، الصفحات 562-563)

6.2- التفكير الانتقائي: حيث يوجه فيه الفرد إهتمامه وإنتباهه لأحد التفاصيل السلبية وينشغل بها متجاهلا أي من التصورات الإيجابية الأخرى فهو لا يرى الأمر بشكل كلي بل يركز فقط على الجانب السيء فيه والتركيز على التفاصيل التي أخرجت من سياقها وتجاهل غيرها من المميزات البارزة في الموقف. (عونى، 2019، صفحة 17)

7.2- التهوين: ويعني العملية التي يقوم فيها الفرد بتقليل الأهمية والمميزات للأحداث أو الظروف المحيطة به بصورة مخالفة للواقع وطرح الخبرات الإيجابية والإصرار على عدم قيمتها فعندما يؤدي عملا جيدا يقتنع داخليا بأن أي شخص يستطيع أن يؤديه. (العزیز، 2021، صفحة 202)

8.2- الاستدلال الانفعالي: ويعني أن يفترض أن المشاكل الإنفعالية السلبية تعكس تحقيق الأشياء إذ أن أفكار الفرد ومعتقداته تكون أفكار مشوهة ولذلك فإن مشاعره تكون غير صادقة فشعوره بالذنب والقلق ينعكس على طريقة تفكيره بصورة غير عقلانية ولذا فإن هذه المشاعر لا تقود إلا لأفكار سلبية ومشوهة إلى أن يفكر الفرد بأنه شخص غير كفء وعاجز.

ان الاستدلال الانفعالي له دورا كبيرا في شعور الفرد بالتوتر والقلق والاحباط وذلك شعور الفرد بمشاعر سلبية ويعتقد بانها حقيقة وتؤدي الى انخفاض مستوى تكيفه مع الواقع.

9.2- التفكير الكارثي: هو مثال متطرف من التعميم الزائد يتم فيه تضخيم حدث أو موقف سلبي بشكل مبالغ فيه ويبنى هذا التفكير على توقعات سلبية للمستقبل بدون أي إحتمال إيجابي حيث لا يتوقع الفرد من نتائج أفعاله إلى أسوأ الإحتمالات ولا شك أن تلك التوقعات لها دور كبير في زيادة الضغوط النفسية على الفرد فالعامل الذي لا يتوقع لنتائج أعماله إلا العقاب أو التوبيخ أو حتى الفصل وبصورة غير عقلانية يضع نفسه تحت مستوى مرتفع من الضغط المستمر الذي ينهك مصادره الوجدانية

والإنفعالية ويستنفذ طاقته النفسية ويسهم في مروره بخبرة الإحترق النفسي. (شندوخ و مزعل، 2019، الصفحات 529-531)

10.2- القفز الى النتائج: وهو التوصل إلى إستنتاجات سلبية دون وجود دليل عليها ويتضمن إعتقاد الفرد بأنه قادر على قراءة العقل ومعرفة ما يفكر به الآخرون والتنبؤ بالمستقبل أو من خلال التنبؤ بالغيب وفيه يتوقع الفرد أن الأشياء السلبية لا تحدث ويتخذ هذا التنبؤ كحقيقة واقعة ويتصرف وفقا لهذه التنبؤات على الرغم من كونها لا تستند إلى منطق وهذا الإستنتاج بدون دليل أو إستنتاج مبني على أدلة ضعيفة. (عبد العزيز ا.، 2021، صفحة 202)

3-أبعاد التشوهات المعرفية:

تشير (توراس،2002) إلى أن التشوهات المعرفية تشتمل على العديد من المجالات والتي يمكن دمجها في بعدين أساسيين هما:

1.3- بعد التشوهات المعرفية: ويشتمل هذا البعد على توقعات الفرد الذاتية فيما يقوم به من أفعال وتصرفات والتسرع في الإستنتاجات وعدم الإستناد إلى الأدلة والبراهين والمبالغة والتضخيم لكل ما يقوم به الفرد من أفعال وتبرير الفرد لكل ما يقوم به من أفعال وتصرفات والحكم على الآخرين بناء على ما يحمله الفرد من أفكار فإذا إتفقوا معه فيما يحمله من أفكار يكونوا أفراد جيدين ويتمتعون بدرجات عالية من الذكاء وإذا إختلفوا معه فهم أغبياء.

2.3- بعد التشوهات المعادية للمجتمع: ويشتمل هذا البعد على تعميم الفرد لأفكاره على ما يحدث معه من مواقف وأحداث بالإعتماد على أن هذه الأفكار هي الأفكار الصحيحة وأن أفكار الآخرين هي الأفكار الخاطئة وأن ما يقوم به من أفعال لا يمكن أن تؤدي إلى عواقب سلبية والتبرير الإنفعالي لكل ما يحدث معه مستندا على أن ما يشعر به هو نفس ما يشعر به الآخرين وأن الأفراد الآخرين غير قادرين على مواجهة التحديات والمواقف كما يواجهها هو وأن كل ما يحدث من مشكلات وصعوبات مصدرها الأفراد الآخرين. (بحيري، 2019، صفحة 195)

4-خصائص الافراد المشوهين معرفيا:

لخصت دراسات كل من (ريان وإريك،2005،1250) (كامل،2003) مجموعة من الخصائص التي يمكن أن يتصف بها الأشخاص الذين يعانون من التشوهات المعرفية والتي تتمثل في التالي:

- توجد لديهم إنطباعات مبالغ فيها هم الذات بالإيجاب أو بالسلب كان يصف نفسه بالعقري والذي لا يمكن أن يفشل أبدا أو الثرثار الفاشل الذي لا يمكنه النجاح في أي مهام .

- يتمتعون بأسلوب تفكير منغلق وتقليدي وغير قادر على التوافق مع مجريات الحياة المتنوعة والجديدة .
- عادة ما يقعون في مواقف من الإرباك والإحراج فهم يضعون أنفسهم في مواقف يدعون أنهم على دراية وخبرة كبيرة بها وهم في الحقيقة على غير ذلك .
- يتصفون بضعف الإحساس الوجداني نحو الآخرين فلا يتعاطفون معهم وأحيانا ما تصدر منهم أقوالا أو أفعالا جارحة نحو الآخرين .
- يتوقعون الأفراد المشوه معرفيا الأسوأ دوما، ويركزون على نواحي النقص والفشل لديهم وليس العكس .
- يتصفون بالجمود الفكري والميل الى المغالاة والحدة في التعامل وعدم قبول رأي الاخر . (راوي، 2021، الصفحات 410-411)

5- الأساليب المعرفية لعلاج التشوهات المعرفية:

- 1.5- التعرف على الأفكار المشوهة والعمل على تعديلها: يرى بيك أن الأفكار المشوهة أفكار سلبية تؤثر سلبا في قدرة الفرد على مواجهة أحداث الحياة مما يؤدي إلى ردود أفعال إنفعالية غير ملائمة للتكيف مع المواقف والأحداث .
- 2.5- الإبعاد والتركيز: عندما يعرف الفرد أن هناك أفكارا مشوهة لا تتفق مع الواقع ولا يوثق بها فإنه يحاول مساعدة المتعالج أن يبعدها ويتخلص منها أو يركز على عملية تصحيحها حيث يكون من نتائجها التكيف مع المواقف والأحداث وتعديل السلوك .
- 3.5- الوصول الى دقة الإستنتاجات: يتم هذا الأسلوب كما يرى بيك من خلال تعليم الفرد وتدريبه على كيفية الحصول على المعلومات الدقيقة وأن يتسم إستنتاجه في مختلف المواقف بالواقعية .
- 4.5- التحويل: يعني تحويل إنتباه الفرد من التركيز على مجموعة الواجبات المطلقة التي تسبب له الإضطراب والتفكير المشوه إلى النشاطات الإجتماعية . (خلفاوي و بوروبة، 2021، صفحة 333)
- 5.5- ملئ الفراغات: عندما يتحدث المرضى عن الأحداث وعن ردود الفعل الصادرة منهم إتجاه هذه الأحداث فإنها توجد عادة فجوة بين المثير والإستجابة وهذه الفجوة هي الأفكار والمعتقدات وتقع على المعالج مهمة ملئ الفراغ بينهما من خلال تعليم الفرد أن يركز على الأفكار التي تحدث أثناء معايشة المثير والإستجابة.
- 6.5- ضبط الذات: والتقليل من الأحداث السارة والغير سارة وزيادة الأحداث السارة .

7.5- إعادة العزو: وذلك عندما يلقي الفرد اللوم على نفسه ويكون العلاج بتصحيح العزو الخاطيء.

8.5- تحدي التفكير ثنائي القطب: وذلك عندما ينظر الفرد إلى الأشياء ككل إما أسود أو أبيض.

9.5- العلاج الشخصي الداخلي: وهنا يتم تدريب الفرد على المهارات التي تساعده في تغيير أنماط التفاعل الذي يسبب له المشكلات في البيئة مثل المهارات الإجتماعية والتدريب على التواصل وإتخاذ القرار. (المعاينة، 2016، الصفحات 17-18)

6- النظريات المفسرة للتشوهات المعرفية:

1.6- النظرية المعرفية لـ بيك:

ولد آرون بيك عام (1921) في مدينة بروفيانس بولاية رودايلاند الأمريكية حصل على شهادة الطب الجامعية في جامعة بيل الأمريكية عام (1942) ونال شهادة الدكتوراه في التحليل الكلاسيكي عام (1946) وهو رئيس لمعهد بيك للعلاج المعرفي والبحوث، أسس العلاج المعرفي في أوائل الستينيات من القرن الماضي كطبيب نفسي في جامعة بنسلفانيا. وتعتبر نظرية بيك من أكثر نظريات العلاج المعرفي شيوعا كما تعد نظريته نسقا علاجيا يقوم على أساس نظرية بيك في السيكو باثولوجيا ومجموعة من الأساليب العلاجية والمعارف المستمدة من البحوث الإمبريقية والإكلينيكية، وقد إستخدم مصطلح العلاج المعرفي بسبب ما وجد من إضطرابات نفسية تتبع غالبا من أخطاء معينة في تفكير الفرد.

وقد صاغ بيك نظرية متكاملة فسر على أساسها حدوث الإضطرابات الإنفعالية بصفة عامة والإكتئاب بصفة خاصة، حيث يرى بيك أن طريقة تفكير الفرد ومعالجته لما يدركه من معلومات وما يعتقده وكيفية تفسيره للأحداث والموضوعات تمثل عوامل مهمة ومؤثرة في حدوث الإضطرابات الإنفعالية والسلوكية، وإهتم بيك بالإكتئاب لهذه الإضطرابات إذ يعطي إهتماما بالتفكير والمعارف في حدوث الإكتئاب وإن ما يرافقه من أعراض سلوكية إنما هي ناتجة عن التفكير السلبي والتشويه المعرفي وتنشأ التشويهات والتحريفات للحقائق والأحداث عن تعلم خاطيء في مراحل النمو المعرفي. (العادلي و القرشي، 2016، الصفحات 593-594)

وإقترح بيك (2000) للتشوهات المعرفية نمودجا مؤلفا من أربعة مستويات هي:

-المعتقدات المركزية: التي تمثل معتقدات كلية مغلقة وجامدة حول الذات والآخرين والمستقبل

وتتمو في الطفولة.

- **المعتقدات الوسيطة:** التي تؤثر في نمو المعتقدات الوسيطة والتي بدورها تتكون من المواقف والقواعد والإتجاهات والإفتراسات لدى الفرد وتؤثر في رؤيته للمواقف وكيف يشعر ويتصرف.

- **المخططات المعرفية:** والتي تشير إلى مجموعة المعتقدات الخاصة بالفرد حول الأشياء والظواهر البيئية التي يفسرها ويعالج في ضوءها المعلومات المتعلقة به وبالعالم من حوله.

- **الأفكار التلقائية:** والتي تشير إلى جميع الأفكار والصور التي تحدث بصورة فجائية تدفق الوعي الشخصي كحديث النفس وهي عبارة عن سياق الأفكار والتأويلات التي ترد إلى الذهن لا إراديا دون وعي وتفكير مسبق. (الشقران و القاعد، 2021، الصفحات 197-198)

ويرى بيك أن الأفكار الأوتوماتيكية تؤدي إلى التشويه المعرفي أي أن تفسير الأحداث من وجهة نظر الفرد والتفكير الخاطئ الذي يركز على أحد الطرفين المتناقضين أما أبيض أو أسود والإستنتاج اللامنطقي التعسفي والمبالغة في التعميم على كل المواقف على أساس حدث منفرد والتضخيم والتحجيم والعجز المعرفي.

ويقوم هذه النموذج على فكرة أن ما يقوم به الفرد من تفكير وما يقوله حول نفسه وكذلك إتجاهاته وآرائه تعد جميعها ذات صلة بسلوكه، وإن ما يكتسبه الفرد من معلومات ومفاهيم في حياته يستخدمها في حل مشكلاته وما يشعر به الفرد من ضيق وكرب من خلال تحديدها والعمل على تصحيح وتعديل أنماط تفكيره الخاطئ ويتوقف ذلك على وجود علاقة دافئة بين الفرد والمعالج تتصف بالود والتعاون والمشاركة الوجدانية وتعليم الفرد حل مشكلاته وتدريبه على معرفة المشكلة ومكوناتها وأسبابها وعلاقتها بالإضطراب. (شندوخ و مزعل، 2019، صفحة 534)

كما أن علماء النفس المعرفيين أمثال بيك وميكنبوم واليس وكيلي نوهوا إلى أن الأفكار المغلوطة تتركز حول ثلاثة آليات رئيسية طبقا للنمط المعرفي التي تساعد في الإبقاء على الإضطراب وهي كالاتي:

- **الثالوث المعرفي:** يتكون هذا الثالوث من عناصر معرفية تحت المعالج على النظر إليها (النظرة السلبية إلى النفس والعالم والمستقبل).

- **المخططات المعرفية:** هذه المخططات ما هي إلا خطط مجردة تعمل كموجهات للعقل وكإطار منظم لحل المشكلات وأن كل فرد سوف يتشكل لديه مدى واسع من المخططات التي ستساعده من تكوين إدراك علم للعالم المحيط به.

- التشوهات المعرفية: يرى المعرفيون أن معتقدات الفرد تبدأ خلال مرحلة الطفولة المبكرة وتتطور تدريجياً خلال الحياة ومثل هذه المعتقدات قد تصبح قاعدية للفرد وتبنى على أثرها أبنية معرفية خاطئة لذلك فإن العمليات المعرفية التي تدعم الأبنية المعرفية تعكس الأخطاء المبكرة في التفكير هذه الأفكار المحرفة أطلق عليها بيك إسم التشوهات المعرفية إذ تظهر عندما تكون عمليات الإنتاج والمعالجة المعرفية ذات دقة قليلة. (الهيبي، 2018، الصفحات 6-7)

2.6- نظرية البرت اليس:

يرى إليس (1994) أن الشخص لا يتفاعل مع ما يحدث من حوله بل يفكر ويشكل تصوراتهِ وفقاً للمحفزات الخارجية المقدمة له ويمكن للفرد أن يكون عقلانياً في عمليات التفكير والإدراك من خلال ما يمكن أن يكون لديه من القدرة على التفكير بشكل صحيح، وإما يكون غير عقلانياً ويتعارض مع الواقع وإمكانياته إذ يعكس سلسلة من الأفكار الغير المنطقية القائمة على سلسلة من التوقعات والتنبؤات والتعميمات الخاطئة التي تتعارض إلى حد ما مع القدرات العقلية للفرد وغير مناسبة للواقع، وهذه الطريقة في التفكير تدفع الفرد إلى التشويه والتعميم وإدراكها وفقاً لتوجيه الإدراك والتفكير الخاطئ والذي يسبب اضطرابات نفسية وإضطرابات في العلاقات مع الآخرين. (كيري و مذكور، 2011، صفحة 98)

3.6- نظرية جورج كيلى:

يري كيلى أن الإنسان كائن عقلاني صانع لمصيره من خلال خلق تكوينات شخصية خاصة ينظر من خلالها إلى العالم بناءً على ما يحمله من توقعات تحدد إختياره لما يمارسه من سلوكيات أو ما يقوم به من أفعال، هذا بالإضافة إلى ما يحمله من قدرات تمكنه من تعديل إختياراته وتعديل تكوينه الشخصي، وطبقاً لكيلى فإن الفرد لا يتقيد بإختياراته خلال مراحل النمو المختلفة (طفولة، مراهقة، رشد، شيخوخة) لأن الفرد يعتمد فيما يمارسه من سلوكيات على ما يحمله عن الأشياء والعالم، كما أن ما يعانيه الفرد من اضطرابات إنفعالية وما يحمله من تنبؤات مشوهة تكون ناتجة عن أخطاء في محتوى الأفكار والمعتقدات الشخصية لدى الفرد. (بن معمر، 2019، صفحة 79)

4.6- نظرية ميكنبوم: إنطلق ميكنبوم من الفرضية التي تقول بأن الأشياء التي يقولها الناس

لأنفسهم تلعب دوراً في تحديد السلوكيات التي سيقومون بها وأن السلوك يتأثر بنشاطات عديدة يقوم بها الأفراد بواسطة الأبنية المعرفية المختلفة.

والفكرة الأساسية في النظرية هي أن الفرد يسلك سلوكه بحسب ما يفكر، لذا فإن أثر المرشد يكمن في تعديل محتوى أفكارهم في مواقف الحياة المختلفة لذلك يقوم المرشد السلوكي المعرفي بعملية إعادة

التنظيم عن المسترشد بالتركيز على أهمية الحوار الداخلي (Self.Talk) عند الإنسان وكيف يمكن تغييره وتغيير التفكير والمشاعر لديه ليتم تعديل السلوك في النهاية، وإستنتاج ميكنوم بأن التفكير والإدراك والبناءات المعرفية السلوكية وحديث الفرد الداخلي مع نفسه وكيفية عزوه للأشياء تتدخل كلها في عملية التعلم، ومن ثم فإن ما أقصده بالبنية المعرفية هو ذلك الجانب التنظيمي من التفكير الذي يبدو أنه يراقب ويوجه الإستراتيجية والإختيار للأفكار. (العادلي و القرشي، 2016، الصفحات 595-596)

5.6- المنظور الاجتماعي: أكد بندورا على أهمية التفاعل المتواصل بين المؤثرات البيئية والعمليات المعرفية والسلوك وهو ما أطلق عليه إسم الحتمية التبادلية بمعنى أن هناك علاقة تبادلية بين الأفكار والسلوك والبيئة فتغير الأفكار ينتج عنه تغير في السلوك وفي نفس الوقت فإن تغير السلوك ينتج عنه تغير في الأفكار ولهذا فإن الإستجابات الإنفعالية والسلوكية التي تصدر عن الفرد تجاه الأحداث والوقائع هي نتيجة طريقة إدراكه وأفكاره وتفسيراته التي يعطيها الفرد لهذه الأحداث وقد تلعب المتغيرات المعرفية (كتشويه الخبرات والتوقعات اللامعقولة) دورا في نشأة الإضطراب الإنفعالي .

6.6- المنظور السلوكي: أشار (وولب) إلى العلاقة بين التفكير والسلوك حيث أكد على أن تعديل السلوك يؤدي الى تعديل التفكير فالمريض بعد العلاج عن طريق (تعديل السلوك) يبدأ في إدراك مبالغته الإنفعالية في تقدير الأشياء ويدرك أن مخاوفه كانت تشويها للواقع وبالتالي يبدأ في إعتناق تصورات تتفق في واقعيتها مع واقع الموقف كما يرى أن بعض التغيرات تحدث في سلوك مرضاه بعد نجاحهم في تأكيد الذات وتشمل طريقة تفكير المريض وإتجاهاته العقلية. (العلوي، 2013، صفحة 34)

خلاصة:

من خلال ما تم التطرق إليه نتوصل إلى أن التشوهات المعرفية تعبر عن الأفكار السلبية الغير منطقية التي تجعل الفرد يدرك المواقف والأحداث بصورة خاطئة وتأخذ أشكالاً مختلفة كالتفكير الثنائي والتعميم الزائد والتهوين وغيرها من الأشكال حيث نجد العديد من النظريات التي سعت لتفسير ما يسمى بالتشوهات المعرفية من أبرزها النظرية المعرفية لبنيك الذي يرى أن التشويهات والتحريفات للأحداث تنشأ عن تعلم خاطئ في مراحل النمو المعرفي وتمثل عوامل مؤثرة في حدوث الإضطرابات الإنفعالية والسلوكية بينما باقى علماء النفس المعرفيين أمثال إليس وميكنبوم وكيلي فأكدوا على أن الأفكار المغلوطة والمشوهة تركز حول ثلاث آليات رئيسية الثالث المعرفي أي النظرة السلبية للنفس والعالم والمستقبل والمخططات المعرفية والتشوهات المعرفية وهذه الأخيرة تتجلى في بعدين أساسيين هما بعد التشوهات الذاتية وبعد التشوهات المعادية للمجتمع ومنه تم التطرق إلى خصائص الأفراد المشوهين معرفياً والتي تضمنت وجود إنطباعات مبالغ فيها عن الذات كما يتصفون بالجمود الفكري والحدة في التعامل وصولاً الى أهم الأساليب المعرفية التي تساهم في علاج وإصلاح التشوهات المعرفية حسب العلاج المعرفي من خلال التعرف على الأفكار المشوهة والعمل على تعديلها وأبعادها وتحدي التفكير الثنائي وذلك بهدف تصحيح الأفكار الخاطئة المشوهة لدى الفرد ومساعدته على ضبط الذات وبذلك تحقيق الصحة النفسية لديه.

الفصل الثالث:

الاحتراق النفسي

تمهيد

- 1- مفهوم الاحتراق النفسي
- 2- أسباب الاحتراق النفسي
- 3- ابعاد الاحتراق النفسي
- 4- اعراض الاحتراق النفسي
- 5- مراحل الاحتراق النفسي
- 6- اثار الاحتراق النفسي
- 7- الوقاية والعلاج من الاحتراق النفسي

خلاصة

تمهيد:

إن العالم الذي نعيش فيه يشهد تطورات علمية وتكنولوجية متنوعة في جميع الميادين حيث أصبحت من الظواهر التي تتطلب من الإنسان أن يتعايش معها. ولكن في المقابل هذا التقدم قد يسبب في بعض الأحيان ضغوط نفسية وإحتراق نفسي للإنسان، حيث نجد أن هذا الإحتراق النفسي يحتل مساحة كبيرة في مجال التربية والتعليم. فتعد مهنة المعلم من المهن التي تكثر فيها الضغوط والمشاكل وذلك نتيجة الظروف والأوضاع المعيشية التي يعيشها كقلة الرواتب مثلا، أو عدم توافر المحفزات بنوعها المادية والمعنوية أثناء الخدمة. وكذلك كثرة عدد التلاميذ نتيجة هذه الضغوط تظهر لديه أعراض الإحتراق النفسي كالإجهاد والصداع والإحباط والنظرة السلبية نحو التلاميذ والمهنة على حد سواء، ويكون بذلك قد فقد طاقته النفسية والمعنوية والجسدية فيصبح متوقفا عن العمل .

ونظرا لإرتباط الإحتراق النفسي بالعمل تطرقنا في هذا الفصل إلى مفهوم الإحتراق النفسي إضافة إلى تحديد أسبابه وأبعاده ومراحله ونظرياته وكيفية معالجته .

1- مفهوم الإحترق النفسي:

يعرف فرويدنيبرجر (Freuden berger, 1974) الإحترق النفسي بأنه: " حالة من الإنهاك تحصل نتيجة للأعباء والمتطلبات الزائدة والمستمرة الملقاة على الأفراد على حساب طاقتهم وقوتهم". (بوفرة و منصور، صفحة 163)

تعريف ماسلاش وجاكسون (1981): "على أنه حالة نفسية داخلية تنتج عن ضغط في العمل بسبب التفاوت بين الفرد ومحيط عمله بما فيه من ضغوطات ويتمثل في مجموعة من الأعراض النفسية والجسمية مثل الإجهاد الإنفعالي وتبدل الشخصية ونقص الإنجاز الشخصي". (ملاك و محرزي ، 2018 ، صفحة 785)

أما تعريف هامتان و برلمان (1982) : "على أنه الإستجابة إلى حد الإستنفاد العاطفي المزمن على مستوى ثلاثة أبعاد رئيسية هي الإجهاد النفسي العاطفي التعامل الآلي والجاف مع العملاء وإنتاجية عمل متدنية". (بن عامر، 2017، صفحة 42)

كما أشار (Kyriacau.1987) الى أن: "الإحترق النفسي عبارة عن مؤشرات سلوكية ناتجة عن الضغط النفسي الذي يتعرض له الفرد أثناء العمل لفترة طويلة مما يستنفذ لديه إستنفاد تدريجيا للرضا الوظيفي والحماس ولتحقيق الهدف وتزايد الشعور بالقلق وهذا بالإضافة إلى شعور الفرد بأنه لا يلقى من التقدير المادي والمعنوي بما يتناسب مع الجهد المبذول من قبله". (طايبي ، 2013 ، صفحة 16)

أما تعريف الحرتاوي (1991): "فقد عرف الإحترق النفسي بأنه حالة نفسية تؤرق الأفراد الذين يقدمون خدمات إنسانية إجتماعية لأناس كثيرين مما يولد لديهم ضغوطا نتيجة الأعباء الملقاة على عاتقهم". (التجاني، 2016، صفحة 19)

حيث ينظر باردو إلى ظاهرة المعلم المحترق من خلال أن المعلم الأكثر تفاعلا في عمله والأكثر إخلاصا والذي يظهر من خلال حماسه في العمل ثم بعد سنوات قد يفقد هذا الحماس ويبدى عدم إهتمام للمهنة. حيث إتفق معه في ذلك "سارسون" الذي أوضح أن المعلم كلما طال عهده بممارسة مهنة التدريس كلما كان أقل تأثيرا وحيوية وإستجابة لما يحيط به من المؤثرات، فقد أرجع ذلك إلى أن زيادة الخبرة ربما يؤدي الى الإحساس بالسأم. فبتالي زيادة الخبرة تؤدي إلى إنخفاض مستوى الدافعية للعمل مما يؤدي إلى زيادة مستوى الضغط لديه. (لملوم، د.ت، صفحة 17)

من خلال ما تم طرحه من تعاريف نجد أن بعضها يتنوع ويختلف عن البعض الآخر فكل باحث أسهم بطريقته الخاصة في شرح وإستيعاب ظاهرة الإحترق النفسي، فنجد أن هناك بعض التعاريف التي

الفصل الثالث الإحترق النفسي

تصف الإحترق النفسي على أنه حالة نفسية بينما يتناول البعض الآخر على أنه مؤشرات السلوكية ناتجة عن الضغط النفسي.

فيقصد بالإحترق النفسي على أنه حالة نفسية تصيب الفرد وتكون نتيجة الضغوط والمشكلات التي يتعرض لها في المحيط الخارجي (البيئة الخارجية). والتي تسبب له الشعور بالإجهاد الإنفعالي والإرهاق النفسي فبالتالي تؤثر عليه بشكل سلبي على أدائه الوظيفي كعدم الرغبة في العمل بطوعية وتدني قدرته على الإنجاز والإبداع .

2-أسباب الإحترق النفسي:

2/1 على المستوى الفردي أو الشخصي:

من الناحية الفردية يعتبر فرويدنبرجر أول من إستخدم تعبير الإحترق النفسي في كتاباته مدعيا بأن المخلصين في أعمالهم والملتزمين هم أكثر عرضة للإحترق النفسي .

- مهارات التكيف العامة.
- درجة تقييم الفرد لنفسه.
- الوعي و التبصر بمشكلة الإحترق النفسي.
- الأهداف المهنية : وجد أن المصلحين الإجتماعيين (الراغبين في إحداث تغييرات إجتماعية عن طريق أعمالهم) هم أكثر عرضة لهذه الظاهرة.
- مدى واقعية الفرد في توقعاته و آماله .
- وكذلك يرجع بعض الباحثين أسباب الإحترق النفسي لأسباب شخصية هي :
- أن يطلب الشخص من نفسه الكثير.
- أن تكون توقعاته جد عالية.
- العبء الزائد -قله الأجر و الحواجز.
- العلاقة الضعيفة مع الرؤساء و العملاء.
- عوامل خارج نطاق عمله منها ظروفه المنزلية و الإجتماعية و الإقتصادية . (سماني،

2012، الصفحات 21-22)

الفصل الثالث الإحترق النفسي

2/2 على المستوى الاجتماعي: هناك عددا من العوامل التي تعتبر مصدرا للإحترق النفسي

منها :

- التغيرات الاجتماعية الإقتصادية التي حدثت في المجتمع، و ما ترتب عليها من مشكلات قد تؤدي إلى هذه الظاهرة.

- طبيعة التطور الاجتماعي و الثقافي و الحضاري في المجتمع، التي تساعد على إيجاد بعض المؤسسات الهامشية التي لا تلقى دعما جيدا من المجتمع فيصبح العاملون بها أكثر عرضة للإحترق النفسي. (الزهراني، 2008، صفحة 27)

3/2 على المستوى التنظيمي أو الإداري: على عكس المستويين الشخصي والاجتماعي فإن

الأسباب المرتبطة بالمستوى التنظيمي لها علاقة مباشرة بظهور هذه المشكلة ويمكن تحديدها كآلاتي :

- غموض الدور: يعرف زيلرز غموض الدور بأنه حالة من الشك تحدث عندما يكون العاملون غير واثقين من أهدافهم ووسائلهم لتحقيق هذه الأهداف، حيث يوجد العديد من العوامل التي تتسبب في حدوث غموض الدور منها : بداية استلام عمل جديد ، الترقية أو النقل ، تعيين رئيس جديد ، التغيير في البيئة التنظيمية أو إعادة التنظيم في المؤسسة.

- انخفاض أعباء العمل: إن قلة أعباء العمل بدورها تعتبر مصدرا لإزعاج للفرد، فهي تتمثل في الأعمال التي تتطلب قدرات أقل من إمكانيات الفرد و لا تتعدى قدراته حيث يجد الفرد نفسه عرضة للملل فيضطر إلى التعبير عن طاقاته في الأنشطة الخارجية .

- نقص المساندة الاجتماعية: تعتبر المساندة الاجتماعية مصدرا مهما من مصادر شعور الفرد بالأمن النفسي خلال قيامه بأداء مهنته و خاصة عندما يواجه صعوبات أو أخطار تهدده و يدرك أنه لم يعد قادرا على مجابتهها و أنه بحاجة إلى عون الزملاء و مؤازرة الآخرين. فهناك بعض الدراسات كشفت على أن المساندة التي تأتي من قبل الزملاء تعد أقوى من تلك التي تأتي من الأسرة والمشرفين، بينما البعض الآخر من الدراسات أشارت إلى أن التأثير الأقوى كان لمساندة المشرفين. (مدوري ، 2015، الصفحات 40-41)

3- أبعاد الإحترق النفسي:

أشار (Chiu & Tsai, 2006) أن للإحترق النفسي ثلاثة أبعاد هي :

الفصل الثالث الإحترق النفسي

1/3 بعد الإجهاد الإنفعالي: كالإرهاق والإحباط وسرعة الغضب والأرق ونقص الإهتمام بالعمل أنه ليس لديه شيء يقدمه وذلك إستجابة لضغوط العمل الزائدة، وهذا الشعور يكون إنفعاليا ناتج عن إستنزاف في الطاقة الإنفعالية نتيجة لضغوط العمل .

2/3 بعد تبدل المشاعر: كالشعور بالضغط الشديد نتيجة العمل مع الآخرين ونفاذ الصبر ويتحول إلى كتلة من المشاعر السلبية ويكون تبدل المشاعر كمحاولة منه لخفض الشعور بالتبدل العاطفي ولا يكون هذا الشعور تجاه الأفراد فقط بل يكون تجاه العمل أيضا، إذ يشعر بأنه ليس له قيمة وأحيانا يكون منهمكا حول موقع العمل .

3/3 بعد نقص الشعور بالإنجاز: كالتقدير السلبي للذات والعجز عن الإنجاز وعدم الكفاءة وإنخفاض الطاقة وأنه غير مؤهل للتعامل مع الناس وتقديم العون والمساعدة لهم وأن لديه نقص في المقدرة على مواجهة المشكلات التي تواجه العمل .(زغبي، 2020، صفحة 313)

يشمل الإحترق النفسي ثلاثة أبعاد أساسية هي: أولا الإجهاد الإنفعالي وهو حالة من التعب والإحباط والتوتر تصيب الفرد العامل فيصبح ليس لديه القدرة على العطاء والإنجاز في مجال عمله مقارنة لما كان عليه من قبل. ثانيا تبدل المشاعر والذي يشير الى الأنانية والسخرية من زملائه في العمل وسوء التقدير والنظرة السلبية لهم، ثالثا نقص الشعور بالإنجاز الذي يتمثل في الفشل وعدم إمكانية في الإبداع والإنجاز والنظرة السلبية التي يكونها الفرد العامل حول ذاته فيفقد الحماس عند أدائه بحيث يتصف هذا الأخير بالقسوة وكثرة الإنتقادات.

4- أعراض الإحترق النفسي:

1/4 الأعراض الجسدية الفسيولوجية :

- إرتفاع ضغط الدم.
- الآلام في الظهر. - ضعف عام في الجسم.
- إضطرابات في المعدة.
- ضيق التنفس وصداع مستمر.
- إضطرابات النوم. (مدوري ، 2015، صفحة 32)

2/4 الأعراض الاجتماعية :

- الإنسحاب من الأسرة.
- عدم النضج في التفاعلات .

- التقليل من أهمية الغير.

-عدم فصل المهنة عن الحياة الإجتماعية.

- الوحدة .

- فقدان القدرة على الحديث حتى مع الزبائن.

4/3 الأعراض الموقفية :

-عدم الثقة في الإدارة والمراقبين وزملاء العمل.

- مواقف إنتقادية مفرطة تجاه المؤسسة وزملاء العمل.

- الإحساس بعدم الكفاية و الدونية .(طايبي ، 2013 ، صفحة 38)

4/4 الأعراض النفسية :

-التغيرات في العواطف.

- الشعور بالإحباط .

- الإحساس بالعجز واليأس - الشعور بالخوف والقلق والإكتئاب. (باوية، 2012، صفحة

(233

5/4 الأعراض المعرفية الإدراكية: تتمثل في :

- ضعف مهارات صنع القرار و عيوب في معالجة المعلومات.

- التفكير المفرط بالعمل.

- عدم القدرة على التركيز.

- تكرار النمط الواحد .(سماني، 2012، صفحة 17)

6/4 الأعراض السلوكية :

- الشكوى من العمل والبطء في الأداء.

- عدم الرضا.

- التغيب المستمر عن العمل.

- الاتجاهات السلبية نحو العمل.

- الانجاز المتدني (مدوري ، 2015 ، صفحة 33)

7/4 الأعراض المهنية:

- حرص الموظف على الإجازات والعطل الأسبوعية .

- تزايد معدل الغياب.

- الإنصراف إلى البيت قبل الإنتهاء من العمل. (خميس، 2016، صفحة 124).

5- مراحل الإحترق النفسي:

أشار الطحaine (1995) وشهاب (2001): إلى أن عملية الإحترق النفسي تمر بمراحل ثلاث وهي كالتالي: **المرحلة الأولى:** وهي مرحلة وجود ضغط ناجم عن عدم التوازن بين متطلبات العمل والقدرات اللازمة لتنفيذه من قبل الفرد القائم بهذا العمل .

المرحلة الثانية: وهي نتيجة للمرحلة الأولى والتي هي رد الفعل الإنفعالي، لحالة عدم التوازن بحيث يشعر الفرد بالقلق والتعب والإجهاد الناجم عن الضغط الذي تولده متطلبات العمل .

المرحلة الثالثة: وهي مجموعة التغيرات في إتجاهات الفرد وسلوكه كالميل لمعاملة الأشخاص المتعامل معهم بطريقة آلية وإنشغاله عنهم بالإتجاه نحو إشباع حاجاته الشخصية مما ينجم عنه التقليل من الإلتزام الذاتي بالمسؤولية الوظيفية. (الخرابشة و عربيات، الصفحات 301-302)

كما لقد ميز ادلويش وبرودسكي أربع مراحل للإحترق النفسي كما جاء عن (شوفولي وبيترز 2000/ برونوست وتاب 1997/ كرونبيز 1985) وهي كالتالي :

-**الحماس:** تتم هذه المرحلة بقيام الفرد بأعمال ومشاريع كثيرة طموحة وغير محققة، فيشعر الفرد بكل إمكانياته ويصبح العمل لديه كالمخدر ومن فرط ما يقوم به من عمل يجد المحيطون به على أنه يقدم الكثير. إلا أن مع الوقت يتعب ويصبح أقل فعالية ويدور في الفراغ.

-**الخمود:** في هذه المرحلة يرجع الفرد سبب عدم قدرته على العمل إلى نقص طاقاته غير أنه بالمقابل يصرف ساعات أكثر في العمل فنجده يشتهي من التعب وإضطراب الإنتباه وكذا النوم فيلجأ الى شرب الأدوية ويصبح الرضا عن حاجاته الخاصة وإرتفاع مداخلة والتقدم المهني من أولوياته.

-**الاحباط:** يشعر الفرد في هذه المرحلة بالذنب والعجز، فيتساءل عن فعاليته وقيمه في العمل ومدى ملائمة لعمله فيخمد ويصبح بالتالي سريع الإستثارة وتبدأ الإضطرابات السيكوسوماتية والإنفعالية في الظهور لديه.

-**اللامبالاة:** في هذه المرحلة تنخفض معنويات الفرد وينقص أدائه فيصبح محبطا تماما ولا يستطيع إتمام عمله، مع ذلك يواصل المقاومة من أجل البقاء فيحاول أن ينتهي من عمله في أقل وقت ممكن ويتقادم التحديات ويحمي نفسه من ممن قد يضعه في خطر. (مزياي، صفحة 157)

كما يوجد تقسيم آخر لمراحل الإحترق النفسي وهي :

الفصل الثالث الإحترق النفسي

المرحلة الأولى: الإجهاد الجسدي: كالشعور بالتعب صباحاً من أجل الذهاب للعمل، يعانون من الأرق والإستيقاظ المبكر.

المرحلة الثانية: الخجل والشك: حيث تظهر دونية التقييم الذاتي يرى نفسه بدونية وتقل ثقته بنفسه وهذا يظهر من خلال تفاعل الفرد وعدم الرضا عن الترقى وتستحوذ عليه فكرة ترك العمل.

المرحلة الثالثة: السخرية: وهنا يطور الفرد إتجاهات ساخرة لا إنسانية حول العمل والمهنة والآخرين حول ذاته.

المرحلة الرابعة: الفشل والعجز والإحباط الكلي: من الحياة والآخرين والنفس هي قمة التعبير عن الإحترق النفسي. (المهارة و النعيمات، 2020، صفحة 879)

وبالتالي ظهور هذه الأعراض يختلف من شخص لآخر مما يؤدي إلى الإختلاف في مستويات الإحترق النفسي والتي حددها سبانيول Spaniol (1979) كما يلي :

- إحترق نفسي متعادل (بسيط): الإرهاق والتعب، القلق والإحباط والتهدج.

- إحترق نفسي متوسط: ويكون نتيجة الأعراض السابقة، ولكنها تستمر حتى لأسبوعين على الأقل.

- إحترق نفسي شديد: يشمل أعراض جسمية مثل القرحة، آلام الظهر المزمنة، نوبات صداع

الشديدة. (بوفرة و منصورى، الصفحات 164-165)

عندما يلتحق الموظف بمنصب عمله يكون لديه نظرة مثالية حول العمل في البداية يتمتع بمستوى عال من الطموح ويلاحظ عليه من قبل الآخرين الحضور والمشاركة وحب العمل والإنتاج والدافعية، ولكن سرعان ما يصطدم بالواقع بحيث يجد أنه هناك فرق بين توقعاته وتطلعاته التي رسمها في مخيلته وبين واقع العمل. فتتجلى عليه مجموعة من أعراض التوتر والإحباط والضغوط النفسية والخمود. وتتعارض وتتعاظم آثارها مع مرور الوقت لتصل إلى ما يسمى بحالة الإحترق النفسي، وهذا الأخير لا يصل بشكل مباشر ومفاجئ بل إنه يمر تدريجياً عبر سياق بطيء كمرحلة الحماس في العمل تليها مرحلة الإنهاك النفسي والجسدي بعدها مرحلة الفشل والعجز واللامبالاة. فنتيجة لذلك يصل الموظف إلى فقدان استثماره العملي لتبدأ إنتاجيته في العمل تتناقص إلى أن يفقد حماسه.

6- آثار الإحترق النفسي:

- أشارت طايبي (2013) إلى بعض الآثار السلبية للإحترق النفسي وهي :
- الشعور بالإرهاك النفسي والجسمي المؤدي إلى فقدان الطاقة النفسية وضعف الحيوية والنشاط - .الإتجاه السلبي نحو العمل وفقدان الدافعية.
- الإحساس باليأس والعجز .
- القيام بالعمل بشكل روتيني مع الإفتقار لعنصر الإبداع.
- ضعف الرغبة في مزاوله العمل .
- التغييب الغير مبرر .(البعمي، 2011، صفحة 67)
- تقليل الإحساس بالمسؤولية.
- إستفاد الطاقة النفسية.
- التخلي عن المثاليات وزيادة السلبية في الشخص.
- لوم الآخرين في حالة الفشل . (الزهراني، 2008، صفحة 36)

7- الوقاية والعلاج من الإحترق النفسي:

1/7 الوقاية:

- يذكر كاجان Kagan(1991) بعض الأساليب لمواجهة الإحترق النفسي منها ما يلي :
- تحويل الخوف الى تحدي: وذلك بالتركيز على الموقف المنهك ومحاولة السيطرة عليه.
- تخفيض درجة التهديد: بإعادة تقييم الموقف المهدد و النظر إليه من زاوية أخرى.
- تغيير الاهداف: فإذا كان الموقف عصيبا على التغير فإنه يمكن وضع الأهداف الأخرى الجديدة التي تتناسب مع هذا الموقف و يمكن تحقيقها .
- ممارسة الرياضة: لأنها تسهم في تعديل أنماط التعامل و تنشيط القدرات المختلفة و تساعد على الإسترخاء . (شنوذة، 2011، صفحة 366)
- إضافة إلى :

- إدراك الفرد على الأعراض التي تشير إلى قرب حدوث الإحترق النفسي.
- تغيير الأدوار و المسؤوليات.
- الإبتعاد عن جو العمل كلما أمكن ذلك.
- الإتصال الإجتماعي و التفاعل مع الأفراد - .حضور الأنشطة الترفيهية.

-أخذ الإجازات بإستمرار .

-محاولة تحديد العوامل التي تسبب المشاعر السلبية أثناء العمل. (هوارى، 2014، صفحة 52) لكي يقي الفرد العام نفسه من الإصابة بظاهرة الإحترق النفسي، لابد له من التخلص من السلبيات التي يتعرض لها ويبدلها ببعض السلوكيات الإيجابية كالحرص على تعزيز العلاقات الإجتماعية وإستذكار الإنجازات الجيدة التي قام بها على مدار اليوم مع محاولة الإسترخاء والتأمل، وممارسة الأنشطة الرياضية بشكل منتظم، وتجنب الأشخاص والأماكن التي تؤدي به إلى الإصابة بالتوتر والقلق .

2/7 العلاج:

قدم كل من زابل وريزو (Zabel & Rizo,1990) من خلال إستعراضهما لبرامج التعديل السلوكي المتنوعة أن أهم التقنيات السلوكية التي بنيت عليها برامج تعديل السلوك هي نظم التعزيز الفردية والجماعية والإقتصادية والرمزية، حيث يمكن بإختصار تحديد أهم التقنيات السلوكية في تعديل السلوك فيما يلي :

-**التسجيل الذاتي:** وهي من التقنيات التي إبتكرها سنكر، ثم إنتشرت بشكل واسع في الدراسات السلوكية وتتطلب هذه التقنية تدريب الفرد على مراقبة و تسجيل سلوكيات في مواقفه اليومية.

-**تقنية الإسترخاء:** يعتبر التدريب على الإسترخاء من أهم التقنيات التي تستخدم في مقاومة التوتر و القلق، إذ يتم تدريب الفرد على تعلم إستجابة الإسترخاء المضادة للقلق. بحيث ظهرت حديثا أساليب الإسترخاء المختصرة والقصيرة أو التي يطلق عليها (بدائل الإسترخاء) مثل طريقة فولر Voller وتفيد هذه الأساليب في تعلم تهدئة الجسم والعقل في المواقف التي تتكرر في الحياة اليومية .

فتقنيات بدائل الإسترخاء تعتمد إلى حد كبير على :

-تدريبات تنظيم التنفس.

-تدريبات التأمل الفعال -توليد الأفكار الإسترضائية.

-تدريبات إرخاء العضلات. (الصياح، 2014، صفحة 18)

-**تعديل أسلوب الحياة:** إن بعض السلوكيات التي يقوم بها الفرد تضعف من قدرته على مقاومة الضغوط فالشخص الذي يتناول بإفراط "القهوة" و يسرف في "التدخين" بهدف خفض توتره سيكشف أن ذلك لن يحل مشكلاته بل يعقدها أكثر، لهذا يسعى لتغيير أسلوب حياته بالإقلاع عن تلك العادات السيئة ليحل محلها سلوكيات صحية كممارسة الرياضة و التقليل من المنبهات تساعد على إدراكه لضغوطه

الفصل الثالث الإحترق النفسي

بشكل فعال (حسين و حسين ، 2006 ص 152-153). يعتمد هذا الأسلوب على فنيات " تخطيط الأهداف، إدارة الوقت، الحزم في إتخاذ القرارات، حل المشكلات، الضبط الذاتي " .

-**روح الدعابة و المرح:** يظهر الأفراد المرحين مقاومة قوية للضغوط كما أنهم أكثر سعياً نحو المساندة الإجتماعية و إستخدام الإستراتيجيات مواجهة تعبيرية إذ تتيح هذه الفنية التفريغ الإنفعالي، زيادة القدرة على الفهم والتذكر، تعديل ضربات القلب التنفس والدورة الدموية، تقوية الجهاز المناعي، خفض الإكتئاب إسترخاء الجسد .(عقون، 2020، صفحة 69)

-**تقنية التدريب التوكيدي:** بدأ إستخدام أسلوب التدريب على السلوك التوكيدي في علاج بعض أنواع الإكتئاب و توصل وولب إلى أن بعض أنواع الإكتئاب يرجع أساساً إلى وجود حالات من القلق يتعرض لها الفرد في المواقف الإجتماعية، مما يؤدي إلى إفتقاره القدرة على ضبط تلك المواقف و تفيد هذه التقنية عندما يكون مصدر القلق خارجياً أي قادماً من الآخرين. وتتضمن هذه التقنية أساليب عدة هي :

-تعلم الفرد تحديد مكامن القوة و الضعف في إستجاباته عن طريق تعلم مهارة التسجيل الذاتي.

-تعلم الفرد السيطرة و التحكم في إستجاباته السلبية .

-**تقنية ضبط الذات:** تتضمن هذه التقنية المهارات الفرعية التالية:

- **المراقبة الذاتية:** و هي الحضور الواعي للسلوك الذاتي و التوقعات لما سيحدث من ردود

أفعال عندما ينفذ هذا السلوك.

-**التقويم الذاتي:** وهي إستجابة تمييزية تتمثل بمقارنة ما يحصل عليه الفرد من معلومات من

خلال عملية المراقبة الذاتية و معايير السلوك المحدد.

-**تدعيم الذات:** و تتضمن هذه المرحلة إدارة عملية التعزيز الإيجابي أو تصحيح مسار السلوك

. (الصياح، 2014، الصفحات 19-20)

خلاصة:

يعتبر الإحترق النفسي حالة نفسية تصيب الفرد بالإرهاق والتعب نتيجة للضغوط والمشكلات المستمرة الناتجة عن المؤثرات المرتبطة بالعمل أو الفرد بحد ذاته كالعناء الزائد وقلة الأجر والحوافز وعوامل خارج نطاق عمله (ظروفه المنزلية والإقتصادية والإجتماعية) والتي يشعر من خلالها بأنه غير قادر على التكيف معها مما ينعكس سلباً عليه، وعلى من يتعامل معهم حيث نجد أن هذا الإضطراب يتكون من ثلاثة أبعاد أساسية كما وصفتها كريستينا ماسلاش والتي تتلخص في الإجهاد الإنفعالي، تبدل المشاعر وتدني الشعور بالإنجاز. فالإحترق النفسي لا يحدث دفعة واحدة بل يتطور لدى الفرد بصورة تدريجية عبر فترات زمنية معينة .

فلذلك من الضروري أن يقوم الفرد بآليات وقائية تساعد على عدم الوقوع في دائرة الإحترق النفسي كتحويله للخوف إلى تحدي، ممارسة الرياضة مع أخذ الإجازات باستمرار. بالإضافة إلى تدريب الفرد على الأساليب المعرفية التي تساعد على مواجهة الضغوط المهنية مهما تزايد حجمها كتقنية الإسترخاء وتقنية التدريب التوكيدي وتقنية ضبط الذات

الخطيب الميداني

الفصل الرابع:

الإجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد

- 1- منهج الدراسة
- 2- مجتمع الدراسة
- 3- عينة الدراسة
- 4- أدوات الدراسة
- 5- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة

خلاصة

تمهيد:

تناولت الباحثتان في هذا الفصل أهم الإجراءات الميدانية والمتمثلة في اجراءات الدراسة الإستطلاعية وذلك للوقوف على الخصائص السيكومترية لأدوات البحث، وكذا التعريف بالمنهج العلمي المتبع، بالإضافة إلى تحديد ووصف عينة الدراسة وطريقة إختيارها. كما بحثنا عن الأدوات اللازمة التي تستخدم لهذه الدراسة والتأكد من صدقها وثباتها، إضافة إلى الأساليب الاحصائية المتبعة لمعالجة وتحليل البيانات من أجل الحصول على نتائج دقيقة ومضبوطة.

حدود الدراسة:

تحدد الدراسة الحالية في:

- **الحدود البشرية:** تمثلت الحدود البشرية في الدراسة الحالية في أساتذة التعليم الثانوي.
- **الحدود المكانية:** طبقت الدراسة الحالية على مستوى ثلاث ثانويات بولاية بسكرة تمثلت في:
 - ثانوية محمد بن ناصر ليوقة.
 - ثانوية صالح بلخير عين الناقة.
 - متقن السايب بولرباح سيدي عقبة.
- **الحدود الزمانية:** تم إجراء الدراسة الأساسية في الفترة الزمنية للعام الدراسي 2021/2022 ، حيث استغرقت مدة التطبيق شهر مارس.

1- منهج الدراسة:

المنهج هو الأسلوب الذي يستخدمه الباحث في دراسة ظاهرة معينة والذي من خلاله يتم تنظيم الأفكار المتنوعة بطريقة تمكنه من علاج مشكلة البحث. (علي، 2019، صفحة 35)

وبعد الاطلاع على الدراسات السابقة ومراجعة مناهج البحث إتمدت الدراسة الحالية على المنهج الوصفي الذي يعرف بأنه: "طريقة لوصف الموضوع المراد دراسته من خلال منهجية علمية صحيحة وتصوير النتائج التي يتم التوصل إليها على أشكال رقمية معبرة يمكن تفسيرها. (علي، 2019، صفحة 46)

2- مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من أساتذة التعليم الثانوي ببعض ثانويات ولاية بسكرة والبالغ عددهم (90) أستاذ وأستاذة موزعين على ثلاثة ثانويات بمناطق مختلفة من ولاية بسكرة.

3- عينة الدراسة:

تم إختيار عينة الدراسة الأساسية بثانوية محمد بن ناصر بلدية ليوة و ثانوية صالح بلخير بلدية عين الناقة و متقن السايب بولرباح بسيدي عقبة ولاية بسكرة عن طريقة المسح الشامل. ومن أصل (90) تم إسترجاع (70)، حيث تم إختيار (20) أستاذ و أستاذة لدراسة الخصائص السيكومترية و (50) أستاذ و أستاذة للدراسة الأساسية.

4- أدوات الدراسة :

تم إستخدام أداتين هما: مقياس التشوهات المعرفية ومقياس الإحترق النفسي .

أ/ التشوهات المعرفية:

4-1- وصف مقياس التشوهات المعرفية : تم البحث في الأدب النظري السابق المتعلق بالتشوهات المعرفية لتحديد مقياس مناسب لهذه الدراسة، حيث تم الإعتماد على مقياس (أحمد المعايطه ، 2016) و تكون المقياس في صورته النهائية من (42) فقرة و (06) أبعاد :

-الإستدلال الإعتباطي: و يعني الوصول إلى إستنتاج معين من حالة أو حدث و تعبر عنه الفقرات من (01-06) .

-التجريد الانتقائي: و فيه يوجه الفرد إهتمامه للتفاصيل السلبية و يتجاهل المظاهر الإيجابية وتعبر عنه الفقرات من (07-15) .

-التعميم الزائد: و فيه يقوم الفرد بعمل تعميم شامل على كل المواقف من خلال موقف واحد و تعبر عنه الفقرات من (16-20) .

-التسمية أو فقد التسمية: وفيه يطور بعض الأشخاص وجهات نظر سلبية عن ذواته من خلال إطلاق تسميات مغلوبة على الذات مستندين بذلك على بعض الأخطاء و تعبر عنه الفقرات من (21-27) .

-لوم الذات: يعني تفسير الوقائع وفقا لأفكار سلبية وفيه يحمل الشخص نفسه مسؤولية الفشل عن كل ما يدور حوله و تعبر عنه الفقرات من (28-33) .

-التفكير القائم على الإستنتاجات الإنفعالية: يعني تفسير سلوك الآخرين تفسيراً إنفعالياً لعجزه عن التفاعل الاجتماعي الفعال وتعبر عنه الفقرات من (34-42) . (المعايطة، 2016، الصفحات 39-40) 4-2- طريقة تصحيح وتفسير مقياس التشوهات المعرفية:
يتم الإجابة عن المقياس بوضع علامة (×) مقابل كل فقرة وفق سلم خماسي (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، إطلاقاً) .

تم إتباع أسلوب ليكرت وكانت الإستجابة على الفقرات وفق سلم تدرج خماسي (ذكر سابقاً) وتعطى الدرجات (5.4.3.2.1) على التوالي بما أن الفقرات سلبية وتكون أعلى درجة يمكن الحصول عليها على المقياس (210) وأدنى درجة (42) . (المعايطة، 2016، الصفحات 41-42) 4-3- الخصائص السيكومترية لمقياس التشوهات المعرفية :

-الصدق الظاهري: تم التحقق من الصدق الظاهري من خلال صدق المحكمين، حيث تم عرض المقياس على (12) محكماً . تم الإعتماد على معيار 80% للتعديل و 25% للحذف على فقرات المقياس و تكون المقياس بصورته الأولية من (45) فقرة، و تم التوصل إلى (42) فقرة بصورته النهائية بعد التحكيم . (المعايطة، 2016، الصفحات 37-38) -صدق الإتساق الداخلي : وذلك بحساب معامل الارتباط بيرسون بين درجة الفقرة و الدرجة الكلية على البعد الذي تنتمي إليه ، حيث كانت جميع معاملات الارتباط ذات دلالة إحصائية تراوحت بين (0.361-0.797)

-الثبات :

تم التحقق من دلالات ثبات المقياس بإستخدام معادلة ألفا كرونباخ للإتساق الداخلي ، و بلغ معامل ثبات ألفا كرونباخ للمقياس ككل (0.89) و للأبعاد تراوح بين (0.48-0.75) . (المعايطة، 2016، الصفحات 40-41)

ب/ الإحترق النفسي :

4-1- وصف مقياس الاحترق النفسي :

من خلال الاطلاع على الموروث الأدبي حول الاحترق النفسي و إنطلاقا من فرضيات البحث و أهدافه ، كان لا بد على الباحثان أن تقوما باختيار الأداة المناسبة لتحقيق هذه الأهداف فانتهى باختبارهما ل : مقياس ماسلاش و جاكسون (1981) . الذي وجد على أنه قد استخدم من قبل العديد من الباحثين و هذا ما أقرته دراسات سابقة ، إعتمدت الباحثان لغرض الاحترق النفسي على الصورة المعربة من مقياس ماسلاش للإحترق النفسي و الذي أعد من طرف ماسلاش و سوزان جاكسون (1981) : الذي ترجمه و قننه العديد من الباحثين في العالم العربيينذكر منهم : داوني و الكيلاني (1989) ، مقابلة و سلامة (1993) ، الطحاينة و الوابلي (1995) و غيرهم . (بن عامر، 2017، صفحة 122)

4-2- أبعاد المقياس و فقراته :

يتكون المقياس من (22) بندا متصلة بشعور الفرد بمهنته موزعة على ثلاثة أبعاد فرعية هي :
أولا : بعد الإجهاد الإنفعالي : و هو يقيس مستوى الإجهاد الانفعالي و الإحباط الذي يشعر به الفرد نتيجة إستنزاف الطاقة في ضغوط العمل و هو يتكون من (09) فقرات .
ثانيا : بعد تبلد المشاعر : يقيس هذا العبد المشاعر السلبية للفرد و قله الإهتمام و اللامبالاة لزملائه في العمل وهذا ناتج عن الضغوط الشديدة التي يتعرض لها و هو يتكون من (05) فقرات .
ثالثا : بعد نقص الشعور بالإنجاز الشخصي : وهو بعد يقيس النظرة السلبية التي يكونها الفرد حول ذاته و إعتقاده أن مجهوداته تذهب سدى وهو بدوره يتكون من (08) فقرات ، ويبين الجدول التالي أرقام الفقرات موزعة حسب إنتمائها لكل بعد من أبعاد المقياس الثلاث.

جدول رقم (01) : أرقام الفقرات موزعة على الأبعاد الثلاثة للصورة المعربة لمقياس ماسلاش

للإحترق النفسي

المجموع	الفقرات	الأبعاد
09	1.2.3.6.18.13.14.16.20	الاجهاد الانفعالي
05	5.10.11.15.22	تبلد المشاعر
08	4.7.9.12.17.18.19.21	نقص الشعور بالإنجاز الشخصي

(بن عامر، 2017، صفحة 123)

4-3- طريقة تصحيح و تفسير مقياس ماسلاش للإحترق النفسي :

حدد ماسلاش خلال إعداده لفقرات المقياس (06) بدائل وهي : " كل يوم / مرات قليلة في الأسبوع / كل أسبوع / مرات قليلة في الشهر / كل شهر / مرات قليلة في السنة / أبدا " . وهي بذلك تتدرج من (6.0) بحيث يطلب من الفرد وضع علامة في الخانة المناسبة بما أن فقرات البعدين الأول و الثاني هي فقرات سلبية تكون بدائل الفقرات على هذين البعدين كالتالي :

جدول رقم (02) : بدائل الفقرات السلبية (البعء الأول و الثاني)

بدائل الفقرات						
كل يوم	مرات قليلة في الأسبوع	كل أسبوع	مرات قليلة في الشهر	كل شهر	مرات قليلة في السنة	أبدا
6	5	4	3	2	1	0

و بما أن فقرات البعد الثالث إيجابية ، فقد تم عكس درجات المفحوصين على هذا البعد و تصبح بدائل الفقرات الخاصة بالبعء الثالث على النحو التالي :

جدول رقم (03) : بدائل الفقرات الايجابية (البعء الثالث)

بدائل الفقرات						
كل يوم	مرات قليلة في الأسبوع	كل اسبوع	مرات قليلة في الشهر	كل شهر	مرات قليلة في السنة	أبدا
0	1	2	3	4	5	6

وفي الأخير ، يتم جمع إجابات كل بعد على حدى وهذا للحصول على درجات كل بعد.

(بن عامر، 2017، صفحة 124)

4-4- الخصائص السيكومترية لمقياس الإحترق النفسي :

لابد من الإشارة أن الخصائص السيكومترية لهذه الأداة قد تم دراستها من طرف صاحبتا المقياس وهما : ماسلاش و جاكسون (1981) ، حيث قامتا بحساب معامل الإتساق الداخلي بإستخدام معادلة (α) لكرونباخ بالنسبة للأبعاد الثلاثة للمقياس كالتالي :

- الاجهاد الإنفعالي : $0.90 = \alpha$

- تبدل المشاعر : $0.79 = \alpha$

- تدني الشعور بالإنجاز : $0.71 = \alpha$

و قد كانت معاملات الثبات عن طريق تطبيق المقياس و إعادة تطبيقه بعد مرور أسبوعين إلى أربع أسابيع على المستويات الثلاث للمقياس كآلاتي :

- 0.82 بالنسبة للاجهاد الإنفعالي

- 0.60 بالنسبة لتبدل المشاعر

- 0.80 بالنسبة لتدني الشعور بالإنجاز

كما بينت معاملات الثبات الزمني بالنسبة للمستويات الثلاثة للمقياس على الترتيب 0.61 ، 0.56 ، 0.59 بعد مرور سنة .

- أما فيما يخص الصدق العاملي فقد أخضعت المعطيات للتحليل العاملي بتدوير الفاريماكس و الذي كان يقدر بـ : 0.86 .

- و جاءت معاملات التناسق الداخلي بالترتيب 0.88 ، 0.63 ، 0.78 بالنسبة لمستويات الاجهاد الإنفعالي تبدل المشاعر و تدني الشعور بالإنجاز .

- أما لمستويات الصدق التناسقي ، فقد أظهر المقياس ارتباطات دالة تتراوح ما بين 0.38 إلى 0.67 مع مقاييس الصحة العقلية بما فيها مقياس الإكتئاب و مقياس الضغط النفسي .

- كذلك فإن ماسلاش و جاكسون قامتا باستخراج الصدق التمييزي للمقياس و قد أظهرت النتائج دلالات صدق المقياس من خلال قدرته على التمييز بين فئات مختلفة من العاملين الذين يعانون من احتراق نفسي متدني و احتراق نفسي عالي . (بن عامر، 2017، الصفحات 125-126)

قامت بن عامر زكية (2017) من جامعة جيلالي ليايس (سيدي بلعباس) قسم : العلوم الاجتماعية بحساب **صدق المحكمين** فتحصل المقياس على نسبة إتفاق بلغت 100% ، كما قامت بحساب **صدق الإتساق الداخلي** عن طريق حساب معامل الارتباط درجة العبارة بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه وبين الأبعاد و الدرجة الكلية للمقياس و توصلت النتائج إلى :

-**الإجهاد الإنفعالي** : ترواح بين (0.10-0.70) وهي جميعها دالة عند مستوى 0.01 ماعدا

العبارة رقم (02).

-**تبدل المشاعر** : تراوحت ما بين (0.68-0.81) وهي دالة عند مستوى دلالة 0.01.

-نقص الشعور بالإنجاز الشخصي : تراوحت ما بين (0.48-0.77) وهي جميعها دالة عند مستوى دلالة 0.01 .

وقد كانت معاملات الثبات عن طريق تطبيق المقياس و إعادة تطبيقه (test-r-test) :

- معامل الارتباط برسون مساويا لـ (0.86).

- معامل التصحيح لسبرمان براون مساويا لـ (0.93) .

كما قامت بحساب ثبات المقياس بطريقة ألفا كرومباخ و تحصلت على النتائج التالية :

- معامل الثبات بمعادلة (α) لكرونباخ بلغ (0.85) للمقياس ككل .

- الإجهاد الإنفعالي : (0.72) .

- تبلد المشاعر : (0.79) .- نقص الشعور بالإنجاز الشخصي : (0.78) .

تم التحقق من دلالات ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية :

- يتضح أن درجة الارتباط لكل بعد تراوحت ما بين (0.68-0.84) . (بن عامر، 2017،

الصفحات 129-130-131-132)

- عينة التحليل الإحصائي:

لحساب الخصائص السيكومترية تم إجراء تطبيق الأداة على عينة تتكون من (20) أستاذ وأستاذة

من أساتذة التعليم الثانوي على مستوى بعض ثانويات ولاية بسكرة.

4-1- الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة:

تم حساب الخصائص السيكومترية الصدق و الثبات، حيث يعرف الصدق بأنه: الصدق هو قدرة

الأداة على قياس ما أعدت لقياسه فعلا. (بشّة و بوعموشة، 2020، صفحة119)

ويعرف الثبات بأنه: أن تكون النتائج التي تظهرها الأداة ثابتة، بمعنى تشير إلى النتائج نفسها لو

أعيد تطبيقها على العينة نفسها في نفس الظروف بعد مدة زمنية ملائمة. (بشّة و بوعموشة، 2020،

صفحة126)

وقد تم حساب صدق المقياس باستخدام الصدق التمييزي بطريقة المقارنة الطرفية، وحساب الثبات

بطريقة التجزئة النصفية لأدوات الدراسة.

-الخصائص السيكومترية لمقياس التشوهات المعرفية:

-الصدق التمييزي ويعرف بأنه: " هو قدرة الأداة على التمييز بين طرفي الخاصية التي تقيسها".

(محمد، 2017، صفحة 213)

حيث قامت الباحثتان بحساب الصدق التمييزي لمقياس التشوهات المعرفية، بين درجات المجموعة الدنيا ودرجات المجموعة العليا باستخدام اختبار (T test) كما هو مبين في الجدول التالي:

جدول رقم(04): يوضح نتائج اختبار "ت" لصدق المقياس بطريقة المقارنة الطرفية

المتغير	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		قيمة "ت" المحسوبة	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
التشوهات المعرفية	127.57	14.02	178.71	8.76	8.182	2.68	0.001

من خلال الجدول السابق رقم (04) يتضح أن قيمة (ت) المحسوبة بلغت (8.182) عند درجة حرية 48 وهي قيمة أكبر من القيمة الجدولية والمقدرة ب (2.68) وبالتالي فهي دالة عند مستوى الدلالة (0.001) مما يدل على قدرة مقياس التشوهات المعرفية على التمييز بين الطرفين.

- الثبات بطريقة التجزئة النصفية: تتمثل في تطبيق الأداة مرة واحدة على مجموعة واحدة، ثم

تقسيم الأداة إلى جزئين متساويين وقد يكون من المناسب أن يشمل التقييم البنود ذات الأرقام الفردية، في حين يشمل الجزء الثاني البنود ذات الأرقام الزوجية، ثم يقوم الباحث بحساب معامل الارتباط بين النتائج المتحصل عليها في الجزئين وذلك باستخدام معاملات الارتباط. (محمد، 2017، صفحة 214)

تعتمد طريقة التجزئة النصفية في حساب ثبات الأداة على تجزئتها إلى جزأين متكافئين، ثم حساب

معامل الارتباط بينهما وتعديله باستخدام معادلة سيبرمان - براون، والنتائج موضحة في الجدول الآتي:

جدول رقم(05): يبين قيم معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية لمقياس التشوهات المعرفية

البنود	معامل الثبات	معامل سيبرمان - براون
الفردية	880.	.858
الزوجية	.900	

يظهر من خلال الجدول رقم (05) أن قيمة معامل الثبات الخاص بمقياس التشوهات المعرفية، قد بلغ (0.880) للجزء الأول و(0.900) للجزء الثاني في حين دلت نتائج حساب معامل الثبات بتطبيق التجزئة النصفية أن معامل سيبرمان - براون قدر ب (0.858) ويظهر من خلال النتائج المحصل عليها في حساب معامل الثبات بتطبيق التجزئة النصفية أنه يطمئن على استقرار درجات مقياس التشوهات المعرفية، ومنه يمكن الاطمئنان مرة ثانية على ثبات نتائج الأداة إذا ما استخدمت في الدراسة الأساسية.

- الخصائص السيكومترية لمقياس الإحترق النفسي:

- الصدق التمييزي: قامت الباحثتين بحساب الصدق التمييزي لمقياس الإحترق النفسي بين درجات المجموعة الدنيا ودرجات المجموعة العليا باستخدام اختبار (T test) كما هو مبين في الجدول التالي:

جدول (06): يوضح نتائج اختبار "ت" لصدق المقياس بطريقة المقارنة الطرفية

المتغير	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		قيمة "ت" المحسوبة	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
الإحترق النفسي	18.28	5.40	58.00	11.71	8.133		0.001

من خلال الجدول السابق رقم (06) يتضح أن قيمة (ت) المحسوبة بلغت (8.133) عند درجة حرية 48 وهي قيمة أكبر من القيمة الجدولية والمقدرة ب (2.68) وبالتالي فهي دالة عند مستوى الدلالة (0.001) مما يدل على قدرة مقياس الإحترق النفسي على التمييز بين الطرفين.

- الثبات بطريقة التجزئة النصفية: تعتمد طريقة التجزئة النصفية في حساب ثبات الأداة على

تجزئتها إلى جزأين متكافئين، ثم حساب معامل الارتباط بينهما وتعديله باستخدام معادلة سيبرمان -

براون، والنتائج موضحة في الجدول الآتي:

جدول رقم(07): يبين قيم معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية لمقياس الاحتراق النفسي

لماسلاش

البنود	معامل ألفا كرومباخ	معامل سيبرمان - براون
الفردية	.853	.858
الزوجية	.844	

يظهر من خلال الجدول رقم (07) أن قيمة معامل ألفا كرومباخ والخاص بحساب ثبات مقياس الاحتراق النفسي لماسلاش، قد بلغ (.853) للجزء الأول(.844) للجزء الثاني في حين دلت نتائج حساب معامل الثبات بتطبيق التجزئة النصفية أن معامل سيبرمان - براون قدر ب (.858) ويظهر من خلال النتائج المحصل عليها في حساب معامل الثبات بتطبيق معامل ألفا كرومباخ والتجزئة النصفية أنه يطمئن على استقرار درجات مقياس الاحتراق النفسي لماسلاش ومنه يمكن الاطمئنان مرة ثانية على ثبات نتائج الأداة إذا ما استخدمت في الدراسة الأساسية.

5- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة

إستخدمت الباحثتان الأساليب الإحصائية والمتمثلة في:

- معامل الارتباط بيرسون.

- إختبار الفروق t-test.

خلاصة

وكخلاصة لهذا الفصل يتبين أن تحديد الخطوات المنهجية المتبعة في الدراسة سيساهم في الحصول على نتائج تتصف بالمصداقية و الموضوعية إلى حد ما . حيث تم التذكير بفرضيات الدراسة ،و إختيار العينة بطريقة المسح الشامل ،واعتماد المنهج الوصفي،و تم الإعتماد على مقياسين و هما مقياس التشوهات المعرفية و مقياس الإحتراق النفسي "لماسلاش" . مع الإستعانة بمجموعة من الأساليب الإحصائية لتحليل البيانات التي تم الحصول عليها في الدراسة الميدانية .

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

1- عرض وتحليل نتائج فرضيات الدراسة:

2- تفسير و مناقشة نتائج فرضيات الدراسة:

خاتمة

1-1- عرض وتحليل نتائج فرضيات الدراسة:

عرض و تحليل نتائج الفرضية الأولى :

تنص الفرضية الأولى على أنه: توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين التشوهات المعرفية و الإحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي .

و للتحقق من صحة الفرضية تم حساب معامل الإرتباط بيرسون بين مجموع درجات أفراد العينة على المقياسين (مقياس التشوهات المعرفية لأحمد المعاينة .2016 ، مقياس الإحتراق النفسي بن عامر زكية . 2017) و النتائج موضحة في الجدول التالي :

جدول رقم (08) : يوضح معامل الارتباط بيرسون بين التشوهات المعرفية و الإحتراق النفسي

الارتباط	معامل الارتباط بيرسون	درجة الحرية	مستوى الدلالة
المتغيرات التشوهات المعرفية والإحتراق النفسي	0.26	48	0.06

يتضح لنا من الجدول رقم (08) ، أنه لا توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائية بين التشوهات المعرفية و الإحتراق النفسي لدى اساتذة التعليم الثانوي .

و تبين أن قيمة معامل الإرتباط بيرسون بلغت (0.26) عند مستوى الدلالة $\alpha=0.06$ و درجة حرية $df=48$ ، و يمكن أن العلاقة بين المتغيرين (التشوهات المعرفية و الإحتراق النفسي) موجودة وهي علاقة طردية، أي كلما زادت التشوهات المعرفية كلما زاد الإحتراق النفسي لكن هذه العلاقة لم تصل إلى مستوى الدلالة الإحصائية بسبب تأثرها بحجم العينة. ومنه نقبل الفرضية الصفرية و التي نصت على أنه: لا توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين التشوهات المعرفية و الإحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي و نرفض نرفض فرضية البحث و التي تنص على أنه: توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين التشوهات المعرفية و الإحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي .

- عرض و تحليل نتائج الفرضية الثانية :تنص الفرضية الثانية على أنه: توجد فروق ذات

دالة إحصائية بين الجنسين في التشوهات المعرفية لدى أساتذة التعليم الثانوي.

و للتحقق من هذه الفرضية تم تطبيق مقياس التشوهات المعرفية في صورته النهائية على أفراد عينة البحث و البالغ عددهم (50) أستاذ و استاذة . حيث تم استخدام اختبار (ت) لحساب الفروق بين

متوسطي عينتين مستقلتين هما الذكور و الإناث، و بما أن عدد أفراد العينة تجاوز (30) فرد فإن إفتراضية إعتدالية توزيع البيانات يكون محققا كما أنه تم التحقق من توفر بقية شروط t-test (حجم العينة ، الفرق بين حجم العينة ، التجانس) . وهذا ما أشار إلى أن تباين مجموعة الذكور مساوي لمجموعة الإناث . و بما أن هذا الإختبار أظهر التجانس فنعمد قيمة (0.01) كمستوى الدلالة لإختبار (ت) .

جدول رقم (09) : يوضح نتائج إختبار ت للفروق بين المتوسطات

الجنس	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة المحسوبة	درجة الحرية	القيمة الجدولة	مستوى الدلالة
ذكر	11	2.84	0.31	0.89	48	2.01	0.01
أنثى	39	2.94	0.30				

أظهرت النتائج الموضحة في الجدول رقم(09) أن المتوسط الحسابي للذكور (2.84) و بإنحراف معياري (0.31) . و المتوسط الحسابي للإناث (2.94) و بإنحراف معياري (0.30) و باستخدام اختبار (ت) لعينتين مستقلتين تبين أن القيمة التائية المحسوبة و المقدره بـ (0.89) أصغر من القيمة الجدولة و المقدره بـ (2.68) عند مستوى دلالة (0.01) ودرجة حرية 48 فإن الفرق غير دال. و منه نرفض فرضية البحث و التي نصت على أنه: توجد فروق ذات دالة إحصائية بين الجنسين في التشوهات المعرفية لدى أساتذة التعليم الثانوي، و نقبل الفرضية الصفرية و التي نصت على أنه: لا توجد فروق دالة إحصائية بين الجنسين في التشوهات المعرفية لدى أساتذة التعليم الثانوي.

- عرض و تحليل نتائج الفرضية الثالثة :

تنص الفرضية الثالثة على أنه: توجد فروق دالة إحصائية بين الجنسين في الإحترق النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي.

و للتحقق من صحة هذه الفرضية تم تطبيق مقياس الإحترق النفسي في صورته النهائية على أفراد عينة البحث و البالغ عددهم (50) أستاذ و أستاذة. حيث تم إستخدام إختبار (ت) لحساب الفروق بين متوسطي عينتين مستقلتين هما الذكور و الإناث و بما أن عدد أفراد العينة تجاوز (30) فردا فإن إفتراض إعتدالية توزيع البيانات يكون محققا كما أنه تم التحقق من توفر بقية شروط t-test (حجم العينة ، الفرق

بين حجم العينة ، التجانس) . وهذا ما أشار إلى أن تباين مجموعة الذكور مساوي لمجموعة الإناث. و بما أن هذا الإختبار أظهر التجانس فنعمد قيمة (0.01) كمستوى الدلالة لإختبار (ت) .

جدول رقم (10) : يوضح نتائج إختبار ت للفروق بين المتوسطات

الجنس	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة المحسوبة	درجة الحرية	القيمة الجدولة	مستوى الدلالة
ذكر	11	1.69	0.98	0.26	48	2.68	0.01
أنثى	39	1.62	0.70				

أظهرت النتائج الموضحة في الجدول رقم(10) أن المتوسط الحسابي للذكور (1.69) و بإنحراف معياري (0.98) ، و المتوسط الحسابي للإناث (1.62) و بإنحراف معياري (0.70) و باستخدام اختبار (ت) لعينتين مستقلتين تبين أن القيمة التائية المحسوبة و المقدرة بـ (0.26) أصغر من القيمة الجدولة و المقدرة بـ (2.68) عند مستوى دلالة (0.01) ودرجة حرية 48 فإن الفرق غير دال.

و منه نرفض فرضية البحث و التي نصت على أنه: توجد فروق دالة إحصائية بين الجنسين في الإحترق النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي. و نقبل الفرضية الصفرية و التي نصت على أنه: لا توجد فروق دالة إحصائية في الإحترق النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي

2. مناقشة و تفسير النتائج حسب فرضيات الدراسة:

2-1- مناقشة و تفسير نتائج الفرضية الأولى:

يتضح من الجدول رقم (07) أن قيمة معامل الارتباط بيرسون بلغت (0.26) عند مستوى الدلالة (0.06)، وهي قيمة غير دالة، ومنه لا توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائية بين التشوهات المعرفية و الإحترق النفسي، وإن يبدو أن العلاقة بين المتغيرين قد تكون موجودة لو وسعنا في حجم العينة. لأن عادة مستوى الدلالة الإحصائية تتأثر بحجم العينة وبالتالي طبيعة العلاقة بين المتغيرين علاقة طردية أي كلما زادت التشوهات المعرفية زاد الإحترق النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي.

وإتفقت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة أحمد (2004) والتي هدفت إلى التعرف على مدى إنتشار الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالإحترق النفسي لدى عينة بلغت (129) معلما و(189) معلمة من

معلمي مديريات التربية والتعليم بمدينة تعز في اليمن، ودلت النتائج على وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائيا بين الأفكار اللاعقلانية و الإحتراق النفسي. (التجاني، 2016، صفحة 107)

كما إنفقت نتائج دراسة التجاني (2016) النتيجة التي توصلت إليها الدراسة الحالية، حيث هدفت دراسة التجاني إلى التعرف على العلاقة الإرتباطية بين الإحتراق النفسي و الأفكار اللاعقلانية لدى عينة تكونت من (240) معلما ومعلمة، و أشارت النتائج إلى وجود علاقة إرتباطية بين الإحتراق النفسي و الأفكار اللاعقلانية. (التجاني، 2016، صفحة 01)

وفسرت دراسة التجاني (2016) النتيجة بأنه كلما كان هناك إدراك خاطئ للموقف البيئي نتيجة التفكير الغير موضوعي الذي لا يستند إلى منطق ، زاد معه الإضطراب النفسي المتمثل في الاحترق النفسي . كما فسر التجاني نتيجته من خلال دراسات (إليس) و (بيك) اللذان يتفقان على أن الاضطراب لا ينتج مباشر من الموقف البيئي الضاغط بل هو نتاج التفسير الذي نسقته على ذلك الموقف . كما اتفقت النتيجة مع فرض إليس القائل : " إن الفرد يضطرب سلوكه بسبب تفكيره اللاعقلاني غير المنطقي" . (التجاني، 2016، صفحة 140)

وتفسر الباحثتان التشوهات المعرفية بأنها أفكار خاطئة و مشوهة ترجع للتنشئة الإجتماعية للفرد خلال مرحلة الطفولة المبكرة كون أن التشوهات المعرفية تبدأ خلال هذه المرحلة . ويرى (إليس) أن أسباب المشكلات النفسية هي تلك المعتقدات اللاعقلانية التي نصنعها بأنفسنا. (شبير، 2018، صفحة 33)

وبالتالي فإن التشوهات المعرفية تلعب دورا في الجانب النفسي للفرد مما يجعله أكثر عرضة للإصابة بإضطراب الإحتراق النفسي .

ويرى المعرفيون أن التشوهات المعرفية و النظرة السلبية للذات و العالم و المستقبل وراء نشأة الإضطرابات الإنفعالية حيث أن تبني الفرد لمثل هذه الأفكار المشوهة و الخاطئة يجعله يعيش في حالة من التوتر و القلق المستمر . (شندوخ و مزعل، 2019، صفحة 524)

أيضا أكد بيك(2000) أن : " التفكير المشوه يؤثر على مشاعر الفرد و بالتالي يؤثر في سلوكه وهذا بدوره يقود إلى الإضطرابات النفسية ." (القاعود و الشقران، 2021، صفحة 179) التي تعتبر البداية الطبيعية للإحتراق النفسي أي أنه إذا إستمر الضغط إلى زمن طويل في بيئة العمل أصبح إحترقا نفسيا .

كما أشار كل من لازاروس و فولكمان (1984) أن : "إدراك الفرد الإيجابي أو السلبي للموقف الضاغط من المحددات الهامة للصحة الهامة للصحة النفسية، فالأحداث التي يتعرض لها الفرد قد تزيد من ثقته و مهارته في التعامل مع الأحداث المستقبلية بالنسبة لشخص ما وقد تكون ضاغطة وتشكل تهديدا لشخص آخر بمعنى أن درجة الضغط ومن ثم الشعور بالإحترق النفسي في المهنة راجع لمدى إدراكنا للموقف البيئي على أنه ضاغط أو هو غير ذلك" . (التجاني، 2016، صفحة 142)

2- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثانية :

يتضح من الجدول رقم(08) أن قيمة (ت) بلغت (0.89) عند مستوى الدلالة (0.01)، وهي قيمة غير دالة إحصائياً، وهذا ما يعني أنه : لا توجد فروق دالة إحصائياً في التشوهات المعرفية لدى أساتذة التعليم الثانوي.

و قد إتفقت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة العصار (2015) و التي هدفت إلى الكشف عن الفروق في التشوهات المعرفية ومعنى الحياة التي تعزى لمتغير الجنس لدى عينة تكونت من (662) طالب و طالبة، و توصلت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التشوهات المعرفية لدى المراهقين في قطاع غزة تعزى إلى الجنس. وفسر العصار (2015) عدم وجود فروق في التشوهات المعرفية من خلال أن التشوهات المعرفية تنشأ بشكل أساسي من عدة عوامل أهمها: التفاعل مع البيئة الحيطية فالشخص سواء كان ذكراً أو أنثى يتعلم و يكتسب القيم و المعتقدات و الاتجاهات من الناس الذين حوله خاصة الوالدين و الأقران و المعلمين، و أساليب المعاملة الوالدية و المستوى التعليمي للأب و الأم له تأثير في وجود قاعدة خصبة منذ الطفولة للتشوهات المعرفية . فاستخدام العقاب و تجاهل حاجات الطفل أو المراهق، و تأكيد الأسرة المبالغ فيه على تعلم القواعد الخارجية و الأصول الإجتماعية السائدة التي تفوق أحياناً إدراك الطفل، و تربيته على إظهار العداء و الرفض للآخرين كل هذا يقود إلى عدم الاستقرار لديه والذي تبدوا معالجته واضحة في مرحلة المراهقة من خلال الخبرات و المواقف التي يمر بها و عدم قدرته على الموازنة الداخلية و الخارجية . فيقود ذلك إلى معارف مشوهة و لوم الذات فينتهي الأمر إلى أفكار سلبية متشائمة مشوهة. (العصار، 2015)

كما إتفقت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة عبارة ورحال وحاج موسى (2018) وكان الهدف منها هو التعرف على ما إذا كان هناك فروق في التشوهات المعرفية و أعراض اضطراب الشخصية الوسواسية تبعاً لمتغير الجنس لدى عينة تكونت من (389) طالبا و طالبة، و أظهرت النتائج أنه لا توجد

فروق دالة بين درجات الذكور و الإناث على مقياس التشوهات المعرفية ككل و أبعاده الفرعية . (عبارة، رحال، و موسى، 2018، صفحة 411)

حيث فسرت دراسة عبارة و رحال و حاج موسى (2018) عدم وجود فروق بين الذكور و الإناث في درجاتهم على مقياس التشوهات المعرفية و في أبعاده الفرعية ككل ، بأنه من الممكن أن يعود إلى طبيعة التنشئة الإجتماعية التي يتعرض لها كل من الذكور و الإناث حيث يتعرض كل من الجنسين للتفاعلات الأسرية ذاتها و يتأثرون بالمناخ الأسري ذاته و ما يسوده من أفكار و قيم مما يجعلهم يتبنون هذه الأفكار و من ناحية أخرى فإن كلا من الذكور و الإناث في المرحلة العمرية ذاتها يميلون إلى التسرع في أحكامهم دون التبصر بنتائج تصرفاتهم و غالبا ما يميلون إلى التعميم في كلماتهم و عباراتهم التي يطلقونها و يحاولون فرض وجهة نظرهم على الآخرين . (عبارة، رحال، و موسى، 2018، صفحة 422) في المقابل إختلفت دراسة جياذ (2019) مع نتائج الدراسة الحالية حيث كان الهدف من تلك الدراسة التعرف على مستوى الإستقرار و التشوهات المعرفية لدى المراهقين في المدارس الثانوية و الكشف عن

الفروق في التشوهات المعرفية وفقا لمتغير الجنس لدى عينة تكونت من (450) طالبا و طالبة و توصلت النتائج إلى وجود فروق على مقياس التشوهات المعرفية و لصالح الذكور . (جياذ، 2019، صفحة 1223)

و فسر جياذ (2019) وجود الفروق في التشوهات المعرفية تبعا للجنس و لصالح الذكور و ذلك أن الذكور لديهم تشوهات معرفية أكثر من الإناث كنتيجة منطقية للظروف البيئية الضاغطة، و أن الأحداث البيئية السلبية و طبيعة التنشئة الإجتماعية التي يتلقاها الأبناء الذكور من خلال المؤسسات الأسرية و التعليمية و المهنية و توجهات المجتمع إتجاه الذكور يجعلهم أكثر عرضة لتلقي و تأسيس قواعد من المعتقدات و الأفكار المشوهة التي تؤدي إلى ظهور العديد من المشكلات النفسية و الإجتماعية و الإنفعالية، و نتيجة للمشكلات التي يعيشها الشباب الذكور و ما يتعرضون له من خبرات بيئية تتكون لديهم معارف مشوهة

و أكد (بيك) أن إعتناق الوالدين لبعض الأفكار المشوهة يعمل على تقاوم المشكلات السلوكية و الانفعالية لدى الأبناء نتيجة أساليب المعاملة الوالدية و لاسيما الذكور فلولم الذات و المشاعر السلبية اتجاه الذات و تهويل الأحداث و تضخيمها فالتعميم المفرط يدفع الأبناء على تبني نظرة سلبية اتجاه الذات و العالم و المستقبل وهذا يؤدي إلى لوم أنفسهم باستمرار و إلى تأسيس صيغ ثابتة و مشوهة و

بالتالي تتأثر معالجتهم المعرفية و تصوراتهم حول أنفسهم و العالم ومن حولهم . (جباد، 2019، صفحة 1223)

كما نجد نتائج دراسة القاعد و الشقران (2021) تعارضت مع نتائج الدراسة الحالية والتي هدفت إلى التعرف على مستوى التشوهات المعرفية و علاقتها بظهور أعراض اضطراب الشخصية الحدية و الكشف عن الفروق في كل من التشوهات المعرفية و أعراض اضطراب الشخصية الحدية تبعا لمتغير الجنس لدى عينة تكونت من (1235) طالبا و طالبة و أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائيا في مستوى التشوهات المعرفية تعزى لمتغير الجنس . (الشقران و القاعد، 2021، صفحة 195)

ويمكن تفسير وجود فروق دالة إحصائيا في التشوهات المعرفية تعزى لمتغير الجنس و لصالح الذكور كما توصلت لها دراسة القاعد و الشقران (2021) إلى طبيعة التربية و النظرة الإجتماعية للذكور و الإناث، إذ أن نظرة المجتمع للذكور و نظرتهم لأنفسهم يتم غرسها في الذكور منذ الطفولة . فينمو الفرد على أفكار معينة قد تؤدي على تكوين تشوهات معرفية ، إضافة إلى أن الذكور أكثر عرضة للإحتكاك و التفاعل مع المجتمع فضلا عن اختلاف الأدوار و المسؤوليات و الأعباء الملقاة على كاهل الذكور مثل : الزواج ، العمل ، و الحصول على مكانة إجتماعية متميزة في مجتمعه كما أن الأفكار المشوهة التي يحملها الذكور قد تكسبهم رؤية غير واقعية حول نظرتهم إلى ما يمتلكون من مهارات و قدرات شخصية قد تؤدي بهم إلى التحكم الغير السوي بها . (الشقران و القاعد، 2021، صفحة 214)

كما إختلفت نتائج دراسة المعاينة (2016) بدورها مع نتائج دراستنا الحالية، حيث هدفت إلى التعرف على مستوى التشوهات المعرفية و علاقتها بالإساءة اللفظية الموجهة لهم من المعلمين في مدارس لواء القصر، و الكشف عن الفروق في التشوهات المعرفية تبعا لمتغير الجنس لدى عينة تكونت من (298) طالبا و طالبة و أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية للتشوهات المعرفية تعزى لمتغير الجنس و لصالح الإناث .

وفسر الباحث هذه النتيجة إلى إختلاف طبيعة كل من الطالب و الطالبة، فالعاطفة عند الطالبة تطغى على الجانب العقلي لديها عند التعامل مع الأحداث و الخبرات السلبية مما ينعكس سلبا على تفكيرها و نظرتها للأمور بإيجابية أو سلبية مما يجعلها تكون صورة سلبية عن الحياة و عن الآخرين نتيجة لهذه المواقف . (المعاينة، 2016، صفحة 60)

وتفسر الباحثتان إنعدام الفروق بين الجنسين في التشوهات المعرفية قد يعود إلى طبيعة التنشئة الإجتماعية التي يتعرض لها كل من الذكور و الإناث إذ أن التشوهات المعرفية تنتج عن سلوك الآباء

تجاه الأبناء أثناء الطفولة المبكرة و بالتالي يتأثرون بكل الأفكار و القيم و المعتقدات التي يجدونها في المناخ الأسري . و تؤكد (Yavuzer.2015) في دراستها بأن التشوهات المعرفية التي يعاني منها الفرد تتمثل في إستخدام مفاهيم سلبية حول الذات و حول إحترامها و تقديرها و النظر إلى نفسه على أنه إنسان غير كامل وليس له أي قيمة، و أنه هو السبب الرئيسي للمشكلات التي يعاني منها على المستوى الفردي أو تلك التي تحدث للأفراد من حوله. (بحيري، 2019، صفحة 188)

3 - مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثالثة :

يتضح من الجدول رقم (09) أن قيمة (ت) بلغت (0.26) عند مستوى الدلالة (0.01)، وهي قيمة غير دالة إحصائياً، وهذا يدل على أنه: لا توجد فروق دالة إحصائية في الإحترق النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي. وإتفقت نتيجة دراستنا الحالية مع نتائج دراسة الحاتمي (2014) و التي هدفت إلى التعرف على مستوى الإحترق النفسي لدى المعلمين والعلاقة بين الجنسين ومستوى الإحترق النفسي للمعلمين لدى عينة تكونت من (84) معلماً و (137) معلمة و أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المعلمين في الإحترق النفسي و أبعاده ترجع لإختلاف الجنس .

وهذا أيضا ما جاءت به دراسة بوفرة ومنصوري (2014) والتي هدفت إلى التعرف على علاقة الإحترق النفسي بالرضا الوظيفي و الكشف عن الفروق في علاقة الإحترق النفسي بالرضا الوظيفي تبعا لإختلاف الجنس لدى عينة تكونت من (337) أستاذ و أستاذة وكشفت النتائج أنه لا توجد فروق بين الجنسين في الإحترق النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي. (مصطفى، 2014، صفحة 89)

ويرى الباحثان (بوفرة و منصوري) أن طبيعة مهنة التعليم تتطلب نفس الأدوار و الواجبات مع نفس المسؤوليات كإعداد الدروس و تصحيح الإمتحانات كما تفرض ضغوط زائدة يتلقاها كل من الأستاذ و الأستاذة مما يساهم في زيادة الإحترق النفسي .

إضافة إلى دراسة دبابي وبن ساسي (د.ت) التي هدفت إلى الكشف عن الإحترق النفسي لدى العاملين في مجال التدريس، و عما إذا كانت هناك فروق تعود إلى الجنس لدى عينة تكونت من (425) معلماً و معلمة و توصلت النتائج إلى عدم وجود فروق بين أفراد العينة (المعلمين) تعزى إلى متغير الجنس . وفسرت دراسة (دبابي وبن ساسي) هذه النتيجة إلى مستوى المساواة الذي وصلت إليه المدرسة الجزائرية في الحقوق و الواجبات بين الجنسين حتى أصبح تأثير جنس المعلم غير وارد في كثير من القضايا. (دبابي وبن ساسي، د.ت، صفحة 39)

و إختلفت دراسة البقي (2021) مع نتيجة دراستنا الحالية، حيث هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى الإحترق النفسي وواقع الأداء الوظيفي و العلاقة الارتباطية بينهما لدى أعضاء هيئة التدريس و الكشف عن الفروق في مستوى الإحترق النفسي تبعا لمتغير الجنس. و تكونت العينة من (107) عضوا من أعضاء هيئة التدريس وكشفت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائيا في مستوى الإحترق النفسي تبعا لمتغير الجنس لصالح الإناث. وفسرت هذه الأخيرة بأن الإناث أكثر عرضة للشعور بالإرهاق و الإحباط في حال مواجهة أزمة ما حيث أنه و بطبيعة الجنس البشري يكون الذكور أكثر صلابة من الإناث في أوضاع التأثير النفسي. (البقي، 2011، صفحة 97)

وتنسر الباحثان عدم وجود فروق بين الجنسين في الإحترق النفسي إلى خصوصية مهنة التعليم من خلال ان الأساتذة من كلا الجنسين يمارسون نفس النشاط و الذي يتمثل في التدريس و كذلك أنهم يخضعون لنفس الأنظمة و القوانين التي تجعلهم يعيشون نفس الظروف في بيئة العمل. كما نجد أن المدرسة الجزائرية قد وصلت إلى مستوى المساواة بينهم في الحقوق و الواجبات .

المناقشة العامة :

أظهرت النتيجة الأولى للدراسة على أنه توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائيا بين التشوهات المعرفية و الإحترق النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي. وتغزو الباحثان هذه النتيجة إلى أسباب مختلفة منها : عدم رغبة أفراد العينة في الإستجابة لمقياسي الدراسة حيث لم يستجيب الكثير منهم على المقياسين مما أدى إلى تقليص حجم العينة وهذا كان له أثر، ووجود كذلك غموض في مفهوم متغيرات الدراسة (التشوهات المعرفية / الإحترق النفسي) مما أدى إلى عدم الإستجابة لأدوات الدراسة بكل موضوعية. واتفقت نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة أحمد (2004) ودراسة التجاني (2016) حيث أكدت كل من الدراستين على وجود علاقة إرتباطية بين الأفكار اللاعقلانية و الإحترق النفسي . وفي هذا الصدد أكد "بيك" (2000) أن الغالبية العظمى من الأفراد لديهم نسبة من التشوهات المعرفية خلال حياتهم و أن التفكير المشوه يؤثر على مشاعر الفرد و يؤثر في سلوكه و بالتالي يقوده إلى الاضطرابات النفسية . (القاعود و الشقران، 2021، صفحة 198)، أي أنه إذا استمر تعرض الفرد للضغوط بشكل مستمر سينتج عنه إضطراب الاحترق النفسي . ولقد أكد "بيك" أن مشكلة التشوهات المعرفية تكمن في الدرجة الأساس في أن الفرد يقوم بتحريف الواقع و الحقائق بناء على مقدمات مغلوطة و افتراضات خاطئة تنشئ عن تعلم خاطئ حدث في إحدى مراحل النمو المعرفي للفرد . أي أن المحتوى المعرفي للفرد في حالة الإضطراب ينطوي على تشويه دائم لأحداث الحياة و لذلك فإن الكثير من الاضطرابات النفسية

تعتمد إلى حد بعيد على التشوهات المعرفية التي تؤدي إلى النظرة السلبية نحو الذات و العالم و المستقبل. (شندوخ و مزعل، 2019، صفحة 524)

أما بالنسبة للنتيجة الثانية و التي أكدت على إنعدام الفروق في التشوهات المعرفية تبعاً لمتغير الجنس فقد اتفقت مع دراسة العصار (2015) ودراسة عبارة و رحال والحاج موسى (2018) حيث يمكن عزو غياب

الفروق بين التشوهات المعرفية تبعاً لمتغير الجنس إلى طبيعة البيئة المحيطة و إنطلاقاً بالفرد سواء كان ذكراً أو أنثى، فهو يكتسب الأفكار و المعتقدات من الأشخاص المحيطين به ويتبناها ابتداءً من مرحلة

الطفولة إضافة إلى كيفية إدراك الفرد لمتغيرات البيئة و ليس لها أي صلة بالجنس. كما يمكن تفسير غياب الفروق في التشوهات المعرفية بين الجنسين إلى طبيعة التنشئة الاجتماعية بحيث أن كل من الذكور و الإناث يتعرضون لنفس التفاعلات الأسرية .

أما بالنسبة للنتيجة الثالثة و الأخيرة فقد أكدت بدورها على غياب الفروق في الإحترق النفسي لدى الأساتذة تبعاً لمتغير الجنس. و قد إتفقت هذه النتيجة مع دراسة الحاتمي (2014) و دراسة بوفرة و منصور (2014) و دراسة دبابي و بن ساسي. و نفسر إنعدام الفروق لدى الأساتذة تبعاً لمتغير الجنس إنطلاقاً من طبيعة مهنة التعليم و التي تفرض ضغوطات متعددة يواجهها كل المعلمين من كلا الجنسين مما يساهم في الإصابة بالإحترق النفسي، بالإضافة إلى ذلك النظام المدرسي الغير ملائم و الذي بدوره يولد لديهم اتجاهات سلبية نحو التعليم .

وهذا ما أشار إليه ولتون وستيوارت و باني : " أن الإحترق النفسي ليس إضطراب عقلي و انما هو طريقة غير صحيحة للتعامل مع الضغط داخل و خارج العمل ويمكن أن يؤثر على صحة الشخص و سلوكه و توافقه و علاقاته مع الآخرين ". (هوارى، 2014، صفحة 02)

وذكر فريدمان (1991) عدة مظاهر تميز الإحترق النفسي للمعلم في مجال العمل . فيظهر على المعلم بصورة نقص كبير في الأداء و الغياب المتكرر بسبب المرض، التقاعد المبكر، كذلك يميل المعلم إلى تجاهل تحضير الدروس ويمتاز سلوكه بعدم المرونة و معاداة الطلاب مع الشعور بالإجهاد الإنفعالي و الجسمي و تطوير ارتباط أقل بمهنة التدريس . (العياصرة، 2006، صفحة 04)

خاتمة

خاتمة:

يعتبر موضوع التشوهات المعرفية من بين الظواهر التي يمكن أن تصيب العاملين في مجال التدريس ، و التي تظهر لديهم في شكل أفكار مشوهة تقود إلى إستنتاجات بعيدة عن الواقع ، لذلك يؤدي التفكير المشوه إلى ظهور الإضطرابات النفسية منها الإحترق النفسي و الذي بدوره يهدد كل الأفراد العاملين بالمهن التي تقوم بتقديم المساعدة و الخدمات الإنسانية للآخرين و يترتب عن هذا الإضطراب مجموعة من الآثار السلبية على المعلم و على صحته النفسية الذي يكون مصحوبا بالإجهاد النفسي وتكوين إتجاهات سلبية نحو العمل، و من خلال دراستنا الحالية حاولنا التعرف على التشوهات المعرفية و علاقتها بالإحترق النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي . و رغم بعض الصعوبات التي واجهت هذه الدراسة إلا أنها إستطاعت أن تصل إلى مجموعة من النتائج :

- لا توجد علاقة إرتباطية دالة احصائيا بين التشوهات المعرفية و الإحترق النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي.

- عدم وجود فروق دالة إحصائيا في التشوهات المعرفية لدى أساتذة التعليم الثانوي تبعا لمتغير الجنس .

- عدم وجود فروق دالة إحصائيا في الإحترق النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي تبعا لمتغير الجنس .

ومنه نجد أن التشوهات المعرفية لها تأثير واضح على الجانب النفسي للمعلم مما يؤدي به إلى الإصابة بإضطراب الإحترق النفسي فكلما كان لدى المعلم مستوى مرتفع من التشوهات المعرفية كلما أدى به إلى الشعور بالإحترق النفسي .

مقترحات الدراسة

من خلال الإطلاع على التراث النظري ونتائج الدراسات السابقة فإن الدراسة الحالية تضع بين أيدي الباحثين مجموعة من المقترحات وهي كالآتي:

- تصميم برامج وقائية إرشادية تساعد في خفض الإحترق النفسي وتعديل التشوهات المعرفية لدى الأساتذة.

- تهيئة المناخ الملائم للمعلمين من أجل ممارسة مهنتهم و أداء أدوارهم على أكمل وجه .

- توفير مقاييس متعلقة بالتشوهات المعرفية لدى فئة المعلمين .

- إجراء دراسات مشابهة على عينات أخرى في ميادين مختلفة .

- اجراء المزيد من الدراسات بهدف تقصي الأسباب التي تؤدي إلى حدوث ظاهرة الاحتراق النفسي في الحقل التربوي .
- الاهتمام بالتنشئة الاجتماعية للفرد (مراهق/طالب/أستاذ) إبتداءا من مراحل النمو الأولى سلبية نحو العمل و نقص في الأداء

العمر اجمع

قائمة المراجع

1. ابراهيم, ا & .ابراهيم, ش .(2021). فعالية برنامج تدريبي قائم على القبول و الإلتزام للحد من التشوهات المعرفية لدى الأحداث الجانحين .*المجلة المصرية للدراسات النفسية*.((31(113))
2. البقمي, ن. م .(2011). الاحتراق النفسي و علاقته بالأداء الوظيفي لدى اعضاء هيئة التدريس بفروع جامعة نجران بشرورة.((09)) .
3. التجاني, ج .(2016). الاحتراق النفسي و علاقته ببعدي العصابية و الإنبساط و الأفكار اللاعقلانية (رسالة دكتوراه .) *كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية ، جامعة الجزائر (2002)*.
4. الجبوري, ع. ح & .ارتقاء, ي .(2019). شخصنة السلطة وعلاقتها بالتشوهات المعرفية لدى طلبة الجامعة .*مجلة القادسية في الاداب والعلوم التربوية*.04, p. (2) ,
5. الحاتمي, س. ب .(2014). الإحترق النفسي وعلاقته بأساليب مواجهة المشكلات لدى المعلمين العمانيين في محافظة الظاهرة بسلطنة عمان . عمان.
6. الخرابشة, ع. م & .عربيات, ا. ع .(s.d.). الاحتراق النفسي لدى المعلمين العاملين مع الطلبة ذوي صعوبات التعلم في غرف المصادر .*مجلة أم القرى للعلوم التربوية و الإجتماعية و النفسية*.
7. الزهراني, ن. ب .(2008). الاحتراق النفسي وعلاقته ببعض السمات الشخصية لدى العاملات مع ذوي الاحتياجات الخاصة . (رسالة ماجستار .) *كلية التربية ، جامعة أم القرى ، المملكة العربية السعودية*.
8. الشقران, ح. ا & .القاعود, ت. ج .(2021). التشوهات المعرفية وعلاقتها بظهور اعراض اضطراب الشخصية الحدية لدى طلبة الجامعات الاردنية .*مجلة الجامعة الاسلامية للدراسات التربوية والنفسية*.2(30) ,
9. الصياح, م. ا .(2014). فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض درجة الاحتراق النفسي (رسالة دكتوراه .) *جامعة دمشق*.
10. الضغوط النفسية وعلاقتها بالاحتراق النفسي لدى معلمي التعليم الفني .(2019). *مجلة كلية التربية*.((183))
11. العادلي , ر. ع & .القريشي, خ. ش .(2016). التشوهات المعرفية لدى طلبة المرحلة المتوسطة .*مجلة كلية التربية الأساسية*.((22(95))
12. العزيز, ع .(2021). الاسهام النسبي للتشوهات المعرفية والدعم الاجتماعي الاكاديمي المدرك والتعاطف الذاتي في التنبؤ بالمناعة النفسية الاكاديمية لدى طلاب الجامعة .*مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية*.((15(3))

13. العصار, ا. ا. (2015). فلسطين: الجامعة الاسلامية.
14. العصار, ا. ا. (2015). التشوهات المعرفية و علاقتها بمعنى الحياة لدى المراهقين في قطاع غزة . دراسة مقارنة (مذكرة ماجستير .(الجامعة الاسلامية.غزة.
15. العلوي, ز. ع. (2013). التشوهات المعرفية و علاقتها بالإكتئاب و الشعور بالوحدة النفسية لدى المرحلة الإعدادية (مذكرة ماجستير .(جامعة كربلاء .
16. العياصرة, م. م. (2006). الأنماط القيادية للمشرفين التربويين وعلاقتها بالاحترق النفسي لدى المعلمين في وزارة التربية و التعليم في الأردن (رسالة دكتوراه .(جامعة عمان العربية للدراسات العليا .
17. القاعدوت, ج. & .الشقران, ح. ا. (2021). التشوهات المعرفية وعلاقتها بظهور اعراض اضطراب الشخصية الحدية لدى طلبة الجامعات الاردنية .مجلة الجامعة الاسلامية للدراسات التربوية والنفسية. (30)2 ,
18. القيسي, خ. ع. (ع. د.د.ت. . (المناخ الأخلاقي وعلاقته بالاحترق النفسي و الإلتزام التنظيمي لدى رؤساء الأقسام في مديريات التربية و التعليم . اليازوري .books.google.dz . Récupéré sur .
19. اللحياني, م. ح. & .العتيبي, س. م. (2022). التشوهات المعرفية لدى طلبة الجامعة بالسعودية ومصر .مجلة العلوم التربوية والنفسية . Récupéré sur . (2)12 ,
<http://www.researchgate.net/publication/350610789>
20. المشهراوي, م. م. (2019). فعالية برنامج إرشادي في خفض التشوهات المعرفية لمواجهة أزمة الهوية لدى المراهقات الفلسطينيات (رسالة ماجستير .(جامعة الاقصى ,فلسطين .
21. المعايطه, ا. ع. (2016). مستوى التشوهات المعرفية لدى الطلبة و علاقتها بالإساءة اللفظية الموجهة لهم من المعلمين في مدارس مديرية لواء القصر (رسالة ماجستير .(جامعة مؤتة .
22. المهاييرة, ع. س. & .النعيمات, ي. م. (2020). الإحترق النفسي و علاقته بأساليب التعامل مع ضغوط العمل لدى منتسبي المديرية العامة للدفاع المدني في الأردن .مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية و النفسية .
23. الهيتي, م. م. (2018). اضطرابات ما بعد الضغوط الصدمية و علاقتها بالتشوهات المعرفية لدى طلبة الجامعة .جامعة الأنبار . كلية التربية الأساسية .
24. باسعد, ع. ع. (2021). مستويات الاحترق النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس و مساعدتهم في كلية التربية سينون . المجلة الجزائرية للأبحاث و الدراسات .
25. باوية, ن. (2012). مستوى الاحترق النفسي لدى الطالب الجامعي .مجلة العلوم الإنسانية و الاجتماعية. ((08))
26. بحيري, ص. (2019). متغيرات التشوهات المعرفية كمنبئات بسلوك التمر لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية .مجلة كلية التربية. (3)29

27. بشته, ح & ,بوعموشة , ح .(2020) .الصدق و الثبات في البحوث الإجتماعية .مجلة دراسات في علوم الإنسان و المجتمع.(3(2))
28. بن عامر, ز .(2017) .مستويات الاحتراق النفسي لدى معلمي الأقسام النهائية و علاقتها ببعض المتغيرات . (رسالة دكتوراه .) كلية العلوم الانسانية الاجتماعية جامعة جيلالي اليابس سيدس بلعباس .
29. بن معمر, ن .(2019) .التشوهات المعرفية لاضطراب الرهاب الاجتماعي عند المراهق.(اطروحة دكتوراه .)جامعة عبد الحميد مهري .
30. بوفرة, م & ,منصوري, م .(s.d.) .مستوى الاحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي .
31. تلامي, ن .(2017) .الاحتراق النفسي و علاقته بالتوافق المهني لدى الزوجة العاملة (رسالة دكتوراه .)كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية . جامعة محمد خيضر . بسكرة .
32. جباد, م. س .(2019) .الاستقواء وعلاقته بالتشوهات المعرفية لدى المراهقين في المدارس الثانوية .مجلة كلية التربية الاساسية للعلوم التربوية والانسانية.(43))
33. خلفاوي, ف. ا & ,بوروبة, ا .(2022) .مجلة الباحث في العلوم الإنسانية و الإجتماعية.(13(1))
34. خلفاوي, ف & ,بوروبة, ا .(2021) .التشوهات المعرفية لدى مدمني المخدرات في ظل جائحة كوفيد 19 .مجلة دراسات في سيكولوجية الانحراف.(6(1))
35. خميس, ع .(2016) .الاحتراق النفسي لدى مستشاري التوجيه و الإرشاد المدرسي و المهني .مجلة العلوم الانسانية و الاجتماعية.(24))
36. راوي, و. ر .(18)) .(2021).التشوهات المعرفية وعلاقتها بالصمود الأكاديمي و الهناء النفسي لدى طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة المجلة العلمية لكلية رياض الأطفال .
37. زغيبي, م. ا .(2020) .الاحتراق النفسي و علاقته بالصلاية النفسية لدى المرشدين و المرشدات بإدارة تعليم صبا .مجلة ابحاث.(17))
38. سماني, م .(2012) .استراتيجيات التعامل coping عند الذين يعانون من الاحتراق النفسي Burn out لدى الأطباء المقيمين بالمستشفى الجامعي بوهران (رسالة ماجستير .)كلية العلوم الاجتماعية . جامعة وهران .
39. سوفي, ن .(2011) .الإستراتيجيات المعتمدة من طرف الأستاذ داخل الصف و دورها في تنمية القدرة على التحكم في حل المشكلات الرياضية لدى تلاميذ الطور المتوسط (رسالة دكتوراه .)كلية العلوم الإنسانية و الإجتماعية ، جامعة منتوري- قسنطينة .
40. شبير, أ. و .(2018) .التشوهات المعرفية وعلاقتها بأساليب التنشئة الإجتماعية لدى عينة من السجناء في قطاع غزة(رسالة ماجستير .)غزة: الجامعة الإسلامية بغزة .

41. شندوخ, ع. ر & ,مزل, ف. ع. (2019). التشوهات المعرفية لدى طلاب مرحلة الدراسة الإعدادية. *مجلة كلية التربية*. ((36))
42. شنوذة, م. س. (2011). الاحتراق النفسي وعلاقته بالمساندة الاجتماعية لدى معلمي المرحلة الابتدائية بالمدارس الحكومية و الخاصة. *مجلة كلية التربية*. ((10))
43. صلاح الدين, ل. ع. (2014). التشوهات المعرفية وعلاقتها بقلق المستقبل وبعض الاعراض الاكتئابية لدى عينة من الشباب الجامعي من الجنسين. (رسالة ماجستير .جامعة عين شمس.
44. طايبي , ن. (2013). علاقة الاحتراق النفسي ببعض الاضطرابات النفسية و النفسجسدية لدى الممرضين (رسالة دكتوراه .كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية . جامعة الجزائر 2.
45. طوالو , ن. (2016). الاحتراق النفسي لدى المعلمين وعلاقته ببعض المتغيرات في محافظة اللاذقية. *مجلة دامة تشرين للبحوث والدراسات العلمية*. ((38(3))
46. عبارة, ه. ,رحال, م & ,موسى, ا. (2018). التشوهات المعرفية وعلاقتها بظهوراعراض اضطراب الشخصية الوسواسية القهرية لدى المراهقين. *المجلة الاردنية في العلوم التربوية*. ((4(14))
47. عبد العزيز, ا. (2021). الاسهام النسبي للتشوهات المعرفية والدعم الاجتماعي الاكاديمي المدرك والتعاطف الذاتي في التنبؤ بالمناعة النفسية الاكاديمية لدى طلاب الجامعة. *مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية*. 3(15) ,
48. عقون, ا. (2020). فاعلية برنامج إرشادي في التخفيف من حدة الاحتراق النفسي و تحسين الأداء المهني لدى معلمي المرحلة الإبتدائية . (رسالة دكتوراه .كلية العلوم الاجتماعية و الإنسانية . جامعة العربي بن مهدي . أم البواقي.
49. علي, ا. م. (2019). *مناهج البحث العلمي* (Vol. الثالثة). (دار الكتب.
50. عوني, ن. م. (2019). اليقظة العقلية و التشوهات المعرفية كمنبئين بالحكمة الإختبارية لدى طلاب كلية التربية. *المجلة العلمية لكلية التربية* Récupéré sur ((10(35))
<http://www.ann.eg/faculty-education/arabic>
51. كيري, ه. ب & ,مذكور, ص. ا. (2021). التشوهات المعرفية و علاقتها بإدمان الأنترنت في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية. *مجلة الإرشاد النفسي*. (65) ,
52. كيري, ه. ظ & ,مذكور, ص. ا. (2011). التشوهات المعرفية و علاقتها بإدمان الأنترنت في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية. *مجلة الإرشاد النفسي*. (65) 1 ,
53. لطيف, ق & ,توفيق, م. ا. (2016). الاحتراق النفسي لدى مدرسي العلوم الإنسانية في المدارس الثانوية. *مجلة تكريت للعلوم الانسانية*. (08(23) ,
54. لموم, ز. ا. (د.د.ت .) (الإحتراق النفسي للمعلم . مركز الكتاب الأكاديمي .

55. مجول, ف., الشكري, س & .عبد السادة, ا. ح. (2019). اضطراب الاكتناز وعلاقته بالتشوهات المعرفية. *الجريدة الوطنية*.
56. محمد, ز. ج. (2017). الخصائص السيكومترية النفسية والتربوية والإجتماعية. *مجلة السراج في التربية وقضايا المجتمع العدد (01) 209-215*, pp. (
57. مدوري, ي. (2015). الاحتراق النفسي و علاقته بأنماط الشخصية و بطبيعة الممارسات المهنية (رسالة دكتوراه). *كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية . جامعة أبو بكر بلقايد . تلمسان*.
58. مزياني, ف. (s.d.). مفهوم الاحتراق النفسي : أبعاده و مراحل تكونه. *مجلة العلوم الانسانية و الاجتماعية*.
59. مصطفى, ب. م. (2014, ديسمبر). علاقة الإحتراق النفسي بالرضا الوظيفي لدى أساتذة التعليم الثانوي. *مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية*.
60. ملاك, خ & .محرزي, م. (2018). الاحتراق النفسي لدى اساتذة الجامعة. *مجلة الباحث في العلوم الانسانية و الاجتماعية*. ((35))
61. ميسون, س & .محمدي, ف. د.ت. (ادراك مصادر الضغوط المهني وعلاقته بالاحتراق النفسي لدى المعلمين بالمرحلة الابتدائية بورقلة. *مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية*. p. 294.
62. هشلوم, ه. ش. (2019). جودة الحياة وعلاقتها بكل من الاحتراق النفسي ومنغصات الحياة اليومية والتفكير اللاعقلاني لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة الخليل. (رسالة ماجستير). *جامعة الخليل*.
63. هواري, ا. . (2014). الاحتراق النفسي لدى مستشاري التوجيه و الإرشاد المدرسي و المهني في ضوء بعض المتغيرات (رسالة ماجستير). *كلية العلوم الانسانية و العلوم الانسانية . جامعة أبي بكر بلقايد*.

الملاحق

الملحق رقم (01): مقياس: التشوهات

المعرفية

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم العلوم الاجتماعية

شعبة علوم التربية

في إطار البحث العلمي الذي نحن بصدد القيام به لنيل شهادة الماستر في الارشاد والتوجيه والمعنون ب: التشوهات المعرفية وعلاقتها بالإحترق النفسي لدى اساتذة التعليم الثانوي دراسة ميدانية ببعض ثانويات ولاية بسكرة، نرجوا من سيادتكم الإجابة عن الأسئلة الموجودة في الاستمارة وذلك بوضع علامة (X) في الخانة المناسبة.

كما نعلمكم أن كل معلومات الاستمارة والإجابة عليها ستبقى سرية ولن تستخدم إلا لأغراض علمية فقط.

شكرا لجهودكم وحسن تعاونكم

البيانات الشخصية:

الجنس: ذكر أنثى

الرقم	الفقرة	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	إطلاقا
1	أعاني من توتر مستمر بسبب ما تعرضت له من مواقف مزعجة في حياتي					
2	تعرضي للقلق يلزمني ما حييت					
3	لا تشجعني المواقف المحبطة لي على الاستمرار بشكل طبيعي					
4	يجعلني كل شيء في حياتي غير مسرور					
5	سأعيش الحياة كما هي					
6	سيؤدي فشلي في الخبرات السابقة إلى فشلي في المستقبل					
7	أركز في حياتي على السلبيات اكثر من الإيجابيات					

قائمة الملاحق

					أشعر أن كل حياتي مصبوغة بالألوان القاتمة	8
					أركز على تفاصيل الخبرة السيئة التي أمر بها	9
					أعتقد أن السلبيات في المجتمع أكثر من الايجابيات	10
					أنظر إلى السلبيات عندما أحكم على المواقف التي تصادفني في حياتي	11
					ابحث عن الأمور السلبية عند تعاملي مع أحد المعلمين	12
					أرى أن صوت الباطل أعلى هذه الايام	13
					أشعر أن الواقع بصورته الحالية أقل إيجابية	14
					أدقق على مساوئ الناس و أنكر محاسنهم	15
					أعم نفس النتيجة السيئة للمواقف المشابهة	16
					أرى أن كل المواقف التي أتعرض لها الآن لن تختلف عما سيحدث معي لاحقاً	17
					أنتفق مع المثل القائل " السيئة تعم و الحسنة تخص "	18
					كل البشر بصراحة لا يمكن الوثوق بهم	19
					أرى ان كل الناس تميل إلى النكد	20
					أرى أن الفشل هو السمة العامة لي هذه الأيام	21
					أشعر بالدونية حينما أخسر منافسة ما	22
					أعمد إلى التهرب عندما أواجه أسئلة كثيرة	23
					أرى أن اللجوء لأساليب غير قانونية لتحقيق أهدافي أمر مبرر	24
					يحدد مستقبلي بمدى علاقتي الاجتماعية	25
					أجد أنني إنسان غير محظوظ	26
					أشعر أن المحيطين بي لا يفهموني	27
					أبكي على ما حدث معي	28
					ألوم نفسي على اشيء لم أفعلها	29
					ألوم نفسي إذا لم تسير الأمور كما ينبغي	30

قائمة الملاحق

					أقول كلاما ثم أندم عليه	31
					أحاسب نفسي عند اللوم على تصرفاتي	32
					أتمنى لو لم أقم بالكثير من التصرفات	33
					أرى أن الأمور تسير من السيء إلى الأسوأ	34
					أرى أن الحاضر سيء و المستقبل أسوء	35
					أرى أن هذا عصر سيادة القوي على الضعيف	36
					أتعامل مع ما يحدث معي في الحياة باللامبالاة	37
					أجد نفسي متسرعا في إصدار الأحكام على من حولي	38
					اشعر أنني مقتنع بطبعي	39
					ارى أن من يضحك اليوم لاشك بأنه سيبكي غدا	40
					أفسر الواقع من خلال انفعالاتي السلبية	41
					أصف المواقف و الأشخاص أوصافا سيئة	42

الملحق رقم (02): مقياس الاحتراق النفسي لماسلاش

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم العلوم الاجتماعية

شعبة علوم التربية

في إطار البحث العلمي الذي نحن بصدد القيام به لنيل شهادة الماستر في الارشاد والتوجيه والمعنون ب: التشوهات المعرفية وعلاقتها بالإحتراق النفسي لدى اساتذة التعليم الثانوي دراسة ميدانية ببعض ثانويات ولاية بسكرة نرجو من سيادتكم الإجابة عن الأسئلة الموجودة في الاستمارة وذلك بوضع علامة (X) في الخانة المناسبة .

كما نعلمكم أن كل معلومات الاستمارة والإجابة عليها ستبقى سرية ولن تستخدم إلا لأغراض علمية فقط.

شكرا لجهودكم وحسن تعاونكم

قائمة الملاحق

البيانات الشخصية :

الجنس: ذكر أنثى

الرقم	الفقرات	يحدث كل يوم	مرات قليلة في الاسبوع	مرة في الاسبوع	مرات قليلة في الشهر	مرة في الشهر	مرات قليلة في السنة	لا يحدث أبدا
1	أشعر بإجهد انفعالي بسبب عملي في مهنة التدريس							
2	أشعر مع نهاية اليوم الدراسي باستنزاف طاقاتي في العمل							
3	أتضايق في كل صباح عندما أرى أنه لزاما علي الذهاب إلى المدرسة							
4	أتفهم مشاعر التلاميذ نحو كثير من الأمور بسهولة							
5	أشعر بأنني أتعامل مع التلاميذ على أنهم أشياء لا تلاميذ							
6	أؤمن بأن اليوم الدراسي يشعرنني بالإجهد في تعاملي مع الآخرين							
7	اعمل بفعالية لحل المشاكل المتعلقة بالتلاميذ							
8	أشعر بأنني أحترق نفسيا بسبب ممارستي لمهنة التدريس							
9	يبدو لي أنني أؤثر إيجابيا في الأشخاص الذين أحتك بهم في عملي							
10	ازداد احساسني بالقسوة تجاه الناس بعد التحاقني بهذه المهنة							
11	أخشى أن يجعلني هذا العمل قاسيا							
12	أشعر بدرجة عالية من النشاط و الحيوية							
13	أشعر بالإحباط بسبب ممارستي لمهنة التدريس							
14	أشعر أنني أعمل في مهنة التدريس بإجهد كبير							

قائمة الملاحق

							15	لا أهتم للمشاكل التي يتعرض لها تلامذتي
							16	أتعرض لضغوط شديدة بسبب العمل المباشر مع الآخرين
							17	أستطيع بكل سهولة خلق أجواء نفسية مريحة و سهلة مع التلاميذ
							18	أشعر بالسعادة بعد العمل مع التلاميذ عن قرب
							19	أعتقد أنني استطعت تحقيق أشياء هامة في عملي
							20	أشعر و كأنني على حافة الهاوية بسبب العمل في مهنة التدريس
							21	أتعامل بكل هدوء مع المشاكل الانفعالية أثناء العمل
							22	أشعر أن التلاميذ يلومونني على بعض المشاكل التي تواجههم