الاحتراق النفسي وعلاقته بالإفصاح عن الذات لدى معلمي المرحلة الابتدائية

م.م. جيهان نزاحم محمد زكي

المديرية العامة لتربية ديالى

الكلمات المفتاحية: الاحتراق النفسي، الإفصاح عن الذات، معلمي المرحلة الابتدائية

الملخص:

يهدف البحث الحالي التعرف الاحتراق النفسي لدى معلمي المرحلة الابتدائية. الافصاح عن الذات لدى معلمي المرحلة الابتدائية، دلالة الفروق الإحصائية في العلاقة الارتباطية بين الاحتراق النفسي والافصاح عن الذات تبعا لمتغير الجنس (ذكور- إناث)، اتجاه وقوة العلاقة بين الاحتراق النفسي والافصاح عن الذات لدى معلمي المرحلة الابتدائية.

ولتحقيق اهداف البحث تبنى الباحث مقياس الاحتراق النفسي(الحاتمي، 2014) وبناء مقياس الافصاح عن الذات على وفق نظرية التغلغل الاجتماعي (Altman &Taylor,1973)، وطبق المقياسان على عينة البحث التي تألفت من (400) معلم ومعلمة التابعين لمديرية تربية اطراف شرق بغداد، بعد ان تم اختيارهم بالطريقة الطبقية العشوائية، وتحديد عدد المعلمين والمعلمات بالشكل التناسبي.

وبعد معالجة بيانات الدراسة احصائيا باستعمال (الاختبار التائي لعينة واحدة، والاختبار التائي لعينتين مستقلتين، ومعامل ارتباط بيرسون، ومعادلة الفا كرونباخ، والاختبار الزائي)، توصل البحث الى النتائج الاتية: ان افراد عينة البحث لديهم مستوى احتراق نفسي عال قياساً بالمتوسط النظري للمقياس، ان افراد عينة البحث لديهم مستوى افصاح عن الذات عال قياساً بالمتوسط النظري للمقياس، لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في العلاقة الارتباطية بين الاحتراق النفسي والافصاح عن الذات تبعا لمتغير الجنس (ذكور- اناث)، توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين الاحتراق النفسي والافصاح عن الذات وفي ضوء هذه النتائج خرج البحث بمجموعة من التوصيات والمقترحات.

مشكلة البحث:

تعد ظاهرة الاحتراق النفسي من اهم الظواهر التي تظهر في ميدان التربية والتعليم ومهنة التعليم واحدة من هذه الميادين، اذ يعد المعلم من اكثر العاملين في هذا المجال عرضة للاحتراق النفسي، لما تعانيه مهنة التعليم من ضغوطات كثيرة ومتعددة والتي تقود اغلبها الى الاحتراق النفسي، اضافة الى ما يواجهه المعلم في الوقت الحاضر من صعوبات جمة منها عدم توفر الامن والامان وتدهور الاحوال الاجتماعية والاقتصادية والنفسية جعلت ممارسة التعليم امراً صعباً وطريقاً للوصول الى نوع من الاحباط وعدم الشعور بالرضا عن المهنة فضلاً عن النظرة السلبية للمجتمع نحو العاملين في مجال التعليم، كل هذا من شانه التأثير وبشكل سلبي على درجة اداء المعلمين (الحراقي:89:2009)، واشارت نتيجة دراسة (مقابلة والرشدان،1997) الى ان المعلمين هم اكثر عرضة للاحتراق النفسي نتيجة لما يتعرضون له من ضغوط متعددة مما يؤثر بالسلب على ادائهم نحوتلاميذهم ونحو العمل بصورة عامة مما يدفع البعض الى ترك المهنة والتحول الى اعمال اخرى، وهذا ما حدث في الفترة المنصرمة عندما ترك قسم من المعلمين مهنتهم واتجهوا الى الاعمال الحرة نتيجة قلة الدعم الاقتصادي والاجتماعي واسباب اخرى كان لها الدور في ذلك، ويختلف مستوى الضغط النفسي الذي يتعرض له المعلم باختلاف ادائهم، فالمخلصون والملتزمون هم اكثر عرضة للاحتراق النفسي بوصفه المحصلة النهائية او المرحلة المأساوية للضغوط النفسية،

ويرجع ذلك الى انهم يكونوا تحت ضغط داخلي للعطاء، وفي الوقت نفسه تواجههم ظروف خارجة عن ارادتهم تقلل من هذا العطاء مما يعرقلهم عن تحقيق اهدافهم بدرجة عالية من النجاح (مقابلة والرشدان :2:1997)، ويعد الاحتراق النفسي احدى العوائق الاساسية لكل عملية تغيير وتنمية كما تتعدى الى التأثير على الطاقة الكامنة والدافعة وهذا ما يعرض الفرد الى الاستنزاف الداخلي والاحساس بالانصهار وعدم القدرة، وهذا ما جعل المختصين النفسانيين يهتمون بتمكين الانسان من الاستفادة بطاقته الكامنة في احداث التغيير والوصول الى تحقيق اهدافه الخاصة والمهنية والتخلص منها باستمرار حتى لا تتراكم عليه تلك المشاكل وتتزايد عليه والتي قد تؤدي الى حالة الانهاك والاحتراق النفسي(باتشو: 2017: 13).

وقد اشارت نتائج الدراسات التي اجريت على مجموعة ممن تعرضوا للضغوط والمشاكل في العمل، ان الاشخاص الذين افصحوا عن ذاتهم وكشفوا عن انفعالاتهم وافكارهم السلبية، مكنهم ذلك من التعامل مع هذه الضغوط والمشاكل ومواجهتها، وفي نفس الوقت اظهروا حصانة اتجاه المواقف السلبية المختلفة، كون الافصاح عن المشاعر والافكار بشقيها السلبي والايجابي يعد خياراً سليماً للتعامل مع الظروف بدلاً من الاستسلام لها(برافين:315:2010)، كما ان العلاقات الانسانية متطلب اساسي لأي مؤسسة في المجتمع وبالخصوص المؤسسات التربوية وشرط ضروري لنجاح المؤسسة في تحقيق اهدافها، وبما ان العلاقات الاجتماعية هي مجموعة من التفاعلات الاجتماعية النفسية التي تنشأ من اختلاط الفرد بالآخرين، فطبيعة هذه التفاعلات تجبر الفرد ان يدخل في علاقات مع الاخرين ويتبادل معهم الافكار والمشاعر والآراء والاتجاهات عن طريق الافصاح عن الذات(كفافي:125:2003)، وفي نفس الوقت يعتبر الافصاح عن الذات من المفاهيم المعقدة، فتجاربنا السلبية مع الاخرين، تقودنا الى التفكير بأن معرفة الاخرين بمشاعرنا وافكارنا وما يجول في داخلنا من رغبات هو امر غير مريح لنا وخطير في نفس الوقت (النملة: 2016: 25)، ومن اهم المشكلات التي تواجه الافراد عند افصاحهم عن مشاعرهم وافكارهم واتجاهاتهم او اخفائها عندما يكونون في محيطهم الاجتماعي هو نوعية وكم ومحتوى هذا الافصاح، لأن مدى تطور علاقاتهم الاجتماعية في الاسرة او العمل يتوقف على نوعية وكم ومحتوى الافصاح عن الذات (خالد: 399:2017)، وكذلك يترتب على الافصاح عن الذات مخاطر عديدة، منها

التهديد الاجتماعي والتقييم السلبي للشخص الذي يفصح عن ذاته، وهذا بدوره يدفع الكثير من الافراد الى تجنب الافصاح عن ذواتهم في المواقف الاجتماعية، وبخاصة عند وجود خصائص شخصية مثل الشعور بالوحدة والقلق الاجتماعي (محمد 2016: 141).

اهمية البحث:

يعد الاحتراق النفسي من بين الظواهر الجديرة بالاهتمام لدى الباحثين، نتيجة للتأثيرات الناتجة عن هذه الظاهرة، والتي قد يكون لها انعكاسات على الافراد ولا شك ان ظروف العمل الحالية في الكثير من المهن تسبب الشعور بالضغط لدى الكثير من الافراد والتي ينجم عنها احتراق نفسي فهناك بعض المهن هي اكثر استهدافاً وجلباً لهذه الضغوط من بينها مهنة التعليم(باتشو:2017: 10)، وتتجه الدراسات النفسية الحديثة الى التركيز على الصحة النفسية للمعلمين بشكل عام، اذا نالت ظاهرة الاحتراق النفسي للعاملين في مجال التعليم اهتماما بارزا ولا سيما في السنوات الاخيرة (الحراقي :2009: 88)، ومن بين المتغيرات التي اصبحت محط اهتمام الباحثين في دراسة ظاهرة الاحتراق النفسي استراتيجية المواجهة التي يلجا اليها المعلم من اجل مقاومة الضغط النفسي الذي يتعرض اليه، على اعتبار ان هناك من الافراد لديهم قدرة اكبر في مقاومة الضغوط النفسية ولهم اساليب واستراتيجيات مقاومة اكثر نوعا من غيرهم في مواجهة الموقف الضاغطة وبالتالي هم اقل عرضة للاحتراق النفسي فهم عادة ما يحاولون مواجهة الضغوط بطرق متنوعة (قاسم: 2000 :290)، واشارت نتيجة دراسة (Pronost & tap,1996) الى ان الافراد الذين يعانون من مستويات مرتفعة من الاحتراق النفسي يستعملون استراتيجيات متمركزة حول الانفعال، اما الافراد الذين يعانون من مستويات منخفضة من الاحتراق النفسي يستعملون استراتيجيات متمركزة حول المشكلة، وعليه تمثل الضغوط النفسية التي يتعرض لها المعلم باستمرار ظاهرة جديرة بالاهتمام لما لها من خطورة وتأثير على كثير من جوانب حياته، ولما تسببه من مضاعفات واعباء ومشكلات نفسية وجسدية تنجم عن تراكم الضغوط النفسية او ترافق معها، (نعيمة: 2013: 8-10)، فضلاً عن اهمية دراسة المعاناة التي تعيشها مدارسنا والمعاناة التي يعيشها المعلم بلا شك انها كبيرة ومضنية ولاسيما هو يعيش في حالة التوحد والتعاطف مع طلبته في الظروف التي يمر بها العراق، كل ذلك يؤدي الى

حالة الاحتراق النفسي ولذلك تستلزم عملية الاهتمام بظاهرة الاحتراق النفسي لدى المعلمين الاعتماد على تشخيص نوعية المتغيرات الاكثر احتمالاً في تعجيل ظهوره، كما ان معرفة مسبباته تعد ذات فائدة من اجل ارشاد وتوجيه الذين يتعرضون له بهدف تجاوزه، وبغية تحديد الاساليب المناسبة للتعامل معه والتخفيف منه (عبد اللطيف وكاظم:2007 :340).

يساعد الافصاح عن الذات في نمو وتطور العلاقات الاجتماعية، كما ان الافراد ذوو الافصاح المرتفع يتميزون بالاستعداد الاجتماعي المرتفع والمهارات الاجتماعية العالية والتفاعل مع الاخرين(النملة:2016: 17)، ويعد الافصاح عن الذات من مظاهر الصحة النفسية، فهو يُجنب الفرد عدم التوافق مع الاخرين والكثير من الاحباط، فالأفراد الاكثر افصاحاً عن ذاتهم يكونون اكثر رضا عن ذواتهم، واكثر ثقة وايجابية من الاشخاص ذوو الافصاح المنخفض (جرجيس:2007 :7) لأن السماح لذات الفرد ان تكون مكشوفة لشخص آخر على الاقل، امر في غاية الاهمية للشخصية السليمة ولتقليل الضغوطات المرتبطة بالأسرة او العمل ومشاكل الحياة المختلفة (عبدالستار2011: 105) ويعد الافصاح عن الذات من المهارات الاجتماعية المهمة لزيادة التفاعل الاجتماعي الذي ينشأ بين الافراد، ويهتم الافصاح عن الذات بدراسة العلاقات الاجتماعية، وكيف يتباين الافراد في طريقة كشفهم عن الافكار والمشاعر في هذه العلاقات، مما يساعد على تصحيح سلوك الافراد لتحقيق التشابه بينهم والذي بدوره يسهل عملية أداء الوظائف والواجبات (الشناوي 1994: 65)، ويعد الافصاح عن الذات عاملاً اساسياً في تطوير الذات والوصول الى شخصية سليمة خالية من القلق والتوتر والاجهاد، وتكوين علاقات اجتماعية صحية مع الاخرين (Mudita & Suman:2012:59)، وكذلك يعد الافصاح عن الذات آداه فعالة لتخفيض الاضطرابات النفسية، لما له من دور كبير في التنفيس الانفعالي عن ما يكبته الفرد، وذلك عند مشاركته الاخرين مخاوفه واحزانه وافراحه وامله، حيث يتجنب بهذا الكثير من المشاكل النفسية والشعور بالوحدة والانعزال(العمري وجرادات 2014: 297)، وايضاً تبرز اهمية الافصاح عن الذات في ان هناك عدد من الوظائف التي يؤديها، منها تعبير الفرد عن ذاته، والتصديق الاجتماعي، والتوضيح، وتنمية العلاقات الاجتماعية، والضبط الاجتماعي (النملة : 19:2016).

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي التعرف الى:

1. الاحتراق النفسي لدى معلمي المرحلة الابتدائية.
2. الافصاح عن الذات لدى معلمي المرحلة الابتدائية.
3. دلالة الفروق الإحصائية في العلاقة الارتباطية بين الاحتراق النفسي والافصاح عن الذات تبعا لمتغير الجنس (ذكور- إناث).
4. اتجاه وقوة العلاقة بين الاحتراق النفسي والافصاح عن الذات لدى معلمي المرحلة الابتدائية.

حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي بمعلمي المرحلة الابتدائية لتربية اطراف شرق بغداد التابعة لمديرية تربية بغداد الرصافة الثانية، للعام الدراسي (2019-2020) من كلا الجنسين (ذكور- إناث).

تحديد المصطلحات:

اولاً- الاحتراق النفسي :- عرفه كل من ....

1- **فردنبيرجر(freudenberger,1974)**:- ان الفرد يصاب بالضعف والوهن، او يجهد ويرهق (freudenberger :1974:159) .

2- **قاموس ويبستر(Webster dictionary)**:- استنفاد القوة الجسدية والعاطفية والدافع نتيجة للضغوط والاحباطات المتكررة(Webster dictionary).

3- **الحاتمي(2014)**:- المرحلة الاخيرة لضغوط العمل المدرسي، ويظهر على شكل استجابات انفعالية تشير الى اتصاف المعلم بضعف حب العمل واهماله، وتزايد الرغبة في تركه، والتقليل من جدواه، وما يتبع ذلك من احساساً بالعجز في تأدية عمله بالمستوى المطلوب، وسوء علاقته بتلاميذه والعاملين معه، وضعف الاهتمام بهم، اضافة الى تقويم ذاته بطريقة سلبية فيما يتعلق بعمله مع التلاميذ (الحاتمي:2014: 7-6).

التعريف النظري: تبنى الباحث تعريف الحاتمي(2014) لاعتماده على مقياس الحاتمي (2014) في الدراسة الحالية.

اما التعريف الاجرائي للاحتراق النفسي: الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب (معلم، معلمة) على فقرات مقياس الاحتراق النفسي الذي تبناه الباحث لهذا الغرض.

ثانياً : الافصاح عن الذات عرفه كل من:

1- جورارد (Jourard, 1971)

عملية الكشف عن الذات واظهارها بحيث يتمكن الاخرون من التعرف عليها (Jourard:1971:73).

2- التمان وتايلور (Altman & Taylor, 1973)

الكشف عن اشياء سرية وشبه سرية خاصة تتعلق بذواتنا (Altman & Taylor:1973:84).

3- الدباغ (2013)

العملية التي يكشف فيها الفرد عن معلومات حول نفسه، لشخص آخر، ويكشف فيها عن مشاعره وآرائه وافكاره ورغباته اتجاه موضوعات ومواقف مختلفة في الحياة (الدباغ2013: 12).

التعريف النظري: تبنى الباحث تعريف التمان وتايلر (Altman & Taylor, 1973) للإفصاح عن الذات لاعتماده على نظرية التمان وتايلر في بناء مقياس الافصاح عن الذات.

إما التعريف الإجرائي للإفصاح عن الذات: الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب (معلم، معلمة) على فقرات مقياس الافصاح عن الذات.

أطار نظري:

مفهوم الاحتراق النفسي :

يعد مفهوم الاحتراق النفسي من المفاهيم الحديثة نسبيا اذ يعد (freudenberger, 1974) اول من قدم هذا المصطلح اشارة الى الاستجابات الجسمية والانفعالية لضغوط العمل التي يتعرض لها العاملين في المهن الانسانية (freudenberger:1974:160)، ومن ثم اصبح هذا المفهوم واسع الانتشار واحد سمات المجتمع المعاصر حيث بينت ماسلاش (Maslash) ان هذه الظاهرة الخطيرة تصيب اصحاب المهن الصعبة، فتسبب لهم القصور والعجز عن تأدية عملهم بالمستوى المطلوب(الظفيري والقريوتي:2010 :177)، الا ان الباحثين العرب اختلفوا في ترجمة المصطلح الانكليزي (Burnout)، فالباحثين في مجال الخدمة الاجتماعية يستخدمون مصطلح الاعياء المهني، بينما المختصون في علم النفس يفضلون مصطلح الاحتراق النفسي كما ان هناك مصطلحات اخرى استخدمت للتعبير عن مفهوم الاحتراق النفسي منها الانهاك والارهاق والاستنزاف (ابتسام: 2014 :36-27).

اسباب الاحتراق النفسي:

هناك عوامل تلعب دورا كبيرا في حدوث ظاهرة الاحتراق النفسي تتعلق بجوانب ثلاثة هي...

1- **الجانب الفردي**- هناك اتفاق بين اغلب الباحثين على ان الموظف الاكثر اخلاصا والتزاما في عمله يكون اكثر عرضة للاحتراق النفسي من غيره، اضافة الى الموظف ذو الدافعية القوية للنجاح في مهنته، ويحدث الاحتراق النفسي هنا نتيجة لزيادة متطلبات العمل على طاقة الفرد(رضوان:54:2002).

2- **الجانب الاجتماعي**- غياب الدعم الاجتماعي من الاشخاص الذين يتعامل معهم الموظف يلعب دورا مهما في احتمال التعرض للاحتراق النفسي(التبال:32:2000).

اضافة الى التغيرات الاجتماعية وطبيعة التطور الاجتماعي والثقافي والحضاري في المجتمع التي تساعد على ايجاد بعض المؤسسات الهامشية التي لا تلقى دعما جيدا من المجتمع، فتصبح اكثر عرضة للاحتراق النفسي(خديجة:2017:11-12).

3- **الجانب الوظيفي** - ويعد الجانب الاكثر وزنا في ايجابية وسلبية المهنة، لما يمثله هذا الجانب من دور مهم حياة الفرد العامل وما يوفره للفرد من حاجات اساسية مثل الصحة والسكن وحاجات نفسية مثل التقدير واحترام الذات والاستقلالية (ابتسام:45:2014).

اعراض الاحتراق النفسي:

يمكن تصنيف اعراض الاحتراق النفسي الى...

1- **الاعراض الجسمية**- وتتمثل في الاجهاد والالام البدنية وتشنج العضلات وابتعاد الفرد عن الاخرين وارتفاع ضغط الدم وامراض القلب والصحة العقلية.

2- **الاعراض العقلية**- تشمل ضعف مهارات صنع القرار وعيوب في معالجة المعلومات، ومشكلات الوقت، والتفكير المفرط بالعمل(بني احمد:2007: 15).

3- **الاعراض النفسية- الانفعالية**- تتمثل في قلة الهمة والغضب والملل السريع وعدم الثقة بالنفس والاحساس بالذنب والتوتر والاكتئاب(الحاتمي:14:2014).

4- **الاعراض الاجتماعية** - او ما يسمى زواج الوظيفة اي اعطاء الموظف كل وقته لعمله على حساب نفسه ومحيطه الاجتماعي، وايضا الانسحاب الاجتماعي والفاعلية المنخفضة والسخرية والتذمر وتفريغ الضغط في البيت والعزلة الاجتماعية (ابتسام :49:2014).

5- **الاعراض الروحية**- عندما يصل الاحتراق النفسي لذروته فان الانا تصبح مهددة من كل شيء، وتصبح الاعراض الجسدية منتظمة وتكون الثقة بالنفس متدنية، والفعالية في الحاجة الى التغيير والهروب من الواقع هي الفكرة الرئيسية التي تسيطر على الفرد (بني احمد :2007 :17).

ادارة الاحتراق النفسي:

<u>مواجهته:-</u> يمكن مواجهة الاحتراق النفسي عن طريق استعمال تقنيات مترابطة مثل..

1- **فصل الاهتمام**- حيث يفضل البقاء بعيدا عن الزملاء ومشاكلهم.

2- قضاء الوقت مع العميل ولكن في نفس الوقت ابقاء العلاقة معه غير حميمية.

3- **ازدواجية الحالة العقلية**- اي ان الشخص يحافظ على مسافة بين العمل والحالة الشخصية.

4- **الاستراحة** - اي الخروج نفسيا من الظروف الذي يولد الضغط(عبد اللطيف وكاظم:2007 :343).

تجنبه:- عن طريق اجراءات التدخل التي يتم توجيهها للمعلمين عبر برامج ادارة الضغط، اذ يمكن ان تساعدهم على ضبط مشاعر الاحتراق النفسي التي يعانون منها والتحكم بما يمكن ان يواجهوه من هذه المشاعر، وكذلك عن طريق الاطلاع على الكيفية التي تصرف بها الاخرون في مواجهة هذه الضغوط يمكن ان يقدم نموذجا جيدا يتبعه الفرد للتغلب على مشاعر الاحتراق النفسي، وكذلك توفر لهم الجماعات المساندة الفرصة للالتقاء بزملائهم لبحث المشكلات التي يواجهونها بطريقة غير رسمية، اذ تقلل هذه الجماعات مشاعر الوحدة وتوفر المشاركة في مشاعر الالم وتعزيز الشعور بالانتماء(تايلر:2008 :508).

خفضه:- توجد عدة نماذج تستخدم في خفض ضغط العمل وادارة الاحتراق النفسي والحد من تفاقم اعراضه على الفرد ومن هذه النماذج (Gordon,1994) ونموذج (Black & Steers,1994) ونموذج (Furz& gale,1996) ونموذج (Humphries,1995) ونموذج (Wood,et al,2001) ونموذج (Hellriegel.et al ,2001) ونموذج (Nelson , 2003)، حيث تتضمن هذه النماذج استراتيجيات متمركزة حول المشكلة وحول الانفعال اضافة الى استراتيجيات خفض الانفعال(نعيمة:2013:71-80).

علاجه:- بعد ظهور اعراض الاكتئاب وتشكيل صورة واضحة عن الاسباب التي ساعدت على تعرض الفرد للاحتراق النفسي، يمكن تحديد اسلوب العلاج المناسب مع خصوصيات الفرد وعلى الرغم من ذلك وتنوع اساليب العلاج الا ان اغلب الدراسات اتفقت على ان الاسلوب المعرفي يعد من افضل الاساليب الي تساعد الفرد على احداث التغيير على مستوى ذاته ومحيط عمله، وايضا لما يضمه هذا الاسلوب من تقنيات مثل تدعيم الصلابة النفسية والتطعيم الانفعالي واعادة البرمجة الذهنية والاسترخاء (عسكر: 2000:35).

نظريات ونماذج فسرت الاحتراق النفسي:

- **نظرية التقييم المعرفي (cognitive appraisal modal)**

تنسب هذه النظرية الى لازاروس وكوهين (Lazarus & Kohen) وفي هذه النظرية يميز الباحثان بين نوعين من التقييم هما...

- **التقييم الاولي** - وهو ادراك الفرد للموقف الضاغط مسبب الاحتراق النفسي.

- **التقييم الثانوي** – ويشير الى الوسائل التي يستعملها الفرد في مواجهة الضغط، اذ يتوقف شعور الفرد بالتهديد على حسب تقييمه لحجم الخطر والتهديد الذي يتضمنه الضغط، فاذا كان التقييم ايجابياً، اي الخطورة ليست كبيرة، فأنه يمكن ان يستخدم اليات المواجهة والمقاومة بنجاح، وفي حالة كان التقييم سلبياً اي ان الموقف الضاغط، يتضمن خطر شديد، فأن اليات المقاومة تفشل في مواجهة الضغط، ويترتب عليها فقدان تقدير الذات والثقة بالنفس والغضب والخوف (كفافي: 466:2012).

- **نموذج شواب وزملائه للاحتراق النفسي (Schwab, et al, model of psychological burning)**

يشير هذا النموذج الى تحديد مظاهر الاحتراق النفسي التي يبديها الفرد خلال تعامله مع افراد المجتمع، وذلك من خلال ما يظهر عليه من خلال سلوكه، ويحصر النموذج مصادر الاحتراق النفسي للمعلم في جانبين هما...

1- **عوامل ومتغيرات شخصية متعلقة بالمعلم**- مثل توقعات المعلم نحو دوره المهني أضافة الى المتغيرات الشخصية للمعلم مثل الجنس والعمر والمستوى العلمي وسنوات الخبرة.

2- **عوامل تتعلق بالمهنة (عوامل تتعلق بالمدرسة)**- مثل عدم المشاركة في صنع القرار والتأييد الاجتماعي وصراع الدور وغموضه.

واشار النموذج ايضاً الى مظاهر وابعاد الاحتراق مثل تبلد المشاعر والاستنزاف الانفعالي ونقص الانجاز الشخصي، واشار النموذج الى بعض اشكال السلوك الذي يدل على الاحتراق النفسي مثل زيادة معدل الغياب، والتعب لأقل مجهود وتدني الكفاءة المهنية وقد يصل الامر الى ترك المهنة(غبشي وقيسي:2015: 11).

الافصاح عن الذات :

المقدمة :

اكد آرجر وبورلسون (Archer & Burleson, 1980) ان علماء علم النفس الاجتماعي عليهم ان يتنازلوا عن شرف الريادة لمفهوم الافصاح عن الذات لصالح العالم سيدني جورارد (Jourard Sidney)، لما يمتلكه من خبرة ودراية عن هذا المفهوم، منذ ان اتجه لدراسته عام (1957)(Archer & Burleson:1980:184)، وفي بدايات ظهور مفهوم الافصاح عن الذات كانت له تسميات كثيرة، فقد استخدم ريكرز واوفسينكينا وكوزمن (Rickers & Ovsiankina & Kusmin, 1958) تسمية امكانية الوصول الاجتماعي (social Accessibility) لتعبير عن مفهوم الافصاح عن الذات، اما بولانسكي (Polansky) فاستخدمت مصطلح سرعة الوصول اللفظية (Verabal Accessibility) لوصف مفهوم الافصاح عن الذات (Cozby:1973:73)، بينما يعد سيدني جورارد (Sidney Jourard, 1970) اول من اطلق تسمية الافصاح عن الذات (Self-Disclosure)، وبهذه الصيغة اصبح هذا المصطلح شائعاً، بعد ان تعرض جورارد للانتقادات بسبب التسمية الاولى التي طرحها وهي اتصال الذات الحقيقية (Real-self communication)(Derlerga & Berg:1987: 251)، وفي عام (1966) نشر جورارد اول كتاب له عن الافصاح عن الذات، قدم فيه تفسيراً علمياً نظرياً وتطبيقياً لسلوك الافصاح عن الذات لكي نستطيع التنبؤ به وضبطه، ونال هذا الكتاب استحسان واهتمام الكثير الباحثين(Jourard & landsman:1980: 40).

وظائف الافصاح عن الذات :

- **<u>التنفيس الانفعالي</u>**– يصاحب عملية الافصاح عن الذات الشعور بالارتياح والهدوء، لأن الكثير من المعلومات الشخصية والآراء والتوجهات يحتاج الفرد الى افراغها لأسباب كثيرة(Derlega & Berg:1987:219).

- **<u>تكوين الانطباع</u>**– نحتاج كثيراً الى جذب انتباه الاخرين نحونا وان نبدوا وديين و على مستوى عالي من الاحترام والتقدير لأنفسنا، وان نكون واضحين وصادقين من خلال

التحدث حول تفاصيل حياتنا ومنها ماضينا وتجاربنا لتحسين صورتنا امام الاخرين(Shaffer,et al:1982:497).

- **إيضاح الذات**– يحتاج كل فرد لتأكد من ذاته وآرائه وقيمه ومعتقداته وسلوكه بصورة عامة وتقييمها، من خلال التحدث مع شخص اخر ليحصل على هذا التقييم (Corsini:1987:57).

- **تأييد الذات**- قد تتشابه وظيفة تأييد الذات مع إيضاح الذات من حيث المعلومات المفصح عنها، لكنهما يختلفان في النتائج ففي ايضاح الذات نبحث عن توضيح هذه المعلومات لتقييمها، لكن في تأييد الذات نبحث عن اشخاص يشاركونا هذه المعلومات، لتترسخ هذه المعلومات بما تضم من مفاهيم ومعتقدات في ذواتنا و الحصول على ما يسمى تعزيز الذات.

- **تقوية العلاقات والحفاظ عليها**

- **الضبط الاجتماعي** – ان قيام الفرد بالإفصاح عن ذاته يمكنه من السيطرة على الموقف الذي هو فيه، وسيطرته على اشخاص اخرين من خلال اختيار المعلومات المناسبة التي يفصح عنها، فإفصاح الفرد عن قيمه ومعتقداته وتفضيلاته والحدود الشخصية لتعامله مع الاخرين، تمكنه من تحقيق الضبط على سلوك الاخرين في تفاعلهم معه(ابو سريع:1993:46).

- **تحسين الحالة الجسمية**

- **تحقيق الوعي الذاتي** – عندما نتحدث مع شخص آخر ويكون صوتنا مسموع فأننا نُسمع هذا الشخص ونُسمع انفسنا، وهذا بدوره يزيد من شعورنا وتفاعلنا مع الحدث والحالة التي نمر بها، وهذا التفاعل مع الحالة يُكون لدينا القدرة على الخروج بأحكام وحلول، كون الوعي الذاتي يحتاج الى ان نبوح عن آرائنا ومعتقداتنا بصوت مرتفع وبثقة (الزبيدي 20:2016).

العوامل المؤثرة في الافصاح عن الذات :

توجد عوامل كثيرة تؤثر في الافصاح عن الذات من حيث درجته ونوعه وكمه و عمقه وهي...

1. **الفروق الفردية** – يختلف الافراد في الافصاح عن ذواتهم تبعاً لاختلاف خصائصهم الشخصية، فمنهم من يفصح عن كل شيء لأفراد اسرته واصدقائه، ومنهم من يفضل الافصاح امام الغرباء والافراد البعيدين عنه، ومنهم الاجتماعي الواضح الذي يفصح عن الكثير من المعلومات، ومنهم المنطوي قليل الكلام(الزبيدي:23:2016).

2. **حجم الجمهور** – بعض الاشخاص يفصحون عن ذواتهم امام مجموعات كبيرة من الناس والبعض الاخر امام المجموعات الصغيرة، وهذا العامل يتعلق بالفروق الفردية ايضا، فطبيعة الشخصية تحدد اذا ما كان الشخص يفصح عن ذاته امام مجموعات كبيرة او صغيرة.

3. **التكافؤ** – يقصد به التكافؤ بين الافصاح عن الذات السلبي والايجابي، فالإفصاح عن الذات يتأثر في حالة انعدام هذا التكافؤ(عبد الستار:131:2011).

4. **المتلقي** – تختلف طريقة افصاحنا عن ذاتنا بحسب ارتباطنا وقربنا من الشخص المتلقي، فاذا كان المتلقي من اقرب واعز الاصدقاء، سوف تختلف طريقتنا في توضيح وتجميل اجزاء ما نفصح عنه، كما ان بعض الباحثين اثاروا الانتباه الى نمط غريب من الافصاح عن الذات، هو الافصاح للشخص الغريب الذي نعرف اننا لن نقابله مرة اخرى(الزبيدي:23:2016).

5. **الموضوع** – للموضوع الذي نفصح عنه تأثير كبير على حجم الافصاح عن الذات، ففي المواضيع المحرجة يكون الافصاح قليلاً على عكس المواضيع الطبيعية التي لا تثير الحرج.

6. **الجنس** – تختلف الدراسات في تحديد تأثير الجنس على الافصاح عن الذات، فأغلب هذه الدراسات يشير الى ان الاناث اكثر افصاحاً من الذكور، والبعض يشير الى تساويهم في الافصاح عن الذات، وهذا الاختلاف يعود الى اختلاف بيئات هذه الدراسات (DeVito : 1993:55)، الا ان بالعودة الى الطبيعة الفطرية والتنميط الجنسي للرجال، نجد انهم ميالون للظهور بصورة قوية امام الاخرين، بسبب كونهم اكثر قوة وتحمل لضغوط من الاناث، لذلك من المتوقع منهم ان يقوموا بالإفصاح عن مخاوفهم وعواطفهم اقل من النساء(عبد الستار:131:2011).

نظريات ونماذج فسرت مفهوم الافصاح عن الذات:

اولا- نظرية التغلغل الاجتماعي (Social penetration Theory):

تشير نظرية التغلغل الاجتماعي الى انه مع تطور العلاقات الانسانية، ينتقل الافصاح عن الذات بين الافراد في هذه العلاقات من المستويات السطحية الى المستويات العميقة التي تكون فيها العلاقة اكثر حميمية، صاغ هذه النظرية عالمي النفس التمان وتايلر(Altman & Taylor) عام (1973) لفهم تطور العلاقات الانسانية، حيث لاحظ التمان وتايلر ان العلاقات الانسانية على مستويات مختلفة منها ما يكون علاقة عابرة ومنها ما هو علاقة وطيدة وحميمية(Ayres:1979:194). وتؤكد نظرية التغلغل الاجتماعي على ان تطور العلاقات الانسانية يحدث عن طريق الافصاح عن الذات بما يتضمنه هذا الافصاح من دوافع ورغبات ومشاعر وافكار وخبرات شخصية نكشفها للطرف الاخر، كما ان هذه النظرية تستند على عدة فرضيات منها...

1. **تتطور العلاقات الانسانية بطريقة منظمة ومنهجية**، ففي اللقاءات الاولى يقدم الناس صورتهم الخارجية فقط، ومع تقدم ونمو العلاقة يتناولون موضوعات اكثر عمقاً مثل الآراء والمعتقدات والافكار الخاصة.

2. **يمكن التنبؤ بهذه العلاقات**، ان التطور المنهجي والمنظم لهذه العلاقات يمكننا من التنبؤ بها، على الرغم من انه من الصعب وحتى الاستحالة توقع مسار دقيق لتطور

العلاقات الانسانية، الا ان التمان(Altman) يقول على ما يبدوا ان الناس لديهم آليات ضبط حساسة تمكنهم من برمجة علاقاتهم الشخصية بعناية.

3. **الافصاح عن الذات هو المفتاح لتطور العلاقات الانسانية**، لأن هذا الافصاح يمكن الافراد من معرفة بعضهم البعض، ويلعب هذا الافصاح دوراً كبير في نمو وتطور العلاقة، كما ان اكتشاف الافراد بعضهم لبعض بشكل تدريجي امر ضروري في عملية التغلغل الاجتماعي.

4. **عملية الافصاح عن الذات معرضة للتدهور والانحلال**، في حالة عدم وجود توازن في الافصاح من قبل الطرفين او وجود طرف في العلاقة يفصح عن ذاته اكثر من الاخر، فأن مصير العلاقة التدهور والانتهاء (West:2013:150).

ثانياً- أنموذج نافذة جوهاري (johari Window 1969):

يعدّ انموذج نافذة جوهاري (johari Window, 1969) تقنية تستخدم في مساعدة الاشخاص على فهم علاقاتهم مع الاخرين ومع انفسهم، وكذلك من الطرق المفيدة في تفسير عملية الافصاح عن الذات، كعملية تفاعلية يطرح فيها الفرد معلومات عن ذاته، ويحصل على تغذية راجعة وتقويم لهذه المعلومات(أبو اسعد:2009:114)، وقسمت نافذة جوهاري الذات البشرية الى اربعة مناطق في شكل يشبه النافذة، وهذه المناطق هي...

1. **<u>المنطقة المفتوحة (المكشوفة)</u>** – تضم هذه المنطقة المعلومات التي يعرفها كل من الشخص عن نفسه والاخرين عنه، وتكون هذه المعلومات معروفة الى درجة لا يمكن اخفائها، وفي نفس الوقت لا يُعرض الافصاح عن هذه المعلومات الفرد للتهديد، اما كمية هذه المعلومات فيحددها نوع العلاقة، فالأسرة مثلاً تعرف الكثير من هذه المعلومات والاصدقاء بدرجة اقل، وهي معلومات تشمل حاضر وماضي الفرد مثل المظهر العام والوظيفة.

2. **المنطقة المخفية (الاسرار)** – تضم هذه المنطقة معلومات يعرفها الفرد عن نفسه، ولا يعرفها الاخرين عنه، ويخفي الفرد هذه المعلومات لأسباب معينة تدفعه لذلك قد تكون اسباب اخلاقية او آداب اجتماعية او خوفاً من نقد الاخرين او للحفاظ على صورته الاجتماعية، ويوظف الافصاح عن الذات في هذه المنطقة لتقليل مساحتها وزيادة مساحة المنطقة المفتوحة.

3. **المنطقة العمياء** – وتتضمن هذه المنطقة معلومات لا يعرفها الفرد عن نفسه ولكنها معروفة عند الاخرين، مثل تكرار سلوك معين او حركة لا ارادية يقوم بها الفرد كثيراً حينما يكون في موقف معين (على سبيل المثال الكثير منا يهز اكتافه عندما يتكلم بشأن موضوع غير متأكد من صحته)، كما ان هذه المعلومات او الحركات قد تظهر في الحركات الانفعالية الشديدة وزلات اللسان.

4. **المنطقة المجهولة (اللاوعي)** – تسمى هذه المنطقة ايضاً بالمنطقة المهجورة، كونها تتضمن ابعاد شخصية الفرد التي لم يتم اكتشافها حتى الان، وتضم هذه المنطقة معلومات لا يعرفها الفرد عن نفسه ولا يعرفها الاخرون عنه في الوقت الحاضر، وانما تبدأ هذه المعلومات بالظهور تدريجياً عندما يقع الفرد في مواقف معينة، ويمكن من خلال التدريب وعمليات التفاعل الاجتماعي وتبادل المعلومات اكتشاف هذه المنطقة ومعرفة المزيد عنها(Seiler,et al:2006:64).

منهجية البحث واجراءاته:

اولا- منهجية البحث:

اعتمد الباحث المنهج الوصفي الارتباطي الذي يعنى بوصف الظاهرة موضوع الدراسة وصفا دقيقا وتحديدها كيفيا وكميا، للتوصل الى فهم اعمق للظاهرة(داود وعبد الرحمن :163:1990).

ثانيا- مجتمع البحث:

يقصد بمجتمع البحث مجموعة من الافراد او البيانات التي يرغب الباحث في دراستها (النعيمي:27:2014)، ويتحدد مجتمع البحث الحالي بمعلمي المرحلة الابتدائية لتربية اطراف شرق بغداد للعام الدراسي 2019. 2020، البالغ عددهم (3547) معلم

ومعلمة، وبواقع (1310) معلماً شكلوا نسبة (37%) من مجتمع البحث و(2237) معلمة شكلوا نسبة (63%) من مجتمع البحث، موزعين على (146) مدرسة، والجدول (1) يوضح ذلك.

جدول (1)

مجتمع البحث موزع بحسب المدرسة والجنس*

ت	المديرية	الناحية	عدد المدارس	عدد المعلمين	عدد المعلمات	المجموع
3	مديرية تربية اطراف شرق بغداد	-	146	1310	2237	3547

ثالثا- عينة البحث:

مجموعة جزئية من المجتمع، تحمل نفس خصائص المجتمع الاصلي الذي تنتمي اليه (فليفل وحمدان:14:2011)، أختار الباحث عينته من مدارس تربية اطراف شرق بغداد، واختيرت مدارس عينة البحث بالطريقة العشوائية، وتم تحديد عدد المعلمين والمعلمات بشكل تناسبي، حيث بلغ عدد افراد العينة (400) معلم ومعلمة شكلوا نسبة (11.27%) من مجتمع البحث، وبواقع (148) معلماً شكلوا نسبة (37%) من عينة البحث و(252) معلمة شكلوا نسبة (63%) من عينة البحث، ملتحقين ب (25) مدرسة والجدول (2) يوضح ذلك.

جدول (2)

توزيع عينة البحث بحسب المدرسة والجنس

ت	المدرسة	عدد المعلمين	عدد المعلمات	المجموع
1	نور الصالحين	10	-	10
2	الشهيد فراس	-	9	9
3	البهاء	8	-	8
4	الخيرات	7	13	20
5	الصدر الثالث	9	9	18
6	الاباء	9	9	18
7	السفير	10	-	10
8	الوادي المقدس	15	0	15
9	القرنة	10	5	15
10	العلا	-	20	20
11	المرؤة	-	30	30
12	الايثار	10	-	10
13	الفرقد	6	-	6

14	الطفوف	5	-	5
15	المربد	18	-	18
16	المفيد	-	25	25
17	زين القوس	-	16	16
18	الوادي المقدس	15	-	15
19	الانوار	-	8	8
20	العصر الذهبي	-	18	18
21	الصمود	-	30	30
22	ابو تراب	-	15	15
23	المولد النبوي	-	20	20
24	المباهلة	-	25	25
25	المرتضى	16	-	16
المجموع	25	148	252	400

رابعا- اداتا البحث

1- مقياس الاحتراق النفسي

بعد مراجعة الادبيات والدراسات المتعلقة بالاحتراق النفسي اعتمد الباحث على مقياس الحاتمي(2014) المتكون من (27) فقرة موزعة على ثلاث مجالات هي...

أ- مجال الاجهاد الانفعالي(12) فقرة.

ب - تبلد المشاعر نحو التلاميذ(8) فقرات.

ج - نقص الشعور بالإنجاز الشخصي(7) فقرات.

وتتم الاجابة على المقياس في ضوء تدرج خماسي هو(موافق بشدة، موافق، غير متأكد، غير موافق، غير موافق بشدة) وتصحح جميع الفقرات بالاتجاه الايجابي، وتقابلها الاوزان(5 ، 4 ، 3 ، 2 ، 1).

2. مقياس الافصاح عن الذات

لقياس الافصاح عن الذات تطلب توفر اداة تقيس هذا المتغير، وبعد اطلاع الباحث على الدراسات والادبيات السابقة، لم يجد الباحث بحدود ما توفر لديه من دراسات وادبيات سابقة اداة مناسبة لعينة واهداف البحث، مما دعى الباحث لبناء مقياس الافصاح عن الذات، وقد اعتمد الباحث الاجراءات الاتية في بناء المقياس...

- **تحديد نظرية الافصاح عن الذات**

اعتمد الباحث على نظرية التغلغل الاجتماعي (Social penetration Theory) لـ التمان وتايلر (Altman & Taylor,1973).

- **تحديد المفهوم المراد قياسه (الافصاح عن الذات)**

حدد التمان وتايلر(Altman & Taylor,1973) مفهوم الافصاح عن الذات بأنه (الكشف عن اشياء سرية وشبه سرية خاصة تتعلق بذواتنا) (Altman & Taylor : 1973:84).

- **صياغة فقرات المقياس**

من المفترض ان تصاغ فقرات المقاييس النفسية بصورة واضحة وسهله الفهم تكون جملها قصيرة وغير مركبة وتحتوي على فكرة واحدة فقط للابتعاد عن ايقاع المستجيب في التردد والحيرة(الخرابشة:148:2007)، ومن اجل صياغة الفقرات المناسبة لقياس

الافصاح عن الذات، قام الباحث بمراجعة مجموعة من الدراسات والمقاييس السابقة بغية الافادة من فقراتها او من الافكار التي تتضمنها فقراتها، لإعادة صياغتها بما يتناسب مع مجتمع البحث الحالي والمفهوم والنظرية اللذان اعتمدهما الباحث، ومن هذه المقاييس مقياس (ذياب،2005) ومقياس (جرجيس، 2007) ومقياس (شايع، 2011) ومقياس (الزبيدي، 2016).

- **اعداد بائل الاجابة**

اعتمد الباحث خمسة بدائل للإجابة هي (اتحدث عنه دائماً، اتحدث عنه غالباً، اتحدث عنه احياناً، اتحدث عنه نادراً، لا اتحدث عنه ابداً).

خامساً ـ الوسائل الاحصائية :

تم استخدام عدد من الوسائل الاحصائية لمعالجة بيانات البحث الحالي بالاستعانة ببرنامج الحقيبة الاحصائية للعلوم الانسانية (SPSS)، وقد استعمل الباحث الوسائل الاحصائية الاتية...

1. الاختبار التائي لعينة واحدة (T-Test One – sample Case).

2. الاختبار التائي لعينتين مستقلتين (T-Test Two Independent Samples)

3. معامل ارتباط بيرسون (Person Correlation Coefficient)

4. معادلة الفاكرونباخ (Gronbach – Alpha Formula)

4- الاختبار الزائي (T-test)

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها:

الهدف الاول : الاحتراق النفسي لدى معلمي المرحلة الابتدائية.

وللتحقق من ذلك تم تطبيق مقياس الاحتراق النفسي على عينة البحث البالغ عددهم (400) معلم ومعلمة، إذ حصلوا على متوسط حسابي قدره (149.237) درجة وبانحراف معياري بلغ (16.993) درجة، وعند مقارنة المتوسط الحسابي المتحقق مع المتوسط الفرضي للمقياس البالغ (81) درجة بين المتوسط الحسابي والوسط الفرضي وللتأكد فيما إذا كان الفرق دالاً إحصائياً استعمل الاختبار التائي (T-test) لعينة واحدة ، إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (45.003) درجة وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (399)، ولصالح المتوسط الحسابي للعينة والجدول (3) يوضح ذلك:

الجدول (3)

نتائج الاختبار التائي لعينة واحدة لدلالة الفروق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لمقياس الاحتراق النفسي

المتغير	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	درجة الحرية	المحسوبة	الجدولية	مستوى الدلالة
التوافق النفسي	400	149.237	16.993	81	399	45.003	1.96	0.05

تشير هذه النتيجة الى ان عينة البحث لديهم مستوى عال من الاحتراق النفسي، ويفسر الباحث هذه النتيجة، بسبب شعور المعلمين بنقص الانجاز، بسبب ما يمر به البلد من ظروف القت بضلالها على العملية التعليمية، اضافة الى كثرة المشاكل داخل المدارس، مثل ازدياد عدد التلاميذ وقلة عدد المعلمين وقدم بنايات المدارس وافتقارها

الى الكثير من الوسائل التعليمية والعلمية والترفيهية المهمة بالنسبة للمعلم والتلميذ، اضافة الى نظرة المجتمع المتدنية للمعلم، ومشاكله الاجتماعية والاقتصادية وغياب الدعم المعنوي من قبل المؤسسات الحكومية له، ويشير الباحث الى ان هذه النتيجة لها اثاراً سلبية وخطيرة على العملية التعليمية والمعلم والتلميذ ومهنة التعليم بصورة خاصة، حيث تشير الى نقص دافعية المعلم وغياب شعوره بالسعادة في اداء مهمته ورسالته النبيلة، الامر الذي قد يدفعه الى ترك مهنة التعليم.

الهدف الثاني :التعرف الى الافصاح عن الذات لدى معلمي المرحلة الابتدائية.

وللتحقق من هذا الهدف تم تطبيق مقياس الافصاح عن الذات على عينة البحث البالغ عددهم (400) معلم ومعلمة، اذ حصلوا على متوسط حسابي قدره (156.132) درجة وبانحراف معياري بلغ (43.493) درجة، وعند مقارنة المتوسط الحسابي المتحقق مع المتوسط الفرضي للمقياس البالغ (144) درجة، وللتأكد فيما اذا كان الفرق دال احصائياً استخدم الباحث الاختبار التائي لعينة واحدة (T-Test One – sample Case)، اذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (5.579) درجة وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (399) والجدول (4) يوضح ذلك.

الجدول (4): نتائج الاختبار التائي لعينة واحدة لدلالة الفروق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لمقياس الافصاح عن الذات

المتغير	العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	الوسط الفرضي*	القيمة التائية		مستوى الدلالة
						المحسوبة	الجدولية *	
الافصاح عن الذات	400	156.132	43.493	399	144	5.579	1.96	0.05

*القيمة التائية الجدولية تساوي(1.96) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية(399).

وتشير هذه النتيجة الى ان عينة البحث لديهم افصاح عن الذات وبشكل اعلى من المتوسط الفرضي للمقياس، وتتطابق هذه النتيجة مع ما اشار اليه كل من التمان وتايلر(Altman & Taylor,1973) من ان الافصاح عن الذات يتدرج بين الافراد من الافصاح السطحي عن معلومات بسيطة وظاهرة الى الافصاح عن معلومات اكثر سرية وعمقاً تساعد الافراد على الوثوق ببعضهم البعض، كما ان نظرية التغلغل الاجتماعي (Social penetration Theory) تؤكد على ان تطور العلاقات الانسانية يعتمد على مقدار الافصاح عن الذات بين اطراف هذه العلاقة، وهذا التطور في العلاقات هو ما اسمته النظرية تغلغل العلاقات (Penetration of Relationships)، وان الزيادة في الافصاح عن الذات تهدف الى تكوين علاقات مليئة بالاحترام تسودها الثقة والاطمئنان (Altman & Taylor:1973: 60).

وتفسر هذه النتيجة على ان هناك تقارب كبير بين افراد عينة البحث، إذ ان زيادة الافصاح عن الذات ترتبط بزيادة التقارب والتفاهم بين افراد المجموعة بالإضافة الى الرغبة في الافصاح عن الذات(ابوسريع:1993: 224)، هذه الرغبة التي فرضتها الامور الكثيرة التي يشترك فيها افراد العينة منها مهنة التعليم، والافراد (التلاميذ) الذين يتعاملون معهم، اضافة الى المستوى الاكاديمي المتقارب والمرحلة العمرية المتقدمة التي تمكن الافراد من بناء وتطوير علاقات ايجابية تسودها الثقة، وكذلك تمكنهم من اختيار موضوع وطبيعة وكم الافصاح المقبولة، اضافة الى ان عينة البحث (المعلمين) من الفئات المثقفة والواعية في المجتمع، وهذا بدوره يزيد من قدرتهم على الافصاح عن الذات وعن خبراتهم الكثيرة التي مروا بها في حياتهم.

الهدف الثالث : دلالة الفروق الإحصائية في العلاقة الارتباطية بين الاحتراق النفسي والافصاح عن الذات تبعا لمتغير الجنس (ذكور-إناث).

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في العلاقة الارتباطية بين الاحتراق النفسي والافصاح عن الذات تبعا لمتغير الجنس (ذكور إناث)، إذ بلغت القيمة الزائية المحسوبة (1.012) وهي أصغر من القيمة الزائية الجدولية (1.96) عند مستوى دلالة

(0.05) مما يعني إنّ العلاقة الارتباطية لا تتأثر بالجنس (ذكور/إناث) والجدول (5) يوضح ذلك:

الجدول (5)

القيمة الزائية للفرق في العلاقة بين الاحتراق النفسي والافصاح عن الذات وفقاً لمتغير الجنس

العدد	النوع	العدد	معامل الارتباط	القيمة المحسوبة	الزائية المحسوبة	مستوى دلالة 0.05
400	ذكور	190	0.195	1.012	1.96	غير دال
	إناث	210	0.095			

ويرى الباحث ان عدم وجود الفروق بين الذكور والاناث في العلاقة الارتباطية بين الاحتراق النفسي والافصاح عن الذات، يفسر في ان ما يفرضه الموقف الضاغط الذي يسبب الاحتراق النفسي من اثار سلبية على اعتباره يكون متساوي بين الذكور والاناث، وفي نفس الوقت فأن الافصاح عن الذات على اعتباره سمة من سمات الشخصية الانسانية التي يستخدمها الفرد لتخلص من الضغوط واثارها، وكذلك ما يفسر هذه النتيجة، هو التقارب الكبير والقواسم المشتركة الكثيرة بين افراد عينة البحث كالعمر والوظيفة والاشخاص الذين يتعاملون معهم داخل اطار العمل، وحتى المستوى الاجتماعي والاقتصادي والعلمي، هذا التقارب والقواسم المشتركة تعمل على الغاء الكثير من الفوارق بين افراد عينة البحث وخصوصا فيما يخص العلاقة بين المتغيرين.

الهدف الرابع: اتجاه وقوة العلاقة بين الاحتراق النفسي والافصاح عن الذات لدى معلمي المرحلة الابتدائية.

من اجل معرفة اتجاه وقوة العلاقة بين الاحتراق النفسي والافصاح عن الذات فقد استعمال الباحث معامل ارتباط بيرسون (Person Correlation Coefficient) لقياس العلاقة الارتباطية بين التقويض الاجتماعي والافصاح عن الذات لعينة البحث البالغ عددها (400) معلم ومعلمة، وقد بلغت قيمة معامل الارتباط بين المتغيرين (0.722) وهو معامل ارتباط جيد عند مقارنته بالقيمة الحرجة لمعاملات الارتباط والبالغة (0.098) درجة عند مستوى دلالة (0.05) بدرجة حرية (398) والجدول (6) يوضح ذلك.

جدول (19)

قيمة معامل ارتباط بيرسون بين الاحتراق النفسي والافصاح عن الذات

القيمة المحسوبة لمعامل الارتباط	القيمة الحرجة لمعاملات الارتباط	مستوى الدلالة	درجة الحرية
0.722	0.098	0.05	398

نلاحظ وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية طردية بين الاحتراق النفسي والافصاح عن الذات، أي كلما زاد الاحتراق النفسي زاد الافصاح عن الذات، يفسر الباحث هذه النتيجة بأن مهنة التعليم من المهن التي تحيط بها العديد من التحديات نتيجة الى الثورة المعرفية والتكنولوجية والتغيرات الاجتماعية، اضافة الى انها يعيش متهنيها الكثير من الضغوط التي تصل بهم الى الاحتراق النفسي، ويحتاجون فيها الى تفريغ هذه الضغوط عن طريق الافصاح عن الذات لما يوفره من مميزات مثل التفريغ

الانفعالي وتحسين الحالة الجسمية ومشاركة الاخرين همومهم، اضافة الى مواجهة تحديات مهنة التعليم وتغيراتها عن طريق ما يوفره الافصاح عن الذات من تبادل للخبرات والمعلومات.

التوصيات:

1- ضرورة توفير المساندة والدعم والحصانة للمعلمين من قبل المؤسسات الحكومية والعمل على تحسين نظرة المجتمع لهم.

2- العمل على تقوية العلاقات والروابط الاجتماعية والمهنية بين العلمين والادارة المدرسية لتفهم مشاكلهم ومحاولة حلها قدر الاماكن.

3- توظيف القيم الاجتماعية والاسس الدينية السليمة داخل المؤسسات التربوية، للإفادة من هذه القيم والاسس في شيوع ثقافة الحوار وتقبل الاخرين.

المقترحات

1- اجراء دراسة عن الاحتراق النفسي وعلاقته بالعجز المكتسب على فئة العاملين في القطاع الخاص.

2- اجراء دراسة حول الافصاح عن الذات على مواقع التواصل الاجتماعي.

3- إجراء دراسة مقارنة بين المعلمين والمدرسين للتعرف على مستوى كل من الاحتراق النفسي والافصاح عن الذات.

قائمة المصادر:

- ابتسام، عبدي (2014): الاحتراق النفسي لدى الممرضين والعمل الليلي، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، جامعة العربي بن مهيدي–ام البواقي-، الجزائر.
- ابو اسعد، احمد عبد اللطيف (2009): المهارات الارشادية، ط1، دار الميسرة للنشر والتوزيع، عمان، الاردن.
- ابو سريع، اسامة سعد (1993): الصداقة من منظور علم النفس، عالم المعرفة سلسلة كتب ثقافية شهرية يصدرها المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، الكويت.

- باتشو، صالح (2017): الاحتراق النفسي عند الطبيب المقيم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الاجتماعية والانسانية، جامعة العربي بن مهيدي ام البواقي، الجزائر.
- برافين، لورانس (2010): علم الشخصية (الجزء الأول)، ترجمة عبد الحليم، محمود السيد ، وأيمن، محمد عامر ، ومحمد، يحيى الرخاوى، ط1، المركز القومي للترجمة، القاهرة، مصر.
- بني احمد، احمد محمد عوض (2007): الاحتراق النفسي والمناخ التنظيمي في المدارس، دار الحامد للنشر والتوزيع، د ط، عمان، الاردن.
- تايلر، شيلي(2008): علم الصحة النفسي، ترجمة وسام درويش بريك وفوزي شاكر داود، دار الحامد للنشر والتوزيع، ط1، عمان، الاردن.
- التبال، زيد (2000): الاحتراق النفسي لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة، اكاديمية التربية الخاصة، الرياض، المملكة العربية السعودية.
- جرجيس، مؤيد إسماعيل (2007): كشف الذات وعلاقته بالعوامل الخمس الكبرى للشخصية لدى تدريسيين الجامعة والمحامين والصحفيين، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية/ ابن رشد، جامعة بغداد، العراق.
- الحاتمي، سليمان بن علي بن محمد بن راشد (2014): الاحتراق النفسي وعلاقته بأساليب مواجهة المشكلات لدى المعلمين العمانيين في محافظة الظاهرة بسلطنة عمان، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم والآداب، جامعة نزوى، عمان.
- الحراقي، زيني مشكو حجي (2009): دراسة مقارنة في الاحتراق النفسي لدى تدريسي كلية التربية الراضي/جامعة الموصل، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية-المجلد(15)-العدد(52).
- خديجة، معروف (2017): الاحتراق النفسي لدى الاطباء الجراحين، رسالة ماجستيرغير منشورة، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، جامعة: قاصدي مرباح ورقلة، الجزائر.

- الخرابشة، عمر محمد (2007): اساليب البحث العلمي، دائرة المطبوعات والنشر، جامعة البلقاء التطبيقية، الاردن.
- داود، عزيز حنا، وعبد الرحمن، أنور حسين(1990): مناهج البحث التربوي، جامعة بغداد.
- الدباغ، لمياء كمال عبدالله (2013): كشف الذات وعلاقته بمستوى التفاعل الاجتماعي لدى طلبة جامعة صلاح الدين، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، جامعة صلاح الدين، العراق.
- ذياب، صافي عمال صالح (2005): كشف الذات وعلاقته بالجاذبية الشخصية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، الجامعة المستنصرية، العراق.
- رضوان، سامر جميل (2002): الصحة النفسية، ط1، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، الاردن.
- الزبيدي، ميسون علي حسن كاظم (2016): كشف الذات وعلاقتها بالشخصية غير المكتملة لدى طلبة الجامعة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية للبنات، جامعة بغداد، العراق.
- شايع، علي حسن (2011): سمات الشخصية الناقدة وعلاقتها بكشف الذات لدى المرشدين التربويين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية، الجامعة المستنصرية، العراق.
- الشناوي، محمد محروس (1994): نظريات الارشاد والعلاج النفسي، دار الفكر، القاهرة، مصر.
- عبد الستار، مهند محمد (2011): دراسات معاصرة في علم النفس المعرفي ، ط1 ، دار غيداء للنشر والتوزيع ، عمان الاردن.
- عبد اللطيف، قصي وكاظم محمد جواد(2007): الاحتراق النفسي لدى مدرسي العلوم الاجتماعية في المدارس، مجلة كلية التربية الاساسية، العدد الثاني والخمسون، الجامعة المستنصرية.

- عسكر، علي (2000): ضغوط الحياة واساليب مواجهتها، الطبعة الثالثة، دار الكتب للنشر والتوزيع، الكويت.
- غبشي، خالد وقيسي، سليم (2015): الاحتراق النفسي وعلاقته باستراتيجيات التكيف مع المواقف الضاغطة لدى اساتذة التربية البدنية والرياضية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة ورقلة، الجزائر.
- العمري، خالد علي صالح، وجرادات، عبد الكريم محمد (2014): كشف الذات وعلاقته بالشعور بالوحدة لدى طلبة جامعة اليرموك في ضوء متغير الجنس، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية ، المجلد 2 ، العدد 6.
- فليفل، كامل وحمدان، فتحي (2011): الاحصاء، دار حنين للنشر والتوزيع، عمان.
- قاسم، عبد الله محمد (2000): مدخل الى الصحة النفسية، ط1، دار الفكر، الاردن.
- القريوتي، سعيد ابراهيم والظفري، ابراهيم (2010): الاحتراق النفسي لدى معلمات ذوي صعوبات التعلم في سلطنة عمان، المجلة الاردنية في العلوم التربوية، الجلد (6)، العدد(3).
- كفافي، علاء الدين وآخرون (2003): مهارات الإتصال والتفاعل في عمليتي التعليم والتعلم ، ط1 ، دار الفكر ، عمان ، الأردن.
- ـــــ (2012): الصحة النفسية والارشاد النفسي، ط1، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان، الاردن.
- محمد، جاجان جمعة (2016): سمات الشخصية وعلاقتها بكشف الذات لدى المراهقين، مجلة جامعة زاخو، المجلد 4 (B)، العدد 1.
- مقابلة، نصر والرشدان، مالك (1997): الاحتراق لدى هيئة التدريس في الجامعات الاردنية الحكومية وعلاقته ببعض المتغيرات، مجلة ابحاث اليرموك (سلسلة العلوم الانسانية والاجتماعية)، العدد(2) ب، المجلد(13)، جامعة اليرموك، الاردن.

- نعيمة، طايبي (2013): علاقة الاحتراق النفسي ببعض الاضطرابات النفسية والنفسجسدية لدى المرضين، اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، جامعة الجزائر2، الجزائر.
- النعيمي، مهند عبد الستار(2014): القياس النفسي في التربية وعلم النفس، المطبعة المركزية لجامعة ديالى، العراق.
- النملة، عبد الرحمن بن سليمان (2016): الافصاح عن الذات وعلاقته بكل من المساندة الاجتماعية ووجهة الضبط لدى طلاب وطالبات جامعة الامام محمد بن سعود الاسلامية، مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية، العدد40.
- Altman, Irwin & Taylor, Dalmas (1973): Social Penetration, The Development Inter Personal Relation Ships, New York :Holt Rinehart\among University Students, Procedia Social And Behavioral Sciences 15.
- Archer , Richard. Burleson, Joseph (1980): The effect of timing of self-disclosure on traction and reciprocity , Journal of personality and social psychology . (38) ,I.
- Ayres, Joe. (1979). "Uncertainty and social penetration theory expectations about relationship communication: A comparative test". Western Journal of Speech Communication. 43.
- Corsini , Raymond. (1987) : Encyclopedia of Psychology, New York : John Willey And Son.
- Cozby, Paul (1973):Self-disclosure, a literature review, psychological Bulletin .
- Derlega, Valerian & Berg, John (1987) : Self - Disclosure : Theory Research and Therapy. New York and London : Plenum Press.

- DeVito, Joseph (1993): Messages:Building Interpersonal Communication Skills New York.
- Freudenberger, H. J. "Staff Burnout/J. Freudenberger." Journal of Social Issues 30.1 (1974): 159-165.
- Jourard , Sidney (1971): Self - Disclosure An Experminted analysis of the transparent self , New York .
- Jourard, Sidney.Landsman, Tony(1980) :Healthy Personality : On Approach Frone The Viewpoint Of Humanistic Psychology , 4th. Ed., New York: MacMill Publishing Co., Inc.Journal Of Personality And Social Psychology, Vol 100(3).
- Mudita, Bhatnagar & Dr.Suman(2012): A study Of Self-Disclosure Of Adolescents In Relation To Their Social Intelligence.
- Seiler, William. Beal, Melissa. Mazer, Josepph (2006) : Communication Making Connections, Boston, M.A, Allyn And Bacon By Pearson Education, INC.
- Shaffer, David. Jonathan, Smith. Michele, Tomarelli. (1982) Self-monitoring as adeterminant of Self-disclosure reciprocity during the acquaintace process, Journal of personality and social psychology,(43).
- Webster dictionary.
- West, Richard (2013). Introducing Communication Theory-Analysis and Application, 5th Edition. McGraw-Hill.

Burnout syndrome and its relationship to self-disclosure among primary school teachers

Assist lecturer: Jehan Zahim Muhammad Zaki

The General Directorate of Education in Diyala

jehanzahim@gmail.com

Keywords: burnout syndrome, self-disclosure, primary school teachers.

Summary:

The current research aims to identify the burnout syndrome of primary school teachers. Self-disclosure among primary school teachers, the significance of statistical differences in the correlational relationship between burnout syndrome and self-disclosure according to the gender variable (male - female), the direction and strength of the relationship between psychological burnout syndrome and self-disclosure among primary school teachers.

In order to achieve the research objectives, the researcher adopted the Psychological Burnout syndrome Scale (Al-Hatami, 2014) and built the Self-Disclosure Scale according to the theory of social penetration of (Altman & Taylor, 1973). East Baghdad, after they were chosen by random stratification, and the number of teachers was determined proportionally. After treating the study data statistically by using (the T-test for one sample, the T-test for two independent samples, the Pearson correlation coefficient, the Alpha Cronbach equation, and the Z-test), the research reached the following results: That the research sample individuals have a high psychological combustion level compared to the theoretical average of the scale, The research sample individuals have a high level of self-disclosure compared to the theoretical average of the scale, there are no statistically significant differences in the correlational relationship between burnout syndrome and self-disclosure according to the gender variable (male-female), there is a statistically significant relationship between burnout syndrome and self-disclosure. In light of these results, the research came out with a set of recommendations and suggestions.