

جامعة محمد بوضياف - المسيلة

كلية العلوم الاجتماعية والعلوم الإنسانية

قسم علم النفس

الرقم التسلسلي:

علاقة بعض أساليب التفكير بالاحترق النفسى
لدى معلمي المرحلة الابتدائية

مذكرة مكملة لنيل شهادة الليسانس في شعبة علم النفس تخصص علم النفس العيادي

أشرف الأستاذ:

د/ الطيب تومي

اعداد الطلبة:

- دنيا لقوي
- منار مرزاقة عبد اللطيف
- يامنة زويد

1/ إشكالية الدراسة:

إن ثقافة المجتمع وأسلوب التربية فيه تلعبان دورا مهما في تشكيل سلوك أفراد المجتمع وأسلوب تفكيرهم وتعلمهم إذ تختلف المجتمعات في بنائها وثقافتها ومعتقداتها بعضا عن بعض، فنجد هناك مجتمعات تدعم وتشجع الحدس والخيال في حين نجد النوع الآخر يشجع ويدعم التفكير المنطقي والتحليلي. وقد بات من المسلم به أن هناك تفاعلا بين التنظيم العقلي ممثلا في الوظائف العقلية المعرفية كالذكاء والقدرات الخاصة و التنظيم الوجداني ممثلا في أساليب النشاط الانفعالي والنزوعي، هذا التفاعل أو تداخل هو ما يشكل خصائص الفرد المنتجة لأسلوبه المميز في مواقف الأداء المعرفي بوجه خاص؛ فالتفكير عملية ذهنية يتطور فيها المتعلم من خلال عمليات التفاعل الذهني بين الفرد و ما يكتسبه من خبرات بهدف تطوير الأبنية المعرفية و الوصول إلى افتراضات وتوقعات جديدة.

ويخلص جروان 1999 خصائص التفكير في أنه سلوك هادف فهو لا يحدث في فراغ و بلا هدف وإنما يحدث في مواقف معينة؛ و سلوك تطوري يتغير كما و نوعا تبعا لنمو الفرد و تراكم خبراته.

تشير أساليب التفكير Thinking style إلى الطرق و الأساليب المفصلة للفرد في توظيف قدراته و اكتساب معارفه و تنظيم أفكاره و التعبير عنها بما يتلاءم مع المهام و المواقف التي يتعرض الفرد لها، كما يرى كل من Crigorenko و Sterenberg وجود أربعة مداخل لتفسير الأساليب وهي:

- المدخل المتمركز على المعرفة : يركز هذا المدخل على الفروق الفردية في المعرفة والإدراك؛
- المدخل المتمركز على الشخصية: ويركز هذا المدخل على الأساليب وعلاقتها بخصائص الشخصية؛
- المدخل المتمركز على نشاط التعلم: يركز هذا المدخل على الأساليب كمتغيرات و سطية لأشكال مختلفة من الأنشطة؛
- المدخل المتمركز على نظرية sterenberg الحكومة الذاتية العقلية: ويركز هذا المدخل على الأساليب كمحدد لطريقة الفرد المفضلة في التفكير عند أداء الأعمال المختلفة.

وبذلك تقترح نظرية Sterenberg ثلاثة عشر أسلوبا للتفكير ولفرد أساليب متعددة يستخدمها في مهارات حياته المهنية كما أن هناك معيقات لتلك المهارات تؤدي لبعض المشكلات النفسية كالاحترق النفسي للفرد كما يعتبر فرويدنبرجر أول من استخدم المصطلح في أوائل السبعينات للإشارة إلى الاستجابات الجسمية و الانفعالية لضغوط العمل لدى العاملين في المهن الإنسانية ومنها (مهنة التدريس) التي يرهق و موظفيها أنفسهم في السعي لتحقيق أهداف صعبة و أيضا يعتبر سمة من سمات المجتمع المعاصر و قد تناولت العديد من الدراسات هذا الأخير موضوعا لها كالاحترق النفسي عند أساتذة التعليم المتوسط و تأثير أساليب التفكير و خبرة و مجال التدريس على الاحترق النفسي لدى معلمين التربية الخاصة.

ونحن مجموعة البحث بصدد تقديم موضوع لدراسة علاقة بعض أساليب التفكير ل Sterenberg بالاحترق النفسي إذن التساؤل الذي يطرح هو:

- هل توجد علاقة ارتباطية بين أساليب التفكير ل Sterenberg والاحترق النفسي لدى عينة من المعلمات؟
- ما هو الأسلوب الأكثر شيوعا لدى عينة الدراسة؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد عينة الدراسة تعزى لمتغير الجنس.؟

2/ فرضيات الدراسة:

- للإجابة عن الأسئلة المطروحة السابقة ومن ثم الإجابة عن إشكالية الدراسة تمت صياغة الفرضيات التالية:
- نعم توجد علاقة ارتباطية بين أساليب التفكير ل Sterngberg والاحترق النفسي لدى عينة من المعلمات ؟
 - نعم هناك أسلوب أكثر شيوعا لدى عينة الدراسة.
 - نعم توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد عينة الدراسة تعزى لمتغير الجنس.

3/ أهداف الدراسة:

- يكمن الهدف الرئيسي لهذه الدراسة في معرفة العلاقة الارتباطية بين أساليب التفكير ل Sterenberg والاحترق النفسي لدى المعلمات، بالإضافة إلى عدة أهداف فرعية تتمثل في:
- الكشف عن مصادر الاحترق النفسي.
 - الكشف عن الفروق التي تعزى لمتغير الجنس.
 - تسليط الضوء على المشكلات النفسية لدى المعلمين والمعلمات ومحاولة إيجاد حلول لهذه المشكلات للتمتع بصحة نفسية جيدة لديهم.

4/ أهمية الدراسة:

تكمن أهمية هذه الدراسة في كونها تسلط الضوء على ظاهرة نفسية خطيرة، قد تقيد شريحة مهمة من المجتمع والتي يعول عليها كثيرا في التطور و النهوض ألا وهي شريحة المعلمين إذ تنبع أهمية الدراسة من أهمية المعلم و الذي يعتبر العنصر الفعال في العملية التربوية وأين تسعى هاته الدراسة إلى لفت الانتباه لهذه المشكلة النفسية وهذا كمحاولة لفتح المجال أمام أبحاث أخرى أكثر تخصصا و تعمقا كما يفيد المختصين النفسانيين ي اخذ صورة عن حجم تأثير الضغوط المهنية في البنية النفسية للموظفين بشكل عام والمعلمين بشكل خاص مما يدفع لتفكير في آليات للكشف والعلاج النفسي في هذا المجال.

5/ الدراسات السابقة:

- دراسة كريكو وستكليف 1987: كان الهدف من هذه الدراسة التعرف على مصادر الاحترق النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي في إنجلترا ومدى انتشاره وقد صمما لهذا البحث استبيان حيث وزع على عينة مكونة من 237 معلم، وتوصلا إلى النتائج التالية: حوالي 25 معلم مصابون بالاحترق النفسي (فاروق السيد بن العثمان: 2001، ص 133)

دراسة جريجورينكو وسترينبرج 1997 "Crigorenko and Sternberg": تناولت هذه الدراسة "علاقة أساليب التفكير ببعض القدرات والأداء الأكاديمي" وأجريت على عينة من طلاب المدارس العليا المتفوقين بالولايات المتحدة بلغ قوامها 199 طالب وطالبة، وتم استخدام

اختبار ثلاثي القدرات قائم على النظرية الثلاثية لسترينبرج للذكاء، وقائمة أساليب التفكير لسترينبرج وواجنر عام 1991، وبواسطة معاملات الارتباط توصل الباحثان إلى عدة نتائج كان منها: توجد علاقة موجبة دالة إحصائياً عند مستوى 0.05 بين أسلوب التفكير التنفيذي والتحصيل الدراسي.

● **دراسة لويما 1998:** هدفت هذه الدراسة التي أجريت بجامعة نيويورك الأمريكية إلى التعرف على مدى الذي تشمل في العزلة عن الزملاء مؤشراً على الاحتراق النفسي لدى معلمي المدارس الحكومية، وقد طبق الباحث مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي على معلمي المدارس الحكومية ومقياس العزلة عن الزملاء والمتغيرات الشخصية، وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية: التأثير المشترك للأبعاد الثلاثة من العزلة عن الزملاء والمتغيرات الشخصية قد فسرت بنسبة 25% من التباين للإرهاق العاطفي الذي سببه الاحتراق.

● **دراسة حامد 1999:** هدفت الدراسة إلى التعرف على ظاهرة الاحتراق النفسي لدى مدرسي المعاقين عقلياً باليمن وتكونت العينة من 42 معلم ومعلمة. أظهرت الدراسة أن مصادر الاحتراق لدى المعلمين الأكثر شيوعاً هي ظروف العمل وخصائص الطلبة والخصائص الشخصية للمعلم.

● **دراسة زهانج 2002:** هدفت لدراسة العلاقة بين أساليب التفكير وأنماط التعلم والأداء الأكاديمي. تكونت عينة الدراسة من 212 طالبة وطالب في أمريكا، وقد استخدم الباحث أساليب التفكير لسترينبرغ وقائمة تورنس لأنماط التعلم والتفكير ودرجات التحصيل الأكاديمي، أشارت النتائج إلى تمايز قائمة أساليب التفكير عن عوامل قائمة أنماط التعلم والتفكير وكذلك وجود علاقة سالبة بين التحصيل وأساليب التفكير بينما كان هناك علاقة موجبة مع أساليب التفكير المحافظ.

● **وفي دراسة أجرتها هيمان 2006:** هدفت إلى دراسة الفروق في أساليب التعلم لدى الطلبة ذوي صعوبات التعلم والطلبة العاديين، تكونت عينة الدراسة من 212 طالباً من ذوي صعوبات التعلم، استخدم الباحث استبيان لتعزيز الذات حول أساليب التعلم أشارت النتائج أن ذوي صعوبات التعلم فضلوا استعمال الأسلوب التدريجي

● **وفي دراسة أجرتها الذياب 2014:** التي هدفت إلى التعرف إلى أساليب التفكير وعلاقتها بتقدير الذات لدى الطالبات المتفوقات والمنذرات أكاديمياً في الأردن، تكونت عينة الدراسة من 74 متفوقة و 228 منذرة أكاديمياً وقد استخدمت الباحثة مقياس أساليب التفكير لسترينبرغ وواجنر 1992، ومقياس هيرثون وبوليفي 1991، وأشارت النتائج إلى وجود فروق فردية في جميع أساليب التفكير وتقدير الذات لصالح الطالبات المتفوقات أكاديمياً كما أشارت النتائج إلى وجود علاقة إيجابية بين تقدير الذات الكلي والأسلوب التشريعي والتنفيذي والخارجي عند الطالبات المنذرات.

6/ مصطلحات الدراسة:

● **أساليب التفكير:** تشير أساليب التفكير إلى الطرق والأساليب المفضلة للأفراد في توظيف قدراتهم واكتساب معارفهم وتنظيم أفكارهم والتعبير عنها بما يتلاءم مع المهمات والمواقف التي تعترض الفرد، فأسلوب التفكير المتبع عند التعامل مع المواقف الاجتماعية قد

يختلف عن أسلوب التفكير عند حل المسائل العلمية، مما يعني أن الفرد قد يستخدم عدة أساليب في التفكير، وقد تتغير هذه الأساليب مع الزمن.

كما أكد ستيرينبرج 2004 بأن أساليب التفكير هي طريقة الفرد في التفكير، وهي ليست بقدره، وإنما هي تعبر عن طريقة الفرد المفضلة في استخدام القدرات التي يمتلكها.

وتعرف إجرائياً أنها الدرجة التي يحصل عليها المعلم أو المعلمة المستجيب أو المستجيبة على فقرات مقياس أساليب التفكير في ضوء نظرية هاريسون ودرامسون لدى معلمي ومعلمات المدارس الابتدائية.

● **الاحتراق النفسي:** هو عرض طويل المدى يرتبط حدوثه بالضغط النفسية وبمصادر وعوامل أخرى وبذلك فإن الضغط النفسي يكون سبباً في الاحتراق النفسي إذا ما استمر ولم يستطع الفرد التغلب عليه.

عرفه كارتر أنه إعياء يصيب الجسم والعواطف والاتجاهات لدى المعلم، حيث يبدأ بالشعور بعدم الارتياح، وفقدان بهجة التعليم التي تبدأ بالتلاشي بشكل تدريجي في حياة المعلم.

كما يعرف إجرائياً أنه الدرجة التي يحصل عليها المعلم أو المعلمة على تكرار وشدة أبعاد مقياس ماكلك للاحتراق النفسي وهي 3 أبعاد (إجهاد انفعالي/ تبلد المشاعر/ شعور النقص بالإنجاز).

تمهيد:

إن للتغيرات الاجتماعية السريعة وما يصاحبها من معوقات ومشكلات نفسية وتربوية واقتصادية واجتماعية وانعكاس هذه المشكلات على الأفراد في كيفية مواجهتها، جانباً مهماً من جوانب العملية التعليمية التي تقدمها المؤسسات التربوية والاجتماعية للأفراد جميعهم لتحقيق الصحة النفسية، ويُعد المعلم من المحاور الأساسية في العملية التعليمية، بوصفه يقدم المعونة والمساعدة إلى الطلبة من أجل حل مشكلاتهم الدراسية والسلوكية والاجتماعية، ولكي يتمكن المعلم من القيام بدوره التعليمي في المدرسة بطريقة جيدة وفعالة لابد من توافر خصائص عدة أهمها ثقته بقدراته على القيام بتقديم الخدمات التعليمية للطلبة بشكل فعال أو ما يسميه باندورا بالكفاية الذاتية ويشير باندورا Bandoura إلى إن الكفاية الذاتية تتأثر بالعديد من العوامل وهي كذلك تؤثر في أساليب التفكير والخطط التي يضعها الأفراد لأنفسهم.

وتشير أساليب التفكير إلى الطرائق والأساليب المفضلة للأفراد في توظيف قدراتهم، واكتساب معارفهم وتنظيم أفكارهم والتعبير عنها بما يتلاءم مع المهام والمواقف التي يتعرضون لها وإن لكل فرد أسلوبه الخاص في التفكير وهذا ما تهتم به الدراسات والبحوث التربوية والنفسية، ولا شك أن التعليم هو مستقبل الأمة وأن المعلم أو المعلمة هو العصب الأساسي في العملية التعليمية، وأنه بدون المعلم لا يصبح لها فاعلية وللمعلم أدوار كثيرة من بينها تعليم التلاميذ كيفية التعلم الذاتي والتفويض الذاتي واكتساب التلاميذ الرغبة في استمرارية التعلم .

إذن فإن للمعلم طريقته وإستراتيجيته وأسلوب تفكيره الذي يتعامل به مع تلاميذه الأكثر تأثيراً يوجه وينظم عمليات تفكير التلاميذ وكذلك على أساليب وأنماطهم المعرفية.

1- لمحة تاريخية:

بالرغم من أن فكرة تأثير أسلوب التفكير في حياتنا الشخصية هي فكرة قد تبلورت على نحو واضح في السنوات الأخيرة. إلا أن لها جذورا تاريخية ممتدة، فقد تنبّه المفكرون والفلاسفة منذ القديم إلى أن الطريقة التي ندرك بها الأشياء هي الوسيلة التي نفهم من خلالها أن هذه الأشياء المختلفة لها أثر على مختلف القدرات العقلية خاصة منها قدرتنا على التفكير، وليس من شك أن لكل فرد أسلوبه الخاص في التفكير. والذي يتأثر بنمط تنشئته ودفاعيته وقدراته، ومستواه التعليمي وغيرها من السمات.

من خلال سردنا لمختلف الحركات التاريخية نجد المدرسة الفلسفية التي يطلق عليها باسم "الرواقية" يقولون بـ: «أنّ الناس لا يضطربون من الأشياء، ولكن من الآراء التي يحملونها عنها» (عبد الستار: 1998، ص164).

وفي هذا الصدد أيضا يقول الإمبراطور "ماركوس أورليوس" «إن حياتنا من صنع أفكارنا، فإذا نحن ساورتنا أفكار سعيدة كنا سعداء وإذا تملكتنا أفكار شقية غدونا أشقياء وإذا غامرتنا أفكار مزعجة تحولنا خائفين جبناء، وإذا تغلبت علينا هواجس السقم والمرض فالأغلب أن نبيت مرضى سُقْماء وهكذا» (الغزالي: 1986، ص 106).

كما نجد أيضا أن كثيرا من الكتابات الإسلامية إشارات مباشرة تدعو إلى الإيمان والسعي لإزالة الأسباب الجالبة للهموم، إذ يقول أحد الفقهاء «... واعلم أنّ حياتك تبع لأفكارك، فإن كانت أفكارا فيما يعود علينا بالمنفعة في الدين أو الدنيا فحياتك طيبة سعيدة وإلا فالأمر بالعكس» (عبد الرحمان السعدي: 1996).

أما من جانب المفكرين الغربيين في عصرنا الحديث فنجدهم قد كشفوا بوضوح عن أسرار العلاقة بين أساليب التفكير والتوافق الدراسي ملنا للفجوات البحثية، كون المعلومات غير كافية لحل المشكلات وأكد "ستيرينبرج" و"جريجورينكو" على دور التفكير في معالجة المعلومات والتمثيلات العقلية، أما "جاكسون" فلقد أكد على أهمية التفكير كعنصر يحقق التوافق بأنواعه.

2- التفكير:

تعريف: يعرف جريجورينكو و ستيرينبرج 1995 التفكير بأنه "عملية عقلية معرفية تؤثر بشكل مباشر في طريقة وكيفية تجهيز ومعالجة المعلومات والتمثيلات العقلية المعرفية داخل العقل الإنساني (Crigorenko et sterenberg:1995,p201) .

أما (جروان) فيعرف التفكير بأنه عبارة عن سلسلة من النشاطات التي يقوم بها الدماغ عندما يتعرض لمثير يتم استقباله عن طريق واحدة أو أكثر من الحواس الخمس" (عدنان يوسف العتوم وآخرون: 2007، ص 19).

3- خصائص التفكير:

- يورد ست خصائص للتفكير في النقاط الآتية (السحيمات: 2010، ص21):
- التفكير سلوك هادف، فهو لا يحدث من فراغ أو بلا هدف وإنما يحدث في مواقف معينة.
- التفكير سلوك تطوري، يتغير كما ونوعا لنمو الفرد وتراكم خبراته.
- تفكير الفاعل هو الذي يؤدي إلى أفضل المعاني والمعلومات الممكن استخلاصها.
- التفكير مفهوم سلبي فلا يصل الفرد إلى درجة الكمال في التفكير أو يمارس جميع أنواع التفكير.
- يشكل التفكير من تداخل عناصر البيئة التي يجري فيها التفكير والموقف والخبرة .
- يحدث التفكير بأشكال وأنماط مختلفة "لفظية، رمزية، كمية، منطقية، مكانية، شكلية" لكل منها خصوصيتها.

4- تعريف أساليب التفكير:

يعرف جريجورينكو وستيرينبرج أسلوب التفكير بأنه الطريقة المفضلة لدى الأفراد في التفكير واستخدام القدرات أو الذكاء في الأعمال والأسلوب طريقة للتفكير وليس قدرة، لكنها طريقة مفضلة لاستخدام القدرات التي يمتلكها الفرد، والتميز بين الأسلوب والقدرة شيء حاسم فالقدرة تشير إلى مدى إمكانية وجود أداء الفرد لشيء ما وعليه فإن لكل فرد مساحة واسعة من أساليب التفكير المختلفة والمتنوعة (Sternberg:2004,p20)، وتشير أساليب التفكير thinking styles إلى الطرق والأساليب المفضلة للفرد في توظيف قدراتهم واكتساب معارفهم، وتنظيم أفكارهم والتعبير عنها بما يتلاءم مع المهام والمواقف التي يتعرض لها الفرد، و بناءا على هذا يرى ستيرينبرج ما يلي:

- أن الكثير من المعلمين يستخدمون أساليب وطرق ثابتة وغير مفردة في تعليم وتقييم تلاميذهم بحيث تكون مفيدة لبعض الطلاب وتتوافق وتنسجم مع أساليب تفكيرهم بينما تكون غير مجدية للبعض الآخر لأنها لا تتوافق مع أساليب تفكيرهم.
- أن المعلمين يستطيعون وبسهولة أن يطوروا وينوعوا من أساليب وطرق التدريس لتنسجم مع أساليب تفكير أكبر شريحة من التلاميذ (البدرين: 2003، ص12).

5- أساليب التفكير:

5-1- التفكير التركيبي synthestic thinking:

ويقصد به قدرة الفرد على التواصل لبناء أفكار جديدة أصيلة مختلفة تماما عما يفعله الآخرين، القدرة على تركيب الأفكار المختلفة، التطلع إلى بعض وجهات النظر التي قد تتيح حلول أفضل إعدادا وتجهيزا، الربط بين وجهات النظر التي تبدو متعارضة، إتقان الوضوح و الابتكارية وامتلاك المهارات التي توصل لذلك.

5-2- التفكير المثالي Idealistic Thinking:

ويقصد به قدرة الفرد على تكوين وجهات نظر مختلفة اتجاه الأشياء، الميل إلى التوجه المستقبلي والتفكير في الأهداف، الاهتمام باحتياجات الفرد وما هو مفيد بالنسبة له، تركيز الاهتمام على ما هو مفيد للناس والمجتمع، الاهتمام بالقيم الاجتماعية social

values، الاستمتاع بالمناقشات مع الناس ومشكلاتهم، عدم الإقبال على المجادلات مفتوحة الصراع.

3-5- التفكير العملي Pragmatic Thinking:

ويقصد به قدرة الفرد على التحقق مما هو صحيح أو خاطئ بالنسبة للخبرة الشخصية المباشرة، حرية التجريب، التفوق في إيجاد طرق جديدة لعمل الأشياء بالاستعانة بالمواد الخام المتاحة والمتنوعة، تناول المشكلات بشكل تدريجي، الاهتمام بالعمل والجوانب الإجرائية.

4-5- التفكير التحليلي Analytic Thinking:

ويقصد به قدرة الفرد على مواجهة المشكلات بحرص وبطريقة منهجية والاهتمام بالنظريات والتنظير على حساب الحقائق، إمكانية القابلية للتنبؤ والعقلانية، المساهمة في توضيح الأشياء حتى يمكن الحصول على استنتاجات.

5-6- التفكير الواقعي Realistic Thinking:

ويقصد به قدرة الفرد على الاعتماد على الملاحظة والتجريب، وأن الأشياء الحقيقية أو الواقعية هي نمر به في حياتنا الشخصية مثل ما نشعر به ونلمسه ونراه ونشمه، إذا ما نراه هو ما نحصل عليه، وشعار التفكير الواقعي هو الحقائق وهو في هذا مختلف تماما على التفكير التركيبي الذي يركز على الاستنتاجات وليس الحقائق، ويعتبر التفكير الواقعي هو الأكثر ارتباطا بالتفكير التحليلي، إذ يتضمن التفكير الواقعي تفضيل النواحي العلمية المرتبطة بالجوانب الواقعية، الاختصار في كل شيء إكمال الأشياء. (مجدي عبد الكريم حبيب:

6- المداخل التفسيرية لأساليب التفكير:

وهنا يطرح الدردير ومحمود (2004) نقلا عن جريجورينكو وسترينبرج ثلاثة مداخل لتفسير أساليب التفكير هي:
أ/ المدخل المتمركز على المعرفة:

يعد المدخل المعرفي من أهم المداخل النفسية التي حاولت ومازالت تفسر السلوك الإنساني وإمكانية ضبطه وتوجيهه، ويشير مصطلح المعرفة إلى جميع العمليات النفسية التي بواسطتها يتغير المدخل أو المعطى الحسي عبر خضوعه للمعالجة، حيث يطور ويختصر ويرمز ويخزن في الذاكرة إلى حين استدعائه للاستخدام في المواقف الإدراكية المعرفية المتجددة والمختلفة. (الأحمد: 2001، ص127).

وتعرف الأساليب المعرفية أحد أهم العوامل التي يمكن أن تفسر الفروق الكمية والنوعية بين الأفراد في آليات معالجة المعلومات، وهي تشبه القدرات العقلية لأنه يتم قياسها في معظم الأحيان من خلال اختبارات تتضمن الصواب والخطأ (اختبارات الأداء الأقصى)، وتقيس الفروق الفردية في المعرفة والإدراك، ومن أشهر الباحثين في هذا المجال " كاجان 1976" و ويتكين وزملائه عام 1978، ويؤخذ على هذا المدخل على أنه يخلط بين الوظائف المعرفية والقدرات العقلية، وذلك من خلال القياس الكمي للأساليب المعرفية بطريقة مشابهة لاختبارات الذكاء (Sternberg et crigorenko: 1997, p703).

ب/ المدخل المتمركز على الشخصية:

حاول أنصار هذا المدخل فهم وتفسير الأساليب ولكن بطريقة تشبه التنظير المفاهيمي وقياس الشخصية، ومن النظريات الأساسية في هذا المجال، نظرية الأنماط النفسية، وقد برزت هذه النظرية من خلال أعمال كارل يونغ حيث تم التوسع في تناول وتفسير في هذه النظرية من قبل ماير ورمباير، حيث تم وضع أربعة محددات أساسية للأنماط النفسية:

المحدد الأول: هو الاتجاه في التعامل مع الأفراد، ويشمل الأشخاص الانبساطيين وهم أيضا الذين يسهل التعامل معهم، ويهتمون بالأفراد الآخرين والبيئة المحيطة، والأفراد الانطوائيين وتكون اهتمامات هؤلاء الأفراد أكثر تركيزا في حيز ضيق.

المحدد الثاني: هو الوظيفة الإدراكية، ويضم الفرد الحدسي وهو الذي يميل إلى إدراك المثيرات بشكل كلي وأن يركز على المعنى، وليس على التفاصيل، والفرد الحسي هو الذي يعتمد على الإحساس ويدرك المعلومات على أنها حقيقة ذات قيمة.

المحدد الثالث: يستند إلى الأحكام ويشمل الأفراد الشعوريين وهؤلاء يكونون أكثر توجها نحو القيم ونحو انفعالاتهم في أحكامهم، والأفراد الواقعيين وهم يعتمدون على ما هو موجود في البيئة وعلى الحقائق الواقعية في أحكامهم.

المحدد الرابع: ويركز على تفسير المعلومات ويضم الأفراد الإدراكيين وهم يعتمدون على المعلومات في البيئة المحيطة، والأفراد الحكميين وهم يسعون إلى ما وراء المعلومات لتقديم تفسيرات مختلفة. (روبرت وسترينبرج: 2004 ص 230، 229).

ومن ضمن النظريات التي تندرج تحت المدخل المتمركز حول الشخصية لتفسير مفهوم الأساليب " نظرية طاقة العقل " لأنتوني جري جورك 1983 والذي توصل إلى نظام فكري هو عبارة عن وجهة نظر منظمة تدور حول: كيف؟ ولماذا يؤدي العقل الإنساني ووظائفه؟ ومن ثم كيف يعكس ذاته من خلال ما يظهر من سلوك؟ وتقوم فكرة جري جورك للأساليب على أن الأفراد يختلفون في الطريقة التي ينظمون فيها الوقت والمكان؛ فالأفراد ذوو الأسلوب المجرّد يفضلون التعامل مع التعبيرات الأكثر مجازية، فيما يفضل الأفراد ذوي الأسلوب العياني التعامل مع التعبير الطبيعي للمعلومات: وهو طبعا بالنسبة لمحدد المكان، أما بالنسبة لمحدد الوقت فهناك الأفراد ذوو الأسلوب المتسلسل الذي يفضلون الترتيب، فيما يميل الأفراد ذوي الأسلوب العشوائي إلى تناول الأشياء بطريقة غير منظمة، ولكن على الرغم من ذلك تبدو النظريات المتمركزة حول الشخصية قريبة جدا من سمات الشخصية، فيما الأساليب تقع في المنطقة الوسطى بين الشخصية والقدرة (Sternberg : 2002 p144) .

ج/ المدخل المتمركز على النشاط:

رکز هذا المدخل على مفهوم أساليب التفكير كمتغيرات وسيطة لأشكال مختلفة من الأنشطة، تظهر من خلال جوانب المعرفة والشخصية، وظهرت في هذا الإطار أساليب التعلم وأساليب التدريس "نموذج كولب"، نموذج "دن ودن" نموذج "رين زولي وسميث"

وتحت هذا المدخل بحث ستيرينبرج في المنطقة المحايدة بين المعرفة والشخصية (المدخلين السابقين) فظهرت نظريته التي تعتبر من أحدث النظريات الموجودة في مجال علم النفس، ففي عام 1988 ظهر اسم النظرية في العنوان الرئيسي لبحثه المنشور:

،Thinking Styles Theory Or Mental Self. Gouvernement Athery

هذه الأخيرة تم تسميتها وتأكيدا عام 1990، ثم في عام 1997 نشر كتابا بعنوان "أساليب التفكير" بلور فيه نظريته وترجم اسمها إلى "نظرية التحكم العقلي الذاتي" (خضر: 2004 ص 68).

وهنا قد تفضل الباحث استخدام مسمى نظرية أساليب التفكير حيث يعتبر ستيرينبرج أن أساليب التفكير هي الطرق والمفاتيح لفهم أداء الطلاب فأسلوب التفكير يدل على الطريقة المفضلة في التفكير عند أداء الأعمال، وهو ليس قدرة إنما هو تفضيل لاستخدام القدرات، وهذا ما سيفيد بحثنا مع استخدام أو تطبيق مقياس ستيرينبرج لأساليب التفكير على فئة من التلاميذ ذوي الحاجات الخاصة وبدرجة أخص هم التلاميذ المكفوفين حيث سنعرف أي أسلوب تفكير شائع يكون مؤثرا في توافق الكيف دراسيا وكذلك بشكل آخر إثبات وجود علاقة بين أساليب التفكير والتوافق الدراسي لديهم.

د_ نظرية حكومة الذات العقلية:

تعد هذه النظرية من أحدث النظريات التي حاولت تفسير طبيعة أساليب التفكير، فقد ظهرت هذه النظرية للمرة الأولى عام 1988 باسم نظرية حكومة الذات العقلية؛ وعن سبب هاته التسمية يجيبنا ستيرينبرج بالقول أن هناك عدة أشكال للتحكم أو إدارة نشاطاتنا، فأشكال الحكومات التي نراها هي مرآيا لما يدور في أذهاننا، فهناك نوع من التوازي بين تنظيم الفرد وتنظيم المجتمع، فالمجتمع يحتاج إلى حكم نفسه، وكذلك نحن بحاجة إلى حكم أنفسنا.

وكما الحكومة تقوم بوضع أولويات لها، نقوم نحن بذلك، وكما نحن نحتاج إلى تحديد مصادرنا فالحكومة تسعى إلى ذلك أيضا، وكما نحتاج إلى أن نستجيب للتغيرات في بيئتنا، تسعى الحكومة إلى الاستجابة للتغيرات والظروف المحيطة بها، وهذه الطرق المختلفة يمكن أن تفسر أساليب تفكيرنا، إذ في الإدارة أو في النشاطات نستخدم الأسلوب الذي نشعر معه بالأمان أو بالراحة، علاوة على ذلك نحن نستخدم أساليب تفكير مختلفة بالاعتماد على ما تطلبه الحالة المقدمة، وأهم ما يميز نظرية ستيرينبرج حول أساليب التفكير أنها تعتمد بشكل جزئي على التفاعل الاجتماعي، كما ويقترح بأن أساليب التفكير يمكن تنميتها كما يمكن تعديلها (Sternberg :2002 ,P :19-20)

يشير كل من بيسيرين و أوزدمير سنة 2010 بأن أساليب التفكير تتميز بأنها معرفية وانفعالية ونفسية وبيئية واجتماعية وفق المراحل المتغيرة، معرفية لأننا عندما نواجه مسألة ما ونود أن نتعامل معها بأسلوبنا المفضل فإننا نقوم باستخدام بعض النشاطات المعرفية، وانفعالية لأننا نستغل العاطفة في بعض المواقف التي تتطلب منا مواجهتها، فنحن عندما نتعلق بموضوع ما فإننا سنستخدم الأسلوب المفضل والمناسب لمواجهته، فرضا أن شخصا وقع في علاقة عاطفية سيكون شخصا ملكيا بدون منازع فهو

سيصبح استغلالي يريد من محبوبه أن يكون له، والأساليب نفسية جزء بسيط حيث يتأثر الأسلوب بالنواحي الشخصية الصادرة من الشخص المقابل "جلسته - طريقة كلامه - نظرات عينيه" وببيئته حيث أن هذه الأساليب تتغير بتغير البيئات فمثلا قد يكون الأسلوب التنفيذي هو الأسلوب الأفضل للموظف الإداري العادي، ولكن إذا ترقى هذا الموظف وأصبح في مركز قيادي فإن ذلك الأمر كارثة إن لم يغير من أسلوب تفكيره إلى قضائي أو تشريعي، وهما من الأساليب اللازمة للأشخاص الإداريين لأنهما أسلوبان منفتحان على التجديد وروح العمل، أما إذا بقي تنفيذيا فدون أدنى شك ستكون البيروقراطية هي السائدة، واجتماعية لأن الأساليب بشكل عام تكتسب اجتماعيا فبعض المجتمعات قد تجبر أفرادها على الالتزام بالقواعد والتقاليد وهذا سيساهم بشكل كبير بتكوّن الأسلوب المحافظ لدى الناشئة لأن الأسلوب التحرري سيجلب لصاحبه العداوة والعزلة وحتى الطرد من المجتمع (Becerren et Ozdmir : 2010, p213).

ويشير ستيرينبرج 2002 إلى أن أساليب التفكير عبارة عن الطرق المفضلة لدى كل فرد في التفكير، وتوضح كيفية استخدام أو استغلال الفرد للقدرات التي يملكها (مثل المعرفة)، وهي ليست بقدرتها ولكنها تقع بين الشخصية والقدرة (Sternberg :2002 p19).

7- العوامل المؤثرة في أساليب التفكير:

- توجد عدة متغيرات تساهم في نمو أساليب التفكير، وفيما يلي بعض المتغيرات التي تؤثر في نمو أساليب التفكير عند الأفراد:
- الثقافة: تعتبر الثقافة المجتمعية من العوامل التي تؤثر في أساليب التفكير قد تساعد ثقافة المجتمع على نمو أساليب دون أرى لدى الفرد.
 - الجنس: أما المتغير الثاني الذي يعد مؤثرا أساسيا في تنمية الأساليب هو الجنس أو النوع فقد تنمو أساليب عند الإناث ولا تنمو عند الذكور والعكس.
 - العمر: وهكذا بالنسبة للعمر فإنه قد تنمو أساليب تفكير في مرحلة عمرية ما ولا تنمو في مرحلة أخرى.
 - أساليب المعاملة الوالدية: وهذا يعني أن معاملة الوالدين لابنهما قد تساعد على نمو أساليب دون أخرى.
 - خامسا التعلم والعمل: ومن المتغيرات التي تؤثر في نمو أساليب التفكير هي نوع التعليم ونوع العمل الذي يقوم به.

خلاصة:

في نهاية هذا الفصل يمكننا القول أن أساليب التفكير مجال واسع للبحث أمام الباحثين في علم النفس وعلوم التربية في الجزائر، كما أنه لا يمكن القول أن بعض الأساليب أفضل من الأخرى وإنما يوجد توافق أسلوب التفكير مع الموقف المتواجد به الفرد وهذا يشمل كل جوانب الحياة العامة كالشخصية. كما يمكن للمعلم استخدام بعض من الأساليب التي تساعده في تسهيل مهمة التدريس تمكنه من إيصال أفضل للفكرة إلى التلميذ.

تمهيد :

تعد دراسة موضوع الإحتراق النفسي من الموضوعات الهامة، التي تحظى بالاهتمام المتزايد من قبل الباحثين، حيث بدأ يظهر هذا الأخير في نواحي الحياة العلمية والعملية، مما أدى إلى مشاكل وضغوطات نفسية وسوء التوافق وعدم التكيف مع كل المتطلبات المهنية، وكثيرا ما يعاني الموظفون في مختلف المهن، خاصة مهنة التدريس من إنهاك وتعب شديد، وإرهاق جسدي فهم الأكثر عرضة لهذه الضغوطات النفسية، مما أعطى ذلك أهمية كبيرة لدراسة الإحتراق النفسي كونه ينعكس على سلوك المحترق وأدائه ونفسيته، ولذلك كان لابد من الاهتمام بدراسة الظاهرة سعيا لمعالجتها كي يكون الفرد متزنا وبعيدا عن التوتر والقلق ويقبل على عمله بهمة عالية، حيث يشعر المعلم أنه قد أدى رسالته لإنسانية والتربوية بطريقة مثالية ، وعليه سوف نتطرق في هذا الفصل إلى متغير إحتراق النفس

1- لمحة تاريخية عن الإحتراق النفسي :

اهتم الكثير من الباحثين بظاهرة الإحتراق النفسي إلا أن البدايات الأولى في الإشارة للمرض كانت ب فرنسا سنة 1959 على يد طبيب الأمراض النفسية Claude Veilggggg حيث وصف حالات من الإنهاك في العمل و عرف الاستنفاد المهني على أنه النتيجة المتحصل عليها بعد بذل مجهود عملي تحت إكراه داخلي أو خارجي .ثم بعد ذلك جاء Harold Bradley سنة 1969 وتحدث لأول مرة عن الإكتئاب المهني الناجم عن ضغط خاص مرتبط بالعمل و قد نشر ذلك في مقالة له بعنوان " قواعد العلاج المجتمعي للشباب البالغين من المجرمين " المنشورة في { crime and délinquance } وأشار فيها بذلك إلى الضغط الذي يتعرض له الفرد في بيئة العمل. (بقدر: 2014, 45).

بحلول سنة 1974 أصبح موضوع الإحتراق النفسي يؤخذ قيمته العلمية على وجه التحديد في الدراسات الطبية ، بفضل الطبيب "freudenberger" بالولايات المتحد الأمريكية ،وفي هذا الصدد قال " بصفتي محلل نفسي وطبيب ممارس أدركت أن الأشخاص في بعض الأحيان يقعون ضحايا للحرائق، تماما مثل : المباني فتحت وطأة التوترات الناتجة عن الحياة في عالمنا المعقد، تستهلك مواردهم الداخلية في إطار العمل بفعل النيران تاركه فراغا داخليا هائلا حتى وان بدا الغلاف الخارجي سليما إلى حد ما ". وبأعوام وتحديدا في عام 1976 استخدمته عالمة الأمراض النفسية كريستينا أسلا في الدراسات التي تم إعدادها لظواهر الاستنزاف المهني (باتشو : 2016 , 22)، بعد ذلك أخذت البحوث تهتم بطرق تشخيص وقياس الأعراض المشكلة للإحتراق النفسي فعلي سبيل المثال توصلت أبحاث كرسيتينا ماسلاش 1976 إلى وضع مقياس لقياس الإحتراق النفسي يرمز له ب BMI بإضافة إلى ذلك قدم شرنيس Chernis سنة 1980 م مقارنة متعددة الأبعاد (نفسية وعلائقية وبيئية وتنظيمية) لتشكل أعراض الإحتراق النفسي) قدوس: 2015, 15) .

2- مفهوم الاحترق النفسي:

يعد الاحترق النفسي من المفاهيم الحديثة نسبياً، إذ تبين من خلال دراسات أجريت على العاملين في الوظائف المهنية المختلفة كالتدريس والطب وغيرها من المهن الاجتماعية بان هناك حالة من الاستنزاف الانفعالي والبدني والعضلي قد تحدث نتيجة للأعباء والمتطلبات التي تفرزها طبيعة تلك المهن وأطلق على هذه الحالة التي تحدث نتيجة هذه الأعباء والمتطلبات بالاحترق النفسي، وهناك العديد من التعريفات التي وضعت لدلالة على مفهوم الاحترق النفسي:

2-1 لغة : الحرق: بفتحتيين النار، وهو أيضا احتراق يصيب الثوب من الرق،

و(احرقه) بالنار و(حرقه) شدد للكثرة و(تحرق) الشيء بالنار(احترق)والاسم (الحرقه) و الحريق و(حرق) الشيء بالتخفيف برده وحك بعضه ببعض، ق قرأ علي رضي الله عنه لنحرقنه أي لنبردنه.

أحرقته النار (إحراقاً) فيقال (أحرقته) بالنار فهو (محرق) و(حريق) وأحرق(تحريراً) وإذا أكثر الاحترق و(أحرقته) باللسان إذا عبته تنقصه والحرق بفتحتيين اسم من إحراق النار بعينها و(احترق) الشيء بالنار و(تحرق). (عزيري : 2017 ، 13).

2-2 اصطلاحاً:

- عرف تايلور (Taylor) الاحترق النفسي بأنه " عبارة عن الإرهاق و استنفاد القوة و النشاط " (العياصرة :2008، 95).

- أوردت ماسلاك (maslach) تعريفاً للاحترق النفسي بأنه فقدان الاهتمام بالأشخاص الموجودين في محيط العمل ، حيث يحس الفرد بالإرهاق و الاستنزاف العاطفي ، اللذين يجعلان هذا الفرد يفقد الإحساس بالانجاز ، و يفقد بذلك تعاطفه نحو العاملين . كما أن الاحترق النفسي خبرة انفعالية فردية سلبية تقود إلي عملية مزمنة يتم تجربتها كاستنزاف الجهد على المستوى البدني الانفعالي والمعرفي " (العياصرة :2008، 96).

- عرفه بلاص (blase. 1987) بأنه: نوع من أنواع ردود الفعل المزمنة للضغوط ذات التأثير السلبي طويل الأمد .

- أما هابerman (2000, haberman) فقد عرف الاحترق النفسي للمعلم سلوكياً بأنه الحالة التي يظل فيها المعلم يعمل و يتقاضي أجراً إلا انه في الواقع يتوقف عن أدائه

كمحترف بالمهنة فيقوم بأداء دوره دون التزام انفعالي بالمهمة ولا إحساس بالكفاءة ، و يعتقد أنه لن يحدث أي فرق هام في حياة طلابه ، كما أنه لا يرى سبب لاستمرار في الاهتمام بهم أو بذل أي جهد جاد معهم. (المهلان: 2008 ، 15)

- تعريف السماد وني : الإحترق النفسي يشير إلي حالة من الاستنزاف الانفعالي أو الاستنفاد البدني بسبب ما يتعرض إليه الفرد من ضغوط ، أي أنه يشير إلى التغيرات السلبية في العلاقات و الاتجاهات من جانب الفرد نحو الآخرين بسبب المتطلبات الانفعالية و النفسية الزائدة (قدوس: 2015 ، 16).

من خلال التعريفات السابقة نستطيع تعريف الإحترق النفسي انه حالة من الإجهاد البدني والذهني والعاطفي يحدث نتيجة للعمل مع الناس والتفاعل معهم لفترة طويلة وفي مواقف تحتاج إلى بذل جهد انفعالي مضاعف.

3- أسباب الإحترق النفسي :

إن من عوامل نجاح عملية التعليم هو المحافظة على المناخ الايجابي في غرفة الصف و إقامة علاقات طيبة مع التلاميذ فعندما يشعر المعلم بوجود مصدر سلبي للأحداث فإن تلك الروح الفعالة تجاه الطلاب و نحو العمل المدرسي و التي تؤدي إلي المناخ الايجابي و نجاح العملية التدريسية سوف تختفي ، وسوف يكون رد فعل المعلم سلبيا أيضا ، و الأسباب التي تقود إلي منزلق الإحترق النفسي كثيرة ، وقد أشارت الأبحاث إلي اختلافها و تنوعها، فعلى سبيل المثال يرى(عسكر: ب.س ،96) أن أسباب الإحترق تتمثل في :

أولاً: أسباب تتعلق بالفرد نفسه : مثل توقعات الفرد و المهنة ، تحميل الفرد نفسه مسؤوليات تفوق قدراته ، المشاكل الذاتية للفرد (فالبيئة الخاصة بالفرد قد تكون السبب المباشر في خلق التوتر لديه) مركز التحكم في الأحداث (داخلي خارجي) : وهذا يعني ماهية اعتقاد الفرد في أسباب و عوامل ما يحدث وهل له القدرة على التحكم بالأمر أو أن ذلك خارج عن إرادته و قدرته و يتحدد بالمصادفة و الحظ .

ثانياً : أسباب متعلقة بالعلاقة مع الآخرين : مثل العلاقة مع الرئيس و الزملاء ، و المجتمع المحلي و الطلاب .

ثالثاً : أسباب تتعلق بالنواحي المادية : تدني الرواتب ، عدم اعتماد الحوافز المادية .

رابعاً : أسباب تتعلق بظروف العمل مثل : العبء الوظيفي الزائد عن طاقة الفرد ، غموض الدور ، صراع الدور و التعارض و التنافس بين متطلباته كالتناقض بين قيم العمل و قيم الفرد و مبادئه .

خامساً : ظروف و مناخ العمل : و تشمل مجالين هي ظروف العمل ، و مناخ العمل . ويقصد بظروف العمل الظروف الطبيعية و المادية المحيطة بالفرد في مكان عمله كالتهوية و الإضاءة أي ظروف فيزيائية.

إما مناخ العمل فقد شمل المبادئ و القوانين، و الشعارات المؤسسة مع ما يحمله الفرد من مبادئ وما يتبناه من فلسفة خاصة به، و كذلك عدم فاعلية الحماية القانونية التي تحمي الموظف من المخالفات التي يرتكبها صاحب العمل.

وفي ذات السياق يرى كل من (الظفري والقيوتي :2010 ، 176) أن الإحتراق النفسي ينشأ نتيجة عوامل تؤثر على المعلم بشكل عام

أ- عوامل تتعلق بطبيعة الفئة التي يقوم بتعليمها : فالمعلم يتعامل مع مجموعة متباينة من التلاميذ فمنهم من يعاني من مشكلات أكاديمية مثل صعوبات القراءة او الكتابة او الحساب و هناك من يعاني من مشكلات نمائية تتمثل في ضعف الإدراك او الإنتباه أو التذكر ، مما يعقد المسألة على المعلم خاصة عند تفكيره في تلبية احتياجات التلاميذ التعليمية

ب- الدعم الذي يتلقاه المعلم : فالمعلم التلاميذ لا يعمل بمعزل عن الكادر المدرسي ولا عن المجتمع الذي يعيش فيه بل يقوم بعمله في بيئة تفاعلية يؤثر و يتأثر بها و هذه الشبكة من التفاعلات لها أثر على المعلم ، فإذا تفهمت إدارة المدرسة و الزملاء دور ، و قدم له الدعم و المساندة الكافية ، فهذا يشجعه و يحفزه الى الأداء أما إذا فقدته فيخلق ذلك شعور بعدم الارتياح و يزيد من توتره و قد يرفع مستوى الإحتراق النفسي لديه

ت- عوامل شخصية : وتشمل مؤهلات المعلم ، و تخصصه ، و الدورات التدريبية التي تعرض لها أثناء الخدمة ، و الكفاءة المهنية و الرغبة في العمل و طبيعة أدائه للمهام التعليمية وهي جميعا لها اثر في تحقيق المعلم لذاته و شعوره بالتميز و التقدير .

4- أعراض الإحتراق النفسي:

متلازمة الإحتراق النفسي عبارة عن صورة مرضية معقدة جداً، تلحق الأذى الشديد لسنوات طويلة بحياة المعنيين ونوعية حياتهم، إذ توجد قوائم طويلة من الأعراض و الشكاوي، ولا يمكن القول أن واحدة من هذه القوائم تدعي الكمال بذاتها، إذ أن الصورة المرضية معقدة جداً والأعراض الموصوفة يمكن ملاحظتها في أمراض واضطرابات أخرى كثيرة، ومن ثم فإن هذه الأعراض يمكن أن تكون دلالة عن صور أمراض أخرى، وعندما يتم في البداية استبعاد كل الأسباب الممكنة و الأعراض التفريقية يمكن أن يتم الشك بوجود متلازمة الإحتراق النفسي كالاتي (طايبي: 2012 ، ص 36) :

يرى جاكسون و ماسلاك أن مظاهر الإحتراق النفسي لدى المعلمين عبارة عن أعراض ناتجة عن الضغوط النفسية ، و أن أكثر هذه الأعراض شيوعاً تتمثل في : الإنهاك الإنفعالي - تبدل المشاعر - نقص في الانجازات الشخصية في العمل (الخطيب: 2007 ، ص 12).

و يشير (عسكر و العريان:1987) ان هناك عدد من الأعراض المترتبة عن الإحتراق النفسي منها : الإحساس بالذنب اللوم و الإحساس بالتعب و الإجهاد و الإنهاك معظم الوقت و تجنب التحدث مع الزملاء في شؤون العمل و الذاتية المطلقة و الشك (الخطيب:2007،ص12).

ويضيف (محمد :2007) ان هناك اعراض روحية فعندما يصل الإحتراق النفسي لمرحلته النهائية فإن الأنا تصبح مهددة ، وتصبح أعراض الضغط الجسدية منتظمة و تكون الثقة بالنفس متدنية ، كما تضع العلاقات الاجتماعية و تصبح الحاجة إلى الهروب من الواقع ، وعندها لا يدرك الموضع (المعلم) سوى خيارات التقاعد و تغيير الوظيفة او الانتحار في بعض الحالات. (بوقرة و منصورى : ب س ، ص 164)، كما قد يتجلى تناذر الإحتراق النفسي في مجموعة أعراض تختلف من فرد لآخر، كما أنها تشمل أعراض متنوعة وعديدة، وقد حاول كل من الباحثان (Gilliland & James) (1997) جمعها في الجدول الموالي، والذي يعتبره غير شامل و ملم بكل الأعراض، غير أنه من المستطاع جداً للملاحظ المتيقظ التعرف على العلامات وتحديد التغيرات التي طرأت على المهني في ظل غياب أو حضور هذه الأعراض المشتبهة على عناصر

الفصل الثاني: الإحترق النفسي

سلوكية، جسدية، وعلائقية إلى جانب عناصر أخرى باتجاهات وأفكار الفرد. (طايبي: 2012، ص38)

الجدول رقم (1): أعراض الإحترق النفسي (Gilliland & James : 1997).

الأعراض السلوكية	الأعراض الجسدية	الأعراض العلائقية	الأعراض الموقفية
-إنخفاض في كمية و فاعلية العمل.	-تعب مزمن.	-الانسحاب من الأسرة	-الإكتئاب.
-الإفراط في إستعمال الكحول و المواد المخدرة.	-زكام أو إصابات جراثومية	-عدم النضج في التفاعلات	-الشعور بالفراغ.
-التغيب أو التأخر عن العمل	- إصابة الأعضاء الضعيفة.	- إخفاء المفكرة.	-المرور من القدرة على فعل كل شيء إلى عدم الكفاءة.
-زيادة سلوك الخطر.	-عدم التنسيق.	-الريبة تجاه الآخرين	-جنون العظمة والقهريّة والهجاس.
-إزدياد المداواة.	-صداع.	-التقليل من أهمية الغير.	-عدم الرأفة والتعاطف.
-مراقبة الساعة.	-قرحة معدية.	-عدم فصل المهنة .	-الشعور بالذنب والإنزعاج
-الشكوى و التذمر.	-أرق، كوابيس، نوم مفرط.	-عن الحياة الإجتماعية.	-العجز.
-تغيير العمل أو مغادرته.	-إضطرابات معدية.	-الوحدة.	-الأحاسيس و الأفكار المرعبة و المشلة.
-العجز على مواجهة أدنى المشاكل.	-لازمات الوجه.	-فقدان المصداقية.	-النمطية.
-نقص الإبداع.	-توتر عضلي.	-فقدان القدرة على الحديث حتى مع الزبائن.	-الاشخصية.
-فقدان اللذة.	-إدمان الكحول أو المخدرات.	-علاقات لا شخصية - التجول من التفتح و التقبل إلى الإنطواء و الإنكار.	-التشاؤم.
-فقدان التحكم -الخوف من العمل.	-زيادة تناول التبغ و القهوة	-العجز عن مواجهة أدنى المشاكل العلائقية.	-مزاج سيء خصوصا تجاه التلاميذ.
-التأرجح بين الإفراط في التجند أو الإنسحاب.	-سوء التغذية أو الإفراط فيها	-زيادة التغيير عن السخط و الشك و عدم الثقة.	-عدم الثقة في الإدارة و المراقبين و زملاء العمل.
-إستجابة آلية.	-حركية زائدة.		-مواقف إنتقادية مفرطة تجاه المؤسسة و زملاء العمل.
-زيادة القابلية لحوادث العمل.	-زيادة في الوزن أو نقصه بصفة مفاجئة.		-الإحساس بعدم الكفاية و الدونية.
-الإنتقطاع عن الإلتزام الديني	-ضعف دموي مرتفع، ربو، مرض السكري..إلخ.		-تأرجح سريع للمزاج.
-محاولة الإبتحار.	-زيادة التوتر ما قبل الحيض.		

5- طرق واستراتيجيات الوقاية من الإحترق النفسي :

يورد (يوسف: 2006) احد الإستراتيجيات التي يمكن اتخاذها للتعامل مع الإحترق النفسي و محاولة التغلب عليه ، وذلك من خلال عدد من الخطوات ، والتي إذا اتبعتها المعلم أو الشخص المعرض للإحترق النفسي فبإمكانه تفادي الإحترق و التغلب عليه وهي:

▪ فهم الشخص لعمله، و كذلك لأساليبه في الاستجابة للضغوط لان فهم الفرد لاستجاباته بشكل كامل سوف يساعده على التعرف على أنماط السلوك غير الفعالة، و بالتالي محاولة تغييرها.

▪ اعادة فحص الفرد لقيمه وأهدافه وألوياته، فالأهداف غير الواقعية -المثالية- للوظائف والأداء ستعرض الفرد للإحباط والارتباك او بمعنى اخر التأكد من قابلية أهدافه للتنفيذ .

▪ تقسيم الحياة الى مجالات: العمل، المنزل، الحياة الاجتماعية، و التركيز قدر الإمكان على كل مجال نعيشه، وألا نسمح لضغوط مجال منها أن تؤثر على مجال آخر .

▪ العمل على بناء نظام للمساعدة الاجتماعية (لموم : ب س ، ص 50).

كما أشار كيجان "kagan" الي عدة استراتيجيات لمواجهة الإحترق النفسي منها :

▪ **استراتيجيات التفاعل الداخلية:** تعتبر استراتيجيات التفاعل الداخلية للفرد هي اكثر الاستراتيجيات تأثيرا وذلك لانها تزرع الثقة في نفس الفرد و قدرته على مكافحة الإحترق النفسي ، فالفرد يحتاج الي بعض المساعدات مثل الدعم الاجتماعي والحياة الاجتماعية المشتركة سواء في العمل أو فيما يختص بالروابط الاسرية ، حيث ان انظمة الدعم الاجتماعي لها ابلغ الاثر في تقديم العون و المساعدة للعامل المصاب بالإحترق النفسي ، وقد اظهرت نتائج العديد من الدراسات اهمية الدعم الاجتماعي سواء من افراد الاسرة او الاصدقاء او الزملاء في العمل في مساعدة العاملين للتفاعل اكثر و مكافحة الإحترق النفسي.

▪ **استراتيجيات التفاعل التنظيمية:** وتشمل هذه الاستراتيجيات تقديم التعليمات و التدريبات المستمرة و مراعاة التنوع في المهام و تحديد ساعات العمل و تأكيد على الوقت

و تخفيف اعباء العمل و تقديم ظروف عمل ملائمة و مناسبة و تحديد أهداف يمكن تحقيقها.

■ استراتيجيات سلوكية : يمكن التركيز على الادراك السلوكي النفسي للحد من الاحتراق النفسي مثل : التدريب على الاسترخاء و التغذية الاسترجاعية الحيوية و ممارسة اليوغا و التمتع بقدر كاف من الاجازات و قد اثبت باتشler "bachler" في دراسته الخاصة بتأثير اجازات العمل انه لتخفيف الاحتراق النفسي لابد للافراد من الحصول على إجازات خاصة تعطيهم الاستعداد للتنافس و تساعدهم على التعامل مع ملئقى الخدمة بصورة افضل (براهمية: 2015 ،ص38، 39).

خلاصة :

بعد تعرضنا لهذا الفصل، يمكن القول أن الإحترق النفسي حالة من الإنهاك الجسمي، والعقلي فهو يمثل الدرجة القصوى من التعرض للضغوط المزمنة، و المتراكمة فهو يحدث للأفراد الذين يعملون في مهنة إنسانية، فيها تواصل مع الآخرين، فله تأثير سلبي على الفرد وأن المعلم هو أكثر الأفراد عرضة للاحترق النفسي، وذلك لأنه يشعر انه يعطي أكثر مما يأخذ، وتحتم عليه مهنته الربط بين المدخلات، والمخرجات في العملية التعليمية مما يعزز في داخله شعور عدم الكفاية، وعدم التقدير لكل ما يقدمه من جهود وهذا راجع لعدة أسباب، لذلك فلا بد من إعطاء تدابير للوقاية منه.

قائمة المراجع

- عبد الستار إبراهيم, (1998): الاكتئاب "اضطراب العصر", دون طبعه سلسلة عالم المعرفة مطبعة الرسالة, الكويت.
- الغزالي محمد, (1986): جدد حياتك, دار البعث للطبع والنشر, قسنطينة, الجزائر.
- السعدي عبد الرحمان, (1996): الوسائل الخفية للحياة السعيدة, دار الفرقان, الرياض.
- العتوم عدنان يوسف, (2007): أساليب التفكير, ط1, دار الفكر, عمان الأردن.
- ختام عبد الرحيم السحيمات, (2010): التفكير المفاهيم والأنماط, دون طبعة, دار الربية, عمان, الأردن.
- عبد الله أحمد مبروكة, (2018): أساليب التفكير لدى المعلمين, دون طبعة, مركز الكتاب الأكاديمي, عمان الأردن.
- أحمد سهير كامل, (2001): الصحة النفسية للأطفال, ط1, مركز الإسكندرية للكتاب, مصر.
- روبرت ستيرينبرج, (2004): أساليب التفكير, ترجمة يوسف خضر, دون ط, مكتبة النهضة المصرية, القاهرة.
- محمود جواد الخطيب (2007) : الاحترق النفسي و علاقته لمرونة الأنا لدى المعلمين الفلسطينيين بمحافظات غزة ، المكتبة الالكترونية لاطفال الخليج ذوي الاحتياجات الخاصة ، فلسطين.
- سعيد الظفري و ابراهيم القريوتي (2010): الاحترق النفسي لدى معلمات التلاميذ ذوي صعوبات التعلم في سلطنة عمان ،مجلد 6 ، العدد الثالث ، الاردن .
- قدوس ضاوية (2014) : الاحترق النفسي لدى الشخصية التجنبية ، مذكرة لنيل شهادة الماستر ، جامعة مولاي الطاهر بسعيدة ، الجزائر
- بقدر سارة : (2014) : استراتيجيات المواجهة و مدى فاعليتها في تجاوز الاحترق النفسي لدى القابلات ، مذكرة لنيل شهادة الماستر ، جامعة عبد الجميد ابن باديس بمستغانم ، الجزائر .

- بوقرة مختار و منصورى مصطفى (ب س) : مستوى الاحتراق النفسى لى اساتذة التعليم الثانوى ، جامعة معسكر .
- معن محمود العياصرة (2008) : الاشراف التربوى و القيادة التربوىة و علاقتها بالاحتراق النفسى ، ط1 ، دار حامد للنشر و التوزيع ، عمان الاردن
- طايبى نعيمة (2012) : علاقة الاحتراق النفسى بعض الاضطرابات النفسىة و النفسجسدىة لى الممرضين ، مذكرة لنيل شهادة الماستر ، جامعة الجزائر 2 ، الجزائر .
- صالح باتشو (2016) : الاحتراق النفسى عند الطبيب العام ، مذكرة لنيل شهادة الماستر ، جامعة بن مهيدى ام البواقي ، الجزائر .
- عزيزى امينة (2017) : الاحتراق النفسى عن اساتذة التعليم المتوسط ، مذكرة لنيل شهادة الماستر ، جامعة مولاي الطاهر بسعيدة ، الجزائر .
- امل فلاح فهد الهملان (2008) : الاحتراق النفسى و المساندة الاجتماعىة ، مذكرة لنيل شهادة الماستر ، جامعة الزقازيق ، مصر .
- براهيمية اميرة و هزى مفيدة (2015) : الاحتراق النفسى و علاقتة بدافعىة الانجاز لى معلم التربية الخاصة ، مذكرة لنيل الماستر ، جامعة 8 ماي 1945 قالمة ، الجزائر . محمد السيد عسكر (2019) : المهارات النفسىة فى علم النفس الرياضى ، ط 1 ، دار ماستر للنشر ، مصر .
- زينب احمد لموم (2018) : الاحتراق النفسى للمعلم ، ط1 ، مركز الكتاب الاكادىمى ، عمان ، الاردن .

المراجع الأجنبىة:

- Crigorenko, E. L., & Sternberg, R. J. (1995). *Thinking styles*. In D. H. Saklofske & M. Zeidner (Eds.), *Perspectives on individual differences. International handbook of personality and intelligence* . Plenum Press
- Sternberg R. J. (1997) : **thinking styles**. New York : cambridge On Line:
Available : <http://English/thinking/HTML> Document Apr Unversity press
- Zhang L.F. and Sternberg R. J. (2002) : **thinking styles and teachers characteristics**.

International Journal psychology. On Line: Available

<http://Etheses.lib.nsysu.edu.tw/ETD-db/ETD-browse/browse>

