



جامعة نزوى  
كلية العلوم والآداب  
قسم التربية والدراسات الإنسانية

**الاحراق النفسي وعلاقته بأساليب مواجهة المشكلات لدى المعلمين العمانيين في محافظة الظاهرة بسلطنة عمان**

**Psychological Burnout and its Relationship with Problem solving techniques among Omani teachers in Al-Dhahira governorate in Oman**

رسالة ماجستير مقدمة من

سليمان بن علي بن محمد بن راشد الحاتمي

استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية تخصص الإرشاد النفسي

إشراف

أ.د عبد الرزاق فاضل القيسى (مشرفاً رئيساً)

د. محمد محمد العاصي (عضو) د. مصطفى عبد العزيز منسي (عضو)



## إهادء

إلى من تمنيت أن يشهد ثمرة كفاحه، والذي كان له عظيم الأثر في تكويني وبنائي العلمي والاجتماعي والذي العزيز جزاه الله عن كل الخير وتغمده برحمته الواسعة.

إلى والدتي العزيزة التي منحتي الحياة أسائل الله لها الشفاء.

إلى زوجتي التي لازمتني في سهرى وعنائى وكان لها أكبر الأثر في تشجيعي وإعانتي.

إلى فلذة كبدي (بيان وجنان وجليلة) حفظهما الله من كل مكروره.

إلى إخواني وأخواتي وفقهم الله جميعا في حياتهم العلمية والعملية.

إلى أساتذتي المحترمين .....

إلى جميع أهلي وأحبابي .....

إلى كل طالب علم .....

إليهم جميعا أهدي ثمرة هذا العمل المتواضع.

الباحث

سلیمان الحاتمی

## شكر وتقدير

"وَقَالُواْ اَحْمَدُ لِلَّهِ الَّذِي هَدَا نَا لِهَذَا وَمَا كُنَّا لِتَهْتَدِي لَوْلَا اَنْ هَدَانَا اللَّهُ" سورة الأعراف (٤٣)

أشكر الله عز وجل الذي أعايني على انجاز هذا العمل الأكاديمي، وأرجو من الله أن يجعله علمًا نافعًا ومرضيا، وبعد:

أتوجه بالشكر والتقدير والعرفان إلى جامعة نزوى لإننا تحتها فرصة إكمال دراستي العليا بها، وأخص بالشكر الدكتور عبد الرزاق القيسي المشرف الرئيس على الرسالة الذي أعايني بعلمه وخبرته الواسعة في مجال البحث العلمي على إتمام هذا البحث، وأرجو من الله أن يجزيه خير الجزاء.

وأتوجه بالشكر والتقدير والامتنان إلى الاستاذة المشاركين في الاشراف على الرسالة الدكتور محمد العاصي والدكتور مصطفى منسي على ما قدماه لي في جميع مراحل البحث.

وكذلك أتقدم بالشكر والتقدير إلى الاستاذ وسام الرشيق لما قدمه من إرشاد ومساعدة في التحليل الاحصائي للبيانات.

كما أقدم شكري وتقديري إلى معلمي وإدارة مدرسة عبدالله بن عمر للتعليم الأساسي وعلى رأسهم مدير المدرسة الاستاذ علي المعمرى والاستاذة معلمي قسم العلوم على ما بذلوه من جهد لمساعدتي في انجاز هذا البحث.

والشكر موصول إلى جميع العاملين بمديرية التربية والتعليم بمحافظة الظاهرة لمساعدتي في تطبيق أدوات الدراسة في المدارس التابعة للمحافظة.

ولا يفوتي أن أتقدم بالشكر إلى كل من ساعدني وشجعني على العمل وأخص بالذكر جميع أفراد أسرتي.

الباحث

## قائمة المحتويات

الموضوع	رقم الصفحة
إهداء	ب
شكر وتقدير	ج
قائمة المحتويات	د
قائمة الجداول	و
قائمة الأشكال	ح
قائمة الملحق	ط
ملخص الدراسة باللغة العربية	ي
<b>الفصل الأول : مشكلة الدراسة وأهميتها</b>	١
أولاً: المقدمة	٢
ثانياً : مشكلة الدراسة وفرضتها	٣
ثالثاً : أهمية الدراسة	٥
رابعاً : أهداف الدراسة	٥
خامساً : مصطلحات الدراسة	٦
سادساً : حدود الدراسة	٨
<b>الفصل الثاني : الإطار النظري والدراسات السابقة</b>	٩
أولاً : الإطار النظري	١٠
الاحتراق النفسي	١٠
١- أبرز الرواد.	١١
٢- الاحتراق النفسي وبعض مصطلحات علم النفس.	١١
٣- أسباب الاحتراق النفسي.	١٢
٤- أعراض الاحتراق النفسي.	١٤
٥- مراحل حدوث الاحتراق النفسي.	١٤
٦- بعض النظريات والنماذج المفسرة لاحتراق النفسي.	١٥
٧- قياس مستوى الاحتراق النفسي.	١٨
<b>أساليب مواجهة المشكلات</b>	٢٠
١- أهم أساليب مواجهة المشكلات التي تناولتها الدراسات	٢٠
٢- بعض النماذج والنظريات التي فسرت أساليب المواجهة	٢٣
٣- بعض مقاييس أساليب مواجهة المشكلات	٢٦
٤- تعليق على الإطار النظري	٢٧
ثانياً : الدراسات السابقة	٢٨
١- دراسات تناولت الاحتراق النفسي	٢٨
٢- دراسات تناولت أساليب المواجهة	٣٧
٣- دراسات تناولت الاحتراق النفسي وأساليب المواجهة	٤٠
٤- تعليق على الدراسات السابقة	٤٢
<b>الفصل الثالث : المنهجية وإجراءات الدراسة</b>	٤٥
أولاً : منهجية الدراسة	٤٦
ثانياً : مجتمع الدراسة	٤٦
ثالثاً : عينة الدراسة	٤٧
رابعاً: أدوات الدراسة (المقاييس)	٤٨

٥٠	خامسا: المعالجة الإحصائية
٥١	<b>الفصل الرابع : نتائج الدراسة</b>
٥٢	أولا : نتائج الفرض الأول
٥٧	ثانيا : نتائج الفرض الثاني
٦٤	ثالثا : نتائج الفرض الثالث
٦٦	رابعا : نتائج الفرض الرابع
٦٧	خامسا : نتائج الفرض الخامس
٦٨	سادسا : نتائج الفرض السادس
٧٠	سابعا : نتائج الفرض السابع
٧٢	ثامنا: ملخص نتائج الدراسة
٧٣	<b>الفصل الخامس: مناقشة نتائج الدراسة والتوصيات.</b>
٧٤	أولا: مناقشة نتائج الدراسة
٧٩	ثانيا: توصيات الدراسة
٨٠	ثالثا: مقتراحات الدراسة
٨١	قائمة المراجع
٨٢	<b>قائمة المراجع العربية</b>
٨٧	<b>قائمة المراجع الأجنبية</b>
٩١	<b>الملاحق</b>
١١١	<b>ملخص الدراسة باللغة الإنجليزية</b>

## قائمة الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
١	توزيع أفراد مجتمع الدراسة حسب نوع التعليم والجنس	٤٦
٢	توزيع أفراد عينة الدراسة حسب الجنس ونوع التعليم والمؤهل العلمي وسنوات الخبرة	٤٧
٣	قيم معاملات الاتساق الداخلي لمقياس اساليب مواجهة المشكلات	٤٩
٤	معيار الحكم على مستوى الاحتراق النفسي	٥٠
٥	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة عن فقرات محور (الإجهاد الانفعالي لدى المعلمين) مرتبة ترتيباً تناظرياً..	٥٢
٦	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة عن فقرات محور (تبلي المشاعر لدى المعلمين) مرتبة ترتيباً تناظرياً..	٥٤
٧	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة عن فقرات محور (نقص الشعور بالإنجاز) مرتبة ترتيباً تناظرياً..	٥٥
٨	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة عن محاور مقياس الاحتراق النفسي مرتبة ترتيباً تناظرياً..	٥٦
٩	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة عن فقرات محور (الهروب والتجنب) مرتبة ترتيباً تناظرياً..	٥٧
١٠	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة عن فقرات محور (التفكير ذو الأمانى) مرتبة ترتيباً تناظرياً..	٥٨
١١	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة عن فقرات محور (المواجهة والتحدي) مرتبة ترتيباً تناظرياً..	٦٩
١٢	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة عن فقرات محور (لوم الذات) مرتبة ترتيباً تناظرياً..	٦٠
١٣	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة عن فقرات محور (طلب الإسناد الاجتماعي والديني) مرتبة ترتيباً تناظرياً..	٦١
١٤	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة عن فقرات محور (التخفيف للحد الأدنى) مرتبة ترتيباً تناظرياً..	٦٢
١٥	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة عن محاور أساليب التعامل مع المشكلات مرتبة ترتيباً تناظرياً..	٦٣
١٦	نتائج تحليل الانحدار المتعدد لأثر أبعاد الاحتراق النفسي لدى المعلمين على أساليب مواجهة المشكلة	٦٤
١٧	نتائج تحليل الانحدار المتعدد التدرجى Stepwise Multiple Regression للتنبؤ بتوظيف أساليب مواجهة المشكلات من خلال أبعاد الاحتراق النفسي	٦٥

٦٦	اختبار العينة المستقلة Independent Sample T - test للتعرف على الاحتراق النفسي وأبعاده باختلاف نوع التعليم	١٨
٦٧	اختبار العينة المستقلة Independent Sample T - test للتعرف على الاحتراق النفسي وأبعاده باختلاف الجنس	١٩
٦٩	اختبار العينة المستقلة Independent Sample T - test للتعرف على الاحتراق النفسي وأبعاده باختلاف المؤهل العلمي	٢٠
٧٠	اختبار التباين الأحادي One Way ANOVA للتعرف على درجة المعلمين في الاحتراق النفسي وأبعاده تبعاً لسنوات الخبرة	٢١
٧١	اختبار شيفييه للمقارنات البعدية للتعرف على الفروقات ما بين سنوات الخبرة للمعلمين في مستوى نقص الشعور بالإنجاز	٢٢

## قائمة الاشكال

رقم الشكل	عنوان الشكل	الصفحة
١	مراحل الاحتراق النفسي	١٥
٢	نموذج شواب للاحتراق النفسي للمعلم	١٦
٣	نموذج شيرنس	١٧
٤	نموذج تصوري للنظرية الشخصية	٢٤
٥	عملية المواجهة من خلال النموذج المتعدد الابعاد لجرانزفورد	٢٥

## قائمة الملحق

الصفحة	عنوان الملحق	رقم الملحق
٩٢	رسالة تسهيل مهمة باحث	١
٩٣	مقياس الاحتراق النفسي المقدم للمحكمين للحكم على مدى صلاحية الفقرات ومدى انتمائها لمجالاتها.	٢
٩٨	مقياس أساليب مواجهة المشكلات المقدم للمحكمين للحكم على مدى صلاحية الفقرات ومدى انتمائها لمجالاتها.	٣
١٠٣	قائمة بأسماء أعضاء لجنة تحكيم أدوات البحث.	٤
١٠٤	مقياس الاحتراق النفسي في صورته النهائية.	٥
١٠٧	مقياس أساليب مواجهة المشكلات في صورته النهائية.	٦

## ملخص الدراسة باللغة العربية

الاحتراق النفسي وعلاقته بأساليب مواجهة المشكلات لدى المعلمين العمانيين في محافظة الظاهرة  
سلطنة عمان

إعداد : سليمان بن علي بن محمد الحاتمي

ماجستير تربية – تخصص إرشاد نفسي

إشراف : أ.د عبد الرزاق فاضل القيسى

جامعة نزوى

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على مستوى الاحتراق النفسي لدى المعلمين العمانيين بمحافظة الظاهرة، وإلى معرفة العلاقة بين أساليب مواجهة المشكلات ومستوى الاحتراق النفسي للمعلمين، وكذلك التعرف على العلاقة بين كل من : نوع التعليم والجنس والمؤهل العلمي وعدد سنوات الخبرة وبين مستوى الاحتراق النفسي للمعلمين. ولتحقيق أهداف هذه الدراسة تم استخدام مقياسين هما: مقياس الاحتراق النفسي من إعداد الحراسي(٢٠٠٥)، ومقياس أساليب المواجهة من إعداد الوشلي (١٩٩٦).

وقد تألفت عينة الدراسة من (٨٤) معلماً، و(١٣٧) معلمة ، موزعين على (٥) مدارس للإناث و(٤) مدارس للذكور، تم اختيارها عشوائياً وبالتعاون مع مديرية التربية والتعليم بمحافظة الظاهرة، ومن أجل الإجابة على أسئلة الدراسة قام الباحث باستخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، وكذلك استخدم اختبار ألفا كرونباخ للتتأكد من ثبات أدوات الدراسة، واختبار الانحدار المتعدد التدريجي واختبار العينة المستقلة واختبار التباين الأحادي لاختبار فرضيات الدراسة، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن المستوى العام للاحتراق النفسي لدى المعلمين في محافظة الظاهرة بسلطنة عمان هو متوسط المستوى، وأن مستوى استخدام أساليب مواجهة المشكلات لدى المعلمين العمانيين بمحافظة الظاهرة متوسطة المستوى.

وكذلك أظهرت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة دالة احصائية (موجبة) بين بُعد الاحتراق النفسي (تبلي المشاعر والاجهاد الانفعالي) وأساليب مواجهة المشكلات، وعدم وجود علاقة دالة احصائية بين الاحتراق النفسي عند بعد نقص الشعور بالإنجاز الشخصي وأساليب مواجهة المشكلات.

وأشارت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات المعلمين في الاحتراق النفسي وأبعاده، ترجع لاختلاف نوع التعليم، والجنس، والمؤهل العلمي.

وأخيراً أشارت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق دالة احصائية بين متوسطات درجات المعلمين في الاحتراق النفسي عند بُعد تبلي المشاعر والاجهاد الانفعالي تبعاً لسنوات الخبرة، ووجود فروق (موجبة) دالة احصائية بين متوسطات درجات المعلمين في الاحتراق النفسي عند بعد نقص الانجاز الشخصي تبعاً لسنوات الخبرة لفئة الخبرة ١٠ سنوات وأكثر، وهذا يفسر أن المعلمين في

هذا المستوى من الخبرة العملية لديهم شيئاً من نقص الشعور بالإنجاز، أكثر من سواهم من المعلمين في الخبرات الأخرى.

وقد انتهت الدراسة بمجموعة من التوصيات والمقترنات للمسؤولين في وزارة التربية والتعليم ممثلةً في المديرية العامة للتربية والتعليم بمحافظة الظاهرة.

**الكلمات المفتاحية:** الاحتراق النفسي، أساليب مواجهة المشكلات، المعلمين العمانيين في محافظة الظاهرة بسلطنة عمان.

# **الفصل الأول**

## **مشكلة الدراسة وأهميتها**

**أولاً: المقدمة**

**ثانياً: مشكلة الدراسة وفرضتها**

**ثالثاً: أهمية الدراسة**

**رابعاً: أهداف الدراسة**

**خامساً: مصطلحات الدراسة**

**سادساً: حدود الدراسة**

# الفصل الأول

## مشكلة الدراسة وأهميتها

### أولاً: المقدمة

يعاني الإنسان في عالم اليوم العديد من المشكلات والاضطرابات النفسية، حتى أصبح كل من الفلق، والضغوط النفسية، والاحتراق النفسي، تمثل ظواهر نفسية تتطلب مزيداً من جهد الباحثين وتفكيرهم، بهدف الكشف عن طبيعة كل منها، وتحديد مسبباتها، وكيفية تفادي آثارها السلبية، فنتيجة لظروف الحياة الصعبة التي يمر بها الأفراد وما يرتبط بها من عقبات تعوق مجرى حياتهم ومشكلات تواجههم، وموافق ضاغطة تعرضهم. أصبح الأفراد في حالة من عدم الاستقرار النفسي نتيجة لترانيم مثل هذه المشكلات وتعقدها ويزداد الأمر سوءاً إذا لم يكن الفرد مهيئاً لمثل هذه الظروف بحيث لا يمتلك الطرق والأساليب المجدية التي تمكنه من التعامل الفعال مع هذه المواقف أو أنه يجعل طبيعة هذه المشكلات التي تؤرقه، وعندما قد يعجز عن مواجهة المشكلات التي تعيق تحقيق بعض أهدافه، فيصبح عرضة للتاثيرات السلبية للمواقف الضاغطة، هذا بالإضافة إلى أن بعض الأفراد لديهم سمات شخصية تجعلهم أكثر عرضة للضغط، وأكثر تأثراً بها على العكس من غيرهم، الذين لا يبالون بما قد يعترضهم من مواقف ضاغطة.

وبما أن المجتمع المدرسي صورة مصغرة من المجتمع الإنساني، فإن المعلمين – إضافة إلى المشكلات الاجتماعية والنفسية التي يعاني منها الأفراد بصفة عامة – لديهم مشكلاتهم الخاصة بطبيعة عملهم، حيث وصفت مهنة التدريس بأنها من أكثر المهن الخدمية معاناة من الضغوط، وفي حالة استمرارها، وبمساعدة بعض العوامل الأخرى، قد تؤدي إلى حدوث ما يعرف بالاحتراق النفسي، كاستجابة سالبة لضغط المهنة، وللظروف الصعبة المحيطة بها. فالاحتراق النفسي قد يعاني منه بعض المعلمين، بينما لا يعاني منه البعض الآخر، ليس لأنها المشكلات والعقبات التي يمررون بها لأنها لا تنتهي، ولكن لما يمكن أن يتسم به هذا البعض من سمات وخصائص نفسية تقية أو تجنبه المعاناة من الاحتراق النفسي، أو لتمكنه من مواجهة المشكلات التي قد تصادفه في عمله، إما بخبرته الشخصية أو بمساندة مرؤوسه وزملائه ، أو بنمط شخصيته في التعامل مع العقبات والمواقف التي تواجهه ففي هذه الحالة قد يقادى الإصابة بالاحتراق النفسي ولكن إذا ندرت خبرته ، وتخلى عنه مرؤوسه، ولم يمتلك السمات والخصائص النفسية الإيجابية في التعامل مع المواقف الضاغطة ، فإنه قد يعاني من الاحتراق النفسي ،ويصبح عرضاً ملزماً له خلال حياته المهنية. حيث تعتبر هذه الظاهرة - الاحتراق النفسي - من الظواهر النفسية التي نالت اهتمام الباحثين، وتركزت اهتماماتهم بكثرة على مهنة التدريس، وذلك لأهمية الدور الذي يمثله المعلم في المدرسة وفي المجتمع بأكمله، وقد تناولها الباحثون بالدراسة رصداً لأسبابها وتحديداً لأعراضها، ووصفاً لتأثيراتها السلبية (عيسى، ١٩٩٥).

وقد ظهر مصطلح الاحتراق النفسي باعتباره ظاهرة ملزمة للعاملين في المهن الإنسانية والاجتماعية (كالتدريس، والطب، والتمريض، وأفراد الشرطة) منذ منتصف سبعينيات القرن العشرين على يد فردينبرجر (Freudenberger) الذي يعد الرائد الأول الذي قدم هذا المفهوم وقد قصد به الاستجابات الجسمية والانفعالية لضغط العمل، أما في الدول العربية فقد بدأ الاهتمام بدراسة الاحتراق النفسي منذ

منتصف ثمانينات القرن العشرين، إذ أن أول دراسة إجرائية منشورة في هذا المجال هي دراسة عسكر وجامع والانصاري في عام ١٩٨٦، ومنذ ذلك الحين بدأ الاهتمام بدراسة على مستوى واسع في الدول العربية حيث شملت الدراسات العديد من المهن الإنسانية والاجتماعية، وقد كان للقطاع التربوي نصيب الأسد من تلك الدراسات حيث توافر العشرات من الدراسات المنشورة في الدوريات العلمية عن الاحتراق النفسي في المهن التربوية (عسكر وأخرون، ١٩٨٦).

وتشير العديد من الدراسات (البتال، ٢٠٠٠؛ هيجان، ١٩٩٨؛ الزيد، ٢٠٠٤؛ عمار، ٢٠٠٧) إلى أن الأفراد ومنهم المعلمين يلجأون إلى استخدام استراتيجيات وأساليب مختلفة لمواجهة الضغوط المختلفة، وأن هناك اختلافاً واضحاً في شيوخ هذه الأساليب تبعاً لمتغيرات متعددة، فالإناث أكثر استخداماً لأساليب طلب النصيحة والتحليل المنطقي والحصول على المعلومات أكثر من الذكور، وأن الذكور أكثر استخداماً لأساليب إعادة التقييم المنطقي أكثر من الإناث، وكذلك تشير هذه الدراسات إلى أن استخدام نوع معين من الاستراتيجيات لا يتحدد فقط بسمات شخصية الفرد أو جنسه وإنما بطبيعة المشكلة المسببة للضغط، ففي الضغوط الصحية تبدو استراتيجيات البحث عن المعلومات وطلب النصيحة أكثر استخداماً، في حين التحليل المنطقي والتقييم المعرفي أكثر استخداماً مع الضغوط الشخصية، وأن أسلوب حل المشكلات أكثر استخداماً مع الضغوط المالية.

## ثانياً: مشكلة الدراسة وفرضها

برزت في العديد من المهن، لا سيما في المهن ذات الطابع الانساني التعاوني معوقات وضغوطات مختلفة تحول دون قيام الموظف بدوره كما يتوقعه أو كما يتوقعه الآخرون، وتعتبر ظاهرة الاحتراق النفسي من أهم المشكلات التي ظهرت في مجال العمل التربوي لدى المعلمين، حيث يعد المعلم أحد أهم محاور العملية التعليمية فهو الوسيط بين الطالب وما يجب أن يقدمه لهم من معلومات ومهارات، لذلك فإن صحته النفسية والبدنية ينبغي النظر إليها بعين الاعتبار، وذلك من أجل تحقيق نظام تربوي فعال (الحافظ، ١٩٩٣).

وقد يعاني المعلم من بعض المشكلات المرتبطة بمهنة التدريس كازدياد حجم العمل وأعباء التدريس، وعدم القدرة على ضبط سلوك التلاميذ، وفقدان التحكم والسيطرة في مجريات أموره المهنية، إضافة إلى انخفاض العائد المادي لمهنة التدريس مقارنة بالجهد المبذول، والنظرة الاجتماعية المتداينة للمعلم في كثير من الأحيان، وغيرها من الأسباب الأخرى التي تؤثر سلباً على اتجاهات المعلم وعلاقاته داخل وخارج المدرسة مما يشعره بنقص قدرته على العمل، واستنفاد الجهد، والتعب النفسي والبدني، والذي يؤدي بدوره إلى الاحتراق النفسي (القماح، ٢٠٠٢).

وتشير بعض الدراسات والبحوث السابقة (Compas, et. al. 2001; Carver, 1997; Angel, et. al. 2003) إلى أن المعلم الذي يقع ضحية ظاهرة الاحتراق النفسي يكون بين خيارين إما أن يصبح منهكاً في عمله لا يقوى على مواصلة العطاء، أو أن يترك مهنة التدريس وينصرف إلى مهنة أخرى مع الاحتفاظ بالوظيفة فقط، وبالإضافة إلى مضاعفات الاحتراق النفسي السلبية على المعلمين تتعكس تأثيراته الخطيرة على الطلاب والزملاء من المعلمين والإداريين والعاملين في المدرسة، وكذلك انعكاساته على العملية التعليمية بأكملها، ولهذا فإن الاحتراق النفسي يمثل ظاهرة باهظة التكاليف على المعلم والمدرسة.

ومما لا شك فيه أن الفرد لا يقف مكتوف اليدين إزاء أي ضغط يوثره أو يهدد مجرى حياته، فالحفاظ على النفس البشرية وتوازنها غريرة فطرية يتمتع بها الإنسان، وعليه فإن المعلم يواجه هذه الضغوط – الضغوط التي قد تسبب له حدوث ظاهرة الاحتراق النفسي- محاولاً التعامل والتكيف معها وتحفيض آثارها أو حلها، ويستخدم في ذلك استراتيجيات وأساليب مختلفة (الزيود، ٤٠٠).

وعلى الرغم من التحديات والضغوط التي تواجه المعلم إلا أنه يوجد نقص في الدراسات التي تحدد أو توضح استراتيجيات المعلمين في التعامل مع المشكلات والظواهر المهنية، ومنها ظاهرة الاحتراق النفسي مما يترك للمعلمين حرية التصرف لمواجهة هذه المشكلات كلاً حسب ما يريد، ونظراً لأهمية الدور الذي يقوم به المعلم في العملية التربوية فإن مشكلة هذه الدراسة انبثقت من إحساس الباحث بمعاناة بعض المعلمين العمانيين العاملين في حقل التدريس من ظاهرة الاحتراق النفسي، وبحكم خبرته المتواضعة في هذا الحقل قام برصد انتبهاته من خلال تجربته الشخصية، وتعامله مع زملائه في العمل، حيث لاحظ أن أسباب تلك الضغوط يمكن إرجاعها إلى خصائص وسمات شخصية المعلم، وضغط بيئية العمل، وغياب الدعم الكافي. وبالتالي يرى الباحث أن ثمة علاقة بين الاحتراق النفسي وأساليب مواجهة المشكلات التي يستخدمها المعلم في مواجهة المشكلات والمواقف الضاغطة في حياته المهنية، وعليه تتحدد مشكلة الدراسة في الفروض الآتية:

- ١ - لا توجد مستويات مرتفعة في أبعاد الاحتراق النفسي لدى المعلمين في محافظة الظاهرة بسلطنة عمان.
- ٢ - توجد فروق في مستوى استخدام أساليب مواجهة المشكلات لدى المعلمين العمانيين في محافظة الظاهرة بسلطنة عمان.
- ٣ - لا توجد فروق بين متوسطات درجات المعلمين في الاحتراق النفسي وأبعاده، ترجع لاختلاف أساليب مواجهة المشكلة.
- ٤ - لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات المعلمين في الاحتراق النفسي وأبعاده، ترجع لاختلاف نوع التعليم.
- ٥ - لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات المعلمين في الاحتراق النفسي وأبعاده، تبعاً للجنس.
- ٦ - لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات المعلمين في الاحتراق النفسي وأبعاده، تبعاً للمؤهل العلمي.
- ٧ - لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات المعلمين في الاحتراق النفسي وأبعاده، تبعاً لعدد سنوات الخبرة.

### **ثالثاً: أهمية الدراسة**

تعتبر هذه الدراسة من الأهمية بمكان، نظراً لأهميتها النظرية والتطبيقية، والتي يمكن توضيحها على النحو الآتي:

#### **١ - الأهمية النظرية**

تكمن الأهمية النظرية لهذه الدراسة في كونها تلقى الضوء على طبيعة العلاقة بين ظاهرة الاحتراق النفسي وأساليب مواجهة المشكلات لدى المعلمين العمانيين بمحافظة الظاهرة، وذلك باعتبار مهنة التعليم واحدة من أبرز مهن الخدمات الإنسانية التي تزيد احتمال التعرض فيها لاحتراق النفسي ولذلك يجب الاهتمام بالمعلم وحمايته من الاحتراق، فالمعلم هو العنصر الفعال في العملية التربوية، إذ مهما أحسنا بناء المنهج وضبطنا الأنشطة التعليمية خاصة في مراحل ما قبل الجامعة فسيبقى المدرس الأداة الفاعلة في تلافي نوافذ المنهج، وإيصاله إلى أذهان الطلبة، وتحسين الأنشطة، وإدارتها بشكل جيد وفعال.

#### **٢ - الأهمية التطبيقية**

تكمن الأهمية التطبيقية لهذه الدراسة في كونها تدرس العلاقة بين الاحتراق النفسي وأساليب مواجهة المشكلات لدى المعلمين العمانيين بمحافظة الظاهرة، حيث أنه بناءً على النتائج المتوقعة يمكن التخطيط لبناء استراتيجيات وتقنيات تعليمية سليمة تساعد في التخفيف من جملة الصعوبات التي يعانيها المعلمون والمتمثلة في الأحداث التدريسية الضاغطة والتلاميذ والأعباء الإدارية، وكذلك يعتبر دراسة ظاهرة الاحتراق النفسي ضرورة من ضرورات الاهتمام بالصحة النفسية للفرد والمعلم بصفة خاصة، حيث إن الكشف عن مثل هذه الظاهرة، وتجنب تأثيراتها السلبية، يقي المعلم ويساعده على التمتع بحالة نفسية جيدة، وكذلك يعمل على تحسين أداه.

### **رابعاً: أهداف الدراسة**

سعت هذه الدراسة إلى تحقيق الأهداف الآتية:

- ١- التعرف على مستوى الاحتراق النفسي لدى المعلمين العمانيين في محافظة الظاهرة بسلطنة عمان.
- ٢- التعرف على الاختلاف في الأساليب المستخدمة لمواجهة المشكلات لدى المعلمين العمانيين في محافظة الظاهرة بسلطنة عمان.
- ٣- التعرف على العلاقة بين أساليب مواجهة المشكلات ومستوى الاحتراق النفسي للمعلمين.
- ٤- التعرف على الفروق بين كل من : نوع التعليم والجنس والمؤهل العلمي وعدد سنوات الخبرة وبين مستوى الاحتراق النفسي للمعلمين.

## خامساً: مصطلحات الدراسة

ستتطرق هذه الدراسة إلى المصطلحات الآتية:

### ١ - الاحتراق النفسي

كان فردينبرجر (Freudenberger) أول من ذكر مصطلح الاحتراق النفسي، وأدخله إلى حيز الاستخدام، فأورد المعنى الوارد بالقاموس للفعل Burnout ومعناه: "أن الفرد يصاب بالضعف والوهن، أو يجهد ويرهق، ويصبح منهاكاً، بسبب الإفراط في استخدام الطاقات والقوى" (عمر، ٢٠٠٧، ص ٢٩).

عرف تايلر (Taylor) الاحتراق النفسي بأنه "عبارة عن الإرهاق واستنفاد القوة والنشاط" (بني أحمد، ٢٠٠٧، ص ١٣).

ويرى برانتي (Branetti) إن الاحتراق النفسي هو "مؤشرات سلوكية ناتجة عن الضغط النفسي الذي يتعرض له الفرد أثناء العمل لفترة طويلة" (Branetti, 2001, P 52).

وأورد كابل (Capel) تعريفاً للاحتراق النفسي بأنه "إعياء يصيب الجسم والعواطف والاتجاهات لدى المعلم، حيث يبدأ بالشعور بعدم الارتياح، وفقدان بهجة التعليم التي تبدأ بالتلاشي بشكل تدريجي من حياة المعلم" (Capel, 1987, P 282).

ويعرف سدمان وزاجر (Sidman & Zger) الاحتراق النفسي للمعلمين بأنه "نمط سلبي للاستجابة للأحداث التدريسية ذات الضغوط وللتلاميذ وللتدريس كمهنة بالإضافة إلى إدراك أن هناك نقصاً في المساندة والتأييد التي تقدم من جانب إدارة المدرسة" (الخطيب، ٢٠٠٧، ص ١٦).

ويعرفه جالسون (Galson) بأنه "إرهاق انفعالي وجسمي وسخط على الذات وعلى الآخرين وعلى العمل، وفقدان الحماس له وركود وبلاهة وانخفاض في مستوى الإنثاجية" (السامدوني، ١٩٩٥، ص ٢٢).

تعرفه كريستينا ماسلاش بأنه "حالة نفسية تميز بمجموعة من الصفات السيئة مثل التوتر وعدم الاستقرار النفسي والميل للعزلة وأيضاً الاتجاهات السلبية نحو العمل والزماء" (محمد، ١٩٩٥، ص ٢٤٩).

وتشير كريستينا ماسلاش وسوزان جاكسون (Maslach & Jackson, 1981) إلى أن الاحتراق النفسي يكون من ثلاثة أبعاد هي:

الإجهاد الانفعالي (Emotional Exhaustion)، وتبدل المشاعر (Depersonalization)، ونقص الشعور بالإنجاز الشخصي (Lack of Personal Accomplishment).

ويرى كيم (Kim) أن الاحتراق النفسي "ظاهرة تتصرف بالقلق والتوتر والإنهاك الجسمي والانفعالي كاستجابة للضغط النفسية المرتبطة بالعمل وتحدث في النهاية تغيرات سلوكية وتغيرات تتعلق بالاتجاهات نتيجة لذلك" (Kim, 1991, P 5).

وفي إطار ما سبق يعرف الباحث الاحتراق النفسي للمعلم بأنه "المراحل الأخيرة لضغط العمل المدرسي، ويظهر على شكل استجابات انفعالية تشير إلى انتصار المعلم بضعف حب العمل، واهتمامه،

وتزايد الرغبة في تركه، والتقليل من جدواه، وما يتبع ذلك من إحساس بالعجز في تأدية عمله بالمستوى المطلوب، وسوء علاقته بطلبه والعاملين معه، وضعف الاهتمام بهم، إضافة إلى تقويم ذاته بطريقة سلبية فيما يتعلق بعمله مع الطالب".

ويتحدد التعريف الإجرائي للاحتراق النفسي بالدرجة التي يحصل عليها المعلم على مقياس الاحتراق النفسي وذلك من خلال الأبعاد الآتية:

- الاجهاد الانفعالي : ويقصد به استنفاد المعلم لطاقاته النفسية، والعاطفية إلى المستوى الذي يجد نفسه فيه عاجزا عن العطاء.

- تبلد المشاعر نحو التلاميذ: وهي الحالة التي تنتاب المعلم عندما تنشأ لديه مشاعر باردة ومتبلدة، واتجاهات ساخرة غير إنسانية نحو التلاميذ بسبب ثقل العبء الملقى على عاتقه.

- شعور النقص بالإنجاز الشخصي : ويقصد به قيام المعلم بتقييم ذاته بطريقة سلبية في ضوء ممارساته التربوية والتعليمية مع تلاميذه، وشعوره بعدم الرضا عن انجازاته أثناء ممارسته لمهنته.

## ٢ - أساليب مواجهة المشكلات

تعددت التعريفات التي تناولت أساليب مواجهة المشكلات، ولكنها تتفق جميعها حول معنى مشترك هو فاعلية الفرد في التعامل مع الأحداث التي يعايشها.

فيعرف هيجان(١٩٩٨) أساليب مواجهة المشكلات بأنها " مجموعة من الجهدات التي يبذلها الأفراد والمنظمات، للتغلب على المشكلات التي تواجههم بسبب هذه الضغوط" (هيجان، ١٩٩٨، ص ٢٩٢).

وتعرفها معروف (٢٠٠١) على إنها " تحديد وتحليل المشكلات المرتبطة بالضغط وتطبيق عدد من الأدوات العلاجية لتعديل إما مصدر الضغوط أو تجربة الضغوط" (معروف، ٢٠٠١، ص ٧٨).

ويطلق إبراهيم (١٩٩٤) على أساليب مواجهة المشكلات عمليات تحمل الضغوط، ويرى أنها "مجموعة من النشاطات أو الاستراتيجيات السلوكية أو المعرفية التي يسعى من خلالها الفرد إلى تطوير الموقف الضاغط وحل المشكلة أو تخفيف التوتر الانفعالي المترتب عليه" (إبراهيم، ١٩٩٤، ص ٥).

كما يرى القصیر(١٩٩٣) على إنها "جهود جسمية وفكرية أو نفسية تبذل لإبعاد أو خفض تأثير المواقف الضاغطة وبما يعيده الفرد إلى حالة التوازن قبل التعرض للضغط"(القصیر، ١٩٩٣، ص ٢٧).

وأشار لازاروس وفولكمان (1988) إلى أساليب المواجهة بأنها محاولة إدارة المواقف الضاغطة ببعض الطرق الفعالة، وهي ليست فعل واحد ولكنها عملية تسمح لنا أن نتعامل مع ضغوط متعددة.

وبناء على ما سبق يعرف الباحث أساليب مواجهة المشكلات أنها مجموعة من الاستراتيجيات أو العمليات المعرفية أو السلوكية التي يستخدمها المعلم لخوض أو إبعاد الضغوط الناتجة عن مهنة التدريس.

وتعرف إجرائيا، بأنها مجموع الدرجات التي يحصل عليها المعلم في كل استراتيجية أو عملية يتضمنها المقياس.

### **سادساً: حدود الدراسة**

تحدد هذه الدراسة بالآتي:

- ١- الحدود الزمانية: طبقت هذه الدراسة خلال الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي ٢٠١٠/٢٠٠٩.
- ٢- الحدود المكانية: المدارس الحكومية التابعة لمديرية التربية والتعليم بمحافظة الطاهرة.
- ٣- الحدود البشرية: المعلمين والمعلمات الذين يحملون الجنسية العمانية.
- ٤- أدوات الدراسة بخصائصها السيكومترية.

## **الفصل الثاني**

### **الإطار النظري والدراسات السابقة**

**أولاً : الإطار النظري**

- الاحتراق النفسي
- أساليب مواجهة المشكلات (أساليب مواجهة الضغوط)
- تعليق على الإطار النظري

**ثانياً: الدراسات السابقة**

## أولاً : الإطار النظري

### الاحتراق النفسي

يعد الاحتراق النفسي من الظواهر التي جذبت اهتمام الباحثين على مدى العقود الأربع الماضية، حيث تناولت أبحاثهم الاحتراق النفسي بوصفه ناتجاً عن الضغوط المهنية، وبعض الأسباب الأخرى، ووصف بأنه أكثر حدوثاً لدى أصحاب المهن الخدمية، وتركزت أبحاثهم بكثرة على مهنة التدريس، حيث وصفت هذه المهنة بأنها من أكثر المهن التي تسبب الضغوط. وقد تناول الباحثون أعراض هذه الظاهرة وأسبابها وتاثيرها على المعلم، وعلى ما يحيط به من تلاميذ وزملاء وعلى عمله بصفة عامة، وبالتالي فإن دراسة مثل هذه الظاهرة ربما يعود بالنفع على المعلم والتلميذ والعملية والتعلمية، حيث يكون بالإمكان تفادى أثارها السلبية على المعلم والمساعدة في تتمتعه بصحة نفسية مستقرة نسبياً، وتبعاً لذلك تحسين علاقات المعلم بمن حوله ومنهم التلاميذ وكذلك تحسين العملية التعليمية (Bilge, 2006).

ولقد أصبحت عبارة الاحتراق النفسي منتشرة وشائعة الاستخدام منذ سبعينيات القرن الماضي وذلك لوصف الحالة النفسية للمهنيين الذين يعملون في مجال الخدمة الاجتماعية أو الإنسانية ويقضون وقتاً متواصلاً في العمل المجهد مع عملائهم، إذ أن طبيعة عملهم تقضي بأن يكونوا على اتصال مباشر ووثيق مع الأفراد الذين يحتاجون مساعدتهم ومن هذه المهن الممرض والمطبيب والمعلم (الوابلي، ١٩٩٥، ص. ٢٩).

ويشير دونهام (Donham, 1992) إلى التسلسل المنطقي لتطور الضغوط لدى المعلم، فعندما تواجه المعلم ضغوط مختلفة تظهر على إثرها أعراض مبكرة كالقلق والاضطراب، ويفيد ذلك بالمعلم إلى الضغط في التركيز، تليه صعوبة في اتخاذ القرارات، بعد ذلك يعاني المعلم من الإعياء، وتظهر عليه أعراض نفس جسمية، ومن ثم يشعر بالإرهاق والإنهاك الشديدين، وأخيراً يصل إلى مرحلة الاحتراق النفسي.

والمعلمين – إضافة إلى المشكلات الاجتماعية والنفسية التي يعاني منها الأفراد بصفة عامة – لديهم مشكلاتهم الخاصة بطبيعة عملهم، حيث وصفت مهنة التدريس بأنها من أكثر المهن الخدمية معاناة من الضغوط، وفي حالة استمرارها، وبمساعدة بعض العوامل الأخرى، قد تؤدي إلى حدوث ما يعرف بالاحتراق النفسي، كاستجابة سالبة لضغط المهنة، وللظروف الصعبة المحيطة بها. وبالتالي تعتبر ظاهرة الاحتراق النفسي من الظواهر النفسية التي لها تأثيرات متعددة على أفراد المجتمع المدرسي بصفة عامة والمعلم بصفة خاصة، حيث إن دراسة هذه الظاهرة قد يساهم في تحسين الأوضاع النفسية للمعلم وزيادة توافقه مع المحيطين به، خاصة وأنه يمثل عضواً فعالاً ومؤثراً في العملية التعليمية، حيث إن تحسين الأوضاع بالمجتمع المدرسي ينعكس بدوره على المجتمع بأكمله.

## ١ - أبرز الرواد

### أ- هيربرت فردينبرجر (Herbert Freudenberger)

يعتبر المحل النفسي الأمريكي هيربرت فردينبرجر هو أول من ذكر مصطلح الاحتراق النفسي، ودخله إلى ميدان البحث النفسي، وذلك من واقع تجربته الخاصة على بعض المتطوعين بإحدى العيادات المجانية بمدينة نيويورك، حيث استخدم هذا الباحث التعريف الوارد في القاموس للفعل يحترق Burnout، ويعني يجهد أو يرهق ويصبح منها بسبب إفراط الفرد في استخدام طاقته، ويعتمد مصطلح الاحتراق النفسي على جملة من الأعراض والتي تتضمن: الإنهاك، والمشاعر السالبة نحو المسترشد، والاتجاهات السالبة نحو العمل والزماء.

### ب- كريستينا ماسلاش (Christina Maslach)

تعتبر اختصاصية علم النفس الاجتماعي بجامعة بيركلي كريستينا ماسلاش من أضافوا شهراً أكثر لمصطلح الاحتراق النفسي، حيث وصفه بأنه مجموعة أعراض يمكن أن تحدث لدى الأشخاص الذين يؤدون نوعاً من الأعمال التي تقضي التعامل المباشر مع الناس، وتتمثل هذه الأعراض في: الإجهاد الانفعالي، والاتجاه السلبي نحو الآخرين، ونقص الانجاز الشخصي (البتال ، ٢٠٠٠ ،).

وتالت مجهوداتها بعد ذلك، فقامت بإعداد أداة لقياس ظاهرة الاحتراق النفسي لدى العاملين في مجال الخدمات الإنسانية، والجدير بالذكر؛ إن هناك مجموعة من الباحثين قاموا بتعريف هذا المقياس وتقنيته ليتلاءم مع البيئة العربية، وأشارت الجمالی وحسن (٢٠٠٢) إلى أوائل الباحثين الذين تناولوا هذه الظاهرة على مستوى الدراسات العربية، ومنهم (البتال، ٢٠٠٠؛ الوابلي، ١٩٩٥؛ الطحانة وعيسي، ١٩٩٦؛ مقابلة وسلامة، ١٩٩٣؛ الفرج، ٢٠٠١).

## ٢ - الاحتراق النفسي وبعض مصطلحاته علم النفس .

يتداخل مصطلح الاحتراق النفسي مع غيره من مصطلحات علم النفس الأخرى مثل القلق والضغط والتعب والتهرب والإحباط النفسي، ولهذا يجب توضيح مصطلح الاحتراق النفسي عن غيره من المصطلحات ذات الصلة به :

### أ- الاحتراق النفسي والقلق:

يصف كarter (Carter,2004) القلق بأنه صراع انفعالي غير واع، ويكون من أعراض جسمية، ومشاعر وأفكار مزجعة ربما تكون متوسطة الدرجة أو قد تصل إلى القلق الحاد، وعندما يصل القلق إلى درجة الحدة يتتحول إلى الاحتراق النفسي.

### ب- الاحتراق النفسي والضغوط النفسية:

تعتبر ظاهرة الاحتراق النفسي نتيجة من النتائج السلبية للضغوط، فالسبب الرئيس لهذه الظاهرة هي الضغوط النفسية التي ترجع غالبيتها إلى ما يحدث لفرد في محیط تفاعله، والضغوط النفسية تنتج في أغلب الأحوال عن عدة عوامل محددة ولمدة قصيرة، لكن الاحتراق النفسي هو حالة من الإنهاك النفسي والبدني والتي تحدث تشتتاً في اتجاهات الفرد ونقص دافعيته للعمل، كما تؤثر على علاقاته الشخصية،

ويحدث الاحتراق النفسي عادة نتيجة للإجهاد المستمر الناتج من زيادة متطلبات العمل عن طاقة الفرد، أما بالنسبة للمعلمين فيحدث نتيجة الضغوط الباعثة عن مشكلات الطلاب ومشكلات العمل المدرسي بالإضافة إلى عدم إشباع حاجة تقدير الذات (المعمرى، ٢٠٠١).

#### ج- الاحتراق النفسي والإرهاق العاطفي:

إن الإرهاق العاطفي المتكرر والإنهاك الشعوري العاطفي الناتج عنه يشكلان أساس الاحتراق النفسي، فمعظم المربيين يبالغون في عطائهم ومن ثم يشعرون بالتعب والإرهاق الجسدي والعقلي والنفسي، ويشعرون بأن مصادرهم العاطفية أو الشعورية تتضيّب، وهذه هي أهم مظاهر الاحتراق النفسي (بني أحمد، ٢٠٠٧).

#### د- الاحتراق النفسي والإجهاد النفسي :

قد يصل الفرد إلى مرحلة الاحتراق النفسي عندما يصبح منهاكاً وذلك نتيجة للإجهاد النفسي، والإجهاد هو عبارة عن "عبء انتعاشي زائد، ناتج عن تعرض الفرد لمطالب زائدة" (عبدالحميد، وكفافي، ١٩٩٥، ص ٣٧٤).

#### ه - الاحتراق النفسي والتهرب النفسي:

التهرب النفسي يمكن عده تمارض ينتج عن إحساس الفرد بأنه ليس على ما يرام، فيحتمي نفسه بدرجة تتعارض مع الإنتاجية، فلجوء الفرد إلى التهرب والبحث عن أعداء يمكن أن يكون مفيداً للفرد عند مستوى معين ولكنه إذا زاد عن ذلك يصبح الفرد غير منتج أيضاً لأن نقص مستوى التهرب النفسي عن الحد المناسب ربما يقود إلى زيادة الضغط وبالتالي زيادة الاحتراق النفسي (Rosenholtz, 1989). حيث يمكننا القول إن الضغوط النفسية، والإجهاد النفسي، والقلق النفسي، والتهرب النفسي، والإرهاق النفسي في علاقتهم بالاحتراق النفسي هي علاقة سبب ونتيجة.

### ٣- أسباب الاحتراق النفسي.

يحدث الاحتراق النفسي لدى المعلمين والمعلمات نتيجة لمشاكل عديدة ترتبط بهمه التدريس، وتتمثل هذه المشاكل – على سبيل المثال – في الطلاب المشاغبين وعنفهم، والرواتب الغير مجزية، والنقل التعسفي، وتدخلات أولياء الأمور، وازدحام الفصول بالطلاب، وارتفاع عدد الحصص، والعمل الكتابي، بالإضافة إلى جملة من المشاكل الأخرى (Mcguire, 1999).

ويرى عسكر وجامع والأنصارى (١٩٨٦) أن حدوث ظاهرة الاحتراق النفسي تتوقف على مجموعة من العوامل والتي تتمثل في الجوانب الثلاثة: الجانب الفردي، والجانب الاجتماعي، والجانب الوظيفي، وفيما يلي توضيحاً لهذه الجوانب:

#### أ- العوامل الخاصة بالجانب الفردي :

هناك شبه اتفاق بين معظم الباحثين على أن الموظف الأكثر التزاماً وإخلاصاً في عمله يكون أكثر عرضه للاحتراق النفسي من غيره، ويرجع ذلك كونه يكون تحت ضغط داخلي للعطاء وفي نفس الوقت يواجه

ظروفا خارجة عن إرادته تقلل من هذا العطاء. ومن العوامل المؤثرة أيضا مدى ما يتمتع به الموظف من قدرات ذاتية على التكيف ومستوى الطموح لديه، فالمعلم الذي يتقن في عمله ويرغب في تحقيق أهدافه بأعلى درجة من النجاح يتعرض لظاهرة الاحتراق النفسي أكثر من غيره إذا ما واجهته مشكلات مثل: كثرة عدد الطلاب والمشكلات السلوكية من جانب الطلبة، وضغوطات من قبل الإدارة المدرسية والمشرفين التربويين وقلة الإمكانيات وغيرها.

#### **بـ- العوامل الخاصة بالجانب الاجتماعي:**

ترجع هذه العوامل إلى تزايد اعتماد أفراد المجتمع على المؤسسات الاجتماعية الأمر الذي يساهم في زيادة العبء الوظيفي الذي يكون سببا في تقديم خدمات أقل من المستوى المطلوب، وهذا من شأنه أن يؤدي إلى شعور الموظف بالإحباط وبالتالي زيادة الضغوط. وأيضا أن العمل المهني يتصف بالإثارة والتتنوع وأن روح العمل والتعاون والمحبة متوفرة بين العاملين، وأن المهنيين يتمتعون بالاستقلالية وخاصة في اتخاذ القرارات الخاصة بهم وبعملهم، وهناك التزام من جانب الموظف في تقديم أفضل الخدمات بغض النظر عن العقبات التي تواجهه. ومع أن هذه التوقعات مقبولة نوعا ما إلا أن الواقع الوظيفي في ظل المؤسسات البيروقراطية يحول دون تحقيق ذلك، مما يؤدي إلى توليد ضغط نفسي على المهني فيجعله أكثر عرضه للاحتراق النفسي.

#### **جـ- العوامل الخاصة بالجانب الوظيفي**

بعد هذا الجانب الأكثر وزنا في إيجابية وسلبية المهني نظرا لما يمثله العمل من دور مهم في حياة الفرد في العصر الحديث، فالعمل يحقق حاجات أساسية للفرد مثل: السكن والصحة وغيرها، وأيضا حاجات نفسية لها أهميتها في تكوين الشخصية مثل: التقدير واحترام الذات والنمو والاستقلالية، ويعتبر عجز الفرد في التحكم بيئته العمل من العوامل التي تؤدي إلى شعوره بالقلق والكآبة والضغط العصبي ثم الاحتراق النفسي.

من خلال ما سبق يمكن تلخيص أسباب الاحتراق النفسي في الآتي:

- الخصائص والسمات الشخصية للفرد.
- ضغوط بيئية العمل وضعف استعداد الفرد لمواجهتها.
- المهام البيروقراطية المتزايدة.
- نظرة المجتمع المتندبة اتجاه بعض المهن الحرفية تجعل الأفراد الممارسين لتلك المهن يقعون تحت ضغوط نفسية، قد تؤدي بهم إلى الاحتراق.
- عبء العمل الزائد.

ويضيف الباحث بعض الأسباب الأخرى التي قد تساهم في حدوث الاحتراق النفسي، وهي :

- نقص المكافآت وغياب الدعم.
- العمل لفترات طويلة دون الحصول على قسط كاف من الراحة.
- الشعور بالعزلة في العمل وضعف العلاقات المهنية.
- الأعمال الكتابية.
- الراتبة وعدم التجديد في العمل، قد يجعل العمل مملأ.

#### ٤- أعراض الاحتراق النفسي

لا تعتبر ملاحظة الاحتراق النفسي ووصفه من الأمور الصعبة ولكن الصعوبة تكمن في تفسير هذا الاحتراق، ويأخذ مفهوم الاحتراق النفسي أبعاداً أكثر تشعباً إذا ما تم التطرق إلى الأعراض التي تدل على وجوده.

فقد أشارت بعض الدراسات إلى أن الإنسان المحترق نفسيًا يبدأ بالانسحاب من بين الآخرين الذين يتعامل معهم، ويتعود التغيب عن الاجتماعات العامة، ويزداد شعوره بالاكتئاب، وتتطور لديه مشاعر وسلوكيات سالبة نحو العمل الذي يعمل فيه (الشيخ ،٢٠٠٢).

ويذكر مقابلة، وسلامة (١٩٩٣) عدة أعراض تميز الاحتراق النفسي عند المعلم منها: الإنهاك الانفعالي والجسدي بسبب الطلب من المعلم بذل أكبر جهد ممكن لديه ما ينتج عنه وجود القلق والارهاق والتوتر والآلام الجسمية.

وأورد كل من لازاروس وكمل وتشيرنس مجموعة من الآثار والإعراض المترتبة عن إحساس الفرد بالاحتراق النفسي من بينها: الخوف والغضب والقلق وعدم الرضا عن العمل والتغيب عنه وتدنى مستوى الأداء وشروع الذهن وارتفاع ضغط الدم والصداع واضطرابات المعدة (آل مشرف، ١٩٩٨).

وبناءً على ما سبق يصنف الباحث أعراض الاحتراق النفسي إلى أربعة أعراض هي:-

أ- أعراض عضوية (جسدية) وتمثل في كثرة التعرض للصداع، والإعياء، وارتفاع ضغط الدم، والإحساس بالإنهاك طوال اليوم، والأرق، والإحساس بالتعب بعد العمل.

ب- أعراض نفسية انجعالية وتمثل في فتور الهمة، والملل، والغضب، وعدم الثقة بالنفس، والتوتر، وفقدان الحماس، والقلق، والإحساس بالذنب، وكذلك الاكتئاب.

ج- أعراض اجتماعية: وتمثل في الاتجاهات السلبية نحو الزملاء، والانعزal والميل إليه، أو الانسحاب من الجماعة.

د- أعراض سلوكية: وتمثل في التغيب المستمر عن العمل، وعدم التفاعل والارتباط بالعمل، وتناول الكحول والمخدرات أحياناً، واللجوء للتدخين، بالإضافة إلى الرغبة بالتقاعد المبكر أو ترك العمل.

#### ٥- مراحل حدوث الاحتراق النفسي.

الاحتراق النفسي لا يحدث دفعية واحدة، ولكنه يمر بعدد من المراحل؛ حتى يصل الفرد إلى ذروة المعاناة. وقد أوضح كل من أدولويش وبرادكى، أن الاحتراق النفسي يمر بأربع مراحل تتمثل في: الحماس والجمود والإحباط وفتور الهمة .

المراحل الأولى: الحماس، يكون المعلم في هذه المرحلة على درجة عالية من الحيوية والنشاط والدافعة للإنجاز، مما يؤدي إلى اندماجه وتكيفه مع العمل، هذا من شأنه أن يؤدي أيضاً إلى العطاء الزائد عن الحد المعقول دون مردود يذكر.

المرحلة الثانية: الجمود، تحدث هذه المرحلة عندما يحس المعلم بأنه أعطاء أكثر مما ينبغي، وأن له أن يفكر في مستقبله وحياته الشخصية أكثر من تفكيره بالعمل ومتطلباته.

المرحلة الثالثة: الإحباط وخيبة الأمل، وفيها تتنازع المعلم الشكوك ويساوره الإحساس بعدم الثقة في النفس حتى يصل به الأمر إلى درجة الشعور بعدم الكفاءة.

المرحلة الرابعة: اليأس وفتور الهمة، في هذه المرحلة يشعر المعلم بأنه محبط تماماً من جراء مهنته التي يحتفظ بها لكي يظل فقط باقياً على قيد الحياة (البتال ، ٢٠٠٠).

ويرى كوهين (Cohen)، إن الاحتراق النفسي وبصفة عامة يحدث على النحو الآتي :

عدم الاهتمام بالعمل وبالحياة بصفة عامة



اجهاد جسمى وانفعالي كامل



الشك واللوم

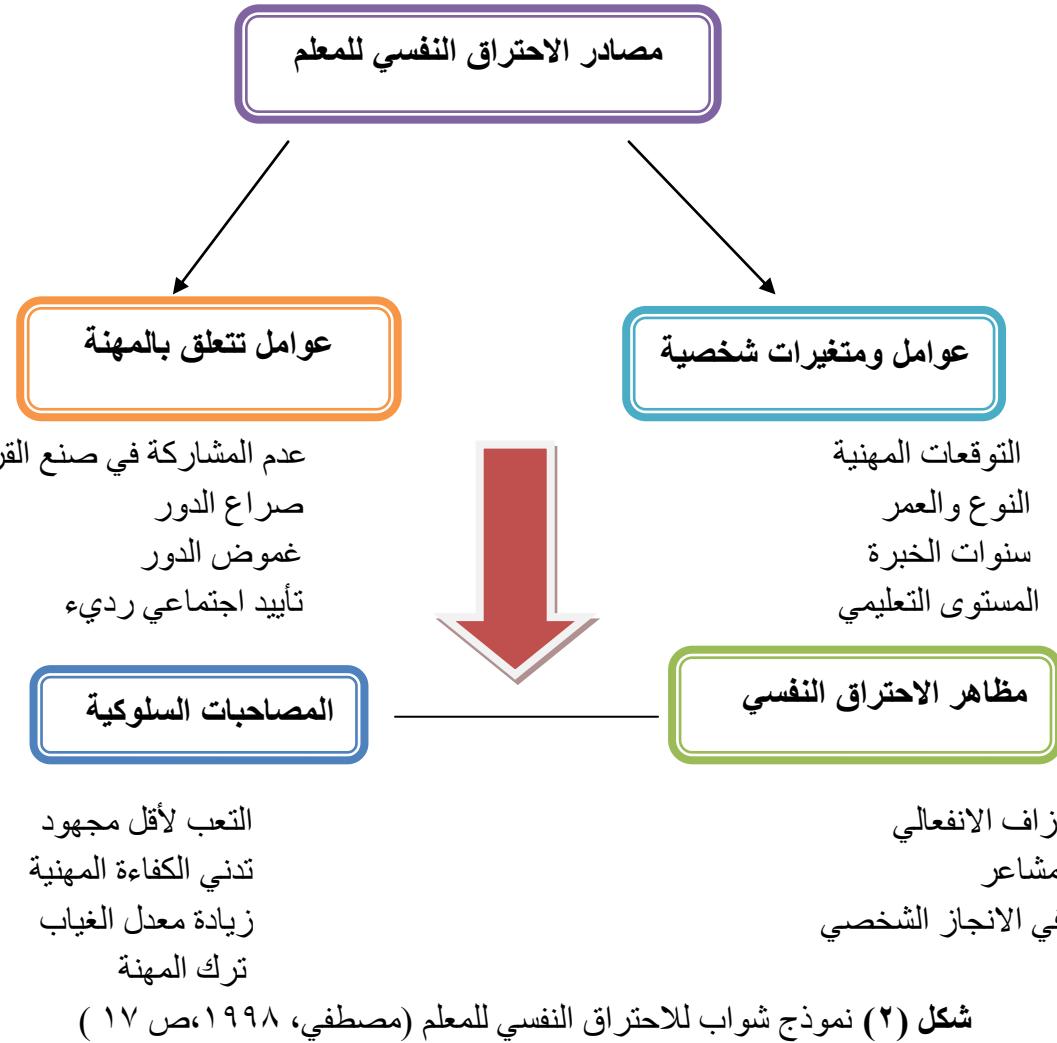
الشكل (١): مراحل الاحتراق النفسي (البتال، ٢٠٠٠، ص ٢٦)

الملاحظ من خلال الشكل أن الشك واللوم يأتي كمرحلة أولى من مراحل الاحتراق النفسي، يلي ذلك اجهاد جسمى وانفعالي يظهر على الفرد الذي وقع ضحيناً لهذه الظاهرة، وبعد ذلك تأتي المرحلة الأخيرة من مراحل الاحتراق النفسي حيث يلاحظ على الفرد عدم الاهتمام بالعمل وبالحياة بصفة عامة، حينها يكون الفرد قد بلغ أقصى درجات الاحتراق.

## ٦- بعض النظريات والنماذج المفسرة للاحتراق النفسي .

أ- نموذج شواب وزملائه للاحتراق النفسي عند المعلمين.

يعمل هذا النموذج على تحديد مظاهر الاحتراق النفسي ومصادره ومصاحباته السلوكية؛ حيث صنف مصادر أو أسباب الاحتراق النفسي إلى: أسباب تتعلق بشخصية المعلم وأخرى تتعلق بالمدرسة؛ وتتمثل الأولى في: توقعات المعلم نحو دوره المهني، والمتغيرات الشخصية الخاصة بالمعلم مثل: النوع، والعمر، والمستوى التعليمي، وعدد سنوات الخبرة؛ أما المصادر التي ترتبط بالمدرسة فتتمثل في: عدم مشاركة المعلم في اتخاذ القرارات، والتآييد الاجتماعي الرديء؛ إضافة إلى صراع الدور وغموضه؛ كما أشار النموذج إلى مظاهر أو أبعاد الاحتراق النفسي والتي تتمثل في: الاستنزاف الانفعالي، وتبدل المشاعر، ونقص في الانجاز الشخصي؛ وتناول النموذج بعد ذلك المصاحبات السلوكية الناتجة عن حدوث الاحتراق النفسي والمتمثلة في: زيادة معدل الغياب، والتعب لأقل مجهود، وتدني الكفاءة المهنية، وقد يصل الأمر بالمعلم إلى ترك المهنة (مصطفى ، ١٩٩٨).



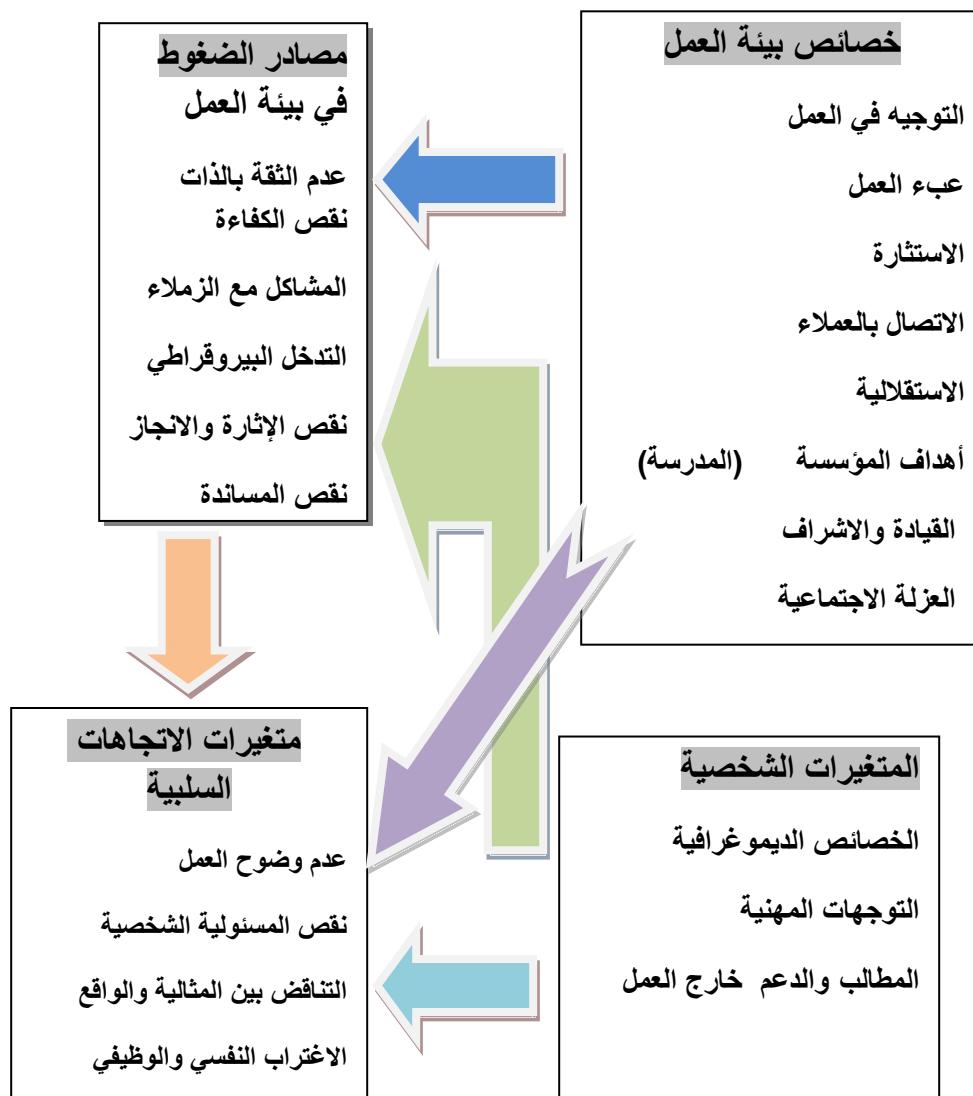
ان النموذج السابق يؤكد على أهمية عوامل البيئة المدرسية والعوامل الشخصية كمنبهات للاحتراق النفسي للمعلم كما انه أشار الى مظاهر الاحتراق النفسي والمظاهر السلوكية الناشئة من تأثير الضغوط الخارجية والداخلية للمعلم.

#### بـ- نموذج الاحتراق النفسي لشيرنس (Cherniss Model Of Burnout)

يرى شيرنس في نموذجه أن الاحتراق يحدث نتيجة لتفاعل كل من خصائص بيئة العمل والمتغيرات الشخصية للمعلم، والمتمثلة في الخصائص الديموغرافية: كالعمر والنوع، وكذلك توجهات المعلم نحو مهنته؛ هل يتقبلها أم لا؛ إضافة إلى المطالب والدعم خارج بيئة العمل، وكذلك نظرة المجتمع للمعلم، وللتدريس كمهنة. وعندما لا يستطيع المعلم التوافق مع بيئته المدرسية، وتنتشه ضغوطها، ولا يستطيع التوافق معها؛ فيؤدي ذلك إلى عدم الثقة بالذات، ونقص الكفاءة، والمشاكل مع الزملاء، وغيرها، والتي تعتبر بمثابة مصادر للضغط، حيث أنه إذا حسن تواافق المعلم مع بيئته المدرسية؛ فإنه يؤدي إلى مخرجات إيجابية؛ أما إذا فشل هذا التوافق؛ فإنه يؤدي إلى مخرجات سلبية، والمتمثلة في عدم وضوح أهداف العمل بالنسبة للمعلم، والتناقض بين الواقع والمثالى، ونقص المسؤولية الشخصية، والاغتراب

النفسي والوظيفي، ونقص الاهتمام بالذات، جميع هذه المخرجات عندما يعانيها المعلم فإنه يدل على إصابته بالاحتراق النفسي.

الشكل (٣) يوضح نموذج شرنس، حيث اشتمل على عوامل عدة تؤدي إلى حدوث الاحتراق النفسي، حيث تناول خصائص بيئه العمل وأعتبرها من العوامل المؤدية للإحساس بالضغط المهني وبالتالي حدوث الاحتراق النفسي، كما أشار إلى أهم الضغوط المهنية وتشمل عدم الثقة بالنفس ونقص الكفاءة والمشاكل مع الزملاء، وأن العامل المؤثر في الإحساس بهذه الضغوط هو شخصية المعلم بدايةً من خصائصه الديموغرافية إلى أفكاره وتوجهاته عن المهنة، كما أشار إلى أن خصائص بيئه العمل عندما يتفاعل معها الفرد لأول مرة فإنها تؤثر عليه، فيكون أساليب لمواجهة مشكلات بيئه العمل عن طريق الأساليب الغير فعالة، وهنا تظهر الاتجاهات السلبية كعدم وضوح أهداف العمل، ونقص المسؤولية الشخصية، و التناقض بين المثالية والواقع، والتي تؤدي بالمعلم إلى الاحتراق النفسي(بدران، ١٩٩٧).



الشكل (٣) نموذج شيرنس (بدران، ١٩٩٧، ص ٤٠).

جـ- هناك ثلات وجهات نظر جاءت بها نظريات علم النفس التي تعرضت للاحتراق النفسي وسوف نتعرف على نظرة كل منها للاحتراق النفسي، وهذه النظريات هي:  
النظريّة المعرفية، والنظريّة التحليليّة (الفرويّدية)، والنظريّة السلوكيّة.

- **النظريّة المعرفية:** تعزو سلوك الإنسان إلى مصدر داخلي أي أن الإنسان يفكـر فقط في الموقف الذي يتواجد فيه، ويسعى إلى الاستجابة من أجل الوصول إلى أهداف يحددها وبالتالي إذا أدرك الفرد الموقف إدراكا إيجابيا فإن ذلك يقوده إلى الرضا والتكيف الإيجابي معه أما الإدراك السلبي للموقف فيؤدي إلى السخط وعدم الرضا ومن ثم إلى الاحتراق النفسي.

- **النظريّة التحليليّة (الفرويّدية):** تفسـر سلوك الإنسان على أنه قوى داخلية تعمل على خلق الصراع الداخلي بين أنا والهو والأنا الأعلى، وهذا الصراع قد يسبب الاكتئاب والتوتر ومن ثم الاحتراق، والنـظريـة التحليلـية تتفق مع النـظريـة المـعـرـفـية في تفسـير السـلـوكـ الإنسـانـيـ.

- **النظريـة السـلوـكـية:** تفسـر هذه النـظريـة السـلـوكـ الإنسـانـيـ على أنه نـتـاجـ الـظـرـوفـ الـبـيـئـيـةـ وـالـفـيـزـيـقـيـةـ وـيرـىـ القـائـمـينـ عـلـىـ هـذـهـ النـظـريـةـ أـنـ الـاحـتـرـاقـ النـفـسـيـ حـالـةـ دـاخـلـيـ شـأنـهـ شـأنـ الغـضـبـ وـالـقـلـقـ، وـهـوـ نـتـيـجـةـ لـعـوـامـلـ بـيـئـيـةـ إـذـاـ مـاـ ضـبـطـتـ أـمـكـنـ مـنـ خـلـالـهاـ التـحـكـمـ بـالـاحـتـرـاقـ النـفـسـيـ (ـعـبـدـ الفـتاحـ، ـ١٩٩٩ـ).

## ٧- قياس مستوى الاحتراق النفسي.

إن أي شخص وفي أي مهنة وعلى أي مستوى ليس في مأمن من الاحتراق النفسي، وبالتالي يمكن أن نصبح ضحيتا لهذه الظاهرة، لذلك فإن كيفية قياس مستوى الاحتراق النفسي بغرض الوقاية منه وعلاجه يعد أمرا في غاية الأهمية (البتـالـ، ٢٠٠٠ـ)، وهذا ما سيتم إيضاحـهـ وـذـكـ منـ خـلـالـ عـرـضـ أـهـمـ المـقـايـيسـ التي تعمل على قياس هذه الظاهرة.

### أـ- مـقـيـاسـ مـاسـلاـشـ لـلاـحتـرـاقـ النـفـسـيـ.

يـعـرـفـ مـقـيـاسـ مـاسـلاـشـ لـلاـحتـرـاقـ النـفـسـيـ (ـM~as~l~a~c~h~ B~u~r~n~o~u~t~ I~n~v~e~n~t~o~r~y~)ـ باختصارـ (ـM~B~I~)ـ يـتـكـونـ هـذـاـ المـقـيـاسـ مـنـ (ـ٢٢ـ)ـ فـقـرـةـ مـتـصـلـةـ بـشـعـورـ الفـردـ نحوـ مـهـنـتـهـ، وـمـوزـعـةـ عـلـىـ ثـلـاثـةـ أـبعـادـ رـئـيـسـيـةـ:ـ هـيـ:

- الإجهاد الانفعالي.
- تبلد المشاعر.

### ـ نـقـصـ الشـعـورـ بـالـإنـجـازـ الشـخـصـيـ.

وـهـوـ يـتـمـتـعـ بـخـصـائـصـ سـيـكـوـمـتـرـيـةـ جـيـدةـ، كـمـ أـنـهـ يـصـلـحـ لـأـغـرـاضـ التـشـخـيـصـ وـالـبـحـثـ الـعـلـمـيـ، وـقـدـ اـسـتـخـدـمـ فـيـ العـدـيدـ مـنـ الـدـرـاسـاتـ، وـتـرـجـمـ إـلـىـ الـعـدـيدـ مـنـ الـلـغـاتـ مـنـهـاـ الـلـغـةـ الـعـرـبـيـةـ (ـالـوـابـلـيـ، ـ١٩٩٥ـ).

وـيـعـتـبـرـ مـنـ أـبـرـزـ المـقـايـيسـ الـمـسـتـخـدـمـةـ لـقـيـاسـ ظـاهـرـةـ الـاحـتـرـاقـ النـفـسـيـ فـقـدـ اـعـتـمـدـتـ عـلـيـهـ الـعـدـيدـ مـنـ الـدـرـاسـاتـ الـعـرـبـيـةـ وـالـأـجـنبـيـةـ، وـمـنـ أـهـمـ الـدـرـاسـاتـ الـعـرـبـيـةـ الـتـيـ اـعـتـمـدـتـ عـلـىـ هـذـاـ المـقـيـاسـ (ـعـسـكـرـ وـآـخـرـونـ، ـ١٩٨٦ـ)، وـ(ـالـقـصـيرـ، ـ١٩٩٣ـ)، وـ(ـالـوـابـلـيـ، ـ١٩٩٥ـ)، وـ(ـالـوـشـلـيـ، ـ١٩٩٦ـ).

ب- مقياس سيدمان وزاجر للاحتراق النفسي للمعلمين (Burnout Seidman & Zager) يتكون من (٢١) عبارة موزعة على أربعة أبعاد تقيس: عدم الرضا المهني، وانخفاض المساندة الإدارية كما يدركها المعلم، والضغط المهني، والاتجاه السلبي نحو التلميذ، وتم الإجابة على عبارات المقياس من خلال (٥) مستويات تمثل الفئات التالية (لا تتطبق إطلاقاً، لا تتطبق كثيراً، تتطبق، تتطبق إلى حد ما، تتطبق بدرجة كبيرة، تتطبق تماماً)، وقام عادل عبدالله محمد بترجمته إلى اللغة العربية عام ١٩٩٩ (عمر، ٢٠٠٧).

ج- مقياس بوتر للاحتراق النفسي Potter Bornout scale يهدف إلى قياس مستوى الاحتراق النفسي، ويكون من (٢٠) عبارة، يتم الإجابة عليها من خلال مقياس متدرج من ١-٥، يمثل الفئات التالية على الترتيب (نادرًا، أحياناً، غالباً، كثيراً، عادة)، وتشير الدرجة التي يحصل عليها الفرد إلى مستوى الاحتراق النفسي لديه، ويقسم الأفراد كالتالي:

- ٤٠-٤٠ أنت على ما يرام ولا خوف عليك.
- ٦٠-٦٠ لا باس عليك طالما اخذت الاحتياطات الوقائية اللازمة.
- ٨٠-٨٠ أنت مرشح للإصابة بالاحتراق النفسي.
- ١٠٠-١٠٠ أنت تعاني من الاحتراق النفسي.

أمثلة على عبارات المقياس :

- أشعر بالتعب حتى وإن أخذت قسطاً كافياً من النوم.
- أشعر غالباً بعدم الرضا والقناعة.
- أشعر بالحزن بدون سبب واضح.
- أنا كثير النسيان (البتال، ٢٠٠٠).

## أساليب مواجهة المشكلات

إن لشخصية المعلم دوراً في التعامل مع المشكلات والمواقف الضاغطة، فعندما يتعرض المعلم لموقف ضاغط، أو لمشكلة تعوقه لا يستطيع مواجهتها بطريقة إيجابية، فإنه يقع تحت وطأة الضغوط النفسية، ويتعزز للاحتراق النفسي، لكن إذا استطاع أن يواجه المشكلات والمواقف الضاغطة بأساليب مواجهة فعالة، فبإمكانه أن يقلل من احتمالات تأثيره بالضغط، ويتفادى الإصابة بالاحتراق النفسي.

ومما لا شك فيه أن الإنسان لا يقف مكتوف اليدين إزاء أي ضغط يوثره أو يهدد حياته، فالحفاظ على النفس البشرية وتوازنها غريرة فطرية لدى كل إنسان، وعليه فإن المعلم يواجه هذه الضغوط محاولاً التعامل والتكيف معها وتحفيض أثارها أو حلها، ويستخدم في ذلك استراتيجيات أو أساليب معرفية وانفعالية وسلوكية (الزيود، ٤٢٠٠).

أشارت الدراسات إلى وجود العديد من التسميات المتعلقة بالمصطلح (coping)، فهناك من يسميه بإستراتيجيات إدارة الضغوط (هيجان، ١٩٩٨)، وهناك من يسميه بعمليات تحمل الضغوط (إبراهيم، ١٩٩٤)، بينما يسميه آخرون بأسلوب مواجهة المشكلات (عبد الحميد، وكافي، ١٩٩٥)، وهي التسمية التي سيتم استخدامها في هذا البحث، وعلى الرغم من تعدد هذه التسميات إلا أن الدراسات أكدت على أن الهدف من عملية المواجهة هو التخلص من الضغوط أو محاولة تحفيض أثارها السلبية على مستوى الفرد والمنظمة.

ويعتبر لازاروس (Lazarus) من أشهر رواد المواجهة، فقد أشار في عام (١٩٦٦م) إلى مفهوم المواجهة، ووصفها "بالمجهودات التي يبذلها الفرد في تعامله مع الأحداث الضاغطة، وصنفها إلى مواجهة مركزية على المشكلة، ومواجهة مرتبطة على الانفعال" (Lazarus, 2000: 670).

إلا أن الاهتمام الفعلي بدراسة المواجهة بدأ بعد عام ١٩٨٤ بعد أن قام لازاروس وفولكمان ببحث مستفيضة عن المواجهة، وقد مرت دراسة المواجهة من خلال ثلاثة جيل، وكان الجيل الأول مع بداية القرن الماضي (العشرين)، ويمثله علماء التحليل النفسي، والجيل الثاني بدأ في السبعينيات وتطور في الثمانينيات من القرن الماضي، وارتبط هذا الجيل بشكل قوي بأعمال لازاروس وتلاميذه، وهناك علماء آخرون قد أسهموا بشكل دال في أعمال هذا الجيل، وهم ميشنباوم Meichenbaum، وموس Moos، وتايور Taylor، وأخيراً ظهر الجيل الثالث في منتصف التسعينيات ويمثله أوبرين وديلونجس Obrien& Delongis وغيرهم (عبد العظيم وسلامة، ٢٠٠٦).

### ١ - أهم أساليب مواجهة المشكلات التي تناولتها الدراسات

يعتبر اكتساب الفرد لأساليب مواجهة المشكلات أمر هام جداً للتحكم في الضغوط النفسية وتعلم إدارتها والتخفيف من أعراضها وبالتالي تجنب الكثير من الأمراض الجسمية والنفسية والاضطرابات السلوكية، ولا يكون ذلك التحكم وتلك الإدارة إلا بفاعلية أساليب مواجهة نشطة لتنمية أنماط سلوكية طويلة المدى

تعتمد على إدارة لتحسين التوجهات الحياتية وتعديل مسارات الفرد المعتادة في مواجهة عناصر البيئة ومشكلاتها الضاغطة لتحقيق قدر أكبر من التعايش معها وتخفيف وطأة الانضغاط الناتج عنها.

وسوف نستعرض فيما يلي مجموعة من التصنيفات لاستراتيجيات وأساليب مواجهة المشكلات التي تناولتها الدراسات ومنها:

• **التصنيف الأول:** أشار إليه عبد المعطي (٢٠٠٦)، حيث قسم أساليب المواجهة إلى أربعة أنواع:

أولاً: **الأساليب البدنية (النفسجسمية)** ومنها:

التمارين الرياضية.

النشاط البدني المنتظم.

الاسترخاء العضلي العصبي.

التغذية الرجعية البيولوجية.

ثانياً : **الأساليب النفسية المعرفية السلوكية**، ومنها:

- التأمل، يهدف إلى تحقيق حالة من الهدوء والراحة العميقه والصفاء الذهني.

- الوعي الانتقائي، ويعتمد على الفنون التالية: الخيال الموجه، والتنويم المغنطيسي الذاتي.

- التطعيم الانفعالي، يعني مساعدة الفرد على المعايشة الذهنية للمواقف التي تسبب له القلق والانزعاج لإيجاد مناعة لديه ضد الضغوط النفسية، ويستخدم في ذلك فنون الإزالة المنتظمة للحساسية.

- إعادة البرمجة العقلية، حيث يتم التعامل مع المواقف الضاغطة باستخدام الفنون التالية:

إعادة التقييم المعرفي للموقف، وإعادة ترتيب الأفكار، ووقف الأفكار السلبية المرتبطة بالموقف الضاغط.

ثالثاً : استراتيجيات تغيير اسلوب الحياة، ومنها:

تخطيط الأهداف الحياتية.

إدارة الوقت.

التدريب على حل المشكلات.

التدريب على الضبط الذاتي.

رابعاً: **الأساليب الوجودية الروحية**، ومنها:

- التفكير في معنى الحياة، إن العلاج بالمعنى وجعل الفرد يفكر في معنى الحياة التي يعيشها هو خير وسيلة للتغلب على ضغوط الحياة التي يواجهها.

- التمسك بالدين. (عبد المعطى، ٢٠٠٦)

• **التصنيف الثاني:** وأشار إليه هيجان (١٩٩٨)، ويعتمد هذا التصنيف على تقسيم أساليب مواجهة المشكلات إلى قسمين، أولها على مستوى الفرد، وثانيها على مستوى المنظمة:

أولاً: الأساليب الفردية، تقوم على أساس تحمل الفرد الجزء الأكبر من مسؤولية مواجهة الضغوط، ومن أهمها: الفزع إلى الله، وتعديل بناء الشخصية لدى الفرد وذلك من خلال بناء الذات الإيجابية، وتعديل السلوك المتصل بنمط الشخصية (أ)، والتحكم في القلق، وتغيير الاتجاهات المتعلقة بمركز الحكم. كما تتضمن إدارة الوقت، والمساندة الاجتماعية (الدعم الاجتماعي)، ومواجهة الصراع في بيئه العمل، وطلب المساعدة من المتخصصين في مواجهة الضغوط، والقيام بالتمارين البدنية؛ كتمارين التنفس والاسترخاء العضلي.

ثانياً: الأساليب التنظيمية، يقصد بها تلك الإجراءات التي تقوم بها المنظمات والمؤسسات للتخفيف من ضغوط العمل التي يعانيها العاملون لديها، وذلك من خلال إعادة تصميم الوظائف، والأسراف الناجح، واستخدام الدوافع بفعالية، ومواجهة الصراع في بيئه العمل، وتوفير المناخ الملائم للنقويم والتطوير الوظيفي، وتحسين ظروف العمل المادية، وإدارة ثقافة المنظمة (هيجان، ١٩٩٨).

• **التصنيف الثالث:** وفي هذا التصنيف يحدد ابراهيم (١٩٩٤) خمس عمليات لمواجهة المشكلات:

أولاً: العمليات السلوكية الموجهة نحو مصدر المشكلة، ومنها:

- الفعل النشط (المبادأة) "هي الأفعال التي يقوم بها الفرد لمواجهة المشكلة".
- التريث (الكبح) ويقصد به "محاولة الفرد عدم التسرع أو متابعة الحدس الأول وإجبار الذات على الانتظار إلى الوقت المناسب".

ثانياً: العمليات السلوكية الموجهة نحو الانفعال، وتشتمل على:

- السلبية "هي نقص جهد الفرد في التعامل مع الحدث الضاغط، وممارسة أنشطة أخرى كالنوم ومشاهدة التلفاز والتنزه".
- عزل الذات "تتمثل هذه الاستراتيجية في محاولة الفرد إخفاء ما حدث وما يشعر به والابتعاد عما يذكره بالمشكلة، بل ويلوم نفسه بأنه سبب ما هو فيه".
- التفليس الانفعالي "هو قيام الفرد بأفعال قد لا تكون مرتبطة بالمشكلة لتفریغ مشاعره".

ثالثاً: العمليات المعرفية المتمرکزة حول المشكلة، وتشتمل على:

- إعادة التفسير الإيجابي "هو جهد معرفي يسعى خلاله الفرد إلى تحويل الموقف الضاغط إلى موقف يحمل مواصفات إيجابية".

- الإنكار "هو نشاط يسعى خلاله الفرد إلى تجاهل خطورة الموقف، بل ورفض الاعتراف بما حدث".

رابعاً: العمليات المعرفية المتمركزة حول الجوانب الانفعالية، وتشتمل على العمليات التالية :

- القبول "هو نشاط يقود الفرد إلى قبول الواقع ومعايشته والاعتراف به".

- الانسحاب المعرفي(العقلاني) هو "محاولة الفرد الاستغراق في أحلام اليقظة والتفكير في أشياء موضوعات بعيدة عن المشكلة".

- التفكير الإيجابي" تتصف هذه الاستراتيجية بانشغال الفرد بما يمكن أن ينتهي إليه الموقف إذا ما قام بعمل ما، وتنمي التغيير وتحسن الموقف وزوال المشكلة".

خامساً: العمليات المختلطة(سلوكية – معرفية)، وتشمل عمليتين أساسيتين هما:

- البحث عن المعلومات والدعم الاجتماعي، ويتمثل في سعي الفرد للحصول على معلومات بغرض النصيحة والمساعدة والفهم الجيد للموقف وأساليب مواجهته، والسعى للحصول على الدعم الاجتماعي (التعاطف من قبل الآخرين).

- التحول إلى الدين، " تتنضح هذه الاستراتيجية في إكثار الفرد من الدعاء وممارسة العبادات وحضور الندوات الدينية" (إبراهيم، ١٩٩٤، ص ٦ - ١٠).

فبعد اختيار استراتيجية معينة كأسلوب لمواجهة المشكلات ينبغي أن تتسم بالمرونة أي أنها قابلة للتتعديل والتكيف بما يتلاءم وظروف الفرد والمنظمة التي يعمل بها، كما ينبغي أن تتسم الأساليب المستخدمة في المواجهة بالخصوصية والفردية، فما يصلح لفرد ما قد لا يصلح لفرد آخر، وذلك يعود إلى وجود الفروق الفردية بين الأفراد وتبسيط طبيعة أعمالهم.

فقد أشار لازاروس (Lazarus, 2000) إلى عدم وجود إجماع عالمي على نجاعة أساليب مواجهة دون الأخرى، فلا توجد أساليب فعالة وأخرى غير فعالة، وبالتالي فإن نجاح المواجهة يعتمد على درجة التناغم بين استراتيجية المواجهة المفضلة لدى الفرد وبين الظروف والعوامل الموقفية .

## ٢- بعض النماذج والنظريات التي فسرت أساليب المواجهة

### أ- نظرية التحليل النفسي :

يرى القائمون على هذه النظرية ومنهم فرويد أن الميكانيزمات الدفاعية هي بمثابة استراتيجيات مواجهة يلجأ إليها الفرد لا شعوريا للتخفيف من التوترات والقلق والصراعات الداخلية، ومن أمثلة هذه الميكانيزمات الكبت والإإنكار والتبرير والتجنب والنكر و والإسقاط وغيرها، وأن هذه الميكانيزمات

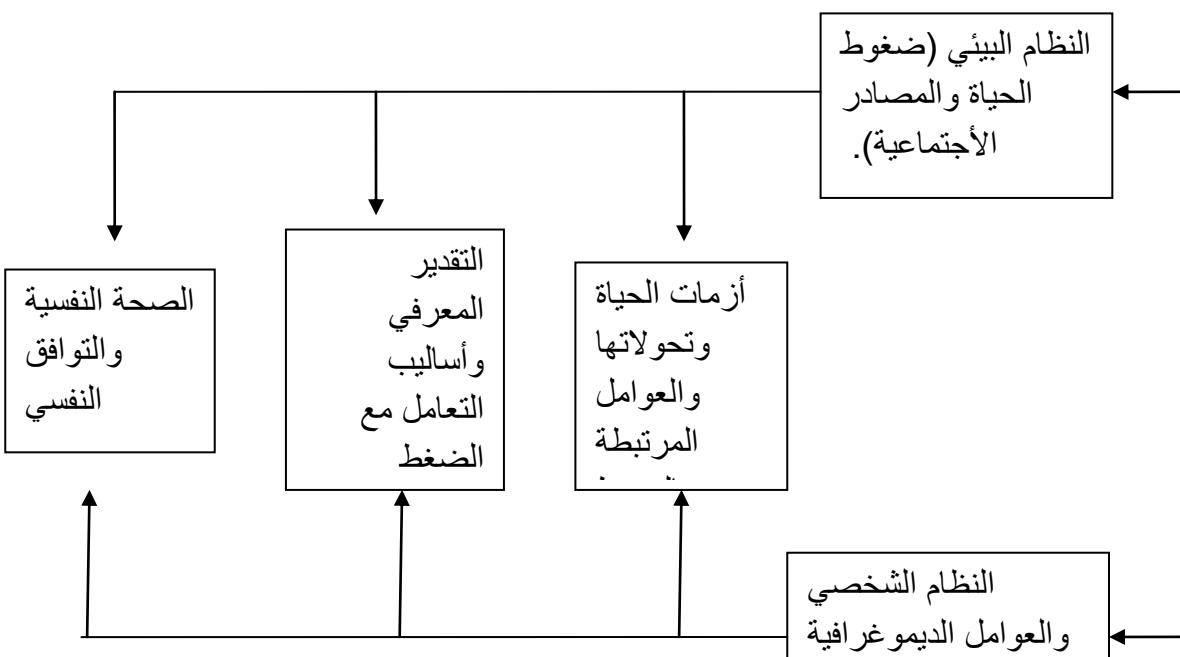
الدافعية تعدل من إدراك الفرد للأحداث، وذلك لكي تقلل من حدة الضغوط النفسية لدى الفرد (Moos&Schaefer,1993).

وبذلك نستطيع أن نقول، أن نظرية التحليل النفسي ترى المواجهة كعملية نفسية داخلية تتبّع من داخل الفرد وتتضمن ميكانيزمات الدفاع اللاشعورية التي يستخدمها الفرد لخفض حدة الصراعات النفسية وكذلك يستخدم الفرد ميكانيزمات الدفاع في مواجهة الخبرات والمواقف الضاغطة.

#### بـ- نظرية الشخصية (المدخل التفاعلي)

تسمى بنظرية الشخصية لأنها ترتكز على خصائص الشخصية كمتغير هام في عملية المواجهة (عبد العظيم وسلامة، ٢٠٠٦).

جاء هذا المدخل نتيجة للأعمال والدراسات التي قام بها كل من ميتشنبووم وموس ولازاروس وفولكمان، والتي أكدت على أن المواجهة عملية أكثر من كونها سمة أو استعداد لدى الفرد، وأن استجابة الضغوط تظهر كنتيجة للتفاعل بين المطالب البيئية وتقييم الفرد لهذه المطالب والمصادر الشخصية لديه، وتمثل عملية التقييم المعرفي مفهوماً أساسياً في هذه النظرية، وترتبط بشكل كبير بالمواجهة، ويستخدم الفرد في عملية التقييم المعرفي نوعين من التقييم (التقييم الأولي والتقييم الثاني)، وفي عملية التقييم الأولي يقيّم الفرد الموقف هل هو ضاغط أم هو غير ضاغط، فإذا كان تقييم الموقف على أنه ضاغط حين إذا يستخدم الفرد التقييم الثاني ليحدد خيارات المواجهة والمصادر المتاحة لديه للتعامل مع الموقف؛ وهذا فإن الشخص يدرك الحدث الضاغط اعتماداً على المعنى الذي يكونه عن الموقف (Moos&Schaefer,1993).



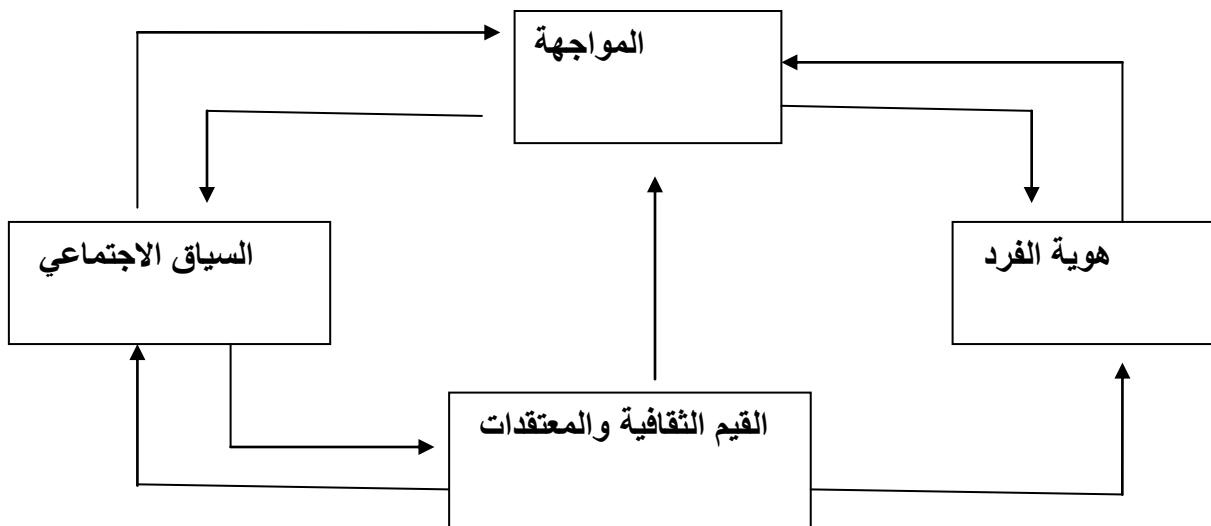
شكل (٤) نموذج تصوري لنظرية الشخصية (Moos & Schaefer,1993, P 237)

ويؤكد كوميس وآخرون (Compas, et.al. 2001) على أهمية العلاقة المتبادلة بين الشخص والبيئة وأن عملية التقييم الأولى والثانوي تؤثر بشكل فعال في تحديد استراتيجيات المواجهة التي يستخدمها الفرد حيال المواقف الضاغطة.

#### جـ- النموذج المتعدد الأبعاد لجرانزفورد

يقوم هذا النموذج على وجهة نظر مفادها أن المواجهة عملية معقدة تتكون من أبعاد أساسية، وهذه الأبعاد هي كالتالي:

- السياق الاجتماعي، يتأثر بالمتغيرات الاقتصادية والاجتماعية، وبالتالي يوصف السياق الاجتماعي بـ عدم الثبات.
- القيم الثقافية والمعتقدات السائدة، تلعب دورا هاما في تحديد استراتيجيات المواجهة التي سيسخدمها الفرد في التغلب على الضغوط.
- هوية الفرد، وتعني شعور الفرد بالاستمرارية، والتفرد في تفاعلاته مع السياق الاجتماعي، حيث يؤدي استمرارية تفاعل هوية الفرد مع المواجهة والسياق الاجتماعي، الذي يحدث فيه تفاعل الهوية والمواجهة.
- المواجهة، يتم تحديد استراتيجياتها من خلال القيم الثقافية والمعتقدات السائدة، وبالتالي تتأثر المواجهة بالسياق الاجتماعي، الذي يحدث فيه تفاعل الهوية والمواجهة



شكل (٥) عملية المواجهة من خلال النموذج المتعدد الأبعاد لجرانزفورد

يلاحظ من خلال النموذج في الشكل (٥) أن عملية المواجهة تتأثر بجوانب متعددة، فهوية الفرد تتفاعل بشكل متواصل مع المواجهة، والسياق الاجتماعي، وعملية المواجهة تتأثر بكل من هوية الفرد، والقيم الثقافية، والمعتقدات، والسياق الاجتماعي (القامح، ٢٠٠٢).

### ٣- بعض مقاييس أساليب مواجهة المشكلات

#### أ- مقاييس المواجهة لكارفر (Carver,1997) .

يتكون هذا المقاييس في شكله النهائي من (21) عبارة بعد أن كان يتكون من (52) عبارة تم اختصارها، وتتوزع هذه العبارات على (14) استراتيجية للمواجهة هي: التخطيط - التعامل النشط - التمهل - كبت المشاركة - الدعم الاجتماعي - التعاطف الاجتماعي - إظهار العواطف - التحرر السلوكي - التحرر الذهني - الإنكار - التقبل - إعادة التفسير الإيجابي - الرجوع إلى الدين - لوم الذات (Carver, 1997).

وقام مصطفى الشرقاوي، بتعديل هذا المقاييس وتقينه ليتلاءم والبيئة العربية، حيث يتكون المقاييس في صورته النهائية بعد الحذف والتعديل من (12) عبارة موزعة على ثلاث استراتيجيات هي: استراتيجية المواجهة، واستراتيجية التماس العون، واستراتيجية السلبية.

ومن أهم العبارات التي يتكون منها المقاييس:

- أضغط على نفسي وأنظرلحظة المناسبة لاتخاذ الإجراء المناسب لحل المشكلة.
- أدرنفسي وأعدها لتقبل المشكلة والتعايش معها.
- الجا إلى التحدث مع أصدقائي لمشاركتي مشاعري تجاه المشكلة (الشرقاوي، ١٩٩٣)

#### ب- مقاييس أساليب مواجهة ضغوط أولياء أمور الأطفال المعاقين.

أعد هذا المقاييس زيدان السرطاوي وعبدالعزيز الشخص، ويكون من (٣٠) عبارة تتوزع على الفئات التالية:

إطلاقا، نادرا، قليلا، كثيرا، دائما.

أمثلا على عبارات المقاييس:

- اقنع نفسي بأن هذا اختبار من الله ولا بد من تقبليه.
- قراءة كتب متخصصة حول الإعاقة.
- أحاول التعبير عن توترني وضيقني من خلال البكاء لفترات طويلة (السرطاوي والشخص، ١٩٩٨).

#### ج- مقاييس عمليات تحمل الضغوط

أعده إبراهيم عبد الباسط لطفي، ويكون من (٤٢) عبارة موزعة على (١٢) عملية للمواجهة هي: الفعل النشط - الترتير - السلبية - عزل الذات - التنفيذ الانفعالي - إعادة التفسير الإيجابي - الإنكار - القبول - التفكير الإيجابي - الانسحاب المعرفي - البحث عن معلومات الدعم الاجتماعي - التحول إلى الدين.

حيث تتم الإجابة على فقرات المقاييس من خلال تدريج مكون من أربع فئات(موافق تماما، موافق بصفة عامة، موافق إلى حد ما، غير موافق)، ويتمتع هذا المقاييس بصدق وثبات مرتفع، ومن الأمثلة على عبارات المقاييس:

- أحاول أن أفهم المشكلة جيدا من خلال الآخرين.

- أقضى أوقاتاً طويلاً أمام التلفاز لأن المشكلة أقل خطراً.
- استرجع خبراتي السابقة للمواقف المشابهة (إبراهيم، ١٩٩٤).

## تعليق على الأطار النظري

ومما سبق يتضح إن المجتمع المدرسي بكل ما يكتظ به من مشكلات سواء كانت مشكلات تربوية، أو إدارية، أو اجتماعية، تدور في إطار العلاقات الاجتماعية المتبادلة بين المعلمين، والتلاميذ، وأولياء الأمور، والقيادات التربوية العليا بما تصدره من قرارات في غير صالح المعلمين، والعملية التعليمية، فإنها تجعل المعلم وكل من بداخل المجتمع المدرسي عرضة لتأثير الاحتراق النفسي، ولكن الأفراد طبقاً لصفاتهم الشخصية، وما يتصرفون به من خصائص، أو ما يمتلكونه من أساليب لمواجهة ما يعترضهم من مشكلات وعقبات، قد يجعل المعلمون يختلفون في درجة معاناتهم من الاحتراق النفسي، باختلاف أساليب مواجهتهم للمشكلات التي يستخدمها كل منهم للتصدي للمواقف التي تعترضهم، وعلى هذا تحاول الدراسة الحالية تحديد علاقة الاحتراق النفسي للمعلمين بأساليب مواجهة المشكلات.

## ثانياً: الدراسات السابقة

لقد تم رصد عدد من البحوث و الدراسات النظرية والميدانية التي تناولت جوانب موضوع الدراسة وفيما يلي عرضاً لهذه الدراسات مرتبة حسب الفترة الزمنية التي أجريت فيها، حيث تم تناولها على النحو الآتي:

- ١- دراسات تناولت الاحتراق النفسي.
- ٢- دراسات تناولت أساليب المواجهة.
- ٣- دراسات تناولت الاحتراق النفسي وأساليب المواجهة.

### ١- دراسات تناولت الاحتراق النفسي

قام بايرن وهال (Byrne & Hall, 1989) بإجراء دراسة حول العوامل المساهمة في الاحتراق النفسي للمعلمين في البيئات المدرسية المختلفة بالمراحل الابتدائية والإعدادية والثانوية والتعليم الجامعي، وتكونت عينة الدراسة من (٩٨) معلما من معلمي المرحلة الابتدائية، و(١٦٣) معلما من معلمي المرحلة الإعدادية، و(٦٢) معلما من معلمي المرحلة الثانوية، (٢١٩) معلما من معلمي التعليم العالي، وقد أوضحت نتائج دراسة أن جنس المعلم وعمره من العوامل الأساسية المرتبطة بالشعور بالاحتراق النفسي ويختلف تأثيرهما تبعاً لصف الدراسي والتخصص، كما بينت الدراسة أن الاحتراق النفسي يرتبط في جميع المراحل التعليمية بنوع الإدارة الموجودة في المؤسسة التربوية.

وأجرى هيبز وهابلين (Hipps & Haplin, 1991) دراسة حول ضغط العمل الناتج عن تكليف المعلمين بأعباء إضافية ووجهة الضبط، والอายุ، والجنس، ومدى ارتباط هذه العوامل بالرضا الوظيفي، والاحتراق النفسي لدى المعلمين ومديري المدارس وقد هدفت الدراسة إلى تحديد مقدار التباين بين الاحتراق النفسي والرضا الوظيفي لدى معلمي المدارس العامة والمدراء، والمرتبطة بالضغط الناتج عن تكليف المعلمين بأعباء إضافية وبين ضغط العمل مع وجهة الضبط، والอายุ، والجنس، باعتبارها متغيرات وسطية، وقد تكونت عينة الدراسة من (٤٤٩) معلما، و(١٢٨) مديرًا من (٩) مدارس ذات نظم مدرسية مختلفة، وقد استخدم الباحث عدداً من المقاييس في دراسته كمقياس الوظيفة بصفة عامة، ومقاييس مطورة للضغط، وقائمة ماسلاش للاحتراق النفسي، ومقاييس وجهة الضبط الخارجي والداخلي، وأيضاً استخدم الباحث استمارة ديموغرافية تضم العمر، والجنس، وسنوات الخبرة، وقد توصلت الدراسة إلى وجود علاقة بين الرضا عن العمل والاحتراق النفسي ومجموعة من متغيرات الدراسة وهي ضغط العمل، والضغط المرتبط بالتكليف بأعباء إضافية، وجهة الضبط والอายุ، والجنس، بالنسبة للمعلمين، وأيضاً توصلت نتائج الدراسة إلى أن المعلمين يعتقدون أن الاحتراق النفسي الناتج عن تكليفهم بأعباء إضافية سببه أن ما

تتضمنه هذه الأعباء خارج نطاق تحكمهم، وكذلك اشارت الدراسة إلى وجود علاقة دالة إحصائية بين الاحتراق النفسي وبين علاقة الزملاء، كما لم تتوصل الدراسة إلى وجود فروق بين أفراد العينة من ناحية الجنس، أو السن بالنسبة للضغط المرتبط بتكليفهم بأعباء إضافية.

وأجرى الوابلي (١٩٩٥) دراسة حول الاحتراق النفسي ومستوياته لدى معلمي التعليم العام بمدينة مكة المكرمة، في ضوء مقياس ماسلاش المعرف، وهدفت الدراسة إلى تعریب مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي والخروج بدلالات ثبات جديدة ثم تطبيقه على عينة الدراسة، وتحديد مستوى درجة الاحتراق النفسي لدى معلمي ومعلمات التعليم العام بمدينة مكة المكرمة على مستوى التكرار والشدة في الأبعاد التالية : الإجهاد الانفعالي، وتبدل المشاعر نحو التلميذ، والشعور بنقص الانجاز، و تكونت عينة الدراسة من (٤٥٦) معلم ومعلمة، في الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي ١٤١٣ / ١٤١٤ هـ، وقد تم اختيار العينة بشكل عشوائي طبقي، وذلك من (٣٦) مدرسة من مدارس مدينة مكة المكرمة، واستخدمت الدراسة مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي حيث يتكون هذا المقياس من (٢٢) فقرة متصلة بشعور الفرد نحو مهنته، وموزعة على ثلاثة أبعاد رئيسة، وهي: الإجهاد الانفعالي و تبدل الشعور نحو العميل ونقص الشعور بالإنجاز الشخصي. وأشارت نتائج الدراسة إلى أن درجة الاحتراق النفسي لبعض الإجهاد الانفعالي وتكرار تبدل المشاعر نحو التلاميذ كانت متوسطة، أما بعد الثالث نقص الشعور بالإنجاز فقد كانت عالية، وأشارت النتائج كذلك إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابات الذكور والإإناث من أفراد عينة الدراسة على مستوى التكرار والشدة في أبعاد الاحتراق النفسي المستخدمة في الدراسة "الإجهاد الانفعالي وتبدل المشاعر نحو التلاميذ ونقص الشعور بالإنجاز" لدى عينة الدراسة أثناء مزاولتهم لمهنة التدريس.

كما أجرى محمد (١٩٩٥) دراسة بعنوان: بعض سمات الشخصية والجنس ومدة الخبرة، وأثرها على درجة الاحتراق النفسي للمعلمين، هدفت الدراسة إلى معرفة أثر بعض سمات الشخصية (الحرص، التفكير الأصيل، العلاقات الشخصية، الحيوية، والنوع، ومدة الخبرة) على درجة الاحتراق النفسي للمعلمين. تكونت عينة الدراسة من (١٨٤) معلم ومعلمة، من المرحلة الثانوية، بواقع (٩٢) معلم، و(٩٢) معلمة، واستخدمت الدراسة قائمة الشخصية لجوردن و مقياس الاحتراق النفسي للمعلمين، وأشارت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق دالة بين المعلمين والمعلمات في الاحتراق النفسي، بينما ظهرت فروق ترجع لسمات الشخصية، فكلما ارتفعت الدرجة على سمات الشخصية (الحرص، التفكير الأصيل، العلاقات الشخصية، الحيوية) انخفضت درجة الاحتراق النفسي، وهذه السمات سمات ايجابية تزيد من فعالية الفرد، وتقلل كذلك من تعرضه للاحتراق النفسي، كما كان المعلمون الأكثر خبرة أقل احتراقا عن الأقل خبرة.

وفي دراسة مقابلة (١٩٩٥) حول أثر مركز الضبط وبعض المتغيرات الديموغرافية على الاحتراق النفسي لدى عينة من المعلمين، والتي هدفت إلى معرفة العلاقة بين وجهاه الضبط والاحتراق النفسي لدى عينة من معلمي المرحلة الثانوية، وكذلك معرفة الفرق بين المعلمين والمعلمات في الاحتراق النفسي، اشتملت عينة الدراسة على (١٩٩) معلم، (١١٠) معلمة تم اختيارهم من (٢٤) مدرسة ثانوية بالأردن، واستخدمت الدراسة : مقاييس وجهاه الضبط لروتر ومقاييس ماسلاش للاحتراق النفسي. وأشارت النتائج إلى أن المعلمين ذوي وجهاه الضبط الخارجية أكثر احتراقا عن ذوي وجهاه الضبط الداخلية، وعن الفروق بين الجنسين في الاحتراق النفسي فأشارت النتائج إلى أن المعلمات أكثر معاناة من الاحتراق النفسي عن المعلمين.

وقام الطحانة وعيسي (١٩٩٦) بدراسة حول مستويات الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الرياضية في الأردن وعلاقتها ببعض المتغيرات، هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستويات الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الرياضية في الأردن وأثر كل من متغيرات الجنس والอายุ والمؤهل العلمي ونوع المدرسة(حكومية أو خاصة) والخبرة وعدد الحصص الأسبوعية وعدد الطلاب المشاركون في درس التربية الرياضية والمنطقة الجغرافية والدخل الشهري والمنشآت والملاءع والسلوك القيادي للمدير. تكونت عينة الدراسة من (١٤٤) معلماً ومعلمة من معلمي التربية الرياضية بالمملكة الأردنية الهاشمية. وأظهرت نتائج الدراسة أن معلمي التربية الرياضية في الأردن يعانون من الاحتراق النفسي بدرجة متوسطة كما أظهرت وجود فروق دالة في درجة الاحتراق النفسي تعزى إلى المؤهل العلمي ونوع المدرسة وعدد الطلاب وعدد الحصص والدخل الشهري والسلوك القيادي للمديرين في حين لم توجد فروق دالة تعزى إلى الجنس والอายุ والخبرة والمنشآت والملاءع المتوفّرة.

أما دراسة آل مشرف (١٩٩٨) حول مصادر الاحتراق النفسي التي تتعرض لها عينة من عضوات هيئة التدريس بجامعة الملك سعود بالرياض، والتي هدفت إلى التعرف على مدى تعرض عضوات هيئة التدريس بمركز الدراسات الجامعية للاحتراق النفسي الذي تسببه ضغوط العمل ومصادره وبعض الخصائص الشخصية المرتبطة به وذلك كوسيلة لدراسة هذا الموضوع الذي لم يحظ بالاهتمام الكافي في الدراسات العربية، وكذلك هدفت الدراسة إلى التعرف على الفروق في متطلبات الاحتراق النفسي باختلاف متغيرات الدراسة والكشف عن العلاقة بين مصادر الاحتراق النفسي، مما يؤدي إلى إثراء الأساس النظري لهذه الظاهرة والتخطيط لبرامج التوجيه والإرشاد. تكونت عينة الدراسة من ٤٥ عضوه من أعضاء هيئة التدريس بمركز الدراسات الجامعية للطالبات، حيث تم توزيع ٤٥ نسخة من أداة الدراسة على العينة المستهدفة. استخدمت الدراسة قائمة مكونة من (١١٢) بندًا تغطي سبعة مصادر للضغط هي

حجم العمل الزائد، العلاقة مع الطالبات، العلاقة مع الزميلات، العلاقة مع إدارة القسم، العلاقة مع إدارة المركز، البيئة المادية للتدريس، وأثار ضغوط العمل. وأشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات الاحتراق النفسي ومتغير العمر وذلك لصالح الفئة العمرية (٣٩-٣١) سنة، ودللت النتائج إلى وجود انخفاض في درجة التأثير بالضغط كلما ارتفعت الرتبة الأكاديمية. وأوضحت النتائج إلى تعرّض عضوات هيئة التدريس فئة الخبرة (٤-٢) سنوات) لدرجة أعلى من الإجهاد، وكذلك أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات الاحتراق النفسي ومتغير الحالة الاجتماعية، مما يعني أن الزواج والأطفال لا يشكلان عبئاً إضافياً لضغط العمل.

وأشار جيملش وجيتيس (Gmelsh & Gates, 1998) في دراسة حول تأثير الخصائص الشخصية، والمهنية، والخصائص التنظيمية على الاحتراق النفسي الإداري، هدفت الدراسة إلى تحديد مدى تأثير الخصائص الشخصية، والوظيفية، والتنظيمية على الاحتراق النفسي الإداري، تكونت عينة الدراسة من (١٦٩) معلمة، (١٤٩) من المعلمين صغار السن ذوي المناصب المتوسطة والعليا بالمدارس الأساسية، (١٧٧) معلم من المدارس العليا و(١٦١) مدير، واستخدمت الدراسة: قائمة الضغوط الإدارية ومقاييس ماسلاش للاحتراب النفسي ونطط الشخصية (أ)، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن استخدام أساليب المواجهة الفعالة؛ يقلل من تأثير الضغوط، كما ارتبط الرضا الوظيفي سلبياً ببعدي الإنهاك، وتبلد المشاعر؛ وإيجابياً بالإنجاز الشخصي، وارتبط الإحساس بالرضا الوظيفي بأساليب المواجهة الفعالة ارتباطاً موجباً.

أما دراسة أحمد (٢٠٠١) والتي تناولت المقارنة بين المحترفين نفسياً وغير المحترفين في بعض خصائص الشخصية ووجهة الضبط، والتي هدفت إلى المقارنة بين المحترفين نفسياً وغير المحترفين في وجهة الضبط وبعض خصائص الشخصية (الذهنية، والعصابية، والانبساطية، والكذب)، وتحديد مدى قدرة خصائص الشخصية ووجهة الضبط على التنبؤ بمستوى الاحتراق النفسي. وتكونت عينة الدراسة من (٢١٠) مبحوث من دولة الكويت من أصحاب المهن الخدمية بواقع (١٠٦) معلماً، (١٠٤) معلمة، واستخدمت الدراسة مقاييس الاحتراق النفسي من اعداد الباحث (اشتمل على الآتي: فقدان الدافعية للعمل، والإحباط في مجال العمل، والقلق، والتعب والإجهاد) ومقاييس أيزنك للشخصية ومقاييس روتر لوجهة الضبط. وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة بين المحترفين نفسياً وغير المحترفين في بعد الذهانية، والعصابية لصالح المحترفين نفسياً، كما كان المحترفون نفسياً ذا وجهة ضبط خارجية بعكس غير المحترفين نفسياً. وعن علاقة العصابية بالاحتراق النفسي، أشارت الدراسة إلى وجود ارتباط موجب دال عند مستوى ٠,١٠ بين العصابية وفقدان الدافعية في مجال العمل، وعدم وجود ارتباط دال بين العصابية وكل من: الإحباط في مجال العمل، والاجهاد النفسي، أما بعد الانبساطية فلم يرتبط بالاحتراق

النفسي، كما كانت كل من العصبية والذهانية عوامل منبئة بالاحتراق النفسي لدى الذكور، وأن كلاً من العصبية ووجهة الضبط مؤشرات لحدوث الاحتراق النفسي لدى الإناث.

وقام العتيبي (٢٠٠٢) بإجراء دراسة هدفت إلى معرفة مدى انتشار ظاهرة الاحتراق الوظيفي بين العاملين في قطاع الخدمة المدنية الكويتي، وبحث العلاقة بين الاحتراق الوظيفي ونمط الشخصية "أ" والرغبة في ترك العمل. تكونت عينة الدراسة من ٣٢٥ فرداً، بواقع ١٣٠ موظفاً، و١٩٥ موظفة من حملة الجنسية الكويتية، يعملون في خمس وزارات حكومية تمثل ديوان الخدمة المدنية. وأسفرت هذه الدراسة عن العديد من النتائج، كان من أهمها ما يأتي : يعاني أربعة من بين كل عشرة عاملين الإنهاك العاطفي، ويعد احتراق غالبية العينة ٨١٪ منخفضاً على مقياس فقدان التعامل الإنساني أو الشخصي، وتشعر نسبة كبيرة من العينة ٤٤٪ بتدني الإنجاز الشخصي، ويشعر الأفراد صغار السن الذين خدمتهم قليلة بتدني إنجازهم الشخصي مقارنة بنظرائهم كبار السن الذين خدمتهم طويلاً، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متطلبات الاحتراق الوظيفي لدى العمالة الكويتية على مقياس: الإنهاك العاطفي، وفقدان التعامل الإنساني أو الشخصي، حسب جنسهم أو حالتهم الزوجية، أو مستواهم التعليمي.

وأجرى الجمالي وحسن (٢٠٠٢) دراسة هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن مستويات الاحتراق النفسي لدى معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة واحتياجاتهم التدريبية أثناء الخدمة في سلطنة عمان، وأثر كل من متغيرات الجنس والجنسية والخبرة والمؤهل العلمي ونوع إعاقة الطلبة الذين يعملون معهم في مستويات الاحتراق النفسي للمعلم. وتكونت عينة الدراسة من (١٣٣) معلماً ومعلمة وهم تقريباً يشكلون مجتمع الدراسة المتضمن خمس مدارس ومرافق لوزارة التربية والتعليم ووزارة التنمية الاجتماعية بسلطنة عمان، وقد تم استخدام أداتين للإجابة عن أسئلة الدراسة، هما: مقياس ماسلاش وجاكسون للاحتراق النفسي واستبانة الاحتياجات التدريبية التي طورت من قبل الباحثين بعد التأكد من مناسبة خصائصهما السيكومترية وتطبيقيهما، أشارت النتائج إلى إن معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة يعانون من الاحتراق النفسي بدرجة معتدلة وأن المعلمين العمانيين أكثر تعرضاً من غير العمانيين للاحتراق في بعدي تبلد المشاعر وتدني الشعور بالإنجاز، وإن المعلمين غير المتخصصين في التربية الخاصة والمعلمين الذين يعملون مع الإعاقات المختلفة للكبار أكثر تعرضاً للاحتراق في بعد الإجهاد الانفعالي.

وهدفت دراسة كريم وآخرون (Kremer, et al., 2002) إلى فحص الاحتراق النفسي بين مديري المدارس العربية الإسرائيلية كدالة للهوية المهنية وال العلاقات الاجتماعية مع المدرسين. تكونت عينة الدراسة من (٦٠) فرداً من مديري المدارس العربية الإسرائيلية. وتوصلت الدراسة إلى أن هناك مستوى

منخفض من الاحتراق النفسي، ومستوى مرتفع من الهوية المهنية، لدى عينة الدراسة، وارتباط سالب بين الاحتراق والعوامل الإيجابية للعلاقات الاجتماعية.

أجرى فيومينج (Fuming, 2003) دراسة حول العلاقة بين الضغوط النفسية والاحتراق المهني للمعلمين، واستخدم الباحث مقياس الضغوط المهنية ومقياس الاحتراق النفسي، وتم تقديم هذه المقايس إلى (٣٦٧) من معلمي المدارس الابتدائية والثانوية، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة موجبة دالة إحصائية بين الاستنزاف الانفعالي وضغط الامتحان وضغط أعباء العمل، وضغط الالتزامات والدور الاجتماعي وضغط التوظيف وضغط التطور المهني، وضغط العلاقة بين الأشخاص، كما أكدت الدراسة أن الضغوط المهنية للمعلمين ترتبط بالاحتراق النفسي.

وكذلك الشعبي(٢٠٠٣) قدم دراسة هدفت إلى تأثير ظاهرة الاحتراق النفسي على الطلاب العرب الوافدين في جامعة مؤتة ومدى ارتباطها بالشخص الأكاديمي والجنس، تكونت عينة الدراسة من جميع أفراد مجتمع الدراسة والبالغ عددهم (٥٦٠) طالب وطالبة، حيث تيسر الوصول لـ(٣٠٩) طالب وطالبة وهم من تم التطبيق عليهم والالتقاء بهم. استخدمت الدراسة مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي المكون من (٢٢) فقرة. أشارت النتائج إلى أن مستوى الاحتراق النفسي متدني لدى الطلبة العرب الوافدين في جامعة مؤتة، كما أشارت النتائج إلى عدم وجود أثر للجنس أو التخصص الأكاديمي على درجة الاحتراق النفسي.

وأجرى كوننجهام وأخرين(Cunningham, et al.,2004) دراسة حول شبكة علاقات الاتصال في علاقتها بالشخصية، ومتغيرات أخرى في فهم الصحة العامة، هدفت الدراسة إلى تعرف هيئة شبكة العلاقات الوظيفية التي تربط الشخصية، وبعض المتغيرات الأخرى لفهم الصحة العامة، كما هدفت إلى تحديد تأثير النمط (أ) على الإصابة بالاحتراق النفسي، تكونت عينة الدراسة من (١٩٦) من الإداريين الذكور، واستخدمت الدراسة مجموعة من الأدوات هي مقياس لتحديد مستوى الكوليسترول وضغط الدم ومقياس ماسلاش للاحتراق النفسي ومقياس العدوانية الذي يقيس النمط (أ)، أشارت نتائج الدراسة إلى أن حدوث الاحتراق النفسي؛ يؤدي إلى تعرض شخصية الفرد لأفعال تتسم بالقلق، والمعاناة من ارتفاع ضغط الدم، كما اشارات إلى وجود ارتباط دال سالب بين الصحة العامة، وبين الاحتراق النفسي والقلق؛ وكذلك وجود علاقات إيجابية دالة بين النمط (أ) وارتفاع ضغط الدم والكوليسترول.

وقام باندي وتربي (Pandey & Tripathi, 2004) بدراسة حول الضغوط والاحتراق النفسي المهني المدرك عند المعلمين الذكور، وأثار الضغوط الوظيفية في التنبؤ بالاحتراق النفسي، وكانت عينة الدراسة

ت تكون من (٥٦) معلماً، وقد أظهرت نتيجة تحليل البيانات وجود مستوى متوسط من الضغوط المهنية بالإضافة إلى الاحتراق النفسي في العينة، وقد ارتبطت عوامل ضغوط الوظائف ارتباطاً إيجابياً بالاستنزاف الانفعالي للاحتراق النفسي، وارتبطة ارتباطاً سلبياً بالإنجاز الشخصي، وقد وجد أن غموض الأدوار، وضغط الإدارة المدرسية هي من أهم مؤشرات الاحتراق النفسي، وظروف العمل غير السليمة ظهرت كمؤشرات على الاستنزاف الانفعالي والإنجاز الشخصي، كما توصلت الدراسة إلى أن التدريس هو مهنة تسبب الضغوط وأن المعلمين يتعرضون لخطر ملازمة الاحتراق النفسي.

وأما الدراسة التي أجراها الحراصي (٢٠٠٥) حول الاحتراق النفسي لدى المعلمين وبعض العوامل المحددة له بمدارس التعليم العام بسلطنة عمان، والتي هدفت إلى معرفة مستوى الاحتراق النفسي لدى المعلمين العمانيين ومعرفة مدى إسهام العوامل التالية: ضغوط العمل، والجنس، والتخصص، والمنطقة التعليمية، ونوع التعليم، والمؤهل الدراسي، وسنوات الخبرة، في الاحتراق النفسي عند المعلمين العمانيين. تكونت عينة البحث من (٥٤٠) معلماً ومعلمة، منها (٢٧٢) معلماً و(٢٦٨) معلمة موزعين على (٤٥) مدرسة منها (٢٣) مدرسة للذكور و(٢٢) للإناث وهذه المدارس تشمل مرحلتين (مدارس تعليم عام، ومدارس تعليم أساسى). استخدمت الدراسة: مقاييس الاحتراق النفسي، من إعداد الوشلي (١٩٩٦) ويكون من (٣٥) فقرة ومقاييس ضغوط مهنة التدريس، استخدمته الوشلي (١٩٩٦) ويكون من (٤٠) فقرة، وأشارت النتائج إلى أن نسبة قليلة من المعلمين العمانيين يعانون من احتراق نفسي ضعيف ومقدارها (٥٣,١٥٪) من عينة الدراسة، بينما من يعانون من احتراق نفسي متوسط منهم الفئة الغالبة حيث بلغت (٦٩,٦٩٪) من العينة الكلية، في حين أن من يعانون من احتراق نفسي مرتفع هم (١٤,٧٧٪) وهي نسبة قليلة، وكما أظهرت النتائج إن ضغوط العمل تأتي في المرتبة الأولى وعن مدى إسهام العوامل المستقلة في المتغير التابع (الاحتراق النفسي)، فجاءت ضغوط العمل في المرتبة الأولى، ثم متغير الجنس في المرتبة الثانية حيث أظهرت النتائج إن مستوى الاحتراق النفسي عند المعلمات أكثر منه عند الذكور، وفي المرتبة الثالثة يأتي متغير المنطقة التعليمية حيث أثبتت النتائج أن متوسط الاحتراق النفسي في العاصمة مسقط أكبر منه خارج العاصمة، وفي المرتبة الرابعة يأتي متغير المؤهل الدراسي حيث وأشارت النتائج إلى أنه كلما ارتفع المؤهل الدراسي قل الاحتراق النفسي، وأما متغيرات الخبرة، والتخصص، ونوع التعليم، فهي غير دالة إحصائياً عند مستوى ٥٪.

وأجرى بطانية (٢٠٠٥) دراسة هدفت إلى بحث ظاهرة الاحتراق النفسي لدى معلمي ومعلمات غرف المصادر في شمال الأردن. تكونت عينة الدراسة من (٥٤) معلماً ومعلمة (٣٤ معلمة، و٢٠ معلماً) من قاموا بتبعدة استبانة الاحتراق النفسي. وقد كشفت النتائج بأن معلمي ومعلمات غرف المصادر في شمال

الأردن يعانون من مستويات متوسطة من الاحتراق النفسي، كما أظهرت الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى للجنس والอายุ. وفي ضوء نتائج الدراسة قدم الباحث عدداً من التوصيات لمعلمي ومعلمات غرف المصادر، مثل تدريب معلمي غرفة المصادر على مهارات التدخل الاجتماعي، وعلى المهارات التدريسية أيضاً لتجسير الفجوة بينهم وبين معلمي المباحث المدرسية.

كما قام محمود (٢٠٠٥) بدراسة حول بعض عوامل الشخصية والمتغيرات الديموغرافية المهمة في الاحتراق النفسي لدى عينة من المعلمين، هدفت الدراسة إلى التعرف على علاقة عوامل الشخصية بالاحتراق النفسي، والتعرف على الفروق في مستوى الاحتراق النفسي تبعاً لمتغيرات النوع، والمرحلة التعليمية، تكونت عينة الدراسة من (٢٢٨) من معلمي الابتدائي و(٢١٦) من معلمي الثانوية. واستخدمت الدراسة: مقياس التحليل الإكلينيكي ومقياس الاحتراق النفسي للمعلمين. وأشارت النتائج إلى وجود ارتباط دال سالب بين مستوى الاحتراق النفسي للمعلمين وكل من العوامل التالية (الثبات الانفعالي، والسيطرة، والتنظيم الذاتي) ووجود ارتباط دال موجب بين مستوى الاحتراق النفسي للمعلمين، وعامل التوتر والاندفاعية؛ كما أشارت نتائج الدراسة إلى أن معلمو المرحلة الثانوية أكثر معاناة من الاحتراق النفسي عن معلمي المرحلة الابتدائية. أما عن تأثير النوع فكان لصالح الإناث حيث كانت المعلمات أكثر احتراضاً عن المعلمين، وكذلك الشخصية السوية؛ تجعل المعلم أكثر قدرة على مواجهة ضغوط العمل وتقادى الاحتراق النفسي بعكس سمات الشخصية اللاسوية التي تجعله أكثر عرضة لضغوط العمل والاحتراق النفسي.

وفي دراسة قام بها بيتر وكونستانتين(Butler & Constantine, 2005) حول تقدير الذات والاحتراق النفسي لدى المعلمين في المدارس الإرشادية، هدفت الدراسة إلى اختبار العلاقة بين تقدير الذات الجماعي، والاحتراق النفسي المهني، وتكونت عينة الدراسة من (٤١٥) معلمة، (١١٨) معلم تراوح عمر العينة ما بين (٢٥-٦٥) سنة، وتنوعت بين الريف والحضر والبدو، استخدمت الدراسة: قائمة المتغيرات الديموغرافية ومقياس ماسلاش للاحتراق النفسي ومقياس تقدير الذات الجماعي، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقات مختلفة بين أبعاد مقياس تقدير الذات، وبين أبعاد الاحتراق النفسي، حيث ارتبط تقدير الذات العام سلبياً بالإنهاك، وإيجابياً بالإنجاز الشخصي؛ وارتبط تقدير الذات للهوية سلبياً بتبلد المشاعر، وإيجابياً بالإنجاز الشخصي، بمعنى أن ارتفاع تقدير الذات يقلل من الإحساس بالاحتراق النفسي.

وتناولت دراسة بنتو وأخرين (Pinto, et al., 2005)، الاحتراق النفسي المهني بين المعلمين البرتغاليين والإسهام في الفهم المتكامل لهذه الظاهرة، وكانت عينة الدراسة تتكون من (٧٧٧) من معلمي المدارس

المتوسطة والثانوية البرتغاليين، وأظهرت الدراسة أن (٥٤٪) من عينة الدراسة، اعتبروا أن كونهم معلمين هو موقف مثير جداً للضغط، ومن بين ثمانية أبعاد لمصادر الضغوط المهنية والاجتماعية وجدت الدراسة أن سوء سلوك الطلاب والضغوط الحياتية للمعلم تسبب أعلى مستوى للضغط، وكما توصلت الدراسة أن (٦٣٪) من المعلمين لديهم مستوى مرتفع من الاحتراق النفسي، وأظهر ما يقرب من (٣٠٪) من المعلمين بأنهم يمكن أن يصبحوا منهكين بدرجة كاملة، كما أظهرت نتائج تحليل الانحدار المتعدد أن الاستنزاف الانفعالي ظهر كرد فعل تقليدي تجاه الضغوط المهنية.

وهدفت دراسة أنطونيو وأخرون (Antoniou, et al., 2006) إلى دراسة العلاقات بين الضغوط المهنية للمعلمين والكفاءة الذاتية، والاحتراق النفسي في عينة من (٢٤٧) معلماً من المدرسة الثانوية، وقد توصلت الدراسة إلى أن المعلمين الذين لديهم مستوى مرتفع من الكفاءة الذاتية، وقدرة على التكيف أكبر يعانون من ضغوط أقل واحتراق نفسي أقل من المعلمين الذين لديهم مستوى منخفض من الكفاءة الذاتية وقدرة على التكيف أقل.

وأجرى الخطيب (٢٠٠٧) دراسة حول الاحتراق النفسي وعلاقته بمرونة الأنماط لدى المعلمين الفلسطينيين بمحافظات غزة، هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الاحتراق النفسي ومرونة الأنماط لدى عينة الدراسة، والتعرف على الفروق في مستويات أبعاد الاحتراق والفرق في مستويات أبعاد مرنة الأنماط لدى المعلمين تبعاً للجنس والمرحلة التعليمية ومكان السكن والمستوى الاقتصادي والخبرة، وكذلك التعرف على طبيعة العلاقة بين الاحتراق النفسي ومرنة الأنماط، وتكونت عينة البحث من (٤٦٢) معلماً ومعلمة (٣٠٦ معلم و ١٥٦ معلمة) تم اختيارهم بطريقة عشوائية طبقية، واستخدمت الدراسة مقياس مرنة الأنماط من إعداد محمد وفائي الحلو ومحمد جواد الخطيب الذي يتكون من (٤١) فقرة، وكذلك استخدمت الدراسة مقياس الاحتراق النفسي، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن مستوى الاحتراق النفسي ومرنة الأنماط لدى المعلمين الفلسطينيين غير مرتفع فهو يقع ضمن المستوى المتوسط، حيث يعتبر هذا المستوى مقبول نتيجة لما يعانيه المعلم الفلسطيني من ظروف. وكذلك لا توجد فروق ذات دالة إحصائية في مستويات أبعاد مرنة الأنماط لدى المعلمين تبعاً لمتغير الجنس والمرحلة التعليمية ومكان السكن والمستوى الاقتصادي والخبرة.

وقدت ذلك الوحشي (٢٠٠٨) بإجراء دراسة حول العلاقة بين الضغوط المهنية والاحتراق النفسي والأداء الوظيفي لدى معلم التعليم الأساسي في سلطنة عمان، هدفت الدراسة إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين ضغوطات مهنة التدريس والاحتراق النفسي وكذلك التعرف على العلاقة بين ضغوطات مهنة التدريس والأداء الوظيفي للمعلمين. تألفت عينة الدراسة من (٢٠٠) معلم ومعلمة موزعين على (١٠)

مدارس منها (٥) مدارس للذكور و (٥) مدارس للإناث. ومن أهم الأدوات التي استخدمتها الدراسة مقاييس الاحتراق النفسي للمعلمين ومقاييس الضغوط النفسية ومقاييس الأداء الوظيفي. وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية بين الضغوط المهنية ومجموع أبعاد الاحتراق النفسي، وإلى عدم وجود علاقة دالة إحصائياً بين مجموع أبعاد الضغوط المهنية والأداء الوظيفي، وكذلك أشارت الدراسة إلى عدم وجود علاقة دالة إحصائياً بين الاحتراق النفسي بأبعاده الأربع وأداء الوظيفي للمعلم.

وفي دراسة الظفري والقريوتي (٢٠١٠) التي هدفت إلى التعرف على مستويات الاحتراق النفسي لدى معلمات التلاميذ ذوي صعوبات التعلم بسلطنة عمان، ومدى اختلاف هذه المستويات بناءً على التخصص، والمؤهل الدراسي، والحالة الاجتماعية للمعلمات، بالإضافة إلى الكشف عن العلاقة بين الاحتراق النفسي وكل من الخبرة التدريسية، والدورات التدريبية للمعلمات، والمستويات الاقتصادية لطلاب المدرسة. حيث تكونت العينة من (٢٠٠) معلمة من معلمات الحلقة الأولى من التعليم الأساسي بسلطنة عمان. واستخدم الباحثان مقاييس ما سلاك وجاكسون للاحتراق النفسي بأبعاده الثلاثة: الإجهاد الانفعالي، وتبدل الشعور، ونقص الانجاز. وأشارت النتائج إلى وجود مستوى منخفض من الاحتراق النفسي لدى عينة الدراسة، وأن مستويات الاحتراق اختلفت باختلاف التخصص (الصالح للتخصصات العلمية) والمؤهل الدراسي (الصالح حملة البكالوريوس مقارنة بحملة الدبلوم العالي)، بينما لم توجد فروق دالة إحصائياً تعزى للحالة الاجتماعية للمعلمة، كما دلت النتائج على أن جميع أبعاد الاحتراق لدى المعلمات ترتفع كلما انخفض المستوى الاقتصادي لطلاب المدرسة، بينما لم توجد علاقة لمعظم أبعاد الاحتراق بالخبرة التدريسية والدورات التدريبية. وقد ناقش الباحثان مجموعة من التوصيات المتعلقة بمعلمي التلاميذ ذوي صعوبات التعلم.

## ٢- دراسات تناولت أساليب المواجهة

قامت جريفث (Griffith, 1993) بإجراء دراسة حول أساليب مواجهة المراهقين لضغوط الأسرة والمدرسة والأنداد، والتي هدفت إلى التعرف على أهم أساليب مواجهة المراهقين لضغط الأسرية والمدرسية والضغط الخاصة بالأنداد (الرفاق)، وهدفت كذلك إلى دراسة الفروق النمائية والفروق الخاصة بال النوع فيما يتعلق بأساليب مواجهة المراهقين لضغط الأسرية والمدرسية والضغط الخاصة بالأنداد وال العلاقة بين أساليب المواجهة والعائد المتحقق لهذه الأساليب، حيث تم إجراء هذه الدراسة على عينة مكونة من (٣٧٥) مراهقاً من طلاب المدارس الثانوية، واستخدمت الدراسة قائمة من أساليب مواجهة الضغوط النفسية وقائمة حصر السلوك. وأشارت نتائج الدراسة إلى أن المراهقين يميلون إلى تجنب المواجهة أكثر من ميلهم إلى استخدام أساليب المواجهة فيما يتعلق بالضغط الأسرية والمدرسية بينما يميلون إلى استخدام المواجهة دون التجنب فيما يتعلق بضغط الأنداد، وأن استخدام أساليب المواجهة لدى المراهقين يتزايد بتزايد الصفوف الدراسية من السابعة إلى الثانية عشر فيما يختص بالضغط الأسرية والمدرسية، وإن المراهقات يستخدمن كلاً من الأسلوبين (المواجهة والتجنب) لما يواجههن من ضغوط، وكذلك توصلت الدراسة إلى أن أسلوب مواجهة الضغوط له عائد مفضل أكثر من أسلوب تجنب الضغوط.

وتناولت دراسة هيجنزو والندر (Higgins & Endelr, 1995) التفاعل بين أحداث الحياة الضاغطة وثلاثة أساليب للمواجهة (التوجه الانفعالي، التوجه نحو التجنب، التوجه نحو الأداء ) للضغوط الجسمية والنفسية وذلك على عينة من طلاب وطالبات الجامعة، وقد أسفرت النتائج عن وجود ارتباط سالب بين أسلوب التوجه نحو الأداء وبين الضيق والانزعاج والضغط بالنسبة لعينة الذكور فقط، في حين كان لأسلوب التوجه الانفعالي القدرة على التباين بالضغط والانزعاج وذلك بصورة جوهرية موجبة، ومن ناحية أخرى فقد ارتبط مكونان من مكونات أسلوب التوجه نحو التجنب ببعض مقاييس الضيق والضغط بما: الشروط والتشعب الاجتماعي وقد ارتبط الشروط إيجابياً بالأعراض السيكوتيرية والسيكوسوماتية لدى الجنسين في حين ارتبط التشعب الاجتماعي سلباً بالاكتئاب لدى الجنسين.

وهدفت دراسة عبد الله (٢٠٠٢) إلى التعرف على أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب المرحلتين الإعدادية والثانوية، وذلك باستخدام مقاييس أساليب المواجهة من إعداد الباحثة وذلك على عينة بلغت (١٠٧٣) طالباً وطالبة بالمرحلتين الإعدادية والثانوية، وتتراوح أعمارهم بين (١٢-١٨) عاماً، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن الأساليب السلبية في مواجهة الضغوط احتلت المراكز الأولى في الترتيب العام لأساليب مواجهة الضغوط (الإنكار - الاستسلام - التنفيس الانفعالي)، كما كشفت عن وجود فروق دالة إحصائية بين عينتي الطلاب والطالبات على ثمانى أساليب للمواجهة، كذلك وجود فروق دالة إحصائية بين طلاب المرحلة الإعدادية والثانوية على خمسة عشر أسلوباً من أساليب المواجهة.

وأجرت الشريف (٢٠٠٣) دراسة بعنوان أساليب مواجهة الضغط النفسي وعلاقتها بنمطي الشخصية (أ-ب) لدى أطباء الجراحة الفلبية والعصبية وال العامة، هدفت الدراسة إلى التعرف على درجة الضغط النفسي، والتعرف على أساليب المواجهة التي يستخدمها الأطباء، وقد أجريت الدراسة على (١٥٢) طبيباً وطبيبة، واستخدمت الدراسة استبانة أساليب مواجهة الضغوط النفسية، وقائمة أعراض الضغوط (leatz)، واستبانة نمطي الشخصية (أ-ب)، وأظهرت النتائج وجود علاقة ذات دالة إحصائية في متوسط درجة الضغط النفسي ونمط الشخصية (أ)، كما أشارت إلى أن أفراد العينة لديهم درجة متوسطة من الضغط النفسي، ويرجع ذلك إلى استخدامهم أساليب فعالة في مواجهة الضغط النفسي مثل أسلوب حل المشكلة، والمواجهة الفعلية. كما خلصت الدراسة إلى ضرورة إعداد برامج لإدارة الضغوط النفسية في العمل.

وقام بيانشي (Bianchi, 2004) بإجراء دراسة حول الضغط وأساليب المواجهة لدى الممرضات. هدفت الدراسة إلى تحديد مصادر الضغوط وطرائق التعامل معها لدى 76 مريضة، وقد استخدم لهذا الغرض استبانة تقويم الضغوط النفسية في العمل، واستبانة المواجهة، وأشارت النتائج إلى وجود أربعة مصادر رئيسية لضغط العمل لدى الممرضات، وهي: مصادر متعلقة بضغط العمل، والمشاركة في اتخاذ القرارات، ومصادر متعلقة بالتعامل مع الإداره، ومصادر متعلقة بالتعامل مع المريض وعائلته. كما أشارت إلى أن أكثر الاستراتيجيات استخداماً من قبل العينة كان في المرتبة الأولى التقويم الإيجابي، بليه طلب الدعم والمساعدة الاجتماعية، ومن ثم الضبط الذاتي، وحل المشكلات، وأخيراً استراتيجية التجنب والهروب.

وأجرت جودة (٢٠٠٤) دراسة بعنوان أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الأقصى، وهدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين أساليب

مواجهة الضغوط النفسية والصحة النفسية لدى طلاب جامعة الأقصى ومعرفة مدى تأثير أساليب مواجهة الضغوط النفسية بكل من الجنس والتخصص ومكان السكن، وبلغت عينة الدراسة ١٠٠ طالب و ١٠٠ طالبة، وقد استخدمت الباحثة في الدراسة مقاييسين أحدهما لقياس أساليب مواجهة الضغوط والآخر لقياس الصحة النفسية، وأسفرت نتائج الدراسة على أن طلاب جامعة الأقصى يستخدمون أساليب متعددة في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، كما أسفرت عن وجود علاقة ارتباط موجبة دالة بين أساليب المواجهة الفعالة والصحة النفسية، كذلك أسفرت عن عدم وجود فروق دالة في متوسطات درجات أفراد العينة في أبعاد أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة تعزى لمتغير الجنس ووجود فروق دالة في بعض أبعاد أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة تعزى لكل من متغير التخصص ومكان السكن.

كما أجرى أبو عزام (٢٠٠٥) دراسة بعنوان *أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى طلاب المرحلة الثانوية*، وهدفت الدراسة إلى التعرف على أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى طلاب المرحلة الثانوية ، وتكونت عينة الدراسة من (٤٣٤) طالباً و(٤٥٧) طالبة واستخدمت الدراسة مقاييس سمات الشخصية ومقاييس أساليب المواجهة، ومن النتائج التي خلصت إليها الدراسة أن أهم أساليب المواجهة التي يعتمد عليها الطلاب هي اللجوء إلى الله ثم المواجهة وتأكيد الذات ثم تحمل المسؤولية، كذلك وجود علاقة بين طبيعة المدارس التابع لها الطلاب وبين أسلوبين من أساليب مواجهة الضغوط وهي أسلوب لوم الذات والإنتكاري، كما كشفت الدراسة عن وجود علاقة بين الجنس وعدد من أساليب مواجهة الضغوط كانت لصالح الذكور في أربع أساليب ولصالح الإناث في ثلات أساليب.

وتناولت مريم (٢٠٠٧) في دراستها الميدانية الاستراتيجيات التي يستخدمها الطلبة للتعامل مع الضغوط النفسية ، هدفت الدراسة إلى التعرف على أهم استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب جامعة دمشق قوامها ( 204 ) طالب، وقد استخدمت الباحثة مقاييس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية من إعدادها، وقد توصلت الدراسة إلى أن أكثر الاستراتيجيات استخداماً للتعامل مع الضغوط من قبل الطلاب هي بالترتيب : حل المشكلة، طلب الدعم الاجتماعي، الاستسلام والإذعان، وأقلها استخداماً التعبير عن المشاعر، والانشغال الذاتي. كما أوصت الدراسة إلى ضرورة إعداد برنامج التدريبي في تنمية مهارات إدارة الضغوط النفسية .

وهدفت دراسة الضريبي (٢٠٠٧) إلى الكشف عن الأساليب التي يتبعها العمال لمواجهة الضغوط النفسية المهنية التي يتعرضون إليها ومعرفة ما إذا كانت هناك فروق دالة إحصائياً في أساليب مواجهة الضغوط لدى عمال مصنع زجاج القدم بدمشق، حيث أجريت الدراسة على (٢٠٠) عامل اختبروا بالطريقة العشوائية العرضية، وقد طبق الباحث مقاييس أساليب مواجهة الضغوط النفسية الذي أعدد له هذا الغرض، وتوصلت الدراسة إلى أن الأساليب الإيجابية أكثر استخداماً من الأساليب السلبية لدى أفراد عينة البحث، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام أساليب مواجهة الضغوط (المواجهة والتحدي)، واللجوء إلى الدين، إعادة التقييم الإيجابي للمشكلة) وفي الدرجة الكلية للأساليب الإيجابية تعزى للمؤهل العلمي (أساسي، ثانوي) وذلك لصالح حملة الشهادة الثانوية، ولم توجد فروق في استخدام الأساليب السلبية تعزى لمتغير المؤهل العلمي، وجود فروق في استخدام الأساليب الإيجابية جميعها، وكذلك الدرجة الكلية تعزى لمتغير الخبرة وذلك لصالح فئة الخبرة الأكبر (أكثر من ١٠ سنوات)، وكذلك في استخدام أسلوب التنفيس الانفعالي والدرجة الكلية للأساليب السلبية وذلك لصالح فئتي الخبرة الأصغر، وجود فروق ذات دلالة

إحصائية في استخدام الأساليب الإيجابية جميعها، وفي الدرجة الكلية لهذه الأساليب تعزى لمتغير العمر، وذلك لصالح الفئة العمرية الأكبر (أكثر من ٥٠ سنة).

وفي دراسة قام بها الهلالي (٢٠٠٩) بعنوان بعض أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب مرحلتي التعليم المتوسط والثانوي بمدينة مكة المكرمة، والتي هدفت لمعرفة أساليب مواجهة الضغوط لدى الطلاب الإيجابية منها والسلبية وترتيبها على مدرج أساليب المواجهة ، كما هدفت إلى التعرف على الفروق في متوسط درجات أساليب مواجهة الضغوط بين طلاب مرحلتي المتوسط والثانوي، وأيضا التعرف على الاختلافات في متوسط درجة الطالب على مقياس مواجهة الضغوط باختلاف الصف الدراسي والعمر والجنسية ونوع التعليم ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي في دراسته، وقام الباحث باستخدام مقياس أساليب مواجهة الضغوط، وتكونت عينة البحث من (٥٤٧) طالبا، (٢٥٩) طالبا من التعليم المتوسط، (٢٨٨) طالبا من التعليم الثانوي تتراوح أعمارهم بين (١٣-١٨) سنة، وأشارت نتائج الدراسة إلى وقوع أساليب المواجهة الإيجابية في المراتب الأولى على مدرج أساليب الضغوط بشكل عام، حيث جاء أسلوب اللجوء إلى الله أولاً، وأسلوب تحمل المسؤولية ثانياً، وأسلوب المواجهة وتأكيد الذات ثالثاً، وأسلوب التحليل المنطقي رابعاً، وأسلوب ضبط الذات خامساً. وعدم تأثر أساليب مواجهة الضغوط مرحلتي تعليم المتوسط والثانوي إلا على أربعة أساليب فقط، وهي ضبط الذات ولوم الذات والانعزal والاسترخاء والانفصال الذهني مقابل أربعة عشر أسلوبا غير دالة. وكذلك وأشارت الدراسة إلى ضعف تأثير الصف الدراسي والعمر والجنسية ونوع التعليم على أساليب مواجهة الضغوط.

### ٣- دراسات تناولت الاحتراق النفسي وأساليب المواجهة

تناولت دراسة يوسف، وعبد الفضيل (١٩٩٨) أساليب مواجهة المشكلات وعلاقتها بكل من الضغوط النفسية والاحتراق النفسي لدى عينة من معلمي المدارس الثانوية بالمنيا، هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الاحتراق النفسي وأساليب مواجهة المشكلات، ومعرفة مدى إمكانية التنبؤ بالضغط النفسي والاحتراق النفسي للمعلمين من خلال أساليب مواجهة المشكلات، تكونت عينة الدراسة من (٦٦) معلما، (٧٧) معلمة، واستخدمت الدراسة: مقياس أساليب المواجهة ومقاييس الاحتراق النفسي للمعلمين ومقاييس الضغوط النفسية. وتوصلت الدراسة إلى أن تبني المعلم لأساليب مواجهة فعالة؛ يقلل من تعرضه لل الاحتراق النفسي، على العكس من المعلم الذي لا يتبني أساليب مواجهة فعالة، ولأساليب المواجهة الفعالة قدرة على التنبؤ بالاحتراق النفسي.

وقدت باربارا (Barbara, 1998) بإجراء دراسة حول العلاقة بين نمط الشخصية ومصادر المواجهة والاحتراق النفسي لدى معلمات المرحلة الابتدائية، هدفت الدراسة إلى اختبار العلاقة بين أساليب المواجهة، والاحتراق النفسي، ونمط الشخصية ، تكونت عينة الدراسة من (١٨٩) معلمة بالمرحلة الابتدائية، تم اختيار العينة من (١٤) مدرسة عامة بشمال فلوريدا. استخدمت الدراسة مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي وقائمة الأنماط لمايرز بريجر وكذلك استخدمت قائمة مصادر المواجهة. وأشارت نتائج الدراسة إلى أن ذوى الشخصية المنبسطة أقل عرضة للاحتراق النفسي إذا ما استخدم الشخص أساليب

مواجهة مناسبة وفعالة في مواجهة المشكلات كما أشارت إلى وجود علاقة إيجابية دالة بين الانجاز الشخصي والشخصية الإدراكية، وأكّدت أن أساليب المواجهة الفعالة تقلل من الإحساس بالاحتراق النفسي.

وكما قالت ديان (Diann,2002) باختبار أثر الخصائص الشخصية واستراتيجيات المواجهة على الضغوط النفسية والاحتراق النفسي للمعلم، هدفت الدراسة إلى التتحقق من الفروق الفردية في الخصائص الشخصية لدى المتفائلين والأنبساطيين، والتي تؤدي إلى الإحساس المنخفض بالضغط؛ وبالتالي انخفاض مستوى الاحتراق النفسي، وكذلك تعرف استراتيجيات المواجهة التي يستخدمها كل من: المتشائمين والمتفائلين لمواجهة الضغوط، وتكونت عينة الدراسة من (١٠٨) معلم بإحدى مدارس كاليفورنيا، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة في التأثير بالضغط والاحتراق النفسي يمكن إرجاعها إلى التفاؤل والتشاؤم لصالح المتفائلين، كما اشارات الدراسة إلى ارتفاع الضغوط النفسية والاحتراق النفسي لدى كل من: المعلمين صغار السن، والإإناث، والمعلمين الأقل خبرة.

وقام أنجل وآخرون (Angel,et al., 2003) بدراسة حول أعراض الاحتراق النفسي واستراتيجيات المواجهة، هدفت الدراسة إلى توضيح العلاقات البنائية لأبعاد الاحتراق النفسي واستراتيجيات المواجهة للتحكم في الضغوط المهنية، كما هدفت إلى اختبار الفرض الذي ينص على أنه إذا ظهر كل من مشاعر الإنهاك والإإنجاز الشخصي لدى الفرد المحترق نفسيًا، فيمكنه التغلب على مشاعر الإنهاك من خلال رفع مستوى إحساسه بالإإنجاز الشخصي، وتكونت عينة الدراسة من (٨٦) معلمة، (٤١) معلماً بلغ متوسط عمر العينة (٣١) سنة، وكانت خبرة العينة حوالي خمس سنوات وتسعة أشهر، واستخدمت الدراسة: مقاييس ماسلاش للاحتراق النفسي ومقاييس طرق المواجهة، وأشارات النتائج إلى أن هناك استراتيجيات مواجهة أكثر فاعلية في مواجهة الضغوط عن غيرها؛ وربطت هذه الدراسة بين الاحتراق النفسي والمواجهة والجديد الذي أضافته؛ أنها اشارات إلى علاقة أبعاد الاحتراق النفسي ببعضها البعض، وكذلك استراتيجيات المواجهة، فأعطت أهمية إلى بعد الإنجاز الشخصي، ودوره في التأثير في بعد الإنهاك، وبالتالي التقليل من درجة الاحتراق النفسي.

تناولت دراسة راشل وآخرين (Rechel, et al.,2003)، الارتباطات بين إستراتيجية التدريس والضغط والاحتراق النفسي للمعلمين، وبالإضافة إلى ذلك فقد تم دراسة نموذج شامل يرتبط بمدى ممارسة كل الاستراتيجيات للمتغيرات المرتبطة بالمعلم، وأظهرت نتائج الدراسة أن استخدام طرق التدريس المتطرفة كان يرتبط بانخفاض مستويات الضغوط والاحتراق النفسي وارتفاع مستويات الرضا، وفي إطار النموذج الشامل وجد أن استخدام طرق التدريس المتطرفة أثرت على كل من الرضا والاحتراق النفسي، بينما الاستراتيجية البسيطة ارتبطت فقط بالرضا، وهذه التأثيرات كان يتوسطها متغيرات الضغوط.

وأما عمار (٢٠٠٧) فقد قامت بإجراء دراسة تناولت فيها الاحتراق النفسي للمعلمين ذوي النمط (أ) و(ب) وعلاقته بأساليب مواجهة المشكلات، هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير نمط الشخصية (أ) و(ب) على مستوى الاحتراق النفسي للمعلمين، وتأثير أساليب مواجهة المشكلات على مستوى الاحتراق النفسي للمعلمين، وتأثير كل من المرحلة التعليمية والنوع على مستوى الاحتراق النفسي للمعلمين. تكونت عينة الدراسة من (٢٤٠) معلم ومعلمة، تم اختيارهم من بعض مدارس محافظة الفيوم. استخدمت الدراسة مقاييس الاحتراق النفسي للمعلمين (Seidman & Zager Inventory) ومقاييس نمط الشخصية

لبورتر. وأشارت النتائج إلى وجود فروق دالة بين متوسطي المعلمين ذوي النمط (أ) و(ب) في الاحتراق النفسي وأبعاده لصالح المعلمين ذوي النمط (أ)، حيث أن المعلمين ذوي النمط (أ) أكثر معاناة من الاحتراق النفسي، والمعلمين الذين يستخدمون أساليب المواجهة لا يصل بهم الأمر إلى الاحتراق النفسي لأنه يصل من خلال المواجهة إلى حالة من الاتزان النفسي ونجد هذا عند ذوي نمط الشخصية (أ) أما ملتمسو العون والسلبيون فيصل بهم الأمر إلى الاحتراق النفسي، ونجد هذا عند ذوي نمط الشخصية (ب). كذلك وأشارت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة بين متوسطي درجات المعلمين ذوي النمط (أ) في الاحتراق النفسي وأبعاده ترجع للنوع، حيث يتعرض كلا من المعلمين والمعلمات إلى ضغوط المهنة، وبالتالي إحساسهم بالاحتراق النفسي.

#### ٤ - تعليق على الدراسات السابقة:

وبعد هذا العرض للدراسات السابقة ذات العلاقة بموضوع البحث يمكن استخلاص النقاط الآتية:

- إن ظاهرة الاحتراق النفسي تعتبر من الظواهر النفسية الهامة والتي ينبغي الكشف عنها وعن مدى وجودها في مدارسنا.

- يوجد عدد قليل ونادر من الدراسات السابقة المحلية التي اهتمت بدراسة ظاهرة الاحتراق النفسي، وهي: دراسة الجمالى وحسن (٢٠٠٢)، ودراسة الوحشى (٢٠٠٨) ودراسة الحراسي (٢٠٠٥)، ودراسة الظفري والقربيوتى (٢٠١٠).

- تتنوع أهداف الدراسات والبحوث السابقة، حيث هدفت بعض الدراسات إلى التعرف على علاقة الاحتراق النفسي ببعض المتغيرات الأخرى، فهناك عدة دراسات تناولت الاحتراق النفسي وعلاقته بالضغوط النفسية، منها (الوحشى ١٩٩٨؛ ٢٠٠٨، آل مشرف ٢٠٠٣؛ Fuming ٢٠٠٣)، وهناك دراسات تناولت علاقته ببعض المتغيرات الديموغرافية كما في دراسة محمود (٢٠٠٥)، والشعبي (٢٠٠٣)، وهناك دراستان تناولتا الاحتراق النفسي وعلاقته بوجهة الضبط وهي دراسة أحمد (٢٠٠١)، ودراسة مقابلة (١٩٩٥)، وكذلك هناك دراسات تناولت علاقته بنمط الشخصية وهي دراسة محمد (١٩٩٥)، ودراسة العتيبي (٢٠٠٢)، ودراسة (Gmelsk & Gates, 1998)، كما هناك دراسة تناولت علاقته بالأنا وهي دراسة الخطيب (٢٠٠٧).

كما هدفت بعض الدراسات السابقة إلى التعرف على أساليب مواجهة المشكلات وعلاقتها ببعض المتغيرات، حيث هدفت بعض الدراسات إلى التعرف على أهم أساليب المواجهة التي يسلكها الأفراد للتغلب على المشاكل والظواهر النفسية التي تحيط بهم وهي (الهلالى ٢٠٠٩؛ عبدالله ٢٠٠٢؛ الضريبي ٢٠٠٧؛ Griffeth 1993)، وهناك دراستان تناولتا علاقة أساليب المواجهة بنمط الشخصية وهي دراسة أبو عزام (٢٠٠٥)، ودراسة الشريف (٢٠٠٣)، وكذلك تناولت دراسة جودة (٢٠٠٤) علاقة أساليب المواجهة بالصحة النفسية.

كما هدفت بعض الدراسات إلى التعرف على العلاقة بين الاحتراق النفسي وأساليب المواجهة وهي (زكي وعبد الفضيل ١٩٩٨؛ عمار ٢٠٠٧؛ Angel et.al., 2003).

- تنوّعت عينة البحث في الدراسات السابقة التي تم التطرق إليها وذلك تبعاً لاختلاف أهدافها، فقد كانت من الطلاب والطالبات في المراحل الدراسية المختلفة كما في دراسة مريم (٢٠٠٨)، وفي دراسة أبو عزام (٢٠٠٥)، وكذلك في دراسة الهلالي (٢٠٠٩)، ومن المعلمين في جميع مراحل وأساليب التعليم المختلفة كمعلمي التعليم الأساسي في دراسة الوحشى (٢٠٠٨)، ومعلمي التعليم العام في دراسة الحرachi (٢٠٠٥)، ومعلمي الجامعات في دراسة آل مشرف (١٩٩٨)، ومعلمي الاحتياجات الخاصة في دراسة الجمالى وحسن (٢٠٠٢)، ومعلمي غرف المصادر في دراسة بطانية (٢٠٠٥)، وكذلك تتالت مختلف شرائح المجتمع كعامل المصانع في دراسة الضربىي (٢٠٠٧)، والممرضات في دراسة (Kremer, 2004)، والأطباء في دراسة الشريف (٢٠٠٣)، ومديري المدارس في دراسة Bianchi, 2004)، والعاملين في قطاع الخدمة المدنية في دراسة العتيبى (٢٠٠٢).

وقد تراوحت أعداد العينات في الدراسات السابقة ما بين (٤٥) في دراسة آل مشرف (١٩٩٨)، و(١٠٧٣) في دراسة عبدالله (٢٠٠٢)، كما تراوحت الأعمار ما بين الفئة العمرية (٤-٢) سنة في دراسة آل مشرف (١٩٩٨)، والفئة العمرية (٦٥-٢٥) سنة في دراسة Butler & Constantine, 2005.

- تنوّعت أدوات جمع البيانات في الدراسات السابقة التي تم التطرق إليها، فقد كانت ما بين مقاييس وإستبيانات من إعداد الباحث مثل مقاييس الاحتراق النفسي في دراسة أحمد (٢٠٠١)، ومقاييس أساليب مواجهة المشكلات (الضغط) في دراسة مريم (٢٠٠٧)، أو مقاييس من إعداد باحثين آخرين كمقاييس الاحتراق النفسي في دراسة مقابلة (١٩٩٥)، ودراسة الجمالى وحسن (٢٠٠٢)، ومقاييس أساليب المواجهة في دراسة أبو عزام (٢٠٠٥)، ودراسة الهلالي (٢٠٠٩).

كذلك اختلفت الدراسات السابقة في عدد أدوات جمع البيانات المستخدمة في الدراسة الواحدة، ومنها ما استخدمت أداة واحدة فقط كما في دراسة الوابلي (١٩٩٥)، وبعضها استخدم أداتين كدراسة الحرachi (٢٠٠٥)، والبعض الآخر استخدم ثلاثة أدوات كما في دراسة Cunningham et.al., 2004).

- تنوّعت مناهج الدراسة التي اعتمدت عليها الدراسات السابقة، حيث وجد أن معظمها اعتمد المنهج الوصف الارتباطي كدراسة أبو عزام (٢٠٠٥)، ودراسة عمار (٢٠٠٧)، في حين اعتمدت بعض الدراسات السابقة المنهج الوصفي المقارن كدراسة أحمد (٢٠٠١)، وقد استخدمت دراسات أخرى المنهج المسحي كدراسة Griffth, 1993).

- أوضحت نتائج الدراسات السابقة بأن هناك مستويات مختلفة لدرجات الاحتراق النفسي لدى أفراد العينة، فقارنة تكون مرتفعة كما في دراسة Pinto et al., 2005)، وتارة أخرى تكون متوسطة وهذا يظهر في دراسة الطحاينة وعيسى (١٩٩٦)، وقد تكون منخفضة كما في دراسة العتيبى (٢٠٠٢). وأشارت دراسة Diann, 2002) ودراسة مقابلة (١٩٩٥) إلى أن المعلمات (الإناث) أكثر احتراقاً من المعلميين، بينما توصلت دراسة محمد (١٩٩٥) إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً في الاحتراق النفسي بين المعلميين والمعلمات.

كما أوضحت نتائج الدراسات السابقة عدم وجود فروق دالة في متطلبات درجات أفراد العينة في أبعاد أساليب المواجهة تعزى لمتغير الجنس كما في دراسة جودة (٢٠٠٤)، وأشارت دراسات أخرى على أن هناك فروق دالة بين الجنسين في استخدام أساليب المواجهة لصالح الذكور كدراسة أبو عزام (٢٠٠٥). وكذلك وأشارت مريم (٢٠٠٧) إلى أكثر إستراتيجيات المواجهة استخداماً، وهي بالترتيب: حل المشكلة، طلب الدعم الاجتماعي، الاستسلام والإذعان، التعبير عن الشاعر، والانشغال الذاتي.

وكذلك ارتبطت الضغوط النفسية والاحتراق النفسي إيجابياً بأساليب المواجهة غير الفعالة، وسلبياً بأساليب المواجهة الفعالة، وكان لأساليب المواجهة قدرة على التنبؤ بمستوى الاحتراق النفسي لدى المعلمين، حيث إن انتقاء المعلم لأساليب مواجهة فعالة يخفف من إصابته بالاحتراق النفسي، وهذا ما أشارت إليه دييان (Diann, 2002) من أن شخصية المعلم تحدد مدى إصابته بالاحتراق النفسي، وكذلك استخدامه لنوعية أساليب المواجهة، بمعنى أن أساليب المواجهة الإيجابية – الفعالة – تقلل من احتمالات التأثير بالضغط النفسي، وباستخدامها يقي الفرد نفسه من الإصابة بالاحتراق النفسي، وهذا ما أكدته (Gmelsh & Gates, 1998) في دراستهما.

- لقد أتضح من الدراسات السابقة عدم وجود دراسات محلية حاولت التعرف على طبيعة العلاقة بين ظاهرة الاحتراق النفسي وأساليب مواجهة المشكلات، ولذلك فإن هذه الدراسة - على حد علم الباحث- تعد من الدراسات البكر في السلطنة التي اهتمت بدراسة الاحتراق النفسي وعلاقته بأساليب مواجهة المشكلات لدى المعلمين العمانيين في محافظة الظاهرة بسلطنة عمان.

## **الفصل الثالث**

# **المنهجية وإجراءات الدراسة**

**أولاً: منهجية الدراسة**

**ثانياً: مجتمع الدراسة**

**ثالثاً: عينة الدراسة**

**رابعاً: أدوات الدراسة**

**خامساً: المعالجة الإحصائية**

## الفصل الثالث

### المنهجية وإجراءات الدراسة

يشمل هذا الفصل على وصف لمنهج الدراسة المستخدم، كما يشمل على وصف مفصل لمجتمع الدراسة وعيتها والأدوات المستخدمة فيها، وأهم المعالجات الإحصائية المستخدمة.

#### أولاً: منهجية الدراسة

استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي المقارن لملائمته لطبيعة الدراسة، التي تبحث العلاقة بين ظاهرة الاحتراق النفسي وأساليب مواجهة المشكلات لدى المعلمين العمانيين في محافظة الظاهير بسلطنة عمان.

#### ثانياً: مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من المعلمين العمانيين والمعلمات العمانيات في مدارس التعلم الأساسي والتعليم العام التابعة لمديرية التربية والتعليم بمحافظة الظاهير بسلطنة عمان، الذين كانوا على رأس عملهم خلال العام الدراسي ٢٠١٠/٢٠٠٩ وبالبالغ عددهم (٢٨٣٠) معلم ومعلمة منهم (١٠٨٧) معلم و(١٧٤٣) معلمة، وذلك طبقاً لإحصاءات وزارة التربية والتعليم للعام الدراسي ٢٠١٠/٢٠٠٩ (وزارة التربية والتعليم، ٢٠٠٩، ص ٨٨).

الجدول الآتي يوضح توزيع أفراد مجتمع الدراسة حسب نوع التعليم والجنس.

جدول (١)  
توزيع أفراد مجتمع الدراسة حسب نوع التعليم والجنس.

المجموع	الجنس		نوع التعليم
	إناث	ذكور	
١٥٥٣	١٠٩٦	٤٥٧	أساسي
١٢٧٧	٦٤٧	٦٣٠	عام
٢٨٣٠	١٧٤٣	١٠٨٧	المجموع

### ثالثاً: عينة الدراسة

عينة الدراسة الاستطلاعية : تكونت من (٥٠) معلم ومعلمة وذلك بهدف التحقق من صدق وثبات أدوات الدراسة وملائمتها. عينة الدراسة الأساسية : تألفت من (٢٨٣) معلم ومعلمة، تم اختيارهم بطريقة عشوائية بنسبة ١٠% من مجتمع الدراسة، أما بالنسبة للمدارس فقد تم اختيارها من قبل مديرية التربية والتعليم بمحافظة الظاهرة بطريقة عشوائية بسيطة بعد أن قام الباحث بتحديد عدد المدارس اللازمة للتطبيق حيث بلغت (٩)مدارس منها (٤)مدارس للذكور و (٥)مدارس للإناث موزعة على التعليم الأساسي والتعليم العام، وكان هذا التعاون بموجب رسالة تسهيل مهمة باحث الملحق (١) التي وجها من جامعة نزوى إلى مديرية التربية والتعليم بمحافظة الظاهرة.

حيث بلغ عدد الاستبيانات المسترجعة والصالحة للتحليل الإحصائي (٢٢١) استبياناً، أي بنسبة ٧٨% من إجمالي الاستبيانات الموزعة على أفراد عينة الدراسة. ويشير الجدول (٢) إلى توزيع أفراد عينة الدراسة حسب الجنس ونوع التعليم والمؤهل العلمي وسنوات الخبرة.

**الجدول (٢)**

#### توزيع أفراد عينة الدراسة حسب الجنس ونوع التعليم والمؤهل العلمي وسنوات الخبرة

المتغير	المجموع	الوصف	النكرار	النسبة المئوية
الجنس	ذكر		84	% 38.0
	أنثى		137	% 62.0
	المجموع		221	% 100.0
نوع التعليم	أساسي		136	% 38.0
	عام		85	% 62.0
	المجموع		221	% 100.0
المؤهل العلمي	دبلوم		72	% 32.6
	بكالوريوس		149	% 67.4
	المجموع		221	% 100.0
سنوات الخبرة	٥-١ سنوات		28	% 12.7
	٦-١٠ سنوات		55	% 24.9
	١٠ سنوات فأكثر		138	% 62.4
	المجموع		221	% 100.0

## **رابعاً: أدوات الدراسة (المقاييس)**

لتحقيق أهداف الدراسة استلزم تطبيق مقاييس لجمع البيانات، وفيما يلي وصف للمقاييس المستخدمين في الدراسة:

### **١- مقياس الاحتراق النفسي:**

نظراً للوجود مقياس لاحتراق النفسي ذو خصائص سيكومترية تم تطبيقه في البيئة العمانية بواسطة دراسة الحراسي (٢٠٠٥)، فقد قام الباحث باختيار هذا المقياس كأداة من أدوات دراسته، حيث من هذا المقياس خطوات بناء رصينة نظرياً وإحصائية، ويكون من ٢٧ فقرة (الملحق ٢) موزعة على المحاور التالية:

- المحور الأول : الإجهاد الانفعالي، والمتمثلة في (١٢) فقرة.
- المحور الثاني: تبلد المشاعر نحو التلاميذ، والمتمثلة في (٨) فقرات.
- المحور الثالث: نقص الشعور بالإنجاز الشخصي، والمتمثلة في (٧) فقرات.

وبناءً على آراء لجنة التحكيم التي تألفت من ذوي الخبرة والاختصاص (الملحق ٤) تم الأخذ باقتراحهم على أن هذا المقياس ملائم لأغراض الدراسة الحالية، وذلك باعتبار أنه سيتم تطبيقه في نفس البيئة (البيئة العمانية)، وله مؤشرات للصدق والثبات، ولفقراته تمييز مقبول ومناسب، وبالتالي يكون المقياس في صورته النهائية (الملحق ٥) نسخة مكررة من المقياس الذي تم عرضه على أعضاء لجنة التحكيم.

### **٢- مقياس أساليب مواجهة مشكلات مهنة التدريس (أساليب التعامل مع الضغوط).**

نظراً للعدم وجود مقياس لأساليب مواجهة مشكلات مهنة التدريس ذو خصائص سيكومترية مشتقة من البيئة العمانية، فقد قام الباحث بمراجعة الدراسات والأدبيات السابقة التي قامت بإعداد مقياس لأساليب مواجهة المشكلات (القصير، ١٩٩٣؛ إبراهيم، ١٩٩٤؛ الوشلي، ١٩٩٦؛ عبدالمعطي، ٢٠٠٦؛ السرطاوي والشخص، ١٩٩٨؛ الأشقر، ٢٠٠٣). وقد تم اختيار مقياس أساليب مواجهة المشكلات من إعداد الوشلي (١٩٩٦)، حيث من هذا المقياس خطوات بناء رصينة نظرياً وإحصائية، ويكون من ٣٠ فقرة (الملحق ٣).

### **صدق مقياس أساليب مواجهة المشكلات:**

يعتقد بالصدق "درجة نجاح الأداة في قياس ما وضعت من أجل قياسه" (الخطيب، ٢٠٠٦: ٤٨)، وتحقق صدق مقياس أساليب مواجهة المشكلات من خلال الآتي:

أ- حذفت الفقرة (٣) من فقرات المقياس لكونها لا تتناسب والبيئة العمانية من حيث المضمون (انظر الملحق ٣).

ب- تم عرض المقياس على لجنة التحكيم المكونة من الخبراء والمختصين في التربية وعلم النفس (الملحق ٤)، وذلك للحكم على مدى صلاحية الفقرات لقياس أساليب المواجهة وانت茂تها لمجالاته ومدى ملائمة كل من التعليمات وقياس التقدير، وبنا على آراء الخبراء حول المقياس فلم يتم حذف أي من فقراته

المتبقيه، ولكن تم الأخذ باقتراحات المحكمين حول إعادة صياغة بعض الفقرات لتلائم البيئة العمانيه، وإضافة بعض الفقرات:

- إعادة صياغة الفقرة رقم (٢) (الإكثار من التدخين) لتصبح بعد إعادة الصياغة (الإكثار من شرب الشاي والقهوة)، والفقرة رقم (٢٢) (التحدى مع مدير المدرسة أو الموجه عن مشكلتي) بحيث تصبح بعد إعادة الصياغة (التحدى مع مدير المدرسة أو المشرف عن مشكلتي).
- إعادة صياغة المجال الخامس (مجال طلب الإسناد الاجتماعي) ليصبح (مجال طلب الإسناد الاجتماعي والديني)، وتدرج تحته الفقرة (٩) (قراءة القرآن والصلوة)، وتضاف إليه الفقرة التالية (التضرع إلى الله بالدعاء في أن يفك عني مشكلتي). وبالتالي يكون المقياس في صورته النهائية كما هو موضح في الملحق (٦).

#### **ثبات مقياس أساليب مواجهة المشكلات:**

طبق المقياس المؤلف من (٣٠) فقرة على عينة حجمها (٥٠) معلم ومعلمة تم اختيارهم من خارج العينة المستهدفة من المدارس التابعة لمديرية التربية والتعليم بمحافظة الظاهرة، وذلك لتحقق من الخصائص السيكوميتريه لمقياس أساليب المواجهة، ولمعرفة معامل ثبات المقياس تم حساب معامل ألفا كرونباخ (Cronbach - Alpha) باستخدام الحزمة الإحصائية (SPSS)، حيث كانت قيم ألفا كرونباخ لجميع محاور المقياس بشكل عام أعلى من (%)٨٢ وهي نسبة مقبولة في البحوث والدراسات، والجدول (٣) يوضح ذلك.

#### **الجدول (٣)**

#### **قيم معاملات الاتساق الداخلي لمقياس أساليب مواجهة المشكلات**

قيمة معامل الثبات	عدد الفقرات	محاور المقياس
97.8	4	الهروب والتجنب
91.2	4	التفكير ذو الأماني
85.4	5	المواجهة والتحدي
84.6	5	لوم الذات
82.6	7	طلب الإسناد الاجتماعي والديني
84.5	5	التخفيض للحد الأدنى
88.6	30	<b>مقياس أساليب مواجهة المشكلات ككل</b>

وبذلك تم الحصول على مقياس لأساليب مواجهة المشكلات من (٣٠) فقرة يتميز بمؤشرات صدق وثبات عالية، وتتوزع فقراته على المحاور التالية:

- المحور الأول : الهروب والتجنب، (٤) فقرات.
- المحور الثاني: التفكير ذو الأماني، (٤) فقرات.
- المحور الثالث: المواجهة والتحدي، (٥) فقرات.
- المحور الرابع: لوم الذات، (٥) فقرات.

- المحور الخامس: طلب الإسناد الاجتماعي والديني، (٧) فقرات.
- المحور السادس: التخفيض للحد الأدنى، (٥) فقرات.

#### **خامساً: المعالجة الاحصائية**

للاجابة عن أسئلة الدراسة تم استخدام أساليب الإحصاء الوصفي والتحليلي وذلك باستخدام الرزمة الإحصائية (SPSS)، فقد تم استخراج التكرارات والنسب المئوية لتوزيع أفراد عينة الدراسة، ومن أجل الإجابة عن أسئلة الدراسة تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، وكذلك استخدم اختبار ألفا كرونباخ للتأكد من ثبات أدوات الدراسة، واختبار الانحدار المتعدد التدرجی Stepwise Multiple One واختبار العينة المستقلة Independent Sample t-test واختبار التباين الأحادي Regresstion واختبار فرضيات الدراسة Way ANOVQ.

وقد تم الاعتماد على نتائج التحليل الإحصائي الوصفي للبيانات والتي تشمل المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لجميع محاور الدراسة المستقلة والفترات المكونة لكل محور، وستخدم في الدراسة مقاييس ليكرت الخامسي.

واعتماداً على ما تقدم فإن قيم المتوسطات الحسابية التي توصلت إليها الدراسة سيتم التعامل معها وفقاً للمعادلة التالية:

$$\text{القيمة العليا} - (\text{القيمة الدنيا لبدائل الإجابة}) \text{ مقسمة على } (\text{عدد المستويات}), \text{ أي :} \\ \underline{(1-5)} = \frac{4}{3} = 1.33 \text{ وهذه القيمة تساوي طول الفئة.}$$

والجدول (٤) يوضح معيار الحكم على مستوى الاحتراق النفسي.

#### **الجدول (٤)**

**معيار الحكم على مستوى الاحتراق النفسي.**

المعيار	مستوى الاحتراق النفسي
١ إلى ٢.٣٣	منخفض
٢.٣٤ إلى ٣.٦٧	متوسط
٣.٦٧ إلى ٥	مرتفع

## **الفصل الرابع**

### **نتائج الدراسة**

أولاً: نتائج الفرض الأول

ثانياً: نتائج الفرض الثاني

ثالثاً: نتائج الفرض الثالث

رابعاً: نتائج الفرض الرابع

خامساً: نتائج الفرض الخامس

سادساً: نتائج الفرض السادس

سابعاً: نتائج الفرض السابع

ثمناً: ملخص نتائج الدراسة

## الفصل الرابع

### نتائج الدراسة

يعرض الباحث في هذا الفصل النتائج التي توصلت اليها الدراسة.

#### أولاً: نتائج الفرض الأول

ونصه: "لا توجد مستويات مرتفعة في أبعاد الاحتراق النفسي لدى المعلمين العمانيين في محافظة الظاهرة بسلطنة عمان".

لتحقق من صحة هذه الفرضية، تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للتعرف على استجابات أفراد عينة الدراسة حول مدى الاحتراق النفسي لدى المعلمين العمانيين في محافظة الظاهرة بسلطنة عمان، وفيما يلي عرضاً لهذه النتائج:

##### ١- الإجهاد الانفعالي:

لتعرف على مستوى الإجهاد الانفعالي لدى المعلمين في محافظة الظاهرة بسلطنة عمان، تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، والجدول (٥) يوضح ذلك:

**الجدول (٥) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة عن فقرات محور (الإجهاد الانفعالي لدى المعلمين) مرتبة ترتيباً تنازلياً..**

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	حسب المتوسط	الترتيب
١٩	أشعر بالابتهاج والانتعاش بعد كل عمل أمارسه مع طلبتي.	3.48	1.10	متوسط	١
١٧	أهتم كثيراً بالعاملين معي في المدرسة	3.34	1.38	متوسط	٢
١	أشعر وكأنني أختنق حين أكون في المدرسة	2.97	1.13	متوسط	٣
١٤	يتنابني صداع شديد أحياناً وغثيان أحياناً آخرى خلال ممارستي عملي المدرسي	2.89	1.19	متوسط	٤
٤	أشعر أن عملي المدرسي يستنفذ طاقتى النفسية	2.87	1.20	متوسط	٥
١٦	العمل مع من هم معي في المدرسة يسبب لي هماً	2.86	1.10	متوسط	٦
١٨	أشعر بالتعب والإعياء كلما استيقظت صباحاً وفكرت أنني سأذهب لممارسة عملي في المدرسة.	2.83	1.09	متوسط	٧

٨	متوسط	1.04	2.82	أشعر أن عملي المدرسي يسبب لي الإحباط	٥
٩	متوسط	1.15	2.82	أشعر بأن عملي المدرسي يتلفني كما تحرق النار الخشب.	٧
١٠	متوسط	1.10	2.82	أشعر أن عملي المدرسي شاق جداً	٢٢
١١	متوسط	1.00	2.81	أشعر أن عملي قد استهلكني تماماً في نهاية اليوم الدراسي وبما يتناسب والجهد الذي بذلته.	٢٧
١٢	متوسط	1.05	2.74	العمل مع من هم في المدرسة طوال اليوم يسبب لي إجهاداً لا يطاق.	٢٠
	متوسط	1.13	2.94	<b>المتوسط الحسابي العام</b>	

يتضح من الجدول (٥) أن المتوسطات الحسابية لهذا المحور (الإجهاد الانفعالي) تراوحت ما بين (٣.٤٨) و (٢.٧٤)، حيث حاز المحور على متوسط حسابي إجمالي بلغ (٢.٩٤) وهو من المستوى المتوسط، وحازت الفقرة (١٩) على أعلى متوسط حسابي بلغ (٣.٤٨)، وبانحراف معياري (١.١٠) وهو من المستوى المتوسط، وقد نصت هذه الفقرة على (أشعر بالابتهاج والانتعاش بعد كل عمل أمارسه مع طلبي)، وجاءت في المرتبة الثانية الفقرة (١٧) بمتوسط حسابي (٣.٣٤) وانحراف معياري (١.٣٨)، وهي من المستوى المتوسط أيضاً، والتي تنص على (أهتم كثيراً بالعاملين معي في المدرسة)، وفي المرتبة الثالثة جاءت الفقرة (١)، حيث حازت على متوسط حسابي بلغ (٢.٩٧)، وبانحراف معياري (١.١٣) وهو من المستوى المتوسط، وقد نصت الفقرة على (أشعر وكأنني أختنق حين أكون في المدرسة).

وفي المقابل جاءت المرتبة ما قبل الأخير للفرقة (٢٧) بمتوسط حسابي (٢.٨١) وانحراف معياري (١.٠٠)، وهي من المستوى المتوسط، ونصت الفقرة على (أشعر أن عملي قد استهلكني تماماً في نهاية اليوم الدراسي وبما يتناسب والجهد الذي بذلته) بينما جاءت المرتبة الأخيرة من نصيب الفقرة (٢٠) بمتوسط حسابي (٢.٧٤) وبانحراف معياري (١.٠٥) وهو من المستوى المتوسط، ونصت الفقرة على (العمل مع من هم في المدرسة طوال اليوم يسبب لي إجهاداً لا يطاق).

وتدل هذه النتائج إلى أن الإجهاد الانفعالي لدى المعلمين في محافظة الظاهرة بسلطنة عمان كان متوسط المستوى من وجهة نظر أفراد عينة الدراسة.

## ٤- تبلد المشاعر

للتعرف عن مستوى تبلد المشاعر لدى المعلمين في منطقة الظاهره بسلطنة عمان، تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، والجدول (٦) يوضح ذلك:

**الجدول (٦) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة عن فقرات محور (تبلد المشاعر لدى المعلمين) مرتبة ترتيباً تناظرياً.**

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى حسب المتوسط	الترتيب
١٠	أشعر أن لي رغبة في البقاء مدة أطول مع طلابتي	3.10	1.15	متوسط	١
٢٣	أستمتع كثيراً في الحديث مع الناس الموجودين معي في المدرسة	3.03	1.03	متوسط	٢
٢٤	أصبحت قاسي القلب لدى تعاملني مع الناس منذ ممارستي لعملي المدرسي	2.97	1.00	متوسط	٣
١٣	أشعر بسعادة غامرة وأنا أناقش طلابتي في مشاكلهم	2.93	1.08	متوسط	٤
٢	أشعر أنتي أعمل طلابتي وكأنهم ليسوا بشراً	2.82	1.14	متوسط	٥
٢٥	جعلني على المدرسي قاسياً في التعامل مع أسرتي	2.74	0.98	متوسط	٦
٩	أشعر أن عملي المدرسي يجعلني متبلداً وقاسياً مع الآخرين	2.71	1.09	متوسط	٧
١١	أشعر أن طلابي يلقون اللوم على في بعض ما يعانون من مشكلات	2.64	1.15	متوسط	٨
	<b>المتوسط الحسابي العام</b>	2.87	1.08	متوسط	

يتضح من الجدول (٦) أن المتوسطات الحسابية لهذا المحور (تبلد المشاعر) تراوحت ما بين (٣.١٠ و٢.٦٤)، حيث حاز المحور على متوسط حسابي إجمالي بلغ (٢.٨٧) وهو من المستوى المتوسط، وحازت الفقرة (١٠) على أعلى متوسط حسابي بلغ (٣.١٠)، وبانحراف معياري (١.١٥) وهو من المستوى المتوسط، وقد نصت هذه الفقرة على (أشعر أن لي رغبة في البقاء مدة أطول مع طلابتي)، وجاءت في المرتبة الثانية الفقرة (٢٣) بمتوسط حسابي (٣.٠٣) وانحراف معياري (١.٠٣)، وهي من المستوى المتوسط أيضاً، والتي تنص على (أستمتع كثيراً في الحديث مع الناس الموجودين معي في المدرسة). وفي المقابل جاءت المرتبة ما قبل الأخير للفقرة (٩) بمتوسط حسابي (٢.٧١) وانحراف معياري (١.٠٩)، وهي من المستوى المتوسط، ونصت الفقرة على (أشعر أن عملي المدرسي يجعلني متبلداً

وقياسياً مع الآخرين) بينما جاءت المرتبة الأخيرة من نصيب الفقرة (١١) بمتوسط حسابي (٢.٦٤) وبانحراف معياري (١.١٥) وهو من المستوى المتوسط، ونصلت الفقرة على (أشعر أن طلبتي يلقون اللوم على في بعض ما يعانون من مشكلات).

وتدل هذه النتائج إلى أن تبلد المشاعر لدى المعلمين العمانيين في محافظة الظاهرة بسلطنة عمان كان متوسط المستوى من وجهة نظر أفراد عينة الدراسة.

### ٣- نقص الشعور بالإنجاز الشخصي

للتعرف عن مستوى نقص الشعور بالإنجاز الشخصي لدى المعلمين في منطقة الظاهرة بسلطنة عمان، تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، والجدول (٧) يوضح ذلك:

**الجدول (٧) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة عن فقرات محور (نقص الشعور بالإنجاز) مرتبة ترتيباً تناظرياً..**

الترتيب	المستوى حسب المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الفقرة	الرقم
١	متوسط	1.04	3.28	أشعر أنني نشط وفعال جداً.	٢١
٢	متوسط	1.12	3.25	بإمكانني فهم مشاعر طلبتي وبما يحيط بهم من أشياء بسهولة.	٣
٣	متوسط	1.17	3.10	أستطيع أن أهيء جواً مريحاً وهادئاً لطلبتي.	١٢
٤	متوسط	1.14	3.06	أتعامل مع المشكلات الانفعالية داخل المدرسة بكل هدوء.	٨
٥	متوسط	1.24	2.95	أشعر أن لي أثر إيجابياً في الأشخاص الذين يعملون معي في المدرسة.	١٥
٦	متوسط	1.15	2.91	أعالج المشكلات التي تواجه طلبتي بشكل فعال وناجح جداً.	٦
٧	متوسط	1.18	2.86	أنجز أشياء كثيرة ونافعة خلال عملي المدرسي	٢٦
	متوسط	1.15	3.06	<b>المتوسط الحسابي العام</b>	

يتضح من الجدول (٧) أن المتوسطات الحسابية لهذا المحور (نقص الشعور بالإنجاز الشخصي) تراوحت ما بين (٣.٢٨ و ٢.٨٦)، حيث حاز المحور على متوسط حسابي إجمالي بلغ (٣.٠٦) وهو من المستوى المتوسط، وحازت الفقرة (٢١) على أعلى متوسط حسابي بلغ (٣.٢٨)، وبانحراف معياري (١.٠٤) وهو من المستوى المتوسط، وقد نصلت هذه الفقرة على (أشعر أنني نشط وفعال جداً)، وجاءت في المرتبة الثانية

الفقرة (٣) بمتوسط حسابي (٣.٢٥) وانحراف معياري (١.١٢)، وهي من المستوى المتوسط أيضاً، والتي تنص على (بإمكانني فهم مشاعر طلابي وبما يحيط بهم من أشياء بسهولة).

وفي المقابل جاءت المرتبة ما قبل الأخير للفقرة (٦) بمتوسط حسابي (٢.٩١) وانحراف معياري (١.١٥)، وهي من المستوى المتوسط، ونصت الفقرة على (أعالج المشكلات التي تواجه طلابي بشكل فعال وناجح جداً)، بينما جاءت المرتبة الأخيرة من نصيب الفقرة (٢٦) بمتوسط حسابي (٢.٨٦) وبانحراف معياري (١.١٨) وهو من المستوى المتوسط، ونصت الفقرة على (أنجز أشياء كثيرة ونافعة خلال عملي المدرسي).

وتدل هذه النتائج إلى أن نقص الشعور بالإنجاز الشخصي لدى المعلمين العمانيين في محافظة الظاهرة بسلطنة عمان كان متوسط المستوى من وجهة نظر أفراد عينة الدراسة.

وتدل المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمحاور الثلاثة المكونة للاحتراق النفسي أن المستوى العام للاحتراق النفسي متوسط المستوى لدى المعلمين في محافظة الظاهرة بسلطنة عمان، من وجهة نظر أفراد عينة الدراسة والجدول (٨) يوضح هذه النتائج:

**الجدول (٨) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على محاور مقياس الاحتراق النفسي مرتبة ترتيباً تناظرياً..**

الترتيب	المستوى حسب المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المحور	الرقم
١	متوسط	1.15	3.06	نقص الشعور بالإنجاز الشخصي	٣
٢	متوسط	1.13	2.94	الإجهاد الانفعالي	١
٣	متوسط	1.08	2.87	تبليد المشاعر	٢
	متوسط	1.12	2.96	<b>المتوسط الحسابي العام</b>	

يتضح من الجدول (٨) أن المتوسطات الحسابية لمستوى الاحتراق النفسي لدى المعلمين في محافظة الظاهرة بسلطنة عمان تراوحت ما بين (٢.٨٧ و ٣.٠٦)، حيث حاز مستوى الاحتراق النفسي لدى المعلمين على متوسط حسابي إجمالي بلغ (٢.٩٦) وهو من المستوى المتوسط، وحاز محور (نقص الشعور بالإنجاز الشخصي) على أعلى متوسط حسابي بلغ (٣.٠٦)، وبانحراف معياري (١.١٥) وهو من المستوى المتوسط، ومن ثم جاء محور (الإجهاد الانفعالي) بمتوسط حسابي (٢.٩٤) وانحراف معياري

(١.١٣)، وهو من المستوى المتوسط، وجاء أخيراً محور (تبليد المشاعر) بمتوسط حسابي (٢.٨٧) وانحراف معياري (١.٠٨)، وهو من المستوى المتوسط كذلك الأمر.

وبهذا يستنتج الباحث أن الاحتراق النفسي لدى المعلمين بشكل عام متوسط المستوى من وجهة نظر أفراد عينة الدراسة.

## ثانياً: نتائج الفرض الثاني

ونصه: "توجد فروق في مستوى استخدام اساليب مواجهة المشكلات لدى المعلمين العمانيين في محافظة الظاهرية بسلطنة عمان".

لتحقق من صحة هذا الفرض، تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للتعرف على استجابات أفراد عينة الدراسة حول مدى اختلاف مستوى استخدام اساليب مواجهة المشكلات لدى المعلمين العمانيين في محافظة الظاهرية بسلطنة عمان، وفيما يلي عرضاً لهذه النتائج:

### ١- الهروب والتجنب:

لتتعرف على مستوى استخدام الهروب والتجنب لدى المعلمين في منطقة الظاهرية بسلطنة عمان، تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، والجدول (٩) يوضح ذلك:

**الجدول (٩) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة عن فقرات محور (الهروب والتجنب) مرتبة ترتيباً تنازلياً..**

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى حسب المتوسط	الترتيب
١	الابتعاد عن المشكلة لفترة بإشغال نفسي بأعمال أخرى.	2.48	0.84	متوسط	١
٣	الحصول على إجازة تبعدني عن جو المدرسة	1.91	1.20	منخفض	٢
٢	الإكثار من شرب الشاي والقهوة.	1.73	1.27	منخفض	٣
٤	التفكير بترك العمل في المدرسة نهائياً	1.68	1.26	منخفض	٤
	<b>المتوسط الحسابي العام</b>	1.95	1.14	منخفض	

يتضح من الجدول (٩) أن المتوسطات الحسابية لهذا المحور (الهروب والتجنب) تراوحت ما بين (٢.٤٨) و (١.٦٨)، حيث حاز المحور على متوسط حسابي إجمالي بلغ (١.٩٥) وهو من المستوى المنخفض،

و حازت الفقرة (١) على أعلى متوسط حسابي بلغ (٤٨.٢)، وبانحراف معياري (٠.٨٤) وهو من المستوى المتوسط، وقد نصت هذه الفقرة على (الابعاد عن المشكلة لفترة بإشغال نفسي بأعمال أخرى). بينما جاءت المرتبة الأخيرة من نصيب الفقرة (٤) بمتوسط حسابي (٦١.١) وبانحراف معياري (١.٦٦) وهو من المستوى المنخفض، ونصت الفقرة على (التفكير بترك العمل في المدرسة نهائياً). وتدل هذه النتائج إلى أن الهروب والتجنب لدى المعلمين في محافظة الظاهرة بسلطنة عمان كان استخدامه منخفض المستوى من وجهة نظر أفراد عينة الدراسة.

## ٢- التفكير ذو الأماني

للتعرف على مستوى استخدام التفكير ذو الأماني لدى المعلمين في منطقة الظاهرة بسلطنة عمان، تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، والجدول (١٠) يوضح ذلك:

**الجدول (١٠) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة عن فقرات محور (التفكير ذو الأماني) مرتبة ترتيباً تنازلياً..**

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى حسب المتوسط	الترتيب
٧	التمني في أن يمنعني الله القدرة على تغيير كل ما يسبب لي الإزعاج.	3.00	0.00	متوسط	١
٦	التمني بزوال الوضع المزعج الذي أنا فيه.	2.96	0.70	متوسط	٢
٥	أتمنى حدوث شيء مفاجئ يبعدني عما فيه من هم وكرب	2.23	0.42	منخفض	٣
٨	أتخيل حدوث تغير في المدرسة يكون لي فيه وضعاً يسمح لي بتجاوز مشكلاتي.	2.23	0.42	منخفض	٤
	<b>المتوسط الحسابي العام</b>	2.60	0.38	متوسط	

يتضح من الجدول (١٠) أن المتوسطات الحسابية لهذا المحور (التفكير ذو الأماني) تراوحت ما بين (٣.٢٣ و ٢.٣٠)، حيث حاز المحور على متوسط حسابي إجمالي بلغ (٢.٦٠) وهو من المستوى المتوسط، و حازت الفقرة (٧) على أعلى متوسط حسابي بلغ (٣.٠٠)، وبانحراف معياري (٠.٠٠) وهو من المستوى المتوسط، وقد نصت هذه الفقرة على (التمني في أن يمنعني الله القدرة على تغيير كل ما يسبب لي الإزعاج).

بينما جاءت المرتبة الأخيرة من نصيب الفقرة (٨) بمتوسط حسابي (٢.٢٣) وبانحراف معياري (٠.٤٢) وهو من المستوى المنخفض، ونصت الفقرة على (أتخيل حدوث تغير في المدرسة يكون لي فيه وضعًا يسمح لي بتجاوز مشكلاتي).

وتدل هذه النتائج إلى أن التفكير ذو الأماني لدى المعلمين في محافظة الظاهرة بسلطنة عمان كان استخدامه متوسط المستوى من وجهة نظر أفراد عينة الدراسة.

### ٣- المواجهة والتحدي

للتعرف على مستوى استخدام المواجهة والتحدي لدى المعلمين في منطقة الظاهرة بسلطنة عمان، تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، والجدول (١١) يوضح ذلك:

**الجدول (١١) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة عن فقرات محور (المواجهة والتحدي) مرتبة ترتيباً تنازلياً..**

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى حسب المتوسط	الترتيب
١١	تطوير نفسي وتعلم مهارات جديدة تجعلني أكثر قدرة لتجاوز ضغوط عملي المدرسي	3.55	0.84	متوسط	١
١٠	مضاعفة جهودي وتكريسها لإزالة الظروف المسببة للضغط	3.04	0.70	متوسط	٢
١٢	الالتزام بواجباتي التدريسية أكثر لكي لا أترك ثغرة تأتيني منها مشكلة جديدة	3.04	0.70	متوسط	٣
٩	العمل على مناقشة الطرف المسبب للضغط ليعدل من مواقفه	2.49	0.50	متوسط	٤
١٣	جمع معلومات عن المشكلة وأسبابها لاستعين بها في وضع الحلول وتنفيذها	2.26	0.44	منخفض	٥
	<b>المتوسط الحسابي العام</b>	2.87	0.64	متوسط	

يتضح من الجدول (١١) أن المتوسطات الحسابية لهذا المحور (المواجهة والتحدي) تراوحت ما بين (٣.٥٥ و ٢.٢٦)، حيث حاز المحور على متوسط حسابي إجمالي بلغ (٢.٨٧) وهو من المستوى المتوسط، وحازت الفقرة (١١) على أعلى متوسط حسابي بلغ (٣.٥٥)، وبانحراف معياري (٠.٨٤) وهو من المستوى المتوسط، وقد نصت هذه الفقرة على (تطوير نفسي وتعلم مهارات جديدة تجعلني أكثر قدرة لتجاوز ضغوط عملي المدرسي).

بينما جاءت المرتبة الأخيرة من نصيب الفقرة (١٣) بمتوسط حسابي (٢.٢٦) وبانحراف معياري (٠.٤٤) وهو من المستوى المنخفض، ونصت الفقرة على (جمع معلومات عن المشكلة وأسبابها لاستعين بها في وضع الحلول وتنفيذها).

وتدل هذه النتائج إلى أن اسلوب المواجهة والتحدي لدى المعلمين في محافظة الظاهرة بسلطنة عمان كان استخدامه متوسط المستوى من وجهة نظر أفراد عينة الدراسة.

#### ٤ - لوم الذات

للتعرف على مستوى استخدام لوم الذات لدى المعلمين في منطقة الظاهرة بسلطنة عمان، تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، والجدول (١٢) يوضح ذلك:

**الجدول (١٢) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة عن فقرات محور (لوم الذات) مرتبة ترتيباً تنازلياً.**

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى حسب المتوسط	الترتيب
١٧	تسوية المشكلة بالاعتذار وترضية الطرف المقابل	3.04	0.70	متوسط	١
١٦	معاهدة نفسي بعدم تكرار الموقف الذي يسبب لي المشكلة	2.49	0.50	متوسط	٢
١٤	لوم نفسي على تصرفاتي غير السليمة	2.45	0.84	متوسط	٣
١٨	نقد نفسي ومعرفة نقاط ضعفي لتجاوزها	2.25	0.85	منخفض	٤
١٥	تحميل نفسي مسؤولية الواقع بالمشكلة	1.45	0.84	منخفض	٥
	<b>المتوسط الحسابي العام</b>	2.34	0.74	متوسط	

يتضح من الجدول (١٢) أن المتوسطات الحسابية لهذا المحور (لوم الذات) تراوحت ما بين (٣.٠٤ و ١.٤٥)، حيث حاز المحور على متوسط حسابي إجمالي بلغ (٢.٣٤) وهو من المستوى المتوسط، وحازت الفقرة (١٧) على أعلى متوسط حسابي بلغ (٣.٠٤)، وبانحراف معياري (٠.٧٠) وهو من المستوى المتوسط، وقد نصت هذه الفقرة على (تسوية المشكلة بالاعتذار وترضية الطرف المقابل).

بينما جاءت المرتبة الأخيرة من نصيب الفقرة (١٥) بمتوسط حسابي (١.٤٥) وبانحراف معياري (٠.٨٤) وهو من المستوى المنخفض، ونصت الفقرة على (تحميل نفسي مسؤولية الواقع بالمشكلة).

وتدل هذه النتائج إلى أن لوم الذات لدى المعلمين في محافظة الظاهرة بسلطنة عمان كان متوسط الاستخدام من وجهة نظر أفراد عينة الدراسة.

##### ٥- طلب الإسناد الاجتماعي والديني

للتعرف على مستوى استخدام طلب الإسناد الاجتماعي والديني لدى المعلمين في منطقة الظاهرة بسلطنة عمان، تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، والجدول (١٣) يوضح ذلك:

**الجدول (١٣) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة عن فقرات محور (طلب الإسناد الاجتماعي والديني) مرتبة ترتيباً تنازلياً..**

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	حسب المتوسط	الترتيب
٢١	أخص أصدقائي بالحديث حول المشكلة	3.04	0.70	متوسط	١
٢٢	طلب المشورة أو المساعدة من شخص مرّ بهذه المشكلة	3.04	0.70	متوسط	٢
١٩	التحدث مع الأهل والأقرباء عن مشكلتي	2.81	1.07	متوسط	٣
٢٤	قراءة القرآن والصلوة	2.55	0.84	متوسط	٤
٢٥	التضرع إلى الله بالدعاء في أن يفك عنِّي مشكلتي	2.55	0.84	متوسط	٥
٢٣	أتحدث مع المدرسين عما أنا فيه من ضيق أو كرب وأصغي إلى نصائحهم	2.30	1.09	منخفض	٦
٢٠	التحدث مع مدير المدرسة أو المشرف عن مشكلاتي	2.26	0.44	منخفض	٧
	<b>المتوسط الحسابي العام</b>	2.65	0.81	متوسط	

يتضح من الجدول (١٣) أن المتوسطات الحسابية لهذا المحور (طلب الإسناد الاجتماعي والديني) تراوحت ما بين (٤.٠ و٢.٦٥)، حيث حاز المحور على متوسط حسابي إجمالي بلغ (٢.٦٥) وهو من المستوى المتوسط، وحازت الفقرة (٢١) على أعلى متوسط حسابي بلغ (٣.٠٤)، وبانحراف معياري (٠.٧٠) وهو من المستوى المتوسط، وقد نصت هذه الفقرة على (أخص أصدقائي بالحديث حول المشكلة). بينما جاءت المرتبة الأخيرة من نصيب الفقرة (٢٠) بمتوسط حسابي (٢.٦٦) وبانحراف معياري (٠.٤٤) وهو من المستوى المنخفض، ونصت الفقرة على (التحدث مع مدير المدرسة أو المشرف عن مشكلاتي).

وتدل هذه النتائج إلى أن طلب الإسناد الاجتماعي والديني لدى المعلمين في محافظة الظاهرة بسلطنة عمان كان متوسط الاستخدام من وجهة نظر أفراد عينة الدراسة.

## ٦- التخفيض للحد الأدنى

للتعرف على مستوى استخدام اسلوب التخفيض للحد الأدنى لدى المعلمين في منطقة الظاهرة بسلطنة عمان، تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، والجدول (١٤) يوضح ذلك:

**الجدول (١٤) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة عن فقرات محور (التخفيض للحد الأدنى) مرتبة ترتيباً تنازلياً..**

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	حسب المتوسط	الترتيب
٢٨	تفويض أمري إلى الله فهو كفيل بتسهيل حل مشاكلـ.	3.29	0.81	متوسط	١
٢٩	محاولة إقناع نفسي بأن الأمور ستكون أفضل في المستقبل.	2.77	0.42	متوسط	٢
٢٧	قبل ما حدث لأنـه ليس بالإمكان أفضل مما كان.	2.45	0.84	متوسط	٣
٢٦	ترك حل المشكلة للزمن فهو كفيل بحلها	1.94	1.19	منخفض	٤
٣٠	تحفيـف ما أنا فيه من خـلـلـ لـومـ الآخـرـينـ وـتـحـمـيلـهـمـ مـسـؤـلـيـةـ كـلـ ماـ يـحـدـثـ	1.68	1.26	منخفض	٥
	<b>المتوسط الحسابي العام</b>	2.43	0.90	متوسط	

يتضح من الجدول (١٤) أن المتوسطات الحسابية لهذا المحور (التخفيض للحد الأدنى) تراوحت ما بين (٣.٢٩ و ١.٦٨)، حيث حاز المحور على متوسط حسابي إجمالي بلغ (٢.٤٣) وهو من المستوى المتوسط، وحازت الفقرة (٢٨) على أعلى متوسط حسابي بلغ (٣.٢٩)، وبانحراف معياري (٠.٨١) وهو من المستوى المتوسط، وقد نصت هذه الفقرة على (تفويض أمري إلى الله فهو كفيل بتسهيل حل مشاكلـ). بينما جاءت المرتبة الأخيرة من نصيب الفقرة (٣٠) بمتوسط حسابي (١.٦٨) وبانحراف معياري (١.٢٦) وهو من المستوى المنخفض، ونصت الفقرة على (تحفيـفـ ماـ أناـ فيهـ منـ خـلـلـ لـومـ الآخـرـينـ وـتـحـمـيلـهـمـ مـسـؤـلـيـةـ كـلـ ماـ يـحـدـثـ).

وتدل هذه النتائج إلى أن اسلوب التخفيض للحد الأدنى لدى المعلمين في محافظة الظاهرة بسلطنة عمان كان متوسط الاستخدام من وجهة نظر أفراد عينة الدراسة.

وتدل المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمحاور الستة المكونة لأساليب مواجهة المشكلات أن المستوى العام لمواجهة المشكلات متوسط المستوى لدى المعلمين في محافظة الظاهرة بسلطنة عمان، من وجهة نظر أفراد عينة الدراسة والجدول (١٥) يوضح هذه النتائج

**الجدول (١٥) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة عن محاور أساليب مواجهة المشكلات مرتبة ترتيباً تنازلياً..**

الرقم	المحور	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى حسب المتوسط	الترتيب
٣	المواجهة والتحدي	2.87	0.64	متوسط	١
٥	طلب الإسناد الاجتماعي والديني	2.65	0.81	متوسط	٢
٢	التفكير ذو الألماني	2.60	0.38	متوسط	٣
٦	التخفيف للحد الأدنى	2.43	0.90	متوسط	٤
٤	لوم الذات	2.34	0.74	متوسط	٥
١	الهروب والتجنب	1.95	1.14	منخفض	٦
	<b>المتوسط الحسابي العام</b>	2.47	0.77	متوسط	

يتضح من الجدول (١٥) أن المتوسطات الحسابية لمستوى أساليب التعامل مع المشكلات لدى المعلمين في محافظة الظاهرة بسلطنة عمان تراوحت ما بين (٢.٨٧ و ١.٩٥)، حيث حاز مستوى أساليب التعامل مع المشكلات لدى المعلمين على متوسط حسابي إجمالي بلغ (٢.٤٧) وهو من المستوى المتوسط، وحاز محور (المواجهة والتحدي) على أعلى مستوى حسابي بلغ (٢.٨٧)، وبانحراف معياري (٠.٦٤) وهو من المستوى المتوسط، ومن ثم جاء محور (طلب الإسناد الاجتماعي والديني) بمتوسط حسابي (٢.٥) وانحراف معياري (٠.٨١)، وهو من المستوى المتوسط، وفي المرتبة الثالثة جاء محور (التفكير ذو الألماني) بمتوسط حسابي (٢.٦٠)، وانحراف معياري (٠.٣٨)، وهو من المستوى المتوسط، وفي المرتبة الرابعة جاء محور (التخفيف للحد الأدنى) بمتوسط حسابي (٢.٤٣) وبانحراف معياري (٠.٩٠)، وهو من المستوى المتوسط، وفي المرتبة الخامسة جاء محور (لوم الذات) بمتوسط حسابي (٢.٣٤) وانحراف معياري (٠.٧٤) وهو من المستوى المتوسط، وجاء أخيراً محور (الهروب والتجنب) بمتوسط حسابي (١.٩٥) وانحراف معياري (١.١٤)، وهو من المستوى المنخفض.

وبهذا يستنتج الباحث أن مستوى استخدام أساليب مواجهة المشكلات لدى المعلمين العمانيين بمحافظة الظاهرة متوسطة المستوى من وجهة نظر أفراد عينة الدراسة.

### ثالثاً: نتائج الفرض الثالث

ونصه: "لا توجد فروق بين متوسطات درجات المعلمين في الاحتراق النفسي وأبعاده، ترجع لاختلاف أساليب مواجهة المشكلة".

لاختبار فرضية الدراسة، تم استخدام اختبار الانحدار المتعدد التدريجي للتعرف على أثر كل بعد من أبعاد الاحتراق النفسي (الإجهاد الانفعالي، وتبليد المشاعر، ونقص الشعور بالإنجاز الشخصي) على أساليب مواجهة المشكلة، والجدول (١٦) يبين هذه النتائج:

**الجدول (١٦) نتائج تحليل الانحدار المتعدد لأثر أبعاد الاحتراق النفسي لدى المعلمين على أساليب مواجهة المشكلة**

مستوى دلالة T	قيمة T المحسوبة	Beta	الخطأ المعياري	B	الاحتراق النفسي
0.007	2.716-	0.418-	0.043	0.117-	الاجهاد الانفعالي
0.000	4.560	0.497	0.049	0.225	تبليد المشاعر
0.344	0.949-	0.112-	0.020	0.0194-	نقص الشعور بالإنجاز الشخصي

\* ذات دلالة احصائية عند مستوى ( $\alpha \leq 0.05$ )

يتضح من الجدول (١٦)، وبمتابعة قيم اختبار (T) أن المتغيرات الفرعية التالية والمتعلقة بـ (الإجهاد الانفعالي، وتبليد المشاعر) والتي تمثل الاحتراق النفسي لدى المعلمين، لها تأثير على أساليب مواجهة المشكلة، حيث بلغت قيم (t) المحسوبة (-٤.٥٦٠، -٢.٧١٦) على التوالي، وهي قيم معنوية عند مستوى دلالة ( $\alpha \leq 0.05$ )، ولم يتضح له (نقص الشعور بالإنجاز الشخصي) أي أثر على أساليب مواجهة المشكلة، فقد بلغت قيمة (t) المحسوبة (-٠.٩٤٩).

**الجدول (١٧) نتائج تحليل الانحدار المتعدد التدرجى Stepwise Multiple Regression**  
**بتوظيف أساليب مواجهة المشكلات من خلال أبعاد الاحتراق النفسي**

النتيجة بالنسبة للفرضية الصفرية	مستوى الدلالة	قيمة (F)	قيمة $R^2$ معامل التحديد	ترتيب دخول أبعاد الاحتراق النفسي في معادلة التنبؤ
رفض	*0.001	12.425	0.045	تبعد المشاعر
رفض	*0.000	10.647	0.089	الإجهاد الانفعالي

دالة إحصائية عند مستوى ( $\alpha \geq 0.05$ )

- خرج من المعادلة بعد نقص الشعور بالإنجاز الشخصي لعدم وجود فروق ذات دلالة احصائية لصالحه (النتيجة بالنسبة للفرضية الصفرية : قبول)

عند إجراء تحليل الانحدار المتعدد التدرجى Stepwise Multiple Regression لتحديد أهمية كل بُعد من أبعاد الاحتراق النفسي على حده في المساهمة بالنموذج الرياضي الذي يمثل أبعاد الاحتراق النفسي (الاجهاد الانفعالي، تبعد المشاعر، نقص الشعور بالإنجاز) على أساليب مواجهة المشكلات، كما يتضح من الجدول (١٧) والذي يبين ترتيب دخول أبعاد الاحتراق النفسي في معادلة الانحدار، فإن بُعد تبعد المشاعر جاء في المرتبة الأولى وفسر ما مقداره (٤.٥٪) من التباين في أساليب مواجهة المشكلات، ودخل بُعد الإجهاد الانفعالي في العمل حيث فسر مع تبعد المشاعر (٨.٩٪) من التباين في أساليب مواجهة المشكلات، وتم استبعاد بُعد نقص الشعور بالإنجاز الشخصي لعدم وجود فروق ذات دلالة احصائية له في معادلة التنبؤ، وبذلك يتم رفض الفرضية الصفرية بالنسبة لتبعد المشاعر، والإجهاد الانفعالي، أي أنه يوجد علاقة (موجبة) لتبعد المشاعر والإجهاد الانفعالي على أساليب مواجهة المشكلة، وقبول الفرضية الصفرية بالنسبة لنقص الشعور بالإنجاز الشخصي، أي أنه لا يوجد علاقة لنقص الشعور بالإنجاز الشخصي على أساليب مواجهة المشكلة.

#### رابعاً: نتائج الفرض الرابع

ونصه: "لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات المعلمين في الاحتراق النفسي وأبعاده، ترجع لاختلاف نوع التعليم".

لاختبار الفرضية الرابعة، تم استخدام اختبار العينة المستقلة Independent Sample T- test للتعرف على درجات المعلمين في الاحتراق النفسي وأبعاده باختلاف نوع التعليم والجدول (١٨) يوضح ذلك

#### الجدول (١٨) اختبار العينة المستقلة Independent Sample T - test

للتعرف على الاحتراق النفسي وأبعاده باختلاف نوع التعليم

الدالة الإحصائية	قيمة (T)	درجات الحرية	العينة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	نوع التعليم	الاحتراق النفسي
0.815	0.235-	219	136	0.61	2.93	أساسي	الإجهاد الانفعالي
			85	0.60	2.95	عام	
0.650	0.455-	219	136	0.38	2.86	أساسي	تبلي المشاعر
			85	0.37	2.88	عام	
0.942	0.073-	219	136	0.98	3.06	أساسي	نقص الشعور بالإنجاز الشخصي
			85	0.97	3.05	عام	
0.666	0.432-	219	136	0.22	2.94	أساسي	الاحتراق النفسي ككل
			85	0.22	2.96	عام	

يتضح من الجدول (١٨) عدم وجود فروقات ذات دلالة احصائية في مستوى الاحتراق النفسي ككل لدى المعلمين في محافظة الظاهرة بسلطنة عمان، حسب نوع التعليم (أساسي، وعام) بشكل عام، حيث بلغ المتوسط الحسابي لاستجابات المعلمين من حيث نوع التعليم الأساسي (٢.٩٤) وبانحراف معياري (٠.٢٢)، وبلغ المتوسط الحسابي للمعلمين من حيث نوع التعليم العام (٢.٩٦) وبانحراف معياري (٠.٢٢)، وهي قيم تدل على مستوى متوسط في الاحتراق النفسي لدى المعلمين في محافظة الظاهرة بسلطنة عمان، وبلغت قيمة الإحصائي (T) (٤٣٢-.٠) بمستوى دلالة احصائية (٠.٦٦٦)، وهي أعلى من مستوى الدلالة الاحصائية (٠.٠٥).

ويتضح من الجدول (١٨) عدم وجود فروقات ذات دلالة احصائية في الاحتراق النفسي للمعلمين بالنسبة (للإجهاد الانفعالي، ولتبلي المشاعر، ولنقص الشعور بالإنجاز الشخصي) حسب نوع التعليم، حيث بلغت

قيمة (T) (٤٥٥ - ٠٠٢٣٥ - ٠٠٧٣ - ٠٠٠٥) على التوالي، ودلالة احصائية أعلى من مستوى الدلالة الاحصائية (٠٠٥)، وهذا يدل على قبول الفرضية الصفرية.

أي أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات المعلمين في الاحتراق النفسي وأبعاده، ترجع لاختلاف نوع التعليم.

#### خامساً: نتائج الفرض الخامس

ونصه: "لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات المعلمين في الاحتراق النفسي وأبعاده، تبعاً للجنس".

لاختبار الفرضية الخامسة، تم استخدام اختبار العينة المستقلة Independent Sample T- test للتعرف على درجات المعلمين في الاحتراق النفسي وأبعاده باختلاف الجنس والجدول (١٩) يوضح ذلك

#### الجدول (١٩) اختبار العينة المستقلة Independent Sample T - test

##### لتتعرف على الاحتراق النفسي وأبعاده باختلاف الجنس

الدلالة الاحصائية	قيمة (T)	درجات الحرية	العينة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الجنس	الاحتراق النفسي
0.667	0.431	219	84	0.66	2.96	ذكر	الإجهاد الانفعالي
			137	0.57	2.93	أنثى	
0.585	0.370	219	84	0.40	2.89	ذكر	تبليد المشاعر
			137	0.36	2.86	أنثى	
0.779	0.280	219	84	1.05	3.08	ذكر	نقص الشعور بالإنجاز الشخصي
			137	0.93	3.04	أنثى	
0.261	1.127	219	84	0.21	2.97	ذكر	الاحتراق النفسي ككل
			137	0.22	2.94	أنثى	

يتضح من الجدول (١٩) عدم وجود فروقات ذات دلالة احصائية في مستوى الاحتراق النفسي ككل لدى المعلمين في محافظة الطاهرة بسلطنة عمان، باختلاف الجنس (ذكر ، أنثى) بشكل عام، حيث بلغ المتوسط الحسابي لاستجابات المعلمين بالنسبة للذكور (٢.٩٧) وبانحراف معياري (٠.٢١)، وبلغ المتوسط الحسابي للمعلمين بالنسبة للإناث (٢.٩٤) وبانحراف معياري (٠.٢٢)، وهي قيم تدل على مستوى متوسط

في الاحتراق النفسي لدى المعلمين في محافظة الظاهرة بسلطنة عمان بالنسبة للذكور والإناث، وبلغت قيمة الإحصائي ( $T$ ) (١٢٧) بمستوى دلالة احصائية (٠.٢٦١)، وهي أعلى من مستوى الدلالة الإحصائية (٠.٠٥).

ويتبين من الجدول (١٩) عدم وجود فروقات ذات دلالة احصائية في الاحتراق النفسي للمعلمين بالنسبة للإجهاد الانفعالي، ولتبليد المشاعر، ولنقص الشعور بالإنجاز الشخصي) باختلاف الجنس، حيث بلغت قيمة ( $T$ ) (٠.٤٣١ ، ٠.٣٧٠ ، ٠.٢٨٠) على التوالي، وبدلالة احصائية أعلى من مستوى الدلالة الإحصائية (٠.٠٥)، وهذا يدل على قبول الفرضية الصفرية.

أي أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات المعلمين في الاحتراق النفسي وأبعاده تبعاً للجنس.

#### سادساً: نتائج الفرض السادس

ونصه: "لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات المعلمين في الاحتراق النفسي وأبعاده، تبعاً للمؤهل العلمي".

لاختبار الفرضية السادسة، تم استخدام اختبار العينة المستقلة Independent Sample T- test للتعرف على درجات المعلمين في الاحتراق النفسي وأبعاده باختلاف المؤهل العلمي والجدول (٢٠) يوضح ذلك

## الجدول (٢٠) اختبار العينة المستقلة T - test Independent Sample T - test

### للتعرف على الاحتراق النفسي وأبعاده باختلاف المؤهل العلمي

الدالة الاحصائية	قيمة (T)	درجات الحرية	العينة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المؤهل العلمي	الاحتراق النفسي
0.109	1.608	219	72	0.64	3.03	دبلوم	الإجهاد الانفعالي
			149	0.58	2.89	بكالوريوس	
0.175	1.360	219	72	0.39	2.92	دبلوم	تبلاذ المشاعر
			149	0.36	2.85	بكالوريوس	
0.289	1.063	219	72	1.02	2.96	دبلوم	نقص الشعور بالإنجاز الشخصي
			149	0.95	3.11	بكالوريوس	
0.155	1.426	219	72	0.22	2.98	دبلوم	الاحتراق النفسي ككل
			149	0.22	2.93	بكالوريوس	

يتضح من الجدول (٢٠) عدم وجود فروقات ذات دلالة احصائية في مستوى الاحتراق النفسي ككل لدى المعلمين في محافظة الظاهرة بسلطنة عمان، باختلاف المؤهل العلمي (الدبلوم، البكالوريوس) بشكل عام، حيث بلغ المتوسط الحسابي لاستجابات المعلمين بالنسبة للدبلوم (٢.٩٨) وبانحراف معياري (٠.٢٢)، وبلغ المتوسط الحسابي للمعلمين بالنسبة للبكالوريوس (٢.٩٣) وبانحراف معياري (٠.٢٢)، وهي قيم تدل على مستوى متوسط في الاحتراق النفسي لدى المعلمين في محافظة الظاهرة بسلطنة عمان بالنسبة للمؤهلات العلمية الدبلوم والبكالوريوس، وبلغت قيمة الإحصائي (T) (١.٤٢٦) بمستوى دلالة احصائية (٠.١٥٥)، وهي أعلى من مستوى الدلالة الاحصائية (٠.٠٥).

ويتضح من الجدول (٢٠) عدم وجود فروقات ذات دلالة احصائية في الاحتراق النفسي للمعلمين بالنسبة (للإجهاد الانفعالي، ولتبلاذ المشاعر، ولنقص الشعور بالإنجاز الشخصي) باختلاف المؤهل العلمي، حيث بلغت قيمة (T) (١.٦٠٨، ١.٣٦٠، ١.٠٦٣) على التوالي، وبدلالة احصائية أعلى من مستوى الدلالة الاحصائية (٠.٠٥)، وهذا يدل على قبول الفرضية الصفرية.

أي أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات المعلمين في الاحتراق النفسي وأبعاده تبعاً للمؤهل العلمي.

## سابعاً: نتائج الفرض السابع

ونصه : " لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات المعلمين في الاحتراق النفسي وأبعاده، تبعاً لسنوات الخبرة".

لاختبار الفرضية السابعة، تم استخدام اختبار التباين الأحادي One Way ANOVA للتعرف على درجات المعلمين في الاحتراق النفسي وأبعاده باختلاف سنوات الخبرة والجدول (٢١) يوضح ذلك

**الجدول (٢١) اختبار التباين الأحادي One Way ANOVA  
لتتعرف على درجة المعلمين في الاحتراق النفسي وأبعاده تبعاً لسنوات الخبرة**

الدالة الإحصائية Sig.	F قيمة	مربع المتوسطات	درجات الحرية df	مجموع المربعات	المؤهل العلمي	الاحتراق النفسي
.054	2.958	1.057	2	2.115	بين المجموعات	الإجهاد الانفعالي
		.357	218	77.922	داخل المجموعات	
		220		80.036	المجموع	
.184	1.707	.237	2	.474	بين المجموعات	تبليد المشاعر
		.139	218	30.238	داخل المجموعات	
		220		30.712	المجموع	
.035	3.412	3.151	2	6.301	بين المجموعات	نقص الشعور بالإنجاز الشخصي
		.923	218	201.277	داخل المجموعات	
		220		207.579	المجموع	
.582	.543	0.0262	2	0.0525	بين المجموعات	الاحتراق النفسي ككل
		4.835E-02	218	10.539	داخل المجموعات	
		220		10.592	المجموع	

\*دالة احصائيةً عند مستوى (.٠٠٥)

يتضح من الجدول (٢١) عدم وجود فروقات ذات دالة احصائية في مستوى الاحتراق النفسي ككل، حيث بلغت الدالة الاحصائية لمستوى الاحتراق النفسي ككل لدى المعلمين في محافظة الظاهرة تبعاً لسنوات الخبرة ككل (.٥٨٢) وهي أعلى من مستواها (.٠٠٥)، وبلغت قيمة الدالة الاحصائية لمستوى الإجهاد الانفعالي تبعاً لسنوات الخبرة (.٥٤٥) وهي أعلى من مستواها (.٠٠٥)، وهذا يدل على انفصال في وجهات النظر ما بين المعلمين في مستوى الإجهاد الانفعالي، وبلغت الدالة الاحصائية لمستوى تبليد

المشاعر (٤١٨)، وهي أعلى من مستوى الدلالة الإحصائية (٠٠٥)، وهذا يدل على اتفاق في وجهات النظر ما بين المعلمين في مستوى تبلد المشاعر بالنسبة لسنوات الخبرة، وبلغت الدلالة الإحصائية لمستوى نقص الشعور بالإنجاز الشخصي (٣٥٠)، وهي أقل من مستوى الدلالة الإحصائية (٠٠٥)، وهذا يدل على اختلاف في وجهات النظر ما بين سنوات الخبرة للمعلمين في مستوى نقص الشعور بالإنجاز. وللتعرف على أي فئة من فئات سنوات الخبرة كان مستوى نقص الشعور بالإنجاز لصالحه، تم استخدام اختبار شيفيه Scheffe Test للمقارنات البعدية والجدول (٢٢) يوضح ذلك:

#### الجدول (٢٢) اختبار شيفيه للمقارنات البعدية للتعرف على الفروقات ما بين سنوات الخبرة للمعلمين في مستوى نقص الشعور بالإنجاز

Sig.	الفرق بين المتوسطات (I-J)	مستوى نقص الشعور بالإنجاز	سنوات الخبرة (J)	سنوات الخبرة (I)
.462	.2778	٦-١٠ سنوات	١-٥ سنوات	
.050	.4906	١٠ سنوات فأكثر		
.462	-.2778	١٠-٦ سنوات		
.383	.2128	١٠ سنوات فأكثر		
.050	-.4906	١٠-٥ سنوات		
.383	-.2128	٦-١٠ سنوات		

\* دالة عند مستوى الدلالة الإحصائية (٠٠٥)

يتضح من الجدول (٢٢) أن كانت الفروقات بالنسبة لمستوى نقص الشعور بالإنجاز لصالح المعلمين من فئة سنوات الخبرة (١٠ سنوات فأكثر)، حيث بلغت الدلالة الإحصائية (٠٠٥)، وهي دالة عند مستوى الدلالة الإحصائية (٠٠٥).

أي أنه لا توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات المعلمين في الاحتراق النفسي عند بُعدِي تبلد المشاعر والاجهاد الانفعالي تبعاً لسنوات الخبرة، وتوجد فروق دالة احصائياً (موجبة) بين متوسطات درجات المعلمين في الاحتراق النفسي عند بُعدِي نقص الانجاز الشخصي تبعاً لسنوات الخبرة لفئة الخبرة ١٠ سنوات وأكثر.

## ثامناً: ملخص نتائج الدراسة

أولاً: المستوى العام للاحتراق النفسي لدى المعلمين في محافظة الظاهرة بسلطنة عمان هو متوسط المستوى.

ثانياً: مستوى استخدام أساليب مواجهة المشكلات لدى المعلمين العمانيين بمحافظة الظاهرة متوسطة المستوى، وجاء ترتيب استخدام أساليب مواجهة المشكلات التي شملتها الدراسة على النحو الآتي:

١- المواجهة والتحدي

٢- طلب الإسناد الاجتماعي والديني

٣- التفكير ذو الأمانى

٤- التخفيض للحد الأدنى

٥- لوم الذات

٦- الهروب والتجلب

ثالثاً: توجد علاقة دالة احصائياً (موجبة) بين الاحتراق النفسي (تبليد المشاعر والاجهاد الانفعالي) وأساليب مواجهة المشكلات، ولا توجد علاقة دالة احصائياً بين الاحتراق النفسي (نقص الشعور بالإنجاز الشخصي) وأساليب مواجهة المشكلات.

رابعاً: لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات المعلمين في الاحتراق النفسي وأبعاده، ترجع لاختلاف نوع التعليم.

خامساً: لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات المعلمين في الاحتراق النفسي وأبعاده تبعاً للجنس.

سادساً: لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات المعلمين في الاحتراق النفسي وأبعاده تبعاً للمؤهل العلمي.

سابعاً: لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات المعلمين في الاحتراق النفسي عند بعدي تبليل المشاعر والاجهاد الانفعالي تبعاً لسنوات الخبرة، وتوجد فروق دالة احصائياً (موجبة) بين متوسطات درجات المعلمين في الاحتراق النفسي عند بعد نقص الانجاز الشخصي تبعاً لسنوات الخبرة لفئة الخبرة ١٠ سنوات وأكثر.

## **الفصل الخامس**

### **مناقشة النتائج والتوصيات**

**أولاً: مناقشة نتائج الدراسة**

**ثانياً: توصيات الدراسة**

**ثالثاً: مقتراحات الدراسة**

## الفصل الخامس

### مناقشة النتائج والتوصيات

#### أولاً: مناقشة نتائج الدراسة

يتضمن هذا الفصل مناقشة نتائج الدراسة التي هدفت إلى التعرف على "الاحتراق النفسي وعلاقته بأساليب مواجهة المشكلات لدى المعلمين العمانيين"، وفي ما يأتي مناقشة نتائج الدراسة.

**مناقشة النتائج المتعلقة بالفرض الأول "لا توجد مستويات مرتفعة في أبعاد الاحتراق النفسي لدى المعلمين العمانيين في محافظة الظاهраة بسلطنة عمان".**

أشارت نتائج الدراسة إلى أن المستوى العام للاحتراق النفسي بأبعاده الثلاثة (الإجهاد الانفعالي، وتبدل المشاعر، ونقص الشعور بالإنجاز الشخصي) متوسط المستوى لدى أفراد عينة الدراسة.

وتنتفق هذه النتيجة مع ما أشارت إليه دراسة الوابلي (١٩٩٥)، ودراسة الطحانينة وعيسي (١٩٩٦)، ودراسة الجمالي وحسن (٢٠٠٢)، ودراسة (Pandey & Tripathi, 2004)، ودراسة الحراسي (٢٠٠٥)، حيث كان مستوى الاحتراق لدى عينة الدراسة متوسط المستوى.

وتختلف هذه النتيجة مع ما أشارت إليه دراسة العتيبي (٢٠٠٢)، ودراسة (Kremer, et, al, 2002) ودراسة الشعبي (٢٠٠٣)، حيث كان مستوى الاحتراق لدى عينة الدراسة منخفضاً.

نلاحظ إن استجابة أفراد عينة الدراسة جاءت منصبة على العبارات الإيجابية في مقاييس الاحتراق النفسي، وبالنسبة لبعد الإجهاد الانفعالي فقد جاءت استجابة أفراد عينة الدراسة في المرتبة الأولى على عبارة "أشعر بالابتهاج والانتعاش بعد كل عمل أمارسه مع طلبتي"، وفي المرتبة الثانية "أهتم كثيراً بالعاملين معي في المدرسة" حيث أن ابتهاج وانتعاش المعلم واهتمامه بمن حوله لا يؤدي به إلى استفاده طاقته النفسية والعاطفية وبالتالي عدم الوصول به إلى درجة عالية من الإجهاد الانفعالي، فالمستوى المعتدل بعد الإجهاد الانفعالي يعني من الناحية الإيجابية أن المعلمين وبما يحيط بهم من ظروف وضغوط مهنية واجتماعية لم يصلوا بعد إلى الدرجة العالية من الاحتراق النفسي، وهذا قد يعود إلى الخبرة العملية في مجال المهنة، وكذلك السمات الشخصية لمعلمي محافظة الظاهراة كان لها الأثر الأكبر في تقليل مشاعر الإجهاد الانفعالي.

وكذلك بالنسبة لبعد تبدل المشاعر فقد تركز استجابة أفراد عينة الدراسة على العبارات الإيجابية من المقاييس فجاءت في المرتبة الأولى عبارة "أشعر أن لي رغبة في البقاء مدة أطول مع طلبتي"، وفي المرتبة الثانية "أستمتع كثيراً في الحديث مع الناس الموجودين معي في المدرسة"، هذه الاستجابات تعني أن مشاعر أفراد عينة الدراسة اتجاه تلاميذهم واتجاه من يملكون معهم في المدرسة إيجابية إلى حد ما، وهذا قد يعود إلى الخبرة العملية التي يمتلكها المعلمون في التعامل مع التلاميذ، وكذلك تميز سلوكيات

التلاميذ بمحافظة الظاهرة مقارنة بغيرها من المحافظات الأخرى كان لها الأثر الأكبر في وجود بعد تبلد المشاعر بالمستوى المعتدل.

وفيما يتعلق بنقص الشعور بالإنجاز فقد جاء متوسط المستوى كغيره من الأبعاد الأخرى، حيث تركزت استجابة الإفراد على العبارات التي تدل على إنهم يشعرون بالنشاط والفعالية الجيدة، وعلى إنهم يرغبون في تحقيق إنجازات مرموقة داخل المدرسة، هذه الاستجابة تدل على أن المعلمون بمحافظة الظاهرة يقيّمون أنفسهم بطريقة غير سلبية (إيجابية) في ضوء ممارساتهم التربوية مع تلاميذهم، وإنهم يشعرون بالرضا عن إنجازاتهم إلى حد ما.

**مناقشة النتائج المتعلقة بالفرض الثاني "توجد فروق في مستوى استخدام أساليب مواجهة المشكلات لدى المعلمين العمانيين في محافظة الظاهرة بسلطنة عمان".**

أشارت نتائج الدراسة إلى أن مستوى استخدام أساليب المواجهة المشكلات لدى المعلمين العمانيين بمحافظة الظاهرة متوسطة المستوى من وجهة نظر أفراد عينة الدراسة (المعلمين)، ويوضح الجدول (١٧) ترتيب أساليب المواجهة المستخدمة لدى عينة الدراسة، وقد جاء ترتيب هذه الأساليب من الأكثر استخداماً إلى الأقل استخداماً، كما يلي: المواجهة والتحدي، طلب الإسناد الاجتماعي والديني، التفكير ذو الأماني، التخفيض للحد الأدنى، لوم الذات، الهروب والتجنب.

و عند النظر إلى ترتيب استجابات أفراد عينة الدراسة لفقرات مقياس أساليب المواجهة، نجد دائماً أن الفقرات الإيجابية تأتي في بداية الترتيب ثم بعد ذلك تليها الفقرات السلبية، وهذا ينطبق على جميع محاور مقياس أساليب المواجهة، وبالتالي يمكننا القول أن معلمي محافظة الظاهرة بسلطنة عمان يلجأون إلى الأساليب الإيجابية لمواجهة المشكلات لمهنية المحيطة بهم.

حيث تعتبر مهنة التعليم من أكثر المهن التي تحيط بها العديد من التحديات نتيجة للثورة المعرفية والتكنولوجية، والتغيرات الاجتماعية والثقافية، ولما كانت المشكلات الصافية التي يواجهها المعلم في إدارة صفة تشكل تحدياً له، وتعيق التعلم الفعال، فعليه أن يعمل جاهداً لمواجهتها في سبيل تحقيق أهداف العملية التربوية، ونظراً للدور الذي يسهم به المعلمون في تعديل سلوك تلاميذهم من خلال ممارسات واستراتيجيات معينة يستخدمونها إزاء المشكلات المهنية المختلفة، كل هذا يجعله يقف أمام عقبات عديدة وصعوبات جمة تترك أثراً واضحاً على شخصيته وعلى دافعيته للعمل، الأمر الذي يجعل المواجهة والتحدي من أهم الاستراتيجيات التي يتبعها معلمي محافظة الظاهرة بسلطنة عمان، وعلى عكس المواجهة يأتي الهروب والتجنب في مواخره هذه الاستراتيجيات.

وعند مقارنة نتيجة هذه الدراسة مع نتائج الدراسات السابقة تبين أنها تتفق كلياً أو جزئياً مع دراسات: Bianchi, 2004؛ مريم (٢٠٠٧)؛ الضريبي (٢٠٠٧). بينما تختلف إلى حد ما مع نتائج دراسات: أبو عزام (٢٠٠٥)؛ الهلالي (٢٠٠٩).

### **مناقشة النتائج المتعلقة بالفرض الثالث "لا توجد فروق بين متوسطات درجات المعلمين في الاحتراق النفسي وأبعاده، ترجع لاختلاف أساليب مواجهة المشكلة"**

أشارت نتائج الدراسة الى وجود علاقة (موجبة) لتبدل المشاعر والإجهاد الانفعالي على أساليب مواجهة المشكلات، وعدم وجود علاقة دالة لنقص الشعور بالإنجاز الشخصي على أساليب المواجهة.

ويفسر الباحث وجود علاقة دالة (موجبة) بين استخدام أساليب المواجهة والاحتراق النفسي عند بُعدِي تبدل المشاعر والإجهاد الانفعالي، إلى أن المعلمين الذين يشعرون ببدء نفاذ طاقاتهم النفسية والعاطفية ويخالفون أن يصل بهم الأمر إلى أن تنشأ لديهم مشاعر باردة ومتبلدة نحو تلاميذهم، لا يقفوا مكتوفي الأيدي فبطبيعتهم يواجهون المواقف التي أمامهم ولا يتقبلوها كما هي رغبة في تغيير ما يصادفهم من عقبات، ونتيجة لذلك لا يصل هذا النوع من المعلمين إلى درجة الاحتراق النفسي، لأنه يصل من خلال المواجهة إلى حالة من الازان النفسي.

وذلك يرى الباحث ان وجود علاقة دالة موجبة بين بُعدِي الاحتراق النفسي ( تبدل المشاعر، الإجهاد الانفعالي) وأساليب المواجهة دافع إلى إلغاء بُعد نقص الشعور بالإنجاز الشخصي، حيث أن كلاً البعدين أقوى منه، فلا بد أن يكون لدى المعلم الشعور الجيد بالإنجاز عندما يقل عنده الإجهاد الانفعالي، وكذلك لا بد أن يكون لديه الشعور الجيد بالإنجاز عندما تكون مشاعره جيدة اتجاه تلاميذه والعاملين معه.

ولدى مقارنة هذه النتيجة مع نتائج الدراسات السابقة تبين أنها تتفق كلياً أو جزئياً مع دراسات: زكي، وعبد الفضيل (١٩٩٨)؛ Gmelsh & Gates, 1998؛ Rechel, et.al,2003؛ عمار(٢٠٠٧). بينما تختلف إلى حد ما مع نتائج دراسات: Angel,et.al, 2003؛ Barbara,1998.

### **مناقشة النتائج المتعلقة بالفرض الرابع "لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات المعلمين في الاحتراق النفسي وأبعاده، ترجع لاختلاف نوع التعليم".**

أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات المعلمين في الاحتراق النفسي وأبعاده، ترجع لاختلاف نوع التعليم.

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشارت إليه دراسة الحراسي (٢٠٠٥) التي أشارت إلى عدم وجود دلالة إحصائية بين الاحتراق النفسي للمعلمين ونوع التعليم (التعليم الأساسي والتعليم العام).

ولم يجد الباحث دراسات تختلف مع دراسته وتهتم بنوع التعليم، حيث يرى ان متغير المرحلة التعليمية هو الأقرب إلى متغير نوع التعليم، وبالتالي تختلف هذه الدراسة مع ما أشارت إليه دراسة Byrne & Hall,1989 التي بينت أن الاحتراق النفسي يرتبط بالمرحلة التعليمية التي يقوم المعلم بتدريسيها، وهذا ما أكدته محمود (٢٠٠٥) أن معلمو المرحلة الثانوية أكثر معاناة من الاحتراق النفسي عن معلمي المرحلة الابتدائية.

ويعلل الباحث عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين الدرجة الكلية للاحتراق النفسي ونوع التعليم في ضوء أن المدرسة - أيًا كان نوع التعليم بها - هي مؤسسة تعليمية لها أهدافها العامة التي لا تختلف باختلاف نوع التعليم بها.

**مناقشة النتائج المتعلقة بالفرض الخامس "لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات المعلمين في الاحتراق النفسي وأبعاده، تبعاً للجنس".**

أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين درجات المعلمين في الاحتراق النفسي وأبعاده تبعاً لجنس المعلم (ذكر أو أنثى).

وتنتفق هذه النتيجة مع ما أشارت إليه دراسة العتيبي (٢٠٠٢)، ودراسة الشعبي (٢٠٠٣)، ودراسة الخطيب (٢٠٠٧) من عدم وجود فروق بين الجنسين في الاحساس بالاحتراق النفسي، وأشارت كذلك دراسة عمار (٢٠٠٧) إلى عدم وجود فروق بين المعلمين والمعلمات في درجة الاحتراق النفسي،

وتختلف هذه النتيجة مع ما أشارت إليه دراسة محمد (١٩٩٥) في أن المعلمون أكثر إحساساً بالاحتراق النفسي من المعلمات، وكذلك تختلف مع ما أشارت إليه دراسة Diann,2002، ودراسة الحرachi(٢٠٠٥) في أن المعلمات أكثر احتراقاً من المعلمين.

ويفسر الباحث هذه النتيجة إلى أن الاحتراق النفسي وكما ذكر سابقاً ينشأ لأسباب تتعلق ببيئة العمل وأخرى بشخصية الفرد، فطبيعة مهنة التدريس بما تفرضه من ضغوط ومطالب زائدة يتلقاها كل من المعلم والمعلمة، إضافة إلى المعوقات والتحديات التي لا تفرق بين الجنسين، كل هذا وغيره جعل كلاً منها عرضة ل الاحتراق النفسي.

**مناقشة النتائج المتعلقة بالفرض السادس "لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات المعلمين في الاحتراق النفسي وأبعاده، تبعاً للمؤهل العلمي".**

أشارت نتائج الدراسة إلى أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات المعلمين في الاحتراق النفسي وأبعاده تبعاً للمؤهل العلمي.

وتختلف هذه النتيجة مع ما أشارت إليه دراسة الطحانة وعيسي (١٩٩٦)، ودراسة الحرachi(٢٠٠٥) التي تشير إلى أن الاحتراق النفسي يقل كلما ارتفع المؤهل الدراسي للمعلم. وتنتفق مع ما أشارت إليه دراسة العتيبي (٢٠٠٢).

ويعلن الباحث هذه النتيجة إلى أن مستويات الاحتراق النفسي كانت متقاربة بين حملة الدبلوم وحملة البكالوريوس، مما يدل على أن المؤهل العلمي لا يلعب دوراً بارزاً في التأثير على تشكيل الجانب النفسي لدى المعلمين العمانيين بمحافظة الظاهرة.

**مناقشة النتائج المتعلقة بالفرض السابع " لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات المعلمين في الاحتراق النفسي وأبعاده، تبعاً لسنوات الخبرة".**

أشارت نتائج الدراسة إلى أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات المعلمين في الاحتراق النفسي عند بُعد المشاعر والاجهاد الانفعالي تبعاً لسنوات الخبرة، وتوجد فروق دالة إحصائياً (موجبة) بين متوسطات درجات المعلمين في الاحتراق النفسي عند بُعد نقص الانجاز الشخصي تبعاً لسنوات الخبرة لفئة الخبرة ١٠ سنوات وأكثر.

أما بالنسبة إلى مجموع درجات أبعاد الاحتراق النفسي ككل وعلاقتها بسنوات الخبرة، فإن النتائج أشارت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيا.

وتنتفق هذه النتيجة إلى حد ما مع ما أشارت إليه دراسة الحراسي(٢٠٠٥) من عدم وجود دور لعدد سنوات الخبرة والإحساس بالاحتراق النفسي، وتختلف هذه النتيجة مع ما أشارت إليه دراسة محمد (١٩٩٥)، ودراسة (Antoniou, et, al,2006) في أن المعلمون الأكثر خبرة أقل احتراقاً عن المعلمون الأقل خبرة، وكذلك تختلف مع ما أشارت إليه دراسة (Diann,2002) في أن المعلمون الأقل خبرة أكثر احتراقاً عن المعلمون الأكثر خبرة.

ويعلل الباحث عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين الدرجة الكلية للاحتراق النفسي وسنوات الخبرة إلى أن المعلمون على اختلاف سنوات الخبرة التي مرت عليهم في مجال التدريس يمتلكون الوسائل والأساليب الالزمة للتعامل مع الضغوط المهنية التي تجعلهم في منأى عن الاجهاد الانفعالي وتبليد المشاعر.

وكذلك يفسر الباحث وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المعلمين في الاحتراق النفسي عند بُعد نقص الشعور بالإنجاز الشخصي تبعاً لسنوات الخبرة لفئة الخبرة ١٠ سنوات فأكثر، إلى أن المعلمون في هذا المستوى من الخبرة العملية التي مرت عليهم في مجال التدريس، لديهم شيئاً من نقص الشعور بالإنجاز، أكثر من سواهم من المعلمين في الخبرات الأخرى وهذا يكون ايجابياً ما دام في المستوى المتوسط حيث يدفع بالمعلم إلى المزيد من المثابرة والاجتهاد من أجل تحقيق الانجاز، وهذا بدوره يجعله بعيداً عن الاحتراق.

## ثانياً: توصيات الدراسة

بناء على نتائج الدراسة فإن الباحث يوصي بالآتي:

- ١- الاهتمام بتنوعية المعلمين بأهم المعوقات التي قد تواجههم في الحقل التربوي وذلك من خلال الإشارة إليها في مقررات خاصة يتم تدريسها لهم في كلية التربية أو من خلال اللقاءات التي تعقد للمعلمين حديثي التعيين، حيث أن توقع الفرد بما سوف يقابلة من مشكلات يمكن أن يحلف من أثارها النفسية، بما قد يجنب الفرد الوصول إلى الاحتراق النفسي.
- ٢- تدريب المعلمين على بعض أساليب (استراتيجيات) مواجهة المشكلات المهنية والتي قد تساعدهم في تجنب المواقف الضاغطة وتساعدهم كذلك في التعامل مع المشكلات بطرق فعالة.
- ٣- الاهتمام بالدعم المادي والمعنوي للمعلم، لأن رضاء الفرد عن مهنته هو أول مراحل إنجازه المهني، ومن ثم تفادى إصابته بالاحتراق النفسي.
- ٤- توفير الظروف المهنية المناسبة التي تقلل من شعور المعلمين الأكثر خبرة بنقص الشعور بالإنجاز.
- ٥- توفير إرشاد مهني متخصص يقوم بتنويعه المعلمين بضغوط العمل والاحتراق النفسي وأساليب مواجهتها.
- ٦- تصميم برامج إرشادية تساعد المعلمين على تخفيف شدة الاحتراق النفسي عند حدوثه.
- ٧- تخفيف العبء الوظيفي للمعلمين بحيث يتناسب مع ادائهم الجيد مهنياً وإدارياً، كتخفيف عدد الحصص الدراسية وخفض عدد الطلاب في الفصول الدراسية.
- ٨- ضرورة توفير مساعد معلم مؤهل وقدر على القيام بأداء حصص الاحتياط عند غياب بعض المعلمين.

## ثانياً: مقتراحات الدراسة

وفي ضوء نتائج الدراسة الحالية، يقترح الباحث القيام بإجراء دراسات لاحقة:

- ١- إجراء المزيد من الدراسات المسحية بهدف معرفة واستقصاء الأسباب التي تؤدي إلى حدوث ظاهرة الاحتراق النفسي في الحقل التربوي.
- ٢- القيام بتنفيذ برنامج إرشادي علاجي بهدف تخفيف حدة الاحتراق النفسي عند المعلمين الذين يعانون من هذه الظاهرة.
- ٣- إجراء دراسة مشابهة للدراسة الحالية تشمل جميع محافظات السلطنة للتعرف على درجة الاحتراق النفسي للمعلمين.
- ٤- القيام بإجراء دراسة مسحية بهدف التعرف على أهم أساليب مواجهة المشكلات التي يستخدمها المعلمين ولم تشملها الدراسة.

## **قائمة المراجع**

**أولاً: قائمة المراجع العربية**

**ثانياً: قائمة المراجع الأجنبية**

## أولاً: قائمة المراجع العربية

- أبو عزام ، أمل. (٢٠٠٥). **أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها ببعض سمات الشخصية.** رسالة دكتوراه، معهد الدراسات العليا للطفلة ، جامعة عين شمس، القاهرة.
- إبراهيم، لطفي عبد الباسط (١٩٩٤). **مقياس عمليات تحمل الضغوط، كراسة تعليمات.** القاهرة: الانجلو المصرية.
- أحمد ، عصام هشام. (٢٠٠١). دراسة مقارنة بين المحترفين نفسياً وغير المحترفين في بعض خصائص الشخصية ووجهة الضبط. **مجلة علم النفس المعاصر والعلوم الإنسانية**، ١٢(١)، ص ٢١٩-٢٦٨.
- الأشقر، إنجي محمد. (٢٠٠٣). **الضغط النفسي لدى الطلبة الوافدين واحتاجاتهم الإرشادية.** رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة صناعة، صنعاء.
- بدران، منى. (١٩٩٧). **الاحتراق النفسي لدى معلمي المرحلة الثانوية وعلاقته ببعض متغيرات الشخصية.** رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة القاهرة، معهد الدراسات والبحوث التربوية والنفسية.
- بطاينة، اسامة. (٢٠٠٥). **الاحتراق النفسي لدى معلمي ومعلمات غرف المصادر في شمال الأردن.** **المجلةالأردنية في العلوم التربوية**، ١(١)، ص ٤٨ - ٢٦.
- بني أحمد، أحمد. (٢٠٠٧). **الاحتراق النفسي والمناخ التنظيمي في المدارس.** عمان : دار الحامد للنشر والتوزيع.
- البتال، زيد محمد. (٢٠٠٠). **الاحتراق النفسي لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة ما هيته - أسبابه - علاجه.** الرياض: سلسلة إصدارات أكاديمية التربية الخاصة.
- جودة ، آمال عبد القادر. (٢٠٠٤). **أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الأقصى.** بحث مقدم للمؤتمر التربوي الأول ، كلية التربية بالجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.
- هيجان، عبدالرحمن بن أحمد. (١٩٩٨). **ضغط العمل منهج شامل لدراسة مصادرها ونتائجها وكيفية إدارتها.** الرياض: معهد الإدارة العامة.
- الهلاي، عادل. (٢٠٠٩). **بعض أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب مرحلتي التعليم المتوسط والثانوي بمدينة مكة المكرمة.** رسالة ماجستير غير منشورة، قسم علم النفس، كلية التربية، جامعة أم القرى، مكة المكرمة.

الجمالي، فوزية، وحسن، عبد الحميد. (٢٠٠٢). مستويات الاحتراق النفسي لدى معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة. دراسات عربية في علم النفس، ٢(١)، ص ١٥١ - ٢١١.

الوابلي، سليمان. (١٩٩٥). الاحتراق النفسي ومستوياته لدى معلمي التعليم العام بمدينة مكة المكرمة في ضوء مقياس ماسك المعرف. سلسلة البحوث التربوية والنفسية، مكة المكرمة.

وزارة التربية والتعليم. (٢٠٠٩). الكتاب السنوي للإحصاءات التعليمية. دائرة الإحصاء والمؤشرات، ٣٩، سلطنة عمان.

الوحشى، سلوى بنت خليفة. (٢٠٠٨). العلاقة بين الضغوط المهنية والاحتراق النفسي والإداء الوظيفي لدى معلمي التعليم الأساسي في سلطنة عمان. رسالة ماجستير غير منشورة، معهد البحث والدراسات العربية، القاهرة.

الوشلي، أمينة الرزاق. (١٩٩٦). الاحتراق النفسي لدى مدرسي أمانة صناعة وعلاقته بضغوط مهنة التدريس. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة صناعة، صنعاء.

الزيود، نادر فهمي. (٢٠٠٤). استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة قطر وعلاقتها ببعض المتغيرات. رسالة الخليج العربي، ٩٩، ص ٦٧ - ١٠٤.

الحافظ، ليلى عبد الحميد. (١٩٩٣). مدى تعرض معلمات المرافق التعليمية المختلفة بالمملكة العربية السعودية لضغط العمل المتمثل في ظاهرة الاحتراق النفسي. المجلة التربوية، ١١(٨)، ص ٢٠١ - ٢٠٣.

الحراصي، فهد بن سعيد. (٢٠٠٥). الاحتراق النفسي لدى المعلمين وبعض العوامل المحددة له بمدارس التعليم العام والأساسي بسلطنة عمان. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة السلطان قابوس، مسقط.

الطحاينة، زياد ، وعيسي، سهى. (١٩٩٦). مستويات الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الرياضية في الأردن وعلاقتها ببعض المتغيرات. مجلة دراسات العلوم التربوية، ٢٢(١)، ص ١٣١ - ١٤٨.

يوسف، نجاة زكي، وعبد الفضل، مدحية عثمان. (١٩٩٨). أساليب مواجهة المشكلات وعلاقتها بكل من الضغوط النفسية والاحتراق النفسي لدى عينة من معلمي المدرسة الثانوية بمدينة المينا (دراسة تنبؤية). مجلة البحث في التربية وعلم النفس، ١٢(١)، ص ٤٦١ - ٤٩١.

محمد، عادل عبدالله. (١٩٩٥). بعض سمات الشخصية والجنس ومدة الخبرة وأثرها على درجة الاحتراق النفسي للمعلمين. *دراسات نفسية*، (٢)، ص ٣٤٥-٣٧٥.

محمود، عبدالله جاد. (٢٠٠٥). بعض عوامل الشخصية والمتغيرات الديموغرافية المسهمة في الاحتراق النفسي لدى عينة من المعلمين. *مجلة كلية التربية بالمنصورة*، (٥٧)، يناير، ص ٢٠٣-٢٥٠.

المعمرى، علية بنت علي. (٢٠٠١). *ضغوط العمل لدى مديري المدارس الثانوية بسلطنة عمان*. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة السلطان قابوس، مسقط.

المعروف، إعتدال. (٢٠٠١). *مهارات مواجهة الضغوط - في الاسرة في العمل في المجتمع*. الرياض: مكتبة الشقرى للتوزيع والنشر.

مصطفى، إيمان. (١٩٩٨). *مدى فاعلية كل من الإرشاد النفسي الموجه وغير الموجه في تخفيف حدة الاحتراق النفسي لدى عينة من المعلمات*. رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة القاهرة، معهد الدراسات والبحوث التربوية والتفسية.

مقابلة، نصر، وسلامة، كايد. (١٩٩٣). دراسة لظاهرة الاحتراق النفسي لدى عينة من المعلمين الأردنيين في ضوء عدد من المتغيرات. *مجلة جامعة دمشق*، (٩)، ص ٣٣-٣٤.

مقابلة، نصر يوسف. (١٩٩٥). *أثر مركز الضبط وبعض المتغيرات الديموغرافية على الاحتراق النفسي لدى عينة من المعلمين*. *مجلة كلية التربية بالمنصورة*، (٢٩)، سبتمبر، ص ٨١-١٠٥.

مريم، رجاء. (٢٠٠٧). الاستراتيجيات التي يستخدمها الطلبة للتعامل مع الضغوط النفسية. دراسة ميدانية على عينة من طلبة كلية التربية بجامعة دمشق، *مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس*، (٥)، ص ٣٦-٥٢.

آل مشرف، فريدة. (١٩٩٨). *مصادر الاحتراق النفسي التي تتعرض لها عينة من عضوات هيئة التدريس بجامعة الملك سعود بالرياض*. *مجلة دراسات الخليج والجزيرة العربية*، جامعة الكويت، (١٠٥)، ص ١٩٥-٢٣٥.

السمادوني، السيد إبراهيم. (١٩٩٥). *الإنهاك النفسي لمعلمي التربية الخاصة وتبنته دراسة تنبؤية في ضوء بعض متغيرات الشخصية والمهنية*. *مجلة التربية المعاصرة*، (٣٦)، ص ٢٠-٣٠.

**السرطاوي، زيدان، والشخص، عبدالعزيز.** (١٩٩٨). **بطارية قياس الضغوط النفسية وأساليب المواجهة والاحتياجات لأولياء أمور المعوقين (دليل المقاييس).** الامارات العربية المتحدة، العين: دار الكتاب الجامعي.

**عبد الحميد، جابر، وكفافي، علاء.** (١٩٩٥). **معجم علم النفس والطب النفسي. الجزء السابع، القاهرة: دار النهضة العربية.**

**عبد الله، منى محمود.** (٢٠٠٢). **أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب المرحلتين الإعدادية والثانوية.** رسالة دكتوراه، معهد الدراسات العليا للطفلة، جامعة عين شمس، القاهرة.

**عبد المعطي، حسن.** (٢٠٠٦). **ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها.** القاهرة: مكتبة زهراء الشرق.

**عبد العظيم، طه، وسلامة.** (٢٠٠٦). **استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية - سلسلة الإدارة التربوية الحديثة (١).** عمان: دار الفكر.

**عبد الفتاح، جهاد.** (١٩٩٩). **ظاهرة الاحتراق النفسي واستراتيجيات التكيف لدى العاملين في وزارات السلطة الوطنية الفاسـطـينـية.** رسالة ماجستير، جامعة النجاح الوطنية، نابلس.

**عيسى، محمد رفقى.** (١٩٩٥). **التوافق المهني وعلاقته بالاحتراق النفسي لدى معلمات رياض الأطفال، المجلة التربوية، جامعة الكويت،** ٩(٣٤)، ص ١١٧-١٦١.

**عمار، نشوة كرم.** (٢٠٠٧). **الاحتراق النفسي للمعلمين ذوي النمط (أ،ب) وعلاقته بأساليب مواجهة المشكلات.** رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة القصيم.

**عسـكر، عـلي؛ وجـامـعـ، حـسـن؛ والـاـنـصـارـيـ، مـحـمـدـ.** (١٩٨٦). **مـدىـ تـعـرـضـ مـعـلـمـيـ المـرـحـلـةـ الثـانـوـيـةـ بـدـوـلـةـ الـكـوـيـتـ لـظـاهـرـةـ الـاحـتـرـاقـ الـنـفـسـيـ.** **المـجـلـةـ التـرـبـوـيـةـ،** ٣(١٠)، ص ٤٣-٩.

**العتبيـيـ، آـدـمـ غـازـيـ.** (٢٠٠٢). **الـاحـتـرـاقـ الـوـظـيفـيـ لـدـىـ الـعـاـمـلـيـنـ فـيـ قـطـاعـ الخـدـمـةـ المـدـنـيـةـ الـكـوـيـتـيـ وـعـلـاقـتـهـ بـنـمـطـ الشـخـصـيـةـ (أـ)ـ وـالـرـغـبـةـ فـيـ تـرـكـ الـعـمـلـ.** **مـجـلـةـ الـعـلـومـ الـاجـتـمـاعـيـةـ،** ٣١(٢)، ص ٣٤٨-٣٨٧.

**الفرح، عدنان.** (٢٠٠١). **الاحتراق النفسي لدى العاملين مع الأشخاص ذوي الاحتياجات الخاصة في دولة قطر.** **مـجـلـةـ درـاسـاتـ الجـامـعـةـ الـأـرـدـنـيـةـ،** ٢٨(٢)، ص ٢٥٤-٢٧٤.

**القماح، إيمان محمد.** (٢٠٠٢). **عـلـاقـةـ مـفـهـومـ الذـاتـ بـأـسـالـيـبـ مـواـجهـةـ الضـغـوطـ لـدـىـ عـيـنةـ مـنـ الرـاـشـدـيـنـ الـمـصـرـيـنـ وـالـإـمـارـاتـيـنـ.** **مـجـلـةـ عـلـمـ النـفـسـ الـمـعـاصـرـ وـالـعـلـومـ الـاـنسـانـيـةـ،** ١٣(٢)، ص ١٢٥-١٦٣.

القصير، جاسم محمد. (١٩٩٣). **المتغيرات المحددة للاحتراق النفسي لمدرسي المرحلة المتوسطة ودور التدخل الارشادي**. رسالة دكتوراه غير منشورة، الجامعة المستنصرية، بغداد.

الشيخ، دعـدـ. (٢٠٠٢). سـيـكـلـوـجـيـاـ العـلـاقـةـ بـيـنـ الرـضـاءـ المـهـنـيـ وـالـاحـتـرـاقـ النـفـسـيـ. **المـجـلـةـ الـعـرـبـيـةـ لـلـتـرـبـيـةـ**، ٢٢(٢)، ص ٢٥ - ٣٦.

الشعبي، عـبـدـ. (٢٠٠٣). **الـاحـتـرـاقـ النـفـسـيـ عـنـدـ الطـلـابـ الـعـرـبـ الـوـافـدـيـنـ وـعـلـاقـتـهـ بـالتـخـصـصـ الـاـكـادـيـمـيـ وـالـجـنـسـ فـيـ جـامـعـةـ مـؤـتـهـ**. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة مؤته، عمان.

الـشـرـيفـ،ـ لـبـلـىـ.ـ (٢٠٠٣).ـ **أـسـالـيـبـ مـوـاجـهـةـ الضـغـطـ النـفـسـيـ وـعـلـاقـتـهـ بـنـمـطـيـ الشـخـصـيـةـ (ـأـ بـ)ـ لـدـىـ أـطـبـاءـ الـجـراـحةـ الـقـلـبـيـ وـالـعـصـبـيـ وـالـعـامـةـ**. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة دمشق.

الـشـرـقاـويـ،ـ مـصـطـفـىـ.ـ (١٩٩٣).ـ **قـيـاسـ اـسـتـرـاتـيـجـيـاتـ سـلـوكـ التـعـامـلـ مـعـ المـوـاـقـفـ الضـاغـطـةـ**.ـ مجلـةـ التـرـبـيـةـ،ـ جـامـعـةـ الـأـزـهـرـ،ـ (٤١ـ)،ـ صـ ٥١ـ - ١١٠ـ.

الـخـطـيـبـ،ـ جـمـالـ.ـ (٢٠٠٦).ـ **إـعـدـادـ الرـسـائـلـ الـجـامـعـيـةـ وـكـاتـبـتـهـاـ -ـ دـلـيلـ عـلـىـ طـلـبـةـ الـدـرـاسـاتـ الـعـلـيـاـ**ـ.ـ عـمـانـ:ـ دـارـ الفـكـرـ لـلـنـشـرـ وـالـتـوزـيعـ.

الـخـطـيـبـ،ـ مـحـمـدـ.ـ (٢٠٠٧).ـ **الـاحـتـرـاقـ النـفـسـيـ وـعـلـاقـتـهـ بـمـرـونـةـ الـأـنـاـ لـدـىـ الـمـعـلـمـينـ الـفـلـسـطـيـنـيـنـ بـمـحـافـظـاتـ غـزـةـ،ـ المؤـتـمـرـ التـرـبـويـ الثـالـثـ "ـالـجـودـةـ فـيـ التـعـلـيمـ الـفـلـسـطـيـنـيـ"ـ**.ـ الجـامـعـةـ الـإـسـلـامـيـةـ غـزـةـ،ـ مـنـ ٣١ـ-٣ـ،ـ اـكـتوـبـرـ ٢٠٠٧ـ،ـ صـ ٦٥ـ - ٦٠ـ.

الـضـرـبـيـيـ،ـ عـبـدـالـلـهـ.ـ (٢٠٠٧).ـ **أـسـالـيـبـ مـوـاجـهـةـ الضـغـطـ النـفـسـيـ الـمـهـنـيـ وـعـلـاقـتـهـ بـبعـضـ الـمـتـغـيـرـاتـ درـاسـةـ مـيدـانـيـةـ عـلـىـ عـيـنـةـ مـنـ الـعـالـمـلـيـنـ بـمـصـنـعـ زـجاجـ الـقـدـمـ بـدـمـشـقـ**ـ،ـ مجلـةـ جـامـعـةـ دـمـشـقـ،ـ ٢٦ـ(٤ـ)،ـ صـ ٧١٩ـ - ٦٦٩ـ.

الـظـفـريـ،ـ سـعـيدـ،ـ وـالـقـرـيوـتـيـ،ـ اـبـرـاهـيمـ.ـ (٢٠١٠).ـ **الـاحـتـرـاقـ النـفـسـيـ لـدـىـ مـعـلـمـاتـ التـلـامـيـذـ ذـوـيـ صـعـوبـاتـ الـتـعـلـمـ فـيـ سـلـطـنةـ عـمـانـ**.ـ **المـجـلـةـ الـاـرـدـنـيـةـ فـيـ الـعـلـومـ التـرـبـيـةـ**ـ،ـ ٦ـ(٣ـ)،ـ صـ ١٧٥ـ - ١٩٠ـ.

## ثانياً: قائمة المراجع باللغة الإنجليزية

- Angel. B., Anton. A. & Joan. B. (2003). Burnout Syndrome and Coping Strategies: A structural relations model. **Psychology in Spain**, (7), 1. PP 46-55.
- Antoniou. A. S. , Polychroni, F. & Vlchakis, A. N . (2006). Gender and Age Differences in Occupational Stress and Professional Burnout Between Primary and High School in Greece. **Journal of Managerial psychology**. (21),7. PP 682- 690.
- Barbara. R. (1998). **The Relationships Among Personality Type, Coping Resources, and Burnout in Female Elementary Teachers.** Dissertation Abstracts International.
- Bianchi. E . (2004). Stress and coping Among Cardiovascular Nurses :A Survey in Brazil .**Issues in Mental Health Nursing** . (25), 7, pp737- 745 .
- Bilge, F. (2006). "Examining the Burnout of Academics in Relation to job Satisfaction and other Factors". Social Behavior and Personality Available on line:[www.sbp-journal.com](http://www.sbp-journal.com)
- Branetti. G. J.(2001). Why do they Teach? A study of Job Satisfaction Among Long- Term High School Teachers. **Teacher Education Quarterly**. (28), 3. PP 49-74 .
- Butler.K. & Constantin. M. (2005). "Collective Self – Esteem and Burnout in Professional School Counselors". **Professional School Counseling, Alexandria**. Oct, ( 9). PP 8- 55.
- Byrne. B. M. & Hall. L. M. (1989) . An Investigation of Factors Contributing to Teacher Burnout. **Paper Presented at Annual Meeting of the American Educational Research Association, San Francisco**. March. PP 27- 31.

Capel S.A (1987) . The incidence of and influences on stress and Burnout in secondary school. British out in secondary school. **British journal of educational psychology.** (57).PP 279- 288.

Carter. B. A.(2004). Stress and Burnout in Suburban. **The journal of educational Research.**( 77), 6. PP 325-331.

Caton. D. J. , Grossnickle. W. F. , Cope. J. G. , Long. T. E. & Mitchell. C. C. (1988). Burnout and Stress Among Employees at a State In Stitution for Mentally Retarded Persons. **American Journal on Men tal Retardation.** (93), 3.PP 300-304 .

Carver.C . (1997) . You Want To Measure Coping But Your Peotocols Too Long : Consider The Brief Cope . **International Journal of Behavioral Medicine.** ( 4) . PP 92 – 100 .

Compas B. E. et. al, (2001). Coping with Stress during Childhood and Adolescence : Problems, Progress and Potential in Theory and Research. **Psychological Bulletin.** 101. P 393- 403

Cunnigham. J. , Lischeron. J. , Koh.H. & Ferrier.M. (2004). "**Acybernetic Framework Linking Personality and Other Variable in Understanding General Health**". Personal Review Farnborough. 33. P 55.

Diann. H. (2002). "More Than an Apple aday . The Effect of Personal Characteristics and Coping Strategies on Teacher Stress and Burnout". **Dissertation Abstracts International** .(41), 2 .P 633.

Dunham . J .(1992). **Stress in Teaching** , 2 nd ed., Biddles Ltd., Guilford and Kings Lynn, Great Britain.

Fuming, Xu. , (2003). A study on Teachers Occupational Stress and Burnout. **Chinese Journal of Clinical psychology.** (11), 3. PP 195 - 197.

Gmelch. W , Gates. G.(1998). "The Impact of Personal, Professional and Organizational Characteristiccs on Administrator Burnout. **Journal Of Educational Administration.**( 36). P146.

Gold, Y. (1985) . Relationship of Six Personal and Life History Variables to Standing on Three Dimensions of the Maslach Burnout Inventory in A sample of Elementary and Junior High School Teachers. **Education and psychological Measurement.** ( 45). PP 377-387 .

Griffth (1993) . **Adolescent Coping with Family School, and peer Stressors.** ERIC (ED374367).

Higgins. J.E. & Endler. N.S. (1995). Coping life stress and psychological and somatic distress. **European of Personality.** (4), 9. PP 253-270.

Hipps & Haplin. G. (1991). **Job Stress, Stress Related to Performance Based Accreditation Locus of Control Age and Gender As Related to Job Satisfaction and Burnout in Teacher and Principals.** Paper Presented at the annual meeting of the mid-south Education Research Association Lexington. November. PP 13-15 .

Hock. R. (1988). Professional Burnout Among Public School Teachers. **Public Personnel Management.** (17), 2. PP 167-189 .

Hooper. M.L. (1983). The Relationship Between Selected Demographic Variables – Job Satisfaction and Burnout. **Dissertation Abstract International.** ( 43). PP 2163-2164 .

Kim Wan (1991). **Teacher Burnout : Relations with stress , Personality, and Social Support Education.** Jun. (19) , 1 . PP 3-11 .

Kremer, Lya, Hayon , Faraj , Hani &Wubbels .(2002). The "Burnout among Israeli Arab School Principals as a Function of professional Identity and Interpersonal Relationships with Teachers . **International Journal of Leadership in Education.**(5) , 2. PP 149 – 62.

Lazarus. R. (2000). Toward Better Research on Stress and Coping. **American Psychologist .** ( 5) 6 . PP 665 – 673 .

Lazarus .R & Folkman.S .(1988 ). Coping as A mediator of Emotion. **Journal of Personality and Social Psychology .** (54) . PP 466-475 .

Maslach . S.E & Jackson . S.E (1981) . The measurement of experienced burnout. **Journal of Occupational Behavior.** (2). PP 99-113.

Mcguire . W.H . (1999). **Teacher Burnout Todays Education.** (68), 4.P 5.

Moos. R. H. & Schaefer. J. A.(1993). **coping Resources & Processes: Current Concepts & measures.** In: L. Goldberger & S. Breznitz (Eds), Handbook of stress: Theoretical & Clinical Aspects, Maxwell Macmillam, International, New York, P234 – 257 .

Pandey. R. & Tripathi, S. (2004). Occupational Stress and Burnout in Engineering College Teachers. **Journal of the Indian Academy of Applied psychology.** ( 27), 1. PP 67-73.

Pinto. A. M. , Lima. M. L. & Dasilva, A. L. (2005). Fuentes de Esters Burnout Strategies de Coping en Profesores Portugueses. **Stress Sources Burnout and Coping Among Portugese Teachers Revista de Psicologia del Trabajo -y-de-las- Organizations'.** (21), 2. PP 125-143.

Rachel, B. , Krole, R. & Hareven, D. (2003).Differential Effects of Simple Frontal Versus Complex Teaching Strategy on teachers Stress Burnout and Satisfaction. **International of Journal of Stress Management.** (10) , 5 . PP 173- 195.

Rosenholtz.S.J. (1989). Workplace Condition That Affect Teacher Induction Program. **The Elementary School Journal.** ( 89), 4. PP 241-257.

Schwab. R. L & Lwanicki. E. F. (1982). Who are our Burnout Teacher. **Educational Research Quarterly.** (10), 3 . PP 5-16 .

Shapiro. B. (1987). The Relationship of the Teacher Burnout to Individual and Environmental Variables. **Dissertation Abstract International.** (48), 5. PP 11-57 .

# **الملاحق**

## الملحق (١)

رسالة تسهيل مهمة باحث.



جامعة نزوى  
كلية العلوم والأداب  
مكتب العميد

المواافق: 23 نوفمبر 2009 م

### لمن يهمه الأمر

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته وبعد:

### الموضوع: تسهيل مهمة باحث

يقوم الطالب سليمان بن علي بن محمد الحاتمي، الرقم الجامعي (05082183)؛ تخصص ماجستير تربية في الإرشاد النفسي بإعداد رسالة

ماجستير بعنوان:

"الاحتراق النفسي وعلاقته بأساليب مواجهة المشكلات لدى المعلمين العمانيين  
بمنطقة الظاهره"

ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير، ويحتاج لاستكمال رسالته  
تطبيق إجراءات الدراسة والاطلاع على المصادر والمراجع؛ لذا نرجو  
تسهيل مهمته البحثية.

شاكرين ومقدرين لكم حسن تعاونكم معنا.



وتفضلاً بقبول فائق التقدير والاحترام،،

أ.د. محمد عبد المنعم اسماعيل  
عميد كلية العلوم والأداب

## الملحق (٢)

مقياس الاحتراق النفسي المقدم للمحكمين للحكم على مدى صلاحية الفقرات ومدى إنتمائها لمجالاتها.

جامعة نزوى

كلية الآداب والعلوم

قسم التربية والدراسات الإنسانية

برنامج الدراسات العليا- ماجستير

تخصص إرشاد نفسي

المحترم

الفاضل الاستاذ الدكتور /

بين يديك نسخة معدلة من مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي Maslach Bournout Inventory ، تم تطبيقه في البيئة العمانية من خلال دراسة الحرافي (٢٠٠٥).

ويعرف الاحتراق بأنه "المرحلة الأخيرة لضغط العمل المدرسي ،ويظهر على شكل استجابات انفعالية تشير إلى اتصف المعلم بضعف حب العمل ،وإهماله ،وتزايد الرغبة في تركه ،والقليل من جدوah ،وما يتبع ذلك من إحساس بالعجز في تأدية عمله بالمستوى المطلوب ،وسوء علاقته بطلبه والعاملين معه ،وضعف الاهتمام بهم ،إضافة إلى تقويم ذاته بطريقة سلبية فيما يتعلق بعمله مع الطلاب "

ويتكون الاحتراق النفسي من ثلاثة مجالات هي :

١- الإجهاد الانفعالي : ويقصد به استنفاد المعلم لطاقاته النفسية ،والعاطفية إلى المستوى الذي يجد نفسه فيه عاجزا عن العطاء

٢- تبدل المشاعر نحو التلميذ: وهي الحالة التي تنتاب المعلم عندما تنشأ لديه مشاعر باردة ومتبلدة ،واتجاهات ساخرة غير إنسانية نحو التلميذ بسبب ثقل العبء الملقى على عاتقه .

٣- ونقص الشعور بالإنجاز الشخصي : ويقصد به قيام المعلم بتقييم ذاته بطريقة سلبية في ضوء ممارساته التربوية والتعليمية مع تلاميذه . وشعوره بعدم الرضا عن إنجازاته أثناء ممارسته لمهنته .

والذي نرجوه منكم التكرم بالتالي:

أولا: الحكم على مدى صلاحية العبارات لقياس الاحتراق النفسي وفقاً للتعریف ،والحكم على مدى صحة إنتماء العبارات إلى مجالاتها ،وذلك بترك العبارات دون إشارة إذا كنت موافقاً على تصنيفها للمجال ،أما إذا كنت لا توافق على إنتمائتها إليه ،فضع العلامة (✓) تحت المجال الذي تراه مناسباً .

ثانيا : إضافة أو حذف ما ترونـه مناسبا من عبارات ،مع توضيح المجال الذي تنتـمـي إلـيـه العبارات المضافة.

ثالثا: الحكم على مدى مناسبة مقياس التقدير وإجراء التعديلات على المقياس مباشرة وهو كالتالي :

غير موافق بشدة	غير موافق	موافق	غير متأكد	موافق بشدة
(٥)	(٤)	(٣)	(٢)	(١)

رابعا: الحكم فيما إذا كانت التعليمات المقدمة للمعلمين مناسبة أو غير مناسبة وإجراء ما ترونـه مناسبا من تعديلات على التعليمات المرفقة مباشرة.

وختاما ،يود الباحث أن يعرب عن خالص شكره وتقديره على تعاونكم معه .  
والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته .

طالب الماجستير

سليمان بن علي الحاتمي

التعليمات  
بسم الله الرحمن الرحيم

أخي المعلم ، أخي المعلمة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

في ما يلي بين يديك عبارات تصف شعورك نحو مهنتك (مهنة التدريس )، الرجاء قراءة كل عبارة ، وتقدير شدة شعورك نحو مهنتك وكما يعبر عنها محتوى العبارة ، فإذا وجدت مثلاً أن شدة الشعور لديك شديدة جداً ، فهذا يعني أن تقدير شدة شعورك إزاء محتوى العبارة بأعلى ما يمكن والذي يعادله الرقم (٥) أي موافق بشدة ، والمثال التالي يوضح ذلك :

الدرجة	العبارة	غير موافق بشدة	غير موافق	موافق	غير متأكد	موافق بشدة
		٥	٤	٣	٢	١
	بإمكانني فهم مشاعر طلابي وبما يحيط بهم من أشياء بسهولة					

مع مراعاة الآتي :

- (١) عليك كتابة الرقم الذي يناسب شعورك أمام كل عبارة.
- (٢) الرجاء عدم ترك أي عبارة دون الإجابة عنها.

علماً بأن نتائج الدراسة الحالية لن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي فقط .  
شكراً لكم حسن تعاونكم معنا ، ونسأّل الله أن يوفق الجميع لما فيه الخير .

• الرجاء وضع دائرة على الاختيار المناسب :

- الجنس :

أ) ذكر      ب) أنثى

- نوع التعليم :

أ) أساسي      ب) عام

- المؤهل العلمي :

أ) دبلوم كلية المعلمين      ب) بكالوريوس تربية

- عدد سنوات الخبرة في مجال التدريس :

أ) (٥-١٠) سنوات      ب) (١٠-٦) سنوات

ج) (١٠) سنوات فأكثر

مع خالص الشكر والتقدير

الباحث

العبارات	صلاحية العبارات	المجالات	م
أشعر وكأنني أختنق حين أكون في المدرسة	لا تقيس الاحتراق	تبلي الشعور نحو الأشخاص	١ نقص الشعور بالإنجاز
أشعر أنني أعمل طلبي و كانوا ليسوا بشرا	تقيس الاحتراق	الإنفالي الإيجاه	٢ •
بإمكانني فهم مشاعر طلبي وبما يحيط بهم من أشياء بسهولة			٣ •
أشعر أن عملي المدرسي يستنفذ طاقتى النفسية		•	٤
أشعر أن عملي المدرسي يسبب لي الإحباط		•	٥
أعالج المشكلات التي تواجه طلبي بشكل فعال وناجح جدا			٦ •
أشعر بأن عملي المدرسي يتلفي كما تحرق النار الخشب	•		٧
أتعامل مع المشكلات الانفعالية داخل المدرسة بكل هدوء			٨ •
أشعر أن عملي المدرسي يجعلني متبلدا وقادسيا مع الآخرين		•	٩
أشعر أن لي رغبة في البقاء مدة أطول مع طلبي		•	١٠
أشعر أن طلبي يلقون اللوم على في بعض ما يعانون من مشكلات		•	١١
استطيع أن أهيئ جوا مريحا وهادئا لطلبي			١٢ •
أشعر بسعادة غامرة وأنا أناقش طلبي في مشاكلهم		•	١٣
ينتابني صداع شديد أحيانا وغثيان أحيانا أخرى خلال ممارستي عملي المدرسي	•		١٤
أشعر أن لي أثر إيجابيا في الأشخاص الذين يعملون معى في المدرسة			١٥ •
العمل مع من هم معى في المدرسة يسبب لي هما		•	١٦
اهتم كثيرا بالعاملين معى في المدرسة		•	١٧
أشعر بالتعب والإعياء كلما استيقظت صباحا وفكرت أنني سأذهب لممارسة عملي في المدرسة		•	١٨

م	العبارات		صلاحية العبارات			المجالات	
	نقض الشعور بالإنجاز	تبلي الشعور نحو الأشخاص	الإجهاد الانفعالي	لا تقيس الاحتراق	تقيس الاحتراق	لا تقيس الاحتراق	نقض الشعور نحو الأشخاص
١٩		•					أشعر بالابتهاج والانتعاش بعد كل عمل أمارسه مع طلبي .
٢٠		•					العمل مع من هم في المدرسة طوال اليوم يسبب لي إجهادا لا يطاق .
٢١	•						أشعر أنني نشط وفعال جدا.
٢٢		•					أشعر أن عملي المدرسي شاق جدا.
٢٣		•					استمتع كثيرا في الحديث مع الناس الموجودين معي في المدرسة .
٢٤		•					أصبحت قاسي القلب لدى تعاملني مع الناس منذ ممارستي لعملي المدرسي .
٢٥		•					جعلني عملي المدرسي قاسيا في التعامل مع أسرتي.
٢٦	•						أنجز أشياء كثيرة ونافعة خلال عملي المدرسي .
٢٧			•				أشعر أن عملي قد استهلكني تماما في نهاية اليوم الدراسي وبما يتاسب والجهد الذي بذلته .

• تعني أن العبارة تتنمي إلى المجال الذي وضعت تحته العلامة .

### الملحق (٣)

مقياس أساليب مواجهة المشكلات المقدم للمحكمين للحكم على مدى صلاحية الفقرات ومدى إنتماها لمجالاتها.

جامعة نزوى

كلية الآداب والعلوم

قسم التربية والدراسات الإنسانية

برنامج الدراسات العليا- ماجستير

تخصص إرشاد وتوجيه

المحترم

الفاضل الإستاذ الدكتور /

بين يديك نسخة معدلة من مقياس أساليب مواجهة المشكلات (أساليب التعامل مع ضغوط مهنة التدريس) تم تطبيقه في البيئة اليمنية على عينة من المعلمين من خلال دراسة الوشلي (١٩٩٦).

وتعتبر أساليب مواجهة المشكلات بأنها "مجموعة من الاستراتيجيات أو العمليات المعرفية أو السلوكية التي يستخدمها المعلم لخض أو إبعاد الضغوط الناتجة عن مهنة التدريس".

وتغطي فقرات المقياس المجالات الآتية:

١- الهروب والتجنب :محاولة الفرد تجنب المشكلة أو تقليل الانفعال باستجابات سلوكية كالأكل والشرب وغيرها .

٢- التفكير ذو الأماني : وهو أسلوب يقدم عليه الفرد بتنمي النفس أو التخيل بحدوث شئ ما لحل مشكلة ، مما يجعله يشعر بالارتياح دون وقوع ذلك الشئ.

٣- المواجهة والتحدي :محاولات الفرد لإزالة العقبات التي تحول بينه وبين تحقيق هدفه بالتعبئة لها والتغلب عليها وبأشكال واضحة من التعامل مع الموقف.

٤- لوم الذات :عندما يتيقن المرء انه السبب في حدوث مشكلة أر هقته ، قد يلجأ إلى لوم وتقييع الذات كنوع من أساليب التعامل الناشئ عن المشكلة .

٥- طلب الإسناد الاجتماعي والديني : البحث أو طلب المساعدة أو العون من الأهل والأصدقاء واللجوء إلى الدين وذلك بالإكثار من الدعاء وممارسة العبادات.

٦- التخفيف للحد الأدنى : وهو الأساس الذي يستجيب به الفرد ويشعره بالتحسن في مواجهة التهديد دون حل المشكلة .

والذي نرجوه منكم التكرم بالاتي :

أولاً: الحكم على مدى صلاحية العبارات لقياس أساليب مواجهة المشكلات وفقاً للتعریف، والحكم على مدى صحة انتمام العبارات إلى مجالاتها، وذلك بترك العبارة دون إشارة إذا كنت موافقاً على تصنیفها للمجال ، أما إذا كنت لا توافق على انتمامها إليه ، فكتب المجال الذي تراه مناسباً .

ثانياً : إضافة أو حذف ما ترون مناسباً من عبارات ، مع توضیح المجال الذي تتنمي إليه العبارات المضافة.

ثالثاً: الحكم على مدى مناسبة مقياس التقدير وإجراء التعديلات على المقياس مباشرة وهو كالتالي :

الجأ إليه دائماً ، الجأ إليه غالباً ، الجأ إليه أحياناً ، الجأ إليه نادراً ، لا الجأ إليه إطلاقاً

(١) (٢) (٣) (٤) (٥)

رابعاً: الحكم فيما إذا كانت التعليمات المقدمة للمعلمين مناسبة أو غير مناسبة . وإجراء ما ترون مناسباً من تعديلات على التعليمات المرفقة مباشرة.

وختاماً، يود الباحث أن يعرب عن خالص شكره وتقديره على تعاونكم معه .  
والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته .

طالب الماجستير

سلیمان بن علی الحاتمی

التعليمات  
بسم الله الرحمن الرحيم

أخي المعلم ، أخي المعلمة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

في ما يلي بين يديك عبارات تصف أهم الإجراءات التي يمكن أن تتذمّرها ، أو الأفكار التي قد تنشغل بها عندما تواجهك أحد المشاكل التي لها علاقة بعملك المدرسي .

الرجاء وضع علامة (✓) تحت الاستجابة التي تعبّر عن مدى لجوئك إلى الإجراء أو الفكرة التي تتضمّنها العبارات .

فمثلاً : لوم نفسي على تصرفاتي غير السليمة .

إن هذه العبارة تمثل إجراء قد تكون لجأ إليه للتخفيف عن نفسك عندما تعرضت لمشكلة لها علاقة بعملك المدرسي ، فإذا وجدت نفسك أنك كنت تلجأ إليه باستمرار فإن المطلوب منك وضع العلامة (✓) تحت الاستجابة (الجا إليه دائماً) وهكذا

الاستجابة					العبارة
لا الجا إليه إطلاقاً	الجا إليه نادراً	الجا إليه أحياناً	الجا إليه غالباً	الجا إليه دائمًا	
				✓	اللوم نفسي على تصرفاتي غير السليمة

مع مراعاة الآتي :

١) عليك أن تختار استجابة واحدة من الاستجابات الخمس الموجودة أمام كل عبارة.

٢) الرجاء عدم ترك أي عبارة دون الإجابة عنها .

علمًا بأن نتائج الدراسة الحالية لن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي فقط .

شكراً لكم حسن تعاونكم معنا ، ونسأل الله أن يوفق الجميع لما فيه الخير .

• الرجاء وضع دائرة على الاختيار المناسب :

- الجنس :

ب) ذكر      ب) أنثى

- نوع التعليم :

أ) ابتدائي      ب) ثانوي

- المؤهل العلمي :

أ) دبلوم كلية المعلمين      ب) بكالوريوس تربية

- عدد سنوات الخبرة في مجال التدريس :

أ) (٥-١٠) سنوات      ب) (١٠-٦) سنوات

ج) (١٠) سنوات فأكثر

الباحث

مع خالص الشكر والتقدير

العبارات	م	العبارات	صلاحيّة العبارات	المجال	انتمائها
			المواجهة	أساليب	لا تقيس
<b>أولاً: مجال الهروب والتجنّب.</b>					
١		الابتعاد عن المشكلة لفترة بإشغال نفسي بأعمال أخرى.			
٢		الإكثار من التدخين.			
٣		الإكثار من مضخ الفات.			
٤		الحصول على إجازة تبعدني عن جو المدرسة.			
٥		التفكير بترك العمل في المدرسة نهائياً.			
<b>ثانياً: مجال التفكير ذو الأمانى.</b>					
٦		أتمنى حدوث شيء مفاجئ يبعدني عما فيه من هم وكرب.			
٧		التمني بزوال الوضع المزعج الذي أنا فيه.			
٨		التمني في أن يمنعني الله القدرة على تغيير كل ما يسبب لي الإزعاج.			
٩		قراءة القرآن والصلوة.			
١٠		أتخيّل حدوث تغير في المدرسة يكون لي فيه وضعًا يسمح لي بتجاوز مشكلاتي.			
<b>ثالثاً: مجال المواجهة والتحدي</b>					
١١		العمل على مناقشة الطرف المسبب للضغط ليدعُل من موافقه.			
١٢		مضاعفة جهودي وتكريسه لإزالة الظروف المسببة للضغط.			
١٣		تطوير نفسي وتعلم مهارات جديدة تجعلني أكثر قدرة لتجاوز ضغوط عملي المدرسي.			
١٤		الالتزام بواجباتي التدريسية أكثر لكي لا اترك ثغرة تأتيني منها مشكلة جديدة.			
١٥		جمع معلومات عن المشكلة وأسبابها لاستعين بها في وضع الحلول وتنفيذها.			
<b>رابعاً: مجال لوم الذات</b>					
١٦		لوم نفسي على تصرّفاتي غير السليمة.			
١٧		تحميل نفسي مسؤولية الواقع بالمشكلة.			
١٨		معاهدة نفسي بعدم تكرار الموقف الذي يسبب لي المشكلة.			
١٩		تسوية المشكلة بالإعتذار وترضية الطرف المقابل.			
٢٠		نقد نفسي ومعرفة نقاط ضعفي لتجاوزها.			
<b>خامساً: مجال طلب الإسناد الاجتماعي</b>					
٢١		التحدث مع الأهل والأقرباء عن مشكلاتي.			
٢٢		التحدث مع مدير المدرسة أو الموجه عن مشكلاتي.			

			٢٣	أخص أصدقائي بالحديث حول المشكلة .
			٢٤	طلب المشورة أو المساعدة من شخص مر بهذه المشكلة .
			٢٥	أتحدث مع المدرسين عما أنا فيه من ضيق أو كرب وأصغي إلى نصائحهم .
<b>سادساً: مجال التخفيف للحد الأدنى.</b>				
			٢٦	ترك حل المشكلة لزمن فهو كفيل بحلها .
			٢٧	تقبل ما حدث لأنه ليس بالإمكان أفضل مما كان .
			٢٨	تفويض أمرى إلى الله فهو كفيل بتسهيل حل مشاكله .
			٢٩	محاولة إقناع نفسي بأن الأمور ستكون أفضل في المستقبل .
			٣٠	تحفييف ما أنا فيه من خلال لوم الآخرين وتحميلهم مسؤولية كل ما يحدث .

٠ تم حذف الفقرة (٣) قبل عرض المقاييس على لجنة التحكيم ، وذلك لأن عادة مضخ القات غير موجودة في المجتمع العماني .

#### الملحق (٤)

#### قائمة بأسماء أعضاء لجنة تحكيم أدوات البحث.

م	أسماء المحكمين	التخصص	مقر العمل
١	أ. د طارق محمود رمزي	علم نفس	جامعة نزوي
٢	د. عادل شكري كريم	إرشاد نفسي و تربوي	جامعة نزوي
٣	د. محمد محمد العاصي	قياس و تقويم	جامعة نزوي
٤	د. أمجد محمد هياجنة	إرشاد نفسي و تربوي	جامعة نزوي
٥	د. باسم محمد دجادحة	إرشاد نفسي و تربوي	جامعة نزوي
٦	د. عبدالله بن سالم الهاشمي	تربية- علوم اسلامية	جامعة السلطان قابوس
٧	د. خلفان بن محمد المنذري	تربية- علوم اسلامية	جامعة السلطان قابوس
١٠	د. آمال محمد محمد بدوي	علم نفس رياض الأطفال	جامعة نزوي
١١	د. يسرى بنت جمعة السناني	تربية- مناهج وطرق تدريس	جامعة نزوي
١٢	د. سعاد محمد علي اللواتي	إرشاد نفسي و تربوي	جامعة السلطان قابوس
١٣	د. عبد الرحمن السفاسفة	المناهج وطرق التدريس	جامعة نزوي
١٤	د. عواطف عبد المجيد السامرائي	علم نفس تربوي	جامعة نزوي
١٥	د. ماجد حمزة الرفاعي	علم نفس تربوي	جامعة نزوي
١٦	د. مصطفى عبد العزيز منسي	قياس و تقويم	جامعة نزوي

## الملحق (٥)

مقياس الاحتراق النفسي في صورته النهائية.

بسم الله الرحمن الرحيم

### التعليمات

أخي المعلم ، أخي المعلمة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

في ما يلي بين يديك عبارات تصف شعورك نحو مهنتك (مهنة التدريس )، الرجاء قراءة كل عبارة ، وتقدير شدة شعورك نحو مهنتك كما يعبر عنها محتوى العبارة ، فإذا وجدت مثلاً أن شدة الشعور لديك شديدة جداً ، فهذا يعني أن تقدير شدة شعورك إزاء محتوى العبارة بأعلى ما يمكن والذي يعادله الرقم (٥) أي موافق بشدة ، والمثال التالي يوضح ذلك :

الدرجة	العبارة	غير موافق بشدة	غير موافق	موافق	غير متأكد	موافق بشدة
٥	بإمكانني فهم مشاعر طلابي وبما يحيط بهم من أشياء بسهولة	١	٢	٣	٤	٥

مع مراعاة الآتي :

(١) عليك كتابة الرقم الذي يناسب شعورك أمام كل عبارة.

(٢) الرجاء عدم ترك أي عبارة دون الإجابة عنها.

علمًا بأن نتائج الدراسة الحالية لن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي فقط .

شكراً لكم حسن تعاونكم معنا ، ونسأّل الله أن يوفق الجميع لما فيه الخير .

• الرجاء وضع دائرة على الاختيار المناسب :

- الجنس :

ت) ذكر      ب) أنثى

- نوع التعليم :

أ) ابتدائي      ب) ثانوي

- المؤهل العلمي :

أ) دبلوم كلية المعلمين      ب) بكالوريوس تربية

- عدد سنوات الخبرة في مجال التدريس :

أ) (١٠-٥) سنوات      ب) (٦-١٠) سنوات

ج) (١٠) سنوات فأكثر

مع خالص الشكر والتقدير

الباحث/ سليمان بن علي الحاتمي

هل تشعر عند ممارستك لمهنة التدريس بأي من الأعراض التالية:

الدرجة	العبارات	م
٥	موافق بشدة	غير موافق بشدة
٤	موافق	غير موافق
٣	غير متأكد	غير متأكد
٢		
١		
١	أشعر وكأنني أختنق حين أكون في المدرسة.	
٢	أشعر أنني أعامل طلابي وكأنهم ليسوا بشرًا.	
٣	بإمكانني فهم مشاعر طلابي وبما يحيط بهم من أشياء بسهولة.	
٤	أشعر أن عملي المدرسي يستنفذ طاقتى النفسية.	
٥	أشعر أن عملي المدرسي يسبب لي الإحباط.	
٦	أعالج المشكلات التي تواجه طلابي بشكل فعال وناجح جداً.	
٧	أشعر بأن عملي المدرسي يتلفزي كما تحرق النار الخشب.	
٨	أتعامل مع المشكلات الانفعالية داخل المدرسة بكل هدوء.	
٩	أشعر أن عملي المدرسي يجعلني متبلداً وقادسياً مع الآخرين.	
١٠	أشعر أن لي رغبة في البقاء مدة أطول مع طلابي.	
١١	أشعر أن طلابي يلقون اللوم على في بعض ما يعانون من مشكلات.	
١٢	استطيع أن أهيء جواً مريحاً وهادئاً لطلابي.	
١٣	أشعر بسعادة غامرة وأنا أناقش طلابي في مشاكلهم.	
١٤	يتتبّبني صداع شديد أحياناً وغثياناً أحياناً أخرى خلال ممارستي عملي المدرسي.	
١٥	أشعر أن لي أثر إيجابياً في الأشخاص الذين يعملون معـي في المدرسة.	
١٦	العمل مع من هم معـي في المدرسة يسبب لي هماً.	
١٧	اهتم كثيراً بالعاملين معـي في المدرسة.	
١٨	أشعر بالتعب والإعياء كلما استيقظت صباحاً وفكرت أنني سأذهب لممارسة عملي في المدرسة.	
١٩	أشعر بالابتهاج والانتعاش بعد كل عمل أمارسه مع طلابي.	
٢٠	العمل مع من هم في المدرسة طوال اليوم يسبب لي إجهاداً لا يطاق.	

	أشعر أنني نشط وفعال جدا.	٢١
	أشعر أن عملي المدرسي شاق جدا.	٢٢
	استمتع كثيرا في الحديث مع الناس الموجودين معي في المدرسة .	٢٣
	أصبحت قاسي القلب لدى تعاملني مع الناس منذ ممارستي لعملي المدرسي .	٢٤
	جعلني عملي المدرسي قاسيا في التعامل مع أسرتي .	٢٥
	أنجز أشياء كثيرة ونافعة خلال عملي المدرسي .	٢٦
	أشعر أن عملي قد استهلكني تماما في نهاية اليوم الدراسي وبما يتناسب والجهد الذي بذلته ..	٢٧

## الملحق (٦)

مقياس أساليب مواجهة المشكلات في صورته النهائية.

بسم الله الرحمن الرحيم

### التعليمات

أخي المعلم ، أخي المعلمة  
السلام عليكم ورحمة الله وبركاته  
في ما يلي بين يديك عبارات تصف أهم الإجراءات التي يمكن أن تخذلها ، أو الأفكار التي قد تنشغل بها  
عندما تجابهك أحد المشاكل التي لها علاقة بعملك المدرسي .  
الرجاء وضع علامة (✓) تحت الاستجابة التي تعبّر عن مدى لجوئك إلى الإجراء أو الفكرة التي تتضمنها  
العبارات .

فمثلاً : لوم نفسي على تصرفاتي غير السليمة .  
إن هذه العبارة تمثل إجراء قد تكون لجأ إليه للتخفيف عن نفسك عندما تعرضت لمشكلة لها علاقة بعملك  
المدرسي ، فإذا وجدت نفسك أنك كنت تلجأ إليه باستمرار فإن المطلوب منك وضع العلامة (✓) تحت  
الاستجابة (الجا إليه دائمًا ) وهكذا

الاستجابة					العبارة
لا الجا إليه إطلاقاً	الجا إليه نادراً	الجا إليه أحياناً	الجا إليه غالباً	الجا إليه دائمًا	
				✓	اللوم نفسي على تصرفاتي غير السليمة

مع مراعاة الآتي :

(١) عليك أن تختار استجابة واحدة من الاستجابات الخمس الموجودة أمام كل عبارة .  
(٢) الرجاء عدم ترك أي عبارة دون الإجابة عنها .

علمًا بأن نتائج الدراسة الحالية لن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي فقط .

شكراً لكم حسن تعاونكم معنا ، ونسأل الله أن يوفق الجميع لما فيه الخير .

• الرجاء وضع دائرة على الاختيار المناسب :

- الجنس :

أ(ذكر) ب(أنثى)

- نوع التعليم :

أ(أساسي) ب(عام)

- المؤهل العلمي :

أ(دبلوم كلية المعلمين) ب(بكالوريوس تربية)

- عدد سنوات الخبرة في مجال التدريس :

أ(٥-١) سنوات ب(٦-١٠) سنوات

ج) (١٠) سنوات فأكثر

مع خالص الشكر والتقدير

الباحث

الجا إليه نادرا	الجا إليه أحيانا	الجا إليه غالبا	الجا إليه دائما	العبارات	م
				الابتعاد عن المشكلة لفترة بإشغال نفسي بأعمال أخرى.	١
				الإكثار من شرب الشاي والقهوة.	٢
				الحصول على إجازة تبعدي عن جو المدرسة.	٣
				التفكير بترك العمل في المدرسة نهائيا.	٤
				أتمنى حدوث شيء مفاجئ يبعدني عما فيه من هم وكرب.	٥
				التمني بزوال الوضع المزعج الذي أنا فيه.	٦
				التمني في أن يمنعني الله القدرة على تغيير كل ما يسبب لي الإزعاج.	٧
				أتخيل حدوث تغير في المدرسة يكون لي فيه وضع يسمح لي بتجاوز مشكلاتي.	٨
				العمل على مناقشة الطرف المسبب للضغط ليعدل من موافقه.	٩
				مضاعفة جهودي وتكريسها لإزالة الظروف المسببة للضغط.	١٠
				تطوير نفسي وتعلم مهارات جديدة تجعلني أكثر قدرة لتجاوز ضغوط عملى المدرسي.	١١
				الالتزام بواجباتي التدريسية أكثر لكي لا اترك ثغرة تأتيني منها مشكلة جديدة.	١٢
				جمع معلومات عن المشكلة وأسبابها لاستعين بها في وضع الحلول وتنفيذها.	١٣
				لوم نفسي على تصرفاتي غير السليمة.	١٤
				تحميل نفسي مسؤولية الواقع بالمشكلة.	١٥
				معاهدة نفسي بعدم تكرار الموقف الذي يسبب لي المشكلة.	١٦
				تسوية المشكلة بالاعتذار وترضية الطرف المقابل.	١٧
				نقد نفسي ومعرفة نقاط ضعفي لتجاوزها.	١٨
				التحدث مع الأهل والأقرباء عن مشكلاتي.	١٩
				التحدث مع مدير المدرسة أو المشرف عن مشكلاتي.	٢٠
				أخص أصدقائي بالحديث حول المشكلة.	٢١
				طلب المشورة أو المساعدة من شخص مر بهذه المشكلة.	٢٢

				أتحدث مع المدرسين عما أنا فيه من ضيق أو كرب وأصغي إلى نصائحهم.	٢٣
				قراءة القرآن والصلوة.	٢٤
				التضرع إلى الله بالدعاء في أن يفك عني مشكلتي	٢٥
				ترك حل المشكلة للزمن فهو كفيل بحلها.	٢٦
				تقبل ما حدث لأنه ليس بالإمكان أفضل مما كان .	٢٧
				تفويض أمري إلى الله فهو كفيل بتسهيل حل مشاكلني.	٢٨
				محاولة إقناع نفسي بأن الأمور ستكون أفضل في المستقبل .	٢٩
				تخفييف ما أنا فيه من خلل لوم الآخرين وتحميلهم مسؤولية كل ما يحدث.	٣٠

## 6. Escape and avoidance

**Third:** There is a statistical indicating relationship (positive) between the two dimensions of psychological burnout (lethargy (or Apathy) and emotional stress) and methods of solving problems. Also there is no statistical indicating relationship between the psychological burnout (lack of feeling of self-achievement) and the techniques used to solve problems.

**Fourth:** There are no statistical indicating differences between the average scores of teachers in burnout and dimensions, due to the different type of education.

**Fifth:** There are no statistical differences between the average scores of teachers in psychological burnout and dimensions, due to the gender.

**Sixth:** There are no statistical differences between the average scores of teachers in psychological burnout and dimensions, due to the educational qualifications.

**Seventh:** There are no statistical differences between the average scores of teachers in psychological burnout with the dimension of Apathy (lack of feeling) and emotional stress due to years of experience, but there are statistical differences between averages of teacher Burnout degrees at the lack of personal (or self) achievement due to the years of experience (for 10 years of experience or more). This means that teachers at this level of experience have lack of feeling of personal achievement more than the other teachers.

However the study was concluded with some suggestions and recommendations to the officials in the Ministry of Education, represented by the Directorate-General for Education in Al-Dhahira Governorate.

## **Abstract**

**Psychological Burnout and its Relationship with Problem solving techniques among Omani teachers in Al-Dhahira governorate in Oman**  
**Conducted by: Suleiman Ali**  
**Master of Education- Guidance and direction**  
**Supervised by: Dr. Abdul Razzak Fadil Al-Qaisi**  
**University of Nizwa.**

The study aimed to identify the level of Burnout among the Omani teachers in Al-Dhahira governorate, and to know the relationship between the methods of solving problems and psychological burnout of teachers, as well as the relationship between the type of education, gender, qualifications and years of experience and the level of burnout of teachers. In order to achieve the objectives of the study the researcher analyzed the educational literature. Then two scales were selected:

1. The scale of psychological burnout done by Al-Harrasi (2005).
2. The scale of problem solving techniques done by Al-washly (1996).

The sample of the study consisted of (48) male teachers and (137) female teachers from (5) female schools and (4) male schools. They were chosen randomly in cooperation with the Directorate general of education in Al Dhahira governorate. In order to answer the study questions, the researcher used arithmetic means and standard deviations. He also used Cronbach's alpha to ensure the reliability of the tools and multiple regression test, independent sample test and One Way ANOVA (One way analysis of variance ) test to examine the study hypotheses. The study results were:

**First:** The overall level of Burnout among teachers in Al-Dhahira Governorate is average or medium.

**Second:** The level of using problem solving methods among the Omani teachers in Al-Dhahira Governorate is medium. The use of the methods took the following order:

1. Confrontation and challenge
2. Requesting social and religious support.
3. Thinking with aspirations
4. Reduction to the minimum
5. Self-blame