جامعة الفيوم كلية التربية
قسم علم النفس التربوي والصحة النفسية

الاحتراق النفسي للمعلمين ذوي النمط (أ ، ب) وعلاقته بأساليب مواجهة المشكلات

رسالة مقدمة للحصول على درجة الماجستير في التربية تخصص صحة نفسية

رسالة مقدمة من:

نشوة كرم عمار أبو بكر دردير

إشـــراف
الدكتورة مديحة محمد العزبى
أستاذ علم النفس التعليمي - المتفرغ
الدكتور رجب على شعبان
أستاذ الصحة النفسية المساعد
كلية التربية جامعة الفيوم

2007 م - 1428هـ

المكتبة الالكترونية
أطفال الخليج ذوي الاحتياجات الخاصة
www.gulfkids.com

بسم الله الرحمن الرحيم

﴿ إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ كَانَتْ لَهُمْ جَنَّاتُ الْفِرْدَوْسِ نُزُلاً ﴾ الكهف107

عنوان الرسالة: الاحتراق النفسي للمعلمين ذوي النمط (أ ، ب) وعلاقته بأساليب مواجهة المشكلات

اسم الباحث: نشوة كرم عمار أبو بكر
الكلية: التربية – جامعة الفيوم
موقع الكلية:

تاريخ تخرج الباحث: مايو 2002
المؤهلات الحاصل عليها:
ليسانس آداب وتربية قسم اللغة العربية مايو 2002
دبلوم خاصة في التربية 2004
تاريخ القيد لدرجة الماجستير: 2005/3/16
تاريخ تسجيل درجة الماجستير: 2005/12/14
الدرجة العلمية: الماجستير
سنة المنح: 2007

شكر وتقدير

﴿الْحَمْدُ للّهِ الَّذِي هَدَانَا لِهَذَا وَمَا كُنَّا لِنَهْتَدِيَ لَوْلا أَنْ هَدَانَا اللّهُ﴾الأعراف43 "

بعد إتمام هذا العمل الذي أود أن أكون قد وفقت فيه؛ لا يسعني إلا أن أتقدم بخالص شكري، وعظيم امتناني إلي من تعجز كل الكلمات أن تعبر وتصف عطاءها، بل تعجز كل كلمات الشكر عن أن تفيها حقها، نهر العطاء المتدفق بفيض العلم، أستاذتي الدكتورة/ **مديحة محمد العزبى**، جزاها الله كل الخير، ومتعها بوافر الصحة والعافية.

وأتوجه بخالص شكري إلي أستاذي الجليل الدكتور /رجب علي شعبان، الذي تبني الباحثة والبحث منذ بداية الطريق؛ فكان لتوجيهاته عظيم الأثر لظهور البحث بهذه الصورة.

وأتوجه بخالص شكري، وعظيم امتناني إلى أستاذي الفاضل، العالم الجليل الدكتور/ **علاء الدين أحمد كفافى**، والذي شرفت بمناقشته لي، مثلما شرفت بتوجيهاته ونصائحة الغالية من قبل فى حلقة البحث(السيمنار).

كما أتوجه بخالص الشكر إلي كل من ساهم في إتمام هذا البحث، وأخص بالشكر الزملاء بقسم علم النفس أ/ محمد مسعد عبد الواحد ، أ/ أحمد سيد عبد الفتاح على تعاونهما مع الباحثة، كما أتوجه بالشكر إلى الدكتورة هناء عزت، وأشكر المعلمين والمعلمات أفراد عينة الدراسة علي تعاونهم مع الباحثة.

وبعد ....تحدثني نفسي أن لو أهديت بحثي لأهديته إلي... الحاضر الغائب، إلي... من تمنيت أن يشهد ثمرة كفاحه، والذي كان له عظيم الأثر في تكويني وبنائي العلمي والاجتماعي **والدي** جزاه الله عني كل الخير وتغمده برحمته الواسعة، كما أتوجه بخالص شكري إلي والدتي العزيزة وأفراد أسرتي علي تحملهم مشاق البحث معي .

الباحثة

قائمة المحتويات

الموضوع	رقم الصفحة
الفصل الأول: مدخل إلى الدراسة	1- 12
أولاً: مقدمة الدراسة	2
ثانياً: مشكلة الدراسة	4
ثالثاً: أهداف الدراسة	6
رابعاً:أهمية الدراسة	7
خامساً: تحديد مصطلحات الدراسة	8
سادساً: حدود الدراسة	11
سابعاً: خطوات إجراء الدراسة	11
الفصل الثاني : الإطار النظري	13 - 61
مقدمة	14
أولاً: الاحتراق النفسي	16
أ- تمهيد	17
ب- من أهم الرواد	18
ج - تعريف الاحتراق النفسى	19
د-علاقة الاحتراق النفسي ببعض المصطلحات الأخرى	20
هـ أسباب الاحتراق النفسي	21
و- أعراض الاحتراق النفسي	22
ز- مراحل حدوث الاحتراق النفسي	23
ح- بعض النماذج والنظريات المفسرة للاحتراق النفسي	24
ط- كيفية التغلب علي الاحتراق النفسي والوقاية منه	32
ى- بعض مقاييس الاحتراق النفسي	33
ثانياً: الأنماط السلوكية للشخصية:	36
أ- تمهيد	37
ب- من أهم الرواد	38
ج- تعريف النمط (أ، ب)	39
د- صفات النمط (أ، ب)	39
هـ - بعض النظريات المفسرة للنمط (أ ، ب)	41
و- بعض المقاييس	43
ز- تعليق	45
ثالثاً: أساليب مواجهة المشكلات:	46
أ- تمهيد	47

ب- من أهم الرواد 48
ج- تعريف أساليب مواجهة المشكلات 49
د- مصطلح Coping 49
هـ- أساليب مواجهة المشكلات 50
و-بعض النماذج و النظريات المفسرة 52
ز- بعض المقاييس 58
ح- تعليق 60
تعليق 61
الفصل الثالث: الدراسات السابقة وفروض الدراسة 62 - 78
أولاً: مقدمة: 63
ثانياً : الدراسات السابقة 63
(أ) دراسات تناولت الاحتراق النفسي والشخصية 63
(ب) دارسات تناولت الاحتراق النفسي والمواجهة 70
(ج) دراسات تناولت الاحتراق النفسي والشخصية والمواجهة 72
ثالثا: تعليق على الدراسات السابقة 75
رابعاً: فروض الدراسة 78
الفصل الرابع: إجراءات الدراسة 79 - 101
أولاً: منهج الدراسة 80
ثانياً:عينة الدراسة 80
ثالثاً:أدوات الدراسة 85
رابعاً: الأساليب الإحصائية 101
الفصل الخامس: نتائج الدراسة وتفسيرها 102 – 127
أولاً: نتائج الفرض الأول 103
ثانياً: نتائج الفرض الثاني 107
ثالثاً: نتائج الفرض الثالث 112
رابعاً:نتائج الفرض الرابع 115
خامساً: نتائج الفرض الخامس 119
سادساً:نتائج الفرض السادس 122
سابعاً: نتائج الفرض السابع 124
ثامناً : توصيات الدراسة 126
تاسعاً: دراسات وبحوث مقترحة 127
المراجع 128 - 135

الملاحق 1- 7
ملخص الدراسة
ملخص الدراسة باللغة العربية 1- 4
ملخص الدراسة باللغة الإنجليزية 4 – 1

قائمة الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	رقم الصفحة
4-1	الوصف الاحصائى لبيانات العينة على متغير الاحتراق النفسى لعينة المعلمين	80
4-2	توزيع أفراد عينة المعلمين من حيث نمط الشخصية	81
4-3	توزيع أفراد عينة المعلمين من حيث المرحلة التعليمية	82
4-4	توزيع أفراد عينة المعلمين من حيث النوع	82
4-5	توزيع أفراد عينة المعلمين من حيث العمر والمراحل التعليمية	83
4-6	توزيع أفراد عينة المعلمين من حيث العمر حسب فئات عمرية	83
4-7	توزيع أفراد عينة المعلمين من حيث مستوى الخبرة.	84
4-8	توزيع أفراد عينة المعلمين من حيث المؤهل الدراسي فى المراحل التعليمية الثلاث	85
4-9	أبعاد مقياس الاحتراق النفسي وأرقام العبارات	86
4-10	معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس الاحتراق النفسي ومقياس ماسلاش للاحتراق النفسي فى الدراسة الحالية	88
4-11	التشبعات العاملية على العامل الأول لمقياس الاحتراق النفسي	89
4-12	التشبعات العاملية على العامل الثاني لمقياس الاحتراق النفسي	89
4-13	التشبعات العاملية على العامل الثالث لمقياس الاحتراق النفسي	90
4-14	التشبعات العاملية على العامل الرابع لمقياس الاحتراق النفسي	91
4- 15	الثبات بإعادة التطبيق لمقياس الاحتراق النفسي.	92
4- 16	صدق المحك بين مقياس نمط الشخصية وبين اختبار النماذج السلوكية للشخصية	94
4- 17	الفرق بين متوسطي ذوي النمط (أ) وذوي النمط (ب) وفقاً لتصنيف اختبار النماذج السلوكية للشخصية	95
4- 18	معاملات الارتباط بين مقياس المواجهة والمحك	98
4-19	التشبعات العاملية على العامل الأول لقائمة المواجهة	99
4-20	التشبعات العاملية على العامل الثانى لقائمة المواجهة	99
4-21	التشبعات العاملية على العامل الثالث لقائمة المواجهة	100
4-22	الثبات بإعادة التطبيق لمقياس المواجهة	101

5-1	قيمة ت ودلالتها الإحصائية للفرق بين متوسطي درجات المعلمين ذوى النمط (أ) وذوي النمط (ب) على مقياس الاحتراق النفسي	103
5-2	تحليل التباين الأحادي لأساليب مواجهة المشكلات على مقياس الاحتراق النفسي وأبعاده لدى ذوى النمط (أ)	107
5-3	اختبار شيفيه للمقارنات البعدية لأساليب مواجهة المشكلات في بعد عدم الرضا والدرجة الكلية للاحتراق النفسي لذوى النمط (أ)	108
5-4	تحليل التباين الأحادي لأساليب مواجهة المشكلات لدى ذوي النمط (ب) على مقياس الاحتراق النفسي وأبعاده	112
5-5	اختبار شيفيه للمقارنات البعدية لأساليب مواجهة المشكلات في بعد الاتجاه السلبي للتلاميذ لذوى النمط (ب)	113
5-6	تحليل التباين الأحادي للمراحل التعليمية لدى ذوي النمط (أ) على مقياس الاحتراق النفسي وأبعاده	115
5-7	اختبار شيفيه للمقارنات البعدية للمراحل التعليمية في بعد انخفاض المساندة الإدارية للمعلمين ذوى النمط (أ)	116
5-8	تحليل التباين الأحادي للمراحل التعليمية لذوي النمط (ب)على مقياس الاحتراق النفسي وأبعاده	119
5-9	اختبار شيفيه للمقارنات البعدية للمراحل التعليمية على بعد الاتجاه السلبي للتلاميذ للمعلمين ذوى النمط (ب)	120
5-10	قيمة ت ودلالتها للفرق بين متوسطي درجات الذكور والإناث ذوي النمط(أ) في الاحتراق النفسي وأبعاده	122
5-11	قيمة ت ودلالتها للفرق بين متوسطي درجات الذكور والإناث ذوي النمط (ب)	124

قائمة الأشكال

رقم الشكل	عنوان الشكل	رقم الصفحة
1-	نموذج شواب للاحتراق النفسي للمعلم	25
2-	نموذج عمليات الاحتراق النفسي لشيرنس	26
3-	مراحل الاستجابة للضغوط ومظاهرها في نموذج سيلي	30
4-	عملية المواجهة وديناميياتها	56
5-	عملية المواجهة من خلال النموذج المتعـــدد الأبعـــاد لجرانزفورت	57

قائمة الملاحق

رقم الملحق	عنوان الملحق	رقم الصفحة
1	استمارة بيانات عامة	1
2	مقياس الاحتراق النفسي للمعلمين	2
3	مقياس نمط الشخصية لبورتنر	3- 4
4	أسماء السادة مترجمى مقياس نمط الشخصية [الترجمة العكسية]	5
5	مقياس نمط الشخصية بعد الترجمة وقبل إضافة التعديلات	6
6	قائمة المواجهة (مقياس استراتيجيات التعامل مع المواقف الضاغطة)	7

الفصل الأول

مدخل إلى الدراسة

أولاً: مقدمـــــــة

ثانـيـًا: مشكلة الدراسـة

ثالثًا: أهداف الدراســـة

رابـعًا: أهمية الدراســـة

خامسًا: تحديد مصطلحات الدراسة

سادسًا: حدود الدراسة

سابـعًا: خطوات إجراء الدراسة

الفصل الأول
مدخل إلى الدراسة

أولا: مقدمة الدراسة:

تعكس العديد من المصطلحات في مجال علم النفس طبيعة الحياة التي يحياها الإنسان في عالم اليوم، وما يعانيه من مشكلات واضطرابات نفسية؛ حتى أصبح كل من: القلق، والضغوط النفسية، والاحتراق النفسي، وغيرها... تمثل ظواهر نفسية تتطلب مزيدًا 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 قد تعوق مجرى حياتهم، ومشكلات تواجههم، ومواقف ضاغطة تعترضهم؛ أصبح الأفراد في حالة من عدم الاستقرار النفسي؛ نتيجة لتراكم مثل هذه المشكلات وتعقدها، ويزداد الأمر سوءًا إذا لم يكن الفرد مهيئًا لمثل هذه الظروف، بحيث لا يمتلك الطرق والأساليب المجدية التي تمكنه من التعامل الفعّال مع هذه المواقف، أو أنه يجهل طبيعة هذه المشكلات التي تؤرقه، وعندها قد يعجز عن مواجهة المشكلات التي تعوق تحقيق بعض أهدافه؛ فيصبح عرضة للتأثيرات السلبية للمواقف الضاغطة، هذا بالإضافة إلى أن بعض الأفراد لديهم سمات شخصية تجعلهم أكثر عرضة للضغوط، وأكثر تأثرًا بها؛ على العكس من غيرهم، الذين لا يبالون بما قد يعترضهم من مواقف ضاغطة.

وإذا كان المجتمع المدرسي صورة مصغرة من المجتمع الإنساني؛ فإن المعلمين ــ إضافة إلى المشكلات الاجتماعية والنفسية التي يعاني منها الأفراد بصفة عامة ــ لديهم مشكلاتهم الخاصة بطبيعة عملهم؛ حيث وصفت مهنة التدريس بأنها من أكثر المهن الخدمية معاناة من الضغوط، والتي في حالة استمرارها، وبمساعدة بعض العوامل الأخرى، قد تؤدي إلى حدوث ما يعرف

بالاحتراق النفسي؛ كاستجابة سالبة لضغوط المهنة، وللظروف الصعبة المحيطة بها.

وبالتالي؛ فالاحتراق النفسي قد يعاني منه بعض المعلمين؛ بينما لا يعانى منه البعض الآخر، ليس لانتهاء المشكلات والعقبات التي يمر بها لأنها لا تنتهي؛ ولكن لما يمكن أن يتسم به هذا البعض من سمات وخصائص نفسية تقيه أو تجنبه المعاناة من الاحتراق النفسي، أو لتمكنه من مواجهة المشكلات التي قد تصادفه في عمله، إما بخبرته الشخصية، أو بمساندة مرؤوسيه وزملائه، أو بطبيعته الشخصية في التعامل مع العقبات والمواقف التي تواجهه، ففي هذه الحالة قد يتفادى الإصابة بالاحتراق النفسي؛ ولكن إذا ندرت خبرته، وتخلى عنه مرؤوسيه، ولم يمتلك السمات والخصائص النفسية الإيجابية في التعامل مع المواقف الضاغطة؛ فإنه قد يعاني من الاحتراق النفسي، ويصبح عرضًا ملازمًا له.

ويعد 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 رصدًا لأسبابها، وتحديدًا لأعراضها، ووصفًا لتأثيراتها السلبية، فمن الأسباب المؤدية لحدوثها: الضغوط النفسية المهنية المستمرة، إلى جانب نقص مساندة المرؤوسين والزملاء، وزيادة حجم العمل عن الحد المعقول، وانخفاض الدعم المادي والمعنوي للمعلم؛ وتبعًا لذلك يؤدي إصابة المعلم بالاحتراق النفسي إلى: الغياب المتكرر، والسلبية في التعامل مع المحيطين، والإحساس بالملل، والإحباط، والتعب، والإرهاق لأقل مجهود والرغبة في ترك المهنة.

ويمكن القول: إن لظاهرة الاحتراق النفسي تأثيراتها المتعددة على أفراد المجتمع المدرسي ــ بصفة عامةــ والمعلم ــ بصفة خاصةــ، وبالتالي؛ فإن دراسة هذه الظاهرة قد يساهم في تحسين الأوضاع النفسية للمعلم، وزيادة توافقه

مع المحيطين به خاصة، وأنه يمثل عضوًا فعّالا ومؤثرًا في العملية التعليمية، وبالتالي، فإن تحسين الأوضاع بالمجتمع المدرسي ينعكس بدوره على المجتمع بأكمله.

ثانيًا: مشكلة الدراسة وتساؤلاتها:

يعد المعلم أحد محاور العملية التعليمية، فهو الوسيط بين الطلاب، وما يجب أن يقدم لهم من معلومات، ومعارف ومهارات؛ لذلك فإن صحته النفسية و البدنية ينبغي النظر إليها بعين الاعتبار؛ من أجل تحقيق نظام تربوي فعّال.

وقد يعاني المعلم من بعض المشكلات المرتبطة بمهنة التدريس: كازدياد حجم العمل، والعبء التدريسي، وعدم القدرة على ضبط سلوك التلاميذ، وفقدان التحكم والسيطرة في مجريات أموره المهنية؛ إضافة إلى انخفاض العائد المادي لمهنة التدريس، والنظرة الاجتماعية المتدنية للمعلم، وغيرها من الأسباب؛ مما دعا بعض الباحثين إلى الربط بين مهنة التدريس والضغوط النفسية (يوسف عبدالفتاح، 1999: 196؛ هانم علي عبد المقصود، حسين طاحون، 1993: 295) والتي غالبًا ما يصاحبها ــ في حالة استمرارهاــ ظهور بعض التأثيرات على المعلم: كالتأثيرات السلبية في اتجاهاته وعلاقاته داخل وخارج المدرسة، ونقص قدرته على العمل والأداء؛ حيث يشعر باستنفاذ الجهد، والتعب والإجهاد النفسي والبدني؛ والذي يؤدي بدوره إلى الاحتراق النفسي؛ مما قد يؤدي إلى أن يقع المعلم في صراع بين خيارين- لا إرادة له في أي منهما- إما أن يصبح منهكًا في عمله لا يقوى على مواصلة العطاء، أو أن يترك المهنة؛ إما جسديًا بالانصراف إلى مهنة أخرى، أو نفسيًا بأن يبدي نوعًا من اللامبالاة، وعدم الاهتمام، وإهمال متطلبات مهنة التدريس. وهو ما لاحظته الباحثة لدى بعض المعلمين، ممن يظهر عليهم أثر المعاناة من الضغوط المهنية المستمرة، وبعض أعراض الاحتراق مثل: التعب، وكثرة الغياب، والملل، والسلبية، والرغبة في

ترك المهنة [الانصراف عن مهنة التدريس إلى مهنة أخرى ذات أجر مجزى مع الاحتفاظ بالوظيفة فقط] ، وبالإضافة إلى مضاعفات الاحتراق النفسي السلبية على المعلمين تنعكس تأثيراته الخطيرة على الطلاب والزملاء من المعلمين والإداريين والعاملين فى المدرسة، وكذلك انعكاساتها على العملية التعليمية بأكملها؛ ولهذا فإن الاحتراق النفسي يمثل مشكلة باهظة التكلفة على المعلم والمدرسة، والتى تتمثل فى تدنى معدلات الإنتاجية، والغياب لفترات طويلة أو ترك المهنة (زيد محمد البتال، 2000: 81)؛ ومن خلال ملاحظة الباحثة، واستكمالا لنهج الدراسات السابقة، والتى بتتبعها نجد أنها اهتمت فى البداية بدراسة الاحتراق النفسي من خلال أسبابه وتأثيراته وعلاقته بالمتغيرات الديموجرافية، وتطرقت بعد ذلك إلى إدراك أهمية دراسة شخصية المعلم في علاقتها بالاحتراق النفسي منها: دراسة نصر يوسف (1995)م والتي توصلت إلى وجود ارتباط دال موجب بين وجهة الضبط الخارجي والاحتراق النفسي، ودراسة منى بدران (1997)م، وغيرها من الدراسات التي تناولت العلاقة بين الاحتراق النفسي ومتغيرات الشخصية مثل دراسات: عصام هاشم أحمد (2001)م، والتي توصلت إلى وجود فروق دالة بين المحترقين نفسيًا وغير المحترقين نفسيًا فى بعض سمات الشخصية؛ ودراسة بيتلر وكونستانتين Butler& Constantin (2005)م حيث أظهر وجود ارتباط دال سالب بين الاحتراق النفسي وتقدير الذات؛ ودراسة عبدالله جاد محمود (2005)م وكان من نتائجها وجود ارتباط موجب دال بين سمات الشخصية اللاسوية وبين الاحتراق النفسي. ومن منطلق تطوير البرامج الإرشادية للتخفيف من حدة الإصابة بالاحتراق النفسي أو إمكانية تفاديه؛ يري بعض الباحثين ثمة علاقة بين الاحتراق النفسي وأساليب مواجهة المشكلات التي يستخدمها الفرد، فمواجهة المشكلات والمواقف الضاغطة، والتغلب عليها يقي من آثار الضغوط والاحتراق النفسي،

ويساعد على زيادة أداء الفرد.(نجاة زكي& مديحة عثمان، 1998؛ Angel, et. al., 2003)

ويمكن ملاحظة أن الدراسات التي تناولت الاحتراق النفسي تسير في اتجاهين: الأول؛ اهتم بدراسة العلاقة بين الاحتراق النفسي وشخصية المعلم، والثاني؛ اهتم بعلاقة الاحتراق بأساليب مواجهة المشكلات. وفي النصف الأخير من العقد الماضي تناول بعض الباحثين العلاقة بين هذه المتغيرات الثلاث: الاحتراق النفسي، شخصية المعلم، أساليب مواجهة المشكلات. فاختبرت بربرا Barbara (1998)م العلاقة بين الاحتراق ونمط الشخصية وأساليب مواجهة المشكلات؛ وكذلك جملش و جيتس Gmelch& Gates (1998)م؛ ودرست ديان Diann (2002)م أثر خصائص الشخصية واستراتيجيات المواجهة على الاحتراق النفسي للمعلم.

وعلى هذا؛ تتمحور مشكلة الدراسة في تحديد علاقة الاحتراق النفسي بنمط شخصية المعلم- النمط (أ) والنمط (ب)- وبالأساليب التي يستخدمها كل منهما لمواجهة مشكلات الحياة.

تساؤلات الدراسة

س1 . ما الاختلاف بين المعلمين ذوى النمط (أ، ب) فى الاحتراق النفسي؟

س2 . ما الاختلاف بين المعلمين ذوى النمط (أ، ب) فى الاحتراق النفسي التى ترجع لأساليب مواجهة المشكلات؟

س3 . هل توجد فروق فى الاحتراق النفسي وفقًا لمتغيرات النوع، المرحلة التعليمية؟

ثالثًا: أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى:

1- تعرف تأثير نمط الشخصية (النمط أ، ب) على مستوى الاحتراق النفسي للمعلمين.

2- تعرف تأثير أساليب مواجهة المشكلات على مستوى الاحتراق النفسي للمعلمين.

3- تعرف تأثير كل من: المرحلة التعليمية، والنوع على مستوى الاحتراق النفسي للمعلمين.

رابعًا: أهمية الدراسة:

مما لاشك فيه؛ أن للمعلم دور فعّال في العملية التعليمية، وبالتالي؛ فإن أي تأثيرات سلبية على المعلم تنعكس سلبًا على العملية التعليمية بأكملها. والاحتراق النفسي من الظواهر ذات التأثيرات السلبية على المعلم، ويظهر هذا التأثير في: انخفاض الأداء، والإجهاد ، وكثرة الغياب، والسلبية في التعامل مع الآخرين. هذا إلى جانب أن شخصية المعلم بمقوماتها وسماتها وخصائصها تقف حائلاً في إصابته بالاحتراق النفسي؛ إضافة إلى أن لكل مرحلة تعليمية طبيعتها ومشكلاتها، التي تميزها عن غيرها من المراحل، ويمكن الإشارة إلى أهمية الدراسة فيما يلي:

1- إن دراسة ظاهرة الاحتراق النفسي ضرورة من ضرورات الاهتمام بالصحة النفسية – للأفراد بصفة عامة – و للمعلمين بصفة خاصة، وذلك لأهمية دور المعلم فى المجتمع المدرسى، وكذلك خطورة ظاهرة الاحتراق النفسي، حيث تأثيراتها السلبية على أفراد المجتمع المدرسي.

2- الكشف عن مثل هذه الظاهرة، وتجنب تأثيراتها السلبية؛ يقى المعلم، ويساعده على التمتع بحالة نفسية مستقرة، وكذلك تحسين أداءه، والمتمثل

فى تقديم الخدمات للطالب على أكمل وجه دون أن يكون المعلم منهكًا، أو غير راض عن المهنة، أو تثقله ضغوطها ولا يقوى على مواصلة العطاء.

3- إلقاء الضوء على بعض المشكلات النفسية التى يعانى منها المعلمون فى المجتمع المدرسى، وكذلك طبيعة المشكلات المهنية المتعلقة بكل مرحلة تعليمية.

4- الاستفادة من نتائج الدراسة الحالية فى الحد من ظاهرة الاحتراق النفسي.

خامسًا: تحديد مصطلحات الدراسة:

(أ) الاحتراق النفسي للمعلم Burnout

تتبنى الدراسة الحالية تعريف سيدمان و زاجرSeidman& Zager(1986)م للاحتراق النفسي للمعلم، والذى يعرفه بأنه: "نمط سلبي من الاستجابات للأحداث التدريسية الضاغطة، وللتلاميذ، وللتدريس كمهنة؛ بالإضافة إلى إدراك أن هناك نقصًا في المساندة والتأييد من قبل إدارة المدرسة.

(عادل عبدالله محمد، 1994: 1)

ويتحدد التعريف الاجرائي للاحتراق النفسي بالدرجة التى يحصل عليها المعلم على مقياس الاحتراق النفسي والتى تقاس من خلال الأبعاد الآتية: عدم الرضا الوظيفي، والضغوط المهنية، وانخفاض مستوى المساندة الإدارية والاتجاه السلبى نحو التلاميذ.

(ب) نمط الشخصية (أ، ب) Type (A, B) Personality

اعتمادًا على الصفات التي حددها بورتنرBortner (1969) لتصنيف ذوى النمط (أ) وذوى النمط (ب) وفقًا لما ورد في مقياسه المستخدم في الدراسة الحالية؛ تستخلص الباحثة تعريفاً للنمط (أ، ب)، كالتالي:

- **النمط (أ):** "هو نمط شخصية يتصف صاحبها ببعض السمات مثل: الاهتمام الزائد بالمواعيد، والتنافس، والاندفاع، والسرعة، وتركيز كل اهتماماته داخل العمل".
- **النمط (ب):** "وهو نمط شخصية يتصف صاحبها ببعض السمات مثل: عدم الاهتمام بالمواعيد، وعدم التنافس، والتروي، والهدوء والصبر، ولا يركز كل اهتماماته داخل العمل فقط، ولكن يمارس أنشطة حياته بصورة عادية". ويتحدد التعريف الاجرائى بالدرجة التى يحصل عليها المعلم على مقياس نمط الشخصية.

(ج) أساليب مواجهة المشكلات Problems Coping Styles

تعرف الباحثة أساليب مواجهة المشكلات بأنها: "الأساليب التي يستخدمها المعلم، ويوظفها في التعامل مع المشكلات التي تواجهه؛ سواء داخل المدرسة أو خارجها" ، وتتناول الدراسة اثنى عشر أسلوبًا من أساليب مواجهة المشكلات، صنفها مصطفى خليل الشرقاوى (1993)م في ثلاث فئات هي:

1-أساليب المواجهة

2-أساليب التماس العون

3-أساليب سلبية

1ـ وتشمل أساليب المواجهة ما يلي:

(1-1) التعامل النشط Active Coping

"اتخاذ إجراءات حاسمة للتخلص من المشكلة، وتعتمد على التعامل النشط، والمبادرة الفعّالة لحل المشكلة".

(1-2) التخطيط Planning

" وهو وضع خطة للخروج بحل للمشكلة".

(1-3) كبت الأنشطة المزاحمة Suppression of Competing Activities

"استبعاد التفكير في المشاكل الأخرى، والتركيز على المشكلة الحالية" بمعنى عزل المشكلة عن باقي المشكلات؛ للتركيز عليها وحلها.

(4-1) التمهل Restraint Coping

" انتظار اللحظة المناسبة؛ لاتخاذ الإجراء المناسب لحل المشكلة".

2ـ وتشمل أساليب التماس العون ما يلي:

(2-1) اللجوء إلى الدين Returning to Religion

" وهو التماس العون الإلهي؛ باللجوء إلى الله سبحانه وتعالى".

(2-2) الدعم الاجتماعي الأدائي Instrumental Seeking Social Support

"التماس الدعم الاجتماعي؛ من خلال طلب المشاركة العملية من الآخرين".

(2-3) الدعم الاجتماعي العاطفي Seeking Social Support Emotional

"التماس المشاركة الوجدانية من الآخرين؛ لمشاركة مشاعر الفرد تجاه المشكلة".

(2-4) التماس التفريغ العاطفي Focusing on and Venting of Emotions

"هو الميل إلى التركيز على ما يمر به الفرد من محن وأحزان واعتلال في المزاج"(طلبًا في اكتساب عطف الآخرين).

3ـ وتشمل أساليب السلبية:

(3-1) الإنكار Denial

"التقرير برفض الاعتقاد بوجود الموقف الضاغط، أو محاولة التصرف؛ كما لو كان الموقف الضاغط شيئًا طبيعيًا".

(3-2) التحرر الذهني Mental Disengagement

" صرف النفس عن التفكير في المشكلة بالإنشغال بأعمال أخرى".

(3-3) التحرر السلوكي Behavioral Disengagement

"صرف النفس عن الاستمرار في بذل الجهد لحل المشكلة".

(3-4) التقبل Acceptance

"تقبل الموقف الضاغط، والاستسلام للمشكلة". (مصطفى خليل الشرقاوى، 1993: 53- 109)

ويتحدد التعريف الاجرائى لأساليب المواجهة بالدرجات التى يحصل عليها المعلم على أسلوب المواجهة، وأسلوب التماس العون، وأسلوب السلبية.

سادسًا: حدود الدراسة:

إن موضوع الدراسة الحالى هو الاحتراق النفسي للمعلمين فى علاقته بنمط شخصية المعلم وأساليب مواجهة المشكلات، وبالتالى فإن الدراسة الحالية تتحدد بالآتى:

1- الموضوع الذى تتناوله الدراسة.
2- العينة التى أجريت عليها الدراسة.
3- بعض مدارس محافظة الفيوم بالمراحل التعليمية: الابتدائى، الإعدادى، الثانوى.
4- أبعاد الاحتراق النفسي التى تتناولها الدراسة وهى: عدم الرضا الوظيفي، والضغوط المهنية، وانخفاض مستوى المساندة الإدارية والاتجاه السلبى نحو التلاميذ.
5- الفترة الزمنية التى طبقت خلالها أدوات الدراسة على عينة المعلمين.
6- الأدوات المستخدمة، والأساليب الإحصائية المستخدمة فى الدراسة.

وبالتالى فإن إمكانية تعميم نتائج الدراسة تعتمد على الحدود المذكورة سابقًا.

سابعًا: خطوات إجراء الدراسة:

قامت الباحثة بالخطوات الآتية:

1. إعداد خطة أولية للدراسة.
2. عمل مسح للدراسات السابقة، والإطلاع على أدبيات البحث، التي تخص متغيرات الدراسة.
3. إعداد الإطار النظري للدراسة.
4. اختيار أدوات الدراسة، والتأكد من صدقها، وثباتها، ومناسبتها لأفراد العينة.
5. تحديد عينة الدراسة.
6. تطبيق أدوات الدراسة، وقد تم ذلك خلال شهري فبراير ومارس (2007)م .
7. تفريغ البيانات وجدولتها.
8. المعالجة الإحصائية للبيانات.
9. تفسير النتائج.
10. تقديم بعض التوصيات.
11. تقديم بعض الدراسات والبحوث المقترحة.

الفصل الثاني

الإطار النظـري

- مقدمـــــــة

أولاً:الاحتـــراق النفـسي Burnout
ثانيًا: الشخصية ذوو النمط (أ، ب)
Type(A, B) Personality
ثالثًا: أساليب مواجهة المشكلات
The Problems Coping Styles

- تعليق

- **مقدمة:**

إن طبيعة الحياة التي يحياها الفرد في عالم اليوم ــ بكل ما تكتظ به من مشكلات، ومتطلبات ــ تفرض عليه الكثير من الضغوط، التي يجب أن يصمد في مواجهتها بالطرق والأساليب الإيجابية، التي تساعده على التخلص منها باستمرار؛ حتى لا تتراكم عليه تلك المشكلات، وتتزايد عليه الضغوط، والتي قد تؤدى به إلى حالة من الإنهاك أو الاحتراق النفسي.

والمعلم ليس بعيدًا عن كل ذلك، فالمجتمع المدرسي جزء من المجتمع الأكبر، وإن كان للمجتمع المدرسي خصوصيته وقوانينه التي تحكمه؛ لأنه بالدرجة الأولى مؤسسة تعليمية مهنية لها لوائحها التي تحكمها، وتفرض على أعضائها الالتزام بها كطبيعة ظروف العمل في أي مؤسسة؛ فإن طبيعة العمل في مهنة التدريس يرتبط بها الكثير من المشكلات المهنية، والاجتماعية والنفسية، وذلك للعديد من العوامل التي تحيط بالمهنة والمعلمين؛ سواء كانت نابعة من داخل المؤسسة التعليمية: كاللوائح، والقرارات التي تصدر في غير صالح المعلمين والعملية التعليمية، أو انخفاض العائد المادي، أو الضغوط المهنية؛ أو كانت نابعة من خارج المؤسسة التعليمية كالنظرة المتدنية للمهنة، والعاملين بها وغيرها من العوامل؛ ولكل هذا آثاره السيئة والسلبية على المعلم والعملية التعليمية.

إن بعض المعلمين يمتلكون العديد من الأساليب السليمة لمواجهة ما يحيط بهم من مشكلات، كما يستطيعون تفادي الكثير من الضغوط الحياتية والمهنية لإمتلاكهم ــ أيضًا ــ الكثير من السمات الشخصية: كالمرونة، والصبر، والتروي، والهدوء الشخصي التي يتمتع بها البعض، وبالتالي يستطيعون أن يستخدموا أساليب تمكنهم من تخطى الهموم، والاضطرابات النفسية، والتغلب عليهما؛ إلا أن البعض لا يمتلك مثل هذه الأساليب، أو مثل هذه السمات، وبالتالي لا يستطيعون الصمود أمام الضغوط المهنية والحياتية المستمرة؛

فتتضخم الضغوط، وتتراكم المشكلات، وتزداد المعاناة النفسية التي تتزايد وتتضخم؛ مسببة حالة من الاحتراق النفسي.

وعلى هذا؛ تحاول الباحثة أن تتناول في هذا الفصل الاحتراق النفسي لدى المعلمين في ضوء علاقته بأساليب مواجهة المشكلات ونمط الشخصية (أ، ب) ، وذلك من خلال الطرح التالي:

- أولاً: الاحتراق النفسي.
- ثانيًا: الشخصية ذوو النمط (أ، ب).
- ثالثًا: أساليب مواجهة المشكلات.

أولاً: الاحتراق النفسي

أ- تمهيد
ب- من أهم الرواد
ج - تعريف الاحتراق النفسي
د- علاقة الاحتراق النفسي بغيره من المصطلحات
هـ- أسباب الاحتراق النفسي
و- أعراض الاحتراق النفسي
ز- مراحل حدوث الاحتراق النفسي
ح- بعض النظريات والنماذج المفسرة للاحتراق النفسي
ط - كيفية التغلب على الاحتراق النفسي والوقاية منه
ى - بعض المقاييس
ك- تعليق

أولاً: الاحتراق النفسي:

(أ) تمهيد:

يعد الاحتراق النفسي من الظواهر التي جذبت اهتمام الباحثين على مدى الثلاثين عاماً الماضية؛ حيث تناولت أبحاثهم الاحتراق النفسي بوصفه ناتجًا عن الضغوط المهنية، وبعض الأسباب الأخرى، ووصف بأنه أكثر حدوثًا لدى أصحاب المهن الخدمية، وتركزت أبحاثهم بكثرة على مهنة التدريس؛ حيث وصفت هذه المهنة بأنها من أكثر المهن التي تسبب الضغوط، وقد تناول الباحثون أعراضها، وأسبابها، وتأثيرها على المعلم، وعلى من يحيط به من تلاميذ وزملاء وعلى عملهم بصفة عامة. وبالتالى؛ فإن دراسة مثل هذه الظاهرة ربما يعود بالنفع على المعلم والتلميذ والعملية التعليمية؛ حيث يكون بالإمكان تفادي آثارها السلبية على المعلم، والمساعدة في تمتعه بصحة نفسية مستقرة نسبيًا؛ وتبعًا لذلك تحسين علاقات المعلم بمن حوله ومنهم التلاميذ، وكذلك تحسين العملية التعليمية.

تعود البدايات المبكرة لمصطلح الاحتراق النفسي Burnout إلى العالم هربرت فرويدنبرجر Freudenberger (1974)م وذلك من خلال دراساته عن الاستجابة للضغوط التي يتعرض لها المشتغلون بقطاع الخدمات، حيث عرفه بأنه "حالة من الاستنزاف الإنفعالي، والاستنفاذ البدني بسبب ما يتعرض له الفرد من ضغوط؛ إضافة إلى عدم القدرة على الوفاء بمتطلبات المهنة".

(Bilge, F., 2006)

وقد كان فرويدنبرجر 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

منهكاً؛ بسبب الإفراط في استخدام الطاقات والقوى(*) وتوالت مجهوداته بعد ذلك وصفاً للمصطلح وإضافة إليه.

ويعد المؤتمر الدولي الأول للاحتراق النفسي ــ الذي عقد بمدينة فيلادلفيا Philadelphia في نوفمبر1981ــ البداية الحقيقية لتطور مصطلح الاحتراق النفسي حيث شارك فيه الرواد الأوائل للاحتراق النفسي أمثال Freudenberger و Maslash و Pines و Paines و Cherniss.

(عبدالله جاد محمود، 2005: 260)

(ب) من أهـــم الـــرواد:

(1) هربرت فرويد نبرجر Freudenberger, H.

المحلل النفسي الامريكي هربرت فرويدنبرجر1974 Freudenberger ، هو أول من ذكر مصطلح الاحتراق النفسي Burnout ، وأضافه إلى ميدان البحث السيكولوجي، وذلك من واقع تجربته الخاصة على بعض المتطوعين بإحدى العيادات المجانية بمدينة نيويورك؛ فأورد المعنى المرادف لمصطلح Burnout، ويعنى يجهد أو يرهق ويصبح منهكًا (زيد محمد البتال، 2000: 22-23) ، ولأن تعريفه الأول لم يكن بالتعريف الشامل، ولكنه كان يحمل معنى مرادف للمصطلح الوارد بالقاموس؛ فعرفه 1974 بأنه " إفراط الفرد في استخدام طاقاته؛ حتى يستطيع تلبية متطلبات العمل الزائدة عن قدرته، وقدم تعريفًا آخر يعكس نتاج تطور مصطلح الاحتراق النفسي اعتمد فيه على زملة أعراض الاحتراق النفسي والتي تتضمن: الإنهاك، والمشاعر السالبة نحو العميل [متلقي الخدمة] ، والاتجاهات السالبة نحو الوظيفة والزملاء (عبدالله جاد محمود،

---

* ربما يعتبر ذلك سبباً لاختلاف الباحثين العرب حول ترجمة المصطلح Burnout بالإنهاك النفسي تارة وبالاستنفاذ تارة أخرى وبالاحتراق النفسي في كثير من الدراسات

2005: 209–210) ، كما أضاف عام (1980)م قائمة لتشخيص مستوى الاحتراق، تضمنت نفس الأبعاد السابقة (Freudenberger, H., 1981: 18).

(2) كريستينا ماسلاش Christina Maslach

جدير بالذكر؛ أن لإسهامات كريستينا ماسلاش Maslash (1981)م– اختصاصية علم النفس الاجتماعي بجامعة بيركلى– تأثير واضح في تطور دراسة الاحتراق النفسي، فقد أضافت الدراسات الأولى التي أجرتها مع آخرين بجامعة بركلي شهرة أكثر لهذا المصطلح؛ حيث وصفته بأنه مجموعة أعراض يمكن أن تحدث لدى الأشخاص الذين يؤدون نوعًا من الأعمال التي تقتضي التعامل المباشر مع الناس، وتتمثل هذه الأعراض في: الإجهاد الانفعالي، تبلد المشاعر، ونقص الإنجاز الشخصي (زيد البتال، 2000: 23) ، وتوالت مجهوداتها بعد ذلك، كما أضافت تعريفات أكثر وضوحًا؛ إضافةً إلى شهرة الأداة التي أعدتها كما سيرد بالدراسة الحالية.

(ج) تعريف الاحتراق النفسي:

يكاد يتفق معظم الباحثين على أن مفهوم الاحتراق النفسي يشير إلى "حالة من الإنهاك أو الاستنزاف البدنى والانفعالي؛ نتيجة التعرض المستمر لضغوط عالية، ويتمثل الاحتراق النفسي في مجموعة من الظواهر السلبية منها: التعب، والإرهاق، والشعور بالعجز، وفقدان الاهتمام بالآخرين، وفقدان الاهتمام بالعمل، والسخرية من الآخرين، والكآبة، والشك في قيمة الحياة، والعلاقات الاجتماعية والسلبية في مفهوم الذات". (علي عسكر، 2000: 102)

وتعرف كل من ماسلاش وجاكسون Maslach& Jackson.1981 الاحتراق النفسي بأنه "إحساس الفرد بالإجهاد الانفعالى، وتبلد المشاعر، وانخفاض الإنجاز الشخصي". ويعرف الإجهاد الانفعالى Emotional Exhaustion بأنه " فقد

طاقة الفرد على العمل والأداء، والإحساس بزيادة متطلبات العمل". بينما يعرف تبلد المشاعر Depersonalization بأنه "شعور الفرد بأنه سلبي وصارم، وكذلك إحساسه بإختلال حالته المزاجية"؛ أما انخفاض الإنجاز الشخصي Lower Personal Accomplishment فيعرف بأنه "إحساس الفرد بتدني نجاحه، واعتقاده بأن مجهوداته تذهب سدى".

وفى عام (1997)م عرفته ماسلاش وليتر Maslach& Leiter بأنه "تغيرات في اتجاهات وسلوك الفرد نحو العمل، وكذلك تغيرات في حالته البدنية، وتتمثل في الإجهاد الانفعالى؛ بل ويصل الأمر به إلى انخفاض إنجازه الشخصي" (Bilge, F.,2006).

(د) علاقة الاحتراق النفسي ببعض المصطلحات الأخرى:

للاحتراق النفسي مجموعة من الأعراض التي يستدل منها على حدوثه، والتي تميزه عن غيره من المصطلحات التي سيرد ذكرها؛ حتى لا تختلط أعراضه بأعراض بعض المصطلحات الأخرى وهي:

1-الاحتراق النفسي والضغط النفسي:

الاحتراق النفسي والضغط النفسي كلاهما يعبر عن حالة من الإجهاد أو الإنهاك النفسي والبدنى؛ لكن يختلف الاحتراق عن الضغط، فغالبًا ما يعاني المعلم من ضغط مؤقت، ويشعر كما لو كان محترقًا نفسيًا، لكن بمجرد التعامل مع مصدر الضغط ينتهي هذا الشعور. "فقد يكون الضغط داخليًا أو خارجيًا، وقد يكون طويلاً أو قصيرًا، وإذا طال هذا الضغط فإنه يستهلك أداء الفرد، ويؤدي إلى انهيار في أداء وظائفه" (جابر عبد الحميد& علاء الدين كفافى، 1995: 3749 -3750)؛ أما الاحتراق النفسي فهو عرض طويل المدى يرتبط حدوثه بالضغوط النفسية، وبمصادر وعوامل أخرى؛ وبذلك فإن الضغط النفسي يكون سببًا في الاحتراق النفسي؛ إذا ما استمر، ولم يستطع الفرد التغلب عليه. وترى

الباحثة أن الضغوط النفسية هي أسباب رئيسة تشترك مع أسباب وعوامل أخرى لتسبب الاحتراق النفسي.

2-الاحتراق النفسي والإجهاد النفسي:

الإجهاد عبارة عن عبء انفعالي زائد، ناتج عن تعرض الفرد لمطالب زائدة، فتؤدي إلى الإنهاك البدنى والنفسي (جابر عبد الحميد& علاء الدين كفافى،1995: 3744- 3745)، وإذا اعتبر قريبًا من الإجهاد الانفعالى؛ فإنه يمثل أحد مكونات الاحتراق النفسي، كما يعتبر عرضًا من أعراضه العديدة.

ويمكن أن نعتبر الضغط سابق على الإجهاد النفسي، كما أن الإجهاد يشكل ضغطًا ــ أيضًاــ فهي علاقة دائرية، قد لا تكون لها نهاية بين الضغوط النفسية والإجهاد النفسي.

3-الاحتراق النفسي والقلق النفسي:

القلق عبارة عن شعور بالوحدة وقلة الحيلة وعدوان مضاد لبيئة يدركها الفرد على أنها عدائية (جابر عبد الحميد& علاء الدين كفافى، 220:1988) قد تلتبس هذه الأعراض بمظاهر الاحتراق النفسي، والذي من مظاهره: فقدان الاهتمام بالآخرين، والسخرية من الآخرين، والشك في قيمة الحياة، والعلاقات الاجتماعية؛ إلا أن الشعور بالقلق قد يتكون لدى الفرد منذ مرحلة الطفولة بعكس الاحتراق النفسي، فهو مرتبط بالأداء الوظيفي، أو المهني، و يكون الفرد في مرحلة الرشد.

ويمكن القول: إن الضغوط النفسية، والإجهاد النفسي، والقلــق النفــسي فــي علاقتهم بالاحتراق النفسي هي علاقة دائرية، أى علاقة سبب ونتيجة.

(هـ) أسباب الاحتراق النفسي:

يصف جمعة يوسف (2006)م أسباب الاحتراق النفسي بأن أغلبها مرتبط ببيئة العمل، وما تتيحه من فرص تساعد على تعظيم مستويات الضغوط والإحباط والقهر لفترات طويلة من الزمن، وفى المقابل تكون المكافآت ضئيلة لمواجهة كل هذه الأسباب، ويمكن تلخيص هذه الأسباب فى :

1- عبء العمل الزائد

2- المهام البيروقراطية المتزايدة

3- الأعمال الكتابية

4- التواصل الضحل والمردود الضعيف

نقص المكافآت وغياب الدعم (جمعة سيد يوسف، 2006: 40)

وتضيف الباحثة بعض الأسباب التى يمكن أن تساهم فى حدوث الاحتراق النفسي، ومنها:

5- العمل لفترات طويلة دون الحصول على قسط كاف من الراحة

6- فقدان الشعور بالسيطرة على مخرجات العمل

7- الشعور بالعزلة فى العمل، وضعف العلاقات المهنية

8- الرتابة والملل فى العمل

9- ضعف استعداد الفرد للتعامل مع ضغوط العمل

10-الخصائص الشخصية للفرد

ويعتبر السببان الأخيران مرتبطان بشخصية الفرد، وباقى الأسباب ترتبط ببيئة العمل نفسه

(و) أعراض الاحتراق النفسي:

للاحتراق مجموعة من الأعراض التي تميزه عن غيره من الظواهر، وقد قام بعض الباحثين بتصنيف هذه الأعراض، فصنفها كاهيل Kahill (1988)م

إلى خمس فئات رئيسة هى: أعراض عضوية، وأعراض انفعالية، وأعراض متعلقة بالعلاقات الشخصية، وأعراض مرتبطة بالمواقف والمعتقدات؛ وصنفها كل من فيمين وسنتاور Fimian& Santaro (1983)م إلى ثلاث فئات: أعراض انفعالية، وأعراض سلوكية، وأعراض عضوية؛ أما دونهام Dunham (1983)م فأكد على وجود خمسة أعراض يتكرر حدوثها هي: الشعور بالإجهاد والاستنفاذ، والإحباط، والنوم المتقطع، والإنعزال عن الموظفين الآخرين، والصداع الناجم عن التوتر.(زيد محمد البتال, 2000 :65-68)، وبعد الإطلاع على الأعراض السابقة، وفى ضوء ملاحظة الباحثة للمعلمين الذين يعانون من الاحتراق النفسي؛ فيمكن تصنيف أعراض الاحتراق النفسي إلى: أعراض عضوية، وأعراض نفسية، وأعراض اجتماعية، وتوضيحها كالتالي:-

- **أعراض عضوية (بدنية):**

تتمثل الأعراض البدنية للاحتراق النفسي في: الإعياء، والأرق، وارتفاع ضغط الدم، وكثرة التعرض للصداع، واللجوء للتدخين، والإحساس بالإنهاك طوال اليوم، والإحساس بالتعب بعد العمل.

- **أعراض نفسية انفعالية :**

وتتمثل الأعراض النفسية في: الملل، وعدم الثقة بالنفس، والتوتر، وفقدان الحماس، وفتور الهمة، والغضب، والاستياء وعدم الرغبة في الذهاب للعمل.

- **أعراض اجتماعية:**

وهى أعراض متعلقة بالآخرين وتتمثل في: الاتجاهات السلبية نحو العمل والزملاء، والانعزال والميل إليه، أو الانسحاب من الجماعة.

(ز) مراحل حدوث الاحتراق النفسي:

الاحتراق النفسي لا يحدث دفعة واحدة، ولكنه يمر بعدد من المراحل؛ حتى يصل الفرد إلى ذروة المعاناة بالاحتراق النفسي، وتتمثل هذه المراحل في التالي:

المرحلة الأولى: Stress Arousal

وتعرف بمرحلة الاستثارة الناتجة عن الضغوط، أو الشد العصبي الذي يعايشه الفرد في عمله، وترتبط بالأعراض التالية: سرعة الانفعال، والقلق الدائم، وفترات من ضغط الدم العالي، والأرق، والنسيان، وصعوبة التركيز والصداع.

المرحلة الثانية: Enerrgy conservation

وتعرف بمرحلة الحفاظ على الطاقة، وتشمل هذه المرحلة بعض الاستجابات السلوكية مثل: التأخير عن مواعيد العمل، وتأجيل الأمور المتعلقة بالعمل، وزيادة في استهلاك المنبهات، والانسحاب الاجتماعي، والشعور بالتعب المستمر.

المرحلة الثالثة: Exhaustion

وهي مرحلة الاستنزاف، أو الإنهاك، وترتبط بمشكلات بدنية ونفسية مثل: الاكتئاب المتواصل، واضطرابات مستمرة في المعدة، وتعب جسمي مزمن، وإجهاد ذهني مستمر، وصداع دائم، والرغبة في الانسحاب النهائي من المجتمع، والرغبة في هجر الأصدقاء. وليس من الضروري وجود جميع الأعراض بكل مرحلة؛ للحكم بوجود حالة الاحتراق النفسي، ولكن ظهور عرضين أو أكثر في كل مرحلة يمكن أن يشير إلى أن المعلم يمر بأحد مراحل الاحتراق النفسي.

www.texmed.org/2006

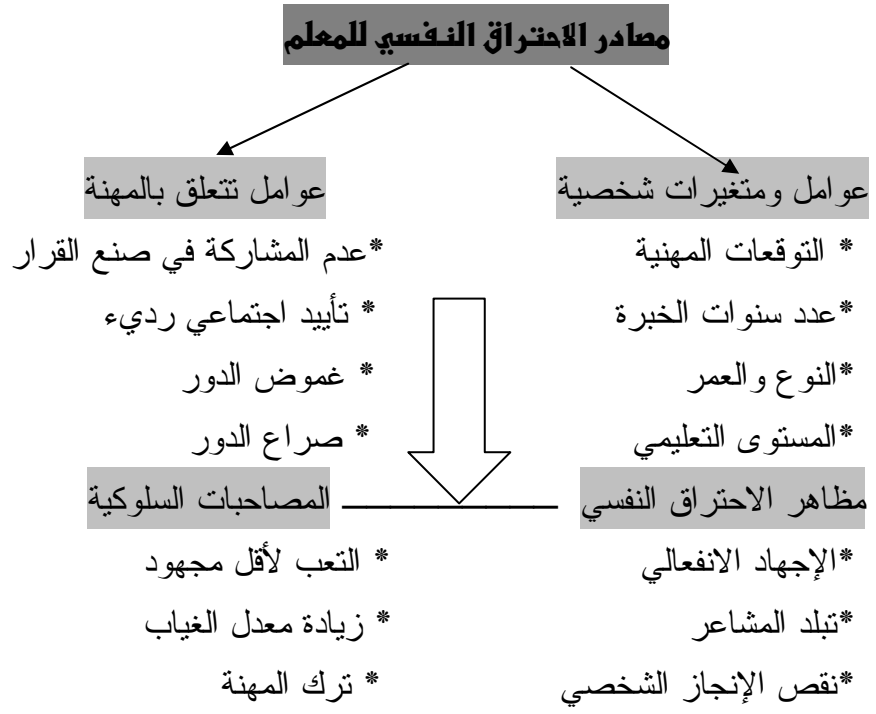
(ح) بعض النماذج والنظريات المفسرة للاحتراق النفسي:

1- نموذج شواب وآخرين للاحتراق النفسي عند المعلمين (1986) Schwab, Jackson& Schuer, Teacher Burnout

ويحدد هذا النموذج مصادر الاحتراق النفسي، ومظاهره ومصاحباته السلوكية؛ حيث صنف مصادر أو أسباب الاحتراق النفسي إلى: أسباب تتعلق بالمدرسة، وأخرى تتعلق بشخصية المعلم؛ تتمثل الأولى في: عدم مشاركة المعلم

في اتخاذ القرارات، والتأييد الاجتماعي الردئ؛ إضافة إلى صراع الدور وغموضه؛ أما المصادر التي ترتبط بالمعلم ذاته فتتمثل في: توقعات المعلم نحو دوره المهني، والمتغيرات الشخصية الخاصة بالمعلم مثل: العمر، والنوع، وعدد سنوات الخبرة، والمستوى التعليمي؛ كما أشار النموذج إلى مظاهر أو أبعاد الاحتراق النفسي والتي تتمثل في : الإجهاد الانفعالى، وتبلد المشاعر، ونقص الإنجاز الشخصي للمعلم؛ وتناول النموذج بعد ذلك التأثيرات السلبية الناتجة عن حدوث الاحتراق النفسي، والتي يمكن أن نطلق عليها المصاحبات السلوكية الناتجة عن الإصابة بالاحتراق النفسي والمتمثلة في: التعب لأقل مجهود، وزيادة معدل الغياب، بل وقد يصل الأمر بالمعلم إلى ترك المهنة.

(عن: ايمان محمد زيدان، 1998: 17 ;**Schwab, et.al.:1986 p19-33**)



شكل(1) نموذج شواب للاحتراق النفسي للمعلم

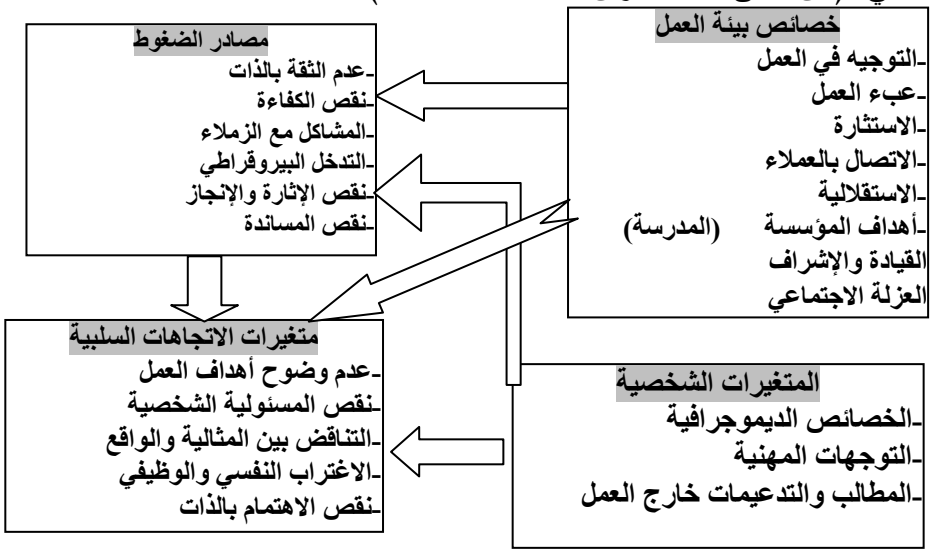
(نقلاًعن: إيمان مصطفى زيدان،17:1998)

على الرغم من أن النموذج قد أشار إلى الاحتراق النفسي من جوانب متعددة، وهي مصادره، وأبعاده، ومصاحباته السلوكية؛ إلا أنه قد أغفل بعض المصادر التي تؤدي إلى حدوثه، والمتعلقة بالمدرسة نفسها مثل: الضغوط المهنية؛ بما فيها من ظروف الراحة، والعمل، و مدى مناسبة المرتبات للجهد المبذول، والتعامل مع الزملاء والتلاميذ، والظروف الفيزيقية، وكثافة الفصول ومناسبة المناهج لمستوى إعداد المعلم.

2- نموذج عمليات الاحتراق النفسي لشيرنس

Cherniss Process Model of Burnout (1985)

يشير النموذج إلى أن الاحتراق ينشأ نتيجة لتفاعل كل من خصائص بيئة العمل والمتغيرات الشخصية للمعلم، والمقصود بالمتغيرات الشخصية السمات والخصائص الشخصية التي يتصف بها المعلم، والمتمثلة في: الخصائص الديموجرافية: كالعمر والنوع، وكذلك توجهات المعلم نحو مهنته؛ هل هو راض عنها، أو هل يتقبلها أم لا؛ إضافة إلى المطالب والتدعيمات خارج العمل، والمقصود بها مدى ما يتلقاه المعلم من دعم ومساندة من الآخرين، وكذلك نظرة المجتمع للمعلم، وللتدريس كمهنة. وعندما لا يستطيع المعلم التوافق مع بيئته المدرسية، وتثقله ضغوطها، ولا يستطيع التوافق معها؛ فيؤدى ذلك إلى عدم الثقة بالذات، ونقص الكفاءة، والمشاكل مع الزملاء، وغيرها، والتى تعد بمثابة مصادر للضغوط، ويمكن القول: إنه إذا حسن توافق المعلم مع بيئته المدرسية؛ فإنه يؤدى إلى مخرجات إيجابية؛ أما إذا فشل هذا التوافق؛ فإنه يؤدى إلى مخرجات سلبية، والمتمثلة في عدم وضوح أهداف العمل بالنسبة للمعلم، ونقص المسئولية الشخصية، والتناقض بين المثالية والواقع، والاغتراب النفسي والوظيفي، ونقص الاهتمام بالذات، والتي في حالة معاناة المعلم بها تدل على إصابته بالاحتراق النفسي. (عن: منى محمد بدران، 1997: 38- 42)



شكل (2) نموذج شيرنس

اشتمل نموذج شيرنس على عوامل عدة مؤدية إلى حدوث الاحتراق النفسي؛ حيث تناول خصائص بيئة العمل، واعتبرها من العوامل المؤدية للإحساس بالضغوط المهنية، وبالتالي حدوث الاحتراق النفسي، كما أشار إلى مصادر هذه الضغوط، وتشمل عدم الثقة بالنفس، ونقص الكفاءة، والمشكلات مع الطلاب، ونقص الدعم الاجتماعي، وأن العامل المؤثر في الإحساس بهذه الضغوط هو شخصية المعلم بداية من خصائصه الديموجرافية إلى أفكاره وتوجهاته عن المهنة، كما أشار إلى أن خصائص بيئة العمل عندما يتعامل معها الفرد لأول مرة فإنها تؤثر عليه، فيكوّن أساليب لمواجهة مشكلات بيئة العمل عن طريق الأساليب غير الفعالة، وهنا تظهر الاتجاهات السلبية من: عدم وضوح أهداف العمل، والتناقض بين المثالية والواقع، والاغتراب النفسي، والوظيفي، ونقص المسئولية الشخصية، والتى تؤدى بالمعلم إلى الاحتراق النفسي.

3- نظرية الضغط والاحتراق النفسي ذات الاساس الاجتماعى النفسي (جوزيف بلاس)

Asocial- Psychological Theory of Teacher Stress and Burnout
(Joseph J Blase)

تقدم هذه النظرية نموذجًا نفسيًا اجتماعيًا للضغط والاحتراق النفسي للمعلم ، يؤكد على أهمية متغيرات أداء العمل ودورات تفاعل المعلم- الطالب ، وهى مستمدة من نظرية الدافعية – الأداء للمعلم The Teacher Performance Motivation Theory والتى أشارت إلى أن هناك علاقة دينامية موجودة بين المعلمين والطلاب، وأن هذه العلاقة هامة لفهم الأبعاد الرئيسة لأداء المعلم من منظور نظرية الدافعية – الأداء للمعلم، وأشارت هذه النظرية إلى أن الضغط يؤدى الى حدوث الاحتراق النفسي سواء كانت استجابات المعلمين للضغط طويلة أو قصيرة المدى ففى كلتا الحالتين تؤدى إلى حدوث

الاحتراق النفسي، ولكن الاحتراق النفسي يرتبط بالتأثير السالب للضغوط على المدى الطويل على مصادر تكيف المعلم ، واتضح أن المعلمين ذوى الخبرة تعايشوا مع المشاكل الأولية المرتبطة بضغوط العمل واكتسبوا مصادر التكيف الاجتماعية والنفسية والفنية اللازمة للعمل الفعّال مع الطلاب.

حدوث الاحتراق النفسي: الاحتراق النفسي لا يحدث دفعة واحدة ولكنه يبدأ بصورة تدريجية عبر فترات زمنية ممتدة ، وترتبط غالبًا بتعرض المعلمين للضغوط المهنية لفترة زمنية طويلة، ولهذا فإن الاحتراق النفسي للمعلمين يشير إلى التآكل التدريجى للكفاءات الفنية والنفسية والاجتماعية ، أو أنه نهاية الاستنزاف الحقيقي للكفاءات المهنية الهامة ونقص القدرة على الأداء الفعّال مع الطلاب.

تعتمد نظرية الدافعية – الأداء للمعلم على:

- إدراك المعلمين لحاجات الطلاب Student Needs

ويعنى إدراك المعلم لحاجات ومطالب طلابه ، والتى تتمثل فى: حاجات تعليمية، وأخلاقية، وإرشادية، والتى تتحدد من خلال المعلم نفسه، ويعتمد المعلم المبتدئ فى تعريفه لحاجات الطلاب على مجموعة من الافترضات والتوقعات غير العادية عن الطلاب، ولكن بمرور الوقت واكتساب المعلم للخبرة؛ فإن مفهوم المعلم ذوى الخبرة لحاجات الطلاب يتسع عبر الوقت ليشمل مكونات تربوية وأخلاقية وإرشادية.

- جهود المعلمينEffort

يشير إلى الاستخدام الحقيقي للطاقة العقلية والانفعالية والجسمية نحو إنجاز النتائج الجيدة والمكافآت المرتبطة بها، ويرتبط قلة جهد المعلم مع دورة الأداء غير الفعّال فى نظرية الدافعية– الأداء للمعلم، ويشكل الاستمرار لمدة طويلة لدورة الأداء المنخفض إلى حدوث الاحتراق النفسي.

- مصادر التكيف Coping Resoures

يشير مفهوم مصادر التكيف إلى عامل جسمى، أو نفسي، أو اجتماعى، أو مادى يساعد المعلم على التغلب على العوامل الضاغطة المرتبطة بالعمل وتحقيق نتائج جيدة مع الطلاب.

- العوامل الضاغطة المرتبطة بالعمل Stressors

تصنف العوامل الضاغطة إلى: عوامل ضاغطة أولية، وعوامل ضاغطة ثانوية، وتشير إلى المتغيرات المرتبطة بالعمل والتى تتداخل مع جهد المعلم تستنفذ طاقته ووقته، وتسبب التوتر للمعلمين، وتعتبر هذه الضواغط داخلية نفسية، أو خارجية بيئية، وعندما تصبح مصادر التكيف غير فعّالة للتغلب على آثار هذه العوامل الضاغطة ؛ ينشأ التوتر، والتعب الانفعالى، والإحباط وقلة الحيلة، والملل، ونقص الدافعية، والحماس والجمود، واستمرار هذه المشاعر لمدة طويلة يؤدى بدوره إلى حدوث الاجتراق النفسي.

دورة حدوث الاحتراق النفسي: يحدث الاحتراق النفسي عندما يفشل جهد المعلم الشخصى فى التغلب على العوامل الضاغطة المرتبطة بالعمل ويتنج عن ذلك درجة من التوتر العصبى، والنتائج السالبة التى تؤدى فى النهاية إلى حدوث الاحترق النفسي.

والخلاصة أن الاحتراق النفسي ينشأ عن التوتر الناجم عن العمل لمدة طويلة، والذى ينتج عن عدم ملائمة مصادر تكيف المعلمين، وغياب المكافآت العادلة وغيرها من الأسباب التى تصل بالمعلم إلى نهاية مراحل الاحتراق النفسي.

(Blase, 1982: 93-113)عن: منى محمد بدران، 1997 : 51-57)

4-نموذج زملة التكيف العام لهانز سيلي Selyes General Adeptation Syndrome (GAS) (1956)

يعتبر هانز سيلي Hans Selye, 1907- 1982 أول من استخدم مصطلح الضغط Stress وذلك فى مجال الطب والبيولوجيا عام 1926، وكان مفهومه

عن الضغط آنذاك مفهومًا فسيولوجيًا، ثم طوره بعد ذلك وأوضح الجانب النفسي للمفهوم، وقدم نموذجًا أطلق عليه زملة التكيف(GAS) وهي عبارة عن سلسلة من الاستجابات الجسمية والنفسية لمواجهة المواقف الضاغطة السلبية، وتمر بثلاث مراحل هي:

المرحلة الأولى:رد فعل الإنذار بالخطر

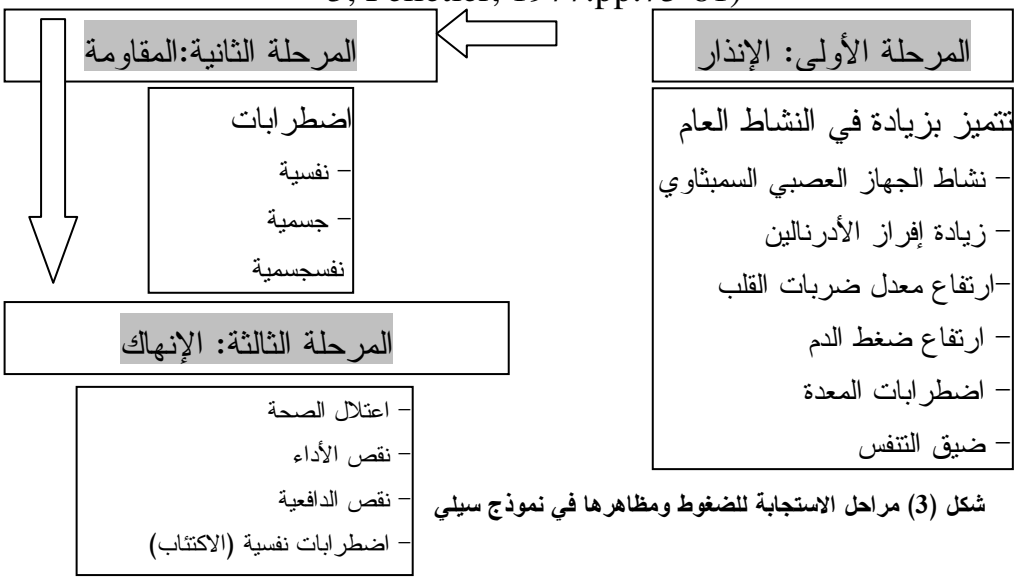
وتعد استجابة أولية للخطر، وفيها يميز الجسم مواقف الخطر، ويستعد لمواجهتها، ويصاحبها بعض التغيرات الفسيولوجية مثل: زيادة نبضات القلب، وسرعة التنفس، وتوتر النسيج العضلي.

المرحلة الثانية: المقاومة

يلاحظ في هذه المرحلة وجود بعض الحيل الدفاعية لمواجهة الضغوط، وعندما لا تستطيع الحيل إعادة التوازن للجسم؛ نتيجة الضغوط المستمرة؛ تظهر علامات الاستنزاف والتعب الشديدين.

المرحلة الثالثة: الإنهاك

عندما تفشل أساليب المواجهة، وتتدهور المقاومة، مع استمرار الضغوط؛ يحدث الإنهاك، وقد تظهر بعض الاضطرابات النفسية. (Michael, 2002, 1-3; Pelletier, 1977.pp.75-81)



شكل (3) مراحل الاستجابة للضغوط ومظاهرها في نموذج سيلي

يشير هذا النموذج إلى أن مرحلة الإنهاك ناتجة عن الضغوط المستمرة، كما أن الأعراض التي أشار إليها النموذج، والناتجة عن العجز عن مواجهة الضغوط؛ تقترب كثيراً من أعراض الاحتراق النفسي، والتي أطلق عليها سيلي Selyفي نموذجه "الإنهاك".

5- نموذج العلاقات البنائية Strutural Relations Model

يقدم هذا النموذج وصفًا للعلاقات المتبادلة بين أبعاد الاحتراق النفسي: الانجاز الشخصى، ومشاعر الإجهاد من حيث تأثير كل منها على الآخر، فيشير إلى أن بعد الانجاز الشخصى يوثر على الاجهاد الانفعالى، بمعنى أنه كلما ارتفع أنجاز الفرد قل احساسه بالإجهاد، وكذلك احساسه بتبلد المشاعر؛ هذا من جانب ومن جانب آخر يوضح النموذج تأثير استراتيجيات المواجهة على الاحتراق النفسي والتى صنفت إلى استرتيجيات فعّالة، وأخرى غير فعّالة، وأوضح ارتباط استراتيجيات المواجهة الفعالة بالانجاز الشخصى؛ بينما ارتبطت الاستراتيجيات غير الفعّالة بمشاعر الإجهاد. بمعنى أن هناك نوع من العلاقات المتبادلة بين استرتيجيات المواجهة بنوعيها وبين الاحتراق النفسي، وكذلك بين أبعاد الاحتراق النفسي ببعضها البعض، وهما بعدى تبلد المشاعر و الإجهاد الانفعالى، وبين البعد الثالث للاحتراق والذى يدل ارتفاعه على انخفاض الاحتراق النفسي؛ بينما يدل انخفاضه على ارتفاع الاحتراق النفسي وهو بعد الانجاز الشخصى.
(Angel, B. et. Al.,2003:46-55)

تعليق: يمكن من خلال نظرية هانز سيلى فى الضغوط، والتى أشارت إلى أن الانهاك آخر مراحل الاحساس بالضغوط، والذى يمكن اعتباره أحد أبعاد الاحتراق النفسي؛ إضافةً إلى أن الاحتراق ناتجًا عن الضغوط المهنية نتيجة لاستمرارها، فهى تفسر السبب الرئيسى للاحتراق النفسي؛ أما نموذج شواب وشيرنس فأشارا إلى أن الاحتراق ينشأ لمجموعتين من الأسباب، إحداهما ترتبط بشخصية الفرد،والثانية ترتبط ببيئة العمل،وأشار جوزيف بلاس Joseph Blas

إلى أن الاحتراق النفسي ينشأ عندما يفشل الفرد فى مواجهة المواقف الضاغطة التى تحيط به فى بيئة العمل وغياب المكافأت التى تعادل هذا الضغط؛ وأوضح أنجل من خلال نموذج العلاقات البنائية أنه يمكن من خلال رفع مستوى انجاز الفرد التغلب على الاحتراق النفسي، والمتمثل فى بعدين أشار إليهما النموذج وهما الإجهاد النفعالى، وتبلد المشاعر، هذا من جانب ومن جانب آخر أشار إلى تأثير أساليب المواجهة التى يتبناها الفرد على مستوى الاحتراق النفسي، فاستراتيجيات المواجهة الفعالة التى يستطيع الفرد من خلالها التحكم فى المشكلات تقلل الاحساس بالاحتراق النفسي؛ بينما استراتيجيات المواجهة غير الفعالة، والتى أطلق عليها استراتيجيات قائمة على عدم القدرة على المواجهة؛ ترتبط ايجابيًا بالاحتراق النفسي، والخلاصة أن الاحتراق النفسي ينشأ نتيجة لضغوط العمل المستمرة، ويساعد على ظهوره وزيادة تفاقمه كل من بيئة العمل وشخصية الفرد، فكلاهما يقف حائلا فى الإصابة بالاحتراق النفسي أو عدم الإصابة به، أما أساليب المواجهة فإنها تتوسط العلاقة بين أسباب ومسببات الاحتراق النفسي وبين الإصابة به.

(ط) كيفية التغلب على الاحتراق النفسي والوقاية منه:

يورد جمعة يوسف (2006)م أحد الاستراتيجيات التى يمكن اتخاذها للتعامل مع الاحتراق النفسي ومحاولة التغلب عليه، وذلك من خلال عدد من الخطوات، والتى إذا اتبعها المعلم أو الشخص المعرض للاحتراق النفسي فبإمكانه تفاديه والتغلب عليه، وهى:

1- فهم الشخص لعمله، وكذلك أساليبه فى الاستجابة للضغوط؛ لأن فهم الفرد لاستجاباته بشكل كامل سوف يساعده على التعرف على أنماط السلوك غير الفعالة، وبالتالى محاولة تغييرها.

2- إعادة فحص الفرد لقيمه وأهدافه وأولوياته؛ فالأهداف غير الواقعية – المثالية- للوظائف والأداء ستعرض الفرد للإحباط والارتباك؛ أو بمعنى آخر التأكد من قابيلة أهدافنا للتنفيذ.

3- تقسيم الحياة إلى مجالات: العمل، المنزل، الحياة الاجتماعية؛ والتركيز قدر الإمكان على كل مجال نعيشه، وألا نسمح لضغوط مكان أن تؤثر على مكان آخر.

4- العمل على بناء نظام للمساندة الاجتماعية.

(جمعة يوسف، 2006: 40-41)

(ى) بعض مقاييس الاحتراق النفسي:

1-مقياس الاحتراق النفسي لفرويدنبرجر Burnout Questionnaire1980

ويهدف إلى قياس مستوى الاحتراق النفسي، ويتكون من (18) عبارة، يتم الإجابة عليها من خلال مقياس يتراوح بين عدم الانطباق إلى الانطباق التام، وذلك على متصل يتراوح من صفر إلى (5) ، وتشير الدرجة التي يحصل عليها الفرد إلى مستوى الاحتراق النفسي ويقسم الأفراد كالتالي:

- صفر : 25 ------- أن الفرد بحالة جيدة.
- 26 : 35 ------- بداية الإحساس بالضغوط .
- 36 : 50 ------ إرهاصات الإصابة بالاحتراق النفسي.
- 51: 65 ------ الفرد محترق نفسيًا.
- 65 فأكثر ------ وضع الخطر.

أمثلة على عبارات المقياس:

* هل تتعب بسهولة؟
* هل تعمل بجد، ولكن إنجازك منخفض؟

* هل تشعر بفترات من الحزن غير واضحة السبب؟
* هل أصبحت أكثر عصبية؟

(Freudenberger, H., 1981: 18)

2- مقياس ماسلاش Maslach Burnout Inventory

أعد ت ماسلاش وسوزان جاكسون هذا المقياس عام (1981)م، ويتكون من ثلاثة مقاييس فرعية:

- إجهاد انفعالي
- تبلد مشاعر
- نقص الإنجاز الشخصي

وهو يتمتع بخصائص سيكومترية جيدة، كما أنه يصلح لأغراض التشخيص والبحث العلمي، وقد استخدم في العديد من الدراسات، وترجم إلى العديد من اللغات: كالأسبانية والعربية. فقد ترجمه إلى العربية زيد البتال (2000)م ، ونصر يوسف (1991)م ، وفاروق عثمان (2001)م.

يتكون المقياس من (22) عبارة، يجاب عنها من خلال بعدين؛ الأول: بعد التكرار، ويعنى عدد مرات تكرار إحساس الفرد بالشعور، الذي تدل عليه العبارة التي يقرأها، وذلك على متصل من (1) إلى (6)؛ والبعد الثاني بعد الشدة، ويعنى درجة قوة شدة الإحساس، ويجاب عنها من خلال متصل من (1) إلى (7)، ويعتبر الاحتراق النفسي منخفضًا؛ إذا حصل الفرد على درجات منخفضة على البعدين الأول والثاني، ودرجة مرتفعة على البعد الثالث؛ و يكون الاحتراق النفسي متوسطًا؛ عندما يحصل الفرد على درجات متوسطة على الأبعاد الثلاثة؛ بينما يكون الاحتراق النفسي مرتفعًا؛ إذا حصل الفرد على درجات مرتفعة على البعدين الأول والثاني ومنخفضة على البعد الثالث.

أمثلة على عبارات المقياس:-

- اشعر بأن طاقاتي مستنزفة مع نهاية اليوم الدراسي.
- إن التعامل المباشر مع الطلبة يسبب لي ضغوطاً نفسية شديدة.
- اشعر بالإرهاق عندما استيقظ من النوم لمواجهة يوم دراسي جديد .
- اشعر بالإحباط بسبب ممارستي لمهنة التدريس.

(أسامة بطاينة والمعتصم بالله الجوارنة، 2004: 75- 76)

3- مقيـــاس الاحتـــراق النفـــسي للمعلمـــين: Burnout Seidman& Zager(1987)

يتكون من (21) عبارة موزعة على (5) مستويات، وتتـــوزع عبـــارات المقياس على أربعة مقاييس فرعية تقيس: عـــدم الرضـــا المهنـــي، وانخفـــاض المساندة الإدارية كما يدركها المعلم، والضغوط المهنية، والاتجاه السلبي نحـــو التلاميذ، وقد قام عادل عبدالله بترجمته للعربية عام (1994)م، وهـــو المقيـــاس المستخدم فى الدراسة الحالية. (عادل عبدالله، 1994)

(ك) تعليق:

والخلاصة أن الاحتراق النفسي يحدث نتيجة لأسباب تتعلق ببيئة العمل، وأخرى تتعلق بشخصية الفرد، وبالتالى فإن دراسة شخصية المعلم فى علاقتها بالاحترق النفسي من الأمور الحيوية فى هذا المجال، ومايترتب على ذلـــك مـــن أســـاليب ينتقيها الفرد للتصدى لضغوط بيئة العمل، فإذا اتسمت شخصية المعلـــم بـــسمات سوية، واستخدمت أساليب مواجهة فعّالة تساعده على حل المشكلات والـــتخلص كلية من أسباب الضغوط، فيترتب على ذلك تفادى الاصابه بالاحتراق النفـــسي؛ أما إذا حدث عكس ذلك بحيث تكون سمات الفرد الشخصية تجعله أكثـــر قابليـــة للاستثارة للضغوط الخارجية، وعدم القدرة علـــى اختيـــار أســـاليب المواجهـــة المناسبة والملاءمة للمواقف الضاغطة، يترتب على ذلك أن يكون الفرد ضـــحية

للكثير من المشكلات النفسية الناتجة عن عدم القدرة على التوافق، والتى من بينها الاحتراق النفسي، وهو ما سيتم تناوله فى الدراسة الحالية.

ثانياً: الشخصية ذوو النمط أ ، ب

أ- تمهيد
ب- من أهم الرواد
ج - تعريف النمط (أ، ب)
د- صفات النمط (أ، ب)
هـ- بعض النظريات المفسرة
و- بعض المقاييس
ز- تعليق

ثانياً: الشخصية ذوو النمط أ ، ب

(أ) تمهيد:

وفقًا لنظرية الأنماط التي ترى أن كل فرد لديه سمات شخصية ثابتة نسبيًا، تؤثر في تعامله مع المواقف الضاغطة، وتختلف بإختلاف الأفراد؛ فقد صنف الباحثون الأفراد من حيث مدى تأثرهم بالضغوط إلى ثلاثة أنماط: شخصية ذات ضغط نفسي متوسط، وتشمل أغلب الأفراد، وشخصية ذات ضغط نفسي مرتفع، ويطلق عليها نمط (أ)، وشخصية ذات ضغط نفسي منخفض، ويطلق عليها نمط (ب). (أسامة شاكر، محمد مصطفى الديب، 1999: 119-120) مما حدى ببعض الباحثين للربط بين الضغوط النفسية والنمط (أ)، حيث يتسم صاحب هذا النمط بأنه متنافس، وعدواني، وسريع الكلام، ويشعر بضغط الوقت؛ مما يعرضه لمستويات مرتفعة من الضغوط، وعلى النقيض يكون صاحب النمط (ب)، فهو شخص متروي، ولا يشعر بضغط الوقت، وغير متنافس، وينتقي لنفسه أساليب حياة سهلة. (جمعة سيد يوسف، 2004: 62)

يعود الفضل فى اكتشاف النمط(أ) إلى العالمين فريدمان و روزنمان Friedman, M& Rosnman, R (1974)م وبدأت أبحاثهما المتعلقة بالنمط (أ)، (ب) بملاحظاتهما لوجود مجموعة من الخصائص السيكولوجية المميزة لدى المصابين بأمراض القلب، وتتمثل في بعض السمات مثل: السرعة، والحدة الاندفاعية، والإحساس بضغط الوقت، والتوتر، أما الأفراد ذوي النمط (ب) فعكس ذلك تمامًا. (Rodriguez, et. al.,1998:43-47)

ومن الدراسات التي هدفت لاستكشاف العلاقة بين النمط (أ) وأمراض القلب الدراسة التي أجراها فريدمان وآخرون Friedman, M, et. al (1975) م ، وقد أجريت على (300) رجل بكاليفورنيا كانوا من المعرضين للإصابة بأمراض القلب، وتراوحت أعمارهم مابين 39- 59 عامًا، وامتدت الدراسة لمدة ثمان سنوات ونصف، واستخدمت مقياس المقابلة المركبة لقياس النمط (أ) ،

وأشارت النتائج إلى أن أصحاب النمط (أ) في البداية كانوا معرضين للإصابة بمرض الشريان التاجي للقلب، بمقدار مرتين على الأقل أكثر من أصحاب النمط (ب)؛ والدراسة التي أجراها هاينز وآخرون Haynes, et. al (1980)م والتى عرفت بدراسة فرامينجهام Framingham وكانت بالولايات المتحدة، والتي تتبعت مجموعة من النساء والرجال الأصحاء، لمدة ثمانية أعوام، وقد استخدم الباحثون مقياس فرامينجهام للنمط (أ) Type Ameasure FTAS Framingham لتحديد ذوي النمط (أ)، واتفقت النتائج مع نتائج الدراسة السابقة، من حيث إن ذوي النمط (أ) أكثر عرضة لأمراض القلب لدى الجنسين، وأضافت أن خطر الإصابة بمرض الشريان التاجي أكثر حدوثًا لدى الرجال؛ حيث كان الرجال أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب من النساء بثلاث مرات تقريبًا. (Evans, P., 1990: 148- 150)

وجدير بالذكر؛ أن الدراسات المبكرة التي تناولت علاقة النمط (أ) بأمراض القلب قد تكون هي السبب الذي دفع بعض الباحثين إلى أن أطلقوا على النمط (أ) الاستهداف السلوكي للإصابة بمرض شريان القلب التاجي.

(أحمد محمد عبدالخالق وآخرون، 1992: 10- 11)

وأشار البعض إلى وجود نمط وسط بين النمطين (أ) ، (ب) أطلقوا عليه النمط X فقد أكد تانج Tang (1986)م على وجود نمط وسط أطلق عليه Intermediat وأنه يشكل نسبة عالية بين الأفراد، وقد أطلق عليه في الدراسات العربية النمط (ج). (آمال باظة، 2000: 47)

(ب) من أهم الرواد:

ميرفريدمان& راي روزنمان Friedman& Rosnman

وهما طبيبان أمريكيان قدما مفهوم الأنماط السلوكية للشخصية النمط (أ، ب) من خلال دراساتهما المعملية والإكلينيكية، وقد تركزت أبحاثهما حول العلاقة بين النمط السلوكي (أ) وأمراض القلب، قاما بالعديد من الدراسات منها: دراسة

الفريق الغربى(1975) Western gollaborative Group study وطبقا الأداة التي أعداها، وتم تصنيف الأفراد إلى :نمط أ شديد، ونمط أ معتدل، ونمط س أو ج، ونمط ب، وأشارت الدراسة إلى اتصاف ذوى النمط (أ) بالصفات التالية: عدم الصبر، والاهتمام الشديد بالعمل، ومعدل سرعة الحديث، والميل الى الاعتراض والمقاطعة- أثناء حديث الآخرين ؛ نتيجة للسرعة.

(Evans, P., 1990: 147- 148)

(ج) تعريف النمط (أ، ب):

(1) تعريف النمط (أ):

يعرف روزنمان Rosnman (1990)م النمط (أ) بأنه " انفعال سلوكي مركب يتضمن استعدادات سلوكية: كالمعدل المتسارع للأنشطة، واستجابات إنفعالية: كالاستثارة العدائية، واحتمالات الغضب المتزايدة، وإجادة العمل، وكثرة نجاح الأداء المهني، والتفوق في الأعمال، وإنجازها في أقل وقت".

(Luthans, F., 2004: 383)

(2) تعريف النمط (ب):

هم الأفراد الذين يتسمون بأنهم: "أكثر تحررًا من العدوان، ولديهم قدرة على الاسترخاء والمشاركة في الأنشطة الترويحية دون الحاجة إلى إثبات التفوق، وعدم الإحساس بضغط الوقت، وغير منافسين".

(أحمد محمد عبد الخالق، 2002: 262- 263)

(د) صفات النمط (أ، ب):

ولتوضيح الصفات التي يتصف بها كلاً من ذوى النمط (أ) وذوى النمط (ب) نعرض لصفات كلاً منهما وفقًا لتصنيف لوثانسLuthans (2004) م.

ذوو النمط أ	ذوو النمط ب
– يهتم بالمواعيد	– لا يهتم بالمواعيد
– يمشي بسرعة	– بطيء
– يأكل بسرعة	– يأكل ببطء شديد
– يتحدث بسرعة	– متروي
– متضجر	– هادئ المزاج
– يعمل عدة أشياء في نفس الوقت	– يركز في عمل شيء واحد
– غير متوافق وغير متكيف مع أوقات الاسترخاء (لا يستمتع بأوقات الفراغ)	– يستمتع بأوقات فراغه
– عدواني	– غير عدواني
– منافس	– غير منافس
– يشعر دائماً بالضغط	– لا يشعر بالضغط

من خلال ما سبق، يمكن القول: إن لكل نمط سماته وخصائصه، وكـذلك منهجه وأسلوبه في الحياة، وفى العمل أيضًا، ويمكن تلخيص صفات ذوى النمط (أ) في النقاط التالية:

1- يمكنه العمل لفترات طويلة.

2- غالباً ما يأخذ أعماله إلى المنزل، ولا يمكنه الاسترخاء.

3- يميل لأن يكون محبط بسبب موقف العمل، ويثار من مطالب العمل الزائدة.

4- يسئ الفهم بالمشرفين والرؤساء.

5- يقيس النجاح بالكم .

وفى المقابل يكون ذوى النمط (ب) ، والذي يتخذ الصبر والاسترخاء منهجًا له في الحياة وفى العمل. (Luthans, F., 2004: 384)

(هـ) بعض النظريات المفسرة للنمط (أ، ب):

1- نظرية التعلم الاجتماعى:

تعد هذه النظرية واحدة من النظريات التى يمكن أن يحلل سلوك نمط (أ) على ضوئها، وبالنظر إلى العناصر المهمة فى نظرية التعلم الاجتماعى المعرفى نجد أنها تتلخص فيما يلي:

- السلوك (حركى - لفظى)
- البيئة (الظروف الضاغطة – الظروف الفيزيقية–)
- الظروف الاجتماعية (الناس، الجيران، الأصدقاء، وغيرهم ....)
- العامل المعرفى (العلاقات المباشرة للسلوك الصريح ومدى التأثير فى الآخرين)
- التنبه للعوامل البيئية.

وعلى ضوء هذه العناصر نجد أن ذوى النمط (أ) ينتقون الاستجابة الإيجابية على المدى القصير، ويستبعدون الاستجابات السلبية على المدى البعيد، ومن ثم يتعلمون الاستجابات الإيجابية (المشبعة) والتى تشكل سلوكهم فيما بعد، إذن فسلوك ذوى النمط (أ) نتاج تفاعل العوامل البيئية والاجتماعية والفيزيقية والعوامل المعرفية والنفسية. وبالتالى فإن أصحاب هذه النظرية يرون أن سلوك نمط (أ) يتحدد كما يلى:

(1) تعرف مدى تفاعل البيئة والسلوك والجانب المعرفى والعوامل النفسية الاجتماعية فى ظهور النمط (أ).

(2) تحديد بعض العمليات التى تتضمن اكتساب سلوك نمط (أ).

(3) فحص العوامل السابقة واللاحقة لسلوك النمط(أ) وكذلك العوامل المشجعة على تكراره واستمراره.

ويرى عادل شكرى (1991)م أنه طبقًا لهذه النظرية فإن أصحاب النمط (أ) يبدأون فى اكتساب عديد من الأنماط السلوكية الإيجابية والتى تمثل بالنسبة لهم

مرحلة إشباع وتوافق مع أنفسهم وطموحاتهم، والمنبهات البيئية التى تجعلهم على حافة التوتر والانعصاب؛ مما يجعلهم يكررون هذه الانماط السلوكية عن طريق الاستجابات المدعمة التى ترتفع بتقديرهم لذاتهم وتجعلهم يرغبون دائمًا فـــى أن ينجزوا أداءهم ويحسنوه إلى أقصى حد؛ حتى يستطيعوا أن يحسنوا صورتهم أمام ذاتهم، وهذا يعد بمثابة أسلوب تكيفي مقبول بالنسبة لهم.

(عادل شكرى، 1991: 40-41)

2-نظرية مفهوم الذات لروجرز:

تعتمد نظرية روجرز على فكرة نزعة الكائن الحي لتحقيق ذاته، وهى نزعة أساسية تجعل الفرد يكافح ليحقق ذات، وأن الفرد مدفوع بطاقة داخليـــة نحـــو تحقيق الكمال والوصول إليه. (جابر عبد الحميد، 1986: 541)

يمكن تفسير سلوك النمط (أ) على أنه نزعة نحو تحقيق الذات، والوصول للكمال، فذوو النمط (أ) _في ضوء هذا_ مدفوع بقوى داخلية لا يستطيع التخلص منها؛ لكي يحقق أعلى درجات الانجاز الشخصي؛ لذلك يلجـــأ إلـــى العـــدوان، والتنافس وغيرها؛ كي يشعر بقيمته كفرد، وذلك عندما يتفوق على الآخرين.

3- النظرية الفسيولوجية:

تفسر العديد من السلوكيات التي يقوم بها ذوو النمط (أ) في ضوء الاستثارة التي يتعرض لها الجهاز العصبي السمبثاوي، وقد أجريت بعض الدراسات المعمليـــة؛ للتأكد من صحة هذه النظرية، وتوصلت إلى أن ذوي النمط (أ) أثناء تفاعلهم مع موقف معملي محدد؛ ظهرت عليهم زيادة في معدل ضربات القلـــب، وارتفـــاع ضغط الدم، وزيادة مستوى الأدرنالين في الدم، وهذه أعراض أثرت على الجهاز السمبثاوي؛ مقارنة بذوي النمط (ب). (عادل شكري كريم، 1991: 44)

ويرى فريدمان والمار Friedman& Ulmer أن ذوي النمط (أ) يفرضون على أنفسهم مستويات مرتفعة من المهام التى تصبح ضغوط، ومـــن ثـــم؛ فـــإن أجسادهم تطلق هرمونات؛ لأن الجسم يستعد لمواجهة مواقف تحدي؛ فيؤدي ذلك

إلى زيادة إمداد القلب والدماغ بالدم، ونقصاً في إمداد الكبد؛ ونتيجة لذلك تنخفض كفاءة الكبد في التخلص من الكولسترول والدهون، والقيام بعملية الأيض بالنسبة لهما، وهذا كله يؤدي إلى الإصابة بمرض الشريان التاجي.

يرى البوت وبيويل ورايت 1990 أن الضغوط التي يتعرض لها ذوو النمط (أ) تسبب اختناقات، وتزيد من معدل ضربات القلب؛ مما يؤدي إلى تمزق الشرايين المسئولة عن معظم أمراض الشريان التاجي.

(أحمد محمد عبدالخالق، 2000: 487- 488)

تعليق: تفسر نظرية التعلم الاجتماعى، وروجرز فى مفهوم الذات اتصاف ذوى النمط (أ) بكل هذه السمات التى يتصفون بها ، وذلك تحقيقًا لذاتهم، واثباتًا لشخصياتهم؛ بينما تفسر النظرية الفسيولوجية كون ذوى النمط (أ) أكثر عرضة لأمراض القلب، وذلك لأنهم يضعوا أنفسهم تحت مستويات مرتفعة من الضغوط.

(و) بعض المقاييس:

1-مقياس بورتنر Bortner Scale (1969)

يتكون المقياس في صورته الأولية من (14) بند ثنائي القطب، وقام بورتنر Bortner باختصاره إلى (7) بنود، يحتوي كل بند على أوصاف ثنائية ينطبق أحد طرفيها على النمط (أ) ، والآخر على النمط (ب) بين الطرفين متصل متدرج من[1: 8]؛ يهدف المقياس إلى تصنيف الأفراد إلى ذوى النمط (أ) وذوى النمط (ب)، ويقيس الأبعاد الآتية: ضغط الوقت، والدافع الشديد، والمنافسة والقوة التعبيرية.(Bortner, 1969: 87- 91)

استخدمته العديد من الدراسات، وترجم للغات عديدة منها: الأسبانية، والفرنسية؛ فأشار رودريجيز وآخرون Rodriguez, et. al. (1998)م إلى أنه من الأدوات التي ترجمت إلى اللغة الأسبانية، واستخدمه جونستون وزملائه Johnston, et. al. (1987)م فى دراستهم للنمط (أ) وعلاقته بأمراض القلب

لدى عينة من البريطـــانيين، وأشـــار إلـــى أن الأداة تتمتـــع بثبـــات مناســـب. (Rodriguez, et. al., 1998 : 43-47 ; Johnston, et. al. 1)

واستخدمه أيضًا كوسكينفو وآخرون Koskenvuo, et. al. (1981)م علـــى عينة من الفرنسيين(آمال باظة، 2000: 55)، وفى الدراسة الحالية قامت الباحثة بترجمة المقياس من الإنجليزية إلى العربية واستخدمته في الدراسة الحالية.

2- مقياس جينكنز للنشاط Jenkins Activity Scale

وضعه جينكنز Jenkins (1964)م والمراجعة الأخيرة له قام بها جينكنز وروزنمان Jenkins & Rosnman (1971)م ، وهو يتكون من (52) بنـــدًا تقيس: المنافسة، والدافع المرتفع، والسرعة، وضغط الوقت، والارتباط بالوظيفة؛ ترجمه للعربية، وقننه في البيئة المصرية أحمد محمد عبد الخالق، وهـــو يتمتـــع بصدق وثبات مرتفع. (فخرية يوسف الجارودى, 2002: 55)

3- اختبار النماذج السلوكية للأنماط أ، ب، ج

Behavior patterns of type

أعدته آمال باظة، ويتكون من (18)م بندًا، تعبر عن ثلاثة أوصاف ، تخص النمط (أ) أو (ب)، واختيار ثالث هو (ج) في حالة عـــدم انطبـــاق (أ) أو (ب). والنمط (ج) نمط وسط بين النمطين (أ) و(ب)، ويتمتع المقياس بثبات وصـــدق مناسبين.

أمثلة على عبارات المقياس:-

1. (أ) يفرغ صبري عند الانتظار (ب) يمكنني الانتظار كثيرًا (ج)
2. (أ) أحب التنافس (ب) لا أحب التنافس (ج)
3. (أ)أحب أن أكون سريعًا في أدائي (ب) بطئ في أدائي (ج)

(آمال باظة، 2003)

(ز) تعليق:

تعتبرشخصية الفرد عاملاً وسيطًا فى احساسه بالضغوط المحيطة، فسمات شخصية معينة قد تجعل الفرد أكثر عرضة للضغوط وللمواقف الضاغطة، وسمات أو خصائص شخصية أخرى تجعله أقل تعرضًا للضغوط، وبالتالى أكثر تفاديًا للمواقف الضاغطة؛ ففى ضوء اختلاف شخصيات الأفراد فإنهم بالتالى يختلفون فى ردود فعلهم للمواقف الضاغطة، فأشارت هبة ابراهيم & عويد المشعان (2004)م إلى أن شخصية ذوى النمط (أ)– كأحد الشخصيات التى تتصف بسمات وخصائص معينة– أكثر عرضة للضغوط المهنية (هبة ابراهيم & عويد المشعان،2004) وهو ما أكده على عسكر (2000)م فى حديثه عن علاقة الشخصية بالضغوط، حيث أشار إلى أن نمط (أ) من أكثر المتغيرات التى جذبت اهتمام الباحثين فى محاولة منهم لمعرفة المزيد حول الضغوط المهنية (على عسكر، 134:2000)، وبالتالى فخصائص وسمات شخصية الفرد تحدد مدى ما يتعرض له من ضغوط نفسية ومهنية، وكذلك التعرض للإصابه بالاحتراق النفسي.

ثالثاً: أساليب مواجهة المشكلات

أ- تمهيد
ب- من أهم الرواد
ج - تعريف أساليب مواجهة المشكلات
د- مصطلح Coping
هـ- أساليب مواجهة المشكلات
و- بعض النظريات والنماذج المفسرة
ز- بعض المقاييس
ح- تعليق

ثالثاً: أساليب مواجهة المشكلات

(أ) تمهيد:

عندما يتعرض المعلم لموقف ضاغط، أو مشكلة تعوقه لا يستطيع مواجهتها بطريقة إيجابية؛ فإنه يقع تحت وطأة الضغوط النفسية، ويتعرض للاحتراق النفسي؛ لكن إذا استطاع أن يواجه المشكلات والمواقف الضاغطة بأساليب مواجهة فعّالة؛ فبإمكانه ــ إذن ــ أن يقلل من احتمالات تأثره بالضغوط، ويتفادى الإصابة بالاحتراق النفسي.

وقد أشار البعض إلى أن سمات شخصية الفرد تحدد مدى استخدامه لأساليب واستراتيجيات المواجهة؛ حيث أشارت دراسة فولرس وآخرين Vollrath, et. al.(1999)إلى أن سمات الشخصية يمكن التنبؤ من خلالها بأساليب مواجهة الضغوط التى يستخدمها الفرد، وهذا ما أشار إليه ميدفيدوفا Medvedove (1999)م من خلال دراسته للعلاقة بين أبعاد الشخصية واستراتيجيات المواجهة. (عن: نجية اسحق، 2000: 241) ووفقًا لذلك؛ فإن أساليب المواجهة التي يتبناها الفرد بصفة عامة تحدد الأساليب التي يستخدمها في مواجهة مشكلات الحياة التي تواجهه، والمواقف الضاغطة التي تعترضه.

يعتبر مفهوم المواجهة من المفاهيم ذات الأصول القديمة، على الرغم من أن الاهتمام به في مجال علم النفس بدأ حديثًا نسبيًا، فقد اهتم أفلاطون بتقديم شرح للطرق التي ينتهجها الأفراد في التعامل مع الأوقات والظروف العصيبة (محمد نجيب الصبوة وآخرين ، 2004: 109) وأشار أبرام ماسلو (1940) maslow إلى مفهوم المواجهة وأطلق عليه سلوك التصدي فميز بينه وبين السلوك التعبيري في حديثه عن الحاجة. وقد كان المصطلح قليل الانتشار حتى عام (1960)م، ويحدد البعض عام (1967)م بداية انتشار هذا المصطلح، ويشير كوين وزميله Coyne & Racioppo (2000)م إلى مدى انتشار أبحاث

المواجهة منذ عام (1967)م، حتى عام (1998) م، ففي هذه الفترة توالت الأبحاث التي تناولت المواجهة وزاد انتشارها.
(Coyne, J.& Racioppo, M., 2000: 655 -656)

(ب) من أهم الرواد:

من الرواد في مجال دراسة المواجهة على سبيل المثال موس Moos ولازاروس Lazarus ، فقد أشار لازاروس(1966)م إلى مفهوم المواجهة، ووصفه بأنه المجهودات التي يبذلها الفرد في تعامله مع الأحداث الضاغطة، وصنفها إلى: مواجهة مركزة على المشكلة، ومواجهة مركزة على الانفعال.
(Lazarus, 2000: 665- 673)

وقدم نظريته عن المواجهة، والتي اعتبرها البعض بمثابة نقطة الانطلاق الجادة في البحث في عمليات المواجهة.(**Lazarus, 1993, p in, Greenglass, R, (2002)**

أما رودلف موس Moos (1982)م فعرف أساليب المواجهة بأنها "الأساليب التي يستخدمها الفرد بوعي في تعامله مع مصدر الضغط". وصنف أساليب المواجهة إلى: مواجهة إقدامية وأخرى إحجامية. ولكل أسلوب منها جانبان: معرفى وسلوكي، وبالتالي؛ يكون أسلوب الفرد في مواجهة مشكلات حياته؛ إما إقدامي معرفي، أو إقدامي سلوكي؛ أو إما إحجامي معرفي، أو إحجامي سلوكي. وقد تفرد موسMoos بهذا التصنيف. (رجب علي شعبان، 2000: 3- 4)

وبالنظر إلى اتجاهات تصنيف أساليب المواجهة؛ نجد أنها تسير في ثلاث اتجاهات الأول: يصنف أساليب المواجهة إلى مواجهة مركزة على المشكلة، وأخرى مركزة على الانفعال، والثاني: يصنفها إلى أساليب مواجهة معرفية أو سلوكية. أما رودلف موس فقد جمع بين الاتجاهين، فيمكن اعتبار أساليب المواجهة الإقدامية بجانبيها المعرفي والسلوكي؛ بمثابة مواجهة مركزة على المشكلة؛ حيث يسعى الفرد من خلالها إلى حل المشكلة نفسها بطرق مباشرة، ويمكن اعتبار أساليب المواجهة الإحجامية بمثابة تركيز على الانفعال؛ لأن

الأساليب الإحجامية يستخدمها الفرد للبعد عن المشكلة؛ إما يتجاهلها على المستوى المعرفي، ولا يفكر فيها، أو يحاول الانشغال بأنشطة بديلة تبعده عن التفكير في المشكلة.

(ج) تعريف أساليب مواجهة المشكلات:

تعددت تعريفات أساليب مواجهة المشكلات، فأشار لازاروس Lazarus (1966)م إلى مفهوم المواجهة ووصفه بأنه "المجهودات التي يبذلها الفرد في تعامله مع الأحداث سواء كانت هذه المجهودات موجهة نحو الانفعال أو موجهة نحو المشكلة"(Lazarus, 2000: 665- 673). ويعرفها لطفى عبد الباسط 1994 بأنها "مجموعة من النشاطات أو الاستراتيجيات الدينامية ــ سلوكية أو معرفية ــ يسعى من خلالها الفرد لمواجهة الموقف الضاغط أو لحل المشكلة، أو تخفيف التوتر الانفعالي المترتب عليها".(لطفي عبدالباسط، 1994: 95)

يعرف ديو Dewe (2000)م المواجهة بأنها: "الجهود المعرفية والسلوكية التي يقوم بها الفرد بهدف السيطرة، أو التعامل مع مطالب الموقف الذي تم إدراكه وتقييمه باعتباره يفوق طاقة الفرد، ويرهق مصادره وقدراته ويمثل موقفًا ضاغطًا". (عن: إيمان محمود القماح، 2002: 150)

(د) مصطلح Coping :

وقد اختلف العلماء في نظرتهم لهذا المصطلح؛ حيث استخدم بعدة معاني، منها: استراتيجية(Lois 1962)، أو أسلوب (Moos& Tyler,1993)، أو مجهود(Meenning,1963& Lazarus,1966)، أو استجابة (Pearlin, 1978)، أو عملية (Friedman& Murphy ,1963) ، أو محاولات(Endler et. al., 1998). (هناء شويخ، 2004: 34- 36)، وعلى الرغم من تعدد هذه المصطلحات والمسميات؛ إلا أن الباحثين أكدوا على أن الهدف من عملية المواجهة هو التخلص من الضغوط، أو محاولة تخفيف التأثيرات السلبية الناتجة عنها. وتبعًا لذلك فقد اختلف الباحثون في ترجمتهم لمصطلح Coping فعلى

سبيل المثال ترجم إلى: التعامل مع، التعايش، المواجهة، والتحمل. (رجب علي شعبان، (1992 ،2000)م& مصطفى الشرقاوي،(1993)م & لطفي عبدالباسط إبراهيم،(1994)م& هناء شويخ، (2004)م & محمد نجيب الصبوة وآخرون،(2004)م& أميمة رفعت مدكور، (2005)م

هـ - أساليب مواجهة المشكلات (*)

(أ): تتبنى الدراسة الحالية اثنى عشر أسلوبًا، ذكرها كارفر وزملاؤه (1989) Carver, et. al. ، وصنفها مصطفى خليل(1993)م في ثلاث فئات هي كالتالي:

- **أساليب المواجهة:**

1- التعامل النشط Active Coping

2- التخطيط Planning

3- كبت الأنشطة المتشاركة Suppression of competing

4- التمهل Restraint Coping

- **أساليب التماس العون:**

5- اللجوء للدين Returning to Religion

6- الدعم الاجتماعي العملي Instrumental Seeking Social Support

7- الدعم الاجتماعي العاطفي Emotional Seeking Social Support

8- التماس التفريغ العاطفي Focusing on and Venting of Emotions

- **السلبية:**

9- الإنكار Denial

10- التحرر الذهني Mental Disengagement

11- التحرر السلوكي Behavior Disengagement

---

*سبق الحديث عنها بالفصل الأول صـــ 8-10

12- التقبل Acceptance

(ب): أما رودلف موسMoos فيصنف أساليب مواجهة المشكلات إلى: أساليب مواجهة إقدامية، وأساليب مواجهة احجامية، وذلك كالتالي:

- أساليب المواجهة الإقدامية للمشكلات

:Approach Coping Responses

تتضمن المواجهة الإقدامية الأساليب التالية:

التحليل المنطقي: وهي "محاولات معرفية للفهم والتهيؤ الذهني لموقف ضاغط ومترتباته، أي التعامل مع المشكلات معرفياً".

إعادة التقييم الإيجابي: وهي "محاولات معرفية لبناء، وإعادة بناء المشكلات بطريقة إيجابية، مع استمرارية تقبل الواقع في الموقف الضاغط".

البحث عن المساعدة والمعلومات: وهي "محاولات سلوكية للبحث عن المساعدة والمعلومات والإرشاد أو الدعم أو المساعدة".

استخدام أسلوب حل المشكلة: وهي "محاولات سلوكية؛ للقيام بعمل ما، للتعامل مباشرة مع المشكلة لحلها".

- أساليب المواجهة الإحجامية Avoidance Coping Responses:

تتضمن أساليب المواجهة الإحجامية الأساليب التالية:

الإحجام المعرفي: وهي "محاولات معرفية؛ لتجنب التفكير الواقعي في المشكلة".

التقبل أو الاستسلام: وهي "محاولات معرفية؛ للتعامل مع المشكلة بتقبلها، والاستسلام لها".

البحث عن الإثابة البديلة: وهي "محاولة سلوكية؛ للاشتراك، والاندماج في أنشطة بديلة، وخلق مصادر جديدة للإشباع".

التنفيس الانفعالي: وهي "محاولات سلوكية؛ لخفض التوتر بالتعبير عنها بمشاعر سلبية". (رجب علي شعبان، 2000: 3)

(و) بعض النماذج والنظريات المفسرة:

1– نظرية التعاملات التقييمية Transactional Appraisal Processes

قدم لازاروسLazarus (1960) م نظريته عن الضغوط وعمليات التقييم، وقد أعتمد على فكرة أن المواجهة ناتجة عن تفاعل الفرد مع البيئة؛ لذلك عرف المواجهة بأنها "الجهود المعرفية والسلوكية التي يقوم بها الفرد؛ لتـــدبر مطالـــب البيئة الداخلية والخارجية".

وقد أشار إلى العمليات التالية في المواجهة:

الحدث الضاغط؛ وقد صنفه إلى:

1- **أحداث ضاغطة خارجية**؛ وهي الأحداث المحيطة بالفرد في البيئة الخارجية.

2- **أحداث ضاغطة داخلية**؛ وهي نابعة من داخل الشخص، وتتكون من خلال ادراكاته للعالم الخارجي.

عمليات التقييم؛ عندما يتعرض الفرد لحدث ضاغط؛ فإنه يقيم هذا الحدث من خلال عمليتين هما:

1- عملية تقييم أولي؛ وفيها يقدر الفرد كون الحدث الضاغط مهدد، أم غير ذلك.

2- عملية تقييم ثانوي؛ وفيها يفكر الفرد في ما يستطيع فعله.

طرق المواجهة؛ صنفها لازاروس في نوعين:

1- **مواجهة مركزة على المشكلة** Problem- Focused Coping

وهي الإجراءات السلوكية والمعرفية التي يستخدمها الفـــرد؛ لمواجهـــة الحدث الضاغط، من خلال التغلب على المشكلة.

وتتضمن المواجهة المركزة على المشكلة عددًا من الأساليب هي:

- المواجهة

- طلب المساندة
- التخطيط لحل المشكلة
- قمع النشاطات المتعارضة
- كبح مصدر المشقة

2 – **مواجهة مركزة على الانفعال؛** Emotion- Focused Coping

وهي الإجراءات السلوكية والمعرفية، التي تستهدف تنظيم انفعالاتنا تجاه المواقف الضاغطة، وتتضمن عددًا من الأساليب منها:

- التحكم الذاتي
- الإبتعاد
- إعادة التأويل الايجابي
- تقبل المسئولية
- الهروب– التجنب
- التوجه للدين

يلاحظ أن لازاروس ركز على التقدير الشخصي للحدث الضاغط؛ حيث إنه يعد ذا تأثير على عملية المواجهة، وأشار إلى دور المشاعر الايجابية والسلبية، وأهميتها في التأثير على الأحداث الضاغطة؛ فافترض أن المشاعر السلبية تزيد الحدث الضاغط سوء؛ أما الإيجابية فإنها تزوّد الفرد بالاسترخاء والراحة النفسية التي تدعم مجهودات المواجهة، ويمكنها إشباع المصادر التي استنفذت أثناء الضغوط.

(Folkman, S.& Judith,M., 2000: 647- 654) (Lazarus, R., 2000: 665- 673)

تتميز نظرية لازاروس بأنها تعتمد على المنحى التفاعلي، الذي ينظر إلى المواجهة على أنها ناتجة عن تفاعل المتغيرات الشخصية، والظروف النفسية للفرد مع بيئته الفيزيقية، كما أشار إلى عمليات التقييم (الأولي والثانوي) ودورها

في المواجهة، وصنف المواجهة إلى مواجهة مركزة على المشكلة، وأخرى مركزة على الانفعال.

2- واعتماداً على نظرية لازورس؛ يبنى لطفي عبد الباسط (1994)م وجهة نظره حول عملية المواجهة والتي يمكن إيجازها فى النقاط التالية:-

يرى أن عملية المواجهة عبارة عن عملية دينامية يلعب فيها التقدير المعرفي دورًا أساسيًا، فهو يعتمد على النظرية المعرفية، وخاصة وجهة نظر لازاروس حول عمليات التقدير المعرفي، والتي صنفها إلى:

1-عملية تقدير معرفي أولي: من خلالها يقدر الفرد معنى أو دلالة الحدث (الموقف الضاغط)

2-عملية تقدير معرفي ثانوي: يتم خلالها استحضار العقل؛ لاستجابة ما محتملة، حيث يفكر الفرد في ماذا استطيع أن أفعل؟.

3-عملية المواجهة وتنفيذ الاستجابة: وهي العملية التي يقوم بها الفرد؛ لمواجهة الموقف الضاغط.

تعريف عملية المواجهة:

تعرف بأنها "مجموعة من النشاطات، أو الاستراتيجيات الدينامية ــ سلوكية أو معرفية ــ يسعى من خلالها الفرد؛ لمواجهة الموقف الضاغط، أو لحل المشكلة، أو تخفيف التوتر الانفعالي المترتب عليها".

وصف عملية المواجهة:

تتم عملية المواجهة من خلال تفاعل الفرد مع البيئة، فعندما يُحدث التفاعل المستمر بين الفرد والبيئة نوعًا من العلاقات غير الملاءمة؛ فإن الفرد يسعى، لمواجهتها عن طريق ما يلي:

- إما بحل المشكلة، والتغلب عليها.
- أو من خلال التخفيف من الانفعالات المترتبة عليها.

حيث تبدأ عملية المواجهة عندما يسأل الفرد نفسه: هل ما أتعرض له يهدد ذاتي؟ فإن كانت الإجابة (نعم)؛ بدأ في البحث عن استجابة يتغلب بها على الموقف الضاغط، فإذا كانت الاستجابة ملائمة، وتبع تنفيذها مواجهة الموقف الضاغط، فهنا يصل الفرد إلى الاتزان الانفعالي. وإذا حدث عكس ذلك؛ فإما أن يبحث عن أسلوب مواجهة آخر؛ أو يعيد تقدير الموقف نفسه، أو يفشل في الوصول لاستجابة مناسبة وتنتهي مرحلة البحث والمقاومة، ويصل لمخرجات سالبة.

أما إذا كانت الإجابة لا؛ أي: أن الموقف لا يمثل تهديدًا له، لكنه نوع من التحدي فإنه يبحث عن أسلوب ملائم ليصل الفرد لحالة الاتزان؛ وإن كان غير ذلك بحث الفرد عن أسلوب مواجهة آخر، أو يعيد تقدير الموقف، أو يستنفذ أساليب المواجهة، وتنتهي مرحلة المقاومة بمخرجات سالبة.

تصنيف عمليات المواجهة: تصنف عمليات المواجهة إلى خمس فئات:

1- العمليات السلوكية الموجهة نحو مصدر المشكلة؛ مثل المبادأة بالفعل النشط، وكف الاستجابة المتنافسة، والتريث.

2- العمليات السلوكية المواجهة نحو الانفعال؛ مثل السلبية، وعزل الذات، والتنفيس الانفعالي.

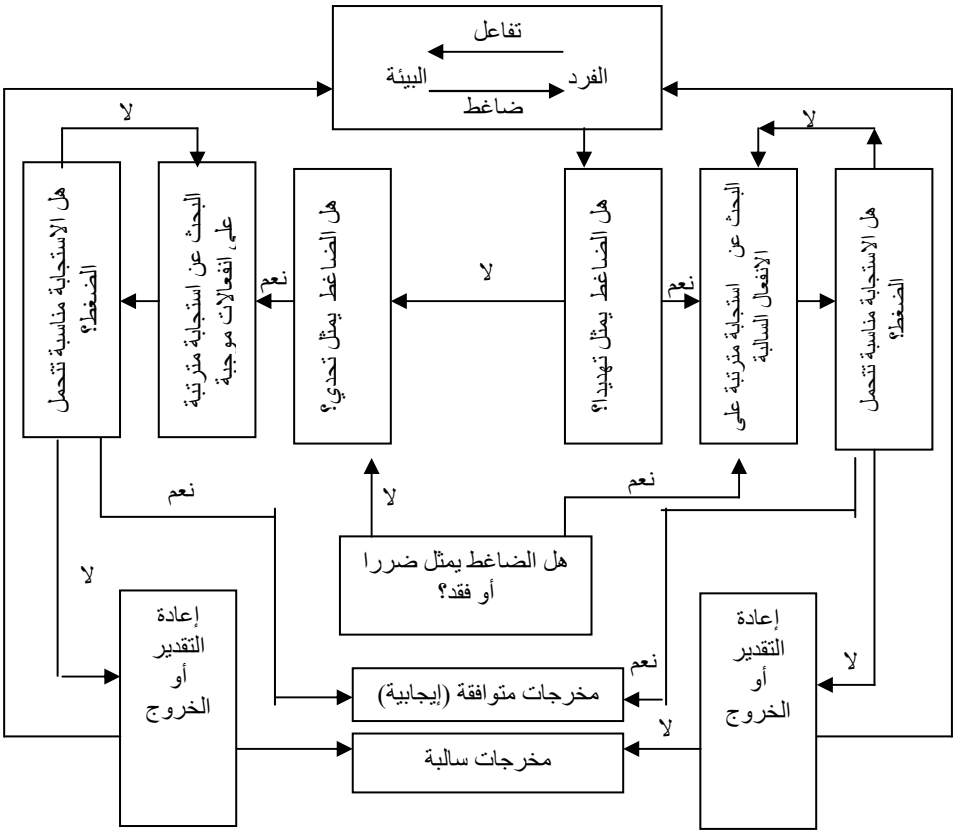
3- العمليات المعرفية الموجهة نحو المشكلة؛ إعادة التفسير الايجابي، والتحليل المنطقي، والتفكير.

4- العمليات المعرفية الموجهة نحو الانفعال؛ مثل القبول، والاستسلام، ، والانسحاب المعرفي، والإنكار.

5- العمليات السلوكية المعرفية المختلطة؛ البحث عن المعلومات، والتأييد الاجتماعي، والرجوع للدين.

(لطفي عبدالباسط، 1994: 95- 127)

وفيما يلي شكل تخطيطي يوضح عملية المواجهة:



شكل (4) عملية المواجهة وديناميا‌تها

(عن: لطفي عبدالباسط، 1994: 102)

3- النموذج المتعدد الأبعاد لجرانز فورت (1998) Granzvoort

يشير هذا النموذج؛ إلى أن عملية المواجهة ذات طبيعة معقدة، ولا بد أن تفهم من خلال نموذج متعدد الأبعاد.

الدعائم الأساسية التي يقوم عليها النموذج:

- **<u>هوية الفرد</u>**؛ إحساس الفرد بالاستمرارية، والتفرد في تفاعله مع السياق الاجتماعي، وتشمل: الخصائص الشخصية، والشعور بالكفاية الشخصية، واتجاهات النوع. وتعد هوية الفرد متغير مستقل يؤثر في عملية

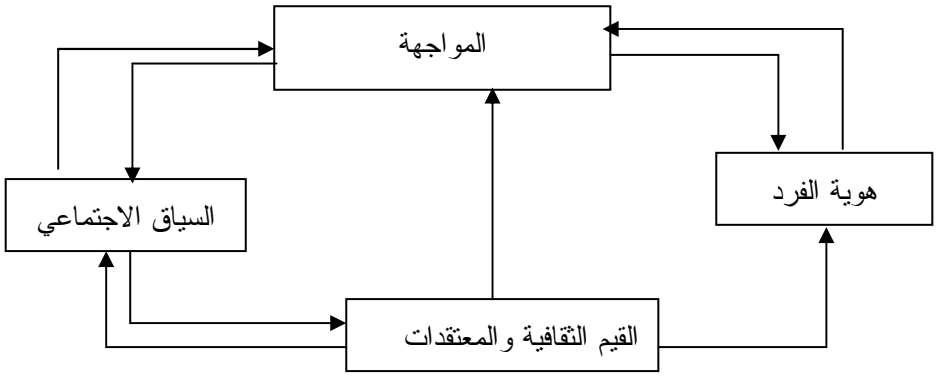
المواجهة، كما يعاد تشكيلها على نحو متواصل في تفاعل مستمر مع المواجهة والسياق الاجتماعي.

- **المواجهة؛** تتأثر المواجهة بالسياق الاجتماعي، الذي يقع فيه تفاعل كل من الهوية والمواجهة، ويتم تحديد استراتيجيات المواجهة من خلال القيم الثقافية والمعتقدات.
- **السياق الاجتماعي؛** متغير لا يتسم بالثبات، وهو يتغير على نحو متواصل، ويتأثر بكل من المتغيرات الاقتصادية والاجتماعية.
- **القيم الثقافية والمعتقدات؛** ولها دورها في تشكيل فهم الفرد للضغوط، وتحديد استراتيجيات المواجهة.

كما اهتم النموذج بالعلاقات الاجتماعية، فاختيار الفرد لأساليب مواجهة معينة؛ يمكن أن يجعله مغتربًا عن السياق الاجتماعي، الذي يعيش فيه، أي: أن عملية المواجهة تتأثر بالوسط الاجتماعي.

(إيمان محمود القماح، 2002: 151- 152)

ويوضح ذلك من خلال الشكل التالي:



شكل (5) عملية المواجهة من خلال النموذج المتعدد الأبعاد لجرانزفورت

يلاحظ أن، عملية المواجهة من خلال هذا النموذج تتأثر بجوانب متعددة، فهوية الفرد تتفاعل بشكل متواصل مع المواجهة، والسياق الاجتماعي؛ وعملية المواجهة تتأثر بكل من هوية الفرد، والقيم الثقافية، والمعتقدات، والسياق الاجتماعي.

(ز) بعض مقاييس أساليب مواجهة المشكلات:

1- مقياس المواجهة للمراهقين Adolescent Coping

أعده فريدنبرج& لويز 1993 Frydenberg& Lewis، ويتكون من (79) عبارة تعتمد على طريقة ليكرت الخماسية، ويقيس ثمانية عشر أسلوبًا للمواجهة هي:

1- الدعم الاجتماعي	**2- التركيز على حل المشكلة**	**3- العمل بجد و إنجاز**
4- القلق	**5- اللجوء للأصدقاء**	**6- البحث عن الإنتماء**
7- التفكير الرجائي	**8- عدم المواجهة**	**9- خفض التوتر**
10- العمل الاجتماعي	**11- تجاهل المشكلة**	**12- تأنيب النفس**
13- الانغلاق على النفس	**14- البحث عن الدعم الروحي**	**15-التركيز على الإيجابيات**
16- البحث عن الاسترخاء	**17- تجديد النشاط البدني**	**18- البحث عن مساعدة المختصين**

وهو يتمتع بصدق وثبات مرتفع؛ ترجمه إلى العربية نجاة زكي موسى، ومديحة عثمان 1998م .

(نجاة زكي موسى& مديحة عثمان عبدالفضيل، 1998: 472- 473)

2- مقياس أساليب مواجهة الضغوط Coping Responses Inventory

أعده رودلف موس Moos (1988)م ، وترجمه للعربية، وقننه للبيئة المصرية رجب شعبان شافعي، ورجب علي شعبان (1990)م وأعاد رجب على شعبان تقنينه عام (2000)م.

يتكون المقياس من (48) عبارة، موزعة على ثمانية مقاييس فرعية؛ تقيس نوعين من أساليب المواجهة هي:

أساليب المواجهة الاقدامية: وتشتمل على أربعة مقاييس فرعية هي: التحليل المنطقي، وإعادة التقييم الايجابي، والبحث عن المساعدة والمعلومات، واستخدام أسلوب حل المشكلة.

أساليب المواجهة الاحجامية: وتشتمل على أربعة مقاييس فرعية هي: الإحجام المعرفي، والتقبل والاستسلام، والبحث عن الإثابة البديلة، والتنفيس الانفعالي.

يصحح المقياس بإعطاء درجات أربعة (صفر، 1، 2، 3)، وتتراوح الدرجة على المقياس الفرعى من صفر إلى 18 درجة، و يتمتع المقياس بصدق وثبات مرتفعين. (رجب علي شعبان، 2000)

3- **مقياس المواجهة Cope Inventory**

أعد المقياس كارفر وزملاؤه Carver, at. al. (1989)م، ويتكون من (52) عبارة موزعة على ثلاثة عشر مقياسًا فرعيًا هي:

1- التعامل النشط	**2- التخطيط**
3- كبت (استبعاد) الأنشطة المتشاركة	**4- السعي إلى الدعم الاجتماعي**
5- التمهل	**6- السعي إلى الدعم الاجتماعي لأغراض عاطفية**
7- التركيز على العواطف وإظهارها	**8- الميل إلى التحرر السلوكي**
9- الميل إلى التحرر الذهني	**10- إعادة التفسير الايجابي**
11- الإنكار	**12- التقبل**
13- الرجوع إلى الدين	

قام مصطفى خليل الشرقاوي؛ بتعديله، وإعادة تقنينه للاستخدام العربي (1993)م، واختصره اعتمادًا على التحليل العاملى، حيث انتقى أكثر العبارات تشبعًا على كل عامل، ويتكون في صورته النهائية من (12) عبارة(بعد حذف أحد الأساليب منها، وهو إعادة التفسير الايجابي) تقيس (12) أسلوبًا صنفها في ثلاثة استراتيجيات هي: إستراتيجية المواجهة، وإستراتيجية التماس العون، وإستراتيجية السلبية. وقد أطلق عليها مقياس استراتيجيات التعامل مع المواقف الضاغطة.

وفى مراجعة أخيرة للمؤلف Carver (1997)م قام باختصاره من (52) إلى (21) عبارة موزعة على (14) أسلوبًا(بزيادة أسلوب على الثلاثة عشر أسلوبًا، وهو أسلوب لوم الذات).

(Carver, 1997: 92- 100& مصطفى خليل الشرقاوي، 1993: 53- 110)

(ح) تعليق:

إن شخصية الفرد وما يمتلكه من سمات وخصائص نفسية تحد ما يستخدمه من أساليب لمواجهة ما يعترضه من مشكلات، وإذا حسن توافق المعلم مع بيئته المدرسية، بمعنى أنه استطاع أن يتعامل مع مشكلات المجتمع المدرسى بطريقة فعالة مجدية تقضى على مثيرات الضغوط؛ فإنه يصل إلى حالة من الاتزان النفسي، أما إذا استخدم الفرد أساليب مواجهة غير فعالة، لا تساعده على حل ما يعترضه من مشكلات ومواقف ضاغطة؛ فإنه يقع أسيرًا لتأثيرات هذه المواقف، ويؤدى به الحال إلى الاصابة بالاحتراق النفسى، والخلاصة أن شخصية المعلم تحدد مدى استخدامه لأساليب مواجهة المشكلات، وبناء على أساليب المواجهة التى يستخدمها المعلم يُحدد من خلالها ما يتعرض له المعلم من احتراق نفسي.

- **تعليق :**

بعد الطرح السابق؛ يمكن القول: إن المجتمع المدرسي بكل ما يكتظ بـــه من مشكلات، سواء كانت مشكلات تربوية، أو إدارية، أو اجتماعية، تدور فـــي إطار العلاقات الاجتماعية المتبادلة بين المعلمين، والتلاميذ، وأوليـــاء الأمـــور، والقيادات التربوية العليا؛ بما تصدره من قرارات في غيـــر صـــالح المعلمـــين والعملية التعليمية؛ فإنها تجعل المعلم وكل من بداخل المجتمع المدرسي عرضـــة لتأثير الاحتراق النفسي؛ ولكن الأفراد طبقًا لصفاتهم الشخصية، وما يتصفون به من خصائص، أو ما يمتلكونه من أساليب لمواجهة ما يعترضهم من مـــشكلات وعقبات؛ قد يجعل المعلمين يختلفون في درجة معاناتهم من الاحتراق النفـــسي، بإختلاف أنماط شخصياتهم، والتي من خلالها يصنف المعلمون إلى نمطين (أ) و (ب) ، وهم كذلك يختلفون في أساليب مواجهتهم للمشكلات التى يستخدمها كـــل منهم للتصدى للمواقف الضاغطة التى تعترضهم؛ وعلى هذا تحـــاول الدراســـة الحالية تحديد علاقة الاحتراق النفسي للمعلمـــين ذوي الـــنمط (أ، ب) بأســـاليب مواجهة المشكلات.

الفصل الثالث

الدراسات السابقة وفروض الدراسة

أولا: مقدمة
ثانيًا: الدراسات السابقة
ثالثًا: تعليق على الدراسات السابقة
رابعًا: فروض الدراسة

الفصل الثالث

الدراسات السابقة

أولاً: مقدمة

تقدم الباحثة عرضًا للدراسات السابقة، التي تناولت علاقة الاحتراق النفسي بشخصية المعلم؛ يليها الدراسات، التي تناولت علاقة الاحتراق النفسي بأساليب المواجهة، ثم الدراسات التي تناولت علاقة الاحتراق النفسي بشخصية المعلم وبأساليب مواجهة المشكلات، يليها تعليق عام عليها، وفى ضوئها تصيغ الباحثة فروض الدراسة، مع مراعاة سرد الدراسات السابقة من الأقدم للأحدث.

ثانيًا: الدراسات السابقة: ويتم تناولها من خلال التقسيم التالي:-

(أ): دراسات تناولت الاحتراق النفسي والشخصية .

(ب): دراسات تناولت الاحتراق النفسي والمواجهة .

(ج): دراسات تناولت الاحتراق النفسي والشخصية والمواجهة.

(أ) :الدراسات التي تناولت الاحتراق النفسي والشخصية .

إن شخصية الفرد، وما يمتلكه من خصائص نفسية؛ تحدد طبيعة التعامل مع المواقف، التي يتعرض لها، فسمات المعلم، وخصائصه النفسية سوية كانت، أو غير سوية؛ قد تؤثر على مدى ما يتعرض له المعلم من احتراق نفسي، وهو ما يتم توضيحه من خلال العرض التالي للدراسات السابقة.

1- دراسة عادل عبدالله محمد (1995)م بعنوان " بعض سمات الشخصية والجنس ومدة الخبرة، وأثرها على درجة الاحتراق النفسي للمعلمين"

هدفت الدراسة إلى تعرف أثر بعض سمات الشخصية [الحرص- التفكير الأصيل- العلاقات الشخصية- الحيوية] ، والنوع، ومدة الخبرة على درجة الاحتراق النفسي للمعلمين.

تكونت عينة الدراسة من (184) معلم ومعلمة، من المرحلة الثانوية، بواقع (92) إناث ، (92) ذكور

استخدمت الدراسة:

- قائمة الشخصية لجوردن

ترجمة : فؤاد أبو حطب ، وجابر عبد الحميد

- مقياس الاحتراق النفسي للمعلمين(1986)Seidman & Zager

ترجمة وإعداد: عادل عبدالله (1994)م

أشارت 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، فهذه السمات سمات إيجابية تزيد من فعّالية الفرد، وتقلل كذلك من تعرضه للاحتراق النفسي، كما كان المعلمون الأكثر خبرة أقل احتراقًا عن الأقل خبرة.

2- **دراسة نصر يوسف مقابله (1995) م بعنوان "أثر مركز الضبط وبعض المتغيرات الديموجرافية على الاحتراق النفسي لدى عينة من المعلمين".**

هدفت الدراسة إلى تعرف العلاقة بين وجهة الضبط، والاحتراق النفسي لدى عينة من معلمي المرحلة الثانوية، وكذلك تعرف الفرق بين المعلمين، والمعلمات في الاحتراق النفسي.

تكونت عينة الدراسة من (309) معلم [(199) معلم،(110) معلمة]؛ تم اختيارهم من (24) مدرسة ثانوية بالأردن.

استخدمت الدراسة:

* مقياس وجهة الضبط لروتر ترجمة: برهوم موسى(1979)م

*مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي

ترجمة وإعداد: نصر يوسف وآخرون (1991)م

أشارت نتائج الدراسة إلى أن المعلمين ذوى وجهة الضبط الخارجية أكثر إحساسًا بالإجهاد الانفعالى، وتبلد المشاعر، ونقص الإنجاز الشخصي؛ على العكس من ذوى وجهة الضبط الداخلية؛ أى: إن المعلمين ذوى وجهة الضبط الخارجية أكثر احتراقًا عن ذوى وجهة الضبط الداخلية؛ وعن الفروق بين الجنسين فى الاحتراق النفسي، فأشارت النتائج إلى أن المعلمات أكثر معاناة من الاحتراق النفسي عن المعلمين.

3- **دراسة عصام هاشم أحمد (2001)م بعنوان " دراسة مقارنة بين المحترقين نفسيًا، وغير المحترقين في بعض خصائص الشخصية، ووجهة الضبط "**

هدفت الدراسة إلى المقارنة بين المحترقين نفسيًا، وغير المحترقين في وجهة الضبط، و بعض خصائص الشخصية [والتي شملت: الذهانية، والعصابية، والانبساطية، والكذب] ، و تحديد مدى قدرة خصائص الشخصية ووجهة الضبط على التنبؤ بمستوى الاحتراق النفسي.

تكونت عينة الدراسة من (210) مبحوث من دولة الكويت من أصحاب المهن الخدمية، بواقع (106)ذكور، (104) إناث؛ تم تقسيمهم إلى مجموعتين: المجموعة الأولى: محترقين نفسيا : [(37) ذكر، (32) أنثى] (69) مبحوثًا المجموعة الثانية: غير المحترقين نفسيا :[(30) ذكر ،(23) أنثى] (53) مبحوثًا استخدمت الدراسة:

* مقياس الاحتراق النفسي إعداد: عصام هاشم أحمد(2001)م

(اشتمل على المقاييس الفرعية الآتية: فقدان الدافعية للعمل، والإحباط في مجال العمل، والقلق، والتعب والإجهاد)

* مقياس أيزنك للشخصية (الكبار) EPQ (1952)م

ترجمة وإعداد : أحمد محمد عبد الخالق

* مقياس روتر لوجهة الضبط ترجمة : علاء الدين كفافى(1982)م

أشارت نتائج الدراسة إلى : وجود فروق دالة بين المحترقين نفسيًا وغير المحترقين في بعدى الذهانية، والعصابية لصالح المحترقين نفسيًا (بمعنى أن : المحترقين نفسيًا، حصلوا على درجات أعلى عن غيرالمحترقين نفسياً على بعدى العصابية والذهانية)، كما كان المحترقون نفسيًا ذا وجهة ضبط خارجية بعكس غير المحترقين، حيث كانوا ذا ضبط داخلي.

أما سمتي الانبساطية والكذب، فأشارت الدراسة إلى عدم وجود فرق دال بين المحترقين وغير المحترقين نفسياً.

وعن علاقة العصابية بالاحتراق النفسي، أشارت الدراسة إلى وجود ارتباط موجب دال عند مستوى0,01 بين العصابية وفقدان الدافعية في مجال العمل؛ وعدم وجود ارتباط دال بين العصابية وكل من : الإحباط في مجال العمل، والإجهاد النفسي؛ أما بعد الانبساطية فلم يرتبط بالاحتراق النفسي.

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

4-دراسة كوننجهام وآخرين Cunningham, et. al (2004) م بعنوان "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 (196) من الإداريين الذكور.

استخدمت الدراسة الأدوات الآتية:-

* مقياس لتحديد مستوى الكولسترول وضغط الدم (Peterson et al, 1962)

* مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي (maslach , Jackson ,1981)

* مقياس العدوانية الذي يقيس النمط (أ) (spielberger et al, 1970)

* مقياس جو لد برج للصحة العامة (Goldberg ,1972)

* مقياس القلق لجاكسون (jakson ,1976)

أشارت نتائج الدراسة إلى أن حدوث الاحتراق النفسي؛ يؤدى إلى تعرض شخصية الفرد لأفعال تتسم بالقلق، والمعاناة من ارتفاع ضغط الدم.

كما أشارت إلى وجود ارتباط دال سالب بين الصحة العامة (التي تم قياسها بمقياس جولد برج) ، وبين الاحتراق النفسي والقلق؛ وكذلك وجود علاقات إيجابية دالة بين النمط (أ) { العدوان } وارتفاع مستوى ضغط الدم والكولسترول.

وكان لنمط الشخصية تأثير في اختلاف مستوى الاحتراق النفسي، حيث كان الإداريون ذوى النمط (أ) – والذين تقلدوا المناصب العليا– أكثر احتراقاً عن ذوى النمط (ب).

5–دراسة هبة إبراهيم و عويد المشعان (2004)م بعنوان " ضغوط العمل وعلاقتها بالنمط (أ)، ووجهة الضبط، والرضا الوظيفي لدى المعلمين المصريين والكويتيين"

هدفت الدراسة إلى فحص الفروق بين المعلمين المصريين، والكويتيين في: الإحساس بضغوط العمل، والنمط (أ) ، ووجهة الضبط، والرضا الوظيفي؛ وكذلك فحص العلاقة الارتباطية بين ضغوط العمل وكل من النمط (أ) والرضا الوظيفي.

طبقت الدراسة على عينة مكونة من (408) معلمًا [(253) مصري ، (155) كويتي)

استخدمت الدراسة الأدوات الآتية:–

* مقياس ضغوط العمل لكوبر سلون و ويلميز cooper and wiliams,

ترجمة : عويد المشعان(1998)م

* مقياس النمط (أ) أحمد محمد عبد الخالق (2002)م

*مقياس وجهة الضبط لروتر (1966)م

ترجمة : أحمد محمد عبد الخالق (1999)م

*مقياس الرضا الوظيفي لكوبر سلون و ويلميز(1988),Cooper & Wiliams

ترجمة : هبة إبراهيم & عويد المشعان(1998)م

أشارت النتائج إلى؛ وجود فروق دالة بين المعلمين المصريين والكويتيين في الإحساس بالضغوط لصالح المعلمين المصريين، وسجل المعلمون الكويتيون درجات مرتفعة من النمط (أ) والرضا الوظيفي عن المعلمين المصريين؛ كما ارتبطت ضغوط العمل إيجابياً بالنمط (أ) وسلبياً بوجهة الضبط الداخلية والرضا الوظيفي.

أشارت الدراسة إلي أن ذوى النمط (أ) أكثر تأثراً بالضغوط، وفسر ذلك بأن ذوي النمط(أ) يفرضون على أنفسهم مستويات مرتفعة من الضغوط.

6- دراسة بيتلر و كونستانتين Butler,K , Constantine,M (2005) م بعنوان " تقدير الذات والاحتراق النفسي لدى المدارس الإرشادية "

هدفت الدراسة إلى اختبار العلاقة بين تقدير الذات الجماعي، والاحتراق النفسي المهني.

تكونت عينة الدراسة من (538) معلم [(415) إناث، (118) ذكور) تراوح عمر العينة ما بين[25 -65] سنة، وتنوعت بين الريف، والحضر، والبدو)

استخدمت الدراسة :

* قائمة المتغيرات الديموجرافية

*مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي Maslach& Jackson 1986(MBI)

* مقياس تقدير الذات الجماع (CSES) Luhtanen & Crocker(1992)

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.

7- **دراسة عبد الله جاد محمود (2005)م بعنوان " بعض عوامل الشخصية والمتغيرات الديموجرافية المسهمة 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، المرحلة التعليمية)

تكونت عينة الدراسة من (444) معلمًا (التخصصات الأدبية، العلمية) بالمرحلة الابتدائية والثانوية (228 ابتدائي، 216 ثانوي)

استخدمت الدراسة:

* مقياس التحليل الإكلينيكي (الجزء الأول) cattell&krug (1980)

ترجمة وتقنين: محمد السيد عبد الرحمن، و صالح أبو عباة (1998)م

* مقياس الاحتراق النفسي للمعلمين إعداد: عبدالله جاد محمود (2005) م

أشارت النتائج إلى وجود ارتباط دال سالب بين مستوى الاحتراق النفسي للمعلمين وكل من العوامل التالية [الثبات الانفعالى، والسيطرة، والتنظيم الذاتي]؛ ووجود ارتباط دال موجب بين مستوى الاحتراق النفسي للمعلمين وعاملي التوتر والاندفاعية؛ كما أشارت نتائج الدراسة إلى أن كلاً من: الثبات الانفعالى، والسيطرة، والتنظيم الذاتي والتوتر من أهم عوامل الشخصية المسهمة في الاحتراق النفسي للمعلمين؛ وعن الفرق بين المراحل التعليمية في الاحتراق النفسي، فكان معلمو المرحلة الثانوية أكثر معاناة من الاحتراق النفسي عن

معلمي المرحلة الابتدائية. أما عن تأثير النوع فكان لصالح الإناث حيث كانت المعلمات أكثر احتراقاً عن المعلمين.

فسمات الشخصية السوية؛ تجعل المعلم أكثر قدرة على مواجهة ضغوط العمل، وتفادى الاحتراق النفسي بعكس سمات الشخصية اللا سوية، التي تجعله أكثر عرضة لضغوط العمل، والاحتراق النفسي.

(ب): الدراسات التي تناولت الاحتراق النفسي والمواجهة .

1- دراسة نجاة زكى، و مديحة عثمان عبد الفضيل(1998)م بعنوان " أساليب مواجهة المشكلات في علاقتها بكلٍ من الضغوط النفسية، والاحتراق النفسي لدى عينة من معلمي المدارس الثانوية بالمنيا "

هدفت الدراسة إلى تعرف العلاقة بين الاحتراق النفسي، وأساليب مواجهة المشكلات، تعرف مدى إمكانية التنبؤ بالضغوط النفسية والاحتراق النفسي للمعلمين من خلال أساليب مواجهة المشكلات .

تكونت عينة الدراسة من (138) معلم من المدارس الثانوية بمدينة المنيا (61 معلمًا ، 77 معلمة)

استخدمت الدراسة:

* مقياس أساليب المواجهة frydenberg and lewis (1993)

ترجمة وإعداد: الباحثتان

* ومقياس الاحتراق النفسي للمعلمين sidman &zger (1986)م

ترجمة وإعداد : عادل عبد الله محمد (1994)م

* مقياس الضغوط النفسية إعداد: مغاورى عبد الحميد مرزوق (1989)م

أشارت نتائج الدراسة إلى وجود ارتباط دال موجب بين أساليب المواجهة غير الفعّالة [القلق، خفض التوتر، تجاهل المشكلة، تأنيب النفس]، وبين الاحتراق النفسي، ووجود ارتباط دال سالب بين أساليب المواجهة الفعالة [التركيز على حل المشكلة، والعمل بجد والإنجاز، واللجوء إلى الأصدقاء، والبحث عن الدعم

الروحي، والتركيز على الايجابيات]، وبين الاحتراق النفسي؛ كما أمكن التنبؤ بالضغوط النفسية للمعلمين من خلال أساليب [القلق، وتأنيب النفس، والعمل بجد والإنجاز]، والتنبؤ بالاحتراق النفسي من خلال أسلوبى القلق، والعمل بجد والإنجاز.

توصلت الدراسة إلى أن تبنى المعلم لأساليب مواجهة فعالة؛ يقلل من تعرضه للاحتراق النفسي، على العكس من المعلم، الذي يتبنى أساليب مواجهة غير فعالة، والتي تؤدى بالمعلم إلى أن يكون عرضة للاحتراق النفسي، كما أن لأساليب المواجهة قدرة على التنبؤ بالاحتراق النفسي.

2- دراسة أنجل وآخرون Angel, ,et. al (2003) م بعنوان " عرض الاحتراق النفسي واستراتيجيات المواجهة : نموذج العلاقات البنائية"

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 والإنجاز الشخصي لدى الفرد المحترق نفسياً، فيمكنه التغلب على مشاعر الإنهاك من خلال رفع مستوى إحساسه بالإنجاز الشخصي.

تكونت عينة الدراسة من (127) معلمًا [86 إناث ، 41 ذكور] بلغ متوسط عمر العينة (31.28) سنة، وكانت خبرة العينة حوالي خمس سنوات وتسعة أشهر.

استخدمت الدراسة:

* مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي Maslach& Jackson (MBI) (النسخة الأسبانية، (1997)م

* مقياس طرق المواجهة (meelfatrick,et. al.,(2000)

(قسم الباحث المواجهة إلى (1)استراتيجيات مواجهة قائمة على التحكم[التحكم، الدعم الاجتماعي] ، (2) استراتيجيات مواجهة قائمة على عدم القدرة على التحكم [دعم المشاعر، الإحجام])

أشارت النتائج إلى أن هناك استراتيجيات مواجهة أكثر فاعلية في مواجهة الضغوط عن غيرها؛ حيث كانت استراتيجيات التحكم والدعم الاجتماعي أكثر قدرة على التحكم في الضغوط؛ بينما كانت استراتيجيات دعم المشاعر، والإحجام أقل قدرة على التحكم في الضغوط (سواء كانت هذه الضغوط ناتجة عن البيئة، أو عن مشاعر الفرد).

* وكذلك أشارت إلى وجود علاقة سالبة دالة إحصائيًا بين الإنجاز الشخصي، وكل من مشاعر الإنهاك، وتبلد المشاعر.

* ارتبطت استراتيجيات المواجهة بعلاقة دالة إحصائيًا بأبعاد الاحتراق النفسي؛ حيث:

ارتبطت مشاعر الإنهاك سلبيًا باستراتيجيات المواجهة بالتحكم ، والدعم الاجتماعي، والإحجام؛ بينما ارتبطت ايجابيًا بعلاقة دالة باستراتيجية دعم المشاعر.

– ارتبط الإنجاز الشخصي إيجابياً بعلاقة دالة باستراتيجيات التحكم، والدعم الاجتماعي، والإحجام.

– بينما أشارت النتائج إلى عدم وجود علاقة دالة بين استراتيجيات المواجهة، وبعد تبلد المشاعر .

ربطت هذه الدراسة بين الاحتراق النفسي والمواجهة والجديد الذي أضافته؛ أنها أشارت 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.

(ج): الدراســات التــي تناولــت الاحتــراق النفــسي والشخــصية والمواجهة.

1- دراسة جيملش وجيتس Gmelsh& gates (1998) م بعنــوان "تــأثير الخصائص الشخصية، والمهنية ، والخصائص التنظيمية على الاحتراق النفسي الإدارى"

هدفت الدراسة إلى تحديد مدى تأثير كل مــن: الخــصائص الشخــصية، والوظيفية، والتنظيمية على الاحتراق النفسي الإداري؛ كما هدفت إلــى تحديــد العلاقات الارتباطية بين كل من: خصائص الشخصية (النمط (أ))، الخــصائص الوظيفية، والخصائص التنظيمية وبين الاحتراق النفسي الإدارى.

تكونت عينة الدراسة من (656) فرد [(169) معلمة، (149) مــن المعلمين صغار السن ذوى المناصب المتوسطة والعليا بالمــدارس الأساســية، (177) بالمدارس العليا، (161) ناظرًا].

استخدمت الدراسة:

* قائمة الضغوط الإدارية. ASI (gmelch et al ,1984)

[تكونت من أربعة مقاييس فرعية تقيس الضغوط وكيفية مواجهتها، هى: ضغوط الدور، وضغوط المهمة، الضغوط الناتجة عن التغلب على الضغوط، والضغوط الناتجة عن الصراع]

* مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي(MBI) Maslach& Jackson (1986)
* استفتاء دور الإدارة (Rizzo et al.,1980)
* أداة المناخ المدعم. (caplan et al.,1980)
* نمط الشخصية (أ). (caplan et al.,1980)

أشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقات سلبية قويــة بــين الإحــساس بالضغوط والمواجهة (بمعنى أن استخدام أساليب المواجهة الفعّالة؛ يقلل من تأثير الضغوط) ، كما ارتبط الرضا الوظيفي سلبياً ببعدي الإنهاك، وتبلــد المــشاعر؛

وإيجابياً بالإنجاز الشخصي، و ارتبط الإحساس بالرضا الوظيفي بأساليب المواجهة الفعّالة ارتباطًا موجبًا.

وفيما يتعلق بالنمط (أ) [والذي تم قياسه من خلال بعدي التنافس و التحدي]؛ أشارت نتائج الدراسة إلى ارتباط النمط (أ) (بعد التنافس) سلبيًا بالصحة الجسمية؛ بينما ارتبط التحدي إيجابيًا بالصحة الجسمية، وتتمثل الصحة الجسمية في عدم الإحساس بالاحتراق النفسي

2- دراسة بربرا Barbara,R (1998) بعنوان "العلاقة بين نمط الشخصية، ومصادر المواجهة، والاحتراق النفسي لدى معلمات المرحلة الابتدائية "

هدفت الدراسة إلى اختبار العلاقة بين أساليب المواجهة، والاحتراق النفسي، ونمط الشخصية.

حاولت الدراسة اختبارالفرض القائل بأن : المواجهة تتوسط العلاقة بين نمط الشخصية والاحتراق النفسي.

تكونت عينة الدراسة من (189) معلمة بالمرحلة الابتدائية، تم اختيار العينة من (14) مدرسة عامة بشمال فلوريدا.

استخدمت الدراسة:

* مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي Maslach& Jackson (MBI)

* قائمة الأنماط لمايرز بر يجز.

Myers-Briggs Type Indicator (MBTI)

* قائمة مصادر المواجهة. Coping Resources Inventory

أشارت نتائج الدراسة إلى أن ذوى الشخصية المنبسطة أقل عرضة للاحتراق النفسي إذا ما استخدم الشخص أساليب مواجهة مناسبة وفعالة فى مواجهة المشكلات، كما أشارت إلى وجود علاقة إيجابية دالة بين الإنجاز الشخصي و

الشخصية الإدراكية، وأكدت أن أساليب المواجهة الفعّالة تقلل من الإحساس بالاحتراق النفسي.

و توصلت الدراسة إلى أن شخصية المعلم تحدد مدى الإصابة بالاحتراق النفسي، أو إمكانية تفاديه، وذلك في ضوء استخدام أساليب مواجهة معينة فعّالة أو غير فعّالة.

3- دراسة ديان .Diann (2002) م بعنوان "اختبار أثر الخصائص الشخصية واستراتيجيات المواجهة على الضغوط النفسية والاحتراق النفسي للمعلم"

هدفت الدراسة إلى التحقق من الفروق الفردية في الخصائص الشخصية لدى المتفائلين والانبساطيين، والتي تؤدى إلى الإحساس المنخفض بالضغوط؛ وبالتالي انخفاض مستوى الاحتراق النفسي، وكذلك تعرف استراتيجيات المواجهة التي يستخدمها كلُ من: المتشائمين والمتفائلين لمواجهة الضغوط.

تكونت عينة الدراسة من (108) معلم بإحدى مدارس كاليفورنيا.

أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة في التأثر بالضغوط والاحتراق النفسي يمكن إرجاعها إلى التفاؤل والتشاؤم لصالح المتفائلين- بمعنى أن الشخص المتفائل أقل تأثرًا بالضغوط عن المتشائم بفرق دال ، كما كان المتشائمون أكثر استخدامًا لاستراتجيات المواجهة غير الفعّالة، بينما كان المعلمون المنبسطون أكثر ميلاً لاستخدام استراتجيات الدعم الاجتماعي، وهم أقل عرضة للاحتراق النفسي عن الانطوائين، كما أشارت الدراسة إلى ارتفاع الضغوط النفسية والاحتراق النفسي لدى كل من: المعلمين صغار السن، والإناث، والمعلمين الأقل خبرة.

ثالثاً: تعليق على الدراسات السابقة

من خلال عرض الدراسات السابقة والإطلاع على نتائجها يمكن إيجاز النقاط الآتية:

* فيما يتعلق بالدراسات التي تناولت علاقة الاحتراق النفسي بالشخصية، فأشارت دراسة بارتون Barton,C,et ,al,(2004) إلى أن الاحتراق النفسي يؤدى إلى تعرض الشخصية للقلق، وارتفاع ضغط الدم؛ أما تأثير الشخصية على الاحتراق النفسي، فارتبط النمط (أ) بارتفاع مستوى الاحتراق النفسي، وكان ذوو النمط (أ) أكثر احتراقاً عن ذوى النمط (ب) Barton,C,et ,al,(2004) ، كما ارتبط النمط (أ) إيجابياً بالضغوط المهنية (هبة إبراهيم &عويد المشعان (2004)م؛ وأشار عبدالله جاد محمود (2005)م إلى أن سمات الشخصية السوية [التنظيم الذاتي، والسيطرة، والثبات الانفعالى] تجعل المعلم أكثر قدرة على مواجهة ضغوط العمل والاحتراق النفسي؛ بعكس سمات الشخصية اللاسوية[التوتر، والاندفاعية] فتجعله أكثر عرضة لضغوط العمل والاحتراق النفسي، وأضاف عصام هاشم (2001)م أن خصائص الشخصية (الذهانية، والعصابية، ووجهة الضبط) يمكن من خلالها التنبؤ بمستوى الاحتراق النفسي, وهو ما يتفق مع نتائج دراسة نصر يوسف مقابله (1995)م؛ حيث توصلت إلى نفس النتيجة من أن ذوى الضبط الخارجي أكثر عرضة للاحتراق النفسي من ذوى الضبط الداخلي.

* وفيما يخص علاقة الاحتراق النفسي بالمواجهة، فكانت استراتيجيات المواجهة الفعّالة أكثر فاعلية في مواجهة الضغوط المهنية، كما ارتبطت استراتيجيات المواجهة بأبعاد الاحتراق النفسي كما فى دراسة أنجل وآخرين Angel, et, al, (2003) ، وهذا ما توصلت إليه دراسة نجاة زكى & مديحة عثمان (1998)م، حيث ارتبطت الضغوط النفسية والاحتراق النفسي إيجابياً بأساليب المواجهة غير

الفعّالة، وسلبيًا بأساليب المواجهة الفعّالة، وكان لأساليب المواجهة قدرة على التنبؤ بمستوى الاحتراق النفسي لدى المعلمين.

* وعن تأثير المرحلة التعليمية والنوع، أشارت دراسة عبدالله جاد (2005)م إلى أن معلمي المرحلة الثانوية أكثر عرضة للاحتراق النفسي عن معلمي المرحلة الابتدائية؛ وعن تأثير النوع أشارت ديان Diann (2002) م إلى أن الإناث كانوا أكثر احتراقاً عن الذكور، وهو ما أشار إليه نصر يوسف مقابله (1995)م ، فأشار إلى أن المعلمات يعانين من الاحتراق النفسي بشكل أكبر عن المعلمين؛ بينما توصلت دراسة عادل عبدالله محمد(1995)م إلى عدم وجود فروق في الاحتراق النفسي بين المعلمين والمعلمات.

* فيما يتعلق بالدراسات التي ربطت بين الاحتراق النفسي وشخصية المعلم وأساليب مواجهة المشكلات أشارت دراسة بربرا Barbara (1998) إلى أن أساليب المواجهة تتوسط العلاقة بين نمط شخصية المعلم، وبين إصابته بالاحتراق النفسي، بمعنى أنه إذا انتقى المعلم أساليب مواجهة فعّالة؛ فإنه يخفف من إصابته بالاحتراق النفسي، أو امكانية تفادى الإصابة به كليةً، وكذلك إذا تم تدريب المعلم على تبنى أساليب مواجهة فعالة يساعد في تفاديه للإصابة بالاحتراق النفسي- وهو المنحى الذى تتبناه الدراسة الحالية -، وهذا ما أشارت إليه ديان Diann (2002) م من أن شخصية المعلم تحدد مدى إحساسه بالضغوط النفسية، وبالتالي إصابته بالاحتراق النفسي، وكذلك استخدامه لنوعية أساليب المواجهة، بمعنى أن أساليب المواجهة الإيجابية – الفعّالة – تقلل من احتمالات التأثر بالضغوط النفسية، وباستخدامها يقي الفرد نفسه من الإصابة بالاحتراق النفسي، وهذا ما أكده جملش وجيتس Gmelsh& gates (1998)م فى دراستهما.

رابعاً: فروض الدراسة

في ضوء الإطلاع على نتائج الدراسات السابقة صاغت الباحثة الفروض التالية:-

1- توجد فروق دالة بين متوسطي درجات المعلمين ذوى النمط (أ، ب) في الاحتراق النفسي وأبعاده في اتجاه ذوى النمط (أ).

2- توجد فروق دالة بين متوسطات درجات المعلمين ذوى النمط (أ) في الاحتراق النفسي وأبعاده، ترجع لاختلاف أساليب مواجهة المشكلات.

3- توجد فروق دالة بين متوسطات درجات المعلمين ذوى النمط (ب) في الاحتراق النفسي وأبعاده، ترجع لاختلاف أساليب مواجهة المشكلات.

4- توجد فروق دالة بين متوسطات درجات المعلمين ذوى النمط (أ) في الاحتراق النفسي وأبعاده، ترجع لاختلاف المرحلة التعليمية.

5- توجد فروق دالة بين متوسطات درجات المعلمين ذوى النمط (ب) في الاحتراق النفسي وأبعاده، ترجع لاختلاف المرحلة التعليمية.

6- توجد فروق دالة بين متوسطي درجات المعلمين ذوى النمط (أ) في الاحتراق النفسي وأبعاده، تبعًا للنوع .

7- توجد فروق دالة بين متوسطي درجات المعلمين ذوى النمط (ب) في الاحتراق النفسي وأبعاده، تبعًا للنوع.

الفصل الرابع

إجـــراءات الدراسة

أولاً: منهج الدراسة
ثانيًا: عينة الدراسة
ثالثًا: أدوات الدراسة
رابعًا: الأساليب الإحصائية

الفصل الرابع

إجـــراءات الدراسة

أولا: منهج الدراسة:

اعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي الارتباطي؛ بهدف تعرف العلاقة بين الاحتراق النفسي وأساليب مواجهة المشكلات، وتعرف الفروق في الاحتراق النفسي وأبعاده المختلفة لدى المعلمين، والتي ترجع إلى نمط شخصية المعلم (نمط أ، ب).

ثانيًا: *عينة الدراسة:*

* **عينة الدراسة الاستطلاعية:** تكونت من (44) معلمًا ومعلمة؛ وذلك بهدف التأكد من صدق وثبات أدوات الدراسة، ومناسبتها.

* **عينة الدراسة الأساسية:** تكونت من (240) معلم ومعلمة، تم اختيارهم بطريقة غير قصدية من بعض المدارس بمحافظة الفيوم، شملت العينة المراحل التعليمية الثلاث: الابتدائية، والإعدادية، والثانوية، والجدول التالى يوضح وصفًا لأفراد العينة الكلية من حيث المدى، والمنوال، والوسيط، والتفرطح والالتواء، وذلك على درجاتهم على الاحتراق النفسي.

جدول (4-1)

الوصف الاحصائى لبيانات العينة على متغير الاحتراق النفسى لعينة المعلمين = 240

الاحتراق النفسي / البيانات الاحصائية	الرضا المهنى	الضغوط المهنية	المساندة الادارية	الاتجاه السلبى للتلاميذ	الدرجة الكلية للاحتراق النفسي
متوسط	13,34	14,83	13,70	12,84	54,78
وسيط	13,00	14,00	13,00	13,00	54,00
منوال	11,00	12,00	11,00	13,00	58,00
انحراف معيارى	5,09	4,83	4,39	3,15	12,58
تباين	25,89	23,34	19,29	9,92	158,34
التواء	,427	,563	,485	,441	,473
تفرطح	-,427	,003	,061	-,288	,180
مدى	20,00	24,00	22,00	14,00	66,00

وقد اتضح من الجدول السابق أن درجات أفراد العينة على مقياس الاحتراق النفسي تتوزع توزيعًا اعتداليًا؛ حيث تقارب كل من المتوسط والوسيط والمنوال، وكان الإلتواء إلتواء موجب بسيط ، ووجد تفرطح سالب بسيط فى بعدين، وهما بعد الضغوط المهنية، وبعد الاتجاه السلبي للتلاميذ؛ وبلغ متوسط أفراد العينة على التوالى (13,34) ، (14,83) ، (13,70) ، (12,84) ، والدرجة الكلية(54,78) وذلك بانحراف معيارى على التوالى: (5,09) ، (4,83) ، (4,39) ، (3,15) ، (12،58).

واقتصرت العينة على ذوى النمط (أ) وذوى النمط (ب) فقط، وذلك وفقاً لتصنيف مقياس نمط الشخصية؛ حيث تم تقسيم أفراد العينة إلى مجموعتين إعتماداً على الوسيط، فكانت المجموعة الأولى، وهم الذين حصلوا على القيم الأعلى من الوسيط، وعددهم (111) معلم وهم ذوو النمط (أ) ، والمجموعة الثانية، وهم الذين حصلوا على القيم الأقل من الوسيط، وعددهم (110) معلم، وهم ذوو النمط (ب) ، وتم استبعاد الأفراد الذين حصلوا على قيمة الوسيط وعددهم (19) معلمًا.

والجداول التالية توضح وصفًا لأفراد العينة من حيث نمط الشخصية، والمرحلة التعليمية، والنوع، العمر، ومستوى الخبرة، والمؤهل الدراسي.

جدول (4-2)

توزيع أفراد عينة المعلمين من حيث نمط الشخصية

نمط الشخصية	العدد	النسبة المئوية
المعلمون ذوو النمط أ	111	%50.23
المعلمون ذوو النمط ب	110	%49.77
المجموع	221	%100

واتضح من الجدول السابق أن هناك (111) معلم ومعلمة من ذوى النمط (أ) بنسبة (50.23%)، و(110) معلم ومعلمة من ذوى النمط (ب) بنسبة (49.77%).

جدول (4-3)

توزيع أفراد عينة المعلمين من حيث المرحلة التعليمية

البيانات / المرحلة التعليمية	النمط (أ)	النمط (ب)	المجموع	النسبة المئوية للنمط (أ)	النسبة المئوية للنمط (ب)	النسبة المئوية للمجموع
الابتدائية	40	33	73	%36.04	%30.00	%33.03
الإعدادية	39	36	75	%35.14	%32.73	%33.94
الثانوية	32	41	73	%28.82	%37.27	%33.03
المجموع	111	110	221	% 100	%100	%100

يتضح من الجدول السابق أن أفراد العينة عددهم (73) معلمًا ومعلمة بالمرحلة الابتدائية بنسبة(33.03%)، (75) معلمًا ومعلمة بالمرحلة الإعدادية بنسبة (33,94 %)، و(73) معلمًا ومعلمة بالمرحلة الثانوية، بنسبة(33.03%) ، وأن إجمالي عدد العينة هو (221) .

جدول (4-4)

توزيع أفراد عينة المعلمين من حيث النوع

البيانات / النوع	عدد (أ)	عدد (ب)	المجموع	النسبة المئوية (أ)	النسبة المئوية(ب)	النسبة المئوية للمجموع
المعلمون	44	59	103	%39.64	%53.64	%46.61
المعلمات	67	51	118	%60.36	%46.36	%53.39
المجموع	111	110	221	%100	%100	%100

وقد اتضح من الجدول السابق أن عدد أفراد العينة من الذكور(103) [(44) ذوى النمط (أ) ، و(59) من ذوى النمط (ب)] بنسبة (46.61%)، وعدد الإناث يساوى (118) [(67) من ذوى النمط (أ) ، و(51) من ذوى النمط (ب)] بنسبة (53.39%).

جدول (4-5)

توزيع أفراد عينة المعلمين من حيث العمر والمراحل التعليمية

المرحلة التعليمية	العـــــدد	الســـــــــن		المـــــــدى العمـــــرى	المتوســـــــط الحسابـــــــي	الانحراف المعياري
		أقل سن	أكثر سن			
الابتدائية	73	22	54	32	31.81	7.6
الإعدادية	75	21	52	31	30.94	7.3
الثانوية	73	27	54	27	36.68	7.2
العينة الكلية					33.14	7.75

وقد اتضح من الجدول السابق أن توزيع أفراد العينة من حيث العمر تراوح في المرحلة الابتدائية من (22) إلى (54) سنة بمتوسط حسابى (31) سنة وحوالى (10) أشهر، وإنحراف معيارى(7) سنوات وحوالى (7) أشهر ؛ وفي المرحلة الإعدادية من (21) إلى (52) سنة بمتوسط حسابي(30) سنة وحوالى (11) شهر، وإنحراف معيارى (7) سنوات وحوالى (4) أشهر؛ وفي المرحلة الثانوية من (27) إلى (54) سنة بمتوسط حسابى (36) سنة وحوالى (8) أشهر، وإنحراف معياري (7) سنوات وحوالى (3) أشهر، وكان المتوسط الحسابي للعينة الكلية (ن= 221) (33) سنة وحوالى شهرين ، وإنحرافها المعيارى(7) سنوات و(9) أشهر.

جدول (4-6)

توزيع أفراد عينة المعلمين من حيث العمر حسب الفئات العمرية

المرحلة التعليمية / الفئة العمرية	الابتدائية	الإعدادية	الثانوية	المجموع
20ــ 30 سنة	37	40	13	90
31ــ 40 سنة	22	26	37	85
41 فأكثر	14	9	23	46
المجموع	73	75	73	221

يتضح من الجدول السابق أن هناك (90) معلمًا ومعلمة في الفئة العمرية الأولى، وهم صغار السن، وتساهم المرحلة الثانوية بنسبة قليلة بلغت (13) معلمًا، ووجود (85) معلم ومعلمة في الفئة العمرية الثانية (من31– إلى 40 سنة) ؛ أما الفئة الثالثة، وهم كبار السن فعددهم (46) معلم ومعلمة، وتمثل المرحلة الثانوية النسبة الأكبر في الفئتين الثانية والثالثة.

جدول (4–7)

توزيع أفراد عينة المعلمين من حيث مستوى الخبرة

سنوات الخبرة	المرحلة التعليمية			المجموع	
	الابتدائية	الإعدادية	الثانوية	العدد	النسبة المئوية
أقل من خمس سنوات	31	28	4	63	%28.51
أقل من عشر سنوات	14	15	15	44	%19.91
أقل من خمس عشرة سنة	5	11	22	38	%17.19
أكثر من خمس عشرة سنة	23	21	32	76	%34.39
المجموع	73	75	73	221	%100

واتضح من الجدول السابق أن هناك (63) معلمًا ومعلمة بنسبة (28.51%) لديهم خبرة أقل من خمس سنوات، و(44) معلمًا ومعلمة بنسبة(19.91%) لديهم خبرة أقل من عشر سنوات، و(38) معلمًا ومعلمة بنسبة (17.19%) لديهم. خبرة أقل من خمس عشرة سنة، و(76) معلمًا ومعلمة بنسبة (34.39% لديهم خبرة أكثر من خمس عشرة

جدول (4- 8)

توزيع أفراد عينة المعلمين من حيث المؤهل الدراسي

في المراحل التعليمية الثلاثة

المرحلة التعليمية / المؤهل	الابتدائية	الإعدادية	الثانوية	العدد	النسبة المئوية
مؤهل متوسط أو فوق متوسط مؤهل عالي دراسات عليا(دبلوم تربوى)	24 42 7	5 67 3	3 64 6	32 173 16	%14.48 %78.28 % 7.24
المجموع	73	75	73	221	%100

واتضح من الجدول السابق أن المعلمين الحاصلين على مؤهلات عليا، يمثلون نسبة كبيرة، وعددهم (173) بنسبة (78.28%)، يليها في النسبة الحاصلون على مؤهلات متوسطة، وعددهم (32) بنسبة (14.48%)، يليهم الحاصلون على دراسات عليا وعددهم (16) معلمًا ومعلمة بنسبة (7.24%)، وشكل المعلمون الحاصلون على مؤهلات عليا نسبة كبيرة فى المرحلتين الإعدادية والثانوية، عن المرحلة الابتدائية.

ثالثًا: أدوات الدراسة:

استخدمت الباحثة الأدوات التالية:

1. مقياس الاحتراق النفسي للمعلمين Seidman & Zager (1986)
ترجمة وتقنين: عادل عبد الله محمد (1994)م.
2. مقياس نمط الشخصية لبورتنر Bortner (1969) م
ترجمة وتقنين: الباحثة (2007) م
3. قائمة المواجهة1989 Carver et.al
ترجمة وتقنين: مصطفى خليل الشرقاوي(1994)م.

4. استمارة بيانات عامة عن أفراد العينة[*] إعداد: الباحثة

1 : مقياس الاحتراق النفسي للمعلمين[**]

***ترجمة وتقنين عادل عبدالله محمد*(1994)م**

أعده سيدمان و زاجر Seidman & Zager (1986) وترجمه إلى العربية عادل عبدالله (1994)م ، يهدف المقياس إلى تحديد مستوى الاحتراق النفسي للمعلمين، ويتكون من (21) عبارة، موزعة على أربعة أبعاد كالتالي:

جدول (4-9)

أبعاد مقياس الاحتراق النفسي وأرقام العبارات

البعد	العبارات	المجموع
عدم الرضا الوظيفي	1- 5- 10- 12- 19	5
الضغوط المهنية	2- 4- 7- 9- 13- 14	6
انخفاض مستوى المساندة الإدارية	3- 8- 11- 15- 18- 20	6
الاتجاه السلبي نحو التلاميذ	6 - 16- 17- 21	4
المجموع		21 عبارة

تتضمن كل عبارة إحساس أو شعور يمر به المعلم من جراء ممارسته لمهنة التدريس ويطلب من المفحوص تحديد مدى انطباق كل عبارة عليه وذلك من خلال الإجابة على متصل يتراوح بين الانطباق التام وعدم الانطباق، تعتمد على طريقة ليكرت الخماسية من (1) إلى(5) وترتيبها كالتالي: لا تنطبق إطلاقًا=(1) ، لا تنطبق بدرجة كبيرة=(2) ، تنطبق إلى حد ما=(3) ، تنطبق بدرجة كبيرة=(4) ، تنطبق تمامًا= (5) .

أولا: صدق وثبات مقياس الاحتراق النفسي للمعلمين

Seidman & Zager (1986)

ترجمة وتقنين: عادل عبد الله محمد (1994)م

---

[*] ملحق رقم (1) .

[**] ملحق رقم (2).

(أ) الصدق:

(1) صدق المحكمين: بعد ترجمة المقياس تم عرضه على مجموعة من أساتذة علم النفس،وقد حازت عبارات المقياس على اتفاق يتراوح مابين(87: 100%).

(2) صدق المقارنة الطرفية: قام الباحث بحساب الفرق بين متوسطى درجات الإرباعى الأعلى والإرباعى الأدنى، وكانت قيمة ت بين الارباعى الأعلى والارباعى الأدنى = (17.89) وهى قيمة دالة؛ وكذلك طلب من مديري المدارس أن يصنفوا المعلمين إلى الأكثر احتراقًا والأقل احتراقًا، وذلك بعد توضيح مفهوم الاحتراق النفسي لهم، وتم حساب الفرق بين درجات المعلمين الأكثر احتراقًا والأقل احتراقًا، وكانت قيمة ت بينهم = 5.72 وهى قيمة دالة.

(3) الصدق العاملي: أجرى الباحث التحليل العاملي للمقياس، و أوضحت نتائجه وجود أربعة عوامل تتشبع عليها عبارات المقياس، وهى عدم الرضا الوظيفي، والضغوط المهنية، وانخفاض مستوى المساندة الإدارية، والاتجاه السلبي نحو التلاميذ.

(ب) الثبات:

(1) كودر- ريتشاردسون20؛ وصل معامل الثبات بمعادلة كودر إلى (0,734)

(2)**إعادة التطبيق**؛ وصل معامل الثبات بطريقة إعادة التطبيق للمقياس ككل(0,819)، وللأبعاد الفرعية (0,79) ،(0,56) ، (0,67) ، (0,58) على التوالي.

ثانيًا: صدق وثبات المقياس في الدراسة الحالية:

(أ) الصدق:

(1) صدق المحك: استخدمت الباحثة مقياس ماسلاش للاحتراق لنفسي ــ ترجمة: نصر يوسف وآخرين (1991) م ــ كمحك للمقياس الحالي، وتم حساب معامل الارتباط بينهما فكانت كالتالي:

جدول (4-10)

معاملات الارتباط بين مقياس الاحتراق النفسي ومقياس ماسلاش للاحتراق النفسي في الدراسة الحالية ن=(44)

أبعاد المقياس	على مستوى التكرار		على مستوى الشدة	
	أبعاد المحك	الارتباط	أبعاد المحك	الارتباط
عدم الرضا الوظيفي	إجهاد انفعالي	.580	إجهاد انفعالي	.508
الضغوط المهنية	إجهاد انفعالي	.645	إجهاد انفعالي	.580
الاتجاه السلبي نحوالتلاميذ	إجهاد انفعالي	.560		
الدرجة الكلية لمقياس الاحتراق النفسي	اجهاد انفعالى تبلد مشاعر	.776 .600	اجهاد انفعالى	.659

وقد اتضح من الجدول السابق وجود ارتباط بين أبعاد المقياس والمحك، فارتبط بعد عدم الرضا الوظيفي ببعد الإجهاد الانفعالى، وذلك على مستوى التكرار والشدة، وكذلك بعد الضغوط المهنية ببعد الإجهاد على مستوى التكرار والشدة، وارتبط بعد انخفاض المساندة الإدارية إيجابيًا ببعد الإجهاد على مستوى التكرار، وسلبيًا ببعد نقص الإنجاز الشخصي على مستوى التكرار؛ أما بعد الاتجاه السلبي نحو التلاميذ فارتبط إيجابيًا ببعد الإجهاد الانفعالى على مستوى التكرار والشدة، وارتبطت الدرجة الكلية لمقياس الاحتراق النفسي ببعد الإجهاد الانفعالى، وذلك على مستوى التكرار والشدة، وارتبط أيضًا ببعد تبلد المشاعر على مستوى التكرار والشدة.

(2) الصدق العاملى: للتأكد من صدق مقياس الاحتراق النفسى؛ أجرت الباحثة تحليل عاملى بطريقة المكونات الأساسية -على أفراد العينة الكلية وعددهم (240)معلم -؛ وتم الإبقاء على العوامل التى يزيد جذرها الكامن عن الواحد الصحيح؛ مع اعتبار البند متشبعًا على العامل إذا كان تشبعه على هذا العامل يزيد عن (0,3) وبناء على ذلك تم استخراج (7)عوامل؛ أجرى تدوير للعوامل باستخدام طريقة الفاريماكس varimax ، وقد أسفرت هذه الخطوة على الحصول

على أربعة عوامل، والجداول الآتية توضح تشبعات بنود المقيـــاس علـــى هـــذه العوامل:

جدول (4-11)

التشبعات العاملية على العامل الأول لمقياس الاحتراق النفسي

رقم العبارة	العبـــــــارة	التشبع
1-	أتطلع إلى أن أستمر في التدريس مستقبلاً	.788
5-	أنا سعيد باختيار التدريس مهنة لي	.792
10-	أرى أن التدريس أكثر إرضاءًا لي مما كنت أتوقع	.748
12-	إذا كنت سأختار من جديد فلن أختار أن أكون مدرسًا	.576
19-	أتطلع بشغف إلى كل يوم أقوم فيه بالتدريس	.728
نسبة التباين	15.440	
الجذر الكامن	3.242	

ومن خلال دراسة محتوى العبارات التى تشبعت على العامل الأول، نجد أنها تتناول مدى تقبل المعلم أو رضاه عن مهنة التدريس؛ وبالتالى فهذا العامل يمكن تسميته الرضا عن مهنة التدريس.

جدول (4-12)

التشبعات العاملية على العامل الثانى لمقياس الاحتراق النفسي

رقم العبارة	العبـــــــــــــارة	التشبع
-3	**أحصل على الثناء الملائم من الموجهين عندما أحسن القيام بعملي**	.394
-8	**أشعر بأن المسئولين في المدرسة يرغبون في مساعدتي على حل المشكلات التي قد تواجهني في الفصل حال ظهورها**	.591
-11	**أعتقد أن ما أبذله من جهد في الفصل لا ينال التقدير من جانب المسئولين في المدرسة**	.484
-15	**ينتقدني الموجهون أكثر مما يثنون عليّ**	.640
-18	**أشعر أن المسئولين في المدرسة لن يقدموا لي المساعدة للتغلب على الصعوبات التي قد تواجهني داخل الفصل**	.668
-20	**توجه إدارة المدرسة اللوم لي على ظهور أى مشكلات داخل الفصل**	.575
نسبة التباين	11.695	
الجذر الكامن	2.456	

ونلاحظ أن العبارات التى تشبعت على العامل الثانى تتناول إحـــساس المعلـــم بالمساندة الإدارية؛ وبالتالى فهذا العامل يمكن تسميته المساندة الإدارية.

جدول (4-13)

التشبعات العاملية على العامل الثالث لمقياس الاحتراق النفسي

رقم العبارة	العبـــــــــارة	التشبع
2-	أشعر بالإحباط بسبب ما مررت به من خبرات في مهنة التدريس	.616
4-	يبدو اليوم الذي أقوم فيه بالتدريس وكأنه يمتلئ بالكثير والكثير من الضيق	.496
7-	أعتقد أن الضغوط التي تواجهني في عملي هي سبب ما أعانيه من أمراض جسمية	.596
9-	أشعر بأنه من الصعب أن أهدأ وأحس بالاسترخاء بعد يوم أقوم فيه بالتدريس	.583
13-	أشعر أن باستطاعتى أن أقدم ما هو أفضل في عملي كمدرس إذا لم تكن المشكلات التي تواجهني فيه بهذا الكم	.399
14-	الضغوط التي تواجهني في عملي كمدرس تفوق ما يمكنني تحمله	.429
نسبة التباين	10.885	
الجذر الكامن	2.286	

ومن خلال دراسة محتوى العبارات التى تشبعت على العامل االثالث، نجد أنها تتناول الضغوط التى تواجه المعلم من جراء ممارسته لمهنة التدريس ؛ وبالتالى فهذا العامل يمكن تسميته الضغوط المهنية.

جدول (4-14)

التشبعات العاملية على العامل الرابع لمقياس الاحتراق النفسي

رقم العبارة	العبـــــــــــارة	التشبع
6-	يتصرف التلاميذ بأسلوب لا يليق بالبشر	.347
16-	معظم التلاميذ مهذبين	.718
17-	يأتي معظم التلاميذ للمدرسة وهم متأهبون للتعلم	.768
21-	يأتي العديد من التلاميذ إلى المدرسة باتجاهات خاطئة ومزعجة	.540
نسبة التباين	8.738	
الجذر الكامن	1.835	

وتركز العبارات التى تشبعت على العامل الرابع على إتجـــاه المعلمـــين نحـــو التلاميذ، وبالتالى فهذا العامل يمكن تسميته الاتجاه نحو التلاميذ.

وتتفق هذه النتائج مع ما توصل إليه مترجم المقياس / عادل عبدالله محمد فـــى عوامل المقياس، وكذلك فى تشبع عبارات المقياس على العوامل الأربعة.

(3) صدق المقارنة الطرفية: قامت الباحثة بحساب صدق المقارنة الطرفية للمقياس الحالي من خلال حساب قيمة ت لاختبار دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعة الأكثر احتراقًا والأقل احتراقًا؛ وفقًا لتصيف مقياس ماسلاش (ترجمة: نصر يوسف وآخرين 1991)، فكانت قيمة ت المحسوبة =(9,911)، وقيمة ت الجدولية =(2,69) عند درجة حرية =(42) وهي قيمة دالة عند (,01)

(ب) الثبات:

(1) إعادة التطبيق: تم تطبيق الاختبار على(44) معلم، وأعيد تطبيقه على نفس العينة بعد فترة زمنية امتدت من أسبوعين إلى ثلاث أسابيع، وكانت معاملات الارتباط بين التطبيقين كالتالي:

جدول(4-15)

الثبات بإعادة التطبيق لمقياس الاحتراق النفسي

أبعاد المقياس	معاملات الارتباط
عدم الرضا الوظيفي	.692
الضغوط المهنية	.487
انخفاض مستوى المساندة الإدارية	.669
الاتجاه السلبي نحو التلاميذ	.597
المقياس ككل	.835

(2) التجزئة النصفية: قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس عن طريق التجزئة النصفية لعبارات المقياس الفردية والزوجية، وكان معامل الارتباط بين نصفي الاختبار (.798)

تصحيح المقياس:

على المستجيب أن يحدد مدى انطباق كل عبارة عليه، وذلك على مقياس متدرج من (1) إلى(5)، للعبارات الإيجابية و تتراوح الدرجة ما بين (1) إلى (5)؛ أما العبارات السلبية التي تحمل الأرقام [1-3-5-8-10-16-17-19] تأخذ الدرجات من (5) إلى (1)؛ وتتراوح درجات المفحوص على المقياس من (21) إلى (105)، وتدل الدرجة المرتفعة على مستوى مرتفع من الاحتراق النفسي، بينما تدل الدرجة المنخفضة على مستوى منخفض من الاحتراق النفسي.

2: مقياس نمط الشخصية لبورتنر: ترجمة وتقنين الباحثة(*)

أعده بورتنرBortner عام (1969)م ويتكون في صورته الأولية من (14) بندًا ثنائي القطب، مع أوصاف تعكس إما النمط (أ) أو النمط (ب)، وقام البحث باختصار المقياس إلى (7) بنود باختيار البنود التي تستخدم لفرز النمطين (أ،ب)،

* ملحق رقم (3)

وأصبح يتكون المقياس من (7) عبارات ثنائية القطب تعكس النمطين (أ، ب) بينهما متصل من (1) إلى (8) كالتالي:

النمط أ ..... 1-2-3-4-5-6-7-8 .....النمط ب

وفيه يطلب من المستجيب وضع استجابته على المتصل بين الطرفين؛ لتحديد مدى انطباق كل عبارة عليه، ويهدف المقياس إلى تصنيف أفراد العينة إلى نمطين: النمط (أ) والنمط (ب).

أولاً: صدق وثبات المقياس في صورته الأجنبية:

(أ) الصدق:

(1) صدق المحك: استخدم بورتنر Bortner مقياس المقابلة المركبة كمحك للمقياس الحالي، وذلك بتحليل استجابة (76) من الرجال، ووجد نسبة الاتفاق على كل من المقياس والمقابلة (64%)، وأشار بعض الباحثين إلى صدق المقياس مع نفس المحك فوجد روستين دراماكس وآخرون(1976) Rustin Dramaix .at al نسبة اتفاق وصلت (75%)، ووجد بيكوت وآخرون (1977) .Pichat at al نسبة اتفاق (71,5%) لعينة (130) من الراشدين، ونسبة (74,9%) لعينة أخرى من الراشدين بلغت 276 راشدٍ.

(آمال باظة، 2000: 54-56)

(ب) الثبات: أشارت آمال باظة (2000)م إلى أن ثبات المقياس الذي سجله بورتنرBortner في بحثه الأول إلى (0.68)، وقام بعض الباحثين بحسابه فطبقه راى وبوذيك Ray&Bozek على (119) فرد من الاستراليين الراشدين ووصل الثبات الى (0.53) (آمال باظة، 2000: 54-56)

الترجمة: ترجمت الباحثة المقياس من اللغة الإنجليزية إلى اللغة العربية، وخضعت الترجمة لترجمة عكسية، وذلك بعرضها على (5) من أعضاء هيئة

التدريس بقسم اللغة الإنجليزية بكليتى التربية والآداب بالفيوم(*)؛ ثم قامت الباحثة بمطابقة الترجمة العكسية بالنسخة الأجنبية؛ للتـــأكد من أن الترجمة العربية لم تخل بالمعنى ، مع إضافة بعض التعديلات التي تتعلق بشكل المقياس دون التعديل في العبارات(**).

ثانيا:صدق وثبات المقياس فى الدراسة الحالية:

(أ): الصدق:

(1) صدق المحك: طبق مقياس نمط الشخصية لبورتنر و اختبار النماذج السلوكية للشخصية (آمال باظة،2003) على عينة الدراسة الاستطلاعية ووصلت نسبة الاتفاق بين المقياسين (86,3%) وذلك باستخدام اختبار مربع كاى وذلك كما هو موضح بالجدول التالى:

جدول (4-16)

صدق المحك بين مقياس نمط الشخصية وبين اختبار النماذج السلوكية للشخصية

النسبة المئوية	كا2	درجة الحرية	مستوى الدلالة
%86,3	21,034	2	0,01

(2) صدق المقارنة الطرفيـــة: طبقت الباحثة اختبار النماذج السلوكية للشخصية ومقياس بورتنر على (44) معلمًا ومعلمة، وصنف الأفراد على مقياس بـــورتنر إلى مجموعتين؛ وفقًا لتصنيف مقياس آمال باظة، وتم حـــساب قيمـــة ت بـــين متوسطي المجموعتين [ذوى النمط (أ) ، وذوى النمط (ب)]، وكانـــت قيمـــة ت المحسوبة 9.99 أكبر من قيمة ت الجدولية (2, 71)، عند درجة حريـــة (42)،

---

* ملحق رقم (4) أسماء السادة المترجمين

** (ملحق رقم (5) مقياس نمط الشخصية بعد ترجمته للغة العربية وقبل إضافة التعديلات

ومستوى دلالة (,01) ، وهذا ما يدل على صدق المقارنة الطرفية للمقياس كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (4-17)

الفرق بين متوسطي ذوي النمط (أ) وذوي النمط (ب)

وفقاً لتصنيف اختبار النماذج السلوكية للشخصية

نمط الشخصية	العدد	المتوسط	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
نمط أ نمط ب المجموع	29 15 44	130, 76 92, 20	9, 99	2, 71	42	, 01

(ب) الثبات:

(1) إعادة التطبيق: تم حساب ثبات المقياس من خلال تطبيقه على (44) معلم ومعلمة، وأعيد تطبيقه مرة أخرى بعد فترة امتدت من أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع، وكان معامل الارتباط (.646) .

تصحيح المقياس:

يضع المستجيب علامة على الرقم الذي يعبر عن توافر الصفة لديه،

النمط أ ..... 1-2-3-4-5-6-7-8 .....النمط ب

وتعطى الإجابة نفس الدرجة التى يضع العلامة عليها، والعبارات [1-2-3-4-5] معكوسة، أما العبارتان [6-7] فتحملان نفس الترتيب في الدرجات.

وفى الدراسة الحالية صنف الأفراد إلى نمطين: النمط (أ) والنمط (ب)؛ اعتمادًا على وسيط درجات المفحوصين، فكلما زادت درجة الفرد على المقياس؛ كلما اقترب من النمط (أ)، وكلما قلت درجته؛ كلما اقترب من النمط (ب)، ومن هنا كان تصنيف الأفراد في عينة الدراسة؛ اعتمادًا على وسيط الدرجات التى حصلوا عليها على المقياس.

3: قائمة المواجهة(*): Cope Inventory

ترجمة وتقنين: مصطفى خليل الشرقاوى (1994)م

أعده كارفر& سيشاير& وينتراب Carver& Scheier& Weintraub (1989) معتمدين في ذلك على نموذج لازاروس في مواجهة الضغوط، ويتكون المقياس من(52) عبارة، موزعة على (12) بعد تقيس (12) أسلوب هي: [التعامل النشط، والتخطيط، واستبعاد الأنشطة المتشاركة، والتمهل، والتماس الدعم الاجتماعي لأغراض عملية، والتماس الدعم الاجتماعي لأغراض عاطفية، والتحرر السلوكي، والتحرر الذهني، وإعادة التفسير الايجابي، والإنكار، والتقبل، والرجوع إلى الدين]

إجراءات تعديل المقياس:

- ترجم الباحث القائمة، ثم عرضها على مجموعة من أساتذة علم النفس؛ للتأكد من وضوح الصياغة وارتباطها إدراكياً بالمقياس الذي تنتمي إليه، وأسفرت الآراء عن ملاءمة الصياغة وصدقها المنطقي.
- اعتمد تعديل القائمة على اختصار عدد فقراتها (52) إلى (12) فقرة فقط، واعتمد الباحث في ذلك على نتائج التحليل العاملى للفقرات الـــ (52).
- تم وضع الفقرات في إطار مقياس يستجيب عليه الأفراد؛ لتوضيح مدى استخدام كل أسلوب منها.
- طبقت القائمة على (200) طالبٍ جامعي [(150) طالبٍ بكلية التربية بالأزهر، و (50) طالبًا بكلية العلوم الاجتماعية].
- قام الباحث بإجراء التحليل العاملى للقائمة، وأسفر التحليل عن ثلاثة عوامل، يضم كل منها (4) أساليب.

---

* ملحق رقم (6)

- كما قام بالتأكد من صدقه وثباته، واطلق عليه مقياس استراتيجيات التعامل مع المواقف الضاغطة.

أولا: صدق وثبات المقياس:

(أ) الصدق :

(1) الصدق العاملى: أخضع الباحث عبارات المقياس للتحليل العاملى [تحليل المكونات الأساسية والتدوير المائل]؛ حيث تشبعت عبارات المقياس الأثنتا عشرة على ثلاثة عوامل، اشتمل كل عامل على أربع عبارات تعكس أربعة أساليب؛ أطلق على العامل الأول المواجهة، والثاني التماس العون، والثالث السلبية .

(2) صدق المحكمين: عرض الباحث القائمة بعد ترجمتها على عدد من أساتذة علم النفس، وأسفرت آرائهم عن ملاءمة الصياغة، وصدقها المنطقي.

(3) الصدق الظاهري: طبق المقياس في صورته النهائية على عدد من طلاب الدراسات العليا [المعروفين لدى الباحث، وكذلك يعرفهم أساتذة آخرون، وكانوا على احتكاك بهم؛ بحيث يستطيعون تحديد شخصياتهم] حيث عرضت النتائج على الأساتذة لإبداء آرائهم في مدى تطابقها، مع ما لمسوه من أساليب أصحابها في مواجهة ضغوطهم ومشكلاتهم، وكانت النتائج مرضية للغاية، حيث عبرت العلاقات بين الأساليب الثلاثة عن أصحابها تعبيرًا جيدًا، بمعنى أن نتائج المقياس اتفقت مع تصنيف المحكمين.

(ب) الثبات:

(1)إعادة التطبيق: أعيد تطبيق القائمة على (37) من أفراد العينة بعد (5) أسابيع، وتراوحت معاملات الارتباط بين[58, : 96,]

ثانيا: صدق وثبات المقياس في الدراسة الحالية:

(أ) الصدق:

(1)صدق المحك: قامت الباحثة بتطبيق المقياس الحالي مع مقياس أساليب مواجهة المشكلات لرودولف موس ترجمة: رجب على شعبان (2000) م ، وكانت معاملات الارتباط بين المقياسين كالتالي:

جدول (4-18)

معاملات الارتباط بين قائمة المواجهة والمحك

أبعاد المقياس	أبعاد المحك	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
المواجهة	أسلوب حل المشكلة الدرجة الكلية للأساليب الإقدامية	.718 .516	.01 .01
التماس العون	البحث عن المساعدة والمعلومات	.622	.01
السلبية	التقبل والاستسلام الدرجة الكلية للأساليب الإحجامية	.622 .517	. 01 . 01

(2) الصدق العاملى: لتحديد عوامل أساليب المواجهة؛ أجرت الباحثة تحليل عاملى بطريقة المكونات الرئيسية –على أفراد العينة الكلية وعددهم (240) معلم – وتم الإبقاء على العوامل التى يزيد جذرها الكامن عن الواحد الصحيح؛ مع اعتبار البند متشبعًا على العامل إذا كان تشبعه على هذا العامل يزيد عن (0,3) وأسفر التحليل عن وجود (4) عوامل، وأجرى تدوير للعوامل باستخدام طريقة الفاريماكس varimax، وقد أسفرت هذه الخطوة على الحصول على ثلاثة عوامل، والجداول الآتية توضح تشبعات بنود المقياس على هذه العوامل:

جدول (4-19)

التشبعات العاملية على العامل الأول لقائمة المواجهة

رقم العبارة	العبـــــــــــــارة	التشبع
3-	أدرب نفسي وأعدها لتقبل المشكلة والتعايش معها.	.719
4-	أحاول حل المشكلة، ولكني لا أستمر في المحاولة للوصول إلى أهدافي.	.739
9-	أرفض أن أصدق أن هذا الموقف أو هذه المشكلة قد حدثت فعلاً.	.436
11-	أحاول أن أشغل ذهني بأعمال أخري حتى أصرف نفسي عن التفكير فيها.	.524
نسبة التباين	14.779	
الجذر الكامن	1.774	

ومن خلال دراسة محتوى العبارات التى تشبعت على العامل الأول، نجد أنها تتناول بعض أساليب المواجهة التى تعتمد على السلبية، وهي أساليب مواجهة غير فعالة.

جدول (4-20)

التشبعات العاملية على العامل الثانى لقائمة المواجهة

رقم العبارة	العبـــــــــــــــــارة	التشبع
2-	ألجأ إلى التحدث مع أصدقائي أو أقربائي لمشاركتي مشاعري تجاه المشكلة.	.779
5-	ألجأ إلى أخذ رأى بعض من أعرفهم ممن صادفتهم نفس المشكلة أو ما يشابهها.	.754
7-	ألجأ إلى الله للمساعدة وأزيد من الدعاء والصلاة لتنفرج الأزمة.	.408
10-	أشعر بالأسى والضيق ولا أخفى مشاعر قلقي وضيقي.	.506
نسبة التباين	14.532	
الجذر الكامن	1.744	

ويلاحظ أن محتوى العبارات التى تشبعت على العامل الثانى تتناول أساليب المواجهة التى تعتمد على طلب المساعدة من الآخرين وهو ما يمكن أن نطلق عليه التماس العون.

جدول (4-21)

التشبعات العاملية على العامل الثالث لقائمة المواجهة

رقم العبارة	العبـــــــــــــــــــــارة	التشبع
-1	أضغط على نفسي وأنتظر اللحظة المناسبة لاتخاذ الإجراء المناسب لحل المشكلة.	.567
-6	استبعد التفكير في مشاغلي الأخرى وأركز على المشكلة الحالية.	.552
-8	أواجه الموقف باتخاذ إجراء حاسم للتخلص من المشكلة.	.503
-12	أضع خطة بما يجب عمله للخروج بحل للمشكلة.	.652
نسبة التباين	13.420	
الجذر الكامن	1.610	

وبالنظرإلى العبارات التى تشبعت على العامل الثالث، نجد أنها تتناول أساليب المواجهة الفعّالة، التى تعتمد على المواجهة الفعلية للمشكلات أو المواقف الضاغطة، وهو ما يمكن أن نطلق عليه أساليب المواجهة.

وتتفق نتيجة هذا التحليل العاملى مع ما توصل إليه مترجم المقياس (مصطفى خليل الشرقاوى) من حيث تشبع البنود على ثلاثة عوامل ؛ ولكن تختلف فى قوة تشبع كل منها على كل عامل.

(ب) الثبات:

1-إعادة التطبيق: طبق المقياس على (44) معلمًا ومعلمة، وأعيد تطبيقه بعد فترة امتدت من أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع، وكانت معاملات الارتباط بين التطبيقين كالتالي:

جدول (4-22)

الثبات بإعادة التطبيق لمقياس المواجهة

أبعاد المقياس	معامل الارتباط
المواجهة	.607
التماس العون	. 602
السلبية	.416
المقياس ككل	. 653

تصحيح المقياس:

يتكون المقياس من(12) عبارة، تقيس (12) أسلوبًا من أساليب مواجهة المشكلات، وكل (4) أساليب منها تقيس استراتيجية مواجهة معينة هي:

- **المواجهة**؛ وتتضمن العبارات التي أرقامها:[8-12-6-1].
- **التماس العون**؛ وتتضمن العبارات التي أرقامها:[7-5-2-10] .
- **السلبية**؛ وتتضمن العبارات التي أرقامها: [9-11-4-3].

وتتراوح الدرجة على كل عبارة أو أسلوب من(1) إلى(4)، حيث البديل (لا تستخدمه إطلاقًا = (1) ، وتستخدمه أحيانًا قليلة=(2)، و تستخدمه بدرجة متوسطة = (3) ، وتستخدمه كثيرًا =(4)

ويتضح من العرض السابق تمتع أدوات الدراسة بمستويات صدق وثبات مناسبة.

رابعًا: الأساليب الإحصائية:

أجرت الباحثة المعالجة الإحصائية باستخدام الأساليب التالية:

*المتوسط، والوسيط، والمدى ،والانحراف المعيارى، والإلتواء، والتفرطح والنسب المئوية.

* معامل ارتباط بيرسون

* اختبار ت

* تحليل التباين الاحادى

* اختبار مربع كاى

الفصل الخامس

نتائج الدراسة وتفسيرها

أولاً: نتائج الفرض الأول
ثانيًا: نتائج الفرض الثاني
ثالثًا: نتائج الفرض الثالث
رابعًا: نتائج الفرض الرابع
خامسًا: نتائج الفرض الخامس
سادسًا: نتائج الفرض السادس
سابعًا: نتائج الفرض السابع
ثامنًا: توصيات الدراسة
تاسعًا: الدراسات والبحوث المقترحة

الفصل الخامس

نتائج الدراسة وتفسيرها

تعرض الباحثة في هذا الفصل النتائج التي توصلت إليها الدراسة، ومناقشتها وتفسيرها، ثم تقديم بعض التوصيات والمقترحات.

أولا: نتائج الفرض الأول:

ونصه: "توجد فروق دالة بين متوسطي درجات المعلمين ذوي النمط (أ، ب) في الاحتراق النفسي وأبعاده، في اتجاه ذوي النمط (أ)".

للتحقق من صحة هذا الفرض؛ قامت الباحثة بحساب دلالة الفروق بين متوسطى درجات المعلمين ذوي النمط (أ) وذوي النمط (ب) على مقياس الاحتراق النفسي، باستخدام اختبار ت في حالة العينات المستقلة، ويوضح الجدول الآتي هذه القيم:

جدول (5-1)

قيمة ت ودلالتها الإحصائية للفرق بين متوسطي درجات المعلمين ذوى النمط (أ) وذوي النمط (ب) على مقياس الاحتراق النفسي

الاحتراق النفسي وأبعاده	البيانات / المجموعة	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ت	الدلالة
عدم الرضا المهني	المعلمون ذوو النمط أ	13 ,28	4 ,86	,188	غير دالة
	المعلمون ذوو النمط ب	13 ,15	5 ,03		
الضغوط المهنية	المعلمون ذوو النمط أ	15 ,91	4 ,84	3 ,855	.01
	المعلمون ذوو النمط ب	13 ,51	4 ,45		
انخفاض المساندة	المعلمون ذوو النمط أ	14 ,15	4 ,69	1 ,367	غير دالة
	المعلمون ذوو النمط ب	13 ,35	3 ,96		
الاتجاه السلبي	المعلمون ذوو النمط أ	13 ,19	3 ,24	1 ,901	غير دالة
	المعلمون ذوو النمط ب	12 ,40	2 ,93		
الدرجة الكلية للاحتراق النفسي	المعلمون ذوو النمط أ	56 ,63	12 ,24	2 ,649	.01
	المعلمون ذوو النمط ب	52 ,46	11 ,12		

ن (أ)= 111 ، ن (ب)= 110، درجة الحرية= 219

وقد اتضح من الجدول السابق أن متوسطات درجات المعلمين ذوي النمط (أ) في أبعاد الاحتراق النفسي والدرجة الكلية للمقياس يزيد عن متوسط درجات المعلمين ذوي النمط (ب)، وكانت قيمة ت دالة في الدرجة الكلية للاحتراق النفسي؛ حيث بلغ متوسط درجات ذوي النمط (أ) (63, 56) بإنحراف معياري (24, 12) ، وبلغ متوسط درجات ذوي النمط (ب) (46, 52) بانحراف معياري (11,12)، وبلغت قيمة ت المحسوبة
(2,649)، بينما قيمة ت الجدولية عند مستوى ثقة(05,) ودرجة حرية (219) تساوي (34 , 2) ، وقيمتها عند مستوى ثقة (01,) تساوي (2,59)، وهذا يعني؛ أن قيمة ت المحسوبة أكبر من قيمة ت الجدولية؛ مما يدل على وجود فروق بين نمطي الشخصية (أ، ب) في الدرجة الكلية للاحتراق النفسي، ويتضح كذلك أن متوسطات درجات ذوي النمط (أ) يزيد عن متوسط درجات ذوي النمط (ب) في أحد أبعاد المقياس، وهو بعد الضغوط المهنية، حيث بلغ متوسط ذوي النمط (أ) (91, 15) بانحراف معياري(84, 4) ، وبلغ متوسط درجات ذوي النمط (ب) (51, 13) بانحراف معياري(4,45)، وبلغت قيمة ت المحسوبة (855, 3)، وهي أكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى ثقة (01,)، مما يدل على وجود فروق بين نمطي الشخصية (أ، ب) في الضغوط المهنية، وهذا يحقق الفرض الأول ؛ حيث وجدت فروق في الدرجة الكلية للاحتراق النفسي، وفى أحد الأبعاد وهو بعد الضغوط المهنية.

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشارت إليه دراسات كل من (هبة إبراهيم وعويد المشعان 2004) من أن المعلمين ذوي النمط (أ) أكثر إحساساً وتأثراً بضغوط العمل، وكذلك دراسة كوننجهام(Cunningham, et. al. 2004) من أن ذوي النمط (أ) أكثر احتراقاً عن ذوي النمط (ب)، وهو ما أشارت إليه دراسة ناجي وديفس (Nagy& Davis 1981) التي تناولت علاقة الاحتراق النفسي للمعلمين

بنمط الشخصية (أ، ب) وكان ذوي النمط (أ) أكثر معاناة من الاحتراق النفسي (البتال،2000: 53).

وتختلف مع ما أشارت إليه دراسة كيم (Kim 1991)، والتي اختبرت العلاقة بين الاحتراق النفسي ونمط الشخصية (أ) لدى (213) معلم بالمرحلة الثانوية، وأشارت إلى أن ذوي النمط (أ) أقل معاناة من الاحتراق النفسي، وأقل عرضة للتأثيرات الضارة للضغوط.

وتفسر الباحثة هذه النتيجة بأن ذوي النمط (أ)، والذين وصفوا بأنهم أكثر نشاطًا، وليس لديهم القدرة على الاسترخاء ومنافسون، بل ووصفت هذه الشخصية بأن شعورها بالضغط النفسي مرتفع، أما ذوي النمط (ب) المتروي، والذي وصف كذلك بأنه شخصية شعورها بالضغط النفسي منخفض (أسامة شاكر& محمد مصطفى الديب،1999: 149)، وبالتالي فإن ذوي النمط (أ) يفرضون على أنفسهم مستويات مرتفعة من الإنجاز عليهم تحقيقها، والوصول إليها؛ فيضعون أنفسهم تحت ضغط داخلي للرغبة المرتفعة في الإنجاز، وضغط خارجي من حيث عدم قدرتهم على تحمل ما يعوقهم عن الوصول للأداء الأمثل، ويعرف جابر عبدالحميد وعلاء كفافي(1995)م الضغط النفسي بأنه "حالة من الإجهاد الجسمي والنفسي والمشقة التي تلقي على الفرد بمطالب، وأعباء عليه أن يتوافق معها، وقد يكون الضغط داخلياً أو بيئياً، وقد يكون قصيرًا أو طويلاً، وإذا طال هذا الضغط؛ فقد يستهلك موارد الفرد، ويتعداها، ويؤدي إلى انهيار الأداء المنظم لوظائف الفرد. (جابر عبد الحميد& علاء كفافي، 1995: 3749-3750)، ومن هنا؛ فإن ذوي النمط (أ) أكثر عرضة للشعور بالضغوط المهنية عن ذوى النمط (ب)، وهو ما أشار إليه كل من هبة إبراهيم وعويد المشعان (2004)م من أن ذوي النمط (أ) أكثر إحساسًا بضغوط العمل، والتي في حالة استمرارها؛ تؤدي إلى حدوث الاحتراق النفسي، فعندما يعاني المعلم من ذوي النمط (أ) من الضغوط المهنية المستمرة؛ فإنه يقع فريسة سهلة للاحتراق النفسي،

إضافة إلى أن الدافع المرتفع لهذا الشخص يجعله في وضع المثالية قبل التحاقه بالعمل، وعندما يصادفه الواقع المحبط؛ فإن نظرته تتغير، وبالتالي يصاب بالاحتراق النفسي، وقد أشار ادلويش وبرادكي (Edelewich& Bradcky, 1980) إلى أن أولى مراحل الاحتراق النفسي هي الحماس الزائد، والتي يكون فيها المعلم على درجة عالية من الحيوية والنشاط والدافعية والأداء؛ فيندمج المعلم في العمل، ويركز كل اهتماماته داخل العمل؛ مما يؤدي إلى العطاء الزائد عن الحد المعقول، دون مردود يذكر (زيد البتال،200: 59)، وبالتالي يكون ذوو النمط (أ) أكثر إحساسًا بالضغوط المهنية، وكذلك أكثر احتراقًا عن ذوي النمط(ب).

ثانياً: نتائج الفرض الثانى:

ونصه: "توجد فروق دالة بين متوسطات درجات المعلمين ذوي النمط (أ) في الاحتراق النفسي وأبعاده، ترجع لاختلاف أساليب مواجهة المشكلات".

للتحقق من صحة هذا الفرض؛ قامت الباحثة باستخدام تحليل التباين الأحادي لمتغير أساليب مواجهة المشكلات على مقياس الاحتراق النفسي لدى ذوي النمط (أ) .

جدول (5-2)

تحليل التباين الأحادي لأساليب مواجهة المشكلات على مقياس الاحتراق النفسي وأبعاده لدى ذوى النمط (أ)*

الاحتراق النفسي وأبعاده	مصدر التباين	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة ف	درجة الحرية	الدلالة
عدم الرضا المهني	بين المجموعات داخل المجموعات المجموع	258 ,101 228 ,223 2538 ,324	,051 129 21 ,113	6 ,112	2 108 110	,01
الضغوط المهنية	بين المجموعات داخل المجموعات المجموع	97 ,371 2493 ,403 2590 ,775	48 ,686 23 ,087	2 ,109	2 108 110	غير دالة
انخفاض المساندة	بين المجموعات داخل المجموعات المجموع	11 ,156 2411 ,240 2422 ,396	5 ,578 22 ,326	0 ,250	2 108 110	غير دالة
الاتجاه السلبي	بين المجموعات داخل المجموعات المجموع	13 ,674 1139 ,353 1153 ,027	6 ,837 10 ,550	0 ,648	2 108 110	غير دالة
الدرجة الكلية للاحتراق النفسي	بين المجموعات داخل المجموعات المجموع	944 ,026 15023 ,614 15967 ,640	,013 472 ,108 139	3 ,393	2 108 110	,01

يتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة ترجع لأساليب مواجهة المشكلات على الدرجة الكلية للاحتراق النفسي، وبعد عدم الرضا؛ في حين لم تظهر فروق دالة على الأبعاد الأخرى، ولمعرفة طبيعة هذه الفروق؛ تم استخدام اختبار شيفيه للمقارنات البعدية، وكانت كالتالي:

جدول (5-3)

اختبار شيفيه للمقارنات البعدية لأساليب مواجهة المشكلات في بعد عدم الرضا والدرجة الكلية للاحتراق النفسي لذوى النمط (أ)

الاحتراق النفسي وأحد الأبعاد	أساليب مواجهة المشكلات		متوسط الخطأ	الخطأ المعياري	الدلالة
عدم الرضا	مواجهة	التماس عون	-.5392	.9663-	غير دالة
		سلبية	3 , 9167	1 ,5508	,05
	التماس عون	مواجهة	.5392	.9663	غير دالة
		سلبية	4 ,4559	1 ,5417	,02
	سلبية	مواجهة	-3 , 9167	1 ,5508	,05
		التماس عون	-4 ,4559	1 ,5417	,02
الدرجة الكلية للاحتراق النفسي	مواجهة	التماس عون	-5.7230	2.577	غير دالة
		سلبية	7.2917	4.1361	غير دالة
	التماس عون	مواجهة	5.7230	2.577	غير دالة
		سلبية	13 ,0147	4 ,1117	,05
	سلبية	مواجهة	-7.2917	4.1361	غير دالة
		التماس عون	-13 ,0147	4 ,1117	,05

أشارت نتائج اختبار شيفيه إلى وجود فروق دالة عند مستوى 05, على الدرجة الكلية للاحتراق النفسي، وذلك بين المعلمين الذين يستخدمون التماس العون والمعلمين الذين يستخدمون الأساليب السلبية؛ حيث زاد فيها مصدر الاحتراق النفسي لدى من يستخدم التماس العون، وكذلك وجود فروق دالة على بعد عدم الرضا الوظيفي، وذلك بين من يستخدم أساليب المواجهة، ومن يستخدم السلبية؛ حيث زاد عدم الرضا لدى من يستخدم المواجهة، وكذلك بين المعلمين الذين يستخدمون أساليب التماس العون، والمعلمين الذين يستخدمون السلبية؛

حيث زاد عدم الرضا لدى من يستخدم التماس العون؛ وهذا يعني تحقق الفرض الثانى جزئيا.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج الدراسات التي أشارت إلى أن أساليب المواجهة تقي المعلم من الاحتراق النفسي، ومنها دراسة (نجاة زكى & مديحة عثمان1998)، والتي أشارت إلى أن أساليب المواجهة الإيجابية الفعالة تخفف من الاحتراق النفسي، على العكس من أساليب المواجهة غير الفعّالة، والتي تؤدى بالمعلم إلى الاحتراق النفسي، وهو ما أشار إليه جالفر (Gallagher,2004) في دراسته لعلاقة الاحتراق النفسي بالمواجهة من وجود ارتباط إيجابي دال بين الاحتراق النفسي وأساليب المواجهة السلبية (غير الفعّالة)، ووجود ارتباط سالب دال بين الاحتراق النفسي وأساليب المواجهة الفعالة التي تعتمد على حل المشكلات وهو ما توصل إليه كل من أنجل وآخرون (Angel, et. .al ,2003) ، وجملش وجيتس .(Gmelsh,w ;gates,g,1998)

تفسر الباحثة هذه النتيجة اعتمادًا على وجهة نظر لازورس Lazorus، الذي يري أن عملية المواجهة ناتجة عن التفاعل بين الفرد والبيئة، وبالتالي، فنتيجة للتفاعل المستمر بين المعلم وبيئته المدرسية، فإنه ووفقًا لما ذكره لطفي عبد الباسط (1994)م يؤدى هذا التفاعل المستمر بين الفرد وبيئته، أى بين المعلم وبيئته المدرسية إلى إحداث نوع من العلاقات غير الملائمة، والتي تتمثل في الأوضاع المهنية الضاغطة كمشكلات اليوم الدراسي المستمرة، سواء مع التلاميذ، أو مع الإدارة المدرسية، كل هذا، وغيره يحدث بدوره نوعًا من المواقف الضاغطة، أو المشكلات التي تفرض نفسها على المعلم، وتوجب عليه مواجهتها، وذلك إما بالتغلب عليها بحلول نهائية تريحه من مصدر الضغط، أى إيجاد حلاً جذريًا للمشكلة ؛ أو بمحاولة تجاهل المشكلات التي يمر بها، وهى ما تعرف بأساليب المواجهة غير الفعّالة.

ففي الحالة الأولى؛ عندما يستخدم أساليب مواجهة فعّالة تقضى على مثيرات الضغوط، وتجنبه عواقبها السلبية؛ فيصل الأمر به إلى حالة من التوافق و الاتزان النفسي، أما إذا لجأ إلى أساليب المواجهة غير الفعّالة من قبيل الهروب، والإنكار، أو التقبل، واتخاذ أساليب بعيدة كل البعد عن كونها مواجهة فعلية لمصدر الضغط؛ فيتحول إلى حالة من السلبية، لا تبالي بما يعتريها من مواقف ضاغطة، ولا ما يعترضها من مشكلات؛ فيصبح المعلم في حالة من العزلة واللامبالاة؛ بل والانسحاب من المجتمع، والتي تمثل أعراضًا لظاهرة الاحتراق النفسي .

ويمكن من خلال أساليب المواجهة المستخدمة في الدراسة تصنيف المعلمين إلى ثلاث فئات: فئة قادرة على مواجهة مشكلاتها والتصدي لها والتغلب عليها، وبالتالي لاتصل إلى درجة الاحتراق النفسي، وهم من يستخدمون أساليب المواجهة؛ وأخرى تنتظر المساعدة والدعم الاجتماعي والعون من الآخرين، فهم تحت ضغطين ضغط المشكلة نفسها وضغط انتظار العون – الذي قد لا يتوفر في مدارسنا – والذي إن فقده عجز عن المواجهة، بل ويصل الأمر به كذلك إلى انخفاض إحساسه بالمساندة الإدارية، وثالثة لا تبالي بما يعترضها من مشكلات وتصرف نفسها حتى عن التفكير فيها.

ومن هنا فتفسر الباحثة وجود فروق في الدرجة الكلية للاحتراق النفسي بين من يستخدمون أساليب التماس العون، ومن يستخدمون الأساليب السلبية، في اتجاه مستخدمى التماس العون، فهم وكما ذكرت لا يواجهون الموقف بصورة مباشرة، بل ينتظرون مساعدة الآخرين، وهو ما لا يتحقق داخل المجتمع المدرسي، فكثير من المديرين والمشرفين لا يعرفون شيئاً عن المشكلات التي تعترض معلميهم، فضلاً عن أن للمديرين أعمالهم التي تثقل أعبائهم؛ مما يؤدى إلى حدوث فجوة بين المعلمين، ومن على عاتقهم المساعدة والمساندة؛ وبالتالي فيشعر المعلم بالاحتراق النفسي، وهذه الفئة يسهل علاجها بتقديم المساعدة إليها.

أما المعلمون الذين يستخدمون الأساليب السلبية؛ فاستطاعوا بسلبيتهم وانصرافهم عن المشكلة أن يكونوا أقل منزلة في الاحتراق النفسي عن ملتمسي العون؛ ولكن تظهر عليهم أعراض مثل الانسحاب، والعزلة، والملل وغيرها من الأعـــراض التي تجعله جسدًا فارغ الوجدان داخل المجتمع المدرسي.

وكذلك تفسر الباحثة وجود فروق بين مـــن يـــستخدمون المواجهـــة، ومـــن يستخدمون التماس العون، ومن يستخدمون السلبية، في بعد عدم الرضا؛ فالأول بطبيعته يواجه المواقف التي أمامه، ولا يتقبلها كما هي، وبالتالي فهو غير راض عن مهنته؛ رغبة في تغيير ما يراه بها من عقبات، ولكن لا يصل الأمر به إلى حالة الاحتراق النفسي؛ لأنه يصل من خلال المواجهة إلى حالة مـــن الاتـــزان النفسي، أما ملتمسو العون والسلبيون فهم غير راضين عن عملهم؛ لأنهم يعانون بالفعل من الاحتراق النفسي؛ فالأول غير راض عن مهنته، ويريـــد المـــساعدة والعون من الآخرين ممن حوله، فهو لا يتخذ مواقف إيجابية؛ مما يشعره بالعجز أمام العوائق التى تقابله، والسلبيون غير راضين؛ لأنهم لا يـــستطيعون اتخـــاذ مواقف تمكنهم من تغيير الواقع غير المرضى ؛ فينسحبون، وينعزلون، وتظهـــر عليهم أعراض الاحتراق النفسي، وكذلك يمكن تفسير أن هذه الفروق في أساليب مواجهة المشكلات ظهرت لدى ذوى النمط (أ)؛ لأنهم الفئـــة الأكثـــر احـــساسًا بالاحتراق النفسي.

ثالثًا: نتائج الفرض الثالث:

ونصه: "توجد فروق دالة بين متوسطات درجات المعلمين ذوي النمط (ب) في الاحتراق النفسي وأبعاده ترجع لاختلاف أساليب مواجهة المشكلات".

للتحقق من صحة هذا الفرض؛ قامت الباحثة باستخدام تحليل التباين الأحادي لمتغير أساليب مواجهة المشكلات على مقياس الاحتراق النفسي لدى ذوي النمط (ب).

جدول (5-4)

تحليل التباين الأحادي لأساليب مواجهة المشكلات لذوى النمط (ب) على مقياس الاحتراق النفسي وأبعاده*

الاحتراق النفسي وأبعاده	مصدر التباين	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة ف	درجة الحرية	الدلالة
عدم الرضا المهني	بين المجموعات داخل المجموعات المجموع	79 ,304 2708 ,160 2787 ,464	39 ,652 25 ,310	1,567	2 107 109	غير دالة
الضغوط المهنية	بين المجموعات داخل المجموعات المجموع	80 ,475 2048 ,944 2129 ,418	40 ,237 19 ,149	2 ,101	2 107 109	غير دالة
انخفاض المساندة	بين المجموعات داخل المجموعات المجموع	18 ,261 1746 ,002 1764 ,264	9 ,131 16,318	0 ,560	2 107 109	غير دالة
الاتجاه السلبي	بين المجموعات داخل المجموعات المجموع	72 ,832 1012 ,632 1085 ,464	36 ,416 9 ,464	3,848	2 107 109	,03
الدرجة الكلية للاحتراق النفسي	بين المجموعات داخل المجموعات المجموع	549 ,640 13123,051 13672,691	274 ,820 122 ,645	3 ,393	2 107 109	غير دالة

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق دالة في الدرجة الكلية للاحتراق النفسي ترجع لأساليب مواجهة المشكلات، وكذلك الأبعاد الأخرى عدا بعد

الاتجاه السلبي؛ حيث ظهرت فيه فروق دالة، ولمعرفة طبيعة هذه الفـروق، تـم استخدام اختبار شيفيه للمقارنات البعدية كالتالي:

جدول (5-5)

اختبار شيفيه للمقارنات البعدية لأساليب مواجهة المشكلات

في بعد الاتجاه السلبي للتلاميذ للمعلمين ذوى النمط (ب)

أحـد أبعـاد الاحتـراق النفسي	أساليب مواجهة المشكلات		متوسط الخطأ	الخطأ المعياري	الدلالة
الاتجاه السلبي للتلاميذ	مواجهة	التماس عون	-1.5676	,5766	,03
		سلبية	-.6085	1.1740	غير دالة
	التماس عون	مواجهة	1 ,5676	,5766	,03
		سلبية	2.9592	1.1808	غير دالة
	سلبية	مواجهة	.6085	1.1740	غير دالة
		التماس عون	- 2.9592	1.1808	غير دالة

أشارت نتائج اختبار شيفيه إلى وجود فروق دالة على بعد الاتجاه السلبي، وذلك بين المعلمين الذين يستخدمون التماس العون، والمعلمين الذين يستخدمون أساليب المواجهة؛ حيث زاد الاتجاه السلبي لدى من يستخدم التماس العون.

وتتفق هذه النتيجة مع الدراسات التي أشارت إلى أن أسـاليب المواجهـة غيـر الفعّالة يرتبط استخدامها بحدوث الاحتراق النفسي أمثال: نجاة زكى & مديحـة عثمان(1998)، ، (Gmelsh,w ;gates,g,1998)(Angel, et .al ,2003)؛ (Gallagher,2004) أما الاتجاه السلبي للطلاب لدى ملتمسي العون فيتفق مـع ما أيده شن Chen (1995) في دراسته لعلاقة الدعم الاجتمـاعي بـالاحتراق النفسي والضغوط النفسية، وذلك على(535) معلم بتايوان ؛ حيث أشار إلـى أن

الدعم الاجتماعي يقلل من الإحساس بالاحتراق النفسي، ويقلل كذلك من الاتجـــاه السلبي للتلاميذ (Chen,1995:123)

من خصائص الأفراد ذوى النمط (ب) أنهم لديهم قدرة على الاســـترخاء، ولا يهتمون بالمواعيد، وغير متنافسين، ولا يركزون اهتماماتهم داخل العمل فقـــط؛ ولكن يمارسون أنشطة أخرى، ويميلون إلى الاستمتاع بأوقاتهم، فهذا الـــشخص يعمد إلى الاسترخاء والاستمتاع بوقته، وبالتالي فهو يرى في تصرفات الطلاب إزعاجًا له؛ فيكوّن اتجاهًا سلبيًا تجاههم، وقد أظهرت نتيجـــة هـــذا الفـــرض أن المعلمين الذين يستخدمون أساليب التماس العون اتجاههم أكثر سلبية من المعلمين الذين يستخدمون الأساليب السلبية؛ فيمكن تفسير ذلك بأن ملتمسي العون إذا لـــم يجدوا من يساعدهم على حل مشكلاتهم، والتي تتمركز في هذه الحالة- غالبـــاً- في عجزه عن ضبط سلوك الطلاب، وهو ما يحدث في الوضع الحالي، من حيث انخفاض المساندة الإدارية، كما سبق توضيح ذلك؛ أما المعلمون الذين يستخدمون الأساليب السلبية، فأنهم يصابون بالاحتراق النفسي، وينتهي بهم الـــصراع إلـــى الانسحاب من المجتمع المدرسي؛ وبالتالي فاستخدام أساليب المواجهة غير الفعّالة وكذلك عدم تلقى الدعم الاجتماعي المناسب؛ يؤدى بدوره إلى الاحتراق النفسي.

رابعًا: نتائج الفرض الرابع:

ونصه: "توجد فروق دالة بين متوسطات درجات المعلمين ذوي النمط (أ) في الاحتراق النفسي وأبعاده ترجع لاختلاف المرحلة التعليمية".

للتحقق من صحة هذا الفرض؛ قامت الباحثة باستخدام تحليل التباين الأحادي لمتغير المرحلة التعليمية على مقياس الاحتراق النفسي لدى ذوي النمط (أ) .

جدول (5-6)

تحليل التباين الأحادي للمراحل التعليمية لدى ذوي النمط (أ)

على مقياس الاحتراق النفسي وأبعاده*

الاحتراق النفسي وأبعاده	مصدر التباين	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة ف	درجة الحرية	الدلالة
عدم الرضا المهني	بين المجموعات	114 ,038	57 ,019	2 ,540	2	غير دالة
	داخل المجموعات	2424 ,286	,447		108	
	المجموع	2538 ,324	22		110	
الضغوط المهنية	بين المجموعات	16 ,535	8 ,268	,347	2	غير دالة
	داخل المجموعات	2574 ,240	,836		108	
	المجموع	2590 ,775	23		110	
انخفاض المساندة	بين المجموعات	219 ,678	,839	5 ,385	2	,01
	داخل المجموعات	2202 ,719	109		108	
	المجموع	2422 ,396	,396		110	
			20			
الاتجاه السلبي	بين المجموعات	28 ,293	,147	1 ,358	2	غير دالة
	داخل المجموعات	1124 ,734	14		108	
	المجموع	1153 ,027	,414		110	
			10			
الدرجة الكلية للاحتراق النفسي	بين المجموعات	3 ,890	1 ,945	,013	2	غير دالة
	داخل المجموعات	15963 ,749	,812		108	
	المجموع	15967 ,640	147		110	

وقد اتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة ترجع إلى المرحلة التعليمية على أحد أبعاد الاحتراق النفسي (انخفاض المساندة)، في حين لم تظهر فروق دالة

على الأبعاد الأخرى، ولا الدرجة الكلية للاحتراق النفسي، ولمعرفة طبيعة الفروق في بعد المساندة الإدارية؛ تم استخدام اختبار شيفيه للمقارنات البعدية:

جدول رقم (5-7)

اختبار شيفيه للمقارنات البعدية للمراحل التعليمية*

في بعد انخفاض المساندة الإدارية للمعلمين ذوى النمط (أ)

أحد أبعاد الاحتراق النفسي	المرحلة التعليمية		متوسط الخطأ	الخطأ المعياري	الدلالة
انخفاض المساندة الإدارية	ابتدائي	إعدادي	3 ,3444	1 ,0066	,05
		ثانوي	3,6357	1 ,0142	,02
	إعدادي	ابتدائي	-3 ,3444	1 ,0066	,05
		ثانوي	.2913	1.0401	غير دالة
	ثانوي	ابتدائي	-3,6357	1 ,0142	,02
		إعدادي	-.2913	1.0401	غير دالة

أشارت نتائج اختبار شيفيه إلى وجود فروق دالة على بعد انخفاض المساندة الإدارية بين معلمي المرحلة الابتدائية والإعدادية، وبين معلمى المرحلة الابتدائية والثانوية؛ حيث زاد انخفاض المساندة الإدارية لدى معلمي المرحلة الابتدائية عن معلمي الإعدادية والثانوية. وهذا يحقق الفرض الرابع جزئياً.

وتختلف هذه النتيجة مع ما أشارت إليه كل من هانم عبد المقصود وحسين طاحون (1993)م من أن معلمي المرحلة الثانوية أكثر إحساساً بالضغوط المهنية عن معلمي الإعدادي، يليهم معلمي الابتدائي، وهذا ما أكده عبدالله جاد محمود (2005)م من ارتفاع مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمي الثانوي عن الابتدائي، وهو ما توصل إليه حمدي الفرماوي(1990)م حيث كان معلمو المرحلة الثانوية أكثر إحساسًا بالضغوط عن معلمي المرحلة الإعدادية، وكذلك

* كما سبق ذكر ذلك بالفصل الثانى

أشارت لورنس بسطا (1990)م إلى وجود فروق دالة بين معلمي الابتدائي والإعدادي؛ حيث يرتفع الإحساس بالضغوط في بعض الأبعاد لدى معلمي الابتدائي، في حين ارتفعت أبعاد أخرى لدى معلمي الإعدادي، وهو ما يؤكد أن لكل مرحلة تعليمية خصائصها التي تميزها عن غيرها.

وتفسر الباحثة هذه النتيجة اعتماداً على نظرية بيئة العمل التي طورها (هاكمان واولدهام Hackman& Oldham 1980) وكذلك نموذج خصائص العمل ، والذي يرى أن للعمل خصائص أساسية تؤثر في الحالات النفسية للعاملين (عوض خلف العنزي، عويد سلطان المشعان،2006: 693- 728) أو بمعنى آخر أن الحالة النفسية للمعلم هي محصلة لخصائص العمل، ومن هذا المنطلق؛ فنوع المؤسسة أوالمرحلة التعليمية تؤثر بدورها على الحالة النفسية للمعلم، والتي إن ساءت؛ قد يصل به الأمر إلى الاحتراق النفسي، فأشار (شيرنسCherniss) إلى أن الاحتراق النفسي يتأثر بخصائص بيئة العمل، والتي منها أهداف المؤسسة والإدارة والإشراف، وكذلك نظر(شواب Schwa) إلى الاحتراق النفسي على أنه نابع من مجموعتين من العوامل: منها عوامل تتعلق بالمدرسة وأخرى بالشخصية(*).

واعتماداً على ذلك يمكن تفسير عدم وجود فروق في الدرجة الكلية للاحتراق بين المراحل التعليمية في ضوء أن المدرسة مؤسسة تعليمية، يجمعها كثير من التشابه في مراحلها، ولكن قد تختلف طبيعة الإدارة فيها أو قد تختلف أهداف كل مرحلة، وكذلك التلاميذ. ومن هنا؛ كان اختلاف معلمي المرحلة الابتدائية عن الإعدادية والثانوية في بعد انخفاض المساندة الإدارية، فقد يرجع السبب إلى القصور النسبي في إعداد معلم الابتدائي عن نظرائه، إضافة إلى أن نسبة كبيرة من معلمي الابتدائي منخفضي الخبرة في الدراسة الحالية، وهي فئة في أمس الحاجة للدعم والمساندة على العكس من معلمي الإعدادى والثانوي، والتي يمثل

---

* جدول رقم (5)

فيها ذوي الخبرة أكثر من (15) عامًا شريحة كبيرة، وتكاد تنعدم الشريحة الأولى(*)، فضلاً عن أن مديري المدارس الابتدائية يحملون مؤهلات متوسطة وفوق متوسطة، أما مديري الإعدادي والثانوي فيحملون مؤهلات عليا، وأيضًا فالمرحلة الابتدائية بها صفوف دراسية أكثر؛ مما يجعل العبء أكثر على مديري المدارس الابتدائية، وبالتالي فإن حاجزًا ما يقام بين المعلم والمدير يمنعهما من التواصل الذي يحقق المساندة.

أما كون هذا الفرق ظهر لدى ذوي النمط (أ) وهم الفئة الأكثر احتراقًا؛ فإن هذا الشخص يريد الإنجاز، وأداء مهامه، وتحقيق أهدافه العليا التي وضعها لنفسه، وبالتالي يؤرقه الجمود الذي تصاب به إدارته المدرسية، وذلك لعدة أسباب منها: أنه قد يسبب له الإحباط؛ لقصور الخدمات التي يمتلكها مديرو المدارس الابتدائية؛ فيرى ذوو النمط (أ) أنه يعوقه عن مواصلة العطاء، وأنه يشكل عائقًا أمام دوافعه؛ مما يزيد شعوره بانخفاض المساندة الإدارية.

وتختلف هذه النتيجة مع ما أشارت إليه كل من هانم عبد المقصود وحسين طاحون (1993)م من أن معلمي المرحلة الثانوية أكثر إحساسًا بالضغوط المهنية عن معلمي الإعدادي، يليهم معلمي الابتدائي، وهذا ما أكده عبدالله جاد محمود (2005)م من ارتفاع مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمي الثانوي عن الابتدائي، وهو ما توصل إليه حمدي الفرماوي(1990)م حيث كان معلمو المرحلة الثانوية أكثر إحساسًا بالضغوط عن معلمي المرحلة الإعدادية، وكذلك أشارت لورنس بسطا (1990)م إلى وجود فروق دالة بين معلمي الابتدائي والإعدادي؛ حيث يرتفع الإحساس بالضغوط في بعض الأبعاد لدى معلمي الابتدائي، في حين ارتفعت أبعاد أخرى لدى معلمي الإعدادي، وهو ما يؤكد أن لكل مرحلة تعليمية خصائصها التي تميزها عن غيرها.

---

* الفصل الرابع وصف أفراد العينة.

خامسًا: نتائج الفرض الخامس:

ونصه: "توجد فروق دالة بين متوسطات درجات المعلمين ذوي النمط (ب) في الاحتراق النفسي وأبعاده ترجع لاختلاف المرحلة التعليمية".

للتحقق من صحة هذا الفرض؛ قامت الباحثة باستخدام تحليل التباين الأحادي لمتغير المرحلة التعليمية على مقياس الاحتراق النفسي لدى ذوي النمط (ب).

جدول (5-8)

تحليل التباين الأحادي للمراحل التعليمية لذوي النمط (ب) على مقياس الاحتراق النفسي وأبعاده

الاحتراق النفسي وأبعاده	مصدر التباين	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة ف	درجة الحرية	الدلالة
عدم الرضا المهني	بين المجموعات داخل المجموعات المجموع	44 ,222 2743 ,241 2787 ,464	22 ,111 25 ,638	,862	2 107 109	غير دالة
الضغوط المهنية	بين المجموعات داخل المجموعات المجموع	31 ,165 2098 ,253 1764 ,418	15 ,582 19 ,610	,795	2 107 109	غير دالة
انخفاض المساندة	بين المجموعات داخل المجموعات المجموع	71 ,924 1692 ,340 1764 ,264	35 ,962 15 ,816	,274 2	2 107 109	غير دالة
الاتجاه السلبي	بين المجموعات داخل المجموعات المجموع	85 ,386 854 ,332 939 ,718	42 ,693 7 ,984	,347 5	2 107 109	,01
الدرجة الكلية للاحتراق النفسي	بين المجموعات داخل المجموعات المجموع	136 ,419 13536 ,272 13672 ,691	,210 168 ,507 126	,539	2 107 109	غير دالة

يتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة على أحد أبعاد الاحتراق النفسي، وهو بعد الاتجاه السلبي للتلاميذ ترجع للمرحلة التعليمية، في حين لم تظهر فروق

دالة على الأبعاد الأخرى، ولمعرفة طبيعة هذه الفروق تم استخدام اختبار شيفيه كما بالجدول:

جدول (5-9)

اختبار شيفيه للمقارنات البعدية للمراحل التعليمية

على بعد الاتجاه السلبي للتلاميذ لذوى النمط (ب)

أحد أبعاد الاحتراق النفسي	المرحلة التعليمية		متوسط الخطأ	الخطأ المعياري	الدلالة
الاتجاه السلبي نحو التلاميذ	ابتدائي	إعدادي	-2 ,3939	,6749	,03
		ثانوي	-1.6746	.6789	غير دالة
	إعدادي	ابتدائي	2 ,3939	,6749	,03
		ثانوي	.7193	.6504	غير دالة
	ثانوي	ابتدائي	1.6746	.6789	غير دالة
		إعدادي	-.7193	.6504	غير دالة

أشارت نتائج اختبار شيفيه إلى وجود فروق دالة على بعد الاتجاه السلبي للتلاميذ بين معلمي الإعدادي والابتدائي، حيث زاد الاتجاه السلبي لدى معلمي الإعدادي، وهذا يعني تحقق الفرض الخامس جزئياً.

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشارت إليه كل من هانم عبد المقصود وحسين طاحون (1993)م من أن معلمي المرحلة الثانوية أكثر إحساسًا بالضغوط المهنية عن معلمي الإعدادي، يليهم معلمي الابتدائي، وهذا ما أكده عبدالله جاد محمود (2005)م من ارتفاع مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمي الثانوي عن الابتدائي، وهو ما توصل إليه حمدي الفرماوي(1990)م حيث كان معلمو المرحلة الثانوية أكثر إحساسًا بالضغوط عن معلمي المرحلة الإعدادية.

وتفسر الباحثة هذه النتيجة بأن ــ وكما سبق بالفرض الرابع ــ المراحل التعليمية الثلاث تجمعها سمات مشتركة جعلتهم لا يختلفون في الدرجة الكلية للاحتراق النفسي، ولكن ثمة فرق أو اختلاف في الإدارة المدرسية بكل مرحلة، وفي طبيعة الخصائص العمرية للتلاميذ بكل منها هي التي أدت إلى اختلاف معلمي كل

مرحلة عن الأخرى في الاتجاه السلبي نحو التلاميذ، فكما تشير نتيجة الفرض الحالى أن معلمي المرحلة الإعدادية أكثر إحساساً بالاتجاه السلبي نحو التلاميذ عن معلمي الابتدائي؛ لأن معلم الابتدائي يتعامل مع تلميذ في سن الطفولة يطيع أوامره فى الغالب، ولا يتعارض معه؛ إضافة إلى طبيعة التدريس للصفوف الثلاثة بالمرحلة الابتدائية؛ حيث مدرس الفصل، والذي يتواجد بنفس الفصل طول اليوم الدراسي، وبالتالي فإن نوعًا من الألفة يقام بين المعلم والتلاميذ؛ مما يؤدي إلى اختلاف الوضع عن نظرائه بالمراحل الأخرى، وعندما ينتقل التلميذ إلى المرحلة الإعدادية، ويتعامل مع مدرسين يجهلهم تمامًا غير أولئك الذين ألفهم، إلى جانب أن هذا التلميذ أصبح في مرحلة المراهقة، والتي من سماتها مقاومة المراهق للسلطة، ويمثل المعلم أحد السلطات عليه داخل المدرسة، فقد يتعارض التلاميذ في كثير من الأحوال مع معلميهم بالمرحلة الإعدادية، هذا من ناحية التلاميذ أما من جانب المعلمين، فإنه بطبيعة المرحلة التي يعمل بها، فإنه قد لا يمر على نفس الفصل إلا ثلاث مرات في الأسبوع في المتوسط، وبالتالي فإن العلاقات الاجتماعية بين التلميذ والمعلم لا تظهر جيدًا. ، أما كون هذا الفرق ظهر بين ذوي النمط (ب)، ذلك الشخص الذي ينعم بالقدرة على الاسترخاء، وبالتالي فإنه يكوّن اتجاهًا سلبيًا لأولئك التلاميذ الذين يزعجونه بمشكلاتهم ومعارضتهم له.

وبالاطلاع على نتائج الدراسات السابقة، وكذلك نتيجة الدراسة الحالية نجد أنها تؤيد أن لكل مرحلة تعليمية خصائصها التى تميزها عن غيرها، وكذلك نقاط اتفاق عامة تجمعهم بإعتبار المدرسة –أياً كانت المرحلة التعليمية– مؤسسة تعليمية لها أهدافها العامة التى لا تختلف بإختلاف المراحل التعليمية، وبالتالى لم تختلف الدرجة الكلية للاحتراق النفسي باختلاف المراحل التعليمية؛ ولكن اختلف المعلمون فى بعد الاتجاه السلبي للتلاميذ.

سادسًا: نتائج الفرض السادس:-

ونصه: "توجد فروق دالة بين متوسطي درجات المعلمين ذوي النمط (أ) في الاحتراق النفسي وأبعاده ترجع للنوع".

للتحقق من صحة هذا الفرض؛ قامت الباحثة بحساب دلالة الفروق بين متوسطي درجات المعلمين والمعلمات على مقياس الاحتراق النفسي لدى ذوى النمط (أ) باستخدام اختبار ت كالتالي:

جدول (5-10)

قيمة ت ودلالتها للفرق بين متوسطي درجات الذكور والإناث ذوي النمط (أ) فى الاحتراق النفسي وأبعاده

الاحتراق النفسي	البيانات / المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجة الحرية	الدلالة
عدم الرضا المهني	الذكور	44	13 ,90	5 ,21	1 ,009	109	غير دالة
	الإناث	67	12 ,94	4 ,50			
الضغوط المهنية	الذكور	44	16 ,61	5 ,18	1 ,133	109	غير دالة
	الإناث	67	15 ,52	4 ,61			
انخفاض المساندة	الذكور	44	14 ,47	5 ,13	,570	109	غير دالة
	الإناث	67	13 ,94	4 ,40			
الاتجاه السلبي	الذكور	44	13 ,29	2 ,93	,289	109	غير دالة
	الإناث	67	13 ,11	3 ,44			
الدرجة الكلية *للاحتراق النفسي*	الذكور	44	58 ,57	13 ,65	1 ,197	109	غير دالة
	الإناث	67	55 ,64	10 ,82			

يتضح من الجدول السابق أن متوسطات درجات المعلمين والمعلمات ذوي النمط (أ) في الاحتراق النفسي وأبعاده متقاربة، وبالتالي فجميع قيم ت غير دالة، وهذا

لا يحقق الفرض؛ حيث إن قيمة ت الجدولية لدرجات حرية (109)= (2.62) عند مستوى دلالة (0.01)، وبلغت(1.98) عند مستوى دلالة (0.05).

تتفق هذه النتيجة مع ما أشارت إليه دراسة كل من يوسف عبد الفتاح (1999)م، وصلاح مراد& وأنور عبد الغفار (1991)م، ولورنس بسطا(1990)م، وحمدي الفرماوي(1990)م من عدم وجود فروق بين الجنسين في الإحساس بضغوط العمل، وأشار عادل عبد الله(1995)م إلى عدم وجود فروق بين المعلمين والمعلمات في الاحتراق النفسي؛ وتختلف مع ما أشارت إليه دراسات وعلي عسكر (1986)م، حيث كان المعلمون أكثر احساسًا بالاحتراق النفسي عن المعلمات، وهانم عبد المقصود وحسين طاحون (1993)م، ، وهو ما أشار إليه كل من أسامة بطانية والمعتصم بالله (2004)م، و تختلف مع ما أشارت إليه دراسات كل من ونصر يوسف (1995)م، و ديان Diann (2002)م عبد الله جاد(2005)م ، وهبة إبراهيم وعويد المشعان (2004)م، ؛ حيث كانت المعلمات أكثر احتراقاً من المعلمين.

وتفسر الباحثة هذه النتيجة بأن الاحتراق النفسى وكما ذكر سابقًا ينشأ لأسباب تتعلق ببيئة العمل وأخرى بشخصية الفرد، وقد أثرت بيئة العمل أو الظروف المحيطة ببيئة العمل على كل من المعلم والمعلمة ولم تفرق بينهما، فدرجة الشعور بعدم الرضا المهنى لم تختلف لدى المعلم والمعلمة، وكذلك احساسهم بالضغوط المهنية، وانخفاض المساندة الإدارية، والاتجاه السلبى للتلاميذ، وكذلك الدرجة الكلية للاحتراق النفسي، فطبيعة المهنة بما تفرضه من ضغوط ومطالب زائدة يتلقاها كل من المعلم والمعلمة؛ إضافة إلى المعوقات، والتحديات التي لا تفرق بين النوعين، كل هذا وغيره جعل كلاً منهما عرضة للاحتراق النفسي، واضعين في الاعتبار أن مهنة التدريس بطبيعتها مهنة نسائية تتفق مع طبيعتهن؛ وبالتالي فكلاهما سواء أمام ضغوط المهنة، وكذلك احساسهم بالاحتراق النفسي.

سابعًا: نتائج الفرض السابع:

ونصه: "توجد فروق دالة بين متوسطي درجات المعلمين ذوي النمط (ب) في الاحتراق النفسي وأبعاده ترجع للنوع".

للتحقق من صحة هذا الفرض؛ قامت الباحثة بحساب دلالة الفروق بين متوسطي درجات المعلمين والمعلمات على مقياس الاحتراق النفسي لدى ذوى النمط (ب) باستخدام اختبار ت كالتالي:

جدول (5-11)

قيمة ت ودلالتها للفرق بين متوسطي درجات الذكور والإناث ذوي النمط (ب)

الاحتراق النفسي	البيانات المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجة الحرية	الدلالة
عدم الرضا المهني	الذكور	59	12 ,91	5 ,20	,453	108	غير دالة
	الإناث	51	13 ,35	4 ,92			
الضغوط المهنية	الذكور	59	13 ,08	4 ,15	,981	108	غير دالة
	الإناث	51	13 ,92	4 ,72			
انخفاض المساندة	الذكور	59	13 ,07	4 ,30	,605	108	غير دالة
	الإناث	51	13 ,53	3 ,70			
الاتجاه السلبي	الذكور	59	12 ,08	2 ,84	1,10	108	غير دالة
	الإناث	51	12 ,72	3 ,02			
الدرجة الكلية	الذكور	59	51 ,39	11 ,41	,909	108	غير دالة
	الإناث	51	53 ,33	10 ,97			

يتضح من الجدول السابق أن متوسطات درجات المعلمين والمعلمات ذوي النمط (ب) في الاحتراق النفسي وأبعاده متقاربة، وبالتالي فجميع قيم ت غير

دالة، وهذا لا يحقق الفرض؛ حيث إن قيمة ت الجدولية لدرجات حرية 108= 2.62 عند مستوى دلالة 0.01 ، وتساوى 1.98 عند مستوى دلالة 0.05 .

تتفق هذه النتيجة مع ما أشارت إليه دراسة كل من يوسف عبد الفتاح (1999)م، وصلاح مراد& وأنور عبد الغفار (1991)م، ولورنس بسطا(1990)م، وحمدي الفرماوي(1990)م من عدم وجود فروق بين الجنسين في الإحساس بضغوط العمل، وأشار عادل عبد الله(1995)م إلى عدم وجود فروق بين المعلمين والمعلمات في الاحتراق النفسي؛ وتختلف مع ما أشارت إليه دراسات وعلي عسكر (1986)م، حيث كان المعلمون أكثر احساسًا بالاحتراق النفسي عن المعلمات، وهانم عبد المقصود وحسين طاحون (1993)م، ، وهو ما أشار إليه كل من أسامة بطانية والمعتصم بالله (2004)م، و تختلف مع ما أشارت إليه دراسات كل من ونصر يوسف (1995)م، و ديان Diann (2002)م عبد الله جاد(2005)م ، وهبة إبراهيم وعويد المشعان (2004)م، ؛ حيث كانت المعلمات أكثر احتراقاً من المعلمين.

ويمكن تفسير هذه النتيجة اعتمادًا على نتيجة الفرض السابق وتفسيرها؛ فيمكن القول: إنه إذا كان المعلمون ذوي النمط (أ)، وهم الفئة الأكثر إحساسًا بالاحتراق النفسي– كما ثبت بالفرض الأول– في الدراسة الحالية لم يظهر بينهم فروق في الاحتراق النفسي ترجع إلى النوع؛ فإن الوضع كذلك لدى ذوي النمط (ب) وهم أقل إحساسًا بالاحتراق؛ حيث لم تظهر فروق بين المعلمين والمعلمات في الدرجة الكلية للاحتراق النفسي، وكذلك في أبعاده الفرعية، وتتفق هذه النتيجة مع بعض الدراسات، وكذلك تختلف مع دراسات أخرى كما سبق القول ، فهناك دراسات ترى عدم وجود فروق ترجع للنوع في الاحتراق، ودراسات ترى الذكور أكثر احتراقًا، وأخرى ترى الإناث أكثر احتراقًا؛ إلا أنه اعتماداً على نتيجة الفرض السادس، وكذلك نتيجة الفرض الحالي؛ فإنه يؤيد أنه لا يوجد فروق بين المعلمين والمعلمات في الاحتراق النفسي.

ثامنًا: توصيات الدراسة

توصي الدراسة الحالية بما يلي:

1- الاهتمام بإعداد البرامج الارشادية التى من شأنها التخفيف من حدة الاحتراق النفسي.

2- الاهتمام بإعداد البرامج الارشادية التى من شأنها التخفيف من حدة صفات النمط (أ).

3- الاهتمام بتدريب مديرى المدارس والمشرفين على كيفية تقديم المساعدة والمساندة للمعلمين بصفة عامة – والمعلمين الأقل خبرة بصفة خاصة- حتى لا يشعر المعلم أنه بمنأى عن الإدارة المدرسية.

4- توعية المعلمين بطبيعة الخصائص العمرية لتلاميذ كل مرحلة تعليمية يعملون بها.

5- توعية الطلاب المعلمين ببعض المشكلات النفسية التي ستصادفهم في بيئة العمل من خلال الإشارة إليها في مقررات علم النفس بكلية التربية، حيث إن توقع الفرد بما سوف يقابله من مشكلات يمكن أن يخفف من آثارها النفسية.

6- توعية المعلمين بالاهتمام بتبنى أساليب مواجهة فعالة تقيهم وتجنبهم التعرض للمواقف الضاغطة، وتساعدهم على التعامل مع المشكات بطرق فعالة.

7- مراعاة بعد السكن عن العمل في التوزيع الذي يأتي معظمه تعسفيًا، حتى لا يذهب المعلم إلى المدرسة وهو مستنزف بدنيًا؛ فيستنزف نفسيًا؛ فيصاب بالاحتراق النفسي.

8- مراعاة أن يكون لدى الاخصائى الاجتماعي والنفسي بالمدرسة خبرة ودراية بما يتعرض له المعلمون من مشكلات نفسية ناتجة عن بيئة العمل.

9- الاهتمام بالدعم المادي والمعنوي للمعلم؛ لأن رضا الفرد عن مهنته هو أول مراحل إنجازه المهني، ومن ثم تفادى إصابته بالاحتراق النفسي.

10- الاهتمام بالدورات التدريبية النفسية، إلى جانب الدورات العلمية التي تقـدم للمعلمين.

تاسعًا: دراسات وبحوث مقترحة

1- علاقة الاحتراق النفسي ببعض متغيرات الشخصية[الانبساط- الانطواء].
2- دراسة تقويمية لأساليب مواجهة المشكلات، التي يستخدمها المعلم.
3- دراسة تحليلية لمصادر الاحتراق النفسي بالمرحلة الابتدائيـة، والإعداديـة، والثانوية.
4- مدى فعالية برنامج علاجي فى التخفيف من حدة الاحتراق النفسي.
5- الاحتراق النفسي لمعلمي الريف والحضر دراسة مقارنة.
6- علاقة الاحتراق النفسي ببعض المتغيرات (الخبرة- الحالة الاجتماعيـة – النوع بعد السكن عن المدرسة).
7- العلاقة بين المثالية فى العمل والاحتراق النفسي للمعلم المبتدئ.
8- الأداء الوظيفي لدى ذوى النمط (أ، ب)- دراسة مقارنة-.
9- الفرق بين المعلمين المتعاقدين والمعلمين المعينين في الاحتراق النفسي.

المراجع

1- آمال عبد السميع باظة (200): الأنماط السلوكية للشخصية. ط.1، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.

2- ـــــــ (2003): اختبار النماذج السلوكية للشخصية، كراسة التعليمات. القاهرة،مكتبة الأنجلو المصرية.

3- أحمد محمد عبد الخالق & عبد الفتاح محمد دويدار & مايسة شكري&عادل شكري(1992): سلوك النمط (أ) وعلاقته بأبعاد الشخصية – دراسة عاملية –. مجلة العلوم الاجتماعية ، ع. 3،4، م.20، خريف شتاء، ص ص 9-30.

4- ـــــ(2000): نمط السلوك (أ) دراسة لبعض الارتباطات الاجتماعية. دراسات نفسية، ع4، م 10، ص ص 485-494.

5- ـــــ(2002): قياس الشخصية. مطبوعات جامعة الكويت.

6- أسامة شاكر& محمد مصطفى الديب(1999): دراسة الضغوط النفسية لدى مديري المدارس في ضوء المرحلة التعليمية وسنوات الخبرة والدورات التدريبية. مجلة التربية, جامعة الأزهر، ع85، أكتوبر، ص ص 109-165.

7- أسامة بطاينة & المعتصم بالله الجوارنة(2004): مستويات الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة ومعلماتها في محافظة أربد وعلاقتها ببعض المتغيرات. مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، ع2، م2، جامعة دمشق، ص ص48-86.

8- أميمة رفعت مدكور (2005): " مصادر مثيرات المشقة واستراتيجيات التعايش معها لدى مرضى العته كبار السن والقائمين على رعايتهم". رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، جامعة القاهرة.

9- إيمان محمود القماح(2002): علاقة مفهوم الذات بأساليب مواجهة الضغوط لدى عينة من الراشدين المصريين والإماراتيين – دراسة عبر حضارية- . مجلة علم النفس المعاصر والعلوم الإنسانية، م13، ج2، ص ص 125-163.

10- إيمان محمد مصطفى (1998): " 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 والنفسية.

11- جابر عبد الحميد (1986): نظريات الشخصية – البناء – الديناميات- النمو- طرق البحث - التقويم. القاهرة، دار النهضة العربية.

12- _____ &علاء الدين كفافى(1995): معجم علم النفس والطب النفسي. الجزء السابع، دار النهضة العربية.

13- جمعة سيد يوسف (2004): إدارة ضغوط العمل " نموذج للتدريب والممارسة" رؤية نفسية. ط.1، ايتراك، القاهرة.
14- _____ (2006): إدارة ضغوط العمل. القاهرة، مركز تطوير الدراسات العليا والبحوث, كلية الهندسة، جامعة القاهرة.
Available on line http://www.pathways.cu.edu.eg/
15- حمدي على الفرماوى (1990): مستوى ضغط المعلم وعلاقته ببعض المتغيرات. المؤتمر السنوي الثالث للطفل المصري تنشئته ورعايته.
16- رودلف هـ . موس ، مقياس أساليب المواجهة الإقدامية والاحجامية للمشكلات . ترجمة وتقنين :رجب على شعبان، الفيوم، دار العلم(2000).
17- زيد محمد البتال(2000):الاحتراق النفسي (ضغوط العمل النفسية) لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة، ماهيته-أسبابه-علاجه. سلسلة إصدارات أكاديمية التربية الخاصة، الرياض.
18- صلاح مراد&أنور عبد الغفار(1991):الإنهاك النفسي وعلاقته بالجنس والتخصص والخبرة التدريسيه لمعلمي المرحلة الإعدادية. مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة، ع15، م2، يناير، ص ص339 -375 .
19- عادل شكري كريم (1991): "نمط (أ) للشخصية وعلاقته ببعض المتغيرات، دراسة عاملية إكلينيكية" . رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية الآداب، جامعة الإسكندرية.
20- عادل عبدالله محمد(1994): مقياس الاحتراق النفسي للمعلمين. مكتبة الأنجلو المصرية.
21- _____(1995): بعض سمات الشخصية والجنس ومدة الخبرة وأثرها على درجة الاحتراق النفسي للمعلمين. دراسات نفسية، ع2، مج5، أبريل، ص ص 345-375.
22. عبد الله جاد محمود(2005):بعض عوامل الشخصية والمتغيرات الديموجرافية المسهمة في الاحتراق النفسي لدى عينة من المعلمين. مجلة كلية التربية بالمنصورة، ع.57، يناير، ص ص203-250.
23- عصام هاشم أحمد(2001): دراسة مقارنة بين المحترقين نفسياً وغير المحترقين في بعض خصائص الشخصية ووجهة الضبط. مجلة علم النفس المعاصر والعلوم الإنسانية ، جامعة المنيا، مج.12، ج.1، ابريل، ص ص 219-268.
24- على عسكر (2000):ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها. القاهرة، دار الكتاب الحديث.
25- _____ & حسن جامع & محمد الإنصارى(1986): مدى تعرض معلمي المرحلة الثانوية بدولة الكويت لظاهرة الاحتراق النفسي

دراسة ميدانية. المجلة التربوية، جامعة الكويت، ع10، مج3، ص ص 9-43.

26- عوض خلف العنزى & عويد سلطان المشعان(2006): خصائص العمل وعلاقته بالاحتراق الوظيفي والأداء الوظيفي لدى الموظفين في القطاع الحكومي بدولة الكويت. دراسات نفسية، مج 16،ع4، ص ص 693-728.

27- فاروق السيد عثمان(2001): القلق وإدارة الضغوط النفسية. دار الفكر العربي، ط.1، القاهرة.

28- فخرية يوسف الجارودى(2001): "سلوك الشخصية من نمط(أ) وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من طلبة وطالبات جامعة الإمارات العربية المتحدة". رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة القاهرة، معهد الدراسات والبحوث التربوية والنفسية.

29- لطفي عبد الباسط إبراهيم(1994): عمليات تحمل الضغوط في علاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى المعلمين. مجلة مركز البحوث التربوية، ع5، السنة الثالثة يناير، ص ص 95-127.

30- لورنس بسطا(1990): ضغوط العمل لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي مصادرها والانفعالات النفسية السلبية المصاحبة لها. دراسات تربوية، م6 ج30، ص ص 39- 88.

31- مايسة شكري (1993): الفروق في نمط السلوك (أ) لدى ثلاث فئات كلينيكية من المرضى الذكور الراشدين. المجلة المصرية للدراسات النفسية، ع5، يونية، ص ص 28-54.

32. محمد نجيب الصبوة& سهير فهيم الغباشى& هناء أحمد شويخ(2004):استراتيجيات المواجهة والتصدي التي يوظفها مرضى أورام المثانة السرطانية للتخفيف من حدة الإصابة بالمرض. دراسات عربية في علم النفس، ع1، م3، ص ص 97- 169 .

33- مصطفى خليل الشرقاوى(1993): قياس استراتيجيات سلوك التعامل مع المواقف الضاغطة. مجلة التربية، جامعة الأزهر، ع41، ص ص51-110.

34- منى محمد بدران (1997): "الاحتراق النفسي لدى معلمي المرحلة الثانوية وعلاقته ببعض متغيرات الشخصية". رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة القاهرة، معهد الدراسات والبحوث التربوية والنفسية.

35- نجاة زكى يوسف & مديحة عثمان عبد الفضيل(1998): أساليب مواجهة المشكلات في علاقتها بكل من الضغوط النفسية والاحتراق النفسي لدى عينة من معلمي المدارس الثانوية بمدينة المنيا (دراسة تنبؤية). مجلة البحث في التربية وعلم النفس، ع1، م12، يوليو ص ص 461- 491.

36- نجية اسحق عبدالله(2001): أساليب مواجهة الضغوط وبعض متغيرات الشخصية لدى الجنسين(دراسة مقارنة) . مجلة علم النفس المعاصر والعلوم الإنسانية ، جامعة المنيا، ع1، م12، يناير، ص ص 225- 295.

37- نصر يوسف مقابلة(1995): أثر مركز الضبط وبعض المتغيرات الديمغرافية على الاحتراق النفسي لدى عينة من المعلمين. مجلة كلية التربية بالمنصورة، ع 29، سبتمبر، ص ص 81- 105.

38- هانم عبدا لمقصود& حسين طاحون(1993): الضغوط النفسية للمعلمين وعلاقتها ببعض المتغيرات (دراسة عبر ثقافية في كل من مصر والسعودية). مجلة كلية التربية، ع17، ج3، ص ص 295-330.

39- هبة إبراهيم & عويد المشعان (2004): ضغوط العمل وعلاقتها بالنمط(أ) ووجهة الضبط والرضا الوظيفي لدى المعلمين المصريين والكويتيين. دراسات عربية في علم النفس، ع2، م3، ص ص 5-32.

40- هناء أحمد شويخ (2004): "استراتيجيات المواجهة والمساندة النفسية الاجتماعية فى علاقتهابعض الاختلالات النفسية لدى مرضى أورام المثانة السرطانية" . رسالة ماجستير منشورة، جامعة القاهرة، كلية الآداب.

41- يوسف عبد الفتاح محمد(1999): الضغوط النفسية لدى المعلمين وحاجاتهم الارشادية. مجلة مركز البحوث التربوية، جامعة قطر، ع15، السنة الثامنة، يناير، ص ص 195- 227.

42-Angel, B. ; Anton, A. & Joan, B. (2003):Burnout Syndrome and Coping Strategies: Astructural relations Model. Psychology in Spain, vol 7, n1, p 46-55.

43-Barbara, R.(1998): "The Relationships Among Personality Type, Coping Resources, and Burnout in Female Elementary Teachers".
Dissertation Abstracts International.

44- 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

45- Bortner,R. (1969):" Short Rating Scale as apotential Measure of Pattern A Behavior". journal of chronic diseases, june, pp. 87-91.

46- Butler,K; Constantin, M (2005): "Collective Self- Esteem and Burnout in Professional School Counselors". Professional School Counseling, Alexandria, Oct, Vol 9, p 55,8

47- Carver, C. (1997): You Want To Measure Coping but Your Peotocols Too Long: Consider The Brief COPE.

International Journal of Behavioral Medicine, vol 4, PP. 92-100.
48 - Chen, S. (1995): Stress, Burnout and Social Support among Teachers in Taiwan". Dissertation Abstracts International
49- Coyne, J. ; Racioppo, M.(2000): "Never The Twain Shall meet? Closing The Gap Between Coping Reseach and Clinical Intervenetion Research". American Psychologist, Vol 55, No 6, P 655-604.
50- Cunnigham, J ; Lischeron, J ; Koh, H ; Ferrier, M, (2004): "Acybernetic Framework Linking Personality And Other Variable In Understanding General Health". Personal Review Farnborough, Vol 33 ,P 55.
51- Diann, H. (2002): "More Than an Apple aday : The Effect of Personal Characteristics and Coping Strategies on Teacher Stress and Burnout". Dissertation Abstracts International.
52- Evans, P. (1990): "Type A Bhaviour and Coronary Heart Disease : when will the Jury Return?". British Journal of psychology, Vol,81. part,2 May, P P. 147-157
53- Folkman,S ; Judith,M. (2000): "Positive Affect and the other Side of Coping". American Psychologist, June, Vol 55, No 6, P 647-656
54-Freudenberger, H. (1981) Burnout. P18, Available on line:www. Adrenalfatigue.org
55 - Gallagher, L. (2004): "Burnout and Coping in Suburban Teacher". Dissertation Abstracts International.
56- Gmelch,W ; Gates,G(1998):"The Impact of Personal, Professional and Organizational Characteristics on Adminstrator Burnout. Journal Of Educational Administration, Vol 36, P, 146.
57-Greenglass, R, (2002): Chapter 3, Proactive Coping. In Frydenberd, Beyond Coping, Meeting, Goals, Vision and challenges, London Oxford University Press, pp. 37- 62. Available on line :www.Psych.yorku.
58– Johnston, ; Cook, ; Shaper(1987): "Type A behaviour and Ischaemic Heart Disease in Middle". Life science journals, V. 295, Jul 11,1987.
59-Kim Wan(1991): Teacher Burnout: Relations with stress, Personality, and Social Support. Education Journal, Jun, Vol 19, No 1, P 3-11.

60- Lazarus, R, (2000) : Toward Better Research on Stress and Coping". American Psychologist, Vol 55, No 6, P 665-673.
61- Luthans,F. (2004): Organizational Behavior. McGraw- Hill, Tenth Edition.
62-Michael V. Zuck, PhD, (2002): . General Adaptation Syndrome, : Gale Encyclopedia of Medicine. Published December, 2002 by the Gale Group. Available on line:www.healthatoz.com.
63-Pelletier, K.R. (1977). Mind as Healer, mind as slayer. New York: Dell Publishing Company. 75-81. Available on line:www.earthlink.net.
64- Raymond, J.(1994): Encyclopedia Of Psychology. Second Edition, Vol.1, Interscience Publication, New York.
65- Rodriguez, ; Corbacho, ; Arias, ; Alvarez , (1998): "Type A behaviour with Ercta Scale in normal subjects and coronary patients". Psychology in Spain, V, 2 N,1 PP,43-47.
66- www.texmed.org/2006 Three Stages Of Burnout

ملخص الدراسة باللغة العربية:

الاحتراق النفسي للمعلمين ذوي النمط (أ ، ب)
وعلاقته بأساليب مواجهة المشكلات

مشكلة الدراسة:

تتحدد مشكلة الدراسة في التساؤلات التالية:

1. ما الاختلاف بين المعلمين ذوى النمط (أ، ب) فى الاحتراق النفسي؟
2. ما الاختلاف بين المعلمين ذوى النمط (أ، ب) فى الاحتراق النفسي التى ترجع لأساليب مواجهة المشكلات؟
3. هل توجد فروق فى الاحتراق النفسي وفقًا لمتغيرات النوع، المرحلة التعليمية؟

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى:

4- تعرف تأثير نمط الشخصية (النمط أ، ب) على مستوى الاحتراق النفسي للمعلمين.

5- تعرف تأثير أساليب مواجهة المشكلات على مستوى الاحتراق النفسي للمعلمين.

6- تعرف تأثير كل من: المرحلة التعليمية، والنوع على مستوى الاحتراق النفسي للمعلمين.

أهمية الدراسة:

إن دراسة ظاهرة الاحتراق النفسي ضرورة من ضرورات الاهتمام بالصحة النفسية للأفراد – وللمعلمين بصفة خاصة–، وذلك لما تمثله ظاهرة الاحتراق النفسي من تأثيرات سلبية على المعلم وعلى أداءه التعليمي؛ وبالتالي فتجنب

حدوث مثل هذه التأثيرات يقي المعلم ويساعده على التمتع بحالة نفسية مستقرة، وتبعًا لذلك تحسين أدءه التعليمي.

فروض الدراسة:

1- توجد فروق دالة بين متوسطي درجات المعلمين ذوى النمط (أ، ب) في الاحتراق النفسي وأبعاده في اتجاه ذوى النمط (أ).
2- توجد فروق دالة بين متوسطات درجات المعلمين ذوى النمط (أ) في الاحتراق النفسي وأبعاده ترجع لأساليب مواجهة المشكلات.
3- توجد فروق دالة بين متوسطات درجات المعلمين ذوى النمط (ب) في الاحتراق النفسي وأبعاده ترجع لأساليب مواجهة المشكلات.
4- توجد فروق دالة بين متوسطات درجات المعلمين ذوى النمط (أ) في الاحتراق النفسي وأبعاده ترجع للمرحلة التعليمية.
5- توجد فروق دالة بين متوسطات درجات المعلمين ذوى النمط (ب) في الاحتراق النفسي وأبعاده ترجع للمرحلة التعليمية.
6- توجد فروق دالة بين متوسطي درجات المعلمين ذوى النمط (أ) في الاحتراق النفسي وأبعاده تبعًا للنوع.
7- توجد فروق دالة بين متوسطي درجات المعلمين ذوى النمط (ب) في الاحتراق النفسي وأبعاده تبعًا للنوع.

إجراءات الدراسة:

العينة: تكونت العينة الكلية للدراسة من (240) معلم ومعلمة بالمرحلة الابتدائية، والإعدادية، والثانوية، من بعض مدارس محافظة الفيوم.

قسمت العينة الكلية من حيث نمط شخصيتهم وفقاً لتصنيف مقياس نمط الشخصية إلى:

1) المعلمون ذوو النمط (أ)، وعددهم 111معلم ومعلمة.
2) المعلمون ذوو النمط (ب) ، وعددهم 110 معلم ومعلمة.

أدوات الدراسة:

1. مقياس الاحتراق النفسي للمعلمين Seidman & Zager (1986)
ترجمة وتقنين: عادل عبد الله محمد (1994).
2 . مقياس نمط الشخصية لبورتنر Bortner ترجمة وتقنين: الباحثة
3. قائمة المواجهة Carver et.al
ترجمة وتقنين: مصطفى خليل الشرقاوي(1994).
4. استمارة بيانات عامة عن أفراد العينة إعداد: الباحثة

الأساليب الإحصائية:

7- اختبار (ت)
8- تحليل التباين الاحادى
9- معامل ارتباط بيرسون
10- اختبار مربع كاى

نتائج الدراسة:

1-وجود فروق دالة بين ذوى النمط(أ) وذوى النمط (ب) في الدرجة الكلية للاحتراق النفسي في اتجاه ذوى النمط (أ).

-2

* وجود فروق دالة في الدرجة الكلية للاحتراق النفسي لدى ذوى النمط (أ) بين المعلمين الذين يستخدمون أساليب التماس العون، وبين المعلمين الذين يستخدمون الأساليب السلبية في اتجاه مستخدمي أساليب التماس العون.
*وجود فروق دالة في بعد عدم الرضا الوظيفي لدى ذوى النمط (أ) بين من يستخدمون أساليب المواجهة، ومن يستخدمون أساليب سلبية في اتجاه من يستخدمون أساليب المواجهة.

-3

* عدم وجود فروق في الدرجة الكلية للاحتراق النفسي لـــدى ذوى الـــنمط (ب) ترجع لأساليب مواجهة المشكلات.
* وجود فروق دالة في بعد الاتجاه السلبي لـــدى ذوى الـــنمط (ب) بـــين مـــن يستخدمون أساليب التماس العون ومن يستخدمون أساليب المواجهة فـــي اتجاه من يستخدمون أساليب التماس العون.

-4

* عدم وجود فروق دالة في الاحتراق النفـــسي لـــدى ذوى الـــنمط (أ) ترجـــع لاختلاف المرحلة التعليمية.
* وجود فروق دالة في بعد انخفاض المساندة الإدارية لدى ذوى النمط (أ) بـــين معلمي المرحلة الابتدائية، والإعدادية، والثانوية فـــي اتجـــاه معلمـــي المرحلة الابتدائية.

-5

* عدم وجود فروق دالة في الاحتراق النفسي لـــدى ذوى الـــنمط (ب) ترجـــع للمرحلة التعليمية
* وجود فروق دالة في بعد الاتجاه السلبي للتلاميذ لدى ذوى النمط (ب) ترجـــع للمرحلة التعليمية بين معلمي المرحلة الإعدادية ، والابتدائيـــة لـــصالح معلمي المرحلة الإعدادية.

6- عدم وجود فروق في الاحتراق النفسي وأبعاده لدى ذوى الـــنمط (أ) ترجـــع للنوع.

7- عدم وجود فروق في الاحتراق النفسي وأبعاده لدى ذوى النمط (ب) ترجـــع للنوع.

Fayoum University
Faculty of Education
The Psychology Department

The Burnout of Type A and B Teachers and its Relationship to Problem Coping Styles

Thesis Submitted by

Nashwa Karam Ammar Abo Bakr

In Partial Fulfillment of Master Degree in Education
(Mental Health)

Supervised By

Dr.
Ragab Ali Shaaban
Assistant Prof. of
Mental Health
Faculty of Education
Fayoum University

Dr.
Madeha Mohmad Elezabi
The Professor of
Educational Psychology
Faculty of Education
Fayoum University

2007

The English Summary

The Burnout of Type A and B Teachers and its Relationship to Problem Coping Styles

Problem of the study:

The study problem can be summarized in the following questions.

1. *To what extent the Burnout of type (A) teachers differ from that of type B teachers?*
2. *To what Teachers' Burnout differ according to problem coping styles?*
3. *To what extent burnout differs according to gender and educational stage?*
4.

The Study aims at:

1. *defining the effect of the Type A and B on Teachers' burnout.*
2. *defining the effect of the problem coping styles on Teachers' burnout.*
3. *determining the effect of educational stage, and gender on Teachers' burnout .*

Importance of the study:

Studying burnout is an important aspect of studying the mental health of individuals in general and teachers in particular. Burnout has a negative effect on the teachers and their performance; preventing these effects keeps the teachers in a healthy psychological conditions and positively affects his performance.

***Hypotheses of the study**:*

1. *There are statistically significant differences between type A teachers and type B teachers and its dimensions in burnout scores for the former group.*
2. *The burnout and its dimensions scores of type (A) teachers differ significantly according to the problem coping styles.*
3. *The burnout and its dimensions scores of type (B) teachers differ significantly according to the problem coping styles.*
4. *The burnout and its dimensions scores of type (A) teachers differ significantly according to the educational stage.*
5. *The burnout and its dimensions scores of type (B) teachers differ significantly according to the educational stage.*
6. *The burnout and its dimensions scores of type (A) teachers differ significantly according to gender.*
7. *The burnout and its dimensions scores of type (B) teachers differ significantly according to gender.*

Procedures of the study:

Participants:

The sample includes "240" teachers from the three stages: primary, prepatory and secondary, randomly selected from some Fayoum schools. The sample was divided into two types (A = 111 ; B = 110)

The instruments:

1- The teacher burnout scale (Seidman & Zager (1986)) Translated and standardized by Adel Abdullah Mohammed (1994).)

2- Portner's Personality Type Scale. (Bortner , 1969) Translated and standardized by the researcher

3- The Cope inventory (Carver et. al 1989) Translated and standardized by Mustafa Khalil Al- Sharqawy (1994)

4- A general information form. prepared by the researcher

The statistical styles:

1- "T" test.
2- Pearson coefficient
3- One way ANOVA
4- Chi-Square Test.

The study results:

1- there are statistically significant differences between type "A" and type B teachers in the total score of burnout , for the former group.

2-

** there are statistically significant differences between type"A" teachers who use help seeking styles and who use the negative styles in the total score of burnout for the former group.*

** there are statistically significant differences between type "A" teachers who use coping styles and who use negative styles in job satisfaction, for the former group.*

3-

** there is no effect for the problem coping styles on the burnout of the type "B" teachers.*

** there are statistically significant differences between type "B" teachers who use help seeking style and who use coping styles in negative attitude direction, for the former group.*

4-

** Educational stage has no effect on burnout scores of type "A" teachers.*

** there are statistically significant differences between type "A" primary, prepatory and secondary teachers in administrative support lack for the first group .*

5-

** Educational stage has no effect on burnout of type "B" teachers.*

** there are statistically significant differences between primary and prepatory pupils of the type "B" teachers for the former group, and between primary, secondary teachers for the latter group .*

6- Gender has no effect on burnout and its dimensions of type "A" teachers.

7- Gender has no effect on burnout and its dimensions of type "B" teachers.