جامعة الشرقية
A' SHARQIYAH UNIVERSITY

السمات الشخصية وعلاقتها بالاحتراق النفسي لدى معلمات الحلقة الأولى من التعليم الأساسي بمحافظة شمال الشرقية

سمراء بنت راشد بن خلفان الحبسية

رسالة مقدمة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية

تخصص: الإرشاد النفسي

قسم علم النفس

كلية الآداب والعلوم الإنسانية

جامعة الشرقية

سلطنة عُمان

1448هـ/2026م

السمات الشخصية وعلاقتها بالاحتراق النفسي لدى معلمات الحلقة الأولى من التعليم الأساسي بمحافظة شمال الشرقية

Personality Traits and Their Relationship to Psychological Burnout Among Female Teachers of the First Cycle of Basic Education in North Al Sharqiyah Governorate

رسالة مقدمة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة

الماجستير في التربية

تخصص: الإرشاد النفسي

إعداد الطالبة

سمراء بنت راشد بن خلفان الحبسية

لجنة الإشراف

د. خليفة بن سيف بن محمد الجهوري مشرفا رئيسًا

د. جوخة بنت محمد بن سليم الصوافي مشرفا ثانيًا

1448هـ/2026م

قرار اللجنة المناقشة

السمات الشخصية وعلاقتها بالاحتراق النفسي لدى معلمات الحلقة الأولى من التعليم الأساسي بمحافظة شمال الشرقية

أعدتها الطالبة:

سمراء بنت راشد بن خلفان الحبسية

نوقشت هذه الرسالة وأجيزت بتاريخ 2026/6/15م

المشرف الرئيس — خليفة الجهوري

المشرف الثاني — جوخة الصوافي

أعضاء لجنة المناقشة

م	صفته في اللجنة	الاسم	الرتبة الأكاديمية	التخصص	الكلية/ المؤسسة	التوقيع
1	رئيس اللجنة	د. أحمد المقبالي	أستاذ مساعد		جامعة الشرقية	
2	المناقش الخارجي	د. محمد الكيومي	أستاذ مشارك	علم النفس التربوي	جامعة صحار	
3	المناقش الداخلي	د. أمينة بن قويدر	أستاذ مشارك	الإرشاد النفسي	جامعة الشرقية	
4	المشرف الرئيس	د. خليفة الجهوري	أستاذ مساعد	الإرشاد النفسي	جامعة الشرقية	

إقـــرار الباحثـــة

الإقـــــــــــرار

أقر بأن المادة العلمية الواردة في هذه الرسالة حُدّد مصدرها العلمي، وأن محتوى الرسالة غير مقدم للحصول على أي درجة علمية أخرى، وأن مضمون هذه الرسالة يعكس آراء الباحثة الخاصة، وهي ليست بالضرورة الآراء التي تتبناها الجهة المانحة.

الباحثة/ سمراء بنت راشد بن خلفان الحبسية الرقم الجامعي: 2213704

التوقيع:

سورة طه: ١١٤

صدق الله العظيم

إهداء

إلى نفسي التي آمنت بأن الطموح لا حدود له..

الى نفسي التي صبرت حتى أثمرت الجهود، وتجاوزت الصعوبات بإصرار وعزيمة

إلى نفسي التي اجتهدت وسعت وثابرة، وكان لها من الصبر ما يكفي لتكمل الطريق،

أهدي هذا الانجاز أولًا لنفسي، وثانيًا لنفسي، وثالثا لنفسي

فهو ثمرة جهدها، وإصرارها على صناعة النجاح

وأن الاحلام تتحقق لمن يؤمن بها ويسعى إليها...

إلى من كان لهم الفضل بعد الله تعالى في دعمي وتشجيعي طوال مسيرتي العلمية...

إلى والديَّ الكريمين، حفظهما الله، لما قدماه من عطاءٍ وتضحيات ودعوات صادقة كانت

مصدر قوتي ونجاحي.

إلى أسرتي الكريمة، وكل من وقف بجانبي وساندني بالكلمة الطيبة والدعاء.

إلى معلميَّ وأساتذتي الأفاضل الذين أناروا لي طريق العلم والمعرفة.

إلى كل من أسهم في دعمي وتحفيزي لإتمام هذه الدراسة.

أُهدي هذا العمل المتواضع، راجيًا من الله تعالى أن ينفع به.

الحمد لله أولًا وآخرًا، الذي بنعمته تتم الصالحات، والصلاة والسلام على سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم.

أتقدم بخالص الشكر وعظيم التقدير إلى كل من أسهم في إنجاز هذه الرسالة، وأخص بالشكر والتقدير المشرفين على هذه الدراسة لما قدموه لي من توجيهات علمية ومتابعة مستمرة ودعمٍ قيِّم كان له الأثر الكبير في إتمام هذا العمل، وجزيل الشكر والتقدير والعرفان للمشرف الرئيس الدكتور/ خليفة الجهوري، الذي كان لتوجيهاته و أفكاره عظيم الأثر في إنجاز هذه الرسالة.

ولا يفوتني أن أعبّر عن بالغ امتناني لكل من قدّم لي العون والمساندة، سواء من الأسرة أو الزملاء أو الأصدقاء، وأسأل الله تعالى أن يجزي الجميع خير الجزاء.

السمات الشخصية وعلاقتها بالاحتراق النفسي لدى معلمات الحلقة الأولى من التعليم الأساسي بمحافظة شمال الشرقية

الباحثة: سمراء بنت راشد بن خلفان الحبسية

الإشـــــراف: د. خليفة بن سيف بن محمد الجهوري (مشرفًا رئيسًا)
د. جوخة بنت محمد بن سليم الصوافي (مشرفًا ثانيًا)

ملخص الدراسة

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى السمات الشخصية ومستوى الاحتراق النفسي لدى معلمات الحلقة الأولى بمحافظة شمال الشرقية في سلطنة عمان، والكشف عن العلاقة بين أبعاد السمات الشخصية وأبعاد الاحتراق النفسي، إضافة إلى التعرف على قدرة السمات الشخصية على التنبؤ بأبعاد الاحتراق النفسي.

واعتمدت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، وطبقت على عينة مكونة من (301) معلمة من معلمات الحلقة الأولى بمحافظة شمال الشرقية. واستخدمت الدراسة مقياس السمات الشخصية القائم على نموذج العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، ومقياس ماسلاش للاحتراق النفسي بأبعاده الثلاثة: الإجهاد الانفعالي، وتبلد المشاعر، والإنجاز الشخصي. كما تم التحقق من الخصائص السيكومترية للأداتين باستخدام الصدق البنائي ومعامل الثبات كرونباخ ألفا.

وأظهرت النتائج أن مستوى السمات الشخصية لدى المعلمات جاء مرتفعًا بصورة عامة، بمتوسط حسابي بلغ (3.90)، في حين جاء مستوى الاحتراق النفسي بدرجة متوسطة، بمتوسط حسابي بلغ (2.96). كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى السمات الشخصية تبعًا للمتغيرات الديموغرافية، وعدم وجود فروق في مستوى الاحتراق النفسي تبعًا للحالة الاجتماعية، وسنوات الخبرة، والحالة الاقتصادية، بينما ظهرت فروق دالة إحصائيًا تبعًا لمكان السكن لصالح المعلمات المقيمات في الريف عند مستوى دلالة (0.04).

كما أظهرت النتائج وجود علاقات ارتباطية دالة إحصائيا بين بعض أبعاد السمات الشخصية وأبعاد الاحتراق النفسي، حيث ارتبطت العصابية بالإجهاد الانفعالي ارتباط موجب بلغت قيمته (0.41)، وبتبلد المشاعر (0.364)، بينما ارتبطت يقظة الضمير سالبًا بالإجهاد الانفعالي (-

0.33)، وارتبطت إيجابيًا بالإنجاز الشخصي (0.37). كما أظهرت نتائج تحليل الانحدار وجود قدرة تنبؤية دالة إحصائيًا للسمات الشخصية في التنبؤ ببعد الإجهاد الانفعالي، حيث فسرت ما نسبته (13%) من التباين في هذا البعد.

وأوصت الدراسة بضرورة الاهتمام بالدعم النفسي والمهني للمعلمات، وتوفير بيئة مدرسية داعمة تسهم في خفض الضغوط المهنية وتعزيز التكيف النفسي والانفعالي.

الكلمات المفتاحية: الاحتراق النفسي، السمات الشخصية، معلمات الحلقة الأولى.

Personality Traits and Their Relationship to Psychological Burnout Among Female Teachers of the First Cycle of Basic Education in North Al Sharqiyah Governorate

Prepared By: Samra Rashed Khalfan Alhabsi

Supervisors:
Dr. Khalifa Saif Mohammed Al Jahouri (Main Supervisor)
Dr. Jokha Muhammad Salim Al-Sawafi (Second Supervisor)

Abstract

The present study aimed to identify the level of personality traits and psychological burnout among Cycle One female teachers in North Al Sharqiyah Governorate in the Sultanate of Oman. It also sought to examine the relationship between the dimensions of personality traits and the dimensions of psychological burnout, in addition to identifying the predictive ability of personality traits for the dimensions of psychological burnout.

The study adopted the descriptive correlational approach and was conducted on a sample of (301) female teachers from Cycle One schools in North Al Sharqiyah Governorate. The study used the Personality Traits Scale based on the Big Five Personality Model and the Maslach Burnout Inventory with its three dimensions: emotional exhaustion, depersonalization, and personal accomplishment. The psychometric properties of the instruments were verified using construct validity and Cronbach's alpha reliability coefficient.

The results revealed that the level of personality traits among the teachers was generally high, with a mean score of (2.9), whereas the level of psychological burnout was moderate, with a mean score of (2.96). The findings also indicated no statistically significant differences in personality traits according to demographic variables. Likewise, no significant differences were found in psychological burnout according to marital status, years of experience, or economic status. However, statistically significant differences appeared according to place of residence in favor of teachers living in rural areas at a significance level of (0.04).

The findings further showed statistically significant correlations between some dimensions of personality traits and psychological burnout. Neuroticism was positively correlated with emotional exhaustion (0.42) and depersonalization (0.364), whereas conscientiousness was negatively correlated with emotional exhaustion (-0.33) and positively correlated with personal accomplishment (0.37). Regression analysis also

demonstrated that personality traits had a statistically significant predictive ability for emotional exhaustion, explaining (13%) of the variance in this dimension.

The study recommended the importance of providing psychological and professional support for teachers and creating a supportive school environment that contributes to reducing occupational stress and enhancing psychological and emotional adjustment.

Keywords: Psychological Burnout, Personality Traits, First-Cycle Female Teachers.

قائمــة المحتويــات

الموضـــوع	الصفحة
قرار اللجنة المناقشة	أ
إقرار الباحث	ب
الآية الكريمة	ج
الإهداء	د
الشكر والتقدير	هـ
ملخص الرسالة باللغة العربية	و – ز
ملخص الرسالة باللغة الإنجليزية	ح – ط
قائمة المحتويات	ي – ل
قائمة الجداول	م
قائمة الأشكال	ك
قائمة الملاحق	ن
الفصل الأول: مشكلــة الدراســة وأهميتهـــا	**12-1**
المقدمة	2
مشكلة الدراسة	7
أهداف الدراسة	10
أهمية الدراسة	10
أ. الأهمية النظرية	10
ب. الأهمية التطبيقية	10
مصطلحات الدراسة	11
حدود الدراسة	11
الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة	**37-13**
أولًا: الإطـــار النظـــري	14
المحور الأول: السمات الشخصية	14
مفهوم السمات الشخصية	15
خصائص السمات الشخصية	15
أهمية السمات الشخصية	17
السمات الشخصية والضغوط المهنية	18

الموضـــوع	الصفحة
العوامل المؤثرة على السمات الشخصية	18
نظريات تفسير السمات الشخصية	19
المحور الثاني: الاحتراق النفسي	22
مفهوم الاحتراق النفسي	22
أهمية الاحتراق النفسي	23
أبعاد الاحتراق النفسي	23
أسباب الاحتراق النفسي	25
المراحل المؤثرة على الاحتراق النفسي	27
ظواهر الاحتراق النفسي	27
النظريات المفسِّرة للاحتراق النفسي	28
السمات الشخصية وعلاقتها بالاحتراق النفسي	29
ثانيًا: الدراسات السابقة	32
أ. الدراسات التي تناولت السمات الشخصية	32
ب. الدراسات التي تناولت الاحتراق النفسي	33
ج. دراسات تناولت السمات الشخصية والاحتراق النفسي معا	35
التعقيب على الدراسات السابقة	36
الفصل الثالث: منهجية الدراسة وإجراءاتها	**52-38**
منهج الدراسة	39
مجتمع الدراسة	39
عينة الدراسة	40
أدوات الدراسة	41
أولًا: مقياس الاحتراق النفسي لماسلاش (الرحبي،2012)	41
الخصائص السيكومترية للمقياس	43
ثانيًا: مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية	47
الخصائص السيكومترية للمقياس	48
الافتراضات الإحصائية	50
أولًا: فحص الاعتدالية (Normality)	50
ثانيًا: فحص تجانس التباين (Levene)	51

الموضـــوع	الصفحة
الحكم على البيانات	51
إجراءات الدراسة	52
المعالجات الإحصائية	52
الفصل الرابع: عرض نتائج الدراسة ومناقشتها	**84-53**
نتائج السؤال الأول ومناقشته	54
نتائج السؤال الثاني ومناقشته	60
نتائج السؤال الثالث ومناقشته	67
نتائج السؤال الرابع ومناقشته	70
نتائج السؤال الخامس ومناقشته	73
نتائج السؤال السادس ومناقشته	77
الاستنتاج العام	82
توصيات الدراسة	84
المقترحات	84
قائمة المراجع	**91-85**
أولًا: المراجع العربية	85
ثانيًا: المراجع الأجنبية	89
الملاحـــق	**94-92**

قائمــة الجــداول

الجدول	عنوان الجداول	الصفحة
1	توزيع أفراد عينة الدراسة حسب المتغيرات الديموغرافية	40
2	الاتساق الداخلي لفقرات مقياس الاحتراق النفسي وفق معاملات الارتباط بين الفقرة والدرجة الكلية	43
3	الصدق البنائي لمقياس الاحتراق النفسي من خلال معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية	44
4	الصدق البنائي لمقياس الاحتراق النفسي من خلال معاملات ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية للأبعاد	44-45
5	ثبات مقياس الاحتراق النفسي باستخدام معامل كرونباخ ألفا	46
6	معاملات الثبات بطريقة كرونباخ ألفا لأبعاد مقياس الاحتراق النفسي والمقياس ككل	46
7	ثبات مقياس الاحتراق النفسي بطريقة التجزئة النصفي	46
8	صدق الاتساق الداخلي لمقياس السمات الشخصية	48
9	صدق الاتساق الداخلي لمقياس السمات الشخصية	48
10	معامل الثبات باستخدام كرونباخ ألفا	49
11	الثبات بطريقة التجزئة النصفية	49
12	اختبار الاعتدالية لتوزيع البيانات	50
13	اختبار الاعتدالية لتوزيع البيانات	51
14	تحويل مقياس ليكرت الخماسي إلى ثلاثي	51
15	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات مقياس السمات الشخصية	55
16	المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري حسب الحالة الاجتماعية	60
17	نتائج تحليل التباين الأحادي (ANOVA)	61
18	المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري حسب سنوات الخبرة	61
19	نتائج تحليل التباين الأحادي (ANOVA)	62
20	المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري حسب مكان السكن	62
21	نتائج تحليل التباين الأحادي (ANOVA)	63
22	المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري حسب الحالة الاقتصادية	63
23	نتائج تحليل التباين الأحادي (ANOVA)	64
24	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات الاحتراق النفسي	67
25	نتائج تحليل التباين الأحادي لمستوى الاحتراق النفسي حسب المتغيرات الديموغرافية	70
26	نتائج تحليل التباين الأحادي لمستوى الاحتراق النفسي حسب مكان السكن	71
27	نتائج اختبار المقارنات البعدية (Tukey) تبعًا لمتغير مكان السكن	71
28	معاملات ارتباط بيرسون بين أبعاد السمات الشخصية وأبعاد الاحتراق النفسي	74
29	نتائج تحليل الانحدار للسمات الشخصية للتنبؤ بأبعاد الاحتراق النفسي	77

قائمــة الملاحـــق

الملحق	عنوان الملاحق	الصفحة
1	الصورة العُمانية لمقياس الاحتراق النفسي لماسلاش	93
2	مقيـاس السـمات الشخصـية (العوامـل الخمـس الكبـرى للشخصـية – الصورة المختصرة (BFI-10)	94

الفصل الأول

مشكلـــة الدراســـة وأهميتهـــــا

- **المقدمـــــــــــة**
- **مشكلة الدراســـة**
- **أهداف الدراســـة**
- **فرضيات الدراســـة**
- **أهمية الدراســـــة**

أ. الأهمية النظريـــة

ب. الأهمية التطبيقية

- **مصطلحات الدراسة**
- **حدود الدراســـــة**

الفصل الأول

مشكلــة الدراســـة وأهميتهـــــا

مقدمـــــــة

مع تقدم الحضارة الإنسانية وازدياد وتنوع مجالاتها وسعي الفرد لمواكبة هذا التطور والتقدم ورغبة منه في الانخراط في معظم المجالات بحثا منه عن تقدير الذات الإنسانية وتوكيدها في مختلف القطاعات زادت الضغوط والأعباء الواقعة على كاهله والتي لها تأثير على منحنى حياة الفرد واختباراته، حيث أن مواجهة هذه الضغوط والاستجابة لها وتداركها أو عدم تحملها يرجع للفروق الفردية بين الأفراد.

وتشهد المهن الإنسانية، وبخاصة مهنة التعليم، ضغوط متزايدة ناتجة عن تعقد الأدوار المهنية، وتسارع المتغيرات التربوية، الأمر الذي جعل الاحتراق النفسي من الظواهر الشخصية الشائعة في البيئات التعليمية. ويُعد الاحتراق النفسي حالة من الاستنزاف الانفعالي والجسدي والمعرفي، تنشأ نتيجة التعرض المستمر للضغوط المهنية، وتنعكس سلبيا على دافعية الفرد، وجودة أدائه، وعلاقاته المهنية، وصحته الشخصية بوجه عام.

ومن المعلوم أن المعلم يُعد الركيزة المحورية في العملية التعليمية؛ إذ يتجاوز دوره نقل المعرفة إلى تنظيم الخبرات التعليمية وإدارتها وتنفيذها بما يحقق أهداف التعلم، فضلًا عن مراعاة الفروق الفردية للمتعلمين ودعم نموهم في جوانبه المختلفة. كما أن فاعلية المدرسة وجودة مخرجاتها ترتبط بدرجة كبيرة بكفاءة المعلم المهنية وقدرته على التوجيه والإرشاد وبناء شخصية المتعلم بصورة متكاملة (أبو الخيل، 2022؛ الفرجات، 2023).

وقد تطوّر مفهوم الاحتراق النفسي تطور تجريبي أكثر من كونه تطور نظري، الأمر الذي دفع العديد من الباحثين المعاصرين إلى اقتراح نماذج تفسيرية لفهم هذه الظاهرة، استنادًا إلى نتائج دراسات حديثة كشفت عن مجموعة من المتغيرات القادرة على التنبؤ بالاحتراق النفسي، وتشير هذه الدراسات إلى أن العوامل التنظيمية

المسببة، مثل عبء العمل، وضعف الدعم الإداري، وغموض الأدوار، تُعد من أبرز العوامل المسؤولة عن حدوث الاحتراق النفسي لدى المعلمين (Maslach & Leiter, 2022؛ Schaufeli, 2021).

ويعد موضوع الاحتراق النفسي من المواضيع الهامة في علم النفس وهو يعبر عن حالة الاستنزاف النفسي والجسدي للفرد بسبب الضغوط الشخصية المحيطة به، مما يجعل الفرد يعيش حاله من التوتر والقلق التي تؤثر عليه وتؤدي لاستنزاف طاقته الجسدية، وإن التغلب على هذه الضغوطات الشخصية لابد للفرد أن يتميز ببعض السمات الشخصية التي تجعله يتجنب مثل هذه الضغوطات، حيث إنه في حالة وجود ضعف نظام فرعي معين من نظم الشخصية (مثل حالة عدم الاتزان الانفعالي الذي يؤدي إلى ارتفاع درجة العصبية والتي تعتبر سمة سلبية) يقوم نظام أخر (سمة إيجابية– دافعية التعلم) ويرى ارنولد وآخرون "إلى أن الفرد عندما يمر بمرحلة الضغوط الشديدة تنهار لديه وسائل التكيف يصل عندها إلى مرحلة الاستنزاف بمرحلة الاحتراق" (بوعيشه، آمال 2020).

إن هذه الأعراض الشخصية والبدنية الناجمة عن زخم الضغوط الملقاة على عاتق عضو هيئة التدريس تؤدي في مجملها لما يعرف بظاهرة الاحتراق النفسي فالاحتراق النفسي يعد من الظواهر الخطيرة في الحياة الأكاديمية، حيث يؤدي الى ظهور حالات العجز والإجهاد لدى أعضاء هيئة التدريس، ويؤدي أيضًا إلى الإضرار بالزملاء الأخرين وبكل الأفراد الذين يتعامل معهم عضو هيئة التدريس داخل المؤسسة، وتتم إدارة الاحتراق النفسي عن طريق التحكم في الضغوط التي يتعرض لها عضو هيئة التدريس، حيث يمكن لأعضاء هيئة التدريس العمل على عدة جبهات للحد من الاحتراق النفسي كأن يطلب إرشادات وموجهات من احد الثقات في العمل، أو أن يحاول التعاون مع الأخرين، ويحاول قدر الإمكان الاستفادة من نقاط القوة المعرفية والمهارية وتوظيفها، فضلا عن تجنب أنماط التفكير غير المجدية والمسببة للاحتراق (السيد، أميرة 2022).

إن دراسة ظاهرة الاحتراق النفسي لدى العاملين في المجال التربوي وأسبابها وأعراضها ونتائجها السلبية تُعد ذات قيمة تطبيقية وعلمية؛ إذ ارتبطت هذه الظاهرة في الأدبيات التربوية الحديثة بتراجع الأداء المهني، وضعف التوافق النفسي والاجتماعي، وارتفاع مؤشرات الضغوط والتعب

الانفعالي لدى المعلمين. وقد تزايد الاهتمام بها خلال السنوات الأخيرة في الدراسات العربية، لما يترتب عليها من آثار سلبية قد تنعكس على سلوك المعلم واتجاهاته وممارساته الصفية وجودة التعليم، وهو ما جعلها محورًا حاضرًا في بحوث التربية الخاصة والتعليم العام (العمر،2021).

تُعد العوامل الخمسة الكبرى من العوامل الشخصية المهمة التي قد تفسّر الفروق الفردية بين الأفراد في إدراك الضغوط المهنية وطريقة تعاملهم معها، حيث تشير الأبحاث الحديثة إلى أن الاختلافات في العوامل الخمسة الكبرى مثل العصابية والانبساط والضمير والانفتاح تتنبأ بكيفية تقييم الأفراد للمواقف الضاغطة واستجاباتهم لها داخل بيئة العمل، فالشخصية تمثل مجموعة من الخصائص والنمطيات المستقرة نسبيًّا في التفكير والانفعال والسلوك، والتي تؤثر في استجابات الفرد للمواقف المختلفة داخل العمل وتلعب دورًا في تحديد مستوى التوتر المُدرَك والاستراتيجيات التكيفية (Fukuzaki & Iwata, 2024).

كما تتباين درجة تأثر الأفراد بالضغوط المهنية تبعا لاختلاف سماتهم الشخصية، إذ يميل بعضهم إلى إدراك متطلبات العمل بوصفها تحديات قابلة للتكيف والسيطرة، في حين ينظر إليها آخرون على أنها مصادر تهديد مستمر تؤدي إلى تصاعد مستويات التوتر والضغط النفسي. وتؤكد الأدبيات الشخصية المعاصرة أن العوامل الخمسة الكبرى تلعب دور محوري في تفسير هذه الفروق الفردية، حيث تُعد سمة العصابية من أكثر السمات ارتباطًا بارتفاع القلق والانفعالات السلبية وضعف التنظيم الانفعالي، الأمر الذي يزيد من قابلية الأفراد للتعرض للضغوط المهنية ويجعلهم أكثر عرضة للاحتراق النفسي مقارنة بغيرهم من ذوي السمات الانفعالية المستقرة (Swider & Zimmerman, 2018).

كما أوضح ماسلاش وزملاؤه أن الاحتراق النفسي لا يرتبط فقط بظروف العمل، وإنما يتأثر أيضا بخصائص الفرد الشخصية، حيث تلعب العوامل الخمسة الكبرى دورًا مهمًا في تحديد مدى استجابة الفرد للضغوط المهنية واستمراريتها (Maslach, Schaufeli, & Leiter, 2001). وبناءً على ذلك، فإن دراسة العلاقة بين السمات الشخصية والاحتراق النفسي تُعد مدخلا هاما لفهم أسباب التباين في مستويات الاحتراق النفسي بين المعلمين، وتسهم في تقديم نتائج يمكن الإفادة منها في تصميم برامج إرشادية وتدريبية تهدف إلى تحسين الصحة الشخصية والحد من الاحتراق النفسي في البيئة التعليمية.

وتشير نتائج دراسات المراجعة والتحليل المنهجي إلى أن العصابية ترتبط في الغالب بمستويات أعلى من الانفعالات السلبية والإنهاك النفسي/الاحتراق، في حين ترتبط سمات مثل الانبساطية والضمير الحي والمقبولية بمؤشرات أفضل للتكيف والرفاه المهني، وبانخفاض مستويات الاحتراق مقارنة بالعصابية (Swider & Zimmerman, 2010).

كما تُظهر الأدلة أن بعض السمات، مثل الانبساطية والضمير الحي، لها ارتباط أكثر باستخدام أساليب مواجهة أكثر فاعلية (مثل حل المشكلات وإعادة التقييم المعرفي)، بينما ترتبط العصابية أكثر بأساليب مواجهة أقل فاعلية في بعض المواقف (Connor-Smith & Flachsbart, 2007).

ويشير الغيلاني (2024) إلى أن المتغيرات الديموغرافية تلعب دورًا في التأثير على مستوى الاحتراق النفسي، وان العوامل المسببة للاحتراق النفسي والسمات الشخصية بناء على المتغيرات الديموغرافية مثل (العمر، الخبرة، المستوى التعليمي)، كما تشير أميرة (2022). إلى أهمية اتباع أساليب واستراتيجيات فاعلة في إدارة الاحتراق النفسي، حيث يمكن للفرد الحد من آثاره من خلال التقليل من التفكير السلبي، وتوظيف التفكير الإيجابي في التعامل مع المشكلات المختلفة. كما تؤكد الدراسة على ضرورة تبنّي استراتيجيات وقائية تساعد الفرد على تعزيز التوازن النفسي والقدرة على التكيف مع الضغوط، إلى جانب الاستعانة بوسائل وأساليب أخرى مناسبة لطبيعة المواقف الضاغطة.

وتعد متلازمة الاحتراق النفسي مصطلحا جديد نسبيا، وقد يكون فرودنبرجر (Frudenberger) أول من استخدمه للتعبير عن الاستجابات الانفعالية البدنية لضغوط العمل، فقد شعر بذلك من خلال تجربته الشخصية أثناء عمله كمعالج نفسي في مدينة نيويورك، فبعد عمل دام عشرين عاما، بدأ يفقد توازنه، فأصبح حادا في تعامله مع أسرته، وزملائه في العمل، حتى وصل إلى الشعور بالإجهاد والاحتراق النفسي (ياسر، 2020). وهو حاله من الإجهاد والإنهاك والاستفزاز البدني والانفعالي نتيجة التعرض المستمر لضغوط عالية، ويتمثل الاحتراق النفسي في مجموعة من المظاهر السلبية، ومنها: الإرهاق والتعب والشعور بالعجز وفقدان الاهتمام بالعمل وفقدان الاهتمام بالأخرين والسخرية من الأخرين والكآبة والشك في قيمة الحياة والعلاقات الاجتماعية والنظرة السلبية لمفهوم الذات (ياسر، 2020).

وتشير إحدى الدراسات إلى أن الاحتراق النفسي يسهم بشكل كبير في معدل تسرب المعلمين من مهنتهم، حيث يترك حوالي 40% من المعلمين مهنة التدريس بعد خمس سنوات من مزاولة المهنة. وأفادت لجنة الخبراء المشتركة بين منظمة العمل الدولية اليونسكو والمعنية بتطبيق التوصيات المتعلقة بوضع المعلمين أن الإجهاد المتراكم يسهم بشكل كبير في الاستقالة المعلمين، بتكلفة سنوية تقدر بنحو 2.2 مليار دولار أمريكي، وهو يمثل تكلفة كبيرة في الإنفاق المهدر (fang, 2023).

وعلى الرغم من تنامي الاهتمام البحثي العربي بدراسة الاحتراق النفسي لدى المعلمين وما يرتبط به من آثار سلبية على الصحة الشخصية والأداء المهني وجودة العملية التعليمية، فإن أغلب الدراسات ركزت بصورة أساسية على العوامل التنظيمية والبيئية المرتبطة ببيئة العمل، مثل ضغوط المهنة، أعباء التدريس، وطبيعة الفئات التعليمية التي يتعامل معها المعلمون، ولا سيما في مجال التربية الخاصة. في المقابل، لم تجد السمات الشخصية بالاهتمام الكافي بوصفها عوامل داخلية مفسِّرة تسهم في تشكيل استجابات المعلمين للضغوط المهنية وتباين مستويات الاحتراق النفسي لديهم، على الرغم من تأكيد بعض الدراسات العربية الحديثة على الدور التنبئي للعوامل الشخصية، وبخاصة سمات العوامل الخمس الكبرى، في تفسير مستويات الاحتراق النفسي لدى المعلمين (العجمي وآخرون، 2021؛ السعدي، 2021).

كما تُظهر مراجعة الأدبيات أن معظم الدراسات العربية اعتمدت على المنهج الوصفي، وتركزت غالبًا على عينات محددة مثل معلمي التربية الخاصة أو الأخصائيين الاجتماعيين، دون التوسع في تحليل الأدوار التنبئية التفصيلية للسمات الشخصية لدى المعلمين والمعلمات أو فحص الفروق تبعًا لمتغيرات السياق الثقافي والاجتماعي والمهني، مثل الجنس، الحالة الاجتماعية، أو بيئة السكن (حضر، بدو، ريف)، الأمر الذي يحد من تعميم نتائجها ويبرز الحاجة إلى دراسات أكثر تفصيلا في هذا المجال.

إضافة إلى ذلك، لا تزال الأدبيات العربية تعاني من نقص واضح في الدراسات التي تتناول هذا الموضوع في البيئة المدرسية، خاصة باستخدام نماذج تحليل متقدمة تسهم في تفسير العلاقة السمات الشخصية والاحتراق النفسي بصورة أكثر تفصيلا. ومن هنا تبرز الحاجة إلى إجراء دراسة

علمية تسهم في سد هذه الفجوة من خلال فحص العلاقة بين السمات الشخصية والاحتراق النفسي لدى المعلمين والمعلمات في ميدان التدريس، بما يساعد على بناء برامج تدخل وقائية قائمة على أسس علمية تراعي الفروق الفردية بين المعلمين.

مشكلــة الدراســة

تُعد مهنة التعليم من أكثر المهن تعرضًا للضغوط الشخصية والمهنية، نظرًا لما تتطلبه من أعباء متعددة تتجاوز حدود التدريس الصفي، لتشمل المسؤوليات الإدارية، والتعامل المستمر مع الطلبة وأولياء الأمور، ومواكبة التطورات التربوية والتقنية المتسارعة، فضلًا عن التوقعات المجتمعية المرتفعة من المعلم. وقد أسهم تزايد هذه المتطلبات في ظهور ظاهرة الاحتراق النفسي بوصفها إحدى المشكلات الشخصية والمهنية البارزة التي تؤثر سلبًا في صحة المعلمين الشخصية والجسدية، وفي مستوى أدائهم المهني وجودة العملية التعليمية بوجه عام.

بينما يعبر الاحتراق النفسي عن حالة الاستنزاف الجسدي او الانفعالي للفرد، وذلك بسبب ما يتعرض له من ضغوط نفسية الزائدة، ومهنة التعليم تعد من المهن ذات الطابع الإنساني، حيث أنَّ هذه المهنة لا تخلو من المعوقات التي تحول بين المعلم والقيام بدوره المطلوب الذي يجعله غير قادر على أداء عمله بالمستوى المتوقع، فالمعلم يحتل مكانه مهمه في العملية التعليمية والتربوية، وفي الواقع قد يتعرض إلى بعض الضغوط والمشاكل التي يمكن أن تؤثر بشكل سلبي على أدائه في العمل، وبناءً عليه سوف يؤثر على العملية التعليمية بصورة عامه، إن ظاهرة الاحتراق النفسي تعد من أهم المشاكل التي يتعرض لها المعلمون نتيجة عدم قدرتهم على التكيف مع مشاكل وسماتهم الشخصية كضغوط العمل، حيث يؤدي إلى شعورهم بعدم القدرة على حل المشاكل (ابومزروع، 2023).

وعلى الرغم من تنامي الاهتمام البحثي بدراسة الاحتراق النفسي في البيئات التعليمية العربية، إلا أن مراجعة الأدبيات تشير إلى أن غالبية الدراسات ركزت بصورة أساسية على العوامل التنظيمية والبيئية المرتبطة ببيئة العمل المدرسي، مثل ضغوط العمل، كثافة النصاب التدريسي، ضعف الدعم الإداري، وقلة الحوافز المهنية، بوصفها عوامل مفسِّرة لارتفاع مستويات الاحتراق النفسي لدى المعلمين.

وعلى الرغم من الدور المحوري الذي تؤديه السمات الشخصية في تشكيل استجابات الأفراد للضغوط المهنية، فإن الاحتراق النفسي لا يزال يمثل تحديًا واضحًا في بيئات العمل المختلفة لما يترتب عليه من آثار سلبية على الصحة الشخصية والأداء المهني. وتشير نتائج دراسات عربية حديثة إلى أن أبعاد العوامل الخمسة الكبرى للشخصية ترتبط بمستويات الاحتراق النفسي بصورة متباينة؛ إذ ترتبط العصابية بعلاقة موجبة مع أبعاد الاحتراق (الإجهاد الانفعالي، تبلد المشاعر، نقص الشعور بالإنجاز)، بينما ترتبط أبعاد مثل الانبساطية، الطيبة/المقبولية، يقظة الضمير بعلاقات سالبة معه، بما يوحي بدورها الوقائي في خفض حدّة الاحتراق النفسي لدى العاملين في المجال التربوي (لحول، 2021؛ رجب، 2023).

ومع ذلك، لا تزال الصورة غير مكتملة فيما يتعلق بطبيعة هذه العلاقة داخل بعض السياقات المهنية والثقافية العربية، ومدى قدرة السمات الشخصية على التنبؤ الدقيق بمستويات الاحتراق النفسي، إذ يلاحظ أن كثيرًا من الدراسات العربية اعتمدت على المنهج الوصفي الارتباطي وأدوات الاستبانة والتحليل الإحصائي البسيط، مع محدودية توظيف نماذج تحليل أعمق يمكن أن تفسر الأدوار النسبية للسمات الشخصية والمتغيرات المصاحبة بصورة أدق (لحول، 2021؛ رجب، 2023)، كما دعمت نتائج دراسات عربية أخرى الاتجاه العام نفسه بوجود ارتباطات بين العوامل الخمسة الكبرى ومؤشرات الاحتراق النفسي لدى فئات مهنية مساندة ضمن البيئة التربوية أو الصحية، بما يعزز فكرة أن السمات الشخصية قد تعمل كعوامل خطر أو حماية بحسب طبيعة السمة (العكر، 2022).

وانطلاقًا من ذلك، تتمثل مشكلة الدراسة في تزايد الضغوط المهنية التي يتعرض لها العاملون في المجال التعليمي، وما يترتب عليها من آثار نفسية ومهنية سلبية، وعلى رأسها الاحتراق النفسي، الأمر الذي ينعكس على أدائهم الوظيفي وجودة العملية التعليمية، وعلى الرغم من الاهتمام المتزايد بدراسة الاحتراق النفسي لدى المعلمين، إلا أن نتائج الدراسات السابقة تشير إلى تباين واضح في مستوى الاحتراق النفسي بين الأفراد، وهو ما يعكس وجود فروق فردية لم تُفسَّر بصورة كافية.

وتشير الأدبيات الشخصية إلى أن السمات الشخصية تُعد من العوامل المهمة التي قد تسهم في تفسير هذه الفروق، إلا أن الدراسات التي تناولت العلاقة بين السمات الشخصية والاحتراق النفسي

لدى المعلمين، وبخاصة في البيئة العمانية بشكل خاص وفي البيئة العربية بشكل عام، ما تزال محدودة وغير حاسمة في نتائجها.

وعليه، تتحدد مشكلة الدراسة الحالية في الحاجة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين السمات الشخصية والاحتراق النفسي لدى المعلمين، ومحاولة تفسير الفروق الفردية في مستوى الاحتراق النفسي في ضوء السمات الشخصية، بما يسهم في توفير أساس علمي يمكن الإفادة منه في تصميم برامج إرشادية وتدريبية تستهدف الحد من الاحتراق النفسي وتحسين الصحة الشخصية للمعلمين، **وذلك من خلال الإجابة على سؤال الدراسة الرئيس:**

هل توجد علاقة بين السمات الشخصية والاحتراق النفسي لدى معلمات الحلقة الأولى من التعليم الأساسي بمحافظة شمال الشرقية؟

ويتفرع من السؤال الرئيسي للدراسة الأسئلة الفرعية التالية:

1. ما سمات الشخصية الشائعة لدى معلمات الحلقة الأولى من التعليم الأساسي بمحافظة شمال الشرقية؟
2. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في سمات الشخصية الشائعة لدى المعلمات الحلقة الأولى تعزى لمتغيرات (الحالة الاجتماعية– سنوات الخبرة– الموطن – الحالة الاقتصادية)؟
3. ما مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمات الحلقة الأولى من التعليم الأساسي بمحافظة شمال الشرقية؟
4. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية لمستوى الاحتراق النفسي لدى المعلمات تعزى لمتغيرات (الحالة الاجتماعية – سنوات الخبرة – الموطن – الحالة الاقتصادية)؟
5. ما العلاقة بين مستوى الاحتراق النفسي من خلال أبعاد السمات الشخصية لدى معلمات الحلقة الأولى من التعليم الأساسي؟
6. ما قدرة السمات الشخصية على التنبؤ بأبعاد الاحتراق النفسي (الإجهاد العاطفي، التبلد الشعوري، انخفاض الإنجاز الشخصي) لدى معلمات الحلقة الأولى من التعليم الأساسي بمحافظة شمال الشرقية؟

أهـداف الدراسـة:

1. التعرف على سمات الشخصية الشائعة لدى معلمات الحلقة الأولى من التعليم الأساسي بمحافظة شمال الشرقية.
2. قياس الفروق في سمات الشخصية لدى المعلمات تبعا لمتغيرات (الحالة الاجتماعية- سنوات الخبرة- الموطن – الحالة الاقتصادية).
3. تحديد مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمات الحلقة الأولى من التعليم الأساسي بمحافظة شمال الشرقية.
4. تقصي الفروق في مستوى الاحتراق النفسي لدى المعلمات تبعا لمتغيرات (الحالة الاجتماعية- سنوات الخبرة- الموطن – الحالة الاقتصادية).
5. التنبؤ بمستوى أبعاد الاحتراق النفسي من خلال أبعاد السمات الشخصية لدى معلمات الحلقة الأولى من التعليم الأساسي.
6. تحديد إسهام السمات الشخصية في التنبؤ بأبعاد الاحتراق النفسي (الإجهاد العاطفي، التبلد الشعوري، انخفاض الإنجاز الشخصي).

أهميـــة الدراســـة

- **الأهمية النظرية:** تسهم هذه الدراسة في إثراء الإطار النظري المتعلق بعلم النفس الإيجابي وعلم النفس الشخصية من خلال الكشف عن طبيعة العلاقة بين سمات الشخصية والاحتراق النفسي. كما تساعد في توسيع الفهم العلمي للعوامل الشخصية المؤثرة في ظهور الاحتراق النفسي لدى الأفراد، وهي إيجاد العلاقة بين السمات الشخصية والاحتراق النفسي لمعلمات الحلقة الأولى من التعليم الأساسي بمحافظة شمال الشرقية، ومدى التنبؤ بمستوى الاحتراق النفسي من خلال السمات الشخصية.
- **الأهمية التطبيقية:** تتمثل أهمية الدراسة في الجانب التطبيقي في أن معرفة مستوى الاحتراق النفسي الذي يتعرض له معلمي التعليم الأساسي، من شأنه أن يساعد في التخطيط بشكل أفضل لتحسين أوضاع هذه الفئة، ووضع الحلول المناسبة والممكنة للتخفيف من الاحتراق النفسي، وتحقيق التكيف وتحسين نوعية الخدمات التي تقدم للتلاميذ وانعكاس ذلك على المردود التعليمي والتربوي (ابومزروع، 2023).

مصطلحـــات الدراســـة

- **الاحتراق النفسي:** أن تعريف ماسلاش وليتر حول الاحتراق النفسي يعد أقدم وأهم التعريفات حيث يقصد به حالة من الإنهاك العاطفي والجسدي والعقلي تنتج عن التعرض المزمن لضغوط نفسيه زمنية، وتتميز بالشعور بالإرهاق، التبلد العاطفي، وانخفاض الإنجاز الشخصي (Maslach & Leiter,2016).

وتعرفـه الباحثـة إجرائيًّا: بأنـه درجـة الاحتراق النفسي لمعلمي الحلقة الأولى التي يحصل عليها أفراد عينة الدراسة على مقياس الاحتراق النفسي المستخدم في هذه الدراسة.

- **السمات الشخصية:** تعرف السمة لغة هي العلامة المميزة. وفي علم النفس هي: صفه ثابته تميز الفرد عن غيره، فهي بهذا المعنى الشامل تضم المميزات الجسمية، والحركية، والعقلية، والوجدانية، والاجتماعية، أي أنها تضم الذكاء والقدرات والاتجاهات والميول والعادات، وسمات الشخصية هي صفات تميز الشخص عن غيره.

وتعرفها الباحثة: بإنها تفاعل الشخص مع ذاته ومع الأخرين، وهي ليست مجرد صفات سطحية، بل تتجذر في تركيبة الفرد الشخصية وتتشكل نتيجة تفاعل العوامل الوراثية مع الخبرات الحياتية والتربوية التي يمر بها الأنسان منذ طفولته.

وإجرائيًّـا: هـي الدرجـة التـي يحصـل عليهـا المبحـوث علـى مقيـاس السـمات الشخصـية المستخدم في هذه الدراسة.

حـــدود الدراســـة:

- **الحـدود البشـرية:** اقتصـرت الدراسـة علـى أفراد العينـة من معلمـات الحلقـة الأولـى بمحافظـة شـمال الشرقية في سلطنة عمان.
- **الحدود المكانية:** مدارس حلقة أولى بمحافظة شمال الشرقية في سلطنة عمان.
- **الحدود الزمانية:** جرت الدراسة خلال الفصل الدراسي الثاني من العام الأكاديمي (2025\ 2026).

- **الحدود الموضوعية:** اقتصرت الدراسة على فحص العلاقة بين سمات الشخصية ومستوى الاحتراق النفسي لدى عينة الدراسة، دون التطرق إلى متغيرات نفسية أخرى قد تؤثر على هذه العلاقة.
- **الحدود المنهجية:** استخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي للكشف عن العلاقة بين السمات الشخصية والاحتراق النفسي، اعتمادا على الاستبانة كأداة لجمع البيانات.

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

ينقسم الإطار النظري إلى محورين أساسيين وهما:

- **المحور الأول: السمات الشخصية** وتتمثل في:
  - مفهوم السمات الشخصية
  - خصائص السمات النفسية
  - أهمية السمات الشخصية
  - العوامل المؤثرة على السمات الشخصية
- **المحور الثاني: الاحتراق النفسي ويتمثل في:**
  - مفهوم الاحتراق النفسي
  - أهمية الاحتراق النفسي
  - المراحل المؤثرة على الاحتراق النفسي
  - ظواهر الاحتراق النفسي.

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

أولًا: الإطـــــار النظـــري

يستعرض الإطار النظري موضوع الدراسة من خلال محورين أساسيين مترابطين، يُركز المحور الأول على السمات الشخصية، حيث يتم تحليل المفاهيم المرتبطة بهذه السمات واستعراض أبرز العناوين ذات الصلة. أما المحور الثاني، فيتناول مفهوم الاحتراق النفسي، من خلال مناقشة أبعاده المختلفة وتسليط الضوء على أهم العوامل المؤثرة فيه. وفي ختام الإطار النظري، سيتم استكشاف العلاقة التفاعلية بين السمات الشخصية والاحتراق النفسي، مع تقديم توضيح مفصل لهذه العلاقة في سياق الدراسة.

المحور الأول: السمات الشخصية

تُعد السمات الشخصية من المفاهيم المركزية في علم النفس، إذ تعكس أنماطًا شبه مستقرة في تفكير الفرد وانفعالاته وسلوكه، وتظهر عبر مواقف حياتية ومهنية متعددة. ولا تُفهم السمات الشخصية بوصفها استجابات مؤقتة، وإنما باعتبارها ميولًا عامة تسهم في توجيه طريقة إدراك الفرد للمواقف المختلفة والتعامل معها، بما في ذلك المواقف الضاغطة في بيئة العمل. وقد أكدت دراسات عربية حديثة أن مقياس السمات الشخصية تمثل إطارًا تفسيريًا مهمًا للفروق الفردية بين العاملين في المؤسسات التعليمية والمهنية، خاصة فيما يتعلق بأساليب التكيف والاستجابة للمتطلبات الوظيفية (السعودي وآخرون، 2021).

ويُعد نموذج العوامل الخمسة الكبرى للشخصية من أكثر النماذج استخداما في البحوث الشخصية المعاصرة، وذلك لما يتمتع به من وضوح في المفاهيم مع إمكانية تطبيقه في بيئات ثقافية مختلفة. ويحتوي على خمسة أبعاد رئيسة هي: الانفتاح على الخبرة، الانبساطية، العصابية، يقظة الضمير، والمقبولية، وقد بينت بعض الدراسات العربية أن هذا النموذج يحافظ على بنيته العاملية

العامة في عدد من المجتمعات العربية، مما يعطي فرصة في استخدامه في دراسة السمات الشخصية في البيئة العربية (عبد الخالق وآخرون، 2025).

- **مفهوم السمات الشخصية:**

عرفت دراسة (الذهلي ،2023) مفهوم الشخصية بأنها الصفات الجسمية والعقلية والوجدانية في تفاعل بعضها بعض، وتكاملها في شخص معين يتفاعل مع بيئة اجتماعية معينه. والوصف المعروف للشخصية في علم النفس هو تعريف ألبورت Allport للشخصية والذي ينص على أن الشخصية هي" التنظيم الديناميكي داخل الفرد من تلك الأنظمة الشخصية والاجتماعية التي تحدد تكيفه الفريد مع بيئته، ويعد مفهوم السمة من المفاهيم الأساسية في دراسة الشخصية، لما لها من دور في تشكيل السلوك، فالسلوك الإنساني يعكس سمات شخصية الفرد التي تميزه عن غيره.

وفي السياق التربوي، عرفت السمات الشخصية بأنها مجموعة من الخصائص الشخصية التي تؤثر في طريقة تفاعل الفرد مع متطلبات العمل، وأساليب مواجهته للضغوط، ونمط علاقاته المهنية، ومستوى التزامه وانضباطه الوظيفي. وقد أشارت دراسات عربية حديثة إلى أن السمات الشخصية تلعب دورًا مهمًا في تفسير التباين بين العاملين في الأداء المهني، والتكيف الوظيفي، والقدرة على إدارة الضغوط الشخصية، مما يعزز من أهميتها كمتغير أساسي في البحوث الشخصية والتربوية (اليعقوبية والمشيقرية، 2025).

- **خصائص السمات الشخصية**

تُعد السمات الشخصية من المفاهيم الرئيسة في علم نفس الشخصية؛ إذ تشير إلى الخصائص النفسية والسلوكية والانفعالية التي تميز الفرد عن غيره، وتظهر في طريقة تفكيره واستجابته للمواقف المختلفة. السمات الشخصية بأنها ليست سلوكًا عابرًا أو موقفًا مؤقتًا، بل تمثل أنماطًا عامة تتصف بدرجة من الثبات النسبي والاستمرارية، مع قابليتها للتغير التدريجي تبعًا للنمو والخبرة والبيئة الاجتماعية والمهنية.

ومن أبرز خصائص السمات الشخصية أنها تتصف بـ الثبات النسبي؛ أي أن الفرد يميل إلى إظهار أنماط متقاربة من السلوك والانفعال عبر المواقف المختلفة، وإن كانت هذه الأنماط لا تعني الجمود المطلق. وأشارت دراسة بورغويس وزملائه أن سمات الشخصية الكبرى تظهر قدرًا من الاستقرار عبر المراحل العمرية، مع إمكانية حدوث تغيرات نمائية خاصة في مرحلتي المراهقة والرشد (Borghuis et al., 2017).

كما تشير الدراسات العربية أن السمات الشخصية تتأثر بعوامل وراثية وبيئية واجتماعية، لكنها غالبًا ما تحافظ على قدر من الاستقرار الذي يسمح بقياسها وتفسير الفروق الفردية بين الأشخاص، كما ورد في دراسة اليزيدي حول التطور التاريخي لنموذج العوامل الخمسة الكبرى للشخصية (اليزيدي، 2024).

وتتصف السمات الشخصية كذلك بـ الفردية؛ أي أن الأفراد يختلفون في درجة امتلاكهم للسمة الواحدة. فالشخصية لا تُفهم على أساس وجود السمة أو غيابها فقط، وإنما على أساس الدرجة التي يحصل عليها الفرد في كل سمة. ولذلك اعتمدت النماذج الحديثة، مثل نموذج العوامل الخمسة الكبرى، على قياس الشخصية من خلال أبعاد متدرجة تشمل: العصابية، والانبساطية، والانفتاح على الخبرة، والمقبولية، ويقظة الضمير. وقد أوضح غولدبرغ أن نموذج العوامل الخمسة يوفر إطارًا وصفيًا واسعًا لتنظيم السمات الأساسية للشخصية، بينما أكد ماكري وكوستا صلاحية هذا النموذج في تفسير الفروق الفردية عبر أدوات وملاحظين مختلفين (Goldberg, 1990; McCrae & Costa, 1987).

ومن خصائص مقياس السمات الشخصية أيضًا القابلية للقياس، إذ يمكن قياسها باستخدام مقاييس نفسية مقننة، سواء من خلال قوائم الشخصية العامة أو مقاييس العوامل الخمسة الكبرى. وتبرز أهمية هذه الخاصية في الدراسات التربوية والنفسية؛ لأنها تساعد الباحث على تفسير الفروق بين المعلمين أو الطلبة أو العاملين في استجاباتهم للضغوط والتحديات. وقد أظهرت بعض الدراسات العربية أن السمات الشخصية يمكن دراستها في ضوء أبعاد مثل الاتزان الانفعالي، والمسؤولية، والاجتماعية، والسيطرة، والتنظيم الذاتي، وهي أبعاد تساعد على فهم طبيعة التكيف النفسي والمهني

لدى الأفراد، كما في دراسة بشكر حول سمات الشخصية وعلاقتها بالاحتراق النفسي لدى المعلمين (بشكر، 2022). كما تتصف السمات الشخصية بأنها ذات وظيفة تفسيرية وتنبؤية؛ فهي تساعد في تفسير سلوك الفرد وتوقع طريقة تعامله مع المواقف المختلفة. فالمعلم الذي يمتلك درجة مرتفعة من يقظة الضمير قد يكون أكثر تنظيمًا والتزامًا في أداء مهامه، بينما قد يكون المعلم المرتفع في العصابية أكثر حساسية للضغوط وأكثر قابلية للقلق والانفعال. ومن هنا تظهر أهمية دراسة السمات الشخصية في المجال التربوي، لأنها تساعد في فهم اختلاف المعلمين في قدرتهم على التكيف مع متطلبات العمل المدرسي وضغوطه.

وبناءً على ذلك، يمكن القول إن السمات الشخصية تمثل بنية نفسية مهمة لفهم الفروق الفردية، وتتصف بالثبات النسبي، والفردية، والقابلية للقياس، والقدرة على تفسير السلوك والتنبؤ به. وفي سياق الدراسة الحالية، فإن تناول خصائص السمات الشخصية يساعد على فهم مدى ارتباطها بالاحتراق النفسي لدى معلمات الحلقة الأولى، خاصة أن طبيعة العمل التعليمي تتطلب قدرًا عاليًا من التفاعل الانفعالي والاجتماعي والمهني.

- **أهمية السمات الشخصية**

تعتمد خصائص المعلمين ذوي الكفاءة العالية على سماتهم الشخصية، حيث أن شخصية المعلم تتنبأ بمدى كفاءته الذاتية وفاعليتها وأن لها أثر كبير على أداء المعلم داخل الصف، وعلى قدرته على التكيف بما يتناسب مع احتياجات الطلبة إلا إن السمات الشخصية للمعلم تؤثر بشكل ملحوظ وكبير على مدى كفاءته داخل الغرفة الصفية، وأنها تعمل بمثابة محفز ومعزز للطلبة، كما تنعكس على تفاعل المعلم مع طلبته والتواصل معهم (عبيدات، 2020).

ويُعد نموذج السمات الخمس الكبرى للشخصية من أكثر النماذج شيوع في الدراسات الشخصية والتربوية، حيث يفترض أن الشخصية يمكن وصفها من خلال خمسة أبعاد رئيسة هي: الانبساطية، العصابية، المقبولية، الضمير الحي، والانفتاح على الخبرة. وقد أتاح هذا النموذج تفسيرا منهجيا ومنظما

لأنماط السلوك الإنساني، وأسهم في ربط السمات الشخصية بعدد من المتغيرات الشخصية والتربوية والمهنية، مثل التكيف، والدافعية، وأساليب التعلم، وبناء العلاقات الاجتماعية.(John et al., 2008)

وتتجلى أهمية السمات الشخصية في المجالين النفسي والتربوي من خلال دورها في تفسير التوافق النفسي والصحة الشخصية، إذ يرتبط ارتفاع العصابية بمستويات أعلى من القلق والتوتر، في حين تسهم سمات مثل الضمير الحي والانبساطية والمقبولية في تعزيز التوافق النفسي والتفاعل الإيجابي مع الآخرين. كما تؤثر السمات الشخصية في أساليب التعلم، والدافعية الأكاديمية، والتفاعل الصفي، وقدرة المتعلمين على التكيف مع متطلبات البيئة التعليمية، مما يجعلها متغير مهم في تفسير الفروق الفردية في التحصيل والأداء الأكاديمي (Komarraju et al., 2011; Widiger & Smith, 2008).

- **السمات الشخصية والضغوط المهنية:**

تُعد الضغوط المهنية سمة ملازمة لبيئات العمل التربوي، حيث يواجه المعلمون مطالب متعددة تتعلق بالأداء التدريسي، وإدارة الصف، والتعامل مع الطلبة وأولياء الأمور، إضافة إلى المتطلبات الإدارية والتوقعات المؤسسية المتزايدة. ورغم تشابه هذه المطالب بين المعلمين، فإن استجاباتهم لها تختلف بدرجة ملحوظة، الأمر الذي يشير إلى أهمية العوامل الفردية في تفسير هذا التباين، وعلى رأسها السمات الشخصية. تشير الأدبيات الشخصية إلى أن السمات الشخصية تؤثر في إدراك الضغوط المهنية وتفسيرها؛ فالأفراد لا يستجيبون للضغوط بناءً على شدتها الموضوعية فقط، بل وفقًا لكيفية إدراكهم لها بوصفها تحديات قابلة للإدارة أو مصادر تهديد مستمر. وفي هذا السياق، ترتبط العصابية بارتفاع الحساسية الانفعالية والميل إلى القلق، مما يزيد من احتمال إدراك المواقف المهنية على أنها ضاغطة، حتى في ظل ظروف عمل اعتيادية (Swider & Zimmerman, 2018).

- **العوامل المؤثرة على السمات الشخصية**

تعد العوامل الخمسة الكبرى للشخصية منطلقًا مهمًا لدراسة الشخصية، وتفسير أهم السلوكيات وردود الأفعال الصادرة من الأفراد ،وتعطي صورة واضحة عن اهم الخصائص والميزات، التي تجعل من الأنسان يتفرد في تفكيره وانفعاله، والمعايشة مع ذاته وتعامله مع المحيطين به ، وهو نموذج يقترح أن

معظم الفروق الفردية في الشخصية البشرية يمكن أن تصنف إلى خمسة أبعاد، والتي تمثل الشخصية بأوسع مستوى من التجريد، وكل عامل يمثل ثنائي القطب، ويلخص عدة جوانب فرعية اكثر تحديدا، وبدوره تمثل العديد من الصفات الفرعية الأكثر تحديدًا، وهو أكثر النماذج استخدامًا لتفسير الخصائص الشخصية للشخصية والتي كشفت الدراسات والأدلة البحثية عن مدى صحته، كما يعد كوستكا وماكريه رائدان في فتح المجال أمام الكثير من الباحثين للاقتناع بوجود خمسة أبعاد للشخصية والتي تتمثل في الانبساطية والعصابية والطيبة أو المقبولية والانفتاح ويقظة الضمير، ويمكن شرحها كالاتي:

- **الانبساطية:** يتصف الشخص المنبسط بالمودة والحيوية والاجتماعية والإيجابية والتفاؤل.
- **العصابية:** يتميز الأفراد المصنفون في هذا المجال بأنهم سريعة الغضب والتوتر والاستثارة ولديهم شعور بالهم والضيق والتشاؤم، وعدم القدرة على ضبط الدوافع أو اتخاذ القرار المناسب في الموقف الذي يستثيرهم.
- **الطيبة أو المقبولية:** يتميز أفراد هذه السمة بالكفاءة الذاتية، والثقة بالنفس، والشعور اتجاه الآخرين والتعاطف معهم، كما أنهم يتصفون بالاستقامة والتسامح والإيثار والقبول والتروي والتواضع أثناء التعامل مع الآخرين
- **الانفتاح:** هذه السمة تميز الناس ذو الخيال الخصب عن الأشخاص التقليدين، والانفتاحيين هم أكثر عرضه لاتخاذ معتقدات غير تقليدية، فهم يفضلون الأمور الواضحة والسهلة بدلا من الأمور الغامضة والمعقدة.
- **يقظة الضمير:** تشير هذه السمة إلى تميز الأفراد، وتحمل المسؤولية وقوة الإرادة والكفاح والسعي نحو الإنجاز وضبط الذات، والالتزام بالواجبات، والتنظيم لتحقيق الأهداف (العبري، الذهلي 2023).

- **نظريات تفسير السمات الشخصية:**

سعى علماء النفس منذ وقت مبكر إلى تفسير السمات الشخصية وفهم طبيعتها ومصادرها، فظهرت عدة نظريات ركزت على تحديد السمات ووصفها وتصنيفها، وبيان مدى ثباتها وتأثيرها في

السلوك الإنساني. وتُعد نظريات السمات من أبرز الاتجاهات التي تناولت الشخصية بوصفها مجموعة من الخصائص المستقرة نسبيًا، التي تميز الأفراد بعضهم عن بعض، وتفسر الفروق الفردية في السلوك والانفعال (عبد الخالق، 2020).

1. نظرية السمات عند ألبورت(Allport)

يُعد جوردون ألبورت من أوائل العلماء الذين أكدوا أهمية السمات في تفسير الشخصية، حيث نظر إلى السمة بوصفها استعدادًا عصبيًا نفسيًا يجعل الفرد يستجيب للمواقف المختلفة بطريقة متسقة نسبيًا. وميّز ألبورت بين ثلاثة أنواع من السمات، السمات الجوهرية، والسمات المركزية، والسمات الثانوية، مؤكدًا أن الشخصية لا تُفهم من خلال سمة واحدة، بل من خلال تنظيم فريد لمجموعة من السمات داخل الفرد. وقد أسهمت هذه النظرية في ترسيخ فكرة الثبات النسبي للسمات وأهميتها في تفسير السلوك الإنساني (عبد الخالق، 2020).

2. نظرية كاتل للعوامل(Cattell)

انطلق ريموند كاتل من المدخل الإحصائي، مستخدمًا التحليل العاملي لاستخلاص السمات الأساسية للشخصية، وتمكن من تحديد ستة عشر عاملا أوليا تمثل أبعاد الشخصية، عُرفت لاحقًا بمقياس (16PF) وتفترض هذه النظرية أن الشخصية تتكون من مجموعة من السمات المتفاعلة التي يمكن قياسها كميا، وأن هذه السمات تسهم في التنبؤ بالسلوك في المواقف المختلفة. وقد كان لإسهام كاتل دور بارز في نقل دراسة الشخصية من الوصف النظري إلى القياس العلمي المنظم (Abdel-Khalek et al., 2025).

3. نظرية أيزنك(Eysenck)

قدم أيزنك نموذج بنائي للشخصية، افترض فيه أن السمات يمكن تنظيمها هرميا، بحيث تتكون الشخصية من استجابات محددة تتجمع لتكوّن عادات، ثم سمات، ثم أبعاد عامة. وحدد أيزنك في نموذجه ثلاثة أبعاد رئيسة للشخصية هي: الانبساطية، العصابية، والذهنية، وتميزت هذه النظرية

بمحاولتها الربط بين السمات الشخصية والأسس البيولوجية والعصبية، مما أضفى عليها بعدًا تفسيريًا أعمق مقارنة ببعض النظريات الوصفية (عبد الخالق، 2020).

4. نظرية العوامل الخمسة الكبرى للشخصية

تُعد نظرية العوامل الخمسة الكبرى من أكثر النظريات شيوعًا في الدراسات الشخصية المعاصرة، حيث تفترض أن الشخصية يمكن تفسيرها من خلال خمسة أبعاد رئيسة هي: الانفتاح على الخبرة، الانبساطية، العصابية، يقظة الضمير، والمقبولية. وقد تميزت هذه النظرية بكونها نظرية وصفية–تجريبية مدعومة بنتائج دراسات متعددة عبر ثقافات مختلفة، بما في ذلك المجتمعات العربية. وتشير دراسات عربية حديثة إلى أن هذا النموذج يحافظ على بنيته العامة في البيئة العربية، مما يجعله إطار مناسب لدراسة السمات الشخصية وربطها بالمتغيرات الشخصية والمهنية (السعودي وآخرون، 2021).

المحور الثاني: الاحتراق النفسي

- **مفهوم الاحتراق النفسي**

يعد تعريف كرستينا ماسلاش (Christina Maslach) للاحتراق النفسي هو الأكثر شيوعا والأكثر قبولا في الأوساط العلمية ، وقد بني عليه مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي (MBI) ويرى ماسلاش أن الاحتراق النفسي متلازمة تظهر نتيجة انعكاس المشاعر والإرهاق الجسدي والتعب على المدى الطويل والشعور بالعجز واليأس لدى الأشخاص الذين يتعرضون لمتطلبات عاطفية شديدة بسبب عملهم، والذين باستمرار يعملون وجهًا لوجه مع أشخاص آخرين، ولديهم اتجاهات سلبية اتجاه العمل والحياة والأشخاص الآخرين، وبشكل بسيط وواضح، عرف ماسلاش الاحتراق النفسي بأنه الإرهاق العاطفي، وتبدد الشخصية، والإنجاز الشخصي المنخفض الذي يظهر عند الأشخاص الذين تربطهم علاقة قوية بالناس بسبب وظيفتهم (Ozturk,2020).

كما عرفته الباحثة يسمينه، هلا يلي (2016)، الاحتراق النفسي هو استجابة سالبه لضغوط المهنة وللظروف الصعبة المحيطة بها وهوه ازمه نفسية خطيرة على الكوادر البشرية العاملة في مؤسسات التعليم بشكل عام، مما يؤثر سلبًا على الجانب الاجتماعي والصحي والنفسي للأفراد الذين يفترض فيهم القيام بعملهم بطرائق تتسم بالفاعلية، ويشير ارنولد وآخرون إلى أن الفرد عندما يمر بمرحلة ضغوط شديدة، تنهار لديه وسائل التكيف، يصل عندها إلى مرحلة الاستنزاف ،أو ما تسمى مرحلة (الاحتراق النفسي)، كما يشير دونهام إلى التسلسل المنطقي لتطور الضغوط لدى المعلم بقوله: تواجه المعلم ضغوط مختلفة تظهر على إثرها أعراض مبكرة ، القلق، والاضطراب، ويؤدي ذلك بالمعلم إلى الضغط في التركيز ،تلك صعوبة في اتخاذ القرارات ،بعد ذلك يعاني المعلم من الأعياء ،وتظهر عليه أعراض نفس جسمية، ومن ثم يشعر بالإرهاق والإنهاك الشديدين، وأخيرًا يصل إلى مرحلة الاحتراق النفسي (الشمري، 2020).

- **أهمية الاحتراق النفسي**

إن الاحتراق النفسي قد يعاني منه بعض المعلمين، بينما لا يعاني منه البعض الآخر ،ليس لانتهاء المشكلات والعقبات التي يمر بها لأنها لا تنتهي، ولكن لما يمكن أن يتسم به هذا البعض من سمات وخصائص نفسيه تقية 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 الشخصية الإيجابية في التعامل مع المواقف الضاغطة، فإنه قد يعاني من الاحتراق النفسي، ويصبح عرضا ملازما له.

يتطور الاحتراق النفسي الذي يصيب المعلم كتطور أي أعراض مرضية، ويبدأ بحالة من عدم الاتزان، والاستقرار، وعدم القدرة على مواجهة متطلبات العمل، وضعف القدرة على تنفيذه. والانزعاج من التدريس وعدم الرغبة في مواكبة ما هو جديد في مجاله، وعدم الرغبة في مناقشة أي اقتراحات إيجابية سواء في تعامله مع التلاميذ أو المادة التعليمية (Maslach & Jackson, 1981).

- **أبعاد الاحتراق النفسي**

يُعد الاحتراق النفسي من المفاهيم متعددة الأبعاد في علم النفس التربوي والمهني، وقد قدمت ماسلاش وجاكسون (Maslach & Jackson, 1981). التصور الأكثر شيوعًا للاحتراق النفسي، حيث أوضحتا أن الاحتراق النفسي يتكون من ثلاثة أبعاد رئيسة هي: الإجهاد الانفعالي، وتبلد المشاعر، وضعف الشعور بالإنجاز الشخصي. وتُعد هذه الأبعاد من أكثر الأطر النظرية استخدامًا في الدراسات التربوية والنفسية المتعلقة بالمعلمين والعاملين في المهن الإنسانية.

أولًا: الإجهاد الانفعالي: يُشير الإجهاد الانفعالي إلى حالة من الإرهاق النفسي والانفعالي الناتجة عن التعرض المستمر للضغوط المهنية، حيث يشعر الفرد بأنه استنزف طاقته النفسية وأصبح غير قادر على مواصلة العمل بنفس مستوى الحماس أو الكفاءة السابقة (Maslach & Jackson, 1981). ويُعد هذا البعد من أكثر أبعاد الاحتراق النفسي وضوحًا

لدى المعلمين؛ نظرًا لما تتطلبه العملية التعليمية من تفاعل انفعالي مستمر مع الطلبة والإدارة وأولياء الأمور.

ويظهر الإجهاد الانفعالي في صورة التعب النفسي، والشعور بالإرهاق، والتوتر المستمر، وفقدان الحماس تجاه العمل. كما قد ينعكس على الأداء المهني والعلاقات الاجتماعية داخل البيئة المدرسية. وقد أشار مراد ورضوان (2021) إلى أن الإجهاد الانفعالي يُعد من أكثر أبعاد الاحتراق النفسي انتشارًا لدى المعلمين والعاملين في المهن الإنسانية؛ نتيجة الضغوط المهنية المستمرة ومتطلبات العمل المرتفعة.

ثانيًا: تبلد المشاعر : ويُقصد بتبلد المشاعر حالة من الفتور والانفصال العاطفي تجاه الآخرين، حيث يصبح الفرد أقل تعاطفًا وأكثر ميلًا إلى التعامل بصورة جافة أو سلبية مع الأشخاص المحيطين به (Maslach, Schaufeli, & Leiter, 2001)، ويظهر هذا البعد غالبًا عندما يحاول الفرد حماية نفسه من الضغوط النفسية المتكررة من خلال تقليل تفاعله الانفعالي مع الآخرين، وفي البيئة التعليمية، قد يظهر تبلد المشاعر لدى المعلم في صورة ضعف التفاعل الإيجابي مع الطلبة، أو انخفاض الاهتمام بمشكلاتهم واحتياجاتهم، أو الميل إلى الانسحاب من العلاقات المهنية داخل المدرسة، كما قد يؤدي هذا البعد إلى ضعف جودة التفاعل التربوي والاجتماعي داخل البيئة التعليمية.

ثالثًا: ضعف الشعور بالإنجاز الشخصي: ويشير ضعف الشعور بالإنجاز الشخصي إلى شعور الفرد بعدم الكفاءة أو انخفاض مستوى النجاح والفاعلية في أداء العمل، حيث يشعر بأنه غير قادر على تحقيق أهدافه المهنية بالصورة المطلوبة (Maslach & Leiter, 2016). ويؤدي هذا الشعور إلى انخفاض الدافعية المهنية وضعف الرضا الوظيفي والثقة بالنفس.

وقد ينعكس هذا البعد لدى المعلمين في صورة فقدان الحماس للعمل، أو الشعور بعدم القدرة على التأثير الإيجابي في الطلبة، أو التقليل من قيمة الإنجازات المهنية التي يحققها المعلم داخل المدرسة. كما يرتبط هذا البعد غالبًا بانخفاض الكفاءة الذاتية والشعور المستمر بالفشل المهني.

وبناءً على ذلك، فإن أبعاد الاحتراق النفسي الثلاثة تُعد مترابطة فيما بينها؛ إذ يبدأ الاحتراق النفسي غالبًا بالإجهاد الانفعالي، ثم يتطور إلى تبلد المشاعر، وقد ينتهي بضعف الشعور بالإنجاز الشخصي، مما يؤثر بصورة سلبية في الصحة النفسية والأداء المهني للفرد.

- **أسباب الاحتراق النفسي:**

تتعدد أسباب الاحتراق النفسي وتتشابك، حيث لا يرتبط الاحتراق النفسي بعامل واحد فقط، وإنما ينتج عن مجموعة من العوامل النفسية والمهنية والاجتماعية والتنظيمية التي تؤثر في الفرد بصورة مستمرة. وتختلف درجة تأثير هذه العوامل تبعًا لطبيعة العمل وخصائص الفرد والبيئة المحيطة به، وفيما يلي أهم الأسباب التي أشارت لها (العبرية، 2023):

أ. الأسباب المهنية والتنظيمية

تُعد العوامل المهنية والتنظيمية من أكثر أسباب الاحتراق النفسي شيوعًا، خاصة في المهن التي تتطلب تفاعلًا إنسانيًا مستمرًا، مثل مهنة التعليم. ومن أبرز هذه العوامل: كثافة أعباء العمل، وضغط الوقت، وغموض الدور الوظيفي، وضعف الدعم الإداري، وكثرة المسؤوليات المهنية، وضعف الحوافز والتقدير الوظيفي.

وقد أوضح ماسلاش وليتر (Maslach & Leiter, 2016) أن بيئة العمل غير الداعمة تُعد من العوامل الرئيسة المساهمة في ظهور الاحتراق النفسي، خاصة عندما يشعر الفرد بعدم العدالة أو فقدان السيطرة على متطلبات العمل أو ضعف التقدير المهني.

ب. الأسباب الشخصية

تقوم الخصائص الشخصية دورًا مهمًا في زيادة أو خفض احتمالية تعرض الفرد للاحتراق النفسي؛ إذ إن بعض السمات الشخصية، مثل العصابية والانفعالية الزائدة وضعف القدرة على التكيف، قد تجعل الفرد أكثر عرضة للتوتر والإنهاك النفسي. وفي المقابل، قد تساعد بعض السمات الإيجابية، مثل الاتزان الانفعالي ويقظة الضمير والمرونة النفسية، على مواجهة الضغوط المهنية بصورة أفضل.

وقد أشار ليو وزملاؤه (Liu et al., 2022) في تحليل بعدي لدراسات أجريت على المعلمين إلى أن العصابية ترتبط إيجابيًا بالاحتراق النفسي، في حين ترتبط سمات مثل يقظة الضمير والانبساطية والمقبولية بانخفاض مستويات الاحتراق النفسي.

ج. الأسباب الاجتماعية

تؤثر الظروف الاجتماعية والأسرية في مستوى الاحتراق النفسي لدى الفرد، خاصة عندما تتداخل الضغوط المهنية مع الضغوط الأسرية والاجتماعية. ومن أبرز هذه العوامل ضعف الدعم الاجتماعي، والمشكلات الأسرية، وصعوبة التوازن بين الحياة المهنية والأسرية، وضعف العلاقات المهنية داخل بيئة العمل.

ويؤدي غياب الدعم الاجتماعي إلى شعور الفرد بالعزلة النفسية والانفعالية، مما يزيد من احتمالية تعرضه للاحتراق النفسي، خاصة في المهن التي تتطلب تفاعلًا اجتماعيًا وانفعاليًا مستمرًا.

د. الأسباب المرتبطة ببيئة العمل التعليمية

تتميز البيئة التعليمية بمجموعة من الخصائص التي قد تسهم في ظهور الاحتراق النفسي لدى المعلمين، ومن أبرزها كثافة أعداد الطلبة داخل الصفوف، وتعدد الأدوار المطلوبة من المعلم، وضغط المناهج الدراسية، وكثرة أعمال التقويم والمتابعة، وضعف الإمكانات والموارد التعليمية.

كما أن معلمات الحلقة الأولى قد يواجهن ضغوطًا إضافية مرتبطة بطبيعة المرحلة العمرية للطلبة، والتي تتطلب جهدًا تربويًا وانفعاليًا مستمرًا، الأمر الذي قد يزيد من احتمالية تعرضهن للاحتراق النفسي.

وبناءً على ما سبق، يتضح أن الاحتراق النفسي ظاهرة متعددة الأسباب، تتداخل فيها العوامل الشخصية والمهنية والاجتماعية والتنظيمية، مما يستدعي دراسة هذه العوامل بصورة متكاملة لفهم طبيعة الاحتراق النفسي لدى المعلمين والعوامل المؤثرة فيه.

قد تتطور هذه الأعراض لدى المعلم بحيث عليه التعب والإرهاق، وعدم الراحة، وعدم الرغبة في العمل، والقلق الندم على اختياره لمهنة التدريس، والميل للأعمال الإدارية هروبا من التفاعل ومواجهة التلاميذ، ولا تقف الحالة عمد هذا الحد بل قد تتطور أكثر بحيث تتغير اتجاهاته نحو نفسه،

ويميل إلى الهروب من المواقف الاجتماعية، والتغيب المستمر عن العمل، وانتظار العطلات والأعياد، وقد ينتهي الأمر إلى تأثر علاقاته الأسرية، وتنشأ المشكلات داخل الأسرة، وتضطرب علاقته بزوجته، وأولاده، ونظرا لأهمية الدور الذي يقوم به المعلم في رعاية الطلبة دينيا، وقيميا، وخلقيا، وسلوكيا، وأهمية الاستقرار النفسي له، والذي ينعكس إيجابا على أدائه داخل البيئة المدرسية (العبرية 2023).

- **المراحل المؤثرة على الاحتراق النفسي**

يشير الباحث مقلد محمد (2019) إلى أن الاحتراق النفسي هي الدرجة التي تلي الضغط النفسي باعتبار أنَّ دوام الضغط وعدم التصدي له يؤدي بالضرورة الي الاحتراق النفسي ويمر الاحتراق النفسي بأربعه مراحل هي:

- **مرحله الاستغراق (الشمول):** وتظهر عندما يحدث عدم اتساق بين ما هو متوقع عن العمل وبين ما يحدث فعليا وفيها يكون مستوي الرضا عن العمل مرتفع.
- **مرحله الكساد:** ويشعر فيها الفرد باعتلال الصحة الشخصية وينتقل اهتمامه الفرد من العمل إلى مظاهر أخرى وينخفض فيها مستوي الرضا الوظيفي تدريجيا عن المرحلة السابقة
- **مرحله الانفصال:** يزداد فيها الإحساس بالإجهاد النفسي واعتلال الصحة البدنية والشخصية لدرجه تجعله يبدا في الانسحاب النفسي من العمل
- **مرحله الاتصال:** وفيها تزداد العراض البدنية والشخصية والسلوكية سوءًا، حيث يختل تفكير الفرد نتيجة ارتياب وشكوك الذات ويصل بذلك الفرد الي تفكير مستمر لترك العمل أو حتي التفكير في الانتحار.

- **ظواهر الاحتراق النفسي:**

يُعد الاحتراق النفسي ظاهرة نفسية مهنية معقدة تتجلى في مجموعة من المظاهر الانفعالية والسلوكية والمعرفية التي تظهر تدريجيًا نتيجة التعرض المزمن للضغوط المهنية. ولا يظهر الاحتراق النفسي بوصفه حالة مفاجئة، بل يتطور عبر مراحل متتابعة، تبدأ بالإجهاد المستمر وتنتهي في بعض الحالات بالانسحاب النفسي والمهني من العمل (Maslach et al., 2001).

وتشير الأدبيات الشخصية إلى أن من أبرز ظواهر الاحتراق النفسي الإجهاد الانفعالي، والذي يتمثل في الشعور المستمر بالتعب النفسي والاستنزاف العاطفي وفقدان الطاقة، بحيث يشعر الفرد بأنه غير قادر على العطاء أو التفاعل الإيجابي مع متطلبات العمل. ويُعد هذا البعد من أكثر مظاهر الاحتراق شيوعًا، وغالبًا ما يكون المؤشر الأول لظهور الاحتراق النفسي (Maslach & Leiter, 2016).

كما تظهر ظاهرة تبلد المشاعر أو التشيؤ، حيث يتخذ الفرد موقفًا انفعاليًا سلبيًا أو متباعدًا تجاه الآخرين، خاصة في المهن التي تتطلب تفاعلًا إنسانيًا مباشرًا مثل التعليم. ويتجلى ذلك في انخفاض التعاطف، واللامبالاة بمشكلات الآخرين، واستخدام أساليب تعامل جافة أو ساخرة، ويُفسَّر هذا السلوك بوصفه آلية دفاعية لحماية الفرد من الاستنزاف الانفعالي المستمر (Maslach et al., 2001).

ومن الظواهر البارزة أيضًا ضعف الشعور بالإنجاز الشخصي، حيث يعاني الفرد من تدنّي تقدير الذات المهنية، والإحساس بعدم الكفاءة أو عدم الجدوى، رغم الجهد المبذول. ويؤدي هذا الشعور إلى انخفاض الدافعية، وتراجع الرضا الوظيفي، وزيادة الميل إلى التفكير في ترك المهنة أو الانسحاب النفسي منها (Schaufeli et al., 2009).

- **النظريات المفسِّرة للاحتراق النفسي:**

1. **النظرية المعرفية:** تنطلق النظرية المعرفية من أن استجابة الفرد للضغوط المهنية تتحدد بدرجة كبيرة وفق طريقة إدراكه وتفسيره لهذه الضغوط، وليس وفق شدتها الموضوعية فقط. فالأفراد الذين يتبنون أنماطًا معرفية سلبية، مثل التوقعات التشاؤمية أو تضخيم المتطلبات المهنية والتقليل من القدرات الذاتية، يكونون أكثر عرضة لتجربة الاحتراق النفسي. ويُنظر إلى الاحتراق النفسي هنا بوصفه نتيجة تراكمية لتفسيرات معرفية غير تكيفية تقود إلى إجهاد انفعالي مستمر (Lazarus&Folkman,1984).

ويركّز هذا الاتجاه على أهمية إعادة البناء المعرفي بوصفه مدخلًا وقائيًا وعلاجيًا للحد من الاحتراق النفسي عبر تعديل أنماط التفكير السلبية المرتبطة بالعمل.

2. **نظريـة التحليـل النفسـي:** تفسر نظريـة التحليل النفسـي الاحتراق النفسـي بوصـفه ناتجًـا عـن صـراعات نفسية داخليـة مزمنـة، تنشأ عنـدما يُجبر الفرد علـى الاستمرار فـي أداء أدوار مهنيـة تتعارض مع حاجاته الانفعالية أو دوافعه اللاشعورية. ويؤدي الكبت المستمر للمشاعر السلبية، مثل الإحباط والغضب، وعدم التعبير عنها بصورة صحية، إلى تراكم التوتر النفسي وظهوره في صورة إنهاك نفسي وتبلد انفعالي (Freudenberger,1974).

3. **النظرية السلوكية:** تنظر النظرية السلوكية إلى الاحتراق النفسي على أنه سلوك متعلَّم ينتج عن التعرض المستمر لبيئـة عمـل تفتقر إلـى التعزيـز الإيجـابي. فعنـدما لا يقتـرن الجهـد المهنـي بمكافآت مادية أو معنوية، ويتكرر الإحباط والعقاب أو التجاهل، يتعلم الفرد أن الأداء الجيد لا يؤدي إلـى نتـائج إيجابيـة، ممـا يفضـي إلـى انخفـاض الدافعيـة والانسـحاب التدريجي من العمـل (Maslach&Leiter,1997).

4. **نظريـة ماسـلاش للاحتراق النفسـي:** قدمت ماسلاش وزملاؤها أحد أكثر النماذج تـأثيرًا فـي تفسير الاحتراق النفسـي، حيـث عرّفتـه بوصـفه متلازمـة نفسـية مهنيـة تتكـون مـن ثلاثـة أبعـاد رئيسة: الإجهـاد الانفعـالي، وتبلـد المشـاعر، وضـعف الشـعور بالإنجـاز الشخصـي. ويركـز هـذا النموذج علـى التفاعل المزمن بين الفرد وبيئـة العمـل، خاصـة فـي المهن التـي تتطلـب تفاعلًا إنسانيًا مكثفًا مثل التعليم (Maslach, Schaufeli, & Leiter, 2001).

- **السمات الشخصية وعلاقتها بالاحتراق النفسي**

تُعد العلاقة بين السمات الشخصية والاحتراق النفسي من الموضوعات التي حظيت باهتمام متزايد فـي الأدبيات النفسية والتربويـة؛ نظـرًا لارتباطهـا بالصـحة النفسية والأداء المهنـي للعـاملين فـي المهن التي تتطلب تفاعلًا إنسانيًا مستمرًا، ومن بينها مهنـة التعليم. فالاحتراق النفسي لا يرتبط فقط بطبيعة العمل أو حجم الضـغوط المهنية، وإنما يتأثر أيضًـا بالخصـائص الشخصية والانفعالية للفرد، والتي قد تحدد طريقة إدراكه للمواقف الضـاغطة وأساليب تعامله معها. ويشير الاحتراق النفسي إلـى حالة من الإنهاك الجسمي والانفعالي والعقلي الناتجة عن التعرض المستمر للضـغوط المهنية، ويظهر غالبًا من خلال ثلاثة أبعاد رئيسة هي: الإجهاد الانفعالي، وتبلد المشاعر، وضعف الشعور بالإنجاز

الشخصي. ويُنظر إلى هذه الأبعاد بوصفها مؤشرات تعكس مدى تأثر الفرد ببيئة العمل ومتطلباتها النفسية والانفعالية.

وفي هذا السياق، تشير الأدبيات النفسية أن السمات الشخصية قد تؤدي دورًا مهمًا في تفسير التفاوت بين الأفراد في مستوى الاحتراق النفسي؛ إذ إن الأفراد يختلفون في استجاباتهم للضغوط تبعًا لاختلاف خصائصهم الشخصية والانفعالية. فبعض السمات قد تساعد الفرد على التكيف الإيجابي مع المواقف المهنية الضاغطة، في حين قد تجعل بعض السمات الأخرى الفرد أكثر عرضة للتوتر والإنهاك النفسي.

وتشير الأدبيات المرتبطة بنموذج العوامل الخمسة الكبرى للشخصية إلى أن سمة العصابية تُعد من أكثر السمات ارتباطًا بالاحتراق النفسي؛ إذ يرتبط الأفراد مرتفعو العصابية بمستويات أعلى من القلق والانفعال وعدم الاستقرار الانفعالي، الأمر الذي يجعلهم أكثر حساسية للضغوط المهنية وأكثر عرضة للإجهاد الانفعالي وتبلد المشاعر (Liu et al., 2022).

كما أوضح رولوف وزملاؤه أن العصابية ترتبط ارتباطًا موجبًا بالاحتراق النفسي لدى المعلمين، في حين ترتبط سمات مثل يقظة الضمير والانبساطية والمقبولية بعلاقات سالبة مع الاحتراق النفسي (Roloff et al., 2022).

وفي المقابل، تُسهم بعض السمات الشخصية الإيجابية في خفض مستويات الاحتراق النفسي؛ حيث ترتبط يقظة الضمير بقدرة الفرد على التنظيم وإدارة الوقت وتحمل المسؤولية، مما يساعده على التكيف مع متطلبات العمل وتقليل تراكم الضغوط المهنية. كما ترتبط الانبساطية بالقدرة على تكوين العلاقات الاجتماعية الإيجابية والحصول على الدعم الاجتماعي، وهو ما قد يسهم في تخفيف الضغوط النفسية والانفعالية المرتبطة بالعمل. كذلك قد تساعد المقبولية والانفتاح على الخبرة في تعزيز المرونة النفسية والتكيف المهني.

وقد أشارت بعض الدراسات العربية إلى وجود علاقة بين السمات الشخصية والاحتراق النفسي لدى المعلمين؛ حيث أوضحت دراسة يحياوي (2016) أن بعض السمات الشخصية ترتبط بدرجات

متفاوتة بالاحتراق النفسي لدى معلمي المرحلة الابتدائية. كما توصلت دراسة بشكر (2022) إلى وجود ارتباط سلبي بين الاحتراق النفسي وبعض السمات المرتبطة بالاتزان الانفعالي والتنظيم الذاتي، في حين ظهر ارتباط إيجابي بين الاحتراق النفسي وبعض السمات المرتبطة بالتوتر والاندفاعية. كذلك تناولت دراسة مراد ورضوان (2021) العلاقة بين الاحتراق النفسي وضغوط الحياة وبعض سمات الشخصية لدى المعلمين والأخصائيين، وأكدت أن بعض الخصائص الشخصية قد تزيد من احتمالية تعرض الفرد للاحتراق النفسي في ظل الضغوط المهنية المرتفعة.

وتفسر هذه العلاقة في ضوء أن السمات الشخصية تؤثر في الكيفية التي يدرك بها الفرد المواقف الضاغطة، وفي أساليب المواجهة التي يستخدمها عند التعرض للضغوط المهنية. فالفرد الذي يتمتع بدرجة مرتفعة من الاتزان الانفعالي قد يكون أكثر قدرة على التحكم في انفعالاته والتعامل مع الضغوط بصورة متزنة، بينما قد يفسر الفرد مرتفع العصابية المواقف المهنية اليومية على أنها مصادر تهديد أو ضغط نفسي، مما يزيد من احتمالية تعرضه للاحتراق النفسي.

ومع ذلك، لا يمكن تفسير الاحتراق النفسي من خلال السمات الشخصية فقط؛ إذ تتداخل معه عوامل أخرى متعددة، مثل بيئة العمل، والدعم الإداري، وكثافة الأعباء المهنية، والعلاقات الاجتماعية داخل المؤسسة، والظروف الاقتصادية والاجتماعية. ولذلك فإن العلاقة بين السمات الشخصية والاحتراق النفسي تُعد علاقة تفاعلية تتأثر بمجموعة من العوامل النفسية والمهنية والبيئية.

وانطلاقًا من ذلك، تكتسب دراسة العلاقة بين السمات الشخصية والاحتراق النفسي لدى معلمات الحلقة الأولى أهمية خاصة؛ نظرًا لطبيعة المرحلة التعليمية التي تتطلب جهدًا انفعاليًا وتربويًا مستمرًا، إضافة إلى ما تفرضه البيئة المدرسية من متطلبات تنظيمية واجتماعية قد تؤثر في مستوى الاحتراق النفسي لدى المعلمات.

ثانيًا: الدراسات السابقة

أ. الدراسات التي تناولت السمات الشخصية:

- **دراسة الغيلاني، سالم بن محمد بن علي (2024)**، والتي هدفت على التعرف السمات الشخصية لدى أفراد العينة وعلى مستوى الاحتراق النفسي لدى الأفراد وتطرقت على كيفية يقاس الاحتراق النفسي واستخدم الباحث أدوات الدراسة 30 عباره موزعة على خمسة محاور وهي مقياس متدرج من 5 درجات، حيث قام الباحث باستخدام المنهج الوصفي الارتباطي ولذلك لطبيعة هذه الدراسة التي تهدف إلى الدراسات الوصفية الارتباطية للوصول إلى معلومات عن قوة واتجاه العلاقة بين متغيرين أو أكثر، حيث قام الباحث بتناول أسئلة الدراسة كل على حده وتناول النتائج التي تم التوصل إليها بالتحليل والتعليل وتم ربطها بنتائج الدراسة السابقة.
- **دراسة سعادة وشاهين (2024)**، وهدفت إلى الكشف عن العلاقة بين بعض مقياس السمات الشخصية والكفاءة الذاتية لدى المرشدين التربويين العاملين في المدارس الحكومية بمحافظتي سلفيت ورام الله والبيرة، إضافة إلى تقصّي الفروق في هذه المتغيرات تبعًا للجنس وسنوات الخدمة. استخدم الباحثان المنهج الوصفي الارتباطي، وطبقت الأدوات على عينة متيسرة مكوّنة من (126) مرشدًا ومرشدة. أظهرت النتائج أن المتوسط الحسابي لمجال العصابية بلغ (3.20)، ولمجال الانبساطية (4.07)، ولمجال الانفتاح على الآخر (3.77)، وجميعها بمستوى مرتفع، كما بلغ المتوسط الحسابي للكفاءة الذاتية (3.90). كما كشفت النتائج عن وجود علاقة ارتباط طردية ودالة إحصائيًا بين السمات الشخصية والكفاءة الذاتية، في حين لم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية تُعزى لمتغيري الجنس أو سنوات الخدمة. وأوصت الدراسة بضرورة تعزيز السمات الشخصية الإيجابية وتنمية مهارات التفكير الإيجابي لدى المرشدين التربويين بما يسهم في رفع مستوى الكفاءة الذاتية لديهم.
- **دراسة هلال الذهلي، نصرة العبري (2023)**، وهدفت للتعرف على السمات الشخصية وعلاقتها برضاهم الوظيفي في سلطنة عُمان، وأثر متغيري (الجنس، وسنوات الخبرة) في إجاباتهم،

ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي، بتصميم استبانة طبقت على عينه عشوائية بلغت (505) معلم ومعلمه، وأظهرت نتائج الدراسة أن تقديرات أفراد عينه الدراسة للسمات الشخصية عند المعلمين تعزى لمتغير الجنس. كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية إيجابية ضعيفة بين السمات الشخصية في سلطنة عمان ورضاهم الوظيفي.

- **دراسة نهاد عبيدات، عبدالناصر الجراح (2020)**، وهدفت للكشف العلاقات السببية المباشرة والغير مباشرة لسمات الشخصية في الكفاءة الذاتية للمعلمين واستخدم مقياس العوامل الخمسة الكبرى ومقياس الكفاءة الذاتية للمعلمين لتشانن–موراي وهوي (2001) وتكونت عينة الدراسة من 288 معلمًا ومعلمه تم اختيارهم بالطريقة المتيسرة، وأظهرت نتائج الدراسة ارتفاع مؤشرات المطابقة التي تم استخدامها حيث أنَّ جميعها حققت معاييرها.
- **دراسة عقباني ربيعة (2020)**، والتي تطرقت إلى إثبات صدق نموذج العوامل الخمسة الكبرى لسمات الشخصية وإلى معرفة السمات الشخصية السائدة، حيث انه تطرقت المنهج الوصفي التحليلي للمقياسين وبينت النتائج على تحقق الفرضية بوجود فروق دالة إحصائيًّا بين مستويات سمات الشخصية السائدة لدى المعلمين.

ب. الدراسات التي تناولت الاحتراق النفسي:

- **دراسة عرار، عفاف حسن يوسف (2023)** ، هدفت إلى التعرف على درجة الاحتراق النفسي ومستوى مواجهة المشكلات لدى المعلمين ووضحت استراتيجية حل المشكلات في الاحتراق النفسي بعدة عوامل منها الخبرات السابقة واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي المقارن حيث يتناول هذا المنهج وصف ظاهرة موجودة وقياسها كما هي دون تدخل الباحثة، استخدمت الباحثة أداة الاستبانة لقياس مستوى الاحتراق النفسي لدى المعلمين ، حيث أوضحت النتائج انه لا توجد فروق في درجة الاحتراق النفسي لدى المعلمين تعزى لمتغيرات الجنس، ووجود فروق دالة أخصائيًّا تعزى لمتغير سنوات الخبرة لصالح الفئة الأعلى وكذلك أشارت النتائج إلى أنَّ مستوى مهارة حل المشكلات لدى المعلمين كان بين المستويين المتوسط والمرتفع.

- **دراسة أبو مزروع، هبه سلامه حميدان (2023)**، أجريت للتعرف على درجة الاحتراق النفسي لدى معلمي الحلقة الأولى وعلاقته بالالتزام التنظيمي لديهم، حيث تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي، والاستبانة أداة للدراسة، وتكونت عينة الدراسة من (165) من المعلمين للعام الدراسي (2021\2022م)، وأظهرت نتائج الدراسة أن درجة الاحتراق النفسي لدى معلمي الحلقة الأولى جاء بدرجة متوسطة، وأظهرت وجود علاقة عكسية دالة إحصائيا بين الاحتراق النفسي والالتزام الوظيفي لدى معلمي الحلقة الأولى.
- **دراسة سلام، أميرة السيد محمد السيد (2022)**، والتي هدفت للتعرف على الأعراض الشخصية والبدنية الناجمة عن زخم الضغوط الملقاة على عاتق عضو هيئة التدريس تؤدي في مجملها ظاهرة الاحتراق النفسي الذي يعد من الظواهر الخطيرة في الحياة الأكاديمية، حيث أنّ استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي وذلك من أجل تحقيق أهداف البحث المرجوة كالتأصيل النظري لإدارة الاحتراق النفسي وتناول الوضعية الراهنة لإدارته.
- **دراسة الشمري، مانع محمد هذلول (2020)**، والتي هدفت إلى بحث الفروق في الاحتراق النفسي بين المعلمين العاديين وذوي الاحتياجات الخاصة في مدية الرياض، واستخدم الباحث مقياس الاحتراق النفسي للمعلمين على عينه (100) معلم من معلمي الطلاب العاديين، و(104) معلم من معلمي التربية الخاصة التابعين لإدارة التربية والتعليم بمدية الرياض، وأظهرت النتائج البحث وجود جوانب للاحتراق النفسي أهم من الأخرى لدى معلمي العاديين، بصورة تختلف عن معلمي الغير العاديين.
- **دراسة يسمينه (2016)**، التي كشفت عن مستوى الاحتراق النفسي الذي يعاني منه المعلمين بينما لا يعاني منه البعض في المرحلة الابتدائية وعلاقتها ببعض السمات الشخصية التي كشفت عن اختلاف الترتيب النسبي للاستراتيجيات المستخدمة من طرف المعلمين للتخفيف من درجات الاحتراق النفسي، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي التحليلي، وطبقت الباحثة الأداة على عينه بلغت 45 معلم في المرحلة الابتدائية وتوصلت الباحثة في دراستها إلى

النتائج الآتية حيث كان مستوى الاحتراق النفسي عاليا في جميع أبعاده فقد كانت متوسطات الدرجات المعلمين في الأبعاد الثلاثة على التوالي بعد الإجهاد الانفعالي وبعد تبلد الشاعر وبعد نقص الشعور، وتوجد علاقة ذات دلاله إحصائية بين الاحتراق النفسي وبعض سمات الشخصية :(الثبات الانفعالي- الاجتماعية- السيطرة- المسؤولية).

ج. دراسات تناولت السمات الشخصية والاحتراق النفسي معا:

- **دراسة الغيلاني (2024)**، هدفت إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين بعض السمات الشخصية والاحتراق النفسي لدى مدربي الفرق الرياضية والاتحادات بمحافظة مسقط في سلطنة عمان، وذلك في ضوء الضغوط المهنية التي يتعرض لها العاملون في المجال الرياضي. استخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، وطبقت مقياس السمات الشخصية ومقياس الاحتراق النفسي على عينة من المدربين. وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباط موجبة ودالة إحصائيًا بين سمة العصابية ومستوى الاحتراق النفسي، حيث كان المدربون ذوو العصابية المرتفعة أكثر عرضة للإرهاق الانفعالي وتدنّي الشعور بالإنجاز الشخصي. في المقابل، ارتبطت سمات الانبساطية والضمير الحي ارتباطًا سلبيًا بالاحتراق النفسي، مما يشير إلى دورهما الوقائي في تعزيز القدرة على التكيف مع ضغوط العمل الرياضي وتقليل آثارها الشخصية. وأوصت الدراسة بضرورة الاهتمام بالجوانب الشخصية للمدربين وتنمية السمات الإيجابية لديهم للحد من الاحتراق النفسي.

- **دراسة عيلان (2023)**، التي سعت إلى التعرف على العلاقة بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والاحتراق النفسي لدى أعوان الحماية المدنية، نظرًا لما تتسم به هذه المهنة من ضغوط نفسية ومواقف طارئة عالية الخطورة. اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، وطبقت مقاييس مقننة للشخصية والاحتراق النفسي على عينة من أفراد الحماية المدنية. وأظهرت النتائج أن سمة العصابية كانت أكثر السمات ارتباطًا بمستوى الاحتراق النفسي، حيث ارتبطت بارتفاع الإرهاق الانفعالي والشعور بالتعب النفسي. في المقابل، ساهمت سمات المقبولية والضمير الحي في التخفيف من حدة الاحتراق النفسي، من خلال تعزيز العلاقات

الإيجابية في بيئة العمل وزيادة الالتزام المهني. وأكدت الدراسة أن الفروق الفردية في السمات الشخصية تمثل عاملًا أساسيًا في تفسير اختلاف مستويات الاحتراق النفسي بين العاملين في المهن عالية الضغط.

- **دراسة Liu (2022)**، التي هدفت إلى تحليل نتائج الدراسات السابقة حول الاحتراق النفسي لدى المعلمين في ضوء نموذج العوامل الخمسة الكبرى للشخصية. أظهرت النتائج أن العصابية ترتبط إيجابيًا بالإجهاد والإنهاك النفسي، بينما تسهم المقبولية والانبساطية في تعزيز العلاقات الاجتماعية داخل المدرسة، مما يقلل من الاحتراق النفسي. وأشارت الدراسة إلى أن برامج الدعم النفسي ينبغي أن تراعي الفروق في السمات الشخصية للمعلمين.
- **دراسة Chen et al. (2024)**، التي استخدمت نمذجة المعادلات البنائية لفحص تأثير سمات الشخصية في الاحتراق النفسي لدى معلمي اللغة الإنجليزية كلغة أجنبية. أظهرت النتائج أن العصابية تؤثر بشكل مباشر في جميع أبعاد الاحتراق النفسي، في حين أن الانبساطية والانفتاح على الخبرة يسهمان في رفع الشعور بالإنجاز المهني. كما كشفت الدراسة أن الشخصية تفسر نسبة معتبرة من التباين في الاحتراق النفسي مقارنة بالعوامل التنظيمية وحدها.

التعقيب على الدراسات السابقة

من خلال استقراء الباحثة الدراسات السابقة يتضح أن:

1. أن هناك بعض الدراسات ركزت على العلاقة بين السمات الشخصية، وبعض المتغيرات مثل دراسة (الذهلي، العبري؛ 2023، عبيدات، الجراح؛ 2020) حيث بحثت عن العلاقة بين السمات الشخصية والرضا الوظيفي. كما أنَّ هناك بعض الدراسات ركزت على العلاقة بين الاحتراق النفسي ومستوى المشكلات والالتزام التنظيمي مثل دراسة (عرار، 2023؛ ابومزروع، 2023).
2. هناك بعض الدراسات تناولت مستوى السمات الشخصية والاحتراق النفسي لدى المعلمين مثل: دراسة (يسمينه، 2016؛ عرار، 2023؛ الغيلاني، 2024؛ الشمري، 2020؛ عيلان،2023؛ دراسة (Liu, 2022).

3. اختلفت عينة الدراسات السابقة مع الدراسة الحالية، فبعض الدراسات تم تطبيقها على المدربين كدراسة (لينا،2022)، وبعضها طبق على المعلمين كدراسة (يسمينه،2016) وبعضها طبق لحكام كدراسة (الشهاوي، 2001).
4. فيما يخص منهجية الدراسة اتفقت الدراسة الحالية مع العديد من الدراسات في منهجيتها الوصفية مثل دراسة (عقباني ربيعه،2020؛ الشمري،2020؛ سلام،2022؛ عرار،2023؛ أبو مزروع، 2023؛ الذهلي، العبري،2023؛ الغيلاني، 2024) في حين اختلفت عن دراسة (يسمينه، 2016) ودراسة (Liu, 2022) في منهجيتها.
5. فيما يخص مجتمع الدراسة اتفقت هذه الدراسة مع بعض الدراسات السابقة قي مجتمع الدراسة مثل دراسة: (يسمينه، 2016؛ الشمري، 2020؛ عرار،2023؛ الغيلاني، 2024).
6. وفيما يتعلق بأدوات الدراسة فقد لاحظت الباحثة أن أغلب الدراسات السابقة قد استخدمت مقاييس مرتبطة بمتغيرات البحث من إعدادها أو مقاييس جاهزة يتم تطويرها وفقا للدراسة.

الفصل الثالث

منهجيـــــة الدراســـــة

مـــــــــــــــنهج الدراســـــــــــــــة

مجتمـــــــــــــــع الدراســـــــــــــــة

عينـــــــــــــــة الدراســـــــــــــــة

أداة الدراســـــــــــــــــــــــــــة

إجـــــــــــــــراءات الدراســـــــــــــــة

متغيـــــــــــــــرات الدراســـــــــــــــة

المعالجـــــــــــــــات الإحصـــــــــــــــائية

الفصل الثالث

منهجيـــــة الدراســـــة وإجراءاتهـــــا

يتناول هذا الفصل منهجية الدراسة التي اعتمدت عليها الباحثة في تحقيق أهداف البحث وطبيعته، وبيان مجتمع الدراسة الذي تم اختيار العينة منه، مع توضيح خصائص العينة وحجمها وطريقة اختيارها. كما تضمّن الفصل عرض مفصل لـ أدوات الدراسة التي استُخدمت لجمع البيانات، وبيان خصائصها السيكومترية من صدق وثبات، بالإضافة إلى الخطوات التي تم اتباعها في تطبيق الأداة ميدانيًا.

منهج الدراسة

اعتمدت الدراسة الحالية على المنهج الوصفي الارتباطي بوصفه المنهج الأكثر ملاءمة لتحقيق أهداف الدراسة، ويُعرف المنهج الوصفي بأنه المنهج الذي يهدف إلى وصف الظواهر كما توجد في الواقع وصفًا دقيقًا، وتحليلها، وتفسيرها، والكشف عن العلاقات القائمة بين متغيراتها، من خلال جمع البيانات وتنظيمها وتحليلها باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة (عبيدات، عدس، وعبد الحق، 2014). كما يتيح هذا المنهج إمكانية دراسة العلاقات الارتباطية بين المتغيرات، وهو ما يتناسب مع طبيعة الدراسة الحالية التي تسعى إلى الكشف عن العلاقة بين السمات الشخصية والاحتراق النفسي.

مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من جميع معلمات الحلقة الأولى من التعليم الأساسي بمحافظة شمال الشرقية في سلطنة عُمان والبالغ عددهن (1400) معلمة، واللاتي يعملن في المدارس الحكومية التابعة لوزارة التعليم خلال العام الدراسي 2025–2026 الذي أجريت فيه الدراسة، وتم اختيار هذا المجتمع نظرًا لملاءمته لطبيعة الدراسة وأهدافها، ولما تتسم به هذه المرحلة من خصائص تربوية قد تسهم في بروز مستويات مختلفة من السمات الشخصية والاحتراق النفسي.

عينة الدراسة

تكونت العينة الاستطلاعية للدراسة من (67) معلمة من خارج العينة الأساسية من معلمات الحلقة الأولى للتعليم الأساسي بمحافظة شمال الشرقية والتي هدفت الى فحص أدوات القياس المستخدمة من حيث الخصائص السيكومترية من صدق وثبات، أما العينة الأساسية فقد تكونت من (301) معلمة من معلمات الحلقة الأولى بمحافظة شمال الشرقية، وتم اختيارهن بالطريقة المتيسرة؛ نظرًا لملاءمتها لطبيعة الدراسة الوصفية الارتباطية وسهولة الوصول إلى أفراد الدراسة، وبما يضمن تمثيل مجتمع الدراسة تمثيل مناسب، وإمكانية تعميم نتائج الدراسة في حدودها ويظهر الجدول (1) بيانات العينة ومتغيراتها الديموغرافية.

جدول 1

توزيع أفراد عينة الدراسة حسب المتغيرات الديموغرافية

المتغير	الفئة	التكرار (n)	النسبة (%)
الحالة الاجتماعية	عزباء	84	27.9%
	متزوجة	176	58.5%
	مطلقة/أرملة	41	13.6%
سنوات الخبرة	أقل من 5 سنوات	83	27.6%
	6–10 سنوات	96	31.9%
	أكثر من 10 سنوات	122	40.5%
التخصص	مجال أول	121	40.2%
	مجال ثان	130	43.2%
	أخرى	50	16.6%
مكان السكن	حضر	165	54.8%
	ريف	136	45.2%
الحالة الاقتصادية	مرتفع	64	21.3%
	متوسط	202	67.1%
	ضعيف	35	11.6%
المجموع الكلي	—	301	100%

يوضح الجدول (1) توزيع أفراد عينة الدراسة البالغ عددهم (301) معلمة، وفق عدد من المتغيرات الديموغرافية، حيث تركزت النسبة الأكبر في فئة المتزوجات (58.5%)، وفي فئة ذوات

الخبرة التي تزيد عن 10 سنوات (40.5%). كما تبين أن غالبية أفراد العينة ينتمين إلى فئة الدخل المتوسط (67.1%)، وأن النسبة الأعلى من المشاركات من سكان الحضر (54.8%).

أدوات الدراسة:

استخدمت الدراسة أداتين رئيسيتين تمثِّلان متغيريها الرئيسيين، وهما:

أولًا: مقياس الاحتراق النفسي لماسلاش (الرحبي، 2012)

اعتمدت الدراسة الحالية على مقياس الاحتراق النفسي لماسلاش، من إعداد وتقنين الرحبي (2012) **والذي قننه على البيئة العمانية**، والملحق (1) يوضح ذلك، والذي يُعد من أكثر المقاييس استخدامًا وشيوعًا في قياس الاحتراق النفسي في البيئات المهنية، نظرًا لما يتمتع به من خصائص سيكومترية جيدة، واعتماده في العديد من الدراسات التربوية والشخصية.

ويهدف هذا المقياس إلى قياس مستوى الاحتراق النفسي لدى الأفراد من خلال أبعاده الرئيسة، والتي تعكس الجوانب الانفعالية والسلوكية المرتبطة بضغوط العمل، حيث يتكون من ثلاثة أبعاد أساسية، هي:

- **الإجهاد الانفعالي**
- **تبلد المشاعر**
- **ضعف الشعور بالإنجاز الشخصي**

وقد تم تكييف المقياس ليتناسب مع البيئة العُمانية من حيث الصياغة اللغوية والثقافية، مما يجعله ملائمًا للتطبيق على عينة الدراسة الحالية. ويعتمد المقياس على تدريج ليكرت لقياس استجابات الأفراد، مما يتيح إمكانية الحصول على درجات كمية تعكس مستوى الاحتراق النفسي لدى المفحوصين.

أبعاد المقياس:

يتكون المقياس من ثلاثة أبعاد رئيسة، وهي:

بعد الإجهاد الانفعالي (Emotional Exhaustion)

ويقيس شعور الفرد بالإرهاق النفسي والانفعالي الناتج عن متطلبات العمل، وما يصاحبه من استنزاف للطاقة والشعور بالتعب المستمر. ويتكون هذا البعد من (9) فقرات وهي الفقرات (1،2،3،6،8،13،14،16،20).

بعد تبلد المشاعر (Depersonalization)

ويقيس اتجاهات الفرد السلبية نحو الآخرين، وميوله إلى التعامل معهم ببرود أو لا مبالاة، خاصة في سياق العمل المهني. ويتكون هذا البعد من (5) فقرات وهي الفقرات (5،10،11،15،22).

ضعف الشعور بالإنجاز الشخصي (Reduced Personal Accomplishment)

ويقيس شعور الفرد بانخفاض الكفاءة المهنية وضعف الإحساس بالإنجاز والنجاح في العمل. ويتكون هذا البعد من (8) فقرات وهي الفقرات (4،7،9،12،17،18،19،21).

طريقة الإجابة والتصحيح

تم تصحيح فقرات مقياس الاحتراق النفسي باستخدام تدريج ليكرت الخماسي، حيث تتدرج الاستجابات على النحو (غير موافق بشدة = 1، غير موافق = 2، محايد = 3، موافق = 4، موافق بشدة = 5).

وتحسب درجات كل بعد من أبعاد المقياس على حدة من خلال جمع درجات الفقرات التي تنتمي إليه، بحيث تعكس الدرجة الكلية لكل بُعد مستوى الاحتراق النفسي لدى المفحوص. وتشير الدرجات المرتفعة في بعدي الإجهاد الانفعالي وتبلد المشاعر إلى ارتفاع مستوى الاحتراق النفسي، في حين تشير الدرجات المرتفعة في بعد الإنجاز الشخصي إلى انخفاض مستوى الاحتراق النفسي.

ونظرًا لاختلاف اتجاه هذا البُعد الأخير عن باقي الأبعاد، فقد تم عكس درجات فقراته عند احتساب الدرجة الكلية للمقياس، وذلك لضمان توحيد اتجاه القياس، بحيث تعكس الدرجة الكلية المرتفعة مستوى أعلى من الاحتراق النفسي.

الخصائص السيكومترية للمقياس:

أولًا: صدق المقياس على بيانات الدراسة الحالية:

صدق الاتساق الداخلي: (Internal Consistency Validity)

جدول 2

الاتساق الداخلي لفقرات مقياس الاحتراق النفسي، وفق معاملات الارتباط بين الفقرة والدرجة الكلية

الفقرة	العبارات	(Mt)	الفقرة	العبارات	(Mt)
1	أشعر أن عملي يستنفذني انفعاليا نتيجة عملية التدريس	0.47**	12	اشعر بالحيوية والنشاط	0.625**
2	اشعر بالإنهاك حينما استيقظ في الصباح وأعرف أنَّ علي مواجهة عمل جديد	0.53**	13	أشعر بالإحباط من ممارستي لمهنة التدريس	0.625**
3	من السهل معرفة مشاعر طلابي		14	أشعر أنني اعمل في هذه المهنة بإجهاد كبير	0.64**
4	أشعر إنني أتعامل مع بعض الطلبة وكأنهم أشياء لا بشر	0.80**	15	حقيقة لا أهتم بما يحدث مع طلابي من مشاكل	0.51**
5	اشعر أن طاقتي مستنفذه مع نهاية اليوم الدراسي	0.51**	16	إن العمل بشكل مباشر مع الناس يجعلني في ضغط شديد	0.56**
6	أن التعامل مع الناس طوال يوم العمل يسبب لي الإجهاد	0.65**	17	أستطيع بسهولة خلق جو نفسي مريح مع طلابي	0.66**
7	أتعامل بفعالية عالية مع مشاكل طلابي	0.37**	18	أشعر بالسعادة والراحة بعد انتهاء العمل مع طلابي	0.37**
8	أشعر بالاحتراق النفسي من عملي	0.58**	19	أنجزت أشياء كثيرة ذات قيمة وأهمية في ممارستي لهذه المهنة	0.55**
9	أصبحت أكثر قسوة مع الناس نتيجة عملي بالتدريس	0.62**	20	أشعر وكأنني أشرفت على النهاية نتيجة ممارستي لهذه المهنة	0.73**
10	اشعر أن لي تأثيرًا إيجابيًّا في حياة كثير من الناس من خلال عملي	0.67**	21	أتعامل بكل هدوء مع المشاكل الانفعالية والعاطفية في أثناء ممارستي لهذه المهنة	0.65**
11	اشعر بالإزعاج والقلق لأن مهنتي تزيد من قسوة عواطفي	0.63**	22	أشعر أن الطلبة يلومنني عن بعض مشاكلهم	0.50**

** تشير إلى دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) Mt :* معامل الارتباط مع الدرجة الكلية (Mt)

يتضح من الجدول (2) أن معاملات الارتباط بين فقرات مقياس الاحتراق النفسي والدرجة الكلية للمقياس تراوحت بين (0.80 – 0.37)، وجميعها موجبة ودالة إحصائيًا عند مستوى (0.01)، مما يدل على تمتع فقرات المقياس بدرجة مناسبة من صدق الاتساق الداخلي، ويؤكد إسهامها في قياس البناء النظري للمقياس.

الصدق البنائي (Construct Validity):

جدول 3

الصدق البنائي لمقياس الاحتراق النفسي من خلال معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية

المتغير	الدرجة الكلية	الإجهاد الانفعالي	تبلد المشاعر	الإنجاز الشخصي
الدرجة الكلية	1	0.90**	0.80**	0.88**
الإجهاد الانفعالي	0.90**	1	0.69**	0.64**
تبلد المشاعر	0.80**	0.69**	1	0.58**
الإنجاز الشخصي	0.88**	0.64**	0.58**	1

** تشير إلى دلالة إحصائية عند مستوى (0.01)

يبين الجدول (3) وجود ارتباطات موجبة مرتفعة ودالة إحصائيًا بين أبعاد مقياس الاحتراق النفسي والدرجة الكلية، حيث بلغت معاملات الارتباط 90. لبعد الإجهاد الانفعالي، و 80. لبعد تبلد المشاعر، و88. لبعد الإنجاز الشخصي، وجميعها دالة عند مستوى (0.01)، مما يشير إلى تحقق الصدق البنائي للمقياس. كما أن معاملات الارتباط بين الأبعاد نفسها جاءت ضمن حدود مقبولة، وهو ما يؤكد تمايز الأبعاد مع انتمائها إلى البناء الكلي للاحتراق النفسي.

جدول 4

الصدق البنائي لمقياس الاحتراق النفسي من خلال معاملات ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية للأبعاد

البعد	م		م.ر	البعد	م		م.ر
الإجهاد الانفعالي	1	أشعر أن عملي يستنفذني انفعاليا نتيجة عملية التدريس	0.59**	تبلد المشاعر	11	اشعر بالإزعاج والقلق لأن مهنتي تزيد من قسوة عواطفي	0.70**
	2	اشعر بالإنهاك حينما استيقظ في الصباح وأعرف أن علي مواجهة عمل جديد	0.59**		15	حقيقة لا أهتم بما يحدث مع طلابي من مشاكل	0.69**

البعد	م		م.ر	البعد	م		م.ر
تبلد المشاعر	3	من السهل معرفة مشاعر طلابي	0.57**	الشعور بالإنجاز الشخصي	22	أشعر أن الطلبة يلومنني عن بعض مشاكلهم	0.66**
	6	أن التعامل مع الناس طوال يوم العمل يسبب لي الإجهاد	0.66**		4	اشعر إنني أتعامل مع بعض الطلبة وكأنهم أشياء لا بشر	0.75**
	8	اشعر بالاحتراق النفسي من عملي	0.64**		7	أتعامل بفعالية عالية مع مشاكل طلابي	0.61**
	13	أشعر بالإحباط من ممارستي لمهنة التدريس	0.56**		9	أصبحت أكثر قسوة مع الناس نتيجة عملي بالتدريس	0.67**
	14	أشعر أنني اعمل في هذه المهنة بإجهاد كبير	0.68**		12	اشعر بالحيوية والنشاط	0.61**
	16	إن العمل بشكل مباشر مع الناس يجعلني في ضغط شديد	0.70**		17	أستطيع بسهولة خلق جو نفسي مريح مع طلابي	0.67**
	20	أشعر وكأنني أشرفت على النهاية نتيجة ممارستي لهذه المهنة	0.51**		18	أشعر بالسعادة والراحة بعد انتهاء العمل مع طلابي	0.82**
	5	أشعر أن طاقتي مستنفذه مع نهاية اليوم الدراسي	0.58**		19	أنجزت أشياء كثيرة ذات قيمة وأهمية في ممارستي لهذه المهنة	0.74**
	10	أشعر أن لي تأثيرًا إيجابيا في حياة كثير من الناس من خلال عملي	0.58**		21	أتعامل بكل هدوء مع المشاكل الانفعالية والعاطفية في أثناء ممارستي لهذه المهنة	0.61**

**دال عند مستوى دلالة (0.01). *دال عند مستوى دلالة (0.05.) *م.ر: معامل الارتباط بالبعد

يوضح الجدول (4) أن معاملات ارتباط فقرات مقياس الاحتراق النفسي بالأبعاد التي تنتمي إليها جاءت جميعها موجبة ومرتفعة، حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط بين (0.515–0.824)، مما يدل على تمتع المقياس بدرجة جيدة من الصدق البنائي والاتساق الداخلي.

ثانيًا: ثبات المقياس (Reliability):

معادلة كرونباخ ألفا (لكل بعد وللمقياس ككل):

جدول 5

ثبات مقياس الاحتراق النفسي باستخدام معامل كرونباخ ألفا

المقياس	عدد الفقرات	معامل كرونباخ ألفا
مقياس الاحتراق النفسي	22	0.90

يتضح من الجدول (5) أن نتائج الثبات تشير إلى أن قيمة معامل كرونباخ ألفا لمقياس الاحتراق النفسي بلغت (0.90)، وهي قيمة مرتفعة تدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات والاتساق الداخلي، مما يؤكد صلاحيته للتطبيق في الدراسة الحالية.

جدول 6

معاملات الثبات بطريقة كرونباخ ألفا لأبعاد مقياس الاحتراق النفسي والمقياس ككل

البعد	عدد الفقرات	معامل كرونباخ ألفا
الإجهاد الانفعالي	9	0.83
تبلد المشاعر	5	0.80
الشعور بالإنجاز الشخصي	8	0.88
المقياس ككل	22	0.90

يشير الجدول (6) أن قيم معاملات الثبات بطريقة كرونباخ ألفا لأبعاد مقياس الاحتراق النفسي والمقياس ككل جاءت مرتفعة، مما يدل على تمتع المقياس بدرجة جيدة من الثبات والاتساق الداخلي.

التجزئة النصفية:

جدول 7

ثبات مقياس الاحتراق النفسي بطريقة التجزئة النصفي

المؤشر	القيمة
معامل الارتباط بين النصفين	0.72
معامل سبيرمان–براون	0.83
معامل جتمان للتجزئة النصفية	0.83

من خلال الجدول (7) تشير نتائج التجزئة النصفية إلى أن معامل الارتباط بين نصفي المقياس بلغ (0.72)، كما بلغ معامل سبيرمان–براون (0.83)، وبلغ معامل جتمان (0.83)، وهي قيم تدل على تمتع المقياس بدرجة جيدة من الثبات.

ثانيًا: مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية

استخدمت الباحثة في هذه الدراسة مقياس العوامل الخمس الكبرى للشخصية (الصورة المختصرة (BFI–10) من إعداد (Rammstedt & John 2007) والذي تم تعريبه وتقنينه على البيئة العُمانية بواسطة السعودي وجمعة (2021)، وذلك بهدف قياس مقياس العوامل الخمسة الكبرى لدى أفراد عينة الدراسة.

يتكون المقياس من (10) فقرات تقيس خمسة أبعاد رئيسة للشخصية، هي: الانبساطية، القبولية، يقظة الضمير، العصابية، والانفتاحية على الخبرة، بحيث يضم كل بعد فقرتين.

اعتمد الباحث تدريج ليكرت الخماسي لتقدير استجابات المفحوصين على فقرات المقياس، حيث تراوحت بدائل الإجابة بين (غير موافق بشدة، غير موافق، محايد، موافق، موافق بشدة)، وتُمنح الدرجات من (1) إلى (5).

وتُحسب الدرجة الكلية لكل بعد من خلال جمع درجات فقراته، كما تمثل الدرجة المرتفعة على البعد مستوى أعلى من مقياس العوامل الخمسة الكبرى التي يقيسها (ملحق2).

الخصائص السيكومترية للمقياس:

أولًا: صدق المقياس على بيانات الدراسة الحالية:

صدق الاتساق الداخلي:Internal Consistency Validity

جدول 8

صدق الاتساق الداخلي لمقياس السمات الشخصية

الفقرة	العبارة	م.ر	الفقرة	العبارة	م.ر
1	أرى نفسي شخصًا متحفظًا	.29	8	أتوتر بسهولة	.51
3	أميل للبحث عن أخطاء الآخرين	.50	10	لدي خيالًا نشطًا	.39
5	أميل إلى الكسل	.58	2	أرى نفسي منفتحًا واجتماعيًا	.65
6	أهتم بإنجاز أعمالي على أكمل وجه	.53	4	أشعر بالثقة باستمرار	.64
7	أكون هادئًا في مواجهة الضغوط	.62	9	لدي اهتمامات فنية قليلة	.75

*م.ر: معامل الارتباط مع الدرجة الكلية

يتضح من الجدول (8) أعلاه أن معاملات الارتباط بين فقرات المقياس والدرجة الكلية تراوحت بين (0.29 – 0.75)، وجميعها دالة إحصائيًا عند مستوى (0.05) و(0.01)، مما يدل على تمتع فقرات المقياس بدرجة مناسبة من صدق الاتساق الداخلي.

الصدق البنائي (Construct Validity) من خلال فحص العلاقات بين الأبعاد:

جدول 9

صدق الاتساق الداخلي لمقياس السمات الشخصية

الأبعاد	الانبساطية	القبولية	يقظة الضمير	العصابية	الانفتاح
الانبساطية	1	0.26	0.29	0.25	0.24
القبولية	0.26	1	0.67	0.23	0.47
يقظة الضمير	0.29	0.67	1	0.51	0.52
العصابية	0.25	0.23	0.51	1	0.67
الانفتاح	0.24	0.47	0.52	0.67	1

تشير النتائج في الجدول (9) إلى وجود ارتباطات دالة إحصائيًا بين أبعاد المقياس، حيث تراوحت بين الضعيفة والمتوسطة، ولم تصل إلى مستويات مرتفعة جدًا، مما يدل على تحقق الصدق البنائي (التقاربي والتباعدي)، وتميز أبعاد المقياس عن بعضها البعض.

ثانيًا: ثبات المقياس (Reliability): معادلة كرونباخ ألفا:

جدول 10

معامل الثبات باستخدام كرونباخ ألفا

المقياس	عدد الفقرات	معامل كرونباخ ألفا
مقياس العوامل الخمسة الكبرى (BFI–10)	10	0.73

يبين الجدول (10) نتائج اختبار ثبات مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية (BFI-10) باستخدام معامل كرونباخ ألفا، حيث بلغ معامل الثبات الكلي (0.73)، وتشير هذه القيمة إلى أن المقياس يتمتع بدرجة مقبولة من الاتساق الداخلي، إذ تعد قيم كرونباخ ألفا التي تبلغ (0.70)فأكثر مقبولة في الدراسات التربوية والنفسية، مما يدل على أن فقرات المقياس تقيس البناء النظري ذاته بدرجة مناسبة، ويمكن الاعتماد على المقياس في جمع بيانات الدراسة وتحليلها.

التجزئة النصفية:

جدول 11

الثبات بطريقة التجزئة النصفية

المؤشر	القيمة
معامل الارتباط بين النصفين	0.63
معامل سبيرمان–براون	0.77
معامل جتمان	0.77

أظهرت النتائج في الجدول (11) أن تحليل الثبات لمقياس الدراسة يتمتع بدرجة جيدة من الاتساق الداخلي والثبات الإحصائي، حيث بلغ معامل كرونباخ ألفا (0.73)، وهي قيمة تُعد مقبولة تربويًا وإحصائيًا، وتشير إلى أن فقرات المقياس تتسم بدرجة مناسبة من التجانس في قياسها للمفهوم المستهدف. كما يعكس هذا المعامل قدرة الأداة على إعطاء نتائج متقاربة ومتسقة عند تطبيقها على أفراد العينة نفسها في ظروف متشابهة، الأمر الذي يعزز من موثوقية البيانات المستخلصة منها.

كذلك أظهرت النتائج أن معامل سبيرمان–براون بلغ (0.77)، وهي قيمة تدل على تمتع المقياس بدرجة مرتفعة نسبيًا من الثبات النصفي، مما يشير إلى وجود اتساق بين جزئي المقياس

وقدرته على قياس الظاهرة بدرجة مستقرة. كما بلغ معامل جتمان (0.77)، وهو ما يؤكد نتائج معاملات الثبات الأخرى ويعزز من دقة الأداة وموثوقيتها في القياس.

وتُظهر هذه المؤشرات مجتمعة أن المقياس يتمتع بدرجة مناسبة من الثبات والاتساق الداخلي، الأمر الذي يدعم صلاحيته للاستخدام في الدراسة الحالية، ويعزز الثقة في النتائج التي تم التوصل إليها من خلال تطبيقه على عينة الدراسة.

الافتراضات الإحصائية:

أولا: فحص الاعتدالية (Normality):

جدول 12

اختبار الاعتدالية لتوزيع البيانات

المتغير	اختبار كولموغوروف–سميرنوفSig	اختبار شابيرو– ويلكSig
الاحتراق النفسي	.000	.000
السمات الشخصية	.000	.000

يظهر الجدول (12) فحص اعتدالية توزيع البيانات باستخدام اختبار كولموغوروف – سميرنوف واختبار شابيرو– ويلك، حيث أظهرت النتائج عدم تحقق شرط الاعتدالية.(Sig < 0.05) إلا أنه نظرًا لكبر حجم العينة (ن = 301)، فقد تم استخدام الاختبارات العلمية، استنادًا إلى نظرية الحد المركزي، التي تشير إلى أن توزيع متوسطات العينات يقترب من التوزيع الطبيعي في العينات الكبيرة، مما يبرر استخدام تحليل التباين الأحادي رغم عدم تحقق شرط الاعتدالية Joseph F. Hair (Jr. et al., 2010).

وكما يؤكد ذلك ما أشار إليه أبو علام (2011) إلى أن كبر حجم العينة يسهم في تقليل تأثير عدم الاعتدالية، ويُجيز استخدام الاختبارات العلمية في الدراسات التربوية والشخصية.

ثانيًا: فحص تجانس التباين (Levene):

جدول 13

اختبار الاعتدالية لتوزيع البيانات

المتغير	قيمة Levene	df1	df2	Sig
الاحتراق النفسي	2.46	2	298	.087
السمات الشخصية	2.49	2	298	.084

يبين الجدول (13) أن قيم الدلالة الإحصائية (Sig) لكل من متغيري الاحتراق النفسي والسمات الشخصية كانت أكبر من (0.05)، مما يدل على تحقق شرط تجانس التباين بين المجموعات، وبالتالي يمكن استخدام تحليل التباين الأحادي (ANOVA) بثقة.

الحكم على البيانات:

تم اعتماد مقياس ليكرت الخماسي في بناء أدوات الدراسة، والذي يتدرج من (1) إلى (5)، ولغرض تفسير المتوسطات الحسابية وتحديد مستوى الاستجابة، تم تحويل التدريج الخماسي إلى ثلاث فئات (منخفض، متوسط، مرتفع). وقد تم ذلك من خلال حساب طول الفئة باستخدام المعادلة: طول الفئة = (أعلى قيمة – أدنى قيمة) ÷ عدد الفئات

حيث بلغ طول الفئة (5 – 1) ÷ 3 = 1.33، وبناءً عليه تم تحديد مستويات التقدير وفق الحدود المبينة في الجدول الآتي:

جدول 14

تحويل مقياس ليكرت الخماسي إلى ثلاثي

المستوى	المدى الحسابي	التفسير
منخفض	من 1.00 إلى 2.33	مستوى منخفض
متوسط	من 2.34 إلى 3.67	مستوى متوسط
مرتفع	من 3.68 إلى 5.00	مستوى مرتفع

يبين الجدول (14) مستويات تفسير المتوسطات الحسابية وفق مقياس ليكرت الخماسي بعد تحويله إلى ثلاثة مستويات. واعتمدت الدراسة هذا التصنيف للحكم على مستوى استجابات أفراد

الدراسة، بحيث تعكس المتوسطات الواقعة ضمن كل مدى مستوى الاستجابة المقابل (منخفض، متوسط، مرتفع)، الأمر الذي يسهم في تقديم تفسير موضوعي وواضح لنتائج الدراسة.

إجراءات الدراسة

- قامت الباحثة بتطبيق أداتي الدراسة على عينة مكونة من (301) معلمة من معلمات الحلقة الأولى في التعليم الأساسي بمحافظة شمال الشرقية.
- اعتمدت الدراسة على مقاييس مقننة ومستخدمة في دراسات سابقة، بما في ذلك دراسات في البيئة العُمانية.
- تم الاكتفاء بالتحقق من الخصائص السيكومترية للأداتين من خلال التحليل الإحصائي، دون اللجوء إلى الصدق الظاهري وآراء المحكمين؛ وذلك استنادًا إلى ما أشار إليه أبو علام (2011) من أن الأدوات المقننة التي ثبتت صلاحيتها في بيئات بحثية سابقة لا تتطلب إعادة إجراءات التحكيم.
- تم التحقق من صدق الأداتين من خلال مؤشرات الصدق البنائي باستخدام معاملات الارتباط بين الفقرات والدرجة الكلية، وتحليل الاتساق الداخلي وتم التحقق من ثبات الأداتين باستخدام معامل كرونباخ ألفا؛ للتأكد من اتساق الفقرات الداخلية وموثوقية القياس.
- تمت معالجة البيانات وتحليلها باستخدام البرنامج الإحصائي للحزم الاجتماعية (SPSS) للإجابة عن أسئلة الدراسة واختبار فرضياتها.

المعالجات الإحصائية

للإجابة على أسئلة الدراسة تمت المعالجات الإحصائية لبيانات الدراسة باستخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، وذلك من خلال حساب المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، ومعامل الارتباط بيرسو، وتحليل الانحدار المتعدد.

الفصل الرابع

نتائـــــج الدراســـــة ومناقشتها

- عرض نتائج السؤال الأول ومناقشتها
- عرض نتائج السؤال الثاني ومناقشتها
- عرض نتائج السؤال الثالث ومناقشتها
- عرض نتائج السؤال الرابع ومناقشتها
- عرض نتائج السؤال الخامس ومناقشتها
- عرض نتائج السؤال السادس ومناقشتها
- الاستنتاج العام
- التوصيات
- المقترحات

الفصل الرابع

عرض نتائج الدراسة ومناقشتها

يتناول هذا الفصل عرض نتائج الدراسة التي تم التوصل إليها في ضوء أسئلتها وأهدافها، وذلك من خلال تحليل البيانات التي جُمعت باستخدام أداتي الدراسة، ومعالجتها إحصائيًا باستخدام برنامج SPSS.

وقد تم توظيف مجموعة من الأساليب الإحصائية المناسبة لطبيعة البيانات، شملت الإحصاءات الوصفية كالمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، إضافة إلى الإحصاءات الاستدلالية مثل اختبار (t–test) لعينتين مستقلتين وتحليل التباين الأحادي (ANOVA)، فضلًا عن معاملات الارتباط، وذلك للإجابة عن أسئلة الدراسة.

كما تم التأكد من ملاءمة البيانات للتحليل الإحصائي من خلال فحص افتراضات التحليل، مثل اعتدالية التوزيع وتجانس التباين، قبل الشروع في تفسير النتائج.

وسيتم عرض النتائج وفق تسلسل أسئلة الدراسة، حيث يُعرض كل سؤال على حدة، متبوع بالتحليل الإحصائي المناسب له، ثم تفسير النتائج ومناقشتها في ضوء الأدبيات والدراسات السابقة ذات الصلة.

نتائج السؤال الأول ومناقشته:

ما سمات الشخصية الشائعة لدى معلمات الحلقة الأولى من التعليم الأساسي بمحافظة شمال الشرقية؟

للإجابة عن السؤال الأول الذي يهدف إلى التعرف على مستوى السمات الشخصية الشائعة لدى معلمات الحلقة الأولى من التعليم الأساسي بمحافظة شمال الشرقية، تم استخدام الإحصاءات الوصفية المتمثلة في المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، وذلك لتحديد مستوى السمات الشخصية لدى أفراد العينة.، والجدول (15) أدناه يوضح ذلك.

جدول 15

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات مقياس السمات الشخصية

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى التقدير
1	أرى نفسي شخصًا متحفظًا	3.8	1.05	مرتفع
3	أميل للبحث عن أخطاء الآخرين	2.3	1.15	منخفض
5	أميل إلى الكسل	2.11	1.26	منخفض
6	أهتم بإنجاز أعمالي على أكمل وجه	3.49	1.32	متوسط
7	أكون هادئًا في مواجهة الضغوط	3.2	1.23	متوسط
8	أتوتر بسهولة	3.3	1.25	متوسط
10	لدي خيالًا نشطًا	3.4	1.17	متوسط
2	أرى نفسي منفتحًا واجتماعيًا	2.9	1.32	متوسط
4	أشعر بالثقة باستمرار	3.0	1.31	متوسط
9	لدي اهتمامات فنية قليلة	2.8	1.20	متوسط
السمة ككل	السمات الشخصية	3.9	1.2	مرتفع

يتضح من الجدول (15) أن المتوسط الحسابي العام للسمات الشخصية لدى معلمات الحلقة الأولى بلغ (3.9)، وبانحراف معياري قدره (1.20)، وبمستوى تقدير مرتفع. وتشير هذه النتيجة إلى أن أفراد عينة الدراسة يمتلكن مستوى جيدًا من السمات الشخصية، بما يعكس قدرا من التوازن في الخصائص النفسية والسلوكية المرتبطة بالتفاعل الاجتماعي، والالتزام المهني، وضبط الانفعالات، والانفتاح على الخبرات. وتنسجم هذه النتيجة مع ما تشير إليه أدبيات الشخصية من أن السمات الشخصية تمثل أنماطا مستقرة نسبيا في التفكير والانفعال والسلوك، وتساعد في تفسير الفروق الفردية بين الأفراد في المواقف المهنية والاجتماعية (McCrae & Costa, 1987; Goldberg, 1990).

وقد جاءت الفقرة (1)، "أرى نفسي شخصًا متحفظًا" بمتوسط حسابي بلغ (3.8) وانحراف معياري (1.05)، وبمستوى تقدير مرتفع، ويمكن تفسير ذلك بأن معلمات الحلقة الأولى قد يملن إلى التحفظ والاتزان في المواقف المهنية، نظرا لطبيعة العمل المدرسي الذي يتطلب الهدوء، وضبط السلوك، والتعامل المنظم مع الطلبة والإدارة وأولياء الأمور، كما قد يعكس ارتفاع هذه الفقرة جانب من الحذر الاجتماعي أو الميل إلى ضبط التعبير الانفعالي داخل بيئة العمل، وهو ما يتفق مع طبيعة مهنة التعليم التي تتطلب توازنًا بين التفاعل الاجتماعي والانضباط المهني.

كما أظهرت النتائج أن الفقرة (6) "أهتم بإنجاز أعمالي على أكمل وجه" حصلت على متوسط حسابي بلغ (3.49) وانحراف معياري (1.32)، وبمستوى تقدير متوسط يميل إلى الارتفاع. وتدل هذه النتيجة على وجود درجة مناسبة من يقظة الضمير والمسؤولية المهنية لدى المعلمات، حيث تُعد يقظة الضمير من السمات المهمة في المجال التعليمي؛ لأنها ترتبط بالتنظيم، والمثابرة، والالتزام بأداء المهام. وقد أشار Bozgeyikli (2017) إلى وجود علاقة موجبة بين سمات مثل يقظة الضمير والانبساطية والمقبولية والانفتاح وبين مكونات رأس المال النفسي لدى المعلمين، مثل الأمل والتفاؤل والمرونة والكفاءة الذاتية.

أما الفقرة (10) "لدي خيالًا نشطًا" فقد جاءت بمتوسط حسابي قدره (3.4) وانحراف معياري (1.17)، وبمستوى تقدير متوسط، مما يشير إلى امتلاك المعلمات قدرا مناسبا من الانفتاح على الخبرة والقدرة على التخيل. وتُعد هذه السمة مهمة في البيئة التعليمية، خصوصًا في الحلقة الأولى، لأن التدريس في هذه المرحلة يحتاج إلى تنويع في الاستراتيجيات، واستخدام أساليب مشوقة، وتوظيف أنشطة تساعد على جذب انتباه الطلبة. وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه Goldberg (1990) من أن الانفتاح على الخبرة يمثل أحد الأبعاد الرئيسة في نموذج العوامل الخمسة الكبرى للشخصية.

وفيما يتعلق بالجانب الانفعالي، جاءت الفقرة (7) "أكون هادئًا في مواجهة الضغوط" بمتوسط حسابي (3.2)، في حين جاءت الفقرة (8) "أتوتر بسهولة" بمتوسط حسابي (3.3). ويشير تقارب المتوسطين إلى وجود حالة من التوازن النسبي لدى المعلمات بين القدرة على ضبط الانفعال من جهة، والتأثر بضغوط العمل من جهة أخرى. ويمكن تفسير ذلك في ضوء طبيعة مهنة التعليم، حيث تواجه المعلمات ضغوط يومية مرتبطة بإدارة الصف، ومتابعة الطلبة، والتواصل مع أولياء الأمور، وتنفيذ المتطلبات الإدارية والتعليمية، وتؤكد الدراسات الحديثة أن السمات الشخصية قد تؤثر في طريقة إدراك المعلم للضغوط والتعامل معها، إذ ترتبط العصابية غالبًا بارتفاع التوتر، بينما ترتبط يقظة الضمير والانبساطية والمقبولية بقدرة أفضل على التكيف المهني (Liu et al., 2022).

كما جاءت الفقرة (2) "أرى نفسي منفتحًا واجتماعيًا" بمتوسط حسابي بلغ (2.9)، وبمستوى تقدير متوسط. وجاءت الفقرة (3) "أميل للبحث عن أخطاء الآخرين" بمتوسط (2.3) بمستوى تقدير ضعيف وتشير هذه النتيجة إلى أن مستوى الانفتاح الاجتماعي لدى أفراد العينة جاء بمعدل متوسط، وأن الميل إلى النقد أو التركيز على أخطاء الآخرين لم يكن مرتفع. ويمكن النظر إلى هذه النتيجة بوصفها مؤشر على وجود توازن في العلاقات الاجتماعية داخل البيئة المدرسية، حيث إن المعلمة في الحلقة الأولى تحتاج إلى مستوى مناسب من التواصل الاجتماعي، دون أن يكون ذلك مصحوبًا باندفاع أو نقد زائد.

أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى السمات الشخصية لدى معلمات الحلقة الأولى جاء مرتفعًا بصورة عامة، حيث بلغ المتوسط الحسابي الكلي (3.9) بانحراف معياري (1.2). وتشير هذه النتيجة إلى أن معلمات الحلقة الأولى يتمتعن بقدر مناسب من السمات الشخصية التي تساعدهن على التكيف مع طبيعة العمل التربوي والتعامل مع متطلبات البيئة المدرسية، رغم وجود تفاوت نسبي بين الأبعاد والفقرات المختلفة.

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء طبيعة العمل في الحلقة الأولى من التعليم الأساسي؛ إذ تتطلب هذه المرحلة التعليمية خصائص شخصية تتسم بالصبر، والقدرة على ضبط الانفعالات، وتحمل المسؤولية، والتفاعل مع الأطفال بصورة مستمرة. كما أن المعلمات في هذه المرحلة يقمن بأدوار تربوية ونفسية واجتماعية إلى جانب الدور التعليمي، الأمر الذي قد يسهم في تنمية بعض السمات الشخصية الإيجابية لديهن، مثل يقظة الضمير والقدرة على التنظيم والتعامل مع المواقف المختلفة داخل الصف.

وقد أظهرت النتائج أن الفقرة المتعلقة بالاهتمام بإنجاز الأعمال على أكمل وجه حصلت على متوسط مرتفع نسبيًا مقارنة ببقية الفقرات، وهو ما قد يعكس ارتفاع مستوى الشعور بالمسؤولية والالتزام المهني لدى المعلمات. ويمكن تفسير ذلك بأن طبيعة العمل التربوي في الحلقة الأولى تتطلب المتابعة المستمرة والتخطيط والتنظيم والاهتمام بتفاصيل العملية التعليمية، مما قد يعزز لدى المعلمة سمة يقظة الضمير والحرص على أداء المهام بصورة جيدة.

كما أظهرت النتائج أن الفقرات المرتبطة بالهدوء في مواجهة الضغوط، والتوتر، والخيال النشط جاءت بمستوى متوسط، مما يشير إلى وجود توازن نسبي بين القدرة على التكيف مع الضغوط والانفعالات المرتبطة بالعمل. وقد يعود ذلك إلى طبيعة مهنة التعليم التي تفرض على المعلمة التعامل اليومي مع مواقف متعددة ومتغيرة، وهو ما قد يجعلها أحيانًا أكثر عرضة للتوتر، وفي الوقت نفسه أكثر قدرة على اكتساب خبرات تساعدها على التكيف مع هذه الضغوط.

وفي المقابل، جاءت بعض الفقرات ذات الاتجاه السلبي، مثل "أميل للبحث عن أخطاء الآخرين" و"أميل إلى الكسل" بمستوى منخفض، وهي نتيجة إيجابية من الناحية التربوية والنفسية؛ لأنها تشير إلى انخفاض الميل نحو السلوكيات السلبية لدى أفراد العينة. وقد يدل ذلك على وجود مستوى مناسب من التفاعل الاجتماعي الإيجابي والالتزام المهني لدى المعلمات، إضافة إلى انخفاض بعض السمات غير المرغوبة التي قد تؤثر سلبًا في البيئة التعليمية.

كما يمكن ملاحظة أن الفقرة المتعلقة بالتحفظ جاءت بمستوى مرتفع نسبيًا، وقد يرتبط ذلك بطبيعة البيئة المدرسية والثقافة الاجتماعية التي قد تشجع على الاتزان وضبط السلوك والانفعالات في التعامل المهني. ولا يعني التحفظ بالضرورة ضعف التفاعل الاجتماعي، بل قد يعكس درجة من الرسمية أو الحذر في التعامل داخل البيئة التعليمية.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة سعادة وشاهين (2024)، التي أشارت إلى وجود مستوى مرتفع نسبيًا لبعض السمات الشخصية لدى العاملين في المجال التربوي، خاصة السمات المرتبطة بالتفاعل الاجتماعي والانفتاح والمسؤولية .كما تتفق مع دراسة هلال الذهلي والعبري (2023)، التي أوضحت أن المعلمين في سلطنة عمان يتمتعون بمستوى جيد من السمات الشخصية، وأن هذه السمات ترتبط ببعض الجوانب المهنية، مثل الرضا الوظيفي.

كذلك تتفق هذه النتيجة مع ما أشارت إليه دراسة عبيدات والجراح (2020)، التي أكدت أهمية السمات الشخصية في تشكيل الكفاءة الذاتية لدى المعلمين، حيث ترتبط بعض السمات، مثل يقظة الضمير والانبساطية، بالقدرة على أداء المهام التعليمية بصورة أكثر فاعلية.

ومن الناحية النظرية، يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء نموذج العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، الذي يرى أن السمات الشخصية تمثل أنماطًا مستقرة نسبيًا تؤثر في سلوك الفرد واستجاباته للمواقف المختلفة (McCrae & Costa, 1987). كما يشير Goldberg (1990) إلى أن هذه السمات تُعد من أكثر النماذج استخدامًا في تفسير الفروق الفردية في الجوانب النفسية والاجتماعية والمهنية.

ومع ذلك، فإن النتائج الحالية تشير أيضًا إلى وجود تفاوت بين الفقرات، حيث لم تأت جميع السمات بالمستوى نفسه، وهو ما يدل على أن السمات الشخصية لدى المعلمات ليست متجانسة بصورة كاملة، بل تختلف من سمة إلى أخرى وفقًا لطبيعة الخبرات المهنية والظروف الشخصية والاجتماعية لكل معلمة.

وبوجه عام، تعكس نتائج السؤال الأول أن معلمات الحلقة الأولى يمتلكن مستوى جيدًا من السمات الشخصية الإيجابية التي تساعدهن على أداء أدوارهن التربوية، مع وجود بعض الجوانب التي قد تحتاج إلى مزيد من الدعم أو التنمية، خاصة فيما يتعلق بإدارة الضغوط والانفعالات المرتبطة بطبيعة العمل التعليمي.

نتائج السؤال الثاني ومناقشته:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في سمات الشخصية الشائعة لدى المعلمات تعزى لمتغيرات (الحالة الاجتماعية، سنوات الخبرة، الموطن، الحالة الاقتصادية)؟

للإجابة عن السؤال الثاني الذي يهدف إلى الكشف عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في السمات الشخصية لدى معلمات الحلقة الأولى تعزى إلى المتغيرات الديموغرافية (الحالة الاجتماعية، سنوات الخبرة، مكان السكن، الحالة الاقتصادية)، تم استخدام تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA)، بعد التأكد من تحقق افتراضات التحليل الإحصائي، وذلك لمقارنة متوسطات استجابات أفراد العينة وفقًا لمتغيرات الدراسة.

أولًا: الحالة الاجتماعية

جدول 16

المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري حسب الحالة الاجتماعية

الحالة الاجتماعية	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
عزباء	84	3.26	0.44
متزوجة	176	3.20	0.37
مطلقة/أرملة	41	3.16	0.50

يتضح من الجدول (16) وجود تقارب في المتوسطات الحسابية لمستوى السمات الشخصية تبعًا لمتغير الحالة الاجتماعية. فقد بلغ المتوسط الحسابي لفئة العازبات (3.26) بانحراف معياري (0.44)، في حين بلغ المتوسط الحسابي لفئة المتزوجات (3.20) بانحراف معياري (0.37)، أما فئة المطلقات/الأرامل فقد بلغ المتوسط الحسابي لها (3.16) بانحراف معياري (0.50).

وتشير النتائج إلى أن أعلى متوسط حسابي كان لدى فئة العازبات، بينما جاء أقل متوسط حسابي لدى فئة المطلقات/الأرامل، مع وجود تقارب عام بين متوسطات الفئات الثلاث. كما تُظهر قيم الانحرافات المعيارية وجود درجة متقاربة نسبيًا من تشتت استجابات أفراد العينة حول المتوسطات الحسابية.

جدول 17

نتائج تحليل التباين الأحادي(ANOVA)

المتغير	F	df	Sig
السمات الشخصية	1.10	2	0.33

يشير الجدول (17) إلى نتائج تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA) ويتضح عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في السمات الشخصية تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية، حيث بلغت قيمة "ف" (F = 1.10) عند مستوى دلالة (Sig = 0.331)، وهي قيمة غير دالة إحصائيًا عند مستوى (0.05).

ويعني ذلك أن مستوى السمات الشخصية لدى معلمات الحلقة الأولى لا يختلف باختلاف الحالة الاجتماعية، مما يشير إلى وجود درجة من التجانس في السمات الشخصية بين المعلمات بغض النظر عن حالتهن الاجتماعية.

ثانيًا: سنوات الخبرة

جدول 18

المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري حسب سنوات الخبرة

سنوات الخبرة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
أقل من 5 سنوات	83	3.19	0.42
6–10سنوات	96	3.23	0.35
أكثر من 10 سنوات	122	3.21	0.45

يتضح من الجدول (18) وجود تقارب في المتوسطات الحسابية لمستوى السمات الشخصية تبعًا لمتغير سنوات الخبرة. فقد بلغ المتوسط الحسابي لفئة أقل من 5 سنوات (3.19) بانحراف معياري (0.42)، بينما بلغ المتوسط الحسابي لفئة (6–10 سنوات) (3.23) بانحراف معياري (0.35)، في حين بلغ المتوسط الحسابي لفئة أكثر من 10 سنوات (3.21) بانحراف معياري (0.45).

وتشير النتائج إلى أن أعلى متوسط حسابي كان لدى فئة (6–10 سنوات)، بينما جاء أقل متوسط حسابي لدى فئة أقل من 5 سنوات، مع وجود تقارب عام بين متوسطات الفئات الثلاث. كما أظهرت قيم الانحرافات المعيارية تقاربًا نسبيًا في تشتت استجابات أفراد العينة حول المتوسطات الحسابية.

جدول 19

نتائج تحليل التباين الأحادي (ANOVA)

المتغير	F	df	Sig
السمات الشخصية	0.15	2	0.85

يشير الجدول (19) إلى نتائج تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA) حيث يتضح عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في السمات الشخصية تعزى لمتغير سنوات الخبرة، حيث بلغت قيمة (F = 0.15) عند مستوى دلالة (Sig = 0.85)، وهي قيمة غير دالة إحصائيًا عند مستوى (0.05).

ويعني ذلك أن مستوى السمات الشخصية لدى معلمات الحلقة الأولى لا يختلف باختلاف سنوات الخبرة، مما يدل على أن الخبرة المهنية لا تمثل عامل مؤثر في السمات الشخصية لدى المعلمات.

ثالثا: مكان السكن

جدول 20

المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري حسب مكان السكن

مكان السكن	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
حضر	165	3.20	0.39
ريف	47	3.30	0.55

يتضح من الجدول (20) وجود تقارب نسبي في المتوسطات الحسابية لمستوى السمات الشخصية تبعًا لمتغير مكان السكن. فقد بلغ المتوسط الحسابي لفئة الحضر (3.20) بانحراف معياري (0.39)، بينما بلغ المتوسط الحسابي لفئة الريف (3.30) بانحراف معياري (0.55).

وتشير النتائج إلى أن أعلى متوسط حسابي كان لدى المعلمات المقيمات في الريف، في حين جاء المتوسط الحسابي لدى المعلمات المقيمات في الحضر أقل نسبيًا، مع وجود تقارب عام بين الفئتين. كما تُظهر قيم الانحرافات المعيارية وجود درجة متقاربة نسبيًا من تشتت استجابات أفراد العينة حول المتوسطات الحسابية، مع ارتفاع نسبي في تشتت استجابات فئة الريف مقارنة بفئة الحضر.

جدول 21

نتائج تحليل التباين الأحادي (ANOVA)

المتغير	F	df	Sig
السمات الشخصية	1.74	2	0.17

تشير نتائج في الجدول (21) حول تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA) حيث يتضح عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في السمات الشخصية تعزى لمتغير مكان السكن، حيث بلغت قيمة (F = 1.74) عند مستوى دلالة (Sig = 0.17)، وهي قيمة غير دالة إحصائيًا عند مستوى (0.05).

وبالتالي تشير عدم دلالة النتائج إلى أن السمات الشخصية لدى معلمات الحلقة الأولى لا تختلف باختلاف مكان السكن، مما يعكس تقارب في الخصائص الشخصية بين المعلمات في البيئات المختلفة.

رابعًا: الحالة الاقتصادية

جدول 22

المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري حسب الحالة الاقتصادية

الحالة الاقتصادية	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
مرتفع	64	3.15	0.34
متوسط	202	3.21	0.41
ضعيف	35	3.29	0.49

يتضح من الجدول (22) إلى وجود تقارب نسبي في المتوسطات الحسابية لمستوى السمات الشخصية تبعًا لمتغير الحالة الاقتصادية. فقد بلغ المتوسط الحسابي لفئة الحالة الاقتصادية المرتفعة (3.15) بانحراف معياري (0.34)، بينما بلغ المتوسط الحسابي لفئة الحالة الاقتصادية المتوسطة (3.21) بانحراف معياري (0.41)، في حين بلغ المتوسط الحسابي لفئة الحالة الاقتصادية الضعيفة (3.29) بانحراف معياري (0.49).

وتشير النتائج إلى أن أعلى متوسط حسابي كان لدى فئة الحالة الاقتصادية الضعيفة، بينما جاء أقل متوسط حسابي لدى فئة الحالة الاقتصادية المرتفعة، مع وجود تقارب عام بين متوسطات الفئات الثلاث. كما تُظهر قيم الانحرافات المعيارية تقاربًا نسبيًا في تشتت استجابات أفراد العينة حول

المتوسطات الحسابية، مع ارتفاع نسبي في تشتت استجابات فئة الحالة الاقتصادية الضعيفة مقارنة ببقية الفئات.

جدول 23

نتائج تحليل التباين الأحادي (ANOVA)

المتغير	F	df	Sig
السمات الشخصية	1.30	2	0.27

يتضح من الجدول (23)، نتائج تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA) ويشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في السمات الشخصية تعزى لمتغير الحالة الاقتصادية، حيث بلغت قيمة (F = 1.30) عند مستوى دلالة (Sig = 0.27)، وهي قيمة غير دالة إحصائيًا عند مستوى (0.05).

ويعني ذلك أن مستوى السمات الشخصية لدى معلمات الحلقة الأولى لا يختلف باختلاف الحالة الاقتصادية، مما يدل على أن الدخل لا يمثل عامل مؤثر في السمات الشخصية لدى المعلمات.

وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمات الحلقة الأولى جاء بدرجة متوسطة، حيث بلغ المتوسط الحسابي الكلي للاحتراق النفسي (2.96) بانحراف معياري قدره (0.457). وتشير هذه النتيجة إلى أن معلمات الحلقة الأولى يعانين من مستوى متوسط من الضغوط والإنهاك النفسي المرتبط بطبيعة العمل التربوي، دون أن يصل ذلك إلى مستويات مرتفعة من الاحتراق النفسي.

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء طبيعة العمل في الحلقة الأولى من التعليم الأساسي، حيث تتطلب هذه المرحلة جهدًا انفعاليًا وتربويًا كبيرًا من المعلمة، نظرًا للتعامل اليومي المباشر مع الأطفال، وما يتطلبه ذلك من متابعة مستمرة، وضبط سلوكي، وتفاعل نفسي واجتماعي دائم داخل الصف الدراسي، كما أن معلمات الحلقة الأولى يقمن بأدوار متعددة تتجاوز الجانب الأكاديمي، مثل الرعاية النفسية والتوجيه السلوكي والمتابعة الفردية للطلبة، الأمر الذي قد يسهم في شعورهن بالإجهاد والإنهاك النفسي بدرجة متوسطة.

كما أظهرت النتائج أن أعلى الفقرات جاءت في بعد الإنجاز الشخصي، حيث حصلت الفقرة «أشعر أن لي تأثيرًا إيجابيًا في حياة كثير من الناس من خلال عملي» على أعلى متوسط حسابي، وهو ما يشير إلى أن المعلمات ما زلن يشعرن بقيمة أدوارهن التربوية وأهمية رسالتهن التعليمية، رغم الضغوط المهنية التي يواجهنها، وقد يعكس ذلك وجود دافعية داخلية وشعور بالمسؤولية المهنية لدى المعلمات، الأمر الذي يسهم في المحافظة على مستوى مقبول من الشعور بالإنجاز الشخصي.

وفي المقابل، أظهرت بعض الفقرات المرتبطة بالإجهاد الانفعالي متوسطات مرتفعة نسبيًا، مثل الشعور باستنزاف الطاقة والإنهاك نتيجة العمل اليومي، وهو ما يعكس طبيعة الضغوط المهنية المرتبطة بالتدريس في الحلقة الأولى. ويمكن تفسير ذلك بكثرة الأعباء التدريسية والإدارية، وضغط الوقت، والتعامل المستمر مع الطلبة داخل البيئة الصفية، إضافة إلى المسؤوليات المهنية والأسرية التي قد تتحملها المعلمة في الوقت نفسه.

كما أظهرت النتائج انخفاض بعض الفقرات المرتبطة بالإنجاز الشخصي، مثل الشعور بالحيوية أو الشعور بالسعادة بعد انتهاء العمل، مما قد يشير إلى وجود حالة من الإرهاق المهني النسبي لدى بعض المعلمات، حتى وإن لم يصل إلى مستوى الاحتراق النفسي المرتفع.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة أبو مزروع (2023)، التي أشارت إلى أن مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمي الحلقة الأولى جاء بدرجة متوسطة، وأن طبيعة العمل التدريسي والضغوط المهنية تؤثر في مستوى الاحتراق النفسي لدى المعلمين، كما تتفق مع دراسة عرار (2023)، التي أوضحت وجود مستوى متوسط من الاحتراق النفسي لدى المعلمين، مع تأثره ببعض الظروف المهنية والتنظيمية.

كذلك تتقارب هذه النتيجة مع ما أشار إليه Maslach و Leiter (2016)، من أن الاحتراق النفسي يظهر غالبا نتيجة التعرض المستمر للضغوط المهنية المزمنة، ويتجلى بصورة أساسية في الإجهاد الانفعالي وتبلد المشاعر وانخفاض الشعور بالإنجاز الشخصي، كما أوضحا أن مهن المساعدة الإنسانية، ومن بينها مهنة التعليم، تُعد من أكثر المهن عرضة للاحتراق النفسي بسبب طبيعة التفاعل الإنساني المستمر فيها.

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة Liu وزملائه (2022)، التي أشارت إلى أن المعلمين قد يعانون من مستويات متفاوتة من الاحتراق النفسي تبعًا للضغوط المهنية وطبيعة البيئة التعليمية، وأن بعض أبعاد الاحتراق النفسي، خاصة الإجهاد الانفعالي، تُعد أكثر ظهورًا لدى العاملين في المجال التربوي.

وتتفق هذه النتيجة مع ما ورد في دراسة سعادة وشاهين (2024)، التي لم تجد فروقًا ذات دلالة إحصائية في العوامل الخمسة الكبرى والكفاءة الذاتية تعزى لمتغيري الجنس أو سنوات الخدمة، مما يشير إلى أن بعض المتغيرات الديموغرافية لا تكون دائمًا مؤثرة في العوامل الخمسة الكبرى لدى العاملين في المجال التربوي. كما أن دراسة هلال الذهلي ونصرة العبرية (2023) تناولت أثر الجنس وسنوات الخبرة، وأظهرت أن الفروق في العوامل الخمسة الكبرى قد تكون محدودة أو مرتبطة بسياق معين، وليست قاعدة عامة في جميع البيئات التعليمية .

وتدعم هذه النتيجة فكرة أن العوامل الخمسة الكبرى لدى المعلمات قد تكون أكثر ارتباطًا بالتكوين المهني والخبرة اليومية المشتركة داخل المدرسة، وليس بالضرورة بالحالة الاجتماعية أو الاقتصادية أو مكان السكن. لذلك يمكن تفسير عدم وجود الفروق بأنه مؤشر على نوع من التجانس المهني بين أفراد العينة.

ومن الناحية النظرية، يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء نموذج ماسلاش للاحتراق النفسي، الذي يرى أن الاحتراق النفسي يتكون من ثلاثة أبعاد رئيسة هي: الإجهاد الانفعالي، وتبلد المشاعر، وانخفاض الشعور بالإنجاز الشخصي. وتشير النتائج الحالية إلى أن المعلمات يعانين بصورة أكبر من الإجهاد الانفعالي مقارنة ببقية الأبعاد، وهو ما يتفق مع طبيعة العمل التعليمي الذي يتطلب استنزاف انفعالي مستمر.

ومع ذلك، فإن وصول مستوى الاحتراق النفسي إلى الدرجة المتوسطة قد يعكس أيضا وجود بعض العوامل الإيجابية الداعمة داخل البيئة المدرسية، مثل الخبرة المهنية، والدعم الاجتماعي، والشعور بأهمية الرسالة التعليمية، مما قد يسهم في الحد من وصول الاحتراق النفسي إلى مستويات مرتفعة.

وبوجه عام، تشير نتائج السؤال الثاني إلى أن معلمات الحلقة الأولى يواجهن مستوى متوسط من الاحتراق النفسي، يرتبط بصورة أساسية بالإجهاد والإنهاك الانفعالي الناتج عن طبيعة العمل التربوي، مع استمرار شعور كثير من المعلمات بقيمة أدوارهن التعليمية وأثرهن الإيجابي في الطلبة.

نتائج السؤال الثالث ومناقشته:

ما مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمات الحلقة الأولى من التعليم الأساسي بمحافظة شمال الشرقية؟

للإجابة عن هذا السؤال، تم استخدام الإحصاءات الوصفية المتمثلة في المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، وذلك بهدف تحديد مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمات الحلقة الأولى.

جدول 24

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات الاحتراق النفسي

الفقرة	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى التقدير
10	أشعر أن لي تأثيرًا إيجابيًّا في حياة كثير من الناس من خلال عملي	3.76	1.07	مرتفع
1	أشعر أن عملي يستنفذني انفعاليًّا نتيجة عملية التدريس	3.66	1.03	متوسط
14	أشعر أنني اعمل في هذه المهنة بإجهاد كبير	3.61	1.07	متوسط
5	اشعر أن طاقتي مستنفذه مع نهاية اليوم الدراسي	3.50	1.21	متوسط
2	اشعر بالإنهاك حينما استيقظ في الصباح واعرف أن علي مواجهة عمل جديد	3.39	1.26	متوسط
6	أن التعامل مع الناس طوال يوم العمل يسبب لي الإجهاد	3.32	1.19	متوسط
8	أشعر بالاحتراق النفسي من عملي	3.31	1.26	متوسط
13	أشعر بالإحباط من ممارستي لمهنة التدريس	3.26	1.33	متوسط
20	أشعر وكأنني أشرفت على النهاية نتيجة ممارستي لهذه المهنة	3.26	1.22	متوسط
16	إن العمل بشكل مباشر مع الناس يجعلني في ضغط شديد	3.14	1.37	متوسط
11	أشعر بالإزعاج والقلق لأن مهنتي تزيد من قسوة عواطفي	3.08	1.31	متوسط
22	أشعر أن الطلبة يلومنني عن بعض مشاكلهم	3.01	1.27	متوسط
9	أصبحت أكثر قسوة مع الناس نتيجة عملي بالتدريس	2.99	1.29	متوسط
15	حقيقة لا أهتم بما يحدث مع طلابي من مشاكل	2.96	1.47	متوسط
4	أشعر إنني أتعامل مع بعض الطلبة وكأنهم أشياء لا بشر	2.88	1.42	متوسط
3	من السهل معرفة مشاعر طلابي	2.44	1.17	متوسط
7	أتعامل بفعالية عالية مع مشاكل طلابي	2.42	1.23	متوسط
21	أتعامل بكل هدوء مع المشاكل الانفعالية والعاطفية في أثناء ممارستي لهذه المهنة	2.39	1.11	متوسط
17	أستطيع بسهولة خلق جو نفسي مريح مع طلابي	2.27	1.19	منخفض
18	أشعر بالسعادة والراحة بعد انتهاء العمل مع طلابي	2.24	1.15	منخفض
12	اشعر بالحيوية والنشاط	2.22	1.08	منخفض
19	أنجزت أشياء كثيرة ذات قيمة وأهمية في ممارستي لهذه المهنة	2.12	1.07	منخفض
السمة ككل	الاحتراق النفسي	2.96	.457	متوسط

يتضح من الجدول (24) أن المتوسط الحسابي الكلي للاحتراق النفسي لدى معلمات الحلقة الأولى بلغ (2.96)، بانحراف معياري قدره (0.45)، وبمستوى تقدير متوسط، مما يشير إلى أن مستوى الاحتراق النفسي لدى أفراد عينة الدراسة جاء بدرجة متوسطة.

كما أظهرت النتائج أن الفقرة (10) "أشعر أن لي تأثيرًا إيجابيًا" في حياة كثير من الناس من خلال عملي» جاءت في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي بلغ (3.76) وانحراف معياري (1.07) وبمستوى تقدير مرتفع، في حين جاءت الفقرة (19) "أنجزت أشياء كثيرة ذات قيمة وأهمية في ممارستي لهذه المهنة" في المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي بلغ (2.12) وانحراف معياري (1.07) وبمستوى تقدير منخفض.

وتراوحت المتوسطات الحسابية لبقية فقرات مقياس الاحتراق النفسي بين (2.22–3.66)، حيث جاءت معظم الفقرات بمستوى تقدير متوسط، بينما جاءت أربع فقرات بمستوى تقدير منخفض، وهي: الفقرة (17) "أستطيع بسهولة خلق جو نفسي مريح مع طلابي" بمتوسط حسابي بلغ (2.27)، والفقرة (18) "أشعر بالسعادة والراحة بعد انتهاء العمل مع طلابي" بمتوسط حسابي بلغ (2.24)، والفقرة (12) "أشعر بالحيوية والنشاط" بمتوسط حسابي بلغ (2.22)، والفقرة (19) "أنجزت أشياء كثيرة ذات قيمة وأهمية في ممارستي لهذه المهنة" بمتوسط حسابي بلغ (2.12).

كما بينت النتائج أن بعض الفقرات المرتبطة بالإجهاد والإنهاك النفسي جاءت بمتوسطات حسابية متوسطة مرتفعة نسبيًا، حيث بلغ المتوسط الحسابي للفقرة (1) "أشعر أن عملي يستنفذني انفعاليا نتيجة عملية التدريس" (3.66)، بينما بلغ المتوسط الحسابي للفقرة (14) "أشعر أنني أعمل في هذه المهنة بإجهاد كبير" (3.61)، في حين بلغ المتوسط الحسابي للفقرة (5) "أشعر أن طاقتي مستنفذة مع نهاية اليوم الدراسي" (3.50).

أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمات الحلقة الأولى جاء في المستوى المتوسط، إذ بلغ المتوسط الحسابي العام (2.96). وتدل هذه النتيجة على أن المعلمات يعانين من درجة معتدلة من الاحتراق النفسي؛ أي أن الضغوط المهنية موجودة، لكنها لا تصل في

المتوسط إلى مستوى مرتفع. وهذا أمر متوقع في مهنة التعليم، خاصة في الحلقة الأولى، لما تتطلبه من متابعة مستمرة للطلبة، وجهد انفعالي، وتواصل دائم مع الإدارة وأولياء الأمور.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة سعادة وشاهين (2024)، التي أشارت إلى عدم وجود فروق جوهرية في بعض السمات الشخصية تبعًا لعدد من المتغيرات الديموغرافية لدى العاملين في المجال التربوي، كما تتفق مع دراسة هلال الذهلي والعبري (2023)، التي أوضحت تقارب مستويات السمات الشخصية لدى المعلمين في ضوء بعض المتغيرات الشخصية والمهنية.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة أبو مزروع (2023)، التي توصلت إلى أن درجة الاحتراق النفسي لدى معلمي الحلقة الأولى جاءت بدرجة متوسطة، كما أشارت إلى وجود علاقة عكسية بين الاحتراق النفسي والالتزام التنظيمي. كما تقترب من دراسة عرار (2023)، التي تناولت الاحتراق النفسي لدى المعلمين ومهارة حل المشكلات، وأوضحت أن الاحتراق النفسي يتأثر بعدة عوامل منها الخبرة وطريقة مواجهة المشكلات .

وتدعم الأدبيات الأجنبية هذا التفسير؛ إذ يوضح Maslach(2021) و Leiter أن الاحتراق النفسي يرتبط غالبًا بالضغوط المزمنة في بيئة العمل، ولا ينتج عن عامل واحد فقط، بل عن تفاعل بين متطلبات العمل والموارد المتاحة للفرد، كما تدعم هذه النتيجة ما أشار إليه Goldberg (1990) وMcCrae و(1987) Costa من أن السمات الشخصية تمثل بناءات نفسية مستقرة نسبيًا، وأن تأثير المتغيرات الديموغرافية فيها غالبًا ما يكون محدودًا مقارنة بالعوامل الفردية والنفسية العميقة.

وبناء على ذلك، فإن المستوى المتوسط للاحتراق النفسي لدى المعلمات قد يعكس وجود ضغوط مهنية فعلية، لكنها تقابل بدرجة من التكيف أو الدعم أو الخبرة المهنية.

نتائج السؤال الرابع ومناقشته:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي لدى المعلمات تعزى لمتغيرات (الحالة الاجتماعية، سنوات الخبرة، الموطن، الحالة الاقتصادية)؟

للإجابة عن هذا السؤال، تم استخدام تحليل التباين الأحادي(One-Way ANOVA) ، وذلك بعد التحقق من افتراضات التحليل الإحصائي، بهدف الكشف عن الفروق في مستوى الاحتراق النفسي بين معلمات الحلقة الأولى وفقًا للمتغيرات الديموغرافية محل الدراسة.

جدول 25

نتائج تحليل التباين الأحادي لمستوى الاحتراق النفسي حسب المتغيرات الديموغرافية

المتغير	dfبين	dfداخل	قيمةF	مستوى الدلالة(Sig)	القرار
الحالة الاجتماعية	2	298	2.25	0.10	غير دال
سنوات الخبرة	2	298	1.41	0.24	غير دال
مكان السكن	2	298	3.11	0.04	دال
الحالة الاقتصادية	2	298	1.55	0.21	غير دال

يتضح من الجدول (25) نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA) للكشف عن الفروق في مستوى الاحتراق النفسي تبعًا لبعض المتغيرات الديموغرافية.

وقد أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي تُعزى إلى متغير الحالة الاجتماعية، حيث بلغت قيمة (2.25) (F) عند مستوى دلالة (0.10)، وهي قيمة أكبر من مستوى الدلالة المعتمد (0.05)، مما يشير إلى عدم وجود فروق بين متوسطات أفراد العينة تبعًا للحالة الاجتماعية.

كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تُعزى إلى متغير سنوات الخبرة، حيث بلغت قيمة (1.41) (F) عند مستوى دلالة (0.24)، وهي قيمة غير دالة إحصائيًا عند مستوى (0.05).

وفيما يتعلق بمتغير مكان السكن، أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي، حيث بلغت قيمة (3.11) (F) عند مستوى دلالة (0.04)، وهي قيمة أقل من مستوى الدلالة (0.05)، مما يشير إلى وجود فروق بين متوسطات أفراد العينة تبعًا لمكان السكن.

أما بالنسبة لمتغير الحالة الاقتصادية، فقد أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية، حيث بلغت قيمة (1.55) (F) عند مستوى دلالة (0.21)، وهي قيمة أكبر من مستوى الدلالة المعتمد (0.05).

وبوجه عام، تشير النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي تبعًا لمعظم المتغيرات الديموغرافية، باستثناء متغير مكان السكن الذي ظهرت فيه فروق دالة إحصائيًا.

جدول 26

نتائج تحليل التباين الأحادي لمستوى الاحتراق النفسي حسب مكان السكن

المتغير	dfبين	dfداخل	قيمةF	مستوى الدلالة(Sig)
مكان السكن	2	298	3.11	0.04

تشير نتائج جدول (26) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي تعزى لمتغير مكان السكن، حيث بلغت قيمة (F = 3.1) عند مستوى دلالة (Sig = 0.05)، وهي قيمة دالة إحصائيًا عند مستوى (0.05). ويعني ذلك أن مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمات الحلقة الأولى يختلف باختلاف مكان السكن، مما يستدعي إجراء الاختبارات البعدية لتحديد اتجاه هذه الفروق.

جدول 27

نتائج اختبار المقارنات البعدية (Tukey) تبعًا لمتغير مكان السكن

المجموعة الأولى	المجموعة الثانية	الفرق بين المتوسطات	الخطأ المعياري	مستوى الدلالة
حضر	ريف	−0.42	0.20	0.040

يتضح من جدول (27) نتائج اختبار المقارنات البعدية (Tukey) للكشف عن اتجاه الفروق في مستوى الاحتراق النفسي تبعًا لمتغير مكان السكن. وقد أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين فئتي الحضر والريف في مستوى الاحتراق النفسي، حيث بلغ الفرق بين المتوسطات (−0.42) عند مستوى دلالة (0.040)، وهي قيمة أقل من مستوى الدلالة المعتمد (0.05)، مما يشير إلى وجود فروق حقيقية بين المجموعتين.

وتشير النتائج إلى أن الفروق كانت لصالح فئة الريف، حيث ظهر مستوى الاحتراق النفسي لدى المعلمات المقيمات في الريف أعلى مقارنة بالمعلمات المقيمات في الحضر. كما توضح النتائج أن قيمة

الخطأ المعياري بلغت (0.20)، وهي قيمة تشير إلى درجة مقبولة من الدقة في تقدير الفروق بين متوسطات المجموعتين، الأمر الذي يعزز من موثوقية النتائج الإحصائية الخاصة بالمقارنة البعدية.

ويمكن تفسير ارتفاع مستوى الاحتراق النفسي لدى المعلمات المقيمات في الريف مقارنة بالمعلمات المقيمات في الحضر بعدة عوامل قد ترتبط بطبيعة البيئة المعيشية والمهنية؛ إذ قد تواجه المعلمات في المناطق الريفية تحديات إضافية، مثل بُعد المسافة بين مكان السكن والمدرسة، وصعوبة وسائل النقل، وضعف بعض الخدمات أو الإمكانات التعليمية، إضافة إلى الأعباء المرتبطة بالتنقل اليومي، الأمر الذي قد يسهم في زيادة الشعور بالإجهاد والتعب النفسي.

كما قد تُعزى هذه النتيجة إلى طبيعة الضغوط المهنية والاجتماعية التي قد تواجهها المعلمات في المناطق الريفية، خاصة في ظل محدودية بعض الموارد التعليمية أو زيادة الأعباء المرتبطة بالعمل المدرسي، مقارنة بالبيئات الحضرية التي قد تتوفر فيها إمكانات وخدمات أكثر دعمًا للعملية التعليمية.

ومن جانب آخر، قد يكون لاختلاف البيئة الاجتماعية ونمط الحياة دور في مستوى الاحتراق النفسي، حيث قد تتحمل بعض المعلمات في المناطق الريفية مسؤوليات أسرية واجتماعية إضافية بالتزامن مع أعباء العمل المهني، مما قد يزيد من مستويات الضغط والإنهاك النفسي لديهن.

أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي تعزى إلى الحالة الاجتماعية وسنوات الخبرة والحالة الاقتصادية، بينما ظهرت فروق دالة إحصائيًا تعزى لمتغير الموطن أو مكان السكن، وجاءت الفروق بين الحضر والريف لصالح معلمات الريف؛ أي أن معلمات الريف سجلن مستوى أعلى من الاحتراق النفسي مقارنة بمعلمات الحضر.

يمكن تفسير عدم وجود فروق في معظم المتغيرات بأن المعلمات، بغض النظر عن حالتهن الاجتماعية أو خبرتهن أو حالتهن الاقتصادية، يتعرضن لطبيعة عمل متقاربة داخل المدارس، مما يجعل مصادر الضغط المهني متشابهة إلى حد كبير. وتتفق هذه النتيجة جزئيًا مع دراسة عرار (2023) التي لم تجد فروقًا في درجة الاحتراق النفسي تعزى لمتغير الجنس، لكنها وجدت فروقًا مرتبطة بسنوات الخبرة، مما يشير إلى أن أثر المتغيرات الديموغرافية قد يختلف باختلاف السياق

والعينة. كما تتقاطع مع دراسة الشمري (2020) التي أوضحت أن طبيعة الفئة التعليمية وظروف العمل يمكن أن تسهم في اختلاف جوانب الاحتراق النفسي بين المعلمين .

أما ظهور الفروق لصالح معلمات الريف، فيمكن تفسيره باحتمال وجود ظروف مهنية أو بيئية أكثر ضغطًا، مثل بُعد المدرسة، أو محدودية بعض الموارد، أو زيادة الأعباء المرتبطة بالعمل في بيئات أقل توفرًا للخدمات. ولا يعني ذلك بالضرورة أن البيئة الريفية أقل جودة، بل يشير إلى أن سياق العمل قد يفرض على المعلمة أعباء إضافية تجعلها أكثر عرضة للإجهاد. ويتفق هذا التفسير مع نموذج مطالب وموارد العمل الذي يؤكد أن ارتفاع المطالب المهنية مع انخفاض الموارد المتاحة يزيد احتمالية الاحتراق النفسي .

نتائج السؤال الخامس ومناقشته:

ما العلاقة بين مستوى أبعاد الاحتراق النفسي وأبعاد السمات الشخصية لدى معلمات الحلقة الأولى من التعليم الأساسي؟

للإجابة عن هذا السؤال، تم استخدام معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) للكشف عن طبيعة العلاقة بين مستوى أبعاد الاحتراق النفسي وأبعاد السمات الشخصية لدى معلمات الحلقة الأولى، وذلك بعد التحقق من ملاءمة البيانات للتحليل الإحصائي.

يبين الجدول (28) وجود علاقات متفاوتة بين أبعاد السمات الشخصية وأبعاد الاحتراق النفسي، حيث ظهرت بعض العلاقات دالة إحصائيًا، في حين لم تصل بعض العلاقات الأخرى إلى مستوى الدلالة الإحصائية.

ففيما يتعلق ببعد الإجهاد الانفعالي، أظهرت النتائج وجود علاقة سلبية دالة إحصائيًا بين الانبساطية والإجهاد الانفعالي ($r = -0.284$)، مما يشير إلى أن الأفراد الأكثر انبساطية يكونون أقل عرضة للشعور بالإرهاق والإنهاك النفسي.

جدول 28

معاملات ارتباط بيرسون بين أبعاد السمات الشخصية وأبعاد الاحتراق النفسي

أبعاد السمات الشخصية أبعاد الاحتراق النفسي	الانبساطية	المقبولية	يقظة الضمير	العصابية	الانفتاح على الخبرة
الإجهاد الانفعالي	−0.28*	−0.12	−0.33**	0.42**	−0.14
تبلد المشاعر	−0.19	−0.08	−0.29*	0.36**	−0.17
الإنجاز الشخصي	0.24*	0.09	0.37**	−0.25*	0.21

كما ظهرت علاقة سلبية دالة إحصائيًا بين يقظة الضمير والإجهاد الانفعالي (r = −0.331)، وهو ما يدل على أن الأفراد المنظمين وذوي الإحساس العالي بالمسؤولية يمتلكون قدرة أفضل على إدارة الضغوط النفسية. وفي المقابل، ظهرت علاقة إيجابية دالة إحصائيًا بين العصابية والإجهاد الانفعالي (r = 0.417)، مما يعني أن ارتفاع العصابية يرتبط بارتفاع مستويات التوتر والانفعالات السلبية. بينما لم تظهر علاقات دالة إحصائيًا بين الإجهاد الانفعالي وكل من المقبولية والانفتاح على الخبرة.

أما بالنسبة لبعد تبلد المشاعر، فقد أظهرت النتائج وجود علاقة سلبية دالة إحصائيًا بين يقظة الضمير وتبلد المشاعر (r = −0.287)، مما يشير إلى أن الأفراد ذوي يقظة الضمير المرتفعة يكونون أقل ميلًا إلى فقدان الحماس أو المشاعر الإيجابية تجاه العمل. كذلك ظهرت علاقة إيجابية دالة إحصائيًا بين العصابية وتبلد المشاعر (r = 0.364)، وهو ما يعكس تأثير الانفعالات السلبية والقلق في زيادة الشعور باللامبالاة والانفصال النفسي. في حين لم تكن العلاقات مع الانبساطية والمقبولية والانفتاح على الخبرة دالة إحصائيًا.

وفيما يخص بعد الإنجاز الشخصي، فقد ظهرت علاقة إيجابية دالة إحصائيًا بين الانبساطية والإنجاز الشخصي (r = 0.241)، مما يدل على أن الأفراد الأكثر تفاعلًا اجتماعيًا وثقة بالنفس يشعرون بدرجة أعلى من الكفاءة والنجاح الشخصي. كما ظهرت علاقة إيجابية قوية ودالة إحصائيًا بين يقظة الضمير والإنجاز الشخصي (r = 0.376)، مما يؤكد دور التنظيم والانضباط في تعزيز الشعور بالإنجاز. في المقابل، ظهرت علاقة سلبية دالة إحصائيًا بين العصابية والإنجاز الشخصي (r = −0.248)، مما

يشير إلى أن الأفراد مرتفعي العصابية يميلون إلى انخفاض الشعور بالكفاءة والرضا عن الأداء. بينما لم تصل العلاقة مع المقبولية والانفتاح على الخبرة إلى مستوى الدلالة الإحصائية.

أظهرت نتائج الدراسة وجود عدد من العلاقات الارتباطية الدالة إحصائيًا بين بعض أبعاد السمات الشخصية وأبعاد الاحتراق النفسي لدى معلمات الحلقة الأولى، حيث تراوحت العلاقات بين الارتباطات السالبة والموجبة وفقًا لطبيعة كل بُعد من الأبعاد المدروسة.

ففيما يتعلق ببُعد الإجهاد الانفعالي، أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائيًا مع كل من الانبساطية (−0.284) ويقظة الضمير (−0.331)، في حين ظهرت علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا مع العصابية (0.417). وتشير هذه النتيجة إلى أن المعلمات ذوات الانبساطية المرتفعة ويقظة الضمير العالية يكن أقل عرضة للشعور بالإجهاد والإنهاك الانفعالي، بينما ترتفع مستويات الإجهاد الانفعالي لدى المعلمات ذوات العصابية المرتفعة. ويمكن تفسير ذلك بأن المعلمات اللواتي يتمتعن بالانبساطية غالبًا ما يكن أكثر قدرة على بناء العلاقات الاجتماعية الإيجابية والتفاعل الفعّال داخل البيئة المدرسية، مما يسهم في التخفيف من الضغوط النفسية. كما أن يقظة الضمير ترتبط عادة بالتنظيم والانضباط والقدرة على إدارة المهام، الأمر الذي يساعد على تقليل التوتر والإنهاك النفسي.

أما العصابية، فتُعد من السمات المرتبطة بالحساسية الانفعالية والتوتر والقلق وسرعة التأثر بالمواقف الضاغطة، وهو ما يفسر ارتباطها الموجب بالإجهاد الانفعالي. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة الغيلاني (2024)، التي أشارت إلى وجود علاقة موجبة بين العصابية والاحتراق النفسي، في حين ارتبطت الانبساطية والضمير الحي بعلاقات سالبة مع الاحتراق النفسي .كما تتفق مع نتائج التحليل البعدي الذي أجراه Liu وزملاؤه (2022)، والذي أوضح أن العصابية ترتبط إيجابيًا بالإجهاد الانفعالي، بينما ترتبط الانبساطية ويقظة الضمير بعلاقات سالبة مع الاحتراق النفسي.

وفيما يتعلق ببُعد تبلد المشاعر، أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائيًا مع يقظة الضمير (−0.287)، وعلاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا مع العصابية (0.364). وتشير هذه النتيجة إلى أن المعلمات اللواتي يتمتعن بدرجة مرتفعة من يقظة الضمير يكن أقل عرضة لتبلد

المشاعر أو ضعف التفاعل الانفعالي مع الطلبة، في حين أن ارتفاع العصابية يرتبط بزيادة هذا البُعد من الاحتراق النفسي. ويمكن تفسير ذلك بأن يقظة الضمير تساعد المعلمة على تحمل المسؤولية والالتزام المهني وتنظيم العمل بصورة تقلل من الضغوط الانفعالية، بينما تجعل العصابية الفرد أكثر عرضة للانفعال السلبي والتوتر المستمر.

كما تتفق هذه النتيجة مع دراسة عيلان (2023)، التي أشارت إلى أن العصابية تُعد من أكثر السمات ارتباطًا بالاحتراق النفسي، في حين تسهم السمات الإيجابية، مثل الضمير الحي والمقبولية، في خفض مستوى الاحتراق النفسي .كذلك تتفق مع دراسة Chen وآخرين (2024)، التي أوضحت أن العصابية تؤثر بصورة مباشرة في ارتفاع أبعاد الاحتراق النفسي لدى المعلمين.

أما بالنسبة لبُعد الإنجاز الشخصي، فقد أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا مع الانبساطية (0.241) ويقظة الضمير (0.376)، في حين ظهرت علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائيًا مع العصابية (−0.248). وتشير هذه النتيجة إلى أن ارتفاع الانبساطية ويقظة الضمير يرتبط بارتفاع الشعور بالإنجاز الشخصي لدى المعلمات، بينما يؤدي ارتفاع العصابية إلى انخفاض هذا الشعور.

ويمكن تفسير ذلك بأن المعلمات ذوات الانبساطية المرتفعة يكن أكثر تفاعلًا وثقة في التعامل مع الطلبة وزميلات العمل، مما يعزز شعورهن بالنجاح والإنجاز المهني. كما أن يقظة الضمير تساعد على الإتقان وتحمل المسؤولية وتحقيق الأهداف المهنية، وهو ما ينعكس إيجابًا على الشعور بالإنجاز الشخصي. في المقابل، فإن العصابية قد تؤدي إلى التركيز على الجوانب السلبية والشعور المستمر بالتوتر والقلق، مما يقلل من الشعور بالكفاءة والنجاح المهني.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة Liu وزملائه (2022)، التي أشارت إلى أن الانبساطية ويقظة الضمير ترتبطان إيجابيًا بالشعور بالإنجاز الشخصي، بينما ترتبط العصابية بعلاقة سالبة مع هذا البُعد. كما تتفق مع دراسة الغيلاني (2024)، التي أوضحت أن السمات الشخصية الإيجابية تسهم في خفض الاحتراق النفسي وتعزيز القدرة على التكيف مع ضغوط العمل.

وبوجه عام، تشير نتائج الدراسة الحالية إلى أن بعض أبعاد السمات الشخصية تؤدي دورًا مهمًا في تفسير مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمات الحلقة الأولى، حيث ارتبطت السمات الإيجابية، مثل الانبساطية ويقظة الضمير، بانخفاض أبعاد الاحتراق النفسي وارتفاع الشعور بالإنجاز الشخصي، في حين ارتبطت العصابية بارتفاع مستويات الاحتراق النفسي وانخفاض الشعور بالإنجاز. وتدعم هذه النتيجة الطرح النظري الذي يؤكد أن السمات الشخصية تؤثر في طريقة إدراك الفرد للضغوط المهنية وأساليب تعامله معها.

نتائج السؤال السادس ومناقشته:

ما قدرة السمات الشخصية على التنبؤ بأبعاد الاحتراق النفسي (الإجهاد العاطفي، التبلد الشعوري، انخفاض الإنجاز الشخصي) لدى معلمات الحلقة الأولى؟

للإجابة عن السؤال السادس تم استخدام تحليل الانحدار الخطي البسيط (Simple Linear Regression)، بهدف التعرف إلى مدى إسهام السمات الشخصية في تفسير التباين الحاصل في أبعاد الاحتراق النفسي لدى أفراد عينة الدراسة.

وقد تم اختبار القدرة التنبؤية للسمات الشخصية من خلال حساب معاملات الارتباط (R)، ومعامل التحديد (R^2)، وقيم معامل الانحدار المعياري (Beta)، بالإضافة إلى اختبار (F) للتحقق من دلالة نموذج الانحدار إحصائيًا، وجاءت النتائج كما يوضحها جدول (28).

جدول 29

نتائج تحليل الانحدار للسمات الشخصية للتنبؤ بأبعاد الاحتراق النفسي

البعد	R	R^2	Beta	قيمةF	مستوى الدلالة(Sig)	القرار
الإجهاد الانفعالي	0.36	0.13	0.36	9.74	0.003	دال إحصائيا
تبلد المشاعر	0.14	0.02	0.14	1.27	0.264	غير دال
الإنجاز الشخصي	0.18	0.03	−0.18	2.11	0.151	غير دال

تشير النتائج الواردة في الجدول (29) إلى وجود قدرة تنبؤية متفاوتة للسمات الشخصية في تفسير أبعاد الاحتراق النفسي لدى معلمات الحلقة الأولى، حيث تبين أن السمات الشخصية استطاعت التنبؤ ببعد الإجهاد الانفعالي بصورة دالة إحصائيًا، في حين لم تظهر قدرة تنبؤية دالة في بعدي تبلد المشاعر والإنجاز الشخصي.

ففيما يتعلق ببعد الإجهاد الانفعالي، أظهرت النتائج أن قيمة معامل الارتباط بلغت (R = 0.36)، وهي قيمة تشير إلى وجود علاقة متوسطة بين السمات الشخصية والإجهاد الانفعالي. كما بلغت قيمة معامل التحديد (R^2 = 0.13)، مما يعني أن السمات الشخصية استطاعت تفسير ما نسبته (13%) من التباين في الإجهاد الانفعالي لدى أفراد العينة، بينما تُعزى النسبة المتبقية إلى عوامل أخرى لم تتناولها الدراسة الحالية.

كما بلغت قيمة معامل الانحدار المعياري (Beta = 0.36)، مما يدل على وجود تأثير متوسط للسمات الشخصية في الإجهاد الانفعالي، في حين بلغت قيمة (F = 9.74)، وهي قيمة دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (0.003)، الأمر الذي يشير إلى أن السمات الشخصية تُعد متغيرًا مؤثرًا في التنبؤ بالإجهاد الانفعالي لدى معلمات الحلقة الأولى.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن بعض السمات الشخصية، مثل العصابية، ترتبط بزيادة القلق والتوتر والانفعالات السلبية، مما يجعل الأفراد أكثر عرضة للشعور بالإجهاد النفسي والانفعالي. في المقابل، تسهم بعض السمات الإيجابية مثل الانبساطية ويقظة الضمير في تعزيز القدرة على التكيف مع الضغوط المهنية والنفسية.

أما فيما يتعلق ببعد تبلد المشاعر، فقد أظهرت النتائج ضعف القدرة التنبؤية للسمات الشخصية، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (R = 0.14)، وهي قيمة ضعيفة، كما بلغت قيمة معامل التحديد (R^2 = 0.02)، مما يعني أن السمات الشخصية فسرت فقط ما نسبته (2%) من التباين في تبلد المشاعر، وهي نسبة منخفضة ومحدودة.

كما بلغت قيمة (F = 1.27)، وهي قيمة غير دالة إحصائيًا عند مستوى (0.264)، مما يدل على عدم وجود قدرة تنبؤية ذات دلالة إحصائية للسمات الشخصية في تفسير تبلد المشاعر لدى معلمات الحلقة الأولى، وقد يُعزى ذلك إلى أن تبلد المشاعر يتأثر بصورة أكبر بعوامل مهنية وبيئية، مثل ضغوط العمل وكثرة الأعباء الوظيفية والعلاقات داخل بيئة العمل.

وفيما يتعلق ببعد الإنجاز الشخصي، أظهرت النتائج عدم وجود قدرة تنبؤية دالة إحصائيا للسمات الشخصية، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (R = 0.18)، وهي قيمة ضعيفة.

كما بلغت قيمة معامل الانحدار المعياري (Beta = −0.18)، وهي قيمة سالبة تشير إلى أن بعض السمات السلبية قد تسهم في انخفاض الشعور بالإنجاز الشخصي، إلا أن قيمة (F = 2.1) لم تصل إلى مستوى الدلالة الإحصائية، حيث بلغ مستوى الدلالة (0.15)، مما يشير إلى أن السمات الشخصية لم تمتلك قدرة كافية للتنبؤ بالإنجاز الشخصي لدى أفراد العينة.

أظهرت نتائج تحليل الانحدار الخطي البسيط وجود قدرة تنبؤية متفاوتة للسمات الشخصية في تفسير أبعاد الاحتراق النفسي لدى معلمات الحلقة الأولى، حيث تبين أن السمات الشخصية استطاعت التنبؤ ببعد الإجهاد الانفعالي بصورة دالة إحصائيًا، في حين لم تظهر قدرة تنبؤية دالة في بعدي تبلد المشاعر والإنجاز الشخصي.

ففيما يتعلق ببعد الإجهاد الانفعالي، أظهرت النتائج وجود قدرة تنبؤية دالة إحصائيا للسمات الشخصية، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (R=0.36)، وهي قيمة تشير إلى وجود علاقة متوسطة بين السمات الشخصية والإجهاد الانفعالي، كما بلغت قيمة معامل التحديد ($R^2 = 0.13$)، مما يعني أن السمات الشخصية استطاعت تفسير ما نسبته (13%) من التباين في الإجهاد الانفعالي لدى أفراد العينة.

وتشير هذه النتيجة إلى أن السمات الشخصية تُعد من العوامل المؤثرة في الشعور بالإجهاد الانفعالي لدى المعلمات، خاصة السمات المرتبطة بالاستقرار الانفعالي أو العصابية. ويمكن تفسير ذلك بأن المعلمات ذوات العصابية المرتفعة يكن أكثر عرضة للتوتر والقلق والانفعال السريع، الأمر الذي يجعلهن أكثر قابلية للشعور بالإجهاد والإنهاك النفسي الناتج عن ضغوط العمل.

وفي المقابل، فإن السمات الإيجابية، مثل الانبساطية ويقظة الضمير، قد تساعد المعلمة على تنظيم المهام والتكيف مع الضغوط المهنية والتفاعل الإيجابي داخل البيئة المدرسية، مما يخفف من مستويات الإجهاد الانفعالي.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة الغيلاني (2024)، التي توصلت إلى وجود علاقة بين السمات الشخصية والاحتراق النفسي، حيث ارتبطت العصابية بارتفاع الاحتراق النفسي، بينما ارتبطت بعض السمات الإيجابية بانخفاضه. كما تتفق مع دراسة عيلان (2023)، التي أشارت إلى أن العصابية تُعد من أكثر العوامل الشخصية قدرة على التنبؤ بالاحتراق النفسي، في حين تسهم سمات مثل الانبساطية ويقظة الضمير في خفض مستويات الاحتراق النفسي.

كما تتفق هذه النتيجة مع ما توصل إليه Liu وزملاؤه (2022) في التحليل البعدي الذي أجروه حول العلاقة بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والاحتراق النفسي لدى المعلمين، حيث أوضحوا أن العصابية ترتبط بصورة موجبة بالإجهاد الانفعالي، بينما ترتبط الانبساطية ويقظة الضمير بعلاقات سالبة مع هذا البعد. كذلك أشار Roloff وزملاؤه (2022) إلى أن العصابية تُعد من أقوى السمات الشخصية المرتبطة بالاحتراق النفسي لدى المعلمين، وخاصة فيما يتعلق بالإجهاد الانفعالي.

أما فيما يتعلق ببعد تبلد المشاعر، فقد أظهرت النتائج عدم وجود قدرة تنبؤية دالة للسمات الشخصية، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط ($R = 0.14$)، وهي قيمة ضعيفة، كما بلغت قيمة معامل التحديد ($R^2 = 0.02$)، مما يشير إلى أن السمات الشخصية فسرت فقط ما نسبته (2%) من التباين في هذا البعد.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن تبلد المشاعر قد يرتبط بصورة أكبر بالعوامل المهنية والتنظيمية المرتبطة بطبيعة العمل، مثل كثرة الأعباء التدريسية، وضغط العمل، والإرهاق المهني المتراكم، وطبيعة العلاقات داخل البيئة المدرسية، أكثر من ارتباطه المباشر بالسمات الشخصية. كما أن هذا البعد يتطور غالبًا نتيجة الاستنزاف المهني المستمر والتعرض الطويل للضغوط، وهو ما قد يجعله أكثر تأثرًا بالعوامل البيئية مقارنة بالخصائص الشخصية.

وتختلف هذه النتيجة بشكل جزئي مع بعض الدراسات السابقة التي وجدت أن بعض السمات الشخصية، مثل العصابية، ترتبط بتبلد المشاعر، إلا أن نتائج الدراسة الحالية تشير إلى أن هذا التأثير

لم يصل إلى مستوى القدرة التنبؤية الدالة إحصائيا لدى عينة الدراسة الحالية. وقد يعود ذلك إلى طبيعة البيئة التعليمية أو اختلاف خصائص العينة أو اختلاف أدوات القياس المستخدمة.

أما فيما يتعلق ببعد الإنجاز الشخصي، فقد أظهرت النتائج أيضًا عدم وجود قدرة تنبؤية دالة للسمات الشخصية، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط ($R = 0.18$)، كما فسرت السمات الشخصية ما نسبته (3%) فقط من التباين في الإنجاز الشخصي، وهي نسبة ضعيفة.

ورغم أن قيمة معامل الانحدار المعياري جاءت سالبة ($Beta = -0.18$)، مما يشير إلى أن بعض السمات السلبية قد تسهم في انخفاض الشعور بالإنجاز الشخصي، فإن هذا التأثير لم يصل إلى مستوى الدلالة الإحصائية. ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن الشعور بالإنجاز الشخصي قد يتأثر بعوامل مهنية ونفسية أخرى، مثل الرضا الوظيفي، والدعم الإداري، والتقدير المهني، ونجاح المعلمة في تحقيق أهدافها التعليمية، وهي عوامل قد تكون أكثر تأثيرا من السمات الشخصية وحدها.

كما قد يعود ضعف القدرة التنبؤية في بعد الإنجاز الشخصي إلى طبيعة مهنة التعليم في الحلقة الأولى، حيث تعتمد مشاعر الإنجاز لدى المعلمة بصورة كبيرة على التغذية الراجعة من البيئة المدرسية والطلبة والإدارة وأولياء الأمور، وليس فقط على الخصائص الشخصية الداخلية.

وبوجه عام، تشير نتائج الدراسة الحالية إلى أن السمات الشخصية تؤثر بصورة أكبر في الجانب الانفعالي المباشر للاحتراق النفسي مقارنة ببقية الأبعاد الأخرى، حيث ظهرت قدرتها التنبؤية بصورة واضحة في الإجهاد

الانفعالي فقط، بينما لم تظهر تأثيرًا دالًا في تبلد المشاعر والإنجاز الشخصي. وتنسجم هذه النتيجة مع الطرح النظري الذي يرى أن الاحتراق النفسي ظاهرة متعددة الأبعاد، تتداخل في تفسيرها عوامل شخصية ومهنية وتنظيمية واجتماعية مختلفة، وأن تأثير السمات الشخصية قد يكون أكثر وضوحًا في الجوانب الانفعالية مقارنة بالجوانب المهنية أو الاجتماعية الأخرى.

الاستنتـــــاج العـــام

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على مستوى السمات الشخصية ومستوى الاحتراق النفسي لدى معلمات الحلقة الأولى بمحافظة شمال الشرقية، والكشف عن طبيعة العلاقة بين أبعاد السمات الشخصية وأبعاد الاحتراق النفسي، إضافة إلى التعرف على الفروق في مستوى الاحتراق النفسي تبعًا لبعض المتغيرات الديموغرافية، والكشف عن قدرة السمات الشخصية على التنبؤ بأبعاد الاحتراق النفسي.

وقد أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى السمات الشخصية لدى معلمات الحلقة الأولى جاء مرتفعًا بصورة عامة، مما يشير إلى تمتع المعلمات بسمات شخصية إيجابية تساعدهن على التكيف مع طبيعة العمل التربوي ومتطلباته المختلفة. كما أظهرت النتائج أن مستوى الاحتراق النفسي لدى المعلمات جاء بدرجة متوسطة، وهو ما يعكس وجود مستوى من الضغوط والإنهاك النفسي المرتبط بطبيعة العمل في الحلقة الأولى، دون أن يصل إلى مستويات مرتفعة من الاحتراق النفسي.

كما بينت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي تُعزى إلى متغيرات الحالة الاجتماعية، وسنوات الخبرة، والحالة الاقتصادية، في حين ظهرت فروق دالة إحصائيًا تبعًا لمتغير مكان السكن، وكانت الفروق لصالح المعلمات المقيمات في الريف مقارنة بالحضر، مما يشير إلى أن البيئة المعيشية وظروف العمل قد يكون لها دور في مستوى الاحتراق النفسي لدى المعلمات.

وأظهرت نتائج معامل ارتباط بيرسون وجود علاقات ارتباطية دالة إحصائيًا بين بعض أبعاد السمات الشخصية وأبعاد الاحتراق النفسي، حيث ارتبطت الانبساطية ويقظة الضمير بعلاقات سالبة مع الإجهاد الانفعالي وتبلد المشاعر، وعلاقات موجبة مع الإنجاز الشخصي، في حين ارتبطت العصابية بعلاقات موجبة مع الإجهاد الانفعالي وتبلد المشاعر، وعلاقة سالبة مع الإنجاز الشخصي. وتشير هذه النتائج إلى أن السمات الشخصية تؤدي دورًا مهمًا في تفسير مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمات الحلقة الأولى.

كما أظهرت نتائج تحليل الانحدار الخطي البسيط وجود قدرة تنبؤية دالة إحصائيًا للسمات الشخصية في التنبؤ ببعد الإجهاد الانفعالي، حيث فسرت السمات الشخصية نسبة من التباين في هذا

البعد، في حين لم تظهر قدرة تنبؤية دالة في بعدي تبلد المشاعر والإنجاز الشخصي. ويشير ذلك إلى أن تأثير السمات الشخصية يبدو أكثر وضوحًا في الجانب الانفعالي للاحتراق النفسي مقارنة ببقية الأبعاد الأخرى.

وبناءً على نتائج الدراسة، يمكن القول إن الاحتراق النفسي لدى معلمات الحلقة الأولى يُعد ظاهرة متعددة الأبعاد تتداخل في تفسيرها عوامل شخصية ومهنية واجتماعية مختلفة، وأن السمات الشخصية تمثل أحد العوامل المهمة المرتبطة بالاحتراق النفسي، خاصة فيما يتعلق بالإجهاد الانفعالي.

كما تؤكد نتائج الدراسة أهمية الاهتمام بالجوانب النفسية والشخصية لدى المعلمات، والعمل على توفير بيئة مدرسية داعمة تسهم في خفض الضغوط المهنية وتعزيز التكيف النفسي والمهني، خاصة لدى المعلمات العاملات في البيئات الأكثر تعرضًا للضغوط.

التوصيـــــات:

في ضوء النتائج التي توصلت إليها الدراسة، توصي الباحثة بما يأتي:

1. تعزيز الدعم النفسي والمهني للمعلمات من خلال برامج تدريبية متخصصة في إدارة الضغوط المهنية والمرونة الشخصية.
2. تحسين البيئة التنظيمية داخل المدارس بما يسهم في تقليل مصادر الضغط المهني، مثل تخفيف الأعباء الإدارية غير الضرورية وتوفير بيئة عمل داعمة.
3. الاهتمام بمعلمات المناطق الريفية بشكل خاص من خلال توفير الموارد التعليمية والدعم الفني والإداري، نظرًا لارتفاع مستوى الاحتراق النفسي لديهن مقارنة بغيرهن.
4. إدراج موضوعات الصحة الشخصية والاحتراق النفسي ضمن برامج إعداد المعلمات قبل الخدمة وأثناءها، لتعزيز الوعي بأساليب الوقاية والتعامل مع الضغوط.
5. تعزيز دور القيادات التربوية في دعم المعلمات نفسيًا ومهنيًا، من خلال التقدير والتحفيز وبناء علاقات مهنية إيجابية.
6. إجراء تقييمات دورية لمستوى الاحتراق النفسي داخل المدارس، بهدف الكشف المبكر عن المشكلات ومعالجتها.

المقترحـــــات:

تقترح الباحثة إجراء الدراسات الآتية:

1. إجراء دراسات مماثلة على مراحل تعليمية مختلفة (الحلقة الثانية أو التعليم الجامعي) للمقارنة بين النتائج.
2. دراسة أثر العوامل التنظيمية مثل المناخ المدرسي والدعم الإداري في الاحتراق النفسي لدى المعلمين.
3. دراسة العلاقة بين الاحتراق النفسي ومتغيرات أخرى مثل الرضا الوظيفي، الدافعية، الالتزام التنظيمي.
4. إجراء دراسات تركز على أبعاد العوامل الخمسة الكبرى بشكل منفصل بدلًا من الدرجة الكلية، لمعرفة تأثير كل سمة على الاحتراق النفسي.
5. إجراء دراسات نوعية (مقابلات أو ملاحظات) لفهم التجارب الواقعية للمعلمات مع الضغوط المهنية بشكل أعمق.

قائمـــــة المراجـــــع

أولًا: المراجع العربية

أبو الخيل، ماجد سالم عبد الكريم. (2022). درجة امتلاك معلمي اللغة العربية لمهارة بناء الأهداف المعرفية في مديرية تربية لواء الجيزة من وجهة نظر المديرين. مجلة العلوم التربوية والشخصية، 6(25).

أبو علام، رجاء محمود. (2011). *مناهج البحث في العلوم الشخصية والتربوية*. دار النشر للجامعات.

أبو مزروع، هبة سلامة حميدان. (2023). الاحتراق النفسي لدى معلمي الحلقة الأولى وعلاقته بالالتزام التنظيمي لديهم. *رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية بغزة، فلسطين.*

الحاتمي، سليمان (2014). الاحتراق النفسي وعلاقته بأساليب مواجهة المشكلات لدى المعلمين العاملين في محافظة الظاهرة بسلطنة عمان. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة نزوى.

الذهلي، هلال، والعبري، نصرة. (2023). العوامل الخمسة الكبرى وعلاقتها بالرضا الوظيفي لدى المعلمين في سلطنة عمان. *مجلة الدراسات التربوية، 15(1)، 77–102.*

رجب، شيماء عبد الله. (2023). دراسة أبعاد الاحتراق النفسي وعلاقتها بأبعاد قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لمدرسي التربية الرياضية بمحافظة الأنبار. مجلة علوم الرياضة، 15(56)، 113–123.

الرحبي، منى. (2012). البنية العاملية لمقياس ماسلاش للاحتراق النفسي لدى المعلمين بسلطنة عمان (ماجستير). جامعة السلطان قابوس. كلية التربية، عمان.

الزهراني، محمد بن سعيد (2014). الاحتراق النفسي ومفهومة، أسبابه، وأساليب الوقاية منه. مجلة دراسات تربوية ونفسية، 8 (1)، 112–130.

سعادة، شاهين. (2024).مقياس العوامل الخمسة الكبرى وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى المرشدين التربويين. *مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والشخصية، 32(3)، 201–230.*

سعادة، منال عبد الله. (2024). مقياس العوامل الخمسة الكبرى لدى المرشدين التربويين العاملين في المدارس الحكومية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لديهم في محافظتي سلفيت ورام الله والبيرة. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والشخصية. مج. 15، ع. 44، آذار 2024. 203-218.

السعودي، شريف عبد الرحمن، المطرفي، رقية مصبح، المقبالي، شمة مصبح، الحسيني، الزهراء محمد. (2021). العوامل الخمس الكبرى للشخصية وعلاقتها باستخدام مواقع التواصل الاجتماعي .*المجلة الدولية للدراسات التربوية والشخصية، 9*(3)، 823-811.

السعودي، شريف، وجمعة، أحمد عزت. (2022). العلاقة بين السمات الخمس الكبرى للشخصية والصحة الشخصية. *مجلة دراسات إنسانية واجتماعية، 11*(3)، 80-55.

سلام، أميرة السيد محمد السيد. (2022). إدارة الاحتراق النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس في ضوء الضغوط المهنية المعاصرة. مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، 46(3)، 355-392.

السويدي، عبدالله .(2011). سمات الشخصية وعلاقتها بالاحتراق النفسي لدى المعلمين. مجلة العلوم التربوية والشخصية ،12 (2)، 55-78.

الشمري، خالد. (2020). الفروق في الاحتراق النفسي بين معلمي التلاميذ العاديين وذوي الاحتياجات الخاصة .*المجلة العربية لعلوم الإعاقة والموهبة*، (13)4، .238-211.

الشمري، مانع محمد هذلول. (2020). الاحتراق النفسي لدى المعلمين العاديين ومعلمي ذوي الاحتياجات الخاصة. *مجلة كلية التربية، جامعة الملك سعود، 32(4)، 211-238.*

عبد الخالق، أحمد محمد. (2020). *الشخصية: أبعادها ونظرياتها وأساليب قياسها*. الكويت: دار القلم.

عبد الخالق، أحمد محمد، النيال، ميساء أحمد، وآخرون. (2025). Big Five personality traits: A comparative study of university students in six Arab countries. *Journal of Educational and Psychological Studies, 19*(4).

عبدالكريم، مريم. (2020). مستوى الاحتراق النفسي وعلاقته بسمات الشخصية لدى العاملين في المؤسسات الصحية .*مجلة العلوم الشخصية، جامعة القاهرة*، (2)15، 142-115.

عبيدات، ذوقان، عدس، عبد الرحمن، وعبد الحق، كايد. (2014). *البحث العلمي: مفهومه وأدواته وأساليبه* (ط 16). عمان: دار الفكر.

عبيدات، نهاد، والجراح، عبدالناصر. (2020). العلاقات السببية المباشرة وغير المباشرة لسمات الشخصية في الكفاءة الذاتية للمعلمين. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، 28(2)، 441–468.

العجمي، الشمري. (2021). عوامل الشخصية الخمسة الكبرى كمنبئات للاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة .*مجلة التربية الخاصة والتأهيل، 7*(3)، 132–113.

عرار، عفاف حسن يوسف. (2023). الاحتراق النفسي ومستوى مواجهة المشكلات لدى المعلمين. *مجلة التربية المعاصرة، 37(2)، 95–120.*

عقباني، ربيعة. (2020). السمات الشخصية السائدة لدى المعلمين في ضوء نموذج العوامل الخمسة الكبرى للشخصية. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، 12(1)، 133–156.

العكر، محمد عاطف محمد. (2022). العوامل الخمسة الكبرى للشخصية السائدة وعلاقتها بالاحتراق النفسي لدى الأخصائيين النفسيين. المجلة الإفريقية للدراسات المتقدمة في العلوم الإنسانية والاجتماعية، 1(4)، 241–262.

عيلان. (2023).العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وعلاقتها بالاحتراق النفسي لدى أعوان الحماية المدنية. *مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، 12(1)، 133–158.*

الغيلاني، سالم بن محمد بن علي. (2024). العوامل الخمسة الكبرى وعلاقتها بالاحتراق النفسي لدى مدربي الفرق الرياضية والاتحادات بمحافظة مسقط. *مجلة العلوم التربوية والشخصية، 8(2)، 45–68.*

الفرجات، فاتن علي عيسى. (2023). دور الإشراف التربوي في التنمية المهنية لدى معلمي المدارس الحكومية في العاصمة عمان من وجهة نظرهم (رسالة ماجستير، جامعة الشرق الأوسط).

الكلباني، سليمان. (2022). الخبرات الصادمة وعلاقتها بالعوامل الخمسة الكبرى والمساندة الاجتماعية لدى العاملين في أقسام الطوارئ والعناية المركزة في مستشفيات محافظة مسقط بسلطنة عُمان (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة الشرقية، كلية الآداب والعلوم الإنسانية، قسم علم النفس، سلطنة عُمان.

لحول، فايزة. (2021). عوامل الشخصية المنبئة بالاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة. مجلة العلوم الشخصية والتربوية، 7(3)، 113–132.

محمد، هناء. (2017). سمات الشخصية وعلاقتها بالاحتراق النفسي لدى معلمي المرحلة الثانوية . *مجلة الدراسات النفسية، جامعة الملك سعود، 29*(3)، 184–155.

مراد، ص. أ.، ورضوان، م. ج. (2021). الاحتراق النفسي وضغوط الحياة وبعض سمات الشخصية لدى المعلمين والأخصائيين في مجال ذوي الاحتياجات الخاصة بالكويت. *مجلة العلوم التربوية، 29*(3)، 29–1.

يحياوي، ن. (2016). الاحتراق النفسي وعلاقته ببعض سمات الشخصية لدى معلمي المرحلة الابتدائية. المجلة العربية للعلوم الاجتماعية، 9(1)، 77–101.

اليزيدي، ر. (2024). نموذج العوامل الخمسة الكبرى للشخصية: دراسة في تاريخ النشأة والتطور. المجلة العربية للعلوم ونشر الأبحاث، 8(4)، 55–73.

يسمينة. (2016). الاحتراق النفسي وعلاقته ببعض السمات الشخصية لدى معلمي المرحلة الابتدائية.*رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الجزائر.*

اليعقوبية، رحمة بنت ثويني، والمشيقرية، محفوظة. (2025).العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى أخصائي التوجيه المهني بسلطنة عمان .*مجلة الشرق الأوسط للعلوم التربوية والشخصية، 5*(1)، 110–92.

ثانيًا: المراجع الأجنبية

Abdel-Khalek, A. M., El Nayal, M. A., Al-Attiyah, A., Karim, A. S., Al-Sharbini, A. M., Al-Junaid, S. A., Ben Fadheln, S., Abdelhamid, G. S. M., Al-Dababneh, K. A., Sayegh, M. G., & Emam, M. M. (2025).*Big Five personality traits: A comparative study of university students in six Arab countries. Journal of Educational and Psychological Studies, 19*(4), 492–511.

Alarcon, G., Eschleman, K. J., & Bowling, N. A. (2009). *Relationships between personality variables and burnout: A meta-analysis.* Work & Stress, 23(3), 244–263.

Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2007). The job demands–resources model: State of the art. *Journal of Managerial Psychology*, *22*(3), 309–328.

Borghuis, J., et al. (2017). Big Five personality stability, change, and codevelopment across adolescence and early adulthood. *Journal of Personality and Social Psychology*.

Bozgeyikli, H. (2017). Big Five personality traits as the predictor of teachers' psychological capital. *Journal of Education and Practice*.

Chen, X., Li, Y., & Zhang, H. (2024). Personality traits and burnout among EFL teachers: A structural equation modeling approach. Acta Psychologica, 245, 104201.

Connor-Smith, J. K., & Flachsbart, C. (2007). Relations *between personality and coping: A meta-analysis*. Journal of Personality and Social Psychology, 93(6), 1080–1107.

Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1992).Revised NEO Personality Inventory (NEO PI-R) and NEO Five-Factor Inventory (NEO-FFI) professional manual. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.European Journal of Work and Organizational Psychology, 31(2), 1–15.

Freudenberger, H. J. (1974).Staff burnout. *Journal of Social Issues, 30*(1), 159–165.

Fukuzaki, T., & Iwata, N. (2024).The moderating role of the Five-Factor Model of personality in the relationship between job demands/resources and work engagement. Behavioral Sciences, 14(10), 936.

Goldberg, L. R. (1990). An alternative "description of personality": The Big-Five factor structure. *Journal of Personality and Social Psychology, 59*(6), 1216–1229.

Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2010). *Multivariate data analysis* (7th ed.). Pearson.

John, O.P., & srivastava, S.(1999). The Big Five trait taxonomy : history, measurement and theoretical.

Kim, L. E., Jörg, V., & Klassen, R. M. (2019). A meta-analysis of the effects of teacher personality on teacher effectiveness and burnout. *Educational Psychology Review, 31*, 163–195.

Komarraju, M., Karau, S. J., Schmeck, R. R., & Avdic, A. (2011).The Big Five personality traits, learning styles, and academic achievement. Personality and Individual Differences, 51(4), 472–477.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984).Stress, *appraisal, and coping.* New York, NY: Springe.

Liu, Y. (2022).Personality traits and teacher burnout: A meta-analytic review based on the Big Five model. Teaching and Teacher Education.

Liu, Z., Zhao, Y., & Wang, J. (2022). A meta-analysis of teachers' job burnout and Big Five personality traits. *Frontiers in Education, 7*, 822659. https://doi.org/10.3389/feduc.2022.822659

Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior, 2*(2), 99–113. https://doi.org/10.1002/job.4030020205

Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry. *World* Psychiatry, *15*(2), 103–111. https://doi.org/10.1002/wps.20311

Maslach, C., & Leiter, M. P. (2022).Burnout and engagement in the workplace: New perspectives.

Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001).Job burnout. Annual *Review of Psychology, 52*, 397–422.

McCrae, R. R., & Costa, P. T. (1987). Validation of the five-factor model of personality across instruments and observers. *Journal of Personality and Social Psychology, 52*(1), 81–90. https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.1.81

Rammstedt, B., & John, O. P. (2007). Measuring personality in one minute or less: A 10-item short version of the Big Five Inventory in English and German. *Journal of Research in Personality, 41*(1), 203–212.

Roloff, J., Klusmann, U., Lüdtke, O., & Trautwein, U. (2022). How strongly is personality associated with burnout among teachers? A meta-analysis. *Educational Psychology Review, 34*, 1613–1650.

Schaufeli, W. B. (2021).Burnout: A short socio-cultural history. Journal of Social Issues, 77(1), 189–208.

Schaufeli, W. B., Leiter, M. P., & Maslach, C. (2009).Burnout: 35 years of research and practice. *Career Development International, 14*(3), 204–220. Field, A. (2013). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics* (4th ed.). Sage Publications.

Swider, B. W., & Zimmerman, R. D. (2010). *Born to* burnout*: A meta-analytic path model of personality, job burnout, and work outcomes*. Journal of Vocational Behavior, 76(3), 487–506.

Swider, B. W., & Zimmerman, R. D. (2018).Born to burnout: A meta-analytic path model of personality, job burnout, and work outcomes. *Journal of Vocational Behavior, 104*, 205–218.

ملاحـــــق الدراســـــة

ملحق(1): الصورة العُمانية لمقياس الاحتراق النفسي لماسلاش (الرحبي،2012)

م	الفقـــــــــــــــرات	موافق بشدة	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق بشدة
1	أشعر أن عملي يستنفذني انفعاليا نتيجة عملية التدريس	5	4	3	2	1
2	أشعر بالإنهاك حينما أستيقظ في الصباح وأعرف أنَّ علي مواجهة عمل جديد	5	4	3	2	1
3	من السهل معرفة مشاعر طلابي	5	4	3	2	1
4	أشعر إنني أتعامل مع بعض الطلبة وكأنهم أشياء لا بشر	5	4	3	2	1
5	أشعر أنَّ طاقتي مستنفذة مع نهاية اليوم الدراسي	5	4	3	2	1
6	إن التعامل مع الناس طوال يوم العمل يسبب لي الإجهاد	5	4	3	2	1
7	أتعامل بفعالية عالية مع مشاكل طلابي	5	4	3	2	1
8	اشعر بالاحتراق النفسي من عملي	5	4	3	2	1
9	أصبحت أكثر قسوة مع الناس نتيجة عملي بالتدريس	5	4	3	2	1
10	أشعر أنَّ لي تأثيرًا إيجابيًا في حياة كثير من الناس من خلال عملي	5	4	3	2	1
11	أشعر بالإزعاج والقلق؛ لأن مهنتي تزيد من قسوة عواطفي	5	4	3	2	1
12	أشعر بالحيوية والنشاط	5	4	3	2	1
13	أشعر بالإحباط من ممارستي لمهنة التدريس	5	4	3	2	1
14	أشعر أنني أعمل في هذه المهنة بإجهاد كبير	5	4	3	2	1
15	حقيقة لا أهتم بما يحدث مع طلابي من مشاكل	5	4	3	2	1
16	إن العمل بشكل مباشر مع الناس يجعلني في ضغط شديد	5	4	3	2	1
17	أستطيع بسهولة خلق جو نفسي مريح مع طلابي	5	4	3	2	1
18	أشعر بالسعادة والراحة بعد انتهاء العمل مع طلابي	5	4	3	2	1
19	أنجزت أشياء كثيرة ذات قيمة وأهمية في ممارستي لهذه المهنة	5	4	3	2	1
20	أشعر وكأنني أشرفت على النهاية نتيجة ممارستي لهذه المهنة	5	4	3	2	1
21	أتعامل بكل هدوء مع المشاكل الانفعالية والعاطفية في أثناء ممارستي لهذه المهنة	5	4	3	2	1
22	أشعر أن الطلبة يلومنني عن بعض مشاكلهم	5	4	3	2	1

ملحق (2): مقياس السمات الشخصية (العوامل الخمس الكبرى للشخصية – الصورة المختصرة (BFI-10) من إعداد (Rammstedt & John 2007)

م	الفقـــــــــــــــرات	موافق بشدة	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق بشدة
	أولًا: بعد الانبساطية (Extraversion)					
1	أرى نفسي شخصًا متحفظًا	1	2	3	4	5
2	أرى نفسي منفتحًا واجتماعيًا	5	4	3	2	1
	ثانيًا: بعد القبولية (Agreeableness)					
3	أميل للبحث عن أخطاء الآخرين	1	2	3	4	5
4	أشعر بالثقة باستمرار	5	4	3	2	1
	ثالثًا: بعد يقظة الضمير (Conscientiousness)					
5	أميل إلى الكسل	1	2	3	4	5
6	أهتم بإنجاز أعمالي على أكمل وجه	5	4	3	2	1
	رابعا: بعد العصابية (Neuroticism)					
7	أكون هادئًا في مواجهة الضغوط	1	2	3	4	5
8	أتوتر بسهولة	5	4	3	2	1
	خامسا: بعد الانفتاحية على الخبرة (Openness)					
9	لدي اهتمامات فنية قليلة	1	2	3	4	5
10	لدي خيالًا نشطًا	5	4	3	2	1