العـدد العاشر - الجزء الأول - سبتمبر 2026

مستوى الاحتراق النفسي لدى عينة من معلمي مرحلة التعليم الأساسي ببلدية براك الشاطئ

أ. مريم محمد علي منصور

كلية التربية- جامعة وادي الشاطئ

ma.mansour@wau.eduly

https://orcid.org/ 0009-0002-4341-0088

المستخلص:

تهدف الدراسة إلى التعرف على مستوى الاحتراق النفسي لدى عينة من معلمي مرحلة التعليم الأساسي ببلدية براك الشاطئ، والتعرف كذلك على دلالة الفروق في مستوى الاحتراق النفسي لدى عينة من معلمي مرحلة التعليم الأساسي تبعا لمتغيرات الدراسة(الجنس، والحالة الاجتماعية، والمؤهل العلمي، وسنوات الخبرة، والتخصص العلمي)، ولتحقيق ذلك اختيرت عينة عشوائية مكونة من(59)معلم ومعلمة ببلدية براك الشاطئ من أصل (109) معلم (المجتمع الأصلي)؛ وارتكزت هذه الدراسة على أداة بحثية تمثلت في مقياس الاحتراق النفسي من إعداد الباحثة، وبعد التحقق من صدقه وثباته؛ كما اسْتُخدام المنهج الوصفي التحليلي المناسب للدراسة، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة: مستوى الاحتراق النفسي لدى بعض معلمي التعليم الأساسي بمنطقة براك الشاطئ جاءت ما بين (المتوسط – والعالي)، ففي المتوسط الحسابي و الوسط الفرضي؛ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($a \leq 0.05$) في مستوى الاحتراق النفسي لدى بعض معلمي التعليم الأساسي بمنطقة براك الشاطئ تعزى لمتغيرات الدراسة(الجنس، والحالة الاجتماعية، والمؤهل العلمي، والتخصص العلمي)، بينما توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($a \leq 0.05$) في مستوى الاحتراق النفسي لدى بعض معلمي التعليم الأساسي بمنطقة براك الشاطئ تعزى لمتغير (سنوات الخبرة).

الكلمات المفتاحية: الاحتراق النفسي – مرحلة التعليم الأساسي – بلدية براك الشاطئ.

Copyright © 2026 The Authors · CC BY 4.0 · https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/ حقوق النشر للمؤلفين — رخصة المشاع الإبداعي

"The Level of Psychological Burnout among a Sample of Basic Education Teachers in Brak Al-Shati Municipality"

Abstract:

This study aimed to identify the level of psychological burnout among a sample of basic education teachers in the municipality of Brak Al-Shati and to examine the significance of differences in psychological burnout levels according to the study variables: gender, marital status, educational qualification, years of experience, and academic specialization.

To achieve the objectives of the study, a random sample consisting of (59) male and female teachers was selected from the basic education teachers in Brak Al-Shati municipality, out of a total population of (109) teachers. The study used a psychological burnout scale prepared by the researcher after verifying its validity and reliability. The descriptive analytical approach was also adopted as it was appropriate for the nature of the study.

The study reached several findings, the most important of which were that the level of psychological burnout among some basic education teachers in Brak Al-Shati ranged between moderate and high levels. The results also showed that there were no statistically significant differences at the significance level ($\alpha \leq 0.05$) in psychological burnout attributed to the variables of gender, marital status, educational qualification, and academic specialization. However, statistically significant differences were found according to the variable of years of experience.

Keywords: Psychological Burnout – Basic Education Stage – Brak Al-Shati Municipality.

Copyright © 2026 The Authors · CC BY 4.0 · https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/ حقوق النشر للمؤلفين — رخصة المشاع الإبداعي

المقدمة:

تزايدت الضغوطات النفسية في السنوات الأخيرة بتزايد متطلبات الوظائف المهنية واستجابة لمتطلبات الحياة الاجتماعية والاقتصادية على حد سواء، فالأفراد يسعون لإرضاء هذه المطالب المهنية والتكيف السريع مع ظروف الحياة التي قد لا تكون ملائمة مع الفرد وظروفه الاجتماعية مما يؤدي به الحال إلى حدوث الضغط المهني والنفسي لإرضاء متطلباته المهنية؛ وبسبب ارتفاع الضغوط المهنية والنفسية على الفرد لدرجة وصوله لمرحلة الاستنزاف النفسي والإرهاق العاطفي، قد تتبلور اتجاهات سلبية نحو الآخرين مقترنة بتدني تقدير الذات، وهذا ما يسمى(بالاحتراق النفسي)؛ وهي ظاهرة تستوجب الدراسة والتأمل في العديد من الوظائف المهنية ومن أبرزها وظيفية التعليم، وبالأخص في مرحلة التعليم الأساسي؛ لأنها تؤثر على أدائهم التربوي وعلى المخرجات التعليمية؛ إذ لا يمكننا أن نتصور جيلا من الطلاب قد استوفى حقه من التربية والتعليم، بينما نجد معلمين يعانون بدرجة لا يمكن التغاضي عنها من الاحتراق النفسي جرَّاء طبيعة المهنة التي أسندت إليهم وخصوصيتها التي تتطلب جهدا إضافيا واستغراقا لأغلب الوقت، وخاصة في سياق المسؤوليات الأسرية ومتطلبات المعيشية ؛ إذ يستحق من شغل وقته بأبنائنا أن يجد من ينشغل به وبمهامه وبمشاكله، وهو ما دفعنا للقيام بالدراسة الحالية، إذ أن مهنة التربية والتعليم هي من أكثر المهن الاجتماعية والإنسانية التي يتعرض أصحابها للإصابة بالاحتراق النفسي.

ونظرا لما يمر به المعلم من ظروف ومواقف وعلاقات قد لا تكون دائما لصالحه، مما يؤدي حتما إلى تأثيرات وانعكاسات تجعله يعيش حالة من الإنهاك والاستنزاف النفسي؛ وهو ما يترتب عليه شعوره بالضغط النفسي والمهني، وإذا اشتدت هذه الضغوط ولم يحسن التعامل معها، فإنها تصل به إلى ما يعرف بالاحتراق النفسي وهي حالة نفسية يصل فيها المعلم إلى الشعور بالاستنزاف البدني والإرهاق العاطفي وتكوين اتجاهات سلبية نحو زملائه ومن يعملون معه مع التقدير السلبي لذاته نتيجة لعدد من المشاكل التي ترتبط بشكل مباشر بمهنة التربية والتعليم، إذ يشير ألآرallard ((، 2010))أن منبين 20% إلى 25% من

Copyright © 2026 The Authors · CC BY 4.0 · https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/ حقوق النشر للمؤلفين — رخصة المشاع الإبداعي

المعلمين يغادرون مهنة التربية والتعليم خلال ثلاث سنوات في محافظة الكيبك بكندا بسبب تعرضهم للضغوطات المهنية والاحتراق النفسي

((montgomeryetd،2010: ص763)).

كما أن العاملين في مجال التعليم هم أكثر الأفراد تعرضاً للضغوطات المهنية، حيث إن التعليم مهنة شاقة، يتعرض أفرادها إلى ضغوط مهنية شديدة قد تتراكم نفسيا وتصل بالفرد إلى درجة متقدمة من الإنهاك، أي إلى ما يسمي بالاحتراق النفسي .(كفافي،2003 :ص 352)

وعليه فإن الاحتراق النفسي لا يؤثر سلباً على المعلمين من الناحية الشخصية فحسب؛ بل يشمل كذلك إنتاجهم العلمي، وتوافقهم الاجتماعي والنفسي، وعلاقتهم بزملائهم وطلابهم في بيئة العمل (عساف، 1996 : ص64).

هذا وقد أثارت ظاهرة الاحتراق النفسي اهتماماً بارزاً في الدراسات السيكولوجية على مدى الثلاث السنوات الأخيرة؛ وذلك نظرا لما تسببه من آثار سلبية تؤدي إلى سوء التوافق المهني وازدياد الاحتراق النفسي؛ إذ يواجه بعض الأفراد ظروفاً متعددة تتسم بالتعقيد، وتفوق قدرتهم على المواجهة أو ضبطها، الأمر الذي أسهم وبشكل كبير في إحساسهم بالعجز عن القيام بالمهام المطلوبة منهم،بالإضافة إلى الآثار السلبية الأخرى كشعورهم بالعجز مع استنفاد الجهد فيؤدي بهم إلى حالة من الإنهاك الانفعالي والاستنزاف النفسي؛ ولاشك أن بعض من المعلمين يعانون من الاحتراق النفسي مما يؤثر سلباً على جودة التدريس والالتزام الوظيفي وتزداد حدتها بزيادة الضغوط النفسية مما يلعب دوراً محورياً في خفض هذه المستويات لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي؛ وحيث إن تهيئة الجو العلمي الفاعل الذي يمثل استثماراً فاعلاً في التحصيل العلمي للطلاب، والتحديات التي تواجه المؤسسات التعليمية الأساسية تتطلب المقدرة على التكيف استجابة لمتطلبات التغيير السريع، مما يستوجب الاستعانة بباحثين يمتلكون القدرة والكفاءة اللازمة للتعامل مع شتى العراقيل، كالاحتراق النفسي والضغوط النفسية التي تعوق تحقيق الهدف التعليمي السامي؛ وبناءً على الأهمية المحورية لمرحلة التعليم الأساسي، هدفت هذه الدراسة إلي قياس مستوي الاحتراق النفسي لدي معلميها، كونها الحاضن لكوادر التعليم الأساسي، وللإعداد وتأسيس طلاب تربويا وعلميا في جميع مراحل التعليم الأساسي المختلفة, والمسؤوليات التي تقع على

Copyright © 2026 The Authors · CC BY 4.0 · https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/ حقوق النشر للمؤلفين — رخصة المشاع الإبداعي

عاتقهم وتسليط الضوء على مستوى الاحتراق النفسي لدى المعلمين القادرين على مواجهة عراقيل كل مرحلة تعليمية.

- **مشكلة الدراسة:** وفي ضوء ما تقدم، يمكن بلورة مشكلة الدراسة في التساؤلات التالية:

1- ما مستوى الاحتراق النفسي لدى عينة من معلمي مرحلة التعليم الأساسي ببلدية براك الشاطئ؟

2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مستوى الاحتراق النفسي لدى عينة من معلمي مرحلة التعليم الأساسي ببلدية براك الشاطئ وفقاً لمتغير (الجنس، والحالة الاجتماعية والمؤهل العلمي، والتخصص العلمي، وسنوات الخبرة)؟

- **فرضيات الدراسة**:

1- مستوى الاحتراق النفسي لدى عينة من معلمي مرحلة التعليم الأساسي ببلدية براك الشاطئ (يفوق الوسط الفرضي).

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية لمستوى الاحتراق النفسي لدى عينة من معلمي مرحلة التعليم الأساسي ببلدية براك الشاطئ تعزى لمتغير(الجنس، والحالة الاجتماعية والمؤهل العلمي، والتخصص العلمي، وسنوات الخبرة).

- **أهداف الدراسة:** تهدف الدراسة الحالية إلى الآتي:

1- التعرف علي مستوى الاحتراق النفسي لدى عينة من معلمي مرحلة التعليم الأساسي ببلدية براك الشاطئ.

2- التحقق من وجود فروق ذات دلالة إحصائية (مستوى الاحتراق النفسي)لدى عينة من معلمي مرحلة التعليم الأساسي ببلدية براك الشاطئ الجنس، والحالة الاجتماعية، والمؤهل العلمي، والتخصص العلمي، وسنوات الخبرة)

3- تهدف دراسة الاحتراق النفسي لدى عينة من معلمي مرحلة التعلم الأساسي ببلدية براك الشاطئ الكشف عن أسباب وأعراض الاحتراق النفسي لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي والتخفيف من حدتها من أجل إيجاد بيئة عمل إيجابية ومثمرة.

Copyright © 2026 The Authors · CC BY 4.0 · https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/ حقوق النشر للمؤلفين — رخصة المشاع الإبداعي

- **أهمية الدراسة:**

أ- الأهمية النظرية:

1- تتناول هذه الدراسة إحدى القضايا النفسية المرتبطة بالبيئة التعليمية التي تواجه العاملين في الحقل التعليمي؛ ألا وهي الاحتراق النفسي ببلدية براك الشاطئ.

2- تسعى هذه الدراسة إلى التركيز على معلمي مرحلة التعليم الأساسي الذين يقع على عاتقهم المسؤولية المباشرة في تعزيز بيئة تعليمية صحية، وتحقيق التوازن بين الأداء المهني والجوانب النفسية للكوادر التعليمية من خلال برامج الدعم النفسي والتنظيمي لمرحلة التعليم الأساسي.

3- تسعي الدراسة إلى استقصاء مستوي الاحتراق النفسي لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي وذلك من أجل بلورة آليات واستراتيجيات فعالة للحد من الضغوط المهنية والنفسية المترتبة عليه، وتعزيز كفاءة الأداء والرضا الوظيفي.

ب- الأهمية التطبيقية:

1- تقدم الدراسة إسهاماً علمياً وعملياً مزدوجاً حول طبيعة الاحتراق النفسي لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي، وتشكل هذه البيئة ساحة بحثية لم تنل حظها الكافي من الدراسات النفسية والتنظيمية.

2- تعزيز ميدان البحوث النفسية والتربوية لدراسة ظاهرة الاحتراق النفسي لدى عينة من معلمي مرحلة التعليم الأساسي، وتشخيصها ومن ثم التخطيط لتصميم دورات ووضع برامج إرشادية مهنية ونفسية لإيجاد الحلول والآليات المناسبة لمصادر الاحتراق النفسي.

- **حدود الدراسة:**

1 - الحدود الموضوعية: اقتصرت الدراسة الحالية على تناول موضوع مستوى الاحتراق النفسي لدى عينة من معلمي مرحلة التعليم الأساسي ببلدية براك الشاطئ.

2 - الحدود البشرية: جرت الدراسة الحالية على عينة من معلمي مرحلة التعليم الأساسي ببلدية براك الشاطئ.

3 - الحدود المكانية: جرت الدراسة الحالية ميدانيا في عدد من مدارس ببلدية براك الشاطئ.

Copyright © 2026 The Authors · CC BY 4.0 · https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/ حقوق النشر للمؤلفين — رخصة المشاع الإبداعي

4 - الحدود الزمانية: جرت الدراسة الحالية خلال الفصل الدراسي خريف 2025م والفصل الدراسي 2026م .

- **مصطلحات الدراسة:**

- **مفهوم (المستوى) لغةً:** لفظ المستوى مأخوذ من الفعل (استوى)، ويقصد به الاعتدال والاستقرار أو التماثل، ويقال: استوى الشيء إذا اعتدل وتساوى، ويطلق (المستوى) على المنزلة أو الدرجة التي يبلغها الشيء ابن منظور (لسان العرب) دار صادر.(بن علي:ص19)
- **مفهوم المستوى اصطلاحا:** يعرف اصطلاحا بأنه (الدرجة العلمية التي يصل إليها في سمة أو قدرة معينة وفق معيار محدد يمكن قياسه أو تقديره).
- **التعريف الإجرائي للاحتراق النفسي:** هو درجة شعور الفرد بالإنهاك العاطفي وتبلد الشعور وتدني الإنجاز أثناء تأدية مهام عمله، ويقاس بالدرجة التي يحصل عليها المستجيب من خلال استجاباته على عبارات المقياس.
- **مفهوم مرحلة التعليم الأساسي**: هي مرحلة تعليمية إلزامية تسبق مرحلة التعليم (الثانوي)المتوسط، وتنقسم إلى شقين: الشق الأول: (الابتدائي)، والشق الثاني: (الإعدادي) يقضي بهما التلميذ فترة تسع سنوات يتعلم فيها المبادئ الأساسية لإعداد جيل متعلم واع يعرف ماله وما عليه اتجاه وطنه ومجتمعه، والتي يعمل المعلمون على تحقيقها وعلى اكتشاف المواهب والاهتمام بها وتنميتها(الشاعر، 2017: ص91)
- **بلدية براك الشاطئ:** هي مدينة ليبية تقع على بعد نحو 700كيلومتر جنوبي العاصمة طرابلس، ونحو 60 كيلومتر شمال مدينة سبها.(منصور، 2025: ص25)
- **ومما سبق تُعرفُ الباحثة الاحتراق النفسي بأنه:** حالة من الإجهاد النفسي والذهني والانفعالي والعصبي نتيجة تعرضه للضغوطات المستمرة لفترات طويلة.

- **الإطار النظري للدراسة:**

- **مفهوم الاحتراق النفسي :** عرفه ماسلاك (1982) بأنه مجموعة من أعراض الإجهاد العصبي واستنفاذ الطاقة الانفعالية، أو التجرد من الخواص الشخصية،

Copyright © 2026 The Authors · CC BY 4.0 · https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/ حقوق النشر للمؤلفين — رخصة المشاع الإبداعي

والإحساس بعدم الرضا عن الإنجاز الشخصي في المجال المهني، وهي مجموعة أعراض تحدث لدى الأشخاص الذين يؤدون نوعاً من الأعمال التي تقتضي التعامل المباشر مع الناس. (البتال،1999: ص497).

- **مفهوم الاحتراق النفسي للمعلم:** هي شعور المعلم بالإجهاد الانفعالي واستنفاد طاقتها وتبلد مشاعره ونقص دافعيته للإنجاز، نتيجة لما يمر به من خبرات بيئية اجتماعية ومدرسية أثناء تأديته لمهامه المهنية؛ ويقاس بمقدار ما يتحصل عليه المعلم من درجات على المقياس المعد لهذه الدراسة(الشاعر، 2017: ص91)
- **مصادر الاحتراق النفسي:** يوجد العديد من النظريات التي تدور حول مصادر وأسباب الاحتراق النفسي، وهذه النظريات ترتكز على ثلاثة مستويات:

أ)- المستوى الفردي أو الشخصي.

ب)- المستوى التنظيمي أو الإداري.

ج)- المستوى الاجتماعي.

ومع أن الأسباب الشخصية والاجتماعية لها دور مهم إلا أنها تسهم بقدر أقل من العوامل التنظيمية، وتعد بيئة العمل مؤثراً في نشأة الاحتراق النفسي لدي المهنيين(الزهراني، 2006: ص26).

- وإلى جانب المصادر المشار إليها سابقاً، تضيف الباحثة عدداً من العوامل البيئة المحلية التي تتسق مع خصوصية المجتمع المدروس، وتسهم في تطور الاحتراق النفسي لدي معلمي مرحلة التعليم الأساسي:

1- شعور المعلمين بالإنهاك الجسدي والنفسي مع وجود إهمال من بعض أولياء أمور الطلاب.
2- عدم المساواة بين المعلمين في المكافآت، وفي التعامل من قبل الإدارة المدرسية.
3- قلة الوعي بأسباب الاحتراق النفسي لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي ببلدية براك الشاطئ.

- **أسباب الاحتراق النفسي:** يشير(سليمان الحاتمي 2014) إلى أن أهم مسببات الاحتراق النفسي عند الأفراد تتمثل في الآتي:

1- ضغوط بيئة العمل وضعف استعداد الفرد لمواجهتها.
2- المهام البيروقراطية المتزايدة.
3- العمل لفترات طويلة دون الحصول على قسط كافي من الراحة

Copyright © 2026 The Authors · CC BY 4.0 · https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/ حقوق النشر للمؤلفين — رخصة المشاع الإبداعي

4- نظرة المجتمع المتدنية اتجاه بعض المهن.
5- عبء العمل الزائد والرتابة وعدم التجديد، ونقص المكافآت وغياب الدعم.
6- الشعور بالعزلة في العمل وضعف العلاقات المهنية.

- **أعراض الاحتراق النفسي :** يشير سيدولين cedolinc 1982 إلى أن الاحتراق النفسي يحدث نتيجة نهائية لضغط العمل، ويستدل علي وجودها من خلال الأعراض التالية:

1- شعور الفرد بالاستنزاف الجسمي والنفسي، مما يشعر الفرد بفقدان الطاقة والحيوية والنشاط.
2- التحول السلبي في استجابة الفرد وتعامله مع الآخرين خاصة في مكان العمل، إذ تتولد لديه اتجاهات سلبية نحو العمل، تتمثل في تدني الإنجاز وفقدان الدافعية للعمل.
3- النظرة السلبية للذات والشعور بالعزلة والاكتئاب والملل (الزيودي، 2007: ص195).

- **كيفية مواجهة الاحتراق النفسي:** يمكن مواجهة الاحتراق النفسي وفق الآتي:

1- فهم الشخص لعمله وأساليب استجابته للضغوط، وكيفية مواجهتها؛ لأن ذلك يساعده في التعرف على أنماط السلوك غير الفعال في مواجهة الضغوط، ومن ثم محاولة تغييرها.
2- إعادة فحص الفرد لأهدافه وأولوياته، فالأهداف غير الواقعية أو المثالية للوظائف والأداء التي يصعب تحقيقها مما يعرض الفرد للإحباط والارتباك.
3- تقسيم متطلبات الحياة إلى مجالات حسب أولويتها وأهميتها مثل: العمل، المنزل، الحياة الاجتماعية، والتركيز قدر الإمكان على هذه المجالات دون تأثر بمجال آخر(الشاعر، 2017: ص 22).

- **الدراسات السابقة عن مستوى الاحتراق النفسي:**

Copyright © 2026 The Authors · CC BY 4.0 · https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/ حقوق النشر للمؤلفين — رخصة المشاع الإبداعي

1- دراسة سليمان الحاتمي (2014)، هدفت الدراسة للتعرف على مستوى الاحتراق النفسي لدى المعلمين العمانيين بمحافظة الظاهرة، ومعرفة أساليب مواجهة المشكلات لديهم والتعرف على علاقة(الجنس، والمؤهل العلمي، والخبرة) بالاحتراق النفسي لدى أفراد العينة؛ وقد بلغ حجم العينة(222) معلماً ومعلمة، وباستخدام المنهج الوصفي التحليلي توصلت إلى أن المستوى العام للاحتراق النفسي متوسط المستوى، وفيما يتعلق بالخبرة فتوجد فروق بين المستويات المختلفة للخبرة فمن خبرتهم (10 سنوات) يعانون من مظاهر الاحتراق النفسي أكثر مما يعانون من خبرتهم (1- 5 سنوات)(6 – 10 سنوات)، وعدم وجود فروق في مستوى الاحتراق النفسي تبعا لمتغير الجنس والمؤهل العلمي .

2- دراسة حلا نعناع (2013) وهدفت للتعرف على درجة شيوع الاحتراق النفسي لدى مدرسي التعليم الأساسي الحكومية في دمشق ، وقد كانت عينتها تشمل 225 معلما ومعلمة؛ وباستخدام المنهج الوصفي أشارت نتائج إلى وجود شيوع للاحتراق النفسي لدى المعلمين.

3- دراسة بوبكر دیابي، عقيل بن ساسي (2012)، وهدفت الكشف عن مستوى الاحتراق النفسي لدى العاملين في مجال التدريس الأساسي والثانوي بمدينة وارقلة الجزائرية، تعزى لمتغيرات (المستوى التعليمي والجنس، والخبرة، والمرحلة التعليمية) وقد تكونت العينة من 870 معلماً؛ وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود الاحتراق النفسي المنخفض لدى عينة الدراسة.

4- دراسة الشيوخ (2011) هدفت الكشف عن مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمات المرحلة الثانوية؛ وتكونت عينة الدراسة من (100) معلمة تم اختيارهم بطريقة عشوائية، واستُخدم المنهج الوصفي التحليلي ، وكشفت نتائج الدراسة عن وجود مستوى مرتفع من الاحتراق النفسي لدى عينة الدراسة.

5- دراسة الفريحات والريضي (2010)،وهدفت الدراسة إلى الكشف عن مستويات الاحتراق النفسي لدى المعلمات في محافظة علجون، وأجريت الدراسة على عينة عددهن (120) معلمة؛ واستُخدم المنهج الوصفي و مقياس ماسلاش وأشارت نتائج الدراسة إلى أن المعلمات يعانين من

Copyright © 2026 The Authors · CC BY 4.0 · https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/ حقوق النشر للمؤلفين — رخصة المشاع الإبداعي

الاحتراق النفسي بدرجة عالية وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزي لمتغير سنوات الخدمة.

6- دراسة باتريشا وآخرون (2007) patricia.etal، وهدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير الاختلافات في النوع ومكان العمل على الإصابة بالاحتراق النفسي بين علماء النفس المحترفين، وقد تكونت عينة الدراسة من (595) عالم النفس من الذكور و (347) من الإناث، وباستخدام المنهج الوصفي التحليلي أسفرت نتائج الدراسة بأن المستجيبين الذين يتمتعون بالاستقلالية وشعورهم بالإنجاز الشخصي؛ وإن النساء اللاتي يتمتعن باستقلالية أظهرت إنهاك عاطفي أقل، ويعزى ذلك لمرونة في تعديل جدول مواعيد العمل لتناسب ظروفهن الأسرية.

7- دراسة لوغاوبر وشونlaugaa&bruchon (2002)،التي هدفت إلى معرفة استراتيجيات التعامل مع الضغوط المهنية وصعوبات المهنة عند المعلمين الفرنسيين في الطور الأول ؛ وتكونت عينة الدراسة من (410) معلما، طبق عليهم مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي، ومقياس ديو dewe للتعرف على آليات التعامل وباستخدام المنهج الوصفي التحليلي توصلت الدراسة إلى أن وجود علاقة سالبة بين استراتيجيات التعامل مع المشكلة واستراتيجيات التعامل حول بعد التجنب منها، وتزداد مع الاحتراق النفسي في تبلد الشعور، ونقص الشعور بالإنجاز عند المعلمين.

8- دراسة حامد (1999)،وهدفت إلى دراسة الاحتراق النفسي لدى المعلمين المعاقين عقلياً في اليمن، وتكونت عينة الدراسة من 42 معلماً ومعلمة أظهرت الدراسة أن مصادر الاحتراق النفسي الأكثر شيوعاً لدى المعلمين كانت لصالح ظروف العمل وخصائص الشخصية للمعلم والإدارة والزملاء ولم تُظهر الدراسة أي فروق إحصائية بالمتغيرات الأخرى.

- **التعليق على الدراسات السابقة:** يتضح من العرض السابق للدراسات السابقة وجود ندرة حسب علم الباحثة في الدراسات التي تناولت مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمي وندرة البحوث حول تناول مرحلة التعليمية الأساسية من جميع جوانبها؛ وبالنسبة للدراسات التي أشارت إليها الباحثة، فهنالك أوجه الشبه واختلاف بين الدراسة التي تجريها الباحثة والدراسات السابقة فيما يتعلق بالتالي:

Copyright © 2026 The Authors · CC BY 4.0 · https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/ حقوق النشر للمؤلفين — رخصة المشاع الإبداعي

أولا:منهج الدراسة: اتفقت الدراسات السابقة مع الدراسة الحالية كدراسة (الشيوخ 2011) ودراسة (الفريحات والريضي 2010) ودراسة باتريشا وآخرين 2007) ودراسة (لوغاوبلاشون 2002) ودراسة (سليمان الحاتمي 2014) ودراسة (حلا نعناع 2013) ودراسة (بوبكر ساسي 2012)في استخدامها للمنهج الوصفي التحليلي حسب موضوع الدراسة.

ثانيا: **عينة الدراسة**: اتفقت الدراسات السابقة مع الدراسة الحالية كدراسة (الشيوخ 2011) ودراسة (الفريحات والريضي 2010) ودراسة باتريشا وآخرين 2007) ودراسة (لوغاوبلاشون 2002) ودراسة (سليمان الحاتمي 2014) ودراسة (حلا نعناع 2013) ودراسة (بوبكر ساسي 2012)في استخدام عينة عشوائية للبحث.

ثالثا: **الأساليب الإحصائية:** اتفقت الدراسات السابقة مع الدراسة الحالية كدراسة (الشيوخ 2011) ودراسة (الفريحات والريضي 2010) ودراسة (باتريشا وآخرين 2007) ودراسة (لوغاوبلاشون 2002)ودراسة (سليمان الحاتمي 2014) ودراسة (حلا نعناع 2013) ودراسة (بوبكر ساسي 2012) في استخدام مجموعة من الأساليب الاحصائية كبرنامج spss واختبارf.

- **إجراءات الدراسة الميدانية:**

يشمل الفصل الإجراءات المنهجية البحث عن منهج البحث، ومجتمع البحث، وعينة البحث، وأداة البحث، وإجراءات صدقها وثباتها والأساليب الإحصائية المستخدمة.

أولا: منهــج البحث:

اعتمدت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي، وذلك لأنه الأنسب لطبيعة البحث، ويقصد به دراسة الظاهرة ووصفها وتحليلها معتمداً في ذلك على جمع البيانات وتحليلها واستخلاص النتائج.

ثانيا: مجتمع البحث:

يتكون مجتمع البحث من بعض معلمي التعليم الأساسي ببلدية براك الشاطئ

ثالثا: عينــة البحــث:

Copyright © 2026 The Authors · CC BY 4.0 · https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/ حقوق النشر للمؤلفين — رخصة المشاع الإبداعي

قامت الباحثة بتوزيع الاستبيان على عينة الدراسة وكان عدد العينة (59) معلم ومعلمة بالتعليم الأساسي ببلدية براك الشاطئ من أجمالي العينة، وتم اختيار العينة بطريقة عشوائية.

رابعاً: أداة البحـــث:

وظفت الباحثة هذه الأدوات بهدف الحصول على البيانات الميدانية المطلوبة، بما يتماشى مع طبيعة الدراسة ومنهجها، وكانت الأدوات كالآتي:

1- استمارة البيانات الأولية: والتي تضمنت المعلومات الأساسية التي تشمل متغيرات الدراسة وقد شملت، الجنس، الحالة الاجتماعية، المؤهل العلمي، سنوات الخبرة، التخصص العلمي.

2- قامت الباحثة بإعداد أداة الدراسة الاستبيان لجمع المعلومات المتعلقة بموضوع الدراسة ويتكون الاستبيان من (25) فقرة، وأمام كل فقرة مجموعة من البدائل (نعم، أحياناً، لا).

خامساً: خصائص أفراد عينة البحث: جداول توزيع أفراد العينة حسب متغيرات البحث:

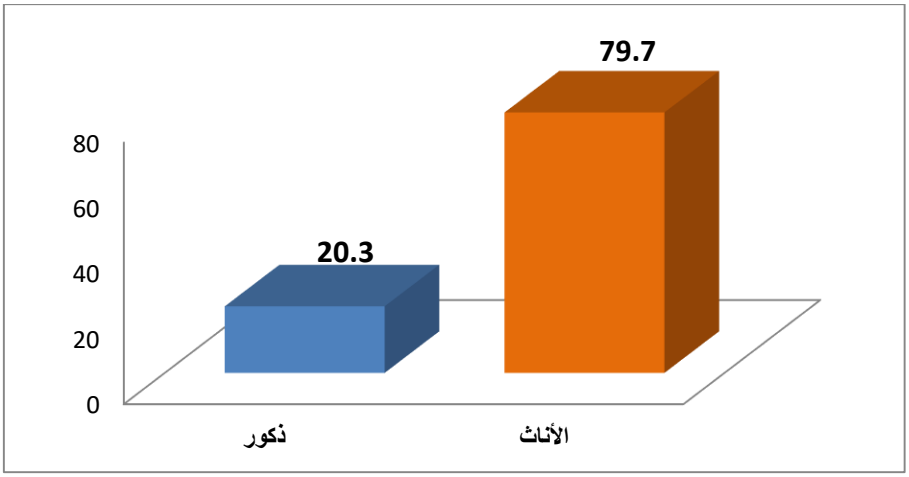
جدول رقم (1)

يوضح توزيع أفراد العينة حسب متغير الجنس

الجنس	العدد	النسبة المئوية
ذكر	12	20.3
أنثى	47	79.7
المجموع	59	100

يوضح الجدول أعلاه نسبة أفراد العينة من الذكور والإناث، حيث سجل الإناث أكثر تفاعلا مع هذه الدراسة، أكثر من نصف العينة (79.7%)، بينما سجل الذكور الذين تفاعلوا مع الدراسة نسبة لم تتجاوز (20.3%).

Copyright © 2026 The Authors · CC BY 4.0 · https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/ حقوق النشر للمؤلفين — رخصة المشاع الإبداعي



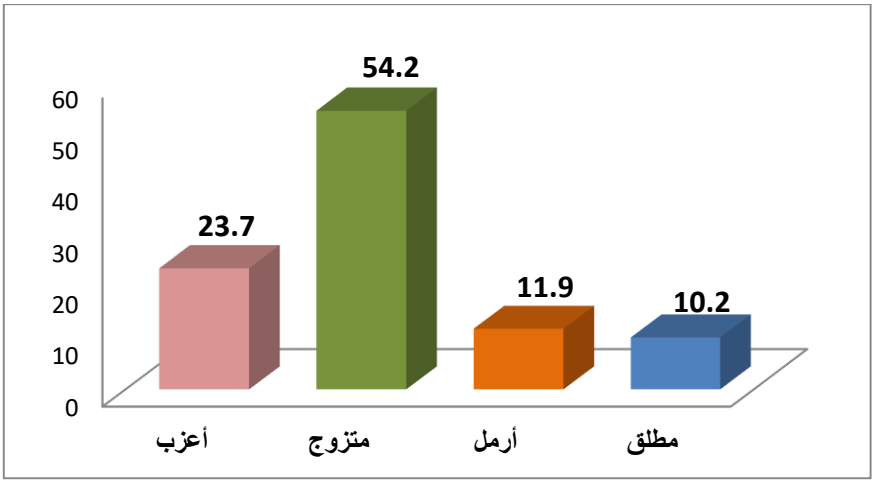
جدول رقم (2)

يوضح توزيع أفراد العينة حسب متغير الحالة الاجتماعية

الحالة الاجتماعية	العدد	النسبة المئوية
أعزب	14	23.7
متزوج	32	54.2
أرمل	7	11.9
مطلق	6	10.2
المجموع	59	100

يوضح الجدول أعلاه معظم أفراد العينة الذين سجلوا أعلى تفاعل مع هذه الدراسة من معلمي بعض مدارس التعليم الأساسي ببلدية براك الشاطئ من المتزوجين، حيث كانت نسبتها (54.2%)، وقد مثلوا أكثر من نصف العينة المستهدفة، بينما تلتها في التفاعل المعلمين العزاب حيث سجلوا نسبة (23.7%)، فيما سجل معلمو التعليم الأساسي من الأرامل ممن تفاعلوا مع هذه الدراسة نسبة لم تتجاوز (11.9%)، في حين سجل المعلمون المطلقون تفاعلا أقل نسبة كانت (10.2%) من إجمالي العينة المستهدفة.

Copyright © 2026 The Authors · CC BY 4.0 · https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/ حقوق النشر للمؤلفين — رخصة المشاع الإبداعي



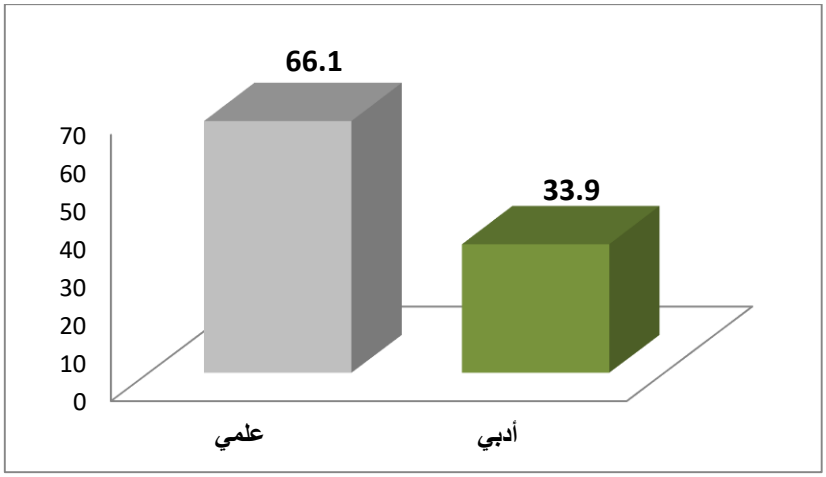
جدول رقم (3)

يوضح توزيع أفراد العينة حسب متغير التخصص العلمي

التخصص العلمي	العدد	النسبة المئوية
علمي	39	66.1
أدبي	20	33.9
المجموع	59	100

يتضح من الجدول أعلاه نسبة أفراد العينة حسب متغير التخصص العلمي، فقد سجل معلمو التعليم الأساسي في بعض مدارس منطقة براك أكثر تفاعلا مع هذه الدراسة هم من ذوي التخصصات العلمية، حيث كانت نسبتهم (66.1%) إذْ مثلوا أكثر من نصف العينة المستهدفة، في حين سجل معلمو التعليم الأساسي من ذوي التخصصات الأدبية نسبة لم تتجاوز (33.9%) من إجمالي العينة المستهدفة للدراسة.

Copyright © 2026 The Authors · CC BY 4.0 · https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/ حقوق النشر للمؤلفين — رخصة المشاع الإبداعي



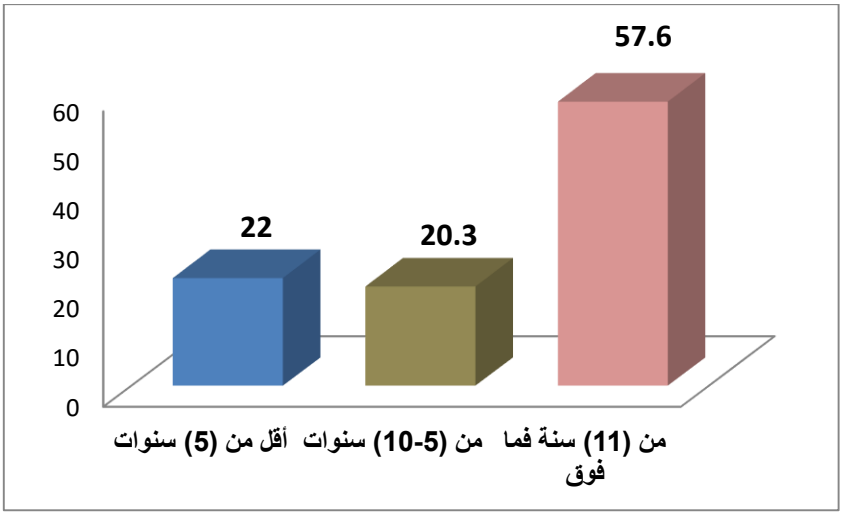
جدول رقم (4)

يوضح توزيع أفراد العينة حسب متغير سنوات الخبرة

سنوات الخبرة	العدد	النسبة المئوية
أقل من (5) سنوات	13	22.0
من (5 - 10) سنوات	12	20.3
من (11) سنة فما فوق	34	57.6
المجموع	59	100

يتضح من الجدول أعلاه نسبة أفراد العينة حسب متغير سنوات الخبرة، فقد كان معظم معلمي التعليم الأساسي في بعض مدارس منطقة براك الشاطئ الذين سجلوا أعلى تفاعل مع هذه الدراسة كانوا من الذين لديهم سنوات خبرة من (11) سنة فما فوق، فكانت نسبتهم (57.6%) ومثلوا أكثر من نصف العينة المستهدفة، بينما تلتها في التفاعل مع المعلمين الذين لديهم سنوات خبرة أقل من (5) سنوات، حيث سجلت نسبتهم (22.0%)، في حين سجل معلمو التعليم الأساسي الذين لديهم سنوات خبرة من (5-10) سنوات أقل نسبة تفاعل لم تتجاوز نسبة (20.3%) من إجمالي العينة المستهدفة للدراسة.

Copyright © 2026 The Authors · CC BY 4.0 · https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/ حقوق النشر للمؤلفين — رخصة المشاع الإبداعي



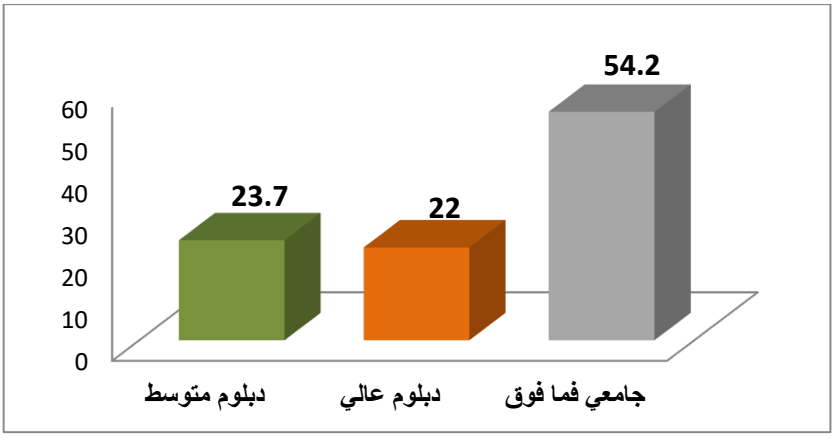
جدول رقم (5)

يوضح توزيع أفراد العينة حسب متغير المؤهل العلمي

المؤهل العلمي	العدد	النسبة المئوية
دبلوم متوسط	14	23.7
دبلوم عالي	13	22.0
جامعي فما فوق	32	54.2
المجموع	59	100

يتضح من الجدول أعلاه نسبة أفراد العينة حسب المؤهل العلمي فقد سجل معظم معلمي التعليم الأساسي في بعض مدارس ببلدية براك الشاطئ الذين تفاعلوا مع هذه الدراسة لديهم مؤهل علمي جامعي فما فوق حيث كانت نسبتهم (54.2%) مثلوا أكثر من نصف العينة الدراسة، في حين تلتها في تفاعل معلمي التعليم الأساسي الذين لديهم مؤهلات علمية دبلوم متوسط حيث كانت نسبتهم (23.7%)، أما معلمو التعليم الأساسي الذين سجلوا أقل نسبة تفاعل لم تتجاوز (22.0%) هم الذين لديهم مؤهلات علمية دبلوم عالي.

Copyright © 2026 The Authors · CC BY 4.0 · https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/ حقوق النشر للمؤلفين — رخصة المشاع الإبداعي



- **إجراءات الصدق والثبات:**

أولاً:صـــدق الأداة:

1- صدق الظاهري (صدق المحتوى):

تم عرض الاســـتبيان في صـــورته الأولية على المحكمين وهم مجموعة من المختصـــين في هذا المجال وقد أبدى أغلبيتهم موافقتهم من حيث وضـــوح العبارات، ومن حيث صـياغتها وذكرت بعض الملاحظات التعديل والتي أخذت بعين الاعتبار عند صياغة الاستبيان في صورته النهائية.

2- صدق المقارنة الطرفية (صدق التميزي):

للتحقق من صـــدق المقارنة الطرفية (التمييزي) للمقياس تم المقارنة بين المجموعتين العليا والدنيا من العينة الاستطلاعية البالغ عددها (32) مفردة، وقد تم التعامل مع المجموعتين ذلك باختيار أعلى (50%) وأدنى (50%) من العينة الاســـتطلاعية فكان عدد كل مجموعة (16) مفردة، وللمقارنة بين المجموعتين تم استخدام اختبار "T" فكانت النتائج وفق الجدول التالي:

جدول رقم (6)

يبين اختبار (T) للمقارنة بين المجموعتين العليا والدنيا للاستبيان

المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T	مستوى الدلالة	الاستنتاج
العليا	16	59.25	7.38	8.61	0.00	دالة
الدنيا	16	41.94	3.19			

Copyright © 2026 The Authors · CC BY 4.0 · https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/ حقوق النشر للمؤلفين — رخصة المشاع الإبداعي

يتضـح من الجدول السـابق أنه توجد فروق بين المجموعتين العليا والدنيا، حيث مســتوى الدلالة تتراوح بين (0.00) وهو أقل من مســتوى الدلالة المعتمد بالبرنامج الإحصـائي (0.05) وهذه الفروق لصـالح المجموعة العليا، وعلى هذا الأسـاس فقد ميز الاسـتبيان بين المجموعتين، وبذلك فإن الاسـتبيان صـادق من حيث المقارنة الطرفية.

ثانياً: التحقق من ثبات الأداة:

للتأكد من ثبات الاســتبيان اســتُخدمتْ طريقتان هما معامل ألفاكرونباخ، وطريقة التجزئة النصفية وكانت النتائج وفق الجدول التالي:

جدول رقم (7)

معامل ثبات المحاور الاستبيان

عدد الفقرات	ألفاكرونباخ	التجزئة النصفية
25	0.90	0.84

يتضــح من الجدول الســابق أن جميع قيم الفاكرونباخ والتجزئة النصــفية مناسبة جداً، وبالتالي فإن المقياس ثابت ويمكن تطبيقه على عينة البحث.

وعلى هذا الأساس وبعد التحقق من صدق وثبات الأداة فإنه يمكن القول: إن الاستبيان صالح للتطبيق على عينة الدراسة الأساسية.

ثالثا: الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:تم استخدام العديد من الأساليب الإحصائية اللازمة التي تتطلبها طبيعة الدراسة ومن أهمها:

1- التكرارات: هي عدد المرات التي تظهر فيها قيمة معينة، أو حدث ما في مجموعة بيانات.

2- النســبة المئوية: هي مقياس يقســم مجموعة من البيانات إلى (100) جزء متساوي ويحدد النسبة المئوية للأفراد الذين يقعون تحت أو تساوي قيمة معينة.

3- المتوســط الحســابي: هو مجموع جميع القيم في مجموعة البيانات مقســوماً على عدد هذه القيم.

Copyright © 2026 The Authors · CC BY 4.0 · https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/ حقوق النشر للمؤلفين — رخصة المشاع الإبداعي

4- معامل ألفاكرونباخ: هو مقياس يستخدم لتقييم الموثوقية والاتساق الداخلي لأداة يقيس مدى ترابط مجموعة من العناصر مع بعضها البعض.

5- معامل التجزئة النصفية: هو مقياس للاتساق الداخلي للاختبار يتم حسابه عن طريق تقسيم الاختبار إلى نصفين متكافئين وإيجاد معامل الارتباط بين درجات النصفين.

6- اختبار (T): هو اختبار إحصائي يستخدم للمقارنة بين متوسطات مجموعتين.

7- اختبار (F): هو أحد الاختبارات المعملية التي تستخدم في المقارنة بين المتوسطات.

تحليل البيانات وتفسيرها

عرض ومناقشة نتائج فرضيات الدراسة من خلال عرض النتائج التي أسفرت عنها المعالجات الإحصائية التي تهدف للتحقق من صحة الفروض، باستخدام أساليب الإحصاء الوصفي والتحليلي، وستقوم الباحثة بعرض النتائج وتفسيرها في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة ذات العلاقة بموضوع البحث.

عرض نتائج السؤال الرئيسي:

ما مستوى الاحتراق النفسي لدى بعض معلمي التعليم الأساسي ببلدية براك الشاطئ؟

استُخدم الجدول التكراري والنسبة المئوية والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومستواها وترتيبها، لمعرفة مستوى الاحتراق النفسي لدى بعض معلمي التعليم الأساسي ببلدية براك الشاطئمن إجابات عينة الدراسة حول فقرات الاستبيان.

Copyright © 2026 The Authors · CC BY 4.0 · https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/ حقوق النشر للمؤلفين — رخصة المشاع الإبداعي

جدول رقم (8)

يوضح التكرارات والنسبة المئوية والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومستواها وترتيبها لإجابات عينة الدراسة حول فقرات

ت	العبارة	لا	أحياناً	نعم	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستواها	ترتيبها
		العدد	العدد	العدد				
		%	%	%				
1	أشعر بأن مهنة التعليم الأساسي تستنزف طاقتي	16	25	18	2.03	0.76	متوسط	11
		27.1	42.4	30.5				
2	أشعر بأنني أتعامل مع الطلاب كأنهم أشياء لا أشخاص	42	11	6	1.39	0.67	متوسط	21
		71.2	18.6	10.2				
3	أشعر أن التعامل مع الناس طوال اليوم يسبب لي الإجهاد	19	21	19	2.00	0.80	متوسط	12
		32.2	35.6	32.2				
4	أتعامل مع الطلاب داخل الحصة الدراسية بفعاليةعالية	5	8	46	2.69	0.62	عالي	2
		8.5	13.6	78.0				
5	أشعر بأن لي تأثيراً إيجابياً في بيئة التعليم الأساسي	3	8	48	2.76	0.53	عالي	1
		5.1	13.6	81.4				
6	أشعر أنني أصبحت أكثر قسوة مع الناس بسبب ضغوطات مهنة التدريس	35	14	10	1.58	0.77	متوسط	20
		59.3	23.7	16.9				
7	أشعر بالاحتراق النفسي من عملي	31	16	12	1.68	0.79	متوسط	19
		52.5	27.1	20.3				
8	أشعر بالانزعاج والقلق لأن مهنتي تزيد من قسوة عواطفي	27	19	13	1.76	0.79	متوسط	17
		45.8	32.2	22.0				

Copyright © 2026 The Authors · CC BY 4.0 · https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/ حقوق النشر للمؤلفين — رخصة المشاع الإبداعي

9	أشعر بالإحباط لمن العراقيل التي تواجهني في مهنة التدريس	21	23	15	1.90	0.78	متوسط	14
		35.6	39.0	25.4				
10	أشعر أنني أعمل هذه المهنة بإجهاد كبير	16	10	33	2.29	0.87	متوسط	6
		27.1	16.9	55.9				
11	أن أعباء مهنة التعليم الأساسي كثيرة ومتعبة	8	19	32	2.41	0.72	عالي	4
		13.6	32.2	54.2				
12	ينتابني أحياناً فقدان الحماس والشغف اتجاه عملي	16	22	21	2.08	0.79	متوسط	9
		27.1	37.3	35.6				
13	أصبح العمل روتينياً بالنسبة لي	12	7	40	2.47	0.81	عالي	3
		20.3	11.9	67.8				
14	أشعر أن العمل يسبب لي توتراً نفسياً	22	29	8	1.76	0.67	متوسط	17
		37.3	49.2	13.6				
15	أشعر بأنني غير قادر على العطاء المهني كما كنت سابقاً	24	17	18	1.90	0.84	متوسط	14
		40.7	28.8	30.5				
16	أوجه صعوبة في التوفيق بين متطلبات العمل المختلفة	15	26	18	2.05	0.75	متوسط	10
		25.4	44.1	30.5				
17	أن جهودي في العمل لا يتم تقديرها	13	17	29	2.27	0.80	متوسط	7
		22.0	28.8	49.2				
18	ينتابني الإرهاق نتيجة متطلبات مهنة التدريس	13	19	27	2.24	0.79	متوسط	8
		22.0	32.2	45.8				
19	أشعر بالضغط بسبب كثرة مسؤوليات التعليم الأساسي	8	26	25	2.29	0.69	متوسط	6
		13.6	44.1	42.4				
20	أشعر أحياناً بالفتور في أداء مهامي التدريسية	20	23	16	1.93	0.78	متوسط	13
		33.9	39.0	27.1				

Copyright © 2026 The Authors · CC BY 4.0 · https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/ حقوق النشر للمؤلفين — رخصة المشاع الإبداعي

21	يتطلب مني العمل جهداً نفسياً كبيراً	11 18.6	15 25.4	33 55.9	2.37	0.78	عالي	5
22	أشعر بالإجهاد نتيجة المسؤوليات داخل الحصة الدراسية	17 28.8	23 39.0	19 32.2	2.03	0.78	متوسط	11
23	متطلبات مهنة التدريس تفوق قدراتي أحياناً	20 33.9	27 45.8	12 20.3	1.86	0.73	متوسط	15
24	أشعر بالإنهاك النفسي عند التفكير إعداد الدرس للطلاب	30 50.8	16 27.1	13 22.0	1.71	0.81	متوسط	18
25	ينتابني فقدان الدوافع أو الاهتمام بمهنة التعليم الأساسي	27 45.8	17 28.8	15 25.4	1.80	0.82	متوسط	16
الكلي للفقرات		**471** **31.93**	**458** **31.05**	**546** **37.02**	**2.05**	**0.76**	**متوسط**	

يتضح من خلال الجدول أعلاه أن المتوسطات الحسابية جاءت مستواها بين (متوسط – وعالي) ضمن الفقرات التي تقيس مستوى الاحتراق النفسي لدى بعض معلمي التعليم الأساسي ببلدية براك الشاطئ ضمن استجابات أفراد عينة الدراسة، حيث كان متوسط حسابي للأداء الكلي للفقرات (2.05) بانحراف معياري (0.76) بمستوى متوسط،فجاءت الفقرة (5) في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي (2.76) وبانحراف معياري (0.53) بمستوى عالي، والتي نصت على: "أشعر بأن لي تأثيراً إيجابياً في بيئة التعليم الأساسي" وجاءت هذه الاستجابة بمستوى عالي، مما يدل على وعي معلمي بدورهم المحوري في مرحلة التعليم الأساسي؛ ويُعزى ذلك إلى طبيعة هذه المرحلة التي تعد حجر أساس في بناء شخصية الطالب، فيكون فيها المعلم نموذجا وقدوة وتتفق هذه النتيجة مع دراسة باتريشا وآخرين (2007) التي أظهرت نتائجها أن المستجيبون يتمتعون باستقلالية في عملهم وشعورهم بالإنجاز الشخصي، ولا تتفق مع دراسة لوغاوبرشون (2002) التي نصت نتائجها على تبلد المشاعر وعدم شعورهم بالإنجاز عند المعلمين؛ بينما جاءت الفقرة (4) في المرتبة

Copyright © 2026 The Authors · CC BY 4.0 · https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/ حقوق النشر للمؤلفين — رخصة المشاع الإبداعي

الثانية والتي نصت على: "أتعامل مع الطلاب داخل الحصة الدراسية بفعالية عالية" بمتوسط حسابي (2.69) بانحراف معياري (0.62) بمستوى عالي، مما يدل علي وعي المعلمين بأهمية دورهم في العملية التعليمية وشعور المعلم بفاعلية في التعليم الصفي، وذلك يرتبط ارتباطاً مباشراً بدافعية الطلاب للتعلم ، وهذا تأثير إيجابي لمعلمي مرحلة التعليم الأساسي، وجاءت في المرتبة الثالثة الفقرة (13) والتي نصت على: "أصبح العمل روتينياً بالنسبة لي" بمتوسط حسابي (2.47) بانحراف معياري (0.81) بمستوى عالي، حيث إنها أوضحت أن استجابة المعلمين بدرجة عالية دليلاً على أن مهنة التعليم الأساس أصبحت روتينياً، مما يدل على وجود معدل الاحتراق النفسي ناتج عن تأثير سلبي يستدعي تدخلاً عاجلاً قبل وصوله لمستوى الاحتراق النفسي،وتتفق هذه النتيجة مع دراسة الشيوخ (2011) التي أظهرت نتائجها عن وجود مستوى عالي ومرتفع للاحتراق النفسي ، ودراسة الفريحات والرويضي (2010) التي أشارت نتائجها إلى وجود الاحتراق النفسي لدى معلمات بنسبة عالية؛ كما جاءت الفقرة (11) في المرتبة الرابعة والتي نصت على: "أن الأعباء مهنة التعليم الأساس كثيرة ومتعبة" بمتوسط حسابي (2.41) بانحراف معياري (0.72) بمستوى عالي،مما قد يرجع السبب لظروف البلاد التي تمر بها بلدية براك الشاطئ أو العبء النفسي الذي يواجهه معلمي مرحلة التعليم الأساسي مع إهمال أولياء الأمور لبعض الطلاب، والتي تتطلب جهدا نفسياً وجسدياً مضعفاً ، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (حلا نعناع 2013) التي أشارت نتائجها إلى وجود شيوع للاحتراق النفسي لدى عينة الدراسة؛ كذلك جاءت الفقرة (21) والتي نصت على: "يتطلب مني العمل جهداً نفسياً كبيراً" في المرتبة الخامسة بمتوسط حسابي (2.37) وبانحراف معياري (0.78) بمستوى عالي،وهذا يدل على أن البيئة المهنية لمرحلة التعليم الأساسي مستنزفة نفسياً نحو الاحتراق النفسي بمستوى مرتفع لمعلمي مرحلة التعليم الأساسي، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة الشيوخ (2011) والتي عبرت نتائجها عن وجود مستوى مرتفع من الاحتراق النفسي لدى عينة الدراسة؛ فيما جاءت الفقرتين (19/10) في المرتبة السادسة، حيث نصت الفقرة (10) على: "أشعر أنني أعمل هذه المهنة بإجهاد كبير"، ونصت الفقرة (19) على: "أشعر بالضغط بسبب كثرة المسؤوليات التعليم الأساسي" بمتوسط حسابي (2.29) بانحرافين معياريين (0.69/0.87)

Copyright © 2026 The Authors · CC BY 4.0 · https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/ حقوق النشر للمؤلفين — رخصة المشاع الإبداعي

بمستوى متوسط،وهي حالة تعكس مؤشر لتدبدب النفسي والمهني بمعني أن الشعور بالإجهاد النفسي موجود على حافة الاحتراق النفسي، وأن احتمال استمراريته كالعبء النفسي يتحول من مستوى متوسط إلى مستوى مرتفع وخطير، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة حلا نعناع (2013) التي نصت نتيجتها على وجود شيوع للاحتراق النفسي لدى المعلمين بمستوى متوسط ؛ أما في المرتبة السابعة فجاءت الفقرة (17) التي نصت على: "أن جهودي في العمل لا يتم تقديرها" بمتوسط حسابي (2.27) بانحراف معياري (0.80) بمستوى متوسط، مما يدل على شعور المعلمين بعدم التقدير بشكل محسوس وحقيقى لكنه غير معمم على باقي معلمي مرحلة التعليم الأساسي ، وشعورهم بالإحباط هو مؤشر متجه نحو الاحتراق النفسي، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة بوبكر ديابي– عقيل ساسي (2012) التي توصلت نتائجها إلى وجود احتراق نفسي منخفض لدى دراسة؛ وجاءت الفقرة (18) في المرتبة الثامنة والتي نصت على: "ينتابني الإرهاق نتيجة متطلبات مهنة التدريس" بمتوسط حسابي (2.24) بانحراف معياري (0.79) بمستوى متوسط، حيث أن مهنة التدريس تستنزف معلمي مرحلة التعليم الأساسي تدريجيا نحو الإرهاق بشكل صامت ليتحول إلى احتراق نفسي تراكمي ؛ بينما جاءت الفقرة (12) في المرتبة التاسعة والتي نصت على: "ينتابني أحياناً فقدان الحماس والشغف اتجاه عملي" بمتوسط حسابي (2.08) بانحراف معياري (0.79) بمستوى متوسط، حيث يبدأ معلمي مرحلة التعليم الأساسي بشعور بلحظات الفتور والانطفاء المؤقت نحو مهنة التعليم ، مما يفقد لديهم الحماس والشغف اتجاه عملهم الذي كانوا عليه مند البداية ، ولو ازدادت عن مستوى المتوسط قد تصل لمرحلة اللامبالاة اتجاه عملهم ؛ وتتفق هذه النتيجة مع دراسة حلا نعناع (2013) التي نصت نتيجتها على وجود شيوع للاحتراق النفسي لدى المعلمين بمستوى متوسط، في حين جاءت الفقرة (2) والتي نصت على: "أشعر بأنني أتعامل مع الطلاب كأنهم أشياء لا أشخاص" بمتوسط حسابي (1.39) بانحراف معياري (0.67) بمستوى متوسط في المرتبة الأخيرة، وهذه الاستجابة التي تضع معلمي مرحلة التعليم الأساسي على حافة هاوية من مستوى الاحتراق النفسي؛ وذلك لأنها مؤشر يشير إلى تبلد مشاعرهم اتجاه الطلاب وهو تنبؤ خطير؛ لأنه يشير إلى البعد القريب لتدني معلمي مرحلة التعليم الأساسي اتجاه عملهم ووصولهم للاحتراق النفسي.

Copyright © 2026 The Authors · CC BY 4.0 · https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/ حقوق النشر للمؤلفين — رخصة المشاع الإبداعي

عـرض نتائــج الفرضيــة الأولى:

تنص الفرضــية على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصــائية في مســتوى الاحتراق النفسي لدى بعض معلمي التعليم الأساسي ببلدية براك الشاطئ للتحقق من هذه الفرضــية، تم اســتخدام اختبار "T" لعينة الواحدة فكانت النتائج وفق الجدول التالي:

جدول رقم (9)

يبين اختبار "T" للمقارنة بين متوسط درجات أفراد العينة والوسط

العدد الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	T	مستوى الدلالة	الاستنتاج
25	51.27	10.44	50	0.93	0.35	غير دلالة

يتضــح من الجدول أعلاه أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصــائية مســتوى الاحتراق النفســي لدى بعض معلمي التعليم الأســاســي ببلدية براك الشــاطئبين متوسط أفراد العينة والوسط الفرضي؛ لأن مستوى الدلالة فيه (0.35) هو أكبر من مســتوى المعتمد بالبرنامج الإحصــائي (SPSS) للعلوم التربوية والنفســية وهو (0.05)؛ وذلك لوعي معلمي بدورهم المحوري في مرحلة التعليم الأساسي وتتفق هذه النتيجة مع دراســة باتريشــا وآخرين (2007) التي أظهرت نتائجها أن المســتجيبين يتمتعون باســتقلالية في عملهم وشــعورهم بالإنجاز الشــخصــي وتختلف هده النتيجة مع دراســة الشــيوخ (2011) التي أســفرت نتائجها عن وجود مســتوى مرتفع من الاحتراق النفســي لدى عينة الدراســة، ودراســة حلا نعناع (2013) التي أشارت إلى وجود شيوع للاحتراق النفسي لدى المعلمين.

عـرض نتائــج الفرضيــة الثانية:

تنص الفرضــية على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصــائية عند مســتوى الدلالة **($a \leq 0.05$)** في مســتوى الاحتراق النفســي لدى بعض معلمي التعليم الأســاســي ببلدية براك الشــاطئ يعزى للمتغير (الجنس)؛ كما تم اســتخدام اختبار (T) لدراسة الفروق ما بين متوسطي درجات المجموعات وكانت النتائج كالآتي:

Copyright © 2026 The Authors · CC BY 4.0 · https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/ حقوق النشر للمؤلفين — رخصة المشاع الإبداعي

جدول رقم (10)

يبين نتائج اختبار (T) مستوى الاحتراق النفسي لدى بعض معلمي التعليم الأساسي بمنطقة براك الشاطئ تعزى لمتغير (الجنس)

الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T	مستوى الدلالة	الاستنتاج
ذكر	12	55.25	14.39	1.49	0.14	غير دالة
أنثى	47	50.26	9.10			

يتضـح من الجدول أعلاه أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصـائية عند مسـتوى الدلالة **(a ≤ 0.05)** في مسـتوى الاحتراق النفسـي لدى بعض معلمي التعليم الأسـاسـي ببلدية براك الشـاطئ،وعند المقارنة بين متوسـطات مجموعات العينة يعزى للمتغير الجنس؛ لأن قيمة مستوى دلالة فيه (0.14) هي أكبر من مستوى الدلالة المعتمد بالبرنامج الإحصـائي SPSS (0.05)وهذه النتيجة تشـير إلى أن درجة الاحتراق لكلا الجنسـين (الذكور والإناث) متسـاوية تقريبا، وقد يرجع السـبب لطبيعة العمل لمعلمي مرحلة التعليم الأسـاسـي وتوزيعهم للأعمال الإدارية وكثافة الصـفة المتسـاوية بينهم بنفس النصـاب والضـغوط من الإدارة التعليمية، مما يجعل مستوى الإرهاق والتبلد بينهم متساوٍ نحو الاحتراق النفسي؛ وتتفق هذه الدراسـة الحالية مع دراسـة سـليمان الحاتمي (2014) التي أسـفرت نتائجها عن عدم وجود فروق في مستوى الاحتراق النفسي تعزى لمتغير الجنس والمؤهل العلمي، وتختلف مع دراسة المساعيد، أصلان(2011) التي أشارت إلى وجود درجة دون متوسـط لأعضـاء هيئة التدريس يعانون من الاحتراق النفسي تبعا لمتغير الجنس.

عـرض نتائـج الفرضيـة الثالثة:

تنص الفرضـية على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصـائية عند مسـتوى الدلالة **(a ≤ 0.05)** في مسـتوى الاحتراق النفسـي لدى بعض معلمي التعليم الأسـاسـي ببلدية براك الشـاطئ يعزى للمتغير (الحالة الاجتماعية)؛ كما تم استخدام اختبار (F) لدراسة الفروق ما بين متوسط درجات المجموعات وكانت النتائج كالآتي:

Copyright © 2026 The Authors · CC BY 4.0 · https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/ حقوق النشر للمؤلفين — رخصة المشاع الإبداعي

جدول رقم (11)

يبين نتائج اختبار (F) مستوى الاحتراق النفسي لدى بعض معلمي التعليم الأساسي ببلدية براك الشاطئ تعزى للمتغير (الحالة الاجتماعية)

الحالة الاجتماعية	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	F	مستوى الدلالة	الاستنتاج
أعزب	14	48.00	10.61	1.93	0.13	غير دلالة
متزوج	32	53.13	10.28			
أرمل	7	45.57	8.96			
مطلق	6	55.67	9.99			

يتضح من الجدول أعلاه أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($a \leq 0.05$) في مستوى الاحتراق النفسي لدى بعض معلمي التعليم الأساسي ببلدية براك الشاطئ، وعند المقارنة بين متوسطات مجموعات العينة فإنها تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية؛ لأن قيمة مستوى دلالة فيه (0.13) هو أكبر من مستوى الدلالة المعتمد بالبرنامج الإحصائي SPSS (0.05)مما يدل على أن ضغوط المهنة أقوى من الضغوط الأسرية في تحيد مستوى الاحتراق النفسي، بمعني أن (الأعزب، المتزوج ، والأرمل ، والمطلق) يتعرضون لنفس درجة الاحتراق النفسي، وكان من المتوقع أن الأعزب أقل احتراقاً نفسياً والمتزوج أكثر منه؛ كما أثبتت النتيجة أن الضغوط المهنية تطغى على الحالة الاجتماعية فـ (المتزوج ،والأرمل) كانوا شبه متساويين في المتوسط الحسابي، مما قد يرجع السبب إلى أن المهنة تستنزف طاقة الجميع بنفس مستوى الاحتراق النفسي، وتتفق الدراسة الحالية مع دراسة إبراهيم القريوتي، وفريد الخطيب (2006) التي أوضحت نتائجها إلى عدم وجود فروق بين المتزوجين وغير المتزوجين من المعلمين في مستوى الاحتراق النفسي .

عرض نتائج الفرضية الرابعة:

تنص الفرضية على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($a \leq 0.05$) في مستوى الاحتراق النفسي لدى بعض معلمي التعليم الأساسي ببلدية براك الشاطئ يعزى للمتغير (التخصص العلمي)؛ كما تم استخدام اختبار

Copyright © 2026 The Authors · CC BY 4.0 · https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/ حقوق النشر للمؤلفين — رخصة المشاع الإبداعي

(T) لدراســـة الفروق ما بين متوســـطي درجات المجموعات وكانت النتائج كالآتي:

جدول رقم (12)

يبين نتائج اختبار (T) مستوى الاحتراق النفسي لدى بعض معلمي التعليم الأساسي ببلدية براك الشاطئ تعزى لمتغير (التخصص العلمي)

التخصص العلمي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T	مستوى الدلالة	الاستنتاج
علمي	39	51.69	10.11	0.42	0.66	غير دالة
أدبي	20	50.45	11.28			

يتضح من خلال الجدول أعلاه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($a \leq 0.05$) في مستوى الاحتراق النفسي لدى بعض معلمي التعليم الأساسي ببلدية براك الشاطئ عند المقارنة بين متوسطات مجموعات العينة تعزى لمتغير التخصص العلمي، لأن قيمة مستوى دلالة فيه (0.66) هو أكبر من مستوى الدلالة المعتمد بالبرنامج الإحصائي SPSS (0.05)، وذلك نظراً لأن الاحتراق النفسي لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي لا يرتبط بصعوبة المادة، بل بطبيعة المرحلة نفسها؛ فالمعلم أيا كان تخصصه يواجه نفس الدرجة من الضغوط المهنية المشتركة للاحتراق النفسي؛وتتفق الدراسة الحالية مع دراسة حامد (1999) بعدم وجود فروق إحصائية بين المعلمين والمعلمات تعزي لمتغير المؤهل العلمي وسنوات الخبرة؛ وتختلف هذه الدراسة الحالية مع دراسة إبراهيم القريوتي،وفريد الخطيب (2006) التي أشارت نتائجها إلى أن معلمي الدراسات الإسلامية واللغات المبرمجة أكثر احتراقاً نفسياً عن باقي التخصصات الدراسية.

عـرض نتائـــج الفرضيـــة الخامسة:

تنص الفرضـية على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصـائية عند مسـتوى الدلالة **($a \leq 0.05$)** في مسـتوى الاحتراق النفسـي لدى بعض معلمي التعليم الأسـاسـي ببلدية براك الشـاطئ يعزى للمتغير (سـنوات الخبرة)؛ فتماسـتخدام اختبار (F) لدراسة الفروق ما بين متوسط درجات المجموعات وكانت النتائج كالآتي:

Copyright © 2026 The Authors · CC BY 4.0 · https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/ حقوق النشر للمؤلفين — رخصة المشاع الإبداعي

جدول رقم (13)

يبين نتائج اختبار (F) مستوى الاحتراق النفسي لدى بعض معلمي التعليم الأساسي ببلدية براك الشاطئ تعزى للمتغير (سنوات الخبرة)

سنوات الخبرة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	F	مستوى الدلالة	الاستنتاج
أقل من (5) سنوات	13	47.23	10.96	4.29	0.01	دلالة
من (5-10) سنوات	12	58.33	8.84			
من (11) سنة فما فوق	34	50.32	9.82			

يتضح من الجدول أعلاه أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($a \leq 0.05$) في مستوى الاحتراق النفسي لدى بعض معلمي التعليم الأساسي ببلدية براك الشاطئ،وعند المقارنة بين متوسطات المجموعات العينة تعزى للمتغير سنوات الخبرة؛ لأن قيمة مستوى دلالته فيه وصلت إلى(0.01)،وهو أقل من مستوى الدلالة المعتمد بالبرنامج الإحصائي SPSS (0.05)، هذا الفروق لصالح معلمي التعليم الأساسي الذين لديهم سنوات خبرة من (5-10) سنوات، ويرجع ذلك لما يمر به المعلم من ظروف ومواقف وعلاقات قد لا تكون دائماً لصالحه؛ ولكن تؤدي به للانعكاسات وتأثيرات تجعله يعيش مراحل من الحماس والركود وإحباط واللامبالاة كدرجات مستوى الهبوط نحو الاحتراق النفسي؛ فمثلا المعلمين الجدد (أقل من 5 سنوات) وهم في بداية مرحلة الحماس والمثالية، فينصدموا بكثافة الفصول الدراسية والضغوط المهنية، مما يساهم في تفاقم مستويات الاحتراق النفسي بمستوى مرتفع وسريع؛ أما معلمي من (5 – 10 سنوات) فهم أقل احتراقاً نسبياً لوصولهم لمرحلة التكيف والتمكن واكتسابهم مهارة إدارة الصف والخبرة في التعامل فأصبح الضغط أقل؛ أما المعلمين من (11 سنة وما فوق) فهم يعودوا لمرحلة الاحتراق النفسي بقوة بسبب تراكم الإرهاق والعبء النفسي لسنوات العمل الروتيني وعدم التقدير مع اقتراب التقاعد لديهم ؛ وتختلف الدراسة الحالية مع دراسة الفريحات، والرويضي (2010) التي أظهرت نتائجها عن عدم وجود فروق إحصائية تعزى لمتغير سنوات الخبرة.

Copyright © 2026 The Authors · CC BY 4.0 · https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/ حقوق النشر للمؤلفين — رخصة المشاع الإبداعي

عـرض نتائـــج الفرضيـــة السادسة:

تنص الفرضـية على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصـائية عند مسـتوى الدلالة **(a ≤ 0.05)** مستوى الاحتراق النفسي لدى بعض معلمي التعليم الأساسي ببلدية براك الشـاطئ يعزى للمتغير (المؤهل العلمي)؛ تماسـتخدام اختبار (F) لدراسـة الفروق ما بين متوسط درجات المجموعات وكانت النتائج كالآتي:

جدول رقم (14)

يبين نتائج اختبار (F) مستوى الاحتراق النفسي لدى بعض معلمي التعليم الأساسي ببلدية براك الشاطئ تعزى للمتغير (المؤهل العلمي)

المؤهل العلمي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	F	مستوى الدلالة	الاستنتاج
دبلوم متوسط	14	52.93	12.11	0.64	0.52	غير دلالة
دبلوم عالي	13	53.00	13.39			
جامعي فما فوق	32	49.84	8.28			

يتضح من الجدول أعلاه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($a \leq 0.05$) في مسـتوى الاحتراق النفسـي لدى بعض معلمي التعليم الأسـاسـي ببلدية براك الشـاطئ عند المقارنة بين متوسـطات المجموعات العينة التي تعزى لمتغير المؤهل العلمي؛ لأن قيمـة مســتوى الـدلالـة فيـه (0.52) هو أكبر من مستوى الدلالة المعتمد بالبرنامج الإحصائي SPSS (0.05) ؛ مما يدل على أن المستوى الأكاديمي للمعلمين لا يشكل عامل حماية من الاحتراق النفسي في بيئة العمل لمرحلة التعليم الأســاســي، فالمؤهل العلمي يمنحك معرفة أعمق للمادة الدراســية، ولكنه لا يمنحك مناعة ضــد الضــغوط المهنية فالكل تحت نفس ((المطرقة المهنية))؛ وتتفق هذه الدراســة الحالية مع دراســة ســليمان الحاتمي (2014) التي أسفرت نتائج دراسته عن عدم وجود فروق في مستوى الاحتراق النفسـي التي تعزى لمتغير المؤهل العلمي للمعلم؛ وتختلف هذه الدراسـة الحالية مع دراسـة بوبكر ديابي، وعقيل بن سـاسـي (2012) التي أشـارت نتائجها إلى وجود احتراق نفسي منخفض لدى عينة الدراسة .

Copyright © 2026 The Authors · CC BY 4.0 · https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/ حقوق النشر للمؤلفين — رخصة المشاع الإبداعي

- **نتائج الدراسة:**

1- مستوى الاحتراق النفسي لدى بعض معلمي التعليم الأساسي ببلدية براك الشاطئ جاء ما بين (المتوسط–والعالي) في المتوسط الحسابي والوسط الفرضي.

2- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($a \leq 0.05$) في مستوى الاحتراق النفسي لدى بعض معلمي التعليم الأساسي ببلدية براك الشاطئ تعزى لمتغير الجنس.

3- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($a \leq 0.05$) في مستوى الاحتراق النفسي لدى بعض معلمي التعليم الأساسي ببلدية براك الشاطئ التي تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية.

4- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($a \leq 0.05$) في مستوى الاحتراق النفسي لدى بعض معلمي التعليم الأساسي ببلدية براك الشاطئ التي تعزى لمتغير التخصص العلمي.

5- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($a \leq 0.05$) في مستوى الاحتراق النفسي لدى بعض معلمي التعليم الأساسي ببلدية براك الشاطئ تعزى لمتغير سنوات الخبرة.

6- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($a \leq 0.05$) في مستوى الاحتراق النفسي لدى بعض معلمي التعليم الأساسي ببلدية براك الشاطئ تعزى لمتغير المؤهل العلمي.

- **التوصيات والبحوث المقترحة:**

أولا: التوصيات: في ضوء ما أسفرت عنه نتائج الدراسة فإن الباحثة توصي بالاتي:

1- توفير الشروط اللازمة للبيئة المدرسية الفاعلة من قاعات دراسية نموذجية إلى الوسائل التعليمية المتطورة وغيرها من عينات التدريس.

2- العمل على إيجاد آلية تساعد على انتقاء الأفراد الذين يتقدمون لمهنة التعليم، ليكونوا قادرين على التعامل الايجابي مع ضغوط المهنية للتعليم لتفادي الاحتراق النفسي.

Copyright © 2026 The Authors · CC BY 4.0 · https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/ حقوق النشر للمؤلفين — رخصة المشاع الإبداعي

3- إعداد برامج تعليمية تدريبية لمعلمي مرحلة التعليم الأســـاســـي لخفض مســتوى الاحتراق النفســي لاســيما المعلمات ذوات الخبرة القصــيرة في مجال التعليم.
4- تنظيم دورات إرشادية تهدف إلى رفع قدرة معلمي مرحلة التعليم الأساسي في التعامل مع الظروف الضــاغطة، وزيادة وعيهم لزيادة دافعيتهم للعمل، كي لا تتحول إلى احتراق نفسي يهدد صحتهم النفسية والجسدية وبالتالي ينعكس سلبا على أدائهم المهني.
5- تفعيل دور وســائل الإعلام المرئية والمســموعة والمقروءة بشــأن معلمي مرحلة التعليم الأساسي وما يواجهونه من صعوبات مهنية ونفسية وجسدية للاستمرار في بناء أجيال المجتمع.

ثانيا: البحوث المقترحة : يمكن إجراء بحوث مستقبلية حول الآتي:

1- إجراء دراسات حول الموضوع نفسه بمتغيرات مختلفة عن متغيرات الدراسة الحالية مثلا (المستوى الاقتصادي، المنطقة التعليمية).
2- إجراء العديد من الدراسات تتعلق بالاحتراق النفسي على مراحل التعليمية الأخرى كالمتوسط والعالي.
3- الضغوط المهنية المؤدية للاحتراق النفسي لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي.
4- مدى فاعلية برامج الإرشاد النفسي والتربوي في خفض مستوى الاحتراق النفسي لدى عينة من معلمي مرحلة التعليم الأساسي.
5- مستوى الاحتراق النفسي وعلاقته بالسلوك القيادي من وجهة نظر مدراء المدارس للتعليم الأساسي والثانوي.

المراجع:

أولا: الكتب:

1- علاء الدين كفافي (2003): الصحة النفسية والإرشاد النفسي ،,دار النشر الدولي ,الرياض.
2- محمد بن مكرم بن علي أبو فضل ,جمال الدين ابن منظور الأنصاري الرويعفي الإفريقي.، لسان العرب،, طبعة دار صادر.

Copyright © 2026 The Authors · CC BY 4.0 · https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/ حقوق النشر للمؤلفين — رخصة المشاع الإبداعي

3- محمد حسن علاوي (2004): علم النفس الرياضي، القاهرة، مركز الكتاب للنشر.

ثانيا: الرسائل الجامعية :

1- البتال، زيد محمد (1999) الاحتراق النفسي لدى معلم التربية الخاصة، بحث مقدم في ندوة الإرشاد النفسي، جامعة الخليج العربي، البحرين.
2- الشيوخ، لميعة محسن (2011) الاحتراق النفسي لدى المعلمة وعلاقته بالاتجاه نحو مهنة التعليم، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأكاديمية العربية.
3- حامد، رنا (1999) الاحتراق النفسي لدى معلمي الطلبة المعاقين عقلياً في اليمن، رسالة ماجستير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.
4- حلا نعناع (2013) الاحتراق النفسي لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي في مدارس الدمج بين الطلبة ذوي الحاجات الخاصة والطلبة العاديين (دمشق، رسالة ماجستير، جامعة دمشق).
5- سليمان بن علي راشد الحاتمي (2014) الاحتراق النفسي وعلاقته بأساليب مواجهة المشكلات لدى المعلمين العمانيين في محافظة الظاهرة بسلطنة عمان،(عمان، رسالة ماجستير، جامعة نزوي).

ثالثا: المجلات العلمية :

1- إبراهيم أمين القريوتي، فريد مصطفي الخطيب (2006) الاحتراق النفسي لدى عينة من معلمي الطلاب العاديين وذوي الاحتياجات الخاصة بالأردن (الإمارات العربية: مجلة كلية التربية ، جامعة الإمارات العربية المتحدة) السنة 21 العدد 23.
2- الزيودي، محمد حمزة (2007) مصادر الضغوط النفسية والاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة في محافظة الكرك وعلاقتها ببعض المتغيرات، مجلة جامعة دمشق 23(2)، 189- 219.
3- الفريحات، عمار والرويضي، وائل (2010) مستويات الاحتراق النفسي لدى معلمات رياض الأطفال في محافظة علجون، مجلة جامعة النجاح للأبحاث، 54 (5)، 1560- 1586

Copyright © 2026 The Authors · CC BY 4.0 · https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/ حقوق النشر للمؤلفين — رخصة المشاع الإبداعي

4- بوبكر ديابي، عقيل بن ساسي (2012) مقارنة مستوى الاحتراق النفسي عند كل من معلمي المرحلة الابتدائية وأساتذة التعلم المتوسط والتعلم الثانوي، دراسة ميدانية بمدينة ورقلة (الجزائر: مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة ورقلة) العدد 9.

5- علي محمد الشاعر (2017) الاحتراف النفسي لدى معلمات مرحلة التعليم الأساسي بمدينة سبها، كلية الأداب، سبها، مجلة الجامعي العدد السادس والعشرون.

6- مريم محمد علي منصور (2025) مستوى الطموح الأكاديمي وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى عينة من طلاب مرحلة التعليم الثانوي ببلدية براك الشاطئ، كلية التربية، جامعة وادي الشاطئ، مجلة جامعة وادي الشاطئ للعلوم الإنسانية، المجلد 1، الإصدار 1 يناير- يونيو 2025.

7- محمد عساف (1996): مصادر الإجهاد النفسي لدى معلمي الجامعات في الوطن المحتل والضفة الغربية, مجلة النجاح للأبحاث "العلوم الإنسانية" جامعة النجاح 9-11, 03-37

رابعا : المراجع الأجنبية:

1- Montgomery' c.,serge .demers' s. morin' y. (2010) le stress lesstrategiesd'adaptation et l 'epuisementprofessionnelchezlesstagiaresfrancophonesenens eignmentprimaireetsecondaire' revuecandienne del 'education, 33(4) , 761-802

Copyright © 2026 The Authors · CC BY 4.0 · https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/ حقوق النشر للمؤلفين — رخصة المشاع الإبداعي