الاحتراق النفسي وإستراتيجيات مواجهته لدى معلمي التعليم الثانوي

الأستاذ الدكتور: مصطفى منصوري

كلية العلوم الاجتماعية/ جامعة مستغانم/ الجزائر

د. أحمد مكي الباحث. محمد معروف

كلية العلوم الاجتماعية/ جامعة وهران2/ الجزائر

Psychological Burnout and coping strategies among secondary school teachers

Prof.Dr. Mustapha Mansouri

Faculty of social sciences/ University of Mostaganem/ Algeria

Lec.Dr. Ahmed Mekki Researcher. Mohamed Marouf

Faculty of social sciences/ University of Oran2/ Algeria

mansouri1960@gmail.com

Abstract

The present study aim at identifying the relationship of the psychological burnout to coping strategies. The sample consisted of 157 teachers, who taught in the secondary schools of Tlemcen in western Algeria; Applied to them Maslash psychological burnout test ,and Scale coping strategies Ondler's and Parker. After statistical processing using SPSS(20) the study revealed the following results:

- Algerian teachers in secondary schools suffer from psychological burnout with degrees ranging from medium to high.
- There was no statistically significant correlation at the level of significance of 0.05 between psychological burnout and coping strategies among secondary schools teachers.
- There are no statistically significant differences at 0.05 significance level.

in psychological burnout due to gender variable.

- There are no statistically significant differences at 0.05 significance level in psychological coping strategies due to the gender variable.

Key words: psychological burnout - coping strategies- secondary school teachers.

ملخص الدراسة:

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة علاقة الاحتراق النفسي بإستراتيجيات مواجهته لدى157 معلما من معلمي التعليم الثانوي، بمحافظة تلمسان بالغرب الجزائري، طبق عليهم مقياس الاحتراق النفسي لماسلاش، ومقياس إستراتيجيات المواجهة لأندلر وبارك، بعد التأكد من صدقهما وثباتهما.وبعد المعالجة الإحصائية باستعمالspss,version20، كشفت الدراسة على النتائج التالية:

– يعاني معلمو التعليم الثانوي من الاحتراق النفسي بدرجة تتراوح بين المتوسط والمرتفع.

– لا يوجد ارتباطا دالا إحصائيا عند مستوى الدلالةα ≤ 0.05 بين الاحتراق النفسي وإستراتيجيات مواجهته لدى معلمي التعليم الثانوي؛ ولكن تم التوصل إلى وجود علاقة إرتباطية عكسية بين بعد نقص الشعور بالإنجاز الشخصي كأحد أبعاد الاحتراق النفسي وحل المشكل كأحد أبعاد إستراتيجيات التعامل ؛ كما تم التوصل إلى وجود علاقة إرتباطية طردية دالة إحصائيا بين الإجهاد الانفعالي كأحد أبعاد الاحتراق النفسي والانفعال كأحد أبعاد إستراتيجيات التعامل.

– لا توجد فروق دالة إحصائيا عند مستوى الدلالةα ≤ 0.05 في الاحتراق النفسي تعزى لمتغير الجنس.

– لا توجد فروق دالة إحصائيا عند مستوى الدلالةα ≤ 0.05 في إستراتيجيات المواجهة للاحتراق النفسي تعزى لمتغير الجنس.

الكلمات المفتاحية: الاحتراق النفسي– استراتيجيات المواجهة – معلم التعليم الثانوي.

المقدمة:

لقد أصبح الاحتراق النفسي لدى المعلمين ظاهرة تستدعي الوقوف عندها والبحث فيها، لأنها تؤثر على أدائهم التربوي وعلى المخرجات التعليمية، إذ لا يمكننا أن نتصور جيلا من الطلاب قد استوفى حقه من التربية والتعليم، بينما نجد معلميه يعانون بدرجة لا يمكن التغاضي عنها من الاحتراق النفسي جراء طبيعة المهمة التي أسندت إليهم وخصوصيتها التي تتطلب جهدا إضافيا واستغراقا لأغلب الوقت، ناهيك عن الالتزامات الأسرية ومتطلبات الحياة، إذ يستحق من انشغل كل وقته بأبنائنا، أن يجد من ينشغل به وبمهامه وبمشاكله، وهو ما دفعنا للقيام بالدراسة الحالية، إذ أن مهنة التعليم هي من أكثر المهن الاجتماعية والإنسانية التي يتعرض أصحابُها للإصابة بالاحتراق النفسي؛ فقد بيّنت دراسات مقارنة قام بها دوهوس وديكسترا Deheus&Dieckstra(1999) أن درجة الاحتراق النفسي لدى المعلمين ذات دلالة قوية وأنها مرتفعة مقارنة بالمهن الأخرى ذات الطابع الاجتماعي كالممرضين وعمال الصحة (Lougaa&Bruchon,2005:3).

ولعل الآثار التي يخلفها الاحتراق النفسي منها الآثار الجسمية كارتفاع ضغط الدم والقرحة المعدية واضطرابات النوم، والآثار النفسية كنقص القدرة على التركيز، واضطرابات في التفكير، وضعف القدرة على التذكر، والآثار المتعلقة بالمستوى السلوكي كالشكوى من العمل، وعدم الرضا، والإنجاز المتدني، وزيادة معدل التغيب (عبد العلي،2003:52)؛ والأثار المتعلقة بالناحية الاجتماعية كتكوين اتجاهات سلبية نحو المجتمع والعزلة الاجتماعية(عوض،2007: 17) ؛ تلك الإثار هي التي دفعت ببعض الباحثين في التربية وعلم النفس وفي الطب النفسي منذ سبعينيات القرن الماضي إلى الاهتمام به وجعله من المواضيع الجديرة بالبحث والتقصي، من بينهم المحلل النفسي الأمريكي فريدنبرجFreudenberger(1974) الذي يعتبر أول من أشار إلى ظاهرة الاحتراق النفسي ودرسها، كما خصص جل كتاباته وأعماله حولها، وعرّف الاحتراق النفسي بأنه حالة من الاستنزاف الانفعالي والاستنفاذ البدني، بسبب ما يتعرض له الفرد من ضغوط (الزهراني،2008: 5)؛ ثم تلاه كرنس Cherness (1980) الذي عرّف الاحتراق النفسي على أنه العملية التي ينسحب فيها المهني المعروف بالتزامه السابق بالعمل من ارتباطه بعمله، نتيجة ضغوط العمل التي يتعرض لها أثناء أداء هذا العمل(عوض،2007: 14)؛ وبعدها بسنة قدمت ماسلاش وجاكسون Maslash&Jackson عملهما المشترك حول الاحتراق النفسي، وهو العمل الذي طورته ماسلاش إلى أن صممت مقياسا يعرف باسمها(MBI) يتكون من ثلاثة مقاييس فرعية وهي الإجهاد الانفعالي وتبلد المشاعر ونقص الشعور بالإنجاز الشخصي، والذي أصبح مقياسا مشهورا ويطبقه الكثير من الباحثين في دراساتهم النفسية والتربوية، وهذا من منطلق أن الاحتراق النفسي الذي يمر به المعلم يؤدي إلى استنزاف بدني وإرهاق عاطفي، بالإضافة إلى أنه يؤثر سلبا على اتجاهات المعلم نحو مهنته، وبالتالي يضعف من مردوه في التعليم.

ونظرا لما يمر به المعلم من ظروف ومواقف وعلاقات قد لا تكون دائما في صالحه، فهذا يؤدي حتما إلى تأثيرات وانعكاسات تجعله يعيش حالة من الإنهاك والاستنزاف النفسي، الأمر الذي يؤدي به إلى الشعور بالضغوط النفسية والمهنية، وإذا اشتدت هذه الضغوط واستمرت ولم يُحسن 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 السبي لذاته نتيجة لعدد من المشاكل التي ترتبط بشكل مباشر بمهنة التعليم، إذ يشير ألارAllard(2010) أن ما بين 20% إلى 25% من المعلمين يغادرون مهنة التعليم خلال ثلاث سنوات الأولى في محافظة الكيبك بكندا بسبب تعرضهم للضغوط المهنية وللاحتراق النفسي(Montgomery et al, 2010: 763).

وعليه، تعتبر دراسة الاحتراق النفسي من الدراسات التي تعود بنتائج ايجابية على المعلم وعلى العملية التربوية، إذ يمكن تفادي الآثار السلبية للاحتراق النفسي ومساعدة المعلم على إشباع حاجاته، وتحقيق الرضا الوظيفي لديه، وتحقيق قدر من توافقه النفسي والاجتماعي، والتمتع بالصحة النفسية، وذلك بمعرفة وضعيته المهنية وصحته الجسمية والنفسية، ومعرفة درجة ومظاهر الاحتراق النفسي التي يعاني منها، ومعرفة الإستراتيجيات التي قد يلجأ إليها للتعامل مع المواقف الضاغطة بطريقة إيجابية والتخفيف من تلك

الضغوط والتكيف معها، وبالتالي تجنب السقوط في الاحتراق النفسي؛ فقد طور الباحثون إستراتيجيات مواجهة الضغوط والاحتراق النفسي وهذا لغرض الحفاظ على صحة الفرد النفسية والجسمية، ومن هؤلاء الباحثين Lazarus&Folkman(1984)، و Cohen (1994)، و Higgins&Endler (1995).

مشكلة الدراسة:

من أجل إنشاء جيل يتلقى تعليما ناجحا وفعالا، تحتاج الحكومات ومن ورائها المجتمعات إلى معلمين يقومون بمهامهم التعليمية في جو من الاستقرار والارتياح النفسي والمادي بما يحقق لهم أفضل مستوى من التوافق المهني ؛ وعليه فقد أولت الدول خاصة منها المتطورة مهنة التعليم العناية الفائقة واعتبرتها رسالة مقدسة لا مهنة عادية، لأن المهن الأخرى تعد الأفراد للقيام بمهام محددة في نطاق مهنة بذاتها، بينما تسبق مهنة التعليم المهن الأخرى في تكوين شخصية هؤلاء الأفراد قبل أن يصلوا إلى سن التخصص في أي مهنة، ومن هنا فإن نجاح مهنة التعليم أو فشلها ينعكس أثارها على المهن الأخرى، ويتوقف ذلك على مجموعة من العوامل المادية والمعنوية، وعلى متطلبات العمل التعليمي والتربوي، وعلى نظرة المعلم وتقييمه لمهنته.

ومما أجمعت حوله نتائج دراسات الباحثين من أمثال عسكر(1986)، و**العمري**(1994)، والوابلي(1995)، ويوسف(1999) أن أية مؤسسة تعليمية لن تستطيع أن تقوم بدورها اتجاه المجتمع إذا كان المعلمون يعيشون أجواء عدم الارتياح النفسي، وعدم الإشباع لحاجاتهم المادية والمعنوية، وغير قادرين على إحداث التوازن في الصراعات التي يتعرضون لها، ومن تم يكونون قريبين من كل مسببات الإحباط والاستياء وكل العوامل التي تزيد من مستوى الضغط النفسي والاحتراق النفسي لديهم(منصوري،2017: 8).

وحين تتراكم الضغوط على المعلم وتتوالى وهو يؤدي مهمته، ولا يجد لها حلا فإنه قد يقع في شراك ما يسمى بالاحتراق النفسي، حينها لا يستطيع القيام بدوره وواجباته على النحو الذي يرضيه ويرضي أولياء الطلاب والقائمين على شؤون التعليم، ويرى أنه لا يؤدي حق طلابه من التربية والتعليم، وأنه ليس عند تطلعات ما ينتظره المجتمع منه، ويصبح بالتالي يُخل بالمسؤولية التي أُسندت إليه.

وإذا لم يستطيع المعلمون الذين يعانون من الاحتراق النفسي التكيف مع متطلبات وضغوط مهنة التعليم من خلال إتخاذهم لمجموعة من استراتيجيات التعامل مع الاحتراق النفسي سواء كانت استراتيجيات معرفية أو إنفعالية أو سلوكية، فسوف يلجأون إما للغياب المبرر والغير مبرر أو لترك المهنة أو طلب التقاعد المسبق كاستراتيجية سلوكية إنسحابية، فقد قبلت وزارة العمل والتشغيل والضمان الاجتماعي في الجزائر30584 ملف طلب التقاعد المسبق تقدم به المعلمون في المراحل التعليمية الثلاثة (الابتدائي والمتوسط والثانوي) بنسبة تمثل 93% من مجموع طالبي التقاعد المسبق خلال السنة 2016– 2017، وهذا راجع لأسباب عديدة من بينها المعاناة النفسية وضغوط العمل التي يتعرضون لها يوميا، وهذا ما أشار إليه جودارد وجودارد Goddard&Goddard(2006) في دراستهما أن ثمة علاقة بين ترك مهنة التعليم وارتفاع مستوى الاحتراق النفسي لدى 112 معلما أستراليا(السلخي،2013: 1212).

وإذا استمرت معاناة المعلمين من الاحتراق النفسي ولم يجدوا لها حلا، فسوف تبدأ أعراض الإجهاد الانفعالي وتبلد المشاعر ونقص الشعور بالإنجاز الشخصي في الظهور واحدة تلو الأخرى، مما يؤثر على صحتهم النفسية والجسمية وعلى اتجاهاتهم نحو مهنتهم.

وبناء على ما تقدم تمحورت إشكالية الدراسة في التساؤلات التالية:

1- هل توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة $\alpha \leq 0.05$ بين الاحتراق النفسي وإستراتيجيات المواجهة لدى عينة الدراسة من معلمي التعليم الثانوي ؟

2- هل توجد فروق دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة $\alpha \leq 0.05$ في الاحتراق النفسي لدى معلمي التعليم الثانوي تعزى لمتغير الجنس.

3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة $\alpha \leq 0.05$ في إستراتيجيات المواجهة لدى معلمي التعليم الثانوي تعزى لمتغير الجنس؟

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى تحقيق الأهداف التالية:

- معرفة مستوى الاحتراق النفسي الذي يعاني منه المعلمون، وأبعاد الاحتراق النفسي الأكثر تأثيرا.
- معرفة الإستراتيجيات الأكثر استعمالا لدى عينة الدراسة لمواجهة الاحتراق النفسي والتخفيف من حدته.
- معرفة نوع وشدة العلاقة بين الاحتراق النفسي واستراتيجيات المواجهة لدى معلمي المرحلة الثانوية.
- معرفة نوع وشدة العلاقة بين الاحتراق النفسي واستراتيجيات المواجهة لدى معلمي المرحلة الثانوية حسب متغير الجنس.

أهمية الدراسة:

- تأتي أهمية الدراسة من الموضوع في حد ذاته، إذ أن الاحتراق النفسي موضوع عملي، فكل دراسة تتناوله إلا وتضفي عليه المزيد من المعرفة خاصة عند الذين يقدمون خدمات للآخرين كالمعلمين.
- تلقي الدراسة المزيد من الاهتمام على مظاهر الاحتراق النفسي متمثلة في الإجهاد الانفعالي، وتبلد الشعور، ونقص الشعور بالانجاز الشخصي في علاقتها باستراتيجيات المواجهة.
- تعزيز ميدان البحوث النفسية والتربوية بدراسة حديثة تتناول متغيرين أساسيين وهما الاحتراق النفسي وإستراتيجيات المواجهة لدى معلمي التعليم الثانوي، وهذا لتشخيص ظاهرة الاحتراق النفسي، ومن تم التخطيط بشكل أفضل لتصميم ووضع برامج إرشاديه مهنية ونفسية لإيجاد الحلول والآليات المناسبة لمصادر الاحتراق النفسي.

حدود الدراسة:

- الحدود الموضوعية: اقتصرت هذه الدراسة على تحديد وتوضيح العلاقة بين الاحتراق النفسي وإستراتيجيات المواجهة لدى معلمي التعليم الثانوي من الجنسين.
- الحدود المكانية: أجريت هذه الدراسة بأحد عشر(11) ثانوية تابعة لمركز التوجيه والإرشاد المدرسي والمهني بمحافظة تلمسان بالغرب الجزائري.

المصطلحات الاجرائية للدراسة:

الاحتراق النفسي: هي حالة نفسية يصل فيها الفرد إلى الشعور بالاستنزاف والإرهاق العاطفي وتكوين اتجاهات سلبية نحو الآخرين مع التقدير والتقييم السلبي لذاته، وهي حصول المعلم على درجة تساوي أو تفوق 36 على مجموع أبعاد مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي المطبق في هذه الدراسة.

- **الإجهاد الانفعالي:**هو إحساس الفرد بالتعب والإنهاك وفقدان الحيوية والنشاط تجاه قيامه بعمله، وهو حصول المعلم على درجة تساوي أو تفوق 18 على بعد الإجهاد الانفعالي.
- **تبلد الشعور**:هو فقدان العنصر الإنساني واتصاف الفرد بالقسوة واللامبالاة والشعور السلبي نحو الآخرين، وهو حصول المعلم على درجة تساوي أو تفوق 06 درجات على بعد تبلد الشعور.
- **نقص الشعور بالانجاز الشخصي:** هو التقييم السلبي لإنجازات الفرد والشعور بعدم نجاعة وفاعلية ما يقوم به، وهو حصول معلم التعليم الثانوي على درجة تساوي 12 على بعد نقص الشعور بالإنجاز.
- **إستراتيجيات المواجهة:** هي استجابات معرفية وسلوكية يقوم بها الفرد في تعامله مع المواقف الضاغطة من أجل الحفاظ على توازنه الجسمي والنفسي، وهي الدرجة التي يتحصل عليها معلم التعليم الثانوي على مجموع أبعاد مقياس إستراتيجيات المواجهة المطبق في هذه الدراسة.
- **إستراتيجية حل المشكل:** هي محاولة تحديد مصدر المشكلة والعمل على مواجهتها وإيجاد حل لها، وهي الدرجة التي يتحصل عليها معلم التعليم الثانوي على بعد حل المشكل لمقياس إستراتيجيات التعامل المطبق في هذه الدراسة.

- **إستراتيجية الانفعال:** هي عملية تنصب على محاولة خفض التوترات الانفعالية المترتبة على الموقف الضاغط أو المشكلة وقد تكون إيجابية أو سلبية، وهي الدرجة التي يتحصل عليها المعلم على بعد الانفعال لمقياس إستراتيجيات التعامل المطبق في هذه الدراسة.
- **إستراتيجية التجنب:**هي الإحجام والابتعاد عن المشكلة بواسطة البحث عن المساندة الاجتماعية أو الترفيه، وهي الدرجة التي يتحصل عليها المعلم على بعد التجنب لمقياس إستراتيجيات التعامل المطبق في هذه الدراسة.

الدراسات السابقة:

نظرا لأهمية استراتيجيات مواجهة الاحتراق النفسي على المستويين الصحي والتنظيمي، إهتم الباحثون في التربية وعلم النفس بدراسة تلك الاستراتيجيات في علاقتها بالاحتراق النفسي، ومن بين تلك الدراسات:

دراسة يوسف وعبد الفضيل(1998) التي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الاحتراق النفسي وأساليب المواجهة، والتعرف على مدى إمكانية التنبؤ بالضغوط النفسية والاحتراق النفسي للمعلمين من خلال أساليب مواجهة المشكلات.تكونت عينة الدراسة من 138 معلما من المدارس الثانوية بمدينة المنيا ؛ طبق عليهم مقياس الضغوط النفسية لمغاوري مرزوق (1989)، ومقياس الاحتراق النفسي للمعلمين لـ Sidman&zager (1986)، ومقياس أساليب المواجهة لـ Freudenberg&leuis(1993).وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود ارتباط دال موجب بين أساليب المواجهة غير الفعالة متمثلة في القلق، وخفض التوتر، وتجاهل المشكل، وتأنيب النفس وبين الاحتراق النفسي؛ ووجود ارتباط دال سالب بين أساليب المواجهة الفعالة متمثلة في التركيز على حل المشكلة، والعمل بجد، واللجوء إلى الأصدقاء والبحث عن الدعم الروحي، والتركيز على الإيجابيات وبين الإحراق النفسي؛ كما توصلت النتائج إلى أن تبني المعلم لأساليب مواجهة فعالة يقلّل من تعرضه للاحتراق النفسي، وأن لأساليب المواجهة قدرة على التنبؤ بالاحتراق النفسي(دردير،2007: 70).

وقام لوغا وبروشون Laugaa&Bruchon (2002) بدراسة هدفت إلى معرفة إستراتيجيات التعامل مع الضغوط المهنية وصعوبات المهنة عند المعلمين الفرنسيين في الطور الأول.تكونت عينة الدراسة من 410 معلما، طبق عليهم مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي، ومقياس ديو Dewe للتعرف على آليات التعامل. وتوصلت الدراسة إلى أن إستراتيجيات التعامل المتركزة حول المشكل لها علاقة سالبة دالة إحصائيا مع الاحتراق النفسي؛ وأن إستراتيجيات التعامل المتركزة حول بعد التجنب تزداد مع الاحتراق النفسي في بعد تبلد الشعور ونقص الشعور بالإنجاز عند المعلمين، وأن بعد الحاجة للاتصال ليس له أثر على الاحتراق النفسي(Laugaa& Bruchon; 2005: 1-6).

ولتوضيح العلاقة البنائية لأبعاد الاحتراق النفسي وإستراتيجيات المواجهة للتحكم في الضغوط المهنية أجرى أنجل وآخرون Angel et al(2003) دراسة حاولوا من خلالها اختبار الفرض الذي ينص على أنه إذا ظهرت مشاعر الإنهاك لدى الفرد المحترق نفسيا، يمكنه التغلب على هذه المشاعر من خلال رفع مستوى الإحساس بالإنجاز الشخصي لديه.تكونت عينة الدراسة من127 معلما، واستخدمت فيها مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي النسخة الإسبانية، ومقياس طرق المواجهة لـ Meel fatrick & al. أشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة دالة إحصائيا بين إستراتيجيات المواجهة وأبعاد الاحتراق النفسي ماعدا بعد تبلد الشعور، كما خلصت إلى أن لبعد الإنجاز الشخصي دور في التأثير في بعد الإنهاك النفسي والجسمي وبالتالي التقليل من درجة الاحتراق النفسي لدى المعلمين(Angel et al ,2003:46-55).

أما دردير(2007) فقد هدفت دراستها إلى التعرف على تأثير نمط الشخصية (أ، ب) على مستوى الاحتراق النفسي للمعلمين ومدى تأثير أساليب مواجهة المشكلات على مستوى الاحتراق النفسي عندهم. اختارت الباحثة لهذه الدراسة عينة قوامها 240 معلما من بعض مدارس محافظة الفيوم. تمثلت أدوات الدراسة في مقياس الاحتراق النفسي للمعلمين لـSeidman&Zager، ومقياس نمط الشخصية لبورتتر، وقائمة المواجهة لـ Carver&al. ومما خلصت إليه الدراسة وجود فروق دالة في الدرجة الكلية للاحتراق النفسي بين ذوي النمط (أ) والنمط (ب) من المعلمين ولصالح ذوي النمط (أ)؛ وأن المعلمين ذوي النمط(أ) الذين يستعملون أسلوب إلتماس العون

يشعرون باحتراق نفسي أكثر من الذين يستخدمون الأساليب السلبية في مواجهة الاحتراق النفسي؛ وأن المعلمين ذوي النمط(ب) الذين يستعملون أسلوب التماس العون يشعرون باحتراق نفسي أكثر، كما بيّنت الدراسة كذلك عدم وجود فروق دالة في الاحتراق النفسي لدى النمط (ب) ترجع لأساليب مواجهة المشكلات.

وفي المقابل،أجرى بركات زياد(2010) دراسة هدفت التعرف إلى أهم الاستراتيجيات النفسية والاجتماعية والجسمية التي يستخدمها المعلم للتكيف مع الضغوط المهنية في ضوء متغيرات الجنس، ونوع المدرسة، والمؤهل العلمي، والتخصص. لهذا الغرض طبق الباحث استبيان من تصميمه على عينة مكونة من 200 معلما ومعلمة يدرّسون في المدارس الحكومية في محافظة طولكرم. وقد أظهرت النتائج أن المعلمين يستخدمون الاستراتيجيات الاجتماعية والنفسية والجسمية على الترتيب لمواجهة الضغوط المهنية، كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائيا في مستوى استخدام المعلمين لهذه الاستراتيجيات تبعا لمتغير الجنس وذلك لصالح الإناث في الاستراتيجيات النفسية والاجتماعية ولصالح الذكور في الاستراتيجية الجسمية. وأظهرت النتائج أيضا وجود فروق دالة إحصائيا في استراتيجيات المعلمين التكيفية النفسية والجسمية تبعا لمتغير نوع المدرسة وذلك لصالح معلمي المرحلة الثانوية، بينما أظهرت عدم وجود فروق في استخدام المعلمين للاستراتيجيات الاجتماعية تبعا لهذا المتغير.

كما أجرى سهيل(2010) دراسة أراد من خلالها التعرف على إستراتيجيات التعامل مع مواقف الضغط المهني على ضوء متغيرات الخلفية الفردية لدى معلمي التعليم الثانوي. تكونت عينة الدراسة من 392 معلما، طبق علهم إستبيان مواقف الضغط المهني واستبيان إستراتيجيات التعامل مع الضغوط من تصميم الباحث. وأظهرت النتائج أن الذكور من الأساتذة أكثر إستخداما لإستراتيجية البحث عن المعلومات والدعم الإجتماعي في تعاملهم مع المواقف الضاغطة مقارنة بالإناث؛ كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائيا بين المعلمين في إستعمال إستراتيجيات التعامل حسب السن والوضعية المهنية (مثبت،متربص،متعاقد) وحسب إختلاف الأقدمية في المهنة.

وقام كل من منتقومري وديمرس وموران Montgomery & Demers & Morin(2010) بدراسة حول الضغوط والاحتراق النفسي الوظيفي وإستراتيجيات التكيف عند المعلمين المتكونين الناطقين بالفرنسية في المرحلتين الابتدائية والثانوية.تكونت الدراسة من 245 معلما؛ واستعملت في الدراسة ثلاثة مقاييس هي مقياس الضغوط عند المعلم، ومقياس ماسلاش للاحتراق النفسي، ومقياس Brief cope لقياس إستراتيجيات التكيف. وأشارت الدراسة إلى وجود فروق تعزى لمتغير الجنس، وفروق تعزى للصف الدراسي الذي يتعامل معه المعلمون بين كل متغيرات الدراسة، وأن إستراتيجيات التعامل تتماشى بين الضغوط والاحتراق الوظيفي؛ كما دعمت الدراسة الفكرة التي ترى ضرورة تحضير المعلمين من أجل التعامل مع الوضعيات الضاغطة، وتعليمهم وتدريبهم أثناء فترة التكوين على تقنيات التعامل والتكيف مع مواقف التعليم الضاغطة (Montgomery & al,2010:774-797).

في حين أراد باكسيصي وحمامصي Bagceci &Hamamci(2012) من خلال دراستهما التحقق من وجود علاقة بين الاحتراق النفسي وإستراتيجيات التعامل لدى المعلمين الأتراك؛ حيث تكونت الدراسة من 159معلما من المرحلة الابتدائية،استعمل فيها مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي، ومقياس حل المشكلات ومقياس مجالات التعامل. ومن نتائج الدراسة أنه غالبا ما نجد أن المعلمين أصحاب الخبرة يتميزون بقدر عال من الإجهاد الانفعالي، كما أشارت الدراسة إلى أن إستراتيجيات التعامل مع الضغوط تلعب دورا واحدا ووحيدا في التنبؤ بالاحتراق النفسي عند المعلمين؛ وأن إستراتيجية الثقة بالنفس تعتبر مؤشرا يُنبؤ عن نقص الشعور بالإنجاز الشخصي لديهم (Bagceci & Hamamci,2012:67-71).

تعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال الإطلاع على هذه الدراسات التي تناولت الاحتراق النفسي وإستراتيجيات التعامل معه عند المعلمين تبيّن أن كل الدراسات السابقة هي دراسات وصفية، اتخذت من المنهج الوصفي طريقة للتعامل مع بيانتها؛ أما من حيث أدوات قياس متغيرات الدراسة، نجد أن أغلب الدراسات استعملت مقياس ماسلاش لقياس الاحتراق النفسي؛ وأما عن أداة إستراتيجيات التعامل نلاحظ عدم

اتفاق الباحثين على أداة قياس واحدة، حيث انفردت كل دراسة بأداة مغايرة عن الأخرى مما يدل على نسبية تحديد مفهوم المواجهة Coping من جهة، كما يعود ذلك إلى طبيعة مجتمع الدراسة وعيناته.

وعلى الرغم من اختلاف الدراسات السابقة في أدوات القياس التي طبقها كل باحث، إلا أن نتائجها جاءت متقاربة أحيانا؛ فقد كشفت كلها عن وجود علاقة دالة إحصائيا بين استراتجيات التعامل وأبعاد الاحتراق النفسي، أما عن نوعية تلك العلاقة فقد حددها أسلوب التعامل في حد ذاته، إذ بيّنت دراسة يوسف وعبد الفضيل وجود علاقة موجبة دالة بين أساليب المواجهة غير الفعالة والاحتراق النفسي، ووجود علاقة سالبة دالة بين أساليب المواجهة الفعالة والاحتراق النفسي؛ أما نتائج دراسة لوغا وبروشون فكانت أكثر تحديدا في نوعية أساليب المواجهة، حيث بيّنت أن أساليب التعامل المتمركزة حول المشكل لها علاقة سالبة مع الاحتراق النفسي، بينما أساليب التعامل المتمركزة حول بعد التجنب تزداد مع الاحتراق النفسي؛ في حين ركزت دراسة أنجل وآخرون على بعد الانجاز الشخصي واعتبرت أن له دور وتأثير في التقليل من الاحتراق النفسي، وأنه يمكن التنبؤ بالاحتراق النفسي لدى المعلمين من خلال الاستراتيجيات التي يطبقونها.

إجراءات الدراسة الميدانية:

منهج الدراسة:

اعتمد الباحثون في هذه الدراسة على المنهج الوصفي المقارن، وهو المنهج الذي يتناول دراسة أحداث وظواهر وممارسات قائمة موجودة متاحة للدراسة والقياس كما هي دون تدخل الباحث في مجرياتها، ويستطيع أن يتفاعل معها فيصفها ويحللها ويقارن بين متغيراتها.

مجتمع الدراسة:

تكوّن مجتمع الدراسة من جميع معلمي المرحلة الثانوية بمحافظة تلمسان بالغرب الجزائري،والبالغ عددهم 2184 معلما ومعلمة، منهم 969 معلما يمثلون 44.36 %، و1216 معلمة يمثلن 55.67% من مجموع مجتمع الدراسة.

عينة الدراسة:

قدر حجم عينة الدراسة بـ 157 معلما ومعلمة من مرحلة التعليم الثانوي، منهم 87 معلما يمثلون نسبة 55.41%، و70 معلمة يمثلن ما نسبته 44.59% من مجموع أفراد العينة.

الجدول (1) توزيع عينة المعلمين تبعا للجنس.

الجنس	التكرارات	النسبة المئوية
ذكور	87	%55.41
إناث	70	%44.59
المجموع	**157**	%100

أما عن نوع العينة التي تعامل معها الباحثون في هذه الدراسة فهي العينة العنقودية sampling Cluster، حيث قاموا بتقسيم مدينة تلمسان ومعها مدارس المرحلة الثانوية إلى أربع مناطق (الشمال والجنوب والشرق والغرب)، فأصبح لديهم بعد ذلك قائمة بمجموعة المدارس، واعتبروا هذه المجموعات هي عناصر المجتمع الأصلي، بحيث أن كل مقاطعة تعليمية تضم مدرسة أو أكثر وهي بذلك تمثل عنقودا، ثم قاموا باختيار عينة من تلك المدارس ومعها مجموعة من المعلمين والمعلمات وأجروا عليها دراستهما.

أداتا الدراسة:

مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي:

استخدم الباحثون مقياس ماسلاش لقياس الاحتراق النفسي الذي تم تقنينه على البيئة العربية من قبل عدد من الباحثين منهم الطحاينة والوابلي(1995) والفرح(2001).يتكون المقياس من 22 فقرة موزعة على ثلاثة أبعاد، بعد الإجهاد الانفعالي، وبعد تبلد

الشعور، وبعد نقص الشعور بالإنجاز؛ أما الخيارات المتاحة للإجابة عن كل فقرة تكون على سلم متدرج من0 إلى6 درجات على الإجهاد الانفعالي وتبلد الشعور باعتبار فقراتهما في الاتجاه السالب، ومن 6 إلى 0 على بعد نقص الشعور بالإنجاز لأن فقارته في الاتجاه الموجب.

- صدق المقياس:

لحساب صدق مقياس الاحتراق النفسي اختار الباحثون طريقة الاتساق الداخلي، وذلك بحساب ارتباط كل فقرة ببعدها، بعد تطبيقه على عينة الدراسة الاستطلاعية المكونة من أربعين(40) معلما من خارج عينة الدراسة الأساسية.

الجدول(2) معامل ارتباط فقرات أداة الاحتراق النفسي مع أبعادها.

الفقرات	الإجهاد الانفعالي	الفقرات	تبلد المشاعر	الفقرات	نقص الشعور بالإنجاز
1	647.0**	5	400.0**	4	510.0**
2	520.0**	10	606.0**	7	319.0*
3	581.0**	11	575.0**	9	665.0**
6	561.0**	15	467.0**	12	450.0**
8	711.0**	22	380.0*	17	460.0**
13	785.0**	/	/	18	538.0**
14	387.0*	/	/	19	503.0**
16	528.0**	/	/	21	416.0**
20	564.0**	/	/	/	/

** دال عند مستوى الدلالة 0.01α * دال مستوى الدلالة عند 0.05α

- ثبات المقياس:

قام الباحثون بحساب الثبات عن طريق التجزئة النصفية باستعمال معامل ارتباط بيرسون بين درجات أفراد العينة على الفقرات الفردية ودرجاتهم على الفقرات الزوجية فكان مقداره يساوي ر=0.722، وبعدها تم تصحيحه بمعادلة سيبرمان براون حيث أصبح معامل الثبات يساوي رث ص= 0.838.

من خلال حساب صدق وثبات مقياس الاحتراق النفسي يتبيّن أن المقياس يتمتع بقدر كبير من الصدق ويقيس فعلا ما وضع لقياسه، كما يتمتع بقدر من الاستقرار في نتائجه، مما جعلنا نطبقه في هذه الدراسة.

- مقياس إستراتيجيات المواجهة:

اعتمد الباحثون على النسخة المقننة من مقياس إستراتيجيات المواجهة C.I.S.S لنورمان أندلار وجيمس باركز Normans endler & James parker التي ترجمها وقننها إلى البيئة الجزائرية باحثون من جامعة وهران عام 2006. يتكون المقياس من 43 فقرة موزعة على ثلاثة أبعاد، بعد حل المشكل، وبعد الانفعال، وبعد التجنب ؛ أما الخيارات المتاحة للإجابة عن كل فقرة تكون وفق سلم متدرج من1 إلى 5 درجات تعبيرا عن إجابات تتدرج من الخيار أبدا إلى دائما.

- صدق المقياس:

لحساب صدق مقياس إستراتيجيات المواجهة استخدم الباحثون صدق الاتساق الداخلي من خلال معرفة علاقة كل فقرة ببعدها.

الجدول (3) معامل ارتباط فقرات أداة إستراتيجيات المواجهة مع أبعادها

	حل المشكلة		الانفعال		التجنب
1	297.0*	5	385.0**	3	344.0*
2	561.0**	7	366.0**	4	583.0**

6	*283.0	8	**660.0	9	**496.0
13	**488.0	11	**680.0	10	**664.0
19	**549.0	12	**647.0	16	**630.0
22	*291.0	14	**580.0	18	**585.0
24	**471.0	15	**688.0	21	*344.0
25	**727.0	17	**667.0	27	**616.0
34	**611.0	20	**522.0	29	**644.0
37	**771.0	23	**539.0	30	**448.0
38	**642.0	26	**589.0	33	**508.0
39	**660.0	28	**613.0	35	**625.0
40	**811.0	31	**576.0	43	**659.0
41	**766.0	32	**682.0	/	/
42	**675.0	36	**617.0	/	/

** دال عند مستوى الدلالة α 0.01 * دال عند مستوى الدلالة α 0.05

4-ثبات المقياس:

تم حساب ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية،حيث قام الباحثون بتقسيم مقياس إستراتيجيات المواجهة إلى قسمين الأول خاص بالأعداد الفردية، والثاني خاص بالأعداد الزوجية، بعدها تم تطبيق معامل ارتباط بيرسون وتصحيحه بمعامل سبيرمن براون، فكانت النتائج كالتالي:

الجدول (4) معاملات الثبات لمقياس إستراتيجيات المواجهة.

الأبعاد	درجة معاملات الثبات	تصحيح معاملات الثبات
حل الشكل	**0.648**	**0.787**
الانفعال	**0.676**	**0.807**
التجنب	**0.555**	**0.714**
المقياس الكلي	**0.673**	**0.804**

يتضح من حساب صدق وثبات مقياس إستراتيجيات المواجهة أن المقياس يتمتع بقدر كبير من الصدق ويقيس فعلا ما وضع لقياسه، كما يتمتع بقدر من الاستقرار في نتائجه، مما جعلنا نطبقه في هذه الدراسة.

الأساليب الإحصائية المستعملة:

إستعان الباحثون لإجراء التحليلات اللازمة لتفسير نتائج الدراسة بالرزمة الاحصائية للعلوم الاجتماعية spss,version20، حيث تم الاستعانة بالمعادلات الاحصائية منها النسب المئوية، والمتوسط الحسابي، والإنحراف المعياري، ومعامل إرتباط بيرسون، وإختبار "ت" لدراسة الفروق.

عرض ومناقشة نتائج الدراسة:

1- عرض ومناقشة نتائج السؤال الأول الذي ينص هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالةα ≤ 0.05 بين الاحتراق النفسي وإستراتيجيات المواجهة لدى معلمي التعليم الثانوي؟

للإجابة على السؤال الأول تم تطبيق معامل ارتباط بيرسون لحساب العلاقة بين أبعاد الاحتراق النفسي وأبعاد إستراتيجيات المواجهة.

الجدول (5) العلاقة بين الاحتراق النفسي وإستراتيجيات المواجهة.

MBI / CCIS	الإجهاد الانفعالي	تبلد الشعور	نقص الشعور بالإنجاز	الاحتراق النفسي العام
حل المشكل	0.058	0.060	*-0.186	-0.049
الانفعال	**267.0	0.133	-0.091	*0.202
التجنب	-0.058	0.096	-0.073	-0.050
الدرجة الكلية لمقياس إستراتيجيات المواجهة	0.124	0.128	*-0.159	0.048

** دالة عند α 0.01 * دالة عند α 0.05

من خلال عرض نتائج السؤال الأول، تم التوصل إلى عدم وجود علاقة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالةα ≥ 0.05 بين درجة المقياس العام لإستراتيجيات المواجهة و درجة مقياس الاحتراق النفسي العام، وبالمقابل كشفت الدراسة عن نتيجتين أساسيتين:

أ-النتيجة الأولى: تتمثل في وجود علاقة موجبة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالةα≥ 0.05 بين بعد الإجهاد الانفعالي وإستراتيجية المواجهة المبنية على الانفعال لدى عينة الدراسة، ووجود كذلك علاقة موجبة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالةα≥ 0.05 بين إستراتيجية الانفعال وإستراتيجية المواجهة المبنية على الانفعال ودرجة الاحتراق النفسي العام، وهو ما يبدو طبيعيا حسب رأي الباحثين، إذ أن المعلم الذي ينال منه الإجهاد ذروته، فإن أولى تصرفاته وردود أفعاله تكون ردودا لا واعية تتمثل في الانفعال والتوتر أمام أي موقف ضاغط، ولا ننتظر منه رد فعل إيجابي مع الموقف، الأمر الذي يجعل إستراتيجية الانفعال تبرز بقوة دون غيرها من الإستراتيجيات لمواجهة الإجهاد الانفعالي المرتفع الذي يعاني منه؛ ويمكن إرجاع ذلك إلى تعدد مصادر الضغوط التي يعاني منها المعلم، والتي أشرنا إلى البعض منها ككثرة الأعباء المدرسية، وضغط البرنامج من حيث كثافته وضيق الوقت لتطبيقه، وضغط الإشراف التربوي، إلى جانب معانته من ضغوط أخرى تأتي من قبل التلميذ نفسه والمتمثلة في قلة الاحترام وانخفاض الرغبة في الدراسة والسلوك العدواني، وضغوط المحيط الخارجي والمتمثلة في النظرة المتدنية للمجتمع وغير المشجعة لمهنة التعليم(منصوري، 2013: 90-92) والانشغال الذهني بالمشاكل الأسرية ومشاكل الحياة اليومية، وهو ما يراه تيغزة (2005) من أن نظرة الإدارة التربوية والمجتمع إلى المعلم على أنه وسيلة وأن التلميذ هو الغاية دائما يجعل المعلم مطالبا بالواجبات مع غظ الطرف عن حقوقه، وهذا من شأنه أن يزيد في ظلم المعلم، ولهذا فإنه يجب تغيير النظرة الوسيلة للمعلم إلى النظرة الغائية التي تعتبره غاية(تيغزة،2005: 174).

إذن فإعادة النظر في وضعية المعلم من كل الجوانب هي الطريقة الوحيدة للتخفيف من درجة الضغط النفسي والاحتراق النفسي اللتان يعاني منها.

ب- النتيجة الثانية: والمتمثلة في وجود علاقة سلبية دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة α≥ 0.05 بين بعد نقص الشعور بالإنجاز الشخصي كأحد أبعاد الاحتراق النفسي وبعد حل المشكل، الأمر الذي يعطي انطباعا على أن إستراتيجية حل المشكل إذا استطاع الفرد أن يُفَعِّلها ويكثر من استعمالها فإنها ستؤثر إيجابا في تكيفه مع المواقف الضاغطة، وتزيد حتما من شعوره بالإنجاز، ولكن استعمال هذه الإستراتيجية ليس في متناول جميع الأفراد. ومن الواضح أن عينة المعلمين التي تم إخضاعها للقياس تتبنى إستراتيجية حل المشكل بدرجة كبيرة لمواجهة الاحتراق النفسي في بعد نقص الشعور بالإنجاز، لكن هذا الأخير يبدو أنه نال من المعلمين مبلغا كبيرا إلى جانب بعد الإجهاد الانفعالي، مما يجعلنا نقول أن الضغوط المتعددة التي ذكرناها سابقا والتي يعيش تحت طائلتها معلم التعليم الثانوي تجعله لا يكاد يخرج من دوامة الإجهاد الانفعالي ونقص الشعور بالإنجاز برغم استعماله لإستراتيجيتي حل المشكل والانفعال بدرجة أكبر.

وفيما عدا النتيجتين السابقتين، فإننا لا نجد تأثيرا لبعد تبلد الشعور، ويمكن تفسير ذلك أن عملية تبلد المشاعر قد لا تتزامن مع الإجهاد الانفعالي، فقد تأتي متأخرة وأن درجة تبلد المشاعر لم تقوى وتكثر بعد، وهذا ما تشير إليه دراسة Grebot(2008) في شرح أبعاد ماسلاش بأن الاحتراق النفسي يبدأ بالإجهاد الانفعالي ثم يستمر مع تبلد الشعور ويمر إلى نقص الشعور بالإنجاز(Grebot,2008:111).

ومن نتائج هذه الدراسة، نلاحظ أن إستراتيجية التجنب عند المعلمين ليس لها ارتباطا مع أي بعد من أبعاد الاحتراق النفسي، ويمكن إرجاع ذلك إلى أن المعلم وهو يعاني من إرهاصات الاحتراق النفسي مع قبوله لمهنة التعليم لا يمكنه أن يمارس إستراتيجية التجنب وهو يؤدي واجبه في الفصل الدراسي مع طلابه لأنه مطالب بإنهاء المقرر والبرنامج الدراسي، فيكون أحرى به أن ينسحب أو يتجنب مهنة التعليم منذ البداية، فلا يجد أمامه غير إستراتيجية الانفعال لمقاومة الضغوط والاحتراق النفسي وتبني إستراتيجية حل المشكل لتفادي نقص الشعور بالإنجاز.

إذن وعلى الرغم من عدم وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائيا بين الاحتراق النفسي وإستراتيجيات المواجهة لدى معلمي التعليم الثانوي،إلا أن الباحثين توصلوا إلى وجود نتائج جزئية تتمثل في وجود علاقة موجبة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة $\alpha \leq 0.05$ بين الإجهاد الانفعالي وإستراتيجية الانفعال، وعلى وجود علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة $\alpha \leq 0.05$ بين نقص الشعور بالإنجاز الشخصي وإستراتيجية حل المشكل.

وبحكم ارتفاع نسبة الاحتراق النفسي في بعدي الإجهاد الانفعالي ونقص الشعور بالإنجاز وانخفاضه في بعد تبلد الشعور لدى عينة الدراسة، فهذا في حد ذاته سببا سمح لمعلمي التعليم الثانوي بتبني إستراتيجيتي الانفعال وحل المشكل، وفي المقابل عدم تبنيهم لإستراتيجية التجنب.

ولقد جاءت نتائج هذه الدراسة مؤيدة لمجموعة من الدراسات السابقة منها دراسة دردير(2007) التي خلصت نتائجها إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيا في الدرجة الكلية للاحتراق النفسي لدى المعلمين ذوي النمط(أ،ب) تعزى لأساليب مواجهة المشكلات؛ ومع الدراسة التي أجراها كل من(2002)Laugaa & Bruchon التي توصلت إلى وجود ارتباط دال إحصائيا بين مقياس الاحتراق النفسي ومقياس التعرف على آليات التعامل عند المعلمين.

بينما توصلت دراسة زكي وعثمان(1998) إلى وجود ارتباط دال موجب بين أساليب المواجهة غير الفعالة متمثلة في القلق، وخفض التوتر، وتجاهل المشكل، وتأنيب النفس وبين الاحتراق النفسي، كما خلصت الدراسة إلى وجود ارتباط دال سالب بين أساليب المواجهة الفعالة متمثلة في التركيز على حل المشكل، واللجوء إلى الأصدقاء، والبحث عن الدعم الروحي، والتركيز على الإيجابيات وبين مقياس الاحتراق الكلي، والنتيجة نفسها نجدها في دراسة Angel et al (2003) حيث أشارت الدراسة إلى وجود علاقة دالة إحصائيا بين إستراتيجيات المواجهة وأبعاد الاحتراق النفسي ماعدا بعد تبلد الشعور.

2- عرض ومناقشة نتائج السؤال الثاني الذي ينص هل توجد فروق دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة$\alpha \leq 0.05$ في الاحتراق النفسي عند معلمي التعليم الثانوي تعزى لمتغير الجنس.

للإجابة على السؤال الثاني، طبق الباحثون اختبار"ت" T.Test حيث تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل من الذكور والإناث، ثم استخرج قيمة الفرق بين الجنسين في الإحتراق النفسي.

الجدول (6) دلالة الفروق في الإحتراق النفسي حسب متغير الجنس.

الأبعاد	الذكور=87		الاناث=70		**قيمة "ت"**	درجة الحرية	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
الاجهاد الانفعالي	28.11	10.44	29.31	9.13	-0.756	155	غيردال
تبلد الشعور	6.14	5.17	5.98	5.88	0.185	155	غيردال
نقص الشعور بالانجاز	17.67	8.74	15.45	7.46	1.686	155	غيردال
الإحتراق النفسي	51.94	12.91	50.75	13.00	0.570	155	غيردال

من خلال عرض نتائج السؤال الثاني تم التوصل إلى عدم وجود فروقا دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة$\alpha \leq 0.05$ تعزى لمتغير الجنس في جميع أبعاد مقياس الإحتراق النفسي. ولقد جاءت نتائج هذه الدراسة موافقة مع نتائج الدراسة التي قام بها الوابلي(1415هـ) والتي هدفت الى التعرف على مستويات الإحتراق النفسي لدى معلمي التعليم العام بمكة المكرمة والتي خلصت إلى عدم وجود فروقا دالة إحصائيا بين المعلمين والمعلمات على جميع أبعاد الإحتراق النفسي لمقياس ماسلاش، كما جاءت موافقة للدراسة التي قام بها محمد(1995) والتي هدفت الى التعرف على أثر بعض سمات الشخصية والجنس ومدة الخبرة على درجة الإحتراق النفسي للمعلمين والتي لم تظهر فروقا دالة بين المعلمين والمعلمات في الإحتراق النفسي على مقياس سيدمان وزاغر(الرافعي والقضاة،2010:312).

كما تتوافق هذه الدراسة بنسبة جزئية مع الدراسة التي أجراها الخرابشة وعربيات(2005) والتي خلصت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية وفقا لمتغير الجنس بالنسبة لبعد الإجهاد الإنفعالي وبعد تبلد الشعور، بينما جاءت معاكسة في بعد نقص الشعور بالانجاز، إذ تم وجود فروق دالة إحصائيا ولصالح الإناث.كما توافقت الدراسة الحالية بنسبة جزئية مع دراسة الزيودي(2007) التي أظهرت عدم وجود فروق دالة إحصائيا وفقا لمتغير الجنس في بعدي تبلد الشعور ونقص الشعور بالإنجاز، فيما أشارت إلى وجود فروقا ذات دلالة إحصائية بين المعلمين والمعلمات في بعد الإجهاد الإنفعالي ولصالح الذكور؛ في حين نجد دراسات توصلت إلى وجود فروق في المقياس الكلي للإحتراق النفسي من حيث الجنس ولصالح الإناث منها الدراسة التي قام بها محمود(2005) والتي تناولت بعض عوامل الشخصية والمتغيرات الديمغرافية المساهمة في الإحتراق النفسي لدى عينة من المعلمين، وكذلك دراسة Gurbuz et al(2007) بتركيا التي توصلت إلى أن مستوى الإحتراق النفسي يتأثر بمجموعة من العوامل ومن بينها متغير الجنس.

ويمكننا تفسير عدم وجود فروق دالة إحصائيا في الإحتراق النفسي بين الجنسين كون الإحتراق النفسي لا يتأثر بجنس المعلم بقدر ما يتأثر بالمتغيرات الشخصية الأخرى كالعمر، والأقدمية في المهنة، والوضعية العائلية (أعزب، متزوج)، والظروف الأسرية وظروف الحياة العامة، فكل هذه العناصر هي متغيرات، فبتغير أحدها أو بعضها يمكن أن تتغير دلالة الإحتراق النفسي على مستوى جنس المعلم، فوجود جنس معين في بيئة وظروف عمل مزرية أومع طلاب من ذوي إحتياجات خاصة مثلا فإن نتائج الإحتراق النفسي ستكون مغايرة لنتائج نفس الجنس إذا تم تحسين ظروف العمل وتدريس فئة طلاب عاديين، لذا فإننا نتوقع أن الدراسات ستتأثر نتائجها حسب تغير العوامل والمتغيرات، ولايمكن التوصل الى نتائج نهائية إلا إذا تمكنا من ضبط هذه المتغيرات والعوامل، ولذلك فلا يمكننا التعميم حاليا بوجود دلالة من عدمها لحساب جنس على آخر عند التعرض لظاهرة الإحتراق النفسي، إلا من خلال دراسات تتبعية ومتقاربة في الزمن مع ضبط المتغيرات المختلفة.

كما يمكننا تفسير عدم وجود فروق دالة إحصائيا في الإحتراق النفسي بين الجنسين كون الجنسين من عينة الدراسة يعملون داخل بيئة تعليمية واحدة وفي نفس المنطقة الجغرافية ومع فئة عمرية واحدة، وأن محددات التعامل مع المواقف الضاغطة تتوقف في جانب منها على هيئة الإدارة المدرسية.

3- عرض ومناقشة نتائج السؤال الثالث الذي ينص هل توجد فروق دالة إحصائيا عند مستوى الدلالةα ≤ 0.05 في إستراتيجيات التعامل عند أساتذة التعليم الثانوي تعزى لمتغير الجنس.

للإجابة على السؤال الثالث، طبق الباحثون اختبار"ت"T.Test حيث حسب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل من الذكور والإناث، ثم استخرجت قيمة الفرق بين الجنسين في إستراتيجيات المواجهة.

الجدول (7) دلالة الفروق في إستراتيجيات التعامل حسب متغير الجنس.

إستراتيجيات التعامل	الذكور=87		الإناث= 70		قيمة "ت"	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
حل المشكل	56.17	10.70	55.07	09.05	0.677	غيردال
الانفعال	48.24	10.12	49.20	9.45	-0.607	غيردال
التجنب	33.22	8.82	34.38	9.47	-0.789	غيردال
إستراتيجيات التعامل	137.64	21.87	138.65	21.55	-0.290	غيردال

من خلال عرض الجدول(7) تم التوصل إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيا تعزى لمتغير الجنس في جميع أبعاد مقياس إستراتيجيات التعامل وفي المقياس الكلي، حيث كانت جميع قيم"ت" غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالةα ≤ 0.05.

جاءت نتائج هذه الدراسة مؤيدة للدراسة التي أجراها مقداد وخليفة(2012) تحت عنوان الضغوط النفسية وإستراتيجيات مواجهتها لدى معلمي نظام الفصل بمملكة البحرين والتي أظهرت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائيا في استخدام المعلمين لأنواع إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية تعزى إلى جنس المعلم، كما جاءت مؤيدة للدراسة التي أجراها العارضة (1998) ومساعيد (1998) وصبري (1993) وMurray (2003) وPullis (2000)،حيث أكدت عدم وجود فروقا دالة إحصائيا في مدى استخدام المعلمين لإستراتيجيات التكيف مع الضغوط النفسية تعزى إلى جنس المعلم (بركات،2010: 21).

بينما جاءت نتائج هذه الدراسة معاكسة لدراسة سهيل(2010) حيث بيّنت أن الذكور أكثر استخداما لإستراتيجية البحث عن المعلومات والدعم الاجتماعي في تعاملهم مع المواقف الضاغطة مقارنة بالإناث؛ ودراسة بركات(2010) التي بيّنت وجود فروقا دالة إحصائيا في درجات أفرد العينة عند استخدامها للإستراتيجيات الاجتماعية والنفسية والجسمية للتعامل مع الضغوط المهنية تبعا لمتغير الجنس وذلك لصالح الإناث في الإستراتيجيات الاجتماعية والنفسية ولصالح الذكور في الإستراتيجيات الجسمية.

كما جاءت نتائج دراستنا معاكسة كليا أو جزئيا مع الدراسات التي قام بها الحلو(2004) و الأنوار(2003) وراضي (1999) وإبراهيم(1990) وPack(2004) وForwell(2003) والتي أظهرت وجود فروقا بين الجنسين عند استخدام الإستراتيجيات مع المشكلات الصفية (بركات، 2010: 21).

ويمكن إرجاع هذه الاختلافات في الدراسات التي تناولت إستراتيجيات التعامل لدى المعلمين مع المواقف الضاغطة والاحتراق النفسي حسب الجنس إلى جملة من الأسباب من بينها طبيعة المجتمعات بصفة عامة- بغض النظر عن عامل الجنس- فهناك مجتمعات تعتمد على إستراتيجيات معينة على عكس مجتمعات أخرى يتبنى أفرادها إستراتيجيات مغايرة، وهوما توصلت إليه دراسة عبد المعطي(1992) التي تناولت ضغوط أحداث الحياة وعلاقتها بالصحة النفسية وتأثير ثقافة كل من المجتمع المصري والاندونيسي في تشكيل شخصية أفرادها واستجابتهم لضغوط أحداث الحياة، حيث خلصت إلى أن المصريين أكثر معاناة لضغوط أحداث الحياة وذلك بسبب ما يتبعونه من أساليب مواجهتها كالميل إلى أسلوب التجنب والإنكار إلى جانب حدوث الإلحاح والاقتحام القهري، بينما أظهرت الدراسة أن الاندونيسيين أقل معاناة لضغوط أحداث الحياة من المصريين لإتباعهم أساليب الالتفاف إلى اتجاهات وأنشطة أخرى وإقامة العلاقات الاجتماعية و العمل من خلال الحدث(الضريبي،2010: 683).

كما يمكن إرجاع هذه الاختلافات في الدراسات إلى إستراتيجية المساندة الاجتماعية في إطار الجنس الواحد وبصفة خاصة عند النساء العاملات، وهذا ما أكدته الدراسة التي قام بها علي (1997) بمصر والتي تناولت المساندة الاجتماعية ومواجهة أحداث الحياة الضاغطة كما تدركها العاملات المتزوجات، وقد خلصت الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائيا بين العاملات المتزوجات اللواتي يتميزن ويتمتعن بمساندة اجتماعية مرتفعة مقارنة بالعاملات المتزوجات اللواتي يتميزن بمساندة اجتماعية منخفضة في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة ولصالح المجموعة المدعمة بمساندة اجتماعية مرتفعة (الضريبي،2010: 684).

ويمكن أيضا إرجاع هذا الاختلاف إلى انخراط المرأة في مختلف مجالات العمل التربوي والاقتصادي والاجتماعي سمح لها بالتكيف مع ظروف العمل وضغوطه مثلها مثل الرجل، وإن اختيار المرأة للعمل في قطاع التعليم وتفضيله على غيره من القطاعات، ربما يكون قد جعلها أكثر تقبلا لهذه المهنة وبالتالي خلق عندها القدرة على التكيف مع ضغوط هذه المهنة بنفس التقبل لدى الرجل، ولعل الإحساس بنفس الضغوط جعل المعلمة تتبنى نفس إستراتيجيات المعلم في مواجهة ضغوط العمل.

كما أنه كلما زادت سنوات التعليم لدى المعلم والمعلمة إكتسبا خبرة في التعليم عامة وفي التعامل مع المواقف الضاغطة والتكيف معها خاصة ماتعلق منها بالجانب العلائقي مع الطلاب ومع الهيئة الإدارية ومع ظروف العمل، مما يجعل الفرق بينهما في استراتيجيات مواجهة الاحتراق النفسي يتضائل أو يختفي.

الخاتمة:

بعد دراسة موضوع الاحتراق النفسي وإستراتيجيات مواجهته لدى معلمي التعليم الثانوي خلصت الدراسة إلى مجموعة من النتائج وهي:

- أن نسبة معلمي التعليم الثانوي الذين يعانون من مستوى إحتراق نفسي يتراوح بين المتوسط والمرتفع هي51.48،%، منهم 07.22% يعانون من مستوى إحتراق نفسي مرتفع، و44.26% يعانون من مستوى احتراق نفسي متوسط.
- سمحت لنا هذه الدراسة بالتعرف على نسبة الاحتراق النفسي في أبعاده الثلاثة المكونة له، إذ تم التوصل إلى أن عينة الدراسة تعاني من بعد الإجهاد الانفعالي قدر بـ 87.89%، ومن بعد نقص في الشعور بالإنجاز قدر بـ 70.70%، ومن بعد التبلد في الشعور يساوي 44.58%.
- عدم وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائيا بين الإحتراق النفسي وإستراتيجيات التعامل لدى معلمي التعليم الثانوي.
- تعتمد عينة الدراسة في مواجهة الاحتراق النفسي على إستعمال إستراتيجية الإنفعال دون غيرها من الإستراتيجيات، بمعنى وجود علاقة إرتباطية موجبة دالة بين الإنفعال والاحتراق النفسي.
- عدم وجود فروق دالة إحصائيا في الإحتراق النفسي وفي ستراتيجيات مواجهته تعزى لمتغير الجنس.

التوصيات:

بناء على النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية، يوصي الباحثون بما يلي:

- العمل على إيجاد أليات وطرق تساعد على إنتقاء الأفراد الذين يتقدمون لمهنة التعليم، بحيث يكونون قادرين على التعامل الإيجابي مع ضغوط مهنة التعليم لتفادي إصابتهم بالاحتراق النفسي.
- ضرورة تحضير المعلمين من أجل التعامل مع الوضعيات الضاغطة، وتدريبهم على تقنيات التعامل والتكيف مع مواقف التعليم الضاغطة.
- العمل على إيجاد برامج وقائية وعلاجية لتفادي وعلاج الاحتراق النفسي عند المعلمين.
- القيام بدورات تكوينية للمعلمين الهدف منها إكسابهم المهارات التي تمكنهم من التغلب على صعوبات العمل في مهنة التعليم.

قائمة المراجع:

أولا- المراجع العربية:

1- بركات، زياد(2010).الاستراتيجيات التكيفية مع الضغوط المهنية لدى معلمي المدارس الحكومية في محافظة طولكرم.جامعة القدس المفتوحة. http://www.qou.edu/arabic/researchProgram . تاريخ الاسترجاع 05/01/ 2017.

2- تيغزة، أمحمد(2005).**مقاربة نقدية تحليلية لقضايا تربوية نفسية معاصرة**. وهران: دار الغرب للنشر والتوزيع.

3- الخرابشة،عمر عبد الله وأحمد،عبد الحليم عربيات(2005).الاحتراق النفسي لدى المعلمين العاملين مع الطلبة ذوي صعوبات التعلم.**مجلة أم القرى للعلوم التربوية والاجتماعية والإنسانية**.17(2)،292-331.

4- دردير، نشوة كرم(2007).الاحتراق النفسي للمعلمين ذوي النمط(أ،ب) وعلاقته بأساليب مواجهة المشكلات. **رسالة ماجستير منشورة**. كلية التربية. جامعة الفيوم: مصر.

5- الرافعي، يحي عبد الله والقضاة،محمد فرحان(2010).مستويات الاحتراق النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس في كلية المعلمين في ضوء بعض المتغيرات.**مجلة أم القرى للعلوم التربوية والنفسية**.2(2)، 298-351.

6- الزهراني، نوال بنت عثمان بن أحمد(2008).الاحتراق النفسي وعلاقته ببعض سمات الشخصية لدى العاملات مع ذوي الاحتياجات الخاصة.**رسالة ماجستير**.جامعة أم القرى:

7- 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.

8- السلخي، محمود جمال جميل(2013).مستويات الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الإسلامية العاملين في المدارس الخاصة في مدينة عمان في ضوء بعض المتغيرات. **دراسات: العلوم التربوية**. 40(4)، 1207 - 1229.

9 - سهيل، مقدم(2010).استراتيجيات التعامل مع مواقف الضغط المهني على ضوء متغيرات الخلفية الفردية لدى أساتذة التعليم الثانوي.**رسالة دكتوراه غير منشورة**.جامعة وهران: الجزائر.

10- الضريبي،عبد الله(2010).أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات. **مجلة جامعة دمشق**. 26(4)، 669- 719.

11- عبد العلي، مهند عبد سليم (2003).مفهوم الذات وأثر بعض المتغيرات الديموغرافية وعلاقته بظاهرة الاحتراق النفسي لدى معلمي المرحلة الثانوية الحكومية في محافظتي جنين ونابلس.**رسالة ماجستير منشورة**. جامعة النجاح الوطنية: فلسطين.

12- عسكر، علي(2003). **ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها**. الكويت: دار الكتاب الحديث.

13-عوض،أحمد محمد(2007).**الاحتراق النفسي والمناخ التنظيمي في المدارس**.عمان: دار الحامد للنشر والتوزيع.

14-مقداد، محمد وخليفة، فاضل عباس(2012).الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى معلمي نظام الفصل بمملكة البحرين.**مجلة مخبر تطوير الممارسات النفسية والتربوية**.جامعة ورقلة.الجزائر9، 175- 209.

15- منصوري، مصطفى(2013).مصادر الضغوط المهنية وعلاقاتها بالقلق والرضا المهني. **مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية**. جامعة ورقلة.الجزائر.10، 283- 297.

16 - منصوري، مصطفى(2017).**الضغوط النفسية والمدرسية واستراتيجيات مواجهتها**.عمان: دار أسامة للنشر والتوزيع.

17- يوسف، نجاة زكي وعبد الفضل،مديحة عثمان (1998).أساليب مواجهة المشكلات وعلاقاتها بكل من الضغوط النفسية والاحتراق النفسي لدى عينة من معلمي المدرسة الثانوية بمدينة المنيا- دراسة تنبؤية. **مجلة البحث في التربية وعلم النفس**. 12(1)، 461- 491.

18-حسام زكي محمود(2008).الإنهاك النفسي وعلاقته بالتوافق الزواجي وبعض المتغيرات الديموجرافية لدى معلمي الفئات الخاصة بمحافظة المنيا.**رسالة ماجستير غير منشورة**، جامعة المنيا: مصر.

ثانيا- المراجع الأجنبية:

19-Angel,B.;Anton,A,&Joan,B.(2003). Burnout syndrome and Coping Strategies: A structural relation model.Psychology in Spain,7(1),46-55.

20- Bagceci, B. & Hamamci, Z.(2012). An Investigation into the relationship between Burnout and Coping Strategies among Teachers in Turkey. International Journal of Humanities and Social Science, 2(12), 67-72.

21 - Bruchon-Schweitzer, M. (2001).Le Coping et Les stratégies d'ajustement face au stress.Recherche en soins infirmiers, 67, 68-83.

22- Grebot, E. (2008) Stress et burn-out au travail. Organisation: Paris.

23- Laugaa, D. & Bruchon-Schweitzer, M.(2005). L'ajustement au stress professionnel chez les enseignants français du premier degré. Institut national d'étude du travail et d'orientation professionnelle, 34(4) ,499-519.

24- Montgomery, C., Serge Demers, S. & Morin, Y. (2010). Le stress Les stratégies d'adaptation et L'épuisement Professionnel chez Les stagiaires francophones en enseignement Primaire et secondaire, Revue Canadienne de L'éducation, 33(4) ,761-802.