الاحتراق النفسي وعلاقته باستراتيجيات المواجهة
لدى أساتذة التعليم المتوسط

شعنبي نورالدين، جامعة معسكر (الجزائر)
د. منصوري مصطفى، جامعة وهران (الجزائر)

مقدمة:

يعتبر التعليم العامل المحرك و المنشط لحركة التغيير المطلوب في أي مجتمع من المجتمعات ، لذا فنحن بحاجة إلى مجتمع مدرسي يكون بمنأى عن المشكلات ،و يعتبر الأساتذة في مختلف المراحل التعليمية جزءا من هذا المجتمع المدرسي،إذ لا يمكننا إبراز مكانتهم بهذا المجتمع ما لم نهتم بشخصيتهم ، و مدى استعدادهم وتأهيلهم لهذه المهنة كونهم قائمين بها ،إذ يعدون الركيزة الأساسية داخل المدرسة نظرا لما يقومون به من تحقيق للأهداف التربوية و التعليمية،لذا يتوجب عليهم أن يكونوا مؤهلين من الناحية النفسية و المهنية لممارسة مهنتهم بشكل يكفل لهم الأداء الجيد لها،باعتبارها مهنة تتصف بعظم المسؤولية الملقاة على عاتق كل من يشغلها ،كما تتطلب كثيرا من التحمل والصبر والعطاء نتيجة الضغوط الكثيرة التي يتعرضون لها ، مما يؤدي إلى إحساسهم بالاحتراق النفسي الذي يظهر أثره الحقيقي لدى الأستاذ في انعدام قدرته على تقديم أفضل ما لديه من معلومات للتلاميذ وعدم القدرة على إيجاد الحلول المناسبة للمشاكل التي تعترضه ، كذلك انعدام الرضا الوظيفي ، والشعور بعدم الكفاءة ، مما يضعف لديه الحماس للتدريس .

ولذا أصبح الاحتراق النفسي الذي يواجه الأستاذ في مهنته من المواضيع التي تثير اهتمام الباحثين منذ أواخر السبعينات ، حيث يعتبر المحلل النفسي الأمريكي هربت فريد نبرجر Freudenberger (1974) أول من أشار إلى ظاهرة الاحتراق النفسي على أنها حالة من الإنهاك تحصل نتيجة للأعباء والمتطلبات الزائدة والمستمرة الملقاة على الأفراد على حساب طاقتهم وقوتهم (Boudoukha, 2009 :12)، ثم تلاه كرنس Chernesse(1980) الذي نص جل كتاباته وأعماله حول الاحتراق النفسي ، وبعدها بسنة (1981) قدمت ماسلاش وجاكسون Maslach et Jackson عملهما المشترك حول الاحتراق النفسي ، وهو العمل الذي طورته ماسلاش إلى أن صممت مقياسا يعرف باسمها MBI ، والذي أصبح مشهورا ويطبقه الكثير من الباحثين في دراساتهم النفسية والتربوية ، ومن هذا المنطلق أن الاحتراق النفسي يؤدي إلى استنزاف بدني وإرهاق عاطفي ، واضطرابات نفسية ، وأمراض سيكوسوماتية ، بالإضافة إلى أنه يؤثر سلبا على اتجاهات الأستاذ نحو مهنته ، وعلى مردوده في التعليم ، وتأكد ماسلاش ليتر Maslach et Leiter (1997) أن أسباب الاحتراق إلى العمل الزائد والمكثف والذي يتطلب وقتا أكثر يفوق طاقته من يقوم به ، ويتسم بالتعقيد ، فضلا عن أن المكافآت والأجور لا تعادل مقدار الجهد المبذول ، ويطلب من الموظفين تقديم الكثير مقابل حصولهم على القليل مما يفقدهم المتعة وتغيب العلاقات العاطفية في العمل (الرافعي،2010: 308).

وعليه فإن دراسة الاحتراق النفسي لدى الأساتذة ظاهرة جديرة بالاهتمام، وواقع مؤلم نلمس مخلفاته السلبية من خلال انعكاسها على أدائهم، كونه يهتم بأبرز مصادر احتراقهم النفسي في مختلف المراحل التعليمية ونخص بالذكر مرحلة التعليم المتوسط، باعتبارها من المراحل المهمة في بناء النظام التعليمي.

لذلك يجب تقصي أسباب الاحتراق النفسي عند أساتذة التعليم المتوسط، والكشف بدقة عن التباين في الأسباب الشخصية والبيئية والاجتماعية لديهم في مواجهتهم له في جميع أبعاده، كما يجب التعرف على الاستراتيجيات التي يستعملونها لمواجهته، والعمل على تفعيل الاستراتيجيات التي تساعدهم على التعامل مع الموقف الضاغط بطريقة إيجابية، وتعمل على التركيز إستراتيجية حل المشكل، وبعيدا عن آليات التعامل السلبية التي ترتكز على الانسحاب والتي تؤدي إلى سوء التوافق النفسي والاجتماعي عند الأستاذ.

مشكلة الدراسة :

يعد الاحتراق النفسي من الظواهر النفسية التي حظيت باهتمام الباحثين، وكان الهدف من التركيز على هذه الظاهر المساهمة في تحسين الأوضاع الاجتماعية والنفسية للفرد، وزيادة توافقه مع ذاته ومع الآخرين، وتعد مهنة التدريس من المهن التي شملها نظرا للمتغيرات الحديثة نسبيا في التعليم ، نتيجة المعوقات والضغوط النفسية المختلفة التي تحول دون قيام الأستاذ بدوره المطلوب، مما يؤدي إلى تعرضه إلى استنزاف جسمي وانفعالي يظهر من خلال تبلد مشاعره، وفقدان اهتمامه بالعمل، أدائه النمطي له، ونقص دافعيته، وعدم قدرته على التكيف مع ما يحيط به من أحداث تجعله عرضة للاحتراق النفسي كنتيجة سلبية لهذه الضغوط، وقد بينت دراسات عديدة أجراها الباحثين نذكر منها دراسة منصوري مصطفى على عينة من المجتمع الجزائري (غرب البلاد) تمثى 55,31 % من المدرسين لو أنهم مارسوا مهنة أخرى ما عدا التعليم وهذا بسبب

الضغوط المرتفعة التي يتعرضون لها يوميا وباستمرار (منصوري ،2010: 4).

ويصيب الاحتراق النفسي من 5 %إلى 10 % من الموظفين كما يصيب حوالي 9,3 % من المعلمين مقابل 9,9 %من غير المعلمين (Grebot ,2008 :103-117).

وفي دراسة أجراها Allard(2010)تبين أنه ما بين 20 % إلى 25 % من المدرسين يغادرون المهنة خلال ثلاث سنوات الأولى بسبب ما يتعرضون له من ضغوط ومن احتراق نفسي في محافظة الكبيك (Montgomery et al ,2010 : 763)

ويحدث الاحتراق النفسي لدى الأساتذة والأستاذات، نتيجة لعدد من المشاكل التي ترتبط بشكل مباشر بعملية التدريس، والتي تترك آثار سلبية وأعراضا فسيولوجية ونفسية على شخصية الأستاذ المحترق، لذا يجب على الأساتذة التعرف على الاستراتيجيات الفعالة لإزالة العقبات والمشكلات التي تؤدي إلى الشعور بفقدان الراحة النفسية لتخطي ضغوط المهنية وبالتالي التخفيف من حتمية الإصابة بالاحتراق النفسي ومواجهة آثاره، وتحقيق التوازن النفسي والمتعة والجدية والواقعية في العمل.

ومن هنا جاءت الحاجة للدراسة والتعرف عن العلاقة بين الاحتراق النفسي واستراتيجية المواجهة لدى أساتذة التعليم المتوسط ، إذ يحاول الباحث من خلالها الإجابة على الأسئلة التالية :

- هل توجد علاقة ارتباطية بين الاحتراق النفسي وإستراتيجيات المواجهة لدى أساتذة التعليم المتوسط؟
- هل توجد فروق دالة إحصائيا في الاحتراق النفسي لدى أفراد العينة الدراسة حسب الحالة الاجتماعية؟
- هل توجد فروق دالة إحصائيا في إستراتيجيات المواجهة لدى أفراد العينة الدراسة حسب الحالة الاجتماعية؟
- هل توجد فروق دالة إحصائيا في الاحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم المتوسط تبعا لمتغير سنوات الخبرة التدريسية؟
- هل توجد فروق دالة إحصائيا في إستراتيجيات المواجهة لدى أساتذة التعليم المتوسط تبعا لمتغير سنوات الخبرة التدريسية ؟

فرضيات الدراسة :

بناءا على التساؤلات المطروحة، قام الباحث بصياغة الفرضيات التالية:

- توجد علاقة ارتباطية بين الاحتراق النفسي وإستراتيجيات المواجهة لدى أساتذة التعليم الثانوي
- توجد فروق دالة إحصائيا في الاحتراق النفسي لدى أفراد العينة الدراسة حسب الحالة الاجتماعية
- توجد فروق دالة إحصائيا في إستراتيجيات المواجهة لدى أفراد العينة الدراسة حسب الحالة الاجتماعية
- توجد فروق دالة إحصائيا في الاحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم المتوسط تبعا لمتغير سنوات الخبرة التدريسية
- توجد فروق دالة إحصائيا في إستراتيجيات المواجهة لدى أساتذة التعليم المتوسط تبعا لمتغير سنوات الخبرة التدريسية

أهداف الدراسة :

- تسليط الضوء على ظاهرة الاحتراق النفسي، ومدى انتشارها في صفوف الأساتذة في مرحلة التعليم المتوسط، وآثارها على سير العملية التربوية.
- معرفة العلاقة بين الاحتراق النفسي واستراتيجيات المواجهة لدى أساتذة التعليم المتوسط .
- معرفة أهمية عامل الخبرة التدريسية والحالة الاجتماعية على مدى إحداث اختلاف في الاحتراق النفسي وإستراتيجية المواجهة .

أهمية الدراسة :

تستمد هذه الدراسة أهميتها من طبيعة الموضوع الذي تناولته بالإضافة إلى التساؤلات المطروحة فيه، ويتلخص ذلك فيما يلي:

- إن موضوع الاحتراق النفسي عملي، فكل دراسة تلقي الضوء عليه ستضفي عليه المزيد من التحليل الواقعي خاصة عند الذين يقدمون خدمات للآخرين.
- تعزيز ميدان الدراسات والبحوث بدراسة حديثة لتحديد العلاقة بين الاحتراق النفسي وإستراتيجيات المواجهة، ووضع برنامج وقائي لتشخيص ظاهرة الاحتراق النفسي.
- كما أن طرح هذا الموضوع بشكل خطوة إيجابية للوقوف على واقع سير العملية التربوية في المرحلة المتوسطة.

تحديد المفاهيم الاجرائية :

- الاحتراق النفسي: هو حالة من التوتر والتعب النفسي الذي يشعر به الأستاذ نتيجة للضغوط الشديدة والمستمرة في العمل، وهي الدرجة التي يحصل عليها أستاذ وفقا لقياس ماسلاش للاحتراق النفسي والتي تكون من 36 درجة فما فوق.
- استراتيجيات المواجهة: هي الطرق المعرفية الانفعالية والسلوكية التي يستخدمها الأستاذ لمواجهة المواقف الضاغطة للتخلص منها، أو الحد من آثارها، أو التكيف معها، وهي الدرجة التي يتحصل عليها أستاذ على مجموع أبعاد مقياس إستراتيجيات المواجهة المطبق في هذه الدراسة.

إجراءات الدراسة الميدانية :

1- **منهج الدراسة:** استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته مع طبيعة الدراسة من حيث تحقيق أهدافها، والتأكد من فرضياتها وللوصول إلى نتائج دقيقة.

2- مكان الدراسة :

أجريت الدراسة بعشرة (10) متوسطات على مستوى ولاية معسكر .

3- مدة الدراسة :

تم إجراء هذه الدراسة في الفترة الممتدة 07 فيفري إلى غاية 16 مارس 2016، ودامت حوالي شهرين.

4- عينة الدراسة:

شملت الدراسة الحالية 261 أستاذ وأستاذة التعليم المتوسط للموسم الدراسي 2016/2015 تم اختيارهم بطريقة عشوائية، والجدول التالي يوضح توزيع أفراد العينة:

الجدول رقم (1) يوضح توزيع العينة حسب المتغيرات الديمغرافية :

المتغير	الخاصية	التكرارات	النسبة المئوية
الجنس	ذكور	101	38,70
	إناث	160	61,30
عدد سنوات الخبرة	أقل من 10 سنوات	166	63,60
	من 10 إلى أقل من 20سنة	34	13,03
	أكثر من 20 سنة	61	23,37
الحالة الاجتماعية	غير متزوجين	87	33,33
	متزوجين	174	66,67

أدوات الدراسة:

- مقياس الاحتراق النفسي:

استخدم الباحث مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي الذي أعدته ماسلاش وجاكسون (1981) ليقيس الاحتراق النفسي لدى العاملين في مجال الخدمات الإنسانية والاجتماعية .

يتكون المقياس من اثنان وعشرين (22) فقرة موزعة على ثلاثة أبعاد، بتدرج يتراوح من 0 إلى 6، وعليه فإن أعلى درجة يحصل عليها الأستاذ في المقياس الكلي هي 132 درجة، أما أدنى درجة فهي صفر، كما يمكن تصنيف درجة الاحتراق النفسي إلى عالية أو متوسط أو منخفضة، كما هو مبين في الجدول التالي:

الجدول رقم (2) يبين توزيع وتصنيف فقرات المقياس على أبعاد الاحتراق النفسي:

الأبعاد	رقم الفقرات	عال	متوسط	منخفض
الاجهاد الانفعالي	20 ، 16، 14، 13 ، 8 ،6، 3، 2، 1	30 فما فوق	18 – 29	0-17
تبلد المشاعر	22 ، 15 ، 11 ، 10 ، 5	12 فما فوق	6-11	0-5
نقص الشعور	21 ، 19 ، 18 ، 17 ، 12 ، 9 ، 7 ، 4	24فما فوق	12-23	0 -11
المجموع	22	66فما فوق	36-63	0-33

1- **صدق المقياس:** قام الباحث بحساب الاتساق الداخلي عن طريق إيجاد معاملات الارتباطات بين أبعاد مقياس الاحتراق النفسي على عينة مكونة من 39 أستاذا وأستاذة.

الجدول رقم (3) يبين قيم معاملات صدق الاتساق الداخلي لمقياس الاحتراق النفسي:

الأبعاد	الارتباط بدرجة الكلية
الاجهاد الانفعالي	0,817**
تبلد الشعور	0,563**
نقص الشعور	0,440**

** دالة عند مستوى 0,01

2- **ثبات المقياس** : تم حساب الثبات عن طريق التجزئة النصفية باستعمال معامل ارتباط بيرسون بين الفقرات الفردية والفقرات الزوجية ، فكان مقداره ر = 0,652 ، وتم تصحيحه بمعادلة سبيرمان براون ، حيث أصبح معامل الثبات رث ص = 0,789 مما يدل على أن المقياس ذو درجة عالية من الثبات .

– الثبات بطريقة ألفا كرونباخ Alpha Cronbach:

كما تم حساب ثبات المقياس باستخدام طريقة معامل ألفا كرونباخ بحساب معاملات الثبات لكل بعد من أبعاد مقياس الاحتراق النفسي لوحده وكذا الثبات الكلي ويوضحها الجدول التالي :

الجدول رقم (4) يبين قيم معاملات الارتباط بين كل بعد والدرجة الكلية:

الأبعاد	ألفا كرونباخ
الاجهاد الانفعالي	0,649
تبلد الشعور	0,520
نقص الشعور	0,744
الثبات الكلي	0,646

– مقياس إستراتيجية المواجهة :

طبق الباحث النسخة المقننة من مقياس استراتيجيات التعامل (ciss)والذي قام بتقنينه وترجمته على البيئة الجزائرية عل مستوى مركز (CRASC) ولاية وهران من قبل الباحثين: فراحي فيصل، كبداني خديجة، قويدري مليكة، شعبان الزهرة (2006).

يتكون المقياس من ثمانية وأربعون (48) فقرة موزعة على ثلاثة أبعاد، أما الإجابات فكانت تتدرج من 1إلى 5، وعليه يمكن توضيح الأبعاد في الجدول التالي:

الجدول رقم (5) يبين توزيع فقرات على أبعاده (48) فقرة

الأبعاد	الفقرات	المجموع
حل المشكل	1 ، 2 ، 6 ، 10 ،15 ، 21، 26 ، 27 ، 36 ، 39 ، 41 ، 42، 43 ، 46 ، 47	16
الانفعال	5، 7 ، 8 ،13، 14 ، 16 ،17، 19 ، 22 ، 25 ، 28 ،30، 33 ، 34 ، 38 ، 45	16
التجنب	3 ، 4 ، 9 ، 11 ، 12 ، 18 ، 20 ، 23 ، 29 ، 31 ، 32 ، 35 ، 37 ، 40 ، 44 ،48	16
المجموع		48

صدق المقياس :قام الباحث بحساب الاتساق الداخلي للمقياس وهي موضحة في الجدول التالي :

الجدول رقم (6) يبين صدق الاتساق الداخلي للمقياس:

الأبعاد	الارتباط بالمقياس الكلي
حل المشكل	0,597**
الانفعال	0,722**
التجنب	0,631**
الصدق الكلي	0,691**

**دالة عند مستوى 0,01

ثبات المقياس :تم تحقق من ثبات المقياس من خلال حساب معامل ارتباط بيرسون وتصحيحه بمعامل سبيرمان براون وكانت النتائج كالتالي :

جدول رقم(7) يوضح معامل الارتباط بيرسون ومعامل الارتباط المصحح

الأبعاد	معامل الثبات	معامل الثبات المصحح
حل المشكل	0,513	0,678
الانفعال	0,538	0,699
التجنب	0,557	0,715

وبناءا على إجراءات الصدق والثبات ، يرى الباحث أن مقياس الإستراتيجيات المواجهة يتمتع بدرجة من صدق وثبات مرتفعة مما يبرر استخدامه في الدراسة الحالية

الأساليب الإحصائية المستعملة :

لمعالجة البيانات المتحصل عليها في الدراسة تم الاعتماد على الأساليب الإحصائية التالية :

- النسبة المئوية
- معامل ارتباط بيرسون
- اختبار "ت" لدلالة الفروق
- اختبار"ف" (تحليل التباين الأحادي البسيط) لدراسة الفروق

عرض وتحليل النتائج :

1- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى التي تنص على وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين الاحتراق النفسي

الجدول رقم (8) يوضح قيم معامل الارتباط بين الاحتراق النفسي واستراتيجية المواجهة

أبعاد مقياس إستراتيجيات المواجهة / الاحتراق النفسي	حل المشكل	الانفعال	التجنب	مقياس إستراتيجيات المواجهة
معامل بيرسون	0,192**	-0,087	0.174**	0,119
الدلالة الاحصائية	0,002	0,163	0,005	0,54
	دالة	غير دالة	دالة	غير دالة

يتضح من خلال الجدول رقم (8) تم التوصل عدم وجود علاقة ارتباط دال بين المقياس الكلي للاحتراق النفسي ومقياس الكلي لاستراتيجيات المواجهة حيث كانت قيمة معامل الارتباط تساوي 0,119 وهي غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0,05.بالإضافة إلى عدم وجود علاقة ارتباطية بين الاحتراق النفسي وبعد الانفعال ، حيث كانت قيمة معامل الارتباط تساوي 0,087- هي غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0,05 ، في حين تم التوصل إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الاحتراق النفسي وبعد حل المشكل لاستراتيجيات المواجهة حيث كانت قيمة معامل الارتباط تساوي 0,192 وهي دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0,002 ،كذلك وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الاحتراق النفسي وبعد التجنب لاستراتيجيات المواجهة حيث كانت قيمة معامل الارتباط تساوي 0,174 وهي دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0,005 ، ويمكننا تفسير هذه النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى إلى عدم وجود علاقة بين الاحتراق النفسي واستراتيجيات المواجهة ، وقد اتفقت نتيجة الدراسة مع نتائج دردير (2007) التي توصلت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيا للاحتراق النفسي لدى المعلمين ذوي النمط (أ،ب) تعزى لأساليب مواجهة المشكلات ، كما خلصت الدراسة التي أجراها كل من Laugaa & Bruchon (2002) إلى نفس النتائج إذ لم تتوصل الدراسة إلى وجود ارتباط دال بين المقياس الاحتراق النفسي آليات التعامل عند المدرسين .

وقد اتفقت هذه النتائج مع العديد من الدراسات كالدراسة التي قام بها أنجل وآخرون Angel & Al(2003)والتي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الاحتراق النفسي واستراتيجية التعامل ، كما اتفقت نتيجة هذه الدراسة في وجود علاقة ارتباطية بين الاحتراق النفسي وبعد التجنب مع دراسة نجوى زكي ومديحة عثمان (1998)، حيث تم توصل إلى وجود ارتباط دال موجب بين أساليب المواجهة الغير فعالة (القلق ، التوتر ، تجاهل المشكل ، تأنيب النفس) وبين الاحتراق النفسي ، كما خلصت الدراسة إلى وجود ارتباط سالب بين أساليب المواجهة الفعالة (التركيز على المشكل ، اللجوء إلى الأصدقاء ، والبحث عن الدعم الروحي ، التركيز على الايجابيات) وبين الاحتراق النفسي ل Sideman et Zager(1986) .

وهذا يدل على أن الأستاذ يستخدم إستراتيجيتي حل المشكل والتجنب بعيدا عن الانفعال لمواجهة الاحتراق النفسي، الأمر الذي يعطي انطباعا على أن هاتين الإستراتيجيتين إذا استطاع الفرد أن يفعلها ويكثر من استعملها فإنهما ستزيدان حتما من التوافق النفسي والاجتماعي وشعوره بالانجاز ، كما أن القدرة على البحث عن الحلول عند تعرض للمشكلة هو ما يبين عدم الخضوع لها بطرق مختلفة من تعلم ذاتي والاستفادة من آراء الزملاء في الميدان وذي الخبرة ، كما حب المدرس لمهنته وأنها رسالة نبيلة يزيد من موائمته لها ويعمل على التخفيف من الضغوط النفسية في العمل وحلها.

2- مناقشة وتفسير نتائج السؤال الثاني الذي ينص توجد فروق دالة إحصائيا في الاحتراق النفسي عند أساتذة التعليم المتوسط حسب الحالة الاجتماعية.

الجدول رقم (9) يبين دلالة الفروق في الاحتراق النفسي حسب الحالة الاجتماعية:

المتغير	المتزوجين		غير المتزوجين		قيمة "ت"	درجة الحرية	الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			

غير دال	259	-1,574	14,92	67,63	13,88	64,69	الاحتراق النفسي

يتضح من خلال الجدول رقم (9) عدم وجود فروق دالة إحصائيا في الاحتراق النفسي حسب متغير الحالة الاجتماعية لدى أساتذة التعليم المتوسط إذ بلغت قيمة "ت"1,574-وهي غير دالة. إذ جاءت هذه عكسية للفرضية التي طرحنها ، ويكن تفسير هذه النتيجة بأن الأستاذ في مرحلة التعليم المتوسط يتعرض لمجموعة من الضغوط نظرا لتعامله مع فئة من التلاميذ في مرحلة عمرية صعبة نتيجة الفترة التي يمرون بها وهي مرحلة المراهقة بما فيها من تغيرات تطرأ عليهم ، وهذا ما أشارت إليه دراسة شارف مليكة (2011) أن مدرسي التعليم المتوسط هم أكثر شعورا بمصادر الضغوط المهنية مقارنة بمدرسي المراحل التعليمية الأخرى ، لذا يتطلب من الأستاذ إتباع أساليب خاصة ليتمكن من تلطيف أجواء التدريس مما قد يزيد من الأعباء الملقاة عليه سواء كان متزوج أو غير متزوج ، إذ أن فئة المتزوجة تقع على كاهلها أعباء الأسرة ومتطلباتها ، وبالتالي لا يمكنها الفصل بين حياتها المهنية والزوجية ، أما بالنسبة للفئة الغير متزوجة تقع أيضا على كاهلها ضغوط نتيجة نقص الخبرة في التعامل مع فئة المراهقين ، أيضا ضغوط متعلقة بالمحيط خارج إطار المؤسسة التربوية هذا كله يؤدي إلى عدم وجود فروق في احتراق النفسي حسب الحالة الاجتماعية لعينة الدراسة ، وقد نتيجة هذه الفرضية مؤيدة لدراسة إبراهيم أمين القريوتي (2006) والتي هدفت إلى التعرف على الاحتراق النفسي لدى عينة من معلمي الطلبة العاديين وذوي الاحتياجات الخاصة بالأردن باختلاف فئة الطلبة وجنس المعلم ودخله الشهري وحالته الاجتماعية وتخصصه ، حيث لم تظهر نتائجها أي فروق بين المعلمين المتزوجين وغير المتزوجين في الاحتراق النفسي ، بالإضافة إلى دراسة بيتي راسموسين Betty Rasmussen (1996) التي توصلت في نتائج دراستها إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية للمعلمين المتزوجين وغير المتزوجين في الاحتراق النفسي.

3- مناقشة وتفسير نتائج السؤال الثاني الذي ينص توجد فروق دالة إحصائيا في استراتيجيات المواجهة عند أساتذة التعليم المتوسط حسب الحالة الاجتماعية.

الجدول رقم (10) يبين دلالة الفروق في إستراتيجيات المواجهة حسب الحالة الاجتماعية:

المتغير	المتزوجين		غير المتزوجين		قيمة "ت"	درجة الحرية	الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
إستراتيجيات المواجهة	144,72	27,05	145,76	22,64	0,307	259	غير دال

من خلال عرض الجدول رقم (10) تم التوصل إلى عدم وجود فروق دال إحصائيا في المقياس الكلي لإستراتيجيات المواجهة حسب الحالة الاجتماعية لدى أساتذة التعليم المتوسط إذ بلغت قيمة "ت"0,307 وهي غير دالة ، ومن خلال عرض نتائج هذه يتضح أن نتيجة المتوصل إليها جاءت عكس الفرضية المصاغة ، ويمكن تفسير ذلك إلى أن الأساتذة وإن اختلفت حالتهم الاجتماعية فهم يزاولون نفس المهام ويقومون بنفس الأعمال ، لذلك يمكن إرجاع إلى العلاقات الاجتماعية الجيدة في العمل بين الأساتذة المتزوجين وغير المتزوجين ، كذلك لوجود جو تربوي خاص بالأستاذ مما يخفف من إحساسه بالروتين والملل ، كذلك تساوي الفرص بين الأساتذة المتزوجين والعزاب في مجال العمل هذا كله يؤدي إلى عدم وجود فروق بين الفئتين في استراتيجيات مواجهتهم للاحتراق النفسي ، وقد جاءت نتيجة هذه الدراسة تتفق مع دراسة عزالدين غطاس وعلية مجوجة (2012) التي توصلت نتائجها إلى أنه لا تختلف إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى معلمات المرحلة الابتدائية باختلاف الحالة الاجتماعية (متزوجة –غير متزوجة).

4- مناقشة وتفسير نتائج السؤال الثاني الذي ينص توجد فروق دالة إحصائيا في الاحتراق النفسي عند أساتذة التعليم المتوسط تبعا لمتغير الخبرة التدريسية .

الجدول رقم (11) يوضح دلالة الفروق في الاحتراق النفسي حسب الخبرة التدريسية :

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"
بين المجموعات	199,690	2	99,845	0,488
داخل المجموعات	52795,973555	258	204,636	
المجموع	52995,663	260		

يتضح من خلال الجدول رقم (11) أنه لا توجد فروق في مستوى الاحتراق النفسي عند أساتذة التعليم المتوسط تبعا لمتغير الخبرة التدريسية إذ بلغت قيمة "ف" ب 0,488 وهي قيمة غير دالة ، وقد جاءت هذه النتيجة عكس الفرضية المتوقعة ، لذلك يمكن تفسير ذلك بأن كل الفئات لهم نفس الضغوط لأن الأساتذة مما لديهم خبرة قليلة ومتوسط قد يتعرضون للضغوط النفسية لأنهم في بداية حياتهم العملية ، كما تزداد لديهم المسؤوليات التي لم يكون يلقونها من قبل فيصطدمون بواقع مهني غير الذي كانوا يتوقعونه من روتين وملل خاصة إذا كانوا ممن يملكون طموحات ويسعون لتحقيقها، هذا كله يفاقم ضغوطهم النفسية لينتهي بهم الأمر إلى الاحتراق النفسي ، أما الأساتذة ممن لديه خبرة مرتفعة فتقع عليهم نفس الضغوط المتعلقة ببيئة العمل الغير مناسبة كالتطور الحاصل في ميدان التربية والتعليم وتطبيق مناهج وطرق جديدة في التدريس ، إلى جانب الإصلاح النظام التربوي ، هذا ما يشكل ضغطا كبيرا لديهم إذا كانوا لا يسعون إلى تجديد معارفهم في الميدان ، إضافة إلى تعامل هذه الفئة مع نفس الإدارة التي تتعامل معها الفئة الأقل خبرة ونفس مرحلة العمرية للتلاميذ وهذا ما يؤدي إلى الاحتراق النفسي .

إن هذه نتيجة دراسة مؤيدة لكل من دراسة سليمان الحاتمي (2014) التي توصلت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات المعلمين في الاحتراق النفسي وأبعاده تبعا لمتغير لعدد سنوات ، كما تتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة الحرتاوي (1991) ، ودراسة الطحاينة وزياد لطفي (1993) في عدم وجود فروق في مستوى الاحتراق النفسي تعود لسنوات العمل ، بالإضافة إلى دراسة بوبكر دبابي وعقيل بن ساسي (2010) التي توصلت إلى عدم وجود فروق بين أفراد مجتمع الدراسة تعزى إلى متغيرات المستوى التعليمي ، الجنس ، والخبرة المهنية ، في حين تختلف مع دراسة العمري و الشديفات وأبو نعمة (2008) التي خلصت نتائجها إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاحتراق النفسي تعزى لمتغير الأقدمية ، كما أظهرت دراسة القريوتي وعبد الفتاح (2006) وجود فروق دالة إحصائيا في درجة الاحتراق النفسي تعزي لمتغير الأقدمية.

5- مناقشة وتفسير نتائج السؤال الثاني الذي ينص توجد فروق دالة إحصائيا في إستراتيجيات المواجهة عند أساتذة التعليم المتوسط تبعا لمتغير الخبرة التدريسية .

الجدول رقم (12) يوضح دلالة الفروق في إستراتيجيات المواجهة حسب الخبرة التدريسية :

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"
بين المجموعات	199,690	2	99,845	1,243
داخل المجموعات	52795,973555	258	204,636	
المجموع	52995,663	260		

يتضح من خلال الجدول رقم (12) أنه لا توجد فروق في إستراتيجيات المواجهة عند أفراد العين لمتغير الخبرة التدريسية إذ بلغت قيمة "ف" ب 1,243 وهي غير دالة .

وقد جاءت معاكسة للفرضية التي تم طرحها ، ويمكن تفسير ذلك أن الخبرة هي التي تجعل المدرس يستفيد من مختلف الوضعيات والمواقف التي يكون قد تعرض لها ، وبالتالي يمكنه توقع الصعوبات التي قد تواجهه ويجعله ذلك يهيئ لها حلول مسبقة ، لذلك كلما زادت خبرة الفرد الحياتية والمهنية أقبل على عمله وتحمس له وعرف كيفية التغلب على الصعوبات المهنة ومتاعبها ، هذا فضلا على أن الخبرة لا تعني زيادة الفرد من نجاحات معنوية فقط ،و إنما تعني زيادة الراتب حسب الأقدمية ، كل هذا يجعل التغلب على مصادر الضغوط المهنية أمرأ ميسورا باستخدام استراتيجيات ناجحة لمواجهتها، بالإضافة إلى أن فئة الأساتذة قليلي خبرة في هذه الدراسة يستخدمون نفس إستراتيجيات المواجهة التي يستخدمها فئة ذوي الخبرة المتوسط والطويلة وهذا يعود إلى كون هذه الفئة الجديدة في ميدان التعليم وتتمتع بطاقة كافية وحيوية تمكنها من التصدي للتعب والمطالب العديدة التي تفرضها المهنة ، إلى جانب الاحتكاك مع الزملاء وطلب المساعدة ممن أحسن منهم خبرة ، حسن العلاقة الاجتماعية والمهنية داخل المؤسسة ،مما أدي إلى عدم وجود فروق في إستراتيجيات المواجهة بين الفئات الثلاث ، وقد تتفق

هذه نتيجة مع العديد من الدراسات منها دراسة عز الدين غطاس وعلية مجوجة (2012) والتي توصلت إلى أن استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المعلمات المرحلة الابتدائية لا تختلف باختلاف الأقدمية .

الخاتمة والتوصيات:

تعتبر ظاهرة الاحتراق النفسي من أبرز المعوقات التي قد تظهر في مجال مهنة التدريس، حيث تتطلب نمطا خاصا من الخدمة والتعليم والتدريب والمساندة، وبانخفاض التكوين وتنوع المشكلات وحدتها، قد يولد لدى العديد منهم الشعور بالإحباط وضعف الشعور بالإنجاز، الأمر الذي شأنه أن يخلق لدى هؤلاء ضغوطا نفسية ومهنية، وبالتالي الوصول إلى درجة الاحتراق النفسي، مما يفرض عليه استعمال استراتيجيات مختلفة لمواجهته.

كما خلصت الدراسة إلى عدم وجود علاقة بين الاحتراق النفسي واستراتيجيات المواجهة ، وعدم وجود فروق بين الاحتراق النفسي واستراتيجيات المواجهة تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية والخبرة التدريسية .

وعليه يوصي الباحث بمايلي :

- العمل على تحسين الأوضاع الخاصة بالأستاذ من خلال تفعيل نظام الحوافز المادية وتوفير فرص الترقية، وتحسين مناخ العمل ، من خلال عقد الدورات التدريبية اللازمة من أجل إعداد أطر مهنية متخصصة قادرة على العمل .
- إرشاد الأساتذة وتوجههم إلى استخدام الاستراتيجيات الإيجابية والابتعاد عن الاستراتيجيات السلبية لمواجهة الاحتراق النفسي.
- الاهتمام بتكوين الأساتذة وفقا للتغيرات العلمية والتكنولوجية تماشيا مع التقنيات الحديثة في عملية التدريس.
- قيام مؤسسات التربية والتعليم بدراسة الواقع العمل الميداني للأساتذة ، وتقديم كل ما شأنه تذليل معوقات العمل اليومي مع زيادة الاهتمام بالأساتذة وتوفير كافة المستلزمات التي تحافظ على تقدمهم وتفوقهم في العملية التعليمية التعلمية ، فضلا عن تفعيل مجالس الأباء وتوعيتهم بالممارسات الخاطئة لأبنائهم .

المراجع:

-الرافعي ، يحي عبد الله والقضاة محمد فرحان (2010) :مستوى الاحتراق النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس في كلية المعلمين في ضوء بعض المتغيرات ، مجلة أم القرى للعلوم التربوية والنفسية ، م2 ، ع 2 .

-إبراهيم أمين القريوتي ، فريد مصطفى الخطيب (2006) : الاحتراق النفسي لدى عينة من معلم الكلاب العاديين وذي الاحتياجات الخاصة ، مجلة كلية التربية، جامعة الامارات العربية المتحدة ، العدد 23 .

-بوبكر دبابي وعقيل بن ساسي (2010): مقارنة مستوى الاحتراق النفسي عند كل من معلمي المرحلة الابتدائية وأساتذة التعليم المتوسط وأساتذة التعليم الثانوي، مجلة العلوم الانسانية الاجتماعية، جامعة ورقلة، العدد 3.

-شارف خوجة مليكة (2011): مصادر الضغوط المهنية لدي المدرسين الجزائريين، دراسة مقارنة في المراحل التعليمية الثلاثة، رسالة ماجستير، قسم علم النفس وعلوم التربية، جامعة تيزي وزو.

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

-منصوري مصطفى (2010) :الضغوط النفسية والمدرسية وكيفية مواجهتها ، الجزائر ، دار قرطبة .

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

-Abdel Halim Boudoukha (2009) : Burnout et traumatismes psychologiques , Paris , Dunod.

-Grebot Elisabeth (2008) : Stress et burnout au travail , Pris,Eyrolles .

-Laugaa, Didier. Bruchon-Schweitzer, Marilou (2005) : l'ajustement au stress professionnel chez les enseignants français du premier degrè , Institut national d'étude du trvail et d'orientation professionnelle (INETOP) , France N° 34 /4 .

-Montgomery, Cemeron. Demers Serge. Morin , Yvan (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 N° 33 / 4 .