الاحتراق النفسي وعلاقته بأساليب مواجهة المشكلات لدى أستاذ التربية البدنية والرياضية

براهيمي قدور*، عياد مصطفى*، بن سي قدور حبيب**
معهد علوم وممارسات الأنشطة البدنية الرياضية جامعة مستغانم.

ملخص.
هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى أهمية الاحتراق النفسي وعلاقته بأسلوب مواجهة المشكلات لدى أساتذة التربية البدنية والرياضة في الطور الثانوي بمدينة الوادي وكذلك معرفة واستخدمنا المنهج الوصفي لتأكد من صحة الفرضيات والتي تضمنت عدم وجود علاقة بين مستوى الاحتراق النفسي وأساليب مواجهة المشكلات وتمثلت عينة البحث في الأساتذة في الطور الثانوي حيث تكونت العينة الدراسة من 36 أستاذ واعتمد الباحثان على مقياسين الاحتراق النفسي لماس لاش بحيث تكون من 27 فقرة والثاني مقياس أساليب مواجهة المشكلات ويتكون من 30 فقرة، و خلصت هذه الدراسة إلي عدم وجود مستوى مرتفع للاحتراق النفسي لدى أساتذة التربية البدنية الرياضية للطور الثانوي، وعدم وجود مستوى مرتفع لأساليب مواجهة المشكلات لدى أساتذة التربية و الرياضية للطور الثانوي، وعدم وجود علاقة ارتباطيه بين الاحتراق النفسي وأسلوب مواجهة المشكلات.
الكلمات المفتاحية: الاحتراق النفسي - أسلوب مواجهة المشكلة - أستاذ التربية البدنية والرياضية

Abstract:
The purpose of the study was to determine the importance of the relationship of stress manifestation and the manner in which physical education teachers managed the problems encountered in teaching high school classes through the use of Descriptive method in students, and this at the level of the city of El Oued, and secondly check the validity of assumptions that confirm the lack of relationship between stress and methods of confronting the problems encountered, The sample is represented by 36 teachers at the secondary level. The study was based on Maslach's first stress test of 27 stress tests which consists of 27 indices and the second test of the problem confrontation procedures which consists of 30 indices. This study is summarized in the results following. - The absence of a high level of stress among teachers of physical education and sports at the secondary level - Absence of pronounced recourse for the use of procedures of regularization of the problems at the teachers of physical education and sport of the secondary level. - There is no correlation between the level of manifestation of stress and the use of problem-confrontation methods.
Keywords: Psychological combustion - Method of confronting the problem - Teacher of physical education and sports

1.مقدمة.

يعاني الإنسان في عالم اليوم العديد من المشكلات والاضطرابات النفسية، حتى أصبح كل من القلق والضغوط النفسية، والاحتراق النفسي، تمثل ظواهر نفسية تتطلب مزيدا من جهد الباحثين وتفكيرهم بهدف الكشف عن طبيعة كل منها، وتحديد مسبباتها، وكيفية تفادي آثارها السلبية، فنتيجة لظروف الحياة الصعبة التي يمر بها الأفراد وما يرتبط بها من عقبات تعوق مجرى حياتهم ومشكلات تواجههم، ومواقف ضاغطة تعترضهم. أصبح الأفراد في حالة من عدم الاستقرار النفسي نتيجة لتراكم مثل هذه المشكلات وتعقدها.

وصفت مهنة التدريس من أكثر المهن التي تؤدي الفرد إلى ضغوط نفسية، وفي حالة استمرارها وبمساعدة بعض العوامل الأخرى، قد تؤدي إلى حدوث ما يعرف بالاحتراق النفسي، كاستجابة سالبة لضغوط المهنية وللظروف الصعبة المحيطة بها. فالاحتراق النفسي قد يعاني منه بعض الأساتذة، بينما لا يعاني منه البعض الآخر، ليس لانتهاء المشكلات و العقبات التي يمرون بها لأنها لا تنتهي، ولكن يمكن أن يتسم به البعض من سمات وخصائص نفسية تقيه أو تجنبه المعاناة من الاحتراق النفسي، أو لتمكنه من مواجهة

المشكلات التي قد تصادفه في عمله إما بخبرته الشخصية أو بمساعدة مرؤوسيه وزملائه أو بنمط شخصيته. تعتبر ظاهرة (الاحتراق النفسي) من الظواهر النفسية التي نالت اهتمام الباحثين وتركزت اهتماماتهم بكثرة على مهنة التدريس، وذلك لأهمية الدور الذي يمثله الأستاذ في المدرسة وفي المجتمع بأكمله، وقد تناولها الباحثون بالدراسة رصدا لأسبابها وتحديدا لأعراضها، ووصفا لتأثيراتها السلبية. (محمد رفقي،1995، 117- 161).

وقد ظهر مصطلح الاحتراق النفسي باعتباره ظاهرة ملازمة للعاملين في المهن الإنسانية والاجتماعية منذ منتصف سبعينات القرن العشرين على يد (Freudenberger) الذي يعد الرائد الأول الذي قدم هذا المفهوم وقد قصد به الاستجابات الجسيمة والانفعالية لضغوط العمل، أما في الدول العربية فقد بدأ الاهتمام بدراسة الاحتراق النفسي منذ منتصف ثمانينات القرن العشرين، إذ أن أول دراسة منشورة في هذا المجال هي دراسة عسكر وجامع والأنصاري في عام 1986. وتشير العديد من الدراسات (البتال، 2000 هيجان 1998، الزيود،2004، عمار2007).

إلى أن الأفراد ومنهم الأساتذة يلجؤون إلى استراتيجيات وأساليب مختلفة لمواجهة الضغوط المختلفة، وأن هناك اختلافا واضحا في شيوع هذه الأساليب تبعا لمتغيرات متعددة، فالإناث أكثر استخداما لأساليب طلب النصيحة و التحليل المنطقي و الحصول على المعلومات أكثر من الذكور ، وأن الذكور أكثر استخداما لأساليب إعادة التقييم المنطقي أكثر من الإناث، وكذلك تشير هذه الدراسات إلى استخدام نوع معين من الاستراتيجيات لا يتحدد فقط بسمات شخصية الفرد أو جنسه وإنما بطبيعة المشكلة المسببة للضغوط.

2.الإشكالية.

برزت في العديد من المهن، لاسيما في المهن ذات الطابع الإنساني التعاوني معوقات وضغوطات مختلفة تحول دون قيام الموظف بدوره كما يتوقعه أو كما يتوقعه الآخرون، وتعتبر ظاهرة الاحتراق النفسي من أهم المشكلات التي ظهرت في مجال العمل التربوي لدى الأساتذة، وقد يعاني الأستاذ من بعض المشكلات المرتبطة بمهنة التدريس كازدياد حجم العمل وأعباء التدريس، وعدم القدرة على ضبط سلوك التلاميذ، وفقدان التحكم والسيطرة في مجريات أموره المهنية، إضافة إلى انخفاض العائد المادي لمهنة التدريس مقارنة بالجهد المبذول، والنظرة الاجتماعية المتدنية للأستاذ في كثير من الأحيان، وغيرها من الأسباب الأخرى التي تؤثر سلبا على اتجاهات الأستاذ وعلاقاته داخل وخارج المدرسة مما يشعره بنقص قدرته على العمل، واستنفاذ الجهد، والتعب النفسي والبدني،والذي يؤدي بدوره إلى الاحتراق النفسي.(القماح،2002،ص125).

وتشير بعض الدراسات والبحوث (Compas, el.al.2001;Angel,el.al.,2003) إلى أن الأستاذ الذي يقع ضحية لظاهرة الاحتراق النفسي يكون بين خيارين إما أن يصبح منهكا في عمله لا يقوى على مواصلة العطاء، أو أن يترك مهنة التدريس وينصرف إلى مهنة أخرى مع الاحتفاظ بالوظيفة فقط، وبالإضافة إلى مضاعفات الاحتراق النفسي السلبية على الأساتذة تنعكس تأثيراته الخطيرة على الطلاب والزملاء من الأساتذة والإداريين والعاملين في المدرسة، وكذلك انعكاساته على العملية التعليمية بأكملها، ولهذا فإن الاحتراق النفسي يمثل ظاهرة التكاليف على الأستاذ والمدرسة، وعلى الرغم من التحديات والضغوط التي تواجه الأستاذ إلا أنه يوجد نقص في الدراسات التي تحدد أو توضح استراتيجيات الأساتذة في التعامل مع المشكلات والظواهر المهنية، ومنها ظاهرة الاحتراق النفسي مما يترك للأساتذة حرية لتصرف لمواجهة هذه المشكلات كلا حسب ما يريد، ونظرا لأهمية الدور الذي يقوم به الأستاذ في العملية التربوية فإن مشكلة هذه الدراسة انبثقت من إحساس الباحث بمعاناة بعض الأساتذة العاملين في حقل التدريس من ظاهرة الاحتراق النفسي، وبحكم خبرته المتواضعة في هذا الحقل قام برصد انطباعاته من خلال تجربته الشخصية، وتعامله مع زملائه في العمل، حيث لاحظ أن أسباب تلك الضغوط يمكن إرجاعها إلي خصائص وسمات شخصية الأستاذ، وضغوط بيئة العمل، وغياب الدعم الكافي؛ ومنه نطرح **التساؤل الرئيسي**: هل هناك علاقة بين الاحتراق النفسي وأساليب مواجهة المشكلات لدى أستاذ التربية البدنية والرياضية؟

التساؤلات الجزئية:

- هل توجد مستويات مرتفعة في أبعاد الاحتراق النفسي لدى أستاذ التربية البدنية والرياضية؟
- هل توجد مستويات مرتفعة لأساليب مواجهة المشكلات لدى أستاذ التربية البدنية والرياضية؟
- هل توجد علاقة ارتباطية بين مستوى الاحتراق النفسي وأساليب مواجهة المشكلات لدى أستاذ التربية البدنية والرياضية؟

3.مصطلحات الدراسة.

- **الاحتراق النفسي**: كان فردنبيرجر Freudenberger أول من ذكر مصطلح الاحتراق النفسي وأدخله إلى حيز الاستخدام، فأورد المعنى الوارد بالقاموس للفعلBurnput ومعناه: " أن الفرد يصاب بالضعف والوهن أو يجهد ويرهق، ويصبح منهكا، بسبب الإفراط في استخدام الطاقات والقوى". (نشوة كرم،2007، ص 29).
- **أساليب مواجهة المشكلات:** فيعرفها جان (1998) أنها" مجموعة من الجهود التي يبذلها الأفراد والمنظمات، للتغلب على المشكلات التي تواجهه بسبب هذه الضغوط" ، كما يرى القصير (1993) على أنها: " جهود جسيمة وفكرية أو نفسية تبذل لإبعاد أو خفض تأثير المواقف الضاغطة وبما يعيد الفرد لأي حالة التوازن قبل التعرض للضغط ". (عبد الرحمان بن أحمد،1998، 292)

4.الدراسات السابقة.

- **دراسة محمود (2005):** بعض عوامل الشخصية والمتغيرات الديموغرافية المسهمة في الاحتراق النفسي لدى عينة من المعلمين، هدفت الدراسة إلى التعرف على علاقة عوامل الشخصية بالاحتراق النفسي، والتعرف على الفروق في مستوى الاحتراق النفسي تبعا لمتغيرات النوع، والمرحلة التعليمية، تكونت عينة الدراسة من (228) من معلمي الابتدائي و(216) من معلمي الثانوية، واستخدمت الدراسة مقياس التحليل الإكلينيكي ومقياس الاحتراق النفسي للمعلمين؛ وأشارت النتائج إلى وجود ارتباط دال سالب بين مستوى الاحتراق النفسي للمعلمين وكل من العوامل التالية(الثبات الانفعالي، السيطرة، التنظيم الذاتي) ووجود ارتباط دال موجب بين مستوى الاحتراق النفسي للمعلمين، وعاملي التوتر والاندفاعية، كما أشارت نتائج الدراسة إلى أن معلمو المرحلة الثانوية أكثر معاناة من الاحتراق النفسي عن معلمي المرحلة الابتدائية؛ أما عن تأثير النوع فكان لصالح الاناث حيث كانت المعلمات أكثر احتراقا عن المعلمين، وكذلك الشخصية السوية، تجعل المعلم أكثر قدرة على مواجهة ضغوط العمل وتفادي الاحتراق النفسي بعكس سمات الشخصية اللاسوية التي تجعله أكثر عرضة لضغوط العمل والاحتراق النفسي.
- **دراسة الضريبي (2007):** الكشف عن الأساليب التي يتبعها العمال لمواجهة الضغوط النفسية المهنية التي يتعرضون إليها ومعرفة ما إذا كانت هناك فروق دالة إحصائيا في أساليب مواجهة الضغوط لدى عمال مصنع زجاج القدم بدمشق، حيث أجريت الدراسة على (200) عامل أختيروا بالطريقة العشوائية العرضية، وقد طبق الباحث مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية الذي أعده لهذا الغرض، وتوصلت الدراسة إلى أن الأساليب الإيجابية أكثر استخداما من الأساليب السلبية لدى أفراد عينة البحث، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام أساليب مواجهة الضغوط (المواجهة والتحدي، اللجوء إلى الدين، إعادة التقييم الإيجابي للمشكلة) وفي الدرجة الكلية للأساليب الإيجابية تعزى للمؤهل العلمي (أساسي – ثانوي) وذلك لصالح حملة الشهادة الثانوية، ولم توجد فروق في استخدام الأساليب السلبية تعزى لمتغير المؤهل العلمي، وجود فروق في استخدام الأساليب الإيجابية جميعها، وكذلك الدرجة الكلية تعزى لمتغير الخبرة وذلك لصالح فئة الخبرة الأكبر (أكثر من 10 سنوات)، وكذلك في استخدام أسلوب التنفيس الانفعالي والدرجة الكلية للأساليب السلبية وذلك لصالح فئتي الخبرة الأصغر، وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام الأساليب الإيجابية جميعها، وفي الدرجة الكلية لهذه الأساليب تعزى لمتغير العمر لصالح الفئة العمرية الأكبر (أكثر من 50 سنة).
- **دراسة الظفري والقريوتي (2010):** التي هدفت إلى التعرف على مستويات الاحتراق النفسي لدى معلمات التلاميذ ذوي صعوبات التعلم بسلطنة عمان، ومدى اختلاف هذه المستويات بناء على التخصص، والمؤهل الدراسي، والحالة الاجتماعية للمعلمات، بالإضافة إلى الكشف عن العلاقة بين الاحتراق النفسي وكل من الخبرة التدريسية، والدورات التدريبية للمعلمات، والمستويات الاقتصادية لطلاب المدرسة، حيث تكونت العينة من (200) معلمة من معلمات الحلقة الأولى من التعليم الأساسي بسلطنة عمان؛ واستخدم الباحثان مقياس ماسلاش وجاكسون للاحتراق النفسي بأعاده الثلاثة: الاجهاد الانفعالي، تبلد المشاعر، نقص الانجاز، وأشارت النتائج إلى وجود مستوى منخفض من الاحتراق النفسي لدى عينة الدراسة، وأن مستويات الاحتراق اختلفت باختلاف التخصص (لصالح التخصصات العلمية) والمؤهل الدراسي (لصالح حملة الباكالوريوس مقارنة بحملة الدبلوم العالي)، بينما لم توجد فروق دالة إحصائيا تعزى للحالة الاجتماعية للمعلمة، كما دلت النتائج على أن جميع أبعاد الاحتراق لدى المعلمات ترتفع كلما انخفض المستوى الاقتصادي لطلاب المدرسة، بينما لم توجد علاقة لمعظم أبعاد الاحتراق بالخبرة التدريسية والدورات التدريبية، وقد ناقشا مجموعة من التوصيات المتصلة بمعلمي التلاميذ ذوي صعوبات التعلم.

5. إجراءات البحث الميدانية.

منهج البحث: بالنظر للمشكلة وطبيعة الموضوع المقترح، لجأنا إلى المنهج الوصفي، وذالك لتلاؤمه مع مضوعنا .

مجتمع الدراسة: يتمحور مجتمع بحثنا حول أساتذة التربية البدنية في الطور الثانوي في ثانويات ولاية الوادي، حيث بلغ عددهم 106 أستاذ.

عينة الدراسة: تم اختيار عينة البحث بطريقة عشوائية ، حيث تكونت عينة الدراسة من 36 أستاذ في بعض ثانويات الولاية.

مجالات البحث :

- **المجال المكاني:** أجريت الدراسة في ولاية الوادي حيث بلغ عددها 18 ثانوية من 59 ثانوية
- **المجال الزماني** : 09-10-2016إلى2017/05/05

أدوات جمع البيانات: لتحقيق أهداف الدراسة استلزم تطبيق مقياسين لجمع المعلومات، وفيما يلي وصف لمقياسين المستخدمين في الدراسة.

مقياس الاحتراق النفسي: نظرا لوجود مقياس للاحتراق النفسي ذو خصائص سيكيومترية تم تطبيقه في البيئة العمانية بواسطة دراسة الحراصي 2005، فقد قام الباحث باختيار المقياس كأداة من أدواته، حيث مر هذا المقياس بخطوات بناء محكمة نظريا وإحصائيا، حيث تكون من 27 فقرة موزعة على المحاور التالية:

- المحور الأول الإجهاد الانفعالي: والمتمثل في 12 فقرة.
- المحور الثاني: تبلد المشاعر نخو التلاميذ والمتمثل في 8 فقرات.
- المحور الثالث : نقص الشعور بالإنجاز الشخصي والمتمثل في 7 فقرات.

ثبات المقياس: طبق المقياس المؤلف من 30 فقرة على عينة حجمها 10 أساتذة تم اختيارهم من خارج العينة وذلك لتحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس ولمعرفة معامل ثبات المقياس تم حساب معامل ألفا كرونباخ حيث كانت القيم لجميع محاور المقياس 0.90 وهي نسبة مقبولة في البحوث والدراسات.

صدق المقياس: إن صدق الاختبار بتباع طريق صدق الاتساق الداخلي لحساب صدق عبارات المقياس من خلال إيجاد معامل الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية للمقياس حيث تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية وذلك بقياس الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعاملات ثبات الاختبار وجميع هذه المعاملات مرتفعة ودالة إحصائيا.

مقياس أساليب مواجهة مشكلات مهنة التدريس: (أساليب التعامل مع الضغوط) نظرا لعدم وجود مقياس لأساليب مواجهة مهنة التدريس ذو خصائص سيكيومترية مشتقة من البيئة الجزائرية، فقد قام الباحث بمراجعة الدراسات والأدبيات السابقة التي قامت بإعداد مقياس لأساليب مواجهة المشكلات، وقد تم اختيار أساليب مواجهة المشكلات من إعداد الوشلي (1996)، حيث مر هذا المقياس بخطوات بناء محكمة نظريا وإحصائيا، ويتكون من 30 فقرة. (الخطيب،جمال،2006،ص48) .

ثبات مقياس أساليب مواجهة المشكلات: طبق المقياس المؤلف من (30) فقرة على عينة حجمها (10) أستاذ تم اختيارهم من خارج العينة من المدارس التابعة لمديرية التربية و التعليم في ولاية الوادي ، وذلك لتحقق من الخصائص السيكوميترية لمقياس أساليب المواجهة، ولمعرفة معامل ثبات المقياس تم حساب معامل ألفا كرونباخ (Cronbach-Alpha) باستخدام الحزمة الإحصائية (SPSS) ،حيث كانت قيم ألفا كرونباخ لجميع محاور المقياس بشكل عام أعلى من (0.93) وهي نسبة مقبولة في البحوث و الدراسات.

صدق مقياس أساليب مواجهة المشكلات:يقصد بالصدق "درجة نجاح الأداة في قياس ما وضعت من أجل قياسه وتحقق صدق مقياس أساليب مواجهة المشكلات من خلال الأتي، حيث تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية وذلك بقياس الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات الاختبار وجميع هذه المعاملات مرتفعة ودالة إحصائيا.

6.المعالجة الإحصائية:

تم الاعتماد على نتائج التحليل الإحصائي الوصفي للبيانات والتي تشمل المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياسي الدراسة ، وستخدم في الدراسة مقياس ليكرت الخماسي، واعتمادا على ما تقدم فإن قيم المتوسطات الحسابية التي توصلت إليها الدراسة سيتم التعامل معها وفقا للمعادلة التالية: (القيمة العليا)-(القيمة الدنيا لبدائل الإجابة) مقسومة على (عدد المستويات).

الجدول رقم (1): يوضح معيار الحكم على مستوى الاحتراق النفسي .

مستوى الاحتراق النفسي	المعيار
منخفض	1 إلى 2.33
متوسط	2.34 إلى 3.67
مرتفع	إلى 5 .67

7.عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضيات:

الفرضية الاولى: للتعرف على استجابات عينة الدراسة حول مدى الاحتراق النفسي لدى أستاذ التربية البدنية والرياضية وفي ما يلي عرض لهذه النتائج:

الجدول رقم (2): استجابات أفراد عينة الدراسة عن محاور الإحتراق النفسي

الرقم	المحور	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى حسب المتوسط	الترتيب
3	نقص الشعور بالإنجاز الشخصي	4.31	0.33	مرتفع	1
1	الإجهاد الانفعالي	2.52	0.37	متوسط	2
2	تبلد المشاعر	2.52	0.40	متوسط	3
	المتوسط الحسابي العام	2.99	0.25	متوسط	

أشارت النتائج إلى أن المستوى العام للاحتراق النفسي بأبعاده الثلاثة (الإجهاد الانفعالي، تبلد المشاعر، ونقص الشعور بالإنجاز الشخصي) متوسط المستوى لدى أفراد عينة الدراسة، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشارت إليه دراسة الوابلي (1995)، وتختلف هذه النتيجة مع ما أشارت إليه دراسة العتيبي (2002)، ونلاحظ أن استجابة أفراد عينة الدراسة جاءت منصبة على العبارات الإيجابية في مقياس الاحتراق النفسي ، فالمستوى المعتدل لبعد الإجهاد الانفعالي يعني من الناحية الإيجابية أن المعلمين وبما يحيط بهم من ظروف وضغوط مهنية واجتماعية لم يصلوا بعد إلى الدرجة العالية من الاحتراق النفسي، وهذا قد يعود إلى الخبرة العملية في مجال المهنة، وكذلك السمات الشخصية كان لها الأثر الأكبر في تقليل مشاعر الإجهاد الانفعالي، وكذلك بالنسبة لبعد تبلد المشاعر فقد تركز استجابة أفراد عينة الدراسة على العبارات الايجابية من المقياس فجاءت في المرتبة الأولى عبارة " أشعر أن لي رغبة في البقاء مدة أطول مع طلبتي"، وفي المرتبة الثانية " أستمتع كثيرا في الحديث مع الناس الموجودين معي في المدرسة"، هذه الاستجابات تعني أن مشاعر أفراد عينة الدراسة اتجاه تلاميذهم واتجاه ممن يعملون معهم في المدرسة"، هذه الاستجابات تعني أن مشاعر أفراد عينة الدراسة اتجاه تلاميذهم واتجاه ممن يعملون معهم في المدرسة ايجابية إلى حد ما، وهذا قد يعود إلى الخبرة العملية التي يمتلكها المعلمون في التعامل مع التلاميذ، وكذلك تميز سلوكيات التلاميذ بمحافظة الظاهرة مقارنة بغيرها من المحافظات الأخرى كان لها الأثر الأكبر في وجود بعد تبلد المشاعر بالمستوى المعتدل، وفيما يتعلق بنقص الشعور بالإنجاز فقد جاء متوسط المستوى كغيره من الأبعاد الأخرى، حيث تركزت استجابة الأفراد على العبارات التي تدل على أنهم يشعرون بالنشاط والفعالية الجيدة، وعلى أنهم يرغبون في تحقيق إنجازات مرموقة داخل المدرسة

الفرضية الثانية: وفيما يلي عرض لهذه النتائج :

الجدول رقم (3): استجابات أفراد عينة الدراسة عن محاور أساليب مواجهة المشكلات

الرقم	العبارة	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	المستوى حسب المتوسط	الترتيب
3	المواجهة والتحدي	4.37	0.35	مرتفع	1
6	التخفيض للحد الأدنى	3.80	0.39	مرتفع	4
4	لوم الذات	3.41	0.58	متوسط	5
1	الهروب والتجنب	2.93	0.48	متوسط	6
5	طلب الإسناد الإجتماعي و الديني	2.75	0.43	متوسط	2
2	التفكير ذو الأماني	2.65	0.38	متوسط	3
	المتوسط الحسابي العام	3.31	0.16	متوسط	

يتضح من الجدول أن المتوسطات الحسابية لمستوى أساليب التعامل مع المشكلات لدى المعلمين تراوحت ما بين (4.37 و 2.65)، حيث حاز مستوى أساليب التعامل مع المشكلات لدى المعلمين على متوسط

حسابي إجمالي بلغ (3.31) وهو من المستوى المتوسط، وحازت محور (المواجهة والتحدي) على أعلى متوسط حسابي بلغ (4.37) وبانحراف معياري (0.35) وهو من المستوى المرتفع، ومن ثم جاء محور (طلب الإسناد الاجتماعي و الديني) بمتوسط حسابي (75. 2) وانحراف معياري (0.43) وهو من المستوى المتوسط، وفي المرتبة الثالثة جاء محور (التفكير ذو الأماني) بمتوسط حسابي (2.65) وانحراف معياري (0.38) وهو من المستوى المتوسط، وفي المرتبة الرابعة جاء محور (التخفيض للحد الأدنى) بمتوسط حسابي (3.80) وانحراف معياري (0.39) وهو من المستوى المرتفع، وفي المرتبة الخامسة جاء محور (لوم الذات) بمتوسط حسابي (3.41) وانحراف معياري (0.58) وهو من المستوى المتوسط، وجاء أخيرا محور (الهروب والتجنب) بمتوسط حسابي (2.93) وانحراف معياري (0.16) وهو من المستوى المتوسط، وبهذا نستنتج أن مستوى استخدام أساليب مواجهة المشكلات لدى الأساتذة في ولاية الوادي متوسطة المستوى من وجهة نظر أفراد عينة الدراسة. أشارت نتائج الدراسة إلى أن مستوى استخدام أساليب مواجهة المشكلات لدى أستاذ التربية البدنية والرياضية في ولاية الوادي متوسطة المستوى من وجهة نظر أفراد عينة الدراسة (الأساتذة)، ويوضح جدول (11) ترتيب أساليب المواجهة المستخدمة لدى عينة الدراسة، وقد جاء ترتيب هذه الأساليب من الأكثر استخداما إلى الأقل استخداما، كما يلي: المواجهة والتحدي، التخفيض للحد الأدنى، لوم الذات، الهروب والتجنب، طلب الإسناد الاجتماعي و الديني ، التفكير ذو الأماني، وعند النظر إلى ترتيب استجابات أفراد عينة الدراسة لفقرات مقياس أساليب المواجهة، نجد دائما أن الفقرات الإيجابية تأتي في بداية الترتيب ثم بعد ذلك تليها الفقرات السلبية، وهذا ينطبق على جميع محاور مقياس أساليب المواجهة، وبالتالي يمكننا القول أن أساتذة التربية البدنية والرياضية يلجئون إلى الأساليب الإيجابية لمواجهة المشكلات المهنية المحيطة بهم،وعلى عكس المواجهة يأتي الهروب والتجنب في مواخره هذه الاستراتيجيات، وعند مقارنة نتيجة هذه الدراسة مع نتائج الدراسات السابقة تبين أنها تتفق كليا أو جزئيا مع دراسات،الضريبي.(2007) بينما يختلف إلى حد ما مع نتائج دراسات: ابوعزام (2005).

الفرضية الثالثة:

الجدول (13): معامل الارتباط بيرسون بين مستوى الاحتراق النفسي وأساليب مواجهة المشكلات

المتغيرات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
الاحتراق النفسي	0.30	0.06
أساليب مواجهة المشكلات		

هناك علاقة ارتباطية بين مستوى الاحتراق النفسي وأساليب مواجهة المشكلات لدى أستاذ التربية البدنية والرياضية.و من خلال الجدول نلاحظ أن قيمة معامل ارتباط بيرسون بين الاحتراق النفسي وأساليب مواجهة المشكلات والتي تقدر ب 0.30 وهذه النتيجة تدل على وجود علاقة موجبة ولكن غير دالة عند مستوى الدلالة 0.05 هذا ما يدل على عدم ارتباط بين مستوى الاحتراق النفسي وأساليب مواجهة المشكلات ومن هذه النتائج نستخلص عدم تحقق الفرضية توجد علاقة ارتباطية بين الاحتراق النفسي وأساليب مواجهة المشكلات، وهناك علاقة طردية بينهما، يمكن تفسير هذه النتائج التي تدل على عدم ارتباط بين مستوى الاحتراق النفسي وأساليب مواجهة المشكلات، وهذا يعني أنه توجد عوامل أخرى تزيد وتنقص في مستوى الاحتراق النفسي منها:

- الفروق الفردية للأشخاص الأكثر قابلية للاختراق النفسي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.
- الاستجابة للضغوط المرتبطة لمهنة التدريس من طرف أساتذة التربية البدنية والرياضية.
- الظروف والعوامل البيئة التي تؤثر على أستاذ التربية البدنية والرياضية.

المراجع والمصادر:

القماح إيمان محمود.(2002). علاقة مفهوم الذات بأساليب مواجهة الضغوط لدى عينة من الراشدين المصريين والإماراتيين. مجلة علم النفس المعاصر والعلوم الإنسانية.

عمارنشوة كرم (2007). الإحتراق النفسي لدى المعلمين ذوي النمط (أ،ب) وعلاقته بأساليب مواجهة المشكلات. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة الفيوم.

هيجان عبد الرحمان بن أحمد.(1998). ضغوط العمل منهج شامل لدراسة مصادرها ونتائجها وكيفية إدارتها. الرياض: معهد الإدارة العامة.

معروف إعتدال.(2001). مهارات مواجهة الضغوط في الأسرة في العمل في المجتمع. الرياض: مكتبة الشقري للتوزيع والنشر.

القصير جاسم محمد.(1993). المتغيرات المحددة للإحتراق النفسي لمدرسي المرحلة المتوسطة ودور التدخل الإرشادي. بغداد رسالة دكتوراه غير منشورة. الجامعة المستنصرية.

الخطيب جمال.(2006). إعداد الرسائل الجامعية وكتابتها دليل عملي لطلبة الدراسات العليا. عمان: دار الفكر للنشر والتوزيع

محمود عبد الله جاد.(2005). بعض عوامل الشخصية المتغيرات الديموغرافية المسهمة في الإختراق النفسي لدى عينة من المعلمين. مجلة كلية التربية بالمنصورة

الظفري سعيد والقريوتي ابراهيم (2010). الاحتراق النفسي لدى معلمات التلاميذ ذوي صعوبات التعلم في سلطنة عمان: المجلة الأردنية في العلوم التربوية..

أبو عزام أمل.(2005). اساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها ببعض سمات الشخصية. رسالة دكتوراه. معهد الدراسات العليا للطفولة. جامعة عين الشمس. القاهرة.

الضريبي عبد الله.(2007). أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات " دراسة ميدانية على عينة من العاملين بمصنع زجاج القدم بدمشق. مجلة جامعة دمشق. 26 (4).

يوسف نجاة زكي وعبد الفضل مديحة عثمان.(1998). أساليب مواجهة المشكلات وعلاقتها بكل من الضغوط النفسية والاحتراق النفسي لدى عينة من معلمي المدرسة الثانوية بمدينة المينا (دراسة تنبؤية). مجلة البحث في التربية وعلم النفس. 12 (1).

عمار نشوة كرم.(2007). الإحتراق النفسي لدى المعلمين ذوي النمط (أ،ب) وعلاقته بأساليب مواجهة المشكلات. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة الفيوم.

عيسى محمد رفقي.(1995). التوافق المهني وعلاقته بالاحتراق النفسي لدى معلمات رياض الأطفال. المجلة التربوية. جامعة الكويت. 9 (34).