

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة وهران



كلية العلوم الاجتماعية
قسم علم النفس و علوم التربية و الارطوفونيا
تخصص: الصحة النفسية و التكيف المدرسي

مذكرة تخرج لنيل شهادة الماجستير

إستراتيجيات التعامل مع الإحتراق النفسي
عند أساتذة التعليم الثانوي

إشراف:

الدكتور: منصور مصطفي

إعداد الطالب:

معروف محمد

2014/01/08
لجنة المناقشة:

رئيسا

مشرفا ومقررا

مناقشا

مناقشا

أ.د. ماحي إبراهيم

د. منصور مصطفي

د. فراحي فيصل

د. قادري حليلة

2013 - 2012

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الإهداء

إلى الوالدين .الكريمين .بإمرك الله في أعمارهما

إلى كل أفراد العائلة الكريمة

إلى كل طالب علم

إلى الحنف ملائبي ونر ميلاتي طالبة الماجستير تخصص الصحة النفسية

والتكيف المدرسي دفعة :2012-2013

إلى الحنف ملائبي ونر ميلاتي مستشاري التوجيه والإرشاد المدرسي

والمهني بمركز مغنية -ولاية تلمسان

أهدى ثمرة هذا العمل المتواضع

كلمة شكر

الحمد والشكر لله الذي وهبني إلى هذا العمل الذي أتمنى من الله

أن يبارك فيه وينفع به

أتقدم بالشكر الجزيل إلى أستاذي الكريم " منصورى

مصطفى " الذي لم يذخر جهداً معنوياً أو معرفياً من أجل إنجاز

وإتمام هذا العمل

كما أتقدم بالشكر إلى أساتذة قسم علم النفس وعلوم التربية و

الأرطوفونيا بجا معة وهران

وإلى كل من ساعدنى من قريب أو بعيد ولو بتشجيع أو

بإبتسامة أو بكلمة طيبة

كما أتوجه بالشكر والإمتنان لأعضاء لجنة المناقشة لتفضلهم

بمناقشة هذه الرسالة

ملخص الدراسة:

تناولت هذه الدراسة إستراتيجيات التعامل مع الإحترق النفسي عند أساتذة التعليم الثانوي، طبقت الدراسة على عينة قوامها 305 أستاذًا منها 171 ذكورا و 134 إناثا، موزعين على 11 ثانوية تابعة تقنيا إلى مركز التوجيه و الإرشاد المدرسي و المهني بمغنية - ولاية تلمسان .

ولأجل القيام بهذه الدراسة طبق الباحث مقياس ماسلاش للإحترق النفسي (MBI) الذي قننه الى البيئة العربية مجموعة من الباحثين ، كما طبق مقياس إستراتيجيات التعامل مع المواقف الضاغطة لـ"أندلر و باركر" (CISS) المقنن الى البيئة العربية من طرف مجموعة من الباحثين و تم الإعتماد على النسخة التي قننها مجموعة من الباحثين بمركز (CRASC) بوهران(الجزائر) وبعد المعالجة الإحصائية بإستخدام نظام (spss) ، كشفت الدراسة على النتائج التالية:

- عدم وجود ارتباط دال إحصائيا بين الدرجة الكلية للإحترق النفسي و الدرجة الكلية لإستراتيجيات التعامل عند أساتذة التعليم الثانوي ، لكن تم التوصل إلى وجود ارتباطات جزئية دالة على مستوى بعض الأبعاد وهي:

- وجود علاقة ارتباطية عكسية بين بُعد نقص الشعور بالإنجاز الشخصي كأحد أبعاد الإحترق النفسي و بُعد حل المشكل كأحد أبعاد إستراتيجيات التعامل .

- وجود علاقة ارتباطية طردية بين بُعد الإجهاد الإنفعالي كأحد أبعاد الإحترق النفسي وبعد الإنفعال كأحد أبعاد إستراتيجيات التعامل .

-عدم وجود فروق دالة إحصائيا في الإحترق النفسي تعزى لجنس الأساتذة.

-عدم وجود فروق دالة إحصائيا في إستراتيجيات التعامل مع المواقف الضاغطة تعزى لجنس الأساتذة.

- عدم وجود فروق دالة إحصائيا في المقياس الكلي للإحترق النفسي تعزى لمتغير الأقدمية في التدريس، بإستثناء وجود فروق جزئية دالة إحصائيا في بعد تبدل الشعور .

محتويات البحث:

أ	الإهداء.....
ب	كلمة شكر.....
ت	ملخص البحث.....
ث	محتويات البحث.....
ج	قائمة الجداول.....
ح	قائمة الأشكال.....
01	المقدمة.....

الفصل الأول: مدخل الدراسة

06	أسباب إختيار الموضوع.....
07	إشكالية البحث.....
08	فرضيات البحث.....
08	أهداف البحث.....
09	التعاريف الإجرائية.....

الفصل الثاني: الإحتراق النفسي

12	تمهيد.....
12	1. تعريف الإحتراق النفسي.....
14	2. علاقة الإحتراق النفسي ببعض المفاهيم المشابهة.....
15	3. أسباب الإحتراق النفسي.....
18	4. أعراض الإحتراق لنفسي.....
20	5. مؤشرات الإحتراق النفسي.....
20	6. مراحل و مستويات الإحتراق النفسي.....
22	7. أبعاد الإحتراق النفسي.....
23	8. نماذج الإحتراق النفسي.....

9. نظريات الإحترق النفسي 28

10. الوقاية و العلاج من الإحترق النفسي 31

32..... خلاصة

الفصل الثالث: إستراتيجيات التعامل

34..... تمهيد

1- تعريف إستراتيجيات التعامل 34

2- إستراتيجيات التعامل و المفاهيم المشابهة له 36

3- العوامل المؤثرة في تحديد إستراتيجيات التعامل 37

4- أساليب التعامل مع الضغوط 39

5- النماذج النظرية التي تناولت إستراتيجيات التعامل مع المواقف الضاغطة .. 44

47..... خلاصة

الفصل الرابع: الدراسات السابقة

49..... تمهيد

1- الدراسات التي تناولت الإحترق النفسي عند المدرسين 49

2- الدراسات التي تناولت إستراتيجيات التعامل مع المواقف الضاغطة

عند المدرسين 58

3- الدراسات التي تناولت علاقة الإحترق النفسي بإستراتيجيات التعامل

عند المدرسين 61

66..... خلاصة

الفصل الخامس: الدراسة الميدانية

أولاً- الدراسة الإستطلاعية:

1- أهداف الدراسة الإستطلاعية 68

2- مكان و زمان إجراء الدراسة الإستطلاعية 68

3- خصائص عينة الدراسة الإستطلاعية 68

4- أدوات القياس 70

75..... 5- الخصائص السيكومترية لأدوات القياس

ثانيا- الدراسة الأساسية:

83..... 1- منهج الدراسة

84..... 2- مكان و زمان إجراء الدراسة الأساسية

84..... 3- ظروف إجراء الدراسة الأساسية

85..... 4- خصائص عينة الدراسة الأساسية

89..... 5- الأساليب الإحصائية

الفصل السادس: عرض و مناقشة نتائج الفرضيات

91..... 1- عرض نتائج الفرضية الأولى

93..... 2- مناقشة نتائج الفرضية الأولى

97..... 3- عرض نتائج الفرضية الثانية

98..... 4- مناقشة نتائج الفرضية الثانية

100..... 5- عرض نتائج الفرضية الثالثة

101..... 6- مناقشة نتائج الفرضية الثالثة

103..... 7- عرض نتائج الفرضية الرابعة

104..... 8- مناقشة نتائج الفرضية الرابعة

108..... خاتمة

110..... توصيات وإقتراحات

112..... قائمة المراجع

119..... الملاحق

قائمة الجداول:

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
68	توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب الجنس	01
69	توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب العمر	02
69	توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب الخبرة	03
70	توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب الحالة العائلية	04
71	توزيع فقرات مقياس الاحتراق النفسي على أبعاده	05
71	بدائل الفقرات السلبية لمقياس الاحتراق النفسي	06
72	بدائل الفقرات الايجابية لمقياس الاحتراق النفسي	07
72	الدرجات الدنيا و العليا لمقياس ماسلاش	08
72	تصنيف أبعاد مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي	09
73	توزيع فقرات مقياس إستراتيجيات التعامل على أبعاده (النسخة الاصلية48فقرة)	10
74	الفقرات التي تم إبعادها من مقياس إستراتيجية التعامل	11
75	توزيع فقرات مقياس إستراتيجيات التعامل على أبعاده بعد التعديل(43فقرة)	12
76	معامل ارتباط فقرات مقياس (MBI) مع أبعادها	13
76	معامل ارتباط أبعاد مقياس (MBI) مع المقياس الكلي	14
78	معامل ارتباط فقرات مقياس(CISS) مع أبعادها(قبل التعديل)	15
79	معامل ارتباط كل الأبعاد مع المقياس الكلي(CISS) (قبل التعديل)	16
80	معاملات الثبات للأبعاد مع المقياس الكلي(CISS) (قبل التعديل)	17
81	معامل ارتباط فقرات المقياس (ciss) مع أبعادها (بعد التعديل)	18
82	معامل ارتباط أبعاد المقياس مع المقياس الكلي (CISS) (بعد)	19

	(التعديل)	
83	معاملات الثبات للأبعاد مع المقياس الكلي (CISS) (بعد التعديل)	20
85	توزيع العينة حسب الجنس	21
86	توزيع العينة حسب الثانويات	22
86	نسبة الاحتراق النفسي للعينة حسب تصنيف ماسلاش	23
87	نسبة الاحتراق النفسي للعينة حسب التعريف الإجرائي	24
88	توزيع عينة الأساتذة الذين يعانون من احتراق نفسي (متوسط فما فوق)	25
91	قيمة معامل الارتباط "بيرسون" بين الاحتراق النفسي و استراتيجيات التعامل	26
97	دلالة الفروق في الاحتراق النفسي حسب الجنس	27
100	دلالة الفروق في إستراتيجيات التعامل Coping حسب الجنس	28
104	دلالة الفروق في الإحتراق النفسي حسب الأقدمية	29

قائمة الأشكال:

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
23	أبعاد الاحتراق النفسي حسب ماسلاش و جاكسون	01
25	مراحل الاحتراق النفسي حسب نظرية سيلبي	02
26	نموذج تشيرنس للاحتراق النفسي	03
27	نموذج شواب للاحتراق النفسي	04
45	التقييم الثنائي لمواجهة المواقف الضاغطة عند لزروس و فولكمان	05
87	نسبة الاحتراق النفسي للعيينة حسب تصنيف ماسلاش	06
88	نسبة الاحتراق النفسي للعيينة حسب التعريف الاجرائي	07

- المقدمة:

من أجل إنشاء جيل يتلقى تعليماً ناجحاً ، فإننا نحتاج إلى أستاذ يزاوُل مهامه في جو من الإرتياح المادي و النفسي و الصحة النفسية ، و يتمكن من تأدية هذه المهمة الصعبة التي يُعَلِّق عليها المجتمع الشيء الكثير ، و بما أن التلميذ يُعتبر مستقبلاً للمعلومة و أن الأستاذ مرسل لها ، فإنه من الضروري و من المفروض أن يتقاسم الأستاذ مع التلميذ محورية العملية التربوية الى جانب المناهج التربوية ، لأن التركيز و النزوع الى طرف معين (التلميذ) سيخل بالطرف الآخر (الأستاذ) أو الأطراف الأخرى (المنهاج).

و من ثمة فإن المجتمع مطالب بتوفير كل عناصر النجاح - المعنوي منه و المادي - داخل العمل حتى لا يتأثر الأستاذ في صحته الجسمية و النفسية، و نتوقع حينها أن الأستاذ سيلعب دوره كاملاً في إيصال المعلومة العلمية المطلوبة منه ، و عليه فإننا مطالبون بالوقوف على وضعيته و صحته الجسمية و النفسية و ذلك بمعرفة درجة الاحتراق النفسي الذي يعاني منه ، و معرفة إستراتيجيات التعامل التي يلجأ إليها الأساتذة للتخفيف من تلك الضغوط و التكيف معها ، خاصة و أن بعض الدراسات تشير إلى أن نسبة عالية من أمراض العصر سببها كثرة الضغوط النفسية و التي تؤثر بصفة نفس جسمية (سيكوسوماتية) على الفرد ، كما يشير "كاتون و جروسنيكل و كوب و لونج و ميشل" (Caton, grossnickle, cope, long, Mitchell) (1998) إلى وجود الاحتراق النفسي عند المعلمين بالولايات المتحدة الأمريكية بدرجة متوسطة على بعدي الإجهاد الإنفعالي و تبدل الشعور، و بدرجة عالية على بعد نقص الشعور بالإنجاز الشخصي، ويشير ميلر و آخرون (Miller et al) (1999) إلى عوامل بقاء المعلم أو انسحابه من العمل أو تحويله إلى عمل آخر في المجال التربوي بسبب الإحتراق النفسي ، إذ أن 21 % من عينة الدراسة تركوا عملهم بعد سنتين من العمل (الظفيري و القريوتي، 2010، ص 177).

و حسب إستطلاع للرأي أجراه الاتحاد الوطني الأمريكي للتعليم NEA عام 1983 أقر 50 % من المعلمين أنهم لن يختاروا مهنة التعليم فيما لو عادوا إلى سنوات الدراسة مرة

أخرى، و في دراسة قام بها منصورى مصطفى على عينة من المجتمع الجزائري (غرب البلاد) تمنى 55,31% من المدرسين لو أنهم مارسوا مهنة أخرى ما عدا التعليم وهذا بسبب الضغوط المرتفعة التي يتعرضون لها يوميا وبإستمرار(منصورى،2010، ص 4).

ويصيب الإحترق النفسى من 5% إلى 10% من الموظفين كما يصيب حوالي 9.3% من المعلمين مقابل 9.9% من غير المعلمين (Grebob,2008,p103-117).

و في دراسة أجراها Allard(2010)تبين أنه ما بين 20% إلى 25% من المدرسين يغادرون المهنة خلال ثلاث سنوات الأولى، في محافظة الكبيك (Montgomery, demers, morin, 2010, P 763).

ونجد أن الشائع في نظر الأكثرية أن التلميذ هو الغاية من العملية التربوية ، وأن مادونه يعتبر وسيلة ، وهذه الفكرة بقدر ما أعطت أهمية قصوى للتلميذ – وهي فكرة صحيحة عموما- فإننا نراها قد أجمعت الأستاذ حقه، إذ إعتبرته وسيلة مما أدى إلى شعوره بنوع من العبء و الحمل الزائد من طرف المجتمع ،وتحميله مسؤولية النجاح و الفشل كاملة ولوحده ،لذلك فإن ضرورة تغيير النظرة الوسييلية وإستبدالها بنظرة غائية تجعل الأستاذ غاية في العملية التربوية ،ستؤدي إلى حل العديد من المشاكل ورفع الكثير من العبء ،و بالتالي التقليل من الضغوط المسلطة عليه و السعي الى إعطائه الرعاية والإهتمام الكلي ، و العمل على راحته النفسية و الجسدية بإعتبراره مصدرا لتلقي العلم و التربية ،وهذا يستدعي البحث عن فرد يقوم بهذه المهمة النبيلة و الشاقة في نفس الوقت بحيث يكون متوافقا مع نفسه ومع بيئته و يشعر بالسعادة مع نفسه و مع الآخرين ،وحيث يحقق ذاته في عمله ويستغل قدراته أحسن إستغلال وقادرا على مواجهة مطالب الحياة و مشاكلها (الزبيدي،2007،ص6) .

إننا نحتاج إذا الى أستاذ يتمتع بهذه المواصفات التي تلخص معنى الصحة النفسية ، ويكون في منأى عن إصابته بأمراض نفسية وجسمية كالاحترق النفسى الذي أصبح يهدد من يشتغل بالتربية و التعليم على الخصوص وينخر جسد العملية التربوية عموما ،لذلك يجب تقصي أسباب الإحترق النفسى عند الأساتذة و الكشف بدقة عن التباين في

الأسباب الشخصية و البيئية و الاجتماعية لدى الأفراد في مواجهتهم له في جميع أبعاده كما يجب التعرف على الاستراتيجيات التي تستعملها هذه الفئة التي تعاني الاحتراق النفسي أو هي في طريق الوصول إليه ،والعمل على تفعيل الاستراتيجيات التي تساعد الفرد على التعامل مع المواقف الضاغطة بطريقة إيجابية وتعمل على التركيز على حل المشكل ،وبعيدا عن آليات التعامل السلبية التي تركز أساسا على العاطفة و التي تؤدي الى سوء التكيف عند الأستاذ .

وفي هذه الدراسة تناول الباحث موضوع إستراتيجيات التعامل مع الاحتراق النفسي عند أساتذة التعليم الثانوي في ستة فصول ،وهي موضحة كما يلي :

-الفصل الأول: كان مدخلا للدراسة ،تناول فيه الباحث أسباب إختيار الموضوع و الإشكالية و الفرضيات و أهداف البحث والتعاريف الإجرائية.

-الفصل الثاني: تناول موضوع الإحتراق النفسي، حيث تم التطرق فيه إلى تعريف الإحتراق النفسي و علاقته ببعض المفاهيم المشابهة له وأسباب وأعراض ومؤشرات ومراحل وأبعاد ونماذج ونظريات الإحتراق النفسي وطرق الوقاية و العلاج .

-الفصل الثالث: حيث تم التطرق فيه إلى موضوع إستراتيجيات التعامل الذي تناول فيه الباحث تعريف إستراتيجيات التعامل وعلاقته بالمفاهيم المشابهة له، و العوامل المؤثرة في تحديد إستراتيجيات التعامل، وأساليب التعامل مع الضغوط ،والنماذج النظرية التي تناولت إستراتيجيات التعامل مع المواقف الضاغطة.

-الفصل الرابع: عرض فيه الباحث مجموعة من الدراسات السابقة مقسمة إلى الدراسات التي تناولت الإحتراق النفسي، ثم الدراسات التي تناولت إستراتيجيات التعامل مع المواقف الضاغطة، و تلتها الدراسات التي تناولت علاقة الإحتراق النفسي بإستراتيجيات التعامل مع المواقف الضاغطة عند المدرسين.

-الفصل الخامس: تناول فيه الباحث الدراسة الميدانية ، بحيث تم تقسيم الفصل إلى جزئين ،تناول الجزء الأول من الجانب التطبيقي الدراسة الإستطلاعية ،وفيهما تم توضيح أهداف الدراسة الاستطلاعية و الإطار الزمني و المكاني وخصائص العينة الاستطلاعية و الخصائص السيكومترية لأدوات القياس المستعملة.

فيما تناول الباحث في الجزء الثاني الدراسة الأساسية، موضحاً فيها منهج البحث المعتمد و الإطار الزمني و المكاني للدراسة الأساسية، وظروف إجراء هذه الدراسة وإبراز خصائص عينة الدراسة وأدوات القياس والأساليب الإحصائية المستعملة.

-الفصل السادس: هو الفصل الذي قدم فيه الباحث نتائج فرضيات البحث الأربعة مع التطرق إلى تفسير و مناقشة كل فرضية.

وأنهى الباحث هذه الدراسة بخاتمة، مع تقديمه لبعض الإقتراحات.

الفصل الأول: مدخل الدراسة

1. أسباب إختيار الموضوع

2. إشكالية البحث

3. فرضيات البحث

4. أهداف البحث

5. التعاريف الإجرائية

1 - أسباب اختيار الموضوع :

يعتبر الأستاذ أحد محاور العملية التربوية و ركيزة أساسية في كل نظام تربوي، لذلك فإنه يجب الإلتفات إلى كل المعوقات التي تعرقل عمله وتؤثر سلبا عليه و من جملة هذه المعوقات ظاهرة الاحتراق النفسي التي أصبحت تفعل فعلها في صمت على الصحة النفسية لأساتذة التعليم الثانوي على وجه الخصوص، ومن الأسباب التي دفعت الباحث لتناول هذا الموضوع مايلي:

1. قلة الدراسات المحلية حسب إطلاع الباحث التي تطرقت لظاهرة الاحتراق النفسي عند أساتذة التعليم الثانوي وإستراتيجيات التعامل معها، كما أن إختلاف نتائج الدراسات في هذا الموضوع بعث في نفسية الباحث الفضول لمعاينة الموضوع عن كثب قدر الإمكان .

2. ملاحظة الإنهاك و الإستنزاف و نقص المبادرة وتدني الدافعية للإنجاز عند بعض الأساتذة ونقص المشاركة في النشاطات الثقافية و العلمية و عدم الإهتمام بالنوادي العلمية و الهروب من تأطيرها داخل المؤسسة و الأمراض التي يتعرض لها الأساتذة نتيجة الضغوط المستمرة كالأمراض المزمنة ، وتعتمد التأخر للإلتحاق بالأقسام لدى البعض ،وميل فئة منهم لطلب التقاعد المسبق والحديث الكثير عن الفترة الزمنية التي تفصلهم عن التقاعد وطلب عطل مرضية عند البعض ،وذلك بحكم معاشية الباحث لوضعية هذه الفئة والإحتكاك الدائم بها كمستشار للتوجيه .

3. التعرف أكثر على أسباب الاحتراق النفسي ومعرفة درجة تواجده لدى أساتذة التعليم الثانوي .

4. التعرف أكثر على آليات و إستراتيجيات التعامل التي يلجأ إليها أساتذة التعليم الثانوي لمقاومة الاحتراق النفسي .

5. ضرورة متابعة تطور هذه الظاهرة عند هذه الفئة وضرورة تحيين (Actualisation) نتائج الدراسات في هذا الموضوع.

2 - إشكالية البحث:

تعد ظاهرة الاحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي ظاهرة لا يستهان بها في تأثيرها على الأداء التربوي لأساتذة التعليم الثانوي ومن ثمة التأثير السلبي على المردود التربوي للتلاميذ ، إذ لا يمكننا أن نتصور جيلا من التلاميذ قد إستوفى حقه من التربية و التعليم ، بينما نجد أساتذته يعانون بدرجة لا يمكن التغاضي عنها من الاحتراق النفسي جراء طبيعة المهمة (العمل) التي أسندت إليهم من قبل المجتمع ، ولخصوصية هذه المهنة الصعبة التي تتطلب إستنزافا للجهد و إستغراقا لأغلب الوقت ناهيك عن الإلتزامات الأسرية و الإقتصادية و متطلبات الحياة ، فإنه يستحق من إنشغل كل وقته بأبنائنا، أن يجد من ينشغل به و بمهامه وبمشاكله ، خاصة و أن هذه المهنة هي من ضمن أعمال قطاع الخدمات الاجتماعية و الإنسانية، وهي من أكثر المهن التي يتعرض أصحابها للإصابة بالاحتراق النفسي، فحسب "ريدو Rudow" (1999) فإن 30 % من المدرسين الأوربيين يبدون أعراضا للإحتراق النفسي، و في دراسات مقارنة لـ دوهوس و ديكسترا De heus et Dieckstra (1999) بينت بصفة دقيقة أن درجة الإحتراق النفسي لدى المعلمين ذات دلالة قوية و أنها مرتفعة مقارنة بالمهن الأخرى ذات الطابع الاجتماعي (الممرضون و عمال الصحة و المدرسون) (Lougaa et Bruchon,2005,p3).

ويمكن تحديد إشكالية البحث من خلال التساؤلات التالية:

- 1-هل توجد علاقة إرتباطية بين الإحتراق النفسي وإستراتيجيات التعامل عند أساتذة التعليم الثانوي؟
- 2-هل توجد فروق دالة إحصائيا في الإحتراق النفسي عند أساتذة التعليم الثانوي حسب جنس الأستاذ؟
- 3- هل توجد فروق دالة إحصائيا في إستراتيجيات التعامل عند أساتذة التعليم الثانوي حسب جنس الأستاذ؟

4- هل توجد فروق دالة إحصائية في الإحترق النفسي عند أساتذة التعليم الثانوي حسب متغير الأقدمية في التدريس؟

3- فرضيات البحث:

بناء على التساؤلات المطروحة، قام الباحث بصياغة الفرضيات التالية:

1. توجد علاقة دالة إحصائية بين بعد الإحترق النفسي و إستراتيجيات التعامل عند أساتذة التعليم الثانوي.

2. توجد فروق دالة إحصائية في الإحترق النفسي عند أساتذة التعليم الثانوي حسب جنس الأستاذ.

3. توجد فروق دالة إحصائية في إستراتيجيات التعامل عند أساتذة التعليم الثانوي حسب جنس الأستاذ.

4. توجد فروق دالة إحصائية في الإحترق النفسي عند أساتذة التعليم الثانوي حسب متغير الأقدمية في التدريس.

4- أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى معرفة بعض معوقات العملية التربوية والتي من جملتها:

- معرفة درجة إنتشار الإحترق النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي وأيضا معرفة الأبعاد الأكثر تأثيرا من أبعاد الإحترق النفسي في صفوف أساتذة التعليم الثانوي حسب إختبار ماسلاش للاحترق النفسي (MBI).

- معرفة آليات التعامل الأكثر إستعمالا بين صفوف هذه الفئة حسب مقياس استراتيجيات التعامل للمواقف الضاغطة (CISS).

- معرفة العلاقة بين ظاهرة الإحترق النفسي و استراتيجيات التعامل .

- معرفة هل هناك فروقا في الإحترق النفسي عند الأساتذة حسب الجنس وحسب الأقدمية .

- معرفة هل هناك فروقا في إستراتيجيات التعامل حسب جنس الأستاذ.

5- التعاريف الاجرائية:

1- الإحترق النفسي: هو حالة نفسية يصل فيها أساتذة التعليم الثانوي إلى الشعور بالإستنزاف و الإرهاق العاطفي وتكوين إتجاهات سلبية نحو الآخرين مع التقدير و التقييم السلبي لذواتهم.

والاحترق النفسي في هذا البحث يُقصد به حصول أستاذ التعليم الثانوي على درجة متوسطة فما فوق (36 درجة فما فوق) على مجموع أبعاد مقياس ماسلاش للإحترق النفسي المطبق في هذه الدراسة.

2- الإجهاد الإنفعالي: هو إحساس أستاذ التعليم الثانوي بالتعب و الإنهاك وفقدان الحيوية و النشاط تجاه قيامه بعمله، وهو حصول أستاذ التعليم الثانوي على درجة متوسطة فما فوق (18 درجة فما فوق) على بعد الإجهاد الإنفعالي لمقياس ماسلاش للإحترق النفسي المطبق في هذه الدراسة.

3- تبدل الشعور: هو فقدان العنصر الإنساني وإتصاف الفرد بالقسوة و اللامبالاة والشعور السلبي نحو الآخرين، وهو حصول أستاذ التعليم الثانوي على درجة متوسطة فما فوق (06 درجات فما فوق) على بعد تبدل الشعور لمقياس ماسلاش للإحترق النفسي المطبق في هذه الدراسة.

4- نقص الشعور بالإنجاز الشخصي: هو التقييم السلبي لإنجازات الفرد و الشعور بعدم نجاعة وفاعلية مايقوم به، وهو حصول أستاذ التعليم الثانوي على درجة متوسطة فما فوق (12 درجة فما فوق) على بعد نقص الشعور بالإنجاز لمقياس ماسلاش للإحترق النفسي المطبق في هذه الدراسة.

5- إستراتيجيات التعامل: هي استجابات معرفية وسلوكية يقوم بها أستاذ التعليم الثانوي في تعامله مع المواقف الضاغطة، من أجل الحفاظ على توازنه الجسمي والنفسي . وهي الدرجة التي يتحصل عليها أستاذ التعليم الثانوي على مجموع أبعاد مقياس إستراتيجيات التعامل (CISS) المطبق في هذه الدراسة.

6- إستراتيجية حل المشكل: هي محاولة تحديد مصدر المشكلة و العمل على مواجهتها وإيجاد حل لها، وهي الدرجة التي يتحصل عليها أستاذ التعليم الثانوي على بعد حل المشكل لمقياس إستراتيجيات التعامل (ciss) المطبق في هذه الدراسة.

7- إستراتيجية الانفعال: هي عملية تنصّب على محاولة خفض التوترات الانفعالية المترتبة على الموقف الضاغط أو المشكلة وقد تكون إيجابية أو سلبية ، وهي الدرجة التي يتحصل عليها أستاذ التعليم الثانوي على بعد الإنفعال لمقياس إستراتيجيات التعامل (ciss) المطبق في هذه الدراسة.

8- إستراتيجية التجنب: هي الإحجام و الإبتعاد عن المشكلة بواسطة البحث عن المساندة الإجتماعية أو الترفيه، وهي الدرجة التي يتحصل عليها أستاذ التعليم الثانوي على بعد التجنب لمقياس إستراتيجيات التعامل (ciss) المطبق في هذه الدراسة.

9- أستاذ التعليم الثانوي: هو الأستاذ الذي يُدرس في مرحلة التعليم الثانوي أو ما يعرف حالياً بالطور مابعد الإلزامي في وزارة التربية الوطنية.

الفصل الثاني:

الإحتراق النفسي

تمهيد

1. تعريف الإحتراق النفسي
 2. علاقة الإحتراق النفسي ببعض المفاهيم المشابهة
 3. أسباب الإحتراق النفسي
 4. أعراض الإحتراق النفسي
 5. مؤشرات الإحتراق النفسي
 6. مراحل و مستويات الإحتراق النفسي
 7. أبعاد الإحتراق النفسي
 8. نماذج الإحتراق النفسي
 9. نظريات الإحتراق النفسي
 10. الوقاية و العلاج من الإحتراق النفسي
- خلاصة

تمهيد:

تتراكم الضغوط على الأستاذ و تتوالى وهو يؤدي مهمته ،وعندما لايجد لها حلا فإنه قد يقع في شرك ما يسمى بالإحترق النفسي Burnout ، حينها لا يستطيع الأستاذ القيام بدوره و واجباته، ويرى أنه لا يؤدي حق تلامذته من التربية و التعليم. و يرى أنه ليس عند تطلعات ما ينتظره المجتمع منه، و أنه أصبح يُخل بالمسؤولية و المهنة التي أُسندت إليه، خاصة و أن مهنة التربية و التعليم هي من ضمن مجالات المهن الإنسانية و الإجتماعية التي يتعرض أصحابها إلى الإحترق النفسي و الضغوط النفسية بنسبة كبيرة إذ يذكر جودت Godt أن مهنة التدريس هي واحدة من المهن الخمس الأكثر ضغطا ، كما جاء في تقرير ضغوط العمل في إنجلترا أن مهنة التدريس تأتي في الترتيب الأول ثم تليها مهنة التمريض كأعلى المهن الضاغطة، خاصة إذا لم تتوفر الشروط و الظروف اللازمة لأداء هذه المهنة (مهدي، 2010، ص 320).

1. تعريف الإحترق النفسي:

لقد تعرض العديد من الباحثين لتعريف الإحترق النفسي، و برغم تعدد هذه التعريفات إلا أن هناك شبه إتياف على معناه و خصائصه، و فيما يلي بعض التعريفات لمفهوم الإحترق النفسي.

- يرى هربرت فريد نبرجر H.Freudenberger (1974) الذي يعتبر أول من أشار إلى ظاهرة الإحترق النفسي على أنه "حالة من الإستنزاف الإنفعالي أو الإستنزاف البدني، بسبب ما يتعرض له الفرد من الضغوط" (الزهراني ، 2008، ص 5).
- و عرف كرنس Chernesse (1980) الإحترق النفسي بأنه "العملية التي ينسحب فيها المهني المعروف بالتزامه السابق بالعمل من إرتباطه بعمله، نتيجة ضغوط العمل التي تعرض لها أثناء أداء هذا العمل" (عوض، 2007، ص 14).
- كما يعرفه كارتر Carter (2001) بأنه "إعياء يصيب الجسم و العواطف و الإتجاهات لدى المعلم، حيث يبدأ بالشعور بعدم الإرتياح و فقدان بهجة التعليم التي تبدأ بالتلاشي بشكل

تدريجي من حياه المعلم" (عوض، 2007، ص 14).

- أما ماسلاش Maslach (1991) فتعرفه بأنه "فقدان الإهتمام بالأشخاص الموجودين في محيط العمل، حيث يحس الفرد بالإرهاق و الإستنزاف العاطفي اللذين يجعلان هذا الفرد يفقد الإحساس بالإنجاز و يفقد بذلك تعاطفه نحو العاملين، كما أنه خبرة إنفعالية فردية سلبية تعود إلى عملية مزمنة يتم تجربتها كإستنزاف للجهد على المستوى البدني و الإنفعالي و المعرفي".

و قد اعتبرت كل من ماسلاش و جاكسون Maslach et Jackson (1981) الإحتراق النفسي مفهوما يتكون من ثلاثة أبعاد:

1. الإجهاد العاطفي Emotional Exhaustion: و هو زيادة الشعور بالتعب و الإرهاق العاطفي.

2. تبدل الشعور Dehumanization: بناء اتجاه سلبي نحو الآخرين و العملاء.

3. شعور النقص بالإنجاز Reduced feeling of accomplishment: و هو ميل الفرد للتقييم السلبي لذاته (عوض، 2007، ص 14).

- و يرى سيدولين Cedoline (1982) أن الإحتراق النفسي يحدث كنتيجة نهائية لضغط العمل، و يستدل على وجوده من خلال الأعراض التالية:

1. شعور الفرد بالإستنزاف الجسمي و النفسي، مما يشعر الفرد بفقدان الطاقة و الحيوية و النشاط.

2. التحول السلبي في إستجابة الفرد و تعامله مع الآخرين خاصة في مكان العمل إذ تتولد لديه إتجاهات سلبية نحو العمل، تتمثل في تدني الإنجاز و فقدان الدافعية للعمل.

3. النظرة السلبية و الشعور بالعزلة و الإكتئاب و الملل (الزيودي، 2007، ص 195).

- و يعرف كل من الباحثين: يحي عبد الله الرافي و محمد فرحان الإحتراق النفسي على أنه "ظاهرة نفسية تصيب المدرسين بالإرهاق و التعب و قلة الحماس، و تدني الدافعية و مقاومة التغيير، ناتجة عن أعباء إضافية داخلية و خارجية، يشعر معها

المدرس أنه غير قادر على تحملها، و ينعكس ذلك على أدائه التدريسي و عن تقديم المساعدة لطلبته كما كانوا يرغبون، و قيامه بالمهام المسندة إليه بجد و إتقان" (الرفعي والقضاة، 2010، ص307).

- من خلال هذه التعريفات يمكن الخروج بتعريف نظري يتماشى و موضوع دراستنا ونقول أن الإحترق النفسي هو حالة نفسية قد يصل إليها الأفراد العاملون في مهن طبيعتها التعامل و الإحتكاك مع أشخاص كثيرين وتقديم خدمات لهم، حيث تصل هذه الحالة بالشخص إلى الشعور بالتعب و الإرهاق العاطفي و تكوين إتجاهات سلبية نحو الآخرين مع التقدير و التقييم السلبي لذاته.

II. علاقة الإحترق النفسي ببعض المفاهيم المشابهة له:

ما يميز الكثير من المفاهيم السيكولوجية هو التشابه الذي يربط بعضها البعض وصعوبة الفصل بينها في بعض الأحيان، و الإحترق النفسي لا يخرج من هذا الإستثناء، حيث يرتبط بمفاهيم قريبة و متشابهة معه، من بينها:

1. الإحترق النفسي و الضغط النفسي:

تُعتبر العلاقة بين الإحترق النفسي و الضغط النفسي عبارة عن علاقة سبب و نتيجة، حيث أن الإحترق النفسي هو حالة يصل إليها الفرد بسبب تعرضه لضغوط شديدة و مستمرة (منصوري، 2010، ص: 41-43).

2. الإحترق النفسي و القلق:

إن الشعور بالقلق قد يتكون لدى الفرد منذ الطفولة بعكس الإحترق النفسي الذي يرتبط بالأداء الوظيفي أو المهني و يتمكن من الفرد إبتداءاً من مرحلة الرشد، و القلق هو عبارة عن شعور بالوحدة و قلة الحيلة و عدوان مضاد لبيئة يدركها الفرد على أنها عدائية (دردير، 2007، ص 5).

و يتكون القلق من مشاعر و أفكار مزعجة قد تصل إلى القلق الحاد مما يشير إلى وجود صراع إنفعالي غير واعي، و قد يتفاقم هذا الصراع فيولد ضغطاً على الفرد لا يتحملة ثم يشتد مع الوقت فيتحول إلى الإحترق النفسي (الزهراني، 2008، ص13).

3. الإحتراق النفسي و التعب:

ليس بالضرورة أن كل من يشعر بالتعب فهو محترق نفسياً، و إن كان الشعور بالتعب و الإنهاك من سمات الإحتراق النفسي، هذا الأخير الذي يتسم بالثبات والاستمرارية و يكون من جراء ظروف العمل و علاقة الفرد مع مجتمع و بيئة العمل و بناء اتجاهات سلبية نحو العمل، بينما التعب فيظهر في فترات العمل كحالة جسدية أو حتى شعورية سرعان ما تنتهي بعد إنتهاء العمل، فهو حالة مؤقتة (على حمدي، 2008، ص178).

4. الإحتراق النفسي و التهرب النفسي:

يمكن إعتبار التهرب النفسي بالتمارض أو البحث عن الأعذار، و هو حالة إرادية يقوم بها الفرد كأسلوب من أساليب خفض الضغط حين لا يستطيع تأدية مهامه أو لا يريد بسبب اتجاهاته السلبية، أي أنه وسيلة دفاعية يقوم بها الفرد لحماية نفسه، أما الإحتراق النفسي فهو حالة جسمانية و إنفعالية و سلوكية ، تتحول إلى حالة مرضية مع مرور الوقت (بدران نقلا عن الزهراني، 2008، ص 14).

5. الإحتراق النفسي و عدم الرضا الوظيفي:

إن عدم الرضا الوظيفي هو إنعدام المشاعر الإيجابية تجاه العمل من حيث الراتب و الترقية و الرضا عن الإدارة المدرسية و عن بيئة العمل بصفة عامة، و إن هذه الحالة و ما يصاحبها من غياب للدافعية في العمل من جانب الفرد لا تعتبر إحتراقا نفسياً، و مع ذلك ينبغي أخذها بعين الاعتبار لأن إستمرارها يؤدي إلى الإحتراق النفسي (عسكر، 2003، ص123).

III. أسباب الإحتراق النفسي:

يجمع الباحثون على أن أسباب الإحتراق النفسي متعددة و يصنفونها ضمن ثلاثة أبعاد رئيسية و هي الأسباب ذات البعد الفردي و الأسباب ذات البعد الاجتماعي، و الأسباب ذات البعد الوظيفي.

1. الأسباب ذات البعد الفردي:

هناك أسباب مختلفة للإحترق النفسي على المستوى الفردي يلخصها بعض الباحثين في الأسباب التالية:

1.1. مدى واقعية الفرد في توقعاته: أو ما يمكن تسميته بمستوى الطموح، إن عدم الواقعية في العمل مع وجود طموحات صعبة التنفيذ و مع الإلحاح و الرغبة في التغيير و النجاح الآني من شأنه أن يزيد من درجة الإحترق النفسي لدى الفرد.

2.1. الإستغراق في العمل: إن إستغراق العمل لحياة الفرد و وقته بصفة كاملة ينجم عنه عدم إشباع فردي خارج نطاق العمل، مما يزيد من إحتمال الإحترق النفسي عند الفرد.

3.1. عدم توفر قدرات و مهارات ذاتية على التكيف: هناك من المعلمين من لا يمتلكون قدرات و مهارات واسعة على التكيف مع المشكلات التي تعترضهم أثناء العمل، تجعلهم أكثر عرضة للإحترق النفسي من غيرهم و من بين هذه المشكلات: المشكلات السلوكية الناجمة من طرف التلاميذ أو وجود ضغوطات من قبل الإدارة (علي حمدي، 2008، ص: 178-179).

و هناك شبه إتفاق بين معظم الباحثين أن الموظفين الأكثر إتزاما و إخلاصا في عملهم يكونون أكثر عرضة للإحترق النفسي من غيرهم. (عسكر، 2003، ص 122).

2. الأسباب ذات البعد الإجتماعي:

إن عبء العمل الذي يأتي من قبل أفراد المجتمع، يضطر العديد من المؤسسات بإلقاء هذا العبء الزائد على موظفيها و بالتالي تزداد مسؤولية الموظفين مع إزدياد حجم العمل، هذه الطريقة التي تجدها هذه المؤسسات أسهل الطرق دون النظر في جلب موظفين جدد لمسايرة و معالجة كثافة العمل. الأمر الذي قد يكون سببا مباشرا لحدوث الإحترق النفسي لذا الموظفين، و هو الأمر الذي نجده عند الأساتذة من خلال إرهاق بعض الأساتذة و المعلمين بزيادة نصاب العمل، إذ نجد أن بعض المدرسين يعانون من كثافة الحجم الساعي على عكس البعض الذين يزاولون نشاطهم بحجم ساعي قليل - و إن قل عدد هذه الفئة الأخيرة-، مما ينجم عنه عدم وجود فترات للراحة، تجعل المدرس يستعيد نشاطه و حيويته خلال الأسبوع.

3. الأسباب ذات البعد الوظيفي (المهني):

إن ظروف العمل و بيئته تسهمان إلى حد كبير في زيادة و إنخفاض حدة ضغط العمل الواقع على العامل، فمن المنتظر من العمل هو تحقيق الحاجات الأساسية للفرد مثل: السكن و الصحة و الحاجات النفسية مثل التقدير و إحترام الذات و الشعور بالاستقلالية و رفع معنويات الفرد و زيادة الرضا عن العمل، فإذا لم يتحقق لدى العامل شيء من هذه الحاجات في وظيفة فقد يؤدي به الأمر مع مرور الوقت إلى الإحترق النفسي، وهنا يمكن أن نخلص إلى أن ظروف و بيئة العمل من شأنها أن تُوصل إلى ثلاثة نتائج أو مفاهيم عند المدرس هي:

1. العجز المتعلم : وهو فقدان القدرة على التحكم في بيئة العمل.
 2. قلة الإثارة: وهو فقدان التحدي و التنوع في الأعمال من جراء الرتابة و الروتين في العمل.
 3. الفشل في تحقيق الحاجات الشخصية: وهو عدم تحقيق الحاجات الشخصية التي يتوقعها الموظف من عمله (عبدالعلي، 2003، ص47-48).
- و توصل الفرّح (2001) إلى وجود ثمانية أسباب رئيسية للإحترق النفسي بصفة إجمالية من خلال عرضه نتائج دراسات متعددة و تتمثل هذه الأسباب في ما يلي:
1. العمل لفترات طويلة دون الحصول على قسط من الراحة.
 2. غموض الدور.
 3. فقدان الشعور بالسيطرة على مخرجات العمل و الإنتاج.
 4. الشعور بالعزلة في العمل.
 5. ضعف العلاقات المهنية.
 6. الزيادة في عبء العمل.
 7. ضعف إستعداد الفرد للتعامل مع ضغوط العمل.
 8. الخصائص الشخصية للفرد (البخيث، 2011، ص 27).

IV. أعراض الإحتراق النفسي:

تشير الأدبيات المتعلقة بأعراض الإحتراق النفسي إلى وجود تصنيفات و قوائم كثيرة تُعد هذه الأعراض، و في هذه الدراسة يميل الباحث إلى تقسيم هذه الأعراض إلى ثلاثة نواحي، هي: الأعراض المتعلقة بالناحية الجسمية، و الأعراض المتعلقة بالناحية النفسية، و الأعراض المتعلقة بالناحية الاجتماعية.

4-1. الأعراض المتعلقة بالناحية الجسمية:

تبرز الأعراض الجسمية خاصة من الناحية الفيزيولوجية للفرد، و التي تتمثل في الأعراض التالية:

- ارتفاع ضغط الدم.
- ارتفاع معدل ضربات القلب.
- اضطرابات في المعدة.
- جفاف في الحلق.
- ضيق في التنفس (أبو مسعود، 2010، ص: 43 - 44).
- اضطرابات النوم.
- الشعور بالغثيان.
- الصداع المستمر.
- آلام الظهر.
- الأنفلونزا المتكررة.
- إتهاب المفاصل (جبر أبو هوش، قاسم الشايب، 2012، ص 362).
- تشنج العضلات (عوض، 2007، ص 17).

4-2. الأعراض المتعلقة بالناحية النفسية:

تبرز الأعراض النفسية على ثلاثة مستويات و هي الأعراض المتعلقة بالمستوى العقلي (أو المعرفي)، و الأعراض المتعلقة بالمستوى الانفعالي، و الأعراض المتعلقة بالمستوى السلوكي.

1.الأعراض المتعلقة بالمستوى العقلي (المعرفي): تتمثل في الأعراض التالية:

- نقص القدرة على التركيز.
- اضطرابات في التفكير، خاصة التفكير المفرط في العمل.
- ضعف القدرة على التذكر.
- ضعف القدرة على حل المشكلات و إصدار الأحكام و إتخاذ القرارات مع تهويل الأحداث (أبو مسعود، 2010، ص 44).

2.الأعراض المتعلقة بالمستوى الانفعالي: تتمثل في الأعراض التالية:

- القلق.
- تدني مفهوم الذات.
- الشعور باليأس و التعاسة و العجز و الحزن و الاكتئاب و الغضب و فقدان روح الدعابة و إهمال الأولويات (أبو هوش و قاسم الشايب، 2012، ص 362).
- و يذكر فريدمان Friedman (1991) أن هذه المظاهر قد تتطور في الحالات الحرجة إلى إنهيار عصبي (البخيث و الحسن، 2011، ص27).

3.الأعراض المتعلقة بالمستوى السلوكي: من جملة الأعراض المتعلقة بالمستوى

السلوكي:

- الشكوى من العمل.
- البطء في الأداء.
- عدم الرضا.
- الإنجاز المتدني.
- زيادة معدل التغيب (التغيب المستمر)
- التعب لأقل مجهود.
- ترك المهنة (عبدالعلي ، 2003، ص52).

3-4.الأعراض المتعلقة بالناحية الاجتماعية:

- و تتمثل في تكوين إتجاهات سلبية نحو المجتمع مما يَنجُرُّ عنها:
- تدهور العلاقات الإجتماعية مع الزملاء و الطلبة.

- العزلة الإجتماعية (عوض، 2007، ص 17).

V- مؤشرات الإحترق النفسي:

ترى باربرا ابراهام Barbara braham بأن هناك أربعة مؤشرات أولية ينبغي أن تؤخذ بعين الاعتبار، كنوع من التحذير بأن الفرد في طريقه إلى الإحترق النفسي و هذه المؤشرات هي:

1. الإنشغال الدائم Busyness و الإستعجال في إنهاء القائمة الطويلة التي يدونها الفرد و يسعى لتنفيذها كل يوم بطريقة ميكانيكية و آلية و يكون حضوره جسديا فحسب، و بالتالي نجده يُضحي بحاضره فلا يعيشه و لا يشعر به.
2. تأجيل الأمور السارة و الأنشطة الإجتماعية من خلال إقناع الذات بأن لهذه الأمور وقتا آخر حين يفرغ، و تستمر عملية التأجيل بحيث لا يأتي زمن هذه الأنشطة المؤجلة و يعيش الفرد حينها في التسويف لأن التأجيل أصبح قاعدة و معيارا في حياة الفرد.
3. العيش حسب قاعدة "يجب و ينبغي" فلا يستطيع إرضاء نفسه و لا إرضاء الآخرين، لأنه يتعامل بصرامة تجاه نفسه و تجاه الآخرين.
4. فقدان الرؤية أو المنظور Perspective و ذلك بسبب الإنهماك في العمل لأن كل شيء لديه يصبح مهما و عاجلا، و يجد نفسه كثير التردد عند اتخاذ القرارات (عسكر، 2003، ص: 123- 124).

VI- مراحل و مستويات الإحترق النفسي:

يتفق العديد من الباحثين و من بينهم: عسكر و سبانيول و كابيو تو Spaniol & coputo على أن الإحترق النفسي لا يحدث مرة واحدة بل يمر بثلاث مراحل أو مستويات بحيث يكون لكل مستوى أعراضه وسماته التي من خلالها يمكن التعرف على مستوى الإحترق الذي يمر به الفرد و هذه المراحل هي كالتالي:

المرحلة الأولى:

و هي مرحلة يشعر فيها الفرد بوجود ضغط نتيجة عدم التوازن بين متطلبات العمل و قدراته، و تعرف بمرحلة الإستثارة الناتجة عن الضغوط (stress arousal) و تتميز بالأعراض التالية: سرعة الإنفعال، القلق الدائم، فترات من ضغط الدم العالي، الأرق، صرير الأسنان أو إصطكاكهم بشكل ضاغط bruxism أثناء النوم، النسيان، الصعوبة في التركيز، الصداع، ضربات القلب غير العادية (عسكر، 2003، ص 127). و يرى Spaniol & coputo أن هذه الحالة يمكن علاجها بالقيام ببعض التمارين الرياضية و الإسترخاء و أخذ قسط من الراحة مع ممارسة بعض الهوايات المفضلة (أبو مسعود، 2010، ص 42).

المرحلة الثانية:

و تعرف بمرحلة توفير و الحفاظ على الطاقة (Energy conservation)، و تتمثل في إستجابات سلوكية كالتأخر عن العمل، تأجيل الأمور، عدم كفاية العطلة الأسبوعية، إنخفاض الرغبة الجنسية، التأخر في إنجاز المهام، الإمتعاض، زيادة في إستهلاك المشروبات المخدرة، زيادة إستهلاك المنبهات، اللامبالاة، الإنسحاب الإجتماعي، السخرية و الشك و الشعور بالتعب في الصباح (عسكر، 2003، ص 127).

المرحلة الثالثة:

أو ما يسمى بمرحلة الإستنزاف أو الإنهاك Exhaustion و التي ترتبط بمشكلات نفسية و بدنية مثل الإكتئاب المتواصل، إضطرابات مستمرة في المعدة، تعب جسمي مزمن، إجهاد ذهني مستمر، صداع دائم، الرغبة في الإنسحاب النهائي من المجتمع و هجرة الأصدقاء و حتى في بعض الأحيان هجر العائلة، (عسكر، 2003، ص 126). و يشير Everly (1985) أنه ليس بالضرورة أن نجد جميع الأعراض للحكم بوجود حالة الإحتراق النفسي في كل هذه المراحل، بل يكفي أن يظهر عنصران أو عرضان في كل مرحلة كمؤشر على أن الفرد يمر بالمرحلة المعنية من مراحل الإحتراق النفسي (عسكر، 2003، ص 126).

VII- أبعاد الإحترق النفسي:

يتطور الإحترق النفسي حسب ماسلاش و جاكسون (1981) إلى ثلاثة أبعاد رئيسية إذ يبدأ الإحترق النفسي بالإجهاد الانفعالي لدى الفرد، ومن ثمة فإن الإجهاد الإنفعالي يجر الفرد إلى تبدل الشعور من جهة و إنقاص الشعور بالإنجاز الشخصي من جهة أخرى (Elisabeth Grebot, 2008, p111).

وهذه الأبعاد هي:

1. بعد الإجهاد الانفعالي (L'epuisement émotionnel):

يتصف هذا البعد بالإرهاق و الضعف و الإستنزاف الإنفعالي و فقدان الحيوية و النشاط لدى المعلم، و الإحساس بالعجز عن العطاء، و يعد هذا البعد العنصر الأساسي للإحترق النفسي، و يظهر على شكل أعراض جسمية أو ذهنية أو كلاهما. (البخيث و الحسن، 2011، ص18-19).

2. بعد تبدل الشعور (La dépersonnalisation):

و هو فقدان العنصر الإنساني أو الشخصي في التعامل، و اعتبار الأشخاص كأشياء مادية بدلا من اعتبارهم كأشخاص، و يتصف المعلم الذي يعاني من الإحترق النفسي في هذه الحالة بالقسوة و التشاؤم و كثرة الانتقاد و اللامبالاة و الشعور السلبي نحو الآخرين. (أبو مسعود: 2010، ص 41).

3. بعد نقص الشعور بالإنجاز الشخصي (La diminution du sentiment

d'accomplissement personnel):

و هو ميل المعلم إلى تقييم إنجازاته الشخصية بصفة سلبية و تتمثل في مشاعر الإكتئاب و الإنسحاب و قلة الأداء و الشعور بعدم القدرة على القيام بالواجبات المطلوبة منه على أحسن حال (العلي، 2003، ص 56).

VIII- نماذج الاحتراق النفسي:

لقد ظهرت عدة نماذج نظرية لدراسة و فهم و تفسير الإحتراق النفسي، ومن بين هذه النماذج النماذج التالية:

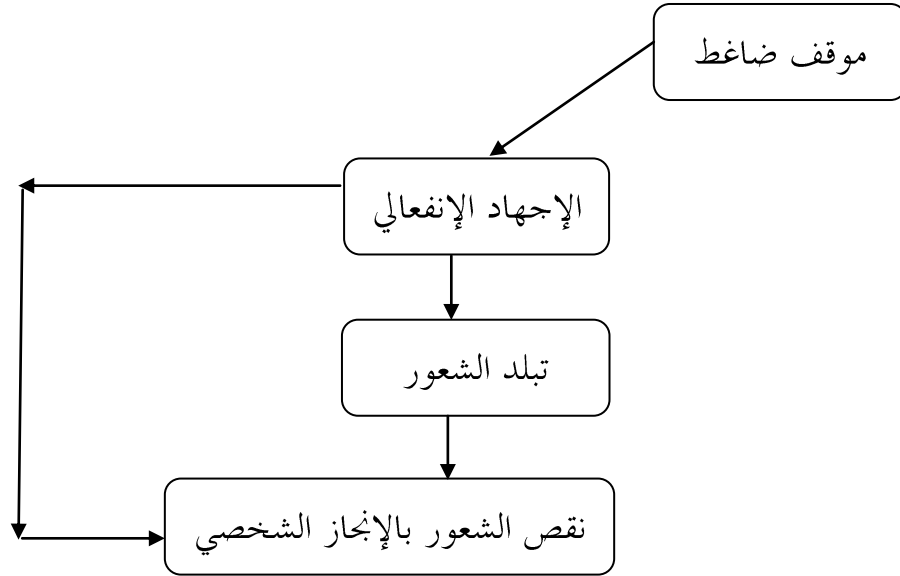
1. نموذج ما سلاش للإحتراق النفسي: و يتكون من ثلاث أبعاد هي:

1. الإجهاد الانفعالي.

2. تبدل الشعور.

3. نقص الشعور بالإنجاز الشخصي.

حيث تشير Elisabeth Grebot (2008) في شرح أبعاد ما سلاش بأن الأحتراق النفسي يبدأ بالإجهاد الإنفعالي ثم يستمر مع تبدل الشعور ونقص الشعور بالإنجاز (Elisabet Grebot,2008,p111).



شكل رقم (1) يوضح أبعاد الإحتراق النفسي حسب ما سلاش و جاكسون (Elisabeth Grebot,2008,p111)

2. نموذج Edewich et Brodsky: و يتكون هذا النموذج من أربع مراحل هي:

1. الحماس (التعصب)

2. الركود.

3. الإحباط.

4. اللامبالاة.

3. نموذج Jones et Emanuel: اللذان قدما مراحل للإحترق النفسي مشابهة للتناظر

الكيميائي و مراحل هي:

1. الإحماء.

2. الغليان.

3. الانفجار.

4. نموذج Selye: الذي قدم زملة التكيف العام (G.A.S) (Selyes general Adaptation)

(Syndrome):

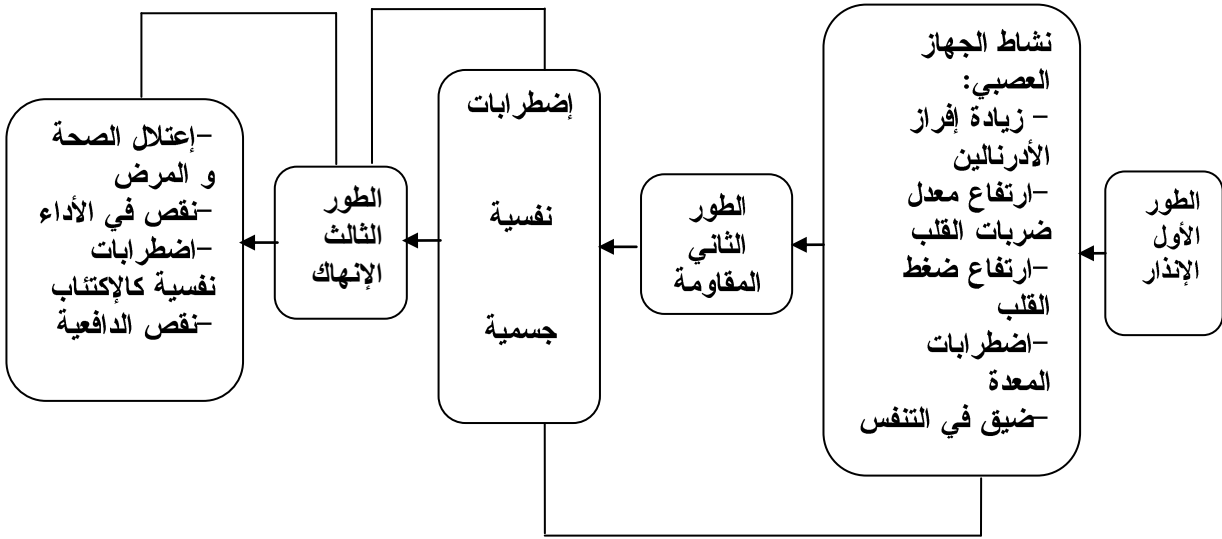
حيث أن الإحترق وفق هذا النموذج لا يحدث فجأة بل يحدث عقب إرهاصات، كما أنه يمر بثلاثة مراحل هي:

1. مرحلة الإنذار أو التنبيه.

2. مرحلة الإستجابة للإنذار و المقاومة.

3. مرحلة الإحترق النفسي.

بحيث يمر الفرد في المرحلة الأولى بنشاط الجهاز العصبي الذي يتمثل في زيادة إفراز الأدرينالين وإرتفاع ضربات القلب والضغط مصحوبة بإضطرابات في المعدة وضيق في التنفس ثم تليها المرحلة الثانية وهي مرحلة الإستجابة للإنذار ويدخل الفرد في المقاومة من جراء معاناته من إضطرابات نفس جسمية، ثم تتطور إلى المرحلة الأخيرة وهي مرحلة الإحترق النفسي حيث تعتل صحة الفرد ويصبح يشعر بالإرهاك مع نقص في الأداء والدافعية والإكتئاب.



شكل رقم (2) يوضح مراحل الإحتراق النفسي حسب نظرية سيلبي (نقلا عن زيدان 1998، أبو مسعود،

2010، ص26)

5. نموذج تشيرنيس Cherniss Model (1980): أشار Cherniss إلى أن الإحتراق

النفسي ينشأ نتيجة تفاعل أربع عمليات هي:

1. خصائص محيط و بيئة العمل: و من جملتها عبء العمل، أهداف المدرسة والقيادة و الإستقلالية.

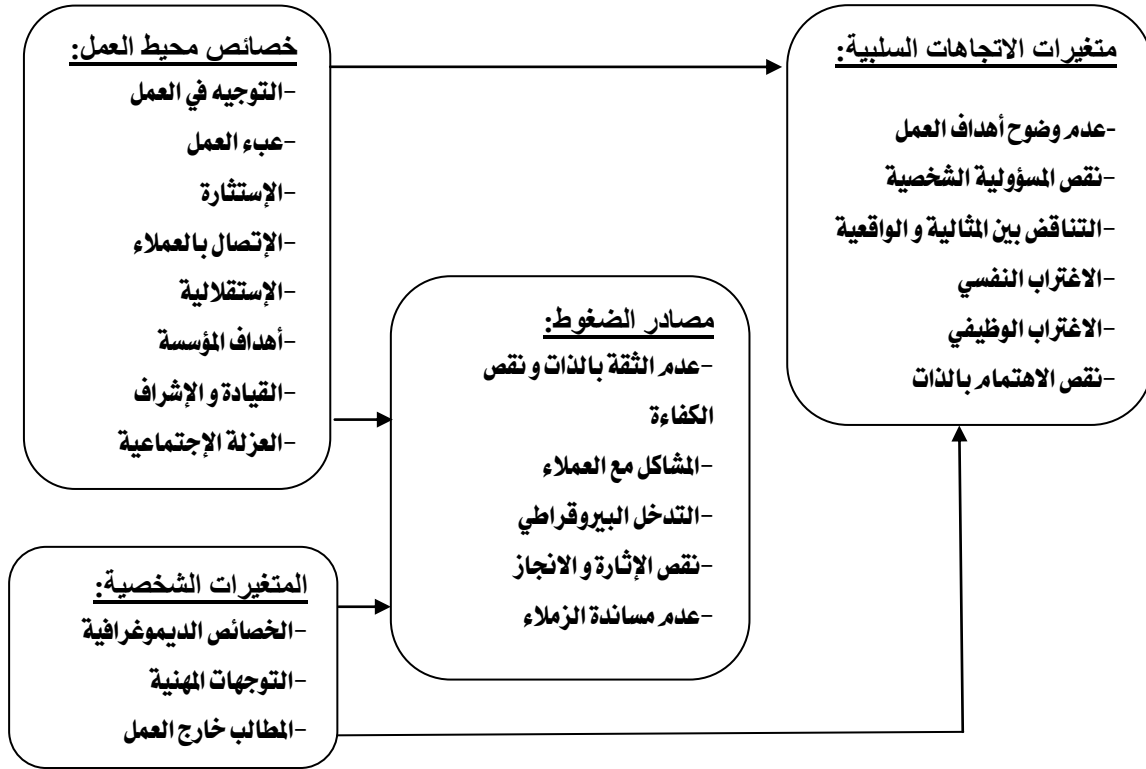
2. المتغيرات الشخصية للفرد: و منها الخصائص الديمغرافية، الرضا المهني، الدعم خارج العمل.

3. مصادر الضغوط: تدني تقدير الذات، نقص الكفاءة، المشاكل مع الزملاء، نقص الإنجاز.

4. متغيرات الاتجاهات السلبية: نقص الاهتمام بالذات، عدم وضوح أهداف العمل، التناقض بين المثالية و الواقعية، الإغتراب النفسي، نقص المسؤولية الشخصية.

فمع وجود خصائص محيط العمل السلبية وخصائص الشخصية السلبية تؤدي إلى تكوين اتجاهات سلبية لدى الشخص، كعدم وضوح أهداف العمل ونقص المسؤولية الشخصية و الإغتراب الوظيفي ونقص الإهتمام بالذات، يجعل الفرد غير قادر على

التعامل مع مصادر الضغوط الملحة فيجد نفسه في شراك الإحترق النفسي.



شكل رقم (3) يوضح نموذج تشيرنس للإحترق النفسي (نقلا عن Graham, Scott, 1993، أبو مسعود،

2010، ص21)

6. نموذج شواب و جاكسون، شلر Schwab, Jackson, Schler (1986) :

يحدد هذا النموذج مصادر الإحترق النفسي و مظاهر و مصاحباته السلوكية و يحصر

هذا النموذج مصادر الإحترق النفسي في جانبين:

1. **عوامل و متغيرات شخصية:** تتمثل في الجنس والسن وسنوات الخبرة والمستوى التعليمي والتوقعات المهنية.

2. **عوامل خاصة أو مهنية:** تتمثل في صراع الدور وغموض الدور وعدم المشاركة في القرار و تأييد اجتماعي رديئ (البخيث والحسن، 2011، ص23-25).

فيحدث الإحترق النفسي عند الفرد بسبب تظافر العوامل الشخصية كخبرة الفرد المهنية ومستواه التعليمي وتطلعاته، وكذلك العوامل المهنية الخاصة كغموض وصراع

الدور ونقص المساندة الإجتماعية وعدم المشاركة في إتخاذ القرار فيؤدي إلى الشعور بالإستنزاف الإنفعالي وفقدان الهوية الشخصية و نقص في الإنجاز قد تكون ،فقد تكون هذه العوامل السبب الرئيسي في إتخاذ سلوكيات سلبية كالتعب لأقل مجهود مع زيادة معدل الغياب وقد ينتهي به الأمر إلى التخلي عن المهنة.

مصادر الإحتراق النفسي	
عوامل خاصة:	عوامل و متغيرات شخصية:
1- صراع الدور	1- الجنس – السن
2- غموض الدور	2- سنوات الخبرة
3- عدم المشاركة في القرار	3- المستوى التعليمي
4- تأييد إجتماعي رديء	4- التوقعات المهنية
مظاهره (الأبعاد):	المصاحبات السلوكية:
1- إستنزاف إنفعالي	1- ترك المهنة
2- فقدان الهوية الشخصية	2- زيادة معدل الغياب
3- نقص في الإنجاز الشخصي	3- التعب لأقل مجهود

شكل رقم (4) يوضح نموذج Schwab للإحتراق النفسي (الزهراني، 2008، ص52)

من خلال عرض هذه النماذج يلاحظ أن نموذج Cherniss و نموذج Shwab ونموذج ماسلاش هي نماذج متقاربة في توضيحها لمصادر و مراحل الإحتراق النفسي و مصاحباته السلوكية ، غير أن نموذج ماسلاش لايزال النموذج الأكثر قبولا وإستعمالا من قبل أغلب الباحثين وذلك يرجع حسب إعتقاد الباحث لوضوح أبعاده .

X- نظريات الاحتراق النفسي:

لم يُدرس مفهوم الإحترق النفسي بشكل محدد و واضح في النظريات النفسية و إنما بدا بصورة استكشافية و تم ربطه بظغوط العمل، و لقد برزت في أدبيات علم النفس مجموعة إتجاهات ونظريات نذكر منها:

1- النظرية المعرفية:

تقوم هذه النظرية على أن المعرفة عامل يتوسط الموقف و السلوك، حيث أن الإنسان يفكر في موقف أو وضع معين ، وتكون إستجابته لهذا الموقف تعتمد على درجة فهمه وإدراكه لهذا الموقف وليست إستجابة عفوية تلقائية (عن الرشدان ،الخرابشة وعربيات،2005،ص305).

و ظهرت في هذا المجال نظرية العلاج المعرفي (أو التقدير المعرفي) إذ ترى هذه النظرية أن الأشخاص الذين يعانون من مشاكل الاكتئاب و الإحترق النفسي هم أشخاص لديهم أخطاء في طريقة تفكيرهم عما يحملونه من آراء و إتجاهات و معتقدات نحو أنفسهم و نحو الأحداث الضاغطة، برغم أن هذه الأحداث الضاغطة هي في حقيقتها أقل خطرا من الطريقة التي يدرك بها الأشخاص هذه الأحداث، فنجدهم يتصورن الأحداث الصغيرة في صورة كوارث كبيرة، و يرى أصحاب هذه النظرية أن الضغوط النفسية و الإحترق النفسي لا يمكن عزلهما عما يتعلمه الفرد من البيئة المحيطة به، و تعمل الضغوط على إحداث اضطراب في التنظيم العقلي يتمثل في تشوهات إدراكية ثم يليها التأثير النفسي مصحوبا بمظاهر جسدية (البخيث و الحسن، 2011، ص 21).

و من رواد هذه النظرية نذكر لازروس وآخرون Lazarus et al إذ يروا أن الإحترق النفسي يكمن في التقييم الخاطئ عند الفرد للعلاقة بينه و بين البيئة، إذ يراها بأنها مرهقة و تتجاوز قدرته على التكيف و تُعرض و جوده للخطر (منصوري، 2010، ص 17).

2- نظرية التحليل النفسي:

تؤكد هذه النظرية أن السلوك أمر حتمي لا يحدث بالصدفة أو بشكل عشوائي، وحسب فرويد فإن أسبابا محددة كامنة وراء الظواهر السلوكية البسيطة مثل زلات اللسان و نسيان الأسماء و المواعيد، فحاول أن يجد تفسيراً لهذه السلوكات إستناداً إلى (الهو، الأنا ، الأنا العليا) حيث تقود نزوات الهو الى السلوك المتهور و تقود عمليات الأنا الى السلوك المنطقي و الأنا العليا تقود الى السلوك الأخلاقي.

وفي هذا المجال برزت نظرية المقاومة و الهروب، هذه النظرية التي صاغها كانون Cannon و قد إعتمدت هذه النظرية على الجوانب البيولوجية في تفسير و دراسة الضغوط النفسية، و تؤكد هذه النظرية أن الحياة البشرية تجلب معها العديد من الأحداث الضاغطة، المرغوبة و غير المرغوبة التي قد تهدد الحياة، مما يحتم على الأفراد أن يكافحوا لمقاومة هذه الأحداث أو الهروب بعيداً عنها، لأنهم عندما يتعرضون لمواقف ضاغطة غالباً ما تظهر عليهم تغيرات و إضطرابات عديدة تعيق التكيف العام للفرد مع مختلف المواقف (البخيث و الحسن، 2011، ص: 21 - 22).

3- النظرية السلوكية:

تفسر هذه النظرية السلوك تفسيراً جزئياً ميكانيكياً على أساس العلاقة بين المثير و الإستجابة، وأن الإحتراق النفسي في نظر هذه المدرسة هو أسلوب سلوكي متعلم يصبح مع مرور الوقت عادة يلجأ إليها الفرد في التخفيض من القلق و التوتر الذي يصادفه في بيئته، و حسب هذه النظرية فإنه يمكن التنبؤ بالسلوك النهائي للإنسان، إذا ما استطعنا التحكم بالظروف البيئية، و حسب "سكينر" فإنه يمكن التحكم بعملية الإحتراق بالدرجة التي نستطيع فيها التحكم بالظروف البيئية المحيطة (عن الرشدان، الخرابشة، عربيات، 2005، 304).

كما يفسر الإحتراق النفسي بأنه سلوك غير سوي تعلمه الفرد نتيجة ظروف بيئية غير مناسبة، ويمكن إستخدام بعض فنيات تعديل هذا السلوك لمقابلة أي مشكلة، ومن الفنيات السلوكية المفيدة في التصدي لمشكلة الإحتراق النفسي فنية التعزيز و زيادة الدعم للفرد

،والضبط الذاتي من خلال السيطرة الذاتية على الضغط و الإسترخاء وأخذ الحمامات الدافئة(أبومسعود،2010،ص20).

4-النظرية الوجودية:

تبلورت أفكار هذه المدرسة على يد الفيلسوف الدنماركي "سورن كيجارد" ومن أتباعها نيتشه وسارتر" فعندما لايعيش الإنسان وجوده ولا يدرك إمكاناته وقدراته و أن لا يكون حرا في تحقيق ما يريد و أن لا يدرك نواحي ضعفه و لا طبيعة متناقضات هذه الحياة فإن صحته النفسية تكون مهددة وقد يؤول به الأمر إلى الإحتراق النفسي (الزبيدي ،2007، ص14) .

وتركز هذه النظرية في تفسيرها للإحتراق النفسي على عدم وجود معنى في حياة الفرد ،فحينما يفقد الفرد الهدف والغاية من الحياة فإنه يعاني نوعا من الفراغ الوجودي الذي يجعله يشعر بعدم أهميته في الحياة فيحرمه من التقدير الذاتي الذي يشجعه على مواصلة حياة عادية ،فلا يحقق أهدافه مما يعرضه للإحتراق النفسي(أبومسعود،2010،ص20).

5-النظرية الإنسانية:

ويمثل هذا الإتجاه كل من "روجرز" و "ماسلو" و "ستين" و"فروم" ،وتنظر هذه النظرية إلى أن الإنسان كلا متكاملا وأن الطبيعة البشرية خيرة بالطبع ، ولكنها تتأثر بعدم تحقيق الذات ، ويرى "روجرز" أن تحقيق الذات هو المركز الذي تنتظم حوله كل الخبرات ، وأن الخبرات التي تتعارض مع المعايير الإجتماعية تؤدي إلى التوتر و القلق وسوء التوافق النفسي (الفرح،1999،ص54).

ويؤكد روجرز أن هناك إتصالا وثيقا بين مفهوم تقبل الذات وتحقيقها وبين الصحة النفسية (الزبيدي ،2007،ص14).

كما أن عدم تحقيق الحاجات الإنسانية وفق هرم متدرج لـ "ماسلو" قاعدته الحاجات الأساسية وقمته الحاجة إلى تحقيق الذات ، من شأنه أن يحدث إضطرابا في الصحة النفسية للفرد قد يؤدي إلى جملة من الإضطرابات النفسية منها الإحتراق النفسي (كامل،2003،ص55).

XI- الوقاية و العلاج من الإحتراق النفسي:

يشير الفرّح (2001) بعد تلخيصه للعديد من آراء الخبراء في التعامل مع الإحتراق النفسي من أجل التخلص منه إلى جزئين، أو منحيين:

أ. المنحى الوقائي: من أجل الوقاية من الإحتراق النفسي، يشترط النقاط التالية.

2. الإختيار المناسب للموظفين أو العاملين.
3. نشر الوعي و التدريب و التعليم في بيئة العمل.
4. إستخدام الحوافز المادية و المعنوية.
5. تشجيع اللياقة الصحية و البدنية.

ب. المنحى العلاجي: من أجل العلاج من ظاهرة الإحتراق النفسي يشترط النقاط

التالية:

1. تحسين مناخ العمل: و ذلك من خلال توفر فرص للترقية و المكافآت و فرص التقدم، و توضيح الحقوق و الواجبات و المهام و التوقعات لتجنب الصراعات و النزاعات المختلفة.
2. توفير الموازنة الإجتماعية: من خلال توفير علاقات إجتماعية إيجابية بين العاملين لتبديد الشعور بالوحدة و العزلة.
3. توفير برامج الإرشاد النفسي: لتحقيق النمو النفسي السليم و التغلب على المشكلات النفسية و الإجتماعية، التي تعيق التكيف المهني و الإجتماعي (البخيث و الحسن، 2011، ص: 27 - 28).

خلاصة:

يعاني عدد لا يستهان به من الأساتذة في صمت شديد من الإحترق النفسي وهم يزاولون مهمتهم في التربية و التعليم، وهذا يرجع إلى العديد من الأسباب التي لا يجب التغاضي عنها .

كما يجب التفطن إلى الأعراض الجسمية و النفسية و الإجتماعية التي تظهر على أصحابها للحيلولة دون وصول هذه الظاهرة إلى مراحلها المتقدمة من الإستنزاف والإنهاك الذي يصيب الأفراد.

وإن إعطاء الأهمية للوقاية من الإحترق النفسي أولاً ثم العلاج منه ثانياً تعتبر عملية أساسية تجعل الأستاذ يحس بكل أريحية ويتمتع بصحة نفسية جيدة وهو يؤدي مهامه النبيلة.

الفصل الثالث:

إستراتيجيات التعامل

تمهيد

1. تعريف إستراتيجيات التعامل Coping
 2. إستراتيجيات التعامل و المفاهيم المشابهة له
 3. العوامل المؤثر في تحديد إستراتيجيات التعامل
 4. أساليب التعامل مع الضغوط
 5. النماذج النظرية التي تناولت إستراتيجيات التعامل مع المواقف الضاغطة
- خلاصة

تمهيد:

إن كل إنسان يحيا في هذه الحياة و يسعى لأداء مهامه و أعماله، فلا محالة و لا شك في أنه يتعرض لضغوط تحاول أن تحول بينه و بين تأدية أدواره و واجباته، فيجد نفسه مطالبا بمحاولة تفادي و تجنب هذه الضغوط أو المعيقات التي تعترضه، و هنا تبرز الطريقة التي يسلكها الفرد لتفادي أو تجنب هذه الضغوط أو ما يصطلح عليه بآليات التعامل، أو إستراتيجيات التعامل، أو إستراتيجيات التكيف أو التصدي للمواقف الضاغطة، و قد بدأ الاهتمام بدراسة موضوع أساليب التعامل منذ العقود الأربعة الماضية، و تعد الدراسة التي قام بها مورفي Murphy (1962) من أوائل الدراسات التي إستخدمت مصطلح التعامل مع الضغوط، و ذلك للإشارة إلى الأساليب التي يستخدمها الفرد في تعامله مع المواقف المهددة بهدف السيطرة عليها (نقلا عن Lazarus، الضريبي، 2010، ص 679).

وسنتناول في هذا الفصل تعريف إستراتيجيات التعامل و التطرق إلى بعض المفاهيم المشابهة له، و العوامل التي تتدخل في تحديد إستراتيجيات التعامل و الأساليب التي يستعملها الأفراد في التعامل مع الضغوط، مع التطرق إلى بعض النماذج النظرية التي تناولت إستراتيجيات التعامل مع المواقف الضاغطة.

1- تعريف إستراتيجيات التعامل Coping:

يعرف "ولمان wolman" (1972) إستراتيجيات التعامل بأنها مجموعة من الوسائل التي تيسر التكيف مع البيئة و مواقفها الضاغطة بغرض تحقيق هدف أو بعض الأهداف (الضريبي، 2010، ص 679).

- و يعرف "لازروس وفولكمان" (1984) التعامل coping بأنه: "مجموعة الجهود المعرفية و السلوكية، الموجهة للتحكم و السيطرة و تحمل المتطلبات الداخلية و الخارجية التي تهدد أو تتجاوز إمكانيات الفرد. (Servant,2005,p10).

- و يعرف "jacques postel" في كتابه (Dictionnaire de psychiatrie et de psychopathologie clinique) (1998) أنها "عمليات أو إجراءات

فعالة يقوم بها الفرد من خلال تقييمه لقدراته و لمواقف الحياة و خاصة المواقف الضاغطة مع النجاح في إستعمال هذه العمليات أو الإجراءات" (postel, 1998, P 109).

- وتعتبر Bruchon (2001) مصطلح Coping أنه "مجموعة ردود أفعال و إستراتيجيات يستعملها الأفراد من أجل مواجهة مواقف ضاغطة" (Bruchon, 2001, P 68).

- و يعرف عبد السلام (2003) إستراتيجيات مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة كالتالي: "هي الأساليب التي يواجه بها الفرد أحداث الحياة اليومية الضاغطة و التي تتوقف مقوماتها الإيجابية أو السلبية نحو الإقدام أو الإحجام طبقا لقدرات الفرد، و إطاره المرجعي للسلوك، و مهارته في تحمل أحداث الحياة اليومية الضاغطة، و طبقا لإستجاباته التكيفية نحو مواجهة هذه الأحداث دون إحداث أية آثار سلبية جسمية أو نفسية عليه" (الشكعة، 2009، ص 309).

- و يعرفها موس Moss بأنها "مجموعة من أنماط السلوك التكيفية و المتعلمة و التي تتطلب عادة بذل الجهد، و تحدها الحاجة، و تستهدف حل المشكلة، كما يمكن السيطرة عليها و كفها أو قمعها، و بالتالي فهي تستخدم بمرونة كافية كلما تطلب الموقف الضاغط" (الضريبي، 2010، ص 68).

- و يعرف "بيلنج" و زملاؤه إستراتيجيات التعامل بأنها "مجموعة المعارف و السلوكات التي يستخدمها الفرد بهدف تقدير مصادر المشقة، و تخفيض أثر الإنعصاب الناتج عنها، و تعديل التنبيه الإنفعالي المصاحب لخبرة المشقة" (مقدم، 2010، ص 80).

- كما يعرف مصطفى خليل الشرقاوي إستراتيجيات التعامل بأنها "تلك الجهود المبذولة معرفيا، و سلوكيا للسيطرة أو التحمل أو تقليل الأعباء التي تُرهق أو تغطي على طاقات الفرد" (مقدم، 2010، ص 79).

- و يعرف كل من مقداد و خليفة إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية (Coping strategies) بأنها "الإستجابات التي يظهرها الفرد أو الجماعة نحو موقف ما تكون له آثار مزعجة و مؤلمة" (مقداد و خليفة، 2012، ص 181).

من خلال عرضنا لبعض التعاريف التي تناولت مفهوم إستراتيجيات التعامل يمكن

أن نخلص إلى تعريف إستراتيجيات التعامل بأنها "إستجابات معرفية و سلوكية يقوم بها الفرد في تعامله مع مواقف الحياة الضاغطة ، و قد تكون هذه الإستجابات إيجابية في مسابرتها للموقف الضاغط، تجعل الفرد متحكماً في الموقف الضاغط، و قد تكون إستجابات سلبية و غير مسابرة للموقف الضاغط مما ينجم عن ذلك تأثير سلبي على توازن الفرد الجسمي و النفسي.

||- إستراتيجيات التعامل "coping" و المفاهيم المشابهة له:

لقد تعددت المصطلحات التي تتطرق بصفة أو بؤخرى لمفهوم التعامل (coping) مع المواقف الضاغطة فنجد مصطفى خليل الشرقاوي (1993) يسميها بإستراتيجيات سلوك التعامل.

بينما يطلق عليها أحمد تيغزى (1991) باستراتيجيات التكيف ، و يسميها بشير بن طاهر (1992) باستراتيجيات التصرف و يعتبرها مفهوما يصف تعامل الفرد مع ما يواجهه من مواقف معيقة (بن طاهر، 1992، ص 40).

و يعرفها لطفي عبد الباسط إبراهيم باستراتيجيات التحمل أو عمليات تحمل الضغوط، و يطلق عليها أحمد محمد عبد الخالق (1998) إسم أساليب التعايش أو التصدي أو الكفاح، و يسميها عبد الرحمن هيجان (1998) بأساليب إدارة الضغوط (مقدم، 2010، ص78).

و يطلق عليها هشام إبراهيم عبد الله (1991) تسمية أساليب المواجهة، و يسميها الضريبي (2010) بأساليب مواجهة الضغوط النفسية (الضريبي، 2010، ص 679).

و يطلق عليها كل من طه عبد العظيم حسين و سلامة عبد العظيم حسين (2006) بإستراتيجيات إدارة الضغوط (طه و سلامة عبد العظيم حسن، 2006، ص 74).

و تعطي bruchon -schweitzer فرقا بين التعامل و التكيف (coping et adaptation) إذ ترى أن التعامل coping هو مفهوم أكثر خصوصية و أكثر نوعية و يهتم فقط بالتفاعلات مع المتغيرات البيئية التي تشكل تهديدا للفرد - وهو الذي يهتما في هذه

الدراسة- بينما ترى أن التكيف (Adaptation) هو مفهوم أكثر شساعة و عمومية إذ يستغرق كل مجالات علم النفس و علم البيولوجيا (Biologie)؛ و ترى كذلك أن هناك فرقا بين آليات الدفاع Mécismes de défense و إستراتيجيات التعامل إذ ترى أن آليات الدفاع تمتاز بالعناد و الصلابة و غير واعية و غير متميزة، مرتبطة بصراعات داخلية و بأحداث ماضية، و تُشوه الحقيقة أو تُغيرها غالبا، بينما ترى أن إستراتيجيات التعامل Coping بأنها تمتاز بالوضوح و الدقة و الواقعية و تتماشى مع المواقف الضاغطة التي يتعرض لها الأفراد من قبل البيئة المحيطة و قد تكون هذه الآليات ظاهرة أو باطنة (Bruchon, 2001, P 69-70).

أما أندريا دينكا Andreea Dinca (2008) تعرف مصطلح التعامل coping بإستراتيجيات التوفيق أوالمواءمة stratégies d'ajustement (Dinca, 2008, P 27). من خلال عرض الإصطلاحات المتعددة التي أشار إليها العديد من الباحثين، نخلص إلى أن هذه الاصطلاحات في مجملها تُعبر عن تعاريف تقترب من بعضها البعض شأنها شأن الكثير من المصطلحات السيكولوجية في علم النفس لشرح مفهوم واحد هو التعامل Coping حسب التعريف السابق لصاحب البحث. ولقد تم إستقرار الباحث على إختيار مصطلح التعامل من بين المصطلحات الأخرى لأنه يرى أن مصطلح التعامل هو مصطلح يستوعب كل المصطلحات الأخرى التي ذكرناها(التكيف،التصرف،التحمل،أساليب المواجهة،إستراتيجيات إدارة الضغوط،المواءمة،آليات الدفاع)، وأن المصطلحات الأخرى في مجموعها هي إستراتيجيات للتعامل أيضا،ولكن يتميز بعضها بأنه إيجابي والبعض الآخر يتميز بأنه سلبي، ويمثل مصطلح التعامل همزة الوصل التي تجمع بين كل هذه المصطلحات .

III- العوامل المؤثرة في تحديد إستراتيجيات التعامل:

يشير ويتنجتون و كاسلر Wethington et Kessler (1991) إلى أن الأفراد يختلفون في إستخدام إستراتيجيات التعامل في الاستجابة للأحداث الضاغطة و أن هناك عوامل عدة تؤثر في إختيار إستراتيجيات المواجهة يمكن تلخيصها في ثلاثة عوامل هي:

1.4- العوامل الشخصية: و تتمثل في العناصر التالية:

1.1.4- مركز الضبط:(التحكم)

و يمثل مركز الضبط أحد متغيرات الشخصية التي تسهم بدور فعال في تحديد كيفية الاستجابة للمواقف الضاغطة، كما كشفت نتائج الدراسة التي قام بها "بروستشور و آخرون (1994) Brosschor et al" أن الأفراد ذوي مركز الضبط الداخلي يستخدمون إستراتيجيات مواجهة فعالة مثل حل المشكلات و التعبير عن الغضب، في حين أن الأفراد ذوي مركز الضبط الخارجي يستخدمون إستراتيجيات مواجهة سلبية مثل التجنب، و من ثمة يشعرون بالإكتئاب و القلق.

2.1.4- تقدير الذات:

يؤثر تقدير الذات على الصحة النفسية للفرد و على مستوى الإنجاز و التوافق مع مطالب البيئة و العلاقة مع الآخرين و التوافق النفسي، و كلما ارتفع تقدير الذات إنخفض الإكتئاب و القلق و الشعور بالضغط.

3.1.4- نمط الشخصية:

لقد أشار فريدمان و روزنمان (1974) Friedman et Rosenman إلى أن نمط الشخصية (أ) له سمات و خصائص أساسية مثل العنف و العدوان و القابلية للإستثارة و الإحساس بضغط الوقت و عدم التحلي بالصبر، على عكس نمط الشخصية (ب) فهو أكثر إسترخاء و صبرا و رضا عن العمل و عن الحياة.

4.1.4- الصلابة النفسية:

يعرف "كوباسا" هذا المفهوم بالإحساس بالتماسك "Coherence"، و معنى ذلك أن الفرد يمتلك مجموعة من السمات تساعد على مواجهة الضغوط أهمها إمتلاك القدرة على توقع الأزمات و مواجهتها.

5.1.4- فعالية الذات:

تعتبر فعالية الذات من العوامل الهامة التي تساعد الفرد في التصدي للضغوط و يعتبرها "باندورا" بأنها إعتقاد الفرد بأن لديه القدرة على التعامل و السيطرة بفعالية على الأحداث و المواقف التي يتعرض لها (حسين و حسن، 2006، ص123-132).

2.4-العوامل الموقفية:

تؤثر خصائص الموقف و طبيعته و المساندة الاجتماعية من طرف الآخرين في نوعية الإستجابة للمواقف الضاغطة التي يمر بها الفرد (العنزي، 2004، ص63).

3.4-العوامل الديمغرافية:

إن الأفراد تختلف إستجاباتهم إلى المواقف الضاغطة حسب متغيرات العمر و الجنس و المستوى الإقتصادي و الإجتماعي و الثقافي الذي يتمتعون به (أبو حبيب، 2010، ص 46).

فعندما نتكلم عن الجنس مثلا، نجد أن النساء أكثر إستعمالا لإستراتيجيات التعامل المبنية على الإنفعال من الذكور، كما نجدهن أقل إستعمالا للإستراتيجيات المبنية على حل المشكل (Graziani et Swendsen, 2005, P101).

IV- أساليب التعامل مع الضغوط (Coping):

لقد تناول الباحثون المهتمون بالتعامل مع الضغوط النفسية العديد من الأساليب و التقنيات أو الإستراتيجيات، و توصل البعض إلى تبويبها و تصنيفها إلى أربعة أساليب رئيسية هي: الأساليب الفسيولوجية، والسلوكية، و المعرفية، و الوجودية أو الروحية.

1-الأساليب الفسيولوجية: و تشمل:

1.1-التأمل: و يعني التأمل أن يجلس الفرد في مكان هادئ بعيدا عن مصادر الإنزعاج و الضوضاء لمدة تتراوح من 10 إلى 12 دقيقة، ثم يغمض عينيه و يتنفس بعمق و بانتظام مع تركيز الإهتمام على كل جزء من الجسم، و يرخي جميع عضلاته و يطرح مشاكله و همومه جانبا، مع التركيز على كلمة أو جملة أو فكرة توحى له بالإيجابية و النجاح و يقوم بتكرار هذه الكلمة أو الجملة باستمرار لبعض ثواني و هذا كله من أجل تهدئة العقل و إثارة الجانب الأيمن من الدماغ المسؤول عن الوعي الداخلي و الأحاسيس و المشاعر لدى الفرد (حسين و حسين، 2006، ص 147).

2.1- ممارسة الرياضة: تشير الدراسات العلمية أن الإهتمام بالتمارين الرياضية الفردية و الجماعية كالمشي و الجري و السباحة و كرة القدم و كرة اليد تزيد من حيوية

الجسم و تحقيق الإسترخاء الذي يساعد على الهدوء و النوم و الوقاية من الأمراض الجسمية و النفسية، و كل هذا يساعد على التنظيم الفسيولوجي لأعضاء الجسم و تخفيف الضغوط النفسية (منصوري، 2010، ص 140).

3.1- التغذية: للتغذية قيمة فعالة في إدارة الضغوط فهي تزيد من المصادر التي يستند إليها الفرد في التعامل مع المواقف الضاغطة، فالجسم الذي يتمتع بتكامل غذائي، يمتاز بتوافق أحسن تجاه المواقف الضاغطة لأن جسم الإنسان يستهلك قدرا كثيرا من الطاقة و المواد الكربوهيدراتية و الدهون و البروتينات و الفيتامينات عندما يستجيب لمواقف ضاغطة، و نقصان هذه المواد خاصة على مستوى الجهاز العصبي يؤدي إلى آثار سلبية على جسم و نفسية الفرد كحدوث الإكتئاب (ماجدة عبيد، 2008، ص 342).

2- الأساليب السلوكية:

1.2- التدريب على الإسترخاء: و يتم بطريقة تدريجية تبدأ بإرخاء جميع العضلات من أجل أن يصل الذهن إلى حالة من الهدوء و الراحة من خلال خفض نشاط الجهاز العصبي الذاتي، لأن المواقف و الأحداث الإستفزازية تحدث توترا و شدا عضليا في معظم أجزاء الجسم.

و تتم هذه العملية بإستلقاء الفرد على ظهره أو الجلوس على كرسي مع وجود سند للرأس و ضم القدمين إلى الأرض، و يقوم الفرد بشد المجموعة العضلية ككل أو بشكل منفرد من 5 إلى 7 ثوان تتبعه فترة ثبات للعضلة المشدودة تستغرق الزمن نفسه أو أقل قليلا، ثم إرخائها لمدة تتراوح بين 20 – 30 ثانية و يقوم الفرد بالعملية لمرّة واحدة على الأقل و قد يمددها إلى خمس مرات حتى يزول التوتّر. و هناك وضعيات للإسترخاء متعددة (عسكر، 2003، ص 190).

2.2- تعديل أسلوب الحياة:

إن تعديل أسلوب الحياة مفهوم دينامي يمكن تعديله و تطويره و ذلك بالإقلاع عن العادات السلبية كالتدخين و الإكثار من شرب القهوة مما يشعر الفرد - و لو بعد فترة ليست بالقصيرة- بالإرتياح و الإنشراح و يمدّه بتعامل أحسن إزاء المواقف الضاغطة (حسين و حسن، 2006، ص 153).

3.2- الدعابة و المرح:

لقد أوضحت الدراسات أن الأفراد الذين يكون لديهم مستويات عالية من الدعابة و التفاؤل يظهرون مقاومة قوية للإحترق النفسي، و تساعدهم على تخفيف أثر التوتر و القلق، و تغذية الجهاز المناعي و تجعل الفرد يشعر بالسعادة (حسين و حسن، 2006، ص 153 - 154).

4.2- القدرة على الرفض: أو قول "لا"

إن إسراف الفرد في التأييد و قول "نعم" دائما مع من يتعامل معهم، يجعل من نفسيته هزيلة و شخصية ضعيفة، لأنه لا يريد إغضابهم أو أنه يريد كسب ودهم و حبهم أو مدحهم، فيجد الفرد نفسه تحت طائلة من الضغوط و الأعباء الإضافية لأن إرضاء الناس غاية لا تدرك، فقد كان يكفيه أن يكون شجاعا و يؤكد كلمة "لا" لكي يستريح (منصوري، 2010، ص138).

5.2- إدارة الوقت:

إننا لا نستطيع أن نضيف ساعات إلى يومنا و لكن يمكننا أن نستخدم الوقت الموجود بفعالية أكثر، و الخطوة الأولى في ذلك هي وضع أهداف لحياتنا و خطط عمل تساعدنا على تنظيم أعمالنا و بالتالي توفير الوقت لإنجاز ما نهدف إليه و بالتالي التقليل من الضغط النفسي الذي قد ينتابنا من جراء عدم إمكانية إنجاز العمل في الوقت المطلوب (العزیز و أبو أسعد، 2009، ص 131).

3- الأساليب المعرفية:

يعتمد هذا الأسلوب على فكرة أن الحدث الضاغط لا يسبب القلق و التوتر في ذاته و إنما الأفكار التي يكونها الفرد عن الموقف بإعتباره، يمثل تهديدا و ضررا لحياته و تحديا لقدراته و إمكاناته، وهو السبب في حدوث الضغط النفسي، و لذلك فإن التقييم المعرفي يمثل الخطوة الأساسية و القوة الفعالة في إتخاذ الخطوات اللازمة لمواجهة المواقف الضاغطة، ويرتكز هذا الأسلوب على العناصر التالية:

1.3- إيقاف الأفكار السلبية: و إستبعادها في موضوع ما في اللحظة نفسها و السماح

للفرد أن يفكر بصورة إرادية.

2.3- إدارة الذات: و تتضمن هذه الفنية:

- أ. **مراقبة الذات:** و تستخدم في ملاحظة سلوك الفرد في مقدمته و نتائجه و العلاقات المتداخلة بين مقدمات السلوك و نتائجه.
- ب. **تقييم الذات:** الذي يتم عن طريق المقارنة بين سلوك الفرد و بين المعايير و الأهداف المرجوة والمسطرة.
- ج. **التعزيز:** وتتضمن هذه الخطوة تقديم التعزيز الإيجابي للذات بعد ظهور الإستجابة المطلوبة، و يساعد هذا الأسلوب في زيادة وعي الفرد بالأفكار السلبية التي تؤثر في سلوكه و إستجابته مع الأحداث الضاغطة التي يتعرض لها.

3.3-أحاديث الذات و إعادة صياغتها:

إن أحاديث الذات السلبية تجعل الفرد يشعر بعدم الكفاءة والخوف عند تعرضه للمواقف الضاغطة، لذلك فإن تشجيع الفرد على تحدي و مواجهة الأحاديث الذاتية السلبية و إعادة صياغتها بطريقة إيجابية يجعل الفرد ينظر إلى نفسه نظرة إيجابية و مع تكرار الأحاديث الإيجابية مع النفس يتوصل الفرد إلى إدارة الضغوط و التعامل معها بصفة إيجابية و نافعة.

4.3- التخيل أو التصور البصري:

إن هذا الأسلوب يساعد الفرد في التعامل و التدريب على المواقف الضاغطة، و يتضمن تدريب الفرد على تخيل نفسه و هو في موقف ضاغط كما لو أنه يعايشه ، و إقتراح كيفية التعامل مع هذا الموقف الضاغط بفعالية و إيجابية. (حسين و حسن، 2006، ص 165 ، 166).

4- الأساليب الوجودية و الروحية:

1.4-البحث عن معنى و هدف في الحياة:

كلما سعى الفرد نحو إيجاد معنى و هدف لحياته فإن ذلك يخفف من الشعور بالضغوط لديه، لأنه يعيد ترتيب الأولويات و الأهداف عنده، و كلما كان الهدف الأول و الأسمى معنوياً كلما كان ترتيب الأهداف المادية ثانوياً، و لقد أوضحت الدراسات أن التدين الجوهري السليم يرتبط بانخفاض الإكتئاب و القلق و يرتبط إيجابياً بالوظائف النفسية و الثقة و الإستقلال و التسامح

و يرتبط بالتفكير الإيجابي و يعتبر مؤشرا هاما على الصحة النفسية و الروحية و تقدير الذات و السعادة للفرد، و يشير Flowers & Burke (2001) إلى أن إستراتيجيات المواجهة الدينية تعطي المعنى للحياة و تزود الفرد بإحساس كبير في قدرته على التحكم و السيطرة على المواقف الضاغطة، و نجد أن العديد من آيات القرآن الكريم تعتبر أن الإيمان و قراءة القرآن و الصبر آليات و طرق تجعل الفرد يتفادى و يواجه بفاعلية المواقف الضاغطة مصداقا لقول الله عز وجل: "الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ" (سورة الرعد، الآية 28).

وقوله تعالى: "وَاصْبِرْ وَمَا صَبْرُكَ إِلَّا بِاللَّهِ وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ وَلَا تَكُ فِي ضَيْقٍ مِّمَّا يَمْكُرُونَ"

(سورة النحل، الآية 127) (حسين و حسن، 2006، ص 175 - 176).

2.4- التفاوض:

تشير الأبحاث إلى أن الإتجاه التفاوضي لدى الفرد يؤدي إلى تقييم معرفي أفضل للمواقف التي يتعرض لها، و يتبنى الفرد الذي يتسم بالتفاوض غالبا و سائل فعالة و ناجعة في التعامل مع المواقف الضاغطة (ماجدة عبيد، 2008، ص 354).

إستنادا الى ما سبق فإن إستراتيجيات التعامل تلعب دورا وسيطيا بين الضغوط و الإحترق النفسي، و من خلال الإطلاع على أساليب التعامل مع الضغوط التي تم تصنيفها الى أربعة أساليب وهي الأساليب الفيزيولوجية والسلوكية و المعرفية و الأساليب الوجودية و الروحية، تبدو الفائدة و الأهمية التي يقدمها كل أسلوب في وقاية الفرد من تأثير المواقف الضاغطة، فلاشك أن التأثير السلبي للمواقف الضاغطة سوف ينقص حسب الأسلوب الذي يعتمده الفرد في التعامل معها، وكما تضافرت بعض هذه الأساليب أو كلها كلما أصبحت المواقف الضاغطة تحت السيطرة، و تبقى الفرد في مأمن و حماية من ظاهرة الإحترق النفسي.

٧- النماذج النظرية التي تناولت إستراتيجيات التعامل مع المواقف الضاغطة:

لقد تعددت النماذج التي تناولت إستراتيجيات التعامل مع المواقف الضاغطة ،
ونعرض من بينها النماذج الثلاثة التالية :

1.5- نموذج لازروس و فولكمان Lazarus et Folkman:

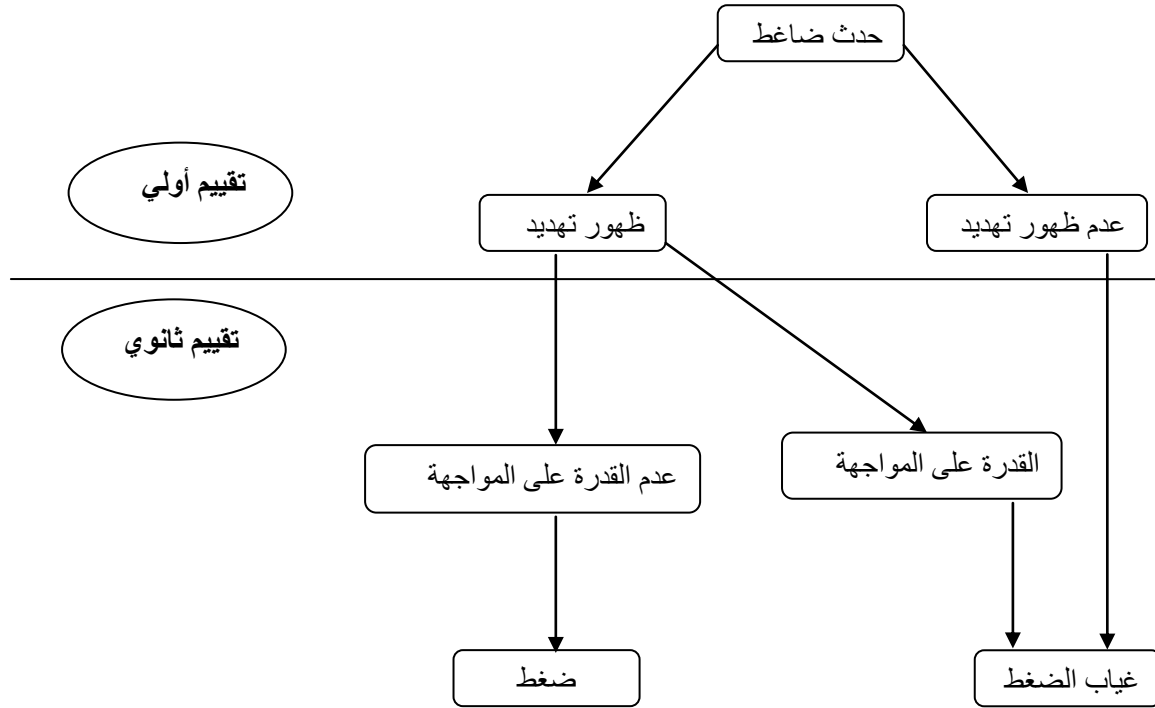
أو ما يسمى بنظرية التعاملات التقييمية Transactional appraisal processes
من أجل مواجهة الضغوط يتم تقييم الحدث الضاغط سواء كان خارجيا أو داخليا وفق
مرحلتين، الأولى تشير إلى أن الموقف هو خطير أم لا وفي حالة التهديد و الخطر
ينتقل إلى المرحلة الثانية بحيث تكون للفرد القدرة على المواجهة بإستعمال
إستراتيجيات حل المشكل أو بإستعمال الإستراتيجيات المتمركزة حول الإنفعال وبالتالي
غياب الضغط، أما إذا لم تكن للفرد القدرة على إستعمال هذه الإستراتيجيات فإنه لن
يتمكن من مواجهة الضغط ، فيصبح الفرد في خطر بسبب تهديد وبقاء الضغط، وهي
موضحة في العمليات التالية :

1- الحدث الضاغط Stresseur: و ينقسم الحدث الضاغط إلى صنفين:

- أ- أحداث ضاغطة خارجية: و هي الأحداث المحيطة بالفرد في البيئة الخارجية.
- ب- أحداث ضاغطة داخلية: و هي نابعة من داخل الشخص و تتكون من خلال إدراكاته للعالم الخارجي.

2- عمليات التقييم: تتم عملية تقييم الموقف الضاغط من خلال عمليتين هما:

- أ- عملية تقييم أولي Evaluation Primaire: و تكون العملية سريعة و آلية و تخبرنا هل أن الموقف خطير و مهدد أما لا.
- ب- عملية تقييم ثانوي Evaluation secondaire : و فيها يبحث الفرد على الإجراءات و الإمكانيات التي يواجه بها الموقف أو الحدث (Servant, 2005, p10) .



شكل رقم (5) التقييم الثنائي لمواجهة المواقف الضاغطة عند: لזروس و

فولكمان(1984) (Dominique servant,2005,p10)

3- إستراتيجيات المواجهة: و يصنفها لזروس إلى نوعين من المواجهة:

أ- **المواجهة المتمركزة حول المشكل** (la tache)Stratégies centrées sur le problème:

و هي الإجراءات السلوكية و المعرفية التي يستعملها الفرد لمواجهة المواقف الضاغطة من خلال مواجهة المشكل و العمل على حله وهي:

- كبح مصدر الضغط.

- التخطيط لحل المشكلة.

- طلب المساندة و الدعم الاجتماعي.

ب- **المواجهة المتمركزة حول الإنفعال** (l'émotion)Stratégies centrées sur l'émotion:

و هي الإجراءات السلوكية و المعرفية التي تستهدف تنظيم إنفعالاتنا تجاه المواقف

الضاغطة و تتضمن جملة من الأساليب منها:

- التحكم الذاتي.

-الإبتعاد

- تحمل المسؤولية مع الأمل بحل المشكلة.

- الهروب و التجنب في حالة عدم القدرة على المواجهة.

- اتجاهات عدائية لأسباب المشكلة (نشوة كرم، 2007، ص57-58).

2.5- نموذج التعامل حسب هيجنز و أندلر Higgins & Endler (1995):

يشير الباحثان إلى ثلاثة أساليب للتعامل مع الضغوط و هي:

1.2.5- أسلوب التوجه الإنفعالي: و يقصد به ردود الأفعال الإنفعالية التي تنتاب الفرد و تنعكس على أسلوبه في التعامل مع المشكلة، و تتضمن مشاعر الضيق و التوتر و القلق.

2.2.5- أسلوب التوجه نحو التجنب: و هي محاولة الفرد لتجنب المواجهة المباشرة مع المواقف الضاغطة أو ما يطلق عليه بالانسحاب أو الأسلوب الإجماعي في التعامل مع المواقف الضاغطة.

3.2.5- أسلوب التوجه نحو الأداء: و يتمثل في المحاولات السلوكية النشطة التي يقوم بها الفرد للتعامل مباشرة مع المشكلة و بصورة واقعية و عقلانية، و يتضمن ذلك معرفة الأسباب الحقيقية للمشكلة و الإستفادة من الخبرة في المواقف السابقة و إقتراح البدائل للتعامل مع المشكلة بطريقة إيجابية و فعالة (مقدم، 2010، ص 90).

3.5- نموذج التعامل حسب كوهين Cohen (1994):

قدم كوهين مجموعة من الإستراتيجيات المعرفية لمواجهة الضغوط هي:

1. التفكير العقلاني: و هو إعمال العقل و التفكير في البحث عن مسببات الضغوط.
2. التخيل: و هي القدرة و اللجوء إلى الإستشراف و التفكير المستقبلي قصد إستيعاب المشكلات المستقبلية.
3. الإنكار: و هي عملية تجاهل و لا مبالاة إتجاه مصادر القلق و الضغوط، و كأنها لم تحدث.
4. حل المشكلة: و هي نشاط معرفي يتجه فيه الفرد لإعمال كل ما هو جديد و مبتكر من الأفكار لمواجهة الضغوط.

5. الفكاهة (روح الدعابة): و هو التعامل بروح فكاهية و بساطة مع حضور الإنفعالات الإيجابية أثناء المواجهة.

6. الرجوع إلى الدين: تعتمد على رجوع الأفراد إلى الدين و الإخلاص الديني عن طريق الإكثار من العبادات كمصدر للدعم الروحي و الإنفعالي في مواجهة المواقف الضاغطة (سماني ، 2012، ص 43-44).

من خلال الإطلاع على النماذج النظرية الثلاثة ،يمكن الوصول إلى الخلاصة التالية ، وهي أنه بالرغم من تناول المختلف لنموذج "كوهن Cohen ونموذج "هيجنز و أندلر Higgins et Endler ونموذج" لزروس و فولكمان Lazarus et Folkman" ، إلا أن هناك قاسما مشتركا بين هذه النماذج في التعامل مع المواقف الضاغطة يشير إلى الإستراتيجيات المتمثلة في إستراتيجية حل المشكل و إستراتيجية التجنب و إستراتيجية الإنفعال.

خلاصة:

في هذا الفصل تم التطرق إلى محاولة التعرف عن قرب على إستراتيجيات التعامل التي يستعملها المدرسون للتعامل مع المواقف الضاغطة ، وذلك من خلال الإشارة لبعض التعاريف المتنوعة لإستراتيجيات التعامل مع محاولة إعطاء تعريف شامل ومشارك بين هذه التعاريف ، كما تمت الإشارة إلى أن هناك فرقا بين إستراتيجيات التعامل وبعض المفاهيم الأخرى المشابهة له، كما أن هناك عوامل مؤثرة في تحديد إستراتيجيات التعامل التي يتبناها الأساتذة وهي عوامل شخصية و عوامل موقفية و عوامل ديموغرافية ، ولقد أسهمت بعض النماذج النظرية في توضيح وشرح هذه الإستراتيجيات وطريقة تعاملها مع المواقف الضاغطة.

الفصل الرابع:

الدراسات السابقة

تمهيد

1- الدراسات التي تناولت الإحترق النفسي عند المدرسين

2- الدراسات التي تناولت آليات و أساليب التعامل مع المواقف الضاغطة

عند المدرسين

3- الدراسات التي تناولت علاقة الإحترق النفسي بإستراتيجيات التعامل عند

المدرسين

خلاصة

تمهيد:

يعتبر الإحترق النفسي عند المدرسين من الظواهر التي شغلت العديد من الباحثين وجعلتهم يعطون الكثير من الإهتمام لهذه الظاهرة عند هذه الفئة وذلك بسبب الإنتشار المتزايد لها، كما أن عملية البحث عن العلاج و الوقاية من الإحترق النفسي أدت إلى البحث عن إستراتيجيات التعامل التي يستخدمها المدرسون لتفادي وللحد من تفاقم هذه الظاهرة.

أولا - الدراسات التي تناولت الإحترق النفسي عند المدرسين: (I) الدراسات العربية:

1. دراسة المحمود: (2000):

عنوان الدراسة: مستوى الإحترق النفسي لدى معلمي اللغة الإنجليزية في محافظات شمال الضفة الغربية.

أهداف الدراسة: التعرف على مستوى الإحترق النفسي لدى معلمي اللغة الإنجليزية.

عينة الدراسة: أجريت الدراسة على 400 معلم .

أدوات الدراسة: مقياس ما سلاش للإحترق النفسي.

نتائج الدراسة: بيت النتائج أن مستوى الإحترق النفسي لدى معلمي اللغة الإنجليزية كان عاليا في بعد الإجهاد الانفعالي و معتدلا في بعدي تبرد الشعور و نقص الشعور بالانجاز.

و أن مستوى الإحترق النفسي يزداد بإزدياد عمر المعلم، و ينخفض بانخفاض

مؤهله العلمي (عابدين، 2011، ص 449).

2. دراسة العلي (2003):

عنوان الدراسة: مفهوم الذات و أثر بعض المتغيرات الديمغرافية و علاقته بظاهرة

الإحترق النفسي لدى معلمي المرحلة الثانوية الحكومية في محافظتي جنين و نابلس.
أهداف الدراسة: التعرف على العلاقة بين مفهوم الذات و الإحترق النفسي لدى معلمي المرحلة الثانوية.

عينة الدراسة: أجريت الدراسة على عينة عددها 312 معلما.

أدوات الدراسة: مقياس ماسلاش للإحترق النفسي.

نتائج الدراسة: مستوى الإحترق النفسي جاء مرتفعا في بعد الإجهاد الانفعالي و معتدلا في بعد تبدل الشعور، و متدنيا في بعد نقص الشعور بالإنجاز.
و أن هناك علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين مفهوم الذات و الإحترق النفسي بأبعاده الثلاثة(عابدين، 2011، ص 448).

3. دراسة الخرابشة و عربيات (2005)

عنوان الدراسة: الإحترق النفسي لدى المعلمين العاملين مع الطلبة ذوي صعوبات التعلم.

أهداف الدراسة: التعرف على مستوى الإحترق النفسي لدى المعلمين العاملين مع الطلبة ذوي صعوبات التعلم.

عينة الدراسة: شملت العينة 166 معلما و معلمة .

أدوات الدراسة: تم إستعمال مقياس ماسلاش للإحترق النفسي.

نتائج الدراسة: جاءت درجة الإحترق النفسي لدى المعلمين العاملين مع الطلبة ذوي صعوبات التعلم متوسطة على بعدي الإجهاد الإنفعالي و تبدل الشعور، و بدرجة عالية على بعد نقص الشعور بالإنجاز، مع وجود فروق دالة إحصائية وفقا لمتغير الجنس و لصالح الإناث بالنسبة لبعدها الشعور بالإنجاز.

و كذا عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية وفقا لمتغير الجنس بالنسبة لبعدها الإجهاد الإنفعالي و تبدل الشعور.

و كذا وجود فروق ذات دلالة إحصائية على الأبعاد الثلاثة بالنسبة لمتغير الخبرة و لصالح ذوي الخبرة من لديهم خمس سنوات فأكثر(أبو مسعود، 2010، ص70).

4. دراسة عبد الله جاد محمود (2005):

عنوان الدراسة: بعض عوامل الشخصية و المتغيرات الديمغرافية المسهمة في الإحترق النفسي لدى عينة من المعلمين.

أهداف الدراسة: هدفت الدراسة إلى التعرف على علاقة عوامل الشخصية بالإحترق النفسي، و التعرف على الفروق في مستوى الإحترق النفسي تبعاً لمتغيرات (الجنس و المرحلة التعليمية).

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من 444 معلماً في التخصصات الأدبية و العلمية بالمرحلة الابتدائية و المرحلة الثانوية (228 ابتدائي، 216 ثانوي).

أدوات الدراسة:

- مقياس التحليل الإكلينيكي (الجزء الأول) لكاتل و كروف (Cattel et krug 1998)، ترجمة و تقنين محمد السيد عبد الرحمن، و صالح أبو عبادة.

- مقياس الإحترق النفسي للمعلمين إعداد: عبد الله جاد محمود (2005).

نتائج الدراسة: خلصت النتائج إلى وجود ارتباط دال سالب بين مستوى الإحترق النفسي للمعلمين و كل من العوامل التالية (الثبات الانفعالي و السيطرة و التنظيم الذاتي)، مع وجود ارتباط دال موجب بين مستوى الإحترق النفسي للمعلمين و عاملي التوتر و الإندفاعية.

كما أشارت الدراسة إلى أن معلمو المرحلة الثانوية كانوا أكثر معاناة من الإحترق النفسي مقارنة بمعلمي المرحلة الابتدائية.

كما توصلت الدراسة إلى وجود فروق في الإحترق النفسي من حيث الجنس و لصالح الإناث حيث كانت المعلمات أكثر إحترقا من المعلمين (دردير، 2007، ص: 69-70).

5. دراسة القريوتي و الخطيب (2006):

عنوان الدراسة: الإحترق النفسي لدى عينة من معلمي الطالبة العاديين و ذوي الاحتياجات الخاصة بالأردن.

أهداف الدراسة: التعرف على علاقة الفئة التي يتعامل معها المعلم (طلاب عاديين و

ذوي الإحتياجات الخاصة) بالإحتراق النفسي لديه.

عينة الدراسة: طبقت على 447 معلما.

أدوات الدراسة: تم إستخدام مقياس شرنك Shrink (1996)

نتائج الدراسة: أظهرت النتائج أن مستوى الإحتراق لدى المعلمين ذوي الدخل المنخفض و المتوسط أعلى مما هو لدى ذوي الدخل المرتفع.

و كذا وجود أثر لتخصص المعلم على إحتراقه النفسي، بخاصة لدى معلمي الدراسات الإسلامية و اللغات و البرمجة و إقترح صاحب الدراسة بإلحاق المعلمين غير المتخصصين بدورات تكوينية قصد التقليل من درجة الإحتراق النفسي لديهم(القيوتي و الخطيب،2006، ص:149،13).

6. دراسة محمد حمزة الزيودي (2007):

عنوان الدراسة: مصادر الضغوط النفسية و الإحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة في محافظة الكرك و علاقتها ببعض المتغيرات.

أهداف الدراسة: الكشف عن ظاهرة الضغط النفسي و الإحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة و علاقتها ببعض المتغيرات الديمغرافية كالجنس و العمر و الحالة الإجتماعية و الخبرة التدريسية، و المؤهل العلي.

عينة الدراسة: إشتلمت عينة الدراسة على 110 معلما و معلمة من مدارس جنوب الأردن.

أدوات الدراسة: مقياس ماسلاش للإحتراق النفسي.

نتائج الدراسة: أشارت الدراسة إلى أن معلمي التربية الخاصة في جنوب الأردن يعانون من مستويات مختلفة من الإحتراق النفسي تراوحت من المتوسط إلى العالي، كما أشارت الدراسة إلى أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين المعلمين و المعلمات في بعد الإجهاد الإنفعالي و ذلك لصالح المعلمين، كما لم تظهر أية فروق ذات دلالة إحصائية وفقا لمتغير الجنس في بعدي تبدل الشعور و نقص الشعور بالإنجاز، كما خلصت الدراسة إلى أنه لا توجد أية فروق دالة تعزى إلى المؤهل العلمي سواء على الأبعاد الفرعية للمقياس أو على الدرجة الكلية للمقياس، مما يشير إلى أن درجات

الإحتراق النفسي لدى أفراد العينة كانت متقاربة(الزيودي، 2007، ص209-208).

7. دراسة العمري و الشديفات و أبو نبعة (2008):

عنوان الدراسة: تأثير الأنماط القيادية لمديري المدارس على الإحتراق النفسي لدى المعلمين.

أهداف الدراسة: التعرف على تأثير الأنماط القيادية لمديري المدارس على الإحتراق النفسي لدى المعلمين.

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من 133 معلما أردنيا.

أدوات الدراسة: تم إستخدام مقياس ما سلاش للإحتراق النفسي.

نتائج الدراسة: أشارت النتائج أن مستوى الإحتراق النفسي لدى المعلمين كان عاليا في بعدي الإجهاد الإنفعالي و تبدل الشعور و منخفضا في بعد نقص الشعور بالإنجاز.

و أنه لا يوجد فروق في متوسطات الإحتراق النفسي لدى المعلمين تعزى للأنماط القيادية لمديري المدارس و إلى نوع المدرسة كما يدركها المعلمون، بينما كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات الإحتراق النفسي لدى المعلمين تعزى لمتغير الخبرة في التدريس(عابدين،2011،ص: 449 - 450).

8. دراسة الظفري و إبراهيم الثريوتي (2010).

عنوان الدراسة: الإحتراق النفسي لدى معلمات التلاميذ ذوي صعوبات التعلم في سلطنة عمان.

أهداف الدراسة: تهدف الدراسة إلى الكشف عن مستوى الإحتراق النفسي لدى معلمات التلاميذ ذوي صعوبات التعلم، و كذا معرفة طبيعة العلاقة بين مستوى الأبعاد الثلاثة للإحتراق النفسي و كل من مستويات الخبرة و عدد الدورات التدريبية للمعلمة، و المستوى الإقتصادي للطلبة.

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من 296 معلمة في ثماني مديريات من أصل 11

مديرية في سلطنة عمان.

أدوات الدراسة: تم استخدام مقياس ماسلاش (1981) للإحترق النفسي.

نتائج الدراسة: أشارت نتائج الدراسة إلى أن معلمات التلاميذ ذوي صعوبات التعلم يعانون من الإحترق النفسي و لكن بمستويات منخفضة (في جميع أبعاد الإحترق: الإجهاد الإنفعالي، و تبرد المشاعر، و نقص الشعور بالإنجاز) و يعزى ذلك إلى قلة الأعباء الوظيفية المنوطة بالمعلمات، و قلة عدد التلاميذ في كل مدرسة حيث إن نصاب كل معلمة هو 25 تلميذا و تلميذة (الظفيري و القريوتي، 2010، ص 185).

9. دراسة: صلاح و عبد الرحمن (2011):

عنوان الدراسة: الإحترق النفسي و مصادره لدى معلمي الموهوبين في السودان.
أهداف الدراسة: هدفت الدراسة إلى تقصي ظاهرة الإحترق النفسي لدى معلمي الموهوبين في السودان و التعرف على علاقتها ببعض المتغيرات.
عينة الدراسة: شملت عينة الدراسة (60 معلما و معلمة).
أدوات الدراسة:

1. مقياس ماسلاش للإحترق النفسي.

2. مقياس "فينيان" لمصادر الضغوط المهنية.

نتائج الدراسة: أشارت النتائج أن مستوى الإحترق لدى معلمي الموهوبين منخفضا في أبعاده كلها (الإجهاد الإنفعالي و تبرد الشعور و نقص الشعور بالإنجاز).
كما أشارت النتائج إلى وجود علاقة إرتباطية موجبة دالة إحصائيا بين مصادر الضغوط المهنية من جهة الإجهاد الإنفعالي و تبرد الشعور و نقص الشعور بالإنجاز و الخبرة التدريسية من جهة أخرى.
كما أشارت الدراسة إلى أن أكبر المنبئات بالإجهاد الإنفعالي هي الأسباب الشخصية و المهنية (صلاح و عبد الرحمن، 2011، ص 12).

10. دراسة راضي و عبد الحافظ (2012):

عنوان الدراسة: مستوى الإحترق النفسي لدى معلمات التربية الخاصة مقارنة بالمعلمات العاديات في محافظة الباجة في المملكة العربية السعودية.

أهداف الدراسة: الكشف عن مستوى الإحترق النفسي لدى معلمات التربية الخاصة مقارنة بالمعلمات العاديات.

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من 81 معلمة (29 تربية خاصة و 52 معلمة عادية).

أدوات الدراسة: مقياس ماسلاش للإحترق النفسي.

نتائج الدراسة: بينت النتائج أن معلمات التربية الخاصة يعانين من مستوى معتدل من الإجهاد الإنفعالي و تبدل الشعور و الإحترق النفسي العام و يعانين من مستوى مرتفع من نقص الشعور بالإنجاز، أما فيما يخص الدرجة الكلية للإحترق النفسي فتشير الدراسة أن معلمات التربية الخاصة تعانين من مستوى معتدل من درجة الإحترق النفسي العام، وفي المقابل بينت النتائج أيضا أن معلمات التربية العادية تعانين من مستوى معتدل من الإجهاد الإنفعالي ولا يعانين من تبدل الشعور ويعانين من مستوى مرتفع من نقص الشعور بالإنجاز أما فيما يخص الدرجة الكلية للإحترق النفسي فتشير الدراسة أن معلمات التربية العادية يعانين من مستوى يميل الى الإنخفاض في درجته الكلية (راضي والشايب، 2012، ص373).

(II) الدراسات الأجنبية:

1. دراسة بيتر و كونستانتين *Butler et constantine (2005)*:

عنوان الدراسة: تقدير الذات و الإحترق النفسي لدى مدرسي المدارس الإرشادية.

أهداف الدراسة: إختبار العلاقة بين تقدير الذات الجماعي، و الإحترق النفسي المهني.

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من 538 معلما (415 إناثا و 118 ذكورا).

أدوات الدراسة:

- قائمة المتغيرات الديمغرافية.
 - مقياس ما سلاس للإحترق النفسي (1986).
 - مقياس تقدير الذات: ل: لوهتانون و كروكر Luhtanen et Crocker (1992).
- نتائج الدراسة:** أشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقات مختلفة بين أبعاد تقدير الذات، وبين أبعاد الإحترق النفسي، حيث إرتبط تقدير الذات العام سلبيا بالإرهاك، و إيجابيا بالإنجاز الشخصي، و إرتبط تقدير الذات للهوية سلبيا بتبلد الشعور، و إيجابيا بالإنجاز الشخصي، و هذا ما يبين أن إرتفاع تقدير الذات يقلل من الإحساس بالإحترق النفسي (دردير، 2007، ص68).

2. دراسة: قوغباز و آخرون Gurbuz & al (2007):

- عنوان الدراسة:** درجة الإحترق النفسي لدى أساتذة الجامعة المحاضرين، دراسة مقارنة بين ثلاث جامعات.
- أهداف الدراسة:** هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الإحترق الوظيفي لدى المحاضرين العاملين في جامعة ألتاتورك، جامعة عثمان غازي و جامعة الأناضول في تركيا.
- عينة الدراسة:** تكونت عينة الدراسة من 108 أستاذًا محاضرًا يعملون بالجامعات المذكورة من مناطق مختلفة من تركيا.
- أدوات الدراسة:** مقياس ما سلاس للإحترق النفسي.
- نتائج الدراسة:** خلصت الدراسة إلى النتائج التالية.
- إن مستوى الإحترق النفسي يتأثر بمجموعة من العوامل المستقلة و الصفات الشخصية مثل العمر و الجنس و مستوى التعليم و الخبرة و مكان السكن و الجامعة التي يعمل بها.
- إن مستوى الإحترق النفسي يتأثر بمجموعة من العوامل التابعة مثل (الرضا الوظيفي و الدعم الإجتماعي و بيئة العمل و ظروف العمل) (أبومسعود، 2010، ص75).

إستنتاج:

من خلال الإطلاع على هذه الدراسات التي تناولت ظاهرة الاحتراق النفسي عند المدرسين ، نلاحظ أن مستوى الإحتراق النفسي يتأثر بالعديد من المتغيرات (عمر المعلم ،الخبرة ، تقدير الذات ، تخصص المدرس ،الجنس ،مرحلة التعليم ، عبئ الوظيفة ، عدد التلاميذ في القسم ، مكان السكن ،مكان العمل، الرضا الوظيفي ،الدعم الإجتماعي ، بيئة و ظروف العمل) .

كما أشارت الدراسات أن الإحتراق النفسي عند المدرسين يختلف باختلاف فئة التلاميذ التي يتعاملون معها ، وتذكر هذه الدراسات أن الإحتراق النفسي في بعد الإجهاد الانفعالي يكون مرتفعا ويميل الى الإعتدال و التدني في بعدي تبدل الشعور ونقص الشعور بالإنجاز عند مدرسي الأقسام العادية ،بينما يكون معتدلا في بعدي الإجهاد الإنفعالي وتبدل الشعور و مرتفعا في بعد نقص الشعور بالإنجاز الشخصي عند مدرسي الأقسام الخاصة ذوي صعوبات التعلم أو أقسام الإحتياجات الخاصة ، وتوصلت بعض الدراسات الى أن مستوى الإحتراق النفسي عند مدرسي الموهوبين كان منخفضا في جميع أبعاده(الإجهاد الإنفعالي، تبدل الشعور، نقص الشعور بالإنجاز).

ثانيا - الدراسات التي تناولت إستراتيجيات التعامل مع المواقف الضاغطة
عند المدرسين:

1. دراسة بركات (2010):

عنوان الدراسة: الإستراتيجيات التكيفية مع الضغوط المهنية لدى معلمي المدارس الحكومية في محافظة طولكرم بفلسطين.

أهداف الدراسة: التعرف على أهم الإستراتيجيات النفسية و الإجتماعية و الجسمية التي يستخدمها المعلم للتكيف مع الضغوط المهنية في ضوء متغيرات الجنس و نوع المدرسة و المؤهل العلمي و التخصص.

عينة الدراسة: شملت الدراسة 200 معلما و معلمة (100 معلما و 100 معلمة).

أدوات الدراسة: إستخدمت الدراسة إستبيان الإستراتيجيات التكيفية مع الضغوط المهنية لدى المعلمين و هو من تصميم بركات يتكون من 30 فقرة.

نتائج الدراسة: بينت الدراسة وجود فروق دالة إحصائيا في درجات المعلمين لإستخدام الإستراتيجيات الإجتماعية و النفسية و الجسمية للتعامل من المشكلات المهنية الضاغطة تبعا لمتغير الجنس وذلك لمصلحة الإناث في الإستراتيجيات الإجتماعية و النفسية و لصالح الذكور في الإستراتيجيات الجسمية.

كما أشارت الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائيا في إستراتيجيات التكيف النفسية و الجسمية التي يستخدمها المعلمون تبعا لمتغير نوع المدرسة (ثانوية أو أساسية) و ذلك لصالح معلمي المدارس الثانوية مع عدم وجود فروق دالة إحصائيا في الإستراتيجيات الإجتماعية التي يستخدمها المعلمون. و أشارت الدراسة أيضا إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين إستراتيجيات المعلمين الإجتماعية و الجسمية في التعامل مع المشكلات الصفية تعزى لمتغير المؤهل العلمي و لا لمتغير التخصص الذي يدرسه المعلم سواء كان أدبيا أو علميا (بركات، 2010، ص 2).

2. دراسة سهيل مقدم (2010):

عنوان الدراسة: إستراتيجيات التعامل مع مواقف الضغط المهني على ضوء متغيرات الخلفية الفردية لدى أساتذة التعليم الثانوي.

أهداف الدراسة: تهدف الدراسة إلى الكشف عن نوع إستراتيجية التعامل المعرفية و السلوكية التي يتبناها أساتذة التعليم الثانوي في مواجهة موافق الضغط المهني و علاقتها بمتغير الجنس والسن و الوضعية المهنية، و الخبرة المهنية.

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من 392 أستاذا (202 ذكور و 190 إناث).

أدوات الدراسة:

- مقياس مواقف الضغط المهني و هو مقياس من إنجاز صاحب الدراسة يتكون من عدة بنود: ظروف العمل، عبئ العمل، الترقية المهنية، الحوافز المادية، ضغط البرنامج، ضغط العلاقة بين الأستاذ و الزملاء، ضغط العلاقة بين الأساتذة و المدير، ضغط العلاقة بين الأستاذ والمفتش، ضغط العلاقة بين الأستاذ و التلميذ، ضغط العلاقة بين الأستاذ و أولياء التلاميذ.

- مقياس إستراتيجيات التعامل مع الضغوط: هو مقياس من إنجاز صاحب الدراسة بناء على الإطلاع على العديد من المقاييس الأخرى.

نتائج الدراسة: أشارت الدراسة إلى أن الذكور أكثر إستخداما لإستراتيجية البحث عن المعلومات و الدعم الإجتماعي في تعاملهم مع المواقف الضاغطة مقارنة بالإناث.

مع وجود فروق دالة إحصائية بين الأساتذة في إستعمال إستراتيجيات التعامل حسب السن و الوضعية المهنية (مثبت، متربص، متعاقد) و حسب إختلاف الخبرة المهنية (مقدم، 2010، ص: 111، 118، 174، 175).

3. دراسة مقداد وخليفة (2012) :

عنوان الدراسة: الضغوط النفسية و إستراتيجيات مواجهتها لدى معلمي نظام الفصل بمملكة البحرين.

أهداف الدراسة: هدفت الدراسة إلى تحديد مظاهر و مصادر الضغوط النفسية التي يتعرض لها معلمو نظام الفصل و تحديد أنواع الإستراتيجيات التي يستخدمونها لمواجهة

هذه الضغوط.

عينة الدراسة: بلغ عدد أفراد العينة 146 معلما و معلمة (25 معلما و 121 معلمة).

أدوات الدراسة: إستبانة ضمت ثلاثة أبعاد رئيسية هي:

- مظاهر الضغوط النفسية.

- مصادرها.

- إستراتيجيات مواجهتها ، إذ شمل المقياس الكلي 149 فقرة.

نتائج الدراسة: بينت الدراسة أن معلمي نظام الفصل يُبدون مظاهر متعددة للضغوط النفسية، أهمها المظاهر الإنفعالية كترك مهنة التدريس، و الشعور باليأس و الملل، و تفضيل العمل في مهنة أخرى غير التدريس.

كما بينت نتائج الدراسة أن المعلمين يتعرضون لمصادر متنوعة من الضغوط أهمها الضغوط المتعلقة بالأولياء.

وتبين أن المعلمين يستخدمون إستراتيجيات متنوعة منها الإستراتيجيات المعرفية. كما بينت الدراسة وجود فروق دالة في أساليب المواجهة من حيث الحالة الإجتماعية (متزوج - أعزب) و من حيث الخبرة المهنية، كما أشارت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إستخدام معلمي نظام الفصل لأنواع إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية تعزى إلى جنس المعلم (مقداد وخليفة، 2012، ص، 175، 201).

إستنتاج:

من خلال الإطلاع على هذه الدراسات التي تناولت إستراتيجيات التعامل مع المواقف الضاغطة عند المدرسين ، نلاحظ أن الحالة الإجتماعية و الخبرة المهنية تؤثران في إستراتيجيات التعامل مع المواقف الضاغطة عند المدرسين و أنهم يستخدمون إستراتيجيات متنوعة ، وأن هناك فروقا دالة إحصائيا بين متغير إستراتيجيات التعامل التي يستعملها الأساتذة و متغير الجنس.

ثالثاً - الدراسات التي تناولت علاقة الإحترق النفسي بإستراتيجيات التعامل
عند المدرسين:

(I) الدراسات العربية:

1. دراسة نجاة زكي و مديحة عثمان (1998):

عنوان الدراسة: أساليب مواجهة المشكلات في علاقتها بكل من الضغوط النفسية
و الإحترق النفسي لدى عينة من معلمي المدارس الثانوية بالمنيا(مصر).

أهداف الدراسة: التعرف على العلاقة بين الإحترق النفسي و أساليب المواجهة، و
التعرف على مدى إمكانية التنبؤ بالضغوط النفسية و الإحترق النفسي للمعلمين من
خلال أساليب مواجهة المشكلات.

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من 138 معلماً من المدارس الثانوية بمدينة المنيا
(61 معلماً و 77 معلمة).

أدوات الدراسة:

- مقياس أساليب المواجهة Frydenberg&leuis (1993) ترجمة و إعداد الباحثان.
- مقياس الإحترق النفسي للمعلمين Sidman&zager (1986) ترجمة و إعداد عادل
عبد الله محمود (1994).

- مقياس الضغوط النفسية إعداد مغاوري عبد الحميد مرزوق (1989).

نتائج الدراسة: أشارت النتائج إلى وجود ارتباط دال موجب بين أساليب المواجهة غير
الفعالة (القلق، خفض التوتر، تجاهل المشكل، تأنيب النفس) و بين الإحترق النفسي، و
وجود ارتباط دال سالب بين أساليب المواجهة الفعالة (التركيز على حل المشكلة، و
العمل بجد و اللجوء إلى الأصدقاء و البحث عن الدعم الروحي، و التركيز على
الإيجابيات)، و بين الإحترق النفسي.

كما توصلت النتائج إلى أن تبني المعلم لأساليب مواجهة فعالة يقلل من تعرضه

للإحترق النفسي، على عكس المعلم الذي يتبنى أساليب مواجهة غير فعالة مما يؤدي

بالمعلم إلى التعرض للإحترق النفسي، كما أن لأساليب المواجهة قدرة على التنبؤ بالإحترق النفسي (دردير، 2007، ص 70).

2. دراسة دردير (2007):

عنوان الدراسة: الإحترق النفسي للمعلمين ذوي النمط (أ، ب) و علاقة بأساليب مواجهة المشكلات.

أهداف الدراسة: هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير نمط الشخصية (أ، ب) على مستوى الإحترق النفسي للمعلمين و مدى تأثير أساليب مواجهة المشكلات على مستوى الإحترق النفسي عندهم.

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من 240 معلمة بالمرحلة الإبتدائية و الإعدادية و الثانوية من جمهورية مصر.

أدوات الدراسة:

- مقياس الإحترق النفسي للمعلمين: سيدمن و زافر (Seidman & Zager).

- مقياس نمط الشخصية لبورتنر.

- قائمة المواجهة (Carver & al).

نتائج الدراسة: مما خلصت الدراسة إليه:

عدم وجود فروق دالة في الدرجة الكلية للإحترق النفسي لدى ذوي نمط (أ، ب) تعزى لأساليب مواجهة المشكلات (أبومسعود، 2010، ص 70).

(II) الدراسات الأجنبية:

1. دراسة لوغا و بروشون (Laugaa & Bruchon 2002):

عنوان الدراسة: التعامل مع الضغوط المهنية عند المدرسين الفرنسيين في الطور الأول.

أهداف الدراسة: التعرف على آليات التعامل Coping التي يستعملونها لمواجهة صعوبات المهنة.

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من 410 مدرسا.

أدوات الدراسة: إستعملت الدراسة أدوات القياس التالية:

1. مقياس ديو (Dewe) (1985) للتعرف على آليات التعامل.

2. مقياس ما سلاش للإحترق النفسي .

نتائج الدراسة: أشارت الدراسة إلى أن آليات التعامل المتركزة حول المشكل لها علاقة ذات دلالة إحصائية سالبة مع الإحترق النفسي.

كما أشارت الدراسة إلى أن آليات التعامل المتركزة حول بعد التجنب يزداد مع الإحترق النفسي في بعد تبدل الشعور و نقص الشعور بالإنجاز عند الأستاذ. و أشارت الدراسة أيضا إلى أن بعد الحاجة للإتصال في مقياس آليات التعامل (Dewe) ليس له أثر على الإحترق النفسي (Lougaa & Bruchon ,2005 ,P1, 6, 12).

2. **دراسة أنجل و آخرون (2003):**

عنوان الدراسة: عرض الإحترق النفسي و إستراتيجيات المواجهة و نموذج العلاقة البنائية.

أهداف الدراسة: توضيح العلاقة البنائية لأبعاد الإحترق النفسي و إستراتيجيات المواجهة للتحكم في الضغوط المهنة، كما هدفت الدراسة إلى إختبار الفرض الذي ينص على أنه إذا ظهر كل من مشاعر الإنهاك و الإنجاز الشخصي لدى الفرد المحترق نفسيا، فيمكنه التغلب على هذه المشاعر من خلال رفع مستوى الإحساس بالإنجاز الشخصي لدى الفرد.

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من (127 معلما) (86 إناثا و 41 ذكورا)

أدوات الدراسة: إستخدمت الدراسة.

- مقياس ما سلاش للإحترق النفسي MBI النسخة الإسبانية (1997).

- مقياس طرُق المواجهة (Meel fatrick & al (2000)

قسّم الباحث المواجهة إلى:

1. إستراتيجيات مواجهة قائمة على التحكم (التحكم، الدعم الإجتماعي).
2. إستراتيجيات مواجهة قائمة على عدم القدرة على التحكم (دعم المشاعر، الإحجام).

نتائج الدراسة: أشارت الدراسة إلى وجود علاقة دالة إحصائية بين إستراتيجيات المواجهة وأبعاد الإحترق النفسي عدا بعد تبدل الشعور. كما خلصت الدراسة إلى إعطاء الأهمية لبعد الإنجاز الشخصي و دوره في التأثير في بعد الإنهاك و بالتالي التقليل من درجة الإحترق النفسي(دردير، 2007، ص71-72).

3. *دراسة منتقومي و ديماعس و موغان Montgomery & Domers & Morin* (2010).

عنوان الدراسة: الضغوط، إستراتيجيات التكيف و الإحترق النفسي الوظيفي عند الأساتذة المتربصين الناطقين بالفرنسية في التعليم الإبتدائي و الثانوي.

أهداف الدراسة: تبحث هذه الدراسة في الضغوط و إستراتيجيات التكيف الأكثر إستعمالا حسب الجنس و الخبر المهنية و مستوى التدريس (إبتدائي، ثانوي) و الإحترق الوظيفي عند الأساتذة في التعليم الإبتدائي و الثانوي.

عينة الدراسة: تكونت الدراسة من 245 أستاذا متربصا.

أدوات الدراسة: إستعملت الدراسة:

1. مقياس الضغوط عند المعلم (T.S.I) Teacher stress Inventory
2. مقياس (Brief cope) لقياس إستراتيجيات التكيف التي يستعملها الشخص.
3. مقياس ماسلاش للإحترق النفسي.

نتائج الدراسة: دعمت الدراسة الفكرة التي ترى ضرورة تحضير الأساتذة من أجل التعامل مع الوضعيات الضاغطة، و تَعَلُّم -أثناء فترة التكوين- تقنيات تعامل أو تكيف تكون وظيفية.

كما أشارت الدراسة إلى وجود فروق من حيث الجنس بين كل المتغيرات المدروسة. كذلك وجود فروق تعزى لمستوى التدريس مع المتغيرات المدروسة. و أن إستراتيجيات التعامل تتماشى بصفة وسيطية بين الضغوط و الإحترق الوظيفي (Montgomery & al, 2010, P774-797).

4. دراسة: بيرسن و زينب Birsen Bagceci & Zeynep Hamamci (2012):

عنوان الدراسة: تقصي حول العلاقة بين الإحترق النفسي و إستراتيجيات التعامل عند الأساتذة في تركيا.

أهداف الدراسة: التحقق من مدى تواجد علاقة بين الإحترق النفسي و آليات التعامل في وسط الأساتذة الأتراك.

عينة الدراسة: تكونت الدراسة من 159 أستاذًا (79 ذكورا و 83 إناثًا).

أدوات الدراسة:

- مقياس ما سلاش للإحترق النفسي .
- مقياس حل المشكلات Problem solving inventory.
- مقياس مجالات التعامل (Ways of coping inventory (W.C.I).

نتائج الدراسة: من نتائج الدراسة أنه غالبا ما نجد أن الأساتذة أصحاب الخبرة يتميزون بقدر عال من الإجهاد الإنفعالي، كما أشارت الدراسة إلى أن إستراتيجيات التعامل مع الضغوط تلعب دورا واحدا و وحيدا في التنبئ بالإحترق النفسي عند الأساتذة. كما أشارت الدراسة إلى أن إستراتيجية الثقة بالنفس self confident تعتبر مؤشرا ينبؤ عن نقص الشعور بالإنجاز الشخصي لديهم.

(Bagceci & Hamamci,2012,p67,70,71).

إستنتاج:

من خلال الإطلاع على هذه الدراسات التي تناولت الإحترق النفسي و إستراتيجيات التعامل مع الضغوط عند المدرسين تبين أن بعض الدراسات لم تجد علاقة بين هذين المتغيرين كدراسة دردير (2007)، و أن البعض الآخر من الدراسات

توصلت الى أن بعض إستراتيجيات التعامل تلعب دورها الفعال، وأن طبيعة و نوع الإستراتيجيات التي يستعملها المدرسون في التعامل مع الضغوط لها أثرها في تفادي الإحترق النفسي كدراسة نجاه زكي ومديحة عثمان (1998) ودراسة منتقومي وآخرون(2010).

خلاصة:

تم التطرق في هذا الفصل إلى الإهتمام الكبير من الباحثين بدراسة ظاهرة الإحترق النفسي عند المدرسين حيث تناولوها من عدة جوانب و اهتموا بدراسة علاقة الإحترق النفسي مع العديد من المتغيرات، كما تناولت بعض الدراسات الأخرى الآليات و إستراتيجيات التعامل مع المواقف الضاغطة عند المدرسين، وهناك من الدراسات التي تطرقت إلى العلاقة بين المتغيرين معا - علاقة الإحترق النفسي بإستراتيجيات التعامل عند المدرسين- ولقد إستعملت أغلب هذه الدراسات مقياس ماسلاش للإحترق النفسي في قياس الإحترق النفسي لدى الأساتذة، بينما إعتمدت في قياس إستراتيجيات التعامل على مقاييس و إستمارات متنوعة، كما جاءت نتائج هذه الدراسات مختلفة و متنوعة أحيانا، و متفقة مع بعضها البعض أحيانا أخرى، وهذا يرجع إلى طبيعة و عدد المتغيرات التي يستعملها الباحث في دراسة علاقة الإحترق النفسي بإستراتيجيات التعامل عند الأساتذة.

الفصل الخامس:

الدراسة الميدانية

أولاً- الدراسة الإستطلاعية:

- 1- أهداف الدراسة الإستطلاعية
- 2- مكان و زمان إجراء الدراسة الإستطلاعية
- 3- خصائص عينة الدراسة الإستطلاعية
- 4- أدوات القياس
- 5- الخصائص السيكومترية لأدوات القياس

ثانياً- ا لدراسة الأساسية:

- 1- منهج الدراسة
- 2- مكان و زمن إجراء الدراسة الأساسية
- 3- ظروف إجراء الدراسة الأساسية
- 4- خصائص عينة الدراسة الأساسية
- 5- الأساليب الإحصائية

أولاً- الدراسة الإستطلاعية:

I- أهداف الدراسة الإستطلاعية:

تهدف الدراسة الإستطلاعية إلى:

- قياس مدى صدق و ثبات الإختبارات المطبقة في الدراسة (الخصائص السيكومترية).
- التأكد من قابلية الفرضيات للإختبار و التجريب و إمكانية إعادة النظر في كيفية طرح المشكلة و كيفية صياغة الفرضيات.
- التعرف على مكان الدراسة و على عينة الدراسة ، وهذا لتفادي الصعوبات المحتملة التي تواجه الباحث أثناء قيامه بالدراسة الأساسية.

II- مكان و زمن إجراء الدراسة الإستطلاعية :

تم إجراء الدراسة الإستطلاعية في نهاية الفصل الأول من السنة الدراسية 2013/2012 ، وهذا خلال المدة الزمنية التالية: إبتداء من يوم 2012/12/09 إلى غاية يوم 2012/12/20 ، بثانوية علي عين السبع – باب العسة - ولاية تلمسان.

III- خصائص عينة الدراسة الإستطلاعية:

تكونت عينة الدراسة الإستطلاعية من (41) أستاذا في التعليم الثانوي من مختلف التخصصات ، توزعت على 33 ذكورا و 08 إناثا، مع إستبعاد الأساتذة الجدد الذين لديهم فترة عمل تساوي سنة فأقل، ويمكن توضيح العينة أكثر من خلال الجداول التالية:

الجدول رقم(1)يبين توزيع عينة الدراسة الإستطلاعية حسب الجنس:

الجنس	التكرارات	النسبة المئوية
الذكور	33	80.48%
الإناث	08	19.52%
المجموع	41	100%

نلاحظ أن نسبة الذكور 80.48% أكبر من نسبة الإناث 19.52%.

الجدول رقم(2)يبين توزيع عينة الدراسة الإستطلاعية حسب العمر:

العمر	التكرارات	النسبة المئوية
29-24	10	24.40%
39-30	13	31.70%
49-40	18	43.90%
المجموع	41	100%

نلاحظ أن نسبة الأساتذة الذين يفوق عمرهم 40 سنة(40-49 سنة) هي النسبة الأعلى في العينة 43.90%، ثم تليها فئة الأساتذة من(30-39 سنة) بـ31.70%، و في الأخير تأتي فئة (24-29سنة) بنسبة 24.40%.

الجدول رقم (3)يبين توزيع عينة الدراسة الإستطلاعية حسب الخبرة:

سنوات الخبرة	التكرارات	النسبة المئوية
أقل من 5 سنوات	13	31.71%
10 – 5	12	29.27%
15-11	03	7.31%
أكثر من 15 سنة	13	31.71%
المجموع	41	100%

يتضح من الجدول أن نسبة الأساتذة الذين تقل سنوات الخبرة لديهم عن 5سنوات تساوي 31.71 % وهي النسبة نفسها بالنسبة للأساتذة الذين تتعدى خبرتهم 15 سنة، بينما تقدر نسبة الأساتذة أصحاب الخبرة (5-10سنوات) بـ29.27%، وتليها نسبة الأساتذة أصحاب الخبرة (11-15سنة)و تقدر بـ7.31%، هذا ما يجعل أفراد العينة يتوزعون توزيعا غير إعتدالي.

الجدول رقم(4)يبين توزيع عينة الدراسة الإستطلاعية حسب الحالة العائلية:

النسبة المئوية	التكرارات	الحالة العائلية
30.03%	16	أعزب
60.97%	25	متزوج
100%	41	المجموع

نلاحظ أن نسبة الأساتذة المتزوجين تقدر بـ60.97% في العينة ،وهي أكبر من نسبة الأساتذة العزاب التي تقدر بـ39.03%، وهذا طبيعي بالنظر إلى عمر أفراد العينة.

-IV أدوات القياس:

أولاً-مقياس ماسلاش للإحترق النفسي (MBI):

إستخدم الباحث مقياس ماسلاش للإحترق النفسي Maslach Burnout Inventory (MBI) لقياس الإحترق النفسي لدى العاملين في مجال الخدمات الإنسانية و الإجتماعية ، الذي تم تقنيه في البيئة العربية من قبل عدد من الباحثين ، نذكر منهم: داوني و الكيلاني و عليان (1989) ومقابلة و سلامة(1993) و الطحaine و الوابلي (1995) و الطوالبه (1998) و الفرح(2001).

- أبعاد المقياس:

يتكون مقياس ماسلاش للإحترق النفسي من 03 أبعاد، يحتوي كل بعد على مجموعة من الفقرات ،بحيث تشكل مجموع فقرات المقياس 22فقرة، وهي موضحة في الجدول التالي :

الجدول رقم (5) يبين توزيع فقرات المقياس على أبعاده

المجموع	الفقرات	الأبعاد
09	1,2,3,6,8,13,14,16,20	الإجهاد الإنفعالي
05	5,10,11,15,22	تبلد الشعور
08	4,7,9,12,17,18,19,21	نقص الشعور بالإنجاز
22	المجموع	

ولقد بُنيت فقرات المقياس على شكل عبارات تسأل عن شعور الفرد نحو مهنته، ويطلب من المفحوص عادة الإستجابة مرتين لكل فقرة من الفقرات، مرة على تكرار الشعور و مرة أخرى على شدة الشعور، ونظرا لوجود إرتباط مرتفع بين بعدي التكرار والشدة فقد إكتفى الباحث في هذه الدراسة بإستجابة المفحوصين على بعد تكرار الشعور نحو فقرات المقياس، وهذا ما كشفت عنه وأوصت به دراسات مختلفة منها دراسة ماسلاش وجاكسون Maslach et Jackson (1986)، ودراسة إوانايكي و سكواب Iwanaiki et Schwab (1981)، ودراسة السرطاوي (1997) و الفرح (2001).

-إعطاء الأوزان:

إن الخيارات المتاحة للإجابة عن كل فقرة أو سؤال تكون على سلم متدرج من (0 إلى 6 درجات)، وبما أن فقرات البعدين الأول و الثاني هي فقرات سلبية تكون بدائل الفقرات على هذين البعدين كالتالي :

الجدول رقم (6) يبين بدائل الفقرات السلبية

كل يوم	مرات قليلة في الأسبوع	كل أسبوع	مرات قليلة في الشهر	كل شهر	مرات قليلة في السنة	أبدا
6	5	4	3	2	1	0

ولأن فقرات البعد الثالث إيجابية فقد تم عكس درجات المفحوصين على البعد

الثالث، لتصبح بنفس إتجاه البعدين الأولين وتصبح بدائل الفقرات الخاصة بالبعد الثالث

على النحو التالي:

الجدول رقم (7) يبين بدائل الفقرات الإيجابية

كل يوم	مرات قليلة في الأسبوع	كل أسبوع	مرات قليلة في الشهر	كل شهر	مرات قليلة في السنة	أبدا
0	1	2	3	4	5	6

الجدول رقم (8) يبين الدرجات الدنيا و العليا لمقياس ماسلاش

الأبعاد	عدد الفقرات	الدرجة الدنيا	الدرجة العليا
الإجهاد الإنفعالي	9	$0=9 \times 0$	$54=9 \times 6$
تبلد الشعور	5	$0=5 \times 0$	$30=5 \times 6$
نقص الشعور بالإنجاز	8	$0=8 \times 0$	$48=8 \times 6$
الدرجة الكلية	22	$0=22 \times 0$	$132=22 \times 6$

يمكن تصنيف أساتذة التعليم الثانوي على أساس درجة الإحترق النفسي لديهم الى

عالية و متوسطة و منخفضة كما يوضحه الجدول التالي:

الجدول رقم (9) يبين تصنيف ابعاد مقياس ماسلاش للاحترق النفسي

الأبعاد	عال	متوسط	متدن
الإجهاد الإنفعالي	30 درجة فما فوق	18-29 درجة	0-17 درجة
تبلد الشعور	12 درجة فما فوق	6-11 درجة	0-5 درجة
نقص الشعور بالإنجاز	24 درجة فما فوق	12-23 درجة	0-11 درجة
المجموع	66 درجة فما فوق	36-63 درجة	0-33 درجة

ثانيا- مقياس إستراتيجيات التعامل مع المواقف الضاغطة (CISS):

أو قائمة المواجهة في المواقف الضاغطة لـ "أندلر وباركر" Coping Inventory for

.Stressful Situation (1990).

تم الإعتماد على النسخة المقننة من مقياس إستراتيجيات التعامل (CISS) المتكونة من 48 فقرة والتي تم تقنينها وترجمتها الى البيئة الجزائرية على مستوى مركز (CRASC) ولاية وهران من قبل الباحثين: فراحي فيصل، كبداني خديجة، قويدري مليكة، شعبان الزهرة (2006)، و التي أخذها الباحث من مذكرة دكتوراه الباحثة كبداني خديجة (2007) تحت عنوان: التوظيف النرجسي لحالات الاكتئاب الإرتكاسي (دراسة باثولوجية من خلال الكوبينغ و إختبار تفهم الموضوع).

-أبعاد المقياس:

يتكون مقياس إستراتيجية التعامل (CISS) من ثلاثة أبعاد ، يحتوي كل بعد على مجموعة من الفقرات بحيث تشكل في مجموعها فقرات المقياس الأصلي المتكون من 48 فقرة، وهي موضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (10) يبين توزيع فقرات المقياس على أبعاده (النسخة الأصلية 48 فقرة)

المجموع	الفقرات	الأبعاد
16	36، 27، 26، 24، 21، 15، 10، 6، 2، 1 47، 46، 43، 42، 41، 39،	حل المشكل
16	25، 22، 19، 17، 16، 14، 13، 8، 7، 5 45، 38، 34، 33، 30، 28،	الإنفعال
16	31، 29، 23، 20، 18، 12، 11، 9، 4، 3 48، 44، 40، 37، 35، 32،	التجنب
48		المجموع

-إعطاء الأوزان:

إن الخيارات المتاحة للإجابة عن كل فقرة تكون وفق سلم متدرج من (1 الى 5 درجات) تعبيراً عن إجابات تتدرج من أبدا الى دائما، بحيث تأخذ عبارة أبدا الدرجة (1)

وتأخذ العبارة دائماً الدرجة (5).

لكن بعد إجراء الدراسة الإستطلاعية لمقياس إستراتيجيات التعامل (CISS) على العينة السابقة، تم إجراء بعض التعديلات على بعض فقرات المقياس بإبعاد بعض الفقرات التي لم نجد لها إرتباطاً مع أبعاد المقياس ومع المقياس الكلي وذلك بعد تطبيق الإجراءات السيكومترية عليها، فتم حذف 5 فقرات من المقياس الكلي مع تغيير عبارة "الوضعية" بعبارة الموقف في جميع الفقرات لتتماشى مع السؤال المطروح وهو "عند تعرضي للمواقف الضاغطة يكون تصرفي كالتالي" وتم تطبيق المقياس بعد التعديل على عينة من الأساتذة شملت 50 أستاذاً يوم 2013/02/12 للتأكد من الخصائص السيكومترية للمقياس بعد التعديلات التي أجريت عليه، لتصبح فقرات المقياس بعد التعديل 43 فقرة و الجدول رقم (24) يبين توزيع فقرات المقياس على أبعاده بعد التعديل.

-الفقرات التي تم حذفها:

الجدول رقم (11) يبين الفقرات التي تم إبعادها من مقياس إستراتيجية التعامل:

رقم الفقرة	الفقرات	البعد الذي تنتمي إليه
9	أنتقل بين الواجهات التجارية	بعد التجنب
10	أحدد و أوضح أولوياتي	بعد حل المشكل
40	أشاهد فيلماً	بعد التجنب
44	إيجاد وسيلة لعدم التفكير في الوضعية لتجنبها	بعد التجنب
45	ألوم أشخاص آخرين	بعد الإنفعال

الجدول رقم (12) يبين توزيع فقرات المقياس على أبعاده بعد التعديل (43فقرة)

المجموع	الفقرات	الأبعاد
15	37، 34، 25، 24، 22، 19، 13، 6، 2، 1 42، 41، 40، 39، 38،	حل المشكل
15	23، 20، 17، 15، 14، 12، 11، 8، 7، 5 36 ، 32، 31، 28، 26،	الإنفعال
13	30، 29، 27، 21، 18، 16، 10، 9، 4، 3 43، 35، 33،	التجنب
43	المجموع	

V- الخصائص السيكومترية لأدوات القياس:

1.5- الخصائص السيكومترية لمقياس ماسلاش للإحترق النفسي (MBI):

1.1.5- صدق مقياس الإحترق النفسي:

قام الباحث بحساب صدق التناسق الداخلي للمقياس من خلال معرفة علاقة كل فقرة ببعدها، ثم علاقة كل بعد بالإختبار الكلي (باستعمال معامل بيرسون)، وهي موضحة في الجداول التالية:

الجدول رقم (13) يوضح معامل ارتباط فقرات مقياس (MBI) مع أبعادها

معامل الارتباط مع بعد نقص الشعور بالإنجاز الشخصي	الفقرات	معامل الارتباط مع بعد تبدل الشعور	الفقرات	معامل الارتباط مع بعد الاجهاد الانفعالي	الفقرات
.510**	4	.400**	5	.647**	1
.319*	7	.606**	10	.520**	2
.665**	9	.575**	11	.581**	3
.450**	12	.467**	15	.561**	6
.460**	17	.380*	22	.711**	8
.538**	18	/	/	.785**	13
.503**	19	/	/	.387*	14
.416**	21	/	/	.528**	16
/	/	/	/	.564**	20

** وجود دلالة عند 0.01

* وجود دلالة عند 0.05

يتضح من الجدول أن معاملات الارتباط للفقرات بأبعادها كانت دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.01 و 0.05 ، وهي معاملات مرتفعة في مجملها و مقبولة، توحى بصدق فقرات المقياس، حيث كانت الفقرات الدالة عند 0.01 عددها 19 فقرة بينما كانت الفقرات الدالة عند 0.05 عددها 03 فقرات فقط. الجدول رقم (14) يوضح معامل ارتباط أبعاد المقياس بالمقياس الكلي:

الأبعاد	الارتباط بالمقياس الكلي (MBI)
الاجهاد الانفعالي	.832**
تبدل الشعور	.477**
نقص الشعور بالإنجاز	.624**

** وجود دلالة عند 0.01

* وجود دلالة عند 0.05

يتضح من الجدول أن معاملات الارتباط لبعدي الإجهاد الإنفعالي ونقص الشعور بالإنجاز الشخصي مع الاختبار الكلي التي هي على التوالي (0.832 ، 0.624) أنها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.01 وتعتبر معاملات مرتفعة، كما يعتبر معامل الارتباط لبعدي الشعور مع الاختبار الكلي (0.477) دالاً إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.01 ويعتبر معاملاً دالاً أيضاً.

2.1.5- ثبات مقياس الإحترق النفسي:

تم حساب ثبات المقياس عن طريق معامل ارتباط "ألفا كرومباخ" والذي كانت قيمته تساوي 0.680 وهو معامل مرتفع مما يدل على أن المقياس يمتاز بدرجة مرتفعة من الثبات.

2.5 - الخصائص السيكومترية لمقياس إستراتيجيات التعامل مع المواقف الضاغطة (CISS):

1- صدق المقياس (الأصلي) :

قام الباحث في المرة الأولى بحساب صدق التناسق الداخلي للمقياس من خلال معرفة علاقة كل فقرة ببعدها، ثم علاقة كل بعد بالاختبار الكلي بإستعمال "معامل بيرسون" وكانت النتائج موضحة في الجداول التالية :

الجدول رقم (15) يوضح معامل إرتباط فقرات المقياس (CISS) مع أبعادها (قبل التعديل).

معامل الإرتباط مع بعد التجنب	الفقرات	معامل الإرتباط مع بعد الانفعال	الفقرات	معامل الإرتباط مع بعد حل المشكل	الفقرات
.403**	3	.411**	5	.315*	1
.442**	4	.550**	7	غير دالة	2
.603**	9	.719**	8	.453**	6
.571**	11	.679**	13	.487**	10
.720**	12	.645**	14	.501**	15
.627**	18	.755**	16	.675**	21
.688**	20	.646**	17	.349*	24
.548**	23	.682**	19	.491**	26
.671**	29	.788**	22	.688**	27
.506**	31	.574**	25	.528**	36
.372*	32	.436**	28	.598**	39
.458**	35	.308*	30	.710**	41
.750**	37	.565**	33	.572**	42
.520**	40	.377*	34	.712**	43
غير دالة	44	.622**	38	.482**	46
.642**	48	غير دالة	45	.651**	47

* وجود دلالة عند 0.05

** وجود دلالة عند 0.01

يتضح من الجدول أن معاملات الإرتباط للفقرات مع أبعادها كانت في مجملها دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.01 و0.05 ما عدا 03 فقرات التي لم تكن دالة وهي

الفقرات رقم 02 و 44 و 45: ، كما كانت الفقرات الدالة عند 0.01 عددها 40 فقرة بينما كانت الفقرات الدالة عند 0.05 عددها 05 فقرات فقط.

الجدول رقم (16) يوضح معامل ارتباط كل الأبعاد مع المقياس الكلي (CISS) (قبل التعديل):

الأبعاد	الارتباط بالمقياس الكلي (ciss) (قبل التعديل)
حل المشكل	.525**
الانفعال	.578**
التجنب	.536**

* وجود دلالة عند 0.05

** وجود دلالة عند 0.01

يتضح من الجدول أن معاملات ارتباط الأبعاد الثلاثة مع المقياس الكلي أنها معاملات دالة إحصائياً .

2- ثبات مقياس (ciss) (الأصلي) :

تم حساب ثبات المقياس قبل التعديل عن طريق حساب معامل ارتباط "ألفا كرومباخ" وعن طريق التجزئة النصفية بإستعمال معامل ارتباط بيرسون وبتصحيحه بمعامل سبيرمن براون وكانت النتائج كالتالي:

جدول رقم (17) يوضح معاملات الثبات للأبعاد مع المقياس الكلي (CISS) (قبل التعديل)

الأبعاد	المعاملات المستخدمة	درجة معاملات الثبات
حل المشكل	ألفا كرومباخ	0.779
	بيرسون	0.735
	سبيرمن براون	0.847
الإنفعال	ألفا كرومباخ	0.862
	بيرسون	0.778
	سبيرمن براون	0.875
التجنب	ألفا كرومباخ	0.816
	بيرسون	0.615
	سبيرمن براون	0.762

يتضح من الجدول أن معاملات الارتباط المحصل عليها باستخدام معاملات "ألفا كرومباخ" وعن طريق التجزئة النصفية بإستعمال معامل إرتباط بيرسون وبتصحيحه بمعامل سبيرمن براون أنها معاملات تمتاز بدرجة مرتفعة من الثبات في جميع أبعاد المقياس .

غير أن الباحث إرتأى إعادة حساب صدق و ثبات عبارات المقياس للمرة الثانية بعد إستبعاد بعض الفقرات (بعد التعديل) .

- صدق المقياس (بعد التعديل) :

الجدول (18) يوضح معامل ارتباط فقرات المقياس (ciss) مع أبعادها (بعد التعديل)

معامل الارتباط مع بعد التجنب	الفقرات	معامل الارتباط مع بعد الانفعال	الفقرات	معامل الارتباط مع بعد حل المشكل	الفقرات
.344*	3	.385**	5	.297*	1
.583**	4	.366**	7	.561**	2
.496**	9	.660**	8	.283*	6
.664**	10	.680**	11	.488**	13
.630**	16	.647**	12	.549**	19
.585**	18	.580**	14	.291*	22
.344*	21	.688**	15	.471**	24
.616**	27	.667**	17	.727**	25
.644**	29	.522**	20	.611**	34
.448**	30	.539**	23	.771**	37
.508**	33	.589**	26	.642**	38
.625**	35	.613**	28	.660**	39
.659**	43	.576**	31	.811**	40
/	/	.682**	32	.766**	41
/	/	.617**	36	.675**	42

* وجود دلالة عند 0.05

** وجود دلالة عند 0.01

يتضح من الجدول أن معاملات الارتباط للفقرات مع أبعادها كانت كلها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.01 و0.05 كما كانت الفقرات الدالة عند 0.01 عددها 38 فقرة بينما كانت الفقرات الدالة عند 0.05 عددها 05 فقرات فقط.

الجدول (19) يوضح معامل ارتباط أبعاد المقياس مع المقياس الكلي (CISS) (بعد التعديل):

الأبعاد	الارتباط بالمقياس الكلي (CISS) (بعد التعديل)
حل المشكل	.831**
الإنفعال	.829**
التجنب	.709**

يوضح هذا الجدول أن معاملات ارتباط الأبعاد الثلاثة مع المقياس الكلي أنها مرتفعة توحى بصدق مرتفع للمقياس الكلي (43 فقرة).

4- ثبات المقياس (CISS) بعد التعديل:

تم حساب ثبات المقياس بعد التعديل عن طريق حساب معامل ارتباط "ألفا كرومباخ" وعن طريق التجزئة النصفية بإستعمال معامل ارتباط بيرسون وبتصحيحه بمعامل سبيرمن براون وكانت النتائج كالتالي:

جدول (20) يوضح معاملات الثبات للأبعاد مع المقياس الكلي (CISS) (بعد التعديل)

الأبعاد	المعاملات المستخدمة	درجة معاملات الثبات
حل المشكل	ألفا كرومباخ	0.858
	بيرسون	0.648
	سبيرمن براون	0.787
الإنفعال	ألفا كرومباخ	0.864
	بيرسون	0.676
	سبيرمن براون	0.807
التجنب	ألفا كرومباخ	0.814
	بيرسون	0.555
	سبيرمن براون	0.714
المجموع الكلي	ألفا كرومباخ	0.902
	بيرسون	0.673
	سبيرمن براون	0.804

يتضح من الجدول أن معاملات الارتباط المحصل عليها باستخدام معاملات "ألفا كرومباخ" وعن طريق التجزئة النصفية بإستعمال معامل ارتباط بيرسون وبتصحيحه بمعامل سبيرمن براون أنها معاملات تمتاز بدرجة مرتفعة من الثبات في جميع أبعاد المقياس.

ثانيا - الدراسة الأساسية:

1- منهج الدراسة :

إستخدم الباحث المنهج الوصفي لملاءمته مع طبيعة هذا النوع من الدراسات التي تتطلب الوصف و التحليل و الأساليب الإحصائية.

2- مكان و زمن إجراء الدراسة الأساسية:

تم إجراء الدراسة الأساسية في الفترة الممتدة بين 2013/02/12 و 2013/03/15 وذلك بعد الإنتهاء من الدراسة الإستطلاعية و التأكد من صدق و ثبات المقياسين.

وتم تمرير مقياس الإحترق النفسي ومقياس إستراتيجيات التعامل على أساتذة التعليم الثانوي في أحد عشر(11) ثانوية تابعة تقنيا لمركز التوجيه و الإرشاد المدرسي و المهني بمدينة مغنية ولاية تلمسان وهي كالتالي:

- 1- ثانوية مفدي زكرياء – مغنية
- 2- ثانوية الخوارزمي – مغنية
- 3- ثانوية بوعزة ميلود- مغنية
- 4- ثانوية أحمد البيروني – مغنية
- 5- ثانوية أولاد بن دامو – مغنية
- 6- ثانوية موفق عبد القادر – الغزوات
- 7- ثانوية حسين نجار – الغزوات
- 8- ثانوية بوزيدي محمد – صبرة
- 9- الثانوية المتشعبة مصطفى مصطفى - ندرومة
- 10- ثانوية عمر بن عبد العزيز – ندرومة
- 11- ثانوية بكاي عبد الله – تونان.

3- ظروف إجراء الدراسة الأساسية:

تم إجراء الدراسة الأساسية في الثانويات المعنية بالإتصال بالأساتذة وشرح طريقة الإجابة عن الأسئلة وبالاستعانة بمستشاري التوجيه و الإرشاد العاملين بالثانويات المعنية من أجل إستيعاب أكبر شريحة من الأساتذة على مدار فترات توزيع المقياسين ، مع تسليم الإستبيان للأساتذة و إستلامه في اليوم التالي .

4- خصائص عينة الدراسة الأساسية:

1.4- حجم العينة:

تم إجراء الدراسة على عينة قوامها 305 أستاذًا منهم 171 ذكورا (56.06%) و134 إناث (43.94%) تتراوح أعمارهم بين (23 و 59 عاما) من مختلف الثانويات المذكورة.

2.4- مواصفات العينة:

الجدول رقم (21) يوضح توزيع العينة حسب الجنس:

النسبة المئوية	التكرارات	الجنس
56.06%	171	ذكور
43.94%	134	إناث
100%	305	المجموع

يتبين من الجدول أن عدد الذكور 171 (56.06%) يفوق عدد الإناث 134 (43.94%).

الجدول رقم (22) يبين توزيع العينة حسب الثانويات:

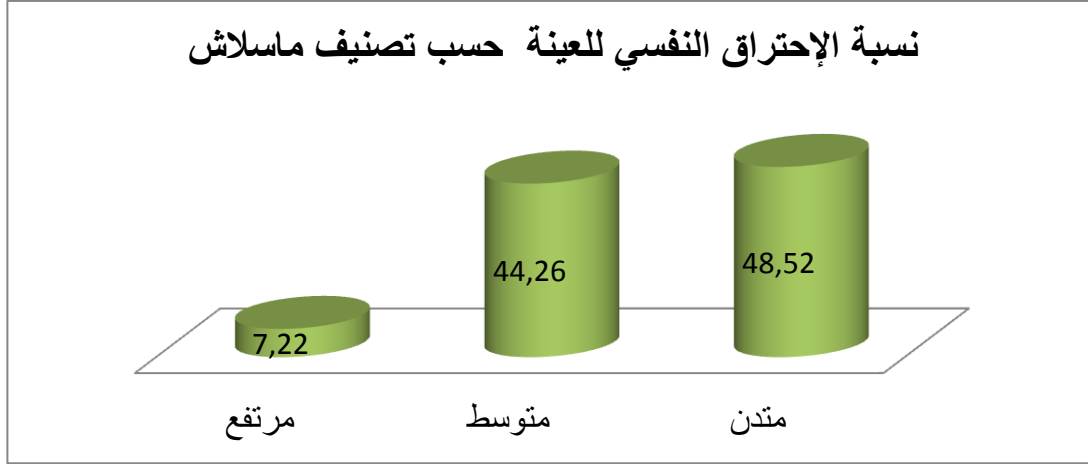
النسب المئوية	عدد الأساتذة	الثانويات	الرقم
10.16 %	31	ثانوية مفدي زكرياء - مغنية	1
06.56 %	20	ثانوية الخوارزمي - مغنية	2
15.74 %	48	ثانوية بوعزة ميلود- مغنية	3
15.08 %	46	ثانوية أحمد البيروني - مغنية	4
02.62 %	08	ثانوية أولاد بن دامو - مغنية	5
09.84 %	30	ثانوية موفق عبد القادر - الغزوات	6
09.18 %	28	ثانوية حسين نجار - الغزوات	7
04.26 %	13	ثانوية بوزيدي محمد - صبرة	8
14.10 %	43	ثانوية مصطفى مصطفى - ندرومة	9
06.23 %	19	ثانوية عمر بن عبد العزيز - ندرومة	10
06.56 %	20	ثانوية بكاي عبد الله - تونان	11
100 %	305	المجموع	

يتضح من الجدول أن أكبر عينة كانت من ثانوية بوعزة ميلود- مغنية (15.74%) وأن أقل عينة كانت من ثانوية أولاد بن دامو - مغنية (02.62%) ويمكن إرجاع ذلك إلى مدى تعاون القيادة التربوية وفعالية الإتصال مع الفريق التربوي.

الجدول رقم (23) يوضح نسبة الإحترق النفسي للعينة حسب تصنيف ماسلاش:

النسب المئوية	عدد الأساتذة	العينة
07.22 %	22	الدرجة الكلية لمقياس ماسلاش عال : 66 درجة فما فوق
44.26 %	135	متوسط: 36-63 درجة
48.52 %	148	متدن: 0-33 درجة
100 %	305	مجموع العينة

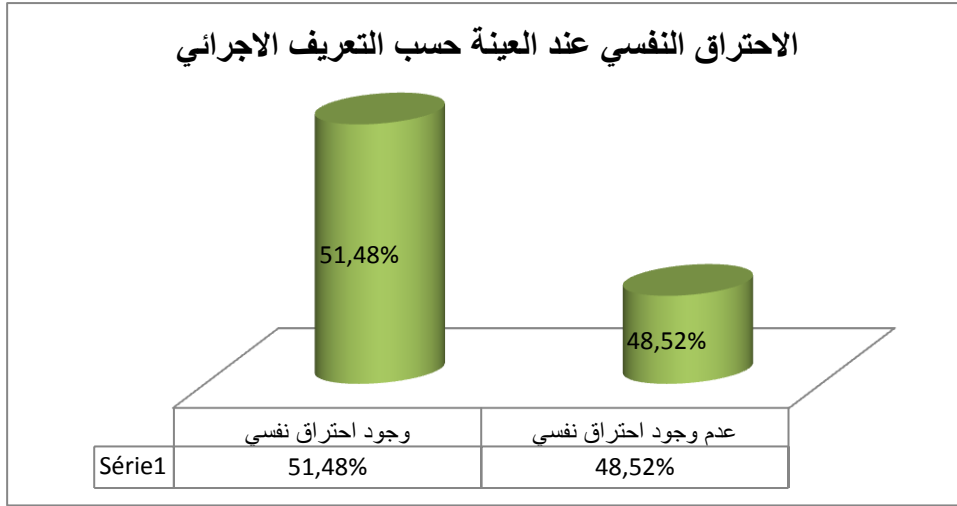
يتضح من الجدول حسب تصنيف ماسلاش أن 7.22% من العينة يعانون من إحتراق نفسي مرتفع ، وأن 44.26% يعانون من إحتراق نفسي متوسط ، وأن 48.52% لديهم إحتراق نفسي متدن.



شكل رقم (6): نسبة الإحتراق النفسي للعينة حسب تصنيف ماسلاش

الجدول رقم (24) يوضح نسبة الإحتراق النفسي للعينة حسب التعريف الإجرائي:

النسب المئوية	عدد الأساتذة	العينة نسبة الاحتراق النفسي
51.48%	157	وجود احتراق نفسي (36 درجة فما فوق)
48.52%	148	عدم وجود احتراق نفسي (0 - 33 درجة)
100%	305	مجموع العينة



شكل رقم (7): الإحترق النفسي للعينة حسب التعريف الإجرائي

3.4- العينة التي تم التعامل الإحصائي معها (إختبار الفرضيات):

بناء على التعريف الإجرائي للإحترق النفسي في هذا البحث الذي يقصد به حصول أستاذ التعليم الثانوي على درجة مرتفعة إلى متوسطة من الدرجة الكلية لمجموع أبعاد المقياس ، فقد تم إستبعاد الفئة ذات الإحترق النفسي المنخفض من العينة الكلية ، و التعامل إحصائيا فقط مع الفئة ذات الإحترق النفسي المرتفع و المتوسط من العينة ، لتصبح بعدها العينة الفعلية محل التجريب (157 أستاذًا) وهي الفئة التي تعاني من الإحترق النفسي الفعلي (متوسط فما فوق).

الجدول رقم (25) يبين توزيع عينة الأساتذة الذين يعانون من الإحترق النفسي (متوسط فما فوق) حسب الجنس:

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

يتضح من الجدول أن عدد الذكور 87 (55.41%) يتساوى تقريبا مع عدد الاناث

70 (44.59%).

5- الأساليب الإحصائية المستعملة :

1- الإحصاء الوصفي: تم إستعمال أساليب الإحصاء الوصفي التالية:

- النسب المئوية
- التكرارات
- الإنحراف المعياري
- المتوسط الحسابي

2- الإحصاء الإستدلالي: تم إستعمال أساليب الإحصاء الإستدلالي التالية:

- معامل الارتباط "بيرسون"
 - معدلة ألفا كرومباخ
 - معادلة "سبيرمن براون"
 - إختبار "ت" لدراسة الفروق
 - إختبار "ف" (تحليل التباين الأحادي البسيط) لدراسة الفروق.
- إستعمل الباحث لحساب مختلف الأساليب الإحصائية على البرامج التالية:

1- برنامج excel

2- الحقيبة الإحصائية للعلوم الإجتماعية (spss-20).

الفصل السادس:

عرض و مناقشة النتائج

- 1- عرض نتائج الفرضية الأولى
- 2- مناقشة نتائج الفرضية الأولى
- 3- عرض نتائج الفرضية الثانية
- 4- مناقشة نتائج الفرضية الثانية
- 5- عرض نتائج الفرضية الثالثة
- 6- مناقشة نتائج الفرضية الثالثة
- 7- عرض نتائج الفرضية الرابعة
- 8- مناقشة نتائج الفرضية الرابعة

الخاتمة

توصيات و إقتراحات

قائمة المراجع

الملاحق

1- عرض نتائج الفرضية الأولى:

تم إستعمال معامل ارتباط "بيرسون" للتأكد من وجود علاقة إرتباطية من عدمها بالنسبة للفرضية الأولى و التي صياغتها كالتالي : " توجد علاقة دالة إحصائيا بين الإحترق النفسي و إستراتيجيات التعامل عند أساتذة التعليم الثانوي" ، فكانت النتائج كالتالي:

الجدول رقم (26) يبين قيمة معامل الإرتباط "بيرسون" بين الإحترق النفسي و إستراتيجيات التعامل :

مقياس MBI	نقص الشعور بالإنجاز الشخصي	تبلد الشعور	الإجهاد الإنفعالي	أبعاد MBI	
				أبعاد CISS	
-0.049	-0.186*	0.060	0.058	معامل بيرسون	حل المشكل
غيردال	0.02	غيردال	غيردال	مستوى الدلالة	
0.202*	-0.091	0.133	0.267**	معامل بيرسون	الإنفعال
0.011	غيردال	غيردال	0.001	مستوى الدلالة	
-0.050	-0.073	0.096	-0.058	معامل بيرسون	التجنب
غيردال	غيردال	غيردال	غيردال	مستوى الدلالة	
0.048	-0.159*	0.128	0.124	معامل بيرسون	مقياس CISS
غيردال	0.047	غيردال	غيردال	مستوى الدلالة	

من خلال عرض الجدول رقم (26) تم التوصل الى النتائج التالية:

- 1- عدم وجود إرتباط دال بين المقياس الكلي لإستراتيجيات التعامل ومقياس الإحترق النفسي الكلي ،حيث كانت قيمة معامل الإرتباط تساوي(0.048) وهي غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة(0.05).
- 2- عدم وجود ارتباط دال بين بعد حل المشكل كبعد من أبعاد إستراتيجيات التعامل وبعد الإجهاد الإنفعالي كبعد من أبعاد الإحترق النفسي ،حيث كانت قيمة معامل الإرتباط تساوي(0.058) وهي غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة(0.05).

- 3- عدم وجود إرتباط دال بين بعد حل المشكل كبعد من أبعاد إستراتيجيات التعامل وبعد تبدل الشعور كبعد من أبعاد الإحتراق النفسي ،حيث كانت قيمة معامل الإرتباط تساوي(0.060) وهي غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة(0.05).
- 4- وجود علاقة إرتباطية عكسية بين بعد حل المشكل كبعد من أبعاد إستراتيجيات التعامل وبعد نقص الشعور بالإنجاز الشخصي كبعد من أبعاد الإحتراق النفسي ،حيث كانت قيمة معامل الإرتباط تساوي(-0.186*)وهي دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة(0.02).
- 5- عدم وجود إرتباط دال بين بعد حل المشكل كبعد من أبعاد إستراتيجيات التعامل ومقياس الإحتراق النفسي الكلي،حيث كانت قيمة معامل الإرتباط تساوي(-0.049) وهي غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة(0.05).
- 6-وجود علاقة إرتباطية طردية بين بعد الإنفعال كبعد من أبعاد إستراتيجيات التعامل وبعد الإجهاد الإنفعالي كبعد من أبعاد الإحتراق النفسي ،حيث كانت قيمة معامل الإرتباط تساوي(0.267**) وهي دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة(0.001).
- 7-عدم وجود إرتباط دال بين بعد الإنفعال كبعد من أبعاد إستراتيجيات التعامل وبعد تبدل الشعور كبعد من أبعاد الإحتراق النفسي ،حيث كانت قيمة معامل الإرتباط تساوي(0.133) وهي غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة(0.097).
- 8-عدم وجود إرتباط دال بين بعد الإنفعال كبعد من أبعاد إستراتيجيات التعامل وبعد نقص الشعور بالإنجاز الشخصي كبعد من أبعاد الإحتراق النفسي ،حيث كانت قيمة معامل الإرتباط تساوي(-0.091)وهي غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة(0.05).
- 9-وجود علاقة إرتباطية طردية بين بعد الإنفعال كبعد من أبعاد إستراتيجيات التعامل ومقياس الإحتراق النفسي الكلي ،حيث كانت قيمة معامل الإرتباط تساوي(0.202*) وهي دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة(0.011).
- 10- عدم وجود إرتباط دال بين بعد التجنب كبعد من أبعاد إستراتيجيات التعامل وبعد الإجهاد الإنفعالي كبعد من أبعاد الإحتراق النفسي ،حيث كانت قيمة معامل

- الإرتباط تساوي (-0.058) وهي غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05).
- 11- عدم وجود إرتباط دال بين بعد التجنب كبعد من أبعاد إستراتيجيات التعامل وبعد تبدل الشعور كبعد من أبعاد الإحتراق النفسي ،حيث كانت قيمة معامل الإرتباط تساوي (0.096) وهي غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05).
- 12- عدم وجود إرتباط دال بين بعد التجنب كبعد من أبعاد إستراتيجيات التعامل وبعد نقص الشعور بالإنجاز الشخصي كبعد من أبعاد الإحتراق النفسي ،حيث كانت قيمة معامل الإرتباط تساوي (-0.073) وهي غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05).
- 13- عدم وجود إرتباط دال بين بعد التجنب كبعد من أبعاد إستراتيجيات التعامل ومقياس الإحتراق النفسي الكلي ،حيث كانت قيمة معامل الإرتباط تساوي (-0.050) وهي غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05).
- 14- عدم وجود إرتباط دال بين المقياس الكلي لإستراتيجيات التعامل وبعد الإجهاد الإنفعالي كبعد من أبعاد الإحتراق النفسي ،حيث كانت قيمة معامل الإرتباط تساوي (0.124) وهي غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05).
- 15- عدم وجود إرتباط دال بين المقياس الكلي لإستراتيجيات التعامل وبعد تبدل الشعور كبعد من أبعاد الإحتراق النفسي ،حيث كانت قيمة معامل الإرتباط تساوي (0.128) وهي غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05).
- 16- وجود علاقة إرتباطية عكسية بين المقياس الكلي لإستراتيجيات التعامل وبعد نقص الشعور بالإنجاز الشخصي كبعد من أبعاد الإحتراق النفسي ،حيث كانت قيمة معامل الإرتباط تساوي (-0.159*) وهي دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.047).

2- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الأولى:

من خلال عرض نتائج الفرضية الأولى تم التوصل الى عدم وجود إرتباط دال بين المقياس الكلي لإستراتيجيات التعامل و مقياس الإحتراق النفسي الكلي ، ولقد

جاءت هذه الدراسة مؤيدة لمجموعة من الدراسات السابقة منها دراسة دردير (2007) التي خلصت نتائجها الى عدم وجود فروق دالة إحصائية في الدرجة الكلية للإحترق النفسي لدى المعلمين ذوي النمط (أ،ب) تعزى لأساليب مواجهة المشكلات، كما خلصت الدراسة التي أجراها كل من (Laugaa et Bruchon) 2002 إلى نفس النتائج إذ لم تتوصل الدراسة إلى وجود إرتباط دال بين المقياس الكلي للإحترق النفسي ومقياس "ديو Dewe" للتعرف على آليات التعامل عند المدرسين .

بينما نجد أن دراسة نجوى زكي ومديحة عثمان (1998) تم فيها التوصل الى وجود إرتباط دال موجب بين أساليب المواجهة غير الفعالة (القلق،خفض التوتر،تجاهل المشكل ،تأنيب النفس) وبين الإحترق النفسي ،كما خلصت الدراسة إلى وجود إرتباط دال سالب بين أساليب المواجهة الفعالة (التركيز على حل المشكل ،اللجوء إلى الأصدقاء و البحث عن الدعم الروحي،التركيز على الإيجابيات) وبين مقياس الإحترق الكلي لـ "Sidman et Zager" (1986) والنتيجة نفسها نجدها في دراسة "Angel et al" (2003) حيث أشارت الدراسة إلى وجود علاقة دالة إحصائية بين إستراتيجيات المواجهة وأبعاد الإحترق النفسي عدا بعد تبدل الشعور.

لكن عدم وجود إرتباط بين مقياس الإحترق النفسي الكلي للعينة و المقياس الكلي لآليات التعامل في بحثنا هذا لايعني عدم وجود إرتباط بين أبعاد المقياسين ،إذ تم التوصل في هذه الدراسة إلى إرتباطين أساسيين أو نتيجتين أساسيتين :

1- النتيجة الأولى: تتمثل في وجود علاقة إرتباطية موجبة بين بعد الإجهاد الإنفعالي كبعد من أبعاد الإحترق النفسي مع بعد الإنفعال كبعد من أبعاد إستراتيجيات التعامل ،وهذا يعني أن إستراتيجية الإنفعال تتماشى مع الإجهاد الإنفعالي عند الأساتذة بطريقة طردية ،وأكثر من ذلك فإن إستراتيجية الإنفعال حققت علاقة إرتباطية موجبة أيضا مع مقياس الإحترق النفسي الكلي ، وهو ما يبدو بديها حسب رأي الباحث ، إذ أن الانسان الذي ينال منه الإجهاد ذروته ،فإن أولى تصرفاته أو ردود أفعاله تكون لا واعية وفوضوية وتتمثل في الإنفعال و الانفجار أمام أي موقف ضاغط ولا ننتظر منه رد فعل أو تعامل إيجابي مع الموقف، الأمر الذي يجعل إستراتيجية الإنفعال تبرز بقوة

دون غيرها من الإستراتيجيات لمواجهة الإجهاد الإنفعالي المرتفع الذي تعاني منه العينة.

ويمكن إرجاع ذلك الى تعدد مصادر الضغوط التي يعاني منها الأستاذ و التي يذكرها أحمد تيجزة (2005) والتي تشير الى بعض منها (كثرة الأعباء، ضغوط البرنامج، ضغط التشريعات و اللوائح، ضغط الإشراف التربوي ، طول المقررات، القيام بمهام أخرى غير التدريس)، وهناك ضغوط أخرى تأتي من قبل التلميذ نفسه و المتمثلة في قلة الإحترام، وإنخفاض الرغبة في الدراسة و السلوك العدواني و النظرة المتدنية للمجتمع و غير المشجعة لمهنة التعليم ونذرة العلاوات و الحوافز المادية، وضغوط المحيط الخارجي المتمثلة في الإنشغال الذهني بالمشاكل الأسرية ومشاكل الحياة اليومية، كما يعتبر أحمد تيجزة أن النظرة الى الأستاذ من قبل الإدارة و المجتمع على أنه وسيلة وأن التلميذ هو الغاية دائما يجعل الأستاذ مطالبا بالواجبات مع غط الطرف عن حقوقه، وهذا من شأنه أن يزيد في ظلم الأستاذ ، ولهذا فإنه يجب تغيير النظرة الوسييلية للأستاذ الى النظرة الغائية التي تعتبر الأستاذ غاية (تيجزة، 2005، ص174).

إذن فإن إعادة النظر في وضعية الأستاذ من كل الجوانب هي الطريقة الوحيدة في تخفيف الإجهاد الذي يعاني منه.

2- النتيجة الثانية: والمتمثلة في وجود علاقة إرتباطية سلبية بين بعد نقص الشعور بالإنجاز الشخصي كأحد أبعاد الإحترق النفسي وبعد حل المشكل، الأمر الذي يعطي إنطبعا على أن إستراتيجية حل المشكل إذا إستطاع الفرد أن يُفعلها ويكثر من إستعمالها، فانها ستؤثر وتزيد حتما من شعور الفرد بالإنجاز وتفادي نقص الشعور بالانجاز، لكن المشكلة أن إستعمال هذه الإستراتيجية ليس في متناول جميع الأفراد، ومن الواضح أن عينة الأساتذة التي تم إخضاعها للقياس تتبنى إستراتيجية حل المشكل بقوة لمكافحة الإحترق النفسي في بعد نقص الشعور بالإنجاز، لكن هذا الأخير (بعد نقص الشعور بالإنجاز) يبدو أنه نال من الأساتذة مبلغا كبيرا إلى جانب

بعد الإجهاد الإنفعالي ، فيبدووا إذن أن الضغوط المتعددة التي ذكرناها سابقا و التي يعيش تحت طائلتها أستاذ التعليم الثانوي ، تجعله لا يكاد يخرج من دوامة الإجهاد الإنفعالي و نقص الشعور بالإنجاز برغم إستعماله لإستراتيجيتي حل المشكل و الإنفعال بدرجة أكبر.

ومن زاوية أخرى يشير "بنجمان ستورا" في كتابه الإجهاد أسبابه و علاجه الذي ترجمه "أنطوان الهاشم" (1996) إلى أن عدم الدراية بوصفات المواد الغذائية وأهميتها من شأنه أن يُفاقم من عملية الإجهاد ،لأنه كما نعلم أن الإنسان يستهلك كمًّا كبيرا من العناصر الغذائية أثناء الإجهاد ولذلك يجب التفطن لتعويض الجسم و إمداده بالعناصر الغذائية اللازمة لحيوية و نشاط الجسم و تحسين المزاج. (ستورا،1996،ص105)،ولعل العادات الغذائية السيئة لدى الأفراد في مجتمعنا تكون من الأسباب المساعدة في الإجهاد عند الأساتذة .

وفيما عدا النتيجتين السابقتين اللتين تم التوصل إليهما في هذا البحث ،فإننا لانجد إرتباطا دالا بين البنود الأخرى ،إذ لانجد دلالة لبعدها تبليد الشعور ، ويمكن تفسير ذلك في أن عملية تبليد المشاعر قد لا تتزامن مع الإجهاد الإنفعالي فقد تأتي متأخرة وأن

درجة تبليد المشاعر لم تقوى وتكثر بعد ،وهذا ماتشير اليه Ilisabeth Grebot

(2008) في شرح أبعاد ماسلاش بأن الإحترق النفسي يبدأ بالإجهاد الإنفعالي ثم

يستمر مع تبليد الشعور ونقص الشعور بالإنجاز .(Ilisabet Grebot,2008,p111).

كذلك نلاحظ أن إستراتيجية التجنب عند الأساتذة ليس لها إرتباط مع أي بعد من أبعاد الإحترق النفسي ، ويمكن إرجاع ذلك إلى أن الأستاذ وهو يعاني من إرهاصات الإحترق النفسي مع قبوله لهذه المهنة فليس له مجال أن يمارس إستراتيجية التجنب في مُعترك الدروس لأنه مطالب بإكمال الدروس ،فيكون أحرى به أن ينسحب أو يتجنب مهنة التدريس منذ البداية، فلا يجد أمامه غير إستراتيجية الإنفعال لمقاومة الإجهاد و إستراتيجية حل المشكل لتفادي نقص الشعور بالإنجاز.

إذن فإننا نخلص إلى أنه برغم عدم وجود علاقة إرتباطية كلية بين الإحترق

النفسي و إستراتيجيات التعامل عند أساتذة التعليم الثانوي ،إلا أننا توصلنا إلى وجود

علاقة جزئية مقتصرة على وجود علاقة موجبة بين الإجهاد الإنفعالي و إستراتيجية الإنفعال ،وعلى وجود علاقة سالبة بين نقص الشعور بالإنجاز الشخصي و إستراتيجية حل المشكل.

وبحكم إرتفاع نسبة الإحترق في بعدي الإجهاد الإنفعالي ونقص الشعور بالإنجاز و إنخفاضه في بعد تبدل الشعور عند هذه العينة من الأساتذة ،فإنه قد يكون السبب الذي أعطى الفرصة لبروز وظهور إستراتيجيتي الإنفعال و حل المشكل وعدم ظهور إستراتيجية التجنب .

3- عرض نتائج الفرضية الثانية:

تم إستعمال إختبار"ت" للتأكد من وجود فرق من عدمه بالنسبة للفرضية الثانية و التي صياغتها كالتالي : " توجد فروق دالة إحصائيا في الإحترق النفسي عند أساتذة التعليم الثانوي حسب الجنس" ،فكانت النتائج كالتالي:

الجدول رقم (27) يبين دلالة الفروق في الإحترق النفسي حسب الجنس:

مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة "ت"	الاناث=70		الذكور=87		الأبعاد
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غيردال	155	-0.756	9.13	29.31	10.44	28.11	الاجهاد الإنفعالي
غيردال	155	0.185	5.88	5.98	5.17	6.14	تبدل الشعور
غيردال	155	1.686	7.46	15.45	8.74	17.67	نقص الشعور بالإنجاز
غيردال	155	0.570	13.00	50.75	12.91	51.94	الإحترق النفسي (MBI)

من خلال عرض الجدول رقم (27) تم التوصل الى النتيجة التالية:
-عدم وجود فروق دالة إحصائية حسب متغير الجنس في جميع أبعاد مقياس الإحترق النفسي وفي المقياس الكلي، حيث كانت جميع قيم "ت" المحسوبة أصغر من "ت"
الجدولية عند درجة الحرية (155) وهي غير دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05).

4- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثانية:

من خلال عرض نتائج الفرضية الثانية تم التوصل إلى عدم وجود فروقا دالة إحصائية حسب متغير الجنس في جميع أبعاد مقياس الإحترق النفسي، إذ جاءت عكسية للفرضية التي طرحناها . ولقد جاءت نتائج هذه الدراسة مؤيدة للدراسة التي قام بها الوابلي (1415هـ) والتي هدفت الى التعرف على مستويات الإحترق النفسي لدى معلمي التعليم العام بمكة المكرمة و التي خلصت إلى عدم وجود فروقا دالة إحصائية بين المعلمين و المعلمات على جميع أبعاد مقياس ماسلاش ، كما جاءت مؤيدة للدراسة التي قام بها محمد (1995) والتي هدفت الى التعرف على أثر بعض سمات الشخصية والجنس و مدة الخبرة على درجة الإحترق النفسي للمعلمين و التي لم تظهر فروقا دالة بين المعلمين و المعلمات في الإحترق النفسي على مقياس "سيدمان و زاغر" (الرافعي والقضاة، 2010، ص312).

كما جاءت هذه الدراسة مؤيدة بنسبة جزئية للدراسة التي أجراها الخرابشة وعربيات(2005) في عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية وفقا لمتغير الجنس بالنسبة لبعد الإجهاد الإنفعالي وبعد تبدل الشعور بينما جاءت معاكسة في بعد نقص الشعور بالإنجاز إذ تم وجود فروق دالة إحصائية وفقا لمتغير الجنس ولصالح الإناث بالنسبة لبعد نقص الشعور بالإنجاز ، كذلك الدراسة التي قام بها الزيودي(2007) إذ خلصت الى نتائج جزئية تمثلت في عدم وجود فروق دالة إحصائية وفقا لمتغير الجنس في بعدي تبدل الشعور ونقص الشعور بالإنجاز ، فيما أشارت الدراسة الى أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين المعلمين و المعلمات في بعد الإجهاد الإنفعالي ولصالح الذكور ، هذا مايتعلق بالجزئيات التي خلصت اليها الدراستان السابقتان اليهما، في حين نجد

أن هناك من الدراسات من توصلت الى وجود فروق في المقياس الكلي للإحترق النفسي من حيث الجنس ولصالح الإناث منها الدراسة التي قام بها "عبد الله جاد محمود"(2005) التي تناولت "بعض عوامل الشخصية و المتغيرات الديمغرافية المسهمة في الإحترق النفسي لدى عينة من المعلمين"، وكذلك الدراسة التي أجراها "Gurbuz et al" (2007) بتركيا حيث توصلت الدراسة إلى أن مستوى الإحترق النفسي يتأثر بمجموعة من العوامل ومن بينها متغير الجنس .

من خلال عرضنا لهذه الدراسات التي جاءت بعضها مؤيدة و البعض الآخر معاكسة لنتائج الدراسة التي قمنا بها ،مع وجود دلالة إحصائية في مستوى الإحترق النفسي حسب متغير الجنس في بعض الدراسات وعدم وجودها في دراسات أخرى . وهنا يمكن أن نخلص إلى عدم وجود دلالة في الإحترق النفسي بين الجنسين بسبب معاناة الجنسين بنفس الدرجة من كل بعد من أبعاد الإحترق النفسي ، وربما لأن الإحترق النفسي لا يتأثر بجنس الأستاذ بقدر ما يتأثر بالمتغيرات الأخرى وهي: (العمر،الخبرة،بيئة وظروف العمل ،الخصائص الشخصية ،الوضعية العائلية(أعزب،متزوج) ،عينة التلاميذ ،نظرة المجتمع ،البرنامج الدراسي،الظروف الإقتصادية) ،فكل هذه العناصر هي متغيرات ،فبتغير أحد أو بعض المتغيرات يمكن أن تتغير دلالة الإحترق النفسي على مستوى جنس الأستاذ، فوجود جنس معين في بيئة وظروف عمل مزرية أو مع تلاميذ من ذوي الإحتياجات الخاصة مثلا فإن نتائج الإحترق النفسي ستكون مغايرة لنتائج نفس الجنس إذا تم تحسين ظروف العمل و تدريس فئة تلاميذ عاديين ،لذا فإننا نتوقع أن الدراسات ستتأثر نتائجها حسب تغير العوامل و المتغيرات ، ولايمكن التوصل الى نتائج نهائية إلا إذا تمكنا من ضبط هذه المتغيرات و العوامل ولذلك فلا يمكننا التعميم حاليا بوجود دلالة من عدمها لحساب جنس على آخر عند التعرض لظاهرة الإحترق النفسي ،إلا من خلال دراسات تتبعية و متقاربة في الزمن مع ضبط المتغيرات المختلفة .

كما يمكن أن تكون لمراحل الإحترق النفسي تأثير في النتائج المتوقعة فنتائج الإحترق النفسي على الشخص بصفة عامة أو على جنس معين بصفة خاصة في

مرحلة متقدمة ليست النتائج نفسها عندما يكون الإحترق النفسي قد نال من الشخص وهو في مراحل المتأخرة.

لذلك فكلما كانت الدراسات المتعلقة بالإحترق النفسي دراسات تتبعية تراعي التعمق و التخصص- أي أن لا نعتم نتائج الدراسات التي أجريت في وظيفة معينة على باقي الوظائف فقد يكون لكل وظيفة خصوصياتها – وحصراً وضبط المتغيرات على عينة الدراسة ،مع إخضاع العينة المفحوصة إلى تجريب متكرر ومتقارب في الزمن ،فلايجب الإكتفاء بالدراسات المقارنة من أجل التعميم حتى ولو أفادتنا هذه الدراسات المقارنة بنتائج و مؤشرات إيجابية.

5- عرض نتائج الفرضية الثالثة:

1- تم إستعمال إختبار"ت" للتأكد من وجود فرق من عدمه بالنسبة للفرضية الثالثة و التي صياغتها كالتالي : " توجد فروق دالة إحصائية في إستراتيجيات التعامل عند أساتذة التعليم الثانوي حسب الجنس " ،فكانت النتائج كالتالي:

الجدول رقم (28) يبين دلالة الفروق في إستراتيجيات التعامل Coping حسب الجنس:

مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة "ت"	الاناث=70		الذكور=87		
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غيردال	155	0.677	09.05	55.07	10.70	56.17	حل المشكل
غيردال	155	-0.607	9.45	49.20	10.12	48.24	الإنفعال
غيردال	155	-0.789	9.47	34.38	8.82	33.22	التجنب
غيردال	155	-0.290	21.55	138.65	21.87	137.64	إستراتيجيات التعامل (CISS)

من خلال عرض الجدول رقم (28) تم التوصل الى النتيجة التالية:

-عدم وجود فروق دالة إحصائية حسب متغير الجنس في جميع أبعاد مقياس إستراتيجيات التعامل وفي المقياس الكلي، حيث كانت جميع قيم "ت" المحسوبة أصغر من "ت" الجدولية عند درجة الحرية (155) وهي غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05).

6- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثالثة:

من خلال عرض نتائج الفرضية الثالثة تم التوصل الى عدم وجود فروق دالة إحصائية حسب متغير الجنس في جميع أبعاد مقياس إستراتيجيات التعامل، ولقد جاءت نتائج هذه الدراسة مؤيدة للدراسة التي أجراها مقداد وخليفة (2012) تحت عنوان "الضغوط النفسية و إستراتيجيات مواجهتها لدى معلمي نظام الفصل بمملكة البحرين" والتي خلصت إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إستخدام المعلمين لأنواع إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية تعزى إلى جنس المعلم، كما جاءت مؤيدة للدراسة التي أجراها العارضة (1998) ومساعد (1998) وصبري (1993) و Murray (2003) و Pullis (2000)، حيث أكدت عدم وجود فروقا دالة إحصائية في مدى إستخدام المعلمين لإستراتيجيات التكيف مع الضغوط النفسية تعزى الى جنس المعلم (بركات، 2010، ص21).

بينما جاءت نتائج هذه الدراسة معاكسة للدراسة التي أجراها سهيل مقدم (2010) حيث بينت أن الذكور أكثر إستخداما لإستراتيجية البحث عن المعلومات والدعم الإجتماعي في تعاملهم مع المواقف الضاغطة مقارنة بالإناث .

كما جاءت نتائج هذه الدراسة معاكسة للدراسة التي أجراها بركات (2010) حيث بينت الدراسة وجود فروقا دالة إحصائية في درجات المعلمين لإستخدام الإستراتيجيات الإجتماعية و النفسية و الجسمية للتعامل مع الضغوط المهنية تبعا لمتغير الجنس وذلك لصالح الإناث في الإستراتيجيات الإجتماعية و النفسية ولصالح الذكور في الإستراتيجيات الجسمية .

كما جاءت نتائج هذه الدراسة معاكسة كليا أو جزئيا مع الدراسات التي قام بها الحلو (2004) و الأنوار (2003) و راضي (1999) و إبراهيم (1990)

و Pack (2004) و Forwell (2003) و Sedgwick (2002) و During (2001) و Steeno (2002) و التي أظهرت وجود فروقا بين الجنسين عند إستخدام الإستراتيجيات مع المشكلات الصفية (بركات، 2010، ص21).

ويمكن إرجاع هذه الإختلافات في الدراسات التي تناولت إستراتيجيات التعامل لدى المعلمين مع المواقف الضاغطة حسب الجنس إلى جملة من الأسباب ومن بين هذه الأسباب طبيعة المجتمعات بصفة عامة – بغض النظر عن عامل الجنس – فهناك مجتمعات تعتمد على إستراتيجيات معينة على عكس مجتمعات أخرى يتبنى أفرادها إستراتيجيات مغايرة ، وهو ما تناولته دراسة عبد المعطي (1992) في دراسته التي تناولت " ضغوط أحداث الحياة و علاقتها بالصحة النفسية و تأثير ثقافة كل من المجتمع المصري و الأندونيسي في تشكيل شخصية أفرادها و إستجابتهم لضغوط أحداث الحياة " إذ خلصت الدراسة الى أن المصريين أكثر معاناة لضغوط أحداث الحياة ، وذلك بسبب ما يتبعونه من أساليب مواجهتها كالميل إلى أسلوب التجنب و الإنكار الى جانب حدوث الإلحاح و الإقتحام القهري، بينما أظهرت أن الأندونيسيين أقل معاناة لضغوط أحداث الحياة من المصريين لإتباعهم أساليب الإلتفاف إلى إتجاهات و أنشطة أخرى وإقامة العلاقات الإجتماعية و العمل من خلال الحدث (الضريبي، 2010، ص682،683).

كما يمكن إرجاع هذه الإختلافات في الدراسات الى عنصر أو إستراتيجية المساندة الإجتماعية في إطار الجنس الواحد وبصفة خاصة عند النساء العاملات ، وهذا ما أكدته الدراسة التي قام بها علي (1997) بمصر و التي تناولت " المساندة الإجتماعية ومواجهة أحداث الحياة الضاغطة كما تدركها العاملات المتزوجات " وقد خلصت الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائيا بين العاملات المتزوجات اللواتي يتميزن و يتمتعن بمساندة إجتماعية مرتفعة مقارنة بالعاملات المتزوجات اللواتي يتميزن بمساندة إجتماعية منخفضة في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة ولصالح المجموعة المدعمة بمساندة إجتماعية مرتفعة (الضريبي ، 2010، ص684).

و يمكن أيضا إرجاع هذا الإختلاف إلى إنخراط المرأة في مختلف قطاعات العمل

التربوية و الاقتصادية و الإجتماعية ،مما أدى بالمرأة إلى التأقلم و التعود على ظروف العمل وضغوطه مثل الرجل، وإن إختيار المرأة للعمل في قطاع التربية والتعليم وتفضيله على غيره من القطاعات ،ربما يكون قد جعل المرأة أكثر تقبلا لهذه المهنة و بالتالي القدرة على التأقلم مع ضغوطات هذه المهنة بنفس التقبل لدى الرجل، ولعل الإحساس بنفس الضغوط جعل الأستاذة تتبنى نفس إستراتيجيات الأستاذ في مواجهة ضغوط العمل .

كما أن لعامل التخصص في التدريس في التعليم الثانوي و إختيار المرأة لمادة التدريس أو التخصص الذي تتقنه ويتماشى ورغباتها و مؤهلاتها – كما هو الحال بالنسبة للرجل – وعدم إرغامها على تدريس مادة أخرى لا ترغب فيها ،من شأنه أن لا يظهر فروقا بينها و بين الرجل في ردود الفعل ضد المواقف الضاغطة ،وهذا ما يلاحظ في حالات إرغام بعض الأستاذة - مهما كان جنسهم – على تدريس مادة أخرى خاصة في إطار إستكمال الحجم الساعي(النصاب:18ساعة أسبوعيا) بمواد أخرى لا يرغبون في تدريسها أو ليس لديهم مؤهلات فيها كتدريس مادة الإعلام الآلي ،مما يؤدي إلى ردود فعل قوية تجاه هذه المادة ،إذ يفضلون إضافة ساعات في الدعم في مادة التخصص على تدريس مواد أخرى.

7- عرض نتائج الفرضية الرابعة:

تم إستعمال إختبار "ف" (تحليل التباين الأحادي البسيط) للتأكد من وجود الفرق من عدمه بالنسبة للفرضية الرابعة و التي صياغتها كالتالي : " توجد فروق دالة إحصائيا في الإحترق النفسي عند أستاذة التعليم الثانوي حسب الأقدمية في العمل " ،فكانت النتائج كالتالي:

الجدول رقم (29) يبين دلالة الفروق في الإحترق النفسي حسب الأقدمية:

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	مستوى الدلالة
الاجهاد الانفعالي	بين المجموعات	42.449	03	14.150	0.143	غيردال
	داخل المجموعات	15145.283	153	98.989		
	المجموع الكلي	15187.732	156			
تبلد الشعور	بين المجموعات	236.064	03	78.688	2.700	0.048 دالة
	داخل المجموعات	4459.018	153	29.144		
	المجموع الكلي	46095.083	156			
نقص الشعور بالانجاز	بين المجموعات	446.666	03	148.889	2.239	غيردال
	داخل المجموعات	10173.041	153	66.490		
	المجموع الكلي	10619.707	156			
الإحترق النفسي (MBI)	بين المجموعات	39.352	03	13.117	0.077	غيردال
	داخل المجموعات	26044.737	153	170.227		
	المجموع الكلي	26084.089	156			

من خلال عرض الجدول رقم (29) تم التوصل الى النتيجة التالية:

-عدم وجود فروق دالة إحصائية حسب متغير الأقدمية في المقياس الكلي للإحترق النفسي وفي بعدي الإجهاد الإنفعالي ونقص الشعور بالإنجاز ،حيث كانت قيم "ف" المحسوبة أصغر من "ف" الجدولية وهي غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.05)،بينما تم وجود فروق دالة إحصائيا في بعد تبلد الشعور حيث كانت قيمة "ف" المحسوبة أكبر من قيمة "ف" الجدولية وهي دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.05).

8-مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الرابعة:

من خلال عرض نتائج الفرضية الرابعة تم التوصل إلى عدم وجود فروق دالة

إحصائيا حسب متغير الأقدمية في المقياس الكلي للإحترق النفسي في حين ظهرت بصفة جزئية الفروق في الأقدمية بين الفئات الأربعة في بعد تبدل الشعور، وباعتبار عدم وجود فروق دالة إحصائيا حسب متغير الأقدمية في المقياس الكلي، فقد جاءت بذلك نتائج هذه الدراسة مؤيدة لمجموعة من الدراسات السابقة منها دراسة حامد(1999) و التي هدفت إلى التعرف على مصادر الإحترق النفسي لدى معلمي الطلبة المعوقين عقليا في اليمن، وتوصلت إلى أنه لا توجد فروقا دالة إحصائيا في مصادر الإحترق النفسي تعزى لمتغير الأقدمية في العمل، كما جاءت مؤيدة أيضا لدراسة حرب (1998) و التي هدفت إلى التعرف على مدى إنتشار ظاهرة الإحترق النفسي وعلاقته بضغوط العمل لدى معلمي المدارس الثانوية الحكومية بالصفة الغربية بفلسطين، إذ خلصت إلى أنه لا يوجد أثر لمتغير الأقدمية مع الإحترق النفسي، وتم التوصل إلى النتيجة نفسها في دراسة الطحاينة(1995) التي هدفت إلى الكشف عن مستويات الإحترق النفسي لدى معلمي التربية الرياضية في الأردن، وتوصل أيضا داوني و الكيلاني (1989) إلى نفس النتيجة (عبد العلي، 2003، ص69-71).

كما لم تظهر دراسة الخرابشة و عربيات (2005) فروقا في الإحترق النفسي تعزى لمتغير الأقدمية (الخرابشة و عربيات، 2005، ص208).

بينما جاءت نتائج هذه الدراسة معاكسة تماما لدراسة العمري و الشديفات وأبو نبعة(2008) تحت عنوان: تأثير الأنماط القيادية لمديري المدارس على الإحترق النفسي لدى المعلمين والتي خلصت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الإحترق النفسي تعزى لمتغير الأقدمية (عابدين، 2011، ص450).

كذلك جاءت هذه الدراسة معاكسة لدراسة "قوغباز و آخرون" (2007) تحت عنوان الإحترق النفسي لدى أساتذة الجامعة المحاضرين، والتي توصلت إلى أن مستوى الإحترق النفسي يتأثر بمجموعة من العوامل من جملتها عامل الأقدمية (أبومسعود، 2010، ص75).

وأيضا جاءت نتائج الدراسة معاكسة لدراسة صلاح وعبد الرحمن (2011) تحت عنوان: الإحترق النفسي ومصادره لدى معلمي الموهوبين في السودان، حيث أشارت

إلى وجود فروق دالة في الإحترق النفسى تعزى لمتغير الأقدمية (صلاح و عبد الرحمن، 2011، ص12).

وتوصل كل من "بيرسن وزينب" (2012) في دراسة تحت عنوان : تقصى حول العلاقة بين الإحترق النفسى و إستراتيجيات التعامل عند الأساتذة في تركيا ، إلى أنه غالبا ما نجد أن الأساتذة أصحاب الأقدمية يتميزون بقدر عال من الإجهاد الإنفعالى (Bagceci&Hamamci,2012,p71).

كما جاءت أيضا نتائج هذه الدراسة معاكسة لدراسة عساف (1996) والدبابسة (1993) (عبد العلى، 2003، ص70).

وجاءت مخالفة أيضا لدراسة القريوتي و عبد الفتاح (1998) إذ توصلت الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائيا في درجة الإحترق النفسى تعزى لمتغير الأقدمية (الخرابشة و عربيات ، 2005، ص207).

ويمكن إرجاع عدم وجود فروق في الإحترق النفسى تعزى لمتغير الأقدمية في هذه الدراسة إلى عوامل أبعد من أن تكون مادية برغم إرتفاع الأجور عند أساتذة التعليم الثانوي خلال الفترة الأخيرة ، وقد يكون هذا من بين مبررات عدم وجود فروق في الإحترق النفسى بين الأساتذة ذوي الأقدمية وبين الأساتذة حديثي العهد بالتدريس .

كما يمكن أن يكون عامل الأقدمية عاملا ثانويا ، فقد يكون هناك من العوامل الأخرى ذات الأولوية في حدوث الإحترق النفسى في صفوف الأساتذة كعامل الخبرة مثلا ، كما يمكن أن يكون للخط بين مصطلحي الأقدمية و الخبرة تأثير على نتائج الدراسات ، فقد نجد بعض الأفراد لديهم أدمية معتبرة في العمل في حين لا يتمتعون بخبرة كافية ، وحسب إعتقاد الباحث فإن صاحب الخبرة قد يكون أكثر عرضة للإحترق النفسى عند تعرضه للمواقف الضاغطة المستمرة والتي يعتبرها حجر عثرة في طريقه ، وأن أهمية الخبرة المهنية أهم و أسبق من الأقدمية في العمل ، وحسب عسكر (2003) فإن الأفراد الذين يتمتعون بخبرة أكثر نجدهم هم الجادين و المهتمين بعملهم ، وبالتالي فإن هذه الفئة هي التي تكون عرضة للإحترق النفسى (عسكر، 2003، ص122).

ومن هنا قد يكون لمتغير خبرة الأستاذ دلالة أفضل في تأثيرها على الإحترق

النفسى بدلا من سنوات الأقدمية، كما أن العمل و النشاط أمر طبيعى لحيوية ونشاط الأفراد وأن طول سنوات العمل إذا لم تصطدم بمعوقات و ضغوطات صعبة فإنها لاتشكل مشكلا أوضغطا على الأفراد إلى درجة الإحتراق النفسى.

الخاتمة:

بعد تناول النظري لموضوع إستراتيجيات التعامل مع الإحترق النفسي عند أساتذة التعليم الثانوي تم التطرق إلى الجانب التطبيقي حيث توصلت الدراسة بصفة عامة إلى نتائج متعددة، إضافة إلى النتائج التي تم التوصل إليها من خلال الفرضيات التي تم طرحها .

ويمكن أن نقسم هذه النتائج إلى نوعين أو صنفين، هي نتائج عامة و أخرى خاصة:

أولاً- النتائج العامة: توصل فيها الباحث إلى مايلي:

1. معرفة نسبة أساتذة التعليم الثانوي الذين يعانون من إحترق نفسي مرتفع (07.22%) ونسبة الذين يعانون من إحترق نفسي متوسط (44.26%) ونسبة الذين يعانون من إحترق نفسي منخفض (48.52%) حسب مقياس من مجموع العينة الكلية التي تم تمرير الإستبيان عليها، أما حسب التعريف الإجرائي للباحث (إحترق متوسط فما فوق) فإن نسب الإحترق النفسي هي (51.48%) وهي مؤشرات تجعلنا نقف عن كذب على واقع الإحترق النفسي لدى أساتذتنا في مرحلة التعليم الثانوي بصفة خاصة ومدرسينا بصفة عامة ، وإن التوصل إلى نسبة (7.22%) من الأساتذة الذين يعانون من إحترق نفسي مرتفع تأتي متقاربة مع نسبة الإحترق النفسي المرتفع عند مدرسي جميع أطوار مرحلة التعليم الإلزامي (4.23%) في الدراسة التي أجراها "دبابي وبن ساسي" (2010). (دبابي و بن ساسي، 2010، ص35) .

2. التعرف على نسبة الإحترق النفسي في جميع الأبعاد، إذ تم التوصل إلى أن عينة الدراسة تعاني من إجهاد إنفعالي يقدر ب(87.89%) ومن نقص في الشعور بالإنجاز يقدر ب(70.70%) ومن تبدل في الشعور يساوي (44.58%) .

ثانياً- النتائج الخاصة: ونقصد بها النتائج الأساسية التي تم التوصل إليها من خلال الفرضيات التي طرحناها ، وتمثلت هذه النتائج فيمايلي:

1- عدم وجود علاقة إرتباطية بين الإحترق النفسي وإستراتيجيات التعامل عند أساتذة التعليم الثانوي.

- 2- التعرف على أن العينة تعتمد في مواجهة الإجهاد الإنفعالي على استعمال إستراتيجية الإنفعال دون غيرها من الإستراتيجيات، أي أنه يوجد علاقة إرتباطية موجبة بين الإنفعال و الإجهاد الإنفعالي.
- 3- التعرف على أن الأساتذة يستعملون إستراتيجية حل المشكل دون غيرها من الإستراتيجيات من أجل مكافحة نقص الشعور بالإنجاز الشخصي، أي أنه يوجد علاقة إرتباطية سالبة بين بعد حل المشكل و بعد نقص الشعور بالإنجاز الشخصي.
- 4- التوصل في هذه الدراسة إلى أنه ليس هناك علاقة أوتأثير لإستراتيجية التجنب في تفادي الإحترق النفسي أو أحد أبعاده عند أساتذة التعليم الثانوي.
- 5- التوصل إلى أنه ليس هناك علاقة أوتأثير لجميع إستراتيجيات التعامل التي يستخدمها الأساتذة على بعد تبدل الشعور.
- 6- معرفة أنه لا توجد فروق في الإحترق النفسي عند الأساتذة تعزى لمتغير جنس الأستاذ، وأن الأساتذة يعانون بنفس الدرجة على غرار الأستاذات من الإحترق النفسي عموماً، ومن تبدل المشاعر ونقص الشعور بالإنجاز ومن الإجهاد الإنفعالي بصفة خاصة.
- 7- معرفة أنه لا توجد فروق في إستراتيجيات التعامل التي يستعملها الأساتذة تعزى لمتغير الجنس، وأن الأساتذة يتبنون نفس الإستراتيجيات التي تتبناها الأستاذات في التعامل مع المواقف الضاغطة لتفادي الإحترق النفسي.
- 8- التوصل إلى أنه لا توجد فروق في للمقياس الكلي للإحترق النفسي عند الأساتذة تعزى لمتغير أقدمية الأستاذ في العمل، بإستثناء بعد تبدل الشعور الذي تم التوصل فيه إلى فروق دالة حسب متغير الأقدمية .

توصيات و اقتراحات:

- بعد النتائج التي تم التوصل إليها في هذا البحث ، فإن الباحث إرتأى أن يقدم بعض التوصيات و الإقتراحات وهي:
- 1- تسليط الأضواء على المشاكل الفعلية التي يعاني منها الأساتذة بمختلف أنواعها(صحية،تربوية ،إجتماعية ،إقتصادية ،إدارية) ، والعمل على حلها للحيلولة دون دخول الأستاذ في دوامة الإحترق النفسي الذي يمكنه أن يأتي على الأداء التدريسي للأستاذ بالضرر ،وبالتالي على المردود التحصيلي للتلميذ .
 - 2- البحث في فئات أخرى غير التي وضعها الباحث للتأكد من وجود فروق من عدمها في الإحترق النفسي حسب متغير الأقدمية.
 - 3- العمل على إيجاد آلية تساعد على تصفية و إنتقاء الأفراد الذين يزاولون مهنة التعليم ،بحيث يكونون قادرين على التعامل الإيجابي مع ضغوط مهنة التعليم لتفادي الإحترق النفسي.
 - 4- تكثيف الدراسات المتعلقة بالإستراتيجيات التي يتبناها الأساتذة لتفادي الإحترق النفسي وعدم خلطها بالدراسات التي تجرى في قطاعات أخرى،لأنه قد تكون لكل قطاع خصوصياته.
 - 5- العمل على إيجاد برامج وقائية و علاجية لتفادي و علاج الإحترق النفسي عند الأساتذة خصوصا وعمال باقي القطاعات عموما.
 - 6- حصر المتغيرات المختلفة أثناء إجراء الدراسات، التي من شأنها أن تؤثر سلبا على النتائج .
 - 7- العمل على إعطاء نظرة إيجابية من قبل المجتمع تجاه التعليم عموما و المربي خصوصا.

قائمة المراجع

قائمة المراجع:

الكتب العربية:

- 1- أحمد محمد عوض (2007): الاحتراق النفسي و المناخ التنظيمي في المدارس، دار الحامد، ط1، عمان.
- 2- أحمد نايل الغرير، أحمد عبد اللطيف أبو أسعد (2009): التعامل مع الضغوط النفسية، دار الشروق للنشر و التوزيع، ط1، عمان.
- 3- امحمد تيغزة (2005): مقارنة نقدية تحليلية لقضايا تربوية نفسية معاصرة، دار الغرب للنشر و التوزيع، ط1، وهران .
- 4- جان بنجمان ستورا (1996): الإجهاد أسبابه وعلاجه ،ترجمة أنطوان إ. الهاشم، منشورات عويدات ، ط1، بيروت.
- 5- حمدي علي الفرماوي، رضا عبد الله (2009): الضغوط النفسية في مجال العمل والحياة، دار صفاء للنشر و التوزيع ، ط1، عمان.
- 6- كيب كينان (1999): السيطرة على الضغوط النفسية، ترجمة مركز التعريب و البرمجة، الدار العربية للعلوم، ط1، بيروت.
- 7- كامل علوان الزبيدي (2007) :دراسات في الصحة النفسية، مؤسسة الوراق للنشر و التوزيع ، ط1، عمان .
- 8- كاملة الفرخ و عبد الجابر تيم (1999): مبادئ التوجيه و الإرشاد النفسي، دار صفاء للنشر و التوزيع ، ط1، عمان.
- 9- ماجدة بهاء الدين السيد عبيد (2008): الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية، دار صفاء للنشر و التوزيع، ط1، عمان.
- 10- مصطفى منصور (2010): الضغوط النفسية والمدرسية، دار قرطبة، ط1، الجزائر.
- 11- علي حمدي (2008): سيكولوجية الاتصال وضغوط العمل، دار الكتاب الحديث، ط1، القاهرة.

- 12- علي عسكر(2003):ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها ،دار الكتاب الحديث،ط3،الكويت.
- 13- طه عبد العظيم حسين ،سلامة عبد العظيم حسين(2006):استراتيجيات ادارة الضغوط التربوية و النفسية،دار الفكر،ط1،عمان.
- 14- هارون توفيق الرشيدي(1999):الضغوط النفسية طبيعتها- نظرياتها،مكتبة الأنجلو المصرية ،ط1،القاهرة.
- 15- سهير كامل أحمد(2003):التوجيه و الإرشاد النفسي للصغار،مركز الإسكندرية للكتاب ،ط1،مصر.

المجلات و المقالات:

- 16- ابراهيم أمين القريوتي،فريد مصطفى الخطيب(2006):الاحترق النفسي لدى عينة من معلمي الطلاب العاديين وذوي الاحتياجات الخاصة بالاردن،مجلة كلية التربية جامعة الامارات العربية المتحدة ،العدد23.
- 17- أسى عبد الحافظ الجعافرة،أحمد محمد بدح،بلال عادل الخطيب،عمر محمد الخرابشة(2013):الاحترق النفسي لدى الطلبة الجامعيين القاطنين في المنازل الداخلية وعلاقته بعدد من المتغيرات،مجلة الجامعة الاسلامية للدراسات التربوية والنفسية،المجلد21،العدد الاول.جامعة البلقاء التطبيقية ،الاردن.
- 18- بوبكر دبابي وعقيل بن ساسي(2010) مقارنة مستوى الإحترق النفسي عند كل من معلمي المرحلة الابتدائية وأساتذة التعليم المتوسط وأساتذة التعليم الثانوي ، مجلة العلوم الانسانية و الاجتماعية جامعة ورقلة،العدد3.
- 19- راضي محمد جبر أبو هوش،عبدالحافظ قاسم الشايب (2012):مستوى الاحترق النفسي لدى معلمات التربية الخاصة مقارنة بالمعلمات العاديات في محافظة الباحة في المملكة العربية السعودية ،المجلة الدولية التربوية المتخصصة،مجلد 1 ،العدد7.
- 20- زياد بركات (2010):الاستراتيجيات التكيفية مع الضغوط المهنية لدى معلمي المدارس الحكومية في محافظة طولكرم بفلسطين،جامعة القدس المفتوحة.

21- سعيد الظفري، ابراهيم القريوتي(2010):الاحترق النفسي لدى معلمات التلاميذ ذوي صعوبات التعلم في سلطنة عمان ،المجلة الاردنية في العلوم التربوية ،مجلد6، عدد3.

22- صلاح الدين فرج عطا الله البخيث، زينب عبد الرحمن الحسن(2011):الاحترق النفسي ومصادره لدى معلمي الموهوبين في السودان،مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية و النفسية،مجلد3،العدد الاول.

23- عبد الله الضريبي(2010):أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات،مجلة جامعة دمشق،المجلد26،العددالرابع.

24- علي الشكعة(2009):استراتيجيات مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة في محافظة نابلس،مجلة جامعة النجاح للابحاث ،المجلد 23،العدد2.

25- عمر محمد عبد الله الخرابشة،أحمد عبد الحليم عربيات (2005):الاحترق النفسي لدى المعلمين العاملين مع الطلبة ذوي صعوبات التعلم في غرف المصادر، مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية و الاجتماعية و الانسانية،المجلد السابع،العدد الثاني.

26- مهدي بلعسلة فتيحة(2010):أساتذة التعليم الثانوي ومدى معاناتهم من الضغط النفسي جراء مهنة التعليم ومتطلباتها ،مجلة العلوم الانسانية و الاجتماعية جامعة ورقلة،العدد3.

27- محمد عبد القادر عابدين(2011):الاحترق النفسي لدى المشرفين التربويين في مديريات التربية و التعليم في الضفة الغربية ،مجلة الجامعة الاسلامية ،المجلد19،العدد الثاني.

28- محمد مقداد،فاضل عباس خليفة (2012):الضغوط النفسية و استراتيجيات مواجهتها لدى معلمي نظام الفصل بمملكة البحرين ،مخبر تطوير الممارسات النفسية و التربوية ،عدد9.

29- محمد حمزة الزيودي(2007): مصادر الضغوط النفسية و الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة في محافظة الكرك وعلاقتها ببعض المتغيرات،مجلة جامعة دمشق،المجلد23،العدد الثاني.

30- يحيى عبد الله الرافي و محمد فرحان القضاة(2010):مستويات الاحتراق النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس في كلية المعلمين بأبها في ضوء بعض المتغيرات ، مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية و النفسية،مجلد2،العدد الثاني.

الرسائل و الاطروحات الجامعية:

31- أمل سليمان تركي العنزي (2004):أساليب مواجهة الضغوط عند الصحاحات و المصابات بالاضطرابات النفسجسمية"السيكوسوماتية" دراسة مقارنة،رسالة ماجستير،كلية التربية،جامعة الملك سعود.

32- بن طاهر بشير(1992):الضغط المهني،أبعاده وعلاقته بالإجهاد النفسي وإستراتيجيات التصرف لدى أساتذة التعليم الثانوي،رسالة ماجستير،جامعة وهران.

33- كبداني خديجة(2007): التوظيف النرجسي لدى حالات الاكتئاب الارتكاسي دراسة سيكوباتولوجية من خلال الكوبينغ واختبار تفهم الموضوع،رسالة دكتوراه،جامعة وهران.

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

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

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

- 37- نبيلة أحمد أبو حبيب (2010): الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها و علاقتها بالتحصيل الدراسي لدى أبناء الشهداء في محافظات غزة، رسالة ماجستير ،كلية التربية،جامعة الأزهر،فلسطين .
- 38- سماهر مسلم عياد ابو مسعود(2010): ظاهرة الاحتراق الوظيفي لدى الموظفين الاداريين العاملين في وزارة التربية و التعليم العالي بقطاع غزة – أسبابها وكيفية علاجها،رسالة ماجستير ،كلية التجارة ،الجامعة الاسلامية –غزة فلسطين.
- 39- سماني مراد(2012): استراتيجيات التعامل عند الذين يعانون من الاحتراق النفسي لدى الاطباء المقيمين بالمستشفى الجامعي بوهران،رسالة ماجستير،جامعة وهران.
- 40- سهيل مقدم(2010): استراتيجيات التعامل مع مواقف الضغط المهني على ضوء متغيرات الخلفية الفردية لدى أساتذة التعليم الثانوي،رسالة دكتوراه ،جامعة وهران.

الكتب الاجنبية:

- 41-Dominique Servant(2005) :Gestion du Stress et de L'anxiété, éd. Masson , Paris.
- 42- Elisabeth Grebot (2008) : Stress et burn-out au travail , éd. d'organisation , paris .
- 43- Jacques Postel(1998) :Dictionnaire de Psychiatrie et de Psychopathologie clinique,éd.Larousse,Paris.
- 44- Marilou Bruchon-Schweitzer et Bruno Quintard(2001) :Personnalité et maladies Stress,et ajustement,éd.Dunod,Paris.
- 45-Pierluigi Graziani,Joel Swendsen(2005) :Le stress émotions et stratégies d'adaptation,éd.Armand colin,Paris.
- 46- Pierre Canoui , Aline Mauranges(2001) :Le syndrome d'épuisement professionnel des soignants,éd.Masson,Paris.

المجلات و المقالات:

47-Birsen Bagceci,Zeynep Hamamci(2012) : An Investigation into the Relationship between Burnout and Coping Strategies among Teachers in Turkey,International Journal of Humanities and Social Science,Centre for promoting Ideas,USA.

48-Cameron Montgomery,Serge Demers, Yvan Morin(2010) :Le stress Les strategies d'adaptation et L'épuisement Professionnel chez Les stagiaires francophones en enseignement Primaire et secondaire,Revue Canadienne De L'éducation N° 33/4 .

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

50- Marilou Bruchon-Schweitzer(2001) :Le Coping et Les stratégies d'ajustement face au stress,Recherche en soins infirmiers N°67.

الرسائل و الاطروحات الجامعية:

51-Andreea Dinca (2008) :Stratégies de Coping Mécanismes de Defences et Leur Influence Sur Le Bien-etre et Les performances d'athletes de haut niveau pratiquant des sports d'opposition,these de doctorat,Université de Reims Champagne Ardenne, France.

الملاحة

2. مقياس إستراتيجيات التعامل:

الملحق رقم (15)

عند تعرضي للمواقف الضاغطة يكون تصرفي كالتالي :

الفقرات	أبداً	بشئ	بشئ	بشئ	دائماً
1 أنظم وقتي بطريقة أفضل					
2 أركز على المشكل و أفكر في حله					
3 أتذكر اللحظات السعيدة التي عشتها					
4 أحاول أن أكون برفقة أشخاص آخرين					
5 ألوم نفسي على تضييع الوقت					
6 أفعل ماأظنه أفضل					
7 أنشغل بمشاكلي					
8 ألوم نفسي عل تورطي في هذه الوضعية					
9 أنتقل بين الواجهات التجارية					
10 أحدد و أوضح أولوياتي					
11 أحاول أن أنام					
12 أتناول أحد أكلاتي المفضلة					
13 أشعر بالقلق لعدم قدرتي على تجاوز الوضعية					
14 أصبح جد متوتر و منقبض					
15 أفكر في الطريقة التي إستعملتها في حل المشاكل المشابهة					
16 لأصدق ما يحدث لي					
17 ألوم نفسي لحساسيتي المفرطة و إنفعالي أمام الوضعية					
18 أذهب إلى المطعم أو أكل شينا ما					
19 أصبح مغتاضاً أكثر فأكثر					
20 أشتري لنفسي شينا ما					
21 أحدد خطة للعمل و أتبعها					
22 ألوم نفسي على عدم معرفة ما أقوم به					
23 أذهب الى سهرة أو حفل عند الأصدقاء					
24 أجهد نفسي على تحليل الوضعية					
25 أعجز ولا أعرف كيف أتصرف					
26 أتصرف مباشرة للتكيف مع الوضع					
27 أفكر فيما حدث و أستفيد من أخطائي					
28 أمل في تغيير ماحدث أو ما شعرت به					
29 أزور صديق					
30 أنشغل بما سأقوم به					
31 أقضي وقتاً مع شخص حميم					
32 أذهب للتنزه					
33 أقول لنفسي أن هذا لن يتكرر أبداً					
34 أعيد التفكير في نقانصي و سوء تكيفي العام					
35 أتحدث إلى شخص أقدر نصانحه					
36 أحلل المشكل قبل رد الفعل					
37 أتصل هاتفياً بصديق					
38 أغضب					
39 أضبط أولوياتي					
40 أشاهد فيلماً					
41 أتحكم في الوضعية					
42 أبذل مجهوداً إضافياً لتسيير الأمور					
43 أضع مجموعة من الحلول المختلفة للمشكل					
44 أيجاد وسيلة لعدم التفكير في الوضعية لتجنبها					
45 ألوم أشخاص آخرين					
46 أغتم الوضعية لإظهار ما أقدر عليه					
47 أحاول تنظيم نفسي للتحكم في الوضعية أفضل					
48 أشاهد التلفاز					

3. مقياس إستراتيجيات التعامل (بعد التعديل): الملحق رقم (16)

عند تعرضي للمواقف الضاغطة يكون تصرفي كالتالي :

الفقرات	أبداً	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					
32					
33					
34					
35					
36					
37					
38					
39					
40					
41					
42					
43					

الفقرات	أبداً	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					

ملخص

تناولت الدراسة إستراتيجيات التعامل مع الاحتراق النفسي عند أساتذة التعليم الثانوي، طبق فيها الباحث مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي المقنن إلى البيئة العربية، ومقياس استراتيجيات التعامل مع المواقف الضاغطة ل"أندلر و باركر" الذي قننه مجموعة من الباحثين بمركز "كراسك" وهران والبعد المعالجة الإحصائية كشفت الدراسة عن: عدم وجود ارتباط دال بين الدرجة الكلية للاحتراق النفسي والدرجة الكلية لاستراتيجيات التعامل مع وجود ارتباطات جزئية عكسية دالة بين نقص الشعور بالانجاز وحل المشكل، وجود علاقة طردية بين الإجهاد الانفعالي وبعد الانفعال، عدم وجود فرق دال بين الاحتراق النفسي ومتغير الجنس، عدم وجود فرق دال في استراتيجيات التعامل مع المواقف الضاغطة تعزى لمتغير الجنس، وعدم وجود فرق دال في المقياس الكلي للاحتراق النفسي تعزى لمتغير الاقدمية باستثناء وجود فروق جزئية دالة في بعد تبليد الشعور.

الكلمات المفتاحية:

الاحتراق النفسي؛ الإجهاد الانفعالي؛ تبليد الشعور؛ نقص الشعور بالانجاز؛ التعامل؛ حل المشكل؛ الانفعال؛ التجنب؛ أستاذ التعليم الثانوي؛ الضغوط.

نوقشت يوم 08 جانفي 2014