

الاحتراق النفسي عند معلمي الطور الابتدائي وعلاقته باستراتيجيات المواجهة

- دراسة ميدانية بمجموعة من ابتدائيات ولاية جيجل-

The burnout among primary school teachers and its relationship to coping strategies A field study in a group of elementary schools in Jijel Province.

صابر بحري

جامعة محمد ملين دباغين-سطيف2- الجزائر.

بلال طويان*

وحدة بحث تنمية الموارد البشرية

المركز الجامعي بركة الجزائر.

bahri.saber43@yahoo.fr

bileltoubane@gmail.com

تاريخ القبول : 2023/12/04

تاريخ الاستلام: 2023/8/27

ملخص:

جاءت هذه الدراسة بعنوان "الاحتراق النفسي عند معلمي الطور الابتدائي وعلاقته باستراتيجيات المواجهة"، وقد هدفت إلى الكشف عن مستويات الاحتراق النفسي لدى عينة من معلمي الطور الابتدائي، وتقصيا لفرضيات الدراسة. فقد اشتملت عينة الدراسة على (110) معلما ومعلمة يعملون بمجموعة من ابتدائيات ولاية جيجل، تم تحديدهم بطريقة قصدية، مع استخدام المنهج الوصفي، ومقياس الاحتراق النفسي لماسلاش وجاكسون ومقياس استراتيجيات المواجهة لفلورنس كوسون كأداتين لجمع البيانات، وقد أسفرت النتائج لوجود مستوى مرتفع للاحتراق النفسي لدى المعلمين، ووجود فروق دالة إحصائية في مستوى الإحتراق النفسي حسب متغير الجنس والتي كانت لصالح الذكور. كما خلصت لوجود فروق دالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي حسب متغير منطقة العمل والتي كانت لصالح المناطق الريفية، كما توصلت الدراسة لوجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الاحتراق النفسي واستراتيجيات المواجهة.

الكلمات المفتاحية: الاحتراق النفسي؛ استراتيجيات المواجهة؛ المعلم؛ المدرسة الابتدائية.

Abstract:

This study was titled "The Psychological Burnout among Primary Stage Teachers and Its Relationship to Coping Strategies", and it aimed to reveal the levels of psychological burnout among a sample of teachers in the primary stage, and to investigate the hypotheses of the study. Giggles were identified in an intentional way, with the use of the descriptive method, the psychological burnout scale of Maslach and Jackson, and the coping strategies scale of Florence Coson as data collection tools. in favor of males. It also concluded that there are statistically significant differences in the level of psychological burnout according to the work area variable, which was in favor of rural areas. The study also found a statistically significant correlation between psychological burnout and coping strategies.

Keywords:

Psychological Burnout; coping strategies; the teacher ; Elementary school.

مقدمة اشكالية:

ترتبط حياة الإنسان في المجتمع بمجموعة من المؤسسات التي تضمن له السير الأمثل لحياته بكامل تفاصيلها أين تدفعه للعديد من السلوكيات المختلفة إيجابا أو سلبا، والمدرسة من بين أهم هذه المؤسسات الاجتماعية التي تعمل على تنشئة الفرد تنشئة سليمة، على إعتبارها الوعاء التربوي الثاني بعد الأسرة، أين يكتسب التلميذ من خلالها جملة من المبادئ والقيم الانسانية العقائدية المثلى بالإضافة لمحاولتها إكساب التلميذ معارف ومهارات تؤهله للمضي قدما في طريق حياته مما يجعل يساهم في تقدم وإزدهار مجتمعه.

وبالنظر للتغيرات التي تطرأ يوميا في العالم اليوم على مختلف التوجهات والأصعدة خاصة ما تعلق منها بالتكنولوجيات الحديثة التي أحدثت طفرة نوعية وقفزة مشهودة في عالم السلوكيات اليوم، ما جعلها تؤثر في مختلف البيئات التي ينتمي إليها الأفراد، أين تعد البيئة الصفية أحد أبرزها على إعتبار المناخ التعليمي السوي وسيطا مباشرا بين مدخلات العملية التعليمية الذي يعد المعلم أحد أبرز مدخلاتها ومخرجاتها المتمثلة في مجموع الرصيد المعرفي والأخلاقي المكتسب من طرف التلميذ والذي يعد مدخلات لمراحل ومحطات عمرية لاحقة، بالإضافة لتأثير المناخ الخارجي بمجمل مكوناته وعوامله، ولعل هذا ما جعل مهنة التعليم تكتسي الأهمية البالغة والأثر الواضح في المجتمع بالنظر للدور الذي يلعبه المعلم والمدرسة بشكل خاص في تعزيز السلوكيات وترسيخ المبادئ والقيم لدى الأفراد.

ولعل ذلك الدور الذي تضطلع به المدرسة جعل من مهنة التعليم من أهم المهن الخدماتية وأكثرهم مشقة وضغطا، لما للمعلم من مسؤولية اتجاه التلاميذ، تحديات وصعوبات خاصة وأنه أحد ركائز العملية التعليمية التعلمية لشريحة أكثر أهمية وأولى بالإهتمام، هذه الشريحة التي لا تبنى ولا تكون إلا بحضرة المعلم الذي يسعى لتقديم ما يتناسب من كفاءات حسب المستوى التعليمي للتلميذ، فالمعلم كغيره من العاملين في الحقول الإنسانية يتعرض وباستمرار لجملة لامتناهية من الضغوط النفسية والمواقف المجهدة التي تستنزف قدرا لا يستهان به من طاقته وقدراته الجسدية والإنفعالية، وهذا ما أثبتته دراسة باهي سلامي (2008) على عينة من مدرسي الأطوار الثلاثة، إذ خلصت لمعاناتهم من مستويات عالية من الضغوط النفسية (زروقي، 2023) إضافة لنتائج الدراسة التي قام بها بوضياف (2008) أين خلص لمعاناة مانسبته 93.18% من المعلمين بفقدان الطاقة والحيوية، التعب، ومانسبته 79.55% من توتر عالي يؤدي تدريجيا لاجهاد شديد يؤثر على صحته النفسية والجسدية (مدور، 2020: 26)، وكون الباحث معلما في الطور الابتدائي فإنه يقف على العديد من الصعوبات التي تتسبب في تفاقم حدة الضغوط النفسية واستمرارها كالحجم الساعي المرتفع والمهام الغير بيداغوجية للأستاذ والعمل في

المناطق النائية التي تنعدم فيها أبسط مظاهر الحياة من وسائل نقل أو أماكن راحة، كل هذا يجعل المعلم فريسة لمختلف الاضطرابات النفسية، تثبت هذا العديد من الدراسات منها دراسة كل من شوارزر وشمزوتانج (2002) Schwarzer & all التي تؤكد على أن المعلمين يتعرضون خلال مسار حياتهم العملية إلى مستويات عالية من الضغط النفسي الذي قد يؤدي إلى إصابتهم بعدد الحالات المرضية كالانهاك الإحباط، إنعكاس على الميول والاتجاهات، تغيرات تحويلية في حياتهم (عطية، 2016) تؤدي كلها لظهور أعراض لأمراض نفسية وصحية كترك الوظيفة أو الرغبة في التقاعد المبكر. وهذا ماجاء في دراسة منصوري مصطفى على عينة من المعلمين الجزائريين إذ أبان مانسبته 55.31% من المعلمين لو أنهم مارسوا مهنة أخرى غير التعليم بسبب الضغوط المرتفعة التي يتعرضون إليها. (منصوري، 2010)

نالت الضغوط النفسية في الآونة الأخيرة الحظ الوفير من الدراسات والبحوث من الدارسين رغم وجود الظاهرة بوجود الإنسان، إلى أن عصرنا الحالي ليس ككل العصور إذ يسمى بعصر السرعة والضغوط النفسية، لما شهده من الثورات العلمية والتكنولوجية المتنوعة في شتى المجالات مأسهم برغم إيجابياته في تأزم الأوضاع الاجتماعية والاقتصادية وظهور آثار ونتائج سلبية على نفسية العاملين في الكثير من القطاعات وانخفاض الفعالية المهنية، اللامسؤولية والإهمال المهني. (عبد الله الضريبي، علي نحيلي 2010، ص 671)

إن المعلم بتنوع مهامه ووظائفه الصفية تتعدد مصادر الضغوط لديه، فمعلم اليوم مجبر على بذل الكثير من الجهد والتضحية والعطاء في بيئته الصفية، وفي محاولته لتحقيق توازن بين غايات وأهداف التعليم في ظل واقع مهني وإجتماعي محدد ومفروض (شويخي، سبع بروايل، 2023: 02)، هذا التوازن بين حاجيات المعلم المختلفة ومتطلبات مهنته يتوقف على درجة الرضا الوظيفي من جهة ومن خلال توفر سمات شخصية معينة من جهة أخرى قد تعمل على تحقيق هذا التوازن.

وبالرغم من أن هناك كثير من الدراسات قد أوضحت أن هناك علاقة سببية بين التعرض لأحداث الحياة الضاغطة والإصابة بالاضطرابات النفسية، إلا أنه يوجد أيضا استراتيجيات تحمل وأساليب مواجهة تعد بمثابة عوامل مساعدة تمكن الفرد من التصدي للضغوط النفسية وبالتالي تخفف من حدة الصراع القائم بين ثنايا الشخصية. (أمال عبد القادر جودة، 2004: 670)، وهذا من خلال التنوع في استعمال استراتيجيات المواجهة، والتي تضم كل المجهودات والقدرات المعرفية والسلوكية المتغيرة باستمرار، يستعين بها المعلم لخفض أو تحمل تهديدات المواقف الضاغطة، تهديدات داخلية أو خارجية كانت، يقيمها على أنها تفوق مصادره الشخصية أو مهددة له (Folkman & Lazarus, 1984: 19)، وتنقسم هذه المجهودات المعرفية والسلوكية حسب Cousson إلى استراتيجيات مواجهة متمركزة حول المشكل و

تعمل على تغيير مجرى المشكل بالوصول إلى مصدره ومعالجته أو استراتيجيات مواجهة متركزة حول الانفعال تعمل على تغيير مجرى المشاعر بتغيير موقف الفرد نحو الوضعية الضاغطة وليس الوضعية في حد ذاتها، وإستراتيجيات مواجهة متركزة حول المساندة الاجتماعية بالبحث عن السند والدعم الاجتماعي، تسعى كلها للحفاظ على صحة وتوازن الفرد النفسي والانفعالي.(عزوز،2015)

إن ضمير المعلم وغاياته تجعله يتغاضى ويحاول بقدر المستطاع مواجهة مختلف هذه الضغوطات المهنية سواء مع الزملاء والزميلات، أو مع المتعلمين المنفردين بفروق فردية، فهو إذا أمام مجموعة من الذهنيات والخصائص والحالات التي وجب عليه أن يُكسبها مجموعة مركبات كفاءة في ظل ذلك الاختلاف بين المتعلمين الذي قد يسبب له ضيقا إنفعاليا.

وكون التعليم كميدان يزخر بالضغوط النفسية، هذه الأخيرة قد تعد حافزا ودافعا وعاملا مشجعا للعمل والعطاء والتضحية أكثر لتقديم محتوى أفضل وأساليب وطرق تعليم أكثر تنوع، إلى أن المتطلبات الكثيرة والمتزايدة وظروف العمل القاسية وغياب التقدير والتحفيز من بين أهم أسباب تفاقم الضغط لدى المعلمين والذي يعرقل الأداء الأمثل لوظيفتهم وخاصة إذا كانت هاته الضغوط تتجاوز القدرات التكيفية من سرعة وحدة ودوام الإستجابة لعوامل الضغط، حيث أن إستمرارية التعرض لمستويات مرتفعة من الضغوط المهنية يؤدي بالمعلم لبذل جهد أكبر لأجل تنظيم إنفعالاته الذاتية وتخفيف الشعور بالضيق الانفعالي في محيط عمله وتسيير مختلف العراقيل والمشكلات التي تعترض كفاءته المهنية ومواجهتها بفعالية، فإذا لم يتمكن من ضبط إنفعالاته والتحكم فيها فسيقع في صراع نفسي داخلي ينهك طاقاته ويشعره بعدم القدرة على إنجاز المهام الموكلة إليه وتخر استراتيجيات المواجهة معلنة فشلها في التخفيف من حدة الصراع، وهذا ما يؤكد "ولتون ستيوارت باني" بأن تعامل الفرد غير الصحيح مع الضغط داخل العمل وخارجه، يؤثر على سلوك الفرد وتوافقه مع ذاته وفي علاقاته مع الآخرين(الزهراني، 2008: 31) لتتطور مفاهيم سلبية نحو الذات وإنخفاض الروح المعنوية، فيؤدي هذا لإنخفاض مستوى الأداء الوظيفي و الرضا عن العمل، تتبعها تدهور حالته النفسية ونقص كفاءته المهنية مايدل على وقوع المعلم في شباك الاحتراق النفسي، فيؤدي هذا لضعف التحصيل المدرسي للتلميذ، ما يحول دون تحقيق جملة الكفاءات الختامية، وفشل المدرسة في تحقيق أهدافها المسطرة، وهذا ماتؤكدته دراسة ديدرك وراشاك (DEDRICK & RASCHKE,1990) بأن المعلمين الذين يعانون من الاحتراق النفسي الشديد يكون آدائهم دون المستوى المطلوب وأقل كفاءة من الآخرين.

يعتبر الاحتراق النفسي من أهم المواضيع ذات المنحي النفس إجتماعي، ومن أكثر المشكلات التنظيمية التي يجب معالجتها والتخفيف منها، وقد إقترن بمفهوم أمراض الحضارة التي أكدت وجودها في مختلف

تخصصات علم النفس أين تم تناوله من زوايا مختلفة ومتباينة وهو ما جعله موضوع يحظى بمزيد من الدراسة، ويعد موضوع الساعة نتيجة لتفاقم حجم الضغوطات التي يتعرض لها الأفراد يوميا في مختلف البيئات، ولأن الإحتراق النفسي يبرز في علاقات الفرد مع مجتمعه خصوصا وفي اضطرابات ناتجة عن التعرض لضغوط نفسية ووظيفية دائمة، تستهدف أساسا الأفراد الذين يعملون في مهن إنسانية تقوم على مساعدة الآخرين، أو الذين يتطلب نشاطهم المهني إلتزامات كثيرة مستمرة وعلاقات اجتماعية متعددة في مجال العمل، فيظهر لديهم سلوكيات تنم على حالة الصراع الدائم والشديد التي يعيشها الموظف نتيجة لعدم القدرة على خلق التوازن بين متطلبات المهنة وحاجيات الفرد من جهة و سوء إستغلال لاستراتيجيات المواجهة التي من شأنها أن تخفف من حدة الصراع.

فتأسيسا على ماسبق ذكره فإن الاحتراق النفسي من بين الظواهر التي قد يتعرض لها المعلم في الطور الابتدائي لحساسية منصبه، وما ينعكس سلبا على مستوى التحصيل الدراسي لتلاميذه الأمر الذي يهدد المنظومة التعليمية ككل ويهدد مستقبل البلد، ولأنه أضحي يشكل هاجسا بالنظر لآثاره الوخيمة، التي تنعكس لا محالة على سلوكيات المعلمين وحياتهم المهنية والشخصية بشكل بارز، ما يجعل تناول هذه الظاهرة فرض عين، وهو ما سنحاول الإشارة إليه في هذا المقام من خلال محاولة الكشف عن مستوى الإحتراق النفسي لدى المعلمين العاملين في المؤسسات التربوية وعلاقته باستراتيجيات المواجهة، إنطلاقا من تساؤلات مفادها:

- ما هو مستوى الإحتراق النفسي لدى معلمي الطور الابتدائي؟
- هل هناك فروق دالة إحصائية في مستوى الإحتراق النفسي لدى معلمي الطور الابتدائي تعزى لمتغير الجنس؟
- هل هناك فروق دالة إحصائية في مستوى الإحتراق النفسي لدى معلمي الطور الابتدائي تعزى لمتغير منطقة العمل؟
- هل هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الاحتراق النفسي واستراتيجيات المواجهة عند معلمي الطور الابتدائي؟
- 1. فرضيات الدراسة:
- مستوى الإحتراق النفسي لدى معلمي الطور الابتدائي مرتفع.
- هناك فروق دالة إحصائية في مستوى الإحتراق النفسي لدى معلمي الطور الابتدائي تعزى لمتغير الجنس.

- هناك فروق دالة إحصائية في مستوى الإحترق النفسي لدى معلمي الطور الابتدائي تعزى لمتغير منطقة العمل.

- هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الإحترق النفسي واستراتيجيات المواجهة عند معلمي الطور الابتدائي

2. أهداف الدراسة :

- الكشف عن مستويات الإحترق النفسي لدى معلمي الطور الابتدائي

- الكشف على دلالة الفروق في مستوى الإحترق النفسي تبعا لمتغير الجنس ومنطقة العمل لدى معلمي الطور الابتدائي

- التعرف على العلاقة بين الإحترق النفسي واستراتيجيات المواجهة لدى عينة الدراسة.

3. أهمية الدراسة :

- تكمن أهمية دراستنا الحالية في أهمية العينة المدروسة، وهي شريحة جديدة بالدراسة والإهتمام لما لها من فضل كبير في حياتنا من خلال تربية النشء وتكوينه معرفيا عقليا وحتى نفسيا، فمن واجبنا أن نهتم بهم ونوفر لهم الظروف المثلى للعمل وتشجيعهم ودعمهم وخاصة في الظروف الإجتماعية الراهنة.

- يمكن اعتبار نتائج الدراسة الحالية أرضية بناء لدراسات أخرى متعلقة بقطاع التربية في الجزائر.

4. المفاهيم الإجرائية للدراسة :

- الإحترق النفسي: حالة نفسية تتميز بظهور الإستقرار والميل إلى العزلة، التوتر وسرعة الإستثارة وعديد الصفات السلبية، التي تعتبر كلها آليات دفاعية نتيجة لعدم القدرة على التكيف مع مختلف الضغوط المهنية. (bilge.2006)

- وحسب سياق دراستنا فيعرف على أنه حالة نفسية يصل إليها المعلم العامل في المدرسة الابتدائية نتيجة الأعباء المتزايدة التي تقع على عاتقه والتي تجعله عرضة لجملة من الضغوط، يؤدي تزايدها وإستمراريتها لإستنزاف إنفعالي وبلادة في المشاعر والشعور بعدم الفعالية، ويتم قياسه وتقديره من خلال الدرجة الكلية التي يحصل عليها المعلم على مقياس الإحترق النفسي المستخدم في هذه الدراسة.

- الإنهاك الإنفعالي: يشير هذا البعد لهبوط كبير للحالة الإنفعالية للفرد، وشعوره بأن موارده الإنفعالية غير كافية وغير ملائمة للتعامل مع مختلف المواقف التي يتعرض لها (الحسين عبد المنعم، أسامة محمد الغريب، 2015: ص22)

- وحسب دراستنا فهو حالة من التعب تنتاب المعلم نتيجة لمتطلبات العمل المتزايد والجهد المفرط لمساعدة الآخرين ، كما يعكسه مجموع درجاتهم في هذا البعد.

- **بلادة الشعور:** ويدل على تلك الإستجابات المتذبذبة، والتي تكون قاسية و عديمة الإحساس و الشعور و التعامل مع الآخرين بجفاء كأشياء مادية. (Jackson Et Al,1986)
- يشير في دراستنا إلى حالة من تذبذب عواطف ولامبالاة المعلمين و قلة أو إنعدام الحماس للعمل يعكسه مجموع درجاتهم في هذا البعد.
- **تدني الشعور بالإنجاز:** يظهر من خلال ميل الفرد لتقييم لأدائه وسلوكه تقييما سلبيا، يترتب عن هذا شعور بعدم الفعالية والجدارة وعدم القدرة على تحقيق الأهداف الوظيفية(الحسين عبد المنعم أسامة الغريب،2015:ص23)، يظهر هذا البعد من خلال شعور المعلم بعدم الفعالية وعدم القدرة على الإنجاز يقيم نفسه بطريقة سلبية في علاقته بالتلاميذ والزملاء، كما يعكسه مجموع درجاتهم في هذا البعد.
- **استراتيجيات المواجهة:** وهي مجموعة الآليات والطرق والتقنيات التي يلجأ إليها ويستخدمها المعلم العامل بالمدرسة الابتدائية لمواجهة مختلف المواقف المهنية الضاغطة في محاولة منه للتقليل من حدة الضغوط المهنية المختلفة.
- ويعبر عنها إحصائيا بأنها مجموعة الدرجات التي يتحصل عليها المعلم العامل في المدرس الابتدائية على بنود مقياس فلورنس كوسون لاستراتيجيات المواجهة.
- **استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول المشكل:** وهي الدرجة الكلية التي يتحصل عليها المعلم من البنود التي تحمل الأرقام(1,4,7,10,13,16,19,22,25,27) في مقياس استراتيجيات المواجهة .
- **استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول الإنفعال:** وهي الدرجة الكلية التي يتحصل عليها المعلم من البنود التي تحمل الأرقام (2,5,8,11,14,17,20,23,26) في مقياس استراتيجيات المواجهة.
- **استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول المساندة الإجتماعية:** وهي الدرجة الكلية التي يتحصل عليها المعلم من البنود التي تحمل الأرقام (3,6,9,12,15,18,21,24) في مقياس استراتيجيات المواجهة
- **المعلم:** هو الشخص المؤهل لتدريس وتكوين تلاميذ الطور الابتدائي، كما يعتبر السلطة التربوية والبيداغوجية التي يمكنها إختيار الطريقة والأسلوب الفعال والمناسب لإكساب التلميذ مجموعة من المعارف والكفاءات التي تساعد وتؤهله لتحقيق نتائج جيدة في اختباره وتحسين مستواه الدراسي.
- **وحسب دراستنا فالمعلم هو ذلك الموظف الذي يزاوّل مهامه في المؤسسات التعليمية العمومية بولاية جيجل، والحاصل على شهادة تثبت أهليته لمهنة التدريس بإحدى المعاهد، الجامعات أو المدارس المعتمدة، حيث يقوم بتقديم مجموعة معارف وتعلمات مستعملا أساليب التعلم وفق تسلسل منهجي معين**

- المدرسة الابتدائية: عبارة عن مؤسسة تابعة لقطاع التربية هدفها الأسمى هو تربية النشء وتعليمه ويسهر على تسييرها المدير رفقة الطاقم الإداري بالإضافة إلى مجموعة من المعلمين الذين يعملون على تقديم مختلف التعليمات للمتعلم.

5. ومضات نظرية حول الإحتراق النفسي وإستراتيجيات المواجهة: -الإحتراق النفسي:

يعتبر Freudenberger (1974) من الأوائل الذين استخدموا هذا المصطلح، إذ يعتبر مصطلحا حديث نسبيا في إشارة منه إلى الضغوط التي يتعرض لها العاملون في القطاعات الإنسانية حيث عرفه على أنه حالة من الإستنزاف الإنفعالي والبدني بسبب مايتعرض له الفرد من ضغوط وبالتالي الإستخدام المفرط للطاقات فيؤدي إلى الوهن، الضعف، والإرهاق نتيجة لعدم القدرة على التكيف(عبد الرحمان خطارة، 2018: ص47)،

وبرغم أن Freudenberger هو مكتشف وأول من إستخدم مصطلح الإحتراق النفسي، إلا أن Maslach هي التي درستته بعمق بحيث عرفتة رفقة (Jachson,1984) على أنه تناذر لانهاك إنفعالي وتبلد المشاعر وإنخفاض الإنجاز الشخصي الذي قد يصيب الأفراد العاملين في مهن تقديم المساعدة أي المهن الإنسانية كالصحة والتعليم (مزياني فتيحة: 152)

كما عرفه Kyriacou (1987) على أنه عبارة عن مؤشرات سلوكية ناتجة عن الضغط النفسي الذي يتعرض له الفرد أثناء العمل لفترة طويلة مما يؤدي لإستنزاف تدريجي للرضا الوظيفي والحماس وتزايد الشعور بالقلق وانخفاض رغبة تحقيق الهدف، بالإضافة لشعور الفرد بأنه لايلقى التقدير والاهتمام المادي والمعنوي الذي يتناسب والجهد المبذول من طرفه. (طايبى نعيمة، 2013: ص16)

نعرفه على أنه عدم قدرة الفرد أو الموظف على تحمل والتأقلم مع الضغوط المهنية المتراكمة باستمرار نتيجة فشل الآليات الدفاعية النفسية، التي تحد وتخفف القلق وتعمل على تحقيق التوازن، إلى أن تراكم الضغوط يؤدي الى فشلها أو إنخفاض كفاءتها باستمرار في حالة مابقيت الظروف المحيطة بالعامل نفسها بدون أي تحسن، مما يؤدي مع مرور الزمن إلى انطفائه وإنخفاض مستوى أدائه، فيما تلعب درجة الصحة النفسية لدى الموظف في تسريع أو تأخير عملية الاحتراق النفسي فكلما كانت هناك صحة نفسية عالية كانت المقاومة أحسن وأطول .

-استراتيجيات المواجهة:

يعرفها ستبتيو Stepteo (1991) على أنها "استجابات يظهرها الفرد لمواجهة الوضعيات الضاغطة وقد تكون ذات طبيعة معرفية أو انفعالية، أو تحويل في الخيال وضعية خطيرة إلى منفعة شخصية

كما يمكن أن تأخذ أشكالاً سلوكية مباشرة أكثر كالمواجهة الصريحة للمشكل، تبني سلوك التجنب
البحث عن المساندة الاجتماعية. (عزوز، جبالي، 2014: 6)

نعرفها على أنها "عملية توافقية مقصودة تشمل مجموعة المجهودات والسلوكيات الواعية المعرفية
كانت أوسلوكية كمواجهة الوضعية بشكل صريح، أو تبني سلوك الانسحاب والتجنب، أو البحث عن
الدعم الاجتماعي، كل هذه الاستراتيجيات قابلة للتعديل والتغيير، يتبناها المعلم لمواجهة مختلف
المواقف الضاغطة في بيئة عمله والمهددة لكيانه ولكفاءته المهنية، محاولاً بذلك تحقيق التوازن النفسي
وتقليل آثار المواقف الضاغطة على صحته النفسية، الجسدية والعقلية والانتقال بالوضعية من
مصدر خطر قائم إلى وضعية نافعة نفعية.

6. الاجراءات المنهجية للدراسة :

1.6 منهج الدراسة: لجأ الباحثان لاستعمال المنهج الوصفي الذي يعرف بأنه "طريقة لوصف الظاهرة
المدرسة وتصويرها كمياً عن طريق جمع معلومات مقننة عن المشكلة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها
للدراسة الدقيقة" (عمار بوحوش، محمد محمود الذنبيات: 140)، ولقد تم استخدام هذا النوع من
المناهج لملاءمته دراستنا من حيث تعديه حدود جمع البيانات لظاهرة ما إلى تحليل هذه الظاهرة
وعلاقتها بالظواهر الأخرى.

2.6 حدود الدراسة : تحددت الدراسة في المجالات التالية

- الحدود الزمانية: تم إجراء الدراسة ميدانيا من 2023/02/01 إلى 2023/06/01 .
- الحدود المكانية: تمت الدراسة على مستوى (22) مدرسة ابتدائية بولاية جيجل (12) منها تنتمي إلى
المناطق الحضرية، و(10) تنتمي إلى المناطق الريفية.
- الحدود البشرية: تكونت عينة الدراسة من 110 معلماً ومعلمة للسنة الدراسية 2023/2022.

3.6 مجتمع وعينة الدراسة وخصائصها :

- يتألف مجتمع الدراسة من كل المعلمين العاملين في مختلف المدارس الابتدائية ذات الطابع العمومي
لولاية جيجل حيث بلغ عددهم 4285، وقد تم إختيار عينة الدراسة عن طريق المعاينة القصدية، أي
أننا قصدنا إختيار 110 معلماً مثبتاً في الطور الابتدائي، نقوم بإجراء الدراسة عليهم بسبب تعاونهم
ورغبتهم في المشاركة في الدراسة، وقد تم إختيارنا لمؤسسات تقع في المناطق النائية وأخرى في المناطق
الحضرية، ويمكننا وصف العينة في الجدول التالي:

- خصائص عينة الدراسة :

- حسب الجنس :

الجدول 01: "يوضح توزيع أفراد العينة حسب متغير الجنس"

الجنس	التكرار	النسبة المئوية
ذكر	34	30.9%
أنثى	76	69.1%
المجموع	110	100%

المصدر: من إعداد الباحث بناء على مخرجات spss21

من خلال الجدول رقم (1) يتضح لنا بأن المعلمون الذكور بلغ عددهم 34 بنسبة (30.9%)، يقابله عدد المعلمات الإناث ب 76 بنسبة (69.1%) .

- حسب منطقة العمل:

الجدول 02: "توزيع أفراد العينة حسب متغير مكان العمل"

المنطقة	التكرار	النسبة المئوية
ريف	50	45.4%
حضر	60	54.5%
المجموع	110	100%

المصدر: من إعداد الباحث بناء على مخرجات spss21

يتضح من خلال الجدول توزيع عينة الدراسة على المناطق الحضرية والريفية، إذ يعمل 50 معلم في المناطق الريفية بنسبة (45.4%) أما 60 معلم فيعملون في المناطق الحضرية بمانسبته (54.5%).

4.6 أدوات الدراسة :

-مقياس الاحتراق النفسي: تم الإعتماد على النسخة المعربة من مقياس الإحتراق النفسي لمازلش وجاكسون (1981) لقياس مستوى الإحتراق النفسي لدى العاملين في مجال الخدمات الإنسانية والإجتماعية والمقنن على البيئة الجزائرية من طرف الباحثة (نصراوي صباح، 2016) ويحتوي المقياس على 22 بند، والتي تعد مؤشرات لثلاثة أبعاد وهي : الإستنزاف الإنفعالي، تبلد المشاعر، نقص الشعور بالإنجاز، وقد وزعت البنود كمايلي:

الجدول 03: "توزيع البنود على أبعاد مقياس الإحتراق النفسي"

البعد	أرقام البنود	عدد البنود
الإستنزاف الإنفعالي	20-16-14-13-8-6-3-2-1	09
تبلد المشاعر	22-15-11-10-5	05
نقص الشعور بالإنجاز	21-19-18-17-12-9-7-4	08

المصدر: (وادي ملين، 2018: 236)

-يجدر الإشارة إلى أن تحديد مستوى الإحترق النفسي على المقياس من خلال ثلاثة مستويات (منخفض، معتدل ، مرتفع)، حسب الدرجات المتحصل عليها في أبعاد المقياس الثلاثة والتي تقيس إستجابات المعلمين من خلال تدرج سباعي إذ تزيد الدرجة كلما زادت شدة ردود الأفعال (0=أبدا، 1= يحدث قليلا في السنة، 2= يحدث مرة واحدة في الشهر أو أقل، 3= يحدث بعض الأحيان في الشهر، 4= يحدث مرة في الأسبوع، 5= يحدث بعض الأحيان في الأسبوع ، 6= يحدث يوميا) كما هو موضح في الجدول التالي :

الجدول 04: "تصنيف أبعاد مقياس مازلاش للاحترق النفسي وكيفية تنقيطه"

الأبعاد	المستوى	منخفض	معتدل	مرتفع
الإجهاد الإنفعالي	17-0	29-18	30 فما فوق	
تبلد المشاعر	5-0	11-6	12 فما فوق	
نقص الشعور بالإنجاز	40 فما فوق	39-34	33-0	

- ومن أجل الوصول إلى شدة الإحترق النفسي يتم جمع إجابات كل بعد من الأبعاد الثلاثة على حدى حيث يكون الإحترق النفسي مرتفعا إذا كان مستوى الإستنزاف الإنفعالي مرتفع أي (فوق 30) ومستوى تبلد المشاعر مرتفع (12 فما فوق) ومستوى تدني الشعور بالإنجاز مرتفع (30-0)

- أما الإحترق النفسي المعتدل الشدة فيميز من خلال مستوى إستنزاف إنفعالي معتدل (19-29) ومستوى تبلد المشاعر معتدل (6-11)، ومستوى تدني الشعور بالإنجاز معتدل (34-39)

- أما الإحترق النفسي المنخفض الشدة فيتميز بمستوى إستنزاف انفعالي منخفض (0-17)، ومستوى تبلد المشاعر منخفض (0-5) ومستوى تدني الشعور بالإنجاز منخفض (40 فما فوق). (طايبي نعيمة ، 2013: 221)

-مقياس استراتيجيات المواجهة لفلورنس كوسون (1996): و الذي تم ترجمته من طرف الباحثة عزوز اسمهان. (2015) يضم 27 بند ، تتوزع فقراته على ثلاثة أبعاد كالآتي:

-استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول المشكل وتضم 10 بنود : 1-4-7-10-13-16-19-22-25-27.

-استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول الإنفعال وتضم 09 بنود : 2-5-8-11-14-17-20-23-26.

-استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول المساندة الإجتماعية وتضم 08 بنود: 3-6-9-12-15-18-21-24.

وتكون الإجابة على على بنود المقياس وفق 04 بدائل من 1 إلى 4 نقاط، ماعدا البند 15 يتم تقييمه بالعكس حيث:

4 نقاط إذا كانت الإجابة "كثير جدا"، 3 نقاط إذا كانت الإجابة "كثيرا"، 2 نقاط إذا كانت الإجابة "إلى حد ما"، 1 نقطة إذا كانت الإجابة ب "إطلاقا"، وتحدد علامات المطبق عليه حسب ماييلي:

استراتيجيات المواجهة المتمركزة على المشكل: أدنى علامة 10، أعلى علامة 40
 استراتيجيات المواجهة المركزة على الإنفعال: أدنى علامة 09، أعلى علامة 36
 استراتيجيات المواجهة المركزة على المساندة الاجتماعية: أدنى علامة 08، أعلى علامة 32. (عزوز، 2015)
 5.6 الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة :

-مقياس الاحتراق النفسي:

- الصدق: للتحقق من صدق الأداة تم الاعتماد على طريقة صدق الاتساق الداخلي.

الجدول 05: "يمثل صدق الاتساق الداخلي بين الفقرات والدرجة الكلية"

نقص الشعور بالإنجاز		تبلد المشاعر		الانهك الانفعالي	
الارتباط	الفقرة	الارتباط	الفقرة	الارتباط	الفقرة
0.472	4	0.720	5	0.585	1
0.553	7	0.753	10	0.664	2
0.564	9	0.762	11	0.651	3
0.548	12	0.593	15	0.328	6
0.525	17	0.615	22	0.902	8
0.706	18			0.880	13
0.745	19			0.661	14
0.472	21			0.336	16
				0.844	20

المصدر: من إعداد الباحث بناء على مخرجات spss21

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن قيمة معامل الارتباط بيرسون بلغت ما بين (0.328 و 0.902) في بعد الانهك الانفعالي، و(0.593 و 0.762) في بعد تبلد المشاعر و(0.472 و 0.745) في بعد نقص الشعور بالإنجاز، وجاءت كل القيم دالة عند مستوى الدلالة 0.05.

- الثبات : تم حساب الثبات بطريقة ألفا كرونباخ

الجدول 06: "نتائج معامل ثبات مقياس الاحتراق النفسي بألفا كرونباخ".

معامل ألفا	عدد الفقرات	الأداة
0.679	22	مقياس الاحتراق النفسي

المصدر: من إعداد الباحث بناء على مخرجات spss21

نلاحظ من خلال الجدول السابق أن معامل ثبات مقياس الاحتراق النفسي وفق معادلة ألفا كرونباخ كان مساويا لـ (0.679) وهي قيمة دالة مما يؤكد تمتع المقياس بمستوى عالي من الثبات.
 -مقياس استراتيجيات المواجهة:

الصدق: للتحقق من صدق الأداة تم الاعتماد على طريقة صدق الاتساق الداخلي.

الجدول 07: "يمثل صدق الاتساق الداخلي بين الفقرات والدرجة الكلية".

استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكلة		استراتيجيات المواجهة المركزة على الإنفعال		استراتيجيات المواجهة المركزة على المساندة الإجتماعية	
الفقرة	الارتباط	الفقرة	الارتباط	الفقرة	الارتباط
1	0.300	2	0.564	3	0.819
4	0.258	5	0.527	6	0.524
7	0.548	8	0.701	9	0.660
10	0.647	11	0.789	12	0.816
13	0.415	14	0.643	15	0.253
16	0.713	17	0.571	18	0.758
19	0.799	20	0.569	21	0.165
22	0.409	23	0.638	24	0.429
25	0.689	26	0.684		
27	0.720				

المصدر: من إعداد الباحث بناء على مخرجات spss21

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن قيمة معامل الارتباط بيرسون بلغت ما بين (0.258 و 0.799) في بعد استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكلة، و (0.527 و 0.789) في بعد استراتيجيات المواجهة المركزة على الإنفعال و (0.165 و 0.819) في بعد استراتيجيات المواجهة المركزة على المساندة الإجتماعية وجاءت أغلب القيم دالة عند مستوى الدلالة 0.05.

-الثبت:

-حساب الثبات بطريقة ألفا كرونباخ: تم حساب ثبات مقياس إستراتيجيات المواجهة بهذه

الطريقة وكانت النتيجة كما هو مبين في الجدول التالي:

الجدول 08: " يوضح نتائج معامل ثبات مقياس إستراتيجية المواجهة بألفا كرونباخ."

الأداة	عدد الفقرات	معامل ألفا
مقياس استراتيجيات المواجهة	27	0.736

المصدر: من إعداد الباحث بناء على مخرجات spss21

نلاحظ من خلال الجدول السابق أن معامل ثبات مقياس إستراتيجيات المواجهة وفق معادلة ألفا كرونباخ كان مساويا ل (0.736 = α) وهي قيمة دالة مما يؤكد تمتع المقياس بمستوى عالي من الثبات.

6.6 الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

تم استخدام العديد من الأساليب الإحصائية عن طريق برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الإجتماعية 21 spss، حيث استعنا بكل من: المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار T test، معامل ألفا، صدق الاتساق الداخلي، معامل الارتباط بيرسون.

7. عرض نتائج الدراسة ومناقشتها:

1-7 عرض نتائج الفرضية الأولى ومناقشتها: "مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمي الطور الابتدائي

مرتفع"

الجدول 09: "مستويات الإحترق النفسي لأفراد العينة حسب أبعاده الثلاثة"

المجموع	مرتفع		معتدل		منخفض		المستوى
	ال تكرار	%	ال تكرار	%	ال تكرار	%	
100%	110	42	46	31	34	27	30
100%	110	13	14	25	28	62	68
100%	110	42	46	33	36	25	28

الجدول 10: "المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاحتراق النفسي حسب أبعاده الثلاثة"

أبعاد الإحترق النفسي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي
الإستنزاف الانفعالي	15.16	34.35
تبلد المشاعر	7.61	11.82
نقص الشعور بالإنجاز	16.64	37.56

المصدر: من إعداد الباحث بناء على مخرجات spss21

- التعليق والمناقشة:

يتبين لنا من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (09) أن 27% من أفراد العينة لديهم مستويات منخفضة من الإستنزاف الانفعالي، في حين يعاني مانسبته 31% من مستويات معتدلة للاستنزاف الانفعالي، أما النسبة المتبقية والمقدرة بـ 42% فتعاني من استنزاف انفعالي مرتفع، أما في بعد تبلد المشاعر فما نسبته 62% من أفراد العينة لديهم مستوى منخفض من تبلد المشاعر فيما يعاني 25% من أفراد العينة بمستوى معتدل من تبلد المشاعر في حين يعاني مانسبته 13% من أفراد العينة من مستويات مرتفعة لبعء تبلد مشاعر، أما في بعد نقص الشعور بالإنجاز فيعاني مانسبته 42% من مستويات مرتفعة في هذا البعد، في حين يعاني 33% من العينة من مستويات معتدلة في بعد نقص الشعور بالإنجاز في حين لدى مانسبته 25% مستويات منخفضة لبعء نقص الشعور بالإنجاز، فالملاحظ أن عينة الدراسة تعاني بشكل مرتفع من كل من نقص الشعور بالإنجاز والإستنزاف الانفعالي بمتوسط حسابي بلغ على التوالي 34.35 و 37.56، وهو ما يؤكد لنا أن هناك مستوى مرتفع من الإحترق النفسي لدى عينة الدراسة إذ بلغ متوسطها الحسابي 71.91 والذي يتجاوز قيمة المتوسط الفرضي للمقياس المقدر بـ 66. وعليه فالنتائج متناسقة والفرضية الرئيسية للدراسة ما يجعلها محققة إذ يعاني المعلمين عينة الدراسة من مستوى إحترق نفسي مرتفع.

تتفق نتائج الدراسة الحالية مع كل من دراسة (بوبكر دبابي، 2012) الذي توصل لوجود مستويات مرتفعة للاحتراق النفسي لدى معلم المرحلة الابتدائية بمدينة ورقلة، وكذلك دراسة (القريتي وعبد الفتاح، 1998) على معلمي التربية الخاصة بالإمارات، وكذلك دراسة سارسون وآخرون (1990) التي توصل فيها لمعاناة المعلمين الاستراليين من معدلات مرتفعة للاحتراق النفسي في حين تختلف نتائج الدراسة الحالية مع دراسة (الوابلي، 1995) والذي توصل لمعاناة معلمي التعليم العام من مستويات متوسطة للاحتراق النفسي، ونفس الشأن في دراسة (يوسف حرب محمد عودة، 1998) التي كانت على عينة قوامها 558 معلما ومعلمة وقد توصل لوجود مستويات معتدلة للاحتراق النفسي لدى معلمي المدارس الثانوية الحكومية .

وبصفة الباحث معلما بالمدرسة الابتدائية فمن الممكن تفسير نتائجها بكثير من الصواب والدقة فمهنه التعليم من بين أكثر المهن الإنسانية شقاء وتضحية وتشبعا بالضغط، وذلك لتعدد مصادر الضغوط لديه لعل أبرزها التماس المعلمين لعدم مواكبة مختلف المناهج لقدرات التلاميذ المعرفية وطاقاتهم الاستيعابية وخصائصهم النمائية، وهذا لوجود هوة بين هذه المناهج التي تواكب التطور المشهود في العالم وواقع التلاميذ ومعاشهم، كما نجد من جهة أخرى خصوصية المرحلة النمائية السوية للطفل والتي تجعلنا أمام تلميذ حركي محب للعب واللهو كثير الكلام، إلى جانب اختلاف أسلوب التربية وقناعات عائلة التلميذ، وهذا مايشكل مصدرا مهما للضغط عند معلمي الطور الابتدائي فهناك من أولياء الأمور من يقف ضد معلم ابنه لأنه عاتبه أو أدبه بطريقة مهذبة وهادفة، كما يمكن أن نعزي ارتفاع الاحتراق النفسي لدى عينة الدراسة لضعف الجانب الاقتصادي لدى المعلم وضعف أجرته الشهرية والتي لاتقل أهمية عن مختلف المصادر الأخرى، زيادة على ذلك مشاكل السكن الذي يتخبط فيه معظم المعلمين والأساتذة، فالمعلم وإن كان في أسوء حالاته إلى أنه لا يتوانى في تقديم رسالته النبيلة لتلامذته، برغم إختلاف أساليب تنشئتهم من أسرة إلى أخرى ومن بيئة لأخرى، فهو يستقبل ويتقبل ولا يكل ولا يمل في تقديم الأفضل والأمثل لدروسه مستعملا مختلف الأساليب التعليمية والبيداغوجية المتاحة على قلبها، فكل هذا التغاضي قد يؤدي إلى ملايحمد عقباه بوقوع المعلمين في وعاء الاحتراق النفسي كما بينته نتائج الدراسة الحالية.

2-7 عرض نتائج الفرضية الثانية ومناقشتها:

"هناك فروق دالة إحصائية في مستوى الإحتراق النفسي لدى معلمي الطور الابتدائي تعزى لمتغير الجنس"

للتحقق من صحة هذه الفرضية، استخدمنا اختبار T test بهدف فحص دلالة الفروق في مستوى الإحتراق النفسي تبعاً لمتغير الجنس، والجدول (11) يبين ذلك.

الجدول 11: "نتائج اختبارات T test لدلالة الفروق في مستوى الإحتراق النفسي لدى المعلمين تبعاً لمتغير الجنس"

النوع	العدد	المتوسط الحسابي	ت	مستوى الدلالة	الملاحظة
ذكور	34	77.85	100	0.001	دال إحصائياً
إناث	76	76.82			

المصدر: من إعداد الباحث بناء على مخرجات spss21

- التعليق والمناقشة:

من خلال النتائج المتوصل إليها والمرصودة في الجدول رقم (11) أعلاه، يتبين لنا بأن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.001 في مستوى الاحتراق النفسي وفق متغير الجنس، وذلك لصالح الذكور وهو ما يعني أن المعلمون أكثر إصابة بالاحتراق النفسي من المعلمات، على اعتبارهم الأكبر متوسطاً حسابياً والذي بلغ 77.85.

تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من (بوبكر دبابي، 2012)، (البطانية، الجوارنة، 2004) (الخرابشة، عربيات، 2005) حول ظاهرة الاحتراق النفسي لدى المعلمين بكل من الجزائر، الأردن، عمان على التوالي، إذ توصل كل منهم لوجود فروق في مستويات الاحتراق النفسي لدي عينة الدراسة تعزى لمتغير الجنس، فيما تختلف النتائج مع دراسة كلا من (نادية بوحوي، 2012)، (القريوتي، الخطيب، 2006) (يوسف حرب محمد عودة، 1998)، (الوابلي، 1995) إذ توصل كل منهم لعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المعلمين في مستويات الاحتراق النفسي تعزى لمتغير الجنس.

بالنظر والتمعن في طبيعة وتركيب المرأة فإنه لمن السهل تفسير هذه النتائج المتوصل إليها فالمرأة بطبيعتها وخصائصها النفسية، الإدراكية والفسولوجية يضيف لها درجة الإمتياز في التعامل مع الأطفال بصفة عامة وتعامل المعلمة مع تلاميذها بصفة خاصة، إلى أن هذا لا ينفي وجود زملة من الضغوطات النفسية والمهنية في بيئة العمل قد توقعها في الاحتراق النفسي حيث بينت نتائج الدراسة تعرض المعلمات لمستويات مرتفعة من الاحتراق النفسي، إلى أنه بدرجة أقل عن فئة المعلمون الذين بطبيعتهم وطبيعة خصائصهم لا يتقبلون ذلك الزخم المليء بالفوضى، إضافة إلى أن المعلم له ارتباطات عديدة ومسؤوليات تتجاوز تلك المسؤوليات التي تحملها المعلمة، فالرجل هو المعيل لأسرته بالدرجة الأولى إذ يعتبر المسؤول عن توفير كل ضروريات الحياة وحاجياتها، كما أن الرجل بطبعه لا يصمد صبره ودرجة تحمله كثيراً وخاصة إذا تعرض لمواقف مهنية مجهدة أو تلقى أوامر فوقية استفزازية ما يجعله عرضة لمختلف الاضطرابات والمشاكل النفسية.

وعليه فما قد يسبب للمعلم ضغطا قد تتأقلم معه المعلمة وتتجاوزه، فالاختلاف بين الجنسين خاصة من حيث التصورات، الرؤى والمسؤوليات الاجتماعية تجعل المعلم أكثر عرضة للإحتراق النفسي من المعلمة خاصة وأن المسؤولية الاجتماعية في مجتمعنا تقع على عاتق الذكر أكبر من الأنثى، ولهذا نرى ذلك الإختلاف في التعامل مع بيئة العمل ومناخها بين الجنسين وهو ما قد يؤثر على درجة تأثرهم بالإحتراق النفسي في حد ذاته.

3.18 عرض نتائج الفرضية الثالثة ومناقشتها: "هناك فروق دالة إحصائية في مستوى الإحتراق النفسي

لدى معلمي الطور الابتدائي تعزى لمتغير منطقة العمل"

للتحقق من صحة هذه الفرضية، استخدمنا اختبار T test بهدف فحص دلالة الفروق في مستوى الإحتراق النفسي تبعاً لمتغير مكان العمل، والجدول (12) يبين ذلك.

الجدول 12: "نتائج اختبار T test لدلالة الفروق في مستوى الإحتراق النفسي لدى المعلمين تبعاً لمتغير مكان العمل"

مكان العمل	العدد	المتوسط الحسابي	ت	مستوى الدلالة	الملاحظة
ريف	50	78.23	100	0.001	دال إحصائية
حضر	60	74.54			

المصدر: من إعداد الباحث بناء على مخرجات spss21

- التعليق والمناقشة:

من خلال النتائج المتوصل إليها والمرصودة في الجدول رقم (12) أعلاه، يتبين لنا أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.001 في مستوى الإحتراق النفسي وفق متغير مكان العمل، وذلك لصالح الفئة التي تعمل في الريف وهو ما يعني أن المعلمين العاملين في الأرياف أكثر إصابة بالإحتراق النفسي من المعلمين العاملين في المدن على إعتبارهم الأكبر متوسطا حسابيا والذي بلغ 78.23 .

تتفق نتائج الدراسة الحالية مع دراسة حسن وباسبينار (2007) Hasan & Baspinar الذي توصل إلى أن الاحتراق النفسي يتأثر لدى الأساتذة المحاضرين بتركيا بمكان السكن وظروف العمل، فكلما كان مكان السكن بعيدا كانت نسب الاحتراق النفسي مرتفعة لدى عينة الدراسة، وكذا دراسة Hippe & Habline, (1991) والتي توصلت لوجود علاقة بين الاحتراق النفسي والضغط المرتبط بالتكليف بأعباء إضافية لدى المعلم (عطية، 2016)، وكذا دراسة (عياصرة، 2013) التي توصلت لوجود مستويات عالية من الاحتراق النفسي لدى المعلمين والمعلمات الذين يعملون بعيدا عن مقر سكنهم بالأردن.

لعل من بين أهم العراقيل والصعوبات التي تصادف المعلمين في المناطق الريفية هي مشكلة عدم توفر المواصلات والخدمات في المناطق الريفية، أين تنعدم كل مظاهر الحياة في مثل هاته المناطق والتي سميت بمناطق الظل نسبة لافتقارها لأبسط الضروريات على كثرتها، وعلى عكس ذلك فمناطق الحضر تتوفر

على كل المرافق والضغوطات التي تيسر وتسهل عمل المعلم، بالإضافة إلى الأعمال الغير بيداغوجية التي تثقل كاهل المعلم، والتي تم تداركها، إذ تم تعيين مشرفي تربية على مستوى الكثير من الإبتدائيات ذات حد أدنى من التلاميذ في إنتظار تعميمها على كافة الإبتدائيات في المناطق الريفية بصرف النظر على عدد المتدربين فيها.

4.7 عرض نتائج الفرضية الرابعة ومناقشتها: "هناك علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين الإحتراق النفسي واستراتيجيات المواجهة لدى معلمي الطور الابتدائي".

الجدول 13: "يمثل معامل الارتباط بيرسون لدراسة العلاقة بين الإحتراق النفسي واستراتيجيات المواجهة"

الملاحظة	sig	Rp	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال إحصائية	.001	-.334**	13.74	83.73	الاحتراق النفسي
			4.36	64.4	استراتيجيات المواجهة

المصدر: من إعداد الباحث اعتمادا على مخرجات برنامج spss 21

- التعليق والمناقشة:

من خلال النتائج المتوصل إليها في الجدول أعلاه رقم (13) يتبين لنا أن معامل الإرتباط بيرسون قد بلغ 0.334^{**} عند مستوى الدلالة 0.001. وهي علاقة ارتباطية سلبية ذات دلالة احصائية بين الإحتراق النفسي واستراتيجيات المواجهة لدى معلمي الطور الابتدائي عينة الدراسة، وعليه يمكن أن نقول بأن الفرضية محققة وبأن هناك علاقة وان كانت ضعيفة فهي ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الاحتراق النفسي واستراتيجيات مواجهة الضغوط.

تتفق نتائج الفرضية مع دراسة Gmelsh & Gates (1998) حول تأثير الخصائص الشخصية والمهنية والتنظيمية على الاحتراق النفسي الاداري، حيث أشارت النتائج إلى أن استخدام أساليب المواجهة الفعالة يقلل من تأثير الضغوط (الحتمي، 2014)، وكذا دراسة يوسف عبد الفضيل (1998) الذي توصل إلى أن هناك علاقة موجبة بين الاحتراق النفسي واستراتيجيات المواجهة، فالمعلم الذي يتبنى أساليب مواجهة فعالة تقلل من فرص تعرضه للاحتراق عكس المعلم الذي لا يتبنى أساليب مواجهة فعالة، وكذا دراسة (Angel & all, 2003) التي توصلت لوجود علاقة بين الاحتراق النفسي واستراتيجيات المواجهة الفعالة، فيما تختلف مع نتائج دراسة كل من (منصوري، شعني، 2016) والتي كانت حول علاقة الاحتراق النفسي باستراتيجيات المواجهة لدى أساتذة التعليم المتوسط وقد خلصت لعدم وجود علاقة ارتباطية بين الاحتراق النفسي واستراتيجيات المواجهة.

يمكننا تفسير هذه النتيجة كون الجهاز النفسي شأنه شأن الخلية العضوية التي تأبى إلا أن تطرد الجسم الغريب، إذ يواجه مختلف المواقف الضاغطة بسلوكيات إدراكية ومعرفية شعورية تتبعها سلوكيات تنمّش والموقف الضاغطة، كمواجهة الوضعية بشكل صريح، أو تبني سلوك الإنسحاب والتجنب، أو البحث عن الدعم الاجتماعي، كل هذه الاستراتيجيات قابلة للتعديل والتغيير، يتبناها المعلم لمواجهة مختلف المواقف الضاغطة في بيئة عمله والمهددة لكيانه ولكفاءته المهنية، محاولا بذلك تحقيق التوازن النفسي وتقليص آثار المواقف الضاغطة على صحته النفسية، الجسدية والعقلية والانتقال بالوضعية من مصدر خطر قائم إلى وضعية نفعية نافعة، تصب كلها في مصلحة المتدريس.

تبني مختلف هذه الاستراتيجيات على الإدراك من خلال تقييم الخطر أي الموقف الضاغطة ومن تم تجنيد الاستراتيجية المناسبة، هذه الأخيرة التي تتحدد إنطلاقا من خبرات الفرد في المواقف الضاغطة المماثلة، ففي كل مرة يقيم الفرد عموما والمعلم خصوصا نجاعة استراتيجيته ليعدل فيها ويحسن من استجاباته أكثر فأكثر، وهذا لا يتأتى إلا بالعمليات العقلية الواعية الرصينة والمعقدة، فالهدف من المواجهة هو العمل على التخفيف من شدة وحدة المواقف المجهددة وتجاوزها بسلام، وكون مختلف استراتيجيات المواجهة تتأتى بعمليات معرفية شعورية فلا يمكن أن نؤكد على فعالية استراتيجية على أخرى فكل استراتيجية تكون فعالة إذا استعملت في الوقت المناسب.

فالمعلم إذا بذلك الزخم والعدة النفسية التي يمتلكها من خبرات متراكمة تؤهله لتجاوز مختلف المواقف الضاغطة في الوسط المدرسي والإبقاء على حالة التوازن بين الحاجيات والمتطلبات إلى أنه من الممكن أن يفشل الجهاز النفسي للانسان وتخرقواه إذا لم يتمكن من المحافظة على ذلك التوازن، هذا الأخير الذي يتحدد حسب ميزات وخصائص شخصية كل معلم (أي درجة التحمل) من جهة، ومن جهة أخرى وباعتبار الاحتراق النفسي إجهادا مهنيا غير معالج، فبقاء دار لقمان على حالها، وعدم قدرة المعلم على تلبية مختلف حاجياته مقابل المتطلبات المهنية الكثيرة سيطيّل عمر الأزمة فلا تلبث المناعة النفسية للمعلم وتخرم معلنة الإصابة بالاحتراق النفسي.

8. خاتمة

لقد أكدت النتائج المتوصل إليها أن معلمي التعليم الإبتدائي يعانون من إحترق نفسي مرتفع نتيجة عدة عوامل تتعلق بطبيعة المهام التي يقومون بها، بالإضافة للأعباء الملقاة على عاتقهم والتي زادت من حجم الضغوط التي يتعرضون لها وهو ما جعلهم يقعون فريسة للإحترق النفسي، ولعل متغير الجنس يعد فاصلا أساسيا من حيث مستوى الإحترق النفسي حيث يعاني الذكور أكثر من الإناث فيما يخص ذلك وهو ما يمكن إرجاعه لشخصية الرجل وطبيعة المسؤوليات الملقاة على عاتقه مقارنة بالمرأة كما قد

يرجع ذلك لإمتلاك المرأة إستراتيجيات دفاعية لمواجهة الإحتراق ما جعلهم أقل عرضة للإحتراق النفسي من الذكور، ولعل مكان العمل هو الآخر مجال جد مؤثر في مستويات الإحتراق النفسي، إذ أبانت النتائج على أن المعلمون الذين يعملون في الريف أكثر عرضة للإحتراق النفسي من العاملين في المدن، وقد يرجع ذلك لصعوبة العمل التي تتعلق بمدى توافر إمكانيات النقل والمتطلبات الأساسية التي تكاد تنعدم في العديد من الأرياف، كما وضحت النتائج وجود علاقة سلبية جد ضعيفة بين الإحتراق النفسي وإستراتيجيات المواجهة لدى معلمي الطور الابتدائي، والتي يمكن إرجاعها لعدة عوامل وأسباب تتعلق بطبيعة المهام والنشاطات ومناخ العمل السائد وشخصية المعلم في حد ذاته، خاصة وأن مهنة التعليم في واقع الأمر تتطلب الكثير من التضحيات والصبر من أجل بلوغ الأهداف الأساسية للمدرسة كون المعلم يتعامل مع البراءة التي يعتبرها عائلة له.

إن معالجة الإحتراق النفسي اليوم كظاهرة أمر ضروري في ظل الأدوار المطلوب أداؤها من قبل المعلم خاصة وأن الإحتراق النفسي يؤثر على مستوى أدائه ما يجعل من تحسين البيئة التنظيمية المدرسية وتعزيز المناخ التنظيمي الإيجابي وتحسين المستوى المعيشي للمعلم وتفعيل نظام الحوافز وتوفير له ظروف العمل المناسبة والضروريات اللازمة لأداء عمله وفق ما هو مطلوب منه أمر لا بد منه، في ظل ما تعيشه هذه الفئة المهنية من ضغوطات مدرسية وإجتماعية وإقتصادية قد تؤثر على رسالة المدرسة في مجملها، كما يجب عقد دورات تكوينية لفائدة المعلمين بشكل دوري لغرض إكسابهم مجموعة من المهارات والأساليب التي من شأنها أن تخفف حدة الضغوط لديه، كما تكون فرصة لتبادل الخبرات الإنفعالية بين المعلمين بما يسمى "لقاءات الدعم" مايسهم في إنتقاء المعلم لأساليب وطرق من شأنها أن تسهم في تحقيق جملة الكفاءات الختامية للتلميذ بأقل جهد ممكن، وبناءً عليه يمكن تقديم جملة من الإقتراحات وهي: -إجراء دراسات مماثلة على عينة أكبر من أجل تعميم النتائج - إنشاء فرق بحثية تهتم بدراسة مختلف المشكلات التنظيمية التي يتعرض لها المعلم- إخضاع المعلم إلى دورات تدريبية حول إستراتيجيات مواجهة الإحتراق النفسي- توفير المتطلبات الأساسية للمعلم لممارسة مهنته بأريحية وبدون ضغوط- ضرورة توعية المعلم بأهمية مواجهة الإحتراق النفسي حفاظا على إسقراره النفسي ودعما لأدائه المهني.

قائمة المصادر والمراجع:

1. ابراهيم أمين القريوتي، فريد مصطفى الخطيب(2006): الاحتراق النفسي لدى عينة من معلمي الطلاب العاديين وذوي الاحتياجات الخاصة، مجلة كلية التربية بالامارات، العدد(23).
2. أسامة البطانية، المعتصم بالله الجوارنة(2004): مستويات الاحتراق النفسي لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة وعلاقتها ببعض المتغيرات، مجلة إتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، العدد(02)، المجلد(02).
3. اسمهان عزوز(2015): مصدر الضبط الصعي وعلاقته باستراتيجيات المواجهة والكفاءة الذاتية لدى مرضى القصور الكلوي المزمن، أطروحة دكتوراه علم النفس، جامعة الحاج لخضر باتنة-01، الجزائر.
4. الحسين عبد المنعم، أسامة محمد الغريب (2015): الإحتراق النفسي والشخصية الإنسانية *تأصيل نظري ودراسات ميدانية* ، ط1، دار الفجر للنشر والتوزيع ، الكويت.
5. الخرايشة عمر محمد عبد الله، أحمد عبد الحليم عريبات(2005): الاحتراق النفسي لدى المعلمين العاملين مع الطلبة ذوي صعوبات التعلم، مجلة العلوم التربوية الاجتماعية، العدد(02)، المجلد(07).
6. الوابلي، سلمان(1995): الاحتراق النفسي لدى معلمي التعليم العام بمدينة مكة في ضوء مقياس ماسلاش المغرب، مركز البحوث التربوية، جامعة أم القرى.
7. أمال عبد القادر جودة(2004) :أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الأقصى ، الجامعة الإسلامية كلية التربية ، فلسطين
8. إيمان زروقي(2023): مصادر الضغوط المهنية في ظل متطلبات المهام لدى رؤساء الأقسام بجامعة عبد الحميد مهري، مجلة دراسات في سيكولوجية الانحراف، العدد (01)، المجلد (08)، ص 772-789.
9. حليلة عطية حسن جلنبو(2016): مستوى ممارسة معلمي المدارس الاساسية الخاصة في محافظة العاصمة عمان لأنماط الإدارة الصفية وعلاقته بالاحتراق النفسي لديهم من وجهة نظرهم، رسالة ماجستير، جامعة الشرق الأوسط، عمان.
10. سليمان بن علي بن محمد بن راشد الحاتمي(2014): الاحتراق النفسي وعلاقته بأساليب مواجهة المشكلات لدى المعلمين العمانيين في محافظة الظاهرة بسلطنة عمان، رسالة ماجستير، جامعة نزوى، عمان.
11. شعني نور الدين، منصوري مصطفى(2016): الاحتراق النفسي وعلاقته باستراتيجيات المواجهة لدى أساتذة التعليم المتوسط، العدد (02) المجلد(05)، ص433-440.
12. طايبي نعيمة(2013):علاقة الإحتراق النفسي ببعض الإضطرابات النفسية والنفسجسدية لدى الممرضين ، أطروحة دكتوراه ، جامعة الجزائر2، الجزائر.
13. عبد الرحمان خطارة(2018):مستوى الإحتراق النفسي لدى المعلمين العاملين في مراكز ذوي الإحتياجات الخاصة ، العدد 7، مجلة السراج في التربية وقضايا المجتمع جامعة غرداية ، الجزائر.
14. عبد الله الضريبي، علي تحيلي(2010): أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات ، مجلة جامعة دمشق ، دمشق ، ص 671.
15. عمار بوحوش، محمد محمود الذنبيات، (1999):منهاج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث ، ط2، الديوان الوطني للمطبوعات الجامعية ، الجزائر
16. فيصل عبد الفتاح، إبراهيم القريوتي(1998): دراسة الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة بالامارات، مجلة كلية التربية، العدد(15).
17. ليلي مدور(2020): فعالية برنامج إرشادي(معرفي-سلوكي) في تنمية بعض المتغيرات الشخصية للتخفيف من الاحتراق النفسي لدى عينة من أساتذة التعليم المتوسط، أطروحة دكتوراه، جامعة باتنة-1، الجزائر.
18. مزباني فتيحة(دس): مفهوم الإحتراق النفسي أبعاده ومراحل تكونه ، مجلة العلوم الإنسانية والإجتماعية ، جامعة الجزائر ، الجزائر
19. معن أحمد محمود المعاصرة(2013): دراسة لمستويات الاحتراق النفسي لدى المعلمين والمعلمات في مديرية تربية وتعليم جرش في ضوء بعض المتغيرات، مجلة العلوم التربوية والنفسية، العدد(03)، المجلد(14)

20. منصوري مصطفى(2010): الضغوط النفسية والمدرسية وكيفية مواجهتها، منشورات قرطبة، المحمدية، الجزائر.
21. نادية بوحوي(2012): الاحتراق النفسي وعلاقته بتوقعات الفعالية الذاتية عند معلمي المدارس الابتدائية والمتوسطة، رسالة ماجستير، جامعة الجزائر 02، الجزائر.
22. نصرأوي صباح(2016): تكيف مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي MBI على البيئة الجزائرية، أطروحة دكتوراه، جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي، الجزائر.
23. نوال بنت عثمان بن أحمد الزهراني(2008): الاحتراق النفسي وعلاقته ببعض سمات الشخصية لدى العاملات مع ذوي الاحتياجات الخاصة، رسالة ماجستير، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية.
24. نور الدين جبالي، اسمهان عزوز(2014): مصدر الضبط الصحي وعلاقته باستراتيجيات المواجهة لدى مرضى القصور الكلوي المزمن، مجلة العلوم الاجتماعية، العدد(19). جامعة باتنة ، الجزائر.
25. وادي لمن (2018): نموذج المعادلة البنائية للدعم التنظيمي والإجماعي المدرك لمواجهة الإحتراق النفسي لدى العاملات المتزوجات ، أطروحة دكتوراه ، جامعة عنابة ، الجزائر.
26. يمينة شويخي، نادية سبع بروايل(2023): الاحتراق النفسي لدى أم الطفل ذو اضطراب طيف التوحد، مجلة دراسات في سيكولوجية الانحراف، العدد (01)، المجلد(08)، ص02
27. يوسف حرب محمد عودة (1998): ظاهرة الاحتراق النفسي وعلاقتها بضغوط العمل لدى معلمي المدارس الثانوية الحكومية في الضفة الغربية، رسالة ماجستير، جامعة النجاح الوطنية.
28. Angel,b,Anton,a& joan,b(2003): Burnout syndrome and coping strategies, A structural relations model, psychology in spain,(07),(01) pp46-55.
29. Bilge,f.(2006):Examining the Burnout Of Academics in Relation to job Satisfaction and other factors,Social Behavior and Personality Available .
30. Dedrick,c & Raschke,D(1990): The special educator and job stress, Washington DC, National Education Association.
31. Lazarus,R.S et Folkman,S (1984): stress, appraisal and coping . New York.
32. Schwab,R,Jackson,S ,Randall,S,(1986):Educator burnout , Sources And Consequences , Educational Research Quarterly .