مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية _ سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية المجلد (40) العدد (1)2018
Tishreen University Journal for Research and Scientific Studies - Arts and Humanities Series Vol. (40) No. (1) 2018

علاقة الاحتراق النفسي بالتفاؤل والدعم المقدم من قبل إدارة بعض الكليات دراسة ميدانية لدى عينة من أعضاء الهيئة التعليمية في جامعة تشرين

د. فؤاد صبيرة*
د. سهير حلوم **

(تاريخ الإيداع 12 / 6 / 2017. قبل للنشر في 14 / 2 / 2018)

□ ملخّص □

هدفت هذه الدراسة التعرف إلى العلاقة بين الاحتراق النفسي والتفاؤل والدعم المقدم من قبل إدارة بعض الكليات النظرية والتطبيقية لدى عينة من أعضاء الهيئة التعليمية في جامعة تشرين .تكونت العينة من (120) مدرس ومدرسة من بعض الكليات التطبيقية(الاقتصاد،العلوم،الهندسة المدنية، الهندسة الكهربائية والميكانيكية، الصيدلة) ,ومن بعض الكليات النظرية (التربية، الحقوق، الآداب).

واستخدمت نسخة معدلة محكمة من قبل عدد من الاختصاصيين من مقياس ماسلاش وآخرون لقياس الاحتراق النفسي (MBI; Maslach, Jackson, & Leiter,1996)ونسخة معدلة محكمة من مقياس فرعي من مقياس الرضى المهني العام لسبكتور لقياس الدعم المقدم من قبل إدارة الكليات (JSS;Spector,1995) ونسخة معدلة محكمة من مقياس ساتوو شفارتسر لقياس التفاؤل (Satow&Schwarzer,1999).

وتوصلت النتائج إلى ما يلي:

- توجد علاقة ارتباطيه إيجابية ذات دلالة إحصائية بين درجات المدرسين على مقياس التفاؤل ودرجاتهم على مقياس الدعم المقدم من قبل الإدارة وتوجد علاقة ارتباطيه سلبية ذات دلالة إحصائية بين درجات المدرسين على مقياس التفاؤل ودرجاتهم على مقياس الاحتراق النفسي.
- وجود علاقة ارتباطيه سلبية ذات دلالة إحصائية بين درجات المدرسين على مقياس الاحتراق النفسي وسنوات الخبرة.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات مدرسي الكليات التطبيقية ومتوسطات درجات مدرسي الكليات النظرية في الاحتراق النفسي والدعم المقدم من قبل الإدارة والتفاؤل.

الكلمات المفتاحية: الاحتراق النفسي، الدعم المقدم من قبل الإدارة ، التفاؤل.

*أستاذ مساعد –علم نفس الصحة–قسم الإرشاد النفسي– كلية التربية بجامعة تشرين– اللاذقية – سورية
**مدرسة الإرشاد النفسي–قسم الإرشاد النفسي– كلية التربية بجامعة تشرين– اللاذقية– سورية

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية _ سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية المجلد (40) العدد (1)2018
Tishreen University Journal for Research and Scientific Studies - Arts and Humanities Series Vol. (40) No. (1) 2018

The Relation Between Burnout ,Optimism and Support From Management of some Faculties in A sample of Teachers at Tishreen University

Dr. Fouad Sbeira*
Dr. Soher Halloum**

(Received 12 / 6 / 2017. Accepted 14 / 2 / 2018)

□ ABSTRACT □

The aim of this study was to investigate the relation between Burnout, Optimism and Support from Management in some Applied and Theoretical Faculties in a sample of teachers at Tishreen University. The sample consists of120 teachers, who were recruited from some Applied Faculties (Economy, Sciences, Civil Engineering, Electrical and mechanical engineering, and Pharmacy) and from some Theoretical Faculties (Education, Jura and Literatures).

We used an adapted and confirmative version of Maslach and others to asses burnout (MBI; Maslach, Jackson, & Leiter,1996) as well as an adapted and confirmative version subscale of the Spector Job Satisfaction Survey to assess support (JSS; Spector, 1995) .Optimism was measured by using an adapted and confirmative version of Satow and Schwarzer Optimism scale (Satow&Schwarzer,1999). Results indicated that :

- There wasno a significant relation between teacher' s burnout and support they received from the management but there was a significantly positive relation between optimism and support as well as a negative a significantly relation between burnout and optimism
- Burnout was negatively associated with experience
- No a significantly differences between the mean scores of the teachers in Applied and Theoretical faculties in burnout , optimism and support

Keywords: Burnout, Support from management, Optimism

*Associate Professor, Psychological Counseling Department. Faculty of Education. Tishreen University. Lattakia. Syria.
**Assistant Professor, Psychological Counseling Department. Faculty of Education. Tishreen University. Lattakia. Syria.

www.manaraa.com

مقدمة:

يعتبر الاحتراق النفسي من المشكلات التي يعاني منها قسماً كبيراً من المدرسين الذين هم على احتكاك متواصل مع الطلاب المسؤولين عن مساعدتهم وخصوصاً في حال تفاقم متطلبات العمل وعدم كفاية الوقت لتلبية كل حاجات هؤلاء الطلاب وازدياد الأعباء الملقاة على كاهلهم هذا بالإضافة إلى المشاكل الأخرى التي قد يعاني منها المدرسون والصراع بين العمل والأسرة وفي حال التعرض المستمر للضغوط النفسية المختلفة وفشل المدرسون في تلبية حاجات الطلاب يظهر الإنهاك النفسي عليهم ويميلون لردات فعل سلبية تجاه الطلاب، فقد تقل درجة اهتمامهم بهم أو يميلون للقسوة في التعامل معهم وتنخفض بالتالي كفاءتهم المهنية رغم الخبرات والقدرات التي يتمتعون بها، وهذا ينعكس بشكل سيء على كل العملية التعليمية، وقد يميل بعض المدرسون إلى ترك العمل بشكل مؤقت أو يفضل القيام بوظيفة إدارية بشكل دائم، أو يميل للتقاعد المبكر وبهذا تخسر الجامعة قسماً مهماً من كوادرها.

تلعب الخبرة دوراً كبيراً في ظهور الاحتراق النفسي فالشخص الذي يمارس مهنته بشكل مبتدئ وليس لديه المعرفة الكافية للتعامل مع المشكلات المختلفة التي قد تواجهه في العمل، وتنقصه الخبرة اللازمة للتغلب على هذه المشكلات، إذ يكون أكثر عرضة للاحتراق النفسي بالمقارنة مع الأشخاص ذوي الخبرة الطويلة في العمل (Webster & Hackett,1999). كما يعتبر المستوى المنخفض من الدعم الاجتماعي والإداري والمستويات المرتفعة من الضغوط النفسية في العمل من عوامل الإنهاك النفسي وانخفاض الكفاءة المهنية اللذان يعتبران عرضين أساسيين من أعراض الاحتراق النفسي (Parker& Kulik, 1995) فعلاقات الدعم الاجتماعي والإداري والاتجاهات الايجابية نحو العمل و الرضا المهني العالي من العوامل التي قد تحمي من إمكانية التعرض للاحتراق النفسي (Fischer, Kumar, & Hatcher, 2007).

ومن العوامل الأخرى التي قد تحمي المدرسين من الاحتراق النفسي التفاؤل، فهو يساعدهم على النظر للأحداث السيئة بإيجابية، فالإخفاق في مهمة معينة يعتبر بداية النجاح فلا يشكل الفشل أي عائق لديهم للاستمرار ولا يعتبر ضغط نفسي، فهو مجرد محاولة خاطئة ليست أكثر من ذلك، و يعتبر حافز للمحاولات القادمة ففي دراسة على عينة من الممرضات تبين أنه يمكن من خلال التفاؤل التنبؤ بدرجات منخفضة على مقياس الاحتراق النفسي (Browning, Ryan, Greenberg, Rolniak,2006).

مشكلة البحث:

تظهر مشكلة الاحتراق النفسي عند المدرسين بشكل أكبر مقارنة بالعاملين بالوظائف الأخرى كما تشير له دراسات سابقة (Kokkinos, Panayiotou, & Davazoglou, 2005)، وهذا يؤثر بشكل سلبي على نظرتهم لطلابهم فيعتبرونهم مجرد أشياء أو أرقام وتنخفض رغبتهم في التعامل معهم وفي مساعدتهم بل ويعتبروهم السبب الرئيسي لمعاناتهم، وهذا يضعف أدائهم المهني وتزداد احتمال ظهور أعراض الاضطرابات النفسية والجسدية للمدرسين، لهذا من الضروري جداً الكشف عن العوامل التي قد تحمي المدرسين من إمكانية التعرض للاحتراق النفسي، مثل الدعم المقدم من قبل إدارة الكليات والتفاؤل للعمل على وضع برامج وقائية ضد الاحتراق النفسي، والمساهمة في تقديم الدعم النفسي لهم قبل أن يعانوا من هذه المشكلة، وهذا يوفر الكثير من التكاليف والجهد في علاج المدرسين الذين قد يتعرضون للاحتراق النفسي، ويجنب الجامعة الكثير من الخسائر بفقدان قسم لا بأس منه من المدرسين من ذوي الخبرة و الكفاءة، ولهذا حاولنا من خلال هذا البحث الإجابة عن السؤال الآتي:

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ما العلاقة بين الاحتراق النفسي والدعم المقدم من قبل الإدارة والتفاؤل لدى عينة من المدرسين في بعض الكليات التطبيقية والنظرية في جامعة تشرين؟

أهمية البحث وأهدافه:

الأهمية النظرية:

- الكشف عن ظاهرة الاحتراق النفسي وبعض العوامل المساعدة في التخفيف من ظاهرة الاحتراق النفسي لدى عينة من أعضاء الهيئة التعليمية في جامعة تشرين.
- تعد هذه الدراسة الأولى من نوعها على أعضاء الهيئة التعليمية جامعة تشرين التي تلقي الضوء على دور الإدارة في مساعدة المدرسين على مواجهة الصعوبات التي قد تعترضهم وعلى تأمين الدعم لهم باستمرار.
- معرفة العلاقة بين بعض العوامل التي قد تحمي أعضاء الهيئة التعليمية من التعرض للاحتراق النفسي مثل التفاؤل والدعم المقدم من قبل إدارة بعض الكليات.

الأهمية التطبيقية:

- وضع برامج وقائية لمساعدة المدرسين على تحمل أعباء مهنة التدريس في الجامعة وبالتالي حمايتهم من إمكانية التعرض للاحتراق النفسي.
- وضع برامج لتقديم الدعم النفسي للمدرسين للمساهمة في المحافظة على صحتهم النفسية وقدرتهم على الإنجاز و النجاح في مهنتهم.

أهداف البحث:

يهدف البحث إلى ما يلي:

1 -التعرف إلى العلاقة بين بين درجات المدرسين على مقاييس الاحتراق النفسي والدعم المقدم من قبل الإدارة والتفاؤل في بعض الكليات النظرية والتطبيقية.

2 -التعرف على العلاقة بين درجات المدرسين على مقياس الاحتراق النفسي وسنوات الخبرة في التعليم.

3 -التعرف إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المدرسين في الكليات التطبيقية ومتوسطات درجات المدرسين في الكليات النظرية في الاحتراق النفسي والدعم المقدم من قبل الإدارة والتفاؤل.

فرضيات البحث:

الفرضية الأولى: لا توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين درجات المدرسين على مقاييس الاحتراق النفسي والدعم المقدم من قبل الإدارة و التفاؤل.

الفرضية الثانية: لا توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين درجات المدرسين على مقياس الاحتراق النفسي وسنوات الخبرة.

الفرضية الثالثة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات مدرسي الكليات التطبيقية ومتوسطات درجات مدرسي الكليات النظرية في الاحتراق النفسي والدعم المقدم من قبل الإدارة والتفاؤل.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

منهجية البحث:

منهج وصفي و"هو أحد أشكال التحليل والتفسير العلمي المنظم لوصف ظاهرة أو مشكلة محددة وتصويرها كمياً عن طريق جمع بيانات ومعلومات مقننة من الظاهرة أو المشكلة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة الدقيقة". (ملحم، 370،2000)

مجتمع وعينة البحث:

بلغت عينة البحث (120) مدرس ومدرسة من بعض الكليات التطبيقية (الاقتصاد، العلوم، الهندسة المدنية، الهندسة الكهربائية والميكانيكية،الصيدلة) ومن بعض الكليات النظرية (التربية، الحقوق، الآداب) تم اختيارهم بطريقة عشوائية وقد بلغ عدد المدرسين (80) وعدد المدرسات (40) وقسمت خبراتهم بحسب السنوات التدريسية إلى ثلاثة مستويات من سنتين إلى أربع سنوات ومن خمسة إلى عشرة سنوات وإلى أكثر من عشرة سنوات.

متغيرات البحث:

- المتغيرات المستمرة أو المتصلة: درجات المدرسين على مقاييس الاحتراق النفسي والتفاؤل والدعم المقدم من قبل الإدارة.
- التصنيفية: تخصص الكليات (الاقتصاد، العلوم، الهندسة المدنية، الهندسة الكهربائية والميكانيكية ،الصيدلة ، التربية، الحقوق، الآداب) وسنوات الخبرة (سنتين إلى أربع سنوات، خمسة إلى عشرة سنوات ،إلى أكثر من عشرة سنوات) والجنس.

حدود البحث:

- المكانية: جامعة تشرين – مدينة اللاذقية.
- البشرية: مدرسي بعض الكليات النظرية والتطبيقية (الاقتصاد،العلوم، الهندسة المدنية، الهندسة الكهربائية والميكانيكية ،الصيدلة ،التربية، الحقوق،الآداب).
- الزمانية: الفصل الثاني من العام الدراسي 2016/2015.

أدوات البحث:

مقياس الدعم المقدم من قبل الإدارة: تم قياس هذا الدعم باستخدام نسخة معدلة محكمة من مقياس فرعي من مقياس الرضى المهني العام لسبكتور (JSS; Spector،1995) مكون من ثمانية بنود ولكل بند خمسة خيارات وهي (موافق بشدة،موافق،لا أدري،غيرموافق،غير موافق أبداً).

مقياس الاحتراق النفسي : استخدمت نسخة معدلة محكمة من مقياس ماسلاش وآخرون لقياس الاحتراق النفسي (Maslach, Jackson, & Leiter,1996 م ;MBI) مؤلفة من ستة عشر بنداً ولكل بند خمسة خيارات وهي (موافق بشدة، موافق، لا أدري، غيرموافق، غير موافق أبداً)

مقياس التفاؤل : استخدمت نسخة معدلة محكمة من مقياس ساتووشفارتسر لقياس التفاؤل (Satow&Schwarzer,1999) وتتكون من سبعة بنود ولكل بند خمسة خيارات وهي (موافق بشدة، موافق، لاأدري، غيرموافق، غير موافق أبداً).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

التحقق من صدق المقاييس: تم التحقق من صدق المقاييس الثلاثة بطريقتين وهما:

1) **صدق المحتوى(صدق المحكمين)** : عرضت المقاييس على مجموعة من أعضاء الهيئة التعليمية في كلية التربية للتحقق من صدقها وقدرتها على قياس ما ينبغي أن تقيسه وعدلت بناءً على ملاحظاتها حتى أصبحت النسخة الأخيرة مكونة من (31) بنداً.

2) **صدق الاتساق الداخلي:** حسبت معاملات الاتساق الداخلي للمقاييس الثلاثة بحساب معامل الارتباط بين كل بند والدرجة الكلية لكل مقياس وتبين أن كل معاملات الارتباط ذات دلالة إحصائية وأقلها (0.29)عند مستوى دلالة (0.01).

ثبات المقاييس: حسب باستخدام طريقة ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha) ببرنامج SPSS على عينة البحث فكانت قيمتها لمقياس الدعم المقدم من قبل الإدارة (0,88) ولمقياس الاحتراق النفسي(0.81) ولمقياس التفاؤل (0,88) وهي معاملات ثبات مرتفعة.

مصطلحات البحث وتعريفاته الإجرائية:

الاحتراق النفسي Burnout: يعرف الاحتراق النفسي بأنه الإنهاك النفسي و الابتعاد عن الآخرين، وانخفاض الكفاءة المهنية، فالإنهاك النفسي هو مشاعر التعب النفسي و استنفاذ المصادر العاطفية، بينما الابتعاد عن الآخرين هو السلبية والقسوة أو الإفراط في اللامبالاة في الاستجابة للآخرين الذي غالباً ما يتضمن خسارة في المثالية، ويشير انخفاض الكفاءة المهنية إلى انخفاض في مشاعر القدرة والإنتاج في العمل. (Maslach & Goldenberg,1998.p.64)

ويعرف إجرائياً: بأنه مجموع الدرجات التي يحصل عليها أفراد العينة على مقياس الاحتراق النفسي المستخدم في هذا البحث.

التفاؤل Optimism: ويعرف إجرائياً: بأنه مجموع الدرجات التي يحصل عليها أفراد العينة على مقياس التفاؤل المطبق في هذا البحث.

الدعم المقدم من قبل الإدارة Support from management:

ويقصد به الدعم الموجه لعضو الهيئة التعليمية من قبل لإدارة الكلية على المستوى الإداري والعلمي **ويعرف إجرائياً** بأنه مجموع الدرجات التي يحصل عليها أفراد العينة على مقياس الدعم المقدم من قبل الإدارة في هذا البحث.

الإطار النظري:

يعتبر هيربارت فرويدينبرجر H.freudenberger أول من أشار إلى ظاهرة الاحتراق النفسي؛ من خلال دراسته لمظاهر الاستجابة للضغوط التي يتعرض لها المشتغلون بقطاع الخدمات؛ كالتدريس والطب وغيرها من المهن الاجتماعية، ويعتبر مفهوم الاحتراق النفسي من المفاهيم التي ظهرت حديثا وله عدة تعريفات، وكان أكثرها شيوعا واستخداما يشير إلى أنه " حالة من الاستنزاف الانفعالي أو الاستنفاذ البدني، بسبب ما يتعرض له الفرد من ضغوط؛ أي أنه يشير إلى التغيرات السلبية في العلاقات والاتجاهات من جانب الفرد نحو الآخرين؛ بسبب المتطلبات الانفعالية والنفسية الزائدة" (السمادوني، 1990، 733)

يعتبر المدرسين الحجر الأساسي في العملية التعليمية وفي نجاحها لكونهم يعدون جيل المستقبل الذي سيعمل على تطوير المجتمع، كما تعتبر الصحة النفسية للمدرسين من ضرورات نجاح المهمة الملقاة على عاتقهم لكونهم على

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

تماس مستمر مع الطلاب، فإذا كان بعض المدرسين على سبيل المثال يعانون من الاحتراق النفسي، وما له من تأثيرات سلبية كفقدان الرغبة التعامل مع الطلاب وعدم الاهتمام الكاف بهم فإن هذا سينعكس بشكل سيء ليس فقط على الصحة النفسية لهم بل على الصحة النفسية لطلابهم وعلى تحصيلهم الأكاديمي.

مراحل الاحتراق النفسي:

يرى ماتيسون وانفاسيفيش Matteson & Ivancevich أن ظاهرة الاحتراق النفسي لا تحدث فجأة وإنما تتضمن المراحل الآتية:

١ –مرحلة الاستغراق:

وفيها يكون مستوى الرضا عن العمل مرتفعاً، ولكن إذا حدث عدم اتساق بين ما هو متوقع من العمل وما يحدث في الواقع يبدأ مستوى الرضا في الانخفاض.

٢ –مرحلة التبلد:

هذه المرحلة تنمو ببطء، وينخفض فيها مستوى الرضا عن العمل تدريجياً، وتقل الكفاءة، وينخفض مستوى الأداء في العمل، ويشعر الفرد باعتلال صحته البدنية، وينقل اهتمامه إلى مظاهر أخرى في الحياة؛ كالهوايات والاتصالات الاجتماعية وذلك لشغل أوقات فراغه.

٣ –مرحلة الانفصال:

وفيها يدرك الفرد ما حدث، ويبدأ في الانسحاب النفسي، واعتلال الصحة البدنية، والنفسية، مع ارتفاع مستوى الإجهاد النفسي.

٤ –المرحلة الحرجة:

وهى أقصى مرحلة في سلسلة الاحتراق النفسي، وفيها تزداد الأعراض البدنية، والنفسية، والسلوكية، سوء وخطراً، ويختل تفكير الفرد، نتيجة شكوك الذات ويصل الفرد إلى مرحلة الاجتياح و الانفجار ويفكر الفرد في ترك العمل وقد يفكر في الانتحار. (زيدان :١٩٩٨، ص11)

كيفية تفادي الاحتراق النفسي:

حالة الاحتراق النفسي ليست بالدائمة وبالإمكان تفاديها والوقاية منها. ويعتبر قيام الفرد العامل بدوره المتمثل في حياة متوازنة من حيث التغذية والنشاط الحركي والاسترخاء الذهني من الأمور الحيوية والمكملة للجهود المؤسسية في تفادي الاحتراق النفسي، وبصورة عامة، يوصي الباحثون بإتباع الخطوات التالية:

1 -إدراك أو تعرف الفرد على الأعراض التي تشير إلى قرب حدوث الاحتراق النفسي.

2 -تحديد الأسباب من خلال الحكم الذاتي أو باللجوء إلى الاختبارات التي توضح له الأسباب.

3– تحديد الأولويات في التعامل مع الأسباب التي حددت في الخطوة السابقة، فمن الناحية العملية يصعب التعامل معها دفعة واحدة.

4–تطبيق الأساليب أو اتخاذ خطوات عملية لمواجهة الضغوط منها: تكوين صداقات لضمان الحصول على دعم فني اجتماعي ، إدارة الوقت، تنمية هوايات، مواجهة الحياة كتحدي للقدرات الذاتية، الابتعاد عن جو العمل كلما أمكن ذلك، الاستعانة بالمتخصصين، والاعتراف الشخصي بوجود المشكلة لزيادة الإيجابية في مواجهتها.

5–تقييم الخطوات العملية التي اتبعها الفرد لمواجهة المشكلة للحكم على مدى فعاليتها واتخاذ بدائل إذا لزم الأمر. (عسكر،2003، 127)

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

التفاؤل:

هو عبارة عن التوقع قصير المدى بالنجاح في تحقيق بعض المتطلبات في المستقبل، ويعرف شاورز التشاؤم بأنه حصر الفرد اهتمامه وانتباهه بالاحتمالات السلبية للأحداث المستقبلية مما قد يدفع الأفراد إلى التحرك بهدف منع هذه الأحداث من الوقوع. (اليحفوفي والأنصاري،2005)

العوامل المؤثرة في التفاؤل والتشاؤم:

هناك عوامل تؤثر على الفرد وتجعله إما متفائلا وإما متشائمًا وهي:

1-الأسرة: من الجو العام الذي يسودها وطريقة تربية الأطفال وزرع القيم و الأفكار فيهم، ويبث الطمأنينة والأمان والرعاية وكل هذا يصقل شخصية الطفل ويجعله إما متفائل أو متشائم.

2-المؤسسة التعليمية: بما فيها من معلمين ومدراء متفائلين ومدى انعكاس ذلك على شخصيات الطلبة.

3-المجتمع الشعبي: فكل مجتمع يحمل طابعا خاصا به إما إن يتسم بالتفاؤل أو بالتشاؤم بما يتسم به من ملامح وجدانية واجتماعية وخاصة به يتميز بها من خلال ما تعرض له من أحداث وظروف اقتصادية وتكنولوجية التي تستحدث والقيم التي تتجدد وتطور.

4-وسائل الإعلام لها تأثير بالغ في تشكيل وجدانيات الأفراد وصبغتها بالتفاؤل أو التشاؤم حسبما توجه إليهم من أفكار.

5-الصحة: حيث أن تفاؤل أو تشاؤم الشخص يؤثر على حياته الصحية حيث أن الإنسان المتفائل يكون خاليا من القلق والتوتر والاكتئاب وهذا ما يساعده على اكتساب صحة سليمة ذات طابع ايجابي (حمدان،1999)

الدراسات السابقة

الدراسات العربية :

دراسة حسن (2000): التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بضغوط العمل والرضا عن العمل

هدفت الدراسة إلى فحص العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم، وكل من ضغوط العمل والرضا عن العمل، إضافة إلى معرفة الفروق في متغيرات الدراسة تبعًا للعوامل الديموغرافية المختلفة للعينة، بينت النتائج أن التفاؤل والتشاؤم ارتبط ايجابيا مع الرضا عن العمل، وسلبيًا مع ضغوط العمل، في حين ارتبط التشاؤم سلبيًا مع الرضا عن العمل، ولم يرتبط مع ضغوط العمل . كما أظهرت النتائج أن المتفائلين كانوا أكثر رضا عن العمل من المتشائمين، ولكن لم تظهر فروق بين المجموعتين في ضغوط العمل .تبين أيضا أن الإناث أكثر رضا عن العمل من الذكور، وأن المطلقين والأرامل من الجنسين كانوا أكثر شعورًا بضغوط العمل وأقل رضا عن العمل من المتزوجين والعزاب، كما أن العاملين في مستوى الإدارة التنفيذية المباشرة كانوا أقل تشاؤما من العاملين في الإدارة العليا.

دراسة محمد (1995) بعنوان أثر بعض سمات الشخصية والجنس ومدة الخبرة على درجة الاحتراق:

هدفت الدراسة إلى التعرف على اثر بعض سمات الشخصية والجنس ومدة الخبرة على درجة الاحتراق النفسي للمعلمين، بالإضافة إلى التعرف على مدى مساهمة هذه المتغيرات في التنبؤ بدرجة الاحتراق النفسي للمعلمين. وتكونت عينة الدراسة من (١٨٤) معلما من معلمي المرحلة الثانوية بمدينة الزقازيق) واستخدم الباحث الأدوات التالية :قائمة الشخصية لجوردن اقتباس وإعداد فؤاد أبو حطب وجابر عبد الحميد، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن:

- المعلمون والمعلمات الأقل خبرة أكثر المجموعات احتراقا

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

- لا توجد فروق دالة بين المعلمين والمعلمات الأكثر خبرة
- المعلمون الأقل درجة في الحرص أكثر احتراقا من أقرانهم الأكثر منهم حرصاً
- المعلمون ذوو الدرجات المرتفعة في بعدي التفكير الأصيل والعلاقات الشخصية أقل احتراقا من المعلمين ذوى الدرجات المنخفضة على نفس البعد.
- المعلمون الذين يتصفون بالحيوية أقل إحساساً بالاحتراق النفسي عن أقرانهم الذين لا يتصفون بالحيوية.
- وجود علاقة سالبة ودالة بين الاحتراق النفسي وكل من المتغيرات المستقلة كل على حدة باستثناء العلاقة بين الاحتراق النفسي وبين متغير الجنس فلم تكن دالة.
- المتغيرات المستقلة التي تشكل أفضل المتغيرات للتنبؤ بدرجة الاحتراق النفسي للمعلمين دون أن تتأثر بالجنس هي : الخبرة، والحرص، والحيوية، والتفكير الأصيل،والعلاقات الشخصية.

دراسة بدران(1997): بعنوان الاحتراق النفسي لدى معلمي المرحلة الثانوية وعلاقتها ببعض متغيرات الشخصية

هدفت الدراسة إلى التعرف على النماذج والنظريات المفسرة للضغوط والاحتراق النفسي ومصادرهم، والتعرف على المتغيرات النفسية التي ترتبط بالاحتراق النفسي للمعلم، بالإضافة إلى معرفة الخصائص المميزة للمعلم المحترق نفسيا .وتكونت عينة الدراسة من (٤٢٠) معلما ومعلمة من معلمي المرحلة الثانوية، تم اختيارهم بصورة عشوائية من تسعة مدارس .واستخدمت الدراسة مقياس الاحتراق النفسي للمعلم، وقائمة فراي بورج للشخصية، ومقياس تنسي لمفهوم الذات، ومقياس الاتجاه نحومهنة التدريس .وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة دالة وسالبة بين الاحتراق النفسي للمعلمين وبين بعض ابعاد الشخصية ومفهوم الذات لديهم، واتجاههم نحو مهنة التدريس.

2الدراسات الأجنبية:

1 -**دراسة جريمز ,Grimes 2001) بعنوان أثر التفاؤل والتشاؤم على الأحداث الهامة في حياة الأفراد الكبار**

هدفت الدراسة الى فحص الطريقة التي يؤثر كل من التفاؤل والتشاؤم على الأحداث الهامة في حياة الأفراد الكبار في السن والشباب ، وعلاقته بالاكتئاب وكيفية الاختلاف بين الكبار في السن والصغار.وتم إجراء الدراسة في جامعة (فادهوم) في الولايات المتحدة الأمريكية على عينة مقدارها (110) من الشباب و (1071) من الكبار في السن وأشارت نتائج الدراسة إلى إن التفاؤل يؤثر سلبيا على حالة بالاكتئاب.لدى الأفراد الكبار، وتوصلت الدراسة ان التفاؤل يعد سلوكا تكيفا لدى عينة الدراسة من الشباب والكبار في السن والذين يواجهون مواقف حياتية مرهقة وضاغطة.

2 -**دراسة لاورا وآخرون ,(Laura et all, 2001) بعنوان آثار التكيف المعرفي على التنبؤ بالاحتراق النفسي**

درست العلاقة بين آثار التكيف المعرفي على التنبؤ بالاحتراق النفسي لدى عينة من الممرضات في أمريكيا، وتكونت العينة من (341) ممرض وممرضة، وتبين يمكن التنبؤ بدرجات منخفضة من الاحتراق النفسي من خلال التفاؤل وتقدير الذات بغض النظر عن التوقعات.

3 - دراسة شفارتسر وآخرون ,(Schwarzer et all,2000) بعنوان الاحتراق النفسي والدعم المقدم من قبل الإدارة والتفاؤل

درست الاحتراق النفسي لدى عينة من المدرسين في هونغ كونغ وألمانيا وتكونت العينة من (261) أستاذ من هون كونغ و (257) من ألمانيا تبين وجود علاقة ارتباطيه سلبية بين المقاييس الفرعية من الاحتراق النفسي وهي

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الإنهاك النفسي والابتعاد عن الآخرين واتجاه المواجهة ،كما تبين وجود علاقة إيجابية بين الكفاءة المهنية واتجاه المواجهة لدى العينة في كل من ألمانيا هونغ كونغ.

النتائج والمناقشة:

الفرضية الأولى: لا توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين درجات المدرسين على مقاييس الاحتراق النفسي والدعم المقدم من قبل الإدارة و التفاؤل.

بينت النتائج توجد علاقة ارتباطيه إيجابية ذات دلالة إحصائية بين درجات المدرسين على مقياس التفاؤل ودرجاتهم على مقياس الدعم المقدم من قبل الإدارة وبلغت (0,33)عند مستوى دلالة إحصائية (0.01) ، ويمكن إرجاع السبب لكون المدرسين الذين يتلقون المساندة الكافية من إدارة كلياتهم تجعلهم يتوقعون نتائج إيجابية لجهودهم في العمل وينالون التقدير المناسب من إدارتهم وبالعكس عندما يكونون متفائلين يشعرون بالرضا في عملهم ولا يثقلون إدارتهم بمشاكلهم المهنية وينجزونها برغبة وبدون طلب مساعدة من الإدارة.

توجد علاقة ارتباطيه سالبة ذات دلالة إحصائية بين درجات المدرسين على مقياس التفاؤل ودرجاتهم على مقياس الاحتراق النفسي وبلغت(0,49−) عند مستوى دلالة إحصائية (0.01) ويعود ذلك لكون المدرسين الذين بطبيعتهم متفائلين لا يعتبرون الضغوط التي يعانون منها في مهنة التدريس كثيرة بل فرصة لاكتساب خبرة وللتطور المهني ،وبالتالي هذه الضغوط لا يمكن أن تقود إلى الاحتراق النفسي والعكس صحيح إذا كان المدرسين لا يعانون من الاحتراق النفسي فهم يشعرون بالسعادة في عملهم وهذا يجعلهم يستمرون به بدافعية وبنظرة إيجابية للمستقبل.

الفرضية الثانية: لا توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين درجات المدرسين على مقياس الاحتراق النفسي وسنوات الخبرة.

بعد حساب العلاقة الارتباطية بين سنوات خبرة التدريس ودرجات المدرسين على مقاييس الاحتراق النفسي والدعم المقدم من قبل الإدارة و التفاؤل تبين وجود فقط علاقة ارتباطيه سالبة ذات دلالة احصائية بين سنوات الخبرة ودرجات المدرسين على مقياس الاحتراق النفسي وبلغت (0,22−) عند مستوى دلالة احصائية (0.05) لهذا استخدم معامل الارتباط البسيط(وليس الجزئي) لحساب العلاقة بين درجات المدرسين على كل من الاحتراق النفسي والتفاؤل والدعم المقدم من قبل الإدارة .دلت هذه النتيجة بوجود علاقة سالبة بين سنوات الخبرة ودرجات المدرسين على مقياس الاحتراق النفسي تتفق مع دراسة (لاورا وآخرون,Laura et all 2001) ، إذ يعود سبب هذه العلاقة السالبة إلى أن المدرسين ذوي الخبرة القليلة أو غير الكافية في التدريس يصدمون بالواقع المهني وبالمتطلبات الكثيرة التي يعجزون عن تلبيتها في الوقت المخصص لها، ومع الوقت ينهكون نفسياً وتظهر لديهم رغبة في عدم التعامل مع طلابهم أو يميلون للقسوة أو اللامبالاة، وينخفض أدائهم المهني والعكس صحيح إذا كانت لديهم الخبرة الكافية في التدريس، فهم يستطيعون التعامل مع مختلف المشكلات المهنية ويتغلبون عليها ولا يعانون من ضغوط نفسية في العمل، والتي يمكن أن تتطور مستقبلا إلى احتراق نفسي مقارنة بالمدرسين ذوي الخبرة القليلة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

جدول(1): العلاقة الارتباطية بين درجات المدرسين على كل من الاحتراق النفسي والتفاؤل والدعم المقدم من قبل الإدارة

	متوسط درجات المدرسين على مقياس التفاؤل	متوسط درجات المدرسين على مقياس الاحتراق النفسي	متوسط درجات المدرسين على مقياس الدعم المقدم من الإدارة
متوسط درجات المدرسين على مقياس التفاؤل	1	−,491**	,326**
متوسط درجات المدرسين على مقياس الاحتراق النفسي	−,491**	1	−,135
متوسط درجات المدرسين على مقياس الدعم المقدم من الإدراة	,326**	−,135	1

****معامل الارتباط ذو دلالة إحصائية عند مستوى (0.01)**

الفرضية الثالثة : لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات مدرسي الكليات التطبيقية ومتوسطات درجات مدرسي الكليات النظرية في الاحتراق النفسي والدعم المقدم من قبل الإدارة والتفاؤل.

بعد حساب الفروق تبين عدم وجودها بين متوسط درجات المدرسين في الاحتراق النفسي في الكليات النظرية والتطبيقية لكون معظم المدرسين سواء في الكليات النظرية أو التطبيقية لديهم ضغوط كبيرة في العمل، ومنها أعداد الطلاب الكبيرة وضيق الوقت لتلبية متطلباتهم ، بالإضافة لأعباء الإشراف على طلاب الدراسات العليا وهذا يخالف نتائج دراسة (دراسة لاورا وآخرون) Laura et all, 2001 ويوافق دراسة شفارتسر وآخرون (شفارتسر وآخرون،Schwarzer et all ,2000) والتي توصلت أيضاً بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المدرسين والمدرسات في بعدي الإنهاك النفسي وانخفاض الكفاءة المهنية من أبعاد الاحتراق النفسي،أما فيما يخص بعدم وجود فروق بينهم فيما يتعلق بالدعم المقدم من الإدارة لكون الإدارة في الكليات النظرية والتطبيقية تسعى جاهدة للتعامل مع المدرسين بمساواة ودون تمييز لأستاذ على آخر وتحاول تقديم العون لهم لإنجاز أعمالهم على أكمل وجه، أما بالنسبة لعدم وجود فروق بينهم في التفاؤل لكون التفاؤل صفة شخصية تؤثر عليها الظروف الخارجية وهم يعيشون ظروف متقاربة تقريباً في مهنة التدريس أو قد تكون عدم وجود فروق بينهم في الاحتراق النفسي والتفاؤل والدعم المقدم من الإدارة وليدة الصدفة .

جدول(2) نتائج اختبار(ت ستودينت للعينات المستقلة)(Independent Samples Test)

للفروق بين متوسطات درجات المدرسين في الاحتراق النفسي والتفاؤل والدعم المقدم من قبل الإدارة

		Levene's Test for Equality of Variances اختبار ليفين لتجانس التباين	
	الحالة	F	Sig.
متوسط الدعم المقدم من الإدارة	تجانس التباين	,029	,866
متوسط الاحتراق النفسي	تجانس التباين	,421	,518
متوسط	تجانس التباين	,019	,890

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الاستنتاجات والتوصيات

- إجراء دراسات أكثر شمولية عن علاقة الاحتراق النفسي بعوامل أخرى للأساتذة في الجامعة.
- دراسة أسباب الاحتراق النفسي عند المدرسين والعمل على معالجتها .
- العمل على وضع برامج تدريبية وعلاجية تساعد المدرسين على مواجهة الضغوط النفسية التي يتعرضون لها للمساعدة في حمايتهم من إمكانية التعرض للاحتراق النفسي.
- العمل على تحسين ظروف العمل لتخفيف الضغوط النفسية التي تثقل كاهل المدرسين والتي تجعلهم فيما بعد عرضة للاحتراق النفسي.
- عقد مؤتمرات حول المشكلات التي يتعرض لها المدرسين في الجامعة والعمل على حلها.
- إجراء اختبارات مستمرة عن الاحتراق النفسي وعن المشكلات النفسية الأخرى وقدرة المدرسين على مواجهة الضغوط النفسية لمعرفة الصحة النفسية لديهم.
- عمل دورات تدريبية للأساتذة وإدارة الكليات تساعدهم على العمل كفريق واحد ومتكامل.
- العمل على زيادة الكادر التدريسي وخصوصا في الكليات النظرية للتخفيف العبء على المدرسين في الاهتمام بالعدد الكبير من الطلاب.
- ضرورة وجود مراكز للإرشاد النفسي في الجامعة ليلجأ إليها المدرسين والطلاب عند الحاجة.

المراجع:

- بدران، منى محمد: (1997)، الاحتراق النفسي لدى معلمي المرحلة الثانوية وعلاقته ببعض متغيرات الشخصية/ رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة القاهرة، معهد الدراسات والبحوث التربوية والنفسية.
- حسن، هدى جعفر: التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بضغوط العمل والرضا عن العمل، مجلة الدراسات النفسية. (2006) 83-111
- حمدان، فيصل؛ خليل، محمود: سيكولوجيا التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة الثانوية العامة في المدارس الحكومية في محافظة جنين، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين. (1999)
- زيدان، إيمان محمد مصطفى: مدى فاعلية كل من الإرشاد النفسي الموجه والغير الموجه في تخفيف حدة الاحتراق النفسي لدى عينة من المعلمات، رسالة دكتوراه (غير منشورة.)(1998) 11-20
- السمادوني، السيد ابراهيم: ، إدراك المتفوقين عقليا للضغوط والاحتراق النفسي في الفصل الدراسي وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية والبيئية، الجزء الثاني، القاهرة (1990) 732.
- عسكر، علي : ، ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، ط1 ، دار الكتاب الحديث، القاهرة .(2003) 127
- محمد، عادل عبد الله :(1994)، مقياس الاحتراق النفسي، مكتبة الأنغلو مصرية.
- ملحم، سامي محمد : مناهج البحث في التربية وعلم النفس .عمان دار المسيرة للنشر والتوزيع الطبعة الأولى (2000) 370-380.
- اليحوفي، نجوى، الأنصاري، بدر : التفاؤل والتشاؤم، دراسة ثقافية مقارنة بين اللبنانيين والكويتيين، مجلة العلوم الاجتماعية. (2005)

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

- Browning,L.,Ryan,C.S.,Greenberg, M. S.,& Rolniak,S.: Effects of Cognitive Adaptation on the Expectation-BurnoutRelationship Among Nurses.Behavioral Medicine. 29 (2), doi:10.1007/s10865-005-9028-1,(2006)
- Fischer, J., Kumar, S.,& Hatcher, S.: What makes psychiatry such a stressful profession? A qualitative study. *Australasian Psychiatry, 15*(5),.doi: 10.1080/10398560701439699, (2007). 417-421
- Grimes, Anne- Prendergast: Optimism und Pessimism, lifte Event, and symptomotology among yunger and older adult, ERIC document reproduction service- No 0072. (2001)
- Kokkinos, C.M., Panayiotou, G., &Davazoglou, A.M.: Correlates of teacher appraisals of student behaviors. *Psychology in the Schools*, *42*(1),. doi: 10.1002/pits.20031, (2005). 79-90
- Maslach, C., & Goldenberg, J.: Prevention of burnout: New perspectives. *Applied & Preventive Psychology*, *7*(1), (1998). 63-74
- Parker, P. A., &Kulik, J. A.: Burnout, self- and supervisor-rated job performance, and absenteeism among nurses. *Journal of Behavioral Medicine, 18(6),* (1995). 581-599.
- Rose, D., Horne, S., Rose, J. L., & Hastings, R. P.: Negative emotional reactions to challenging behaviour and staff burnout: Two replication studies. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, *17*(3), (2004). 219-223.
- Webster, L., & Hackett, R. K.: Burnout and leadership in community mental health systems. *Administration and Policy in Mental Health*, *26*(6), (1999).387-399.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com