الإحتراق النفسي وعلاقته بالمساندة الاجتماعية لدي معلمي المرحلة الابتدائية بالمدارس الحكومية والخاصة

إعداد

مايكل سند شنودة

إشراف

أ.د/ أحمد عبد الرحمن عثمان
أستاذ علم النفس التربوي
كلية التربية – جامعة الزقازيق

د/هشام إبراهيم إسماعيل النرش
مدرس علم النفس التربوي
كلية التربية – جامعة بورسعيد

المـــقدمـــة :

تعكس العديد من المصطلحات في مجال علم النفس طبيعة الحياة التي يحياها الإنسان في عالم اليوم ، وما يعانيه من مشكلات واضطرابات نفسية ؛ حتي أصبح كلاً من : القلق ، الضغوط النفسية ، الإحتراق النفسي وغيرها ..... تمثل ظواهر نفسية تتطلب مزيداً من جهد الباحثين وتفكيرهم ؛ بهدف الكشف عن طبيعة كلاً منهم ، وتحديد مسبباتها ، وكيفية تفادي آثارها السلبية ، فنتيجة لظروف الحياة الصعبة التي يمر بها الأفراد ، وما يرتبط بها من عقبات قد تعوق مجري حياتهم ، ومشكلات تواجههم ، ومواقف ضاغطة تعترضهم ؛ أصبح الأفراد في حاله من عدم الاستقرار النفسي ؛ نتيجة لتراكم مثل هذه المشكلات وتعقدها ، ويزاد الأمر سوءاً إذا لم يكن الفرد مهيئاً لمثل هذه الظروف ، بحيث لا يمتلك الطرق والأساليب المجدية التي تمكنه من التعامل الفعال مع هذه المواقف ، أوانه يجهل طبيعة المشكلات التي تؤرقه ، وعندها قد يعجز عن مواجه المشكلات التي تعوق تحقيق بعض أهدفه ؛ فيصبح عرضه للتأثيرات السلبية للمواقف الضاغطة ، هذا بالاضافه إلي أن بغض الأفراد لديهم سمات شخصية تجعلهم أكثر عرضه للضغوط ، وأكثر تأثراً بها ؛ علي العكس من غيرهم ، الذين لا يبالون بم قد يعترضهم من مواقف ضاغطة .

وإذا كان المجتمع المدرسي صورة مصغرة من المجتمع الإنساني ؛ فإن المعلمين إضافة إلي المشكلات الاجتماعية والنفسية التي يعاني منها الأفراد بصفة عامة لديهم مشكلاتهم الخاصة بطبيعة عملهم ؛ حيث وصفت مهنة التدريس بأنها من أكثر المهن الخدمية معاناة من الضغوط ، والتي في حالة استمرارها ومساعده بعض العوامل الاخري ، قد تؤدي إلي ما يعرف بالإحتراق النفسي ؛ كأستجابه سالبة لضغوط المهنة وللظروف الصعبة المحيطة بها .

كما يحدث الإحتراق النفسي لدي المعلمين والمعلمات ، نتيجة لعدد من المشاكل التي ترتبط بشكل مباشر من التدريس والتي يواجهها المعلم أثناء تعامله مع الطلبة بخاصة ذوى السلوك العدواني ، أو التخريبي ،أو ذوى المشكلات الحركية والنشاط الذائدة ،أو الحركات النمطية كما تؤثر الظروف ــ الأوضاع المعيشية ــ التي يعيشها المعلم على احتراقه النفسي .
(Dickand Wagner , 2001)

وتشير ماسلاش (Maslach,1982) إلي أن الإحتراق النفسي مجموعة أعراض تتمثل في الإجهاد العصبي واستنزاف الطاقة الفعلية والتجرد من النواحي الشخصية ، والإحساس بعدم من الرضا عن الانجاز في المجال المهني والتي يمكن أن تحدث لدي الأشخاص الذين يودون نوعا من الأعمال التي تقتضي التعامل المباشر مع الأشخاص .
كما تشير (Dedrick&Raschke,1990) إلي أن أداء معلمي التربية الخاصة الذين يعانون من الإحتراق النفسي يكون دون المستوي واقل كفاءة من غيرهم وبالتالي ؛ فالإحتراق النفسي قد يعاني منه بعض المعلمين بينما لا يعاني منهم البعض الأخر ، ليس لانتهاء المشكلات والعقبات التي يمر بها لأنها لا تنتهي ؛ ولكن لما يمكن أن يتسم به ؛ هذا البعض من سمات وخصائص نفسية تقية أو تجنبه المعاناة من الإحتراق النفسي ،أو لتمكنه من مواجهة المشكلات التي قد تصادفه في عمله ، أما بخبرته الشخصية ، أو بمساندة مرؤوسيه وزملائه ، أو بطبيعته الشخصية في التعامل مع العقبات والمواقف التي تواجه ، ففي هذه الحالة قد يتفادى الاصابه بالإحتراق النفسي ؛ ولكن إذا ندرت خبرته ، وتخلي عنه مرؤوسيه ولم يمتلك السمات والخصائص النفسية والايجابية فبالتعامل مع المواقف الضاغطة فإنه قد يعاني من الإحتراق النفسي ويصبح عرضاً ملازماً له .
ومما سبق عرضه ظهرت أهمية التخفيف من حده الإحتراق النفسي خاصة لدي المعلمين لما

يتعرضون له من ضغوط تزيد من حده ما يعرف بالإحتراق النفسي ومن أهم مصادر التخفيف من حده الإحتراق النفسي هي المساندة الاجتماعية

وهو ما أكده الكثير من الباحثين حيث يري الكثير منهم أن المساندة الاجتماعية لها دوران أساسيان في حياة الفرد دور إنمائي ودور وقائي .

ففي الدور الإنمائي : يكون الأفراد الذين لديهم علاقات اجتماعية يتبادلونها مع غيرهم ويدركون أن هذه العلاقات يوثق بها أفضل من ناحية الصحة النفسية عن غيرهم ممن يفتقدون هذه العلاقة

وفي الدور الوقائي: فان المساندة الاجتماعية لها اثر مخفف لنتائج الأحداث الضاغطة ، فالأشخاص الذين يمرون بأحداث مؤلمة تتفاوت استجابتهم لتلك الأحداث تبعا لتوفر مثل هذه العلاقات الودودة والمساندة ، حيث يزداد احتمال التعرض للاضطرابات النفسية كلما نقص مقدار المساندة الاجتماعية كما ونوعا .(عوني عبد الحليم عطية ،٢٠٠١ : ٦٤)

ويؤكد كل من "شوك"و"ونج" (cheuk&Wong,1995:3) علي أن المساندة الاجتماعية التي يحصل عليها المعلمون من زملائهم ورؤسائهم وأفراد عائلتهم تساهم في التخفيف من آثار الضغط النفسي الناجم عن العمل والذي قد يؤدي إلي الإحتراق النفسي سواء كانت هذه المساندة معلوماتية أوعاطفية ، حيث أن المساندة بالمعلومات سواء كانت من الزملاء أومن المدير تفيد المعلم في كيفية التعامل مع الطلاب ، كما أن المساندة العاطفية يمكن أن تساهم في تهيئة العواطف والانفعالات المضطربة لدي المعلمين المكتئبين .

ويشير "لي" و"أشفورث" (Lee & Ashforth , 1996 , 124)إلي أن ضعف المساندة الاجتماعية من المدير وزملاء العمل يؤدي إلي الشعور بالإجهاد الانفعالي وأوضحا وجود علاقة ارتباطيه سالبة دالة إحصائياً عند مستوي ٠,٠٠١ بين المساندة الاجتماعية ومظاهر الإحتراق النفسي الثلاثة الاستنزاف الانفعالي ، وضعف الاهتمام بالبعد الإنساني في التعامل ، والانجاز الشخصي .

ومما سبق تظهر مشكله البحث ويمكن عرضها في التالي :

١- هل توجد علاقات إرتباطية دالة إحصائيا بين الإحتراق النفسي والمساندة الاجتماعية لدى معلمي المرحلة الابتدائية بالمدارس الحكومية والخاصة ؟

٢- هل توجد فروق بين معلمي المرحلة الابتدائية بالمدارس الحكومية و المدارس الخاصة في كلاً من : الإحتراق النفسي والمساندة الاجتماعية ؟

٣- هل يمكن التنبؤ بالإحتراق النفسي من أبعاد المساندة الاجتماعية لدى معلمي المرحلة الابتدائية بالمدارس الحكومية والخاصة ؟

أهداف البحث :

هدف البحث الحالي إلي التعرف علي ما يلي :

١- طبيعة العلاقة بين المساندة الاجتماعية والإحتراق النفسي لدي عينة البحث .

٢- آثر المساندة الاجتماعية المقدمة من مصادرها المختلفة (الأسرة – الأصدقاء – زملاء العمل – رؤساء العمل) علي الشعور بالإحتراق النفسي لدي عينة البحث .

٣- إمكانية التنبؤ بالإحتراق النفسي من المساندة الاجتماعية لدي عينة البحث .

أهمية البحث :

نظراً للدور الهام الذي يؤديه المعلم في العملية التعليمية فإن البحث الحالية تحاول الوقوف علي مدي العلاقة بين المساندة الاجتماعية والإحتراق النفسي ، وتتلخص أهمية البحث في النقاط التالية :

١- إلقاء المزيد من الضوء على أثر المساندة الاجتماعية على الإحتراق النفسي لدى معلمي المدارس الحكومية والخاصة بالمرحلة الإبتدائية .
٢- تدعيم دور المساندة الاجتماعية واثر ذلك على الإحتراق النفسي لدى معلمي المدارس الحكومية والخاصة بالمرحلة الإبتدائية .
٣- توجيه القائمين على العملية التعليمية إلي مدى خطورة ظاهرة الإحتراق النفسي لدي المعلمين وتأثيرها على كفاءة العمل .
٤- توجيه القائمين على العملية التعليمية على أهمية دورهم في المساندة الاجتماعية لمعلميهم في المدارس الإبتدائية .

- مصطلحات البحث :

أولاً : المساندة الاجتماعية Social Support

درجة شعور الفرد بتوافر المشاركة العاطفية والمساعدة المالية والعملية من جانب الآخري (الأسرة والأقارب والأصدقاء وزملاء العمل ورؤساء العمل) وكذلك وجود من يزودونه بالنصيحة والإرشاد من هؤلاء الأفراد ويكون معهم علاقات اجتماعية عميقة (عزت عبد الحميد محمد ، ١٩٩٦: ١٦)

ثانياً : الإحتراق النفسي لدي المعلمين Burnout ويعرفه الباحث إجرائياً :

انه حاله نفسية تظهر في :(الاستنزاف الانفعالي – ضعف الاهتمام بالبعد الإنساني في التعامل – الشعور بانخفاض الانجاز الشخصي) وهي مجموعة متلازمة من الضغوط النفسية التي يمر بها الأفراد الذين يتعرضون لمعدلات عالية من الضغوط المرتبطة بالعمل ولفترة زمنيه طويلة وتحدد مظاهر الإحتراق النفسي فيما يلي :

- الاستنزاف الانفعالي : Emotional exhaustion

يتناول هذا البعد الشعور بالتعب والإرهاق واستنفاذ الطاقة العاطفية وعدم القدرة علي العطاء للطلاب وتدني الشعور بالاتزان النفسي

-ضعف الاهتمام بالبعد الانساني في التعامل: Depersonalization

يتناول هذا البعد اتجاهات المعلم السلبية تجاه الطلاب والتعامل اللانساني الذي يتم بالجمود مع الآخرين

- الشعور بانخفاض الانجاز الشخصي :
A Feeling of low personal Accomplishment

يتناول هذا البعد نزعة المعلم إلي التقويم السلبي لذاته وخاصة فيما يتعلق بالعمل مع لطلاب والشعور بعدم السعادة وعدم الرضا عن نفسه وانجازاته

الإطار النظري

أولاً : الإحتراق النفسي :

إن المعلمين يمثلون شريحة مهنية ذات أهمية خاصة فى المجتمع ككل وفى العملية التربوية بوجه خاص وإذا تعرض المعلم إلى بعض الظروف التي لا يستطيع التحكم فيها مما قد يؤدى إلى إحساسه بعدم القدرة على القيام بالمهام المطلوبة منه بالمستوى الذي تتوقعه إدارة المدرسة وصانعوا القرارات هذا بالإضافة إلى ما قد يترتب من أثار سلبية يتركها لدى طلابه وهذا يضع المعلم تحت ضغط نفسي وعصبي يسهم في إنهاك طاقاته ويحرمه من الاستمتاع بحياته على الوجه الأكمل وتنمية مفاهيم سلبية نحو الذات ونحو الآخرين والاعتقاد بأنه غير مؤثر ، وقد ينتابه صراع نفسي يشغل تفكيره ما يبين الاستمرار فى عمله أواعتزاله وإذا ما تراكمت مثل هذه العوامل علي كاهله وأصبح غير قادر على مواجهتها قد يؤدى به إلى حدوث حاله الإحتراق النفسي.

- تعريفات الإحتراق النفسي :

يرجع الفضل الأول فى استخدام مصطلح الإحتراق النفسي في مجال علم النفس إلى فرويدنبرجر (Freudenberger (1973 ،عندما استخدمه لوصف عمال الرعاية الصحية الذي كانوا يعانون من الإحتراق البدني والنفسي وهو الآن مرتبط بشكل شائع بأصحاب المهن التي تقدم الخدمات الإنسانية مثل المعلمين والممرضات والأخصائيين الاجتماعيين وضباط الشرطة والأطباء وما شبه ذلك .

وهذا ما تؤكده " ماسلاش وجاكسون " حيث أشار إلي إن عقد الثمانينات قد شهد موجة عارمة من الاهتمام بمشكلة الإحتراق النفسي ، رغم أنه لا أحد كان يسمع عنها قبل السبعينات من القرن العشرين وفجأة أصبح موضوعاً واسع الانتشار حيث تناولته مئات من المقالات والكتب وناقشته في العديد من المؤتمرات المهنية وقامت وسائل الإعلام المختلفة بتغطية شاملة ومع ذلك يوجد الكثير الذي نجهله عن هذه الظاهرة حتي الآن (عوني عبد الحليم عطية ،٢٠٠١ : ١٤)

ويحدث الإحتراق النفسي لدى المعلمين والمعلمات نتيجة عدداً من المشاكل التي ترتبط بشكل مباشر بعملية التدريس والتي يواجهها المعلم أثناء تعامله مع الطلاب كما تؤثر الظروف والأوضاع المعيشية التي يعيشها المعلم على احتراقه النفسي والتي منها قله الرواتب وعدم توافر المحفزات (إبراهيم أمين القريوتى ، ٢٠٠٦ : ١٣٢).

وبعد هذا العرض يمكن للدراسة الحالية أن تخرج برؤية واضحة لصياغة التعريف الإجرائي للإحتراق النفسي والذي يتمشي مع أسلوب القياس المتبع في البحث الحالية .

ولذا يمكن تعريف الإحتراق النفسي علي أنه :

انه حاله نفسية تظهر في مجال المهن المساعدة التي يقدم العاملون بها خدمات إنسانية كالتعليم والتي يظهر في : (الاستنزاف الانفعالي – ضعف الاهتمام بالبعد الإنساني في التعامل – الشعور بانخفاض الانجاز الشخصي) وذلك بسبب طبيعة العمل الذي يقوم به .

- بعض التصورات النظرية للإحتراق النفسي :

لقد تطور مفهوم الإحتراق النفسي تطوراً تجريبياً وليس نظرياً وهذا الأمر دفع العديد من الباحثين إلى افتراض بعض النماذج النظرية لتفسير وفهم ظاهرة الإحتراق النفسي استنادا على نتائج الأبحاث العديدة التي أوضحت أهم المتغيرات التي يمكن التنبؤ من خلالها بهذه الظاهرة

وسنعرض لبعض منها بشكل من الإيجاز فيما يلي :

١ - النموذج السببي للاتصال والإحتراق النفسي في مهنة التدريس :

يهدف هذا النموذج إلى تطوير واختبار النموذج البنائي للعلاقات بين الإحتراق النفسي بمظاهرة الثلاثة (الاستنزاف الانفعالي - ضعف الاهتمام بالبعد الإنساني في التعامل - ضعف الانجاز الشخصي) ومتغيرات الاتصال (المساندة من الرئيس - المشاركة فى صنع القرار) والعوامل التنظيمية الضاغطة (عبء العمل - صراع الدور- غموض الدور والنتائج المترتبة على الشعور بالإحتراق وهى (الرضا الوظيفي - الالتزام الوظيفي)

ويفترض هذا النموذج أن العوامل التنظيمية الضاغطة هي المسئولة عن حدوث الإحتراق النفسي للمعلمين والذي يؤثر على الشعور بالرضا الوظيفي والالتزام الوظيفي ويمكن التدخل لخفض حدة الإحتراق من خلال المساندة الاجتماعية ومشاركة المعلمين في صنع القرارات الخاصة بالعملية التعليمية (Starnaman , miller,1992 : 53)

٢- نموذج برى (١٩٩٨) :-

قدم " برى " نموذجا للإحتراق النفسي اتخذ فيه من استجابة الجسم الفسيولوجية أساسا للاستدلال على إن الشخص يقع تحت تأثير موقف بيئي ضاغط يصل به فى النهاية إلى مرحلة الإحتراق النفسي .

ويشير إلى أن التفاعل بين الشخص وبيئة العمل إما إن يمر بهدوء ولا يسبب إحداث ضاغطة بالنسبة له أو ينجم من هذا التفاعل العديد من الإحداث الضاغطة بالنسبة للشخص والتي تتمثل في:

١- عبء العمل ٢- صراع الدور
٣- غموض الدور ٤- نقص المساندة الاجتماعية
٥- ضعف المشاركة فى صنع القرار
٦- الجوانب الفيزيقية غير الملائمة كالضوضاء الصاخبة والحرارة المرتفعه

ويشير هذا النموذج إلي بعض الإستراتيجيات التي من خلالها يمكن ضبط الاستجابات الفسيولوجية ومواجهتها الايجابية وكذلك كيفية التحكم في الأحداث الضاغطة والتغلب عليها ومن هذه الإستراتيجيات ما يلي :

← قيام الفرد بنوع من الاسترخاء والتأمل والتغذية الحيوية وأداء الفرد بعض التمرينات الرياضية وذلك لضبط الاستجابات الفسيولوجية والانفعالية والسيطرة عليها .

← مساعدة الفرد علي تعلم الطرق المثلي لفهم الظروف المحيطة به من خلال بعض التعديلات السلوكية والمعرفية

← تبصير الفرد بكيفية الحصول علي المساندة العاطفية من الآخرين ، لأن من المفيد أن يتحدث عن مشكلاتنا مع أفراد الأسرة والأصدقاء والزملاء في العمل ولأن المساندة الاجتماعية مفيدة جداً في عملية التكيف مع الضغوط لأنها تخفف من مصادرها وتمكن الشخص من مقاومتها . ولكن قد تكون أكثر الطرق واقعية وأقصرها للتعامل مع الضغوط هي أن نغير مصدر المشكلة بمعني إزالة مصدر الضغط كأن نوفر الحماية الشخصية ضد الضوضاء المرتفعة أوموائمة ضغوط عبء

العمل بواسطة إعادة التنظيم الوظيفي أو إضافة أو حذف بعض المهام المطلوب من الفرد القيام بها أو إعادة توزيع المهام من جديد أو توضيح تلك المهام والمسئوليات وإثناء الأفراد لما هو مطلوب منهم وذلك حتي لا يكون هناك صراع أو غموض للدور (Berry , 1998: 439)

٣- نموذج العلاقات البنائية Angel, B.etal., (٢٠٠٣) :

يقدم نموذج العلاقات البنائية وصفاً للعلاقات المتبادلة بين أبعاد الإحتراق النفسي : الانجاز الشخصي ،ومشاعر الإجهاد من حيث تأثير كل منها على الآخر ،فيشير الى أن بعد الانجاز الشخصي يوثر على الإجهاد الانفعالي ،بمعني أنه كلما ارتفع أنجاز الفرد قل إحساسه بالإجهاد ، وكذلك إحساسه بتبلد المشاعر ؛ هذا من جانب ومن جانب أخر يوضح النموذج تأثير إستراتيجيات المواجهة على الإحتراق النفسي والتي صنفت الى إستراتيجيات فعالة وأخرى غير فعالة ، وأوضح إستراتيجيات المواجهة الفعالة بالانجاز الشخصي ؛ بينما ارتبطت الإستراتيجيات غير الفعالة بمشاعر الإجهاد بمعني أن هناك نوع من العلاقات المتبادلة بين إستراتيجيات المواجهة بنوعيها وبين الإحتراق النفسي ،وكذلك بين أبعاد الإحتراق النفسي ببعضها البعض ،وهما بعدي تبلد المشاعر والإجهاد الانفعالي ، ويبين البعد الثالث للإحتراق والذي يدل ارتفاعه على انخفاض الإحتراق النفسي بينما يدل انخفاضه على ارتفاع الإحتراق النفسي وهو بعد الانجاز الشخصي (Angel,B.etal.,2003:46).

ويذكر فاروق السعيد عثمان (١٩٨٨ : ١٣٢ - ١٣٣) إن الإحتراق النفسي ثلاث مكونات هي:

١- المكون البدني :

ويظهر في الأعراض العضوية والفسيولوجية التي تصاحب الإحتراق النفسي مثل اعتدال الصحة والكسل والخمول والشعور بالتعب لأقل مجهود وآلام الجهاز الهضمي.

٢- المكون العاطفي الانفعالي :

ويتمثل في الشعور بالإحباط والقلق والتوتر المستمر وسرعة الانفعال والغضب وعدم الثقة بالنفس والاتجاهات السالبة نحوالذات والآخرين.

٣- المكون العقلي :

ويظهر في عدم القدرة على اتخاذ القرارات وتجنب الآخرين والانعزال عنهم الانسحاب الاجتماعي والاعتقادات غير الصحيحة وسوء إدارة الوقت .

- مصادر الإحتراق النفسي :

من الصعب ترتيب قائمة بالمصادر الأساسية للإحتراق النفسي إذ إن هذه المصادر تنتج عن بيئة العمل حيث يتفق الكثير من الباحثين مع " كالدويل" (1994) Caldwell علي أن الإحتراق النفسي مرتبط بالوظيفة وان المشكلات المنزلية لا يمكن أن تسبب الإحتراق النفسي بسبب وجود المساندة العائلية في المنزل إذا تخفف من حدة الشعور بالإحتراق النفسي الذي ينتج عنه التحاق الفرد بوظيفة معينة .

ويشير (علي عسكر، ٢٠٠٠) إلي أن ضغوط العمل تلعب الدور الأكبر في حدوث ظاهرة الإحتراق النفسي وأن أهم الجوانب المتعلقة بحدوث هذه الظاهرة :

الجانب الفردي : يتفق معظم الباحثين علي أن المهني الأكثر التزاماً في عملة يكون أكثر عرضة للإحتراق النفسي من غيره ويرجع ذلك إلي أن المهني الملتزم يكون تحت ضغط داخلي للعطاء وفي نفس الوقت يواجه ظروفاً خارجة عن إرادته تقلل من هذا العطاء .

الجانب الوظيفي : ويعد هذا الجانب الأكثر وزناً في إحداث الإحتراق النفسي وذلك لما يمثله العمل من دور هام فى حياة الأفراد.

ويقسم شايلد (1997) Child عواقب الإحتراق النفسي إلي قسمين هما :
اضطرابات جسيمه وفسيولوجية وتتمثل في :
زيادة معدل ضربات القلب وارتفاع نسبة السكر فى الدم والقرحة المعدية ومشكلات عسر الهضم ، وتدهور الحالة البدنية بصفة عامه .
اضطرابات نفسيه وتنقسم إلى :
١- اضطرابات عقليه : وتتمثل فى تدهور الذاكرة والانتباه وزيادة الأخطاء .
٢- اضطرابات انفعالية : وتتمثل فى الانفعالات الزائدة والمستمرة والتوتر لأتفه الأسباب واللامبالاة وعدم القدرة علي مواجهة الطلاب في حجرات البحث .
٣- اضطرابات سلوكية: وتتمثل في تعاطي الكحوليات وشراهة التدخين بغرض الهروب من الواقع والقيام بالحد الأدنى من العمل وتمرير باقي العمل إلى الزملاء والتغيب المزمن وفقدان الطموح نحو التقدم وعدم الرضا والاستنزاف الوظيفي . (77 : 1997 , child)

ويذكر سيلي (1980) selye استراتجيات التعامل مع الإحتراق النفسي ومنها :
١- التحكم والسيطرة على المواقف المجهدة .
٢- الهروب نفسياً وسلوكياً من تلك المواقف المجهدة وتجنبها واستئناف الفرد لحياته دون تغيرات
٣- الإصابة ببعض الأعراض التحويلية والسيكوسوماتية واختلال الصحة ومعاناة الفرد من الآثار السيئة للإحتراق النفسي .

ويذكر كاجان (1991) kagan عدة أساليب لمواجهة الإحتراق النفسي هي :
١- تحويل الخوف إلى تحدى : وذلك بالتركيز على الموقف المنهك ومحاولة السيطرة عليه .
٢- تخفيض درجة التهديد : بإعادة تقييم الموقف المهدد والنظر إليه من رؤية أخرى مختلفة .
٣- تغيير الأهداف : فإذا كان الموقف عصيباً على التغيير فانه يمكن وضع الأهداف الأخرى الجديدة تتناسب مع هذا الموقف ويمكن تحقيقها .
٤- ممارسة الرياضة : لأنها تسهم في تعديل أنماط التعامل وتنشيط القدرات المختلفة وتساعد على الإسترخاء .
٥- الإستعداد المسبق : وذلك بتوقع أسباب الإحتراق والتمرس على كيفية مواجهتها بفاعلية وايجابية .

وكما يذكر محمد شهيد وآخرون (١٩٩٤: ٢١٠) بعض الخطوات لمواجهة التأثيرات السلبية للإحتراق النفسي :
١- الإعتراف بوجود المشكلة : مع التسليم بحقيقتها استعداداً كاملاً .
٢- إعادة ترتيب الأولويات : وذلك بوضع الأهداف الواقعية القابلة للتحقيق في الأولويات وترك ما عداها.
٣- تكوين شبكة دعم اجتماعي : لان الأصدقاء والزملاء يسهمون بفاعلية فى التحقيق وطاه الإحتراق النفسي .

ثانياً : المساندة الاجتماعية :

تعتبر المساندة الاجتماعية قديمة قدم الإنسان نفسه وإن لم يهتم بها الباحثون إلا مؤخراً بعد ما لاحظوه من آثار مهمة لها في مواقف الشدة والإجهاد النفسي وما تقوم به من تخفيض لنتائج الضغوط والشدائد والمواقف العصيبة ، فالمساندة الاجتماعية تعتبر مصدرا مهماً من مصادر الأمن الذي يحتاجه الإنسان من عالمه الذي يعيش فيه بعد لجوءه إلى الله سبحانه وتعالى عندما يشعر أن هناك ما يهدده وعندما يشعر أن طاقته قد استنفذت أو أجُهدت أو بمعنى آخر أنه لم يعد بوسعه أن يجلبه الخطر أو يحتمل ما يقع عليه من إجهاد وانه يحتاج إلى مد أو عون من خارجه (محمد محروس الشناوي ومحمد السيد عبد الرحمن، ١٩٩٤ : ٢).

بالطبع يتضح أن المساندة الاجتماعية في العمل يمكن أن تكون في منتهى الأهمية بسبب قدراتها على التخفيض أو القضاء على التأثيرات الضارة لعوامل الضغط النفسي ولذلك تظهر العلاقة بين المساندة الاجتماعية والإحتراق النفسي .

يشير سارا سون وآخرون (sarason,etal.,1993) إلى أن المساندة الاجتماعية تعبر عن مدى وجود أو توافر أشخاص يمكن للفرد أن يثق فيهم يعتقد أنهم بوسعهم أن يحبوه ويثقوا به ويقفون بجانبه عند حاجته ويري أن مفهوم المساندة الاجتماعية يشتمل على :

ا- إُدراك الفرد وجود عدد كافي من الأشخاص يرجع إليهم عند الحاجة .
ب- رضي الفرد عن المساندة المقدمة إليه.

ويعرف محمد محروس الشناوي ومحمد السيد عبد الرحمن(١٩٩٤:٤) المساندة الاجتماعية بأنها تلك العلاقات القائمة بين الفرد والآخرين والتي يدركها على أنها يمكن أن تساعده عندما يحتاج إليها .

كما يعرفها عزت عبد الحميد (١٩٩٦: ١٧) بأنها درجة شعور الفرد بتوافر المشاركة العاطفية والمساندة المالية والعلمية من جانب الآخرين (الأسرة – الأقارب – الأصدقاء – زملاء العمل – رؤساء العمل) وكذلك وجود من يزودونه بالنصيحة والإرشاد من هؤلاء الأفراد ويكون منحهم علاقات اجتماعية عميقة وتساوى هذه الدرجة مجموع استجابات الفرد على مقياس المساندة الاجتماعية .

ويعرفها الشناوي عبد المنعم (١٩٩٨: ٢٠)بأنها : درجة شعور الفرد بمدى توافر المساعدة والمشاركة والرعاية والتشجيع والنصح والإرشاد من جانب الآخرين (الأسرة – الأفراد – الأصدقاء – الزملاء المعلمين) تكون معهم علاقات اجتماعية عميقة وإشباعه لحاجاته الاجتماعية خلال التفاعل معهم .

ويعرفها علي عبد السلام (٢٠٠٥: ١١)علي بأنها ذلك الدعم والعون الذي يشعر من خلاله الفرد بأنه محبوب ومقبـــــــول وموضع رعاية الآخرين وتقديرهم مما يساعده على حل مشاكله والتغلب على الصعوبات التي يواجهها وتلبية حاجاته المادية والنفسية ، الأمر الذي ينعكس أثاره على إحساسه بالأمن والاستقرار والطمــأنينة وانه جزء من شبكة علاقات اجتماعية ودوره وأمنه وتنال القبول لديه وهي مجموع الدرجات التي يحصل عليها الطفل من خلال المساندة من الآباء والأقران.

وبعد هذا العرض لتعريفات المساندة الاجتماعية يمكن للبحث الحالي أن يخرج برؤية واضحة لصياغة التعريف الإجرائي للمساندة الاجتماعية والذي يتمشي مع أسلوب القياس المتبع في البحث الحالية ، ولذا يمكن تعريف المساندة الاجتماعية علي أنها :

درجة شعور الفرد بتوافر المشاركة العاطفية والمساعدة المالية والعملية من جانب الآخرين (الأسرة والأقارب _ الأصدقاء _ زملاء العمل _ رؤساء العمل) وكذلك وجود من يزودونه بالنصيحة والإرشاد من هؤلاء الأفراد ويكون معهم علاقات اجتماعية عميقة .

- إلنماذج النظرية المفسرة للمساندة الاجتماعية :-

من خلال نتائج الأبحاث التي قام بها كل من "كوهين"و"ويلز" (1985)Wills & Cohen لمعرفة الدور الذي تقوم به مصادر المساندة الاجتماعية قدما نموذجين أساسين يؤديان إلي تمتع الفرد بصحته الجسمية والنفسية والعقلية وهما :

الأول : نموذج الأثر الرئيسي على الفرد : The Main Model

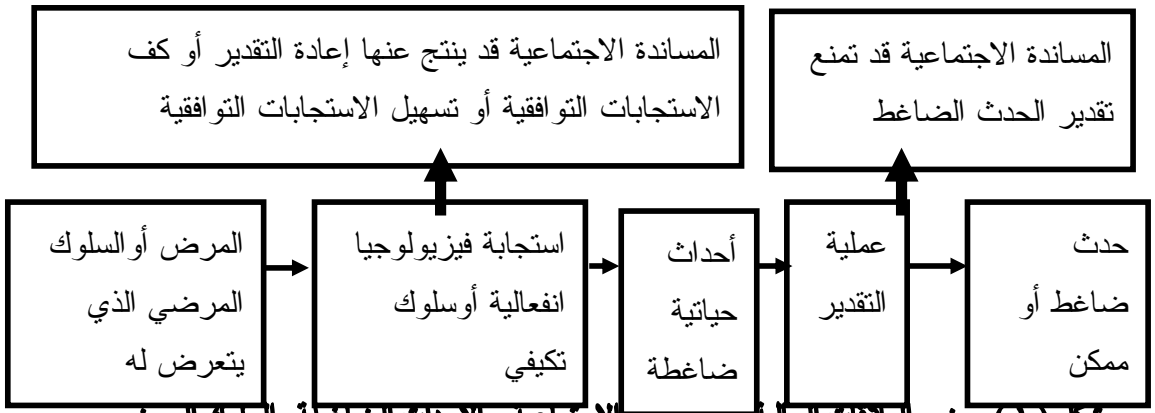
وهذا النموذج يصور المساندة الاجتماعية على أنها : تفاعل اجتماعي منظم أو الاندماج في الأدوار الاجتـــــماعية المختلفة داخل المجتمع الذي يعيش فيه الفرد" ويفترض هذا النموذج أن زيادة حجـــــم وكمية المساندة الاجتماعية يؤدي إلي إحساس الفرد بالرضا عن الحياة والتوافق مع البيئة المحيطة . (محمد محروس الشناوي ، ومحمد السيد عبد الرحمن ،١٩٩٤: ٦٦)

ويقوم هذا النموذج بالتخفيف أو الحماية علي الأفراد الذين يتعرضون لكثير من أنماط أحداث الحياة الضاغطة لتقليل الآثار السلبية الجسمية والنفسية على الفرد بخبرات ايجابية متعددة وبمجموعة من الأدوار الاجتماعية المقبولة من المجتمع وتفعيل دوره في توفير إحساس الفرد بالاستقرار في مواقف حياته المختلفة والاعتراف بأهمية الذات والشعور بالكفاءة الشخصية والتوافق مع شبكة العلاقات الاجتماعية ومساعدته في تجنب الخبرات المؤلمة ومحاولة إبعاده عن أية اضطرابات أو مشكلات نفسية سالبة . (Cohen&Wills,1985:313)

الثاني: نموذج الأثر الواقي أو المخفف للضغوط النفسية :The Buffering Model

تتفق أراء كل من : "لازاروس" و " لوينز" (1978)Launier & Lazarus في أن أحداث الحياة الضاغطة تنشأ عندما يتعرض الفرد لموقف ما يحس انه مهدد له في حياته ويفتقد الاستجابة الايجابية لمواجهته أو التعامل مع هذه الأحداث ويري "سيلز" Sells انه من الضروري للفرد أن يدرك أحداث الحياة الضاغطة ويحاول مواجهتها ولكنه يفتقد أساليب المواجهة الايجابية لتلك الأحداث ويتعرض بالتالي إلي الآثار السلبية الجسمية والنفسية . (Launier,1978: 54-55)

ويوضح "محمد محروس الشناوي ، ومحمد السيد عبد الرحمن " في الجدول الأتي العلاقات السلبية بين عمل المساندة الاجتماعية وأحداث الحياة الضاغطة والسلوك المرضى الذي يتعرض له الفرد .



شكل (١) يوضح العلاقات السالبة بين المساندة الاجتماعية و الاحداث الضاغطة والسلوك المرضي
(على عبد السلام على ، ٢٠٠٥: ١٠)

ووضح كل من Cassel ، Caplan ، Cobb الأساس للعمل في مجال المساندة الاجتماعية خلال السبعينات من هذا القرن وشكلوا مجال هذاالموضوع واقترحوا أنواع العلاقات والأنشطة التي تتضمنها عملية المساندة الاجتماعية ، وأوضحوا أن أفعال المساندة الاجتماعية تخفف التأثيرات الضارة للضغط والتي قد تكون تأثيرات نفسية أو جسمية ، أي أنهم وضعوا أسس الاهتمام بالمساندة الاجتماعية . فقد كان " كاسل " (١٩٧٤) عالما في علم الآوبئه والفيزياء ، وناقش أن العمليات السيكولوجية تكون جديرة بالاهتمام عند دراسة المرض و أسبابة ، وان المساندة الاجتماعية تلعب مفتاح الدور في الضغط المرتبط بالاضطرابات ، واهتم بدراسة العلاقة بين الكائنات الحية وبيئتها ذات الصلة بظروف التمدن الضارة (مثل الإسكان الفقير والازدحام والتمزق بين الجيران) ، وقد ناقش أن تمزق الروابط الاجتماعية بواسطة الظروف البيئية الضاغطة يمكن أن تضع الفرد في ظروف تغذية راجعة غير مناسبة وتؤدي إلي عدم التوازن الذي قد يزيد من القابلية للمرض ، وكانت التغذية الراجعة الاجتماعية احد العناصر المهمة في مفهوم " كاسل " للمساندة الاجتماعية ، وقد أيد تعبئة المساندة الاجتماعية كاتجاه عملي ملائم للتدخل عند محاولة تخفيف التعرض للضغوط البيئية ، واقر بان الضغط والمساندة أحيانا ينجدلان أو ينضفران في تلك الأحداث الضاغطة التي غالبا تمزق الروابط الاجتماعية كما في حالة الطلاق والفصل من العمل وافتقاد عزيز بالوفاة .

ورغم أن المساندة الاجتماعية كانت من أكثر الظواهر الاجتماعية والنفسية دراسة في العشرين سنه الماضية ، إلا أنها مازالت حتى الآن واحدة من أصعب الظواهر في التعامل معها وتحديد مفهومها ومصادرها وأبعادها . (miller, 1994:211)

لذلك نجد اختلافاً كبيراً بين الباحثين حول تحديد أبعاد المساندة الاجتماعية فمن الباحثين من أكد على أهمية المساندة العاطفية ومساندة الموافقة أو الإستحسان ومنهم من أكد على الدور الفعال للمساندة الأدائية والمساندة المعلوماتية .

فيرى كوهين وويلز (1985)Cohen, wills بعد مراجعتهما للعديد من الدراسات التي تناولت أثر المساندة الاجتماعية على الضغوط النفسية أن المساندة تنقسم إلى أربعه أبعاد هي :

١- مساندة التقدير: esteem support ويشير إلى هذه النوع من المساندة إلى معدل شعور الفرد بأنه مقدر ومقبول وسط الجماعة التي يعمل بها .

٢- المساندة بالمعلومات : Information support وتساعد المساندة بالمعلومات الفرد في تحديد وفهم الأحداث الضاغطة وكيفية التعامل معها .

٣- الصحبة الاجتماعية : Social Companionship ويشير هذا النوع من المساندة إلى إمكانية قضاء بعض الوقت مع الآخرين في أنشطة الفراغ والترويح الأمر الذي يساعد علي إشباع الحاجة إلى الانتماء والاتصال مع الآخرين بالنسبة للفرد وكذلك إبعاده عن الانشغال بالمشكلات التي تسبب له الضغوط .

٤- المساندة الأدائية :Performance support وتتمثل في تقديم العون الحالي والإمكانات المادية والخدمات اللازمة أو إتاحة بعض الوقت للفرد المتلقي للخدمة لأنواع مختلفة من الأنشطة مثل الاسترخاء أو الراحة وتساعد المساندة الأدائية في تخفيف الضغوط عن طريقة الحل المباشر للمشكلات الإجرائية ويطلق عليها أحيانا اسم المساندة المادية أوالملموسة.
(Cohen & Wills,1985:313)

وتتعدد مصادر المساندة الاجتماعية وتتنوع في فاعليتها على حسب الظروف المختلفة وقد اختلفت الدراسات في تناولها لمصادر المساندة وإن كان هناك إجماع بين هذه الدراسات على

أنه عند حساب المساندة الاجتماعية في العمل يتم حساب المساندة داخل العمل (مثل مساندة الزملاء في العمل) وإن كان البعض أهتم بالمساندة من مصادر خارج العمل . (عزت عبد الحميد محمد ١٩٩٦، ١٩ :)

وتكون مصادر المساندة الاجتماعية ما يسمى بالشبكات الاجتماعية أو شبكات المساندة وتتمثل في الأسرة والأصدقاء والزملاء والجيران والطوائف الرئيسية وهي الشبكات الواقعية التي ينتمي إليها الأفراد ويعتمدون عليها من أجل المساندة أو المساعدة . (brownell,shumaker,1984:4)

وقد لخص نوربك (1984) Norbeck مصادر المساندة الاجتماعية في ثمان مصادر هي :

الزوج والزوجة والأسرة والأقارب والأصدقاء والجيران وزملاء العمل والمدرسة وموفر والرعاية الصحية المرشد أوالمعالج ورجال الدين . (Norbeck ,1984:56)

وبعد هذا العرض لأهم مصادر المساندة الاجتماعية يمكن للبحث الحالي أن يخرج بثمرة طيبة من هذه المصادر التي تشير إلي إسهام المساندة الاجتماعية بشكل حيوي وفعال والذي يظهر من خلال المجال التي تقدم في مصادر المساندة وقد ركزت الدراسات السابقة بشكل كبير على متغير المساندة الاجتماعية داخل وخارج نطاق العمل _ وهذا ما يتفق مع راي الباحث _ وخاصة التي تقدم من أعضاء الأسرة _ الأصدقاء _ رؤساء العمل لما لهم من أهمية فعالة في شبكة العلاقات الاجتماعية للأفراد ولما لها من آثار ايجابية في تخفيف الآثار النفسية السلبية التي يواجها الفرد في حياته .

- تأثيرات المساندة الاجتماعية على المتلقي :

نظراً لأن المساندة الاجتماعية تعتبر جانباً ايجابياً للتفاعل الاجتماعي فمن المفترض أن يكون تأثيرها ايجابياً علي المتلقي إلا أن شوماكر وبرونل (Shumaker, Brownell,1984) لخصا تأثيرات موارد المساندة الاجتماعية المحتملة على المتلقي وتتضمن هذه التأثيرات تأثيرات سلبية بالإضافة إلى التأثيرات الايجابية وأن هذه التأثيرات تنقسم إلي قسمين : تأثيرات طويلة المدى وأخرى فورية مباشرة .

ويتضح تأثيرات المساندة الاجتماعية على المتلقي ليست في كل الأحوال موجبة دائما اى ليست بالضرورة أن تكون موجبة في كل الأحوال بالإضافة إلى أن مدى تأثيرها مختلف أيضا فهناك تأثيرات فورية مباشرة وأخرى طويلة المدى تؤثر على المتلقي فترة من الزمن فنجد أن المساعدة المادية للمتلقي لها تأثير ايجابي فوري وهو قدرة المتلقي على مواجهة المطالب إلا أنه قد يكون لها تأثير سلبي وهو شعور المتلقي بالمديونية وبالارتباك .

قياس المساندة الاجتماعية : -

تنوعت طرق قياس المساندة الاجتماعية بصورة كبيرة في اختلاف الطرق التي تناولتها العديد من الدراسات ومنها :-

ابتكر هندرسون (Henderson,1980) وسيلة لقياس المساندة الاجتماعية عبارة عن مقابلة تتكون من (٥٠) سؤالا تدور حول:-

أ- الوفرة المدركة للأفراد الذين يمكن الاعتماد عليهم في حل المشكلات والمساندة العاطفية

ب- التكامل الاجتماعي وتوفره وكفايته

أما نوربك (١٩٨٢،١٩٨٤) فقد طور أداة لقياس المساندة الاجتماعية _ مقياس نوربك للمساندة الاجتماعية _ :

تتكون من ٩ أسئلة تقيس "المساندة العاطفية – التأكيد – المساعدة " بالإضافة إلى خصائص شبكة المساندة من حيث الحجم وفترة استمرار العلاقات وتكرار الاتصال وهذه الأداة تتمتع بثبات جيد واتساق داخلي عال .

في حين أن "ساراسون وأخرين" (١٩٨٣) قاموا بأربع دراسات أمبريقية على استبيان المساندة الاجتماعية الذي ابتكروه _ والذي يتكون من (٢٧) سؤالاً تقيس الوفرة المدركة لعدد المساندين ومقدار الرضا عن المساندة_ وكانت نتيجة هذه الدراسات أن هذا المقياس يتمتع بثبات عال وصدق جيد .

وقام "فوكس" (١٩٨٢،١٩٨٧) بتصميم مقياس السلوكيات للمساندة الاجتماعية والذي يتكون من (٤٥) عبارة تقيس خمسة أبعاد للمساندة الاجتماعية هي : (المساندة العاطفية – المساعدة العملية – المساعدة المالية – الصحية – النصيحة / الإرشاد)

ولعل من الأمور الهامة التي يهتم بها الباحثون في علم النفس حين يبحثون في الظواهر النفسية أن يبدأ بالتعرف علي الأدوات التي يقيسون بها متغيراتهم ولعل هذا الجانب هو ما دفع بعض الباحثين إلى التفكير حول كيفية قياس متغيرات المساندة الاجتماعية ومحاولة إعداد مقاييس لذلك ثم تحديد خصائص السيكومتيرية لهذه المقاييس .

ومن بين الذين اهتموا بالقياس السيكومتري في مجال المساندة الاجتماعية "إدوين ساراسون "Edwin Sarason ومجموعة من الزملاء الذين قاموا بمجموعة من الدراسات لقياس بعض أبعاد المساندة الاجتماعية ونشروا نتائجها علي مدي عدة سنوات

قام "ميلر" Miller (١٩٩٩) بدراسة علاقة المساندة الاجتماعية (خارج العمل ، ومن زملاء العمل والمشرفين ، بالضيق النفسي والرضا عن العمل لدي (٢٨٢) فرداً أخذوا من أنماط مختلفة من المؤسسات التي تمثل عدة أنماط مختلفة من الوظائف وقد تضمن تحليل البيانات الانحدارات الإرتباطية والمعدلة وقد أشارت نتائج البحث إلي وجود علاقة موجبة بين المساندة الاجتماعية (سواء خارج العمل أو داخل العمل) والرضا عن العمل وأن المساندة الاجتماعية حققت العلاقة بين الضيق النفسي والرضا عن زميل العمل .

وفي دراسة أكد عوني عبد الحليم عطية (٢٠٠١) بعنوان النموذج البنائي لمصادر الإحتراق النفسي ومظاهرة لدي معلمي المرحلة الثانوية العامة والتي تكونت عينة البحث من ٢٠٠ معلم ومعلمة من معلمي المدارس الثانوية العامة بمحافظة الشرقية (١٢٠ معلماً و٨٠ معلمة) علي أن الضغوط النفسية التي يتعرض لها المعلم داخل بيئة العمل والتي تم وصفها في جوانب بيئة العمل تعوقه عن القيام بعمله علي الوجه الأكمل ، وتجعله لا يستطيع إشباع العديد من حاجاته النفسية كالحاجة إلي التقدير والانجاز وتحقيق الذات ، الأمر الذي يؤدي به إلي انخفاض الدافعية في العمل وعدم الثقة بالنفس ومن ثم الشعور بالاستنزاف الانفعالي الذي يعد الإمارة الأولي من إمارات الإحتراق النفسي . كما أكد علي الدور الذي تلعبه المساندة الاجتماعية الداخلية والمقدمة من الزملاء ورؤساء العمل إلي أن السائدة تعتبر جزءاً هاماً في حياة الفرد حيث أنه يميل للاستفادة منها عندما تلم به الملمات أو تداهمه المواقف الطارئة أو تنزل به الشدائد أو ما يمكن أن تجعله تحت مفهوم التوترات أو الضغوط النفسية وقد أكد الباحث علي أهمية مصدر الضبط الخارجي علي كل من الاستنزاف الانفعالي وضعف الاهتمام بالبعد الإنساني في التعامل إلي أن المعلم الذي يشعر بقدرته علي التحكم في الأحداث والمواقف التي يتعرض لها داخل بيئة العمل المدرسي بصفة عامة ، وداخل حجرات البحث بصفة خاصة ، يقوم ببذل الجهد مستغلاً مهاراته وخبراته في التغلب علي الصعوبات التي قد يصاحب تلك الأحداث والمواقف ، مما يجعله أكثر تكيفاً وتقبلاً لعمله أما المعلم الذي يشعر بعدم قدرته علي التحكم في تلك الأحداث والمواقف لأنها ناجمة عن ظروف خارجة عن إرادته فانه يشعر بالعجز والسلبية واستنفاذ الجهد وغيرها من المشاعر السلبية التي تتحول بمرور الوقت إلي استنفاذ انفعالي وضعف اهتمام بالبعد الإنساني في التعامل .

كما قام هشام إبراهيم اسماعيل النرش (٢٠٠٢) بدراسة مقارنة في النهك النفسي بين العمال والمعلمين وأجريت البحث علي عينة قوامها ٦٢٧ فرد منهم (٣١٦) معلم ممن يعملون بالمرحلة الثانوية من خمس مدارس مختلفة و(٣١١) عامل ممن يعملون بالمصانع من أربعة مصانع مختلفة طبق عليهم مقياس النهك النفسي إعداد الباحث وتوصلت البحث إلي وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي ٠,٠٠١ بين العمال والمعلمين في مظاهر النهك النفسي الثلاثة والدرجة الكلية وكانت الفروق إلى جانب المعلمين فى جميع المظاهر والدرجة الكلية وأكدت على وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٠١ بين العمال والمعلمين في أبعاد بيئة العمل والدرجة الكلية وكانت الفروق إلى جانب المعلمين في جميع الأبعاد والدرجة الكلية وتم التأكد علي وجود تأثير موجب دال إحصائياً أعظم جوانب بيئة العمل علي الاستنزاف الانفعالي وتفكك الشخصية والشعور بانخفاض الانجاز الشخصي لدي العمال والمعلمين مما يشير إلي إمكانية التنبؤ بمظاهر النهك النفسي الثلاثة من أبعاد بيئة العمل وثبت صحة النموذج المقترح في هذه البحث وذلك من خلال تحقق قيم جيده لمؤشرات حسن المطابقة .

ويرى أحمد عبد الرحمن على الحرملة (٢٠٠٧) في دراسة هدفت الى كشف العلاقة بين المساندة الاجتماعية المقدمة للمعلم والإحتراق النفسي ، وذلك على عينة من المعلمين عددهم (٤٧٢) معلماً ، ممن يعملون في مدارس الرياض الثانوية الخاصة والحكومية ، ومن أدواتها استخدام مقياس ماسلاش **Maslash** ، ومما توصلت إليه البحث أن هناك فروق بين المعلمين ترجع الى المساندة الاجتماعية ؛ حيث يزداد الشعور بالإحتراق النفسي لدى المعلمين الذين لم يتعرضوا الى مقدار كافي من المساندة الاجتماعية .

في ضوء ما أسفرت عنه الدراسات السابقة في هذا المجال، وما جاء في الإطار النظري نستطيع صياغة فروض البحث الحالية علي النحو التالي:

١- توجد علاقات دالة إحصائياً بين أبعاد الإحتراق النفسي والمساندة الإجتماعية لدى معلمي المرحلة الإبتدائية بالمدارس الحكومية والخاصة .

٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين معلمي المدارس الحكومية ومعلمي المدارس الخاصة في كل من الإحتراق النفسي والمساندة الاجتماعية .

٣- يمكن التنبؤ بالإحتراق النفسي من أبعاد المساندة الاجتماعية لدى معلمي المرحلة الإبتدائية بالمدارس الحكومية والخاصة .

إجراءات البحث :

أولاً: عينة البحث:

أ- العينة الاستطلاعية:

تكونت العينة الاستطلاعية للدراسة من (٣١) معلماً تم اختيارهم بطريقة عشوائية ممن يعملون بالمرحلة الابتدائية بالمدارس الحكومية والخاصة بمحافظة بورسعيد.

ب- العينة الأساسية:

تكونت عينة البحث الأساسية من (٩٨) معلماً تم اختيارهم بطريقة عشوائية ممن يعملون بالمرحلة الابتدائية ، منهم (٥٦) ممن يعملون بالمدارس الحكومية (مدرسة أشتوم الجميل – مدرسة قاسم أمين – مدرسة التيمورية)، (٤٢) ممن يعملون بالمدارس الخاصة(مدرسة الراعي الصالح – مدرسة سانت مارى – مدرسة سان جوزيف) بمحافظة بورسعيد وذلك بعد أن تم حذف إجابات الأفراد الذين لم يتموا الإجابة على المقاييس أو الذين تركوا بعض المفردات فى أحد هذه المقاييس دون إستجابة ، وقد راعى الباحث في اختياره لأفراد العينة ألا تقل مدة الخبرة عن عام على

الأقل لأنه كما ذكر فرويد نبرجر (Freudenberger,1974) أن ظاهرة الإحتراق النفسي لا تظهر إلا بعد عام من إلتحاق الفرد بالعمل .

ثانياً: الأدوات :

* مقياس الإحتراق النفسي:(إعداد الباحث)

أولاً : صدق المقياس :

أ- صدق المحكمين:

قام الباحث بعرض المقياس فى صورته المبدئية على (٨) من أعضاء هيئة التدريس المتخصصين فى مجال علم النفس والصحة النفسية لتحديد صدق المحتوى طبقاً للتعريف الإجرائي للإحتراق النفسي ومدى انتماء كل مفردة للبعد الذى تقيسه، وتم إجراء التعديلات المقترحة من السادة المحكمين وتراوحت نسب الاتفاق على مدى صلاحية المفردات لقياس الإحتراق النفسي بين(٨٨ % :١٠٠%) وأصبح المقياس فى صورته المبدئية مكون من (٤٣) مفردة موزعة على أبعاد المقياس كما يلي: البعد الأول: الاستنزاف الانفعالي ويمثله المفردات أرقام (من ١ إلى١٤) ، البعد الثاني: ضعف الاهتمام بالبعد الإنساني فى التعامل ويمثله المفردات أرقام (من ١٥ إلى٢٨) ، البعد الثالث: انخفاض الإنجاز الشخصي ويمثله المفردات أرقام (من ٢٩ إلى٤٣)

ب- صدق المفردات:

قام الباحث بتطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية (ن = ٣١) وتم حساب معاملات الارتباط بين المفردة والدرجة الكلية للبعد فى حالة حذف درجة المفردة من الدرجة الكلية وتراوحت قيم معاملات الارتباط ما بين (٠,٥٨٩ : ٠,٨٦٤) وجميع هذه القيم دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ ما عدا المفردة رقم (٨) فى البعد الأول ، والمفردة رقم (٢٨) فى البعد الثاني والمفردة رقم (٣٥) فى البعد الثالث لم تصل قيمة معامل ارتباطهم بالبعد إلى مستوى الدلالة الإحصائية وقد تم استبعادهما.

ثانياً: ثبات المقياس:

أ – طريقة معامل ألفا لكرونباك :

حيث تم حساب ثبات المقياس باستخدام معامل ألفا فى حالة حذف درجة المفردة من الدرجة الكلية للبعد فبلغت قيمة معامل ألفا للبعد الأول (٠,٩٥٢) وللبعد الثاني (٠,٩٣٣) وللبعد الثالث (٠,٩٣٩) ، وتشير هذه القيم إلى قيم معاملات ثبات مرتفعة ، كما تم حساب معامل ثبات كل مفردة وكانت جميع قيم معاملات ثبات المفردات أقل من معامل ثبات البعد التى تنتمي إليه المفردة ما عدا المفردة رقم (٨ ، ١٠) فى البعد الأول والمفردة رقم (٢٨) فى البعد الثاني والمفردة رقم (٣٥) فى البعد الثالث تم استبعادهما وذلك لارتفاع قيمة معامل ثبات البعد فى حالة حذف هذه المفردات مما يشير إلى عدم ثباتهما.

ب – طريقة التجزئة النصفية:

للتحقق من ثبات المقياس ككل تم استخدام طريقة التجزئة النصفية وبلغت قيمة معامل الارتباط بين نصفى المقياس (٠,٩٩١) وبعد تصحيح أثر التجزئة بمعادلة سبيرمان وبراون بلغت قيمة معامل الثبات (٠,٩٩٦) . ويتضح مما سبق أن المقياس يتسم بدرجة مناسبة من الثبات.

ومن إجراءات الصدق والثبات السابقة أصبح المقياس فى صورته النهائية مكوناً من (٣٩) مفردة موزعة على أبعاد المقياس كما يلي: البعد الأول: الاستنزاف الانفعالي (١٢ مفردة) ويمثله المفردات أرقام(١، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥ ، ٦ ، ٧ ، ٩ ، ١٠ ، ١١ ، ١٢) البعد الثاني: ضعف الاهتمام بالبعد الإنساني فى التعامل (١٣ مفردة) ويمثله المفردات أرقام (١٣ ، ١٤ ، ١٥ ، ١٦ ، ١٧ ، ١٨ ، ١٩ ، ٢٠ ، ٢١ ، ٢٢ ، ٢٣ ، ٢٤ ، ٢٥) البعد الثالث: انخفاض الإنجاز الشخصي (١٤

مفردة) ويمثله المفردات أرقام (٢٦ ، ٢٧ ، ٢٨ ، ٢٩ ، ٣٠ ، ٣١ ، ٣٢ ، ٣٣ ، ٣٤ ، ٣٥ ، ٣٦ ، ٣٧ ، ٣٨ ، ٣٩) والمقياس بهذه الصورة النهائية صالح للتطبيق على العينة الأساسية للدراسة.

* مقياس المساندة الاجتماعية لـــ"فوكس" Vaux,1982 (ترجمة وتعريب: عزت عبد الحميد ، ١٩٩٦)

قام عزت عبد الحميد بترجمة وتعريب مقياس سلوكيات المساندة الاجتماعية لـــ "فوكس (١٩٨٢) لقياس المساندة الاجتماعية التى يشعر بها المعلم وقد تم حساب الثبات بطريقة الاحتمال المنوالى والتكافؤ ومعامل ألفا لكرونباك وتم حساب صدق المقياس بالاتساق الداخلى والتحليل العاملى التوكيدي والذي أسفر عن خمسة عوامل هما: المساندة العاطفية ، الصحبة ، المساعدة العملية ، المساعدة المالية ، النصيحة / الإرشاد.

*التأكد من صلاحية المقياس فى البحث الحالية:

الاتساق الداخلى للمقياس:

حيث تم تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية(ن=٥٠) لحساب معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية فكانت قيم معاملات الارتباط (٠,٩٤٠) للبعد الأول: المساندة العاطفية ، (٠,٩٣٥) للبعد الثانى:التطبيع الاجتماعى أوالصحبة ، (٠,٨٩٠) للبعد الثالث: المساعدة العملية ، (٠,٨٩٦) للبعد الرابع: المساعدة المالية، (٠,٩٢٣) للبعد الخامس: النصيحة/ الارشاد وجميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى(٠,٠١)

الثبات بطريقة التجزئة النصفية:

للتحقق من ثبات المقياس ككل تم استخدام طريقة التجزئة النصفية Split half وبلغت قيمة معامل الارتباط بين نصفى المقياس (٠,٨٩٣) وبعد تصحيح أثر التجزئة بمعادلة سبيرمان وبراون بلغت قيمة معامل الثبات (٠,٩٤٣) . ويتضح مما سبق أن المقياس يتسم بدرجة مناسبة من الثبات.

ومن إجراءات الصدق والثبات السابقة أصبح المقياس فى صورته النهائية مكوناً من (٤٣) مفردة موزعة على أبعاد المقياس كما يلي: البعد الأول: المساندة العاطفية (٩ مفردات) ويمثله المفردات أرقام(١، ٢ ، ١١ ، ١٢ ، ١٣ ، ٢٣ ، ٢٤ ، ٣٣ ، ٣٥) البعد الثاني: التطبيع الاجتماعي أو الصحبة (٨ مفردات) ويمثله المفردات أرقام (٣ ، ٤ ، ٥ ، ٢٥ ، ٣٤ ، ٣٦ ، ٣٧ ، ٣٨) البعد الثالث: المساعدة العملية (٧ مفردات) ويمثله المفردات أرقام (١٤ ، ١٦ ، ١٧ ، ٢٦ ، ٢٧ ، ٢٨ ، ٢٩) البعد الرابع: المساعدة المالية (٨ مفردات) ويمثله المفردات أرقام (٦ ، ٧ ، ٨ ، ٩ ، ١٨ ، ٣٩ ، ٤٢ ، ٤٣) البعد الخامس: النصيحة / الإرشاد (١١ مفردة) ويمثله المفردات أرقام (١٠ ، ١٥ ، ١٩ ، ٢٠ ، ٢١ ، ٢٢ ، ٣٠ ، ٣١ ، ٣٢ ، ٤٠ ، ٤١) والمقياس بهذه الصورة النهائية صالح للتطبيق على العينة الأساسية للدراسة.

ثالثاً إجراءات البحث:

قام الباحث بالخطوات التالية للوصول إلى نتائج البحث:

١ – اختيار عينة البحث من معلمي المرحلة الابتدائية بالمدارس الحكومية والخاصة.

٢– تطبيق أدوات البحث(مقياس الإحتراق النفسي – مقياس المساندة الاجتماعية) على معلمي المرحلة الابتدائية بالمدارس الحكومية والخاصة.

٣– تجميع المقاييس واستبعاد المقاييس التى لم يكتمل الإجابة عنها أو التى تم الاستجابة عنها بصورة غير صحيحة.

٤– تصحيح المقاييس وتقدير الدرجات وفقاً لطريقة التقدير.

٥- رصد الدرجات وتحليل البيانات بالأساليب الإحصائية المناسبة لاختبار صحة فروض البحث وهى:
أ – معامل الارتباط التتابعي لبيرسون
ب- اختبار "ت"
ج- تحليل الانحدار المتعدد
٦- نتائج البحث وتفسيرها فى ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة.

- نتائج البحث وتفسيرها:

اختبار صحة الفرض الأول:

لاختبار صحة الفرض الأول والذي ينص على أنه " توجد علاقات دالة إحصائياً بين أبعاد المساندة الاجتماعية والإحتراق النفسي لدى معلمي المرحلة الابتدائية بالمدارس الحكومية والخاصة." استخدم الباحث معامل الارتباط التتابعي لبيرسون باستخدام الحزمة الإحصائية المعروفة اختصاراً ب Spss ويوضح جدول رقم (١) ، (٢) نتائج هذا الفرض:

جدول رقم (١)

قيم معاملات الارتباط بين أبعاد المساندة الاجتماعية والإحتراق النفسي لدى معلمي المدارس الحكومية بالمرحلة الابتدائية

المتغيرات	المساندة العاطفية	التطبيع الاجتماعى (الصحبة)	المساعدة العملية	المساعدة المالية	النصيحة أوالإرشاد
الإحتراق النفسي	- ٠,٧٦٣**	- ٠,٤١٢*	- ٠,٦٨٥**	- ٠,٧٤٦**	- ٠,٥٧١**

جدول رقم (٢)

يوضح قيم معاملات الارتباط بين أبعاد المساندة الاجتماعية والإحتراق النفسي لدى معلمى المدارس الخاصة بالمرحلة الابتدائية

المتغيرات	المساندة العاطفية	التطبيع الاجتماعى (الصحبة)	المساعدة العملية	المساعدة المالية	النصيحة أوالإرشاد
الإحتراق النفسي	- ٠,٤١١*	- ٠,٣٥٥*	- ٠,٧٧١**	- ٠,٨١٠**	- ٠,٦٥١**

(*) دال عند مستوى ٠,٠٥
(**) دال عند مستوى ٠,٠١

يتضح من الجدولين السابقين ما يلي:

وجود علاقات سالبة دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ ومستوى ٠,٠١ بين أبعاد المساندة الاجتماعية والإحتراق النفسي لدى معلمي المدارس الحكومية بالمرحلة الابتدائية ومعلمي المدارس الخاصة بالمرحلة الابتدائية مما يشير إلى أنه كلما ارتفعت درجة المساندة الاجتماعية لدى معلمي المرحلة الابتدائية كلما قلت درجة شعورهم بالإحتراق النفسي.

وهذا ما أكدته دراسة "دافيد" و"سيرنيكا" (1997), David & Srinika والتي استهدف الباحثان فيها دراسة تأثير كل من المساندة الاجتماعية (العاطفية – الأدائية المعلوماتية والاستحسان) المقدمة من (الزملاء _ رؤساء العمل) على ضغوط العمل والإحتراق النفسي . حيث أسفرت نتائج البحث عن وجود تأثير دال إحصائياً للمساندة المعلوماتية والتي يقدمها رؤساء العمل والزملاء على

الإحتراق النفسي . كما أنها أكدت علي وجود تأثير سالب دال إحصائياً للمساندة الاجتماعية بأبعادها الأربعة والمقدمة من المدير والزملاء على كل من صراع الدور وغموضه وعبء العمل وهم من المتغيرات الأساسية التي تسبب حدوث الإحتراق النفسي ووجود تأثير سلبي دال إحصائياً لصراع الدور على الانجاز الشخصي وعدم وجود تأثير للمساندة العاطفية على تخفيف حدة الشعور بالإحتراق النفسي ويفسر الباحثان ذلك ، بأنه ربما لا يمتلك المديرون والزملاء مهارة تقديم هذا النوع من المساندة .وهذا ما يتفق مع الفرض حيث توصلت البحث إلي أنه كلما ارتفعت درجة المساندة الاجتماعية لدى معلمي المرحلة الابتدائية كلما قلت درجة شعورهم بالإحتراق النفسي.

وفحصت دراسة "كومنز" (1989) Cummins دور المساندة الاجتماعية وموضع الضغوط النفسيه وقد توصلت البحث إلي وجود علاقة سالبة دالة إحصائياً بين ضغط العمل والرضا عن العمل عند مستوي (٠,٠٠١) وعلاقة موجبة دالة إحصائياً عند مستوي (٠,٠٥) بين المساندة الاجتماعية والرضا عن العمل . وكما وجدت البحث تأييداً لغرض التخفيف الذي فشلت فيه الكثير من الدراسات فقد توصلت إلي أن المساندات الاجتماعية في العمل لها القدرة علي تخفيف تأثيرات الضغوط النفسية لدي ذوي الضبط الداخلي.

أما "دروي" و"شامير" (1988)Drory , Shamir فقد قاما باختبار التأثير النسبي لثلاث مجموعات من المتغيرات (الخصائص التنظيمية – خصائص العمل – المتغيرات خارج المنظمة) علي الرضا عن العمل والإحتراق النفسي ، وذلك لدي أفراد من حراس السجون طبق عليهم الاستبيانات التي تحتوي علي مقياس (مساندة الإدارة – خصائص العمل – مساندة المجتمع – الرضا عن العمل – الإحتراق النفسي) ومن نتائج البحث : وجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين المساندة الاجتماعية خارج المنظمة والرضا عن العمل ، بينما مساندة الإدارة ارتبطت ارتباطاً حالياً بالإحتراق النفسي.

اختبار صحة الفرض الثاني:

لاختبار صحة الفرض الثاني والذي ينص على أنه " توجد فروق دالة إحصائياً بين معلمي المدارس الحكومية ومعلمي المدارس الخاصة بالمرحلة الابتدائية فى الإحتراق النفسي والمساندة الاجتماعية." استخدم الباحث اختبار "ت" 'T' Test للمجموعات المستقلة غير المتساوية العدد ويوضح جدول رقم (٣) نتائج هذا الفرض:

جدول (٣)

يوضح المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة " ت " ومستوى دلالتها

لمعلمي المدارس الحكومية ومعلمي المدارس الخاصة بالمرحلة الابتدائية فى الإحتراق النفسي والمساندة الاجتماعية

العينة / المتغير	معلمي						قيمة " ت "	مستوى الدلالة
	المدارس الحكومية			المدارس الخاصة				
	ن	م	ع	ن	م	ع		
الإحتراق النفسي	٥٦	٥٩,٣	٦	٤٢	٥٨,٦	٦,٥	٠,٥٧	غير دالة

المساندة الاجتماعية	٥٦	٣٢٧,٣	٤٠,٤	٤٢	٣٧٩,٤	٦٠	٥,١	٠,٠١

ويتضح من الجدول السابق ما يلي:

عدم وجود فروق بين معلمي المدارس الحكومية ومعلمي المدارس الخاصة بالمرحلة الابتدائية فى الإحتراق النفسي بينما وجدت فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ بين معلمي المدارس الحكومية ومعلمي المدارس الخاصة بالمرحلة الابتدائية فى المساندة الاجتماعية لصالح معلمي المدارس الخاصة.

وهذا ما أكدته دراسة " محمود الدبابسة " (١٩٩٣) والتي قامت بدراسة مستويات الإحتراق النفسي لدي معلمي المرحلة الابتدائية وأكدت النتائج علي أن معلمي المرحلة الابتدائية يعانون بدرجة متوسطه من الإحتراق النفسي ، وان معظم الفروق الدالة إحصائيا ظهرت في بعد الإجهاد الانفعالي ، وهذا ما يتفق مع البحث الحالي حيث أكد البحث إلي أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً بين معلمي المدارس الحكومية ومعلمي المدارس الخاصة بالمرحلة الابتدائية في أبعاد الإحتراق النفسي والدرجة الكلية .

وأتفق بحث " زيدان السرطاوي " (١٩٩٧) والذي قام بدراسة الإحتراق النفسي ومصادرة لدي معلمي المرحلة الابتدائية ، هدفت البحث إلي معرفة أهم مصادر الضغوط لدي معلمي المرحلة الابتدائية وما أهم المتغيرات المستقلة التي تفسر اكبر قدر ممكن من تباين أفراد العينة للإحتراق النفسي وتشير النتائج إلي أن معلمي المرحلة الابتدائية يعانون بشكل عام من الإحتراق النفسي بدرجة متوسطة لحوالي أكثر من ٢٠% من أفراد العينة ، كما إنها أظهرت نتائج مرتفعة من مشاعر الاستنزاف الانفعالي كما أشارت النتائج إلي اثر البيئة التعليمية المتمثلة في المدرسة علي درجة الاستعداد للإحتراق النفسي

وتتفق نتيجة الفرض مع دراسة الخالدى (٢٠٠٢) بعنوان النمط الإداري وعلاقته بالإحتراق النفسي لدى معلمي مدارس المرحلة الثانوية ، وتوصلت الباحثة إلى أن المعلمين قد سجلوا درجة احتراق مرتفعه من الإحتراق النفسي في بعد الإجهاد الانفعالي ودرجة متوسطة في بعد نقص الشعور بالانجاز .

كما أكد "ميلر"(1984) Miller بدراسة علاقة المساندة الاجتماعية (خارج العمل ، ومن زملاء العمل والمشرفين ، بالضيق النفسي والرضا عن العمل وقد أشارت نتائج البحث إلي وجود علاقة موجبة بين المساندة الاجتماعية (سواء خارج العمل أوداخل العمل) والرضا عن العمل وأن المساندة الاجتماعية حققت العلاقة بين الضيق النفسي والرضا عن زميل العمل لصالح معلمي التلاميذ المدارس الخاصة

ويفسر الباحث وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ بين معلمي المدارس الحكومية والمدارس الخاصة في أبعاد المساندة الاجتماعية (المساندة العاطفية – الصحبة – المساعدة العملية – المساعدة المالية – النصيحة / الإرشاد) والدرجة الكلية لصالح معلمي المدارس الخاصة بأن معلمي المدارس الخاصة يحصلون علي قدر أكبر من المساندة الاجتماعية وخاصة المقدمة من الصحبة والمساعدة المالية والعملية حيث انه من السهل لمعلمي المدارس الخاصة الحصول علي مساعدات وخاصة من الناحيتين المالية والعملية من مصدر أخر مرتبط

بالمهنة وهذا من الصعب لمعلمي المدارس الحكومية الحصول علية . ومن وجهة نظر الباحث يتفق كلاً منهم في الحصول علي مصادر المساندة الأخرى من مساندة عاطفية – الصحبة – النصيحة / الإرشاد)

اختبار صحة الفرض الثالث:

لاختبار صحة الفرض الثالث والذي ينص على أنه " يمكن التنبؤ بالإحتراق النفسي من أبعاد المساندة الاجتماعية لدى معلمي المدارس الحكومية والخاصة بالمرحلة الابتدائية." استخدم الباحث أسلوب تحليل الانحدارRegression analysis ويوضح جدول رقم (٤) ، (٥) نتائج هذا الفرض:

جدول (٤)

يوضح نتائج تحليل الانحدار للتنبؤ بالإحتراق النفسي من أبعاد المساندة الاجتماعية لدى معلمي المدارس الحكومية والخاصة بالمرحلة الابتدائية

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوي الدلالة
المنسوب للانحدار	٩٩٣,٣	٥	١٩٨,٧		
انحرف عن الانحدار	٢٥٢٩,٢	٥٩	٤٢,٨٧	٤,٦٣	٠,٠١
المجموع	٣٥٢٢,٥	٦٤			

جدول (٥)

ملخص نتائج تحليل الانحدار للتنبؤ بالإحتراق النفسي من أبعاد المساندة الاجتماعية لدى معلمي المدارس الحكومية والخاصة بالمرحلة الابتدائية

المتغير	معامل البائي B	الخطأ المعياري للمعامل البائي	بيتا β	قيمة "ت"	مستوي الدلالة
الثابت	٢,١١	٠,٦٨٨	–	٣,٠٦٧	٠,٠١
المساندة العاطفية	٠,٥٨٦	٠,٠٧٠	٠,٣٧٩	٨,٣٣٦	٠,٠١
التطبيع الاجتماعي (الصحبة)	٠,٣٦٠	٠,٠٨٨	٠,١٧٨	٤,٠٨٥	٠,٠١
المساعدة العملية	٠,٣٦٣	٠,٨٣	٠,١٨٦	٤,٣٨٣	٠,٠١
المساعدة المالية	٠,٢٨٠	٠,٠٧٠	٠,١٧٨	٣,٩٩١	٠,٠١
النصيحة أوالإرشاد	٠,١٨٦	٠,٠٧٩	٠,٠٩٥	١,١٥٢	غير دالة

يتضح من الجدولين السابقين أرقام (٤ ، ٥) ما يلي:

أن قيمة "ف" دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ وثابت الانحدار دال إحصائياً عند مستوى ٠,٠١مما يشير إلى أنه يمكن التنبؤ بالإحتراق النفسي من أبعاد المساندة الاجتماعية لدى معلمي المدارس الحكومية والخاصة بالمرحلة الابتدائية ، ويمكن صياغة معادلة الانحدار التى تساعد فى التنبؤ بالإحتراق النفسي من أبعاد المساندة الاجتماعية فى الصورة التالية:

الإحتراق النفسي = ٠,٥٨٦(المساندة العاطفية) + ٠,٣٦٠ (التطبيع الاجتماعي) + .٣٦٣ (المساعدة العملية) + ٠,٢٨٠ (المساعدة المالية) + ٢,١١ .

وهذا ما اكدته دراسة "هاموند" (1988) Hammond في بحث تأثيرات إستراتيجيات لمواجهة والشجاعة والمساندة الاجتماعية والجنس علي مستويات الضغوط فتوصلت البحث إلي انه توجد علاقة موجبة دالة إحصائياً (عند مستوي ٠,٠٥) بين المساندة الاجتماعية والرضا عن المهنة وانه تم التنبؤ– بدلالة إحصائياً – بالرضا عن المهنة من درجات كل من المساندة الاجتماعية والشجاعة وهذا ما يتفق مع الفرض حيث أنه أكد علي إمكانية التنبؤ بالإحتراق النفسي من أبعاد المساندة الاجتماعية .

وأسفرت نتائج دراسة بارون وآخرون (1991) ., Baron et al بعنوان أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية والاكتئاب لدي معلمي المرحلة الابتدائية عن وجود علاقة ارتباطيه بين زيادة أعباء أحداث الحياة الضاغطة وانخفاض مستوي المساندة الاجتماعية ، وزيادة الأعراض الاكتئابية والإحتراق النفسي

وتؤكد نتائج الفرض – كما أوضحها الباحث – إلى إمكانية التنبؤ بالإحتراق النفسي من أبعاد المساندة الاجتماعية لدى معلمي المرحلة الابتدائية وهذا يدل علي مدي أهمية آثر المساندة الاجتماعية علي خفض الشعور بالإحتراق النفسي .

<u>ويمكن صياغة النتائج في صورة إجمالية علي النحو التالي :</u>

١- توجد علاقات دالة إحصائياً بين أبعاد المساندة الاجتماعية والإحتراق النفسي لدى معلمي المرحلة الابتدائية بالمدارس الحكومية والخاصة.

٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين معلمي المدارس الحكومية ومعلمي المدارس الخاصة بالمرحلة الابتدائية فى الإحتراق النفسي والمساندة الاجتماعية.

٣- يمكن التنبؤ بالإحتراق النفسي من أبعاد المساندة الاجتماعية لدى معلمي المرحلة الابتدائية بالمدارس الحكومية والخاصة .

التوصيات :

في ضوء ما أسفرت عنه البحث الحالية من نتائج يوصي الباحث بما يلي :

١- وجود برامج إرشادية ومهنية تخفف من شدة الإحتراق النفسي ، وتساعد العاملين بالعملية التعليمية علي تحقيق تكيف أفضل مع ضغوط وظروف وصعوبات العملية التعليمية .

٢- تصميم برامج وقائية علاجية تساعد العاملين والعاملات مع تلاميذ المرحلة الابتدائية علي التصدي لمشكلة الإحتراق النفسي .

٣- تصميم برامج إرشادية تعمل علي زيادة المساندة الاجتماعية المقدمة من مصادرها المختلفة للمعلمين العاملين والعاملات مع تلاميذ المرحلة الابتدائية .

المقترحات :

في ضوء نتائج البحث وتوصياتها يقترح الباحث إجراء الدراسات التالية :

١- دراسة مسحية بهدف معرفة واستقصاء الأسباب والظروف التي تسبب الشعور بالإحتراق النفسي .

٢- مستوي الإحتراق لدي المعلمين والمعلمات في العملية التعليمية .

٣- علاقة الإحتراق النفسي ببعض المشكلات السلوكية للعاملين بالعملية التعليمية بمراحلها المختلفة .

المراجع

أولاً : المراجع العربية :

١.إبراهيم أمين القريوني (٢٠٠٦): الإحتراق النفسي لدي عينة من معلمي الطلاب العاديين وذوي الاحتياجات الخاصة، مجلة كلية التربية، جامعة الإمارات، العدد ٢٣ص١٠١

٢. أحمد عبد الرحمن على الحراملة (٢٠٠٧) :علاقة مفهوم الذات وبعض المتغيرات الديموغرافية بالإحتراق النفسي لدى معلمي المرحلة الثانوية في مدينة الرياض ، رسالة ماجستير ، كلية الدراسات العليا – الجامعة الأردنية .

٣. الشناوي عبد المنعم الشناوي زيدان (١٩٩٨): دراسات في علم النفس التربوي،دار النهضة العربية ، القاهرة .

٤. عزت عبد الحميد محمد حسن (١٩٩٦): المساندة الاجتماعية وضغط العمل وعلاقة كل منهما برضا المعلم عن العمل، رسالة دكتوراه غير منشورة ، جامعة الزقازيق ، كلية التربية.

٥. على عبد السلام على (٢٠٠٥): المساندة الاجتماعية وتطبيقاتها العملية في حياتنا اليومية، القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية.

٦. علي عسكر (٢٠٠٠) : مدي تعرض معلمي المرحلة الثانوية بدولة الكويت لظاهرة الإحتراق النفسي ، المجلة التربوية (كلية التربية) ، جامعة الكويت ، المجلد الثالث ، العدد ١٠ ، ص ص ٩ – ١٠ .

٧. عوني عبد الحليم عطية (٢٠٠١): النموذج البنائي لمصادر الإحتراق النفسي ومظاهره لدى معلمي المرحلة الثانوية العامة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الزقازيق ، كلية التربية.

٨. محمد محروس الشناوي ، محمد السيد عبد الرحمن (١٩٩٤) : المساندة الاجتماعية والصحة النفسية (مراجعة نظرية ودراسات تطبيقية) ، الانجلو المصرية ، القاهرة .

٩. هشام إبراهيم إسماعيل النرش (٢٠٠٢): دراسة مقارنة في النهك النفسي بين العمال والمعلمين، رسالة دكتوراه غير منشورة ، جامعة عين شمس ، كلية التربية.

ثانياُ : المراجع الأجنبية :

10 – Angela , C.E,James, y.n. ,George, W.B. (1998) : Gender defferences in marital support following a shared life event . Social science & medicine, vol.46, No.8, pp 1077 - 1085 .

11- Berry , L.M(1998) : psychology at work , Second Edition , Mc raw

Hill , Bosten ,PP 439 – 445 .

12- Brownell , A . & Shumaker , S.A. (1984) : Social Support : in introduction to a complex phenomenon.J.of Social Issues ,Vol.40, No.4 ,pp 1-9.

13- Caldwell, D.S & Ihrke.D.M(1994): Diferntiating between burnout and copout in organizations , public personal Management , Vol.23,No .1 , pp77-83.

14- Cheuk,W.&Wong,k.(1995) : Stress , Social Support , and Teacher Burnout in Macau, Current Psychology ,Vol.14,No.1,PP 1-6.

15- Cohen ,S.& Wills, T.A. (1985): Stress , Social Support and The Buffering ypothesis , Psychological Bulletin, Vol. 98,No.2, PP 310-357.

16 - Dick, R. and Wargner.U. (2001) : Stress and strain in teaching: AStructural equation approach. The British Psychology Society,Vol.71, PP 243-259.Farber, B.A. (1991). Crisis in education: Stress and burnout in the Amer rican teacher. Sanfrancisco: Jossey- Basss.

17- Lee , R.T.& Ashforth,B.E(1996): a meta anglytic examination of the correlates of the three dimension of job burnout . journal of Applied psychology , Vol.81,PP123-133 .

18 - Miller, M., Brownell, M. and Smith, S.(1999): Factor predict teachers staying in learning. Or transferring from special education classroom. Council of Exceptional Children,Vol.65, No.2 PP201-218

19- Sarason,I.G;Levine,H.M;Basham,R.B.; and Sarason,B.R. (1993) :Assessing social support : The social support questionnaire. J. of Personality and Social Psychology, Vol.44,No.1 ,PP 127-139.

20- Starnman S.M & Miller , K . I . (1992) : Atest of acausal model of communication and burnout in the teaching profession .Communcation , Vol .41,PP 40-53 .

ثالثاً :مواقع الإنترنت :

21- Alex4all(2009):Available at www . alex4all.com, Retrievein 10

January,1pm.

22- Almualem.net(2010):Available at http:// www . almualem. net/saboora,Retrieve in 2 December 2010 , 5pm.

23- Elearning (2010): Available at http:// www. elearning .edu, Retrieve in 20 February , 6 pm .

24- Technology.zaghost (2011):):Available at www .technology . zaghost.net, Retrieve in 3 March , 7 pm .

25- Wikipedia(2011) : Available at http:// wikipedia. org/ w/ index.php.? , Retrieve in 21Abrial , 7 pm .