



جامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم علوم الاجتماعية

شعبة علوم التربية



فاعلية برنامج إرشادي انتقائي للتخفيف من درجة الاحترق النفسي لدى الأستاذ الجامعي

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علوم التربية تخصص إرشاد وتوجيه

إشراف الأستاذ:

محمد السعيد قيسي

إعداد الطالبتين :

إيمان عيساوي

نسبية عماري

رئيسا	جامعة الوادي	- -	.
مشرفا ومقررا	جامعة الوادي	- -	.
عضوا مناقشا	جامعة الوادي	- -	.

الموسم الجامعي: 2015/2014

ملخص الدراسة

تناولت هذه الدراسة فعالية برنامج إرشادي قائم على الإرشاد الانتقائي للتخفيف من درجة الاحتراق النفسي لدى الاستاذ الجامعي، الذي كان هدفها إبراز فعالية الإرشاد الانتقائي في التخفيف من درجة الاحتراق لدى الاستاذ الجامعي وذلك من خلال طرح مجموعة من الاسئلة يذكر منها:

- 1- ماهو الإرشاد الانتقائي، وماهي مكوناته وأساليبه وفتياته؟
- 2- إلى أي حد يمكن أن يساعد المسترشد في إعادة الاستقرار لديه؟
- 3- هل يمكن بهذا النوع من الإرشاد أن يبني برنامج إرشادي إنتقائي للتخفيف من درجة الاحتراق النفسي لدى الاستاذ الجامعي؟

وبعد بناء البرنامج الإرشادي الانتقائي وإخراجه في صورته النهائية والمكون من 13 جلسة إرشادية، وتحديد العينة المشاركة في البرنامج جزاء الدراسة الاستطلاعية المكونة من 30 أستاذًا، قامت الباحثتان بالدراسة الاساسية اعتمادا على المنهج التجريبي بأسلوب المقابلة الفردية، الذي كان عددها 5 أساتذة ذكور من جامعة الوادي تم اختيارهم كحالات مشاركة عن طريق القيام بمقابلتين، المقابلة الاولى تم فيها عرض المشاركة في البرنامج الإرشادي الانتقائي على مجموعة من الاساتذة في جامعة الوادي، حيث كان التجاوب إلا من طرف 7 منهم، وتم الاتفاق معهم على موعد قادم . أما المقابلة الثانية تم فيها الاتفاق على موعد الجلسات القادمة والمتمثلة في 13 جلسة، ومنها كان انسحاب اثنان من الاساتذة وهكذا حصرت العينة في خمسة أساتذة ذكور، قامت الباحثتان بتطبيق البرنامج على العينة استعانة بأداة الاحتراق النفسي لمسلاش وأداة الحاجات الإرشادية المصممة من الباحثتان، وذلك من أجل بناء البرنامج واختبار فرضية الدراسة.

توصلت الدراسة إلى الاستخلاص العام من خلال النتائج المتوصل إليها بعد تطبيق البرنامج أنه: تم من خلال البرنامج الإرشادي القائم على الانتقاء الوصول بالمسترشد إلى التخفيف من درجة الاحتراق النفسي لديه.

Résumé

Cette étude a examiné l'efficacité des directives existantes sur sélectivement à réduire le degré d'épuisement professionnel chez professeur d'université, qui visait à mettre en évidence l'efficacité de l'orientation sélective dans l'atténuation du degré de programme de mentorat de professeur de combustion à travers une série de questions posées petits:

1. Quel est l'orientation sélective, et quels sont ses composants, méthodes et Vinyath?
2. Dans quelle mesure peut aider à guider le rétablissement de la stabilité a?
3. Puis ce genre de conseils qui a construit un programme pilote visant à réduire le degré d'épuisement professionnel chez professeur d'université?

Après la construction de programme indicatif sélectif et prendre sous sa forme définitive, composé de 13 la session d'orientation, et d'identifier l'échantillon participant au programme en raison de l'étude exploratoire, composée de 30 professeurs, les chercheurs étude de base en fonction de la méthode expérimentale dans un entretien individuel de manière, qui était le numéro cinq professeurs de sexe masculin de l'Université Valley était sélectionné comme cas, la participation en faisant Bmkablten, la première entrevue était le spectacle pour participer au programme de counseling sur le groupe sélectif de professeurs à l'Université de la vallée, où la réponse a été que par sept d'entre eux, il a été convenu avec eux à une date ultérieure. La deuxième entrevue, qui a été convenu à la date des prochaines sessions, de 13 réunions, y compris le retrait de deux des Maîtres, et ainsi de l'échantillon confiné dans cinq professeurs de sexe masculin, les chercheurs appliquent le programme sur l'utilisation d'un épuisement de l'outil pour Mslach et d'orientation de l'outil besoins conçues à partir des chercheurs échantillon, afin de programme de renforcement et de tester l'hypothèse de l'étude .L'étude a atteint le public à travers les résultats de l'extraction obtenus après le programme d'application qui a été par le biais d'un programme de counseling basés sur la sélection de l'accès Palmstrushd pour atténuer le degré d'épuisement professionnel a.

شكر و تقدير

الحمد لله حمدا كثيرا مباركا فيه ملء السموات و الأرض

وملء ما بينهما الحمد لله الذي وفقنا لإنجاز هذا العمل المتواضع

لنتقدم بالشكر الجزيل إلى :

الأستاذ المشرف والأب المعلم قيسي محمد السعيد الذي قدم يد العون و المساعدة

ودعمنا

بتوجيهاته الرشيدة و نصائحه القيمة

و نتقدم بالشكر الخاص إلى كل من الأستاذ فارس إسعادي والأستاذ صالح

خشخوش

على تعاونهم معنا داعينا الله أن يجزيهم أحسن الجزاء

أخيرا نشكر كل من قدم لنا يد العون و المساعدة من قريب أو من بعيد

و لو بكلمة طيبة أو دعاء

إيمان، نسبية

فهرس المحتويات

الصفحة	العنوان
أ	ملخص الدراسة بالعربية
ب	ملخص الدراسة بالفرنسية
ج	شكر وتقدير
د	فهرس المحتويات
ز	فهرس الجداول
ز	فهرس الأشكال
2	مقدمة
الجانب النظري	
الفصل الاول: إشكالية الدراسة	
6	1- مشكلة الدراسة
9	2- أهمية الدراسة
10	3- أهداف الدراسة
10	4- المفاهيم الاجرائية للدراسة
الفصل الثاني: الارشاد الانتقائي	
13	تمهيد
14	1- مفهوم الرشاد الانتقائي
14	2- الانتقائية في السياق التاريخي
18	3- مفهوم الارشاد الانتقائي
18	4- المبادئ والمفاهيم الأساسية للإرشاد الانتقائي
18	5- أهداف الارشاد الانتقائي
19	6- مراحل العملية الإرشادية في الاتجاه الانتقائي
22	7- الفنيات الإرشادية المستخدمة في الارشاد الانتقائي
23	خلاصة الفصل .

الفصل الثالث: الاحتراق النفسي	
25	تمهيد
1) الاحتراق النفسي	
25	1- مفهوم الاحتراق النفسي
27	2- أعراض الاحتراق النفسي
30	3- مراحل الاحتراق النفسي
31	4- الاحتراق النفسي كحالة مصاحبة للضغط
32	5- أسباب الاحتراق النفسي
37	6- نتائج الاحتراق النفسي
38	7- طرق قياس الاحتراق النفسي
38	8- نظريات ونماذج الاحتراق النفسي
2) استراتيجيات مواجهة الاحتراق النفسي	
44	1- مفهوم استراتيجيات المواجهة
45	2- إستراتيجية المواجهة التي تركز على المشكلة
45	3- إستراتيجية المواجهة التي تركز على الانفعال
47	4- إستراتيجية المواجهة يتبناها الفرد ذاته
48	خلاصة الفصل
الجانب الميداني	
الفصل الرابع: الإجراءات الميدانية للدراسة	
51	تمهيد
51	1- المنهج المستخدم
52	2- الدراسة الاستطلاعية
55	3- الدراسة الأساسية
60	4- أدوات جمع البيانات
60	5- الأساليب الإحصائية
60	خلاصة الفصل

62	الفصل الخامس: تفسير النتائج
62	تمهيد
62	1- نموذج الحالة
73	2- تقارير الحالات
73	3- نتائج الدراسة
77	4- الاستنتاج العام
80	الاقتراحات
	قائمة المراجع

فهرس الجداول

رقم الصفحة	العنوان	الرقم
29	تصنيف أعراض الاحتراق النفسي.	01
35	الأسباب المؤدية للاحتراق النفسي.	02
53	توزيع أفراد العينة الاستطلاعية حسب كليات جامعة الوادي.	03
53	توزيع أفراد العينة الاستطلاعية حسب جنسهم والنسب المئوية لكل منهما.	04
54	توزيع أفراد العينة الاستطلاعية حسب سنوات الخبرة والنسب المئوية لكل منهما.	05
54	توزيع أفراد العينة الاستطلاعية حسب الحالة الاجتماعية والنسب المئوية لكل منهما.	06
54	توزيع النسب المئوية لأفراد العينة حسب إجاباتهم على أداة ماسلاش للاحتراق النفسي.	07
56	عبارات الأداة مقسمة في الأبعاد الثلاث.	08
57	مفتاح التصحيح المعتمد للمقياس.	09
76	جدول تلخيصي للجلسات الإرشادية.	10

فهرس الأشكال

رقم الصفحة	العنوان	الرقم
22	الأبعاد السبعة للشخصية.	01
30	مراحل الاحتراق النفسي.	02
39	نموذج شواب للاحتراق النفسي للمعلم.	03
41	نموذج شيرنس لعمليات الاحتراق النفسي.	04

مقدمة

مقدمة:

حظي موضوع الاحتراق النفسي باهتمام من جانب العلماء و الباحثين، و ذلك لما فيه من تأثير كبير في مختلف حياة الأفراد، و من مؤشرات السلامة النفسية نجد خلو الإنسان من الصراعات و الضغوطات النفسية، و لقد ظهرت آثار مشكلات الحياة على جميع جوانب شخصية الفرد، لذا يعد الاحتراق النفسي من الظواهر السلبية التي يعاني منها أكثرية شرائح المجتمع، و قد أصبح هذا المصطلح مشهور ذو استعمال واسع و له مجموعة من المعاني و الأسباب والنتائج، و من هنا جاء اهتمام الباحثين بتأثير الاحتراق النفسي على الصحة النفسية للفرد، مما يجعل الحاجة إلى الإرشاد النفسي ضرورة نفسية و اجتماعية، انطلاقاً من كونه حيز الزاوية في تخطي المشكلات النفسية.

ترى الطالبتان الباحثتان أن الإرشاد الانتقائي الأسلوب الأنسب للتخفيف من الاحتراق النفسي لدى الأستاذ الجامعي، و لكون الأستاذ في حاجة دائمة للوسط الاجتماعي الذي يحتويه، و يشبع فيه حاجاته النفسية و الاجتماعية، لذلك اكتسب الإرشاد الانتقائي أهمية خاصة في هذه الدراسة.

تتعدد الاتجاهات و طرائق البحث في ظاهرة الاحتراق النفسي مع ما تشكله من خطورة و اتساع و تزايد توضح الحاجة الماسة و الأهمية الكبرى في هذا العصر إجراء المزيد من الأبحاث و الدراسات المحلية و العربية.

ويعد السبيل في التخفيف من الاحتراق النفسي هو التعرف على آثاره و أسبابه على مستوى الفرد في حد ذاته.

انطلاقاً مما سبق جاءت فكرة هذه الدراسة لتشكيل خطوة مهمة في مجال البحث العلمي، و لكي تتناول مشكلة الاحتراق النفسي لدى الأستاذ الجامعي تتاولاً علمياً جديداً من خلال إتباع أسلوب الإرشاد الانتقائي الذي يعتمد على استخدام المرشد لفنيات و أساليب إرشادية في شكل منظومة تتناسب مع خصائص المسترشدين و نوعية مشكلاتهم، بحيث تسهم كل منها في مواجهة مشكلة الاحتراق النفسي مع تلاؤم الفروقات الفردية، لذا فإن موضوع الدراسة يتناول مشكلة الاحتراق النفسي بأسلوب الإرشاد الانتقائي، في شكل برنامج متضمن ثلاثة عشرة جلسة قسمت عبر مراحل الإرشاد الانتقائي، بهدف إبراز أهمية هذا الأسلوب المتكامل في حل المشكلات النفسية (الاحتراق النفسي).

نظرا لفاعلية البرامج الارشادية جاءت هذه الدراسة لتحقيق جملة من الأهداف المنتظرة من مثل هذه البرامج، الذي يعتمد في تصميمها على مجموعة من الأسس مراعيًا فيها اشباع الحاجات الارشادية لدى الأستاذ الجامعي.

قسمت الدراسة إلى جانبين الأول نظري والآخر ميداني، إذ يحتوي الجانب النظري على ثلاثة فصول وهي كما يلي:

- الفصل الأول : خصص للحديث عن عرض المشكلة والإشكالية وصياغة الفريدة العامة وأهمية وأهداف الدراسة ثم تطرقنا إلى تحديد المفاهيم الإجرائية لمتغيرات الدراسة.
- الفصل الثاني : يشمل الارشاد الانتقائي، والفصل الثالث الاحتراق النفسي.
- أما الجانب التطبيقي احتوى على فصل.
- الفصل الرابع: خصص للحديث عن الإجراءات المنهجية للدراسة.

الجانب النظري

الفصل الأول

إشكالية الدراسة

تمهيد

- 1- مشكلة الدراسة.
- 2- أهمية الدراسة.
- 3- أهداف الدراسة.
- 4- المفاهيم الاجرائية للدراسة.

المشكلة:

يلاحظ أن الجامعة محيط واسع ومتعدد المجالات، وعلى وجه الخصوص الجامعة الجزائرية باعتبارها همزة وصل بين مراحل التعليم الاولى والمحيط المهني، الذي يسعى الطالب للالتحاق به، ومن هذا يتحمل الاستاذ الجامعي مسؤولية تكوين الطالب تكويناً ذو كفاءة جيدة أكاديمياً ومهنياً، مما قد يولد لديه توتر وقلق في أداء مهمته، بالإضافة إلى أنواع أخرى من الضغوطات التي يعاني منها، إذ يمكن أن يجد نفسه في صراع داخلي بين ما تمليه عليه القوانين الادارية وبين ما هو موجود في الواقع، وبين ما يريد هو تقديمه، زيادة إلى مسؤولياته والتزاماته الخاصة مما قد يجعل بهذا يتحول إلى مشاكل صحية ومهنية مدمرة لمهنة التدريس، هذا يمكنه أن يجعل العلاقة بين الضغوط في العمل والاداء ليست بسيطة.

يواجه الاستاذ الجامعي أنواع عديدة من الضغوط في ممارسة مهنة التدريس، إذ يجد نفسه في صراع داخلي بين بيئة التدريس أو المناخ الدراسي الموجود على الواقع وبين ما يرغب ويطمح إليه، مما يسبب له الشعور بالتوتر والملل والتعب النفسي والبدني والذهني واللامبالاة... الخ، التي تتحول تدريجياً إلى مشكلات صحية، نفسية، ومهنية تدفع بالأستاذ إلى محاولة تخطيها والتأقلم معها، بغية تأدية مهامه بأحسن وجه ممكن، ومن ثم مواجهتها في أنها، إلا أنه أحياناً لا يفلح في التصدي لها، الامر الذي يزيد من حجم الضغوط لديه مما يضعف قوة الارادة والعزيمة بعد استنفاد الطاقة البدنية، والفكرية فيسقط في فوهة المشكلات النفسية، والعزوف عن تأدية مهامه وعدم الإفاء بالتزاماته المهنية، فيزداد الصراع والنزاع الداخلي بين الواجبات والحقوق، مما يولد لديه احتراق نفسي الذي يعتبر انهاك جسمي وانفعالي وعقلي ولارتباطه بالمهنة التي يقوم بها الاستاذ، يلاحظ أن أكثر من يتعرضون لهذا هم الذين يعيشون تحت مجموعة من المؤثرات الداخلية والخارجية وخاصة العاملين في المجالات الانسانية والاجتماعية من أكثر الفئات تعرضاً لهذه الظاهرة، وهذا ما أكدت عليه دراسة مقابلة وسلامة (1993)، التي استهدفت الكشف عن الاحتراق

النفسي بين المعلمين في الاردن وعلاقته ببعض المتغيرات الديمقراطية، وقد توصل الباحثان إلى أن الاحتراق النفسي عند المعلمات أعلى منه عند المعلمين، فوجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين مستويات الاحتراق النفسي على متغير سنوات الخبرة وعلى بعد نقص الشعور بالإنجاز. (محمود، 2008، 123)

أشارت دراسة **Hurst، 1990** التي هدفت إلى البحث في الاحتراق النفسي عند أعضاء هيئة التدريس في ولاية كولورادو الامريكية ومشاركتهم في اتخاذ القرار، فوجدت أن درجة الاحتراق النفسي لها علاقة دالة إحصائية بين متغيرات (ساعات العمل الاسبوعية، وعدد الطلاب الذين يدرسون أسبوعيا) وبين الاحتراق النفسي.

(عودة، 1998، 57)

تبين الدراستين السابقتين أن الاشخاص الذين يتعرضون للاحتراق النفسي هم الاشخاص العاملين في المهن الانسانية والاجتماعية عموما، وهذا ينطبق على مهنة التدريس خصوصا.

يسعى الاستاذ جاهدا في توظيف بعض الميكانيزمات الدفاعية، كاستراتيجية نفسية للتجنب والتخفيف وتجاوز الوضعية الراهنة المتمثلة في الاحتراق النفسي، إلا أن هذه الاستراتيجية تختلف باختلاف الانماط والسمات الشخصية لكل أستاذ، يعني هذا أن أسلوب مواجهة يكون انتقائيا ولكل أستاذ أسلوبه في كيفية التعامل مع هذا الاحتراق النفسي. فمنهم من يعتمد على استراتيجيات المواجهة يتبناها الفرد ذاته ومواجهة متمركزة حول الانفعال وتظم الانفعالات المصاحبة للموقف الضاغط، وأخرى متمركزة حول المشكلة. (سكريفة، 2008، 65، 66)

يمكن القول من خلال استراتيجيات المواجهة التي يعتمدها الاستاذ الجامعي أن وظائفها تكمن في حل المشكلة المصاحبة للضغط والسيطرة عليها، والتغلب على المواقف المؤلمة، فهناك من يستسلم للموقف ويعرف هذا بأسلوب الهروب وآخر يستخدم المواجهة والصراع، وذلك حسب تفاوت درجة الضغط.

مما يدفعه الى انتقاء أفضل هذه الاستراتيجيات من حيث أهميتها ومواكبتها للموقف الضاغط، وذلك للتخفيف منها أو القضاء عليها نهائيا.

يعتبر هذا الاسلوب الانتقائي المخرج الذي يعتمد الاستاذ الجامعي للتقليل من الاحتراق النفسي لديه، بشكل غير مباشر وغير مقصود، هذا ما يبرز مشكلة الدراسة والمتمثلة في أهمية ودور الارشاد النفسي في التصدي للمشكلات النفسية و المتمركزة خصوصا حول فعالية الارشاد الانتقائي في التخفيف من الاحتراق النفسي.

يلاحظ أن هناك دراسات قليلة اهتمت بالارشاد الانتقائي، ويذكر منها اسهامات فريدريك ثورن في تطوير نظرية الارشاد الانتقائية التكاملية، اذ يعود اهتمامه بالارشاد والشخصية نتيجة فشله في المعالجة الإكلينيكية، فقد دخل كلية الطب وأعجب بالعلوم الطبية وتكاملها ونظامها الانتقائي القائم على الممارسة العلمية مقارنة مع الفوضى الفكرية للعلوم الانسانية، لذا صمم على أن يعمل على جمع وتوحيد مناهج الارشاد والعلاج النفسي بأسلوب انتقائي (جردات، 2014، 10)

يبرز مما سبق ذكره أن الارشاد الانتقائي جدّ مهم في تقديم المساعدة الارشادية من أجل مواجهة المشكلات و التوافق معها، إلا أنه لم يحظى بالاهتمام من طرف علماء النفس فالكثير منهم يعتبرونه فلسفة أو نموذج فكري جامد، حيث يعتبر الارشاد الانتقائي نوعا من أنواع الارشاد الذي يتضمن التعامل مع الشخص كله، جسمه وعقله وانفعالاته وروحه ومحيطه، فهو يقوم على الانتقاء من مختلف النظريات، ومن هذا يعتبر الاسلوب مزيجا من الحقائق وليس نموذجا فكريا كما يعتبره البعض، فهو يعتمد في جمع المعلومات على العديد من النظريات، انطلاقا من فكرة اختلاف مواقف الافراد ومرونة السلوك الانساني، اذ تعمل الانتقائية على الوصول لمستويات أعلى لتحقيق الذات وإعادة التوازن للشخصية من خلال تحديد المشكلة ومعرفة أسبابها.

انطلاقا من هذا جاءت هذه الدراسة للبحث وابرار فاعلية الارشاد الانتقائي في التخفيف من الاحتراق النفسي لدى الاستاذ الجامعي.

وذلك بالإجابة عن الاسئلة الآتية:

• ما هو الارشاد الانتقائي؟

• ما هي مكوناته؟

• ما هي أساليبه وفتياته؟

- إلى أي حد يمكن أن يساعد المسترشد في إعادة الاستقرار لديه؟
 - هل يمكن بهذا النوع من الارشاد أن يبني برنامج إرشادي انتقائي للتخفيف من درجة الاحتراق النفسي لدى الاستاذ الجامعي؟
- يمكن بلورة مشكلة الدراسة في محاولة الاجابة على التساؤل الرئيسي العام:
ما مدى فاعلية برنامج إرشادي قائم على الانتقاء أن يصل بالمسترشد إلى التخفيف من درجة الاحتراق النفسي لديه؟
- تتدرج من خلال التساؤل الرئيسي للدراسة الفرضية العامة والتي تنص على:
ينتظر من البرنامج الإرشادي الانتقائي أن يساهم في التخفيف من درجة الاحتراق النفسي لدى الأستاذ الجامعي.

أهمية الدراسة:

تتجلى أهمية الدراسة الحالية في أهمية الموضوع الذي تناوله، حيث أنها تسعى لدراسة فعالية الارشاد الانتقائي في التقليل من مستوى الاحتراق النفسي لدى عينة من الاساتذة الجامعيين، وبالتالي فان موضوع الدراسة ينطوي على أهمية كبيرة سواء كانت من الناحية النظرية أو من الناحية التطبيقية.

يشكل موضوع الدراسة من الناحية النظرية إضافة علمية معرفية لمشكلة الاحتراق النفسي التي تعد مشكلة كبرى عند أساتذة الجامعة عموماً، وإضافة معرفية جديدة لاتجاه إرشادي لم يلقى من الاهتمام والبحث والدراسة ما يستحقه كاستراتيجية إرشادية تمثل الارشاد في ثوبها الجديد.

ينطلق أيضاً موضوع الدراسة من قلة الدراسات العربية والمحلية، وافتقادها لتناول الارشاد من خلال بناء برامج إرشادية انتقائية لمواجهة المشكلات.

يعبر الموضوع أيضاً عن حاجة البحث العلمي إلى القيام بتصميم برامج إرشادية انتقائية فعالة، لتقديم خدمات ومساعدات نفسية اجتماعية وتربوية مما يجعلها جديرة بأن تكون موضع الاهتمام البحثي.

يمثل الموضوع من الناحية التطبيقية، تطبيق برنامج إرشادي انتقائي يهدف إلى تخفيف من درجة الاحتراق النفسي لدى عينة الدراسة لمعرفة ما مدى فاعليته في تحقيق ذلك، مما يساعدهم على التفاعل الايجابي وتحقيق التوافق النفسي

والاجتماعي وتحسين عملية التدريس للوصول إلى أعلى مستوى ممكن من الصحة النفسية.

يهتم الموضوع أيضا من هذه الناحية في إمكانية استفادة المتخصصين الباحثين والدارسين والممارسين للعمل الإرشادي من هذه الدراسة وتطبيق خطواتها على حالات أخرى مشابهة، كما يمكن أن تكون دعوة وتشجيع لهم لتكثيف الجهود العلمية في هذا المجال ولفت الانتظار لأهمية هذه الموضوعات التي تعتمد على البرامج الإرشادية الانتقائية في مجال العلوم التربوية والنفسية.

تتلخص أهمية الدراسة والحاجة إليها في الاهداف التالية:

- 1 - التصدي للحالات النفسية كالاحتراق النفسي من خلال برنامج إرشادي انتقائي قائم بذاته، للتقليل أو القضاء على الحالات المشابهة.
- 2 - إعداد برنامج إرشادي انتقائي وتطبيقه لأول مرة على عينة من الأساتذة.
- 3 - إبراز أهمية الإرشاد الانتقائي كأسلوب من أساليب الإرشاد النفسي.
- 4 - التعرف على مدى استمرارية أثر هذا البرنامج من خلال الاستفادة من نتائجه في تقديم الخدمات الإرشادية لمواجهة المشكلات النفسية.

المفاهيم الاجرائية الدراسة:

الفاعلية: يقصد بها في الدراسة الحالية هي قدرة الفرد على استعمال وسائله الاولية والتغيير في الشيء المطلوب، واستخراج أقصى ما يمكن من نتائج ايجابية أو تعديل سلوك معين.

الإرشاد الانتقائي: هو اتجاه إرشادي يقوم على اختيار ودمج وتنسيق الفنيات الإرشادية من مختلف النظريات للوصول الى اسلوب متكامل في حل المشكلات، ومواكبة استراتيجياته حسب الموقف الضاغط لتحقيق التوافق النفسي .

الانتقائية: هي منظومة تتسق بين الفنيات الإرشادية والعلاجية، حيث أن كل فنية لها نظرية خاصة بها، ويتم هذا التنسيق بشكل تكاملي لعلاج مشكلات نفسية.

البرنامج: هو إجراءات منظمة ومخططة على ضوء أسس علمية تستند على فنيات معينة، بهدف تقديم مساعدة متكاملة للفرد.

الاحتراق النفسي: هو حالة نفسية تتولد عن زيادة الضغوط المهنية، حيث تنعكس بالسلب على شخصية الفرد، وتتجلى في جملة من الاعراض تحدد في ثلاثة أبعاد هي (الاجهاد الانفعالي، تبدد الشعور، نقص الشعور بالإنجاز).

الأستاذ الجامعي: هو شخص مؤهل علميا حائز على شهادة دكتوراه أو ماجستير توكل له مهمة التدريس وفق مقررات بيداغوجية أكاديمية بالجامعة.

الفصل الثاني:

الإرشاد الانتقائي

تمهيد

- 1 مفهوم الإرشاد النفسي
- 2 الانتقائية في السياق التاريخي
- 3 مفهوم الإرشاد الانتقائي
- 4 المبادئ والمفاهيم الأساسية للإرشاد الانتقائي
- 5 أهداف الإرشاد الانتقائي
- 6 مراحل العملية الإرشادية في الاتجاه الانتقائي
- 7 الفنيات الإرشادية مستخدمة في الإرشاد الانتقائي

خلاصة الفصل

تمهيد:

يجد الفرد صعوبة كبيرة في اختيار أسلوب أو فنية أو طريقة محددة لتساعده في حل مشكلة ما أو التصرف في موقف معين، الأمر الذي يؤدي به إلى تجريب العديد من الأساليب الممكنة له والمتاحة أمامه، لذلك فعدم الدراية بطريقة حل المشكلة يزيد من تعقيدها ويقع صاحبها في حيرة واضطراب ولا يستطيع التخلص منها أو الخروج بحل مناسب. لذلك يعد الإرشاد الانتقائي أسلوب مناسب وبالغ الأهمية للوصول إلى حل مناسب للمشكلة، كل حسب ما يتلاءم وحاجات الفرد.

1- مفهوم الإرشاد النفسي:

نشأ الإرشاد النفسي Counseling psychologie، استجابة لحاجة شعر بها المجتمع الأمريكي في عهد العشرينات والثلاثينات من القرن الماضي، وهو احد فروع علم النفس التطبيقية .

حضي باهتمام كبير انطلاقاً من أهميته والحاجة إليه ومنه تعددت مفاهيم الإرشاد النفسي، فهناك مفاهيم ركزت على عناصر العملية الإرشادية، وأخرى على أهدافها، ومفاهيم ركزت على نوعية وشكل العلاقة في الإرشاد النفسي وركزت مفاهيم على مجال الخدمة الإرشادية، واهتمت مفاهيم أخرى بطريقة وأسلوب التفاعل بين المرشد والمسترشد وغيرها من المفاهيم .

• تعريف حسين(2004): الإرشاد النفسي هو عملية بناءة تستهدف مساعدة الفرد بان يفهم ذاته، ويعرف خبراته ويحدد مشكلاته، وينمي إمكاناته، لحل مشكلاته في ضوء معرفته وتدريبه لكي يصل إلى تحقيق أهدافه وتحقيق الصحة النفسية.

• تعريف مينوستا للإرشاد النفسي: هو خدمة مهنية متخصصة هدفها مساعدة الفرد على القيام بالاختيار، وعلى مواصلة النمو والتطور، من اجل تحقيق أهدافه الشخصية إلى أقصى حد يمكن الوصول إليه، وذلك عن طريق اختبار أسلوب حياة فرضية ويتوافق مع مركزه كمواطن في مجتمع ديمقراطي. (القذافي 1998، 20).

• ينظر القيسي (1999) للإرشاد النفسي: هو مساعدة الفرد في التوافق وفي اتخاذ القرارات أو القيام باختيارات حكيمة من بين بدائل حلول محتملة.

• يعرف بارو السليمانى (1991) الإرشاد النفسي على انه: عملية إنسانية تهدف إلى مساعدة المسترشد لفهم نفسه وإدراك المشكلات التي يعاني منها، ومساعدته بتبصيره للارتفاع بقدراته واستعداده للتغلب على المشكلات التي يواجهها بغية تحقيق التوافق بينه وبين البيئة التي يعيش فيها كي ينمو النمو المتكامل في شخصيته.

(الداهري، 2005، 22)

• مفهوم مرسى (2002) للإرشاد النفسي باعتباره تلك العملية التي تستهدف وقاية الذات وإنمائها عبر علاقة بين مرشد معد مهنيا ويتمتع بصفات مثل الدفاء والتعاطف والمودة والمرونة والثقة وعميل ينشد إعادة التوازن والانسجام بين جوانب هويته الذاتية والوعي بها وبجانب الواقع، وصولا إلى علاقة متناغمة ومنسجمة تحقق الارتقاء النفسي والاجتماعي.
(أبو عطية، 2002، 187).

من خلال التعريفات السابقة يستنتج أن:

• **الإرشاد النفسي:** هو الخدمات التي يقدمها مختص مؤهل (المرشد) لشخص يطلب المساعدة (المسترشد) تربطهم علاقة مهنية من اجل مساعدته وتبصيره بمشكلاته لتحقيق ذاته والوصول إلى التوافق النفسي والصحة النفسية.

2- الانتقائية في السياق النفسي التاريخي:

يلاحظ أن لكل اتجاه ونظرية نقطة بداية تتطلق من خلالها، وتضع لمساتها الأولى لتنتظر إلى جميع الجوانب المهمة فيها. حيث كانت بدايات بعض النظريات هي نهاية ونتيجة لنظريات سبقتها، وأخرى قامت على اكتشافات أصحابها، ومنها من قام على تطوير نظرية قائمة موجودة من قبل فيعمل على تطويرها وتتميتها.

ارتبطت بدايات الانتقائية في الإرشاد النفسي بنمو وتطور النظريات النفسية الكلاسيكية القديمة، ودليل ذلك المراجعات المستمرة لهذه النظريات يعد مؤشرا على أن الانتقائية والتكامل بدء منذ نشأة هذه النظريات، فتطور التحليلية القديمة على يد "سوليفان" و"هورتي" و"فروم" (التحليل النفسي الاجتماعي) وصولا إلى التحليلية الشاملة (إريكسون) إلا دليل على ذلك، وكذلك بالنسبة لتطور السلوكية القديمة (واطسون، بافلوف) على يد سكينر (الاشتراط الإجرائي) وصولا إلى نظرية (باندورا) السلوكية الاجتماعية.

كما أن محاولات (دولارد وميلر) يعد مؤشرا آخر، حيث كانت محاولتهما تركز على التوفيق بين التحليلية والسلوكية .

وهذه المحاولات كانت تركز على الانتقاء من اتجاهات متعددة، أو كما يعرف بالانتقائية الثنائية أو الانتقائية عديدة الطرز. (عزب، 1981، 37).

في المقابل هناك انتقائية أحادية الطرز التي تركز على الانتقاء والتوفيق من نظريات متعددة داخل الاتجاه الواحد، ولعل من ابرز من يمثل هذا الاتجاه نظرية "ريمي" المعرفية التي وصفت بأنها نظرية انتقائية. (الشناوي، 1994، 173).

يتضح مما سبق ذكره التسلسل التاريخي للانتقائية، أما بالنسبة لتطور الأسلوب الإرشادي الانتقائي التكاملي فإنه يرجع لـ "فريدريك ثورن".

يعود اهتمام ثورن بالإرشاد والشخصية وهو في عمر الخامسة عشر، نتيجة إصابته بالتأتأة وبالتالي اختار الدراسة الجامعية في قسم علم النفس بجامعة كولومبيا عام 1926م، ولكن نتيجة فشله في المعالجة الإكلينيكية فقد دخل كلية الطب وأعجب بالعلوم الطبية وتكاملها ونظامها الانتقائي القائم على الممارسة العلمية مقارنة مع الفوضى الفكرية للعلوم الإنسانية، لذا صمم على أن يعمل على جمع وتوحيد مناهج الإرشاد والعلاج النفسي بأسلوب انتقائي تكاملي.

وهذا الأسلوب يعد نوعا من الإرشاد القائم على الانتقاء من مختلف النظريات يتضمن التعامل مع الشخص كله جسمه وعقله وانفعالاته وروحه ومحيطه.

وقد بدأ في عام 1950 على يد "فريدريك ثورن" ثم محاولات دولارد وميلر وفي عام 1965 قدم لازاروس محاولة انتقائية لعلاج الإدمان، وهكذا بحلول 1975 أصبح حوالي 50 بالمائة من العلماء انتقائيين. (منتدى رقم 01/20/06/2014)

تعتبر الانتقائية كاتجاه إرشادي حديث في الاتجاهات النفسية والإرشادية حتى انه أطلق عليه إرشاد العصر، حيث كان هناك عوامل ساهمت في هذا.

• العوامل التي ساهمت في ظهور الاتجاه الانتقائي: منها:

1- تطور النظريات الكلاسيكية القديمة، كالتحليلية على يد أنصارها الجدد والسلوكية على يد سكينر وباندورا.

2- ظهور الاتجاه الإنساني واعتباره القوة الثالثة في علم النفس.

3- ظهور النظريات المعرفية كنظرية "أليس" ونظرية "ريمي".

4- انفصال عدد من أبرز علماء الاتجاهات الرئيسية النفسية عن اتجاهاتهم وتبنيهم هذا الاتجاه، ففي السبعينات من القرن العشرين بلغ عدد العلماء الذين يتبنون هذا الاتجاه ما بين 40، 64 بالمائة في مختلف الإحصائيات.

5- تطور الدراسات النفسية والممارسات الإرشادية العلمية والتراكم البحثي في هذا الاتجاه. (مليكه 1997، 124).

إضافة إلى إسهامات ثورن وعلماء هذا الاتجاه أمثال لازاروس وهارت .

نلاحظ مما سبق أن الانتقائية تعد اتجاها إرشاديا من اتجاهات علم النفس، تنتهي بتحقيق نتائج أفضل للنمو النفسي للفرد وذلك من خلال الممارسة الإرشادية، في جو إرشادي مميز في إطار الإرشاد الانتقائي الذي يعتبر تيار إرشادي منفتح لكل إضافة .

يرى باترسون (1990) الإرشاد الانتقائي التكاملي بأنه إرشاد العصر، فهو يعتبر الخمسينيات عقد الوجدان أو الانفعالات والمشاعر والعلاج المتمركز حول الحالة أو المريض، كما تعتبر الستينات عقد السلوكية أو (العلاج السلوكي) ، والسبعينات عقد المعرفة أو (العلاج المعرفي) ويبدو أن الثمانينات ستكون عقد الانتقائية والعلاج الانتقائي .

ينظر capuzzi (2000) لهذا الاتجاه أنه : ينتقي أفضل شيء من كل نظرية، وهذا يتطلب من المرشد معرفة دقيقة بالنظريات الإرشادية، ومصدر قوة وضعف كل نظرية وعناصر بناء نظرية فعالة، وأفضل عمل إرشادي هو الذي يؤثر وينجح والإرشاد الانتقائي التكاملي اتجاه عملي يرفض النظرة الأحادية .

ويصف أنجلس الانتقائية بأنها : بناء نظري منظم فهي الاختبار والدمج للملامح المتألفة من المصادر المختلفة، وأحيانا من النظريات والأنظمة غير المؤتلفة، وهي الجهد المبذول من اجل العثور على عناصر صادقة في جميع التعاليم ودمجها في كل متاعم، والنظام الناتج عن ذلك مفتوح للمراجعة الدائمة بما في ذلك محتواه الأساسي. (باترسون، 1990، 496)

- الانتقائية منظومة ذات طابع متسق من الفنيات الإرشادية، والعلاجية، تنتمي فيها كل فنية إلى نظرية علاجية خاصة بها، إلا أن انتقاء هذه الفنيات يتم بشكل تكاملي بحيث تساهم كل منها في علاج جانب من جوانب اضطرابات شخصية العميل، ويتم انتقاء هذه الفنيات لتشكيل منظومة تكاملية بالرجوع إلى تشخيص دقيق لحالة العميل، لتحديد أفضل الفنيات، ومدى ملائمتها للخطة العلاجية، ولطبيعة الاضطراب، أو المشكلة السلوكية.

(عزب 2002، 5)

- أن الإرشاد بالاتجاه الانتقائي التكاملي التوفيقى متعدد الأبعاد، والوسائل هو الصورة الحديثة الفعالة التحقق المرونة، أو الاتزان، أو الشمول، وتقوم على التنظيم والتنوع، والاختيار بأسلوب متلائم، ومنسجم، ومنسق. (جمل الليل، 2001، 72).

3- مفهوم الإرشاد الانتقائي:

تعددت تعريفات الإرشاد الانتقائي حسب الأهداف الخاصة المراد تحقيقها فنياتها، يذكر منها مايلي، إضافة إلى تعدد مفهوم مصطلح الانتقاء الذي أخذ تعريفات كثيرة حسب المجال المستخدم فيه يذكر من بين تعريفاته الآتي:

ترجم كل من بعلبكي 1973 والكرمي 1988، مصطلح Selective بمعنى انتقائي أو اختياري. (نرمين دس، 85)

هو عملية اختيار الأشخاص أو الأشياء المناسبة، وهو مصطلح يستعمل في جميع مجالات النشاط الإنساني، العلمية، التكنولوجية، المنهجية، الطبية والرياضية. لقد استعمل مصطلح الانتقاء منذ أكثر من نصف قرن مضى كمرادف لمصطلح الاختيار. (فنوش، دس، 18).

يقصد بالانتقاء في الدراسة الحالية أنه: عملية اختيار ودمج الفنيات الإرشادية للوصول إلى فنية فعالة.

هو منظومة من الإجراءات التي تتسق فيما بينها، وتتضمن عددا من الفنيات التي تنتمي كل فنية منها إلى نظرية إرشادية علاجية معينة، ويتم اختيار هذه الفنيات بحيث تسهم كل منها في تنمية جانب من جوانب الشخصية وفقا لمنهج تكاملي. (سميرة ند، دس، 209).

3-1- الإرشاد الانتقائي:

شكل من أشكال الإرشاد النفسي قائم على نظرية العلاج النفسي الانتقائي، والذي يعد نظاما يقوم على تحديد المبادئ والاستراتيجيات الأساسية الفعالة في العلاجات النفسية الأخرى، خاصة تلك الاستراتيجيات التي ثبتت فعاليتها في علاج المشكلات وتلاؤم حاجات العميل. (أبو النور، عبدالنور، 2000).

3-2- الانتقائية (الإرشاد الانتقائي):

هو النضج الإرشادي، والصور المثلى للممارسة الإرشادية المتخصصة، تتكامل فيه الفنيات الإرشادية، وتعمل على مواجهة الاختلافات و الفروق، والتغيرات في المواقف، والحالات، والمشكلات، والمسترشدين، أي هو الصورة الإرشادية الحديثة الفعالة التي تحقق

المرونة، والالتزان، والشمول، وتقوم على التنظيم، والتنوع، والاختيار بأسلوب متلاحم، ومنسجم، ومتسق. (مذكرة دكتوراه في علم النفس تخصص إرشاد نفسي).

يستنتج من خلال الوصف والتعاريف السابقة: أن الإرشاد الانتقائي هو اتجاه إرشادي يقوم على اختيار ودمج وتنسيق الفنيات الإرشادية من مختلف النظريات للوصول إلى أسلوب متكامل في حل المشكلات، ومواكبة استراتيجياته حسب الموقف الضاغط لتحقيق التوافق النفسي .

4- المبادئ والمفاهيم الأساسية للإرشاد الانتقائي:

يلاحظ أن لكل أسلوب أو اتجاه أو نظرية مبادئ ومفاهيم تقوم عليها وتبرز أهميتها وتحدد مسارها، كذلك الإرشاد الانتقائي له مبادئ ومفاهيم أساسية تميزه.

يلخص (عقل 2000) أهم المبادئ الرئيسية التي تنطلق منها الانتقائية متعددة الوسائل كما جاء بها لازاروس فيما يلي:

1) يرى أنصار هذه النظرية أن السلوك الإنساني يتأثر بعوامل وراثية وبيولوجية وبيئية تتمثل في العلاقات الشخصية مع الآخرين وفي الظروف البيئية والثقافية والاجتماعية المحيطة به، وفي عملية التعلم من خلال الآخرين.

2) إن الاضطراب النفسي أو الشخصية غير المتكيفة ترجع إلى تعلم غير مناسب وإدراك لنماذج سلوكية غير سوية، وإلى نقص في المعلومات أو الخبرات أو خطأ فيها أو تصارع بينها تجعل ذاكرة الفرد عاجزة عن إمداده بطرق التعامل مع المواقف الاجتماعية المختلفة، ويظهر الاضطراب في استجابات انهزامية غير توافقية.

يفترض أنصار هذه النظرية أن المضطربين نفسياً يعانون من مشكلات متعددة ومحددة، وأنه يتطلب التعامل مع كل مشكلة أو عرض بأساليب علاجية ثبتت فاعليتها بغض النظر عن انتماءات هذه الأساليب إلى النظريات المختلفة، بمعنى استخدام الطرق الفعالة الصادقة من كل المدارس بما يستجيب لحاجات المسترشد ويمكنه منحل مشكلاته.

5- أهداف الإرشاد الانتقائي:

تتلخص أهداف الإرشاد الانتقائي في أهداف الإرشاد النفسي بصفة عامة، من تنمية الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية لدى المسترشد، وعلى المرشد أن يساعده لتحقيق وانجاز أهدافهم وتعريفهم بدواتهم وإدراك مشكلاتهم ليصل بهم إلى تحقيق الصحة النفسية يحدد الشناوي (1994): أهداف الإرشاد الانتقائي متعدد الوسائل فيما يلي:

- تغيير السلوك إلى سلوك ايجابي فاعل .
- تغيير المشاعر إلى مشاعر ايجابية .
- تغيير الأحاسيس السلبية إلى ايجابه .
- تغيير الصور العقلية السلبية للذات إلى صور ايجابية .
- تغيير الجوانب المعرفية الغير منطقية إلى جوانب منطقية .
- تصحيح الأفكار الخاطئة .
- إكساب المسترشد المهارة في تكوين علاقات اجتماعية طيبة .
- المساعدة على تحسين الجوانب البيولوجية .

(الشناوي 1994، 265)

ويذكر العزة وعبد الوهاب (1999) أهداف الإرشاد الانتقائي كما يراها هارت في البحث عن النمو، وان التركيز منصب على العناية الصحيحة كما يجب إعطاء أهمية للعناصر الايجابية والسلبية في الشخصية وان نكافحه من اجل تفوق العناصر الايجابية على السلبية في الإرشاد والعلاج، والتركيز على تنمية اللياقة النفسية لدى الأشخاص .

وان هذه التنمية تركز على خمس فرضية سماها هارت وهي :

- 1- إن التدريب النفسي للذات (الشخصية) ضروري للوصول إلى اللياقة النفسية، كضرورة التدريب الجسماني للوصول إلى اللياقة الجسمية .
- 2- يجب أن تتغير الشخصية وتتمو مع حياة الفرد .
- 3- إن التغيير الايجابي في الشخصية يظهر مع التركيز على مواطن القوة في النفس، بالإضافة إلى تحسين وتطوير مواطن الضعف فيها .
- 4- إن اللياقة النفسية، تتطلب اتصالات واحتكاكات مع الناس الآخرين بمعنى آخر التكيف في الحياة الاجتماعية .

5- إن فترة التدريب النفسي المخططة تعمل على تعزيز الأحاسيس الايجابية والتقليل من

العواطف والأحاسيس السلبية عند الشخص . (العزة ، 1999، 211)

- يهدف الإرشاد الانتقائي كغيره من أنواع الإرشاد النفسي الأخرى إلى تحقيق النمو النفسي والصحة النفسية لتتوازن شخصية الفرد .
- 6- مراحل العملية الإرشادية في الاتجاه الانتقائي
- 6-1- المرحلة الأولى مرحلة اكتشاف المشكلة :

وهي مرحلة تكوين العلاقة الإرشادية الايجابية التي تولد للمسترشد الثقة، وتزيد من رغبته وإقباله على الإرشاد، وتعزز وتدعم المسترشد ليتحدث بحرية عن مشكلته، مع الاهتمام بالسلوك اللفظي ليتم استكشاف معالم المشكلة، والإطار النظري في هذه المرحلة اخذ أفضل ما هو موجود من الإنسانية و وضعه في نظام جديد(الفاعلية، الاستماع، التعاطف) .

6-2- المرحلة الثانية مرحلة تعريف المشكلة ثنائية الأبعاد:

وفيها يتم الاتفاق على تحديد المشكلة وتحديد جوانبها المتعددة باستخدام الفنيات المناسبة، ولتفعيل هذه المرحلة فان الأساس النظري هنا مأخوذ من الروجرية (الإنسانية).

6-3- المرحلة الثالثة مرحلة تحديد البدائل:

وهي مرحلة مساعدة المسترشد في اختيار مسار يراه مناسب من البدائل الملائمة لحل المشكلة والأساس النظري هنا مأخوذ من الإرشاد الواقعي والتحليلي والمعرفي والإنساني والسلوكي .

6-4- المرحلة الرابعة مرحلة التخطيط:

وفيها يتم إعداد الخطة الإرشادية القابلة للتنفيذ على أن تكون مقنعة للمسترشد من حيث واقعيته وملائمتها له وهي مرحلة تقييم للبدائل التي تم تحديدها، والأساس النظري هنا واقعي تحليلي معرفي سلوكي إنساني .

6-5- المرحلة الخامسة مرحلة العمل والالتزام

(مرحلة تنفيذية)، وفيها يلتزم المسترشد بالتنفيذ الواقعي للخطوات الإرشادية ويلعب دورا هاما في تشجيعه وإقناعه بأهميتها وترابطها من خلال فنيات إرشادية فعالة، والأساس النظري هنا واقعي تحليلي معرفي سلوكي إنساني .

6-7- المرحلة السادسة مرحلة التقييم والتغذية الراجعة:

وفيها تتم المراجعة والتقييم لما لوحظ من أهداف أثناء العملية الإرشادية وتلخيص المسترشد للتقدم الذي طرا بناء على ما قام به .

تعتمد العملية الإرشادية وفقا للاتجاه الانتقائي على مبدأ رئيسي هو مبدأ الفردية، بمعنى أن لكل شخص فرديته، ويترتب على هذا المبدأ تنوع الطرق أو الأساليب العلاجية التي تستخدم، وعدم التركيز على صيغة واحدة وقد ينظر المرشد إلى خصائص وتوقعات وحاجات احد المسترشدين فيختار أن يكون سلبيا على حين يكون مع مسترشد آخر نشطا مباشرا ومستخدمًا لأسلوب المواجهة بشكل زائد. (عبد العزيز 2001، 149)

7- الفنيات الإرشادية المستخدمة في الإرشاد الانتقائي:

يستنتج من خلال النظريات التي تبنت وطورت الأسلوب الانتقائي، بأنه لا توجد فنيات وأساليب إرشادية معينة أفضل من أخرى، فالفنية والأسلوب الفعال هو الذي يتناسب وخصائص المسترشد وحاجاته ونوعية مشكلته.

فاختيار وانتقاء الفنية الأكثر فعالية في الإرشاد الانتقائي يكون مطلقاً، من خلال مبدأ الفردية والموقف الإرشادي لتحقيق أهداف الإرشاد.

يقر أبو عبادة ونيازي 2001، إلى أنه لا توجد أساليب محددة له، بل يعتمد على مصادر مختلفة من الحقل الإرشادي، هذا بالإضافة إلى علوم التربية والتغذية والتمرين النفسي والطب وذلك بما يتفق مع تصير Lazarus للمشكلة.

طبق أسلوب (لازاروس) في تصوير المشكلة والذي يعتمد الحروف الأولى من الكلمة المركبة basic-id فيمكن إعطاء مثال لذلك:

✓ الجانب السلوكي (B): يمكن للمرشد أن يستخدم أسلوب الانطفاء، والغمر، والتخلص

التدريجي من المخاوف، والتعزيز بنوعية الايجابي والسلبي، والعقاب.

✓ الجانب الوجداني (A): يستخدم المرشد أسلوب التنفيس أو التفريغ الانفعالي.

✓ جانب الإحساس (S): يستخدم المرشد الاسترخاء، والتدريبات البدنية، والتغذية

الراجعة الحيوية لتحرير المسترشد من التوتر.

✓ جانب التخيل (I): يمكن للمرشد استخدام أسلوب تغيير صورة الذات، وذلك من

خلال استخدامه لأسلوب تصوّر أو تخيل المواجهة الايجابية للمواقف والضغط.

✓ الجانب المعرفي (C): يستخدم المرشد أسلوب زيادة الوعي والإدراك والفهم للذات،

وذلك من خلال مساعدة المسترشد لإدراك الأحداث السابقة وعلاقتها بالسلوكيات

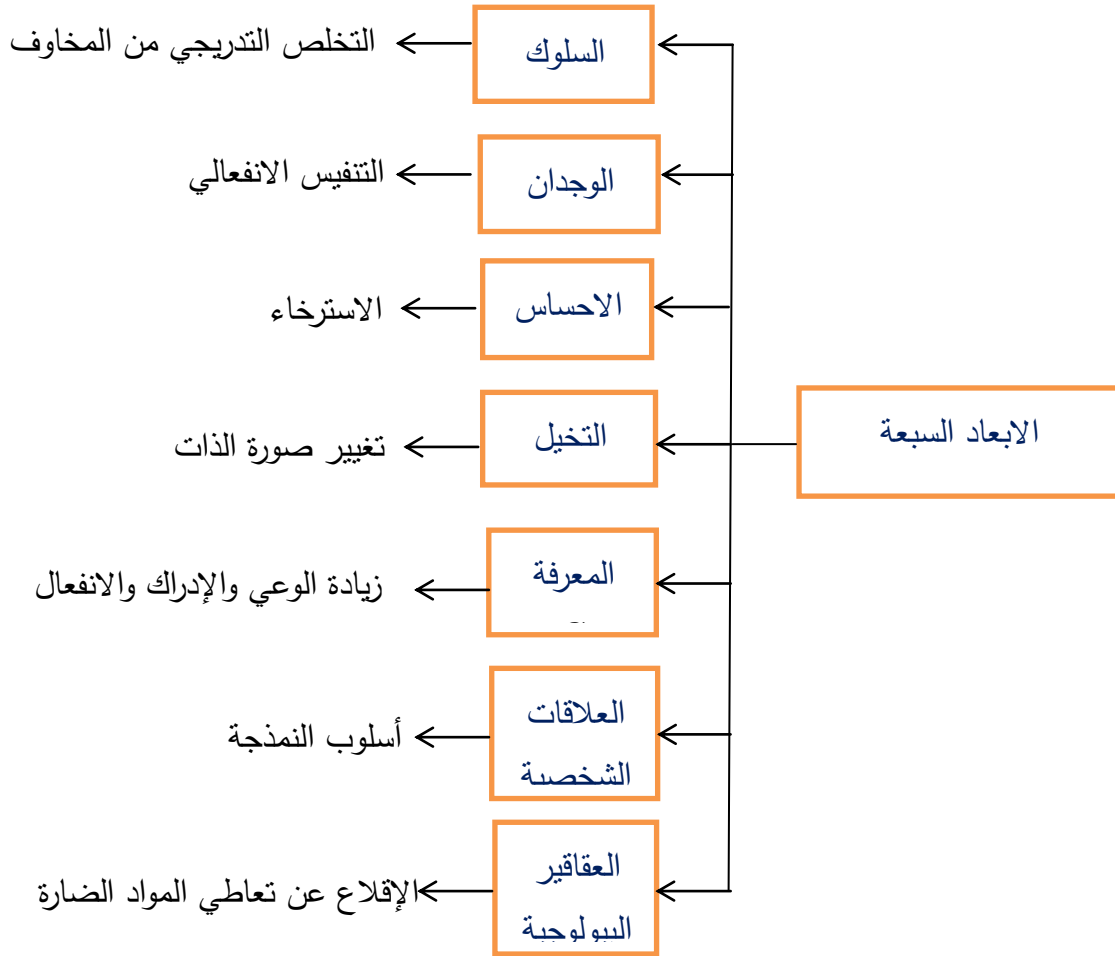
الحالية.

✓ مجال العلاقات الشخصية (I): يستخدم المرشد أسلوب النمذجة.

✓ مجال العقاقير (D): يقوم المرشد باستخدام أسلوب التمرينات الرياضية والتغذية

والإقلاع عن تعاطي المواد الضارة.

والشكل الموالي يوضح ذلك:



شكل (1) يوضح الأبعاد السبعة للشخصية BASIC-ID.

(أبو عبادة و نيازي، 2001، 94)

يتضح من خلال فنيات الإرشاد الانتقائي أنها فنيات متكاملة فيما بينها شاملة لشخصية الفرد (المسترشد). لا توجد فنية أفضل من أخرى بل مكملة لبعضها البعض وخادمة للمرشد والمسترشد.

خلاصة الفصل:

يمكن أن يستنتج من خلال ما تم عرضه، أن الإرشاد الانتقائي شكل من أشكال الإرشاد النفسي له مفهومه و مبادئه، أهدافه، مراحلَه وفتياتَه التي يقوم عليها والتي يستخدمها المرشد أثناء ممارسته له (الإرشاد الانتقائي) وذلك حسب شخصية المسترشد والموقف الموجود فيه. الأمر الذي يجعل المرشد يختار الطريقة والأسلوب الأنسب الذي يتلاءم مع الموقف الضاغط، ويساعد المسترشد على الخروج منه وذلك من خلال استثمار كل نظرية في الإرشاد ليصل إلى طريقة واحدة تكاملية، للوصول إلى الأهداف المرجوة والمراد تحقيقها والخروج من المشكلة والوصول إلى حل مناسب.

الفصل الثالث:

الاحتراق النفسي واستراتيجيات مواجهته

1- الاحتراق النفسي:

1-1- مفهوم الاحتراق النفسي

1-2- أعراض الاحتراق النفسي.

1-3- مراحل الاحتراق النفسي.

1-4- الاحتراق النفسي كحالة مصاحبة للضغط.

1-5- أسباب الاحتراق النفسي.

1-6- نتائج الاحتراق النفسي.

1-7- طرق قياس الاحتراق النفسي.

1-8- نظريات ونماذج الاحتراق النفسي.

2- استراتيجيات مواجهة الاحتراق النفسي:

2-1- مفهوم إستراتيجية المواجهة.

2-2- إستراتيجية المواجهة التي تركز على المشكلة.

2-3- إستراتيجية المواجهة التي تركز على الانفعال.

2-4- إستراتيجية المواجهة التي تركز على الفرد.

خلاصة الفصل

تمهيد:

يبرز في مجال العمل مجموعة من المعوقات والمشكلات تحول دون قيام العامل بدوره كاملا، فيعتقد الكثير أنهم لا يؤدون عملهم بشكل صحيح، فيفقدون حيويتهم وتنقص درجة الدافعية نحوى العمل عندهم، الأمر الذي يساهم في شعورهم بالعجز عن تقديم عملهم بالمستوى الذي يتوقعه الآخرون، مما يؤدي هذا بالعامل إلى استنفاد جهده إلى غاية الشعور بالإرهاق والاستنزاف الانفعالي، ومتى حدث ذلك تأخذ العلاقة التي تربط العامل بعمله بعدا سلبيا له آثار مدمرة على العملية المهنية وهذا ما يمكن اعتباره أو القول عنه بالاحتراق النفسي.

1- الاحتراق النفسي

1-1- مفهوم الاحتراق النفسي:

يحظى الاحتراق النفسي باهتمام العديد من الباحثين في علم النفس، نظرا لأثاره السلبية على الكائن البشري في مجال العمل، وبهذا الصدد يتفق عدد كبير من هؤلاء الباحثين في تحديد مفهوم الاحتراق النفسي، ولقد قدمت العديد من التعريفات لهذا المفهوم نذكر من بينها: يشير مفهوم الاحتراق النفسي إلى حالة الإنهاك أو الاستنزاف الانفعالي والبدني نتيجة التعرض المستمر لضغوط عالية، ويتمثل الاحتراق النفسي في مجموعة من الظواهر السلبية منها: التعب والإرهاق، والشعور بالعجز وفقدان الاهتمام بالآخرين وفقدان الاهتمام بالعمل والسخرية من الآخرين والكآبة والشك في قيمة الحياة والعلاقات الاجتماعية والسلبية في مفهوم الذات. (عسكر، 2000، 102)

يعتبر **Freude Nberg** أول من ذكر مصطلح الاحتراق النفسي، وأدخله إلى حيز الاستخدام، فأورد المعنى الوارد بالقاموس للفعل **Burnout** ومعناه أن الفرد يصاب بالضعف والوهن أو يجهد ويرهق فيصبح منهما كما بسبب الإفراط في استخدام الطاقات والقوى.

يشيع استخدام مصطلح الاحتراق النفسي بشكل فضفاض ليشير إلى الإنهاك الشديد الذي يصيب الفرد، نتيجة انهماكه في العمل، كما يشير أيضا إلى انهيار الفرد تحت وطأة الضغوط والتوترات التي تفوق احتمالها سواء في العمل أو في الأسرة أو الظروف التي يتعرض لها. (فرج وآخرون 2009، 76)

هذا من الناحية اللغوية، أما فيما يخص استخدامه في الجانب الأكاديمي فيعد **H.Freudenderger** أول من أشار إلى ظاهرة الاحتراق النفسي، من خلال دراسته

لمظاهر الاستجابة للضغوط التي يتعرض لها المنشغلون بقطاع الخدمات؛ كالتدريس والطب وغيرها من المهن الاجتماعية، وهو من المفاهيم الشائعة حديثا ويشير إلا أنه حالة من الاستنزاف الانفعالي أو الاستنفاد 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)

يتضح من خلال هذه التعاريف أن هناك اتفاقا بين عدد من الباحثين على اعتبار الاحتراق النفسي حالة من الإنهاك الانفعالي والجسدي الناتج عن الضغط الزائد. يرى كل من **Sidman et Zger** الاحتراق النفسي للمعلمين بأنه نمط سلبي للاستجابة للأحداث التدريسية المصحوبة بالضغوط وللتلميذ وللتدريس كمهنة بالإضافة إلى إدراك أن هناك نقصا في المساندة والتأييد التي تقدم من طرف المدرسة.

(الخطيب 2007، 16)

يعرفه **Cherniss** أيضا بأنه العملية التي ينسحب فيها المهني المعروف بالتزامه السابق بالعمل من ارتباطه بعمله، نتيجة لضغوط العمل التي تعرض لها المهني أثناء أداء العمل.

(عوض 2007، 14)

يرتبط كلا التعريفين من خلال اعتبارهما للاحتراق النفسي كنتاج للظروف السيئة داخل محيط المهنة أو العمل.

هذا ما أكدته دراسة **داير وكوين 1998**، التي تقول بأن العوامل المؤدية إلى الاحتراق النفسي عند المعلمين، عوامل تتعلق بقلّة فرص الترقية، وعدم تعرضهم لدورات تطوير مهني أثناء الخدمة والمشكلات السلوكية التي يظهرها التلاميذ في الصفوف.

(الظفري والقيروتي 2010، 140)

يجدر الإشارة إلى أن لإسهامات **1981Cristina Maslach** أخصائية في علم النفس الاجتماعي " بجامعة بريكلي" تأثير واضح في تطور دراسة الاحتراق النفسي، أضافت الدراسات الأولى التي أجرتها مع آخرين شهرة كبيرة للمصطلح، فوصفته بأنه مجموعة أعراض يمكن أن تحدث لدى الأشخاص الذين يقومون بالأعمال التي تقتضي التعامل المباشر مع الناس، وتتمثل هذه الأعراض في: الاجتهاد الانفعالي، تبدل المشاعر، نقص الانجاز الشخصي.

(البتال، 2000، 23)

يستنتج من خلال التعاريف السابقة وبالاعتماد على التعريف الأخير تعريف شامل تعتمده الدراسة للاحتراق النفسي وهو اعتباره حالة نفسية تتولد عن زيادة الضغوط المهنية، حيث تنعكس بالسلب على شخصية الفرد، وتتجلى في جملة من الاعراض تحدد في ثلاثة أبعاد هي (الإجهاد الانفعالي، تبدل الشعور، نقص الشعور بالإنجاز).

1-2- أعراض الاحتراق النفسي:

يعتبر وصف وملاحظة الاحتراق النفسي ليس بالأمر الصعب لكن تكمن الصعوبة في تفسيره إذا ما تم إلى الأعراض الدالة على وجوده، لقد أشارت بعض الدراسات على عدة أعراض تميز الاحتراق النفسي وبناء عليها يمكن تصنيف هذه الأعراض إلى ما يلي:
قدم Cedodine1982 في كتابه الاحتراق النفسي في التعليم الحكومي تقييم شاملا لأعراض الاحتراق النفسي مشيرا إلى أنه من النادر أن تجد شخصا خاليا من أي الأعراض والتي أهمها:

أ- الأعراض الجسمية: وتتمثل في:

- الإجهاد والاستنزاف و تشنج العضلات.
- الآلام البدنية و ارتفاع ضغط الدم.
- تناول الأدوية والكحول و أمراض القلب.

ب- الأعراض العقلية (المعرفية): وتتمثل في:

- ضعف مهارات صنع القرار و عيوب في معالجة المشكلات.
- مشكلات مخاطر الوقت والتفكير المفرط في العمل.

ج - الأعراض الاجتماعية: وتتمثل في:

- زواج الوظيفة أي إعطاء الموظف وقته كاملا للعمل.
- الانسحاب الاجتماعي والسخرية والتذمر.
- الفاعلية المنخفضة للدعابة الساخرة.
- تفريغ الضغط في البيت والارتباطات المنفرة والعزلة الاجتماعية.

د- الأعراض النفس عاطفية: وتتمثل في:

- التبرير والإنكار والغضب، والاكتئاب وجنون العظمة واللامبالاة.
- اللإنسانية، انقاص الذات (الاستخفاف بها). (عوض 2007 ، 17، 18)

تؤكد دراسة **بيئل وكونستانينيين 2005** في نتائجها على وجود ارتباط دال سالب بين الاحتراق النفسي وتقدير الذات في دراسة تمحورت حول الاحتراق النفسي وتقدير الذات والعلاقة بينهما. (الظفري والقيروتي 2010، 138)

هـ-الأعراض الروحية:

عندما يصل الاحتراق النفسي للمرحلة النهائية فإن الأنا تصبح مهددة من كل شيء تقريبا، وتكون الثقة بالنفس متدنية، وتصبح فاعلية العمل ضعيفة وتضيع العلاقات الاجتماعية بشكل كبير، وتصبح الحاجة إلى التغيير أو الهروب من الواقع هي الفكرة الرئيسية التي تسيطر على تفكير العامل وعندها لا يدرك الموظف سوى خيارات التقاعد وتغيير الوظيفة والعلاج النفسي والحزن والانتحار في بعض الحالات.

(عوض 2007، 18)

تأتي هنا دراسة **ميلر وآخرون 1999** التي درست عوامل بقاء المعلم في مجال العمل بالتربية الخاصة، أو انسحابه من العمل أو تحويله في مجال التربية أو المجال التربوي، تكونت عينة الدراسة من 1576 معلما ومعلمة من ولاية "فلوريدا" والتي أشارت نتائجها بعد متابعة الدراسة لمدة سنتين أن 21% من المعلمين تركوا المهنة و20% منهم تحولوا للعمل في مجال التربية الخاصة أقل احتراقا من المعلمين ذوي الخبرة القصيرة والأقل عمرا.

(الظفري والقيروتي 2010، 139)

يتضح بوجود كل هذه الأعراض المذكورة أعلاه أن **Cedodine** حاول إعطاء مجموعة كافية ووافية لأعراض ظاهرة الاحتراق النفسي، إلا أنه توجد جملة من الأعراض لم يتطرق لها نذكر من بينها:

- حرص الموظفين على الإجازات والعطل الأسبوعية والاعتیاد وإبداء الفرحة لها.
- الانصراف إلى البيوت بسرعة مع انتهاء العمل اليومي.
- القلق اليومي والإجهاد الجسمي.

(السامرائي 2007، 257)

جدول رقم (1) تصنيف أعراض الاحتراق النفسي

الباحثون	الأعراض	الأنواع
البطاينه والجوارنة(2004) مقابلة والرشدان(1997) الفرح(1999)الشيخ(2002) الزغلول (2003)	- التغيب عن العمل و تدني مستوى الأداء - الانسحاب والميل للعمل الكتابي أكثر من الميل إلى الطلاب أو أولياء أمور أو الزملاء - لايهتم بمظهره العام و لا يأخذ قسطاً كافياً من النوم	أعراض سلوكية
الجمالي (2001)الفرح(1999)عسكر(2000) آل مشرف(2002) مقابلة والرشدان(1997)	- القلق المبالغ فيهو سرعة الغضب - قلة المرونة في المعاملة والشعور بالإحباط - الإكثار من حيل الدفاع النفسي في التعامل مع الآخرين - الشعور بالاكئاب و النظرة السلبية للذات - الإحساس باليأس والعجز والفشل و الخوف	أعراض انفعالية
يحيى ونجيب(2001) الزغلول (2003) الجمالي(2001)عسكر(2000) الشيخ(2002)	- اضطرابات المعدة و ارتفاع ضغط الدم - التعب عند القيام بأقل مجهود و زيادة ضربات القلب و النسيان الملل و اضطرابات في النوم	أعراض فسيولوجية

1-3- مراحل الاحتراق النفسي:

يحدث الاحتراق النفسي ضمن مجموعة من المراحل وهي كالآتي:

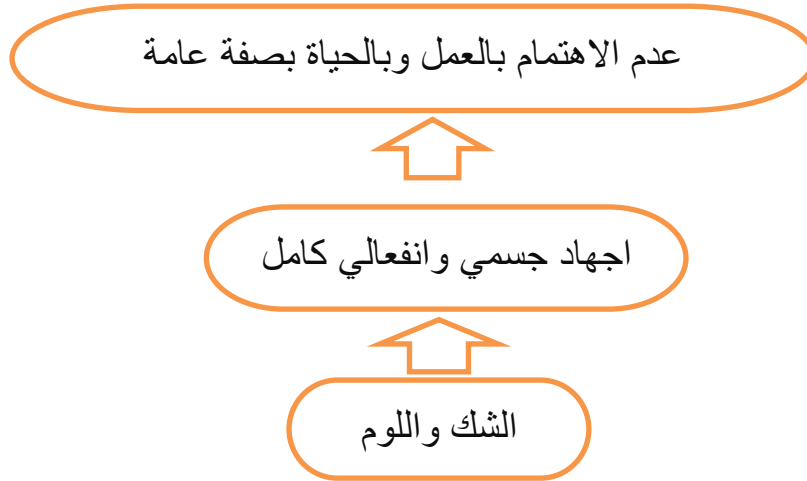
أ-مرحلة الاستغراق: يكون فيها مستوى الرضا عن العمل مرتفعاً، ولكن إذا حدث عدم اتساق بين ما هو متوقع من العمل وما يحدث في الواقع يبدأ مستوى الرضا في الانخفاض.

ب-مرحلة التبدل: ينخفض فيها مستوى الرضا عن العمل وتقل الكفاءة، وينخفض مستوى الأداء، ويشعر الفرد باعتلال صحته البدنية، وينتقل اهتمامه إلى مظاهر أخرى، وذلك لشغل أوقات فراغه وتنمو هذه المرحلة ببطء.

ج-مرحلة الانفصال: يدرك فيها الفرد ما حدث، ويبدأ في الانسحاب النفسي واعتلال الصحة النفسية والبدنية مع ارتفاع مستوى الإجهاد النفسي.

د-المرحلة الحرجة: تعد أقصى مرحلة في الاحتراق النفسي، تزداد فيها الاعراض البدنية والنفسية والسلوكية، ويختل تفكير الفرد نتيجة شكوك الذات فيصل الفرد إلى مرحلة الاجتياح (الانفجار) ويفكر في ترك العمل أو في الانتحار. (زيدان 1998، 11)

يرى كوهين Cohen أن الاحتراق النفسي وبصفة عامة يحدث على النحو الآتي:



الشكل (2) مراحل الاحتراق النفسي

(البتال 2000 ، 26)

1-4- الاحترق النفسي كحالة مصاحبة للضغوط:

هنالك شيء من اللبس والغموض يكتنف الكتابات التي تطرقت لموضوع الاحتراق النفسي وعلاقته بالضغوط النفسية ويمكن أن يعزى ذلك إلى التداخل في تعريف المصطلحين.

لقد تناول نيهاموس هذا الموضوع وميز بين الضغوط النفسية والاحتراق النفسي ملاحظاً أن الاحتراق النفسي هو انعكاس للضغوط النفسية الذي لا يقتصر عليها دون سواها، ومن ابرز الخصائص المميزة للاحتراق النفسي التي توصل لها هي :

أ- أن الاحتراق النفسي يحدث نتيجة لضغوط العمل النفسية المتمثلة في تضارب الأدوار وغموضها وازدياد حجم العمل وظروف العمل وأحواله التي تتطوي على بعض المخاطر.

ب- أن الاحتراق النفسي يحدث في معظم الأحيان لدى المعلمين الذين يلتحقون بالمهنة برؤية مثالية مؤداها أنهم لابد أن ينجحوا في مهنتهم.

ت- هنالك صلة وثيقة وعلاقة تناسبية متبادلة بين الاحتراق النفسي والسعي إلى تحقيق المهام التي يتعذر تحقيقها.

يرى الكثير من الباحثين أن هناك علاقة متبادلة ووثيقة بين المصطلحين على الرغم من عدم تطابقهما فقد ذكر فاربر أن الضغوط النفسية يمكن أن تكون ايجابية أو سلبية وبالمقابل فان الاحتراق النفسي يكون دائماً وابدأ سلبياً كذلك يرى فاربر أن الاحتراق النفسي في أحوال كثيرة لا يكون نتيجة للضغوط النفسية المحضة أي لمجرد حدوث الضغوط النفسية وإنما يكون نتيجة للضغوط النفسية التي لا تحظى بالاهتمام ولا تجد المساندة الضرورية على الوجه الذي يؤدي إلى تلطيف آثارها والحد من مضاعفاتها .

لابد من الإشارة إلى عدد من النقاط التي توضح الاختلاف بين حالة الاحتراق النفسي وحالات أخرى مشابهة على الرغم من أن التعب أو التوتر المؤقت قد يشكل العلامات الأولية لهذه الحالة إلا إن ذلك ليس كافياً للدلالة عليها وبخاصة إذا كانت قصيرة الأجل فالاحتراق النفسي يتصف بحالة من الثبات النسبي فيما يتعلق بالتغيرات السلبية.

أ- يختلف الاحتراق النفسي عن التطبيع الاجتماعي حيث يغير الفرد سلوكه واتجاهاته نتيجة للتفاعل مع الآخرين الذي يمكن أن تترتب عليه مظاهر سلوكية سلبية إذا كان الوسط الاجتماعي الذي يحدث فيه ذلك التفاعل يدعم التصرفات غير البناءة أما بالنسبة

للاحتراق النفسي فان سلوك الفرد هو محصلة ردود الفعل المباشرة للتعرض لمصادر الضغوط في بيئة العمل.

ب- حالة عدم الرضا وما قد يصاحبها من غياب للدافعية في العمل لا تعتبر احتراقاً نفسياً ومع ذلك ينبغي أخذها بعين الاعتبار لان استمرارها يؤدي إلى الاحتراق النفسي.

ت- الاستمرار في العمل لا يعتبر مؤشراً يعتمد عليه في إصدار حكم بغياب الاحتراق النفسي فالفرد ربما يستمر في عمله بالرغم مما يعانيه من احتراق نفسي لأسباب متعددة منها على سبيل المثال عدم توفر فرص للتحاق بأعمال أخرى.

(الشيوخ 2011 ، 18 ، 19)

يوجد الكثير من الدراسات التي بحثت في العلاقة بين الاحتراق النفسي والضغوط، والتي من بينها:

دراسة **2003fuming** كانت حول العلاقة بين الضغوط النفسية والاحتراق المهني للمعلمين، واستخدم الباحث مقياس الضغوط المهنية ومقياس الاحتراق النفسي، وتم تقديمها إلى (367) من معلمي المدارس الابتدائية والثانوية، وقد توصلت نتائجها إلى وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين الاستنزاف الانفعالي وضغوط الامتحان وضغوط أعباء العمل، وضغوط الالتزامات والدور الاجتماعي وضغوط التوظيف وضغوط التطور المهني، وضغوط العلاقة بين الأشخاص، كما أكدت أن الضغوط المهنية للمعلمين ترتبط بالاحتراق النفسي.

(الحاتمي 2014 ، 33 ، 34)

1-5- أسباب الاحتراق النفسي:

يعد البحث عن أسباب الاحتراق النفسي مشابهاً للبحث في أسباب الضغوط المهنية، وذلك لتشابه الظروف والخلفية التي ينتمي إليها علماً بأن شعور الفرد بالضغوط المهنية أو النفسية في مجال العمل يساعد في إصابة الفرد بالاحتراق النفسي وهو نتيجة لمعاناته من الضغوط النفسية الناجمة عن ظروف العمل وهناك شبه اتفاق بين الباحثين في ظاهرة الاحتراق النفسي وحول الأسباب المؤدية إليها والتي يمكن تصنيفها على النحو الآتي:

يصنف **جمعة يوسف 2005** أسباب الاحتراق النفسي بأن أغلبها مرتبطة ببيئة العمل وما تتيحه من فرص تساعد على تعظيم مستويات الضغوط و الاحباط والقهر لفترات طويلة من الزمن وفي المقابل تكون ضئيلة لمواجهة كل هذه الأسباب ويمكن تلخيصها فيما يلي:

✓ المهام البيروقراطية المتزايدة.

✓ التواصل الضحل والمردود الضعيف. (الخرابشة وآخرين دس ، 200)

وهناك أسباب أخرى:

✓ القيام بنفس الأعمال لفترة طويلة.

✓ النقص في الإحساس بالإنجاز، فهنا يشعر العامل بإنجازه ولا توجد نتائج عمله

كونه يعمل تحت ضغط هائل لتقديم المساعدة والوصول للأهداف من قبل الإدارة والمشرفين والطلبة.

✓ العمل مع عدد كبير من الناس حيث سيؤثر هؤلاء على العامل بطباعهم المختلفة وسلوكهم وتفكيرهم.

✓ عدم القدرة على حل النزاعات الشخصية.

✓ عدم الحصول على فرصة التجربة والإبداع.

✓ نقص الثقة بين المشرف والعامل. (أبو سعد 2009 ، 31)

✓ البقاء تحت ضغط ثابت قوي لتحسين الأداء وهذا الشيء غير واقعي.

العمل مع نوعية صعبة من الناس.

(الخوaja 2002 ، 28)

يرى عسكر وزملائه 1986 أن حدوث ظاهرة الاحتراق النفسي تتوقف على مجموعة

من السباب والتي تتمثل في الجوانب الثلاثة الآتية:

أ-الخاصة بالجانب الفردي:

يتفق معظم الباحثين على أن الموظف الأكثر التزاما وإخلاصا في عمله، أكثر عرضة

للاحتراق النفسي من غيره، ويرجع ذلك كونه يكون تحت ضغط داخلي للعطاء وفي نفس

الوقت يواجه ظروفًا خارجية عن إرادته تقلل من هذا العطاء، ومن العوامل المؤثرة أيضا

مدى ما يتمتع به الموظف من قدرات ذاتية على التكيف ومستوى الطموح لديه.

ب- الخاصة بالجانب الاجتماعي:

ترجع إلى تزايد الاعتماد من طرف أفراد المجتمع على المؤسسات الاجتماعية، الأمر

الذي يساهم في زيادة العبء الوظيفي الذي يكون سبب في تقديم خدمات أقل من المستوى

المطلوب، الذي يؤدي إلى شعور الموظف بالإحباط وبالتالي زيادة الضغوط.

نجد أيضا العمل المهني يتصف بالإثارة والتنوع، وأن روح العمل والتعاون والمحبة

متوفرة بين العاملين، وأن المهنيين يتمتعون بالاستقلالية وخاصة في اتخاذ القرارات الخاصة

بهم ويعملهم، وهناك التزام من جانب الموظف في تقديم أفضل الخدمات بغض النظر عن العقبات التي تواجهه، ومع أن هذه التوقعات مقبولة نوعا ما إلا أن الواقع الوظيفي في ظل المؤسسات البيروقراطية يحول دون تحقيق ذلك، مما يؤدي إلى توليد ضغط نفسي على المهني فيجعله أكثر عرضة للاحتراق النفسي.

ج- الخاصة بالجانب الوظيفي:

يعد هذا الجانب الأكثر وزنا في إيجابية وسلبية المهني نظرا لما يمثله العمل دور مهم في حياة الفرد، فهو يحقق حاجات أساسية للفرد مثل: السكن والصحة... الخ، وحاجات نفسية لها أهمية في تكوين الشخصية مثل: التقدير واحترام الذات... الخ، ويعتبر عجز الفرد في التحكم ببيئة العمل من العوامل التي تؤدي إلى شعوره بالقلق والكآبة والضغط العصبي مما يؤدي للاحتراق الن (عوض 2007، 15، 16)

وجدت دراسة والتركول 1982 بعنوان " الأسباب والعوامل التي تؤدي إلى إحداث الضغوط على المربين " أجريت الدراسة على 93 مربيا من مختلف الأنشطة الرياضية لمحاولة التعرف على أهم الأسباب والعوامل التي قد تؤدي إلى إحداث الضغوط على المربين الاحتراق النفسي لديهم، في ضوء سؤال المربين عن أهم الأسباب التي تسهم في الضغط النفسي عليهم كمدربين رياضيين، فأشارت نتائج الدراسة إلى أن عامل " عدم احترام اللاعبين للمدرب" كان هو السبب الرئيسي بنسبة 48%، في حين أن عامل "عدم قدرة المدرب على الارتقاء بمستوى اللاعبين" كان هو السبب الثاني بنسبة 21%.

(علاوي 1997، 123)

يستنتج من هذا سببين لحدوث الاحتراق النفسي هما: عدم الاحترام، الشعور بالعجز.

جدول رقم (2) الأسباب المؤدية إلى الاحتراق النفسي

المحاور	الأسباب	الباحثون
الظروف المتعلقة بالتلميذات	- عدم التصنيف الجيد للتلميذة داخل الصف بالنسبة لنسب الذكاء والعمر على سبيل المثال - اختلاف المستوى التعليمي لأسر التلميذات - انخفاض دافعية التلميذات	مقابلة وسلامة (1990) الجمالي (2001) الوابلي (1995) الفرح (1999) يحيى ونجيب (2001)
الظروف المتعلقة بالبيئة الصفية	- الأعداد غير السليم للصفوف بما يتناسب مع مرحلتهم العمرية - الأعداد الكبيرة من الطالبات داخل الفصل الدراسي الواحد - غياب الشروط الصحية السليمة داخل الصفوف	عسكر (2000) البتال (1999) البطاينة والجوارنة (2004) مقابلة والرشدان (1997) الفرحة (1999) يحيى ونجيب (2001)
الظروف المتعلقة بالإدارة بالمدرسية	- تدني مستوى التواصل بين المعلم والهيئة الإدارية - غياب الدعم والمساندة على سبيل المثال المكافآت والحوافز التشجيعية - زيادة نصاب المعلم عن 12 حصة اسبوعياً - الأعمال الإدارية والروتينية في المؤسسة	آل مشرف (2002) الوابلي (1995) البطاينة والجوارنة (2004) الجمالي (2001) عسكر (2000) الشيخ (2002)

<p>الوابي(1995) البتال(1999) يحيى ونجيب(2001) الجمالي(2001) الشيخ(2002) مقابلة والرشدان(1997) الزغول (2003)</p>	<p>- عدم وضوح الواجبات - عدم الحصول على قسط كاف للراحة - تعدد المهام المطلوبة - العمل لفترات طويلة - زيادة العمل الكتابي - تدني الراتب - غياب جانب الإرشاد النفسي للمقبلين على مهنة التعليم لهذه المرحلة . - عدم توفير الدورات التدريبية وورش العمل المتخصصة والتي ترفع من كفاءة المعلم</p>	<p>الظروف المتعلقة بالمهنة</p>
<p>مقابلة والرشدان(1997) الفرح(1999) يحيى ونجيب(2001) الجمالي (2001) آل مشرف(2002) الوابي(1995) البطاينة والجوارنة(2004)الشيخ(2002) (الزغول (2003) البتال(1999)</p>	<p>- الخصائص الشخصية للمعلم كالصبر والتقبل مثلاً - عدم الإحساس بالانتماء - عدم الإلمام الجيد بالقواعد والأنظمة المتبعة - فقدان الشعور بالتحكم على مخرجات العمل - عدم إدراك الموظفين لنجاحاتهم في العمل - قلة التفاعل وإقامة العلاقات مع زملاء العمل</p>	<p>الظروف المتعلقة بالمعلم</p>

(الشيوخ 2011، 21، 23)

1-6- نتائج الاحتراق النفسي:

يحصل الاحتراق النفسي عند الفرد فتظهر عنه مجموعة من النتائج والتي نوردتها كآآتي:

يشير **كنجهام 1982** إلى أن تبعات الاحتراق النفسي تتمثل في مجموعة من الاستجابات الفيزيولوجية والنفسية والتي تنتج عن تعرض الفرد للمستويات المرتفعة من الضغوط، والتي تعتمد بشكل كبير على التعامل مع هذا العالم.

أ- الاستجابات الفيزيولوجية: وتتمثل في:

- ارتفاع ضغط الدم.
- ارتفاع ضربات القلب.
- اضطرابات في المعدة.
- جفاف في الحلق.
- ضيق في التنفس.

ب- الاستجابات النفسية: والمتمثلة في:

❖ الاستجابات العقلية: من أمثلتها:

- نقص القدرة العقلية على التركيز.
- اضطرابات التفكير.
- ضعف القدرة على التركيز.
- تهويل الأحداث.
- ضعف القدرة على حل المشكلات وإصدار الأحكام واتخاذ القرارات.

❖ الاستجابات الانفعالية: من بينها:

- القلق والغضب.
- الاكتئاب والحزن.
- الوحدة النفسية.

يشير **كنجهام** في هذا الصدد إلى أنه إذا ضل الموقف مستمرا فإن انفعالات الفرد تزداد اضطرابا.

❖ الاستجابات السلوكية: فهي العدوان وترك المهنة وزيادة معدل الغيابات والتعب لأقل

مجهود. (زيدان 1998، 13)

طرق قياس الاحتراق النفسي:

تشكل الاستجابات السلوكية والمظاهر الدالة على الاحتراق النفسي القاعدة الأساسية التي يعتمد عليها الباحثون في تصميم أدوات تساعدهم على الإجابة على التساؤل فيما إذا

كان الفرد بخير أو محترق نفسيا وفي العادة يقوم المستجيب بالإجابة على عبارات تقديرية بالموافقة عليها أو الإجابة نفسها من بعد منظور تدريجي على مقياس يتفاوت من ثلاث إلى ثلاث إحدى عشرة خيارا فيما يلي أمثلة لمضمون العبارات:

✓ مدى الشعور بالتعب والإرهاق.

✓ أسلوب المعاملة مع الآخرين.

✓ مدى الشعور بالألم رغم غياب الأمراض البدنية.

✓ مدى العزلة أو القرب مع الآخرين.

✓ أسلوب الاتصال مع الآخرين.

✓ النظرة الشخصية للآخرين.

✓ درجة التفاوض أو التفاوض في النظرة الشخصية للحياة.

✓ مدى الرغبة في مساعدة الآخرين.

✓ مدى الأنشطة في الأنشطة الاجتماعية.

✓ غياب أو غموض الأهداف في حياة الفرد.

(جرار 2011، 42)

1-6- النظريات والنماذج المفسرة للاحتراق النفسي:

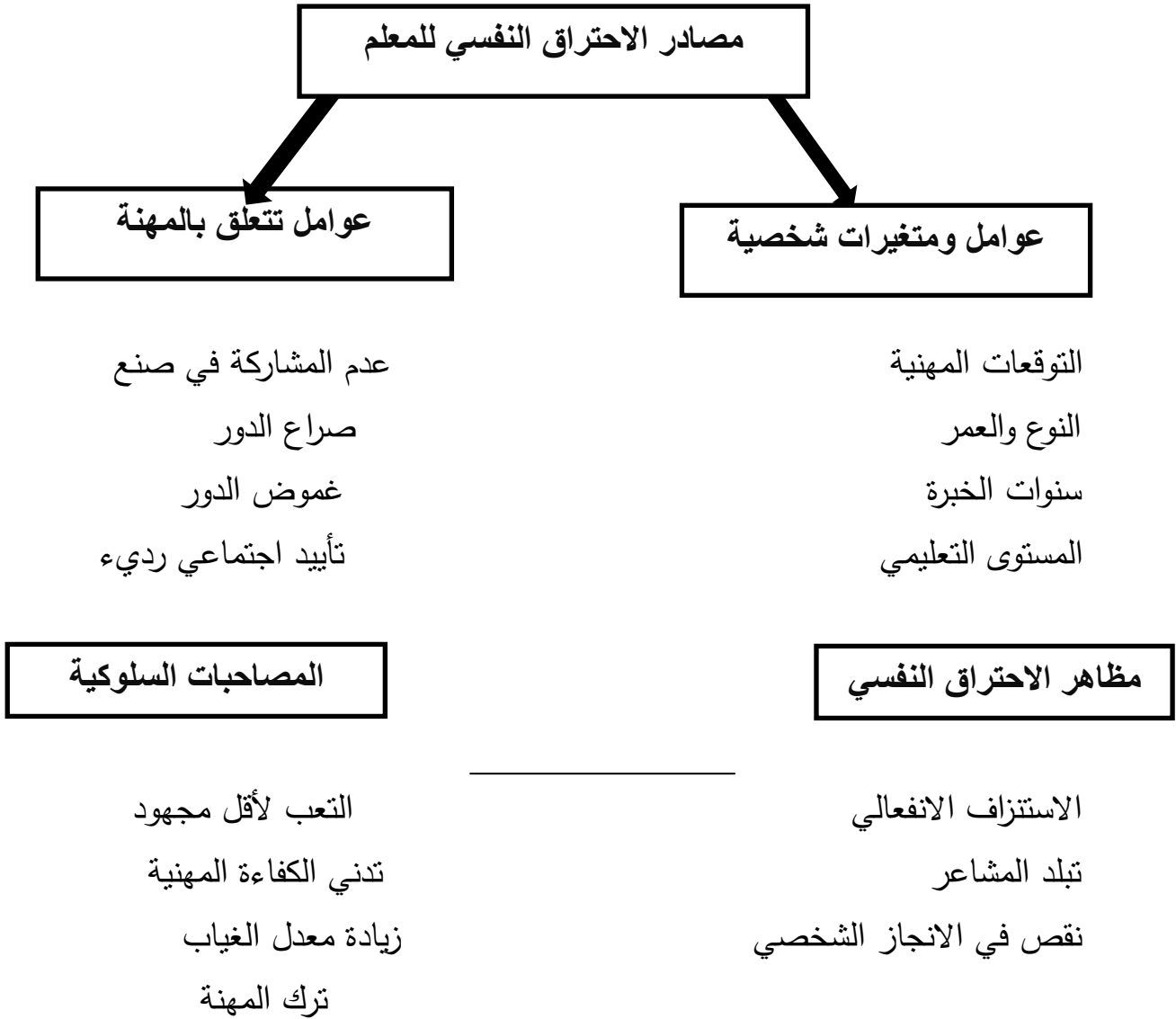
تعددت النظريات والنماذج المفسرة للاحتراق النفسي نذكر منها:

أ- النماذج:

❖ نموذج شواب وزملائه للاحتراق النفسي عند المعلمين:

يعمل هذا النموذج على تحديد مظاهر الاحتراق النفسي ومصادره ومصاحباته السلوكية، حيث صنف مصادر أو أسباب الاحتراق النفسي إلى: أسباب تتعلق بشخصية المعلم وأخرى تتعلق بالمدرسة، وتتمثل الأولى في توقعات المعلم نحو دوره المهني، والمتغيرات الشخصية الخاصة بالمعلم مثل: النوع، العمر، والمستوى التعليمي، وعدد سنوات الخبرة، أما المصادر التي ترتبط بالمدرسة فتتمثل في: عدم مشاركة المعلم في اتخاذ القرارات، والتأييد الاجتماعي الرديء، بالإضافة إلى صراع الدور وغموضه، كما أشار النموذج إلى مظاهر وأبعاد الاحتراق النفسي والتي تتمثل في الاستنزاف الانفعالي، وتبدل الشعور، ونقص في الانجاز الشخصي.

وتناول النموذج بعد ذلك المصاحبات السلوكية الناتجة عن حدوث الاحتراق النفسي والتمثلة في: زيادة معدل الغياب والتعب لأقل مجهود، وتدني الكفاءة المهنية، وقد يصل الأمر بالمعلم إلى ترك المهنة. (مصطفى، 17، 1998)



الشكل (4): نموذج شواب للاحتراق النفسي للمعلم

رغم أن النموذج قد أشار إلى الاحتراق النفسي من جوانب عديدة، إلا أنه أهمل بعض المصادر التي تؤدي إلى حدوثه و المتمثلة أو المتعلقة بالمدرسة ذاتها، مثل الضغوط المهنية كالتعامل مع الزملاء والتلاميذ، وتوافق المنهاج مع قدراته، وتلقي التشجيع والاعتراف بالمجهود إلى غير ذلك.

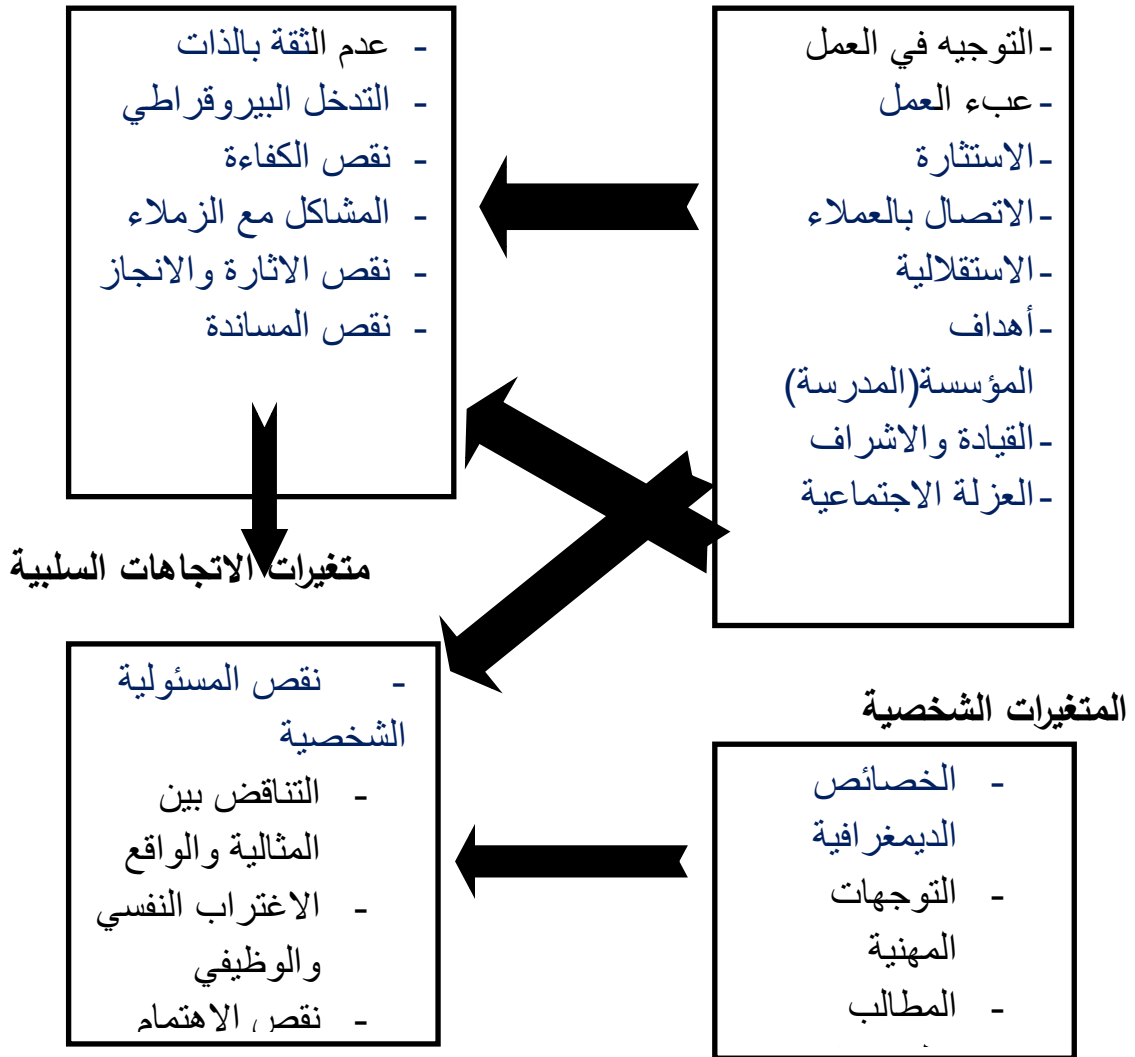
ب- نموذج شيرنس لعمليات الاحتراق النفسي: Cherniss Processmodel of Burnout(1985)

يشير هذا النموذج إلى أن الاحتراق النفسي ينشأ نتيجة لتفاعل كل من خصائص بيئة العمل والمتغيرات الشخصية للمعلم، والمتمثلة في الخصائص الديمغرافية: كالعمر والنوع، وكذلك توجهات المعلم نحو مهنته؛ هل هو راض عنها، أو هل يتقبلها أم لا؛ إضافة إلى المطالب والتدعيمات خارج العمل، والمقصود بها مدى ما يتلقاه المعلم من دعم ومساندة من الآخرين، كذلك نظرة المجتمع للمعلم، وللتدريس كمهنة، وعندما لا يستطيع المعلم التوافق مع بيئته المدرسية، وتتقله ضغوطها، ولا يستطيع التوافق معها، فيؤدي ذلك إلى عدم الثقة بالذات، ونقص الكفاءة، والمشاكل مع الزملاء وغيرها، والتي تعد بمثابة مصادر للضغوط، ويمكن القول: أنه إذا حسن توافق المعلم مع بيئته المدرسية، فإنه يؤدي إلى مخرجات إيجابية، أما إذا فشل هذا التوافق؛ فإنه يؤدي إلى مخرجات سلبية والمتمثلة في عدم وضوح أهداف العمل بالنسبة للمعلم، ونقص المسؤولية الشخصية، والتناقض بين المثالية والواقع، والاعترا ب النفسي الوظيفي، ونقص الاهتمام بالذات، والتي في حالة معاناة المعلم بها تدل على إصابته بالاحتراق النفسي.

(بدران، 1997، 42، 38).

خصائص بيئة العمل

مصادر الضغوط



الشكل (5): نموذج شيرنس لعمليات الاحتراق النفسي

أشار نموذج شرنيس إلى العوامل المؤدية إلى الاحتراق النفسي، وحصرها في خصائص بيئة العمل باعتبارها مؤدية إلى الضغوط المهنية، وكذلك أرجعها إلى شخصية المعلم وبالتالي حدوث الاحتراق النفسي، لكنه لم يتطرق إلى أعراض هذه العوامل لنعرف ونثبت وجود الاحتراق النفسي لدى المعلم، بالإضافة إلى إهماله لعوامل أخرى قد تكون جديرة بالذكر مثل العوامل الخاصة بالجانب الاجتماعي.

ب- النظريات

هناك عدة نظريات في علم النفس، التي حاولت أن تفسر ظاهرة الاحتراق النفسي كحالة داخلية نفسية مثلها مثل القلق والتوتر، نذكر من بينها: (النظرية السلوكية، والنظرية المعرفية، ونظرية التحليل النفسي)

أ- النظرية السلوكية:

تعتقد أن الاحتراق النفسي هو حالة داخلية، كالغضب والقلق وهو نتيجة لمؤثرات البيئة، فالسلوك الإنساني هو نتيجة للظروف الفيزيائية والبيئية، يمكن التحكم فيه من خلال التحكم ببيئة العمل. (السامري، 2007، 256)

يؤكد سكينر هذه النظرة باعتقاده أن العناية ببيئة الشخص وسلوكه، ستؤدي إلى أن تعتني حالة الفرد الداخلية بنفسها وبشكل تلقائي. ولم تغفل هذه النظرية حقيقة المشاعر والإدراك والعمليات العقلية الداخلية للفرد، بل تعترف بوجودها وهي التي تضبط السلوك وتتحكم به، وتتأثر في نفس الوقت بالظروف البيئية، فكل منا يدرك حدثاً أو أمراً ما من خلال تجربته وخبرته الشخصية مع الموضوعات المماثلة، وعليه فإن المخرجات النهائية سببها الرئيسي هو الخبرات البيئية.

وحسب النظرية السلوكية فإن عملية الاحتراق النفسي ناتجة عن عوامل بيئية، وأنه يمكن التحكم بعملية الاحتراق النفسي بالدرجة التي تستطيع فيها التحكم بالظروف البيئية المحيطة. (الخرابشة وآخرين، دس 304، 305)

يلاحظ من خلال هذه النظرية أن السلوك الإنساني نتاج الظروف البيئية والفيزيائية، وتؤكد على أن الاحتراق النفسي حالة داخلية مثله مثل الغضب والقلق، وهو نتيجة لعوامل بيئية إذا ما ضبطت تنقادي الاحتراق النفسي.

ب- النظرية المعرفية:

تفترض أن أدراك الفرد للمواقف السلبية قد يقود إلى الاحتراق النفسي، فسلوك الفرد مصدره داخلي نابع من الموقف الذي يتواجد فيه، والاستجابة لنوع الموقف (إيجابي أو سلبي) هي التي تحدد الرضا أو الاحتراق النفسي. (السامري، 2007، 256).

يستنتج من هذه النظرية أن سلوك الفرد نابع من داخله أي أنه يفكر في الموقف الذي يتواجد فيه، ويحاول الاستجابة من أجل الوصول إلى أهداف أو حلول حددها، وهذا يعني أن إدراك الفرد للموقف إدراكا إيجابيا فحتمًا سوف يصل إلى الرضا الذاتي والتكيف الإيجابي، أما إذا حدث العكس فسوف يقع في مصيدة الاحتراق النفسي.

ج- نظرية التحليل النفسي:

تؤكد هذه النظرية أن سلوك أمرًا حتمي لا يحدث بالصدفة أو بشكل عشوائي، وهو خاضع لأسباب طبيعية وقوانين محددة ويعتقد فرويد أن أسبابا محددة كامنّة وراء الظواهر السلوكية البسيطة، مثل نسيان الأسماء والمواعيد وزلات اللسان لا بد من وجود تفسيرات طبيعية لها، فحاول تفسير ذلك استنادًا إلى (الهو، الأنا، الأنا الأعلى) حيث تفترض هذه النظرية أن الصراع الداخلي بين الأنا، الهو، والأنا الأعلى تثير حالة من القلق والاكتئاب والتوتر والانفعال والاحتراق، مما يؤثر في سلوك الفرد الظاهري (كالإجهاد و الانفعال).

(نفس المرجع السابق، 2007، 256).

يبرز من خلال النظرية التحليلية أن سلوك العانسان ناتج عن الصراع الداخلي بين الأنا والهو والأنا الأعلى، وهذا الصراع يسبب الاكتئاب والتوتر ومن ثم الاحتراق النفسي، وهذه النظرية تتفق مع النظرية المعرفية في تفسير السلوك الإنساني.

2- استراتيجيات مواجهة الاحتراق النفسي:

تعد شخصية الأستاذ دورًا في التعامل مع المشكلات والمواقف الضاغطة، فعندما يتعرض الفرد (الأستاذ) لموقف ضاغط لا يستطيع مواجهته بطريقة إيجابية فإنه يقع تحت وطأة الضغوط النفسية ويتعرض للاحتراق النفسي، لكن إذا استطاع أن يواجه الضغوط والمشكلات باستراتيجيات مواجهة فعالة، فبإمكانه أن يقلل من احتمالات تأثره بالضغوط ويتقادر الإصابة بالاحتراق النفسي. وعليه سوف نعرض بعض استراتيجيات مواجهة الاحتراق النفسي.

2-1- تعريف استراتيجيات المواجهة:

✓ لغويا:

تشير **rebekaox ford (1996)**: إلى أصل كلمة استراتيجية **strategy** إلى كلمة يونانية **استراتيجوس stratego** وتعني فنون الحرب وإدارة المعارك بمعنى ، أن استراتيجية تتضمن أفضل قيادة للفصائل والسفن.

وتعرف الإستراتيجية بأنها فن استخدام الإمكانيات والوسائل المتاحة.

(شحاتة، النجار، 2003، 39).

✓ اصطلاحا:

تعددت تعريفات الاستراتيجيات المواجهة، كما تعددت تسمياتها فهناك من يسميها عمليات تحمل الضغوط، وآخرون يسميها بأسلوب مواجهة المشكلات، وهناك من أطلق عليها، استراتيجيات المواجهة وهي المستخدمة في البحث.

*تعريف **rodolf moos (1982)**: يعرف استراتيجية المواجهة بانها: الاساليب التي يستخدمها الفرد بوعي في تعامله مع مصدر الضغط.

(دريد، 2007، 61، 62).

*وتعرف بأنها: خطة محكمة البناء ومرنة التطبيق، يتم خلالها استخدام كافة الإمكانيات والوسائل المتاحة بطريقة مثلى لتحقيق الهدف المرجوة.

(شحاتة، النجار، 2003، 42).

*تعريف الإمارة: يعرفها بأنها محاولة التي يبذلها الفرد لإعادة اتزانه النفسي، والتكيف للأحداث التي أدرك تهديداتها الآنية والمستقبلية.

(أبو دلو، 2009، 194، 195).

*يعرفها **لظفي عبد الباسط (1994)**: بأنها مجموعة من النشاطات أو الاستراتيجيات الدينامية، سلوكية أو معرفية، يسعى من خلالها الفرد لمواجهة الموقف الضاغط أو لحل مشكلة أو تخفيف التوتر الانفعالي المترتب عليها.

(لظفي ، 1994 ، 95).

❖ من خلال ما سبق يستنتج أن استراتيجيات المواجهة هي عبارة عن أسلوب وخطة، أو طريقة علمية يتبناها الفرد (الأستاذ) للتخفيف أو القضاء على الضغوط التي يوجهها لكي لا يقع في الاحتراق النفسي.

ومن هذه الاستراتيجيات نذكر منها:

2-2- استراتيجية المواجهة التي تركز على المشكلة:

عبارة عن الجهود التي يبذلها الفرد لتعديل العلاقة بين الشخص والبيئة، وبذلك يحاول تغيير أنماط سلوكه الشخصي أو يعدل الموقف ذاته من خلال البحث عن معلومات أكثر عن الموقف أو طلب النصيحة من الآخرين، وإدارة المشكلة والقيام بأفعال لخفض الضغط وذلك عن طريق تغيير الموقف مباشرة، ومن أساليب هذا النوع أيضا بذل الجهد للتعرف وتحديد المشكلة وخلق حلول بديلة لها، تنمية واكساب سلوكيات جديدة.

(عبد العزيز ، 2005 ، 47).

❖ تعتمد استراتيجيات المواجهة التي تركز على المشكلة، على ايجاد حل فعلي من خلال فهم المشكلة، مركزة على الجانب المعرفي والسلوكي لمواجهة الضغوط، إذ يجعل الفرد يواكب هذا الضغط ليجد حلا له بمجهوده.

2-3- استراتيجية المواجهة التي تركز على الانفعال:

هي أساليب تهدف لضبط وتنظيم وتعديل الانفعالات السالبة المرتبطة بالضغط وتتمثل في: الهروب، تجاهل المشكلة... الخ، وتفضل في المواقف التي يصعب أو يستحيل تغييرها، فالفرد الذي يقيم مصدر الضغط على أنه تهديد له، وبالتالي يستخدم أساليب غير فعالة مع مصدر الضغط، ويفتقر للمساندة، ويدرك أنه لا يستطيع التحكم في مصدر الضغط، فإنه يتعرض للإصابة بالأمراض النفسية (الاحتراق النفسي)، أما الشخص الذي يدرك مصدر الضغط على أنه يمثل نوع من التحدي له، ويستخدم أساليب فعالة وإيجابية وتكيفية في التعامل مع الضغط ويدرك أن لديه قدرة كبيرة على التحكم والسيطرة في هذه المواقف الضاغطة، ويتوفر لها قدر كبير من المساندة المستمرة، فإن الضغط لا يؤثر على الصحة النفسية.

(فايد، 2005 ، 213).

❖ تركز هذه الإستراتيجية على الانفعالات التي يسببها المشكل أو الموقف الضاغط، فيبذل الفرد جهدا في تنظيم هذه الانفعالات والخفض من شدتها، وذلك من خلال الابتعاد وتجنب التفكير في الضغوط، فهي تهدف إلى تنظيم الانفعالات السلبية الناتجة عن الموقف الضاغط.

2-4- استراتيجية المواجهة يتبناها الفرد ذاته:

أ- تتميز بأنها سلوك قصدي هدفه النهائي التكيف مع الموقف الضاغط.

ب- تخضع للتحكم من طرف الفرد بأي قابلية للتغيير أو التعديل.
ت- تسعى إلى حل المشكلة بشكل مباشر (بالتخلص من الضغط نهائيا مثلا) أو بشكل غير مباشر (بالتحكم في الانفعالات الناتجة عن الضغط مثلا).
ث- قد تكون في الظاهر (كالابتعاد عن الضغط) أو مضرة كالتفكير الايجابي في المشكلة.

ج- متنوعة فقد تكون ذات طابع معرفي أو سلوكي او انفعالي أو اجتماعي.
(شويخ،2007،54،58،62).

❖ تعتبر هذه الاستراتيجية شاملة للاستراتيجيتين السابقتين باعتبارهم الثلاثة يقوم بهم الفرد ذاته، فهو محور الضغوط ومواجهتها.
وهناك بعض النظريات التي اهتمت باستراتيجيات المواجهة منها (نظرية التحليل النفسي، نظرية الشخصية (المدخل التفاعلي)، النموذج المتعدد الأبعاد لجرانزفورت...الخ).
كما هناك العديد من الدراسات التي تناولت استراتيجيات مواجهة الاحتراق النفسي نذكر بعضها:

1- دراسة نجاه زكي، ومديحة عثمان عبد الفضيل (1998) بعنوان أساليب مواجهة المشكلات في علاقتها بكل من الضغوط النفسية والاحتراق النفسي لدى عينة من معلمي المدارس الثانوية بالمنيا.

• هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الاحتراق النفسي وأساليب مواجهة المشكلات، تعرف مدى إمكانية التنبؤ بالضغوط النفسية والاحتراق النفسي للمعلمين من خلال أساليب مواجهة المشكلات.

• تكونت عينة الدراسة من 138 معلم من المدارس الثانوية بمدينة المنيا (61 معلما، 77 معلمة).

• استخدمت الدراسة:

-مقياس أساليب المواجهة (1993) F rydenberg and leuis

• مقياس الضغوط النفسية لمغاوري (1989)

• نتائج الدراسة:

أشارت إلى وجود ارتباط دال موجب بين أساليب المواجهة غير الفعالة (الفلق، تجاهل المشكلة....) وبين الاحتراق النفسي، ووجود ارتباط دال سالب بين أساليب المواجهة الفعالة (التركيز على حل المشكلة...) وبين الاحتراق النفسي.

توصلت الدراسة إلى أن تبني المعلم لأساليب مواجهة فعالة؛ يقلل من تعرضه للاحتراق النفسي، على عكس المعلم الذي يتبنى أساليب مواجهة غير فعالة، والتي تؤدي بالمعلم إلى ان يكون عرضة للاحتراق النفسي، كما أن لأساليب المواجهة قدرة على التنبؤ بالاحتراق النفسي.

2- دراسة أنجل وآخرون (angel.et. al (2003) بعنوان: عرض الاحتراق النفسي واستراتيجيات المواجهة: نموذج العلاقات البنائية.

• هدفت هذه الدراسة إلى توضيح العلاقات البنائية لأبعاد الاحتراق النفسي، واستراتيجيات المواجهة للتحكم في الضغوط المهنية.

• تكونت عينة الدراسة من 127 معلما (62 إناث، 41 ذكور) بلغ متوسط عمر العينة (28،31) سنة، وكانت خبرة العينة حوالي خمس سنوات وتسعة أشهر.

• استخدمت الدراسة:

-مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي (maslach. Jackson(mbi)

-مقياس طرق المواجهة (meelfatrick. Et. Al (2000).

-أشارت النتائج إلى أن هناك استراتيجيات مواجهة أكثر فاعلية في مواجهة الضغوط عن غيرها.

-بينما أشارت النتائج إلى عدم وجود علاقة دالة بين استراتيجيات المواجهة، وبعد تبليد المشاعر. (نشوة، 2007، 84، 83)

التعليق على الدراستين:

تبين من خلال الدراستين السابقتين، أن استراتيجيات المواجهة الفعالة أكثر فاعلية في مواجهة الضغوط والاحتراق النفسي، من استراتيجيات المواجهة الغير فعالة.

ويستنتج عند اختيار استراتيجية معينة كأسلوب مواجهة يجب أن تتصف بالمرونة، يعني القابلية للتعديل وتكون ملائمة للظروف الفرد وبيئة عمله، كما تكون ذات طابع خاص وفردية (الخصوصية، الفردية) أي يمكن أن تصلح مع فرد ولا تصلح مع آخر، نظرا للفروق الفردية للأفراد وطبيعة مهنتهم.

خلاصة الفصل

يمكن القول من خلال ما تقدم أن الاحتراق النفسي ظاهرة تصيب الإنسان لها عواملها و أعراضها وأسبابها المؤدية لها، في جميع المهن باختلافها فالحياة مليئة بالأحداث الضاغطة وخاصة الضغوط المهنية، فبتكرار هذه الأحداث أو الضغوط وعدم مواجهتها يصبح الفرد يعاني من الاحتراق النفسي.

يؤدي هذا بالفرد إلى الاعتماد على طرق ووسائل مختلفة للقضاء أو التقليل من أعراض هذه الظاهرة، لذلك يسعى إلى تبني بعض الأساليب لكي يستطيع التعامل والتعايش مع المشكلات، تتمثل هذه الأساليب والطرق في استراتيجيات مواجهة المشكلات التي تكون نابعة من ذات الفرد، هو المسؤول عنها وحده هو يحدد الاستراتيجية التي تناسبه، حيث يكيفها مع الموقف والمشكل الذي هو فيه لتساعده على التغلب والتخلص من الضغط الذي يعنيه بسببه هذا الموقف، إضافة إلى عدم إصابته بالاحتراق النفسي.

تعد استراتيجيات مواجهة الاحتراق النفسي من أسباب تحقيق التوافق النفسي والصحة النفسية للفرد، وتحقيق أفضل النتائج في العمل أو المهنة إذا ما استعملت استراتيجيات مواجهة فعّالة.

الجانب الميداني

الفصل الرابع:

الإجراءات الميدانية للدراسة

تمهيد

1. المنهج المستخدم
2. الدراسة الاستطلاعية
3. الدراسة الأساسية
4. أدوات جمع البيانات
5. الأساليب الإحصائية

خلاصة الفصل

تمهيد:

يعد عرض الجانب النظري لهذه الدراسة والذي تمثل في تحديد إشكالياتها أهدافها وأهميتها، ثم عرض ما يتعلق بمتغيرات الدراسة بداية بالإرشاد الانتقائي وأهم عناصره ثم الاحتراق النفسي لذي الأستاذ الجامعي.

يدرج الفصل التطبيقي الذي يعتبر من أهم خطوات البحث العلمي وجوهر الدراسة، ذلك لأن الذي يعتمد الباحث في الجانب الميداني يضيف عليها صبغة القابلية للقياس.

وقد خصص هذا الفصل لتحديد المنهج المستخدم في هذه الدراسة وكذا الدراسة الاستطلاعية والتعرف على ميدانها وعينتها والأدوات المستخدمة فيها ومن ثم الأساليب الإحصائية المتبعة واستغلال نتائجها في تحليل البيانات وتفسيرها.

1- منهج الدراسة:

المنهج هو طريق كسب المعرفة أو الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسة المشكلة لاكتشاف الحقيقة أو هو الخطوات المنظمة التي يتبعها الباحث في معالجة الموضوعات التي يقوم بدراستها.

وهو الطريق المؤدي إلى الكشف عن الحقيقة في العلوم بواسطة طائفة من القواعد العامة تهيمن على سير العقل وتحديد عملياته حتى يصل إلى نتيجة معلومة.

(محيرق، 1996، 34)

وكما سبق ذكره أن اختيار منهج معين للبحث يرتبط بطبيعة الموضوع المراد دراسته و أهدافه، من هذا المنطلق اعتمدت الدراسة على المنهج التجريبي الذي يتناسب وطبيعة الدراسة الحالية، في تناول متغيرات وفقاً للتصميم التجريبي التالي:

• **متغيرات مستقلة:** والتي تتمثل في الإرشادي الانتقائي يهدف للتخفيف من مستوى الاحتراق النفسي لدى الأستاذ الجامعي.

• **متغيرات تابعة:** وتتضمن النتائج والآثار التي سوف تتضح بعد تطبيق البرنامج الإرشادي.

المنهج التجريبي هو الذي يتيح للباحث أن يغير عن قصد وعلى نحو منظم متغيراً معيناً ويرى تأثيره على متغير آخر في ظاهرة محل الدراسة وذلك مع ضبط أثر كل المتغيرات الأخرى مما يتيح للباحث الوصول إلى استنتاجات أكثر دقة .

(صابر وحاجة 2002 ، 88)

2- الدراسة الاستطلاعية:

تعرفها "رجاء أبو علام" على أنها خطوات مهمة في البحث ولها دور كبير في تجنب بعض العوائق التي يمكن أن تواجه الباحث في تطبيقه لدراسته الأساسية.

(أبو علام، 2004، 87)

وعلى هذا الأساس سوف تطبق دراسة استطلاعية تحتوي على عدد محدد من أساتذة جامعة الوادي.

2-1- أهداف وأهمية الدراسة الاستطلاعية:

تمثلت أهداف وأهمية هذه الدراسة في النقاط التالية:

- الاطلاع أكثر على جوانب الموضوع، والتأكد من وجود مشكلة الدراسة باستخدام استبيان "ماسلاش" للاحتراق النفسي.
- التدريب على استخدام أدوات جمع البيانات وكيفية تطبيق البرنامج وإدارة الجلسات الإرشادية.
- أخذ خلفية نظرية تساعد على تصميم البرنامج الإرشادي الانتقائي من خلال أداة التعرف على الحاجات الإرشادية للأستاذ الجامعي من إعداد الباحثان.
- اكتشاف العراقيل والصعوبات التي قد تواجه تطبيق الدراسة الأساسية.
- تعتبر الدراسة الاستطلاعية مدخل للدراسة الأساسية.
- التحقق من الخصائص السيكومترية لأداة التعرف على الحاجات الإرشادية للأستاذ الجامعي.

حيث تم تطبيقه على عينة تضم 30 أستاذ وكان ذلك في الفترة الصباحية (16-18 فيفري 2015) وزعت أداة التعرف على الحاجات الإرشادية للأستاذ الجامعي مصاحبة لأداة ماسلاش للاحتراق النفسي على أعضاء العينة وطلب منهم الإجابة عليها. استغرقت مدة التطبيق حوالي 30د لكل يوم أي (90 د).

2-2- خطوات الدراسة الاستطلاعية:

- اختيار عينة الدراسة الاستطلاعية من المجتمع الأصلي.
- تطبيق الدراسة على العينة المختارة.

2-3- ظروف إجراء الدراسة الاستطلاعية:

تمت الدراسة الاستطلاعية في ظروف حسنة إلا أنها تخللتها القيل من الصعوبات والمتمثلة في الإضرابات لكنها لم تشكل عائق كبير في إكمال الدراسة.

2-4- عينة الدراسة الاستطلاعية وخصائصها:

تكتسي عينة الدراسة أهمية كبيرة في البحوث النفسية والاجتماعية أحيانا ذلك أن اللجوء إلى دراسة المجتمع الكلي لما يتطلبه من وسائل مادية وبشرية لا يمكن توفيرها وهذا ما دفع الباحثين إلى اختيار جزء من المجتمع الأصلي إضافة إلى مراعاة التجانس في الخصائص، حيث تعرف العينة: على أنها جزء من مجتمع الدراسة ، أما الحكمة من إجراء الدراسة على العينة هو انه في كثير من الأحيان يستحل إجراء الدراسة على المجتمع ككل.

(الرشيدي، 2000، 145)

وقد اشتملت عينة الدراسة الاستطلاعية على أساتذة جامعة الوادي للعام الدراسي 2014.2015 إذ بلغ عددهم (30) أستاذا، اختيرت العينة بطريقة عشوائية، حيث وزعت الأداة على أفراد العينة بصورة مباشرة.

جدول رقم (3) يمثل توزيع أفراد العينة الاستطلاعية حسب كليات جامعة الوادي:

الكليات	عدد أفراد العينة
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية	06
كلية الآداب واللغات الأجنبية	06
كلية العلوم والتكنولوجية	06
كلية العلوم السياسية والقانونية	06
كلية العلوم الاقتصادية والتجارية	06
المجموع	30

جدول رقم (4) يوضح توزيع أفراد العينة الاستطلاعية حسب جنسهم والنسب المئوية لكل منهما

المجموع	إناث	ذكور	
30	0	30	عدد الأساتذة
%100	%0	%100	النسبة المئوية

جدول رقم (5) يوضح توزيع أفراد العينة حسب سنوات الخبرة والنسب المئوية لكل منهما:

المجموع	من 10 فما فوق	أقل من 10 سنوات	
30	17	13	عدد الأساتذة
%100	%56.66	%43.33	النسبة المئوية

جدول رقم (6) يوضح توزيع أفراد العينة حسب الحالة الاجتماعية والنسب المئوية لكل منهما:

المجموع	متزوج	أعزب	
30	22	8	عدد الأساتذة
%100	%73.33	%26.66	النسب المئوية

وعلى العموم تم من خلال هذه الدراسة الاستطلاعية الوصول إلى ما يلي:
تحقيق أهداف الدراسة الاستطلاعية السابقة الذكر أي :
* التأكد من وجود مشكلة الدراسة وذلك من خلال النتائج المتحصل عليها.

جدول رقم (7) يوضح توزيع النسب المئوية لأفراد العينة حسب إجابتهم على أداة
ماسلاش للاحتراق النفسي للدراسة الاستطلاعية.

الأبعاد	دائماً	أحياناً	أبداً
البدائل	النسبة %	النسبة %	النسبة %
الإجهاد الانفعالي	54.81%	32.22%	12.95%
نقص الشعور بالإنجاز	55.82%	36.99%	11.24%
تبلد الشعور	76.66%	16.66%	6.66%

يلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن هناك تباين في النسب المئوية لأفراد العينة بتقسيم البدائل على مستوى الأبعاد الثلاث، أن أعلى النسب موجودة في خانة دائماً مما يعبر عن أن العينة تمتاز بمستوى عالي من الاحتراق النفسي.

*التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة.

* عدم تمكن من الحصول على المجتمع الأصلي للعنة.

الدراسة الأساسية:

3-1- إجراءات تطبيق الدراسة الأساسية:

أجريت الدراسة في ظروف حسنة إلا أن العائق الوحيد تمثل في البحث عن قاعة لتطبيق الجلسة حيث يستغرق وقت في إيجاد قاعة مناسبة.

3-2- حالات الدراسة الأساسية:

شملت عينة الدراسة الأساسية (05) أساتذة تم اختيارهم عن طريق القيام بمقابلتين:

المقابلة الأولى:

كانت مع مجموعة من الأساتذة في جامعة الوادي، حيث عرض عليهم المشاركة في برنامج إرشادي انتقائي، لكن لم يكن هنالك تجاوب من معظم الأساتذة نظراً لظروفهم الشخصية، إلا سبعة (07) منهم وتم الاتفاق معهم على موعد قادم كل حسب وقت فراغه.

المقابلة الثانية:

قامت الباحثتان باحترام الموعد المحدد لكل أستاذ، حيث تم فيها تذكير الأستاذ بالموافقة على المشاركة في البرنامج وبعد هذا كان الاتفاق على موعد الجلسات المبرمجة، والتي عددها (13) جلسة.

بعد شرح طريقة سير الجلسات تعذر أستاذان على عدم المواصلة في العمل فحصرت العينة في خمسة (05) أساتذة ذكور لتطبيق البرنامج الإرشادي الانتقائي.

4- أدوات جمع البيانات:

يحتاج الباحث إلى أدوات معينة لجمع البيانات والتي من خلالها يقاس موضوع الدراسة. ويعتبر الاستبيان من أهم وأدق طرق البحث وجمع البيانات في علوم التربية الرياضية وخاصة في البحوث الوصفية.

وهو يشير إلى الوسيلة التي تستخدم للحصول على أجوبة لأسئلة معينة في شكل استمارة يملأها المجيب بنفسه، الاستبيان عبارة عن عدد من الأسئلة المحددة تعرض على عينة من الأفراد ويطلب منهم الإجابة عنها كتابة، فلا يتطلب الأمر شرحا شفويا مباشرا أو تفسيراً من الباحث وتكتب الأسئلة أو تطبع على ما يسمى "استمارة، استبانة "

(إبراهيم، 2000، 165)

يكون عدد الأسئلة التي يشتمل عليها الاستبيان كثيرة أو قليلة تبعا لطبيعة الموضوع، وحجم البيانات التي يطلب جمعها وتحليلها، ولكن المهم أن تكون الأسئلة وافية وكافية لتحقيق هدف أو أهداف البحث ومعالجة الجوانب المطلوبة معالجتها من قبل الباحث.

(قد يلجئ، 1999، 157)

4-1 أداة الاحتراق النفسي:

القيام بهذه الدراسة تطلب تبني أداة الاحتراق النفسي الذي يحتوي على اثنان وعشرون (22) بندا أو عبارة سلبية أو ايجابية مقسمة على ثلاث أبعاد وهي كالآتي:
الإجهاد الانفعالي: هو شعور يتولد عن عبء العمل الثقيل الذي يظهر عند الأستاذ في ممارسته للمهنة.

تبدل الشعور: هو شعور سلبي تصاحبه اللامبالاة عند الأستاذ، تجاه زملائه ومسؤولياته.
نقص الشعور بالإنجاز: هو فقدان الثقة بالنفس والرضا عن المهنة والميل إلى تقدير الذات بطريقة سلبية.

الجدول رقم (8) يوضح عبارات أداة مقسمة في الأبعاد الثلاث:

المجموع	العبارات	الأبعاد
09	20.16.14.13.8.6.3.2.1	البعد الأول
08	21.19.18.17.12.9.7.4	البعد الثاني
05	22.15.11.10.5	البعد الثالث

بالنسبة لطريقة التصحيح اعتمدت طريقة "ليكرت" في إعطاء الدرجات، حيث تقابل كل عبارة ثلاث بدائل وهي دائما، أحيانا ، أبدا.

إذا كانت العبارة إيجابية تعطى أبدا: درجة واحدة، أحيانا: درجتين، دائما: ثلاث درجات، أحيانا: درجتين، دائما: درجة واحدة.

أرفقت الأداة بصفحة للتعليمات والبيانات الشخصية لأفراد العينة.

4-2 أداة التعرف على الحاجات الإرشادية:

تصميم الثاني والذي يقيس الحاجات الإرشادية لدى الأستاذ الجامعي، والذي يحتوي هو أيضا على (22) مقسمة في ثلاث أبعاد وهي:

- الحاجة إلى التحكم في الذات وفيه (08) عبارات.
- الحاجة إلى إثبات الذات ومكون من (08) عبارات.
- الحاجة إلى الشعور بالغير ويحتوي على (06) عبارات.
- وتندرج استجابة المفحوصين في خمسة (05) درجات كما هي موضحة في الجدول.

جدول رقم (9) يوضح مفتاح التصحيح المعتمد للمقياس

معارض بشدة	معارض	محايد	موافق	موافق بشدة	البدائل
01	02	03	04	05	الدرجة

4-3- الخصائص السيكومترية للأدوات:

من أجل الثقة في النتائج المتحصل عليها خلال دراسة ما على الباحث التأكد من صلاحية الأداة المستعملة في جمع البيانات من حيث صدقها وثباتها في بيئة ميدان الدراسة.

4-3-1- الصدق: مفهوم واسع وأول معاني الصدق هو أنه يقيس الاختبار ما وضع لقياسه بمعنى أن الاختبار الصادق اختبر يقيس الوظيفة التي يزعم أنه يقيسها ولا يقيس شيء آخر. (ملحم، 2002، 266)

الصدق هو الدرجة التي من خلالها يستطيع الاختبار أن يحقق أهداف معينة. (الصراق، 2002، 199)

حيث تم حساب الصدق بتطبيق:

أ/ صدق المحكمين:

تعتبر هذه الطريقة أكثر شيوعاً، ومفادها أن يعرض المقياس على مجموعة من المحكمين ممن لهم خبرة سابقة في الميدان الذي وضع له المقياس، وتؤخذ آرائهم في المقياس ويعدل واضع المقياس مقياسه حسب ما رآه المختصون، فإذا تم له ذلك، اعتبر الباحث أقوالهم دليلاً على صدق القياس الذي استخدمه. (الطيب 1999، 212)

تم توزيع الأداة على سبعة (07) محكمين من ذوي التخصص وأصحاب خبرة، وبعد الاطلاع على مجموعة آرائهم التي قدمت تم تعديل مجموعة من العبارات. استخدمت هذه طريقة لحساب صدق الأداة والتي ينص قانونها على:

$$\text{صدق المقياس} = \frac{\text{مجموع صدق البنود}}{\text{عدد بنود}}$$

$$\text{صدق البند} = \frac{\text{مج ع تقيس - مج ع لا تقيس}}{\text{العدد الكلي للمحكمين}}$$

ب/ الصدق المستخرج من معامل الثبات : ويطلق عليه أيضاً الصدق الذاتي، وتعتمد هذه الطريقة على الدرجات التجريبية للاختبار بعد تخليصها من أخطاء القياس - عند حساب الثبات - تصبح درجات حقيقية يمكن اعتبارها محكاً ينسب إليه صدق الاختبار، وذلك بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات بوصفه معاملًا للصدق. (معمرية، 2007، 168)

ج/ الصدق بطريقة الاتساق الداخلي: تقوم هذه الطريقة على حساب معاملات الارتباط بين درجة كل بند (محك داخلي) والدرجة الكلية، ويشير إلى أن بنود الاختبار متماسكة

ومتراطة ومتسقة فيما بينها، وبالتالي تقيس كلها متغير واحد وهذا مؤشر معقول على صدق الاختبار .

بتطبيق معامل "كارل بيرسون" لحساب الأبعاد الثلاثة:

$$R = \frac{2(E_1 - 1)}{E_1^2 + E_2^2} \quad (E_1^2 \text{ ك})$$

(معمرية، 2007، ص 138)

1- الثبات: يقصد بثبات الاختبار مدى الدقة والاتساق واستقرار نتائجه فيما لو طبق على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين.

(مقدم ، 1993 ، 152)

يقصد به أيضا في علم القياس النفسي التربوي دقة الاختبار في القياس أو الملاحظة وعدم تناقضه مع نفسه واتساقه واطراده فيما يزودنا به من معلومات عن سلوك المفحوص، كما يعني الثبات أن يعطي الاختبار نفس النتائج تقريبا إذا أعيد تطبيقه على نفس المجموعة من الأفراد.

(النور، 2007، 137)

استعملت طريقة التجزئة النصفية لتقدير ثبات الأداة، وذلك من خلال تجزئته إلى جزأين، حيث يتكون الجزء الأول من الدرجات الفردية والجزء الثاني مكون من الدرجات الزوجية للاختبار.

(السيد، 1978، 383)

صدق وثبات أداة ماسلاش للاحتراق النفسي:

الثبات: بعد توزيع الأدوات على أفراد العينة الاستطلاعية ومن ثم استرجاعها، تم حساب معامل الثبات بتطبيق قانون "غوتمان" التالي:

المعادلة:

$$R = \frac{N \text{ مـ جـ صـ ص} - (\text{مـ جـ سـ} \times \text{مـ جـ ص})}{N \text{ مـ جـ س}^2 - (\text{مـ جـ س})^2}$$

$$R = \frac{N \text{ مـ جـ ص}^2 - (\text{مـ جـ س})^2}{N \text{ مـ جـ س}^2 - (\text{مـ جـ ص})^2}$$

$$R = \frac{N \text{ مـ جـ ص}^2 - (\text{مـ جـ س})^2}{N \text{ مـ جـ س}^2 - (\text{مـ جـ ص})^2}$$

فقدت ب: 0.70 وهي تدل على أن الأداة تمتاز بثبات عالي.

الصدق: بتطبيق قانون كارل بيرسون تم الحصول على النتائج التالية:

*البعد الأول: الإجهاد الانفعالي صدقه هو: 0.73.

*البعد الثاني: شعور النقص بالانجاز صدقه هو: 0.81.

* البعد الثالث: تبدل الشعور صدقه هو: 0.55.

يتبين مما سبق أن الأداة تتمتع بصدق مرتفع.

صدق وثبات أداة التعرف على الحاجات الإرشادية للأستاذ الجامعي:

الثبات: باستخدام طريقة التجزئة النصفية قدر الثبات بـ: 0.58، هذا يعبر على ثبات الأداة.

الصدق: صدق المقياس بالاعتماد على صدق المحكمين = 0.63 إذا المقياس يمتاز بدرجة عالية من الصدق.

$$\text{الصدق الذاتي} = \sqrt{0.58} = 0.76$$

انطلاقاً من النتائج المحصل يتبين أن الأداة تمتاز بصدق عالي.

4-3 المقابلة:

وهي عبارة عن محادثة موجهة بين الباحث وشخص أو أشخاص آخرين، بهدف الوصول إلى حقيقة أو موقف معين يسعى الباحث التعرف عليه من أجل تحقيق أهداف الدراسة.

(دويدري ، 2000 323)

أما بنجهام " **Pinghom** " فيعرفها على أنها: المحادثة الجادة الموجهة نحو هدف غير مجرد الرغبة في المحادثة لذاتها.

(دويدار، 2006، 94)

4-4 البرنامج الإرشادي:

يعرف حامد عبد السلام زهران البرنامج الإرشادي بأنه "برنامج علمي مخطط ومنظم لتقديم مجموعة من الخدمات الإرشادية، المباشرة وغير المباشرة فردياً وجماعياً للمسترشدين، بهدف مساعدتهم في تحقيق النمو السوي وتحقيق الصحة النفسية والتوافق النفسي والتربوي والاجتماعي بشكل سليم".

(العاسمي، 2008، 14، 15)

البرنامج الإرشادي المعتمد في هذه الدراسة هو مجموعة من الجلسات الإرشادية المتتابعة المقدمة لمجموعة من الأساتذة اللذين يدرسون بجامعة الوادي بهدف إبراز دور الإرشاد الانتقائي في التخفيف من درجة الاحتراق النفسي لديهم.

5- الأساليب الإحصائية:

يعتبر الإحصاء وسيلة أساسية في أي بحث علمي لأنها تساعد الباحث على تحليل وصف البيانات لمزيد من الدقة .

اعتمدت الدراسة في معالجة البيانات على النسب المئوية لتحديد السمة المراد دراستها.

خلاصة الفصل:

تم في هذا الفصل التطرق إلى الإجراءات المنهجية لدراسة الميدانية بإعطاء صورة عن مراحل سيرها، بداية بالمنهج التجريبي وذلك لمعرفة مدى فاعلية البرنامج، كما تم التعرف على الدراسة الاستطلاعية وكافة مجرياتها مما سهل لنا طريقة اختيار العينة وإجراءات الدراسة الأساسية ثم عرض أدوات جمع البيانات المستخدمة والأساليب الإحصائية المطبقة في عرض وتحليل النتائج.

الفصل الخامس:

عرض الحالات

تمهيد

- (1) نموذج للحالة (أ).
- (2) تقارير الحالات.
- (3) نتائج الدراسة.
- (4) جدول تلخيصي للجلسات الارشادية.
- (5) الاستنتاج العام.

تمهيد:

سيتم في هذا الفصل عرض نموذج لحالة مشاركة في الدراسة لتوضيح كيف تم سير الجلسات الارشادية في البرنامج، ثم التطرق لتقارير الحالات الخمسة والجدول التلخيص لكل الجلسات مع كل الحالات ثم الاستنتاج العام.

نموذج للحالة (أ)

البيانات الشخصية:

السن: 57

الجنس: ذكر

الحالة الإجتماعية: متزوج

سنوات الخبرة: 10 سنوات

المؤهل العلمي: ماجستير

ملخص الجلسات:

الجلسة الأولى:

كانت يوم الأحد 01 /03 /2015 استغرقت مدة 35 دقيقة في القاعة ، كانت

الحالة تطرح الأسئلة كثيرا و ذلك لعدم فهم الموضوع مثل:

ما الهدف المراد من وراء هذا؟ واش تفيدكم هذه المعلومات؟

الصمت للحظة، ثم تفاعل مع الطالبان في إثارة نقاش حول ما سيكون في الجلسات

القادمة و أقر بموافقته في المشاركة في الجلسات.

الجلسة الثانية:

تمت يوم الاثنين 02 /03 /2015 بالقاعة ،استغرقت مدة 45 دقيقة تكلمت

الحالة عن كثرة مهام الأستاذ الجامعي تبرز دوره داخل هذا المحيط، إنما تعكس قلة

المنتج التدريسي للطلبة مثلا: انا مهتم بتأليف كتاب، أعاني من مشكلة مع طالبة كثيرة

الضحك (الشعور بالإستفزاز)، حرك قدمه ثم قال أفكر في عدم قبولها في حصتي لكن أرى أنني بهذا أظلمها فتقر للبيئة العلمية و عامل التحفيز.

- الإجابة على أداة الاحتراق النفسي لدى الأستاذ الجامعي.

عند التفكير في أهميتي كأستاذ في الجامعة أرغب في التوفيق عن هذه المهنة و ذلك لشعور بعد الرضا حول المسؤولية التي أحملها على عاتقي.

الجلسة الثالثة:

أجريت يوم الثلاثاء 03 /03 /2015 بالقاعة ،أخذت من الوقت 45 دقيقة والتي هدفت إلى إصدار حكم على سلوكاته، فشكى من كثرة نقاش الطلبة الذي يفقده التحكم في سيرورة أمور الدراسة حتى أنه لم يعرف وصف حالته في تلك اللحظة، وضع يده فوق رأسه و قال والله واش نقولكم درك أنا في الحقيقة مانيش مقتنع بالي راني فيه مع طأطأة رأسه.

بعد تقديم المخطط إليه قال: هل هذا من تصميمكم؟ إنه مخطط قيم يدل على أنكم على علم بما يجري في الجامعة حيث أنكم انطلقت من الواقع في تصميمة.

الجلسة الرابعة:

كانت يوم الأربعاء 04 /03 /2015 بالقاعة، دامت 47 دقيقة، ابتسمت الحالة بمجرد سماع عنوان الجلسة "صمت" هذا صعب لكن هذا ما أسعى إليه- التحم في ذاتي من خلال إجابتي على أداة الحاجات الإرشادية أقر أنني أعاني كثيرا في مهنتي أنا قلوبتي بعض الأحيان و أكثر ما استفزني الحديث أثناء تقديم المحاضرة لا أستطيع تقديمها إلا في جو مناسب، أنا وهذا أصعب، في هذا الموقف أضطر إلى توقيف المحاضرة لبعض الوقت حتى يسود الهدوء في القاعة و بعدها أوصل من النقطة التي توقفت فيها، لكن في الكثير من الأحيان أنسى أين توقفت و ألوم الطلبة على ذلك لأنهم السبب فيه.

الجلسة الخامسة:

يوم الخميس 05/03/2015 في القاعة، استغرقت 25 دقيقة، ودار النقاش حول السلوكات السوية التي تتمتع بها الحالة والكيفية التي تواجه بها الضغوطات، أنا عن

نفسى ما نكبش المشكل، مع الوقت يتحل، طرح سؤال على الحالة: هل بإمكانك الغوص في المشكل وتجزئته لمحاولة حله؟

- في الحقيقة الامر لا أعطيه هذه الاهمية، الدنيا كلها مشاكل أصبحت أتعايش معها، صمت، مرات تعطي رايك أو تقول كلمة عن غير قصد يقبلوا عليك الدنيا، أحسن شيء أنك تسكت على خيرك وشرك. ضرب الايدي مع بعضهما البعض ثم صمت.

الجلسة السادسة:

تمت يوم الاحد 2015/03/08 بالقاعة دامت 45 دقيقة تضمنت كل الآراء والافكار حول كيفية مواجهة الاحتراق النفسي من طرف الاستاذ، تكلمت الحالة مباشرة عن كثرة وتعدد المشاكل التي يعاني منها المدرسون بصفة عامة والاساتذة الجامعيين بصفة خاصة.

يقولون أن الاستاذ الجامعي أقل ضغط من غيره من هم في مجال التعليم وهذا خطأ، بل العكس كثرة انشغالاته واهتماماته تجعله يصاب بالاحتراق بالسيف عليه "ضحك" ثم تشبيك الايدي، اعطاء مثال عن نفسه أنا كي نتقشش في الجامعة ولا تصادفني مشكلة متعلقة بالعمل "ماديا" كي نروح للمنزل مادابيا واحد ما يكلمني وما يدور بيا.

ظهر على الحالة نوع من الانفعال واحمرار الوجه والشعور بارتفاع درجة الحرارة "الجو سخن ولا أنا لي حاس بالسخانة".

-كونك أستاذ جامعي كيف تستطيع التكيف مع كل هذه المشاكل؟

"والله عن نفسي في بعض الاوقات نغيب عن العمل يومين حتى ثلاثة أيام، نقول نريح شويه وكى نرجع نلقى الدنيا تريفقت" "ولا ما نروح للإدارة باش ما نسمع والو" ضحك.

الجلسة السابعة:

كانت الحالة متشوقة لبدا الجلسة لعدم معرفتها باستراتيجيات الاحتراق النفسي التي تركز على المشكلة، أجريت الجلسة في القاعة أخذت من الوقت 46 دقيقة يوم الاثنين 2015/03/09 .

طرحت الحالة السؤال الآتي:

ما معنى استراتيجية تركز على المشكلة؟

هل معمول بها في مواجهة الاحتراق النفسي، يعني هل هي سارية المفعول؟

تمت الاجابة على كل الاسئلة المطروحة من طرف الحالة وشرح بالتفصيل للاستراتيجية مواجهة الاحتراق النفسي التي تركز على المشكلة، وكيف تخفف من درجة الاحتراق.

ظهور علامات الحيرة على الحالة وصمت لمدة دقيقة، "هذه معلومات قيمة كنت أجهلها لازم نجرب هذه الطريقة ابتساماً. شكرا على الشرح والتفصيل".

الجلسة الثامنة:

طبقت يوم الثلاثاء 2015/03/10 في القاعة استغرقت 45 دقيقة، هذه الافعال صحيح أقوم بممارستها لكن لم أكن أعلم بأنها استراتيجية لمواجهة الاحتراق النفسي، "نهرب من المشكلة باش منقعدش نخدم في راسي ونخمم ونطلع لطونسيو للروحي" ضحك، "هذا هو السبيل الوحيد والحياة مستمرة لكن قولولي": هل هذه الاستراتيجية ايجابية أو سلبية؟

وهل تصلح مع أي مشكلة تواجهني؟

تمت الاجابة على سؤالي الحالة وتوضيحها.

"يعني إذا أنا فكرت في المشكلة بطريقة سلبية راني نزيد من الضغط على روحي، لكن فهموني؟ كيفاه هي مشكلة ونفكر فيها بالإيجابية سميتها مشكلة". (ابداء علامات التعجب على الحالة، الحيرة، صمت، على ما أظن أن الاستراتيجية الاولى من هذه.

الجلسة التاسعة:

كانت يوم الاربعاء 2015/03/11 في قاعة 08 دامت 45 دقيقة، ركزت الجلسة على استراتيجية مقصودة يضعها الفرد لحل مشكلته.

"إذا كان الفرد يضع خطة لحل المشكلة أو تفادي الاحتراق لماذا لا يضع خطة كي لا يقع في مشكلة؟ وما يكونش عندو إحتراق".

تمت الاجابة على السؤال من طرف الطالبان واقنعنا الحالة بالاستراتيجية، "يعني كي أتفادي الاحتراق والضغط لازم اتماشي مع الموقف لي أنا فيه".

الصمت والشروء من طرف الحالة، "نعم صحيح إذا فهمت المشكلة وتأقلمت معها نقدر نديرلها حل".

الجلسة العاشرة:

طبقت يوم الاحد 2015/03/15 في القاعة، استغرقت 45 دقيقة طرح سؤال على الحالة: ما رايك إذا دمجت الاستراتيجيات الثلاث مع بعضها البعض؟

"صح فكرة جيدة لكن يجب على الاستاذ أن يكون على دراية بكل الاستراتيجيات الثلاث وأن يتقن كل منها، فهناك من لم يسمع بهذه الاستراتيجيات أصلاً أو يمارس فيها بطريقة غير مباشرة ما هوش عارف بأنها طريقة علمية يعني غير مقصودة"

طرحت الحالة سؤال بخصوص الاسلوب الجديد الذي تم الاشارة إليه من خلال عملية دمج الاستراتيجيات المذكورة، ما هو هذا الاسلوب المراد؟

تركت الاجابة الى الجلسة القادمة.

الجلسة الحادي عشر:

كانت يوم الاثنين 2015/03/16 بالقاعة دامت 45 دقيقة، تم فيها الاجابة على السؤال المطروح في الجلسة السابقة.

تفاجأت الحالة بأسلوب الارشاد الانتقائي "أنا نسمع غير بالإرشاد الأسري، الإرشاد الزوجي، إرشاد الاطفال ...إلى غير ذلك أنتم أدرى لكن هذا الارشاد أول مرة نسمع بيه".

صمت بعد تعريف وشرح الاسلوب الانتقائي "هو أسلوب جديد صح وحسب ما فهمت هو يجمع عدة استراتيجيات في أسلوب واحد لكن ماهي فنياته وما هو سبب وضع مخطط أبعاد الشخصية؟

دار نقاش طويل بعد الاجابة على السؤال وفهم المخطط بالنسبة للحالة .

الجلسة الثانية عشر:

كانت يوم الثلاثاء 2015/03/17 في القاعة لخصت الجلسات التي قبلها حيث ان كل جلسة مكتملة للأخرى، فعلا الارشاد الانتقائي اسلوب جيد في حل المشكلات التي تواجه الاستاذ والتخفيف من الاحتراق النفسي لديه.

"عن نفسي عندي اقتراح:

هو ان الاساتذة لو كان بينهم احتكاك داخل الجامعة لكان حديث آخر، لكانت الافكار متبادلة، لكانت المشاركة في حل المشكلات مختلفة لكان تعلم استراتيجيات واساليب جديدة لحل هذه المشكلات لكن؟" صمت مثلا استاذ في نفس المعهد واحد ما يعرف واحد.

الجلسة الثالثة عشر:

كانت الجلسة النهائية للبرنامج وكانت في يوم الاربعاء 2015/03/18 في القاعة استغرقت 40 دقيقة تم فيها الشكر المتبادل واعتراف الحالة واعجابها بالتفاعل الذي كان في الجلسات "عجبتني طريقة تقديم وتسلسل الافكار والتنقل من فكرة ال أخرى، شكرا لكم على المعلومات التي كنت اجهل الكثير منها، وحقا كانت الاستفادة كبيرة، اتمنى لكم التوفيق في عملكم وفي مسيرتكم الدراسية وشكرا على الهدية المقدمة تعزيز القيام والمشاركة في البحث العلمي، ضحك"

إعادة إعطاء أداة الاحتراق النفسي للحالة والجابة عليه.

تقارير الحالات

تقرير الحالة الأولى

1- عرض الحالة:

الاسم: أ.

السن: 57.

الحالة الاجتماعية: متزوج.

المؤهل العلمي: ماجستير.

سنوات الخبرة: 10 سنوات.

2- ظهرت لدى الحالة جملة من أعراض الاحتراق النفسي أهمها:

- الاجهاد والتعب: يتضح في قوله (الهربة تسلك).
- الضغط المتعرض له: خلال العمل حيث قال (أكيد كاين تعب خاصة في لافان سومان).
- ضعف تقرير الذات: ويتجلى هذا خلال حديثه بقوله (هاكم تشوفو الطلبة ما يقدروش يفرقو ما بين الاساتذة والعمال في الجامعة).
- الشعور بالاستنزاف الطاقوي: فقال (الواحد طاقتو تروح).

حيث كاد يتفق معظم الباحثين بأن الاحتراق النفسي يشير إلى حالة من الانهالك أو الاستنزاف البدني والانفعالي نتيجة التعرض المستمر لضغوط عالية منها: التعب والارهاق، وبما أن نوع يتطلب علاقات مباشرة مع الافراد وكثرة المقابلات بينهم فإن أصحاب هذه المهنة أكثر عرضة للوقوع في الاحتراق النفسي.

حيث يرى (أحرتاوي 1991) بأنه حالة تورق الافراد الذين يعملون في مهن تقديم خدمات اجتماعية وإنسانية لأناس كثيرون وذلك نتيجة لضغوط العمل.

(أحرتاوي 1991، 13).

ظهرت أعراض الاحتراق النفسي من الجلسة الاولى واستمرت إلى غاية الجلسة الخامسة، أما في الجلسة السادسة أخذت الحالة منطلق جديد فبدأت الأعراض في الاختفاء تدريجيا.

إذا يتبين من خلال ما سبق أن الحالة تعاني من احتراق نفسي بمستوى عالي ورغم هذا فإنها تحاول توظيف ما يسمى بالإرشاد الانتقائي بصفة ذاتية واعية.

تقرير الحالة الثانية

1- عرض الحالة:

الاسم: ب.

السن: 32.

الحالة الاجتماعية: أعزب.

سنوات الخبرة: 08 سنوات.

المؤهل العلمي: ماجستير.

2- ظهرت لدى الحالة جملة من أعراض الاحتراق النفسي من بينها:

- الضغط النفسي المتزايد: من خلال قوله (كيما راكم تشوفو الضغط يوميا يزيد).
- الشعور بالقلق والتعب الشديدين: (كلها تعب) و (ديما هك).
- الاحساس بالتوتر والانهاك الجسمي والانفعال: حيث قال (ملي يدخل الواحد للجامعة وهو قلبو يخبط وقالق وديما تاغب).
- عدم الارتياح والاستقرار النفسي ويتجلى بقوله (لوكان كنت عارف التدريس هكا راني ما درتوش؛ كل عام نقول راح نزوج ونحبس).

تدل جملة الاعراض هذه القلق اليومي والاجهاد الجسمي والانصراف إلى البيوت بسرعة مع انتهاء دوام العمل إلى أعراض الاحتراق (السامرائي، 2007، 257)

ظهرت أعراض الاحتراق النفسي من الجلسة الثانية، واستمرت إلى غاية الجلسة السابعة التي بدأت تظهر فيها تغيرات في أفعال وأقوال "خالد"، إذ يتضح من خلال هذا أن الحالة تعاني من احتراق نفسي بمستوى قريب من العالي، لكن مع هذا فهي تحاول التعرف أكثر على أسلوب الارشاد الانتقائي لتوظيفه بطريقة منتظمة ومخططة ذاتيا.

تقرير الحالة الثالثة

1- عرض الحالة:

الاسم: ج.

السن: 45 سنة

الحالة الاجتماعية: متزوج

سنوات الخبرة: 09 سنوات

المؤهل العلمي: ماجستير

2 أعراض الاحتراق النفسي التي ظهرت عند الحالة تتجلى في مايلي:

- النسيان وضعف القدرة في التذكر: وذلك في قوله (ما عليش تفكروني واش قلتو)
- ضعف القدرة على حل المشكلات: حيث قال (الحياة كلها مشاكل، كفاش الواحد يفكر فيها بإجابيه ماهي سميتها مشاكل).
- القلق الدائم: إذ قال (حتى الطلبة ماعدتش تهتم بيهم لانه كي تهتم بامورهم تقلق).
- التعب لاقل مجهود: يتجلى فيس قوله (كما ندخل برك للجامعة نتعب).

يتم التعبير عن الانهالك الانفعالي بأنه شعور بالاحباط واليأس والعجز والاكتئاب والحزن، والتبلىد اتجاه العمل ويعبر الافراد عنه بأن صبرهم نفذ، ويظهرون شعورا متكررا بالاستثارة والغضب دون سبب محدد. (يوسف، 2008، 38)

يتضح من خلال أعراض الاحتراق النفسي التي ظهرت لدى الحالة في كل الجلسات الاولى إلى غاية الجلسة الخامسة، أن مصطفى بدأ يظهر بعض التغيير على سلوكياته وردود أفعال، إذ يتبين أنه على استعداد في توظيف ما يسمى بالإرشاد الانتقائي بشكل واعي.

تقرير الحالة الرابعة

1 عرض الحالة:

الاسم: د.

السن: 30 سنة.

الحالة الاجتماعية: أعزب.

سنوات الخبرة: 05 سنوات.

المؤهل العلمي: ماجستير.

- 2 تتجلى أعراض الاحتراق النفسي التي ظهرت عند الحالة في:
 - عدم الرغبة في الذهاب للعمل (كيما نقلق مانجيش من اللول للخدمة).
 - التعب بعد العمل: في قول (كيما نكمل التدريس نتعب ياسر).
 - الشعور بالعجز عن تقدير الذات حيث قال (ما نقدرش نحكم على روجي الاخرين همالي يحكموا على تصرفاتي).
 - الشعور بالقلق والتوتر: تظهر في قوله (عندي طالبة كثيرة الضحك، وين تضحك نقلق نقلق ياسر حتى أني ساعات نخرج كل).
 - الانعزال عن الزملاء: ويتجلى في قوله (ما عندي حتى صديق في الجامعة).

أكد دونهام 1983 على وجود خمسة أعراض للاحتراق النفسي يتكرر حدوثها هي: الشعور بالإجهاد، الاستنفاد، الاحباط، النوم المتقطع، الانعزال عن الموظفين، الصداع الناجم عن التوتر، بالاضافة إلى أعراض أخرى مثل الاحساس بالإرهاك، التعب، الملل، التوتر، فقدان الحماس. (نشوة، 2007، 34)

ظهرت أعراض الاحتراق النفسي عند الحالة من الجلسة الثانية، واستمرت إلى غاية الجلسة السادسة لكن من الجلسة السابعة بدأت الحالة في التفاعل الجيد مع محتوى الجلسات، إذ يتبين ان عمر يعاني احتراق نفسي بمستوى متوسط رغم هذا يحاول التعرف أكثر على الارشاد الانتقائي.

تقرير الحالة الخامسة

1 عرض الحالة:

الاسم: هـ.

السن: 48 سنة.

الحالة الاجتماعية: متزوج.

سنوات الخبرة: 07 سنوات.

المؤهل العلمي: ماجستير.

2 تتجلى أعراض الاحتراق النفسي عندي الحالة في:

- الشعور باللامبالاة: من خلال قوله (نفكر في واش رايح نقري وبرك).
- عدم الاحساس بالمسؤولية: يتضح في (ماني مسؤول على حتى واحد، حتى الطلبة لي نشرف عليهم كي قلقوني نخليهم).
- كثرة الغيابات: حيث قال (كل ما نسمع بمشكلة داخل الجامعة روح لدار ولا مانجيش كل، وعلى المحاضرات نوضع بوليكون في المكتبة).

- الهروب من الواقع: (كي نتعرض لمشكلة مانفكرش فيها كامل، ونتحاش حتى الجبهة لي جاتي منها هذه المشكلة).
- الاجهاد النفسي والتعب الدائم: يتجلى في قوله (تتعب نفسيتي وصحتي تهتر عليا ديما).

تتضح أعراض الاحتراق النفسي مما سبق والمتمثلة في اللامبالاة والهروب من الواقع، وهي الفكرة التي تسيطر على تفكير الحالة. (معن، 2008، 103)

نتائج الدراسة

تم حساب نتائج الدراسة بطريقة النسب المئوية لمعرفة نسبة درجة الاحتراق النفسي لكل حالة مشاركة في القياس القبلي والبعدي للمجموعة الواحدة وهذا يتضح في الجدول الآتي:

الحالات المشاركة	القياس القبلي	القياس البعدي	القياس التتبعي
- أ -	%50	%40	%30
- ب -	%30	%28	%20
- ج -	%43	%39	%25
- د -	%35	%30	%22
- هـ -	%45	%41	%30

يلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن هناك انخفاض في نسبة الاحتراق النفسي بين القياس القبلي والقياس البعدي والقياس التتبعي للمجموعة، وهذا ما يعبر على أن للبرنامج الإرشادي الانتقائي فاعلية في خفض من درجة الاحتراق النفسي لدى الاستاذ الجامعي.

جدول تلخيصي للجلسات الإرشادية

الجلسات	الهدف	الحالات	التقييم
الجلسة الأولى	تقديم موضوع الدراسة للمشارك وتحضيره للجلسات الإرشادية	أ	تم تحقيق الهدف
		ب	تحقيق الهدف
		ج	تحقيق الهدف
		د	صعوبة في فهم مصطلحات موضوع الدراسة
		هـ	تحقيق الهدف
الجلسة الثانية	تقديم أداة الاحتراق النفسي للأستاذ	أ	تم تحقيق الهدف
		ب	تحقيق الهدف
		ج	تحقيق الهدف
		د	تحقيق الهدف
		هـ	تحقيق الهدف
الجلسة الثالثة	صدار المشارك حكم حول سلوكاته بعد استجوابه على أداة الاحتراق النفسي	أ	عدم تحقيق الهدف
		ب	تحقيق الهدف من خلال اعتراف الحالة على بعض السلوكات
		ج	تم إصدار الحكم (تحقيق الهدف)
		د	لم يتم تحقيق الهدف
		هـ	الهدف محقق
الجلسة الرابعة	معرفة الحاجات الإرشادية للأستاذ من خلال تقديم أداة التعرف على الحاجات الإرشادية للأستاذ الجامعي	أ	الحصول على النتيجة المرادة
		ب	تحقيق الهدف من البداية
		ج	الوصول الى الهدف
		د	الهدف محقق
		هـ	الهدف محقق

أ	إقتناع الحالة (تحقق الهدف)	تدعيم السلوكات السوية ذاتيا، أي معرفة الكيفية التي يواجه بها كل أستاذ الاحتراق النفسي	الجلسة الخامسة
ب	الهدف محقق		
ج	الوصول إلى الهدف		
د	تم تحقيق الهدف		
هـ	الوصول إلى النتيجة المطلوبة		
أ	تحقق الهدف والافتناع به	مساعدة المشارك في قراءة أفكاره في كيفية مواجهة المشكلات	الجلسة السادسة
ب	نجاح الهدف		
ج	تحقق الهدف وتدعيمه بأفكار جديدة		
د	عدم تحقق الهدف		
هـ	تم تحقق الهدف		
أ	الوصول إلى الهدف	معرفة مدى قيام الاستاذ لهذه الاستراتيجية	الجلسة السابعة
ب	تحقق الهدف		
ج	تم تحقق الهدف		
د	الوصول إلى الغاية المرجوة		
هـ	تم الوصول إلى الهدف		
أ	تحقق الهدف بصورة جيدة	إقناع المشارك بالابتعاد عن التفكير في وقت الضغوط	الجلسة الثامنة
ب	الهدف محقق		
ج	الافتناع والوصول إلى الهدف		
د	الهدف تحقق		
هـ	تحقق الهدف		
أ	الهدف محقق	معرفة السلوكات القصدية التي يستخدمها الاستاذ مع الموقف الضاغط	الجلسة التاسعة
ب	الوصول إلى تحقيق الهدف		
ج	تم تحقيق الهدف		
د	تم الوصول إلى الهدف		
هـ	الوصول إلى الغاية المرادة (الهدف محقق)		

أ	تم التعرف الحالة	الإشارة إلى الإرشاد الانتقائي كأسلوب جديد	الجلسة العاشرة
ب	تحقيق الهدف		
ج	الوصول إلى الهدف		
د	الوصول إلى الهدف		
هـ	تحقق الهدف		
أ	تحقيق الهدف	إبراز أهمية الإرشاد الانتقائي	الجلسة الحادية عشرة
ب	نجاح الهدف وإبراز أفكار جديدة للحالة		
ج	الوصول إلى الهدف		
د	تحقق الهدف		
هـ	وصول الحالة إلى الهدف		
أ	تحقق الهدف	معرفة ما مدى إقتناع المشارك بالإرشاد الانتقائي	الجلسة الثانية عشرة
ب	تحقق الهدف مباشرة		
ج	الاقتناع بالهدف		
د	تم تحقق الهدف		
هـ	الاقتناع التام وتحقق الهدف		
أ	الخروج بمعلومات جديدة (تحقيق الهدف)	إنهاء العلاقة الإرشادية	الجلسة الثالثة عشرة
ب	تحقق الهدف		
ج	الوصول الى قنوات جديدة		
د	الاعتراف بأهمية البرنامج		
هـ	الاستفادة من الجلسات		

التعليق على الجدول:

يلاحظ من خلال الجدول التلخيصي للجلسات أن:

- الجلسة الأولى كانت سارية المفعول مع الحالات الخمس، وكذلك الجلسة الثانية.

- أما الجلسة الثالثة كانت فعالة مع معظم الحالات باستثناء حالة رضا وعمر التي لم يتحقق معهما الهدف.
 - والجلسة الرابعة والخامسة الهدف محقق في كلتا الجلستين.
 - بالنسبة للجلسة السادسة كانت ناجحة في تحقيق الهدف المرسوم في الحالات الأربعة باستثناء حالة عمر التي لم يتحقق الهدف منها.
 - انطلاقاً من الجلسة السابعة إلى غاية الجلسة الثالثة عشر كانت الجلسات إيجابية من حيث تحقيق أهدافها مع الحالات الخمس كلها.
- الاستنتاج العام:**

صمم البرنامج الإرشادي الانتقائي في هذه الدراسة للتخفيف من درجة الاحتراق النفسي لدى الأستاذ الجامعي، بجامعة " الشهيد حمه لخضر بالوادي" وقد أظهر البرنامج فاعلية معقولة مع معظم الحالات التي طبق عليها البرنامج، وبرزت من خلال رغبتهم في مواصلة الجلسات جلسة تلو الأخرى، والتفاعل المغمور بالثقة والنقاش من أجل السير في البحث العلمي ومواصلة المسارات العملية التي تتطلب شخصية متزنة ومرنة تستطيع التحكم في كل جوانب شخصيتها النفسية والاجتماعية والدراسية، من هذا يمكن القول بأن الشخصيات متنوعة ولها خصوصيات فردية تميز كل شخص عن آخر وأن هذه الخصوصيات ثباتها نسبي لأنها تتغير بكل ما يتأثر بها الفرد من عوامل فيزيقية واجتماعية واقتصادية ... الخ من عوامل.

إذا ليس من المعقول أو المتوقع أن نعم نتيجة حالة إرشادية على أخرى لأن هناك تغيرات جديدة تحدث على سلوك الفرد، فعليه طبق البرنامج في شكل جلسات إرشادية فردية مع الحالات الخمسة، بهدف التعرف على كيفية توظيف الإرشاد الانتقائي كأسلوب جديد في مواجهة المشكلات النفسية (الاحتراق النفسي) لدى الأستاذ الجامعي، وقد تم استخلاص الملاحظات التالية:

1- كثرة الشكاوى والاعتراضات على الأمور المتعلقة بالجامعة كالتخصصات التي يكلف بها الأستاذ لتدريسها، إهدار في حقوقه، الحجم الساعي الكبير لساعات

- التدريس، التكليف بالإشراف على أكثر من خمسة (05) مجموعات في بعض الأحيان، الصراعات مع الإدارة... الخ من الشكاوي التي قدمت.
- 2- أداة التعرف على الحاجات الإرشادية للأستاذ الجامعي كانت فرصة مناسبة بالنسبة للحالات لذكر الحاجات التي تخصهم وهم بحاجة لها.
- 3- محتوى البرنامج عبارة من نقطة استبصار كل حالة لشخصيته قبل، أثناء وبعد وقوعه أو تعرضه لمشكل أو موقف ضاغط.
- 4- يقوم الإرشاد الانتقائي على فكرة الفروق الفردية والتباين الموجود بين الأشخاص كل حسب تكوينه وسلوكاته ومحيطه ونوع اضطرابه.

مما ساهم في عملية سير الجلسات الإرشادية المبرمجة ضمن محتوى البرنامج والتي تم تطبيقها على حالات الدراسة (أ، ب، ج، د، هـ) أنها قسمت في مجموعة من المراحل التي تعد مراحل الإرشاد الانتقائي من أجل الانتقال بالعملية الإرشادية من طابع تقليدي إلى طابع جديد، حيث تصبح الحالة المحور الفعال في العملية الإرشادية.

انطلقت الجلسات الإرشادية من الفرضية العامة للدراسة والتي مفادها كالآتي:

ينتظر من برنامج إرشادي انتقائي أن يصل بالمسترشد إلى تخفيف من درجة الاحتراق النفسي لديه.

لتحقيق الفردية العامة أتبع المنهج التجريبي وذلك بالاعتماد على الجلسات الإرشادية الفردية مع خمسة حالات، حيث أستخلص أن جميع هذه الحالات تعاني الاحتراق النفسي، وهذا من خلال النسب المئوية التي تحصلوا عليها بعد الإجابة على أداة "ماسلاش" للاحتراق النفسي، إذ كانت النسب مرتفعة في أبعاد المقياس " الاجهاد الانفعالي، تبدل المشاعر، نقص الاحساس بالانجاز"، هذا ما يحقق المرحلة الأولى من مراحل الإرشاد الانتقائي والتي تمت في الجلسات الأولى والثانية من البرنامج.

بعد تطبيق الجلسة الثالثة والرابعة تم التعريف بالمشكلة وتحديد أبعادها انطلاقاً من الأحكام التي أصدرتها الحالات حول سلوكياتهم والتعرف على حاجاتهم الإرشادية بعد الإجابة على أداة التعرف على الحاجات الإرشادية للأستاذ الجامعي مع الحالات.

أما الحالة الرابعة (د) كانت تشعر بالعجز عن تقييمها لذاتها هذا ما تهدف له المرحلة الثانية من الإرشاد الانتقائي.

أما المرحلة الثالثة من مراحل الإرشاد الانتقائي والتي يتم فيها اختيار الحلول الملائمة للمشكلة، انطلاقاً من الجلسة الخامسة تأهيل مفهوم المواجهة الذاتية للاحتراق النفسي إلى الجلسة الموالية استثارة الآراء حول مواجهة الاحتراق النفسي من طرف الحالات هناك نوع من العلاقات المتبادلة بين استراتيجيات المواجهة و بين الاحتراق النفسي لدى الحالات الخمسة و يظهر هذا من خلال تجاوبهم و انفعالهم في الجلسات التي احتوت على هذه الاستراتيجيات (السابعة، الثامنة، التاسعة)، هذا ما ساعد الحالات على التخطيط لقابلية تنفيذ استراتيجية أو أسلوب جديد، هذا ما هدفت إليه المرحلة الرابعة للإرشاد الانتقائي.

تأتي هنا المرحلة الخامسة مرحلة التنفيذ الواقعي من خلال الجلسة العاشرة بعنوان دمج الاستراتيجيات الثلاثة للوصول إلى الأسلوب الجديد في الجلسة الحادي عشرة و هو أسلوب الإرشاد الانتقائي، حيث نجد أن كل الحالات اقتنعت به و توصلوا إلى أنهم كانوا قيد تطبيقه دون العلم بأهميته. ام ماذا يعتبر بالنسبة لهم.

اعتمدت الحالات الخمسة في الجلسة الثاني عشر إعطاء آراء جديدة للتعبير عن مدى استفادتها من الجلسات السابقة ثم في الجلسة الثالثة عشرة تم إنهاء العلاقة الإرشادية وتقييم الجلسات من خلال أفكار و آراء الحالات و هذا ما تحاول المرحلة السادسة في الإرشاد الانتقائي التحقق منه.

من خلال كل ما سبق نستنتج أن الحالات الخمسة كانت نسبة الاحتراق تنخفض عندهم و ذلك بشكل تدريجي عبر الجلسات الثالثة عشرة المكونة لبرنامج إرشادي انتقائي و عليه الحالات تحصلت على نسب مختلفة في الإجابة على أداة الاحتراق النفسي، و منه فإنه لا يمكن تعميم نتائج الدراسة طبقت بشكل فردي و كانت تقتصر نتائجها على الحالة ذاتها أي النتائج المتوصل إليها هي نتائج فردية و لا يمكن تعميم نتيجة فرد لأخر.

الاقتراحات:

انطلاقاً من النتائج التي أسفرت إليها الدراسة ومن الجانب النظري لها، يمكن اقتراح التوصيات التالية:

- 1- الاهتمام أكثر بتطبيق البرامج الإرشادية الانتقائية والتوسع في استخدامها بشكل فردي أو جماعي.
- 2- محاولة تأهيل المرشدين للعمل الإرشادي من خلال تدريبهم العملي على تطبيق البرامج الإرشادية الانتقائية لمواجهة المشكلات النفسية.
- 3- أهمية تخصيص قاعات تحمل جو إرشادي وتوفير كل الامكانيات والأدوات والوسائل اللازمة لتنفيذ البرامج الإرشادية.
- 4- المبادرة في تقديم المساعدات والخدمات الإرشادية داخل الوسط الجامعي.
- 5- التوسع في محاولة التخفيف من ظاهرة الاحتراق النفسي.
- 6- ضرورة الاهتمام بالعنصر البشري داخل المؤسسات الاجتماعية ليكون دافعا واعيا ومقصودا ومنظما لدعم الوعي النفسي والاجتماعي لديه.

قائمة المراجع

قائمة المراجع

أبو سعد، 2009، المهارات الإرشادية، ط1، دار المعرفة الجامعية، مصر.

أحمد محمد عوض بن أحمد، 2007، الاحتراق النفسي والمناخ التنظيمي في المدارس، ط1، دار حامد للنشر والتوزيع.

بشير معمريّة (2007)، القياس وتصميم الاختبارات النفسية للطلاب والباحثين في علم النفس، طبعة 02، منشورات الحبر، باتنة، الجزائر.

جمال أبو دلو، 2009، الصحة النفسية، دار أسامة للنشر والتوزيع، الاردن، ط1.

جمعة سيد يوسف، 2008، إدارة الضغوط، ط1، كلية الهندسة، جامعة القاهرة.

حسني علي فايد، 2005، المشكلات النفسية الاجتماعية، مؤسسة طبية للنشر والتوزيع، القاهرة، مصر، ط1.

الخوارجا عبد الفتاح محمد سعيد، 2002، الإرشاد النفسي بين النظرية والتطبيق، ط1، دار العلمية للنشر والتوزيع، عمان.

السامرائي، نبيهة صالح، 2007، علم النفس الاعلامي، دار المناهج، عمان، ط1.

عبد العزيز عبد المجيد محمد، 2005، سيكولوجيا مواجهة الضغوط في المجال الرياضي، مركز الكتاب للنشر والتوزيع، القاهرة، .

علاوي محمد، 1997، علم النفس المدرب والتدريب الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة.

علي عسكر، 2000، ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، ط1، دار الكتاب الحديث، القاهرة.

فرج وآخرون، 2009، موسوعة علم النفس والتحليل النفسي، ط1، المكتبة المصرية، الاسكندرية، مصر.

معن محمود وأحمد العياصرة، 2008، الاشراف التربوي والقيادة التربوية وعلاقتها بالاحترق النفسي، ط1، دار حامد، عمان، الاردن.

هناء أحمد شويخ، 2007، أساليب تخفيض الضغوط الناتجة عن الأورام السرطانية، أترك للطباعة والنشر والتوزيع، الاردن، ط1.

أبو النور، محمد عبد التواب، 2000، أثر الارشاد الانتقائي في تعديل الاتجاه نحو الزواج العرفي لدى عينة من الباب الجامعي، مجلة البحث في التربية، وعلم النفس، جامعة المنيا، المجلد 13، العدد3، 293، 247.

حسن شحاتة وزينب النجار 2003، معجم المصطلحات التربوية والنفسية، الدار المصرية اللبنانية، القاهرة، ط1.

الخرابشة، عمر محمد عبد الله وعريبات أحمد عبد الحليم، 2005، الاحتراق النفسي لدى المعلمين العاملين لدى طلبة ذوي صعوبات التعلم بغرفة المصادر، مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والاجتماعية والانسانية، مجلد 17، عدد2، السعودية.

الخطيب، محمد، 2007، الاحتراق النفسي وعلاقته بمرونة الانا لدى المعلمين الفلسطينيين، بمحافظة غزة، المؤتمر التربوي الثالث، الجودة في التعليم الفلسطيني، الجامعة الاسلامية غزة، من 31،30، أكتوبر، 2007، ص 1، 65.

زيد محمد البتال، 2000، ضغوط العمل النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة، ماهيته، أسبابه، علاجه، سلسلة اصدارات أكاديمية التربية الخاصة، الرياض، 2000.

السمادوني، السيد ابراهيم، 1990، إدراك المتفوقين عقليا للضغوط والاحتراق النفسي في الفصل الدراسي وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية والبيئية، أبحاث المؤتمر السنوي السادس لعلم النفس في مصر من 22، 24، يناير، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، الجزء الثاني، القاهرة، ص729، 761.

الظفراوي والقيروتي ابراهيم، 2010، الاحتراق النفسي لدى معلمات التلاميذ ذوي صعوبات التعلم، سلطنة عمان، المجلة الاردنية في العلوم التربوية، مجلد 6، 2003.

لطفي عبد الباسط إبراهيم، 1994، عمليات تحمل الضغوط في علاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى المعلمين، مجلة مركز البحوث التربوية، العدد5، السنة3، يناير.

أحمد يعقوب النور. 2007، القياس والتقويم في التربية وعلم النفس، الجنادرية للنشر د ط، الأردن.

بشير صالح الرشيد. 2000، منهج البحث التربوي ، دار الكتاب الحديث، د ط ، الكويت .

رجاء محمود أبو علام 2004 مناهج البحث في العلوم النفسية والتربوية. (دط) دار النشر للجامعات القاهرة.

رياض نايل العاسمي، 2008، برامج الإرشاد النفسي، ديوان المطبوعات الجامعية دمشق.

عبد الفتاح دويدار، (2006)، مرجع في مناهج البحث في علم النفس وفنيات كتابة البحث العلمي، ط4، دار المعرفة، الإسكندرية.

فؤاد البهي السيد 1978 علم نفس الاحصاء وقياس العقل البشري، دار الفكر العربي
القاهرة.

محمد أكان الدغيمي 1998 أساليب البحث العلمي ومصادر الدراسات الإسلامية ط2
مكتبة الرسالة الاردن.

احمد محمد الطيب (1993) الاحصاء في التربية وعلم النفس، المكتب الجامعي
الحديث، الإسكندرية، ط1.

ريحي محمد الغليان وعثمان محمد غنيم، (2000)، مناهج وأساليب البحث العلمي، ب
ط، دار الصفاء للنشر، الكويت.

صابر فاطمة عوض، وحاجة ميرفت علي (2002) أسس ومبادئ البحث العلمي
مكتبة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، ط1،، دار الفكر العربي، دمشق.

أبو النور، محمد عبد التواب، 2000، أثر الارشاد الانتقائي في تعديل الاتجاه نحو
الزواج العرفي لدى عينة من الباب الجامعي، مجلة البحث في التربية، وعلم النفس،
جامعة المنيا، المجلد 13، العدد 3.

ابو عبادة، صالح نيازي، عبد المجيد، 2001، الارشاد النفسي والاجتماعي، مكتبة
العبيكان، الرياض.

أحرتاوي هند عبد الله، 1991، مستويات الاحتراق النفسي لدى المرشد التربوي في
المدارس الحكومية في الاردن، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، الاردن.

الشناوي، محروس، 1994، نظريات الارشاد والعلاج النفسي، دار الغريب للطباعة والنشر، القاهرة.

باترسون، 1990، نظريات الارشاد والعلاج النفسي، دار القلم، الكويت.

بدر منى محمد علي، 1997، الاحتراق النفسي لدى معلمي المرحلة الثانوية وعلاقتها ببعض السمات، دراسة ميدانية، رسالة ماجستير غير منشورة، معهد الدراسات والبحوث التربوية والنفسية.

جرار، أمين صالح سنابل، 2011، الجدية وعلاقتها بالاحتراق النفسي لدى مربى المدارس الحكومية في محافظة شمال الضفة الغربية، رسالة ماجستير في جامعة النجاح الوطنية، فلسطين.

زيدان ايمان محمد مصطفى، 1998، مدى فاعلية كل من الارشاد النفسي الموجه والغير الموجه في تخفيف حدة الاحتراق النفسي لدى عينة من المعلمات، رسالة دكتوراه(غير منشورة).

الزيود، نادر فهمي، 1998، نظريات الارشاد والعلاج النفسي، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان.

سامي محمد ملحم . 2002، القياس والتقويم في التربية وعلم النفس، دار الميسرة للنشر، ط 2، عمان الأردن.

عامر قند يلجي.1999، البحث العلمي واستخدام مصادر المعلومات، دار اليازوري العلمية، ط1، عمان.

سليمان بن علي بن محمد بن راشد الحاتمي، 2014، الاحتراق النفسي وعلاقته بأساليب مواجهة المشكلات لدى المعلمين العمانيين في محافظة الظاهرة بسلطنة عمان، جامعة نزوة.

سميرة محمد شند، دس، فاعلية برنامج ارشادي انتقائي تكاملي في تنمية مكونات الايجابية لدى عينة من المراهقين، كلية التربية، جامعة عين الشمس.

عبد العزيز، مفتاح محمد، 2001، علم النفس العلاجي اتجاهات حديثة، دار قباء للنشر، القاهرة.

عبد المجيد إبراهيم مروان (2000): أسس البحث العلمي لإعداد الرسائل الجامعية، د ط ، مؤسسة الوراق : عمان.

عزب حسام الدين، 1911، العلاج السلوكي الحديث تعديل السلوك، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.

قاسم علي الطارف. 2002، القياس والتقويم في التربية والتعليم، دار الكتاب الحديث لنشر والتوزيع، دط، القاهرة.

دويدري رجاء وحيد، (2000)، البحث العلمي وأساسياته وممارسته العلمية، ب ط

لميعة محسن محمد الشيوخ، 2011، الاحتراق النفسي لدى المعلمة وعلاقتها بالاتجاه

نحو مهنة التعليم، الاكاديمية العربية المفتوحة، المملكة العربية السعودية.

مبروكة عمر محيريق. 1996، دراسات في المعلومات والبحث العلمي والتأهيل والتكوين،

عصمي للنشر والتوزيع، د ط، القاهرة.

محمد جردات، نظرية الارشاد الانتقائية التكاملية، قاعة علم النفس التربوي والارشاد

النفسي، المشاركة رقم 1 (منتدى)

مصطفى إيمان، 1998، مدى فلعلية كل من الارشاد النفسي الموجه والغير الموجه في

تخفيف حدة الاحتراق النفسي لدى عينة من المعلمات، رسالة دكتوراه غير منشورة،

جامعة القاهرة، معهد الدراسات والبحوث التربوية والنفسية.

مقدم عبد الحفيظ. 1993، الاحصاء والقياس النفسي والتربوي، ديوان المطبوعات

الجامعية، د ط، الجزائر.

مليكة، لويس كامل، 1997، العلاج النفسي مقدمة وخاتمة، مكتبة الانجلو المصرية،

القاهرة.

نشوة كرم عمار أبوبكر دردير، الاحتراق النفسي للمعلمين (أ، ب) وعلاقته بأساليب

مواجهة المشكلات، ماجستير منشورة، جامعة الفيوم، مصر، 2007.

فاعلية برنامج إرشادي انتقائي للتخفيف من درجة الاحتراق النفسي لدى الأستاذ الجامعي

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علوم التربية تخصص إرشاد وتوجيه

إشراف الأستاذ:
محمد السعيد قيسي

إعداد الطالبتين :

إيمان عيسوي
نسيبة عماري

رئيسا	جامعة الوادي	- -	.
مشرفا ومقررا	جامعة الوادي	- -	.
عضوا مناقشا	جامعة الوادي	- -	.

البرنامج الارشادي

تمهيد

- 1- البرنامج الارشادي الانتقائي
- 2- أهمية البرنامج الارشادي الانتقائي
- 3- أهداف البرنامج الارشادي الانتقائي
- 4- خطوات بناء البرنامج
- 5- الاسس النظرية للبرنامج
- 6- الادوات المستخدمة في البرنامج الارشادي الانتقائي
- 7- الاساليب والفنيات الارشادية المستخدمة في البرنامج الارشادي الانتقائي
- 8- الجلسات الارشادية
- 9- تحكيم البرنامج الارشادي
- 10- اجراءات تطبيق البرنامج
- 11- التوزيع الزمني للجلسات الارشادية
- 12- مكان تطبيق الجلسات الارشادية

13- تقويم البرنامج

14- الصعوبات التي وجدت أثناء تطبيق البرنامج

تمهيد:

يتناول هذا الفصل كيفية تصميم البرنامج الإرشادي وما تضمنه من أهمية و أهداف وكذا الأسس النظرية التي تم الاعتماد عليها في بناء البرنامج و تنفيذ جلسات إرشادية، كما تم تناول محتوى البرنامج بالتفصيل مع كل الفنيات و الأدوات و الإجراءات المطبق بها و في الأخير تم عرض كيفية تقييم البرنامج و عرض ملخص لجلساته.

1- البرنامج الإرشادي الانتقائي:

تقوم هذه الدراسة على أساس إعداد برنامج إرشادي انتقائي، ليكون الأداة الرئيسية التي صممت خصيصا لتحقيق أهدافها وإبراز أهميتها. ينطلق هذا البرنامج من الاتجاه الانتقائي الذي يعتبر أحد اتجاهات الإرشاد النفسي، إذ يضم العديد من النظريات، معتمدا على فكرة أن النظرية الإرشادية الواحدة ليست قادرة بمفردها على التعامل بنفس الدرجة من الفاعلية مع مشكلات وشخصيات المسترشدين. لهذا جاء البرنامج الإرشادي الانتقائي في هذه الدراسة منظم ومخطط لأساليب وفنيات إرشادية متنوعة، ثم تنسيق مراحلها وأنشطتها وإجراءاتها وفق جدول زمني في شكل جلسات إرشادية فردية، وفي جو علاقة إرشادية ونفسية واجتماعية، سعيا إلى مشاركة أعضاء المجموعة وتفاعلهم بهدف التخفيف من مستوى الاحتراق النفسي لدى حالات الدراسة.

2- أهمية البرنامج:

تكمن أهمية بناء برنامج إرشادي انتقائي، في فاعليته في التقليل من درجة الاحتراق النفسي لدى حالات الدراسة، ومعرفة ما مدى نجاحه، زيادة على ذلك يعتبر خطوة إيجابية تساعد الأعضاء المشاركة في الوصول إلى حلول تخص مشاكلهم وهذا في إطار النسق الجديد للبرنامج الإرشادي الانتقائي، كما ينمي مهارة الإصغاء والإنصات، احترام الوقت للوصول إلى التوافق النفسي والصحة النفسية، كذلك التعريف بهذا الأسلوب المعتمد في مواجهة المشكلات النفسية.

3- أهداف البرنامج:

تقسم أهداف البرنامج إلى جزئيين أهداف عامة وأخرى جزئية

3-1- الهدف العام للبرنامج:

يهدف البرنامج الإرشادي المقترح بوجه عام إلى إبراز مختلف الأساليب الإرشادية التي تساعد على حل المشكلات النفسية وتوفير أفضل السبل في تحقيق النمو المتكامل في البحث العلمي، ومحاولة إكساب الحالات المشاركة المهارات التي تمكنهم من تجنب أسباب الاحتراق النفسي وتحسين توافقهم وتفاعلمهم، والإسهام في التخفيف من درجة الاحتراق النفسي لديهم من خلال استخدام برنامج إرشادي انتقائي.

3-2- الأهداف الجزئية للبرنامج:

يندرج تحت الهدف العام للبرنامج مجموعة من الأهداف الجزئية التي بتحققها يتحقق الهدف العام وهي كالتالي:

- إبراز دور الإرشاد الانتقائي في التخفيف من درجة الاحتراق النفسي لدى الأفراد المشاركة في الدراسة.
- تدريب أعضاء المجموعة على السيطرة الذاتية في المواقف الضاغطة.
- التخفيف من درجة الاحتراق النفسي لدى حالات الدراسة.

4- خطوات بناء البرنامج الإرشادي:

- أ- التعرف على مختلف خصائص حالات الدراسة من الدراسة الاستطلاعية.
- ب- الاطلاع على المراجع التي تتناول الإرشاد الانتقائي والاحتراق النفسي.
- ت- تحديد أهداف الدراسة ومن ثم تحديد هدف كل جلسة.
- ث- تحديد الفنيات الإرشادية المناسبة وطريقة التقويم.

5- الأسس النظرية للبرنامج الإرشادي الانتقائي:

يستند البرنامج في أساسه النظري على نظرية الرشد الانتقائي والتي تقوم على علاقة إرشادية تعاونية بين المرشد والمسترشد ولكل منهما دور فعال في العملية الإرشادية فالمرشد دوره التعليم والمسترشد دوره التعلم وقبل ذلك يجب أن تكون لديه القابلية لذلك. بناء على هذا الأساس فقد تم اختيار الحالات المشاركة، الأساتذة الذين لديهم القابلية والرغبة في تغيير أفكارهم الخاطئة وتعديل مشكلاتهم النفسية.

(حسين، 2004، ص 86)

6- الأدوات المستخدمة في التنفيذ :

اعتمدت الباحثتان في تنفيذ البرنامج على الأدوات التالية:

6-1- السبورة و الأقلام :لتسجيل عنوان الجلسة و أهدافها و المساعدة على الشرح

و تسجيل النقاط الضرورية .

6-2- الأوراق تم اعتمادها لتسجيل الملاحظات من طرف المسترشدين .

6-3- المخططات والأشكال التوضيحية للمساعدة على الفهم.

6-4- أداة ماسلاش للاحتراق النفسي.

6-5- أداة التعرف على الحاجات الإرشادية للأستاذ الجامعي.

7- الأساليب والفنيات الإرشادية المستخدمة في البرنامج:

في تطبيق البرنامج الإرشادي تم الاعتماد على الأسلوب الإرشادي الانتقائي الذي يقوم على تقديم الخدمات الإرشادية في شكل مقابلة فردية للأعضاء المشاركة في الدراسة.

تم تطبيق الجلسات الإرشادية بالاعتماد على بعض الفنيات المعرفية والتي تتمثل في:

المداخلة:

تستخدم المداخلة كوسيلة لتوصيل المعلومات والتأثير في الآخرين، وتستخدم كفنية إرشادية في الإرشاد النفسي الجماعي في الحالات التالية:

- الربط بين الجلسات الإرشادية.
- إقناع الأعضاء بشيء ما.
- الإيحاء للأعضاء بفعل شيء ما.
- تلخيص نتائج الجلسة.

(سعفان، 2006، ص 36)

طريقة الحوار والمناقشة:

تكون بشكل نقاشات جماعية من خلال طرح الأسئلة والاستفسارات عن محتوى البرنامج وإعداده ومن الذي يقوم بمتابعته....الخ.

الملاحظة:

وهي إحدى وسائل جمع المعلومات وأقدمها والمتعلقة بسلوكيات الفرد الفعلية واتجاهاته ومشاعره، وتعني الملاحظة توجيه الحواس والانتباه إلى ظاهرة معينة رغبة في الكشف على صفاتها وخصائصها توصلًا لكسب معرفة جديدة من تلك الظاهرة.

(الغليان و غنيم، 2000، ص 112)

التنفيس الانفعالي:

يعرف سفيان التنفيس الانفعالي بأنه تصريف أو تفريغ الشحنة الانفعالية عند المسترشد، أو تطهير الذات من الانفعالات والتوترات ومشاعر الخوف والآلام المحبوسة أو المكبوتة داخل الذات.

(سفيان، 2004، ص 287)

ضبط الذات:

تتظر له حداد أبو سليمان على أنه أسلوب معرفي يقوم الفرد من خلاله بالتحكم بسلوكاته وأفعاله وانفعالاته عن طريق المراقبة الذاتية والتقييم الذاتي والتعزيز الذاتي، ومن

ثم توظيف هذا الأسلوب في المواقف المختلفة، ويستخدم هذا لمواجهة العديد من المشكلات.
(حداد، 2003، ص120)

الاسترخاء:

يعد من الفنيات العلاجية السلوكية والتي تحقق الهدوء والارتخاء والتوازن النفسي والبدني، لكون الاسترخاء يعني علميا توقفا كاملا لكل الانقباضات والتقلصات العضلية المصاحبة للتوتر.
(السيد، 2006، ص109)

العمود الثلاثي:

ترى عوض أن العمود الثلاثي هو إجراء محدد مصمم بنظام الأعمدة الثلاثية وفيه يتعلم الفرد الرد على النقد الداخلي لديه يتدرب ويكيف الأفكار الناقدة للذات ليفهم كيف تكون مشوهة فيستطيع أن يرد عليها بردود عقلانية.
(عوض، 2001، ص113)

السيكودراما (لعب الأدوار):

يعرف (حامد زهران) السيكودراما بأنها أسلوب علاجي نفسي جماعي قائم على نشاط المرضى وهي عبارة عن تصوير مسرحي و تعبير لفظي حر وتنفيس انفعالي تلقائي واستبصار ذاتي في موقف جماعي.
(زهران، 1995، ص314،315)

المرحلة الأولى : اكتشاف المشكلة

الجلسة	الأولى
عنوان الجلسة	بناء العلاقة الإرشادية
أهداف الجلسة	تقديم موضوع الدراسة وتحضيره للجلسات الإرشادية
محتوى الجلسة	- شرح الموضوع دراسته وتوضيح كيفية سيرورة العمل التي سوف تتم في بقية الجلسات مع توضيح الهدف المراد الوصول إليه من خلال تطبيق الجلسات. ألا وهو إبراز أسلوب جديد يساعد في التحقيق من الإشكالات النفسية لديه (الاحتراق النفسي)
وسائل الجلسة	السيبورة والطباشير
فنيات الجلسة	الحوار + المناقشة
المدة الزمنية للجلسة	ربع ساعة (15د)
تقييم الجلسة	ما رأيك بموضوع الدراسة وسير الجلسة؟

الجلسة	الثانية
عنوان الجلسة	أهمية دور الأستاذ الجامعي في التعليم
أهداف الجلسة	تقديم أداة الاحتراق النفسي للحالة
محتوى الجلسة	تقديم دور أهمية الأستاذ الجامعي ،ثم طرح مجموعة من التساؤلات من بينها:
	1. ما هي وجهة نظرك حول أهمية دور الأستاذ الجامعي؟
	2. ما تعليقك على طبيعة البيئة المناسبة للبحث والدراسة داخل هذه الجامعة؟
	3. كيف يؤثر ضعف الاتصال بين الأستاذ والطالب على دور الأستاذ في عملية التعليم؟
	4. ما قولك في عامل التحفيز (مادي أو معنوي) داخل الجامعة؟
	بعد ذلك تتم مناقشة الأجوبة التي سوف تطرحها الحالة مع إبراز أهمية تنمية المسؤولية الفردية لديه.
وسائل الجلسة	أداة للاحتراق النفسي + الواجب المنزلي
فنيات الجلسة	محاضرة+ الحوار والنقاش.
المدة الزمنية للجلسة	خمسة وأربعون دقيقة(45د)
تقييم الجلسة	ماذا استنتجت من خلال إجابتك على أداة الاحتراق النفسي؟

المرحلة الثانية : التعريف بالمشكلة وتحديد

الجلسة	الثالثة
عنوان الجلسة	الحكم الذاتي
أهداف الجلسة	-إصدار الحالة حكم على سلوكاته بعد استجوابه على أداة الاحتراق النفسي.
محتوى الجلسة	مناقشة الواجب المنزلي ثم مساعدة الحالة على تقويم سلوكه من خلال شرح المخطط، ثم الحكم على سلوكه بنفسه وإعطاء وجهة نظرا في كيفية السيطرة على سلوكه وما مدى اتسامه بالمسؤولية
وسائل الجلسة	مخطط يساعد على تنمية القدرات المواجهة السلوك الحالي+طبشور وسبورة.
فنيات الجلسة	الحوار والنقاش
المدة الزمنية للجلسة	خمسة وأربعون دقيقة (45د)
تقييم الجلسة	ما تعليقك على مخطط؟

الجلسة	الرابعة
عنوان الجلسة	التحكم وضبط الذات
أهداف الجلسة	معرفة الحاجات الإرشادية للأستاذ من خلال تقديم أداة التعرف على الحاجات الإرشادية للأستاذ الجامعي
محتوى الجلسة	<p>تنمية مهارات امتصاص الغضب والتوتر باعتماد على تقنية الاسترخاء والتنفس الانفعالي التي منها تكتشف الحالة مهارات أخرى لمواجهة المواقف الضاغطة بالإضافة إلى هذا طرح سؤالين هما:</p> <p>1. ما هي الأساليب التي تستخدمها لمواجهة موقف ضاغط؟</p> <p>2. هل تستطيع أن تضع نفسك مكان الطالب؟</p> <p>- إثارة نقاش بعد إجابة الحالة على الأسئلة المطروحة.</p> <p>- إجابة الحالة على أداة التعرف على الحاجات الإرشادية.</p>
وسائل الجلسة	أداة التعرف على الحاجات الإرشادية للأستاذ الجامعي من إعداد الطالبتان.
فنيات الجلسة	الاسترخاء + التنفيس الانفعالي + الحوار و المناقشة
المدة الزمنية للجلسة	خمسة وأربعون دقيقة (45د)
تقييم الجلسة	ما مدى الاستفادة من الجلسة؟

المرحلة الثالثة : اختيار الحلول الملائمة لحل المشكلة

الجلسة	الخامسة
عنوان الجلسة	تأهيل مفهوم المواجهة الذاتية للاحتراق النفسي
أهداف الجلسة	تدعم السلوكيات السوية ذاتيا أي معرفة الكيفية التي تواجه كل حالة الاحتراق النفسي
محتوى الجلسة	تطبيق فنية العمود الثلاثي التي تهدف إلى الإحلال أفكار ومشاعر وأنماط سلوكية ايجابية محل الأفكار والمشاعر والأنماط السلوكية السلبية بتصميم فنية العمود الثلاثي.
وسائل الجلسة	السيبورة والطبشور
فنيات الجلسة	الحوار والنقاش +فنية العمود الثلاثي
المدة الزمنية للجلسة	خمسة وأربعون دقيقة (45د)
تقييم الجلسة	هل فنية العمود الثلاثي كانت مجدية؟

الجلسة	السادسة
عنوان الجلسة	استشارة الآراء والأفكار حول كيفية مواجهة الاختراق النفسي من طرف الحالة (الأستاذ الجامعي).
أهداف الجلسة	مساعدة الحالة في قراءة أفكارها في كيفية مواجهة المشكلات.
محتوى الجلسة	قيام الباحثين بمقطع سيكودرامي، إذ مثلت الباحثة نسبية عماري دور مرشدة نفسانية والباحثة إيمان عيساوي دور العميل (التي تعمل أستاذة جامعية وتشكو جملة من المشكلات من بينها الوقت المكتظ في جدولها، الزمني عدم قبول زوجها هذه المهنة بعد موقع الجامعة عن منزلها، مشاكل طفليها، تحضير شهادة الدكتوراه إشرافها على ثلاثة مجموعات من الطلبة في صدد نيل شهادة ليسانس LMD، مشكلات إدارية مع الجامعة، بالإضافة إلى انشغالاتها خارج الجامعة، إن كل هذا جعلها تشعر بإجهاد كبير ومرهق وهي في حيرة ماذا تفعل؟ - حيث طلب من الحالة إلى مشاهدة المقطع بدقة دون تكلم وأن يكون في وضعية استرخاء تام وبعدها عن الإجابة بكل صراحة عن الأسئلة.
فنيات الجلسة	الحوار+ النقاش+ تقنية السيكودراما+الصمت والإصغاء+الاسترخاء+الملاحظة
المدة الزمنية للجلسة	خمسة وأربعون دقيقة 45 د
تقييم الجلسة	إذا كنت مرشدا ما الذي سوف تفعله في مثل حالة هذا العميل؟

المرحلة الرابعة : التخطيط لـ قابلية التنفيذ

الجلسة	السابعة
عنوان الجلسة	-مواجهة الاحتراق النفسي بإستراتيجية تركز على المشكل.
أهداف الجلسة	معرفة ما مدى قيام الحالة لهذه الإستراتيجية
محتوى الجلسة	-شرح مفهوم هذه الإستراتيجية وذكر مركزاتها فهي تعتمد على إيجاد حل من خلال فهم المشكلة تركز على الجانب المعرفي والسلوكي لمواجهة الضغوط، إذ يجعل الفرد يواكب هذا الضغط بكل مجهوده،بعد هذا اعتمدت الباحثان على طرح مشكل للحالة(الأستاذ) والمتضمن في حينما تكون تدرس في قاعة داخل الجامعة ويأتي أستاذ آخر ويخبرك هو من له الحق في التدريس فيها ويزامنك نفس الوقت تكون ردة فعلك في تلك اللحظة.
وسائل الجلسة	
فنيات الجلسة	الحوار والنقاش + محاضرة
المدة الزمنية للجلسة	خمسة وأربعون دقيقة (45د)
تقييم الجلسة	ما ريك في إستراتيجية تركز على المشكل؟

الجلسة	الثامنة
عنوان الجلسة	مواجهة الاحتراق النفسي بإستراتيجية تركز على الانفعال
أهداف الجلسة	إقناع الحالة بالابتعاد عن التفكير في وقت الضغوط
محتوى الجلسة	<p>-تقديم مفهوم هذه الإستراتيجية، ثم طلب من الحالة القيام بعملية الاسترخاء والتفكير في المواقف التي يصعب أو يستحيل تغييرها ،بعد ذلك تم طرح مجموعة من أسئلة وهي:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ما هو أول مشكل فكرت فيه؟ 2. ما هي الانفعالات التي ظهرت على بالك ؟ 3. هل مصدر هذا المشكل يمثل شيء من التحدي بنسبة لك؟ 4. هل شعرت أن لديك قدرة كبيرة على التحكم والسيطرة على هذا المشكل؟ 5. ما هي الطريقة التي تخلصك من هذا المشكل ؟ <p>بعد طرح ترك المجال للحالة للحكم على الإستراتيجية</p>
وسائل الجلسة	
فنيات الجلسة	محاضرة +الحوار والنقاش +الاسترخاء+ التنفيس الانفعالي
المدة الزمنية للجلسة	خمسة وأربعون دقيقة(45د)
تقييم الجلسة	ما الذي تراه مناسب للتحدي للمواقف ،الضاغطة التي تواجهك؟

المرحلة الخامسة : التنفيذ الواقعي

الجلسة	التاسعة
عنوان الجلسة	مواجهة الاحتراق النفسي بإستراتيجية يثنيا الفرد ذاته.
أهداف الجلسة	معرفة السلوكيات القصدية التي تستخدمها الحالة مع الموقف الضاغط.
محتوى الجلسة	- إثارة نقاش حاد بين الطالبين و الحالة من خلال طرح التساؤل التالي:
	- هل يمكن معرفة هذه الإستراتيجية من خلال الجلسات السابقة؟
	- التعريف بالإستراتيجية من قبل الطالبتين.
	- ثم طرح مسؤولين.
	1-هل تسعى للتخلص من الضغوطات التي تعاني منها بشكل مباشر ؟
2-هل لديك قابلية واسعة للتعديل والتغيير من سلوكياتك السلبية؟	
وسائل الجلسة	
فنيات الجلسة	الحوار والنقاش +الملاحظة
المدة الزمنية للجلسة	خمسة وأربعون دقيقة(45د)
تقييم الجلسة	ما رأيك في هذه الإستراتيجية؟

الجلسة	العاشرة
عنوان الجلسة	-دمج الاستراتيجيات الثلاث للوصول إلى أسلوب جديد
أهداف الجلسة	الإشارة إلى الإرشاد الانتقائي كأسلوب جديد
محتوى الجلسة	<p>طرح سؤال مع بداية الجلسة ألا هو:</p> <p>-ما رأيك في الجلسات السابقة وما استفدت منها؟</p> <p>-اقتراح فكرة على الحالة من طرف الطالبان والمتضمنة مايلي(ترى الطالبان انه يجب اختيار أسلوب امثل جديد لمواجهة المشكلات النفسية إذا يجب أن يصف بالمرونة ملائم لظروف الفرد وبيئة عماله ،يحمل طابع خاص بحيث أن ما يصلح مع فرده لا يمكن أن يصلح مع فرده آخر نظرا للظروف الفردية فما ريك ؟).</p>
	وسائل الجلسة
فنيات الجلسة	الحوار والنقاش
المدة الزمنية للجلسة	خمسة وأربعون دقيقة(45د)
تقييم الجلسة	ما رأيك بدمج الاستراتيجيات الثلاث؟

المرحلة السادسة : التقييم

الجلسة	الحادية عشر
عنوان الجلسة	مواجهة الاختراق النفسي بأسلوب متمثل في الإرشاد الانتقائي
أهداف الجلسة	إبراز أهمية الإرشاد الانتقائي
محتوى الجلسة	محاضرة حول الإرشاد الانتقائي
وسائل الجلسة	شكل توضيحي رقم 3+سبورة وطبشور
فنيات الجلسة	محاضرة + حوار ونقاش
المدة الزمنية	خمسة وأربعون دقيقة 45د
تقييم الجلسة	ماذا استفدت من الجلسة ؟

الجلسة	الثانية عشر
عنوان الجلسة	إثارة الأفكار السابقة والوصول إلى الإرشاد الانتقائي
أهداف الجلسة	معرفة مدى اقتناع الحالة بالإرشاد الانتقائي
محتوى الجلسة	معرفة ما تمت الاستفادة منه من المعلومات ومهارات من خلال البرنامج، مناقشة محتواه ككل وإعطاء فكرة جديد من طرف الحالة وتوضيحها
وسائل الجلسة	
فنيات الجلسة	الحوار النقاش + التنفيس الانفعالي
المدة الزمنية	خمسة وأربعون دقيقة (45د)
تقييم الجلسة	ما رأيك بالإرشاد الانتقائي؟

الجلسة	الثالثة عشر
عنوان الجلسة	الإنهاء والتقييم
أهداف الجلسة	إنهاء العلاقة الإرشادية
محتوى الجلسة	<ul style="list-style-type: none"> - الشكل على التفاعل الايجابي في البرنامج والاعتراف بالإعجاب على رغبة كل حالة (أستاذ)الصادقة في المشاركة في البرنامج. - التأكد من استفادة الأعضاء المشتركة من جلسات البرنامج. - تقديم الشكل مرة ثانية مع هدايا معتبرة (تعزيز مادي ومعنوي) - إعادة تقديم أداة ماسلاش الاحتراف النفسي مرة أخرى الحالة.
وسائل الجلسة	أداة ماسلاش للاحتراف النفسي
فنيات الجلسة	الحوار والنقاش
المدة الزمنية	خمسة وأربعون دقيقة 45د
تقييم الجلسة	ما هو تقييمك للبرنامج وجلساته ؟

ملاحظة:

غياب الواجب المنزلي في البرنامج لان البرنامج مع إرشادي انتقائي وليس تدريبي من جهة ومن جهة ثانية إن حالات الدراسة تعاني من اختراق نفسي حدا صعب علينا تقديم واجبات منزلية حتى لا تزيد من شدة الاختراق لأنه في اعتقادنا أن الواجب المنزلي يمثل موقف ضاغط على الحالة.

9-تحكيم البرنامج الإرشادي:

بعد بناء الجلسات الإرشادية تم عرضها على محكمين من مختلف التخصصات في مجال علم النفس (الملحق رقم) وذلك لتأكد من صدق المحتوى، قد تم الأخذ بعين الاعتبار الملاحظات التي أشار إليها المحكمين.

التفصيل أكثر في طريقة التقويم في التغذية الراجعة فيما يتعلق بسؤال في كل الجلسة لتستبدل بسؤال أو مجموعة أسئلة انطلقا من ما جرى في كل جلسة.

10- إجراءات تطبيق البرنامج:

- الاطلاع على الخلفية النظرية للإرشاد الانتقائي.
- بناء أداة التعرف على الحاجات الإرشادية للأستاذ الجامعي.
- بناء الجلسات الإرشادية.
- تحكيم البرنامج الإرشادي الانتقائي.
- الشروع في تنفيذ البرنامج.

11-التوزيع الزمني للجلسات الإرشادية:

كانت الجلسات تقدم للأساتذة في وقت فراغهم، حيث استغلت ساعات الفراغ بعد أخذ الموافقة من طرف كل أستاذ، بدأ العمل الفعلي في تطبيق الجلسات الإرشادية بالجامعة ابتداء من الأسبوع الأول لشهر مارس 2015 والجدول التالي يوضح المسار الزمني للجلسات الإرشادية:

الجدول رقم(01): يوضح المسار الزمني للجلسات الإرشادية

الأسابيع	الأسبوع الأول	الأسبوع الثاني	الأسبوع الثالث	المجموع
عدد الجلسات	05	04	04	13
المدة الزمنية	195 د	180 د	180 د	555 د

تقدر الساعات الإجمالية لتطبيق البرنامج بـ تسعة ساعات وخمسة وعشرون دقيقة.

12- مكان تطبيق الجلسات الإرشادية:

طبقت الجلسات الإرشادية بجامعة الوادي، وقد كان إختيار هذه الجامعة لكونها مكان دراسة الطالبين حيث يتسنى لهما متابعة حالات المشاركة للدراسة أثناء تطبيق الجلسات، التي كانت بشكل فردي.

13- تقييم البرنامج:

يحتاج أي برنامج إرشادي إلى تقييم مستمر بعد كل جلسة أو مرحلة حتى يتم تقييم البرنامج وجدواه وتعديل أي خطأ يطرأ على البرنامج.

(آل رشود، 2006، ص 67)

ولذا حدد تقييم كل جلسة بإثارة التغذية الراجعة وذلك لمعرفة مدى تحقق أهداف الجلسة حيث يتم بعد كل جلسة تقييم مدى استفادة الأساتذة من الجلسة وربط ذلك بإحساسهم نتيجة ذلك مع تعزيز السلوكيات المرغوبة لديهم وتجنب السلوكيات غير المرغوبة من خلال الملاحظات التي يبدونها عقب كل جلسة.

14- الصعوبات التي وجدت أثناء تطبيق البرنامج الإرشادي:

مثل أي دراسة قد تتخللها عدة صعوبات أثناء تطبيق البرنامج الإرشادي ومنها:

الغياب المتكرر للأساتذة في كل جلسة.

1- الحديث أثناء الجلسة في أمور أخرى مما قلل من استيعابهم وتركيزهم.

2- قصر المدة المحددة للجلسة بالنظر إلى استيعابهم.

3- لا يكاد يخلو أي بحث علمي من العوائق والعراقيل، إذ لم يتم تخصيص ساعات خاصة لنا من طرف الأساتذة في البداية بسبب بعض المشاكل الإدارية التي كان يعاني منها الأساتذة في تلك الفترة.

المراجع:

رياض نايل العاسمي، 2008، برامج الإرشاد النفسي، ديوان المطبوعات الجامعية دمشق.
محمد أحمد إبراهيم سغان، 2006، الإرشاد النفسي الجماعي، دار الكتاب الحديث
الكويت، بدون طبعة .

طه عبد العظيم حسين، 2004، الإرشاد النفسي، النظرية- التطبيق، التكنولوجيا، ط1،
دار الفكر، الأردن.

ريحي محمد الغليان وعثمان محمد غنيم، (2000)، مناهج وأساليب البحث العلمي، ب
ط، دار الصفاء للنشر، الكويت.

حامد عبد السلام زهران، 1995، الصحة النفسية والعلاج النفسي، دار الفكر العربي
لنشر والتوزيع.

عوض، ربيعة رجب، (2001) ضغوط المراهقين ومهارات الموجهة التشخيص والعلاج،
مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.

سفيان نبيل (2004) المختصر في الشخصية والارشاد النفسي، القاهرة، إيتراك للنشر
والتوزيع.

حداد، عفاف أبو سليمان، بهجت 2003، فاعلية برنامج إرشادي جمعي في التدريب
على الضبط الذاتي في خفض الضغوط النفسية لدى عينة طيلة المرحلة الثانية، مجلة

السيد رأفت السيد، 2006، مدى فاعلية أسلوب الاسترخاء مع التخيل البصري والتدريب العلاجي بالارجاع الحيوي في خفض مستويات القلق المعمم لدى عينة من الشباب الجامعي، مجلة علم النفس العربي المعاصر، المجلد(02)، العدد (01)، ص99-131.

سعد بن محمد بن سعيد آل رشود ، 2006، فاعلية برنامج إرشادي نفسي في خفض درجة السلوك العدواني لدى طلاب المرحلة الثانوية، رسالة دكتوراه في العلوم الاجتماعية، غيرمنشورة، أكاديمية نايف للعلوم الأمنية، المملكة العربية السعودية.

www.nauss.edu

نشوة كرم عمار أبوبكر دردير، 2007، الاحتراق النفسي للمعلمين ذوي النمط أ وب وعلاقته بأساليب مواجهة المشكلات، رسالة مقدمة للحصول على درجة الماجستير في التربية، جامعة الفيوم.

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة الوادي

معهد العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم علوم التربية

أستاذي الفاضل:

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

في إطار إعداد مذكرة لنيل شهادة ماستر أ.م. د (L.M. D) تخصص إرشاد وتوجيه والمعنونة:

"فاعلية برنامج إرشادي انتقائي للتخفيف من درجة الاحتراق النفسي لدى الأستاذ الجامعي"

يوضع بين يديك هذا الاستبيان ويرجى منك الإجابة على جميع العبارات بوضع علامة (x) في الخانة المناسبة بكل صدق وصراحة لان إجابتك سوف تقودنا إلى نتائج حقيقية .

ونحيطك علما بأن تعاونك في ملء هذا الاستبيان دعما للبحث العلمي ،علما بأن المعلومات المتحصل عليها سيتم التعامل معها بسرية تامة.

مع الشكر المسبق على حسن تعاونك معنا في إنجاز هذا العمل متمنين إليك التوفيق والنجاح.

البيانات الشخصية:

السن:

الجنس:

الحالة الاجتماعية:

سنوات الخبرة:

المؤهل العلمي:

أداة تقيس الاحتراق النفسي لدى الأستاذ الجامعي

الرقم	العبارات	محايد	معارض	أبدا
01	أشعر باستنزاف إنفعالي بسبب عملي في مهنة التدريس.			
02	أشعر مع نهاية دوام العمل باستنزاف طاقتي.			
03	أتضايق في كل صباح عندما أرى إلزاما على الذهاب للعمل.			
04	أتفهم مشاعر الطلاب نحو كثير من الأمور بسهولة.			
05	أتعامل مع الطلاب على أنهم أشياء لا طلاب.			
06	أؤمن بأن الدوام العملي يشعرني بإجهاد في تعاملي مع الآخرين.			
07	أعمل بفاعلية بما يتعلق بمشاكل الطلاب.			
08	أشعر بأنني أحترق نفسيا بسبب ممارستي لهذه المهنة.			
09	أرى أن لحضوري تأثير في الآخرين بسبب مهنتي في التدريس.			
10	زاد إحساس إنعزالي عن الناس بعد أن أصبحت أستاذا.			
11	أشعر أن لعملي في التدريس أثر بارزا في جفاء عواطفني.			
12	أشعر بدرجة عالية من النشاط والحيوية.			
13	يلازمني شعور بالإحباط بسبب عملي كأستاذ.			
14	أدرك مستوى الاجهاد الذي أعانيه بسبب عملي في مهنة التدريس.			
15	لا أكثرث لما يتعرض له الطلاب.			
16	أتعرض لضغوط حادة بسبب العمل المباشر وع الآخرين.			
17	أملك القدرة على خلق أجواء نفسية مريحة وسهلة مع الطلاب.			
18	سعادتي تتجلى في عملي عن قرب من الطلاب.			
19	أعتقد انني استطعت تحقيق أشياء هامة في عملي بمهنة التدريس.			
20	هناك إحساس بأنني شخص فاشل بسبب العمل في مهنة التدريس.			
21	أواجه بهدوء المشاكل الانفعالية والعاطفية أثناء العمل.			
22	يوجه لي الطلاب اللوم فيما يخص تحصيلهم الدراسي.			

الخصائص السيكومترية للأداة:

صدق الأداة:

- البعد الأول: الإجهاد الانفعالي صدقه = 0.73
- البعد الثاني: شعور النقص بالإنجاز = 0.81
- البعد الثالث: تبدل الشعور = 0.55.
- ثبات الأداة: يقدر بـ 0.70.

الملحق رقم (09)

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة الوادي

معهد العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم علوم التربية

أداة التعرف على الحاجات الإرشادية للأستاذ الجامعي في شكلها النهائي

أستاذي الفاضل:

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

في إطار إعداد مذكرة لنيل شهادة ماستر أ.م. د (L.M. D) تخصص إرشاد وتوجيه والمعونة:

"فاعلية برنامج إرشادي انتقائي للتخفيف من درجة الاحتراق النفسي لدى الأستاذ الجامعي"

يوضع بين يديك هذا الاستبيان ويرجى منك الإجابة على جميع العبارات بوضع علامة (x) في الخانة المناسبة بكل صدق وصراحة لان إجابتك سوف تقودنا إلى نتائج حقيقية .

ونحيطك علما بأن تعاونك في ملء هذا الاستبيان دعما للبحث العلمي ،علما بأن المعلومات المتحصل عليها سيتم التعامل معها بسرية تامة.

مع الشكر المسبق على حسن تعاونك معنا في إنجاز هذا العمل متمنين إليك التوفيق والنجاح.

البيانات الشخصية:

السن:

الجنس:

الحالة الاجتماعية:

سنوات الخبرة:

المؤهل العلمي:

أداة التعرف على الحاجات الارشادية لدى الاستاذ الجامعي

إعداد الطالبتان: إيمان عيساوي / نسبية عماري

الرقم	عبارات البنود	موافق	موافق بشدة	محايد	معارض	معارض بشدة
1	احتاج إلى ضبط نفسي بسبب عملي في مهنة التدريس					
2	احتاج إلى استرجاع طاقتي بعد نهاية دوام العمل.					
3	لا أستغني عن التعامل مع الآخرين في وقت العمل.					
4	أشعر بأنني أحتاج إلى التوافق النفسي في مهنة التدريس.					
5	أحتاج إلى دافع ما يدفعني كل صباح لذهاب للعمل.					
6	أحتاج إلى معرفة مصادر إحباطي المتصلة بعملتي.					
7	أحتاج إلى وقت أكثر للراحة بسبب عملي في التدريس.					
8	أحتاج إلى وقت أكثر للراحة في مجال التدريس.					
9	أحتاج إلى التقرب أكثر من طلابي لأفهمهم بسهولة.					
10	أحتاج إلى التوفيق بين مشاكل مهنة التدريس وحياتي الخاصة.					
11	أحتاج إلى معرفة ما مدى تأثيري في الآخرين باعتباري مدرس.					
12	أحتاج إلى من يقدر مجهودي في العمل.					
13	أحتاج إلى إيجاد جو التواصل بيني وبين الطلاب.					
14	أحتاج إلى دورات تكوينية وتحسيسية للتقرب أكثر من الطلاب.					

					15	أحتاج إلى معرفة النتائج التي حققتها في عملي كمدرس.
					16	أحتاج إلى الهدوء أثناء العمل.
					17	من الضروري أن نتعامل مع الطلاب حسب مستواهم.
					18	أحتاج إلى بناء علاقات طيبة مع الناس.
					19	أحتاج إلى التوازن العاطفي بين عملي والحياة الخارجية.
					20	لا أستغني عن رأي الطلاب في أسلوبتي في التدريس.
					21	أحتاج إلى معرفة المشاكل التي يعاني منها الطلاب.
					22	ليس لي حاجة لإقامة علاقات كثيرة مع الآخرين.

الخصائص السيكومترية للأداة:

صدق الأداة = 0.76.

ثبات الأداة = 0.58

الملحق رقم (08)

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة الوادي

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم العلوم الاجتماعية

أداة التعرف على الحاجات الإرشادية للأستاذ الجامعي في شكلها الأولي

الأستاذة/ة الفاضل/ة

التخصص:

المؤهل العلمي:

في إطار إعداد مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر تخصص إرشاد وتوجيه
والمعنونة:

"فاعلية برنامج إرشادي انتقائي في التخفيف من الاحتراق النفسي لدى الأستاذ
الجامعي".

ولتحقيق ذلك تقتضي متطلبات هذه الدراسة إعداد استبيان للتعرف على الحاجات
الإرشادية لدى الأستاذ الجامعي.

علما أن هذا الاستبيان تم إعداده بالاعتماد على استبيان "ماسلاش" للاحتراق
النفسي.

يرجى من سيادتكم إبداء آرائكم ومقترحاتكم في صدق وصلاحيية كل بند من بنوده،
وإذا رأيتم أنها تحتاج إلى تعديل أو إعادة صياغة فنرجو منكم الإشارة إلى ذلك.

وتقبلوا منا فائق التقدير والاحترام

تعريف أبعاد الأداة:

البعد الأول الحاجة الى التحكم في الذات : ضبط النفس و السيطرة عليها.

البعد الثاني: الحاجة الى اثبات الذات: محاولة ابراز وتحقيق الذات و فرض وجود

الفرد، القفة بالنفس للوصول الى المكانة المرغوب فيها.

البعد الثالث: الحاجة الى الشعر بالغير: الابتعاد على القسوة والأناية و احتقار الغير و

والتقليل من شأن الآخرين.

البدائل المستخدمة في الاستبيان:

البدائل	موافق	موافق بشدة	محايد	معارض	معارض بشدة
الدرجة	5		3	2	1

أداة التعرف على الحاجات الارشادية لدى الاستاذ الجامعي

إعداد الطالبتان: إيمان عيساوي / نسبية عماري

الابعاد	الرقم	عبارات البنود	يقيس	لا يقيس
الحاجة إلى التحكم في الذات	1	احتاج إلى التحكم في ذاتي بسبب عملي في مهنة التدريس		
	2	احتاج إلى استرجاع طاقتي بعد نهاية دوام العمل.		
	3	استطيع التعامل مع الآخرين في وقت العمل.		
	4	أشعر بأنني أحتاج إلى التوافق النفسي في مهنة التدريس.		

		أحتاج إلى دافع في كل صباح لذهاب للعمل.	5	الحاجة إلى إثبات الذات
		أحتاج إلى معرفة سبب إحباطي في العمل كأستاذ.	6	
		أحتاج إلى وقت أكثر للراحة بسبب عملي في التدريس	7	
		أحتاج إلى معرفة ما مدى نجاحي بسبب عملي في التدريس.	8	
		أحتاج إلى التقرب أكثر من الطلاب لأفهمهم بسهولة.	9	
		أحتاج إلى التوفيق بين مشاكل مهنة التدريس وحياتي الخاصة.	10	
		أحتاج إلى معرفة ما مدى تأثيري في الآخرين باعتباري مدرس.	11	
		أحتاج إلى أن أشعر بمجهودي في العمل.	12	
		أرغب إقامة جو مريح بيني وبين الطلاب.	13	
		أحتاج إلى دورات تكوينية وتحسيسية للتقرب أكثر من الطلاب.	14	
		أرغب في معرفة الأشياء التي حققتها في عملي في التدريس.	15	الحاجة إلى الشعور بالغير
		أريد أن أكون هادئاً أثناء العمل.	16	
		أريد التعامل مع الطلاب حسب مستواهم.	17	
		أحتاج إلى بناء علاقات طيبة مع الناس.	18	
		أحتاج إلى التوازن العاطفي بين عملي والحياة الخارجية.	19	
		أريد معرفة رأي الطلاب في أسلوبتي في التدريس.	20	
		أحتاج إلى معرفة المشاكل التي يعاني منها الطلاب.	21	
		أرغب في تقليص علاقاتي مع الآخرين.	22	

جامعة حمه لخضر بالوادي
معهد العلوم الاجتماعية والانسانية
قسم العلوم الاجتماعية

مذكرة لنيل شهادة الماستر في علوم التربية تخصص إرشاد وتوجيه

فاعلية برنامج إرشادي انتقائي للتخفيف من درجة الاحتراق النفسي لدى الاستاذ الجامعي

إشراف الاستاذ:

محمد السعيد قيسي

إعداد الباحثان:

*إيمان عيساوي

*نسيبة عماري

السنة الجامعية: 2015/2014

استمارة تحكيم البرنامج الارشادي الانتقائي في التخفيف من الاحتراق النفسي لدى الاستاذ الجامعي:

الملاحظات	الحكم		الموضوع	
	مناسب	غير مناسب		
			عنوان البرنامج	01
			هدف البرنامج	02
			فترة البرنامج	03
			المكان المحدد لتنفيذ البرنامج	04
			ترتيب الجلسات	05
			خطوات تصميم البرنامج الارشادي	06

مندی مناسبة المدی الزمنية		مندی مناسبة الواجبات المنزلية		مندی مناسبة الأدوات المستخدمة		مندی مناسبة الفنيات المستخدمة		مندی مناسبة محتوى الجلسة لما وضعت لقياسه		مندی وضوح أهداف الجلسة		محتوى البرنامج عدد الجلسات
غير مناسب	مناسب	غير مناسب	مناسب	غير مناسب	مناسب	غير مناسب	مناسب	غير مناسب	مناسب	غير مناسب	مناسب	
												الجلسة الأولى
												الجلسة الثانية
												الجلسة الثالثة
												الجلسة الرابعة
												الجلسة الخامسة
												الجلسة السادسة
												الجلسة السابعة
												الجلسة العاشرة
												الجلسة إحدى عشرة
												الجلسة اثني عشرة

الملاحظات والتوجيهات:

.....

.....

.....

.....

..... اسم المحكم

..... توقيع

/ /

التاريخ

الرتبة العلمية

مكان العمل

إستمارة توضح الأساتذة المحكمين لأداة التعرف على الحاجات الإرشادية

المحكمين	المؤهل العلمي	مكان العمل
إسماعيل لعيس	دكتوراه	جامعة الوادي
علي خرف الله	دكتوراه	جامعة الوادي
بوبكر منصور	دكتوراه	جامعة الوادي
شوقي ممادي	دكتوراه	جامعة الوادي
زهرة الأسود	دكتوراه	جامعة الوادي
محمد رضا شنه	ماجستير	جامعة الوادي
فارس إسعادي	ماجستير	جامعة الوادي

إستمارة توضح آراء الأساتذة الخبراء حول البرنامج الإرشادي الانتقائي

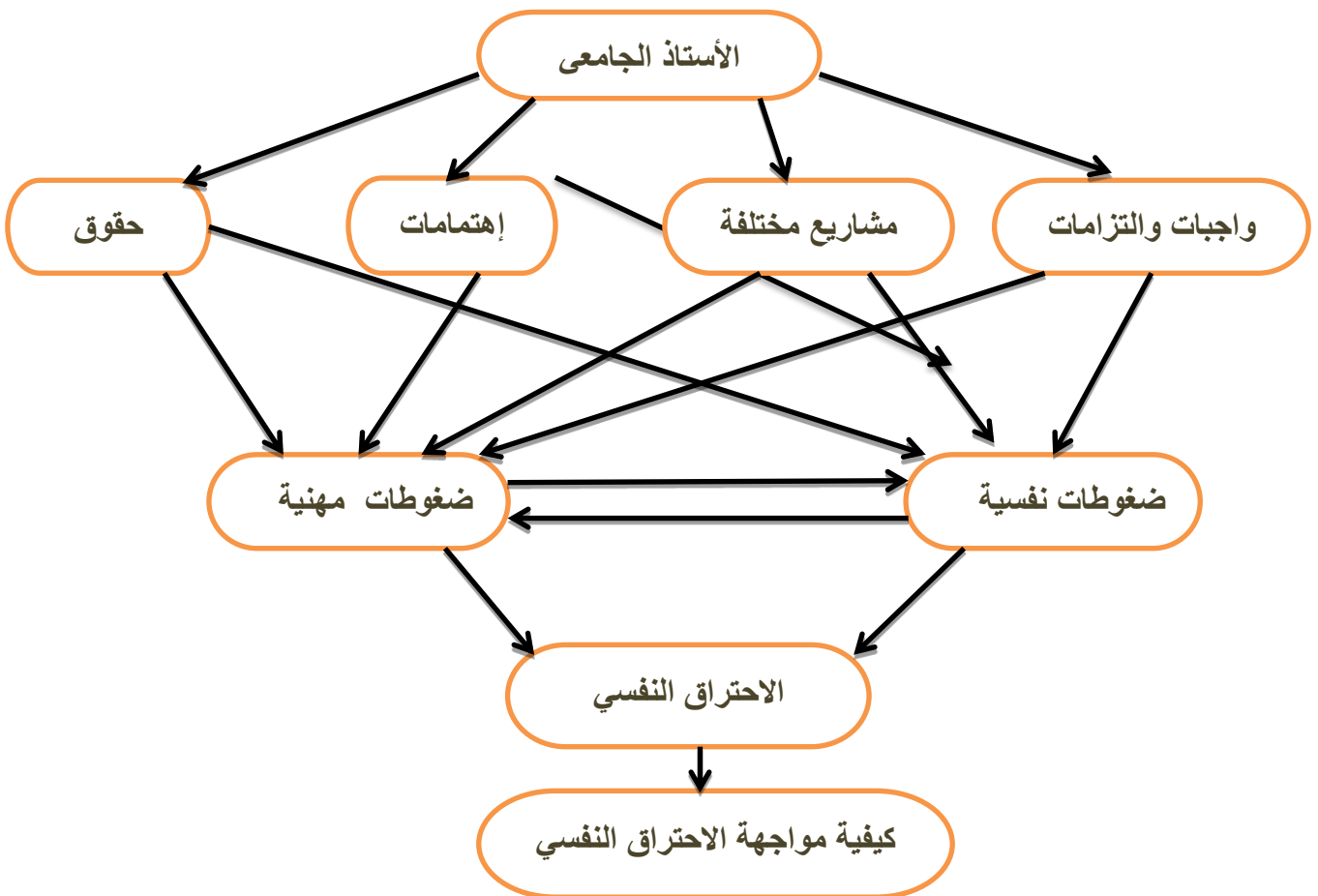
المحكمين	المؤهل العلمي	مكان العمل
شوقي ممادي	دكتوراه	جامعة الوادي
صالح خشخوش	ماجستير	جامعة الوادي
محمد رضا شنه	ماجستير	جامعة الوادي
مصباح الهلي	ماجستير	جامعة الوادي
عمار حمامة	ماجستير	جامعة الوادي

الجلسة الثانية

ملحق رقم (01)



كيفية حدوث الاحتراق النفسي



مخطط توضيحي تنمية القدرات لمواجهة السلوك الحالي

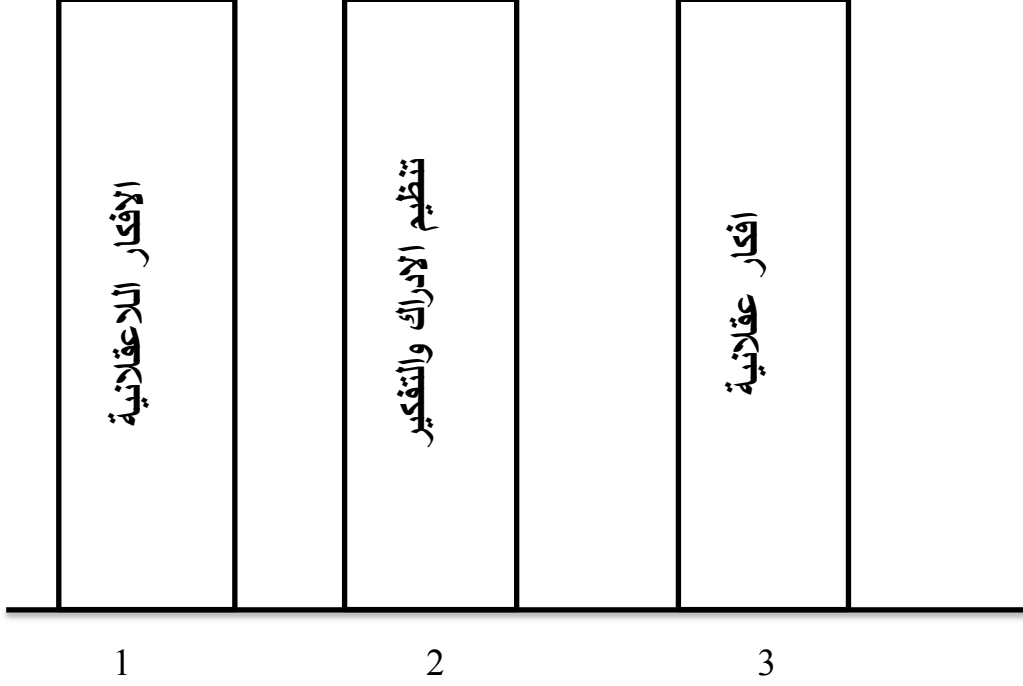
من إعداد الباحثتان

تعليق على المخطط:

- 1- مواجهة المشكل وعدم الهروب من الواقع.
- 2- التفكير بإيجابيه في حل المشكله.
- 3- محاولة معرفة الأسباب التي أدت إلى وقوع المشكل(الاحتراق النفسي).
- 4- التنفيس الانفعالي (طرح المشكله على الزملاء أو أخصائين، التفكير في حلول للمشكل...إلخ من الإجراءات).
- 5- تغيير الأدوار والمسؤوليات، أي إنقاص العبء في الوقت الشعور به.

الجلسة الخامسة:

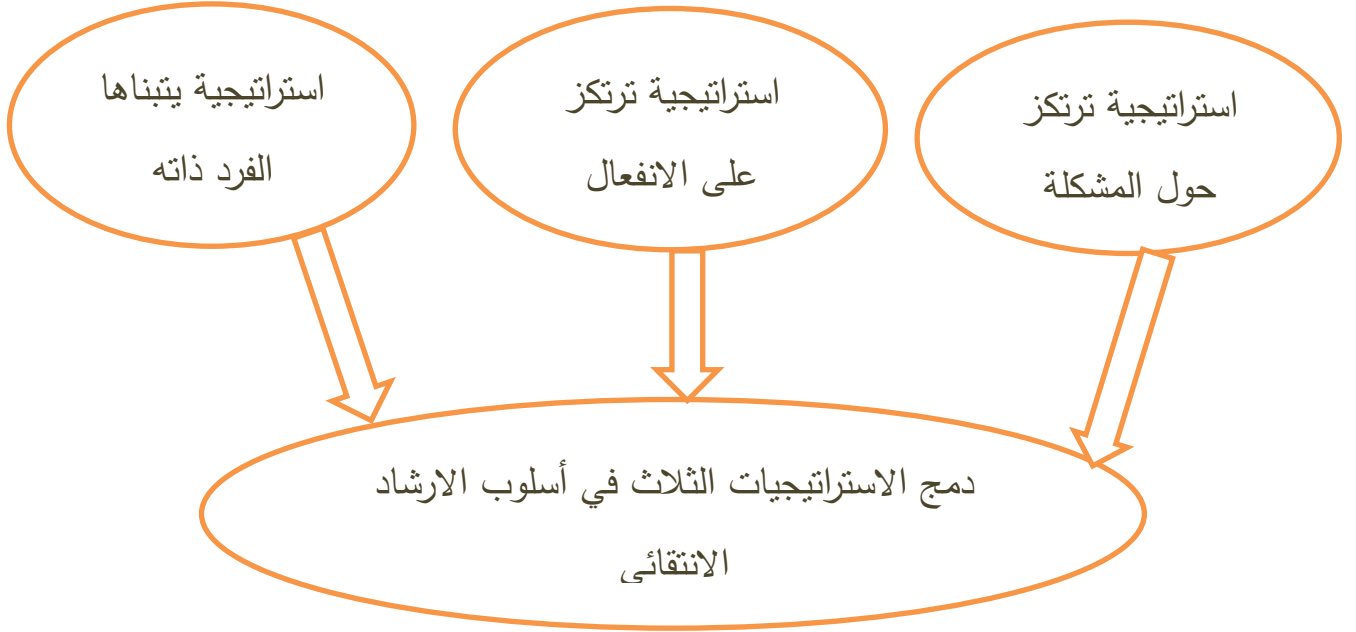
الملحق رقم (02)



فنية العمود الثلاثي

الجلسة العاشرة

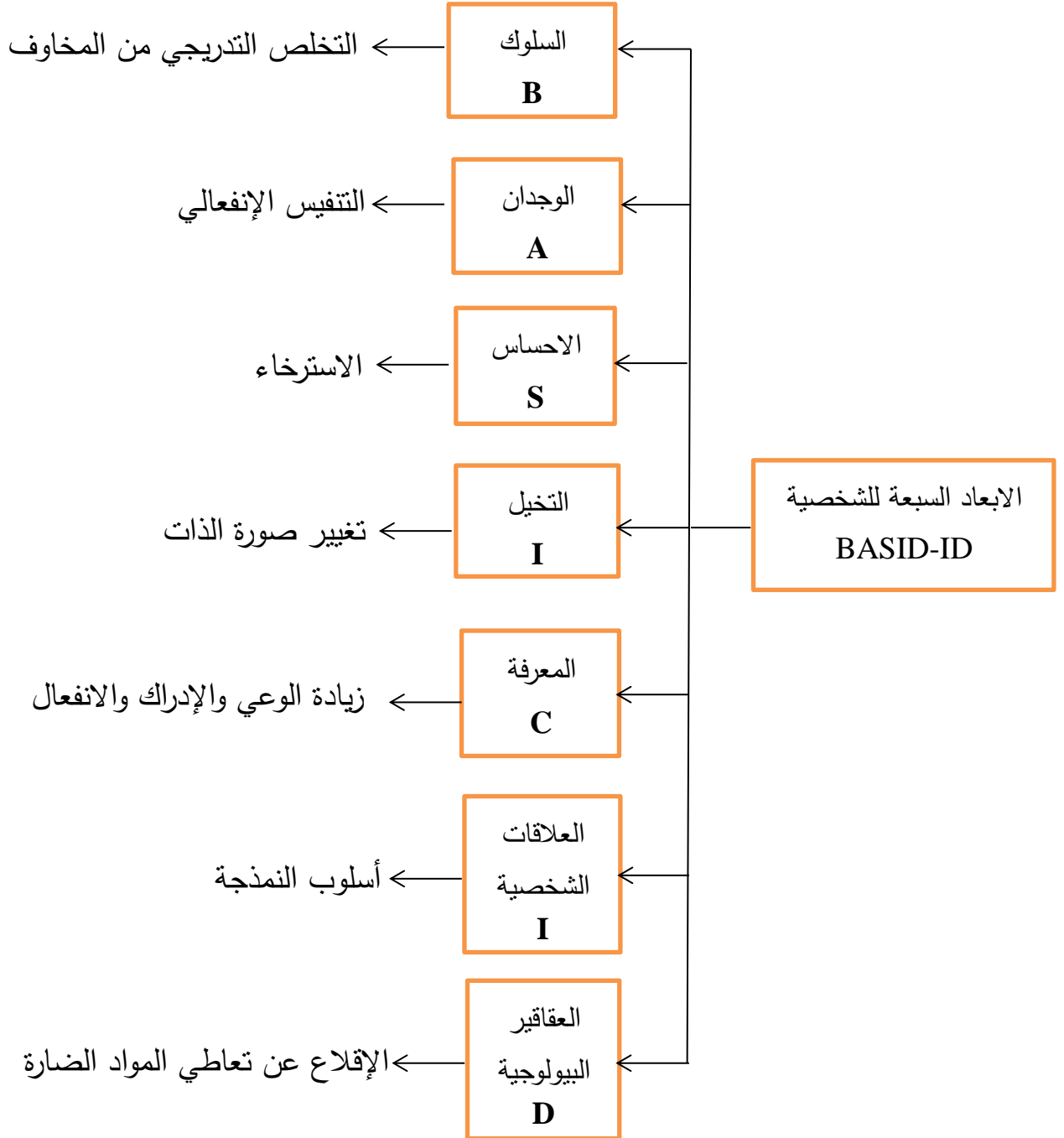
الملحق رقم (03)



كيفية دمج استراتيجيات مواجهة الاحتراق النفسي.

الجلسة الحادية عشر

الملحق رقم (04)



فنيات الارشاد الانتقائي للحالة