الشعور بالسعادة وعلاقتها بكل من الاحتراق النفسي والمساندة الاجتماعية لدى عينة من طلبة الجامعة

إعداد
أحمد عبد الجواد فهمي حسانين
أستاذ مشارك علم النفس
كلية الدراسات الإنسانية والعلوم الإدارية – كليات عنيزة

المستخلص:
هدفت الدراسات التعرف على نوع وطبيعة ومستوى العلاقة بين مستوى الشعور بالسعادة ومستوى الاحتراق النفسي والمساندة الاجتماعية لدى طلبة كليات عنيزة، بالقصيم بالمملكة العربية السعودية، وقد تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي، وتكونت عينة الدراسة المختارة عشوائيًا من (٩٨) طالبًا وطالبة من طلبة كليات عنيزة، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم مقياس المساندة الاجتماعية ومقياس قائمة أكسفورد للسعادة لدى أرجابل (١٩٩٥) والمترجم لدي عبد الخالق مراد (٢٠٠١) وبعد التحقق من صدق وثبات المقاييس التي تم تطبيقها؛ بالإضافة إلى مقياس الاحتراق النفسي، تم تطبيقها على أفراد عينة الدراسة وبعد تحليل البيانات باستخدام برنامج (sp.ss.)، وتوصلت الدراسة إلى نتائج منها ارتفاع مستوى الشعور بالسعادة، وكلما ارتفع تقديم المساندة الاجتماعية وعلى مقياس المساندة الاجتماعية، وأنه يمكن التنبؤ بالاحتراق النفسي من أبعاد المساندة الاجتماعية والتقليل من الاحتراق النفسي وتقديم المساندة الاجتماعية للطالبات أكثر من الطلاب.

الكلمات المفتاحية: الشعور بالسعادة - المساندة الاجتماعية - الاحتراق النفسي.

Feeling happy and its relationship to both burnout and social support among a sample of university students

Abstract:

The study aimed to identify the type, nature, and level of correlation between levels of happiness, burnout, and social support among students at Unaizah Colleges in Qassim, Kingdom of Saudi Arabia. A descriptive correlational approach was used, and the randomly selected study sample consisted of (98) male and female students from Unaizah Colleges. To achieve the study objectives, the Social Support Scale and the Oxford Happiness Inventory scale, developed by Arjabel (1995) and translated by Abdul Khaliq Murad (2001), were used. After verifying the validity and reliability of the applied scales, the burnout scale was applied to the study sample. The data were analyzed using the SP.SS program. The study reached results including: increased levels of happiness, the higher the level of social support provided, and the social support scale. Burnout can be predicted from the dimensions of social support, reducing burnout, and providing social support to female students more than to male students.

Keywords: Happiness - Social Support - Burnout

مقدمة:

تعد السعادة Happiness من أهم الموضوعات التي يتناولها علم النفس الإيجابي كونها الهدف الذي يسعى نحوه كل البشر وعبر الحضارات المختلفة ويرى البعض أن السعادة تكمن في القدرة على السيطرة على الحالة الذهنية للشخص من خلال ممارسة التأمل والرياضات الذهنية، وتشتمل العديد من المصطلحات في مجال علم النفسي طبيعة الحياة التي يعيشها الإنسان في الوقت الحالي، وما يواجهه ويعانيه من مشكلات واضطرابات نفسية تتطلب الكثير والمزيد من جهة الباحثين والمتخصصين في علم النفس حتى أصبح الضغوط النفسية، القلق ، الاحتراق النفسي، المساندة الاجتماعية وغيرها تمثل ظواهر نفسية وتحتاج إلى مزيد من الدراسات بهدف معرفة طبيعة كلًا منهم، وتحديد مسبباتها وكيفية تفادي آثارها السلبية، فنتيجة لظروف الحياة الصعبة التي يعيشها الإنسان وتواجه الأفراد وما يرتبط بها من عقبات قد تفوق مجرى حياتهم ومشكلات تواجههم ومواقف ضاغطة تعترضهم، أصبح الأفراد في حالة من عدم الاستقرار النفسي نتيجة لتراكم مثل هذه المشكلات وتعقدها ويزداد الأمر سوءً إذا لم يكن الفرد مهيأً لمثل هذه الظروف بحيث لا يمتلك الطرق والأساليب المجدية التي تمكنه من التعامل الفعال مع هذه المواقف وأنه لا يستطيع أو يجهل طبيعة المشكلات التي تواجهه، وعندما يعجز عن مواجهة المشكلات التي تعوق تحقيق بعض أهدافه، فيصبح عرضة للتأثيرات السلبية للمواقف الضاغطة.

وإذا كان المجتمع الجامعي صورة مصغرة من المجتمع الإنساني فإن طلاب الجامعات إضافة إلى المشكلات الاجتماعية والنفسية التي يعاني منها الأفراد بصفة عامة لديهم مشكلاتهم الخاصة بطبيعة المرحلة الجامعية التي يمرون بها وأن هناك بعض الضغوط والتأثيرات النفسية تمثل حمل ثقيل على طلاب الجامعات بعنيزة، قد تؤدي إلى ما يعرف بالاحتراق النفسي كاستجابة سالبة لضغوط المرحلة الجامعية، والظروف المحيطة كما يحدث الاحتراق النفسي لدى الطلاب نتيجة لعدد من المشاكل التي ترتبط بالمرحلة الجامعية بشكل مباشر من لتدريس والتي يواجهها الطلاب أثناء التعامل مع الأساتذة والمدرسين بالجامعات خاصة أنها قد تؤدي إلى سلوك عدواني أو تخريبي أو ذوي المشكلات الحركية والحركات النمطية كما تؤثر الظروف- الأوضاع المعيشية.(Dick and Wargner, 2001)

أهداف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على ما يلي:

١- طبيعة العلاقة بين الشعور بالسعادة والاحتراق النفسي والمساندة الاجتماعية لدى عينة البحث.

٢- اثرالمساندة الاجتماعية المقدمة من (الأسرة- الأصدقاء- زملاء الدراسة) على الشعور بالاحتراق النفسي لدى عينة الطلية والطالبات بكليات عنيزة.

٣- إمكانية التنبؤ بالاحتراق النفسي من المساندة الاجتماعية لدى عينة البحث من الطلبة والطالبات.

أهمية البحث:

نظرًا لما للتعليم الجامعي من أهمية على تشكيل الشخصية فإن البحث الحالي يبحث في الوقوف على دراسة العلاقة بين الشعور بالسعادة وعلاقتها بالاحتراق النفسي والمساندة الاجتماعية لدى طلاب كليات عنيزة وتتلخص أهمية البحث في النقاط التالية:

١- إلقاء المزيد من الضوء على أثر المساندة الاجتماعية على الاحتراق النفسي لدى طلاب كليات عنيزة والشعور بالسعادة.

٢- تدعيم دور المساندة الاجتماعية وأثر ذلك على الاحتراق النفس لدى طلاب كليات عنيزة.

٣- توجيه المتخصصين إلى مدى خطورة ظاهرة الاحتراق النفسي لدى طلاب كليات عنيزة وتأثيرها على التحصيل الطلابي.

٤- إبراز أهمية دور المساندة الاجتماعية لطلاب كليات عنيزة للحد من ظاهرة الاحتراق النفسي وإعطاء الشعور بالسعادة لدى عينة الدراسة.

ويتضح مما سبق أهمية التخفيف من حدة الاحتراق النفسي خاصة لدى طلاب الجامعات لما يتعرضون له من ضغوط تزيد من حدة ما يعرف بالاحتراق النفسي وتقلل نسبة الشعور بالسعادة ومن أهم مصادر التخفيف من حدة الاحتراق النفسي هي المساندة الاجتماعية لتحقيق الشعور بالسعادة، وهو ما أكده الكثير من الباحثين حيث يرى كثير منهم أن المساندة الاجتماعية لها أهميتين أساسيتين في حياة الإنسان دور إنمائي ودور وقائي.

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

وفي الدور الوقائي: فإن المساندة الاجتماعية لها أثر مخفف لنتائج الأحداث الضاغطة، فالأشخاص الذين يمرون بأحداث مؤلمة تتفاوت استجابتهم لتلك الأحداث تبعاً لتوافر مثل هذه العلاقات الودودة والمساندة ويزداد احتمال التعرض للاضطرابات النفسية كلما نقص مقدار المساندة الاجتماعية كمًا ونوعًا.(عوني عبد الحليم، ٢٠٠١، ٦٤)

ويؤكد كل من "شوك وونج" (Ckeuk and Wong, 1995: 3) على أن المساندة الاجتماعية التي يحصل عليها الطلاب من زملائهم ومن أساتذتهم وأفراد عائلتهم تساهم في زيادة الشعور بالسعادة والتخفيف من آثار الضغط النفسي الناجم عن المواقف المحرجة والذي قد يؤدي إلى الاحتراق النفسي سواء كانت المساندة معلوماتية أو عاطفية

ويشير "لي وأشفورث" (Le and Ashforth, 1996, 124) إلى أن ضعف المساندة الاجتماعية يؤدي إلى الشعور بالإجهاد الانفعالي وأوضحا إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٠١ بين المساندة الاجتماعية ومظاهر الاحتراق النفسي الثلاثي الاستنزاف الانفعالي وضعف الاهتمام بالبعد الإنساني في التعامل والإنجاز الشخصي وكذلك تقلل من الإحساس بالشعور بالسعادة لدى الطلبة الجامعيين.

مصطلحات البحث

الشعور بالسعادة Happiness:

هو انعكاس لدرجة الرضا عن الحياة أو بوصفه انعكاس لمعدلات تكرار حدوث الانفعالات السارة وشدة هذه الانفعالات وللسعادة ثلاث عناصر هي الرضا عن الحياة، الاستمتاع والشعور بالبهجة العناء بما يتضمنه من قلق واكتئاب (أرجابل، ١٩٩٣، ٢٤)

ويعرفه الباحث إجرائياً: الدرجة التي يحصل عليها المفحوص على استبيان الشعور بالسعادة، ويعمل علم النفس الإيجابي على دراسة الشعور بالسعادة بمنهج علمي للتوصل إلى مفهوم عالمي شامل للسعادة، إضافة إلى البحث في كل ما يتضمنه هذا المفهوم من مكونات وجدانية ومعرفية ونفسية وحركية والطرق الممكنة لزيادة مستوى الشعور بالسعادة، ويعرف معجم علم النفس السعادة على أنها حالة من المرح والنماء، تنشأ أساسًا من إشباع الدوافع لكنها تسمو إلى مستوى الرضا النفسي. (المحروقي ٢٠١٢، ١٣)

الاحتراق النفسي Psychological Burnout

الاحتراق النفسي حالة تدهور نفسي ووظيفي تنتج من زيادة الحساسية للضغوط (عيسى ١٩٩٥، ١٣٠).

ووضع الباحث تعريفًا للاحتراق النفسي يتناسب مع عينة الدراسة ومع المقياس المستخدم لهذه الدراسة وهو حالة داخلية سلبية يشعر بها الفرد عندما يدرك أن مواقف ومتطلبات العمل ومواقف ضاغطة أو أنه غير قادر على التكيف معها مما يؤدي إلى استنزافه انفعاليًا ويؤثر على علاقاته الاجتماعية ويقلل من إنجازه.

تعريف الاحتراق النفسي إجرائياً: هو مجموع الدرجات التي يحصل عليها الفرد في مقياس الاحتراق المستخدم في هذه الدراسة.

مصادر الاحتراق النفسي Sources **Psychological Burnout** هي الأسباب التي تؤدي للاحتراق.

تعريف مصار الاحتراق إجرائياً: هي مجموع الدرجات التي يحصل علها الفرد في مقياس مصادر الاحتراق المستخدم في هذه الدراسة.

المساندة الاجتماعية:

المساندة الاجتماعية: هي تصور لدى الفرد بأن لديه شخص على الأقل في شبكة علاقاته الاجتماعية الداعمة يهتم به ويساعده، ويمكن أن تكون المساندة على شكل مشاركة عاطفية ومساعدة مالية ومساعدة إعلامية والرفقة. (Wills 1991, 265)

ويعرف الباحث المساندة الاجتماعية هو إدراك الطلاب بأنه يوجد عدد من الأفراد الزملاء والأصدقاء والأسرة يحبونه ويحترمونه ويقدرونه ويقفون إلى جانبه ويقدمون له الدعم المعنوي والمادي.

تعريف المساندة الاجتماعية إجرائياً:

أنها مجموع الدرجات التي يحصل عليها الفرد في مقياس المساندة الاجتماعية المستخدمة في هذه الدراسة ويعرفها علي عبد السلام (٢٠٠٥: ١١) بأنها ذلك الدعم والعون الذي يشعر من خلاله الفرد بأنه محبوب ومقبول وموضع رعاية الأخرين وتقديرهم مما يساعده على حل مشاكله والتغلب على الصعوبات التي يواجهها وتلبية احتياجاته المادية والنفسية، الأمر الذي ينعكس أثاره على إحساسه بالأمن والاستقرار والطمأنينة وأنه جزء من شبكة اجتماعية ودوره وأمنه وتنال القبول لديه.

ومن خلال ذلك يمكن تعريف المساندة الاجتماعية بأنها شعور الفرد بتوافر المشاركة العاطفية والمساعدة المالية والعملية من جانب الآخرين (الأسرة – الأقارب – زملاء العمل – رؤساء العمل) كذلك وجود من يزودونه بالنصيحة والإرشاد من هؤلاء الأفراد ويكون معهم علاقة اجتماعية عميقة.

النماذج النظرية المفسرة للمساندة الاجتماعية:

نتائج الأبحاث التي قام بها كان من كوهين وويلز Wills and Cohen 1985 لمعرفة الدور الذي تقوم به مصادر المساندة الاجتماعية قدما نموذجين أساسيين يؤديان إلى تمتع الفرد بصحته الجسمية والنفسية والتعليمية وهما:

الأول: نموذج الأثر الرئيسي على الفرد The main Model

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

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

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

تتفق آراء كل من لازاروس ولوينر (launier and Lazarus: 1978) في أن أحداث الحياة الضاغطة تنشأ عندما يتعرض الفرد لموقف ما يحس أنه مهدد له في حياته ويفتقد الاستجابة

الإيجابية لمواجهتها أو التعامل مع هذه الأحداث ويرى سيلز Sells أنه من الضروري للفرد أن يدرك أحداث الحياة الضاغطة ويحاول مواجهتها ولكنه يفتقد أساليب المواجهة الإيجابية لتلك الأحداث ويتعرض بالتالي إلى الآثار السلبية الجسمية والنفسية. (Launier, 1978: 54- 55) تنوعت طرق المساندة الاجتماعية بصورة كبيرة في اختلاف الطرق التي تناولتها العديد من الدراسات منها:

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

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

ب- التكامل الاجتماعي وترفه وكفايته

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

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

- في حين أن ساراسون وآخرين (١٩٨٣) قاموا بأربع دراسات أفريقية على استبيان المساندة الاجتماعية الذي ابتكروه والذي يتكون من (٢٧) سؤالا تقيس الوفرة المدركة لعدد المساندين ومقدار الرضا عن المساندة وكانت نتيجة هذه الدراسات أن هذا المقياس يتمتع بثبات عال وصدق جيد.
- وقام فوكس (١٩٨٢- ١٩٨٧) بتصميم مقياس السلوكيات للمساندة الاجتماعية والذي يتكون من (٤٥) عبارة تقيس خمسة أبعاد للمساندة الاجتماعية وهي: (المساندة العاطفية- المساعدة العملية- المساعدة المالية الصحية- النصيحة – الإرشاد).
- ومن بين الذين اهتموا بالقياس السيكومتري في مجال المساندة الاجتماعية (أدوين ساراسون Edwin Sarason) ومجموعة من الزملاء الذين قاموا بمجموعة من الدراسات لقياس بعض أبعاد المساندة الاجتماعية.
- وقام ميلر Miller(١٨٩٩) بدراسة علاقة المساندة الاجتماعية (خارج العمل، ومن زملاء العمل المشرفين بالضيق النفسي والرضا عن العمل لدى (١٨٢) فردا أخذوا من أنماط مختلفة من المؤسسات التي تمثل عدة أنماط مختلفة من الوظائف وقد تضمن تحليل البيانات والانحدارات الارتباطية والمعدلة وقد أشار نتائج البحث إلى وجود علاقة موجبة بين المساندة الاجتماعية (سواء خارج العمل أو داخل العمل)، والرضا عن العمل وأن المساندة الاجتماعية حققت العلاقة بي الضيق النفسي والرضا عن زميل العمل.
- وفي دراسة عوني عبد الحليم عطية (٢٠٠١) بعنوان دور النموذج البنائي لمصادر الاحتراق النفسي ومظاهره لدى معلمي المرحلة الثانوية والتي تكونت عينة الدراسة من (٢٠٠) معلم ومعلمة من معلمي المدارس الثانوية العامة بمحافظة الشرقية (١٢٠ معلماً و٨٠ معلمة) على أن الضغوط النفسية التي يتعرض لها المعلم داخل بيئة العمل والتي تم وصفها في جوانب بيئة العمل تفوقه عن القيام بعمله على الوجه الأكمل وتجعله لا يستطيع إشباع العديد من حاجاته النفسية كالحاجة إلى التقدير والإنجاز وتحقيق الذات، الأمر الذي قد يؤدي به إلى انخفاض الدافعية في العمل وعدم الثقة بالنفس ومن ثم الشعور بالاستنزاف الانفعالي الذي يعد الإمارة الأولى من إمارات الاحتراق النفسي كما أكد على الدور الذي تلعبه المساندة الاجتماعية الداخلية والمقدمة من الزملاء ورؤساء العمل.
- كما قام هشام إبراهيم إسماعيل القرش (٢٠٠٢) بدراسة مقارنة في النهك النفسي بين العمال والعلمين وأجريت البحث على عينة قوامها ٦٢٧ فرداً منهم (٣١٦) معلم ممن

يعلمون المرحلة الثانوية من ضمن مدارس مختلفة و(٣١١) عامل ممن يعملون بالمصانع من أربع مصانع مختلفة طبق عليهم مقياس النهك النفسي وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٠١ بين العمال والمعلمين في مظاهر النهك النفسي الثلاثة والدرجة الكلية.

- ويرى أحمد عبد الرحمن علي الحرملة (٢٠٠٧) في دراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين المساندة الاجتماعية المقدمة للمعلم والاحتراق النفسي وذلك على عينة من المعلمين عددهم (٤٧٢) ممن يعملون في مدارس الرياض الثانوية الخاصة والحكومية وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق بين المعلمين ترجع إلى المساندة الاجتماعية حيث يزداد الشعور بالاحتراق النفسي لدى المعلمين الذين لم يتعرضوا إلى مقدار كافي من المساندة الاجتماعية.
- كما توصلت دراسة مايكل سند شنودة (٢٠١١) بعنوان "الاحتراق النفسي وعلاقته بالمساندة الاجتماعية لدى معلمي المرحلة الابتدائية بالمدارس الحكومية والخاصة وتوصلت الدراسة إلى إمكانية التنبؤ بالاحتراق النفسي من أبعاد المساندة الاجتماعية لدة معلمي المرحلة الابتدائية وهذا ما يدل على مدى أهمية أثر المساندة الاجتماعية على خفض الشعور بالاحتراق النفسي ووجود فرق دالة إحصائياً بين معلمي المدارس الحكومية ومعلمي المدارس الخاصة بالمرحلة الابتدائية في الاحتراق النفسي والمساندة الاجتماعية.

فروض الدراسة:

الفرض الأول: وجود علاقة دالة إحصائياً بين أبعاد المساندة الاجتماعية والاحتراق النفسي لدى طلاب كليات عنيزة.

الفرض الثاني: وجود فروق دالة إحصائياً بين الطلاب الذكور والطالبات الإناث في كلا من الاحتراق النفسي والمساندة الاجتماعية.

الفرض الثالث: توجد فروق دالة إحصائياً بالنسبة للتنبؤ بالاحتراق النفسي من أبعاد المساندة الاجتماعية لدى كل من الطلبة والطالبات بكليات عنيزة.

النظريات المفسرة للسعادة:

ظهرت العديد من النظريات التي حاولت تقديم تفسير للشعور بالسعادة بعضها اعتمد على وجهات النظر الفلسفية وبعضها الآخر اعتمد على وجهات النظر البيولوجية والفيزولوجية في حين اعتمدت أخرى على وجهات النظر النفسية والاجتماعية وفيما يلي عرض لأهم هذه النظريات:

١- نظرية المتعة أو اللذة Hendonism Theories: تمتد جذور هذه النظرية إلى مذهب النفعية لبنتهام Bentham 1978 وتقوم على افتراض أساس مفاداه أن السعادة عي عبارة عن غلبة السرور على الألم وأن السرور هو الأمر الوحيد المفيد للإنسان.
وقد ميز هايبرون Haybron بين ثلاثة أصناف لنظريات المتعة الصنف الأول ينظر إلى المتعة على أنه داخلية (جوهرية) وهذا النوع من النظريات يؤكد على وجود شعور عام ومشترك لكل التجارب الممتعة غير قابل للتحليل في حين أن الصنف الثاني ينظر إلى المتعة على أنها عرضية (خارجية) حيث يؤكد هذه النظريات على أن موقف الإنسان تجاه الخبرة هو ما يجعلها سارة وممتعة في حين أن النوع الثالث يؤكد على النظرة الموقفية موقفاً لهذه النظريات الموقف نفسه هو الذي يكون المتعة وموضوع الموقف هو حقيقة وليس مجرد شعور يتكون لدى الإنسان (Veenhoven, 2003, 440).

٢- نظرية الرغبة (Desire Theories): تقوم نظريات الرغبة على افتراض مفاداه أن الناس يقضون الوقت يبذلون الجهد من أجل تحقيق وإشباع رغباتهم ويتم إشباع الرغبة إذا تم الحصول على الحالة المطلوبة وعندها تتحقق السعادة، وبالتالي يعتبر تحقيق الرغبة

وفق هذه النظريات شرط ضروري للسعادة وتندرج الرغبات من الرغبات البسيطة وصولاً إلى خطط الحياة الطويلة المدى وتصنف الرغبات إلى رغبات داخلية (جوهرية) وهي تتضمن رغبة شخص في شيء ما بحد ذاته دون تكون رغبات أخرى وراء ذلك وقد تكون الرغبات خارجية (عرضية) والتي بدورها قد تكون رغبات وسيلة لإشباع رغبة أخرى، وقد تكون الرغبات الخارجية تكوينية بشكل كامل وهي عبارى عن رغبات يؤمن الشخص بأن إشباعها يشكل الإشباع الكامل لرغبة أخرى (Tupa, 2006, 81)

٣- نظريات القمة – القاع والقاع والقمة Top – Down Theories: ترى نظرية القاع – القمة أن السعادة هي مجرد حالة تتضمن مجموعة من اللحظات الصغيرة السارة والإيجابية فعندما يحكم الفرد على حياته بأنها سعيدة فهو يعبر عن نظرة متفائلة لتراكم الخبرات الإيجابية في حياته وهذا يشمل جوانب حياته المختلفة- كالعمل والزواج وغيرها أما نظرية القمة- القاع ترى أن السعادة عبارة عن سمة من سمات الشخصية حيث أنه تعتمد على ميل الشخص لتفسير وتقييم الخبرات التي يعيشها على أنها إيجابية وبكلمات أخرى هناك استعداد وميل عام في الشخصية لتجربة الأشياء بطريقة إيجابية (Furnham and Cheng, 2000, 22)

٤- نظرية السعادة الحقيقية Authontic happiness: أعد هذه النظرية مارتن سيلجمان (Soligman, 2002) والذي اعتبرها بمثابة تحليل علمي للسعادة، ووفق هذه النظرية تم تقسيم السعادة إلى ثلاث مكونات أولها الحياة السارة أو الممتعة ومن ثم الحياة المليئة الالتزامات (الحياة المشغولة أو النشيطة) وأخيراً الحياة ذات المعنى، يركز كل من المكونين الأول والثاني للسعادة على الحياة الشخصية للفرد في حين أن المكون الثالث للسعادة يتضمن بشكل جزئي ما هو أكبر وأكثر قيمة من إشباع المتع الذاتية (Seligman and Rozyman, 2003, 2)

إجراءات البحث:

أولاً عينة البحث:

١- العينة الاستطلاعية: تكونت من ٣٠ طلبة وكالبات كليات عنيزة بمحافظة القصيم تم اختيارهم بطريقة عشوائية ويمثلون كليات مختلفة ومراحل دراسية مختلفة أيضاً.

٢- العينة الرئيسية: تكونت عينة البحث الأساسية من ٩٧ طالباً وطالبة من كليات عنيزة من كليات العلوم الإنسانية ومن أقسام مختلفة وكذلك مثل إدارة الأعمال وعلم النفس وقسم الأنظمة والمحاسبة وتم حذف إجابات الطلبة والطالبات الذين م يكملوا الإجابة على المقاييس أو الذين تركوا بعض المفردات في أحد هذه المقاييس دون إجابة وقد راعى الباحث في اختياره لأفراد العينة أن يكونوا ممثلين للطلبة والطالبات في مراحل وسنوات دراسية مختلفة، ويكونوا قد مر عليهم عام دراسي كامل لأنه كما ذكر فرويد نيبرجر (Freudenbeger,1974) أن ظاهرة الاحتراق النفسي لا تظهر إلا بعد عام من الالتحاق بالعمل أو الدراسة.

ثانياً الأدوات: مقياس الاحتراق النفسي (إعداد الباحث)

أولاً صدق المقياس:

(أ) صدق المحكمين

جدول رقم (١)

يوضح المجتمع الأصلي للبحث بكلية العلوم الإنسانية بكليات عنيزة

قسم علم النفس		قسم الأنظمة والمحاسبة	
السنة الثانية	السنة الرابعة	السنة الثانية	السنة الرابعة
٢٦	٣٠	٢٠	٢٢

بعد الانتهاء من تحديد المجتمع الأصلي تم أخذ عينة بطريقة العينة الطبقية العشوائية وتمت الاستعانة بهذه الطريقة لتناسبها مع أسلوب المعاينة النسبية والذي يقوم على سحب عدد معين من كل طبقة بما يتناسب مع نسبة عدد الأفراد والطبقة إلى المجتمع الأصلي (أبو علام، ٢٠٠٤، ١٦٣) وتم سحب عينة من قسم علم النفس حيث بلغت إجمالي أفراد الدراسة من قسم علم النفس (٥٦) مفردة ذكور وإناث وبينما بلغت عينة قسم الأنظمة والمحاسبة بكلية العلوم الإنسانية (٤٢) مفردة ذكور وإناث.

جدول رقم (٢)
وصف عينة البحث بكلية العلوم الإنسانية بكليات عنيزة

قسم علم النفس العدد الكلي ٥٦				قسم الأنظمة والمحاسبة العدد الكلي ٤٢			
السنة الثانية		السنة الرابعة		السنة الثانية		السنة الرابعة	
ذكور	إناث	ذكور	إناث	ذكور	إناث	ذكور	إناث
١٥	١١	١٥	١٥	١١	٩	١٢	١٠

قام الباحث بعرض المقياس في صورته الأولى على (٦) من أعضاء هيئة التدريس المتخصصين في مجال علم النفس والصحة النفسية لتحديد صدق المحتوى للتعريف الإجرائي للاحتراق النفسي ولمعرفة كل مفردة بالنسبة للبعد الذي تقيسه وتم عمل التعديلات المقترحة من السادة المحكمين الأكاديميين وكانت نسبة الاتفاق على مدى صلاحية المفردات (٨٥%) واصبح المقياس في صورته المبدئية مكون من (٤٢) مفردة موزعين على أبعاد المقياس كما يلي: البعد الأول الاستنزاف الانفعالي ويمثله مفردات أرقام من (١: ١٤)، البعد الثاني ضعف الاهتمام بالبعد الإنساني في التعامل وتمثله المفردات من (١٥: ٢٨) البعد الثالث انخفاض الانجاز الشخصي وتمثله المفردات من (٢٩: ٤٢)

(ب) صدق المفردات

قام الباحث بتطبيق المقياس على القيمة الاستطلاعية (ن= ٣٠) وتم حساب معاملات الارتباط بين المفردة والدرجة الكلية للبعد في حالة حذف درجة المفردة من الدرجة الكلية وتراوحت قيم معاملات الارتباط ما بين (٠,٥٨٨: ٠,٨٦٣) وجميع هذه القيم دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ ماعدا المفردة رقم ٧ في البعد الأول والمفردة رقم ٢٧ في البعد الثاني والمفردة رقم ٣٤ في البعد الثالث لم تصل قيمة معامل *** بالبعد إلى مستوى الدلالة الإحصائي وقد تم استبعادهم.

ثانياً ثبات المقياس:

(أ) طريقة معامل ألفا كارونباك

حيث تم حساب ثبات المقياس باستخدام معامل ألفا في حالة حذف درجة المفردة من الدرجة الكلية للبعد فبلغت قيمة ألفا للبعد الأول (٠,٩٥٣) وللبعد الثاني (٠,٩٣١) وللبعد الثالث (٠,٩٣٨) وتشير هذه القيم إلى معاملات ثبات مرتفعة للقيم، كما تم حساب معامل ثبات كل مفردة وكانت جميع قيم معاملات ثبات المفردة أقل من معامل ثبات البعد التي تنتمي إليه المفردة، ٨، ١١ في البعد الأول والمفردة ٢٦ في البعد الثاني، والمفردة ٣٣ في البعد الثالث وتم حذفها لعدم ثباتهما.

(ب) طريقة التجزئة النصفية

للتحقيق من ثبات المقياس ككل تم استخدام طريقة التجزئة النصفية وبلغت قيمة معامل الارتباط بين نصفي المقياس (٠,٩٩٢) وبعد تصحيح أثر التجزئة بمعادلة سيبرمان وبراون بلغت قيمة معامل الثبات (٠,٩٩٤) ويتضح مما سبق أن المقياس يتسم بدرجة عالية ومناسبة من الثبات والمقياس بهذه الصورة النهائية أصبح صالح للتطبيق على العينة الأساسية للدراسة مقياس المساندة الاجتماعية لـ فوكس Vaux, 1982 وتعريب عزت عبد الحميد (١٩٩٦).

قام عزت عبد الحميد بتعريب مقياس سلوكيات المساندة الاجتماعية لفوكس (١٩٨٢) لقياس المساندة الاجتماعية التي يشعر بها الطالب وقد تم حساب الثبات بطريقة الاحتمال المنوالي والتكافؤ ومعامل ألفا لكرونباك وتم حساب صدق المقياس بالاتساق الداخلي والتحليل العاملي التوكيدي والذي أسفر عن خمسة عوامل هي: المساندة العاطفية- الصحية – المساعدة العملية- المساعدة المالية- النصيحة/ الإرشاد.

وللتحقق من ثبات المقياس ككل تم استخدام طريقة التجزئة النصفية splir half وبلغت قيمة معامل الارتباط بين نصفي المقياس (٠,٨٩٢) وبعد التصحيح لأثر التجزئة بمعادلة سبيرمان وبراون بلغت قيمة معامل الثبات (٠,٩٤٢) ويتضح مما سبق أن المقياس يتسم بدرجة مناسبة من الثبات.

وتم استخدام أداة رئيسية من أجل تحقيق أهداف البحث ومعرفة مدى الشعور بالسعادة بالمساندة الاجتماعية والاحتراق النفسي وهي استبيان أوكسفورد وللسعادة أعداد أرجايل وهيلز Argyle and Hills 2002 ترجمة الباحث

وصف الاستبيان أعد استبيان أوكسفورد للسعادة كل من أرجايل وهيلز Argyle and Hills 2002 وهو يعد بمثابة نسخة معدلة عن قائمة أوكسفورد للسعادة (OHi) والتي تم وصفها في أواخر الثمانيات بواسطة أرجايل وآخرين (مارتن ولو) حيث كانت القائمة مؤلفة من (٢٠) مجموعة من العبارات يتم الإجابة عليها باختيار أحد البدائل، ويتكون استبيان أوكسفورد للسعادة بصورته الأصلية من ٢٩ عبارة تقيس الشعور بالسعادة بشكل عام (الشعور والإدراك الإيجابي الإحساس بالسيطرة- الرضا عن الذات، اللطف، روح الدعابة، وليس هناك أبعاد فرعية لهذا الاستبيان ويمكن تطبيقه بصورة فردية أو جماعية.

جدول رقم (٣)

معامل الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية لاستبيان أوكسفورد للسعادة

رقم العبارة	معامل بيرسون	الدلالة	رقم العبارة	معامل بيرسون	الدلالة
١	٠,٥٥	٠,٠١	١٦	٠,١٦	٠,٠١
٢	٠,٥٠	٠,٠١	١٧	٠,٣٥	٠,٠١
٣	٠,٥٦	٠,٠١	١٨	٠,٣٨	٠,٠١
٤	٠,٤٦	٠,٠١	١٩	٠,٥٧	٠,٠١
٥	٠,٤٥	٠,٠١	٢٠	٠,٥٤	٠,٠١
٦	٠,٥٦	٠,٠١	٢١	٠,٣٤	٠,٠١
٧	٠,٦٠	٠,٠١	٢٢	٠,٣٦	٠,٠١
٨	٠,٣٣	٠,٠١	٢٣	٠,٣٧	٠,٠١
٩	٠,٥٧	٠,٠١	٢٤	٠,٤٩	٠,٠١
١٠	٠,٥٥	٠,٠١	٢٥	٠,٥٤	٠,٠١
١١	٠,٢٠	٠,٠٥	٢٦	٠,٥٢	٠,٠١
١٢	٠,٦٤	٠,٠١	٢٧	٠,٤٠	٠,٠١
١٣	٠,٢٢	٠,٠٥	٢٨	٠,٤٠	٠,٠١
١٤	٠,٢٨	٠,٠١	٢٩	٠,٣٧	٠,٠١
١٥	٠.٦١	٠,٠١			

يتضح من الجدول السابق أن العبارة رقم (٦) (أجد الجمال في بعض الأشياء للم تحقق قيمة الصدق المطلوبة ولذلك تم حذف م الاستبيان، بعد ذلك تم حساب قيمة اصدق لكل مفردة من مفردات الاستبيان بعد حذف البند ١٦ كما هو واضح في الجدول التالي

جدول رقم (٤)

رقم العبارة	معامل بيرسون	الدلالة	رقم العبارة	معامل بيرسون	الدلالة
١	٠,٥٤	٠,٠١	١٥	٠,٦٢	٠,٠١
٢	٠,٤٩	٠,٠١	١٦	٠,٣٤	٠,٠١
٣	٠,٥٦	٠,٠١	١٧	٠,٣٩	٠,٠١
٤	٠,٤٦	٠,٠١	١٨	٠,٥٥	٠,٠١
٥	٠,٤٥	٠,٠١	١٩	٠,٥٥	٠,٠١
٦	٠,٥٥	٠,٠١	٢٠	٠,٣٢	٠,٠١
٧	٠,٦٠	٠,٠١	٢١	٠,٣٨	٠,٠١
٨	٠,٣٢	٠,٠١	٢٢	٠,٣٧	٠,٠١
٩	٠,٢٦	٠,٠١	٢٣	٠,٤٧	٠,٠١
١٠	٠,٥٤	٠,٠١	٢٤	٠,٥٤	٠,٠١
١١	٠,٢١	٠,٠٥	٢٥	٠,٥٠	٠,٠١
١٢	٠,٦٦	٠,٠١	٢٦	٠,٤٢	٠,٠١
١٣	٠,٢١	٠,٠٥	٢٧	٠,٤٠	٠,٠١
١٤	٠,٦٦	٠,٠١			

الجدول يوضح معاملات ارتباط بيرسون بين البنود والدرجة الكلية للاستبيان تراوحت ما بين (٠,٦٦- ٠,٢١) وكانت جميعها ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠,٥) وهذا مؤشر على الاتساق الداخلي المرتفع للاستبيان

الصدق التميزي يقوم هذا النوع من الصدق على أساس القدرة التمييزية لبنود الاختبار بين المجموعات المتعارضة (المجموعة الأعلى والأدنى في الاختبار) في الجانب أو السمة التي يتم قياسها (علام، ٢٠٠٢، ٢٢٢)

ثالثا: إجراءات البحث

قام الباحث بمجموعة من الخطوات وذلك للوصول لنتائج البحث وهي

١- اختيار عينة البحث من طلال كليات عنيزة بمحافظة القصيم.
٢- تطبيق أدوات البحث (مقياس المساندة الاجتماعية- مقياس الاحتراق النفسي ومقياس الشعور بالسعادة) على طلاب كليات عنيزة.
٣- تجميع المقاييس واستبعاد المقاييس التي لم يكتمل الإجابة عليها أو التي تم الاستجابة بصورة غير صحيحة.
٤- تصحيح المقاييس وتقدير الدرجات وفقاً لطريقة التقدير
٥- رصد الدرجات وتحليل البيانات بالأساليب الإحصائية المناسبة لاختيار صحة فروض البحث وهي
- معامل الارتباط التتابعي لبيرسون
- اختبارات
- تحليل الانحدار المتعدد

٦- نتائج البحث وتفسيرها في ضوء الإطار النظري للدراسات السابقة

نتائج الدراسة وتفسيرها

اختبار صحة الفرض الأول

لاختيار صحة الفرض الأول والذي يتمثل في وجود علاقة دالة إحصائياً بين أبعاد المساندة الاجتماعية والاحتراق النفسي لدى طلاب كليات عنيزة والطالبات واستخدام الباحث معامل

الارتباط التتابعي لبيرسون باستخدام الحزمة الإحصائية المعروفة اختصاراً بـ spss ويتضح ذلك في الجدول (١)، (٢)

جدول (٥)

قيم معاملات الارتباط بين أبعاد المساندة الاجتماعية والاحتراق النفسي لدى طلاب كليات عنيزة

المتغيرات	المساندة العاطفية	التطبيع الاجتماعي الصحية	المساعدة العملية	المساعدة المالية	النصيحة والإرشاد
الاحتراق النفسي	٠,٧٦٢ -	٠,٤١٣ -	٠,٦٨٤ -	٠,٧٤٥ -	٠,٥٧١ -

جدول (٦)

قيم معاملات الارتباط بين أبعاد المساندة الاجتماعية والاحتراق النفسي لدى طالبات كليات عنيزة

المتغيرات	**المساندة العاطفية**	**التطبيع الاجتماعي الصحية**	**المساعدة العملية**	**المساعدة المالية**	**النصيحة والإرشاد**
الاحتراق النفسي	٠,٤١٢ -	٠,٣٥٤ -	٠,٧٧٢ -	٠,٨٢٠ -	٠,٦٥١ -

دال عند مستوى ٠,٠٥

دال عند مستوى ٠,٠١

يوضحان الجدولان السابقان وجود علاقة سالبة دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ مستوى ٠,٠١ بين أبعاد المساندة الاجتماعية والاحتراق النفسي لدى الطلاب والطالبات مما يشير إلى أنه كلما ارتفعت درجة المساندة الاجتماعية لدى الطلاب كلما قلت درجة شعورهم بالاحتراق النفسي.

وهذا ما أكدته دراسة "دافيد وسيرنيكا (١٩٩٧) والتي استهدفت دراسة تأثير المساندة الاجتماعية (العاطفية- الأدائية المعلوماتية والاستحسان) المقدمة من (الزملاء أو أساتذة الجامعات) على ضغوط العملية الدراسية والاحتراق النفسي حيث أوضحت النتائج عن وجود تأثير دال إحصائياً للمساندة المعلوماتية والتي يقدمها الزملاء وأساتذة الجامعة على الاحتراق النفسي كما أنها أكدت على وجود تأثير سالب إحصائياً للمساندة الاجتماعية بأبعادها الأربعة والمقدمة من الزملاء والأساتذة على كل صراع الدور وغموضه وعبء الدراسة وهم من المتغيرات الأساسية التي تسبب الاحتراق النفسي ووجود تأثير سلبي دال إحصائياً على الدور والتحصيل الدراسي وعدم وجود تأثير كالمساندة العاطفية على تخفي حدة الشعور بالاحتراق النفسي ويفسر الباحثان ذلك بأنه ربما لا يمتلك الزملاء وأساتذة الجامعة مهارات تقديم هذا النوع من المساندة وهذا ما يتفق مع الغرض حيث توصل الباحث إلى أنه كلما ارتفعت درجة المساندة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة كلما قلت درجة شعورهم بالاحتراق النفسي.

وهذا ما أكدته كومنز Commins 1989 دور المساندة موضع الضغوط النفسية وقد توصلت إلى وجود علاقة سالبة دالة إحصائياً بين ضغط الدراسة والرضا عن الدراسة عند مستوى (٠,٠١) وعلاقة موجبة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) بين المساندة الاجتماعية والرضا عن الدراسة بالنسبة للطالبات وكما وجدت تايد للتخفيف بالنسبة للمساندة الاجتماعية في عملية التحصيل الدراسي والشعور بالسعادة.

جدول رقم (٧)
المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة (ن) ومستوى دلالتها للطلبة والطالبات بكليات عنيزة في الاحتراق النفسي

العينة / المتغير							قيمة "ت"	مستوى الدلالة
	ن	م	ع	ن	م	ع		
الاحتراق النفسي	٥٦	٥٩,٣	٦	٤١	٥٨,٦	٦,٥	٠,٥٧	غير دالة
المساندة الاجتماعية	٥٦	٣٢٧,٢	٤٠,٤	٤٢	٣٧٩,٢	٦٠	٥,١	٠,٠١

ويشير الجدول السابق إلى ما يلي عدم وجود فروق بين الطلبة والطالبات بكليات عنيزة في الاحتراق النفسي بينما وجدت فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ بين الطلبة والطالبات في المساندة الاجتماعية لصالح الطالبات.

وهذا ما يوضحه بحث زيدان "السرطاوي" والذي قام بدراسة الاحتراق النفسي ومصادره لدى معلمي المرحلة الابتدائية، هدف البحث إلى معرفة أهم مصادر الضغوط وما أهم المتغيرات المستقبلية التي تفسير أكبر قدر من التباين بالنسبة لفراد العينة للاحتراق النفسي وأشارت نتائج الدراسة أن الطلية يعانون بشكل عام من الاحتراق النفسي بدرجة متوسطة لحوالي أكثر من ٢٠% من العينة كما أظهرت نتائج مرتفعة من مشاعر الاستنزاف الانفعالي وأشارت النتائج إلى أثر البيئة التعليمية المتمثلة في الجامعة على درجة الاستعداد للاحتراق النفسي.

ويفسر الباحث وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ بين الطلبة الذكور والطالبات الإناث في أبعاد المساندة الاجتماعية (المساندة العاطفية- الصحية المساعدة العملية- المساعدة المالية- النصيحة والإرشاد) والدرجة الكلية لصالح الطالبات من الإناث وخاصة بأنهم يحصلون على قدر أكبر من المساندة الاجتماعية وخاصة المقدمة من الصحبة والمساعدة المالية والعملية حيث من السهل للطالبات الإناث الحصول على مساعدات خاصة من الناحيتين المالية والعملية من مصدر آخر مرتبط بكونهم طلبة جامعات ومن الصعب على الطلاب الذكور الحصول عليها ومن وجهة نظر الباحث يتفق كلا منهم في الحصول على مصادر المساندة الأخرى من مساندة عاطفية وصحية ونصيحة وإرشاد.

اختبار صحة الفرض الثالث

لاختبار صحة الفرض الثالث والذي يشير على أنه "يمكن التنبؤ بالاحتراق النفسي من أبعاد المساندة الاجتماعية لدى الطلبة الذكور والطالبات الإناث استخدام الباحث أسلوب تحليل الانحدار Regression analysis ويوضح جدول رقم ٤، ٥ نتائج هذا الفرض

جدول رقم (٨)
يوضح تحليل الانحدار للتنبؤ بالاحتراق النفسي من أبعاد المساندة الاجتماعية لدى الطلبة الذكور والطالبات الإناث

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
المنسوب للانحدار	٩٩٢,٢	٥	١٩٨,٦	-	
انحراف عن الانحدار	٢٥٢٨,٢	٥٨	٤٢,٨٦	٤,٦٣	٠,٠١
المجموع	**٣٥٢٢,٤**	**٦٣**	**-**	**-**	**-**

جدول (٩)
ملخص نتائج تحليل الانحدار للتنبؤ بالاحتراق النفس من أبعاد المساندة الاجتماعية لدى الطلبة والطالبات الإناث بكليات عنيزة

المتغير	معامل الباني B	المعياري للمعامل الباني	بيتا B	قيمة (ن)	مستوى الدلالة
الثابت	٢١١	٠,٦٨٧	-	٣,٠٦٧	٠,٠١
المساندة العاطفية	٠,٥٨٦	٠,٠٧٠	٠,٣٧٨	٨,٣٣٥	٠,٠١
التطبع الاجتماعي (الصحية)	٠,٣٦٠	٠,٠٨٨	٠,١٧٨	٤,٠٨٥	٠,٠١
المساعدة العملية	٠,٣٦٣	٠,٨٢	٠,٨٦	٤,٣٨٣	٠,٠١
المساعدة المالية	٠,٢٨٠	٠,٠٧٠	٠,١٧٨	٣,٩٩١	٠,٠١
النصيحة والإرشاد	٠,١١٨٥	٠,٠٧٩	٠,٠٩٥	١,١٥٢	غير دالة

يتضح من الجدولين السابقين (٤، ٥) الآتي:

أن قيمة (ف) دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) وثابت الانحدار دال إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ مما يشير إلى أنه يمكن التنبؤ بالاحتراق النفسي من أبعاد المساندة الاجتماعية لدى الطالبات الإناث ويمكن صياغة معادلة الانحدار التي تساعد في التنبؤ بالاحتراق النفسي من أبعاد المساندة الاجتماعية في الصورة التالية.

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

وهذا ما أكدته دراسة هاموند (١٩٨٨) Hammond في دراسة تأثيرات استراتيجيات لمواجهة والشجاعة والمساندة الاجتماعية والحس على مستويات الضغوط فتوصلت إلى أنه توجد علاقة موجبة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) بين المساندة الاجتماعية والرضا عن المهنة وأنه تم التنبؤ بدلالة إحصائية من درجات كل من المساندة الاجتماعية والشجاعة وهذا ما يتفق على الفرض حيث أكد على إمكانية التنبؤ بالاحتراق النفسي من أبعاد المساندة الاجتماعية.

وتؤكد نتائج الفرض كما أوضحها الباحث إلى إمكانية التنبؤ بالاحتراق النفسي من أبعاد المساندة الاجتماعية لدى طلاب كليات عنيزة من الطلبة الذكور والإناث وهذا يدل على مدى أهمية أثر المساندة الاجتماعية على خفض الشعور بالاحتراق النفسي.

نتائج الدراسة:

يمكن تحديد أهم نتائج الدراسة في:

١- توجد علاقة دالة إحصائياً بين أبعاد المساندة الاجتماعية والاحتراق النفسي لدى الطلاب والطالبات بكليات عنيزة.
٢- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب والطالبات من حيث النوع (ذكور وإناث)
٣- يمكن التنبؤ بالاحتراق النفسي من أبعاد المساندة الاجتماعية لدى الطلاب والطالبات (ذكور وإناث)
٤- وجود علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين أبعاد المساندة الاجتماعية والاحتراق النفسي أي كلما زادت المساندة قل الاحتراق النفسي وتحقق الشعور بالسعادة.
٥- تقديم المساندة للطالبات الإناث أكثر من الذكور وخاصة المقدمة من الصحبة والمساعدة المالية- والعملية مما يقلل الشعور بالاحتراق النفسي وزيادة مستويات السعادة لهن.

التوصيات:

في ضوء العرض السابق يوصي لباحث بما يلي:

١- تصميم برامج علاجية وقائية تساعد الطلبة والطالبات بكلبات عنيزة للتصدي لمشكلة الاحتراق النفسي وتحقيق الشعور بالسعادة.
٢- وجود برامج إرشادية مهنية تخفف من شدة الاحتراق النفسي وتساعد الطلاب لكي تحقق تكيف أفضل مع ضغوط العملية الدراسية والشعور بالسعادة.
٣- تصميم برامج إرشادية تعمل على زيادة المساندة المقدمة من مصادرها المتنوعة للطلبة والطالبات.

مقترحات الدراسة:

في ضوء نتائج البحث وتوصيات يقترح الباحث إجراء الدراسات التالية:

١- مستوى الاحتراق لدى أساتذة الجامعة في العملية التعليمية.
٢- علاقة الاحتراق النفسي ببعض المشكلات السلوكية للعاملين في الجامعات المختلفة.
٣- دراسة مسمية لمعرفة الأسباب التي تؤدي إلى الاحتراق النفسي.
٤- دراسة مسمية لأسباب تحقيق الشعور بالسعادة لدى الطلاب طالبات الجامعات وأساتذة الجامعات أيضاً

أولاً المراجع العربية:

- أحمد عبدالرحمن علي الحراملة (٢٠٠٧): علاقة مفهوم الذات وبعض المتغيرات الديموجرافية بالاحتراق النفسي لدى معلمي المرحلة الثانوية في مدينة الرياض، رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا، الجامعة الأردنية.
- عوني عبد الحليم عطية (٢٠٠١): النموذج البنائي لمصادر الاحتراق النفسي ومظاهره لدى معلمي المرحلة الثانوية العامة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الزقازيق، كلية التربية.
- محمد محروس الشناوي، محمد السيد عبدالرحمن (١٩٩٤) المساندة الاجتماعية والصحية والنفسية (مراجعة نظرية ودراسات تطبيقية) الأنجلو المصرية- القاهرة.
- محمد عيسى (١٩٩٥): التوافق المهني وعلاقته بالاحتراق النفسي لدى معلمات الرياض، المجلة التربوية، الكويت، المجلد التاسع، العدد الرابع والثلاثون، ١١٧، ١٦٥.
- عبد السلام علي (٢٠٠٥) المساندة الاجتماعية وتطبيقاتها العملية، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
- رجاء محمود أبو علام (٢٠٠٤) مناهج البحث في العلوم النفسية والتربوية، ط٤، القاهرة، دار النشر للجامعات.
- عائشة المحروقي، ٢٠١٢ مصادر السعادة لدى عينة من طالبات المرحلة المتوسطة والثانوية والجامعية في ضوء بعض الخصائص الديموجرافية والاجتماعية والأكاديمية بمدينة مكة المكرمة، رسالة ماجستير، غير منشورة، جامعة أم القرى، مكة المكرمة.
- هشام الخولي، (٢٠٠٢) الأساليب المعرفية وضوابطها في علم النفس، القاهرة، دار الكتاب الحديث.
- أرجايل مايكل (١٩٩٥) سيكولوجية السعادة ترجمة فيصل يوسف سلسلة عالم المعرفة، (١٧٥)، الكويت المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب.
- سحر علام ، (٢٠٠٨) معدلات السعادة الحقيقية لدى عينة من طلبة المرحلة الإعدادية والثانوية، دراسات نفسية، ١٨ (٣) ٤٦٥- ٤٣١.
- مايكل سند شنودة (٢٠١١) الاحتراق النفسي وعلاقته بالمساندة الاجتماعية لدى معلمي المرحلة الابتدائية بالمدارس الحكومية- الخاصة، العدد العاشر مجلة كلية التربية، بورسعيد.
- ماهر يوسف المجدلاوي (٢٠١٤) مصادر الاحتراق النفسي وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية لدى عينة من السائقين، مجلة الأقصى (سلسلة العلوم الإنسانية، المجلد الثامن عشر، العدد الثاني، ص٢١٢، ٢٤٩.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

1- Cheuk, W. and wong, K. (1995) stress, saial support and teacher Burnout in Mecau, carrent psyehology, Vol. 14, No 1, pp 1-6.

2- Dick and R. and war gner. V, (2001): Stress and strain in teaching: Astrutural equation appranch, the British pyschlology Society, Vol. 71, pp. 243-259.

3- Lee, RT. And Ashforth, B.F (1996): a Meta amglytic examination of the correlates of the dree dimension of Job bunout. Journal of Applied psyehology, Vol. 81, pp. 123 – 133.

4- Choen, Sad wiels, T.A. (1985): Stress, Social support and the Baffering Hypothesis psychological Bulletion 98 – 310 – 359.

5- Millow, M. Brownee, M. and Smith, S. (1999): Factor predict touchers staying in leavuing, or the forins fron spcial education clascom. Council of exceptionalchildren, Vol. 65, No. 2, pp 201 – 218.

6- Furnhan, A, and cheng, (2000): lay theories of Happiness, Journal of Happiness studies 7, pp. 227 – 246.

7- Seligman, M. and Roy zman. (2003): Happiness, the three treaditional theor is Authentic, Happiness new sletter July, 2003.

8- Fwen, R.B. (1998): Personality: topical Apprach, new jersey, lowrence frlboum.

9- Tpa, A. (2006): Deve lapment and Defense of A Desire satis of action can caption of well – being doctoreate Disser tatio niversty of orida florida.

10- Veenloven, R. (2003): Hedonism and Happiness Journal of Happiness studieo, 4, pp. 437 – 457.

11- Sarason, IG., Leuine, H., Bashmon, R.B. sara sov, B,R (1983): Assessing Social support journal of personality and social psychology, Vol. 44, (1), pp. 127 – 139.