

**فاعلية برنامج إرشادي مقترح في الاحتراق النفسي والتوجه نحو الحياة
لدى موظفي جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل**

**د. عبد العزيز بن صالح المطوع
قسم علم النفس - كلية التربية
جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل**



فاعلية برنامج إرشادي مقترح في الاحتراق النفسي والتوجه نحو الحياة

لدى موظفي جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل

د. عبد العزيز بن صالح المطوع

قسم علم النفس - كلية التربية - جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل

تاريخ قبول البحث: ٢٤/٥/١٤٤٠هـ

تاريخ تقديم البحث: ٢٦/٢/١٤٤٠هـ

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة إلى تصميم برنامج إرشاد جمعي انتقائي، وفحص مدى فاعليته في خفض مستوى الاحتراق النفسي ورفع التوجه نحو الحياة، فضلاً عن رصد طبيعة العلاقة الارتباطية بين التوجه نحو الحياة والاحتراق النفسي لدى عينة من موظفي جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل، طبق عليهم برنامج إرشاد جمعي انتقائي مكون من ١٠ جلسات بواقع جلستين أسبوعياً. وقد اتبعت الدراسة المنهج شبه التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة، مع مراعات مهددات الصدق الداخلي والخارجي للدراسة. واستند البحث على مقياسين إحداهما لقياس الاحتراق النفسي من إعداد الباحث والآخر خاص بمقياس التوجه نحو الحياة من إعداد بدر الأنصاري، بعد حساب الخصائص السيكومترية لهما، وأشارت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية سلبية ذات دلالة إحصائية بين التوجه نحو الحياة والاحتراق النفسي قبل بدأ البرنامج الإرشادي. كما كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي للاحتراق النفسي لصالح القياس القبلي، وهناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي للتوجه نحو الحياة لصالح القياس البعدي. ولم يكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتبعي للاحتراق النفسي والتوجه نحو الحياة كل منهما على حدة.

الكلمات المفتاحية: إرشاد جمعي انتقائي - الاحتراق النفسي - التوجه نحو الحياة - الموظفين.



المقدمة:

أصبح العصر الراهن مليء بالضغوط الحياتية بشكل عام وضغوط العمل بشكل خاص ، التي قد تجعل بعض الأفراد عرضة للإصابة بالاحترق النفسي فإذا كان الموظف الذي يلتحق بمهنته على درجة منخفضة من الحماس والتفاؤل والسعادة والرضا تجاه مهنته ، قد يكون عرضه إلى الرغبة في ترك العمل كرد فعل طبيعي لازدياد حجم العمل عن الحد الذي يفوق طاقته .فقد تتحكم درجة التفاؤل والتشاؤم في النظرة الشخصية للعمل بل للحياة بشكل عام .

فيعد الاحتراق النفسي نتيجة للقلق المهني المستمر والضغط المتواصل. كما انه يمثل المرحلة الأخيرة لسوء التكيف ، ويعتبر نتيجة لعدم التوازن المستمر بين المتطلبات المهنية والموارد الفردية للشخص (Grebot, 2008). وقد قام هربرت فردنبرجر 1974 Herbert Freudenberger الطبيب والمعالج النفسي الامريكى ، باكتشاف الاحتراق النفسي عندما كان يدير مركز لاستقبال المدمنين بنيويورك. وكان يعتمد هذا المركز أساسا على شباب متطوعين. وقد لاحظ فردنبرجر أن هؤلاء الشباب يفقدون حماسهم بعد سنة من النشاط ، ولاحظ عليهم ، من جهة أخرى أعراض جسدية كآلام الرأس ، واضطرابات معوية ، وأرق ، وتعب ، واجهاد وردود أفعال عاطفية مثل الغضب والتهيج ((Freudenberger, 1974).

كما ينبثق نموذج التفاؤل المتعلم Optimism learned من خلال نموذج العجز المتعلم ، ويشير نموذج العجز المتعلم Helplessness learned إلى أن الفرد عندما يتعرض لأحداث سيئة يصعب التحكم فيها ، فإن هذا ينتج حالة من العجز تتسم بصعوبات انفعالية ، ومعرفية وانخفاض في الدافعية (رمضان ، ٢٠١٥ ، ١٥٥). تكون نتيجته الضغط النفسي في جميع مظاهر نمو الأفراد وتوافقهم ، مما قد يترك أثراً سلبياً في تقبلهم للأحداث اليومية ، والرضا عن

الحياة ، فتقل إحساس الفرد بالسعادة والتفاؤل ، وتظهر الرؤية التشاؤمية للحياة (زبيدات، ٢٠١٢). كما أن إعادة تغيير فلسفة الحياة والخطى نحو التوجه نحو الحياة والنظرة الواقعية والتفاؤلية للأحداث ، تعتبر من أبرز الأساليب الناجعة للحد من فرص الوقوع في مظاهر الاحتراق النفسي. فعلى الفرد في وظيفته تحسين العلاقات بين زملاءه والتشجيع على المشاركة في الأنشطة الاجتماعية والترفيهية (العتيبي، ٢٠١٧).

كما يأتي الإرشاد الجمعي الانتقائي في ضوء مبادئ رئيسية يساعد من خلالها المرشد النفسي في إعداد التدخلات الإرشادية المناسبة لحدوث تحسن واضح لدى الفرد في المظاهر الانفعالية والسلوكية والمعرفية ، ومن خصائص الإرشاد الجمعي أنه يركز على استثمار الفروق الفردية وتوجيه التفاعل نحو أهداف البرنامج . بحيث تتنوع الأساليب الإرشادية المستخدمة في البرنامج الإرشادي بحسب أهداف البرنامج. بالإضافة إلى أن هناك كثير من الطرق والفنيات الإرشادية التي يمكن استخدامها ولا توجد طريقة واحدة هي الأفضل دائماً. ولكل مشكلة عدد من البدائل الإرشادية ، وهناك بدائل يكون استخدامها أكثر ملاءمة للعملاء ومشكلاتهم. كما يمكن الربط بين الفنيات والأساليب الإرشادية المتنوعة ودمجها في منظومة جديدة تكون أكثر فعالية وتكاملاً. وأخيراً يتضمن الإرشاد الجمعي الانتقائي الاعتماد على نظريتين إرشاديتين أو أكثر يكون فيها المرشد النفسي على درجة عالية من الاتقان في استخدامها (الخواجة ، ، ٢٠١٦ ، ، ١٢٣).

مشكلة الدراسة :

من خلال رصدنا لشكوى الموظفين طالبي الاستشارة داخل مركز الإرشاد الجامعي ومن خلال مسح المشكلات النفسية والاجتماعية والمهنية الخاصة

بمنسوبي جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل كان نسبة ٣٠٪ منهم يعانون من الاحتراق النفسي. وتبين أن غالبية الاعراض التي يشكون منها تتجه نحو ضغوط العمل والارباك المهني والاختناق في ادارة متطلبات الحياة مما افرز توجه سلبي نحو العمل والحياة بشكل عام. حيث يطال الاحتراق النفسي نحو ٥٪ الى ١٠٪ من الموظفين (Légeron, 2007). كما أن هناك دور إيجابي للتوجه نحو الحياة في الصحة النفسية ، " حيث يقلل التوجه نحو الحياة من الاستجابة للمشاكل النفسية والانهاك الوظيفي. فالتفائل أقل قلقاً وأكثر صلابة تجاه المثيرات السلبية في العمل ، ويجعل الأفراد قادرين على مواجهة الضغوط والمشكلات وحلها بفاعلية ، على عكس التشاؤم الذي قد يسبب حالة من القلق والضيق وتدني الثقة بالنفس" (البوسعيدية ، ٢٠١٤ ، ٣). وارتبط الاحتراق النفسي بعدد كبير من المشكلات النفسية التي تؤثر على أنواع مختلفة من الموظفين ، ومنظماتهم ، وعملائهم الذين يقوموا بخدمتهم ، فغالباً ما يعاني الموظفون الذين يعانون من الاحتراق النفسي من مشكلات انفعالية كالقلق الاكتئاب ومشكلات النوم وضعف الذاكرة وضعف الإحساس بالرعاية وآلام الرقبة والظهر (Morse, Salyers, Rollins, 2012). فيعد الاحتراق النفسي من الظواهر السلبية والتي تترك أثراً سلبياً على أداء المهنيين ، خاصة في المهن التي تستند إلى التواصل مع الآخرين ، وللإسهام في إيجاد برنامج يخضع للمعايير العلمية والمهنية في خدمة تلك الفئة بطريقة مهنية مختبرة علمياً وبعد الرجوع للأدب النظري والخبرة الإكلينيكية^١ ، فكان الإرشاد الجمعي الانتقائي البديل المناسب

١ الباحث يعمل في الإرشاد النفسي منذ ٣١ سنة ويرأس مركز الإرشاد الجامعي

نظراً لاحتوائه على توجهات ومناحي مختلفة ومتعددة. كما أن البرامج القائمة على التفاؤل تساعد العاملين على أن يتعرفوا على أفكارهم الخاطئة وغير العقلانية ليصبحوا قادرين على دحضها. ويلاحظ من خلال مراجعة التراث النفسي النادرة والافتقار إلى النماذج الإرشادية التجريبية التي قد توظف لهدف تطوير المهنة في هاذين الجانبين (الاحتراق النفسي و التوجه نحو الحياة). وتكمن مشكلة الدراسة الحالية في أن معظم البرامج الإرشادية قد أهملت هذه الفئة من العاملين، وهم الموظفين الإداريين، ولم تقدم برامج إرشادية إلا على المعلمين أو المرضى أو الأطباء أو المرشدين، خاصة البرامج التي عنيت بخفض الاحتراق النفسي.

ومن ثم فيمكن صياغة مشكلة الدراسة الحالية في التساؤلات الآتية:

١. ما هي العلاقة بين الاحتراق النفسي والتوجه نحو الحياة قبل بدأ

البرنامج الإرشادي؟

٢. وما فاعلية البرنامج الإرشادي المقترح في خفض مستويات الاحتراق النفسي؟

٣. وما فاعلية البرنامج الإرشادي المقترح في الاتجاه نحو الحياة؟

هدف الدراسة:

تهدف الدراسة الراهنة إلى خفض مستوى الاحتراق النفسي ورفع التوجه نحو الحياة لدى عينة من موظفي جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل من خلال برنامج إرشاد جمعي انتقائي بعد التأكد من فاعليته. فضلاً عن فحص طبيعة العلاقة بين الاحتراق النفسي والتوجه نحو الحياة قبل بدء البرنامج الإرشادي.

أهمية الدراسة:

تنبع أهمية الدراسة الراهنة في ضوء الآتي:

١ - الأهمية النظرية : تعد دراسة الاحتراق النفسي والتوجه نحو الحياة من المتغيرات وطيدة الصلة بالصحة النفسية للمهن. بالإضافة إلى إلقاء الضوء على طبيعة العلاقة الارتباطية بين الاحتراق النفسي والتوجه نحو الحياة، حيث أنه في حدود علم الباحث لا يوجد دراسة عربية جمعت بين الاحتراق النفسي والتوجه نحو الحياة. فضلاً عن تزويد المحتوى المعرفي للمكتبة العربية ببرامج تستهدف الحد من ظاهرة الاحتراق النفسي.

٢ - الأهمية التطبيقية: تتمثل في تصميم برنامج إرشاد جمعي انتقائي في خفض الاحتراق النفسي ورفع التوجه نحو الحياة. وفي إلقاء الضوء على بعض المشكلات النفسية التي يعاني منها الموظفين الإداريين داخل بيئة التعليم الجامعي. كما تكمن أهمية الدراسة في تصميم مقياس جديد لقياس الاحتراق النفسي بعد التأكد من خصائصه السيكومترية في البيئة السعودية. وتقدم الدراسة أساليب انتقائية في الإرشاد الجمعي يمكن استخدامها في العلاج النفسي الايجابي نحو تعزيز التوجه نحو الحياة. وقد تسهم هذه الدراسة في تدريب موظفي الجامعة على كيفية التعامل مع الضغوط وما يتبعها من احتراق نفسي، وتخفيف النظرة الايجابية للحياة المهنية بشكل خاص وبالتالي زيادة الطاقة الانتاجية.

مفاهيم الدراسة :

الاحتراق النفسي Burnout

هي "حالة من الاضطراب والتوتر وعد الرضا الوظيفي تصيب العاملين في المجال الانساني والاجتماعي عامة ، والسلوك التربوي التعليمي بشكل خاص ، ناتجة عن الضغوط النفسية الشديدة التي يتعرض لها الفرد بسبب أعباء العمل تؤدي به إلى استنزاف طاقاته وجهوده مما تنحدر به إلى مستوى

غير مقبول من الأداء" (القريشات، ٢٠١٤، ٨).

التعريف الإجرائي: الدرجة التي يحصل عليها الموظف في استجابته على مقياس الاحتراق النفسي الذي صممه الباحث في هذه الدراسة.

أما عن مراحل الاحتراق النفسي، فيحدث الاحتراق النفسي ضمن مجموعة من المراحل وهي كالتالي:

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 التبلد: ينخفض فيها مستوى الرضا عن العمل وتقل الكفاءة، وينخفض مستوى الأداء، ويشعر الفرد باعتلال الصحة الجسدية، 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 الضغط النفسي.

د - المرحلة الحرجة: تعد أقصى مرحلة في الاحتراق النفسي، تزداد فيها الأعراض البدنية والنفسية والسلوكية، ويختل تفكير الفرد نتيجة شكوك الذات فيصل الفرد إلى مرحلة الانفجار ويفكر في ترك العمل أو في الانتحار (زيدان، ١٩٩٨، ١١).

التوجه نحو الحياة Life orientation

عرفه شاير وكارفر Scheier & Carver بأنه "النزعة أو الميل للتفاؤل أي التوقع العام للفرد بحدوث أشياء أو أحداث حسنة بدرجة أكبر من حدوث

أشياء أو أحداث سيئة وهي سمة مرتبطة ارتباطاً عالياً بالصحة النفسية الجيدة" (عبد الكريم والدوري، ٢٠١٠).

التعريف الإجرائي: الدرجة التي يحصل عليها الفرد في إجابته على مقياس التوجه الذي استخدمه الباحث في هذه الدراسة.

الإرشاد الجمعي الانتقائي Eclectic Group Counseling

وهي طريقة خيارية توفيقية بين أساليب الإرشاد المتنوعة تقدم لعدد من المسترشدين الذين يشتركون معاً في مشكلة واحدة، ويسهم اطلاع المرشد وإلمامه لكل الأساليب الإرشادية في رفع جودة الخدمات الإرشادية المقدمة للطلبة، والذي يساعده على اختيار الأنسب من هذه الأساليب والتوفيق بينها (الخواجة، ٢٠١٦).

التعريف الإجرائي: مجموعة من الجلسات الإرشادية الجماعية الانتقائية والمتنوعة التي أعدت من قبل الباحث والذي قدمت لعينة الدراسة التجريبية في ضوء ١٠ جلسات إرشادية تدريبية.

الدراسات السابقة

أشارت دراسة العتيبي (٢٠١٧) إلى فحص النموذج البنائي للعلاقة بين الاحتراق النفسي والحكمة الشخصية والسعادة النفسية لدى عينة من المعلمين، قدرها ٥٦٢ معلماً في ضوء مقياسي الحكمة الشخصية ثلاثي الأبعاد وماسلاش للاحتراق النفسي، ومقياس أكسفورد للسعادة النفسية. فأظهرت النتائج أنه يمكن التنبؤ بمستوى الاحتراق النفسي من خلال الحكمة الشخصية والسعادة النفسية، كما أسهمت السعادة النفسية تفسير أعلى نسبة من التغير في الاحتراق النفسي مقارنة بالحكمة الشخصية. كما تبين أيضاً وجود تأثير وسيط غير مباشر للسعادة النفسية على العلاقة بين الحكمة الشخصية والحكمة الشخصية باعتبار السعادة متغير وسيط.

هدفت دراسة (الخواجة، ٢٠١٦) إلى تطوير برنامج إرشاد جمعي انتقائي، واستقصاء مدى فاعليته في خفض مستوى الاحتراق النفسي وتحسين الكفاءة الذاتية العامة لدى عينة من طلبة جامعة نزوي. وذلك على عينة مكونة من ٢٢ طالباً تم توزيعها عشوائياً على المجموعتين (التجريبية والضابطة) تكون كل منها من ١١ مشارك، حيث خضعت المجموعة التجريبية لبرنامج الإرشاد الجمعي الانتقائي، مكون من ١٠ جلسات بواقع جلستين أسبوعياً، ولمدة ٥ أسابيع متتالية، وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاتجاه الأفضل للقياس القبلي والقياس التتبعي.

وهدفت دراسة لوكين و سامونس (Luken & Sammons 2016) إلى تقييم أثر وفعالية التأمل باليقظة الذهنية (جمعي أو فردي) في علاج الاحتراق النفسي وذلك من خلال تحليل محتوى ٨ دراسات كيفية سابقة عن التدخل العلاجي للاحتراق النفسي لدى العاملين في المجال الصحي والمجال التعليمي. وتطرقت هذه الدراسات للجوء الى التأمل باليقظة الذهنية (في جلسات علاج جمعي وفردي)، تم التوصل الى أن هذه التقنية لها أثر ذا دلالة احصائية في تقليل الشعور بالاحتراق النفسي (عدا دراسة واحدة) في المجال الصحي والتعليمي. وتعد الآثار ملحوظة سواء كان التدخل المطبق (فردي أو جمعي)، سواء على الاحتراق النفسي أو مختلف الاضطرابات الناتجة عن ضغوط المهنة. وجاءت دراسة رمضان (٢٠١٥) لفحص فعالية برنامج إرشادي لتنمية التفاؤل. وكان يعتمد البرنامج الإرشادي على نظريات التفاؤل المتعلم، وذلك للإجابة على السؤال التالي: هل البرنامج الإرشادي فعال في تنمية التفاؤل كما يقاس بقائمة التفاؤل؟ وقد شارك ٦٠ طالبا وطالبة من طلبة الفرقة الأولى

بكلية التربية بالإسماعيلية ممن يرغبون في المشاركة لتنمية التفاؤل لديهم، وتم تقسيم العينة إلى مجموعتين بشكل عشوائي ٣٠ بالمجموعة التجريبية و ٣٠ بالمجموعة الضابطة، و أشارت النتائج إلى ارتفاع مستوى التفاؤل لدى أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتبقي.

في حين هدفت دراسة القيسي (٢٠١٤) إلى فحص مستوى الاحتراق النفسي لدى المرشدين التربويين، وتحديد أثر كل من عامل الجنس والخبرة في الارشاد في درجة الاحتراق النفسي لدي المرشدين، والذي يبلغ عددهم ٥٨ مرشد ومرشدة. وقد استندت الدراسة على مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي، في ضوء أبعاده الثلاث (الإجهاد الانفعالي، وتبلد المشاعر، و نقص الشعور بالإنجاز). وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن مستوى الاحتراق النفسي بين المرشدين التربويين كانت بدرجة متوسطة على بعدي الإجهاد الانفعالي، وتبلد المشاعر، وبدرجة عالية على بعد نقص الشعور بالإنجاز، فضلاً عن وجود فروق بين الجنسين على بعد تبلد المشاعر في الاتجاه الأفضل للذكور، بينما لم تظهر الفروق نفسها في بعد الإجهاد الانفعالي ونقص الشعور بالإنجاز.

كما هدفت دراسة البوسعيدية (٢٠١٤) إلى فحص فعالية برنامج إرشاد جمعي في تنمية التفاؤل وخفض مستوى التشاؤم بين عينة من الأحداث الجانحين بسلطنة عمان، مقدارها ١٥ مشاركاً تراوح أعمارهم ما بين (١٦ - ١٧ سنة) تلقوا البرنامج الإرشادي الذي نفذ في ١٢ جلسة بواقع جلستين أسبوعياً. وقد اعتمدت الدراسة على المنهج شبه التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة. وانتهت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة في كل من التفاؤل والتشاؤم بين القياس القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية في الاتجاه

الأفضل للقياس البعدي. بالإضافة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدي والتتبعي مما يشير إلى استمرار فعالية البرنامج .

وجاءت دراسة القریشات (٢٠١٤) لفحص علاقة الاحتراق النفسي بالرضا الوظيفي لدى معلمي التربية الخاصة بالرياض ، بلغ حجم العينة ٩٧ معلماً . وقد انتهت أهم النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الدرجة الكلية للرضا الوظيفي وكل من الدرجة الكلية للاحتراق النفسي وجميع أبعاده. ولم يتبين وجود فروق في الاحتراق النفسي تبعاً لعاملي العمر والبرامج التدريسية و عدد سنوات الخبرة. في حين تبين أن هناك فروقاً بين معلمي التربية الخاصة مرتفعي ومنخفضي الاحتراق النفسي في الرضا الوظيفي في الاتجاه الأفضل لمنخفضي الاحتراق النفسي . وجاءت أهم التوصيات في ضوء استبدال المشاعر قلق الخاصة بالاحتراق النفسي بمشاعر أخرى إيجابية من خلال رفع معنويات المعلمين وتزويدهم بالمهارات الاجتماعية .

كما فحصت دراسة زييدات (٢٠١٢) علاقة استراتيجيات التعامل مع الضغط النفسي بالتوجه نحو الحياة بين طلبة المرحلة الثانوية ، والذي بلغ عددهم ٤٠١ طالب وطالبة (١١٨ ذكر ، و ٢٨٣ أنثى). واستندت الدراسة على كل من مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغط النفسي ومقياس التوجه نحو الحياة . وانتهت الدراسة إلى أن كل من استراتيجية الدين واستراتيجية الطرق المعرفية واستراتيجية الاسترخاء كانت سائدة مقارنة بالاستراتيجيات الأخرى لدى الطلبة . كما تبين أن هناك فروق بين الجنسين في استراتيجية البحث عن الدعم الاجتماعي واستراتيجية التعبير عن المشاعر واستراتيجية الاسترخاء واستراتيجية الدين في الاتجاه الأفضل للإناث. ولم يتبين وجود

فروق في التوجه نحو الحياة في ضوء عاملي الجنس وأثر الصف الدراسي في مجالي التفاؤل والتشاؤم والدرجة الكلية للتوجه نحو الحياة .

في حين أشارت دراسة عكر (٢٠١٣) إلى فحص العلاقة بين التمكين النفسي للمرشد والمرشد والتوجه نحو الحياة المهنية ، وذلك على عينة مكونة من ١١٤ مرشد ومرشدة (٧٢ ذكر ، ٤٢ أنثى) بالمدارس الحكومية بفلسطين ، وقد أتت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي ، وقد استندت الدراسة إلى مقياس التمكين النفسي ، ومقياس التوجه نحو الحياة المهنية. وقد انتهت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة إيجابية دالة بين التفاؤل والتمكين النفسي بجميع مجالاته باستثناء العلاقة مع التأثير ، ووجود علاقة سلبية دالة بين التشاؤم والتمكين النفسي بجميع مجالاته فيما عدا مجال التأثير. كما تبين أن مجال التفاؤل جاء في المرتبة الأولى بأعلى متوسط حسابي ، على عكس مجال التشاؤم الذي جاء في المرتبة الأخيرة. كما لم يتبين وجود فروق بين الجنسين في التوجه نحو الحياة (التفاؤل والتشاؤم) ، بينما كان هناك فروق ترجع لعامل الخبرة في مجال التفاؤل في الاتجاه الأفضل الخبرة الأكثر.

وعنيت دراسة عبد الرشيد (٢٠١١) بفحص فاعلية برنامج قائم على الإرشاد بالواقع في خفض الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة بالسعودية ، فضلاً عن التعرف على مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة بالسعودية. وتكونت عينة الدراسة من ٨٩٤ معلم ومعلمة من مختلف مناطق المملكة ، تم اختيار ١٨ من بينهما ليمثلوا المجموعة التجريبية (٩) والمجموعة الضابطة (٩). وتم تطبيق برنامج الإرشاد بالواقع عليهم . وانتهت أبرز إلى توافر مستوى عالي من الاحتراق النفسي بين العينة الكلية ، بالإضافة إلى فعالية البرنامج الإرشادي القائم على العلاج بالواقع في

خفض الاحتراق النفسي لدى المجموعة التجريبية.

فحصت دراسة تشانج و راند وسترانك Chang, Rand & Strunk, (2000) العلاقة بين التفاؤل وخطر الإصابة بالاحتراق النفسي الوظيفي لدى ٢٢٥ طالب من الكليات العاملة. في حين تم دراسة الضغط النفسي كمتغير وسيط. وأظهرت النتائج أن التفاؤل والضغط النفسي كانا مرتبطين بشكل كبير مع خطر حدوث الاحتراق النفسي الوظيفي في بيئة العمل. وبالإضافة إلى ذلك، أشارت نتائج تحليل المسار إلى أن التفاؤل لا يزال مؤشراً قوياً للتنبؤ بخطر حدوث الاحتراق النفسي الوظيفي، بغض النظر عن الضغط النفسي. ومن ثم، فإن الضغط النفسي لم يتوسط بشكل كامل في العلاقة بين التفاؤل والاحتراق النفسي.

بينما أشارت دراسة عبد الرحمن (٢٠٠٩) إلى فاعلية برنامج إرشاد جمعي في التقليل من التوتر والتشاؤم لدى أمهات الأطفال الأردنيين المصابين بالسرطان، عددهم ٢٠ أمماً لأطفال مصابين بسرطان اللوكيميا اللمفاوية الحادة. وتم تقسيمهم إلى مجموعتين، الأولى تجريبية وعددهم ١٠ أمهات والثانية ضابطة وعددهم ١٠ أمهات، قد تلقوا ١٤ جلسة حول الحوار الذاتي ومهارة المواجهة وإعادة البناء المعرفي والدمج التكامل. وطبق عليهم مقياس التوتر الوالدي والتشاؤم وإدراك الإجراءات، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في المجموعة التجريبية في الاتجاه الأفضل للقياس البعدي. كما أظهرت النتائج تحسن إيجابي على مقياس التشاؤم وبعد تعاسة الطفل، مما يشير إلى استمرار تحسن أفراد المجموعة التجريبية على هذه المقاييس الثلاثة في القياس التتبعي.

في حين هدفت دراسة أرانديجيلوفيتش ونيكوليتش و ستامنكوفيك

Arandjelovic, Nikolic & Stamenkovic (2008) إلى فحص العلاقة بين الاحتراق النفسي وجودة الحياة ومؤشر القدرة على العمل فضلاً عن الاتجاهات الوقائية ، وذلك لدى العاملين في الصناعات الغذائية في صربيا . وشملت الدراسة ٤٨٩ عاملاً في قطاع الصناعات الغذائية في منطقة نيش (صربيا) خلال الفترة من يناير ٢٠٠٨ إلى فبراير ٢٠٠٩ . وأشارت النتائج إلى وجود درجة عالية من الاحتراق النفسي بين هؤلاء العمال ، كما تبين أن الدرجة العالية من الاحتراق النفسي في العمل لم ترتبط بعد بانخفاض ملحوظ في جودة الحياة وقدرة العمل لدى العمال المعرضين للخطر. وبعد ذلك السبب وراء ضرورة الاحتياج البرامج الوقائية ، من خلال برامج تعزيز الصحة النفسية في مكان العمل ، الذي يعتبر أفضل أسلوب لخفض الاحتراق النفسي . وانتهت الدراسات بدراسة ماكري و كرونهولم وبوجنر و جالو و نيل (2008) (McCray, Cronholm, Bogner, Gallo & Neill) حول تقييم فعالية الفنيات العلاجية الجماعية في مواجهة الاحتراق النفسي عند الاطباء المقيمين ، فكانت بمثابة دراسة تحليلية لمحتوى دراستين لأثر بعض فنيات العلاج الجماعي في مواجهة الاحتراق النفسي . وتوصلت الدراستين في ضوء اختبار ماسلاش للاحتراق النفسي (MBI Maslach Burnout Inventory) لتقييم الاحتراق النفسي قبل وبعد برامج الدعم (كالجلسات التربوية لخفض القلق أو مواجهة الضغوط وتمارين الاسترخاء النفسي) فكان هناك أثر ايجابي في تقليل الشعور بالاحتراق النفسي وتعزيز الدافع للعودة الى الحياة المهنية ، حيث أن احدى الدراستين قامت بالتجربة على ٦٣ مشارك في برامج ارشادية تدريبية لخفض القلق اعتمدت على الاسترخاء النفسي والتثقيف النفسي والعلاج المعرفي السلوكي . وجاءت الدراسة الاخرى على عينة من ٢٤ مشترك حضروا جلسات البرنامج الإرشادي.

تعقيب على الدراسات السابقة :

جاء أغلب الدراسات حديثة نسبياً ما بين (٢٠٠٨ حتى ٢٠١٧) ، وأهتمت بفئات عريضة ليس فقط بالموظفين ، فاهتمت دراسة عبد الرحمن (٢٠٠٩) بالأهيات وعينت دراسة عبد الرشيد (٢٠١١) بمعلمي التربية الخاصة ، كما أهتمت دراسة زييدات (٢٠١٢) بالطلبة . كما تراوح حجم العينة ما بين ٥ إلى ٥٦٢ ، حيث جاءت العينات الصغيرة في الدراسات شبه التجريبية ، ولم يتبين وجود دراسة عربية واحدة جمعت بين متغيري الدراسة وذلك في حدود علم الباحث ، وجاءت الدراسات على مختلف البيئات العربية سواء للمجتمع السعودي أو غيره كالمجتمع الأردني والفلسطيني و العماني إلا أنه جاءت أغلبها من المجتمع السعودي . وقد تمثلت المتغيرات المرتبطة بمتغيري الدراسة في العرض السابق كل من الضغط النفسي والحكمة الشخصية واليقظة الذهنية والرضا الوظيفي والتمكين النفسي وبعض المتغيرات الديموغرافية والأكاديمية . كما أظهرت أغلب الدراسات التي صممت برامج إرشادي جمعي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي والتبعية في الاتجاه الأفضل للقياس البعدي والتبعية مقارنة بالقياس القبلي . وجاءت الفنيات والأساليب الإرشادية المستخدمة داخل هذه الدراسات اليقظة الذهنية والاسترخاء و العلاج بالواقع وأساليب المواجهة والتثقيف النفسي والعلاج المعرفي السلوكي . حيث استفاد الباحث من تلك الدراسات في إثراء البرنامج الإرشادي . كما أظهرت بعض الدراسات وجود علاقة ارتباطية سالبة بين التفاؤل والاحترق النفسي .

فروض الدراسة :

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج الدراسات السابقة ، وفي ظل المتغيرات التي تعالجها الدراسة الحالية يصوغ الباحث فروض الدراسة فيما يلي :

١ . توجد علاقة ارتباطية سلبية ذات دلالة إحصائية بين التوجه نحو الحياة والاحترق النفسي قبل بدأ البرنامج الإرشادي.

٢ . توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات موظفي المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في مستويات الاحترق النفسي لصالح القياس القبلي.

٣ . توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات موظفي المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمتغير الاتجاه نحو الحياة لصالح القياس البعدي.

٤ . لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياسين البعدي والتبعي في مستويات الاحترق النفسي لدى موظفي الجامعة.

٥ . لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياسين البعدي والتبعي لمتغير التوجه نحو الحياة لدى موظفي الجامعة.

منهج الدراسة :

استخدم الباحث المنهج شبه التجريبي (تصميم المجموعة الواحدة الذي يشمل مجموعة واحدة تجريبية بقياس قبلي قبل المعالجة وقياس بعدي بعد المعالجة أو البرنامج الإرشادي ثم قياس تبعي لتتبع فاعلية البرنامج بعد مدة من انتهاء البرنامج) وذلك للمبررات التالية :

- دقة مثل هذه التصميمات إذا توفرت فيها شروط الضبط الجيدة.
- حاجة مجتمع الدراسة إلى مثل تلك التصميمات الدراسية.
- الإسهام بالفائدة العلمية ولو لمجتمع الدراسة.

- سد العجز الملموس في مثل هذه التصميمات

عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من موظفي جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل ، تم اختيار ٩١ موظفاً وموظفة أجرى عليهم مقياسي الدراسة ، ثم تم البقاء على العينة الأساسية للدراسة مكونة من ٣٤ موظفاً (١٠ ذكور ، و ٢٤ إناث) في نفس الوقت وليس عن طريق نظام مؤتمرات الفيديو^١ ، ممن سجلوا درجات عالية على مقياس الاحتراق النفسي ودرجات منخفضة من التوجه نحو الحياة ، وكان متوسط أعمارهم ٣٥.١٣ سنة بانحراف معياري ٤.٣٤ سنة ، وكانت نسبة العازبين ٣٥٪ بواقع ١١ فرد ونسبة المتزوجين ٦٥٪ بواقع ٢١ فرداً. كما كانت متوسط خبراتهم داخل الجامعة ٧.٢٢ سنة بانحراف معياري ٤.١٣ سنة. وقد تم اختيارهم للبرنامج الإرشادي بعد موافقتهم على ذلك.

أدوات الدراسة:

استخدم الباحث في الدراسة الحالية الأدوات التالية:

أ - مقياس الدراسة ، وتنقسم إلى :

١ - مقياس الاحتراق النفسي من إعداد الباحث.

قام الباحث بإعداد مقياس لقياس الاحتراق النفسي بعد الاطلاع على الأدب النظري والمقاييس السابقة في المجال كمقياس ماسلاش وجاكسون للاحتراق النفسي ، حتى استقر إلى الصورة الراهنة مكونة من ١٤ بند ، تتعلق بشعور الفرد واتجاهه نحو مهنته في ضوء ثلاث أبعاد الإجهاد الانفعالي Emotional exhaustion وقد تضمن ٦ بنود ونقص الشعور بالإنجاز Lake of Accomplishment Feeling وقد تضمن ٥ بنود ، وتبلد المشاعر

1 Video Conference

Depersonalization وقد تضمن ٤ بنود وتشير الدرجة المرتفعة على المقياس إلى درجة عالية من الاحتراق النفسي. وفيما يلي عرض لطرق حساب ثبات وصدق هذا المقياس :

صدق المقياس :

قام الباحث بإجراء الصدق التمييزي من خلال تطبيق المقياس على عينة استطلاعية بالغ عددها (١٦٠) ، ثم تم اختيار الدرجات العليا ، والدرجات الدنيا للاحتراق النفسي في ضوء نسبة لا تتخطى (٢٥٪) ، وتم استخدام اختبار ت test-T لعينتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفروق بين المجموعتين المتطرفتين ، وقد وجد الباحث فروق جوهرية بين المجموعتين في التوجه نحو الحياة كما موضحة في جدول (١) .

جدول (١) نتائج الصدق التمييزي لمقياس الاحتراق النفسي ومقياس التوجه نحو الحياة

قيم (ت) ودلالاتها بين المجموعات	الفئة الدنيا		الفئة العليا		المجموعات المتغيرات	م
	ع	م	ع	م		
٧,٣٩ دال عند ٠,٠٠١	٤,٧٠	٢٥,١٥	٥,٢٤	٣٧,١٧	الاحتراق النفسي	١
٨,٤٨ دال عند ٠,٠٠١	٣,٤٢	٣٤,٥٣	٢,٨٥	٤٤,٣٨	التوجه نحو الحياة	٢

ثبات المقياس :

تم التأكد من معامل ثبات المقياس من خلال تطبيق معادلة ألفا كرونباخ وقد بلغت قيمته (٠,٧١) ، كما تم حساب معامل ثبات المقياس لدى الطلاب

بطريقة القسمة النصفية بعد تصحيح الطول باستخدام معادلة سبيرمان - براون وقد بلغ (٠,٦٦) مما يدل على ثبات للمقياس.

٢ - مقياس التوجه نحو الحياة

لغرض تحقيق احد اهداف البحث الحالي المتضمن بقياس التوجه نحو الحياة تبنى الباحث مقياس التوجه نحو الحياة الذي أعده (Carver & Scheier) (وقام بترجمته وتطبيقه على البيئة العربية (الأنصاري، ١٩٩٨) يتكون المقياس من ١٠ بنود وكانت بدائل الاستجابة (تنطبق علي دائما، تنطبق علي كثيراً، تنطبق علي أحياناً، تنطبق علي قليلاً، لا تنطبق علي أبداً) وتعطي الدرجات (١، ٢، ٣، ٤، ٥)، وتشير الدرجة المرتفعة على المقياس إلى توجه إيجابي نحو الحياة. وفيما يلي عرض لطرق حساب ثبات وصدق هذا المقياس :

صدق المقياس :

قام الباحث بإجراء الصدق التمييزي من خلال تطبيق المقياس على عينة استطلاعية بالغ عددها (١٦٠) ، ثم تم اختيار الدرجات العليا، والدرجات الدنيا لتوجه نحو الحياة في ضوء نسبة لا تتخطى (٢٥٪)، وتم استخدام اختبارات test-T لعينتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفروق بين المجموعتين المتطرفتين، وقد وجد الباحث فروق جوهرية بين المجموعتين في التوجه نحو الحياة كما موضحة في جدول (١) .

ثبات المقياس :

تم التأكد من معامل ثبات المقياس من خلال تطبيق معادلة ألفا كرونباخ وقد بلغت قيمته (٠,٧٤) ، كما تم حساب معامل ثبات المقياس لدى الطلاب

بطريقة القسمة النصفية بعد تصحيح الطول باستخدام معادلة سبيرمان - براون وقد بلغ (٠,٧٣) مما يدل على ثبات للمقياس.

ب - برنامج إرشاد جمعي انتقائي من إعداد الباحث.

قام الباحث بإجراء بعض الخطوات لإعداد البرنامج الإرشادي كالاتي على ما ورد بالمراجع من تحليلات نظرية تتعلق بمفاهيم الدراسة الراهنة ، والإحاطة بمعظم تعريفات هذه المفاهيم ، وحصر عدد لا بأس به من التدخلات الإرشادية والعلاجية والتدريبية السابق استخدامها في الأبحاث والدراسات وثيقة الصلة بالموضوع. بالإضافة إلى الاطلاع على بعض الدراسات التي عنيت بخفض درجة الاحتراق النفسي ورفع التفاؤل أو التوجه نحو الحياة المعتمدة على الإرشاد الجمعي الانتقائي. كما تم إجراء عدد من التعديلات على البرنامج على مراحل متفاوتة قبل تطبيقه ، كانت مرتبطة بترتيب بعض الإجراءات داخل الجلسات ، وصياغته في الصورة النهائية.

أهداف البرنامج :

يهدف برنامج الإرشاد الجمعي الانتقائي إلى تحقيق هدفين كبيرين :

- هدف إرشادي علاجي : يتمثل في خفض التشاؤم وزيادة مستوى التفاؤل لدى عينة الدراسة فضلاً عن خفض مستوى الاحتراق النفسي لديهم ، مع إعادة دمجهم إلى عملهم بفاعلية أكثر ، وتعديل البنية المعرفية المرتبطة بالتوجه السلبي والإجهاد الانفعالي المرتبط بالعمل .
- هدف وقائي : يتمثل في اكتساب مهارات وفتيات تساعد على التوافق النفسي والاجتماعي والمهني بشكل أكبر ، ومواجهة ضغوط العمل وعدم ترك أنفسهم لأن يكونوا عرضة للاحتراق النفسي والتشاؤم.

الحدود الإجرائية للبرنامج :

- الحدود الزمنية : تم تنفيذ البرنامج على مدار خمسة أسابيع بواقع جلستين أسبوعياً (١٠ جلسات) ، تستغرق الجلسة الواحدة ساعة ونصف.
- الحدود البشرية: تم تطبيق البرنامج الإرشادي على مجموعة من الموظفين الإداريين (٣٤ موظف) وهم أفراد المجموعة التجريبية.
- الحدود المكانية: تم تنفيذ البرنامج بجامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل بالفصل الدراسي الأول للعام الجامعي ٢٠١٧ - ٢٠١٨.
- الأساليب والفنيات المستخدمة في البرنامج :
 - المنزلي - التغذية الراجعة
 - الاسترخاء - الحوار الذاتي - الأسلوب القصصي - الدحض - الواجب المنزلي - التغذية الراجعة
- وكانت الجلسات الإرشادية كالتالي :
- الجلسة الأولى (التمهيدية) : تتمثل في التعارف وبناء الألفة بالمجموعة ومناقشة توقعاتهم من البرنامج الإرشادي وتطبيق القياس القبلي عليهم.
- الجلسة الثانية (التثقيف النفسي): تتمثل في تثقيف المشاركين ببعض الحقائق والأرقام عن الصحة النفسية في مكان العمل ، وتعريف الاحتراق النفسي ومؤشراته ومظاهره وأسبابه وكيفية مواجهته. كما تم تثقيفهم بآليات التفاؤل، والتعرف على أوجه الاختلاف بين المتفائلين والمتشائمين.
- الجلسة الثالثة (إدارة المشاعر): هدفت إلى تنطيق المشاركين لمشاعرهم بأسلوب صحي دون تقيء المشاعر أو ابتلاعها ، وتمثلت في تحويل المشاعر السلبية الى ايجابية ، وعدم المبالغة في التعبير عن المشاعر، و إيجاد وسائل وطرق للتفيس الانفعالي ، والتميز بين المشاعر والسلوك والأفكار.

• الجلسة الرابعة (الاسترخاء): بهدف خفض الأعراض الجسدية الناتجة عن القلق من خلال الاسترخاء التنفسي والذي يركز على التنفس بحيث يأخذ الفرد نفساً عميقاً من خلال الأنف (من خلال العد من واحد إلى خمسة) ثم يخرجه ببطء وقوة وبشكل منظم من الفم كأنه يطفأ شمعة ، وتتم هذه العملية إلى أن يشعر الفرد بالاسترخاء ، حيث يطلب المرشد بتكرارها لمدة من ٣ - ٥ دقائق مرتين أو ثلاث مرات يومياً كواجب منزلي. وإيجاد حالة من اليقظة والصفاء الذهني من خلال الاسترخاء التخيلي بحيث يتم تخيل المكان أو البيئة المرتبطة بشعور الاسترخاء أو الراحة، حيث يطلب المرشد من المجموعة تخيل موقف ساراً ومن ثم وصف مشاعرهم ويلاحظ المرشد مدى استجاباتهم بعد ذلك ، وهي تعد من المهارات العقلية الدقيقة التي تساعد علي التحكم في الضغوط النفسية .

• الجلسة الخامسة (مهارة التفكير الايجابي): استخدام المرح والدعابة كطريقة تخفف من الأفكار السلبية والمشاعر السلبية التي يحملها الأعضاء ، ومن خلالها يتم مساعدة أفراد المجموعة على التقليل من التشاؤم وحدة الغضب ولتغيير الأفكار السلبية . فضلاً عن الحوار الذاتي الايجابي بحيث يتم تحسين تقدير أفراد المجموعة لذاتهم ومن ثم زيادة الشعور بإيجابية نحو ذاتهم ونحو غيرهم. للتخلص من الشعور بالفشل والنظر إلى الحياة بتفاؤل مستمر. كما تم الحديث عن أهمية الأمل والتفاؤل داخل الإنسان مدعمة ببعض الأحاديث النبوية الشريفة ، وبعض القصص المشوقة حول الأمل والتفاؤل مثل قصة النبي يوسف وكيفية ان نبينا عليه الصلاة والسلام كان يعجبه الفأل ، مع السماح لأعضاء المجموعة بالحديث عن قصص واقعية حدثت معهم.

• الجلسة السادسة (التدريب على تفنيد ودحض الأفكار اللاعقلانية)
: يقوم المرشد بتحديد بعض الأفكار اللاعقلانية لدى أعضاء المجموعة ،
ومن ثم استبدالها بأفكار أكثر عقلانية كطرق تفكير جديدة ، ويتم تفنيد
الأفكار اللاعقلانية ومن ثم دحضها وخاصة المسببة للتشاؤم واستبدالها
بأفكار تساعد على التوجه نحو الحياة والاستمتاع بصحة نفسية جيدة.

• الجلسة السابعة (مهارات السلوك التوكيدي): يقوم المرشد بتعليم
أفراد المجموعة بضرورة التعبير الحر وتوكيد الذات حتى في مواقف اختلاف
الرأي مع الآخرين ، ويقوم باستخدام أسلوب لعب الأدوار لإتقان هذه
المهارة . حيث يتم تعليمهم التأكيد على ضمير المتكلم (أنا) ، والتعبير بالموافقة
بالإقناع الفعلي والتدريب على الارتجال والكلام الحر من خلال أسلوب
تنطيق المشاعر

• الجلسة الثامنة (ممارسة العادات الصحية): يساعد المرشد أعضاء
المجموعة في اكسابهم عادات صحية افتقدوا إلى ممارستها منذ زمن طويل
كممارسة النوم الصحي ، والتغذية السليمة ، وممارسة الرياضة وجداول
الأنشطة السارة كالاتصال بصديق قديم ، كمحاولة لتسليط الضوء على
الاشياء الايجابية بحياة كلا منهم ، وإيجاد جوانب مشرقة نحو المستقبل ، حيث
أنها تعد أحد الأساليب الفعالة في برامج التفاؤل المكتسب وجودة الحياة.

• الجلسة التاسعة (بناء الأهداف في ضوء القدرات الوقت) : تتمثل في
الوعي بما يقوم به الفرد من إعداد قائمة بالأعمال التي يجب أن يقوم بها في
هذا اليوم والتي لم تنفذ تكتب في قائمة الغد. ثم تحديد الأهداف والأعمال
التي يجب أن تنجز بوقت محدد ، حيث على الفرد إنجاز أعمالا أكثر في وقت
أقل. وتحديد الأولويات وضبط الوقت. وهنا يجب أن نحدد ما هو الهام

والعاجل ، والهام وغير العاجل ، والعاجل والهام ، وغير العاجل وغير الهام. كما تم الانتقال إلى قواعد وخصائص الأهداف الفعالة والتي تتمثل في أن تصميم أهدافا جديدة تأتي باستجابات جديدة ، و الاعتقاد بقوة الهدف وأهميته في الحياة ، مع ضرورة ألا نبني أهدافنا على مشاعرنا ، بالإضافة إلى تجزئ الهدف العام إلى أهداف إجرائية ، وأخيراً أن يتم التوازن بين وسائل تحقيق الهدف وبين إمكانيات الفرد.

• الجلسة العاشرة (التغذية المرتدة والوقاية من الانتكاس والتقييم):
تقديم مراجعة لما تم عرضه خلال الجلسات السابقة ، ثم يتم عرض كل أعضاء المجموعة لخبراتهم ومدى استفادتهم من البرنامج والتحديات التي واجهتهم ، فضلاً عن أي استفسارات تخص مدى استمرارية التحسن وتفعيل المهارات التي اكتسبها حتى بعد نهاية البرنامج ، مع اتخاذ إجراءات وقائية لمنع حدوث حالات عالية الخطورة بشأن الاحتراق النفسي أو التوجه السلبي نحو الحياة ، وانتهت الجلسة بتطبيق القياس البعدي ، مع التأكيد على ضرورة إجراء القياس التبعي بعد شهر ونصف من نهاية البرنامج.

إجراءات التطبيق :

تم مراعاة حقوق المشاركين من خلال الحصول منهم على موافقة صريحة ومكتوبة وبحرية كاملة على تطبيق البرنامج والقياس القبلي والبعدي والتبعي ، كما تم مراعاة كافة الاعتبارات الأخلاقية الأخرى من حيث السرية و الخصوصية. وتم الاستناد إلى محكات العينة عند اختيارها ، حيث تم استبعاد المشاركين الخارجين عن هذه المحكات مثل التعليم والعمر وسنوات الخبرة كأحد أدنى ثلاث سنوات في عملهم الحالي . كما تم استبعاد المشاركين الذين تلقوا برامج إرشاد جمعي تهدف إلى خفض الاحتراق النفسي قبل ذلك. كما

تم تطبيق اختباري الدراسة الاحترق النفسي والتوجه نحو الحياة بعد ذلك بشكل جمعي (القياس القبلي) على المجموعة التجريبية قبل البرنامج الارشادي. ثم تم تهيئة السياق المناسب لتطبيق البرنامج الارشادي ، كما تم الانتقال إلى جلسات البرنامج الارشادي ، الذي تم تنفيذه على المجموعة التجريبية بشكل جمعي ، من خلال ١٠ جلسات بواقع جلتين أسبوعياً ، ثم تم تطبيق الأدوات نفسها على العينة مرة أخرى بعد الانتهاء من البرنامج ، ويلى ذلك القياس التبعي من خلال تطبيق الأدوات نفسها مرة أخرى بعد شهر ونصف. وقد تم إنهاء كل جلسة بتقديم تلخيص لما سيحدث في الجلسة وتقييمها ، مع تقديم كلمة شكر للمشاركين ، وذلك بناءً على مشاركتهم الفعالة في البرنامج.

أساليب التحليل الإحصائي :

استخدم الباحث للتحقق من صدق فروض الدراسة الحالية وتحليل بياناتها الأساليب الاحصائية التالية ، في ضوء الحزمة الاحصائية في العلوم الاجتماعية SPSS :

- ١ - معامل الارتباط الخطي المستقيم لبيرسون.
- ٢ - اختبار (ت) للمجموعات المرتبطة .
- ٣ - معامل ألفا كرونباخ والقسمه النصفية.

نتائج الدراسة ومناقشتها

نعرض الآن لأهم النتائج التي توصلنا إليها وفقاً لخطة التحليلات الإحصائية التي تم ذكرها وذلك لمحاولة الإجابة عن تساؤلات الدراسة الحالية ، مع إجراء تعليق وصفي فضلاً عن مناقشتها.

أولاً : اختبار صحة الفرض الأول والذي نصه : " توجد علاقة ارتباطية سلبية ذات دلالة إحصائية بين التوجه نحو الحياة والاحترق النفسي قبل بدأ البرنامج الارشادي " قام الباحث بحساب معامل الارتباط الخطي المستقيم لبيرسون لفحص العلاقة الارتباطية بين الاحترق النفسي والتوجه نحو الحياة ، لرصد درجة التلازم في التغير بين المتغيرين كما هو مبين في جدول (٢) :

جدول (٢) العلاقة الارتباطية بين التوجه نحو الحياة و الاحترق النفسي

م	المتغيرات	معامل الارتباط	الدلالة
١	التوجه نحو الحياة - الاحترق النفسي	- ٠.٦٤	٠.٠٠١

ويتضح من جدول (٢) قبول الفرض الأول ، وهذا يدل على أن هناك علاقة ارتباطية سلبية بين التوجه نحو الحياة ومستوى الاحترق النفسي لدى عينة من موظفي الجامعة ، بمعنى أنه كلما زاد التوجه نحو الحياة من تفاعل وسعادة كلما قل مستوى الاحترق النفسي لدى الأفراد ، والعكس صحيح . فعندما يتبنى الموظف نظرة مشرقة نحو الحياة المهنية أو الحياة بشكل عام مليئة بالتفاؤل والسعادة ، تجعله لا يصل إلى مرحلة من الاستنزاف الانفعالي في العمل أو تدني كفاءته المهنية . بل أن شعوره بالتفاؤل والسعادة يساعد على الإنجاز وتحمل ضغوط بيئة العمل مهما كانت عالية ، مما يقلل احتمال الإصابة بالاحترق النفسي . وقد اتفقت هذه النتيجة مع دراسة القریشات (٢٠١٤) حول وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الدرجة الكلية للرضا الوظيفي وكل من الدرجة الكلية للاحترق النفسي وجميع أبعاده . كما أسهمت السعادة النفسية في تفسير أعلى نسبة من التغير في الاحترق النفسي مقارنة بالحكمة الشخصية في دراسة العتيبي (٢٠١٧) والتي أظهرت أيضاً دور

السعادة النفسية كمتغير وسيط في العلاقة بين الحكمة الشخصية والاحترق النفسي. كما اتفق مع دراسة تشانج وراوند وسترانك, Chang, Rand & Strunk, (2000) التي أظهرت أن كل من التفاؤل والضغط النفسي كانا مرتبطين بشكل كبير مع خطر حدوث الاحتراق النفسي الوظيفي في بيئة العمل.

ثانياً : اختبار صحة الفرض الثاني والذي نصه : "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات موظفي المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في مستويات الاحتراق النفسي لصالح القياس القبلي" والفرض الثالث والذي نصه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات موظفي المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمتغير الاتجاه نحو الحياة لصالح القياس البعدي" فقام الباحث باستخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لنتائج مقياسي الاحتراق النفسي والتوجه نحو الحياة القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية . ولغرض التعرف على دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي تم استخدام اختبار (ت) للمجموعات المرتبطة. كما هو مبين في جدول (٣) :

جدول (٣) يبين دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للاحتراق

النفسي والتوجه نحو الحياة

المتغير	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	الدلالة
الاحتراق النفسي ن=٣٤	القبلي	٣٠,٨٤	٧,٨١	٤,٤٧	٠,٠٠١
	البعدي	٢٨,٢٣	٥,٤١		

المتغير	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	الدلالة
التوجه نحو الحياة ن=٣٤	القبلي	٣٩,٩٧	٥,٨٤	-	٠,٠٠١
	البعدي	٤٣,٦٥	٤,٦٢		
				٦,٣٩	

يشير جدول (٣) إلى الفروق بين القياس القبلي والبعدي داخل المجموعة التجريبية في كل من الاحتراق النفسي والتوجه نحو الحياة ، وقد تبين تحقق الفرض الثاني كلياً ، مما يدل على أثر البرنامج الإرشادي المطبق على عينة الدراسة في خفض مستوى الاحتراق النفسي وفي رفع التوجه نحو الحياة وقد يرجع ذلك إلى طبيعة المعلومات والأنشطة والفتيات التي تضمنها البرنامج الإرشادي الجمعي فضلاً عن النماذج الدينية والسلوكية والاجتماعية واستهداف مخططات التفكير التي انضوى عليها البرنامج والأساليب العلاجية التي تم تقديمها للمجموعة التجريبية التي كان لها أثر واضح في خفض الاحتراق النفسي وتوجههم نحو الحياة بشكل إيجابي. كما يمكن تفسير هذه النتيجة بأن البرنامج يتسم بالفعالية والكفاءة في تحقيق أهدافه. فكان للتثقيف النفسي دور كبير في توعية المجموعة التجريبية في مسببات الاحتراق النفسي والتفاوت والسعي في مواجعتهم. كما أسهمت فنية الاسترخاء في خفض نسبة التوتر وحدته. كما كان لمهارات التفكير الإيجابي دور في زيادة شعور المشاركين بإيجابية نحو ذاتهم ونحو غيرهم و التخلص من شعورهم بالفشل والنظر إلى حياتهم بتفاؤل مستمر، وغيرها من الأساليب الأخرى المتبعة في الدراسة الراهنة.

ويمكن تفسير نتائج الفرض الحالي في ضوء نموذج التفاؤل المتعلم والذي أكد على أنه لكي يصبح الأفراد أكثر تفاؤلاً فإن عليهم تعلم مجموعة من المهارات حول كيف التحدث مع الذات حينما يعاني الفرد من إحباطات شخصية في العمل أو الحياة بشكل عام (رمضان، ٢٠١٥)، كما تؤيد هذه النتيجة دور الارشاد الجمعي الانتقائي في علاج المشكلات النفسية أكثر من استخدام أسلوب أو نظرية واحدة، حيث أن الربط بين الفنيات والأساليب الارشادية المتنوعة ودمجها في منظومة جديدة تكون أكثر فعالية وتكاملاً (الخواجة، ٢٠١٦). بينما اختلفت مع دراسة أرانديجيلوفيتش وآخرون (Arandjelovic, Nikolic & Stamenkovic, 2008) التي أشارت إلى أن الدرجة العالية من الاحتراق النفسي في العمل لم ترتبط بانخفاض جودة الحياة وقدرة العمل لدى العمال المعرضين للخطر. مما يعطى احتياج كبير للبرامج الوقائية. ويعزو الباحث هذا الاختلاف إلى المكون الثقافي بين المجتمعين. مع الأخذ بالاعتبار مهددات الصدق الخارجي والداخلي أثناء المقارنة وتعميم النتائج.

ثالثاً : لاختبار صحة الفرض الرابع والذي نصه: " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياسين البعدي والتبعي لمتغير الاحتراق النفسي لدى موظفي الجامعة" وصحة الفرض الخامس والذي نصه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياسين البعدي والتبعي لمتغير التوجه نحو الحياة لدى موظفي الجامعة" قام الباحث باستخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لنتائج مقياسي الاحتراق النفسي والتوجه نحو الحياة البعدي والتبعي للمجموعة التجريبية. ولغرض التعرف على حقيقة الفرق بين الاختبار التبعي تم استخدام اختبار (ت) للمجموعات المرتبطة. كما هو مبين في جدول (٤) :

جدول (٤) يبين دلالة الفروق بين القياس البعدي والتبعي للاحتراق النفسي والتوجه نحو الحياة

المتغير	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	الدلالة
الاحتراق النفسي ن=٣٤	البعدي	٢٨.٢٣	٥.٤١	-	غ دال ١.٨٤
	التبعي	٢٨.٤٤	٥.٣٥		
التوجه نحو الحياة ن=٣٤	البعدي	٤٣.٦٥	٤.٦٢	١.٦٩	غ دال
	التبعي	٤٢.٧٦	٣.٩٥		

يشير جدول (٤) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة بين القياس البعدي والتبعي داخل المجموعة التجريبية في كل من الاحتراق النفسي والتوجه نحو الحياة، وقد تبين تحقق الفرض الرابع والخامس، ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن البرنامج يتسم باستمرار كفاءته خلال فترات المتابعة، حيث كانت درجات أفراد المجموعة التجريبية على اختباري الاحتراق النفسي والتوجه نحو الحياة في مستوى التحسن مستقرة ولم يحدث أية انتكاسة إلى حد كبير، وهو ما يدل على أن التغيير كان تغييراً أصيلاً في أداء الموظفين لأنه استمر بعد البرنامج، وذلك من خلال ما تضمنه البرنامج الراهن من اتخاذ إجراءات وقائية لمنع حدوث حالات عالية الخطورة بشأن الاحتراق النفسي أو التوجه السلبي نحو الحياة. وهذا يشير أيضاً إلى دور ممارسة العادات الصحية وبناء الأهداف الفعالة في ضوء القدرات والوقت وإدارة المشاعر في خفض الاحتراق النفسي حتى بعد انتهاء البرنامج والحفاظ على الرؤية المشرقة للحياة المهنية بين هؤلاء

الأفراد. واتفقت نتيجة الفرض الحالي مع دراسة البوسعيدية (٢٠١٤) حول فعالية برنامج إرشاد جمعي في تنمية التفاؤل وخفض مستوى التشاؤم حيث تبين استمرارية فعالية البرنامج في ضوء عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدي والتبقي . واتفقت أيضاً دراسة عبد الرحمن (٢٠٠٩) التي عنيت بفاعلية برنامج إرشاد جمعي في التقليل من التوتر والتشاؤم إلى استمرار تحسن أفراد المجموعة التجريبية في القياس التبقي .وقد دعمت دراسة رمضان (٢٠١٥) نتيجة الفرض الحالي ، حيث أشارت النتائج إلى ارتفاع مستوى التفاؤل لدى أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتبقي . كما اتفقت بعض الدراسات مع نتائج الفرض الراهن ، والتي استخدمت أساليب وفتيات إرشادية وعلاجية مشابهة للدراسة الراهنة مثل دراسة لوكين و سامونس (Luken & Sammons, 2016) التي هدفت إلى تقييم فعالية التأمل باليقظة الذهنية في علاج الاحتراق النفسي. و مثل دراسة زييدات (٢٠١٢) التي أشارت إلى أن استراتيجية الدين واستراتيجية الطرق المعرفية واستراتيجية الاسترخاء كانت سائدة مقارنة بالاستراتيجيات الأخرى لدى الطلبة وارتبطت بالتوجه نحو الحياة. فضلاً عن توصيات دراسة القريشات (٢٠١٤) حول استبدال مشاعر القلق الخاصة بالاحتراق النفسي بمشاعر أخرى إيجابية من خلال رفع معنويات المعلمين وتزويدهم بالمهارات الاجتماعية . كما اتفقت أيضاً مع دراسة ماكري وآخرون (McCray, Cronholm, Bogner, Gallo & Neill,) (2008) التي استندت إلى برامج الدعم من خلال مواجهة الضغوط وتمارين الاسترخاء التنفسي التي كان لها أثر إيجابي في تقليل الشعور بالاحتراق النفسي وتعزيز الدافع للعودة الى الحياة المهنية.

* * *

التوصيات

خرجت الدراسة بعدة توصيات منها:

- إجراء دراسات مستقبلية حول دور التوجه نحو الحياة في التنبؤ بالاحترق النفسي.
- إعادة تطبيق البرنامج الإرشادي الجمعي الانتقائي على عينات أخرى لمعرفة فاعلية البرنامج باختلاف السن والمهن الأخرى.
- إعادة تطبيق البرنامج الإرشادي لما له من فعالية على باقي موظفين الجامعة ممن لديهم درجة منخفضة من التوجه نحو الحياة ودرجة عالية من الاحتراق النفسي.
- لا يتم دراسة متغيرات الدراسة الخاصة بالاحترق النفسي والتوجه نحو الحياة في معزل عن المتغيرات النفسية الأخرى وطيدة الصلة بهما كجودة الحياة و نوع المهنة والرضا الوظيفي وسنوات الخبرة وغيرها من المتغيرات.
- عدم التقيد بالتوجه الأحادي في الإرشاد الفردي أو الجمعي ، بل التحرر من ذلك في ضوء الخطة العلاجية وما يتناسب مع نوع المرض أو المشكلة النفسية أو الفئة التي تقدم لها البرنامج من تصميم فنيات وأساليب إرشادية متنوعة تنطلق من مناحي نظرية متعددة.
- لا تتوقف الخدمة على البرامج الإرشادية والعلاجية ، بل البرامج الوقائية للموظفين قبل إصابتهم بالاحترق النفسي والتشاؤم.
- ضرورة تحسين اتجاهات الجامعة نحو الموظفين الإداريين وإيجاد سبل ترفيه لهم ، مما ينعكس على توافقهم النفسي والاجتماعي والمهني ، ويترك أثر إيجابي على الأداء الوظيفي.
- تضمين فئة الموظفين ضمن برامج مركز الإرشاد الجامعي وعمادة التطوير الجامعي للأساتذة والطلاب وتصميم برامج إرشادية خاصة بهم وباحتياجاتهم.

المراجع

- ١ - الأنصاري، بدر محمد (١٩٩٨) **التفاوت والتشاؤم، المفهوم والقياس والمتعلقات**. جامعة الكويت، مجلس النشر العلمي، لجنة التأليف والتعريب والنشر.
- ٢ - البوسعيدية، مقبولة بنت ناصر بن مصبح (٢٠١٤). **فاعلية برنامج إرشاد جمعي في تنمية التفاؤل وخفض التشاؤم لدى الأحداث الجانحين بسلطنة عمان. رسالة ماجستير (غير منشورة)**. جامعة نزوى. كلية العلوم والآداب. قسم التربية والدارسات الانسانية.
- https://www.unizwa.edu.om/content_files/a15671029.pdf ٢٠١٩/١/١.
- ٣ - الخواجة، عبدالفتاح محمد سعيد (٢٠١٦). **فاعلية برنامج إرشاد جمعي انتقائي في خفض مستوى الاحتراق النفسي وتحسين الكفاءة الذاتية العامة لدى عينة من طلبة جامعة نزوى. مجلة دراسات. (٤٣)، ١٢٠ - ١٣٩.**
- ٤ - العتيبي، خالد ناهس الرقاص (٢٠١٧). **النموذج البنائي للعلاقة بين الاحتراق النفسي والحكمة الشخصية والسعادة النفسية لدى عينة من المتعلمين. مجلة العلوم الاجتماعية. ٤٥ (٢)، ١٩٧ - ٢٢٢**
- ٥ - القرشيات، عبد الله بن سحمي دعث (٢٠١٤). **الاحتراق النفسي وعلاقته بالرضا الوظيفي لدى معلمي التربية الخاصة بمدينة الرياض. رسالة ماجستير (غير منشورة)**. جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية. كلية العلوم الاجتماعية والإدارية. قسم علم نفس.
- ٦ - القيسي، لما ماجد موسى (٢٠١٤). **درجة الاحتراق النفسي لدى المرشدين التربويين في مدارس محافظة الطفيلة. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية. ٢٢ (١)، ٢٣١ - ٢٥١.**
- ٧ - رمضان، هالة عبداللطيف محمد (٢٠١٥). **فعالية برنامج إرشادي لتنمية التفاؤل لدى عينة من طلبة الجامعة. دراسات نفسية، ٢٥ (١)، ١٥٣ - ١٨٥.**
- ٨ - زبيدات، مصطفى حفظي (٢٠١٢). **استراتيجيات التعامل مع الضغط النفسي**

و علاقته بالتوجه نحو الحياة لدى الطلبة. رسالة ماجستير (غير منشورة). جامعة عمان العربية. كلية العلوم التربوية والنفسية.

<http://search.mandumah.com.library.iau.edu.sa/Record/637488>

.٢٠١٨/١٢/١٨

٩ - زيدان، إيمان محمد مصطفى، (١٩٩٨). مدى فاعلية كل من الارشاد النفسي الموجه وغير الموجه في تخفيف حدة الاحتراق النفسي لدى عينة من المعلمات، رسالة دكتوراه (غير منشورة). جامعة القاهرة، معهد الدراسات والبحوث التربوية.

١٠ - عبدالرحمن، عز الدين محمد أحمد (٢٠٠٩). فاعلية برنامج إرشاد جمعي في التقليل من التوتر والتشاؤم لدى أمهات الأطفال الأردنيين المصابين بالسرطان. رسالة ماجستير (غير منشورة). الجامعة الهاشمية، عمادة البحث العلمي والدراسات العليا.

٢٠١٨/١٢/١٨ <http://search.mandumah.com.library.iau.edu.sa/Record/749942>

١١ - عبد الرشيد، ناصر سيد جمعة (٢٠١١). فاعلية الإرشاد بالواقع في خفض الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة بالمملكة العربية السعودية. مجلة كلية التربية بأسبوط. ٢٧ (١)، ١٢٢ - ٢٢٠.

١٢ - عبد الكريم، إيمان والدوري، ربا (٢٠١٠) التفاؤل وعلاقته بالتوجه نحو الحياة لدى طالبات كلية التربية للبنات، مجلة البحوث التربوية، (٢٧)، ٢٦٤ - ٢٣٩.

١٣ - عكر، رأفت جميل (٢٠١٣). العلاقة بين التمكين النفسي للمرشد والتوجه نحو الحياة المهنية. رسالة ماجستير (غير منشورة). جامعة عمان العربية، كلية العلوم التربوية والنفسية.

14- Arandjelovic, M., Nikolic, M., & Stamenkovic, S. (2010). Relationship between burnout, quality of life, and work ability index—directions in prevention. *The Scientific World Journal*, 10, 766-777.

15- Chang, E. C., Rand, K. L., & Strunk, D. R. (2000). Optimism and risk

for job burnout among working college students: Stress as a mediator. **Personality and Individual Differences**, 29(2), 255-263.

16- Freudenberger, H. J. (1974). Staff burn-out. **Journal of social issues**, 30(1), 159-165.

17- Grebot, É. (2008). **Stress et burnout au travail**: identifier, prévenir, guérir. Editions Eyrolles.

18- Légeron, P. (2015). **Le stress au travail: un enjeu de santé**. Odile Jacob.

19- Luken, M., & Sammons, A. (2016). Systematic review of mindfulness practice for reducing job burnout. **American Journal of Occupational Therapy**, 70(2), 116- 124.

20- McCray, L. W., Cronholm, P. F., Bogner, H. R., Gallo, J. J., & Neill, R. A. (2008). Resident physician burnout: is there hope?. **Family medicine**, 40(9), 626- 632.

21- Morse, G., Salyers, M. P., Rollins, A. L., Monroe-DeVita, M., & Pfahler, C. (2012). Burnout in mental health services: A review of the problem and its remediation. **Administration and Policy in Mental Health and Mental Health Services Research**, 39(5), 341-352.

* * *

Grebot, É. (2008). Stress et burnout au travail: Identifier, prévenir, guérir. Editions Eyrolles.

Légeron, P. (2015). Le stress au travail: un enjeu de santé. Odile Jacob.

Luken, M., & Sammons, A. (2016). Systematic review of mindfulness practice for reducing job burnout. *American Journal of Occupational Therapy*, 70(2), 116- 124.

McCray, L. W., Cronholm, P. F., Bogner, H. R., Gallo, J. J., & Neill, R. A. (2008). Resident physician burnout: is there hope?. *Family Medicine*, 40(9), 626- 632.

Morse, G., Salyers, M. P., Rollins, A. L., Monroe-DeVita, M., & Pfahler, C. (2012). Burnout in mental health services: A review of the problem and its remediation. *Administration and Policy in Mental Health and Mental Health Services Research*, 39(5), 341-352.

Ramadan, H. A. M. (2015). Fa‘āliyat barnāmaj ershady le-tanmiyat at-tafāūl lada ‘anayah min ṭalabat al-jāmi‘ah [The effectiveness of a counseling program in developing university students’ optimism]. *Derasaat nafeyah*, 25 (1) 153-185.

Zeidan, E. M. M. (1998). Mada fā‘eiyat al-ershād an-nafsi al-mowjah wa ghair-almowjah fy takhfif ḥedat al-eḥṭerāq an-nafsi lada ‘aiynah min al-mu‘allimāt [Effectiveness of directed and non-directed psychological counseling in reducing female teachers’ psychological burnout]. Unpublished PhD Dissertation, Institute of Educational Studies, Cairo University.

Zubeidat, M. H. (2012). Estratijiyāt al-ta‘āmul ma‘a a-ḍagħṭ an-nafī wa-‘lāqatuh be-at-tawjjuh naḥwa al-ḥayāt lada aṭ-ṭalabah [Strategies of coping with psychological stress and their relationship students’ life orientation]. Unpublished MA thesis, Faculty of Educational and Psychological Sciences, Amman Arab University, Jordan.

* * *

reducing Nizwa University students' psychological burnout and improving their general self-efficacy]. *Mejalat dersaat*, (43), 120-139.

Al-Otaibi, K. N. (2017). An-Namūdhaj al-bina'ey le-al'alāqah bayn al-iḥṭerāq an-nafsy wa al-ḥekmah ashakhṣeyah wa as-sa'adāh an-nafsiyah lada a'ynah min al-mutta'llimīn [The structural model of the relationship of a sample of teachers' psychological burnout with their personal wisdom and psychological happiness]. *Mejalat al-'ullum al-ejema'eyah*, 45 (2), 197- 222.

Al-Qaisi, L. M. M. (2014). Darajat al-iḥṭerāq an-nafsy lada al-murshedīn atarbaweeīn fy madāris muḥafazat a-ṭafilah. *Mejalat al-jamea'ah al-islāmiyah lel-derāsāt atarbawiyah wa an-nafsiyah* [The degree of psychological burnout among educational counselors in the schools of Tafileh Governorate]. *Mejalat al-jamea'h al-islameyah lel-derasaat atarbaweyeah wa an-nafseyah*, 22(1), 231-251.

Al-Quraishat, A. S. D. (2014). Al-'Iḥṭerāq an-nafsy wa-'lāqatuh be-ar-ṛeḍa al-wazīfiy lada mu'llimiy at-tarbiyah al-khaṣṣah be-madinat ar-reyāz [Psychological burnout and its relationship with Riyadh special education teachers' job satisfaction]. Unpublished MA thesis, Department of Psychology, Naif Arab University for Security Sciences, Riyadh, KSA.

Akar, R. J. (2013). Al-'laqah bayn at-tamkīn an-nafsi li -al-murshid wa at-tawjuh naḥwa al-ḥayāt almihniyyah [The relationship between the psychological counselor's empowerment and professional life orientation]. Unpublished MA thesis, Faculty of Educational and Psychological Sciences, Amman Arab University, Jordan.

Arandjelovic, M., Nikolic, M., & Stamenkovic, S. (2010). Relationship between burnout, quality of life, and work ability index-directions in prevention. *The Scientific World Journal*, 10, 766-777.

Chang, E. C., Rand, K. L., & Strunk, D. R. (2000). Optimism and risk for job burnout among working college students: Stress as a mediator. *Personality and Individual Differences*, 29(2), 255-263.

Freudenberger, H. J. (1974). Staff burn-out. *Journal of Social Issues*, 30(1), 159-165.

List of References:

Abdul-Karim, E., & Al-Duri, R. (2010). At-Tafā'ul wa-'lāqatuh be-atawjuh nahwa al-h ayat lada talebāt koliyat at-tarbiyah lel-banāt [Optimism and its relationship with Girls' College students' life orientation]. Mejalat al-behouth al-ejtema'eyah, (27), 264 - 239.

Abdulrahman, E. M. A. (2009). Fa'iliyat barnamaj ershad jam'y fy al-taqleil min at-tawtūr wa at-tashāūm lada umahāt al-aṭfāl al-orduniyīn al-muṣabīn be-aṣaratān [The effectiveness of a group counseling program in reducing stress and pessimism among mothers of Jordanian children with cancer]. Unpublished MA thesis, The Hashemite University, Jordan.

Abdul-Rashid, N. S. G. (2011). Fa'iliyat al-ershād be-alwāqia'fy khafḍ al-eḥterāq an-nafsi lada mu'llimy at-tarbeyiah al-khaṣṣah be-almamlakah al-arabiya'h al-so'udiyah [Effectiveness of reality counseling in reducing the KSA special education teachers' psychological burnout]. Mejalat koleyat at-sarbeyah jameat assuit. 27 (1), 122-220.

Al-Ansari, B. M. (1998). At-Tafā'ul wa at-tashā'um: Al-Mafhoūm wa alqeyās wa al-mut'laqāt [Optimism and pessimism: Conceptualization, and measurement and related issues]. Kuwait University, majles an-nashr al'elmi, lajnat al-ta'leef wa at-ta'rib wa an-anashr.

Al-Busaidiah, M. N. (2014). Fa'iliyat barnamaj ershad jam'i fi tanmeyat At-tafaūl wa khafḍ at-tashaūm lada al-aḥdāth al-janeḥīyn be-saltanat Oman [Effectiveness of a group counseling program in developing Omani delinquent juveniles' optimism and reducing their pessimism]. Unpublished MA thesis, University of Nizwa, College Of Sciences & Arts, Department of Education & Humanities.

Al-Khawaja, A. M. S. (2016). Fa'eleyat barnāmej ershad jam'i enteqaey fy khafḍ mūstawa al-eḥterāq an-nafsy wa taḥsīn al-kafā'ah adhateayah al-a'mah lada ai'nah mn talabat jami'at nizwa [Effectiveness of an eclectic group counseling program in

The Effectiveness of a Proposed Counselling Program in Reducing Imam Abdulrahman Bin Faisal University Personnel's Psychological Burnout and Raising Their Life Orientation

Dr. Abdul-Aziz ibn Saleh Al-Muwta'wa'

Department of Psychology, College of Education, Imam Abdulrahman Bin Faisal University

Abstract:

This study aimed at designing a group eclectic counselling program, testing its effectiveness in reducing psychological burnout and raising their life orientation, and examining the correlation between psychological burnout and life orientation. A sample of Imam Abdulrahman Bin Faisal University personnel took part in the study. They received a 10-session counselling program in five weeks, i.e., two sessions in each week. The study followed the quasi-experimental method and the one-group design, and considered the internal and external validity threats of the experimental treatment. The study used two scales whose psychometric characteristics were verified: the psychological burnout scale which was developed by the researcher, and the life orientation scale prepared by Badr Al-Ansari. A significant negative correlation was found between the participants' life orientation and psychological burnout before experimenting the program. The results also indicated statistically significant differences between the experimental group participants' psychological burnout pre- and post-testing mean scores in favor of the pre-testing, and statistically significant differences between their life-orientation pre- and post-testing mean scores in favor of the post-testing. On the other hand, no statistically significant differences were found between the experimental group participants' psychological burnout or life orientation post- and follow-up-testing scores.

Keywords: group eclectic counselling; psychological burnout; life orientation; personnel