

مستوى الاحتراق النفسي وعلاقتها بالتفاؤل لدى معلمات التربية الرياضية بمنطقة العاصمة التعليمية بدولة الكويت

استاذ مشارك . عواطف ابراهيم الربيعان
الهيئة العامة للتعليم التطبيقي

١-المقدمة وأهمية البحث:

لقد أصبحت ظاهرة الاحتراق النفسي من أبرز مظاهر العصر التي تحظى باهتمام متزايد بين المختصين في مختلف ميادين علم النفس والتربية والطب النفسي والطب. وقد ازداد اهتمام وسائل الإعلام بهذا الموضوع وركزت عليه كثيراً في المؤتمرات التربوية والنفسية (McLellan, 1988).

يرى فرويدنيرجر (Freudenberger) أن الاحتراق النفسي يصيب الأفراد العاملين في المهن الإنسانية والذين يرهقون أنفسهم في السعي لتحقيق أهداف مثالية وهذه الأهداف المثالية قد يفرضها الفرد على نفسه أو تأتي مفروضة من المجتمع والقيم الاجتماعية السائدة في المجتمع الذي يعيش فيه. وتشمل هذه الأعراض حياة الفرد وتظهر في عدم الرغبة بالعمل والتغيب باستمرار عن العمل والغضب والإحباط (Freudenberger, 1982).

ولقد أسهم سيلبي (Selye) بتجلية مفهوم الضغوط الناتجة عن العمل والتي لها أثر كبير في الاحتراق النفسي، حيث كان متأثراً بفكرة أن الكائنات البشرية يكون لها رد فعل للضغوط عن طريق تنمية أعراض غير نوعية، وذكر أن الضغوط يكون لها دور هام في إحداث معدل مرتفع من الإنهاك والانفعال الذي يصيب الجسم، إذ أن أي إصابة جسمية أو حالة انفعالية غير سارة كالقلق والإحباط والتعب لها علاقة بتلك الضغوط (Allen, 1983).

كما أن التفاؤل يعد استعداد كامن داخل الفرد يحدد توقعاته الإيجابية العامة إزاء المستقبل ويرتبط إيجابياً بالصحة النفسية والجسمية، وحسن التكيف والشعور بالسعادة، بعكس التشاؤم الذي يعني توقعاً سلبياً للأحداث يجعل الفرد ينتظر حدوث الأسوأ أو يتوقع الشر والفشل وخيبة الأمل ويرتبط هذا بالمتغيرات المرضية غير السوية وغير المرغوب فيها (شكري، ١٩٩٩).

ويؤكد مخيمر وعبد المعطي (٢٠٠٠) على أن المتفائلين تكون لديهم مشاعر قوية بالبهجة، وشعور بالرضا عن الذات، وعن الحياة بوجه عام، فالتفاؤل يرتبط بالمشاعر الإيجابية أكثر من ارتباطه بالمشاعر السلبية، كما أن المتفائل في إدراكه للأحداث والمواقف ينصبّ على الجوانب الإيجابية أكثر من السلبية والعكس صحيح بالنسبة للمتشاؤم الذي يغلب عليه المبالغة في إدراك جوانب الضعف، والقصور، والتهوين من المزايا والإيجابيات، والنجاح الشخصي". كما أن التفاؤل يرتبط بالشفاء السريع من الأمراض والعمليات الجراحية، إضافة إلى أنه يرتبط بالنظرة والاتجاه الإيجابي نحو الحياة والعلاقات الاجتماعية

لقد احتلَّ مفهوم التفاؤل Optimism في العقود الأخيرة مركز الصدارة في مجالات دراسة الشخصية، وعلم النفس الاكلينيكي، وعلم النفس الاجتماعي، وعلم نفس الصحة، حيث برهنت الدراسات على أنَّ التفاؤل له دور مهم في الارتقاء بحياة الإنسان، وتحقيق رفاهيته وسعادته ورضائه عن عمله، وصحته النفسية والجسمية (عبد اللطيف وحمامة، ١٩٩٨).

ويمر معلمو التربية بشكل عام ومعلمو التربية الرياضية بالعديد من التغيرات التي يمكن أن تؤدي بهم الى الوصول الى الاحتراق النفسي، والتي تحول دون قيامه بعمله بالشكل المناسب، وهذا ما اكدته ماسلاش حينما ذكرت أن المعلم يصاب بالاحتراق النفسي حينما يواجه مشكلات تحول دون قيامه بمهامه بشكل كامل مما يؤدي الى احساسه بالعجز والقصور عن تأدية العمل بالمستوى المطلوب، مما يترتب عليه حدوث ضغط نفسي وتوتر عصبي يؤدي الى تدني مستوى دافعيته وشعور بعدم الرضا (دواني وآخرون، ١٩٨٩).

إن الاحتراق النفسي هو حالة التعب أو الإحباط الناتجة عن شعور الفرد بأنه غير قادر على تحقيق الأهداف والمكافأة التي يسعى للوصول إليها. ويعرف سيدمان وزاكر (Seidman & Zager, 1987) الاحتراق النفسي بأنه مظاهر سلبية من الاستجابات للضغط المصاحب للتدريس وعملياته والطلاب ونقص دعم الإدارة ". وقد عرفت ماسلاش الاحتراق النفسي بأنه مجموعة أعراض من الاجهاد الذهني والاستنفاد الانفعالي والتبذد الشخصي، والاحساس بعدم الرضا عن المنجز الشخصي والأداء المهني (Maslach, 1982). وعادة ما يكون هناك لبس وغموض عن مفهوم الاحتراق النفسي وارتباطه بالضغوط النفسية نتيجة التداخل في التعريف بين المصطلحين.

وعرفه جولد وروث (Gold & Roth, 1994) بأنه حالة تتسبب عن شعور الفرد بأن احتياجاته لم تُلب، وتوقعاته لم تتحقق، ويتصف بخيبة الأمل، وتصحب بأعراض جسمية نفسية، تؤدي إلى تدني مفهوم الذات .

وقد توصلت ماسلاش وباكسون إلى أن هناك ثلاثة أبعاد رئيسة تعكس أعراض الاحتراق النفسي وهي: الإجهاد الانفعالي، وتبذد المشاعر، ونقص الشعور بالإنجاز (Maslach & Jackson, 1981).

وبالإضافة إلى ذلك فإن الاحتراق النفسي يصاحبه مجموعة من الأعراض الجسمية والسلوكية على الفرد، كانهخفاض مستوى نشاط الفرد الشخصي، والتعب المزمن، واضطرابات النوم، والصداع، والضعف الجسدي، والشعور بالعجز والذنب، وعدم الرغبة في العمل، والعنف والقسوة، وتغيير العمل بشكل مستمر، وانخفاض النظرة الايجابية الشخصية، وانخفاض مستوى الشعور بمعنى الحياة والأهداف، وظهور مشاعر الاغتراب النفسي واليأس، وتغيير منظومة القيم، والتغير في المعتقدات الدينية. ويعدّ الاحتراق النفسي الاستجابة السلبية لضغط العمل طويل الأمد وهذا يعني أن الاحتراق النفسي يزداد مع الزمن واستمرارية وجوده بوجود ضغط العمل (Lambie, 2007).

وبعد الاحتراق النفسي حالة من عدم التوازن النفسي التي يتعرض لها الأفراد العاملين في المهن المختلفة نتيجة الضغوط النفسية الشديدة التي تسببها أعباء العمل ومتطلباته، وعندما نصف الفرد المصاب بالاحتراق النفسي فهذا يعني أنه كان متحمساً بشدة للعمل وصاحب دافعية قوية للإنجاز ويتوقع الآخرون الكثير منه. ويتضمن الاحتراق النفسي ثلاثة أبعاد رئيسية (Maslach, Schaufeli & Leiter, 2001) هي: الإجهاد الانفعالي، وتبدل المشاعر، ونقص الشعور بالإنجاز.

أما بالنسبة للتفاؤل فهو عامل أساسي لبقاء الإنسان ومن خلاله يمكن التنبؤ بالمستقبل وبالأفكار الخاصة بالتنظيم الاجتماعي والاقتصادي كما ويساعد الأفراد على فهم أهدافهم المحددة وطرق التغلب على الصعوبات التي تواجههم والتي قد تؤثر في المجتمع. (الانصاري ١٩٩٨).

بينما يعتبر التفاؤل استعداداً كامناً داخل الفرد للتوقع العام لحدوث الأشياء الجيدة والإيجابية؛ أي توقع النتائج الإيجابية للأحداث المستقبلية، كما يعد استعداداً شخصياً للتوقع الإيجابي للأحداث (جبر، ٢٠٠١). ويرتبط التفاؤل بإدراك الضغوط، حيث يقلل من إدراك الفرد للضغوط، ومن ثم يزيد من قدرته على الأداء؛ فالتفاؤل بوصفه خاصية شخصية يسهل التكيف مع المتطلبات التي تفرضها المواقف الضاغطة، كما يعمل التفاؤل بوصفه مصدراً واثقاً فعلاً ضد تأثير الضغوط (Paulik, 2001).

وتشير دراسة صبحي (١٩٨٤) إلى أنّ الشخصية المتفائلة تتميز بأنها تقدر الأمور والظروف تقديراً سليماً وتتعامل مع الآخرين بمودة وثقة، وتقبل على الحياة بأمل وسرور، وتتميز بالاتزان الانفعالي، وتتعلق بالأمل عند تخطيطها للمستقبل، وتواجه المشكلات بمرونة وتعمل على حلها، وتوظف إرادتها لمواجهة ما يصعب عليها من الأمور والمواقف، ولا تميل إلى استعادة ما يؤلمها من ذكريات سابقة، وتشارك بفعالية في المجالات التي تخدم المجتمع.

كما يرتبط التفاؤل بالتوقعات الإيجابية التي لا تتعلق بموقف معين؛ لذلك يعتقد كل من "شاير وكارفر" أن التفاؤل يحدد للناس الطريق لتحقيق أهدافهم؛ ولذلك فإن التوقعات التفاؤلية للأحداث تساعد على تحقيق الأهداف بدلاً من فقدان الأمل في تحقيقها، بالإضافة إلى أن التفاؤل في رأيهما سمة من سمات الشخصية، تتسم بالثبات التي عبر المواقف والأوقات المختلفة، ولا تقتصر على بعض المواقف (حالة) (Scheier & Carver, 1985).

كما يرى شاير وكارفر (Scheier & Carver, 2002) أنّ التفاؤل يدفع صاحبه إلى أن يبحث بشكل مستمر عن المعلومات بهدف زيادة المعرفة، كما يدفعه لاستخدام أساليب مواجهة فعالة، ويدفعه أيضاً لعزو الأحداث لأسباب إيجابية، كما أنّ التفاؤل يدفع صاحبه للبحث عن الفائدة والانسجام بحس الدعابة وتقبل الآخرين من حوله. وقد أكد جعفر (٢٠٠٦) على أن التفاؤل يساعد الفرد في الاستمرار بصحة جيدة تحت الظروف الضاغطة، فالأفراد الذين يحصلون على درجات مرتفعة في التفاؤل يحصلون على درجات عالية على مقاييس الرفاهية الشخصية في أوقات الضغوط، مقارنة بالأفراد الذين يقررون

أنهم أقل تفاؤلاً كما يفترض أن التفاؤل له تأثير ودور مهم في الطريقة التي يتكيف بها الأفراد مع المواقف اليومية الضاغطة، حيث يواصل المتفائلون، العمل الجاد، والتكيف الفعال مع المشكلات التي تواجههم، كما أنهم يخرطون في سلوكيات صحية أكثر من المتشائمين الذين يميلون إلى الاستسلام والانسحاب، كما أن المتفائلين يعانون من أعراض جسدية أقل نتيجة للضغط؛ لأنهم يستخدمون استراتيجية التركيز على المشكلة، عندما يدركون أن الموقف يمكن السيطرة عليه.

ويمكن أن يقسم التفاؤل إلى ثلاثة أنواع كما يلي:

أولاً: التفاؤل غير واقعي (Unrealistic Optimism) وفي هذا الإطار يفرق الأنصاري بين التفاؤل الواقعي والتفاؤل غير الواقعي، حيث يرى أن التفاؤل غير الواقعي يعتقد الفرد من خلاله بقدرته على التفاؤل إزاء الأحداث دون مبررات منطقية، حيث يتوقع غالباً حدوث الأشياء الإيجابية أكثر مما تحدث في الواقع، ويتوقع حدوث الأمور السلبية أقل مما تحدث في الواقع، مما يؤدي إلى نتائج غير متوقعة تُعرضه للمخاطر، فهو على سبيل المثال يتوقع النجاح دون بذل الجهد الكافي فسوف يفشل (Scheier & Carver, 2002).

ثانياً: التشاؤم الدفاعي (Defensive Pessimism) وفي هذا الإطار يرى شاير وكارفر (Scheier & Carver, 2002) أن التشاؤم الدفاعي يعد استراتيجية فعالة يستخدمها الفرد بغرض التكيف مع موقف معين، وخاصة في المواقف الأكاديمية مثل الاستعداد للامتحان، وأن هذه الاستراتيجية لا يتم استخدامها من قبل المتشائمين فقط، وإنما يستطيع أن يستخدمها أي فرد كوسيلة لحماية الذات عندما يكون النجاح غير مؤكد.

ثالثاً: التفاؤل الفعال (Dynamic Optimism) يؤكد مور (More, 1992) على أن التفاؤل يعد جزءاً أساسياً في حياة الفرد الانفعالية، وإنما إذا أردنا أن نعيش حياة نشطة فعالة فعلينا أن نبتعد عن التشاؤم، وأن نحل مكانه تفاؤلاً نشطاً، ولكي يكون الفرد متفائلاً فعلاً فإن ذلك يتطلب أكثر من مجرد توقعه لأفضل النتائج، إذ عليه أن يتبنى الاتجاهات الإيجابية المتفائلة، وأن يؤمن بقدرتها على التأثير بإيجابية في تفكيره، وسلوكه، وإنجازاته، وفي شعوره بالسعادة.

أهمية البحث:

أولاً. أهمية نظرية

إن الاحتراق النفسي من أهم الظواهر التي تعنى بالمعلمين ، كما أن التفاؤل يمثل قيمة اجتماعية مهمة لدى معظم الناس، ويعد هذا البحث محاولة الربط بين سمتين من سمات الشخصية وهما الاحتراق النفسي والتفاؤل حيث تكمن أهمية البحث في كونه الأول – في حدود علم الباحثة – الذي يتناول الربط بين المتغيرين لدى معلمات التربية الرياضية في منطقتي العاصمة التعليمية في دولة الكويت، وربما يسهم هذا البحث في التعرف على أهم المشكلات التي تعاني منها معلمات التربية الرياضية.

ثانياً. أهمية عملية تطبيقية

يمثل هذا البحث دراسة ميدانية لواقع حياة معلمات التربية الرياضية ومعرفة ما يعانينه من مشكلات أو صعوبات أو مظاهر حياتية أخرى مختلفة، وبنفس الوقت توجيه البرامج والأنشطة التربوية للعمل على الحد من ظواهر سلبية كالاحتراق النفسي وزيادة ظاهرة ايجابية كالتفاؤل.

٢- مشكلة البحث وأهدافه:

تعد ظاهرة الاحتراق النفسي من أهم الظواهر التي تظهر في ميدان التربية والتعليم ، ويعاني العاملون في مهنة التدريس من ضغوطات كثيرة ومتعددة كغيرها والتي تقود أغلبها إلى الاحتراق النفسي.

ولقد لاحظت الباحثة من خلال خبرتها العملية في التدريس الجامعي لعدة سنوات أن معلمات التربية الرياضية غالباً ما يتعرضن لضغوط مهنية، سواء أكانت تلك الضغوط متعلقة بالجانب الشخصي أو الإداري أو طبيعة العمل، حيث أن تلك الضغوط يمكن أن تتراكم لدى المعلمة لتصل إلى ما يسمى بالاحتراق النفسي لدى بعضهن، كما لاحظت الباحثة أن مستوى التفاؤل لدى المعلمات يختلف من معلمة إلى معلمة أخرى حسب عوامل مختلفة، فمتطلبات الحياة المتزايدة نتيجة التطور العلمي والتكنولوجي والدافع النفسي الملح لتبنيها ومسايرتها تجعل من الفرد يعيش حالة من الصراع الإيجابي والسلبي في نفس الوقت، فالجانب الإيجابي يعتبر عاملاً محفزاً لمواصلة العمل والجهد للتطلع إلى مستقبل حياة أفضل وذلك بتحقيق أهدافها من خلال النظرة التفاؤلية ، أما من الجانب السلبي فقد تتعرض المعلمة خلال حياتها للكثير من الاحباطات نتيجة طموحها وتطلعاتها المتزايدة التي يصعب تحقيقها فتتولد لديها حالة من الصراع بين الدافع الذي يلح في طلب تحقيق الرغبة والقوة التي تحول دون تحقيقها .

ونظراً لأن التفاؤل يعد من المشاعر البشرية الثابتة داخل الوجدان فلا يمكن للشخص ان يمنعه، ولكن يمكن تشخيصه والعمل على تحسينه. حيث أن للتفاؤل عموماً قيمة اجتماعية لدى غالبية الناس، فالناس ترغب في صحبة المتفائل أكثر من صحبة المتشائم، كما أنهم يودون سماع الأخبار والأحاديث المتفائلة أكثر من المتشائمة، بل يوصي بعضهم بعضاً بالتحلي بصفة التفاؤل والابتعاد عن التفكير التشاؤمي، كما أن المتفائلين أكثر قدره على التكيف الفعال مع مواقف الحياة الصعبة، ويزداد احتمال اتخاذهم أساليب مباشرة لحل المشكلات التي تواجههم، وأفضل تخطيطاً، وأكثر تركيزاً في نمط تفكيرهم كما يزداد احتمال تقبلهم للمواقف الصعبة التي يواجهونها وأكثر إصراراً على اجتيازها، في حين أن المتشائمين أكثر احتمالاً لتوقع وجود الموقف الصعب أصلاً أو الانسحاب منه، أو النظر إليه على انه غير قابل للحل. فهو مفيد للمعلمة في تخفيض من مستوى احتراقها النفسي ان وجد.

أهداف البحث :

يهدف البحث الحالي إلى:

- التعرف على مستويات الاحتراق النفسي والتفاؤل لدى المعلمات في منطقة العاصمة التعليمية بدولة الكويت.
- معرفة العلاقة بين الاحتراق النفسي والتفاؤل.
- التعرف هل يختلف الاحتراق النفسي والتفاؤل لدى المعلمات تبعاً لسنوات الخبرة.

وبناء على ذلك ارتأت الباحثة ضرورة إجراء مثل هذه البحث في المجتمع الكويتي نظراً للتغيرات المتلاحقة على أفرادها وفي مجال التعليم بشكل عام، حيث يؤثر التعليم على بقية جوانب الحياة، ويدور البحث التالي حول السؤال التالي: هل هناك علاقة بين الاحتراق النفسي والتفاؤل لدى معلمات التربية الرياضية في منطقة العاصمة التعليمية في دولة الكويت وهل يختلف تبعاً لسنوات الخبرة؟

تساؤلات البحث:

- ١- ما مستوى الاحتراق النفسي والتفاؤل لدى معلمات التربية الرياضية في منطقة العاصمة التعليمية في دولة الكويت
- ٢- هل هناك علاقة بين الاحتراق النفسي والتفاؤل لدى معلمات التربية الرياضية في منطقة العاصمة التعليمية في دولة الكويت
- ٣- هل يختلف مستوى الاحتراق النفسي والتفاؤل لدى معلمات التربية الرياضية في منطقة العاصمة التعليمية في دولة الكويت تبعاً لسنوات الخبرة.

٣-مصطلحات البحث:

- ١-الاحتراق النفسي (Burnout): مجموعة التغيرات السلبية الحاصلة لدى الفرد من جراء تعرضه للضغوط النفسية المختلفة والتي تسبب له الاستنفاد البدني والنفسي والعقلي وتجعله غير قادر على أداء العمل وتركه جزئياً أو كلياً (العبيدي، ١٩٩٩، ١٣).
- ٢- التفاؤل (Optimism) يعرفه شاير وكارفر (Scheier & Carver) بأنه النظرة الايجابية والاقبال على الحياة، الاعتقاد بإمكانية تحقيق الرغبات في المستقبل، فضلاً على الاعتقاد باحتمال حدوث الخير أو الجانب الجيد من الأشياء، بدلاً من حدوث الشر أو الجانب السيء (نبيل وشويعل، ٢٠١٤، ٢٩).

٤-الدراسات السابقة:

هناك عدد من الدراسات التي تناولت الاحتراق النفسي والتفاؤل وبعضها اجريت على المعلمين ومنها معلمي التربية الرياضية، ولكن لوحظ عدم وجود دراسات تناولت الربط بين المتغيرين في دولة الكويت.

تناول عبد الرحيم (٢٠١٤) مستويات الاحتراق النفسي لدى المعلمين في منطقة مبارك التعليمية بدولة الكويت، وتكونت عينة البحث من (٥٦٠) معلماً، طبق عليهم مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي، توصلت نتائج البحث إلى أن متوسط درجات أفراد عينة البحث

على الاجهاد النفسي وتبلد المشاعر وتدني الشعور بالإنجاز كانت عالية، ولا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الاحتراق النفسي لدى المعلمين في منطقة مبارك بدولة الكويت تعزى الى متغير المؤهل العلمي وعدد الطلاب في الفصل وسنوات الخبرة.

قام عياصرة وعبد الرحمن (٢٠١٣) بدراسة لمستويات الاحتراق النفسي لدى المعلمين والمعلمات في مديرية تربية وتعليم جرش في ضوء بعض المتغيرات حيث طبقت البحث على عينة تكونت من (٥٠٠) معلما ومعلمة في محافظة جرش، وتم استخدام مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي لتحديد درجة الاحتراق النفسي، وقد توصلت نتائج البحث أن مستوى الاحتراق النفسي كان عاليا، وان اكثر بعد كان في نقص الشعور بالإنجاز وشدة تبلد المشاعر.

تناول هياجنة (٢٠١٢) الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الرياضية في مدارس وكالة الغوث الدولية في عمان، تكونت عينة البحث من (٥٥) معلما ومعلمة ، واستخدمت الباحثة مقياس الاحتراق النفسي الذي صممه علاوي (١٩٩٨) ، وقد أظهرت نتائج البحث على أن درجة الاحتراق النفسي لدى المعلمين جاءت بدرجة قليلة على ثلاثة محاور وهي محور الانهك العقلي الانهك الانفعالي والتغير نحو الأسوأ ، كما جاءت بدرجة متوسطة على محور الانهك البدني ونقص الانجاز الشخصي، وكذلك اظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في درجة الاحتراق النفسي تعزى لمتغيرات البحث وهي سنوات الخبرة والمؤهل العلمي والجنس.

أجرت بخيت (٢٠١١) دراسة حول السعادة وعلاقتها بالتفاؤل وقلق المستقبل لدى معلمات رياض الاطفال، وتم تطبيق الادوات التالية قائمة السعادة ومقياس التفاؤل ومقياس قلق المستقبل على مجموعة من معلمات رياض الاطفال بلغت (١٣٥) معلمة بمحافظة أسيوط، وتوصلت نتائج البحث إلى أنه يمكن التنبؤ بسعادة المعلمة بمعلومية درجتها على مقياسي التفاؤل وقلق المستقبل، ولا توجد فروق دالة احصائيا بين السعادة وقلق المستقبل لدى معلمات رياض الاطفال باختلاف متغير مكان الروضة وعدد سنوات الخبرة ومستوى الوظيفة ونوع الروضة.

وتناولت دراسة دبابي وساسي (٢٠١٠) الكشف عن مستوى الاحتراق النفسي لدى العاملين في مجال التدريس، وما إذا كانت هناك فروق تعود إلى المستوى الذي يدرس به المعلم، أو الجنس أو الخبرة المهنية، وقد جرت البحث بمدينة ورقلة بالجمهورية الجزائرية، حيث تكونت العينة من (٤٢٥) معلما ومعلمة، منهم (201) معلماً مرحلة ابتدائية و(146) أستاذ متوسط و(٨٨) أستاذ ثانوي، وقد استخدمت البحث مقياس ماسلاش المقنن للاحتراق النفسي، توصلت البحث إلى وجود احتراق نفسي منخفض لدى غالبية أفراد العينة في جميع أبعاد المقياس، كما توصلت البحث إلى عدم وجود فروق بين أفراد مجتمع البحث تعزى إلى متغيرات المستوى التعليمي، الجنس، والخبرة المهنية.

كما أجرى العمري والشديفات وأبو نبعة (2008) دراسةً للتعرف على تأثير الأنماط القيادية لمديري المدارس على الاحتراق النفسي لدى المعلمين، وتكونت عينة البحث من (133) معلماً و(106) مديراً، واستخدم مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي، وأشارت النتائج أن مستوى الاحتراق النفسي لدى المعلمين كان عالياً في بعدي الإجهاد الانفعالي وتبلد الشعور ومنخفضاً في بعد نقص الشعور بالإنجاز، وأن الأنماط القيادية للمديرين لا توحى بأي أثر على الاحتراق النفسي للمعلمين. بينما كان هناك فروق في مستوى الاحتراق النفسي للمعلمين يعزى للخبرة التدريسية لصالح الخبرة الأكثر.

أجرى الشيخ خليل (2008) دراسة هدفت إلى تعرف مدى شيوع الاحتراق النفسي لدى المعلمين بالإضافة إلى معرفة الفروق في الاحتراق النفسي، التي تعزى إلى متغيرات الجنس والمؤهل العلمي، وسنوات الخبرة والمرحلة الدراسية التي يعمل بها المعلم، وقد اشتملت عينة البحث على (360) معلماً ومعلمة في قطاع غزة، وتم استخدام مقياس الاحتراق النفسي من اعداد الباحث، وقد اشارت نتائج البحث الى ضعف شيوع الاحتراق النفسي لدى المعلمين، كما اشارت النتائج الى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في الاحتراق النفسي تعزى لمتغيرات الجنس والمؤهل العلمي وسنوات الخبرة والمرحلة الدراسية التي يعمل بها المعلم.

وفي دراسة أخرى للخطيب (2007) والتي هدفت إلى التعرف على العلاقة ما بين الاحتراق النفسي ومرونة الأنا لدى المعلمين في قطاع غزة، تكونت عينة البحث من (306) معلماً و(106) معلمة من محافظات غزة، وتم استخدام مقياس الاحتراق النفسي إعداد سيدمان وزاجر، تعريب محمد (1994)، وأظهرت نتائج البحث وجود مستويات متوسطة في أبعاد الاحتراق النفسي، والدرجة الكلية. في حين وجدت فروق دالة على بعد عدم الرضا الوظيفي، وضغوط المهنة بين الثاني الثانوي والعليا ولصالح الثانوي، كما وجدت فروق دالة تعزى لمتغير الجنس ولصالح الإناث.

كما أشارت دراسة مابري (Mabry, 2006) كان من أهدافها دراسة الاحتراق النفسي للمعلمين وأظهرت البحث أن المعلمين الذين كانت روايتهم متدنية كان لديهم مستوى عال من الاحتراق النفسي. وكذلك بالنسبة للمعلمين الذين كانوا يشعرون بعدم وجود دعم من المدير فقد كان لديهم مستوى مرتفع من الاحتراق النفسي. كما كان المعلمون الذين امتلكوا أعلى مستوى من الاحتراق النفسي هم الذين يعلمون الصفوف (العاشر، الثالث، الثاني) على التوالي.

وأشارت دراسة جودارد وجودارد (Goddard & Goddard, 2006) التي أجريت على (112) مدرساً استرالياً مبتدئاً أن مستوى الاحتراق النفسي في بعدي الإجهاد الانفعالي ونقص الشعور بالإنجاز الشخصي عالٍ وأن ثمة علاقة بين الرغبة في ترك مهنة التدريس وارتفاع مستوى الاحتراق النفسي.

وقام الخرابشة وعربيات (2005) بدراسة هدفت إلى التعرف على مستوى الاحتراق النفسي لدى المعلمين مع الطلبة ذوي صعوبات التعلم في غرفة المصادر، وتكونت عينة البحث من (166) معلماً ومعلمة من مدارس التربية والتعليم في الأردن، وتم استخدام

مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي، وتوصلت النتائج إلى أن درجة الاحتراق النفسي لدى أفراد العينة كانت بدرجة متوسطة على بعدي الإجهاد الانفعالي وتبلد المشاعر، وعالية على بعد نقص الشعور بالإنجاز، ومستوى الاحتراق النفسي عند الإناث كان أعلى من الذكور.

وأيد ذلك ساري (Sari, 2005) الذي قام بدراسة من أهدافها معرفة مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمي المدارس الخاصة في تركيا واشتملت العينة على (33) مديراً و (262) معلماً، واستُخدم مقياس ماسلاش لقياس الاحتراق النفسي. وأظهرت النتائج أن المعلمين يعانون من نقص الشعور بالإنجاز أكثر من المديرين، كما بينت النتائج أن الإناث يعانون بشكل أعلى من الشعور بالإجهاد الانفعالي ونقص الشعور بالإنجاز من الذكور.

وفي دراسة للزغول والخريشا والخالدي (2003) هدفت إلى معرفة مستوى الاحتراق النفسي لدى المعلمين والمعلمات وعلاقته بنمط القيادي الذي يتبعه مدير المدرسة كما يدركه المعلمون والمعلمات أجريت على عينة من (329) معلماً في مدارس الكرك الثانوية في الأردن واستخدام مقياس ماسلاش، أظهرت نتائج البحث أن مستوى الاحتراق النفسي لدى المعلمين مرتفع على بعد الإجهاد الانفعالي ومتوسط على بعد نقص الشعور بالإنجاز ومدن في بعد تبلد الشعور وانه لدى الذكور أعلى من الإناث على الأبعاد الثلاث.

أجرى بريك (٢٠٠٣) دراسة حول ظاهرة الاحتراق النفسي لدى معلمي مدارس عمان الأساسية والثانوية العامة والخاصة وعلاقتها بمجموعة من المتغيرات الديموغرافية والمهنية، تكونت عينة البحث من (١٠٥٤) معلماً ومعلمة، تكونت أدوات البحث من مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي، وقد توصلت نتائج البحث أن متوسط الاحتراق النفسي كان متوسطاً، وأن هناك مستويات معتدلة من الاحتراق النفسي لدى كل من الذكور والإناث على بعدي الإجهاد الانفعالي والشعور بنقص الإنجاز، ومستويات معتدلة من تبلد الشعور لدى الذكور ومتدنية لدى الإناث، ووجود مستويات معتدلة من الاحتراق النفسي لدى الفئتين المتزوجة وغير المتزوجة على أبعاد الإجهاد الانفعالي وتبلد الشعور والشعور بنقص الإنجاز.

تناولت دراسة اسماعيل (٢٠٠١) بدراسة حول التفاؤل والتشاؤم وبعض المتغيرات النفسية لدى عينة من طلاب جامعة أم القرى. وقد تكونت عينة البحث من (٢٤٠) من طلاب جامعة أم القرى، واستخدمت في هذه البحث القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم والقائمة العربية لقلق الموت اعداد احمد عبد الخالق ومقياس الشعور بالوحدة النفسية تعريب عبد الرقيب البحيري ومقياس وجهة الضبط تعريب صلاح أو ناهية ، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية سالبة بين التفاؤل والشعور بالوحدة وقلق الموت ومصدر الضبط الخارجي.

في دراسة أجراها كل من أنطونيو، وبوليكروني، ووالترز (Antonio, Polychroni & Walters, 2000) كان الهدف منها التعرف على مصادر الاحتراق النفسي لدى المدرسين العاملين مع ذوي الحاجات التعليمية الخاصة في اليونان. وتألفت عينة البحث من (110) من المعلمين الذين يعملون في مدارس خاصة في أثينا، وقام الباحثون في ضوء نتائج

دراستهم بترتيب مصادر الإجهاد الانفعالي للمعلمين العاملين مع ذوي الحاجات الخاصة، كما أوضحت النتائج في دراستهم أن سنوات الخبرة لا تؤدي للإجهاد الانفعالي.

وأجرى مارتن وبالدين (Martin & Baldwin,1996) دراسة في ولاية تكساس الأمريكية بهدف التعرف على الفروق في الضغوط النفسية بين المعلمين المبتدئين في ممارسة مهنة التدريس والمعلمين ذوي الخبرة الطويلة بالتدريس، وكذلك التعرف على قدرتهم في إدارة الصف. تكونت عينة البحث من (١٠٧) معلمين، وقد بلغت نسبة المعلمين المبتدئين في التدريس (٤٠%) وبقية المعلمين من ذوي الخبرات التدريسية، أشارت النتائج إلى أن المعلمين المبتدئين اشد شعوراً بالضغط والاحترق النفسي من المعلمين ذوي الخبرة، كذلك كان مستوى إدارة المعلمين المبتدئين للصف متدنياً مقارنة بالمعلمين أصحاب الخبرة.

هدفت دراسة الطحايبة وعيسى (١٩٩٦). للتعرف على مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الرياضية في الأردن وعلاقتها ببعض المتغيرات. تكونت عينة البحث من (٤٤٠) معلماً ومعلمة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث البالغ (١٧٠٧) معلمين ومعلمات، وقد تم استخدام مقياس ماسلاش المعدل للاحتراق النفسي، وقد أظهرت النتائج أن معلمي التربية الرياضية في الأردن يعانون من الاحتراق النفسي بدرجة متوسطة، كما أظهرت وجود فروق في المؤهل العلمي ونوع المدرسة وعدد الطلاب وعدد الحصص والدخل الشهري والسلوك القيادي للمديرين، ولم توجد فروق تعزى الى الجنس والعمر والخبرة والمنشآت والملاعب المتوفرة.

إجراءات البحث:

تم استخدام المنهج الوصفي نظراً لملائمته لموضوع البحث.

المجتمع وعينة البحث:

تكون مجتمع البحث من جميع معلمات التربية الرياضية في منطقته العاصمة التعليمية في دولة الكويت والبالغ عددهن (٢٥٠) معلمة، وقد بلغ العدد الذي طبق عليه (٧٠) معلمة وتم استبعاد استجابة (٨) منهن نظراً لكونها غير كاملة، بينما تم اختيار (٦٢) معلمة منهم بطريقة عشوائية من خلال وضع اسماء معلمات التربية الرياضية في وعاء، واختيار معلمات من افراد المجتمع كما تم اختيار عينة استطلاعية للمقاييس بلغت (٢٥) معلمة، وقد بلغ عدد المدارس التي تم الاختيار منها (٣٠) مدرسة.

حدود البحث:

- ١- الحدود البشرية: تم تطبيق البحث على معلمات التربية الرياضية في منطقته العاصمة التعليمية في دولة الكويت
- ٢- الحدود المكانية: تم تطبيق البحث على المعلمات في المدارس الحكومية في دولة الكويت.
- ٣- الحدود الزمانية: تم تطبيق البحث خلال الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي ٢٠١٤-٢٠١٥.

المحددات الموضوعية: تتحدد البحث بأدوات البحث، وهي مقياس الاحتراق النفسي، ومقياس التفاؤل .

أدوات البحث وإجراءاتها:

لتحقيق أهداف هذه البحث تم استخدام الأدوات الآتية

أولاً: مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي Maslach Inventory Burnout

تم استخدام مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي (Maslach Inventory Burnout) سنة (١٩٨١) ويتمتع مقياس ماسلاش بصدق وثبات عاليين وهذا من مبررات استخدامه، بالإضافة إلى أن معظم الدراسات السابقة التي تناولت الاحتراق النفسي استخدمت هذا المقياس كدراسة (العمرى والشديفات وأبو نبعة (2008) ، ودراسة عياصرة وعبد الرحمن (٢٠١٣) ، ودراسة عبد الرحيم (٢٠١٤) ، ودراسة (الزغول والخريشا والخالدي، ٢٠٠٣).

ويتألف المقياس من (٢٢) فقرة بنيت على شكل عبارات تسأل عن مشاعر المعلم المهني نحو السلوك الذي تعبر عنه الفقرة، ويطلب من المفحوص الإجابة عن شدة شعوره بهذه الفقرة. وتدرجت الفقرات التالية (١، ٢، ٣، ٥، ٦، ٨، ١٠، ١١، ١٣، ١٤، ١٥، ١٦، ٢٠، ٢٢) لتدل فيها زيادة علامة الفرد على درجة مرتفعة من الاحتراق النفسي، وتدرجت الفقرات التالية: (٤، ٧، ٩، ١٢، ١٧، ١٨، ١٩، ٢١) لتدل فيها زيادة علامة الفرد على درجة منخفضة من الاحتراق النفسي.

ويحتوي المقياس على ثلاثة أبعاد للاحتراق النفسي هي:

١. الإجهاد الانفعالي (Emotional Exhaustion): يقيس مستوى الإجهاد والتوتر الانفعالي الذي يشعر به الشخص نتيجة للعمل مع فئة معينة أو في مجال معين، ويقيس هذا البعد (٩ فقرات هي (١، ٢، ٣، ٦، ٨، ١٣، ١٤، ١٦، ٢٠) وتكون مدلولات الدرجات على هذا البعد كالتالي: عالي الشدة (٦٣ - ٤٠)، متوسط الشدة (26 - 39)، متدن الشدة (9 - 25).

٢. تبدل المشاعر (Depersonalization): يقيس مستوى عدم الاهتمام أو اللامبالاة نتيجة للعمل مع فئة معينة أو في مجال معين. ويقيس هذا البعد خمس فقرات : (٥، ١٠، ١١، ١٥، ٢٢)، وتكون مدلولات الدرجات على هذا البعد كالتالي: عالي الشدة (١٥ - ٣٥)، متوسط الشدة (-14 9)، ومتدن الشدة (٥-٨).

٣. نقص الشعور بالإنجاز (Lack of personal accomplishment): يقيس طريقة تقييم الفرد لنفسه ومدى شعوره بالكفاءة ورضاه عن عمله، ويقيس هذا البعد 8 فقرات: (٤، ٧، ٩، ١٢، ١٧، ١٨، ١٩، ٢١)، وتكون مدلولات الدرجات على هذا البعد كالتالي: عالي الشدة (8 - 36)، ومتوسط الشدة (-42 37)، ومتدن الشدة (٤٣-٥٦). وحسب ماسلاش فإنه لا توجد درجة كلية للمقياس.

وللتأكد من الخصائص السيكومترية للمقياس بالصورة الحالية فقد تم الاكتفاء بما يلي:
١-الصدق الظاهري (صدق المحكمين)

تم عرض المقياس بصورته الأولية على (٧) من أعضاء هيئة التدريس وذوي الاختصاص في الجامعات (المصرية والأردنية والكويتية)، وتم الاتفاق على اجماع (٥) للحذف أو الإضافة أو التعديل الجوهرية، بهدف التعرف على: مدى توافق وارتباط العبارات بالأهداف والمحور المخصص لها من ناحية الصياغة والارتباط بالمحور والارتباط بالمضمون، واستبعاد الفقرات غير المناسبة واقتراح العبارات الجديدة، وتحديد العبارات الغامضة أو التي تحتل أكثر من معنى حتى يتم تعديلها. ولقد أجرى المحكمون تعديلات لغوية طفيفة على بعض فقرات المقياس.

٢-صدق الاتساق الداخلي

تم التأكد من صدق البناء الداخلي للمقياس باستخدام (معامل الارتباط بيرسون) حيث تم حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات الاستبانة بالبعد الذي تنتمي إليه العبارة وقد تم استخدام أفراد العينة لقياس الصدق الداخلي وبلغ عددها (٢٥) معلمة تربوية رياضية من داخل مجتمع البحث وخارج عينتها، وقد تبين أن معامل الارتباط بين البعد والدرجة الكلية للاجهاد الانفعالي جاء (**٠.٧٤) ومعامل الارتباط لتبليد المشاعر جاء (**٠.٨١)، كما جاء معامل الارتباط لنقص الشعور بالإنجاز (**٠.٦٦). ويتضح من خلال الجدول السابق أن جميع العبارات دالة عند مستوى (٠.٠١)، وهذا يعطي دلالة على ارتفاع معاملات البناء الداخلي.

ثبات المقياس :

تم اجراء الثبات بطريقة الإعادة حيث عرض الاختبار على العينة الاستطلاعية (٢٥) معلمة تربوية رياضية من داخل مجتمع البحث، وتم إعادة تطبيقه بعد (٣) أسابيع ، والجدول التالي يوضح معاملات الثبات

جدول (١)

معاملات ثبات مقياس الاحتراق النفسي

البعد	الفقرات	الثبات بطريقة الإعادة	الثبات بطريقة كرونباخ ألفا
الإجهاد الانفعالي	٩	**٠.٨٨	٠.٨٠
تبليد المشاعر	٥	**٠.٩٠	٠.٨٦
نقص الشعور بالإنجاز	٨	**٠.٨٥	٠.٨٧
الدرجة الكلية	٢٢	**٠.٩١	٠.٩٠

ويتبين أن مقياس الاحتراق النفسي يتمتع بثبات مناسب إحصائياً.

تطبيق وتصحيح المقياس:

تم الإجابة على كل بنود المقياس بالاختيار بين سبعة خيارات تقديرات لاحتمالية حدوث الاستجابة هي (١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٦، ٧)، وعلى المعلمات عينة البحث اختيار إجابة

واحدة من الاستجابات السبعة بحيث تميل الاجابة من الرقم سبعة الى درجة قوية جدا وتميل العلامة واحد الى درجة ضعيفة جدا. وبالتالي تتراوح العلامة التي تحصل عليها المعلمة في البعد الأول بين (٩-٦٣) وفي البعد الثاني (٥-٣٥) وفي البعد الثالث (٨-٤٨).

وتفسر الإجابات التي تحصل عليها المعلمة على النحو التالي:

تم استخدام المدى لتفسير الدرجة التي يحصل عليها الطالب حيث أن المدى = أكبر قيمة - أصغر قيمة / عدد القيم

أعلى خيار - أدنى خيار = ٧-١=٦

ثم تقسيم الفرق على عدد المستويات التي تم اختيارها وعددها (٣) كما يلي: ٦/٣=٢
ثم يتم إضافة ٢ إلى الحد الأدنى لكل فئة.

١. فالدرجة من (١-٣) للفقرة الواحدة تدل على مستوى منخفض من الاحتراق النفسي لدى المعلمة.

٢. والدرجة من (١-٣.٥) للفقرة الواحدة تدل على مستوى متوسط من الاحتراق النفسي لدى المعلمة.

والدرجة من (١-٥.٧) للفقرة الواحدة تدل على مستوى مرتفع من الاحتراق النفسي لدى المعلمة.

ثانياً: مقياس التفاؤل

تم تطوير هذا المقياس من أجل الكشف عن مستوى التفاؤل لدى هؤلاء المعلمات، من خلال الاستعانة بالأدب السابق كما يلي: (ابو العلا (٢٠١٠)، وأنور وعبد الصادق (٢٠١٠)، وبخيت (٢٠١١) والأنصاري، (٢٠٠٣). وقد تكون المقياس بصورته الأولية من ثمان وعشرين فقرة، بهدف الكشف عن مستوى التفاؤل لدى معلمات التربية الرياضية. وللتأكد من مناسبة المقياس لأهداف الدراسة وعينتها فقد تم التأكد من الخصائص السيكومترية.

التأكد من الخصائص السيكومترية للأداة:

١- الصدق الظاهري (المحكمين)

تم عرض الأداة بصورتها الأولية على (٧) من أعضاء هيئة التدريس وذوي الاختصاص في الجامعات (المصرية والأردنية والكويتية)، من المتخصصين في التربية وعلم النفس والتربية الرياضية، وطلب منهم إبداء الرأي بوضوح الصياغة، وانتماء الفقرات للأداة، ومناسبتها للبيئة الكويتية، وإبداء أية ملاحظات تتعلق بالحذف أو الإضافة، وتم اعتماد إجماع (٥) محكمين؛ للحكم على صلاحية الفقرات، وبناء على رأي المحكمين تم حذف ثلاث فقرات، وتعديل صياغة (٨) فقرات، وقد أصبح عدد فقرات المقياس (٢٥) فقرة، وللمقياس علامة كلية تتراوح بين (٢٥-١٢٥) وقد تم الاستبعاد للفقرات الثلاثة نظراً لكونها مكررة في فقرات أخرى.

والفقرات التي تم حذفها هي : هناك دائماً أمل رغم المآسي العديدة، الحاضر أفضل من الماضي، واعتقد ان لي مستقبل مشرق في هذه الحياة

٢- صدق الاتساق الداخلي

تم حساب معاملات الارتباط بين أداء أفراد عينة البحث الاستطلاعية على كل فقرة من فقرات مقياس التفاؤل والدرجة الكلية للمقياس من خلال تطبيق المقياس على أفراد العينة الاستطلاعية والبالغ عددهم (٢٥) معلمة تربية رياضية من دولة الكويت، وهن من داخل مجتمع البحث وخارج العينة، وقد تراوح معامل الارتباط بين الدرجة الكلية والفقرات (**٠.٥٣- **٠.٧٧) مما يدل على تمتع المقياس بصدق بناء داخلي.

ثبات الاتساق الداخلي

تم التحقق من ثبات الأداة من خلال تطبيقها على عينة استطلاعية مكونة من (٢٥) معلمة من معلمات التربية الرياضية في دولة الكويت وخارج عينة البحث، وتم حساب معامل الثبات بطريقة إعادة الإعادة بفواصل زمني مقداره ثلاثة أسابيع وقد بلغ مقداره (**٠.٨١) للدرجة الكلية، كما تم التحقق من ثبات الأداة وفقاً لمعادلة كرونباخ ألفا وقد بلغ مقداره (٠.٧٩)، وهي قيم مناسبة في الدراسات التربوية.

تصحيح وتفسير الأداة:

يتكون المقياس من (٢٥) فقرة ولا يوجد أبعاد، وقد تدرجت الإجابة على كل فقرة من فقرات المقياس على سلم إجابات خماسي (موافق بشدة، موافق، نوعاً ما، غير موافق، غير موافق بشدة)، وذلك حسب انطباق محتوى الفقرة على المعلمة، والمستجيب لهذا المقياس هو المعلمة نفسها، ويمكن تحويل سلم الإجابات إلى درجات بحيث تأخذ الإجابة موافق بشدة (خمس درجات)، وموافق (أربع درجات)، ونوعاً ما (ثلاث درجات)، وغير موافق (درجتين)، وغير موافق بشدة (درجة واحدة) وللمقياس علامة كلية. وجميع فقرات المقياس تدل على مستوى التفاؤل لدى المعلمة فلا توجد فقرات سلبية. ولتفسير الإجابات التي يحصل عليها الطالب على النحو التالي:

يتم استخدام المدى لتفسير الدرجة التي تحصل عليها المعلمة على الفقرة ككل حيث أن المدى = أكبر قيمة - أصغر قيمة / عدد القيم، أعلى خيار - أدنى خيار = ٤ - ١ = ٣

ثم تقسيم الفرق على عدد المستويات التي تم اختيارها وعددها (٣) كما يلي: $٣ / ٤ = ٠.٧٥$

ثم يتم إضافة ٠.٣٣ إلى الحد الأدنى لكل فئة.

- فالدرجة من (١-٢.٣٣) للفقرة الواحدة تدل على مستوى منخفض من مستوى التفاؤل.
- والدرجة من (٢.٣٤-٣.٦٦) للفقرة الواحدة تدل على مستوى متوسط من مستوى التفاؤل.
- والدرجة من (٣.٦٧-٥) للفقرة الواحدة تدل على مستوى مرتفع من مستوى التفاؤل.

نتائج البحث:

السؤال الأول: ما مستوى الاحتراق النفسي والتفاؤل لدى معلمات التربية الرياضية في منطقته العاصمة التعليمية في دولة الكويت .

للإجابة على السؤال الحالي تم حساب المتوسطات الحسابية والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للاحتراق النفسي والتفاؤل لدى معلمة التربية الرياضية في دولة الكويت، والجدول (٢) يبين نتائج ذلك.

جدول (٢)
**المتوسطات الحسابية والانحرافات للاحتراق النفسي والتفاؤل لدى معلمات التربية
 الرياضية في منطقة العاصمة التعليمية في دولة الكويت**

الرقم	النمط	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التقدير	الترتيب
١	نقص الشعور بالإنجاز	4.0358	1.49488	متوسط	١
٢	تبدل المشاعر	4.0000	1.43879	متوسط	٢
٣	الإجهاد الانفعالي	3.9664	1.56468	متوسط	٣
٥	التفاؤل	3.2815	.86752	متوسط	

يتبين من نتائج السؤال الحالي أن مستوى الاحتراق النفسي في الأبعاد جاء بدرجة متوسطة، كما جاء مستوى التفاؤل مستوى.

مما يدل على أن معلمات التربية الرياضية في منطقة العاصمة التعليمية في دولة الكويت تعاني من درجة من الاحتراق النفسي فرغم كل الامتيازات والخدمات التي تقدمها ادارة التعليم للعمل على تحسين جودة حياة المعلمة المهنية ، إلا أن المعلمة ما زالت تعاني من الاحتراق النفسي بدرجة متوسطة، وهذا الأمر يشير إلى ضرورة الاهتمام بالمعلمات قبل أن يؤثر مستوى الاحتراق النفسي على حياتهن المهنية، ومستوى أدائهن للعمل. كما أن المعلمات رغم الميزات المادية والجهود المبذولة في التدريب والتطوير والعمل على تنمية الجانب الشخصي والتطوير البشري المطبق ضمن الخطة المعدة لتحسين من حياة المعلمة بشكل عام، ومعلمة التربية الرياضية بشكل خاص، إلا أن مستوى التفاؤل لديهن لم يرتقي إلى مستوى مرتفع، وبقي ضمن مستوى متوسط.

وقد اتفقت نتائج البحث الحالية مع بعض الدراسات بينما اختلفت مع دراسات أخرى، حيث اتفقت مع دراسة الطحاينة وعيسى (١٩٩٦) التي أظهرت النتائج أن معلمي التربية الرياضية في الأردن يعانون من الاحتراق النفسي بدرجة متوسطة، كما تتفق مع نتائج دراسة الزغول والخريشا والخالدي (2003) التي ترى أن الاحتراق النفسي لدى المعلمين مرتفع على بعد الإجهاد الانفعالي ومتوسط على بعد نقص الشعور بالإنجاز ومدن في بعد تبدل الشعور، كما اتفقت مع نتائج دراسة بريك (٢٠٠٣) التي توصلت نتائج البحث أن متوسط الاحتراق النفسي كان متوسطاً، كما اتفقت مع نتائج دراسة الخرابشة وعربيات (٢٠٠٥) التي توصلت النتائج إلى أن درجة الاحتراق النفسي لدى أفراد العينة كانت بدرجة متوسطة على بعدي الإجهاد الانفعالي وتبدل المشاعر، وعالية على بعد نقص الشعور بالإنجاز، كما اتفقت مع نتائج دراسة الخطيب (٢٠٠٧) التي أظهرت نتائج البحث وجود مستويات متوسطة في أبعاد الاحتراق النفسي.

بينما اختلفت مع نتائج دراسة ساري (Sari, 2005) التي توصلت إلى أن الإناث يعانين بشكل أعلى من الشعور بالإجهاد الانفعالي ونقص الشعور بالإنجاز من الذكور. كما تختلف مع نتائج دراسة مابري (Mabry, 2006) التي أظهرت البحث أن المعلمين الذين كانت رواتبهم متدنية كان لديهم مستوى عال من الاحتراق النفسي، كما اختلفت مع نتائج دراسة العمري والشديفات وأبو نبعة (2008) والتي أشارت أن مستوى الاحتراق النفسي لدى المعلمين كان عالياً في بعدي الإجهاد الانفعالي وتبلد الشعور ومنخفضاً في بعد نقص الشعور بالإنجاز، كما تختلف مع نتائج دراسة هياجنة (٢٠١٢) حول الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الرياضية والتي أظهرت أن درجة الاحتراق النفسي لدى المعلمين جاءت بدرجة قليلة على ثلاثة محاور وهي محور الانهك العقلي الانهك الانفعالي والتغير نحو الأسوأ ، كما جاءت بدرجة متوسطة على محور الانهك البدني ونقص الانجاز الشخصي، كما تختلف مع نتائج دراسة عياصرة وعبد الرحمن (٢٠١٣) بدراسة لمستويات الاحتراق النفسي لدى المعلمين والمعلمات والتي توصلت أن مستوى الاحتراق النفسي كان عالياً، وإن أكثر بعد كان في نقص الشعور بالإنجاز وشدة تبلد المشاعر، كما اختلفت مع نتائج دراسة عبد الرحيم (٢٠١٤) التي توصلت أن متوسط درجات أفراد عينة البحث على الاجهاد النفسي وتبلد المشاعر وتدني الشعور بالإنجاز كانت عالية.

وتعزو الباحثة وجود مستوى متوسط من الاحتراق النفسي والتفاؤل لدى معلمات التربية الرياضية لكون المعلمات يعانين من بعض الضغوط الحالية التي تؤثر عليهن، نتيجة النصاب التدريسي، وكثرة الأنشطة التي تقوم بها المعلمة ، وقيامها بأكثر من مهمة في حياتها حيث تلعب دور زوجة وأم ومعلمة ، وهذا قد يسبب لها ضغوط في العمل قد تتطور لتصل الى الاحتراق النفسي.

السؤال الثاني : هل هناك علاقة بين الاحتراق النفسي والتفاؤل لدى معلمات التربية الرياضية في منطقته العاصمة التعليمية في دولة الكويت
للإجابة عن السؤال الحالي تم استخدام معامل ارتباط بيرسون، والجدول (٣) يبين النتائج

جدول (٣)

معاملات الارتباط بين ابعاد الاحتراق النفسي والتفاؤل لدى معلمات التربية الرياضية في منطقته العاصمة التعليمية في دولة الكويت

معامل الارتباط	نقص الشعور بالإنجاز	تبلد المشاعر	الإجهاد الانفعالي
معامل الارتباط	-.٧٨**	-.٧٩**	-.٧٦**
مستوى الدلالة	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠

يتبين من نتائج السؤال الحالي أن الارتباط بين أبعاد الاحتراق النفسي جميعها سواء نقص الشعور بالإنجاز أو تبلد المشاعر أو الاجهاد الانفعالي وبين التفاؤل جاءت ذات دلالة احصائية عند مستوى $(\alpha = 0.01)$ وقد جاء الارتباط ارتباطاً عكسياً، فكلما زاد مستوى الاحتراق النفسي لدى المعلمة بأبعاده الثلاثة قل مستوى التفاؤل لديها، والعكس صحيح.

وتتفق مع نتائج دراسة بخيت (٢٠١١) حول السعادة وعلاقتها بالتفاؤل وقلق المستقبل والتي توصلت إلى أنه يمكن التنبؤ بسعادة المعلمة بمعلومية درجتها على مقياسي التفاؤل وقلق المستقبل، كما تتفق مع نتائج دراسة اسماعيل (٢٠٠١) بدراسة حول التفاؤل والتشاؤم وبعض المتغيرات النفسية والتي أظهرت وجود علاقة ارتباطية سالبة بين التفاؤل والشعور بالوحدة وقلق الموت ومصدر الضبط الخارجي.

وتعزو الباحثة وجود ارتباط سلبي بين المتغيرين نظرا لأن الاحتراق النفسي يعد متغيرا سلبيا، بينما يعد التفاؤل متغيرا ايجابيا من متغيرات علم النفس الايجابي. السؤال الثالث: هل يختلف مستوى الاحتراق النفسي والتفاؤل لدى معلمات التربية الرياضية في دولة الكويت تبعا لسنوات الخبرة.

للإجابة عن السؤال الحالي تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياسي الاحتراق النفسي والتفاؤل لدى معلمات التربية الرياضية تبعا لسنوات الخبرة، والجدول (٤) يبين النتائج.

الجدول (٤)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياسي الاحتراق النفسي والتفاؤل تبعا لسنوات الخبرة لدى معلمات التربية الرياضية في دولة الكويت

المتغير	المتغير	نقص الشعور بالإنجاز	تبدل المشاعر	الإجهاد الانفعالي	التفاؤل
الخبرة (٥-١) سنوات	المتوسط الحسابي	٤.٣١	٤.٠٤	٤.٣٦	٣.١٩
	العدد	٢٦	٢٦	٢٦	٢٦
	الانحراف المعياري	١.١٦	١.٢٩	١.٣٢	٠.٨٩
الخبرة (٦-١٠) سنوات	المتوسط الحسابي	٤.٠٣	٤.٠١	٣.٥٨	٣.٤٨
	العدد	١٩	١٩	١٩	١٩
	الانحراف المعياري	١.٥١	١.٤٣	١.٧٤	٠.٧٩
الخبرة (١١) سنة فأكثر	المتوسط الحسابي	٣.٦٢	٣.٩٢	٣.٧٩	٣.٢٠
	العدد	١٧	١٧	١٧	١٧
	الانحراف المعياري	١.٨٨	١.٧٢	١.٦٤	٠.٩٣

يلاحظ من الجدول (٤) وجود فروق ظاهرية بين المتوسطات الحسابية لمقياسي الاحتراق النفسي والتفاؤل لدى المعلمات تبعا لاختلاف سنوات الخبرة لديهن، وللتأكد فيما إذا كانت الفروق بين المتوسطات الحسابية ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة

($\alpha=0.05$) تم استخدام تحليل التباين الأحادي (ANOVA)، وجاءت نتائج تحليل التباين على النحو الذي يوضحه الجدول (٥):

الجدول (٥)

نتائج تحليل التباين الأحادي للفروق بين المتوسطات الحسابية لمقياسي الاحتراق النفسي والتفاؤل تبعاً لسنوات الخبرة لدى معلمات التربية الرياضية في منطقة العاصمة التعليمية في دولة الكويت

المتغير	مصدر الفروق	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	مستوى الدلالة
نقص الشعور بالإنجاز	بين المجموعات	٤.٩١	٢	٢.٤٦	١.١٠	٠.٣٤
	داخل المجموعات الكلي	١٣١.٤١	٥٩	٢.٢٣		
		١٣٦.٣٢	٦١			
تبلد المشاعر	بين المجموعات	٠.١٦	٢	٠.٠٨	٠.٠٤	٠.٩٦
	داخل المجموعات الكلي	١٢٦.١٢	٥٩	٢.١٤		
		١٢٦.٢٨	٦١			
الإجهاد الانفعالي	بين المجموعات	٧.٥١	٢	٣.٧٦	١.٥٦	٠.٢٢
	داخل المجموعات الكلي	١٤١.٨٣	٥٩	٢.٤٠		
		١٤٩.٣٤	٦١			
التفاؤل	بين المجموعات	١.٠٦	٢	٠.٥٣	٠.٧٠	٠.٥٠
	داخل المجموعات الكلي	٤٤.٨٥	٥٩	٠.٧٦		
		٤٥.٩١	٦١			

يتبين من الجدول (٥) أنه لم يكن هناك أية فروق ذات دلالة احصائية في أبعاد الاحتراق النفسي (نقص الشعور بالإنجاز وتبلد المشاعر والاجهاد الانفعالي) والتفاؤل تبعاً لسنوات الخبرة لدى المعلمة حيث بلغت قيم ف (١.١٠، ٠.٠٤، ١.٥٦، ٠.٧٠) على التوالي، وجميع هذه القيم غير دالة احصائياً عند مستوى دلالة ($\alpha=0.05$) .

ويعزى عدم وجود فروق بين المعلمات في مستوى الاحتراق النفسي والتفاؤل تبعاً لمتغير سنوات الخبرة لأن المعلمات سواء أكن في بداية التعيين أو بعد مضي سنوات من عملهن يعشن ظروف مهنية متقاربة، ويطلب منهن القيام بمهام ومسؤوليات محددة، لا تختلف تبعاً للتقدم في الخبرة، ومع زيادة الخبرة تزيد المسؤوليات أكثر وبالتالي هذا يجعل الاحتراق النفسي والتفاؤل يحافظ على مستواه بشكل متقارب.

وتتفق نتائج البحث مع دراسة الطحاينة وعيسى (١٩٩٦). والتي لم تظهر فروق في الاحتراق النفسي تبعاً للخبرة، كما تتفق مع نتائج دراسة أنطونيو، وبوليكروني، ووالترز (Antonio, Polychroni & Walters, 2000) التي لم تظهر فروق في الاحتراق النفسي تبعاً للخبرة، كما تتفق مع نتائج دراسة الشيخ خليل (٢٠٠٨) التي هدفت إلى تعرف مدى شيوع الاحتراق النفسي، حيث أشارت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في

الاحترق النفسي تعزى لمتغير سنوات الخبرة التي يعمل بها المعلم، وتتفق مع نتائج دراسة دراسة دبابي وساسي (٢٠١٠) حول الكشف عن مستوى الاحتراق النفسي لدى العاملين في مجال التدريس، حيث توصلت إلى عدم وجود فروق بين أفراد مجتمع البحث تعزى إلى متغيرات المستوى التعليمي، الجنس، والخبرة المهنية، كما تتفق مع نتائج دراسة عبد الرحيم (٢٠١٤) حول مستويات الاحتراق النفسي لدى المعلمين التي تعزى الى سنوات الخبرة، كما تتفق مع نتائج دراسة هياجنة (٢٠١٢) حول الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الرياضية والتي اظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في درجة الاحتراق النفسي تعزى لسنوات الخبرة.

بينما اختلفت مع نتائج دراسة مارتن وبالديوين (Martin & Baldwin,1996) والتي اشارت أن المعلمين المبتدئين اشد شعوراً بالضغط والاحتراق النفسي من المعلمين ذوي الخبرة، كما تختلف مع نتائج دراسة العمري والشديفات وأبو نبعة (2008) حول التعرف على تأثير الأنماط القيادية لمديري المدارس على الاحتراق النفسي لدى المعلمين، والتي أشارت إلى وجود فروق في مستوى الاحتراق النفسي للمعلمين يعزى للخبرة التدريسية لصالح الخبرة الأكثر.

استنتاجات البحث:

بناء على ما توصلت له نتائج البحث فإنه يوصى بما يلي:

١. ضرورة العمل من قبل المشرفين والمسؤولين على تخفيض مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمات التربية الرياضية لما له تأثير على كافة مجالات حياتهن.
٢. اجراء برامج توعوية وورش عمل للمعلمات من قبل اعضاء هيئة تدريس في مجال التربية الرياضية على فئة المعلمات للمساعدة في تخفيض مستوى الاحتراق النفسي لديهن وزيادة مستوى التفاؤل لديهن.
٣. ضرورة اهتمام متخذي القرار بوزارة التربية والتعليم بالتخفيف من العبء الوظيفي الملقى على عاتق المعلمات.
٤. اجراء حوار مع معلمات التربية الرياضية لزيادة تفاؤلهن في دولة الكويت

المراجع

أولاً : المراجع العربية:-

١. اسماعيل، احمد السيد (٢٠٠١) بدراسة حول التفاؤل والتشاؤم وبعض المتغيرات النفسية لدى عينة من طلاب جامعة أم القرى. المجلة التربوية، ٦٠، ٥١-٨١.
٢. آل مشرف، فريد عبد الوهاب.(٢٠٠٢). مصادر الاحتراق النفسي التي تتعرض لها عينة من عضوات هيئة التدريس بجامعة الملك سعود. مجلة دراسات الخليج، ٢٨ (٥).
٣. الانصاري، بدر محمد(١٩٩٨) : التفاؤل والتشاؤم، المفهوم والقياس والمتعلقات، جامعة الكويت. مجلس النشر العلمي، لجنة التأليف والتعريب والنشر.
٤. أنور، عبير وعبد الصادق، فاتن (٢٠١٠) دور التسامح والتفاؤل في التنبؤ بنوعية الحياة لدى عينة من الطلاب الجامعيين في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية. دراسات عربية في علم النفس، ٩(٣)، ٤٩١-٥٧١.
٥. بخيت، ماجدة هاشم (٢٠١١) السعادة وعلاقتها بالتفاؤل وقلق المستقبل لدى معلمات رياض الاطفال، مجلة الطفولة والتربية، ٦(٣)، ١٧-٨٥.
٦. بريك، وسام درويش(٢٠٠٣) ظاهرة الاحتراق النفسي لدى معلمي مدارس عمان الاساسية والثانوية العامة والخاصة وعلاقتها بمجموعة من المتغيرات الديموغرافية والمهنية، العلوم التربوية، العدد الأول يناير، ١-٢٨.
٧. جبر، وائل اللهواني (٢٠٠١). مقاييس نفسية، عمان: مكتبة السلامة.
٨. جعفر، هدى حسن (٢٠٠٦). التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بضغوط العمل والرضا عن العمل، مجلة دراسات نفسية، القاهرة: رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية، ١٦(١)، ٨٣-١١١.
٩. الحكائي، عامر سعيد (٢٠١٤). مقارنة في التفاؤل وعلاقته بالاتزان الانفعالي لطلاب وطالبات التربية الخاصة، مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ٢٦(٢)، ٣٥-٤٧.
١٠. الخرابشة، عمر وعربيات، أحمد عبد الحليم. (2005) الاحتراق النفسي لدى المعلمين العاملين مع الطلبة ذوي صعوبات التعلم في غرفة المصادر. مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والاجتماعية والإنسانية، ١٧(٢)، ٢٩١-٣٣١.
١١. الخطيب، محمد جواد. (٢٠٠٧). الاحتراق النفسي وعلاقته بمرونة الأنا لدى المعلمين الفلسطينيين بمحافظة غزة، الجودة في التعليم الفلسطيني "مدخل للتميز، الجامعة الإسلامية، غزة.
١٢. دوني، كمال والكيلاني، أنمار وعليان، خليل (١٩٨٩). مستويات الاحتراق النفسي لدى معلمي المدارس الحكومية في الأردن، المجلة التربوية، ١٩(٥)، ٢٧٣-٢٥٦.

١٣. ديابي، بوبكر وساسي، عقيل (٢٠١٠) مقارنة مستوى الاحترق النفسي عند كل من معلمي المرحلة الابتدائية وأساتذة التعليم المتوسط وأساتذة التعليم الثانوي، دراسة ميدانية بمدينة ورقلة. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، عدد خاص الملتقى الدولي حول المعاناة في العمل، ٤٣-٣٠.
١٤. الزغول، رافع؛ الخريشا، ملوح؛ والخالدي مائسة..(2003) الاحترق النفسي لدى المعلمين والمعلمات وعلاقته بإدراكهم للنمط القيادي لمديري ومديرات مدارس الكرك الثانوية الحكومية، مؤتة للبحوث والدراسات، 18(6)، 243-269.
١٥. شكري، مايسة محمد (١٩٩٩). التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بأساليب مواجهة المشقة، مجلة دراسات نفسية، ٩(٣)، ٤١٦-٣٨٧.
١٦. الشيخ خليل، جواد (٢٠٠٨). الاحترق النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات الديموغرافية لدى المعلمين، مجلة بحوث، ١(١)، ١٣٥-١٥٨.
١٧. صبحي، سيد عبد الرحيم (١٩٨٤). التفاؤل والتشاؤم، القاهرة: المركز النموذجي لرعاية وتوجيه المكفوفين. القاهرة: بحث منشور في المركز النموذجي لرعاية وتوجيه المكفوفين
١٨. الطحانية، زياد وعيسى، سهى (١٩٩٦). للتعرف على مستوى الاحترق النفسي لدى معلمي التربية الرياضية في الأردن وعلاقتها ببعض المتغيرات. دراسات، العلوم التربوية، ٢٣ (١) ١٣١-١٤٨.
١٩. عبد الرحيم، خالد علي (٢٠١٤) مستويات الاحترق النفسي لدى المعلمين في منطقة مبارك التعليمية بدولة الكويت، مجلة كلية التربية ببنها، ٩٧(٢)، ٤١٧-٣٩٣.
٢٠. عبد اللطيف، حسن ولولو، حمادة (١٩٩٨). التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها ببعدي الشخصية: الانبساط العصائية، مجلة العلوم الاجتماعية، ٢٦ (١)، ١٠٤-٨٤.
٢١. عبد المعطي، حسن مصطفى (٢٠٠٥). الإرشاد النفسي وجودة الحياة في المجتمع المعاصر، وقائع المؤتمر العلمي الثالث، الانماء النفسي والتربوي للإنسان العربي في ضوء جودة الحياة، جامعة الزقازيق، ١٥-١٦، مارس، ١٣-٢٣.
٢٢. العبيدي، نغم محمود صالح(١٩٩٩). بناء مقياس للاحترق النفسي لدى مدرسي التربية الرياضية في محافظة نينوى، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
٢٣. ابو العلا، محمد اشرف (٢٠١٠) التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بتقدير الذات ومستوى الطموح والتوافق مع الحياة الجامعية لدى عينة من الطلاب والطالبات، دراسات عربية في علم النفس، ٩(٢)، ٣٣٩-٣٩٨.

٢٤. العمري، أيمن والشديفات، صادق وأبو نبعة، عبد الله. (2008). تأثير الأنماط القيادية لمديري المدارس على الاحتراق النفسي لدى المعلمين في مديرية تربية الرصيفة في الأردن، المجلّة الأردنية للعلوم التربوية، (١)، ٦٣-٧٨.
٢٥. عياصرة، معن وعبد الرحمن، علي. (٢٠١٣). دراسة لمستويات الاحتراق النفسي لدى المعلمين والمعلمات في مديرية تربية وتعليم جرش في ضوء بعض المتغيرات. مجلة العلوم التربوية والنفسية، ١٤ (٣)، ٣٥-٦٤.
٢٦. نبيل، بحري وشويعل، يزيد (٢٠١٤). التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بمركز الضبط وأساليب التعامل مع الضغط النفسي، مركز جيل البحث العلمي، ٢، يونيه جوان، ١٤٥-١٧١.
٢٧. هياجنة، ايتان محمد زيد (٢٠١٢) الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الرياضية في مدارس وكالة الغوث الدولية في عمان، رسالة ماجستير غير منشورة- الجامعة الأردنية، عمان.

ثانياً : المراجع الأجنبية :-

1. Allen, R.J.(1983). Human Stress : Its nature & Control. Minnesota, Durgues Publishing.
2. Antoni, A. S; Polychrome, F; Walters, B. (2000). Sources of stress and professional burnout of teachers of special educational need in Greece international special education congress, University of Manchester, 24th-28th.
3. Freudenberg, H.J. (1982). Counseling and dynamics Treating the end – stage person. In. W. S. Paine (ed). Job Stress and Burnout, Beverly Hills, CA: Sage.
4. Goddard, R. & Goddard, M. (2006). Beginning teacher burnout in Queensland Schools: Associations with Serious Intentions to Leave. Australian Educational Researcher , 33 (2) 61-76.
5. Gold, Y., & Roth, R. (1994). Teacher managing stress and reventing burnout: The professional health solution. London: Flamer press.
6. Kim N.,& Kwon, M. (2008). Health promoting behaviors and influencing factors in middle school students: focus on optimism and pessimism. Journal of Korean Academy of Child Health Nursing, 14 (4), 388-395.

7. Lambie, G, M. (2007). The Contribution of Ego Development Level to Burnout in School Counselors: Implications for Professional School Counseling. *Journal of Counseling & Development*. 85, 82- 88.
8. Mabry, R.D. (2006). Teacher Burnout factors: A study of Teachers in the Maury county Tennessee". School. system EdD in Tennessee state university.
9. Martin, N. and B. Baldwin. (1996). Helping Beginning Teachers for Foster Classroom Management: Implication for Elementary School Counseling, 31(2): 106-113.
10. Maslach C., and S. Jackson. (1981). The Measurement of Experienced Burnout. *Journal of Occupational Behavior*, 2:99-113.
11. Maslach, C. (1982). *Burnout – The Cost of Caring*, Englewood Cliffs, NJ: Prentice – Hall.
12. Maslach, C. Schaufeli, W. & Leiter, M. (2001). Job Burnout. *Journal Review of Psychology*. 52, 397- 422.
13. Mclellan, T. (1988). *Escape from Anxiety & Stress*. London Barks Publishing Co.
14. More, M (1992). Dynamic Optimism: an extortion cognitive emotional virtue , retrieved may, 30, 2007, from <http://www.maxmore.com/optimism>.
15. Paulik, K (2001). Hardiness, Optimism, self-confidence and occupational stress among university teachers, *Journal of studio psychological*, 43(1), 91-100.
16. Sari, H. (2005). How do principals and teachers in special schools in Turkey rate themselves on levels of burnout, job satisfaction, and locus of control, *Alberta Journal of Educational Research*, 51 (2). 172-192.
17. Scheier, B., & Carver, C (2002). The role of optimism in social network development, coping and psychological adjustment during a life transition , *Journal of personality and social psychological*, 82(1), 102-111.
18. Seidman, S.A. & Zager, J. (1987). The Teacher Burnout Scale, *Educational Research Quarterly*. 20 (1), 26-35.

المخلص

مستوى الاحتراق النفسي وعلاقتها بالتفاؤل لدى معلمات التربية الرياضية بمنطقة العاصمة التعليمية بدولة الكويت

استاذ مشارك . عواطف ابراهيم الربيعان
الهيئة العامة للتعليم التطبيقي

تناول البحث الحالي مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمات التربية الرياضية بمنطقة العاصمة التعليمية وعلاقتها بالتفاؤل في دولة الكويت، حيث تكونت عينة البحث من (٦٢) معلمة تربية رياضية في دولة الكويت، وتم استخدام مقياس الاحتراق النفسي وتطوير مقياس التفاؤل لدى معلمات التربية الرياضية في دولة الكويت.

وقد توصلت نتائج البحث إلى أن مستوى الاحتراق النفسي بأبعاده الثلاث: الإجهاد الانفعالي، وتبدل المشاعر، ونقص الشعور بالإنجاز، ومستوى التفاؤل لدى معلمات التربية الرياضية جاء بدرجة متوسطة، وأن هناك علاقة سلبية ذات دلالة احصائية بين الاحتراق النفسي بالأبعاد الثلاث وبين التفاؤل.

ولا توجد هناك فروق بين معلمات التربية الرياضية في أبعاد الاحتراق النفسي والتفاؤل تعزى إلى سنوات الخبرة، وبناء على نتائج البحث تم الخروج بعدد من التوصيات منها اجراء ورشات عمل تدريبية لتخفيض مستوى الاحتراق، واجراء حوار مع معلمات التربية الرياضية لزيادة تفاؤلهن في دولة الكويت.

Summary

Burnout among physical education teachers teaching the capital region of the State of Kuwait and its relationship with of optimism

Associate professor .awatef Ibrahim Rubaiaan
Public Authority for Applied Education

The present study conducted the burnout level of physical education teachers teaching the capital region and its relationship with optimism in Kuwait, where the study sample consisted of (62) Physical Education in the State of Kuwait, a teacher, was the use of burnout scale and develop optimism scale of the physical education teachers in the State of Kuwait.

The study concluded that the psychological dimensions of the three combustion level: Stress emotional, and sag feelings, and a lack of sense of accomplishment, and the level of optimism among physical education teachers came moderately, and that there is a negative relationship statistically significant differences between burnout three dimensions and the optimism.

and there are no differences between the physical education teachers in burnout and optimism dimensions attributed to years of experience, and based on the results of the study have been out a number of recommendations, including holding training workshops to reduce the combustion level, and hold a dialogue with the physical education teachers to increase their optimism in Kuwait.