جامعة الشهيد حمة لخضر الوادي

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم: علم النفس وعلوم التربية

الاحتراق النفسي المهني لدى الممرضين

-دراسة ميدانية بمركز مكافحة السرطان رزقي بشير بالوادي-

مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات شهادة ليسانس أكاديمي في علم النفس

تخصص: علم النفس العيادي

إعداد الطالبات:

منى بحري

إيمان غيلاني

فاطمة صيفي

عبير بيات

اشراف الدكتورة:

خيرة لزعر

نوقشت المذكرة علنا يوم: 2023/06/10

أمام اللجنة المكونة من الاساتذة:

اللجنة	الرتبة	الجامعة	الصفة
سميرة عمامرة	أستاذ محاضر- أ-	جامعة الشهيد حمة لخضر	رئيسا
خيرة لزعر	أستاذ محاضر- أ-	جامعة الشهيد حمة لخضر	مشرفا ومقررا
عاتكة غرغوط	أستاذة التعليم العالي	جامعة الشهيد حمة لخضر	ممتحنا

السنة الجامعية: 2023/2022

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة الشهيد حمة لخضر الوادي

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم: علم النفس وعلوم التربية

الاحتراق النفسي المهني لدى الممرضين العاملين بمركز مكافحة السرطان بالوادي

مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات شهادة الماستر أكاديمي في علوم التربية

تخصص: علم النفس العيادي

إعداد الطالبات:

منى بحري

إيمان غيلاني

فاطمة صيفي

عبير بيات

اشراف الاستاذة

خيرة لزعر

نوقشت المذكرة علنا يوم: 2023/06/10

أمام اللجنة المكونة من الاساتذة:

اللجنة	الرتبة	الجامعة	الصفة
خيرة لزعر	.....	جامعة الشهيد حمة لخضر	مشرفا ومقررا
عاتكة غرغوط	.....	جامعة الشهيد حمة لخضر	ممتحنا

السنة الجامعية: 2023/2022

بسم الله الرحمن الرحيم

بسم الله الرحمن الرحيم

يرفع الله الذين آمنوا منكم والذين أوتوا العلم درجات والله بما تعملون خبير

سورة المجادلة الآية (11)

شكر وتقدير

الحمد لله الذي علم الإنسان ما لم يعلم، وصلى الله على محمد معلم الأمة وخاتم النبيين وعلى آله وصحبه وسلم...أما بعد

يسرنا أن نتقدم بعظيم الشكر والعرفان إلى الدكتورة الفاضلة والمخلصة "خيرة لزعر" لتوجيهاتها ونصائحها طيلة فترة القيام بهذا البحث

كما نشكر أعضاء اللجنة الموقرة الأساتذة الأفاضل على قبولهم بمناقشة هذا العمل

والى كل أساتذتنا منذ بداية رسم الألف إلى ختم هذه المذكرة، والى كل من ساهم من قريب أو بعيد في انجاز هذا البحث، متمنيين أن يكون هذا الأخير بادر في نفع ورفع البحث العلمي.

ويسرني أن اشكر نفسي التي صبرت على مصاعب الحياة والتي ساهمت في تطورها.

ملخص الدراسة باللغة العربية

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على مستوى الاحتراق النفسي المهني (مرتفع/متوسط/منخفض) عند الممرضين العاملين في مركز مكافحة السرطان رزقي البشير بالوادي، تكونت العينة من(40) ممرض وممرضة حيث تم اختيارهم بطريقة قصدية، تم استخدام مقياس ماسلاش(لفرج عبد القادر طه) و(مصطفى عازب) للاحتراق النفسي المهني. وقد تم تحليل النتائج باستخدام المتوسطات الحسابية، والانحراف المعياري ومعامل ألفا كرونباخ واختبار T.test ومعادلة جيتمان وسبيرمان وبراون. حيث أظهرت النتائج ما يلي:

– أن مستوى الاحتراق النفسي المهني عند الممرضين متوسطة

– عدم وجود فروق دالة إحصائية في الاحتراق النفسي المهني بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الإناث.

– وجود فروق دالة إحصائيا في الاحتراق النفسي المهني بين متوسط درجات الممرضين ذوي الخبرة القصيرة وذوي الخبرة الطويلة.

– كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائيا الاحتراق النفسي المهني تعزى للحالة الاجتماعية.

ملخص الدراسة باللغة الأجنبية

The current study aimed to identify the level of occupational psychological burnout (high/medium/low) among nurses working in the Rizqi Al-Bashir Cancer Control Center in Al-Wadi.) and (Mustafa Azeb) for occupational psychological burnout.The results were analyzed using arithmetic means, standard deviation, Cronbach's alpha coefficient, T.test, and Gitman, Spearman and Brown equation.The results showed the following:

- The level of occupational psychological burnout among nurses is medium

- There are no statistically significant differences in occupational psychological burnout between the mean scores of males and the mean scores of females.

- There are statistically significant differences in professional psychological burnout between the mean scores of nurses with short experience and those with long experience.

- The results also showed that there are statistically significant differences in occupational psychological burnout due to the social status.

فهرس المحتويات

شكر وتقدير..... **III**

الإهداء ..... خطأ! الإشارة المرجعية غير معرّفة.

ملخص الدراسة باللغة العربية..... **IV**

ملخص الدراسة باللغة الأجنبية ..... **IV**

فهرس المحتويات..... **V**

فهرس الجداول ..... **VIII**

فهرس الأشكال ..... **IX**

مقدمة..... أ

الجانب النظري

الفصل الأول: تقديم الدراسة

1. إشكالية الدراسة:..... 4

2. تساؤلات الدراسة: 6

3-فرضيات الدراسة:..... 6

4. أهداف الدراسة 6

5. أهمية الدراسة..... 6

6-الدراسات السابقة: 7

7 - التعقيب على الدراسات السابقة: 12

8-التعريف الإجرائي لمتغير الدراسة: 17

الفصل الثاني: الاحتراق النفسي المهني

تمهيد: 19
1-تطور مفهوم الاحتراق النفسي: 19
2-تعريف الاحتراق النفسي: 21
3-أبعاد الاحتراق النفسي المهني: 22
4-مراحل الاحتراق النفسي المهني: 22
5-أسباب الاحتراق النفسي المهني: 23
6-أعراض الاحتراق النفسي المهني: 24
7-إشكالية تصنيف وتشخيص الاحتراق النفسي: 25
8-النظريات المفسرة للاحتراق النفسي المهني: 25
9-الوقاية من الاحتراق النفسي المهني: 27
10- علاج حالات الاحتراق النفسي المهني: 27
خلاصة الفصل: 29

الفصل الثالث: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

تمهيد 31
1. منهج الدراسة: 31
2-حدود الدراسة: 31
3- مجتمع الدراسة: 31
4- أداة الدراسة: 33
5-مقياس الاحتراق النفسي المهني: 33
6-تصحيح المقياس: 34

7- بعض الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة: 35

6 -الأساليب الإحصائية: 37

خلاصة الفصل: 38

الفصل الرابع: عرض نتائج الدراسة وتحليلها ومناقشتها

تمهيد 40

1.عرض نتائج الفرضية الأولى وتحليلها ومناقشتها: 40

2- عرض نتائج الفرضية الثانية وتحليلها ومناقشتها:..... 42

3-عرض نتائج الفرضية الثالثة وتحليلها ومناقشتها 44

4-عرض نتائج الفرضية الرابعة وتحليلها ومناقشتها 46

الاستنتاج العام: **48**

قائمة المصادر والمراجع **50**

الملحق **53**

فهرس الجداول

جدول رقم (01): توزيع أفراد العينة للدراسة حسب متغير الجنس 32
جدول رقم (02): يوضح نتائج حساب الصدق التميزي بطريقة المقارنة الطرفية لمقياس الاحتراق النفسي 35
جدول رقم (03): يوضح ثبات مقياس الاحتراق النفسي بطريقة ألفا كرونباخ..... 36
جدول رقم (04): يوضح الثبات مقياس الاحتراق النفسي بالتجزئة النصفية 36
جدول رقم (05): يوضح نتائج أفراد العينة في مقياس الاحتراق النفسي المهني 40
جدول رقم (06): مستوى الاحتراق النفسي المهني لدى أفراد العينة 41
جدول رقم (07): نتائج الممرضين في الاحتراق النفسي حسب متغير الجنس 42
جدول رقم (08): دلالة الفرق في الاحتراق النفسي حسب متغير الجنس 43
جدول رقم (09): يوضح نتائج أفراد العينة في مقياس الاحتراق النفسي حسب سنوات العمل 44
جدول رقم (10): دلالة الفرق في الاحتراق النفسي المهني حسب متغير الخبرة 45
جدول رقم (11): يوضح نتائج أفراد العينة في مقياس الاحتراق النفسي حسب سنوات العمل 46
جدول رقم (12): دلالة الفرق في الاحتراق النفسي المهني حسب متغير الخبرة 47

فهرس الأشكال

الشكل رقم (01): يوضح أفراد العينة الذكور والإناث 32
الشكل رقم (02): يوضح نتائج الاحتراق النفسي المهني لدى الممرضين. 41
الشكل رقم (03): يوضح نتائج الممرضين ذوي الخبرة الطويلة والخبرة القصيرة في الاحتراق النفسي المهني. 44
الشكل رقم (04): يوضح نتائج الممرضين المتزوجين والعزاب في الاحتراق النفسي المهني. 46

مقدمة

مقدمة

يعد الاحتراق النفسي من بين الظواهر الجديرة بالاهتمام لدى الباحثين ونتيجة التأثيرات الناتجة عن الظاهرة، وقد يكون لها انعكاسات على الأفراد ولاشك أن ظروف العمل الحالية في الكثير من المهن تسبب الشعور بالضغط لدى الكثير من الأفراد والتي ينجم عنها احتراق نفسي فهناك بعض المهن هي أكثر استهدافا وجلبا لهذه الضغوط من بينها خدمات القطاع الصحي التي يتعامل فيها العمال وخاصة الممرضين بصفة مباشرة مع الناس، بتكريس أنفسهم لخدمة الآخرين ورعاية المرضى ومساعدتهم في استرداد صحتهم وتأهيلهم للاعتماد على أنفسهم.

وهذا ما أدى إلى اهتمام المختصين في مجال الصحة وإدارة المستشفيات بالضغوط ومختلف الاجهادات الناجمة عن العمل في المستشفيات ما يتسم في المجال الصحي من خصائص تفرض على الممرضين فيه أوضاعا معينة تكون مصدر للضغوط ينتج عنها احتراق نفسي لذا فهي تحتاج إلى الاستعداد الكامل ماديا وبشريا وعمليا وإداريا للارتقاء بمستوى الخدمات الصحية ونظرا لأهمية العنصر البشري ودوره في المستشفيات يجب ضرورة التركيز على دراسة العوامل المحيطة بالممرضين والتعرف مصادر الضغط التي تواجههم نتيجة ارتباطهم بعدة اهتمامات.

حيث قمنا بتقسيم هذه الدراسة إلى جانبين جانب نظري: الذي يشمل الفصل الأول: يحتوي على الإشكالية الدراسة والتساؤلات والأهداف وكذا أهمية الدراسة وعرض الدراسات السابقة التي تطرقت إلى نفس الموضوع والتعريف الإجرائي للدراسة، أما في الفصل الثاني تطرقنا إلى متغير الدراسة المتمثل في الاحتراق النفسي المهني حيث تم عرض تطوره والتعاريف والأبعاد والمراحل والأسباب والأعراض والنظريات المفسرة والوقاية والعلاج هذا بالنسبة للجانب النظري، أما في ما يتعلق بالجانب التطبيقي: يشمل الفصل الثالث: الذي يحتوي على الإجراءات المنهجية والمنهج المتبع وحدود الدراسة ومجموعة الدراسة وأداة الدراسة أما في الفصل الأخير فقد قمنا بعرض ومناقشة النتائج المتوصل إليها في الدراسة وتليها خاتمة الدراسة وقائمة المراجع.

الجانب النظري

الفصل الأول: تقديم الدراسة

1-إشكالية الدراسة

2-تساؤلات الدراسة

3-فرضيات الدراسة

4-أهداف الدراسة

5-أهمية الدراسة

6-الدراسات السابقة

7-التعقيب على الدراسات السابقة

8-التعريف الإجرائي لمتغير الدراسة

1. إشكالية الدراسة:

لقد انعكست أثار مشكلات العمل والتطور التكنولوجي وأحداث الحياة على جميع جوانب الشخصية وأعتبر كثير من الباحثين أننا أصبحنا في قرن الضغوط والأزمات النفسية، حيث تعكس العديد من المصطلحات في مجال علم النفس طبيعة الحياة التي يحييها الإنسان في عالم اليوم، وما يعانيه من مشكلات واضطرابات نفسية. إذ أصبح كل من القلق، الاكتئاب، والضغوط النفسية...وغيرها تمثل ظواهر نفسية تتطلب مزيد من جهد الباحثين كنتيجة لظروف الحياة التي يمر بها الأفراد وما يرتبط بها من عقبات قد تعوق مجرى حياته ومشكلات تواجههم ومواقف ضاغطة تعترض مما أصبحوا في حالة من عدم الاستقرار نتيجة لتراكم مثل هذه المشكلات وتعقدها. (بوحارة، 2012، 2)

غير أن زيادة الضغوط النفسية عن الحد المناسب قد تفضي إلى مشاكل يصعب حلها لما لها من آثار سلبية على الصحة العقلية والبدنية كما أن تفاقمها قد يؤدي إلى حدوث الاحتراق النفسي. ومن هذا المنطلق فإن الاحتراق النفسي ينظر إليه باعتباره المحصل النهائي للضغوط النفسي، ومن هنا برزت الحاجة إلى تسليط الضوء على موضوع الاحتراق النفسي الذي يعد إحدى نتائج الأزمات النفسية الخطيرة على الكوادر البشرية العاملة في المؤسسات المهنية والتي تؤثر سلبا في الجانب الاجتماعي والصحي والنفسي للأفراد الذين يعانون منها، والذين يفترض بهم القيام بعملهم بطرق تتسم بالفاعلية.

حيث يعد الاحتراق النفسي من الظواهر النفسية التي نالت اهتمام الباحثين، وتركزت اهتماماتهم على دراسة أسباب الظاهرة وتحديد أغراضها، ووصف تأثيراتها السلبية، فالاحتراق النفسي يؤدي إلى السلبية في التعامل مع المحيطين والإحساس بالملل والإحباط والتعب والإرهاق لأقل مجهود.

ويمكن القول أن لظاهرة الاحتراق النفسي تأثيراتها المتعددة على أفراد المجتمع وبالتالي فإن دراسة هذه الظاهرة تساهم في تحسين الأوضاع وزيادة توافقه مع محيطه (قدوس، 2015، 5)

وتشير الإحصائيات الطبية التي نشرتها منظمة الصحة العالمية في تقريرها السنوي حول الوضع الصحي في العالم، أن الاضطرابات الصحية التي لها صلة بالضغوط والظروف البيئية السلبية الأخرى التي تمثل ما بين 50% و80% كل من الأمراض المعروفة.

ويذكر الباحثون بأن المهن التي تعمل على مساعدة الآخر والتي يلقبونها بمهن المساعدة الاجتماعية، تولد ضغط مستمر قد يصل إلى حد الاحتراق النفسي الناتج عن طبيعة المهنة والذي قد يحدث عندما لا يكون هناك توافق بين طبيعة العمل وطبيعة الفرد الذي ينخرط في أداءه، وكلما زاد التباين بين هاتين البيئتين زاد الاحتراق النفسي الذي يواجه الموظف في مكان عمله. (نوار، حشاني، 2015، 182)

وتعد مهنة التمريض من بين أنبل المهن الاجتماعية الإنسانية ذات المتطلبات الكثيرة والمهام المتعددة أن يكون العطاء فيها أكبر من الأخذ، إذ تتجاوز مهام الممرض العناية بالمرضى بتقديم العلاج والعناية بحالتهم الصحية إلى الإحساس بمعاناتهم وآلامهم وطمأنتهم بكل عطف وحنان والتعامل أيضا مع مرافقيهم.

ونظرا لطبيعة مهنة التمريض، اهتم العديد من الباحثين في دراستهم حول الضغط النفسي واختلافهم من مهنة إلى أخرى خاصة في قطاع الصحة، حيث تم اعتبار مهنة التمريض بحد ذاتها مصدرا للضغط النفسي، ودراسة العواملة (1994) هي الأخرى تناولت الضغط النفسي في بعض المهن الاجتماعية كالتمريض، التدريس والخدمات الاجتماعية توصلت نتائج دراستها إلى أن فئة الممرضين هي الفئة الأكثر تعرضا للضغط النفسي تليها مهنة التدريس ثم مهن الخدمات الاجتماعية الأخرى.

كما لاحظ Dewe (1998) بأن شدة الضغط النفسي المرتفعة لدى الممرضين تجعلهم عرضة للاحتراق النفسي. هذا الأخير اعتبره كل من Wallace وSzilagy (1987) بأن المهنيين الأكثر عرضة للاحتراق النفسي هم أولئك الذين يشغلون وظائف ذات صلة بالجمهور كالطب والتمريض. وقد أكدت الدراسة Maslachو(JacKson 1981) بهدف دراسة وقياس مستوى الاحتراق النفسي لدى عينة كبيرة متكونة من 1025 فردا يعمل في المهن ذات صلة بالخدمات الاجتماعية والإنسانية (الممرضين، الأطباء، محامين، معلمين، الشرطة) إلى أن الممرضين يعانون من درجة مرتفعة من الاحتراق النفسي (طايبي، 2012 ـ 2013، 75)

حيث أكدت دراسة فوزي ميهوبي (2013) على أن الممرضين يعانون من مستوى مرتفع ودال من الاحتراق النفسي وعلى ارتباط موجب ودال بين المناخ التنظيمي والاحتراق النفسي، كما أكدت دراسة معروف خديجة (2017) على أن الأطباء الجراحين يعانون من مستوى مرتفع نوعا ما من الاحتراق النفسي

وقد خلصت دراسة كاميليا لبلالطة (2020) أن هناك عوامل عديدة تساهم في ظهور الإنهاك /الاحتراق النفسي لدى القابلات، أن القابلات يظهر لديهن مستوى مرتفع من تبلد المشاعر الذي ساهمت فيه السنوات

الطويلة لمزاولة المهنة، وتراكم خبرة القابلات في العمل، وأن القابلات يعانين من مستوى مرتفع من الإجهاد النفسي.

وبناء على ما سبق ذكره، يمكن صياغة تساؤلات الدراسة كما يلي:

2. تساؤلات الدراسة:

- هل مستوى الاحتراق النفسي المهني لدى الممرضين بمصلحة مكافحة السرطان (مرتفع/متوسط /منخفض)؟
- هل توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي المهني وفقا لمتغير الجنس؟
- هل توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي المهني وفقا لسنوات العمل؟
- هل توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي المهني وفقا للحالة الاجتماعية؟

3-فرضيات الدراسة:

- مستوى الاحتراق النفسي المهني لدى الممرضين بمصلحة مكافحة السرطان مرتفع ومتوسط
- توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي المهني وفقا لمتغير الجنس
- توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي المهني وفقا لسنوات العمل
- توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي المهني وفقا للحالة الاجتماعية

4. أهداف الدراسة

تهدف الدراسة الحالية إلى التحقق مما يلي:

- التعرف على مستوى الاحتراق النفسي المهني لدى الممرضين بمصلحة مكافحة السرطان (مرتفع /متوسط)
- الكشف عن وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي المهني وفقا لمتغير الجنس.
- معرفة وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي المهني وفقا لسنوات العمل.
- التعرف عن وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي المهني وفقا للحالة الاجتماعية.

5. أهمية الدراسة

مما لاشك فيه أن للممرضين دور فعال في المجال الصحي وهذا نظرا للمهام التي يقومون بها من أجل إنقاذ حياة الكثير من الأشخاص ومن خلال هذا فإن أهمية الدراسة تكمن في تسليط الضوء على موضوع الاحتراق

النفسي المهني من الناحية الإنسانية والاجتماعية لدى الممرضين والذين لهم دور كبير في تقديم المساعدة والدعم للمرضى بالسرطان.

كذلك الاستفادة من نتائج الدراسة الحالية في الحد من ظاهرة الاحتراق النفسي واقتراح حلول للوقاية منه وطرق علاجه

6-الدراسات السابقة:

فيما يلي عرض للدراسات السابقة التي تناولت متغيرات الدراسة الحالية وهي كما يلي:

- **دراسة "نوال بنت عثمان بن أحمد الزهراني"(2008)بعنوان: "الاحتراق النفسي وعلاقته وببعض السمات الشخصية لدى العاملات مع ذوي الاحتياجات الخاصة** "هدفت هذه الدراسة إلى معرفة طبيعة العلاقة بين الاحتراق النفسي وبعض سمات الشخصية (الإثبات الانفعالي – الاجتماعية – السيطرة –المسؤولية) وكذلك معرفة اذ كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائيا في متوسطات درجات الاحتراق النفسي نتيجة لاختلاف (سنوات الخبرة- العمر- المؤهل – الحالة الاجتماعية)واشتملت العينة على 150 عاملة، استخدمت الباحثة مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي ومقياس البروفيل الشخصي لجوردون البورت وقد أظهرت النتائج

– أن هناك علاقة ارتباطيه عكسية ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات الاحتراق النفسي لدى العاملات مع ذوي الاحتياجات الخاصة نتيجة اختلاف الحالة الاجتماعية.

– ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين منخفضات الخبرة ومرتفعات الخبرة وكانت نتيجة هذه فروق لصالح مرتفعات الخبرة

– ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العاملات مع ذوي الاحتياجات الخاصة في الاحتراق النفسي باختلاف مستويات العمر فكلما زاد العمر زاد الاحتراق النفسي

– وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتزوجات والغير المتزوجات في الاحتراق النفسي يعزى للحالة الاجتماعية لذا فإن الحالة الاجتماعية قد تكون إحدى أسباب الاحتراق النفسي.

- **دراسة "سراي مهدي" (2012) بعنوان "الاحتراق النفسي وعلاقته بالتوافق** الزواجي **لدى أساتذة المرحلتين المتوسط والثانوي"**: دراسة ميدانية مكونة 192من أستاذ وأستاذة متزوجين استخدم الباحث في هذه الدراسة منهج وصفي وتمثلت أدوات البحث في مقياس الاحتراق النفسي (MBI)ماسلاش وتوصلت النتائج الأساتذة المتزوجين.

– من مستوى فوق المتوسط على الأبعاد الثلاثة للاحتراق النفسي وهي البعد الأول (الرضا بين الطرفين) والبعد الثاني (تبلد المشاعر) والبعد الثالث (تدني الانجاز الشخصي)

– يعاني الاساتذة في ولاية البليدة من مستوى فوق المتوسط على الأبعاد الأربعة للتوافق الزواجي وهي: البعد الأول (الرضاء بين الطرفين) والبعد الثاني (الانسجام بين الطرفين) البعد الثالث (الإجماع بين الطرفين) البعد الرابع (التعبير عن العواطف)

– يعاني الأساتذة من مستوى فوق المتوسط على الدرجة الكلية للتوافق الزواجي

– عدم وجود علاقة إرتباطية سالبة ودالة إحصائية بين الاحتراق النفسي والتوافق الزواجي لدى الأساتذة

– توجد علاقة ارتباطيه سالبة ودالة إحصائية بين درجة الاحتراق النفسي والرضاء بين الطرفين لدى الأساتذة المتزوجين.

– توجد علاقة ارتباطيه سالبة ودالة إحصائية بين درجة الاحتراق النفسي والانسجام بين الطرفين لدى الأساتذة المتزوجين.

– توجد علاقة ارتباطيه سالبة ودالة إحصائية بين درجة الاحتراق النفسي والاجماع بين الطرفين لدى الأساتذة المتزوجين.

– توجد علاقة ارتباطيه سالبة ودالة إحصائية بين درجة الاحتراق النفسي والتعبير بين الطرفين لدى الأساتذة المتزوجين.

– عدم وجود فروق بين متوسطات درجات الاحتراق النفسي لدى الأساتذة المتزوجين تبعا لاختلاف الجنس (ذكر–أنثى).

– وجود فروق بين متوسطات درجات الاحتراق النفسي لدى الأساتذة المتزوجين تبعا لاختلاف المرحلة التعليمية متوسط وثانوي.

- **دراسة "طايبي نعيمة" (2013) "بعنوان الاحتراق النفسي وعلاقته ببعض الاضطرابات النفسية والنفس جسدية "**:هدفت الدراسة إلى الكشف عن وجود اختلاف في مستويات الاحتراق النفسي للممرضين

باختلاف أساليب المواجهة لديهم حيث تكونت الدراسة من 227 ممرض وممرضة تم اختيارهم بطريقة عشوائية اعتمد الباحث على مقياس الاحتراق النفسي ومقياس الضغط المدرك ومقياس استراتجيات المواجهة ومقياس الأعراض السيكوسومترية ومقياس الاكتئاب، توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

-معاناة الممرضين من مستويات متفاوتة من الاحتراق النفسي

-وجود علاقة ارتباطيه بين مستوى إدراك الضغط النفسي ومستوى الاحتراق النفسي لدى الممرضين

-وجود اختلافات في مستويات الاحتراق النفسي للممرضين باختلاف أساليب المواجهة لديهم

- وجود علاقة ارتباطيه بين مستويات الاحتراق النفسي وظهور الأعراض الاكتئابية لدى الممرضين.

- **دراسة "د. عماد صالح نجيب العرايضية" (2015) بعنوان "الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة "** هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة والتعرف على فروق مستويات الاحتراق النفسي لدى معلمي تربية الخاصة تبعا لمتغير خبرة المعلم

وفرع التخصص ومرحلة التعليمية وعدد الطلاب في القاعة التدريسية، واشتملت عينة الدراسة على 32 معلم وتم اختيارهم بطريقة شاملة من مدارس حكومية بمحافظة الرس، طبق الباحث مقياس الاحتراق النفسي تضمن22 فقرة حيث أشارت النتائج إلى

- أن معلمي التربية الخاصة في محا فضة الرس يعانون من الاحتراق النفسي بمستوى متوسط
- وأشارت إلى عدم وجود دالة إحصائيا تعزى لمتغيرات الخبرة
- وأشارت إلى عدم وجود دالة إحصائيا تعزى التخصص
- وأشارت إلى عدم وجود دالة إحصائيا تعزى مرحلة الدراسة
- وأشارت إلى عدم وجود دالة إحصائيا تعزى لعدد الطلاب في الفصل

- **دراسة" بن الزهراء عابد" (2015) بعنوان "الاحتراق النفسي وعلاقته بالصحة النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم المتوسط"**: هدفت إلى معرفة العلاقة الموجودة بين الاحتراق والصحة النفسية تعزى لأبعاد أربعة عند أساتذة وأستاذات التعليم المتوسط مديرية التربية غرب الجزائر بحيث تم اختيار عينة مسحية من متوسطات مدرية غرب الجزائر مكونة من 200 أستاذ وأستاذة، واستخدم الطالب كأداة بحث مقياس الاحتراق النفسي للأساتذة والمقابلات الشخصية، يمكن تلخيص نتائج الدراسة

– انه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (a 0.01) بين مقياس الاحتراق النفسي والصحة النفسية لمتوسط درجات الأبعاد الجسمية والنفسية ولاجتماعية والمهنية لأساتذة التعليم المتوسط لتربية البدنية والرياضة لمد ريه التربية الجزائر غرب .

- **دراسة "محمد احمد خدام مشاقبة" (2016) بعنوان" الاحتراق النفسي لدى المرشد الطلابي في منطقة الحدود الشمالية وعلاقته ببعض المتغيرات"** هدفت دراسة إلى تعرف على مستوى الاحتراق النفسي لدى مرشد الطلابي في منطقة الحدود وعلاقته ببعض المتغيرات ومعرفة الفروق دالة إحصائيا في درجة الاحتراق النفسي، تكونت عينة الدراسة من 74مرشد ومرشدة، منها 40 مرشدا 34ومرشدة من المرشدين الطلابيين في المنطقة الحدود الشمالية حيث تم اختيارهم بطريقة عشوائية ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحث مقياس الاحتراق النفسي لماسلاش وللإجابة عن الأسئلة تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري لبيان متوسطات لأداء أفراد الدراسة على المقياس واستخدام الإحصائي دلت النتائج.

– على وجود مستوى متوسط من الاحتراق النفسي لدى عينة البحث كما د لت النتائج الدراسة على وجود فروق دالة إحصائية ظاهر بين متوسط أداء الذكور وأداء الإناث على مقياس الاحتراق النفسي.

– وجود فروق ظاهرية بين متوسط أداء الذكور والإناث على مقياس الاحتراق النفسي ككل

– عدم وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى (0، =05)في الاحتراق النفسي تعزى لمتغير الجنس

– وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى (0، =05)في الاحتراق النفسي في بعد نقص الشعور بالانجاز الشخصي تعزى لمتغير الجنس

– وتوصلت إلى عدم وجود دالة إحصائيا تعزى إلى الخبرة المهنية

– لا توجد فروق دالة إحصائيا في الاحتراق النفسي ولإبعاده الفرعية تعزي لمرحلة الطلاب

- **دراسة "صالح باتشو"(2017) بعنوان "الاحتراق النفسي عند الطبيب المقيم"**: هدفت هذه الدراسة إلى معرفة مستوى الاحتراق النفسي لدى الطبيب المقيم، تكون مجتمع البحث من 46 طبيب مقيم يعملون ويدرسون في المستشفى الجامعي بقسنطينة حيث استخدم المنهج الوصفي واعتمد على أداة هي مقياس ماسلاش لاحتراق النفسي وأسفرت المعالجة الإحصائية على النتائج التالية:

– وجود الاحتراق النفسي بدرجة عالية لدى الطبيب المقيم.

-يوجد استنزاف انفعالي بدرجة عالية لدى الأطباء المقيمين.

– يوجد تبلد في المشاعر بدرجة عالية عند الأطباء المقيمين.

– يوجد نقص في الانجاز الشخصي بدرجة عالية لدى الأطباء المقيمين.

- **دراسة "معروف خديجة"(2017) بعنوان "الاحتراق النفسي لدى الأطباء الجراحين"** هدفت الدراسة لتعرف على مستوى الاحتراق النفسي لدى الأطباء الجراحين بالمؤسسات العمومية الإستشفائية أو العيادات الخاصة بمدينة ورقلة وتقرت، واستخدمت باحثة المنهج الوصفي الاستكشافي، وتكونت العينة من 90 طبيب جراح وطبيبة جراحة تم اختيارهم بطريقة قصديه، تمثلت أدوات البحث في مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي، تمت معالجة البيانات الإحصائية وقد تحصلت على نتيجة:

- وجود مستوى الاحتراق النفسي لدى الأطباء جراحين مرتفع نوع ما
- وتوصلت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيا بمستوى الاحتراق النفسي لدى الأطباء جراحين تعزى لمتغير الأقدمية في المهنة.
- عدم وجود فروق دالة إحصائيا في مستوى الاحتراق النفسي لدى الأطباء الجراحين تعزى لمتغير الجنس.
- **دراسة "محاد موسى" (2019)بعنوان "الاحتراق النفسي لدى الأساتذة وعلاقته بالاتجاه نحو التعليم"**: هدفت الدراسة معرفة العلاقة بين الاحتراق النفسي والاتجاه نحو مهنة التدريس والعينة المتمثلة من 20أستاذ من أصل 127 **أي** بنسبة 20 بطريقة عشوائية، وأعتمد استخدام مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي الذي تم وضعه ماسلاش جاكسون 1971 توصلت الدراسة الى النتائج التالية:

–أن الضغط الداخلي والخارجي الذي يتعرض له المعلم يؤدي إلى استنزاف جسمي وانفعالي.

– توجد علاقة طردية قوية مابين الاحتراق النفسي والاتجاه نحو مهنة التدريس لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية

–مستوى الاحتراق النفسي متوسط

– طبيعة متوسطة للاتجاه نحو مهنة التدريس لدى اساتذة التربية البدنية.

- **دراسة" لبلاطة كاميليا " (2020) بعنوان "الاحتراق النفسي لدى القابلات المناوبات ليلا"**

هدفت الدراسة إلى التحقق مما إذا كانت القابلات المناوبات ليلا يعانون من الاحتراق النفسي وتكونت العينة من أربع حالات من القابلات تتراوح أعمارهم بين 30 إلى 58 سنة واعتمدوا الطلاب على مقياس الاحتراق النفسي ماسلاش، وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

-أن القابلات تعاني من مستوى مرتفع من الجهد النفسي وهناك عوامل عديدة تساهم في ظهور الإنهاك المهني.

- نستنتج أن القابلات تعانين من مستوى مرتفع من تبلد المشاعر الذي ساهمت فيه السنوات الطويلة لمزاولة المهنة وخبرة القابلات في العمل

-يتباين اختلاف مستوى الانجاز الشخصي مابين المعتدل الى المرتفع

- **دراسة "ذبال عباس الحاج محمد" (2021) بعنوان "الاحتراق النفسي لدى معلمي المدارس"**:

هدفت الدراسة إلى التعرف على درجات الاحتراق النفسي لدى معلمي المدارس من الجنسين، وتتكون العينة من 260 معلما ومعلمة، 99 معلما و161 معلمة تتراوح أعمارهم مابين 21 وما فوق واعتمدوا على استخدام مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي، كما توصلت النتائج:

- إلى ارتفاع درجة الاحتراق النفسي لدى المعلمات الإناث مقارنة بمعلمين الذكور هذا ما أدى إلى صعوبة التوفيق بين الواجبات العائلية ومتطلبات العمل.

7 – التعقيب على الدراسات السابقة:

السنة الباحثين	العنوان	المنهج	العينة	الأدوات	النتائج
نوال بنت عثمان بن احمد الزهراني 2008	الاحتراق النفسي وعلاقته ببعض السمات الشخصية لدى العاملات مع	وصفي ارتباطي	150 عاملة تم اختيارهم بطريقة عشوائية	ـ مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي ـ مقياس البر وفيل الشخصي لجوردن	-وجود علاقة ارتباطيه عكسية ذات دلالة إحصائية بالاحتراق النفسي وبعض سمات الشخصية (ثبات انفعالي، اجتماعي، سيطرة) عند مستوى معنوية (0، 05) كما أثبتت الدراسة إن هناك علاقة ارتباطيه عكسية ذات دلالة عكسية بين الاحتراق النفسي وبين سمة المسؤولية

	ذوي الاحتياجات الخاصة			البورت	– توجد فروق دالة إحصائيا في متوسطات درجات الاحتراق النفسي لدى العاملات نتيجة اختلاف العمر. – توجد فروق ذات دلالة إحصائيا بين العاملات مرتفعات الخبرة ومنخفضات الخبرة مع ذوي الاحتياجات الخاصة في مستوى الاحتراق النفسي، وكانت نتيجة لصالح مرتفعات الخبرة. –وجود فروق ذات دلالة احصاية بين المتزوجات والغير متزوجات في الاحتراق النفسي يعزى للحالة الاجتماعية، لذا فإن الحالة الاجتماعية قد تكون احدى اسباب الاحتراق النفسي
سراي مهدي 2012	الاحتراق النفسي وعلاقته بالتوافق الزواجي لدى أساتذة المرحلتين المتوسط والثانوي	وصفي	192 أستاذ وأستاذة متزوجين	مقياس الاحتراق النفسي (MBI) ماسلاش	ـ يعاني المتزوجين من مستوى فوق المتوسط على الأبعاد الثلاثة لاحتراق النفسي وهي: البعد الأول (الإجهاد الانفعالي) البعد الثاني (تبلد المشاعر) البعد الثالث (تدني الانجاز الشخصي). ـ يعاني الأساتذة من مستوى فوق المتوسط على الأبعاد الأربعة التوافق الزواجي وهي البعد الأول "الرضا بين الطرفين " البعد الثاني "الانسجام بين الطرفين " البعد الثالث "الإجماع بين الطرفين " البعد الرابع "التعبير عن العواطف " –عدم وجود فروق بين متوسطات درجات الاحتراق النفسي لدى الاساتذة المتزوجين تبعا لاختلاف الجنس (ذكر– أنثى).

طايبي نعيمة 2013	علاقة الاحتراق النفسي ببعض الاضطرابات النفسية والنفسجسد ية لدى الممرضين	وصفي	300ممرض وممرضة بمستشفى الجزائر العاصمة	ـ مقياس إدراك الضغط ـ مقياس الاحتراق النفسي ـ مقياس استراتجيات المواجهة ـ مقياس الاكتئاب ـ مقياس الأعراض النفسجسد ية ـ استبيان السيرة الذاتية	ـ معاناة الممرضين من مستويات متفاوتة من الاحتراق النفسي، وجود علاقة بين مستوى إدراك الضغط النفسي ومستوى الاحتراق النفسي لدى الممرضين، - وجود اختلافات في مستويات الاحتراق النفسي للممرضين باختلاف أساليب المواجهة لديهم، -وجود علاقة ارتباطيه بين مستويات الاحتراق النفسي وظهور الأعراض الاكتئابية لدى الممرضين
-عماد صالح نجيب العرايضة 2015	ا-لاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة	-وصفي	-32 معلما تم اختيارهم بطريقة شاملة	-مقياس الاحتراق النفسي يتضمن 22 فقرة	-وجود مستوى متوسط من الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة -عدم وجود دلالة إحصائية تعزى لمتغيرات الخبرة التدريسية والتخصص والمرحلة الدراسية وعدد الطلاب في الفصل.
بن الزهراء عابد 2015	-الاحتراق النفسي وعلاقته بالصحة	-وصفي ارتباطي	-269 أستاذ وأستاذة تربية البدنية	-مقياس الاحتراق النفسي للمعلمين	- وجود علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة(0، a <_ 01) بين مقياس الاحتراق النفسي والصحة النفسية لمتوسط درجات الأبعاد الجسمية، النفسية

	النفسية لدى أساتذة تربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم المتوسط			Sidman & Zigler 1986 -مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي	الاجتماعية والمهنية لأساتذة التربية البدنية والرياضية لمديرية التربية جزائر غرب
– محمد أحمد خدام مشاقبة 2016	– الاحتراق النفسي لدى المرشد الطلابي في منطقة حدود الشمالية وعلاقته ببعض المتغيرات	-وصفي	-تكونت العينة من 74مرشد ومرشدا منها40مرشد 34مرشدة	-مقياس الاحتراق النفسي لماسلاش	-دلت النتائج على وجود مستوى متوسط من الاحتراق النفسي لدى عينة البحث -كما دلت على وجود وفروق دالة إحصائيا لدى أداء الذكور والإناث على مقياس الاحتراق النفسي -وتوصلت إلى عدم وجود دالة إحصائيا تعزى إلى الخبرة المهنية في الاحتراق النفسي -لا يوجد فروق دالة إحصائيا في الاحتراق النفسي ككل والأبعاد الفرعية تعزى لمرحلة الطلاب والجنس
معروف خديجة 2017	الاحتراق النفسي لدى الأطباء الجراحين	وصفي استكشا في	90طبيب جراح وجراحة تم اختيارهم بطريقة قصديه	مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي	وجود مستوى الاحتراق النفسي لدى الأطباء الجراحين مرتفع، وعدم وجود فروق دالة إحصائيا من مستوى الاحتراق النفسي لدى الأطباء الجراحين تعزى لمتغير الأقدمية في المهنة ومتغير الجنس.
صالح باتشو	الاحتراق النفسي عند	وصفي	46طبيب مقيم من كلا	مقياس ماسلاش	– وجود الاحتراق النفسي بدرجة عالية لدى الطبيب المقيم.

2017	الطبيب المقيم		الجنسين	للاحتراق النفسي	-يوجد استنزاف انفعالي بدرجة عالية لدى الأطباء المقيمين. - يوجد تبلد في المشاعر بدرجة عالية عند الأطباء المقيمين. - يوجد نقص في الانجاز الشخصي بدرجة عالية لدى الأطباء المقيمين.
محاد موسى 2019	الاحتراق النفسي لدى الأساتذة وعلاقته بالاتجاه نحو التعليم	وصفي	26 أستاذ من أصل 127 أي بنسبة 20% بطريقة عشوائية	مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي	-أن الضغط الداخلي والخارجي الذي يتعرض له المعلم يؤدي إلى استنزاف جسمي وانفعالي. - توجد علاقة طردية قوية مابين الاحتراق النفسي والاتجاه نحو مهنة التدريس لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية -مستوى الإحتراق النفسي متوسط - طبيعة متوسطة للاتجاه نحو مهنة التدريس لدى اساتذة التربية البدنية
البلاطة كاميليا 2020	الاحتراق النفسي لدى القابلات المناوبات ليلا	عيادي	4حالات	مقياس الاحتراق النفسي لماسلاش	-أن القابلات تعاني من مستوى مرتفع من الجهد النفسي وهناك عوامل عديدة تساهم في ظهور الإنهاك المهني. - نستنتج أن القابلات تعانين من مستوى مرتفع من تبلد المشاعر الذي ساهمت فيه السنوات الطويلة لمزاولة المهنة وخبرة القابلات في العمل -يتباين اختلاف مستوى الانجاز الشخصي مابين المعتدل الى المرتفع
ذبال عباس عباس	الاحتراق النفسي لدى معلمي	وصفي	260معلم ومعلمة،	مقياس ماسلاش للاحتراق	وجود مستوى مرتفع في درجة الاحتراق النفسي لدى معلمات الإناث مقارنة بالمعلمين الذكور هذا ما أدى إلى صعوبة

الحاج محمد 2021	المدارس			النفسي	التوافق بين الواجبات العائلية ومتطلبات العمل
بحري منى بيات عبير غيلاني إيمان صيفي فاطمة 2023	الاحتراق النفسي المهني لدى الممرضين العاملين في مركز مكافحة السرطان	وصفي إستكشا في	40 ممرض وممرضة تم اختيارهم بطريقة قصدية	مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي ترجمة:	ـ وجود مستوى متوسط من الاحتراق النفسي المهني لدى الممرضين العاملين في مركز مكافحة السرطان ـ عدم وجود فروق دالة إحصائيا في الاحتراق النفسي المهني تعزى لمتغير الجنس ـ عدم وجود فروق دالة إحصائيا في الاحتراق النفسي المهني تعزى لمتغير الخبرة(سنوات العمل) ـ وجود فروق دالة إحصائيا في الاحتراق النفسي المهني تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية.

8-التعريف الإجرائي لمتغير الدراسة:

- **الاحتراق النفسي**: هو حالة من التعب واستنزاف انفعالي وبدني والإجهاد العقلي للعامل في عمله ويكمن الانفعال السلبي تجاه العمل والحياة في حالة كثرة الضغوط والعواقب له في عمله

– ويقدم طه فرج توضيحا لمفهوم الاحتراق النفسي فيقول انه يشير إلى الإنهاك الشديد الذي يصيب الفرد نتيجة انهماكه في العمل غالبا (ويترجمه في مصر التعبير الدارج: حارق نفسه في الشغل) (فرج، بزاع، .2010، 10)

الفصل الثاني: الاحتراق النفسي المهني

تمهيد:

يعتبر الاحتراق النفسي عن حالة تصيب الفرد بالإرهاق والتعب، نتيجة لوجود متطلبات وأعباء إضافية يشعر معها الفرد بأنه غير قادر على التكيف معها، مما ينعكس سلبا عليه وعلى من يتعامل معهم بل يمتد ذلك بل يمتد ذلك إلى التقليل من مستوى الخدمة المقدمة. وسنتطرق في هذا الفصل إلى التعرف على الاحتراق النفسي، من حيث تطوره وتعريفه وأبعاده ومراحله وأسبابه وأعراضه النظريات المفسرة له بالإضافة إلى التوصيات لتفادي الاحتراق النفسي وعلاجه.

1-تطور مفهوم الاحتراق النفسي:

تعود الجذور التاريخية لمفهوم الاحتراق النفسي إلى بدايات القرن الثامن عشر تقريبا، إذ أشارت احد التعريفات له إلى أن الاحتراق النفسي هو خروج الإجباري لفرد من منزله بسب الهيجان والانفعال، لكن هذا المفهوم لم يتم تناوله بالبحث والدراسة إلا في أواسط السبعينات من القرن العشرين.

وخلال الحرب العالمية الأولى والثانية استعمل مصطلح (تعب المعارك) لدلالة على الأعراض المشابهة لأعراض الاحتراق النفسي المتعارف عليها حاليا، ونظرا للخصوصية التي تميز أعراض الاحتراق النفسي، فقد أخذت تجد من الاهتمام ودراسة والبحث فأول من تطرق الى (حمدي، 2022، 168-172)

المعنى العام للاحتراق النفسي جراهم سين (Crahem Ceen)في قصته الصادرة سنة 1960التي عرض فيها حالة مهندس معماري يعاني من الاحتراق النفسي.

وفي سنة 1960 قام برادلي Bradley بأول بحث علمي تطرق إلى الاحتراق النفسي بوصفه ناتج عن ضغوط العمل.

وبحلول سنة 1974 أخذ موضوع الاحتراق النفسي يؤخذ قيمته العالمية على وجه تحديد في الدراسات الطبية بفضل الطبيب فرويد نبرجر Freudenberger وفريقه في عيادته بالولايات المتحدة الأمريكية. ثم استخدم اصطلاح الاحتراق النفسي عام 1975 من قبل هربت فرنك Herbert Frank واصفا تطوره وأثار التي خلفها لدى مجموعة من الهيئات التدريسية في المعاهد العالية.

كما أستخدم الباحثون والمختصون أيضا بالصحة النفسية لاحتراق النفسي على اثر المشكلات التي شخصت عند مجموعة من المدرسين، والمهن العاملة الأخرى في المجال الطبي، إذ وجد أنهم ليسوا الوحيدين في المجتمع قد تعرضوا لاحتراق النفسي، وإنما هناك مهن أخرى تجارية وإدارية، فضلا عن مظاهر عند بعض أولائك

الأشخاص ممن يعرضون أنفسهم لاحتراق نتيجة تمسكهم الزائد بروح الإدارية والحرص الشديد وعملهم الإضافي في أوقات الراحة.

وينظر بارودو Baredo إلى ظاهرة الفرد المحترق من خلال خدمته الطويلة، فالعامل الأكثر تفاعلا غي عمله، وأكثر إخلاصا هو الذي يعرف بحماسه وتحكم في رغباته ومرونة تعامله مع الضغوط العمل، ولكن بعد سنوات من الوظيفة قد يفقد حماسه وطموحه، وعدم اهتمامه بالمهنة، وبذلك يتفق باردو مع سارسون (Sarason) الذي أوضح إن العامل كلما طال عهده بممارسة مهنته، كلما أصبح أُقل تأثيرا وحيوية واستجابة لما يحيط به من مؤثرات، فيما يتعلق بدور الذي يقوم به، وقد أرجع ذلك إلى أن زيادة الخبرة ربما تؤدي إلى الإحساس بالسأم ومن ثم زيادة الخبرة قد تؤدي إلى انخفاض الدافعية للعمل، وتؤدي إلى زيادة مستوى الضغط.

ويرى هوك (Hook) أن هناك عوامل متعددة تؤدي إلى شعور بالاحتراق النفسي منها العبء الزائد في العمل والحاجة إلى المكافئات فضل عن النظام المدرسي الغير الملائم والعزلة عن الأصدقاء والحاجة إلى المساندة الإدارية.

ومهما يكون من أمر أن بروز استخدام الاحتراق النفسي عام 1982 في علم النفس بدلالة على الحالة التي يكون فيها الفرد واقعا تحت تأثير إجهاد انفعالي أو جسمي، فإذ استمرت هذه الحالة وجد فيها الفرد اللامبالاة وقد يؤدي إلى اضطرابات مختلفة سواء كانت جسمية أو سلوكية أو انفعال. (حمدي، 2022، 168-172)

وأشار فرويد نبرجر إلى بعض مظاهر الاحتراق النفسي فسماها بالمظاهر الفيزيائية، وبعضها بالمظاهر أو التصرفات النفسية، وقد رأى بعض الأشخاص يعرضون أنفسهم لاحتراق كالتمسك بالروح الإدارية الزائدة حيث يعمل بعضهم في أوقات راحتهم.

ولقد جرت محاولات عده لتوضيح مفهوم الاحتراق النفسي، فقد قامت ماسلاك maslach وزملائها ببحوث عدة ودراسات مختلفة تتعلق بعوامل الاحتراق النفسي التي تظهر مترابطة مع تطورها، حيث استخدمت بعض الأدوات البحثية لهاذ الغرض الحصول على المعلومات من هذه الدراسات أيضا دراسة (فاين وماسلاك 1978van and maslach) على عدد من العاملين في صحة العقلية فقد اكتشفوا ظاهرة رد فعل مشتركة حيث تبين أن كثير من هؤلاء قد مروا بمستوى من الاحتراق النفسي، واستعملوا تقنيات مترابطة لمواجهة ذلك وهذه التقنيات تتضمن:

1. فصل الاهتمام: حيث فضل المختصون البقاء بعيدين عن زملائهم ومشاكلهم.
2. التخلي: والتي تتضمن قضاء وقت مع مسترشد وإبقاء علاقة غير حميمية.

3. فلسفة هذه التقنيات: إهمال المسترشد كليا.

4. ازدواجية الحالة العقلية: وهو أن الشخص يحافظ على مسافة بين المسترشد والحالة الشخصية

5. الاستراحة: وهي تعني خروجهم نفسيا من الظرف الشخصي.

وقد توصل توبي سنج Tubesing 1982 في دراسته أن هناك محددات في غالب تؤدي بالفرد إلى اتخاذ مواقف سلبية اتجاه الأصدقاء وأفراد العائلة وإلى نشوء صراع وتدهور في العلاقات الشخصية فضلا عن أن طبيعة العمل الذي يؤديه المحترق نفسيا لم يعد يلبي احتياجاته كما يؤثر على طبيعة الشخص ويصبح هذا التأثر أكثر وضوحا على صحة النفسية وطبيعة الأداء في العمل. (حمدي، 2022، 168-172)

2-تعريف الاحتراق النفسي:

- يعرف (ماكبرايد) ظاهرة الاحتراق النفسي بأنها استنزاف جسمي وانفعالي بشكل كامل بسبب الضغط الزائد عن الحد، ينتج عنه عدم التوازن بين المتطلبات والقدرات بحيث يشعر الفرد أنه غير قادر على التكامل مع أي ضغط إضافي في الوقت الحالي مما يؤدي للاحتراق النفسي.

ويعد تعريف (جيلدر) أكثر تفصيلا في أعراض الظاهرة فيصفها بأنها حالة من الاستنزاف والاستنفاد العاطفي أو الانفعالي نتيجة الحمل الوظيفي الزائد الذي يصاحبه مجموعة من الأعراض تتمثل في الإحساس بالفشل، والغضب، والعناد والإحساس بالتعب معظم اليوم ولأقل جهد، وفقدان الإحساس الايجابي العمل، وعدم المرونة، ومقاومة التغييرات السلبية بصورة عامة في معاملة الآخرين.

ويأتي هذا التعريف متفقا مع مفهوم الاحتراق النفسي عند علي عسكر حيث يرى بأنه حالة من التشاؤم واللامبالاة وقلة الدافعية وفقدان القدرة على الابتكار والقيام بالواجبات بصورة آلية تفتقر إلى الاندماج الوجداني (الملوم، 2018، 19-18)

عرفت (كرستين ماسلاك Maslch) أستاذة علم النفس بجامعة بركلي الأمريكية . والتي تمثل الريادة في دراسة وتطور المفهوم . الاحتراق النفسي بأنه مجموعة أعراض من الإجهاد الذهني والاستنفاد الانفعالي والتبلد الشخصي، والإحساس بعدم الرضا عن المنجز الشخصي والأداء المهني.

أما (إسبانيول) وكابتو فقد عرفا الاحتراق النفسي، بعدم القدرة على التكيف مع ضغوط العمل والحياة الشخصية، وأن الاحتراق النفسي لا يسبب أذى لشخص الذي يتعرض للإصابة به فحسب، وإنما إلى المستفيدين الذين يتلقون الخدمة أيضا، وأنه يقلل من الطاقة المتوفرة للمتطلبات العمل والحياة الشخصية بشكل كبير.

ويرى عبد الرحمان (1992) أن الاحتراق النفسي هو حالة نفسية أو عقلية تؤرق الأفراد الذين يعملون في مهن يكون في طبيعتها التعامل مع أناس كثيرين وهؤلاء العاملون عادة يعطون أكثر مما يأخذون (دبدابي، العيس، 2013).

وقد عرف الاحتراق النفسي بأنه: حالة من الإجهاد وضعف الطاقة الجسمية والعقلية الناتجة من الطموح الزائد لتحقيق أهداف صعبة وغير واقعية وضعت من قبل الشخص نفسه أو من قبل المجتمع المحيط بيه. (السلطاني الهروتي، 103)

3-أبعاد الاحتراق النفسي المهني:

توصلت (ماسلاك Maslach) من خلال دراستها التي بدأتها منذ عام (1976) إلى أن الاحتراق النفسي يظهر على شكل أعراض لدى الفرد من خلال ثلاث أبعاد هي:

3 . 1 . الإجهاد الانفعالي: وهو استنفاذ المصادر العاطفية لدى الفرد إلى المستوى الذي يعجز فيه عن العطاء.

3 . 2 . التبلد الشعور نحو الآخرين: وهو حالة الشعور السلبي حيث يميل الفرد إلى تطوير اتجاهات سلبية وساخرة اتجاه الآخرين.

3 . 3 . نقص الشعور بالانجاز الشخصي: وهو ميل لتقويم الذات بطريقة سلبية.

وأعدت (ماسلاك Maslac) مقياسا في ضوء هذه الأبعاد لقياس الاحتراق النفسي يتكون من 22 فقرة متصلة بشعور الفرد نحو مهنته لكل فقرة استجابة واحدة للتكرار.

وهذه الأبعاد الثلاثة منفصلة بعضها عن بعض وحدوث جانب لا يقود بالضرورة إلى حدوث الجانبين الآخرين فالفرد الذي يعاني من الإجهاد الانفعالي ليس بالضرورة أن ينتقل إلى تبلد الشعور ثم نقص الشعور بالانجاز، فإنه من غير المناسب تصنيف الأفراد إلى صنفين فقط (المحترقين) أو (غير محترقين)و بدلا من ذلك فإنه من الضروري تحديد الدرجة التي يعاني الفرد فيها من المشاعر المرتبطة بكل من أبعاد الاحتراق الثلاثة، وعندها نستطيع القول بأن الأفراد الذين يعانون من الإجهاد الانفعالي وتبلد الشعور ونقص الشعور بالانجاز بدرجة كبيرة هم أكثر احتراقا من الأفراد الذين يعانون من هذه الأبعاد بدرجة أقل (جناز، 2014، 36)

4-مراحل الاحتراق النفسي المهني:

الاحتراق النفسي ظاهرة لا تحدث فجأة ولكنها تحدث بالتتابع وعلى مراحل، وعلى العموم أنها سيرورة متراكمة تتعقد عندما لا يتمكن الفرد من إيجاد التوازن وهناك اختلاف في ما يخص مراحل الاحتراق النفسي، فكل

باحث يتخذ عددا من المراحل حسب مواقفه من الظاهرة ومصادرها وتفسيرها، وحسب عبد الجواد(1994) إن ظاهرة الاحتراق النفسي تمر بمراحل وهي:

4. 1. المرحلة الأولى (مرحلة الاستغراق والشمول): وفيها يكون مستوى الرضاء عن العمل مرتفع وتشمل حالة من الاستثارة والسرور وعندما يحدث اختلاف بين ما هو متوقع من العمل وبين ما يحدث فعليا فإن هذا ما يؤدي إلى الاحتراق النفسي.

24 . المرحلة الثانية (مرحلة الكساد): وفيها ينخفض مستوى الأداء في العمل وتنخفض الاستثارة التي كانت في المرحلة الأولى ويشعر فيها الفرد باعتلال الصحة النفسية وينتقل اهتمام الفرد من العمل إلى مظاهر الحياة الأخرى مثل الإيصالات الاجتماعية والهوايات وممارسة أنشطة معينة لشغل أوقات الفراغ. (سراي، 2012، 57 . 58)

34. المرحلة الثالثة (مرحلة الانفصال): وفيها يدرك الفرد ما حدث، ويبدأ في الانسحاب النفسي، واعتلال الصحة البدنية، ونفسية، مع ارتفاع مستوى الإجهاد النفسي.

44المرحلة الرابعة (المرحلة الحرجة): وهي أقصى المرحلة في سلسلة الاحتراق النفسي، وفيها تزداد أعراض البدنية، ونفسية، وسلوكية، سوء وخطرا ويغتل تفكير الفرد، نتيجة شكوك الذات، ويصل الفرد إلى مرحلة الاجتياح (الانفجار)ويفكر الفرد في ترك العمل وقد يفكر في الانتحار. (الزهراني، 2008، 23، 24.)

5-أسباب الاحتراق النفسي المهني:

يرى عسكر وزملاؤه (1986) أن حدوث ظاهرة الاحتراق النفسي تتوقف على مجموعة من العوامل والتي تتمثل في الجوانب الثلاثة: الجانب الفردي، والجانب الاجتماعي، والجانب الوظيفي، وفي ما يلي توضيح جوانب الثلاثة:

15. العوامل الخاصة بالجانب الفردي: هناك شبه اتفاق بين معظم الباحثين على أن الموظف الأكثر التزاما وإخلاصا في عمله يكون أكثر عرضة الاحتراق النفسي من غيره، ويرجع ذلك كونه يكون تحت ضغط داخلي للعطاء وفي نفس الوقت يواجه ظروفا خارجة عن إرادته تقلل من هذا العطاء. ومن العوامل المؤثرة أيضا مدى ما يتمتع به الموظف من قدرات ذاتية على التكيف ومستوى الطموح لديه، فالمعلم الذي يتفانى في عمله ويرغب في تحقيق أهدافه بأعلى درجة من النجاح يتعرض إلى ظاهرة الاحتراق النفسي أكثر من غيره إذ مواجهته مشكلات مثل: كثرة عدد الطلاب ومشكلات السلوكية من جانب الطلبة، وضغوطات من قبل الإدارة المدرسية والمشرفين التربويين وقلة الإمكانيات وغيرها.

2.5. العوامل الخاصة بالجانب الاجتماعي:

وترجع هذه العوامل إلى تزايد الاعتماد من طرف أفراد المجتمع على المؤسسات الاجتماعية الأمر الذي يساهم في زيادة العبء الوظيفي الذي يكون سببا في تقديم خدمات أقل من المستوى المطلوب، وهذا من شأنه أن يؤدي إلى شعور الموظف بالإحباط وبالتالي زيادة الضغوط.

وأيضا أن العمل المهني يتصف بالإثارة والتنوع وأن روح العمل والتعاون والمحبة متوفرة بين لعاملين، وان المهنيين يتمتعون بالاستقلالية وخاصة في اتخاذ القرارات الخاصة بهم وبعملهم، وهناك التزام من جانب الموظف في تقديم أفضل الخدمات بغض النظر عن العقبات التي تواجهه.

ومع أن هذه التوقعات مقبولة نوع ما إلا أن الواقع الوظيفي في ظل المؤسسات البيروقراطية يحول دون تحقيق ذلك، مما يؤدي إلى توليد ضغط نفسي على المهني فيجعله أكثر عرضة الاحتراق النفسي.

3.5. العوامل الخاصة بالجانب الوظيفي:

يعد هذا الجانب الأكثر وزنا في إيجابية وسلبية المهني لما يمثلها العمل من دور مهم في حياة الفرد في العصر الحديث، فالعمل يحقق حاجات أساسية للفرد مثل: السكن والصحة وغيرها، وأيضا حاجات نفسية لها أهميتها في تكوين الشخصية مثل: التقدير واحترام الذات والنمو والاستقلالية، ويعتبر عجز الفرد في التحكم في بيئة العمل من العوامل التي تؤدي إلى شعوره بالقلق والكآبة والضغط العصبي مما يؤدي إلى الاحتراق النفسي (بني أحمد، 15. 16)

6-أعراض الاحتراق النفسي المهني:

هناك العديد من أعراض الاحتراق النفسي والتي يمكن اختصارها في:

1.6 أعراض الجسمية: وتتمثل في الإجهاد متشنج العضلات والآلام البدنية وابتعاد الفرد عن الآخرين وارتفاع ضغط الدم وأعراض القلب والصحة العقلية وغيرها من الأعراض الجسدية الأخرى.

2.6. الأعراض الاجتماعية: حيث يعطي الموظف وقته كاملا لعمله على حساب نفسه وبيته وتقل مشاركته الاجتماعية ويعمل على تفريغ ضغط العمل في بيته.

6.3 . الأعراض العقلية والمعرفية: تتمثل بضعف مهارات صنع القرار وعيوب في معالجة المعلومات والتفكير المفرط في العمل (وداعة، 2017، 24)

4.6. الأعراض النفس عاطفية: تتمثل في التبرير والإنكار والغضب والاكتئاب وجنون العظمة واللامبالاة (اللا إنسانية) وانتقاص الذات (الاستخفاف بها) والاتجاهات المتحجرة والمقاومة الشديدة للتعبير

6. 5 . الإعراض الروحية: عندما يصل الاحتراق النفسي للمرحلة النهائية، فإن الأنا تصبح مهددة من كل شئ تقريبا، وتصبح أعراض الضغط الجسدية منتظمة وتكون الثقة بالنفس متدنية وكذلك تصبح فعالية العمل ضعيفة، كما وتضيع العلاقات الاجتماعية بشكل كبيرو تصبح الحاجة إلى التغيير أو الهرب من الواقع هي الفكرة الرئيسية التي تسيطر على تفكير الشخص وعندها لا يدرك الموظف سوى خيارات التقاعد، وتغيير الوظيفة، والعلاج النفسي، والحزن، والانتحار في بعض الحالات (عبدي، 2014، 50)

7-إشكالية تصنيف وتشخيص الاحتراق النفسي:

لم يتم تشخيص الاحتراق النفسي بشكل رسمي بعد بسبب عدم إدراجه ضمن التصنيفات الدولية للإمراض العقلية والنفسية (CIM10) بينما تم إدراجه بالجمعية الأمريكية للأمراض العقلية والنفسية 1994 (DSM- IV -TR) ضمن اضطرابات التكيف وهو عبارة عن رد فعل غير متكيف تتسبب فيه عدة عوامل ضاغطة نفسية - اجتماعية، ويظهر رد الفعل في شكل استجابات تدوم لمدة ثلاثة أشهر تظهر مباشرة بعد تعرض الفرد للعوامل الضاغطة فيصاب عندما باضطراب في الوظيفة الاجتماعية أو المهنية بحيث يعيش معانات نفسية كبيرة، مع الأخذ بعين الاعتبار أن ردود أفعال الفرد هذه لا تتوافق مع العوامل الضاغطة التي تتعرض لها بمعنى أن تكون استجاباته مبالغ فيها.

بينما يعتمد في تشخيص الاحتراق النفسي إضافة إلى أعراض المميزة والغير مميزة على العامل النفسي باعتباره المحرك الأساس في ظهور الأخرى، حيث يتجه تشخيصه إلى الدراسة البينية النفسي والتحليل العاملي لمختلف سلوكياته داخل وخارج محيط العمل باعتماد على المقاييس الخاصة بقياس مستويات الاحتراق النفسي ومقياس أخر ومدعمة بالشخصية (بقدور، 2015، 59)

8-النظريات المفسرة للاحتراق النفسي المهني:

8-1النظرية التحليل النفسي: فسرت هذه النظرية الاحتراق النفسي على أنه ناتج عن عملية ضغط الفرد على الأنا لمدة طويلة، وترى هذه النظرية أن القوى الدافعة للسلوك هي قوى داخلية وتسبب الصراع الداخلي بين مكونات الأنا والهو والأنا الأعلى بدوره يسبب القلق والاكتئاب والاحتراق النفسي، وترى هذه النظرية أن السلوك هو نتيجة تفاعل قوى وغرائز عدة، وهذه الدوافع والغرائز هي التي تقف وراء التوترات في سلوك الأفراد وأيضا ترى هذه النظرية أن الضغوط والتوترات التي تحدث هي تعبير عن صراع مابين قوى ونزاعات ورغبات متعارضة أو متباينة سواء بين الفرد والمحيط الخارجي أم داخل الفرد ذاته. (القيسي، 106)

8-2-النظرية السلوكية: التي تنظر إلى السلوك على أنه نتاج الظروف الفيزيقية والبيئية، و لهذا نجد أن النظرية السلوكية ترى أن الاحتراق النفسي هو نتيجة لعوامل بيئية، وإذا ما تم ضبط تلك العوامل فإنه من السهولة التحكم بالاحتراق النفسي، وهذا ما تؤمن به الكثير من النظريات والدراسات العلمية حاليا في أهمية وضرورة تعديل السلوك لضمان درجة عالية من الأداء والإنتاجية في مختلف مجالات العمل. (العرايضة، 2016، 207)

8-3–النظرية المعرفية: إن المصدر الذي يحدد سلوك الإنسان هو مصدر داخلي ويخالف أصحاب هذه النظرية بذالك النظرية السلوكية وهذا يعني أن الإنسان عندما يكون في موقف معين فإنه سوف يفكر في هذا الموقف ويسعى إلى الاستجابة من الوصول إلى الأهداف التي يحددها وإذا كان هذا الإنسان قد استطاع أن يدرك الموقف إدراكا إيجابيا فإن ذلك سيقود إلى حالة من الرضا والمعنوية العالية والتكيف الإيجابي في حين أن أدركا الإنسان هذا الموقف إدراكا سلبيا فإن النتيجة الحتمية لهذا الإدراك السلبي ستكون ظهور أعراض الاحتراق النفسي عليه. (السلطاني، الهراوتي، 105)

8-4-النظرية النفسية الاجتماعية:

من العلماء البارزين في هذا الاتجاه:

❖ ادلر(Adler) يرى ادلر أن للشعور بالنقص أهمية كبيرة في كل مظاهر عدم التوافق التي تركز على نوع التعويض ودرجة إمكانية القيام به، فالشعور بالنقص أو الدونية يدفع الفرد تلقائيا للبحث عن التعويض وقد يكون سلبيا وحينها سيستمر توتره وشعوره بالنقص والقلق ويؤكد على أهمية العوامل الاجتماعية في تشكيل حياة الإنسان ونموه، ويرى أن البحث عن أسباب الاضطرابات النفسية وعلاجها يعتمد على فهم تلك العوامل.

❖ فروم (From) يرى فروم أن الاحتراق النفسي يعد تعبيرا عن الصراع الأساس القائم بين سعي الإنسان المشروع للتمتع بالحرية وتحقيق الذات والسعادة والاستقلال وبين القوانين والنظم المختلفة الاجتماعية والاقتصادية والثقافية القائمة في مجتمعه والتي تعارض هذا المسعى لإحباطه وعدم تحقيقه كما أشار فروم إلى وجود حاجات ضرورية للفرد يسعى لإشباعها حتى يشعر بالتوافق ويقلل من التوتر الناجم وهي (الحاجة على الانتماء الاجتماعي، والحاجة إلى الشموخ "التعالي" والحاجة إلى الهوية، والحاجة إلى الانضباط الاجتماعي).

❖ كارين هورني (Horney): ترى هورني إن مجموع الخبرات والصراعات تشكل بناء شخصية فريدة تؤهل الفرد لان يسلك طرقا معينة، وأكدت على أن التنافس ومتطلبات الحضارة على الفرد تجعله بحالة مستمرة من الشدة والحصر والقلق، وتعتقد هورني إن الشخص يناضل في الحياة من أجل تحقيق ذاته وترى أن القلق والتوتر ينشأ عن ابتعاد الشخص عن ذاته الحقيقية والسعي وراء الصورة مثالية غير واقعية. (جنار، 2014، 42– 43).

9-الوقاية من الاحتراق النفسي المهني:

أشارت نتائج العديد من الدراسات إلى الآثار الخطيرة للاحتراق النفسي، حيث نبه العتيبي (2003) إلى أن ظاهرة الاحتراق النفسي هي ظاهرة معدية، تنتقل مع الأفراد لتأثر على حياتهم الشخصية خارج بيئة العمل كخلق بعض المشاكل الزوجية والعائلية لذلك كان لابد من التطرق في الدراسات إلى سبل الوقاية من الاحتراق النفسي والسيطرة عليه، وقد أورد سيدولن (Cedoline1982) مجموعة من الطرق والتي يمكن من خلالها تخفيف من الاحتراق النفسي ومنها:

ـ استغلال أوقات الفراغ لممارسة الهوايات والأنشطة الرياضية والاجتماعية، وذلك للابتعاد عن أجواء العمل وما ارتبط بذهن الفرد من إرهاق وإحباط خاص بالعمل وتجديد النشاط والهمة للعمل من جديد.

ـ تحديد فترة من الوقت للتذمر والشكوى من زملاء العمل بحيث لا يترك الفرد لنفسه المجال ليجعل هذا الموضوع هو الموضوع الأساسي الذي يشغل فكرة ويحتل الأولوية لديه، بل يخصص له فترة قصيرة للعمل تفريغ انفعالي ليعود لمتابعة الأولويات الأخرى في حياته بعزم.

ـ تسجيل خبرات الضغط اليومي على دفتر خاص تدون في السلوكيات والأحداث غير السارة مع وصف مختصر لسلوك وملاحظة اقوي ضغط، وإضافة الأفكار الداخلية التي ظهرت قبل وأثناء وبعد الضغط وأسماء الأشخاص الذين أحاطوا بالحدث، وبعد أسبوع يتم مراجعة الملاحظات وذلك كأداة للوعي الذاتي وتنمية مفهوم الذات.

ـ التواصل بين الأفراد وتنظيم العلاقات وتحديد المهمات وبحث إمكانية توزيع جزء من مهام العمل على بعض الزملاء في حالات الحاجة إلى ذلك.

ـ تشجيع برامج إدارة الضغط وتدريب الأفراد على مواجهة الحالات الضاغطة والطارئة (ختام، 2008، 14، 15)

10- علاج حالات الاحتراق النفسي المهني:

في عملية العلاج الفردي لا توجد وصف محدد لكل حالات إنما لكل حالة مدخل علاجي مناسب لها.لكن تبقى الأطر العلاجية في أغلبها متشابها بحيث تعتمد على مراحل تالية:

10-1 مرحلة تشخيص أعراض:

على رغم من أعراض المميزة للاحتراق النفسي ذات أبعاد مختلفة (العضوية، النفسية، العلائقية، المعرفية) إلا أن الاتجاه العام في التشخيص والعلاج يتجه إلى بعد النفسي باعتباره المحرك الأساس في ظهور الأعراض الأخرى.

التشخيص يتجه إلى دراسة البينية النفسية للعامل وتحليلي العاملي في مختلف سلوكياته داخل وخارج محيط العمل، الاعتماد على المقاييس الخاصة بقياس مستويات الاحتراق النفسي ومقاييس أخرى مدعمة لتشخيص، وهذا لوضع ملمح واضح لشخصية من خلاله نتمكن من فهم آليات التي ساهمت في تعرض العامل للاحتراق النفسي مما يسهل لنا اختيار المقاربة العلاجية المناسبة.

2-10 مرحلة العلاج:

بعد تشكيل صورة واضحة عن طبيعة الأسباب المساعدة على تعرض العامل لاحتراق النفسي، وجمع المعلومات الخاصة بمعاش العامل نكون قد وصلنا إلى تحديد الأسلوب العلاجي المناسب للخصوصيات العامل المصاب بالاحتراق النفسي. وعلى رغم من تنوع الأساليب العلاجية إلا أنه نرى أن أغلب الدراسات تتجه إلى الأسلوب المعرفي لما يتضمنه من تقنيات مساعدة على مساعدة العامل على إحداث التغير على مستوى ذاته وأساليب معالجته لمحيط عمله.

من تقنيات الأكثر استعمالا في مثل هذه الحالات نختار على سبيل مثال ما يلي:

ـ تدعيم صلابة نفسية: تتمحور هذه تقنية حول تقوية قدرات تحمل شدة الضغوط من خلال تهيئة العامل على المقاومة والتغير.

ـ التطعيم الانفعالي: على خلفية التطعيم الطبي لتقوية مناعة الجسم تتجه التقنية إلى تطعيم الانفعالات لتقوية مواجهة الضغوط. كان نضع العامل في موقف ضاغط محتمل ونترك له الفرصة لمواجهة هذا الموقف مما يجعله قادر على مواجهته مستقبلا.

ـ إعادة البرمجة الذهنية: تعتمد التقنية على إعادة صياغة الأفكار ووضع آليات لتقييمها ومراقبتها وتجنب النظرة السلبية لذات ولآخرين.

ـ الاسترخاء: عبر تقنية الاسترخاء نساعد العامل على إعطاء وقت لسماع جسمه وتفريغ الشحنات الضاغطة عبر تمارين الاسترخاء سواء بعد الإحساس بالتعب أو بعد كل يوم عمل. (خليلي وزهاني، 2007، 34، 35)

خلاصة الفصل:

ومن خلال ما سبق تم التوصل إلى ما يلي نستخلص في هذا الفصل أن الاحتراق النفسي من المواضيع الهامة والشائكة حيث أنه حالة ليست بالدائمة وبالإمكان تفاديها والوقاية منها ـمن خلال استغلال أوقات الفراغ لممارسة الهوايات والأنشطة الرياضية والاجتماعية، وذلك للابتعاد عن أجواء العمل وما ارتبط بذهن الفرد من إرهاق وإحباط خاص بالعمل وتجديد النشاط والهمة للعمل من جديد.

الفصل الثالث: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

تمهيد

يعد الجانب التطبيقي أو ما يعرف بالجانب الميداني جانب مهم في إعداد البحث العلمي، فمن خلاله يمكن إثبات ما جاء في الجانب النظري وفي هذا الفصل سنتعرف على أهم الإجراءات المنهجية العلمية المتبعة من خلال تعريف بالأداء والأساليب والإحصائية المستخدمة.

1. منهج الدراسة:

تعريف المنهج: تعددت تعاريف علماء المنهجية لهذا المصطلح بناء على تعدد الاهتمامات والمداخل النظرية في تحليل الظواهر الاجتماعية، فهناك من يرى أن كلمة منهج تعني "عدة أدوات استقصائية تستعمل في استخراج المعلومات من مصادرها الأصلية والثانوية، البشرية والمادية، البيئية والفكرية تنظم بشكل مترابط ومنسق لكي تفسر وتشرح وتحلل ويعلق عليها"

ويمكن تحديد معناه بأنه "مجموعة الخطوات العلمية الواضحة والدقيقة التي يسلكها الباحث في مناقشة أو معالجة ظاهرة اجتماعية أو سياسية أو إعلامية معينة. (مصباح، 2017، 11، 13)

ولقد اتبعنا في دراستنا الحالية على **المنهج الوصفي** على اعتبار انه الأنسب لتناول الموضوع المدروس الذي هدفنا من خلاله إلى معرفة مستوى الاحتراق النفسي لدى الممرضين. حيث يعرف المنهج الوصفي بأنه طريقة لوصف الموضوع المراد دراسته من خلال منهجية علمية صحيحة وتصوير نتائج التي يتم التوصل إليها على أشكال رقمية معبرة يمكن تفسيرها.

وهناك من يعرفه بأنه: هو محاولة الوصول إلى معرفة الدقيقة والتفصيلية لعناصر المشكلة أو ظاهرة قائمة، للوصول إلى فهم أفضل وأدق أو وضع السياسات والإجراءات المستقبلية الخاصة بها. (المحمودي، 2019، 46)

2-حدود الدراسة:

تحددت الدراسة الحالية بالمجالات الآتية:

- **المجال البشري: ويتمثل في40** ممرض وممرضة.
- **المجال الزماني:** تم تطبيق الدراسة خلال العام الدراسي 2022/2023.
- **المجال المكاني:** مركز مكافحة السرطان رزقي بشير بالوادي.

3- مجتمع الدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة من كل الممرضين العاملين بمركز مكافحة السرطان "رزقي بشير بالوادي":

1-3 عينة الدراسة الاستطلاعية:

تهدف الدراسة الاستطلاعية في الأساس للتقرب من عينة الدراسة قصد التأكد من وجودها وإمكانية التطبيق عليها، كما تهدف إلى التأكد من صدق وثبات أداة الدراسة، لذلك انطلقنا في الدراسة الاستطلاعية خلال شهر نوفمبر 2022، وذلك باختيار عينة (قصدية) قوامها 40 فردا من مستشفى"السرطان رزقي بشير" ولاية الوادي، وذلك بغرض قياس الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة، المتمثلة في مقياس الاحتراق المهني ل: "فرج عبد القادر طه" و"السيد مصطفى راغب" .2010

2-3– عينة الدراسة الأساسية:

تم اختيار عينة الدراسة الأساسية بطريقة قصدية، بحيث تم تصنيف أفراد مجتمع الدراسة البالغ عدد أفراده (40) ممرض وممرضة، منهم (14) ممرض من الذكور و(26) ممرضة من الإناث، والجدول الموالي يوضح ذلك:

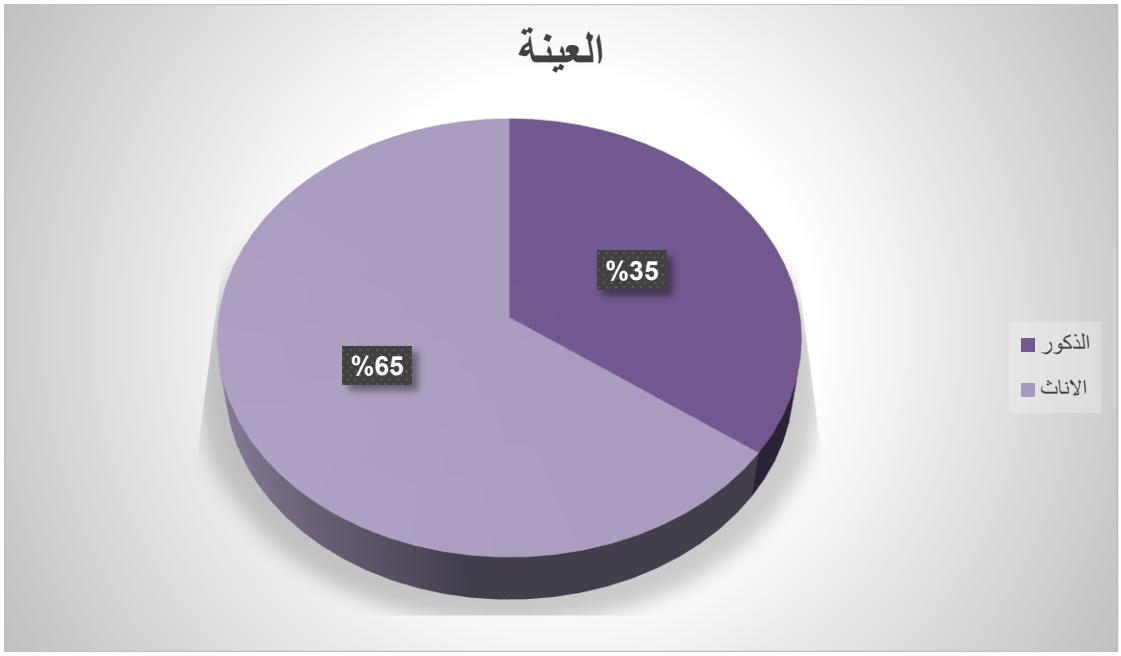
جدول رقم (01): توزيع أفراد العينة للدراسة حسب متغير الجنس

	الذكور		الإناث		المجموع
	العدد	النسبة المئوية	العدد	النسبة المئوية	
عينة الدراسة	14	%35	26	%65	40 (%100)

يظهر من خلال الجدول السابق أن عدد الممرضين في الدراسة الحالية هو40 ممرض

والشكل التالي يبين ذلك:

الشكل رقم (01): يوضح أفراد العينة الذكور والإناث



4- أداة الدراسة:

قد اعتمدنا في دراستنا هذه على مقياس كريستينا ماسلاش المترجم من قبل الدكتور فرج عبد القادر طه والدكتور السيد مصطفى راغب والذي من خلاله نرجو أن تكون الدراسة دقيقة ومرجعية.

5-مقياس الاحتراق النفسي المهني:

تعريف المقياس: يتكون مقياس الاحتراق النفسي المهني الذي نطرحه الآن من مقياس كلي لاحتراق النفسي في العمل يشتمل على خمسة مقاييس فرعية وهكذا فإن المقياس مكون على نحو التالي:

5-1 المقياس الكلى للاحتراق النفسي:

يتكون المقياس الكلى من 62 عبارة أو بندا على نحو ما سوف ترد فيما بعد عند الحديث عن تعليمات المقياس وفقراته ـ تقيس الاحتراق النفسي المهني. والدرجة المرتفعة عليه تشير إلى ارتفاع الاحتراق النفسي، بينما تشير الدرجة المنخفضة إلى انخفاض في الاحتراق النفسي وبالتالي فإن ارتفاع الدرجة يشير إلى شدة احتراق الفرد في عمل، والتي تمثل في مجموعة من الأعراض النفسية والبدنية تتميز بالإنهاك الانفعالي والبدني واضطراب العلاقات الإنسانية بالعمل، وشعور الفرد بانخفاض كفاءته المهنية، ووجود المشاعر السلبية تجاه العمل، وتمتد الأعراض لخارج مكان العمل حيث يعاني الفرد من اضطراب في العلاقات الاجتماعية والأسرية وغيرها. والدرجة المنخفضة على المقياس تشير إلى انخفاض معاناة الفرد من تلك الأعراض.

5-2 المقاييس الفرعية:

5-2-1-مقياس الإنهاك النفسي والبدني: ويتكون المقياس من مجموعة من العبارات عددها 21عبارة، أرقام(1-3-6-11-12-13-14-17-18-19-21-23-24-25-34-35-39-46-57-58-62)

والعبارات جميعها في اتجاه قياس الإنهاك النفسي، والدرجة المرتفعة على المقياس تشير إلى معاناة الفرد النفسية والبدنية من عمله وشعوره بفقدان الطاقة وإحساسه بأن طاقته الانفعالية والبدنية قد استهلكت.

ويترافق ذلك مع مشاعر التوتر والإحباط والضيق وكره العمل، والعديد من الاضطرابات البدنية مثل الصداع وألام الظهر والشعور بالإرهاق والاستيقاظ من النوم متعبا وفقدان الطاقة اللازمة للقيام بمهام إضافية في العمل

5-2-2 مقياس اللامبالاة واضطراب العلاقات في العمل: ويتكون المقياس من 10عبارات، أرقامها (5-10-26-36 - 37- 47- 54- 63-66-68)والعبارات جميعها في اتجاه قياس اللامبالاة واضطراب العلاقات. والدرجة المرتفعة على هذا المقياس تشير إلى وجود علاقات سلبية وباردة ومضطربة بين الفرد وبين زملاءه في العمل، أو مع من يتعاملون معهم ببيئة (فرج، عازب، 2010. 24.23)

عمله، فيعاني الفرد من سرعة الغضب والشك والريبة والاستهتار بالعلاقات مع من يتعامل معهم في بيئة عمله، وتسود لديه مشاعر البلادة والاستهتار واللامبالاة

5-2-3- مقياس الشعور بانخفاض الكفاءة وضعف الانجاز: يتكون المقياس من 10عبارات أرقامها (7-20-28-31-43-50-51-59-69-71) والعبارات جميعها في اتجاه قياس الشعور بانخفاض الكفاءة والانجاز. والدرجة المرتفعة على المقياس تشير إلى شدة معاناة الفرد من وجود وجهة نظر سلبية عن نفسه وقدرته على العمل بوظيفته، وشعوره بأنه غير مناسب وغير منتج في عمله، وإحساسه بتدني كفاءته المهنية وانخفاض مستوى الانجاز

5-2-4-مقياس عدم توافق المهني وانخفاض قيمة العمل: يتكون المقياس من15عبارة أرقامها (2-4-8-10-22-29-32-33-44-48-52-53-56-60-65)والعبارات جميعها في اتجاه قياس عدم التوافق المهني وانخفاض قيمة العمل في نظر العامل. والدرجة المرتفعة على المقياس تشير الى وجود اتجاهات سلبية للفرد نحو عمله، وشعوره بانخفاض قيمة هذا العمل وعدم جدواه، وانه في الوظيفة الخطأ بالنسبة له، وعدم رضى الفرد عن سياسات وإدارة العمل، ورغبته في ترك العمل، والشعور بعدم الراحة أثناء الوجود بالعمل.

5-2-5- مقياس المصاحبات الاجتماعية والأسرية: ويتكون المقياس من 6 عبارات أرقامها(27- 41- 42- 49-61-70)وعبارات المقياس جميعها في اتجاه قياس المصاحبات الاجتماعية والأسرية، والدرجة المرتفعة على هذا المقياس تشير إلى التأثير السلبي للعمل على باقي جوانب الفرد الاجتماعية والأسرية، وعدم وجود الكثير من الوقت لقيام الفرد بكثير من شئونه الخاصة بسبب انشغاله في العمل، واضطراب العلاقات الأسرية والحميمة يسبب إنهاك الفرد وانشغاله في عمله.

6-تصحيح المقياس:

أما في تصحيح مقياس الاحتراق النفسي الكلي ومقاييسه الفرعية (الخمسة) فقد أخذنا بمدرج ليكرت لبدائل الاستجابات على بنود حيث كانت بدائل الاستجابات خمسة هي (1)تنطبق دائما ؛وتعطي 5 درجات. (2) تنطبق غالبا ؛وتعطى 4 درجات. (3) تنطبق أحيانا ؛وتعطي3درجات. (4) تنطبق نادرا؛ وتعطى درجتان2 (5)لا تنطبق أبدا وتعطى درجة واحدة1.

وتجمع درجات البنود جميعا معا لتصبح درجة الكلية الخام لمقياس الاحتراق النفسي المهني؛ لتشير إلى مدى الاحتراق النفسي في مجال العمل وذلك بتحويلها إلى درجات تائية حسب جدول (فرج، عازب، 2010. 24.23)

المعايير الواردة بعد (في جدول رقم19). وكلما ارتفعت درجة المفحوص على المقياس دل ذلك على ارتفاع مستوى الاحتراق النفسي لديه.

ويمكن عمل صفحة نفسية عند الرغبة في عمل دراسة تشخيصية مقارنة لجوانب ومظاهر الاحتراق النفسي المهني عند فرد معين أو مجموعة معينة أو مؤسسة عمل ما وذلك بنظر إلى درجة كل مقياس فرعي على حدة في ضوء متوسطه الحسابي وانحرافه المعياري، على أساس ما هو وارد في الجدول رقم(17)، أو رقم (18) حسب ما هو انسب؛ ومقارنة المقاييس الفرعية بعضها مع بعض على نفس الأساس. (فرج، عازب، 2010. 24.23)

7- بعض الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة:

7-1- الصدق التمييزي: يسمى بصدق المقارنة الطرفية، وفيها يقسم الاختبار إلى قسمين، ويقارن متوسط الثلث الأعلى لمتوسط الثلث الأقل، وأحيانا يقارن (27%) من الأقوياء بمثلهم من الضعفاء، فإذا ثبت أن الأقوياء أقوياء في الاختبار وأن الضعفاء ضعفاء في الاختبار، دل ذلك على أن درجة صدق الاختبار كبيرة. (الطبيب: 218 -217)

وفي الدراسة الحالية تم حساب الصدق التمييزي لمقياس الاحتراق النفسي. على العينة الاستطلاعية المكونة من (40) فردا، حيث تم ترتيب الأفراد تنازليا، حسب درجاتهم على المقياس المذكور، ثم تم اختيار(27%) من أعلى الترتيب (11 أفراد)، و(27%) من أدنى الترتيب (11 أفراد)، ثم تم حساب دلالة الفرق بين متوسطي المجموعتين المذكورتين باستخدام اختبار "ت"، فدلت النتائج المحصل عليها على الآتي:

جدول رقم (02): يوضح نتائج حساب الصدق التميزي بطريقة المقارنة الطرفية لمقياس الاحتراق النفسي

	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ف"	مستوى دلالة ف	قيمة "ت"	مستوى دلالة "ت"	القرار
الدنيا	11	109.54	10.91	9.113	0.007	9.625	0.000	دالة
العليا	11	209.81	32.78					

تظهر نتائج الجدول السابق أن قيمة "ت" المحسوبة تساوي (9.625)، وبما أن مستوى الدلالة يساوي (0.000) وهو أصغر تماما من (0.05) فإنه دال إحصائيا.

ومنه يمكن القول أن هذا المقياس يميّز بين أفراد عينة الدراسة، في السمة المقاسة (الاحتراق النفسي)، وبالتالي فهو صادق، وصالح للتطبيق على عينة الدراسة الأساسية.

2-7 –الثبات:

ويقصد بالثبات أن يعطي الاختبار نفس النتائج باستمرار إذا ما استخدم الاختبار أكثر من مرة تحت ظروف مماثلة. (إبراهيم، 2000: 165)

تم في الدراسة الحالية قياس ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية:

1-2-7 -الثبات بطريقة ألفا كرونباخ:

يعتبر معامل ألفا كرونباخ من أهم مقاييس الاتساق الداخلي للاختبار ويعمل هذا المعامل على ربط ثبات الاختبار بثبات بنوده، فازدياد نسبة ثبات البنود بالنسبة للتباين الكلي يؤدي إلى انخفاض معامل الثبات. (معمرية، 2007، 148)

وفي الدراسة الحالية تم تقدير ثبات مقياس الاحتراق النفسي من بيانات عينة الدراسة الاستطلاعية بطريقة ألفا كرونباخ، كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول رقم (03): يوضح ثبات مقياس الاحتراق النفسي بطريقة ألفا كرونباخ

العينة	عدد البنود	ألفا كرونباخ
40	62	0، 959

من خلال نتائج الجدول يتضح أن معامل الثبات ألفا كرونباخ للمقياس يساوي (0، 959) مما يدل على أن مقياس الاحتراق النفسي ثابت.

2-2-7– الثبات بالتجزئة النصفية: وهي الطريقة التي يجرى استخدامها لمعرفة مدى ثبات الاختبار وذلك بتقسيم الاختبار الواحد إلى جزئين بنود فردية وبنود زوجية ويتم حساب معامل الارتباط بينهم.(يونس، 2009: 505)

- تم حساب ثبات مقياس الاحتراق النفسي بطريقة التجزئة النصفية، كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول رقم (04): يوضح الثبات مقياس الاحتراق النفسي بالتجزئة النصفية

ارتباط الجزأين	سبيرمان براون	جيتمان	ألفا كرونباخ	
			الجزء الأول	الجزء الثاني
0.953	0.914	0.914	0.914	0.925

من خلال الجدول يتضح أن معامل الارتباط " سيبرمان–براون" بين الدرجات الفردية والدرجات الزوجية تقدر بـ: (0.953)، وهي نتيجة دالة عند مستوى الدلالة (0.01)، وأن نتيجة جيتمان (0.914) وهي دال أيضا وهذا ما يعني أن المقياس ثابت وصالح للاستعمال في الدراسة.

6 –الأساليب الإحصائية:

بعد إدخال البيانات للحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) تمت معالجتها بالأساليب التالية:

- ❖ المتوسط الحسابي.
- ❖ الانحراف المعياري.
- ❖ معامل كرونباخ.
- ❖ معادلة جيتمان.
- ❖ معادلة سبيرمان براون.
- ❖ اختبار T.test.

خلاصة الفصل:

.....

.....

.....

.....

.....

الفصل الرابع
عرض نتائج الدراسة وتحليلها ومناقشتها

تمهيد

1. عرض نتائج الفرضية الجزئية الأولى وتحليلها ومناقشتها
2. عرض نتائج الفرضية الجزئية الثانية وتحليلها ومناقشتها
3. عرض نتائج الفرضية الجزئية الثالثة وتحليلها ومناقشتها
4. عرض نتائج الفرضية الجزئية الرابعة وتحليلها ومناقشتها

خلاصة الفصل

تمهيد

بعد التطرق إلى الإجراءات المنهجية للدراسة الحالية والمتمثلة في تحديد المنهج المتبع وكذلك عينة الدراسة...الخ، يتم التطرّق في هذا الفصل إلى عرض وتحليل ومناقشة النتائج وذلك بالاستناد إلى الدراسات السابقة التي تناولت موضوع الضغوط النفسية أدى الممرضين.

بحيث يتم عرض نتائج أفراد العينة على كل من المتغيرين المذكورين، وبعدها يتم عرض نتائج للكشف عن الفروق أو عدم وجودها بين متغير الضغوط النفسية لدى أفراد العينة، ثم يتم تحليل نتائج أفراد العينة ومناقشتها.

1.عرض نتائج الفرضية الأولى وتحليلها ومناقشتها:

بعد الحصول على البيانات وتفريغها في البرنامج الإحصائي (الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعيةspss) قصد معالجتها وتفريغها تم الحصول على النتائج التالية:

تنص الفرضية الجزئية الأولى في الدراسة الحالية على أنه:

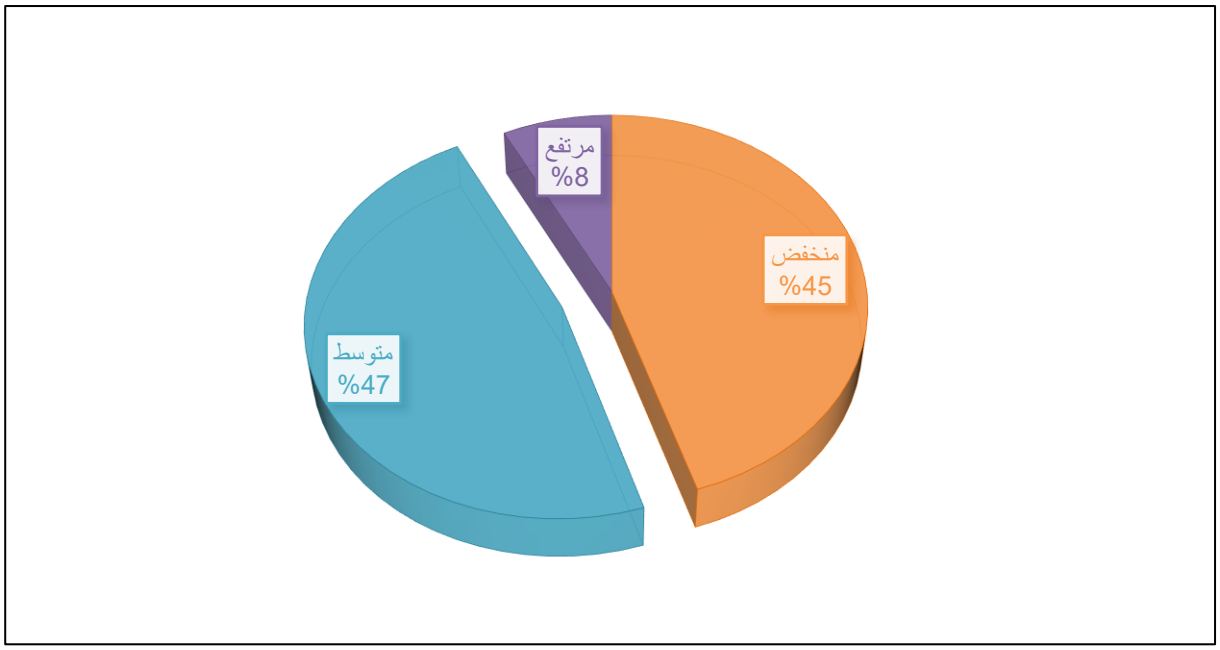
" مستوى الاحتراق النفسي المهني لدى الممرضين العاملين بمركز مكافحة السرطان يتراوح بين المتوسط والمرتفع"

جدول رقم (05): يوضح نتائج أفراد العينة في مقياس الاحتراق النفسي المهني

الاحتراق النفسي	المجال	التكرار	النسبة المئوية
منخفض	144–62	18	%45
متوسط	227–145	19	%47.5
مرتفع	310–228	03	%7.5
المجموع	310–62	40	100%

تظهر نتائج الجدول السابق أن عدد أفراد العينة (الممرضين) الذين حصلوا على درجات منخفضة في هذا المقياس يساوي (18 فرد)، بينما حصل (3) أفراد على درجات مرتفعة، أما أغلب أفراد العينة (19 فردا) حصلوا على درجات متوسطة.

والشكل التالي يوضح ذلك:



الشكل رقم (02): يوضح نتائج الاحتراق النفسي المهني لدى الممرضين.

وفي ما يلي نعرض النتائج الكلية لأفراد العينة في متغير الاحتراق النفسي

جدول رقم (06): مستوى الاحتراق النفسي المهني لدى أفراد العينة

مجموع الدرجات	المتوسط الحسابي	المجال	المستوى
6185	154.625	227 - 145	متوسط

كما يتضح من خلال الجدول السابق أن المتوسط الحسابي لأفراد العينة الممرضين على هذا المقياس بلغ (154.625) وهو يقع في المستوى المتوسط.

-إذن تحققت الفرضية الأولى جزئيا في الدراسة والتي تنص على أنه: مستوى الاحتراق النفسي المهني لدى الممرضين لمصلحة مكافحة السرطان متوسط.

-اتفقت الدراسة الحالية مع دراسة عماد صالح نجيب العرايفية (2015) على وجود مستوى متوسط من الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة

-كما اتفقت دراسة الحالية مع دراسة نوال بنت عثمان بن احمد الزهراني (2008) بعنوان على وجود علاقة ارتباطيه عكسية ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات الاحتراق النفسي لدى عاملات ذوي الاحتياجات الخاصة حيث أشارت دراسة محاد موسى (2016)بعنوان الاحتراق النفسي لدى الأساتذة وعلاقته بالاتجاه نحو التعليم بأنه يوجد احتراق نفسي بدرجة متوسطة لدى الأساتذة.

وفي الأبعاد الثلاثة للاحتراق النفسي المهني منفصلة بعضها عن البعض وحدوث جانب لا يقود بالضرورة إلى حدوث الجانبين الآخرين، فالفرد الذي يعاني من الإجهاد الانفعالي ليس بالضرورة أن ينتقل إلى تبلد الشعور ثم نقص الشعور بالانجاز، فإنه من غير المناسب تصنيف الأفراد إلى صنفين فقط (المحترقين) أو (غير محترقين) بمعنى ذوي المستوى المرتفع والمستوى المنخفض، وبدلا من ذلك فإنه من الضروري تحديد الدرجة التي يعاني الفرد فيها من المشاعر المرتبطة بكل من أبعاد الاحتراق الثلاثة، وعندها نستطيع القول بأن الأفراد الذين يعانون من الإجهاد الانفعالي وتبلد الشعور ونقص الشعور بالانجاز بدرجة كبيرة هم أكثر احتراقا من الأفراد الذين يعانون من هذه الأبعاد بدرجة أقل، وفي الدراسة الحالية كان مستوى الاحتراق النفسي المهني في حدود المتوسط.

وتعتبر العوامل الخاصة بالجانب الوظيفي الأكثر وزنا في الإيجابية والسلبية للجانب المهني لما يمثلها العمل من دور مهم في حياة الفرد في العصر الحديث، فالعمل يحقق حاجات أساسية للفرد كالسكن والصحة وغيرها، وأيضا حاجات نفسية لها أهميتها في تكوين الشخصية كالتقدير واحترام الذات والنمو والاستقلالية، ويعتبر عجز الفرد في التحكم في بيئة العمل من العوامل التي تؤدي إلى شعوره بالقلق والكآبة والضغط العصبي مما يؤدي إلى الاحتراق النفسي وهذا ما حدث لعينة الدراسة الحالية والتي كان مستوى الاحتراق النفسي المهني يتراوح بين المرتفع والمتوسط والمنخفض.

2- عرض نتائج الفرضية الثانية وتحليلها ومناقشتها:

تنص الفرضية الثانية في الدراسة الحالية على أنه:

"توجد فروق دالة إحصائيا في الاحتراق النفسي المهني لدى الممرضين وفقا لمتغير الجنس"

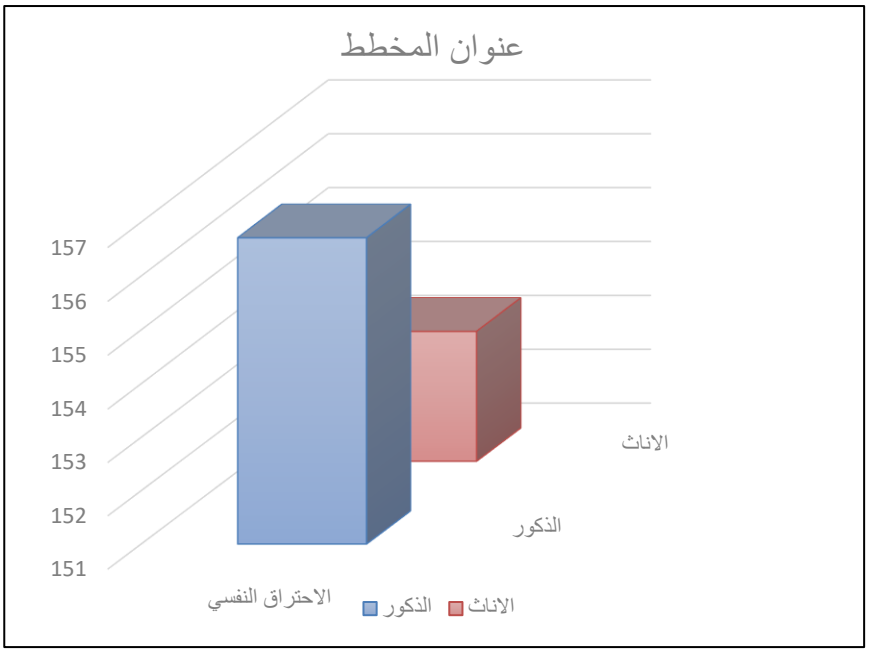
وفيما يلي جدول نتائج أفراد العينة (الممرضين) في متغير الاحتراق النفسي

جدول رقم (07): نتائج الممرضين في الاحتراق النفسي حسب متغير الجنس

الضغوط النفسية		حجم العينة	المتوسط الحسابي	الفرق بين المتوسطين
الجنس	الذكور	14	156.71	3.29
	الاناث	26	153.42	

يتبين من خلال الجدول السابق أن المتوسط الحسابي للذكور أكبر من المتوسط الحسابي للإناث والفرق بينهما يساوي(3.29) وهو فرق غير دال إحصائيا.

والشكل التالي يوضح ذلك:



وللتأكد من دلالة الفرق الإحصائية بين متوسطي المجموعتين، يتم فيما يلي عرض نتائج حساب اختبار " ت" لدلالة الفروق في الاحتراق النفسي بين متوسط درجات الذكور، ومتوسط درجات الإناث:

جدول رقم (08): دلالة الفرق في الاحتراق النفسي حسب متغير الجنس

الاحتراق النفسي	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ف"	مستوى دلالة "ف"	قيمة "ت"	مستوى دلالة "ت"	القرار
الذكور	14	156.71	39.42	0.196	0.661	0.226	0.822	دالة
الاناث	26	153.42	46.06					

تظهر نتائج الجدول السابق أن قيمة "ت" المحسوبة تساوي (0.226)، وبما أن مستوى الدلالة يساوي (0.822) وهو أكبر تماما من (0.05) فإنه غير دال إحصائيا.

ومنه يمكن القول أنه لا يوجد فروق دالة إحصائيا في الاحتراق النفسي المهني بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الإناث.

-حيث اتفقت الدراسة الحالية مع دراسة مشاقبة احمد محمد(2016) على عدم وجود فروق دالة إحصائيا وفق لمتغير الجنس.

-كما اتفقت الدراسة الحالية مع دراسة سراي مهدي (2012) على عدم وجود فروق بين متوسطات درجات الاحتراق النفسي لدى الأساتذة المتزوجين تبعا لمتغير الجنس.

-حيث أشارت دراسة معروف خديجة (2017) بعنوان الاحتراق النفسي لدى الأطباء الجراحين، على عدم وجود فروق دالة إحصائيا يعزى لمتغير الجنس عند أطباء الجراحين

- أن علاقات العمل والمحيط المهني تدفع الرجال لتعرض أكثر الاحتراق النفسي بينما المرأة التي تعاني من تعارض دورها كعاملة وربت بيت تكون أكثر عرضة لاحتراق النفسي

3-عرض نتائج الفرضية الثالثة وتحليلها ومناقشتها

تنص الفرضية الثالثة توجد فروق دالة إحصائيا في مستويات الاحتراق النفسي وفقا لمتغير لسنوات العمل.

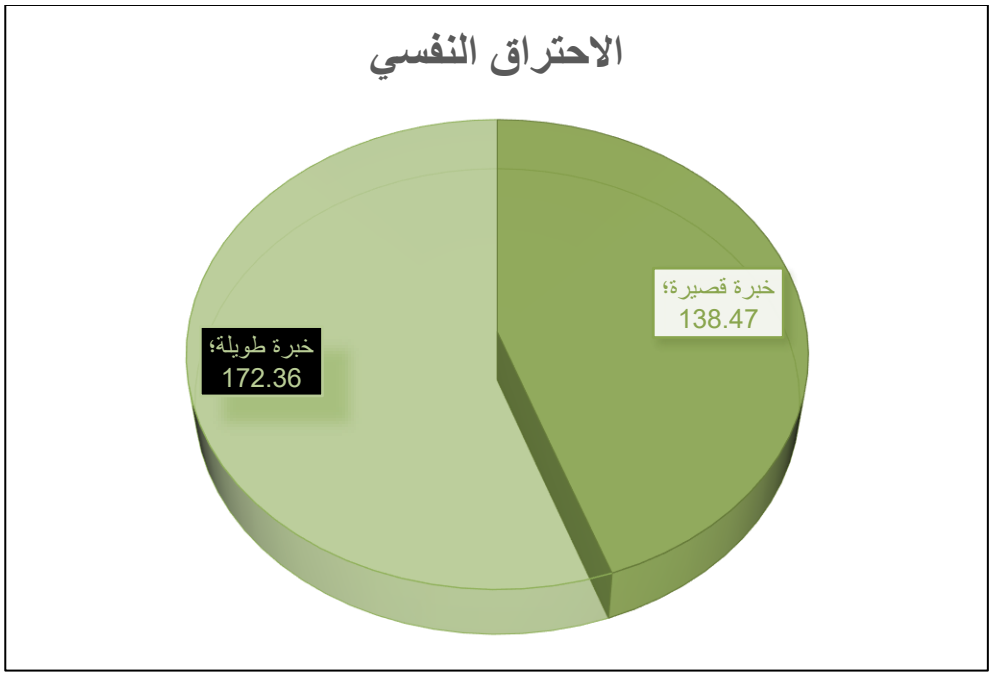
وفيما يلي جدول نتائج أفراد العينة (الممرضين) في متغير الاحتراق النفسي.

جدول رقم (09): يوضح نتائج أفراد العينة في مقياس الاحتراق النفسي حسب سنوات العمل

الاحتراق النفسي		حجم العينة	المتوسط الحسابي	الفرق بين المتوسطين
الخبرة	1	21	138.47	33.89
	2	19	172.36	

يتبين من خلال الجدول السابق أن المتوسط الحسابي للممرضين ذوي الخبرة الطويلة أكبر من المتوسط الحسابي للممرضين ذوي الخبرة القصيرة من(16-31) والفرق بينهما يساوي(33.89) وهو فرق دال إحصائيا.

والشكل التالي يوضح ذلك:



الشكل رقم (03): يوضح نتائج الممرضين ذوي الخبرة الطويلة والخبرة القصيرة في الاحتراق النفسي المهني.

وللتأكد من دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطي المجموعتين، يتم في ما يلي عرض نتائج حساب اختبار " ت" لدلالة الفروق في الاحتراق النفسي المهني بين متوسط درجات الممرضين ذوي الخبرة الطويلة وذوي الخبرة القصيرة.

جدول رقم (10): دلالة الفرق في الاحتراق النفسي المهني حسب متغير الخبرة

الضغوط النفسية	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ف"	مستوى دلالة "ف"	قيمة "ت"	مستوى دلالة "ت"	القرار
خبرة فصيرة	21	136.47	31.40	3.822	058.0	2.652	012.0	دالة
خبرة طويلة	19	172.36	48.40					

تظهر نتائج الجدول السابق أن قيمة "ت" المحسوبة تساوي (2.652)، وبما أن مستوى الدلالة يساوي (0.012) وهو أصغر تماما من (0.05) فإنه دال إحصائيا.

ومنه يمكن القول أنه يوجد فرق دال إحصائيا في الاحتراق النفسي المهني بين متوسط درجات الممرضين ذوي الخبرة القصيرة ومتوسط درجات الممرضين ذوي الخبرة الطويلة.

-إذن تحققت الفرضية الثالثة في الدراسة والتي تنص على: وجود فروق دالة احصائيا في الاحتراق النفسي المهني وفق لمتغير الخبرة.

-حيث اتفقت دراسة الحالية مع دراسة نوال بن عثمان بن أحمد الزهراني (2008) على وجود فروق دالة إحصائيا في احتراق نفسي المهني وفقا لسنوات العمل

- إن العوامل الخاصة بالجانب الفردي تكمن في أن الموظف الأكثر التزاما وإخلاصا في عمله يكون أكثر عرضة الاحتراق النفسي من غيره، ويرجع ذلك كونه يكون تحت ضغط داخلي للعطاء وفي نفس الوقت يواجه ظروفا خارجة عن إرادته تقلل من هذا العطاء. ومن العوامل المؤثرة أيضا مدى ما يتمتع به الموظف من قدرات ذاتية على التكيف ومستوى الطموح لديه.

4-عرض نتائج الفرضية الرابعة وتحليلها ومناقشتها

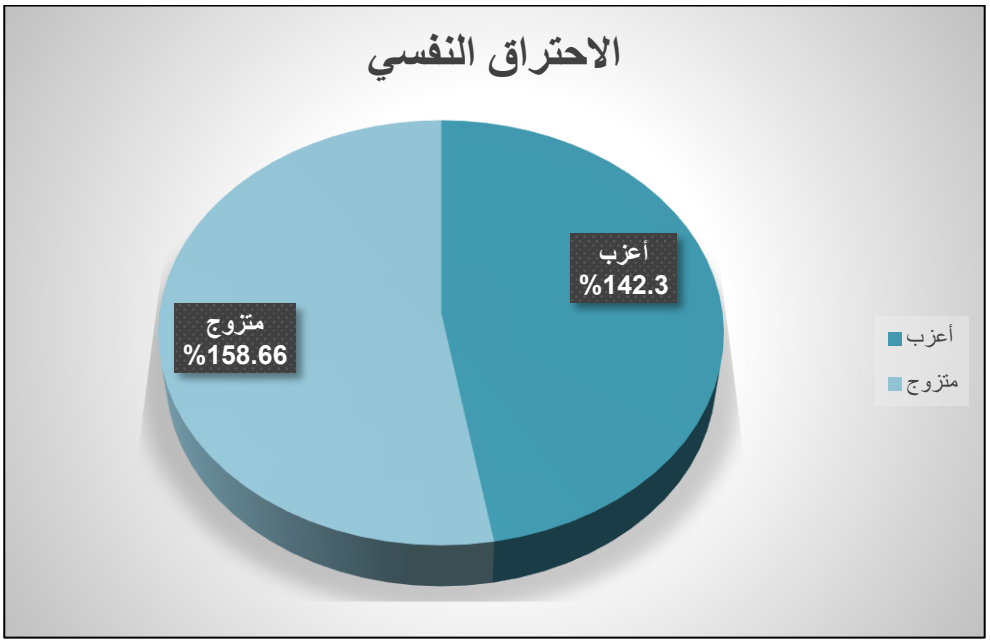
تنص الفرضية الثالثة توجد فروق دالة إحصائيا في مستويات الاحتراق النفسي وفقا لمتغير لحالة الاجتماعية وفيما يلي جدول نتائج أفراد العينة (الممرضين) في متغير الاحتراق النفسي.

جدول رقم (11): يوضح نتائج أفراد العينة في مقياس الاحتراق النفسي حسب سنوات العمل

الاحتراق النفسي		حجم العينة	المتوسط الحسابي	الفرق بين المتوسطين
الحالة الاجتماعية	1	10	142.30	16.36
	2	30	158.66	

يتبين من خلال الجدول السابق أن المتوسط الحسابي للممرضين العزاب أكبر من المتوسط الحسابي للممرضين المتزوجين والفرق بينهما يساوي(16.36) وهو فرق دال إحصائيا.

والشكل التالي يوضح ذلك:



الشكل رقم (04): يوضح نتائج الممرضين المتزوجين والعزاب في الاحتراق النفسي المهني.

وللتأكد من دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطي المجموعتين، يتم في ما يلي عرض نتائج حساب اختبار " ت" لدلالة الفروق في الاحتراق النفسي المهني بين متوسط درجات الممرضين العزاب، والمتزوجين.

جدول رقم (12): دلالة الفرق في الاحتراق النفسي المهني حسب متغير الخبرة

الاحتراق النفسي	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ف"	مستوى دلالة "ف"	قيمة "ت"	مستوى دلالة "ت"	القرار
المتزوجين	30	158.66	945.5	0.512	0.449	1.034	0120.	دالة
العزاب	10	142.30	35.03					

تظهر نتائج الجدول السابق أن قيمة "ت" المحسوبة تساوي (2.652)، وبما أن مستوى الدلالة يساوي (0.012) وهو أصغر تماما من (0.05) فإنه دال إحصائيا.

ومنه يمكن القول أنه يوجد فرق دال إحصائيا في الاحتراق النفسي المهني بين متوسط درجات المرضين المتزوجين ومتوسط درجات المرضين العزاب

اتفقت الدراسة الحالية مع دراسة نوال بنت عثمان بنت احمد الزهراني على وجود على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتزوجات والغير متزوجات في متوسط درجات الاحتراق النفسي لذا فإن الحالة الاجتماعية قد تكون احدى اسباب الاحتراق النفسي.

الاستنتاج العام:

من خلال هذه الدراسة تطرقنا وتعرفنا على الاحتراق النفسي المهني لدى الممرضين العاملين في مركز مكافحة السرطان رزقي البشير بالوادي، حيث أردنا من خلال دراستنا للموضوع الكشف عن مستوى الاحتراق النفسي المهني عند الممرضين.

حيث تعتبر مهنة التمريض من المهن ذات الطابع الإنساني والتعاوني للمرضى فتكمن طبيعة هذه المهنة في كونها مصدر للاحتراق النفسي نظرا لان هاته المهنة شاقة. تتطلب قوة جسدية ووقوة سيكولوجية تؤدي بالممرض أحيانا إلى فقدان الإحساس في العمل، فتعتبر إذن ظاهرة الاحتراق النفسي المهني من ابرز المعوقات التي قد تظهر في مجال العمل مع الممرضين.

حيث توصلت نتائج الدراسة الحالية أن مستوى الاحتراق النفسي المهني لدى الممرضين متوسط حيث نجد ان الإجهاد الانفعالي: وهو استنفاذ المصادر العاطفية لدى الفرد إلى المستوى الذي يعجز فيه عن العطاء. كما أن التبلد الشعور نحو الآخرين وهو حالة الشعور السلبي حيث يميل الفرد إلى تطوير اتجاهات سلبية وساخرة اتجاه الآخرين في حين ان نقص الشعور بالانجاز الشخصي: وهو ميل لتقويم الذات بطريقة سلبية.

وهذه الأبعاد الثلاثة منفصلة بعضها عن بعض وحدوث جانب لا يقود بالضرورة إلى حدوث الجانبين الآخرين فالفرد الذي يعاني من الإجهاد الانفعالي ليس بالضرورة أن ينتقل إلى تبلد الشعور ثم نقص الشعور بالانجاز، فإنه من غير المناسب تصنيف الأفراد إلى صنفين فقط (المحترقين) أو (غير محترقين)و بدلا من ذلك فإنه من الضروري تحديد الدرجة التي يعاني الفرد فيها من المشاعر المرتبطة بكل من أبعاد الاحتراق الثلاثة، وعندها نستطيع القول بأن الأفراد الذين يعانون من الإجهاد الانفعالي وتبلد الشعور ونقص الشعور بالانجاز بدرجة كبيرة هم أكثر احتراقا من الأفراد الذين يعانون من هذه الأبعاد بدرجة أقل كما أن نتائج الدراسة أظهرت عدم وجود فروق دالة إحصائيا في الاحتراق النفسي المهني وفقا لمتغير الجنس.

كما حققت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائيا في الاحتراق النفسي المهني وفقا لسنوات الخبرة في حين أظهرت النتائج وجود دالة إحصائيا في الاحتراق النفسي وفقا لمتغير الحالة الاجتماعية.

قائمة

المصادر والمراجع

قائمة المصادر والمراجع

1. أبو حويج، مروان وإبراهيم وسمير أبو مغلي، الخطيب (2002): القياس والتقويم في التربية وعلم النفس. ط1. دار العلمية الدولية ودار الثقافة. عمان. الأردن.

2. بقدور سارة، (2015) استراتجيات المواجهة ومدى فعاليتها في تجاوز الاحتراق النفسي لدى القابلات، نيل شهادة ماستر في علم النفس العيادي والصحة العقلية، جامعة عبد الحميد ابن باديس

3. بوحارة هناء، (2012) الاحتراق النفسي وعلاقته بالأداء الوظيفي لدى أعوان الحماية المدنية، لنيل شهادة ماجستير، جامعة فرحات عباس سطيف (الجزائر).

4. حمدي أبو المجد مفضل، (2022) علم النفس الرياضي: مدخل إلى العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية في المجال الرياضي، ماستر النشر والتوزيع.

5. ختام علي الضمور، (2008) الاحتراق النفسي لدى الأم العاملة وأثره في طريقة تعامل الأم مع الأبناء من وجهة نظر الأمهات العاملات في محا فضة الكرك، رسالة مقدمة إلى عمادة الدراسات العليا استكمالا لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في الإرشاد النفسي والتربوي قسم الإرشاد والصحة النفسية، جامعة مؤتة.

6. دبدابي بوبكر و.العيس اسماعيل، (2013) البرامج الإرشادية كأحد أهم الاستراتجيات لتخفيف من حدة الاحتراق النفسي في مهنة التدريس، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد12.

7. الزهراني نوال بنت عثمان بن احمد، (2008) الاحتراق النفسي وعلاقته ببعض السمات الشخصية لدى العاملات مع ذوي الاحتياجات الخاصة، لنيل درجة ماجستير، جامعة ام القرى، السعودية.

8. السلطاني عظيمة عباس والهاروتي حسين عمر سليمان، علم النفس الرياضي مفاهيم ومقاييس نفسية، بار الأكاديميون للنشر والتوزيع.

9. طايبي نعيمة، (2013) علاقة الاحتراق النفسي ببعض الاضطرابات النفسية والنفس جسدية لدى الممرضين، رسالة مقدمة لنيل شهادة الدكتورة، جامعة الجزائر2.

10. عبدي، ابتسام (2014). الاحتراق النفسي لدى ممرضي والعمل الليلي، نيل شهادة ماستر، أم البواقي

11. العرايضة عماد صالح نجيب، (2016)، مستوى الاحتراق النفسي لمعلمي التربية الخاصة، مجلة العلوم السياسية والتربوية، رقم الصفحات 197إلى 227.

12. عوض بني أحمد محمد (2017)، الاحتراق النفسي والمناخ التنظيمي في المدارس، دار الحامد لنشر والتوزيع، الطبعة الأولى 2017.

13. قدوس، الضاوية (2015) الاحتراق النفسي لدى الشخصية التجنبية، مذكرة مقدمة لنيل شهادة ماستر، جامعة الطاهر مولاي، سعيدة (الجزائر).

14. القيسي خليل عوض (2019)، المناخ الأخلاقي وعلاقته بالاحتراق النفسي والالتزام التنظيمي لدى رؤساء الأقسام في مديريات التربية والتعليم، دار اليازوري العلمية،

15. لملوم زينب احمد، (2018) الاحتراق النفسي للمعلم، مركز الكتاب الأكاديمي.

16. معمرية، بشير (2007): القياس النفسي وتصميم أدواته. ط 2. منشورات الجزائر.

17. نوار شهرزاد وحشاني سعاد (2015) الاحتراق النفسي لدى رجال الحماية المدنية، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد 20.

18. وداعة فوزية الزين عبد الرحمان، (2017) الاحتراق النفسي وعلاقته بالسلوك التوافقي لدى معلمات رياض الأطفال بمحلية كرري، لنيل درجة الماجستير علم النفس، جامعة النيلين.

19. يونس، محمد بني (2009): مبادئ علم النفس. ط1. دار الشروق. عمان.

الملاحق

الملحق

(الملحق 1)

مقياس الاحتراق النفسي المهني

ل فرج عبد القادر طه والسيد مصطفى راغب

البيانات العامة:

من فضلك املأ الفراغات وضع الخيارات المناسبة في المكان المناسب بوضع علامة (X)حول الخيار المناسب.

الجنس: ذكر ☐ أنثى ☐

عدد سنوات العمل:. ..... **العمر:**. .....

الحالة الاجتماعية: متزوج(ة) ☐ أعزب(عزباء) ☐ مطلق(ة) ☐ أرمل(ة) ☐

فيما يلي مجموعة من العبارات، التي تتناول بعض أفكارك ومشاعرك نحو عملك. أمام كل عبارة خمسة اختيارات بدءا من لا تنطبق علي أبدا وحتى تنطبق علي دائما. والمرجو منك هو تحديد إلى أي مدى تنطبق عليك كل عبارة بوضع علامة (X) تحت الاختيار الأقرب لك أمام العبارة المعينة. وتأد من أنك لم تترك عبارة بدون علامة أمامها.

ليست هناك اختيارات صحيحة وأخرى خاطئة، فالصحيح هو ما يعبر عن رأيك بصدق، وتأكد أن اجابتك ستظل سرية، وستستخدم فقط لأغراض البحث العلمي.

من فضلك لا تترك عبارة بدون الإجابة عنها.

	العبارة	لا تنطبق أبدا (1)	تنطبق نادرا (2)	تنطبق أحيانا (3)	تنطبق غالبا (4)	تنطبق دائما (5)
1	أصبحت سريع الغضب من مشكلات العمل التي تقابلني					
2	عادة ما أهدد بترك عملي					
3	أنا غير راض عن حياتي					
4	أرى أن ما أحصل عليه من عملي قليل					
5	أصبحت سهل الاستثارة والغضب من زملائي بالعمل					
6	كثيرا من مشكلاتي النفسية سببها عملي الحالي					
7	أرى أنني لم أنجز شيئا ذا قيمة من عملي الحالي					
8	أحب الحصول على إجازات طويلة من عملي					
9	أكثر من النظر في الساعة متعجلا نهاية يوم العمل					
10	أعاني من الأرق					
11	أشعر باليأس من نوعية عملي					
12	أعاني بصورة متزايدة من اضطرابات وأمراض بدنية					
13	معظم أفكاري عن عملي الحالي سلبية					
14	من أعمل معهم يقدرون إنتاجي ومجهودي في العمل					
15	يضايقني أن عملي ثقيل على من الناحية النفسية					
16	أصبحت أكثر كآبة وحزنا منذ تسلمت عملي الحالي					
17	أنا متضايق من عملي					
18	أرى أنني مخيب لآمال كثير ممن حولي					
19	أشعر بالتعب عند قيامي من النوم وشعوري بمواجهة يوم عمل آخر					
20	أرى أن السياسات والقرارات الإدارية تقلل من قدرتي على أداء عملي بصورة حسنة					
21	أشعر بضيق في يوم العمل الأول من كل أسبوع					
22	أشعر كأنني قد أفنيت كل صحتي في العمل دون فائدة					

	العبارة	لا تنطبق أبدا (1)	تنطبق نادرا (2)	تنطبق أحيانا (3)	تنطبق غالبا (4)	تنطبق دائما (5)
23	يجعلني عملي هذا أخشى الإصابة أخشى الإصابة بأمراض مزمنة أو خطرة					
24	أقابل كثير من مشكلات العمل بالسخرية والتهكم					
25	تؤثر حياتي المهنية تأثيرا على بقية جوانب حياتي الأخرى					
26	مستوى أدائي في العمل غير مرض بالنسبة لي					
27	أشعر أن عملي ليس له قيمة					
28	أعمل كثيرا لكن ما أنجزه قليل					
29	أشعر أن عملي الحالي لا يمنحني ما أطمح إليه					
30	أحدث نفسي كثيرا بترك عملي الحالي					
31	أصبحت أكثر توترا بسبب عملي					
32	أشعر بأني أكره عملي					
33	أتعامل بشك وريبة مع الأفراد في عملي					
34	أدخل في صراعات كثيرا في عملي					
35	أعاني أحياننا من كثرة النوم					
36	ضعفت رغبتي في المباشرة الجنسية منذ اشتغلت في عملي هذا					
37	أصبحت أرى أفراد عائلتي وأصدقائي المقربين أقل مما اعتدت عليه					
38	أنا بطيء في انجاز العمل					
39	أشكو كثيرا من عملي الحالي					
40	أشعر بالتعب بسرعة من العمل					
41	يتعبني التعامل مع الناس					
42	أشعر بأنني في المؤسسة الخطأ أو الوظيفة الخطأ					
43	أسرتي غير راضية عن عملي الحالي					

44	أعتقد أنني أصبحت أقل مهارة في عملي					
م	العبارة	لا تنطبق أبدا (1)	تنطبق نادرا (2)	تنطبق أحيانا (3)	تنطبق غالبا (4)	تنطبق دائما (5)
45	أشعر أنني فقدت ثقتي في كفاءتي المهنية					
46	يبدو عملي تافها					
47	ضعف مستوى أدائي لكثرة ضغوط العمل					
48	من أعمل معهم لا يتعاملون بصورة لائقة مع بعضهم البعض					
49	أرغب في تغير عملي					
50	قلت قدرتي على تحمل النكات التي تقال لي					
51	أجد نفسي ضائقا بعملي					
52	لا تلوح في الأفق أي فرصة للترقي في عملي الحالي					
53	ضغوط إدارة العمل شديدة لكي أنجز العمل بنجاح					
54	بسبب انشغالي في العمل لا أجد الوقت للقيام بكثير من أموري الخاصة					
55	أشعر بالملل بسرعة أثناء العمل					
56	فقدت قدرتي على مساعدة الآخرين وحل مشاكلهم					
57	أعتقد أني سأستمر في عملي هذا لفترة طويلة					
58	أرى بأن زملائي في العمل لا يقدرونني					
59	أرى بأن رؤسائي في العمل لا يقدرونني					
60	أشعر أنني قد اخترت مهنة غير مناسبة لي					
61	تؤثر مشاعري عن العمل على حياتي الخاصة					
62	كثيرا ما أنسى التعليمات الخاصة بعملي					