



جامعة زيان عاشور بالجلفة
كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية
قسم علم النفس والفلسفة



الصلابة النفسية وعلاقتها بالاحتراق النفسي

لدى المرضى

دراسة ميدانية على عينة من ممرضى المؤسسة العمومية الاستشفائية

بجدة عبد القادر ب: آفلو / الاغواط

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس

تخصص علم نفس العمل والتنظيم وتسيير الموارد البشرية

إشراف الأستاذ:

د. عامر فحقوح

من إعداد الطالبين:

- بن ناجي مني

- محمد طيايية

الموسم الجامعي: 2021/2020

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
مَنْ كَانَ فِي حَرْبٍ مَعَهُ نَسْرَةٌ مِنْ بَنِي إِسْرَائِيلَ فَلْيُحْرِمِهَا
وَلْيُؤْتِهَا أَهْلَ بَيْتِهَا بِمِثْلِهَا وَلَا يَحْرِمِهَا مِنْ بَيْنِ يَدَيْهَا
وَلْيُؤْتِهَا مِنْ خَلْفِهَا بِمِثْلِهَا وَلَا يَحْرِمِهَا مِنْ خَلْفِهَا
وَلْيُؤْتِهَا مِنْ يَمَانِهَا بِمِثْلِهَا وَلَا يَحْرِمِهَا مِنْ يَمَانِهَا
وَلْيُؤْتِهَا مِنْ شِمَالِهَا بِمِثْلِهَا وَلَا يَحْرِمِهَا مِنْ شِمَالِهَا
وَلْيُؤْتِهَا مِنْ حَيْثُ كَانَ مِنْ بَنِي إِسْرَائِيلَ بِمِثْلِهَا
وَلْيُؤْتِهَا مِنْ حَيْثُ كَانَ مِنْ بَنِي إِسْرَائِيلَ بِمِثْلِهَا
وَلْيُؤْتِهَا مِنْ حَيْثُ كَانَ مِنْ بَنِي إِسْرَائِيلَ بِمِثْلِهَا
وَلْيُؤْتِهَا مِنْ حَيْثُ كَانَ مِنْ بَنِي إِسْرَائِيلَ بِمِثْلِهَا

إهداء

أهدي هذ العمل وهو الجهد الفكري، المتمثل في دراستنا هاته المتواضعة والهادفة .
إلى أمي الغالية والصبورة رزقها الله الصحة والعافية ووالدي الرجل المثابر الورع التقى أدامهما الله تاج فوق رأسي
وجعلني خادما لهما في دار الدنيا ورزقني رضاها وحبهما وهو القادر على كل شيء .
إلى عائتي الصغيرة زوجتي وأولادي: عبد النور ، حياة ، جميلة، فهم راحتي وأنسي ومجال لشحن الطاقة وشحن
الهمة والاستقرار النفسي .
إلى كل أشقائي و شقيقاتي وهم السند لي في هذه الحياة ، معهم ترعرعت وتدوقت الحلوة والمرّة وبهم ومعهم
تشجعت على خوض غمار الحياة .
إلى جميع الأساتذة الذين أناروا دربي بالمكرّمات " الفضيلة والأخلاق والعلم والإرادة أذكر بعضهم *الاستاذ
ذرذاري يحيي ،الاستاذ نور الدين نجيب الاستاذ جلالى ناصر ، الاستاذ قحقوق عامر ، الاستاذ منى عبد الحفيظ
، الاستاذ حربي سليم، الاستاذ بلول أحمد .
إلى جميع الأصدقاء الطيبين و الأوفياء والحريصين على متانة علاقة الصداقة بدون مقابل وبدون شروط مسبقّة.
إلى جميع زملاء الدراسة والعمل الطيبين و الأوفياء اللذين أعانوني بكل ما أتىح لهم من إمكانيات ولم يينخلو عليا
بتوجيهاتهم الصائبة.
إلى زميلي في هذه الدراسة الرجل الطيب منى بن ناجي الذي مافتئ يحثني على بذل العمل والاجتهاد المتواصل.
إلى جميع عمال المؤسسة العمومية الاستشفائية بجرة عبد القادر افلو من الحارس الى المدير .
إلى كل عالم ومتعلم ومستمتع للعلم ومحّب له و لكل طالب جاد في تحصيله يتحلّى بالنزاهة والاخلاق
والاخلاص والامانة.
محمد طيايية

إهداء

إلى الوالدين الكريمين أطال الله بقاءهما ورزقهما الصحة والعافية

إلى إخوتي وأخواتي

إلى أصدقائي وزملائي داخل وخارج الجامعة

إلى كل من يعرفني

أهدي هذا العمل

راجيا من الله القبول

بن ناجي مني

شكر وعرّفان

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف المرسلين نبينا محمد وآله وصحبه

أجمعين.

نتقدم بجزيل الشكر والامتنان لمشرفنا وأستاذنا الفاضل قحقوق عامر الذي أظهر لنا

بسماحته تواضع العلماء وبرحابته سماحة العارفين والذي لم ييخل علينا بعلمه وسقانا من

تعبه ومتابعته وحرصا منه علينا كثمرات جهده جعله الله من عباده الصالحين ومتعه

بالصحة والعافية ووفقه لفعل الخير دائما وأبدا .

الى جميع أساتذة قسم علم النفس الذين عرفناهم في هاته المرحلة الدراسية .

وكل الاحترام للسادة أعضاء اللجنة العلمية التي ستراجع عملنا منهجيا وعلميا

وما توفيقى الا بالله : جعل الله عملنا هذا خالصا لوجهه ورزقنا أجره .

الطالبان

ملخص الدراسة باللغة العربية:

عنوان الدراسة: العلاقة بين الصلابة النفسية والاحتراق النفسي لدى عينة من الممرضين.

أهداف الدراسة: تهدف دراساتنا هذه الى الكشف عن وجود علاقة بين الصلابة النفسية والاحتراق النفسي لدى عينة من الممرضين العاملين بالقطاع الصحي افلو- دراسة ميدانية بالمؤسسة العمومية الاستشفائية بجرة عبد القادر افلو / الاغواط- والتعرف على الصلابة النفسية لدى الممرضين ودورها في التأثير في متغير الدراسة ألا وهو الاحتراق النفسي وذلك من حيث انخفاضه أو ارتفاعه، كما تهدف الدراسة ايضا الى التعرف على اثر المتغيرات (الجنس، العمر، الاقدمية في العمل) في احداث الفروق في الاحتراق النفسي.

المنهج المتبع في الدراسة :

المنهج الوصفي وهو الاكثر استخداما في المجالات الاجتماعية والتربوية والنفسية.

عينة الدراسة:

تألفت العينة الأساسية من 268 بين ممرض وممرضة يعملون بالمؤسسة العمومية الاستشفائية بجرة عبد القادر افلو.

الادوات المستخدمة في الدراسة:

- مقياس الصلابة النفسية (اعداد الباحث عماد محمد مخيمر).

- مقياس الاحتراق النفسي (اعداد الباحثة كريستينا ماسلاش).

نتائج الدراسة:

توصلت الدراسة الحالية الى النتائج التالية:

- لا توجد علاقة بين الصلابة النفسية والاحتراق النفسي عند ممرضي المؤسسة العمومية الاستشفائية بجرة عبد القادر افلو/ الاغواط.

- توجد فروق ذات دلالة احصائية في الاحتراق النفسي تعزى الى متغير الجنس، اذا نقبل الفرضية البديلة ونرفض الفرضية الصفرية.

- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في الاحتراق النفسي تعزى الى متغير العمر، اذا نقبل الفرضية الصفرية ونرفض الفرضية البديلة.

- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في الاحتراق النفسي تعزى إلى متغير الاقدمية، إذ نقبل الفرضية الصفرية ونرفض الفرضية البديلة.

الكلمات المفتاحية : الصلابة النفسية؛ الاحتراق النفسي؛ الممرض (ة).

Study title: The relationship between psychological hardness and burnout among a sample of nurses.

Objectives of the study: Our studies aim to reveal the existence of a relationship between psychological hardness and burnout among a sample of nurses working in the health sector Aflo - a field study at the public hospital institution in Jarrah Abdelkader Aflou / Laghouat - and to identify the psychological hardness of nurses and its role in influencing the study variable, except It is psychological burnout in terms of its low or high. The study also aims to identify the effect of the variables (gender, age, seniority at work) in making differences in psychological burnout.:

The method used in the study:

The descriptive approach is the most widely used in the social, educational and psychological fields.

The study sample:

The main sample consisted of 268 male and female nurses working in the public hospital institution in Jarrah Abdelkader Aflou.

The tools used in the study:

Psychological Hardness Scale (prepared by researcher Imad Muhammad Mukhaimer).

- Burnout scale (prepared by researcher Christina Maslash).

Results:

The current study reached the following results:

- There is no relationship between psychological hardness and psychological burnout among the nurses of the public hospital institution in Jarrah, Abdelkader Aflou / Laghouat.

- There are statistically significant differences in burnout attributed to the sex variable, if we accept the alternative hypothesis and reject the null hypothesis.

- There are no statistically significant differences in burnout due to the age variable, if we accept the null hypothesis and reject the alternative hypothesis.

- There are no statistically significant differences in burnout attributed to the variable of seniority, as we accept the null hypothesis and reject the alternative hypothesis.

Keywords: psychological toughness; Psychological Burnout; the nurse.

فهرس

المحتويات

فهرس المحتويات

| | |
|--|------------------------------------|
| - | اهداء |
| - | شكر |
| - | ملخص الدراسة باللغة العربية |
| - | ملخص الدراسة باللغة الانجليزية |
| - | قائمة الجداول |
| - | قائمة الملاحق |
| أ | مقدمة |
| الفصل الأول: الاطار العام للدراسة | |
| 6 | إشكالية الدراسة |
| 9 | فرضيات الدراسة |
| 9 | أهداف الدراسة |
| 10 | أهمية الدراسة |
| 10 | التعاريف الإجرائية لمفاهيم الدراسة |
| 11 | الدراسات السابقة |
| الفصل الثاني: الصلابة النفسية | |
| 24 | تمهيد |
| 24 | الصلابة النفسية |
| 26 | تعريف الصلابة النفسية |
| 27 | أبعاد الصلابة النفسية |
| 34 | أهمية الصلابة النفسية |
| 35 | خلاصة الفصل |

الفصل الثالث: الاحتراق النفسي

| | |
|----|--|
| 37 | تمهيد |
| 37 | لمحة تاريخية عن الاحتراق النفسي |
| 39 | تعريف الاحتراق النفسي |
| 40 | الاحتراق النفسي وعلاقته ببعض المصطلحات |
| 41 | نظريات الاحتراق النفسي |
| 42 | أسباب الاحتراق النفسي |
| 44 | أبعاد الاحتراق النفسي |
| 45 | أعراض الاحتراق النفسي |
| 46 | مراحل حدوث الاحتراق النفسي |
| 47 | مستويات الاحتراق النفسي |
| 47 | مقاييس الاحتراق النفسي |
| 49 | نماذج مفسرة للاحتراق النفسي |
| 53 | أثار الاحتراق النفسي |
| 54 | استراتيجيات الوقاية والعلاج من الاحتراق النفسي |
| 56 | خلاصة الفصل |

الفصل الرابع: الاجراءات الميدانية للدراسة

| | |
|----|---------------------|
| 59 | تمهيد |
| 59 | منهج الدراسة |
| 59 | حدود الدراسة |
| 60 | الدراسة الاستطلاعية |
| 61 | العينة الاساسية |
| 62 | اجراءات الدراسة |

| | |
|--|--|
| 63 | أدوات جمع البيانات: مقياسين |
| 64 | الخصائص السيكومترية لمقياس الصلابة النفسية |
| 67 | الخصائص السيكومترية لمقياس الاحتراق النفسي |
| 68 | إجراءات التطبيق |
| 69 | الاساليب الاحصائية |
| الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة | |
| 71 | عرض ومناقشة النتائج |
| 71 | عرض ومناقشة نتائج الفرضية العامة |
| 72 | عرض ومناقشة نتائج الفرضية الاولى |
| 74 | عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية |
| 75 | عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة |
| 77 | استنتاج عام |
| 79 | خاتمة |
| 81 | مراجع |
| 87 | ملاحق |

قائمة الجداول:

| الصفحة | عنوان الجدول | رقم الجدول |
|--------|---|------------|
| 61 | يبين الخصائص العامة للعينة الأساسية | 01 |
| 62 | يبين خصائص العينة حسب الجنس | 02 |
| 62 | يبين خصائص العينة حسب العمر | 03 |
| 62 | يبين خصائص العينة حسب الإقضية | 04 |
| 64 | يوضح ثبات مقياس الصلابة النفسية | 05 |
| 65 | يوضح النتائج المتحصل عليها من خلال صدق المقارنة الطرفية | 06 |
| 66 | توزيع فقرات المقياس | 07 |
| 67 | يوضح ثبات لمقياس الاحتراق النفسي | 08 |
| 68 | يوضح النتائج المتحصل عليها من خلال صدق المقارنة الطرفية | 09 |
| 71 | معامل الارتباط بيرسون بين الصلابة النفسية والاحتراق النفسي | 10 |
| 72 | اختبار T.test لعينتين مختلفتين لمعرفة الفروق في الاحتراق النفسي تعزى إلى متغير الجنس | 11 |
| 74 | اختبار T.test لعينتين مختلفتين لمعرفة الفروق في الاحتراق النفسي تعزى إلى متغير السن | 12 |
| 74 | اختبار T.test لعينتين مختلفتين لمعرفة الفروق في الاحتراق النفسي تعزى إلى متغير الأقدمية | 13 |

مقدمة

مقدمة:

لقد شهدت السنوات الاخيرة اهتماما ملحوظا من قبل الباحثين بدراسة الضغوط الحياتية وما يترتب عليها من مخاطر تتمثل في الاصابة بأمراض نفسية وجسمية وقد أخذ موضوع الاحتراق النفسي حيزا كبيرا من اهتمامات الباحثين في العقود الأخيرة، وذلك راجع لخطورته وتأثيره السلبي على أداء الفرد، وقد أجريت عدة دراسات حول هذا الموضوع في مهن مختلفة باعتبارها منشأ للاحتراق النفسي وقد تناول الباحثون من خلال دراساتهم. أسباب هاته الظاهرة وتأثيرها على الفرد العامل خصوصا وعلى محيطه عموما وعليه فان التطرق إلي هاته الظاهرة حتما سيعود بالنفع على العامل الممرض في بيئته الداخلية والخارجية بحيث يعد موضوع الضغوط النفسية من أهم المواضيع التي اهتم بها العلماء وخاصة في بيئة العمل ونصب اهتمامهم عن أسبابها ومصادرها سواء على الفرد أو المجتمع. وان المتتبع لتطور هاته الدراسات والبحوث يجد تغيرا وتباينا في المفاهيم والمصطلحات المعبرة عن الضغوط النفسية والتي تظهر في بعض الاضطرابات. كالقلق والتوتر والإحباط والاكنتاب وفي الأخير الإجهاد النفسي، حيث اهتمت البحوث بمعرفة أسبابه ونتائجه وخلال الحرب الأولى والثانية استعمل مصطلح " تعب المعارك" على الأعراض المشابهة للاحتراق النفسي، وأول من تطرق إلى المعنى العام للاحتراق النفسي هو "جراهم سين" 1960 في قصته التي عرض في حالة مهندس معماري يعاني من أعراض الاحتراق.

وللاحتراق النفسي عدة عوامل منها الايجابية والسلبية قد تزيد من ارتفاعه او انخفاضه قد تكون سيمات شخصية أو محيط مهني أو تنظيمات إدارية وقوانينالخ، وفي دراساتنا هذه نركز على سمة نفسية إيجابية* الصلابة النفسية لدى الفرد العامل وعلاقتها بالاحتراق النفسي لديه وقد نشأ مصطلح الصلابة النفسية كمجموعة من المعتقدات عن النفس في تفاعلها مع العالم من حولنا والتي تمدنا بالشجاعة والدافعية للعمل الجاد وتحول التغيرات الضاغطة المثيرة للقلق من مصادر للاضطراب إلى فرص محتملة، وتحوي الصلابة النفسية

ثلاث مكونات تعرف بـ: 3CS وهي: الالتزام والتحكم والتحدى ويرى لانج Lang خلاف من يرى بأن الصلابة النفسية سمة شخصية، فيقول بأن كل فرد يظهر بعض المستويات على الصلابة، ويعتمد ارتفاع ذلك أو انخفاضه على الموقف والوقت الذي يمر به الفرد ويمكن أن يكون ذلك الاختلاف راجع إلى الطريقة والممارسة التي تعلمها الفرد، والتي تؤثر على كل شكل خبراتهم وما ينعكس في النهاية على صحتهم وبذلك فإن الصلابة قدرة متعلمة يمكن أن تتغير، أي أن الصلابة مصدر شخصي وليس سمة شخصية لدى الفرد بحيث تؤكد كوبازا أن الصلابة النفسية مفيدة لمقاومة الضغوط والانهاك النفسي؛ حيث أنها تعدل من إدراك الفرد للأحداث وتجعلها أقل أثراً، فتكسب الفرد قدراً من المرونة، ولهذا فالصلابة النفسية تزيد من قدرات الفرد لمواجهة الضغوط المختلفة، وكذلك الوقاية من الانهاك النفسي.

ومن خلال ما سبق ذكره تم التطرق في الدراسة الحالية إلى العلاقة بين الصلابة النفسية والاحترق النفسي لدى عينة من المرضى وقد قمنا بتقسيم هذه الدراسة إلى قسمين جانب نظري وجانب ميداني وقد شمل الجانب النظري ثلاثة فصول:

الفصل الأول: خصص هذا الفصل لتوسيع الخلفية النظرية لتحديد مشكلة البحث بعرض الاشكالية والتي تم تدعيمها نظرياً بأفكار ونتائج الدراسات السابقة المتوصل إليها من طرف الباحثين ومن ثم التطرق إلى أهداف هذه الدراسة وأهميتها، بعدها قمنا بصياغة الفرضيات واعطاء التعاريف الاجرائية لمتغيرات الدراسة والتعليق عليها.

الفصل الثاني: خصص هذا الفصل للمتغير الأول تحت عنوان الصلابة النفسية حيث تطرقنا إلى مفهومه وأبعاده وأهميته وبعض المفاهيم المقاربة للصلابة النفسية وأخيراً خلاصة الفصل.

الفصل الثالث: خصص هذا الفصل للمتغير الثاني وهو متغير الدراسة تحت عنوان الاحتراق النفسي حيث تطرقنا الى لمحة تاريخية مفهومه وأبعاده واهميته وبعض المفاهيم المقارنة له ومستوياته واخيرا خلاصة الفصل.

أما فيما يخص الجانب الميداني فقد خصص له فصلين:

الفصل الرابع: تناولنا في هذا الفصل اجراءات الدراسة الميدانية بعرض المنهج المستخدم في هذه الدراسة وكذا عينة الدراسة وذكر خصائصها ومن ثم التطرق الى الادوات المستخدمة في جمع البيانات وتقديم الدراسة الاستطلاعية لدراسة الخصائص السيكومترية لهذه الادوات وبعدها جاء في هذا الفصل اجراءات تطبيق الدراسة الاساسية وكيفية المعالجة الاحصائية للبيانات المتحصل عليها.

الفصل الخامس: هو اخر فصل في هذه الدراسة وتضمن عرضا لنتائج الدراسة وتحليلها في ضوء الدراسات السابقة ومن ثم الخروج بخلاصة البحث ومقترحات من طرف الباحث وفي اخر هذا العمل عرضنا قائمة المراجع المعتمدة في اعداد هذه الدراسة وكذا الملاحق المتضمنة للأدوات المستخدمة والمعطيات التي استغلت في هذه الدراسة.

الفصل الأول

الإطار العام للدراسة

تحديد إشكالية الدراسة

إشكالية الدراسة:

في عالم مليء بالأزمات والأمراض التي تدفع إلى القلق والتوتر فإن الفرد أصبح عرضة للإضطرابات في الكثير من جوانب حياته، إذ يعيش الإنسان المعاصر زمنا كثرت فيه الضغوط النفسية فمنها ما يحدث نتيجة لمشاكل ومواقف إجتماعية وأسرية أو ضغوط في العمل والدراسة، وبالتالي فهو محتاج إلى أن يكون ذا صلابة نفسية تعينه على مواجهة وتحمل هذه الحوادث والعقبات في حياته اليومية، فالصلابة النفسية تساعد على التعايش مع الضغوطات والصعوبات بشكل إيجابي لا سلبي إذ هي سمة من سمات الشخصية التي تلعب دور هام في حماية الفرد من أحداث الحياة الضاغطة وبالتالي أصبح من الضروري البحث عن كل ما يمكن أن يساعد الفرد العامل على تعزيز قدراته ودوافعه وتنمية قدراته على مواجهة التحديات والصعوبات لزيادة قدرة التحمل والصمود (حسن عمي حسن، 1999ص 42).

في ظل التطور التكنولوجي السريع تسعى المنظمات إلى تحقيق أهدافها تماشيا مع هذا التطور وهي بذلك تعول على موردها البشري بالدرجة الأولى، أين يلقي على عاتق هذا الأخير مجموعة من المهام والمسؤوليات قد لا تتماشى مع طموحاته و أهدافه مما يجعل هذا الفرد يعيش جملة من الاضطرابات النفسية فيتزايد إحساسه بالقلق والتوتر والإجهاد وقد ينتهي به الأمر في آخر المطاف إلى الإصابة بالاحتراق النفسي Le Brun out الذي يعتبره الحكماء اليوم مرضا الأمريكي والمحلل النفسي (Lentet Frundnebreger 1974) حيث ادخله حيز الاستعمال، ومعناه أن الفرد يصاب بالوهن أو يجهد أو يرهق و يصبح منهكا بسبب الإفراط في استعمال الطاقات والقوى، ويعرفه أيضا على انه ظاهرة نفسية المهنيين وتجعلهم، بشكل تدريجي أقل إنتاجية وحيوية و أكثر كآبة و أقل رغبة و اهتمام بالعمل Frundnebreger أما.. Cristna Maslash وزميلها Bens فقد أعطيا هذا المفهوم دلالة من خلال وصفه على انه حالة من الإنهاك النفسي والانفعالي للأشخاص الذين لديهم تصور سلبي اتجاه ذاتهم واتجاه الآخرين)، (Pins Maslash 1976 p29 كما يعتبر) Roth old على انه حالة سيئة

عن شعور الفرد بأن احتياجاته لم تلبى وتوقعاته لم تحقق ويتصف بتطور خيبة الأمل، ونظرا لأهمية موضوع الاحتراق وارتباطه بالصحة النفسية والجسمية للفرد فقد نال الكثير من الدراسات والبحث نذكر منها دراسة (Halen hipss 1991) والتي سعت إلى معرفة ظاهرة الاحتراق النفسي لدى معلمي المدارس الحكومية.

بالعودة إلى أسباب هذه الظاهرة فقد أورد عسكر وزملاءه، 1996 أن ضغوط العمل تلعب الدور الأكبر في حدوث ظاهرة الاحتراق النفسي كما أن هناك مجموعة من العوامل المسببة لهته الظاهرة ومن بينها عوامل ذاتية: إذ يعد الشخص الأكثر التزاما و إخلاصا للعمر هو الأكثر عرضة للاحتراق النفسي، ضف لها عوامل اجتماعية والمسؤولية التي يحملها المجتمع للفرد دون مراعاة قدراته وهذا توصلت إليه الزهراني سنة، 2008 حيث أوردت مجموعة من العوامل الاجتماعية التي قد تحدث الاحتراق النفسي: كطبيعة التطور الاجتماعي والثقافي والحضاري، والتغيرات الاجتماعية والاقتصادية وما يترتب عنها من مشكلات قد تؤدي إلى هته الظاهرة، ضف لها عوامل معينة، ولما كانت المهنة ومتطلباتها في الجانب البارز والأهم الذي يحدد للعامل انتمائه لعمله والتزاما به فإن ظروف العمل تساهم إلى حد كبير في زيادة أو انخفاض حدة ضغط العمل، وعلى هذا فإن إحساس بالعامل بنسله في تحقيق أهدافه وعدم إشباعه لحاجاته قد يقوده إلى حالة شعورية منخفضة مما يقوده إلى الاحتراق النفسي (عسكر وآخرون).

كل هذا ينتج عنه مجموعة من الأعراض، كثرة في مستوى الأداء وشروود الذهن وارتفاع ضغط الدم، الصداع، واضطرابات المعدة وأعراض اجتماعية تتمثل في الاتجاهات السلبية نحو الزملاء الانعزال، الانسحاب من الجماعات ويعد أصحاب المهن الخدمائية أكثر عرضة لهاته الظاهرة وهذا ما توصلت إليه العديد من الدراسات حيث تركزت جل أبحاثهم على مهمة التدريس، حيث وصفت هاته المهنة بانها أكثر المهن التي تسبب الضغوط، تطورا لما يمر به المعلم من ظروف ومواقف تؤدي به حتما إلى التأثيرات وانعكاسات تجعله يعيش حالة من الاضطراب النفسية (أل مشرف 1998).

وهكذا أصبح التمتع بالصلابة النفسية مطلباً ضرورياً حتى يستطيع الفرد مقاومة ما يصادفه من عقبات، فمنها بدأ الإهتمام بتعزيز الصلابة النفسية في سبيل الحفاظ على الصحة النفسية والعقلية والجسمية للأفراد والوقاية من عواقب الضغوط وفي دراساتنا هذه نركز على أغلب الفئات تعرضت إلى الضغوط والمعاناة منها، حيث يعتبر العاملين في القطاع الصحي وخاصة الممرضين الأكثر عرضة للاحتراق النفسي وذلك راجع إلى طبيعة العمل ومتطلباته حيث نسلط الضوء على هذه الفئة ومعرفة مدى معاناتها من الاحتراق النفسي وعلاقة ذلك بالصلابة النفسية وانطلاقاً مما سبق ونظراً لأهمية الموضوع فكر الطالبان في إجراء دراسة ميدانية حول الصلابة النفسية وعلاقتها بالاحتراق النفسي لدى ممرضي القطاع الصحي بأفلو/الاغواط بحيث أن هذه الفئة لها دور أساسي في المجتمع نظراً للعمل المستمر والدؤوب الذي تقدمه في سبيل الحفاظ على تاج الفرد ألا وهي صحته، تم إجراء الدراسة في ظل متغيرات وسيطة: الجنس، العمر، الأقدمية، حيث يعتقد الطالبان أن لهم دور إيجابي إلى جانب الصلابة النفسية في التأثير على الاحتراق النفسي لدى الممرض (ة) العامل (ة) بالقطاع الصحي وعليه فإن التساؤل المقترح للبحث كالآتي:

التساؤل الرئيسي: هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين الصلابة النفسية والاحتراق النفسي عند ممرضي المؤسسة العمومية الاستشفائية بجرة عبد القادر افلو/الاغواط؟ ينبثق من هذا التساؤل العام عدة تساؤلات فرعية ندرجها كما يلي:

- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في الاحتراق النفسي عند ممرضي المؤسسة العمومية الاستشفائية بجرة عبد القادر افلو/الاغواط، تعزى لمتغير الجنس؟
- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في الاحتراق النفسي عند ممرضي المؤسسة العمومية الاستشفائية بجرة عبد القادر افلو/الاغواط، تعزى لمتغير العمر؟
- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في الاحتراق النفسي عند ممرضي المؤسسة العمومية الاستشفائية بجرة عبد القادر افلو/الاغواط، تعزى لمتغير الأقدمية؟

فرضيات الدراسة:

- توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين الصلابة النفسية والاحتراق النفسي عند مرضي المؤسسة العمومية الاستشفائية بجرة عبد القادر افلو/الاغواط.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاحتراق النفسي عند مرضي المؤسسة العمومية الاستشفائية بجرة عبد القادر افلو/الاغواط، تعزى لمتغير الجنس.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاحتراق النفسي عند مرضي المؤسسة العمومية الاستشفائية بجرة عبد القادر افلو/الاغواط، تعزى لمتغير العمر.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاحتراق النفسي عند مرضي المؤسسة العمومية الاستشفائية بجرة عبد القادر افلو/الاغواط، تعزى لمتغير الاقدمية.

أهداف الدراسة:

- يسعى كل باحث أو دارس إلى أهداف معينة ويلجأ الى تحقيقها لذلك تعرضنا لعدة أهداف في هاته الدراسة تمثلت فيما يلي:
- معرفة العلاقة بين الصلابة النفسية والاحتراق النفسي لدى الممرضين.
- معرفة الفروق الموجودة في الصلابة النفسية بين الجنسين ومدى تأثيرها في الاحتراق النفسي لدى الممرضين.
- معرفة الفروق الموجودة في الاحتراق النفسي باختلاف المتغيرات الوسيطة ومدى تأثيرها على الممرضين.
- تهدف الدراسة الحالية إلى المزيد من البحوث في مجال الصلابة النفسية والاحتراق النفسي لدى ممرضي قطاع الصحة ومعرفة دور كل من المتغيرين.
- قد تسهم نتائج هذه الدراسة في تطوير البرامج الارشادية الخاصة بالصحة.
- تسليط الضوء على مفهوم الصلابة النفسية بحيث تم تناولها كمتغير مستقل يتحكم فيه الباحث في حين متغير دراستنا أو المتغير التابع هو الاحتراق النفسي والمراد من تسليط الضوء على مفهوم الصلابة النفسية هو إثراء الجانب النظري.

- الوقوف على الدور الايجابي الذي تلعبه الصلابة النفسية وحتى المتغيرات الوسيطة التي تناولتها دراساتنا هذه في تفادي الاحتراق النفسي.

أهمية الدراسة:

تمثلت أهمية الدراسة في الجوانب التالية:

أولاً: من الجانب النظري إثراء المكتبة العلمية بدراسات حول هذا الموضوع واتخاذها كمرجع يستند اليه الطلبة الباحثين عند الحاجة الى التعمق في دراسة الاحتراق النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية، كذا اتخاذها كدراسة سابقة يمكن الانطلاق منها وتعتبر ايضا دراساتنا هذه مساهمة في زيادة الفهم والوعي عند فئة الممرضين.

ثانياً: من الجانب التطبيقي معرفة مدى تأثير الصلابة النفسية في درجة الاحتراق النفسي التي يتعرض له الممرضين ومحاولة الخروج بنتائج من شأنها المساعدة في معرفة أسباب الاحتراق النفسي لتقديم اقتراحات من شأنها الحد منه.

ثالثاً: يكتسي الموضوع أهمية من خلال الاهداف التي يرمي اليها هذا من جهة ومن جهة أخرى تتجلى اهميته في كون الصلابة النفسية تعد متغير ايجابي وفي دراساتنا هذه نسعى الى الكشف عن سمة الصلابة النفسية التي يملكها مختلف الافراد وخاصة العاملين بالقطاع الصحي (الممرضين) بحيث تساعدهم على التحكم في حياتهم ومحيطهم وما تلعبه هذه الاخيرة من فعال وايجابي.

التعريف الإجرائية لمفاهيم الدراسة:

الصلابة النفسية : قدرة الممرض الذي يعمل في اجواء مشحونة بالضغط على التحكم في ذاته وفيما يلقاه من احداث بمناسبة وظيفته وفي هذه الدراسة تقاس الصلابة النفسية بمجموع الدرجات التي يحصل عليها الممرضون عينة الدراسة في مقياس الصلابة النفسية من اعداد محمد مخيمر 2002 .

الاحتراق النفسي: انسحاب نفسي يرافقه حالة من التعب والاجهاد العقلي والنفسي والجسمي يصاحبه عجز ويأس كما يتميز بالاتجاه السلبي نحو الذات والآخرين وبيئة العمل لدى

المرضى وعدم الإحساس والاهتمام بالمرضى وواجعهم وآلامهم، يشعرون باستنفاد طاقتهم وقلقين على عكس ما كانوا عليه من قبل من اتزان والالتزام وهو ما يتحصل عليه الممرض من درجات مرتفعة في مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي المطبق في دراساتنا.

الدراسات السابقة المتعلقة بمتغير الصلابة النفسية.

1/أولا الدراسات الأجنبية:

1- 1 أجرت كوبازا وآخرون Kobasa et, al. 1982 دراسة بعنوان: "الصلابة النفسية وعلاقتها في تخفيف وقع الأحداث الضاغطة على الصحة الجسمية والنفسية". وقد هدفت الدراسة لمعرفة أثر الصلابة النفسية ومكوناتها كمتغير سيكولوجي، في تخفيف وقع الأحداث الضاغطة على الصحة الجسمية والنفسية. وتكونت عينة الدراسة من عينات متباينة الأحجام والنوعيات من شاغلي المناصب الإدارية المتوسطة والعليا والمحامين ورجال الأعمال، حيث كان عدد العينة (259) تراوحت أعمارهم ما بين: 32 الى 65 بمتوسط عمري 40 عاماً.

وتم تطبيق مقياس أحداث الحياة الضاغطة من إعداد (راهي 1967) ومقياس الصحة والمرض من إعداد (وايلر وماسودا وهولمز)، كذا مقياس حالة الاستعداد الوراثية في الشخصية، ومقياس مركز الضبط، ومقياس الاغتراب عن الذات وعن العمل لقياس الالتزام، ومقياس الأمن، ومقياس المعرفية. وتوصلت الدراسة إلى نتائج أشارت إلى أن الصلابة النفسية بأبعادها الثلاثة، لا تخفف من واقع الأحداث الضاغطة على الفرد فقط بل تمثل مصدراً للمقاومة والصمود والوقاية من الأثر الذي تحدثه الأحداث الضاغطة على الصحة الجسمية، في مقابل الشعور بالاغتراب، والتحكم في مقابل الضعف، والتحدي في مقابل الشعور بالتهديد، وجود ارتباط دال بين بعدي الالتزام والتحكم والإدراك الإيجابي والواقعي للأحداث الحياتية الشاقة وكذلك الأساليب الفعالة التعايشية، كما أشارت النتائج إلى دور بعض المصادر الاجتماعية في الوقاية من الإصابة بالاضطرابات، كالمساندة الاجتماعية في محيط الأسرة، ولكن في ظل اقترانات بعدد من المصادر الشخصية الأخرى

المدعمة لها ولدورها، كالصلابة النفسية، أما مساندة الرؤساء فكان لها الدور الوقائي الفعال، في إطار العمل فقط بشكل مستقل، وكذلك تشير الدراسة إلى أن مفهوم الصلابة يتشابه مع مفاهيم أخرى، مثل الفاعلية الذاتية لباندورا والتماسك لانتونفسكي.

1-2 قام هل وآخرون Hull, et,al. 1987 بدراسة بعنوان: "دور الصلابة النفسية في تخفيف أثر أحداث الحياة الضاغطة". والتي هدفت الدراسة إلى تحديد الطبيعة العاملية لمفهوم الصلابة، ودور الصلابة كمتغير وسيط يخفف من أثر أحداث الحياة الضاغطة ودراسة مفهوم الصلابة النفسية حيث تكونت عينة الدراسة من (1004 طالباً جامعياً) وقد تم تقسيم العينة إلى ست مجموعات، كل مجموعة يستخدم فيها عدداً من المقاييس النفسية حيث تم استخدام مقياسين للصلابة النفسية في هذه الدراسة، كان أحدهما مقياساً طولياً والآخر مقياساً مختصراً وقد تم استخدام مقياس القلق الاجتماعي، والخجل، والوعي بالذات والوعي بالآخرين

وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن الصلابة ليست مفهوماً واحداً بل ثلاثة مكونات منفصلة، وأن بعدي الالتزام والتحكم يتمتعان بخصائص سيكومترية ملائمة، وأنهما يخففان من أثر الضغوط، وإن كان أثرهما يرتبط بنوعية الموقف، كذلك وجود ارتباطات ذات دلالة بين مقياسي الصلابة النفسية والمقاييس الأخرى، فالأشخاص ذوو الصلابة المرتفعة حصلوا على درجات منخفضة على مقياس الخجل والقلق الاجتماعي والوعي بالذات والوعي بالآخرين (زينب راضي 2008).

1-3 كما تناولت دراسة كوزي Cozzi 1991 تأثير الصلابة النفسية والضغوط والتحمل الاجتماعي على الإنجاز الدراسي لدى الطلاب الأوربيين المنتقلين للمدن وذلك بهدف التعرف على طبيعة العلاقة بين ضغوط الحياة ونوعية الصلابة النفسية، والتحمل الاجتماعي، وعوامل البيئة الاجتماعية التي تؤدي بدورها لاختلاف المنجزين دراسياً عن غير المنجزين من نفس مستوى القدرة، وبلغت عينة الدراسة (227 طالباً وطالبة من طلبة الجامعة)، حيث بلغ عدد الإناث (127) وطالبة وبلغ الذكور 100 طالباً، تتراوح أعمارهم

بين 30/18 سنة)، طبقت عليهم اختبارات حسابية خلال 75 دقيقة متطلبية لمعالجات، وقد قيست الصلابة النفسية، في ضوء أبعادها الثلاثة الالتزام، التحدي، التحكم، وقد تم استخدام مقياس الإنجاز الكتابي القرائي ومقياس تقدير الذات، وقد كان من نتائج الدراسة أن تباين الشخصية والمتغيرات البيئية الاجتماعية ذات مؤشر جيد لتعديل الدور، وأن الصلابة النفسية تعمل كمدعم للإنجاز الدراسي، كما توصلت أيضاً إلى أن الضغوط أدت إلى قلة الإنجاز وعدم المقدرة الاجتماعية وظهور أعراض التوتر.

4-1 أيضا بحثت دراسة كارسون وآخرون Carson, et, al. 1994 "الضغط والشدة والصلابة النفسية كمؤشرات للتكيف لدى عائلات المزارعين". وقد هدفت إلى فحص العلاقة بين العوامل العائلية الكامنة والمعرضة للخطر والضيق والشدة وأعراض علامات التكيف: الضيق وعدم الراحة في العائلة وقوة العائلة لصلابة والجودة المعيشية، أجريت الدراسة على عينة مكونة من (188 رجل وامرأة كانوا يمثلون مائة عائلة مزارعة)، قام المشاركون في الدراسة بإكمال بطارية اختبارات تشمل على مقياس ضغوط المزارعين Farm/ranch stress scale واستبانة ديموغرافية وأربع مقاييس من اختبار عدم تعرض العائلة للخطر Family invulnerability test وأظهرت النتائج أن الضواغط والشدة الخاصة بالمزارع ارتبطت إيجابياً بالخلافات والضيق العائلي، وارتبطت سلبياً بالصلابة والجودة المعيشية كما أظهرت النتائج من خلال تقارير الأزواج والزوجات أن كبر الصلابة العائلية ارتبط بعلاقة موجبة بإدراك العائلة بوجود جودة معيشية لديهم (ياغي 2006).

5-1 كذا قامت رش (Rush, 1995) بدراسة بعنوان "الصلابة النفسية وضغوط التغيير في العمل". وقد استهدفت فحص آثار الضغوطات بسبب التغيير في القطاع العام والتعرف على الآليات الكامنة التي تجعل الصلابة عند الموظفين تؤثر على المشاعر وردود الأفعال عند التعرض لضغط نفسي. أجريت الدراسة على عينة مكونة من (325 من الموظفين القدامى في مؤسسات حكومية مختلفة)، أجريت الدراسة لفحص نموذج مقترح عبر طريقة التحليل الإحصائي (Co-variance structure analysis) وأظهرت النتائج وجود

علاقة ارتباطية بين الضغط للتغيير ومشاعر الضغط النفسي وما ترتب عنه من عدم رضا وظيفي ونوايا انسحابية، كما أظهرت الدراسة أيضاً أن الصلابة النفسية لها أثر سلبي مباشر على الضغط النفسي وأن لها إيجابي مباشر إلى الرضا، ولم تؤكد الدراسة الدور المقترح لطرق التكيف كوسيط للعلاقة بين الصلابة والضغط النفس، كما أكدت الدراسة أن للصلابة أثر كقوة مواجهة أساسية للآثار المترتبة عن الضغوط للتغيير وما ترتب عنه من نوايا الموظفين للانسحاب من القوة العاملة في القطاع العام

6-1 في السياق ذاته تناولت دراسة كلارك وهارتمان Clark & Hartman 1996 "

أثر الصلابة النفسية والتقييم المعرفي على الحالة الصحية والشعور بالكرب النفسي لدى عينة من الراشدين بهدف تحديد أثر الصلابة النفسية والتقييم المعرفي، على الحالة الصحية والشعور بالكرب النفسي، لدى عينة من الراشدين القائمين على رعاية أقاربهم من المسنين تكونت عينة الدراسة من (52 شخصاً تراوحت أعمارهم بين 22 و84 سنة، بمتوسط عمري قدره 59 عاماً وانحراف معياري 14. هذا وقد بلغت نسبة الإناث في العينة (68%) تكونت أدوات الدراسة من مقياس التكرار والمدة، وقائمة المشكلات السلوكية، ومقياس المشاركة في المهمة، وقائمة النظرة الشخصية، وقائمة بيك للاكتئاب، ومقياس الحالة الطبية والأعراض الجسمية، وقد أشارت النتائج إلى دور الصلابة في تقليل أثر الضغوط وزيادة الصحة النفسية، كما أن الصلابة النفسية والتقييم المعرفي يمكن من المساعدة في التنبؤ بالكرب النفسي، وذلك من خلال درجات الاكتئاب والرضا عن الحياة (زينب راضي، 2008).

7-1 أيضاً قام كريستوفر Kristopher 1996 بدراسة بعنوان "الصلابة النفسية والفعالية ووجهة الضبط وعلاقتها بدافعية العمل لدى المعلمين" وذلك للتعرف على ما إذا كانت الصلابة والفعالية ووجهة الضبط لها علاقة ارتباط بأحد مكونات دافعية العمل، لدى عينة من معلمي الطلاب يبلغ عددها (149 معلماً، منهم 17 معلماً من الذكور و 132 معلمة من الإناث)، وقد طبق عليهم استبيان (دافعية العمل لـ هل وويليم 1973) واستبيان الصلابة النفسية لـ ماري وكاوايزا 1984 ومقياس فعالية المعلم، ومقياس ليفين سون

للضبط الداخلي، ونفوذ الآخرين والفرصة، وكانت نتيجة الدراسة تشير إلى وجود ارتباط إيجابي بين وجهة الضبط الداخلي وبين دافعية العمل، ووجود ارتباط بين الصلابة النفسية السلبية بعزم أفرادها على تبني وجهة الضبط الخارجي (نفوذ الآخرين والفرصة) كما أكدت النتائج على أهمية الصلابة كمفهوم مهم لزيادة الدافعية تجاه العمل، وأن الأفراد ذوي الصلابة يعتقدون أن صلابتهم تزيد من فعالية سلوكهم.

2/ ثانياً: الدراسات العربية:

1-2 وأجرى مخيمر (1996) دراسة بعنوان "القبول - الرفض الوالدي وعلاقته بالصلابة النفسية لطلاب الجامعة". وذلك لفحص العلاقة بين إدراك القبول - الرفض الوالدي وبين الصلابة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة، والتحقق من الفروق الحقيقية بين الذكور والإناث من أفراد العينة في الصلابة النفسية، وقد طبق في هذه الدراسة كل من استبيان القبول والرفض الوالدي، واستبيان الصلابة النفسية وذلك على عدد 163 من الطلاب 880 أنثى و 75 ذكر وتراوحت أعمارهم بين 19-21 سنة بمتوسط عمري قدره 20،85 وانحراف معياري 1.02 واختيروا من كليتي العلوم والآداب بجامعة الزقازيق وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة طردية بين إدراك الدفاء الوالدي وبين الصلابة النفسية وأبعادها (الالتزام التحكم-التحدي وذلك لدى كل من الذكور والإناث)، كما أشارت نتائج الدراسة إلى وجود ارتباط عكسي بين إدراك الرفض الوالدي وبين الصلابة النفسية سواء لدى الذكور أو الإناث وكان أكثر الأبعاد تأثيراً في الصلابة النفسية هو بعد الإهمال - اللامبالاة (كما وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الذكور والإناث في الصلابة النفسية لصالح الذكور بمعنى أن الذكور أكثر صلابة نفسية من الإناث خاصة في إدراكهم للتحكم والتحدي).

2-2 وتناولت دراسة جودة 2002 تأثير نوعية الإعاقة - السواء والمستوى الاقتصادي الاجتماعي على وجهة الضبط والصلابة النفسية ودافعية الإنجاز لدى الذكور". وذلك للتعرف على تأثير المستوى الاقتصادي والاجتماعي لعينة الدراسة على متغيرات الصلابة النفسية بأبعادها، ووجهة الضبط ، ودافعية الإنجاز لديهم، والتعرف على تأثير اتحاد نوعية

الإعاقة السواء مع المستوى الاقتصادي والاجتماعي على متغيرات الصلابة النفسية بأبعادها، ووجهة الضبط ودافعية الإنجاز لدى عينة الدراسة، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي المقارن للدراسة، تكونت عينة الدراسة من 150 طالباً من الذكور، المرحلة العمرية 11 سنة وأربعة شهور إلى 13 سنة وثمانية شهور، من المعاقين بصرياً وسمعياً والأسوياء حيث قسمت العينة لثلاثة أقسام وهي (مجموعة الأسوياء، مجموعة المعاقين بصرياً مجموعة المعاقين سمعياً)، وقد احتوت كل مجموعة على 50 فرداً، وقد تم تقسيم العينة الكلية إلى قسمين القسم الأول وهم مجموعة من الطلبة وعددهم 25 طالباً ذوي مستوى اقتصادي اجتماعي منخفض، والقسم الثاني شمل أيضاً 25 طالباً ذوي مستوى اجتماعي واقتصادي مرتفع، استخدم الباحث لهذه الدراسة عدة أدوات، منها مقياس الضبط الداخلي والخارجي للأطفال والمراهقين من إعداد (رشا عبد العزيز موسى 1988) ومقياس الدافعية للإنجاز من إعداد (رشا موسى، 1988) واختبار الصلابة النفسية للأطفال والمراهقين وهو من إعداد الباحث حيث تضمن الأبعاد الثلاثة للصلابة (الالتزام - تحدي - تحكم)، هذا وقد كان من نتائج الدراسة وجود تأثير دال إحصائياً لنوعية الإعاقة - السواء على متغيرات وجهة الضبط ودافعية الإنجاز والصلابة النفسية لدى عينة الدراسة الكلية، ووجود تأثير دال لنوعية المستوى الاقتصادي والاجتماعي على متغيرات الصلابة النفسية ووجهة الضبط ودافعية الإنجاز لدى عينة الدراسة الكلية، كما وجد تأثير دال لتفاعل نوعية الإعاقة - السواء مع المستوى الاقتصادي والاجتماعي على متغيرات الصلابة النفسية ووجهة الضبط ودافعية الإنجاز لعينة الدراسة.

3-2 وقام عبد الصمد 2002 بدراسة العلاقة بين الصلابة النفسية والوعي الديني ومعنى الحياة لدى عينة من طلاب الدبلوم العام بكلية التربية بالمنيا. وكانت عينة الدراسة مكونه من (284 طالباً وطالباً بمتوسط أعمار 24.5 الى 28 سنة للطلاب 24 الى 27 سنة للطالبات وقد استخدم الباحث مقياس الصلابة النفسية من إعداده وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى 0.5 بين أبعاد

الصلابة النفسية والوعي الديني كما كشفت الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة بين أبعاد الصلابة النفسية ومعنى الحياة. كما أسفرت الدراسة عن وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطات درجات لطلاب والطالبات في بعدي التحكم والالتزام (لصالح الطلاب). إلا أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات الذكور والإناث في بعد التحدي من أبعاد الصلابة النفسية. كما بينت الدراسة أن الشعور بمعنى الحياة والوعي الديني هي من أهم العوامل المؤثرة والأكثر فاعلية وإسهاماً في أبعاد الصلابة النفسية الثلاث (منال حسان 2009).

4-2 وقد هدفت دراسة المفرجي والشهري 2008 الكشف عن العلاقة بين الصلابة النفسية والأمن النفسي لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة إضافة إلى معرفة الفروق بين عينة الدراسة في الصلابة النفسية تبعاً لمتغير الجنس والعمر والتخصص والسنة الدراسية ومستوى دخل الأسرة ومعرفة الفروق بين عينة الدراسة في الأمن النفسي تبعاً لمتغير الجنس والعمر التخصص السنة الدراسية وتوصلت هذه الدراسة إلى النتائج التالية:

وجود ارتباط موجب دال إحصائياً سواء للذكور أو الإناث أو العينة الكلية بين الصلابة النفسية والأمن النفسي وعدم وجود فروق بين الطلاب والطالبات في متوسطات درجات الصلابة النفسية وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في الأمن النفسي لصالح الذكور.

5-2 وقامت دراسة جولتان حجازي وعطاف أبو غالي 2009 بمحاولة التعرف على المشكلات التي يعاني منها المسنون الفلسطينيون في محافظات غزة وعلى مستوى الصلابة النفسية لديهم، والتعرف على الفروق بين الجنسين في المشكلات ومستوى الصلابة النفسية وأظهرت النتائج التالية:

أن ترتيب أبعاد المشكلات التي يعاني منها المسنون الفلسطينيون في محافظة غزة كانت على النحو التالي: المشاكل الاجتماعية الاقتصادية (63.07%) المشكلات النفسية 57.05% المشكلات الصحية الجسمية (56.04%)

- أن مستوى الصلابة النفسية لدى المسنين الفلسطينيين مرتفع ويزيد عن 70 % كمستوى افتراضي

- هناك علاقة ارتباطية عكسية ودالة إحصائياً بين مشكلات المسنين والصلابة النفسية لديهم

- عدم وجود فروق دالة إحصائية في المشكلات لدى المسنين تعزى للجنس.

- توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية لصالح الذكور.

الدراسات السابقة المتعلقة بمتغير الاحتراق النفسي.

1/أولا الدراسات الأجنبية:

1-1 دراسة كريكو وستكليف: 1987 كان الهدف من هاته الدراسة التعرف على مصادر الاحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي، في إنجلترا ومدى انتشاره وقد صمما لهذا البحث استبيان حيث وزع على عينة مكونة من 237 معلم، وتوصلا إلى النتائج التالية: حوالي 25معلم مصابون بالاحتراق النفسي ولا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستويات الاحتراق النفسي ومتغيرات الدراسة (الجنس، العمر، الخبرة) (فارق السيد بن العثمان 2001 ص133).

1-2 دراسة رتشاردسون: 1989 هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين مستويات الاحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي وبين أساليب الإشراف التربوي. وأشارت نتائجها إلى ان أسلوب الإشراف التربوي غير المتعاون يؤدي إلى مستوى عالي من الاحتراق النفسي، كما دلت على وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين نقص الشعور بالإنجاز يختلف بين الأساتذة الذكور فقد سجل الذكور مستويات أعلى من نقص الشعور بالإنجاز (أحمد، 2002، ص 26).

1-3 دراسة باريزا ولانتون: 1993 هدفت الدراسة إلى معرفة المتغيرات المرتبطة بالضغط والاحتراق النفسي لدى مربى التربية الخاصة في مرحلة التدريب ومربى التربية الخاصة في السنة الأولى من العمل، وتكونت العينة من 379 مربى تربية خاصة تحت التدريب و 63 مربى في السنة الأولى من العمل طبق عليهم مقياس رادر وسيمان للاحتراق النفسي وأشارت

النتائج إلى أن معظم المشكلات المتعلقة بالضغوط والاحتراق النفسي هي مشكلات متداخلة ولم تستطع الدراسة الكشف عن مستوياتها.

1-4 دراسة لويبا: 1998 هدفت هذه الدراسة التي أجريت بجامعة نيويورك الأمريكية إلى التعرف على مدى الذي تشكل في العزلة عن الزملاء مؤشرا على الاحتراق النفسي لدى معلمي المدارس الحكومية، وقد طبق الباحث مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي على معلمي المدارس الحكومية ومقياس العزلة عن الزملاء والمتغيرات الشخصية، ووصلت الدراسة إلى النتائج التالية: التأثير المشترك للإبعاد الثلاثة من العزلة عن الزملاء والمتغيرات الشخصية قد فسرت بنسبة 25% من التباين للإرهاق العاطفي الذي سببه الاحتراق النفسي.

1-5 دراسة جيبين وهارس ومسيوب: 2003 هدفت إلى معرفة الاحتراق النفسي لدى معلمي الأطفال التوحيديين، وبلغت العينة 84 معلم ومعلمة، أظهرت نتائج وجود ارتباط بين مستوى درجة الالتزام والاحتراق النفسي وأظهرت نتائج تحليل الانحدار المتعدد لمستوى الالتزام والجنس والتخصص والتوجيه المهني وجود احتراق نفسي لدى المعلمين والمعلمات بمستوى متوسط.

1-6 دراسة جاك وجيل: 2003 هدفت هذه الدراسة إلى تقصي العلاقة بين الضغوط التدريس والاحتراق النفسي والقلق والتوتر لدى عينة مكونة من 86 معلما ومعلمة في المرحلة الأساسية والثانوية وتوصلت الدراسة إلى أن ضغوط العمل الناجمة عن مهنة التدريس تؤدي للاحتراق النفسي.

2/ ثانيا: الدراسات العربية:

2-1 دراسة مقابلة وسلامة: 1993 هدفت هذه الدراسة إلى استقصاء أثر الجنس والخبرة التدريسية والموضوع الذي يدرس الأستاذ والمؤهل العلمي في تسببه للاحتراق النفسي لدى الأساتذة الأردنيين، وقد استخدم مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي ووزع على عينة مكونة من 434 أستاذ وأستاذة في جميع المراحل التعليمية ومن أهم نتائجها:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مستويات الخبرة التعليمية، إذ بين أن الأساتذة الذين لديهم خبرة من 1 إلى 5 سنوات كانوا الفئة الأكثر تعرضا للاحتراق.

2-2 دراسة القيروتي وخطيب: 2005 بعنوان الاحتراق النفسي لدى معلمي الطلبة العاديين والموهوبين وذوي صعوبات التعلم بجامعة عمان، اشتملت الدراسة على عينة مكونة من 84 معلما و116 معلمة، واستخدم الباحث مقياس سترنك 1996 للاحتراق النفسي وأشارت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الاحتراق النفسي تعزى لمتغير الجنس والمؤهلات التعليمية ومستويات الخبرة والحالة الاجتماعية كما أشارت إلى وجود فروق دالة إحصائية تعزى لمتغير فئة الطالب الذي يعلمه الأستاذ ولصالح معلمي الطلبة ذوي الإعاقة الشديدة ومعلمي الطلبة الموهوبين ولا توجد أي فروق جوهرية في مستوى الاحتراق تعود للموضوع الدراسي الذي يدرسه الأستاذ أو المؤهل العلمي.

3-2 دراسة بدران: 1997 دراسة أجرتها منى بدران عنوانها الاحتراق النفسي لدى معلمي المرحلة الثانوية وعلاقته ببعض متغيرات، هدفت الدراسة إلى التعرف على المتغيرات النفسية التي ترتبط بالاحتراق النفسي للمعلم، اشتملت على عينة تقدر بـ 420 معلم ومعلمة من المرحلة الثانوية أختيروا بطريقة عشوائية من 9 دارس، مستخدمة في ذلك مقياس الاحتراق النفسي للمعلم وقائمة فروق للشخصية ومقياس تنبئي لمفهوم الذات، ومقياس الاتجاه نحو المهنة التدريس، وتوصلت إلى النتائج التالية: وجود علاقة دالة إحصائية سلبية بين الاحتراق النفسي للمعلمين وبين بعض أبعاد الشخصية ومفهوم الذات لديهم واتجاهاتهم نحو التدريس.

4-2 دراسة حامد: 1999 هدفت الدراسة إلى التعرف على ظاهرة الاحتراق النفسي لدى مدرسي المعاقين عقليا باليمن وتكونت العينة من 42 معلم ومعلمة. أظهرت الدراسة أن مصادر الاحتراق لدى المعلمين الأكثر شيوعا هي ظروف العمل وخصائص الطلبة والخصائص الشخصية للمعلم.

الجانب النظري

للدراسة

الفصل الثاني

الصلابة النفسية

تمهيد :

يواجه الانسان في حياته اليومية ضغوطا دائمة تجعله مضطرب وغير سوي عبي الصعيدين السلوكي والنفسي، حيث يصاب بحالة من القلق والاحباط فيصبح بذلك عدواني وانطوائي وتختلف هذه الازمات والمصاعب لدى كل فرد حسب قدرته لتحمل للضغوطات التي تعرقل سيرهم فمنهم من يحبط ومنهم من يصمد وهذا راجع الى صلابتهم النفسية فالصلابة النفسية تعد مصدرا أساسيا من مصادر الشخصية وكذا هي القدرة على مواجهة الضغوط ولذا سنستعرض كل ما يتعلق بالصلابة النفسية في هذا الفصل.

1- الصلابة النفسية

يعد مفهوم الصلابة النفسية من المفاهيم الحديثة نسبيا وهو من الخصائص النفسية المهمة للفرد كي يواجه ضغوط الحياة المتعددة والمنتالية بنجاح لقد بدأت الدراسات في السنوات القليلة الماضية تتجاوز مجرد دراسة العلاقة بين إدراك الأحداث الضاغطة وأشكال المعاناة النفسية إلى الاهتمام والتركيز على المتغيرات المدعمة لقدرة الفرد على المواجهة الفاعلة أو عوامل المقاومة أي المتغيرات النفسية أو البيئية المرتبطة باستمرار السلامة النفسية حتى في مواجهة الظروف الضاغطة والتي من شأنها دعم قدرة الفرد على مواجهة المشكلات والتغلب عليها (مخيمر 1996، ص275).

وكانت كوبازا kopasa من أوائل من وضع الأساس لمصطلح الصلابة النفسية ، حيث لاحظت أن بعض الناس يستطيعون تحقيق ذواتهم وإمكاناتهم الكامنة برغم تعرضهم للكثير من الإحباطات والضغوط ، لذلك فقد كانت ترى أنه يجب التركيز على الأشخاص الأسوياء الذين يشعرون بقيمتهم ويحققون ذواتهم وليس المرضى وقد إشتقت كوبازا مصطلح الصلابة النفسية متأثرة بالفكر الفلسفي الوجودي الذي يرى أن الإنسان في حالة سيرورة مستمرة، والذي يركز في تفسيره لسلوك الإنسان على المستقبل لا على الماضي ، ويرى أن دافعية الفرد تتبع أساساً من البحث المستمر النامي عن المعنى والهدف من الحياة (Madi, 2004).

كما يرى الوجوديون أن الفرد في بحثه عن معنى لحياته يتخذ حتماً قرارات متعددة، هذه القرارات تشكل حجر الأساس لكل شيء في الحياة، وسواء أدركنا أم لم ندرك فإن كل سلوكياتنا تترتب على قرارات نتخذها وقد أدركت كوبازا نقاط التقاطع بين أساليب مواجهة الضغوط مع التوجه نحو المستقبل واقترحت أن الشخصية الصلبة تتمتع بثلاث خصائص هي:

- القدرة على الانخراط والالتزام تجاه حياتهم أو تجاه المجتمع.
- القدرة على التحكم والتأثير في مجريات أمور حياتهم.
- الاعتقاد بأن التغيير مثيراً للتحدي (Lambert, et al, 2003) وعلى ذلك فقد نشأ مصطلح الصلابة النفسية كمجموعة من المعتقدات عن النفس في تفاعلها مع العالم من حولنا والتي تمدنا بالشجاعة والدافعية للعمل الجاد وتحول التغيرات الضاغطة المثيرة للقلق من مصادر للاضطراب إلى فرص محتملة، وتحتوي الصلابة النفسية ثلاث مكونات تعرف بـ: 3CS وهي: الالتزام والتحكم والتحدي ويرى لانج Lang خلاف من يرى بأن الصلابة النفسية سمة شخصية، فيقول بأن كل فرد يظهر بعض المستويات على الصلابة، ويعتمد ارتفاع ذلك أو انخفاضه على الموقف والوقت الذي يمر به الفرد، ويمكن أن يكون ذلك الاختلاف راجع إلى الطريقة والممارسة التي تعلمها الفرد، والتي تؤثر على كل شكل خبراتهم وما ينعكس في النهاية على صحتهم وبذلك فإن الصلابة قدرة متعلمة يمكن أن تتغير، أي أن الصلابة مصدر شخصي وليس سمة شخصية لدى الفرد (عباس 2010، ص174).
- وتؤكد كوبازا أن الصلابة النفسية مفيدة لمقاومة الضغوط والانهاك النفسي؛ حيث أنها تعدل من إدراك الفرد للأحداث وتجعلها أقل أثراً، فتكسب الفرد قدراً من المرونة، ولهذا فالصلابة النفسية تزيد من قدرات الفرد لمواجهة الضغوط المختلفة، وكذلك الوقاية من الانهاك النفسي (عباس 2010).

وقد أشارت دراسة هناه ومورسي (Hannah & Morresse 1978) أن الصلابة النفسية تيسر عمليات الإدراك والتقييم والمواجهة التي يقوم بها الفرد فتؤدي إلى التعامل الصحيح مع المواقف الضاغطة وذلك من خلال عدة طرق:

- تعدل الصلابة النفسية من إدراك الأحداث وتجعل تأثيرها السلبي أقل حدة وتأثيراً.
- تؤدي الصلابة النفسية إلى أساليب مواجهة مرنة تختلف باختلاف الموقف الضاغط.
- تزيد الصلابة النفسية من قدرة الدعم الاجتماعي كأسلوب من أساليب المواجهة.
- توجه الصلابة النفسية الفرد إلى أن يغير في أسلوب حياته مثل نظامه الغذائي أو ممارساته الرياضية والصحية مما يجنبهم الإصابة بالأمراض الجسدية.

في حين أشارت دراسة (لامبرت 2003 Lambert) أن الشخصية الصلبة عندما تواجه المتغيرات السالبة فإنها تواجهها بممارسات ذات علاقة بصحة الجسد، منها ممارسة الاسترخاء والتغذية الصحية والقيام بالتدريبات الرياضية، الأمر الذي يكون ارتباطاً إيجابياً بين الصلابة النفسية والصحة الجسدية.

تعريف الصلابة النفسية:

عرفها (مخيمر 1996، ص 284) بأنها "تمط من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله، واعتقاد الفرد أن بإمكانه أن يكون له تحكم فيما يواجهه من أحداث بتحمل المسؤولية عنها، وأن ما يطرأ على جوانب حياته من تغيير هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديداً أو إعاقة له".

وعرفتها Kobasa (كوبازا 1979، ص 67) بأنها "مجموعة من السمات الشخصية تعمل كمصدر أو بمثابة واق لأحداث الحياة الشاقة، وأنها تمثل اعتقاداً أو اتجاهاً عاماً لدى الفرد في قدرته على استغلال كافة مصادره، وإمكاناته النفسية، والبيئة المتاحة، كي يدرك أحداث الحياة الشاقة إدراكاً غير مشوه، ويفسرها بمنطقية وموضوعية، ويتعايش معها على نحو إيجابي. وأنها تتضمن ثلاثة أبعاد رئيسة، هي الالتزام، والتحكم، والتحدي.

ويعرف (مجدي 2007، ص75) الصلابة النفسية بأنها "القدرة العالية على المواجهة الإيجابية للضغوط وحلها ومنع الصعوبات المستقبلية، والتي تعكس مدى اعتقاده في فعاليته والقدرة على الاستخدام الأمثل لكل المصادر الشخصية والبيئة النفسية والاجتماعية المتاحة كي يدرك ويفسر ويواجه بفعالية أحداث الحياة الضاغطة وتحقيق الإنجاز والتفوق.

وعرفها Funk, (فناك 1992، ص88) "بأنها سمة عامة في الشخصية، تعمل الخبرات البيئية المتنوعة على تكوينها ، وتتميزها لدى الفرد منذ الصغر".

ويرى كونستانتوفا Konstantinova أن الصلابة عبارة عن أفعال من جانب الفرد تقيم وتواجه الأحداث الضاغطة والتي يمكن أن تؤثر على صحته، فيمكن لمكونات الصلابة أن تهيئ الفرد ليقوم بالأحداث الضاغطة بجعلها أقل تهديداً، ليتمكن من النظر إلى نفسه على أنه أكثر كفاءة في مواجهتها، وليعتمد على استراتيجيات تعمل على التركيز على المشكلة وطلب الدعم، والاعتماد أقل على إستراتيجيات التركيز على المشاعر والبعد عن المواجهة. (عباس 2010، ص174) ويعرفها دخان و الحجار بأنها "اعتقاد عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة ، كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة (دخان والحجر 2006، ص374).

أبعاد الصلابة النفسية:

تظهر أبعاد الصلابة النفسية من خلال الدراسة التي قامت بها كوبازا والتي أشارت إلى أن الأفراد الذين يتمتعون بالصلابة النفسية يحاولون أن يكون لديهم التأثير من مجرى بعض الأحداث التي يمرون بها وهذه الأبعاد هي (الالتزام ، التحكم، التحدي). (Kopasa,1979)

وترى كوبازا أن هذه المكونات الثلاث ترتبط بارتفاع قدرة الفرد على تحدي ضغوط البيئة وأحداث الحياة، وتحويل أحداث الحياة الضاغطة لفرص النمو الشخصي. كما أن نقص هذه الأبعاد الثلاثة يوصف بأنه احتراق نفسي. ولا يكفي مكون واحد من مكونات الصلابة الثلاثة

لتمدنا بالشجاعة والدافعية لتحويل الضغوط والقلق لأمر أكثر إيجابية ، فالصلابة النفسية مركب يتكون من ثلاثة أبعاد مستقلة قابلة للقياس (Kobasa, 1979)

أولاً: الالتزام

يعتبر مكون الالتزام من أكثر مكونات الصلابة النفسية ارتباطاً بالدور الوقائي للصلابة بوصفها مصدراً لمقاومة مثيرات المشقة، وقد أشار جونسون وسارسون، (Johnson & Sarson 1978) إلى هذه النتيجة، حيث تبين لهم أن غياب هذا المكون يرتبط بالكشف عن الإصابة ببعض الاضطرابات النفسية كالقلق والاكتئاب، كما أشار هينك henk إلى أهمية هذا المكون لدى من يمارسون مهنة شاقة كالمحاماة والتمريض وطب الأسنان (Hydon,1986) ويرى (مخيمر، 1997، 14) الالتزام بأنه: " نوع من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله".

وتعرف (جيهان حمزة 2007) الالتزام بأنه " اتجاه الفرد نحو معرفة ذاته، وتحديد أهدافه وقيمه في الحياة وتحمله المسؤولية، وأنه يشير أيضاً إلى اعتقاد الفرد بقيمة وفائدة العمل الذي يؤديه لذاته أو للجميع.

وقد أشارت كوبازا إلى أن الالتزام يمثل القدرة على إدراك الفرد لقيمة وأهدافه وتقدير إمكانياته ليكون لديه هدف يحققه وكذلك صنع القرارات التي تدعم التوازن والتراكيب الداخلية، فالالتزام يمثل الالتزام الذاتي من جانب الفرد نحو نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين. فهو يمثل التزام الفرد نحو التعامل بإيجابية مع الأحداث الضاغطة ورؤيتها كمواقف هادفة وذات معنى، فالفرد الذي لديه نزعة قوية نحو الالتزام يندمج مع الناس والأشياء والأحداث التي تدور من حوله ويمثل الانفصال الانعزال، isolated والاعتراب مضيعة للوقت (عباس، 2010، ص 176).

وقد أوضح هاريز harris أن الالتزام يمثل "رؤية الفرد أن نشاطات تلك الحياة لها معنى وفائدة وأهمية لذاتها، فالالتزام إذا يمثل التوجه نحو إدماج الذات involve oneself فيما يقوم به الفرد أو يواجهه، وهو بالإضافة إلى ذلك يتضمن الاندماج بنشاط في مظاهر الحياة

المتنوعة فالفرد القوي في الالتزام يعتمد على نفسه في إيجاد الطرق التي تحول تجاربه مهما كانت إلى شيء ممتع ومهم لديهم، ويندمج فيها بدلاً من الشعور بالاغتراب، فالالتزام الفرد يمثل نوع من التقييم المعرفي الذي يزوده بالإحساس العام بالهدف، والذي يسمح له بفهم إيجاد معنى للأحداث (عباس، 2010).

إذا فالإنسان المتسم بالالتزام يود الانخراط مع الناس والأحداث من حوله بدلاً من أن يكون سلبياً ويبدو له هذا طريق الحصول على المعنى والتجربة المثيرة، ومما يزعجه أن يغرق في الوحدة والاغتراب، ويبدو أن من يتسمون بالالتزام العالي يؤدون عملهم في حالة من البهجة والجهد القليل (مجدي 2007، ص98).

أنواع الالتزام:

أشارت كوبازا ومادي وبكسيتي (1985:525) Kopaza , maddi & Puccetti إلى أن الالتزام الشخصي أو النفسي يضم كلاً من:

- الالتزام تجاه الذات: وعرفته بأنه: "اتجاه الفرد نحو معرفة ذاته وتحديد أهدافه وقيمه الخاصة في الحياة، وتحديد اتجاهاته الإيجابية على نحو تميزه عن الآخرين".
- والالتزام تجاه العمل: وعرفته بأنه: "اعتقاد الفرد بقيمة العمل وأهميته سواء له أو للآخرين، واعتقاده بضرورة الاندماج في محيط العمل وبكفاءته في إنجاز عمله، وضرورة تحمله مسؤوليات العمل والالتزام بنظمه".

وقد صنف أبو ندى (2007) الالتزام إلى ثلاثة أنواع هي:

- الالتزام القانوني: ويتمثل في تقبل الفرد للقوانين الشرعية ثم الوضعية السائدة في مجتمعه وامتناله لها وتجنبه مخالفتها. وقد ارتبطت طبيعة الالتزام القانوني ببعض المهن وميزت محدداته طبيعة المهن ومن أبرزها المحاماة ، فنجد أن ممارسي هذه المهنة يلتزمون بالجوانب القانونية بوصفها محددة لطبيعتها الشاقة كما يلتزمون بنفس المحددات القانونية أثناء ممارسة حياتهم الشخصية.

ويعرف عبد الله (1996،ص26) الالتزام القانوني بوصفه "اعتقاد الأفراد بضرورة الانصياع لمجموعة من القواعد والأحكام العامة وتقبل تنفيذها جبراً بواسطة السلطة المختصة في حالة الخروج عنها أو مخالفتها لما تمثله من أسس منظمة للسلوكيات العامة داخل المجتمع."

- الالتزام الديني: ويعرفه (الصنيع 2002، ص 92) بأنه "التزام المسلم بعقيدة الإيمان الصحيح وظهور ذلك على سلوكه بممارسة ما أمر الله به والانتهاز عن إتيان ما نهاه عنه.
- الالتزام الأخلاقي: وقد عرفه جونسون، 1991 بأنه "اعتقاد الفرد بضرورة الاستمرار في علاقته الشخصية والاجتماعية"، ويحمل هذا التعريف الالتزام في مضمونه لهذا الشكل معنى الإكراه الذاتي الذي أشار إلي جونسون بوصفه التزامياً داخلياً يرتبط بالقيود الاجتماعية، إلا أن التزام الفرد بعلاقة ما يرتبط بوجود قيمة أو هدف داخلي تجاه العلاقة ولا يرتبط بالجوانب الأخلاقية الاجتماعية، فالفرد حين يلتزم بمجموعة من العلاقات الاجتماعية الحميمة فإنه يلتزم لها من واقع سعادته بها ورضاه عنها (زينب راضي 2007،ص 25).

ثانياً: التحكم

ترى كوبازا التحكم بأنه اعتقاد الفرد بمدى قدرته على التحكم فيما يواجهه من أحداث وقدرته على تحمل المسؤولية الشخصية على ما يحدث له فإدراك التحكم يمثل توجه الفرد نحو إحساس بالفعالية والتأثير في ظروف الحياة المتنوعة فالتحكم يمثل التوجه للشعور والتصرف كما لو كان للفرد القدرة على التأثير في مواجهة المواقف المتنوعة للحياة بدلاً من الاستسلام والشعور بالعجز عند مواجهة كوارث وطوارئ الحياة (Kobasa , 1979).

ويشير فولكمان إلى أن التحكم يتضمن "اعتقاد الفرد بإمكانية تحكمه في المواقف الضاغطة التي يتعرض لها (زينب راضي 2007، ص 25) كما يعرف Wiebe (1991:89) التحكم بأنه" اعتقاد الفرد بتوقع حدوث الأحداث الضاغطة ورؤيتها كمواقف وأحداث شديدة قابلة للتناول والتحكم فيها أو إمكانية التحكم الفعال فيها.

ويعرف (مخيمر 1996، ص 15) التحكم بأنه "اعتقاد الفرد بالتحكم فيما يلقاه من أحداث وأنه يتحمل المسؤولية الشخصية عن حوادث حياته، وأنه يتضمن القدرة على اتخاذ القرارات والاختيار بين البدائل، وتفسير وتقدير الأحداث والموجهة الفعالة".

وترى (جيهان حمزة 2007) أن التحكم هو اعتقاد الفرد في قدرته على التحكم في أحداث الحياة المتغيرة المثيرة للمشقة النفسية سواء أكان ذلك معرفياً أم وجدانياً أم سلوكياً . وقد أوضح هيريس Hairis أن التحكم يعد تصور الفرد أن الأحداث وتجارب الحياة يمكن التحكم فيها وتوقعها، وأنها تمثل نتيجة أعماله، فهو يمثل اعتقاد الفرد بحدوث الأحداث الشاقة ورؤيتها كمواقف يمكن التعامل معها والتحكم فيها، والفرد الذي لديه نزعة قوية نحو التحكم يعتقد أنه لو كافح وحاول فإنه بذلك لديه احتمال قوي في التأثير في النواتج التي تحدث حوله (عباس 2010).

ويرى فونتانا fontana أن المراحل الأساسية التي يمر بها التحكم هي المبادأة والإدراك والفعل، ف يبدأ الفرد في التعامل مع الموقف ذو التأثير عبر اتخاذ القرار المناسب تجاهه، فإذا كان هذا القرار يهدف لتغيير الموقف فإنه يمثل إتمام مرحلة المبادأة، والدخول في مرحلة الإدراك أو المعرفة بالموقف وتعني فهم الفرد التام للموقف، وتحديد مصادر الخطر والمعيقات التي تحول دون التعامل معه، كما يتم تحديد الفرد لقدراته ومصادره الذاتية التي سوف تحميه من الآثار السلبية للموقف، وأخيراً مرحلة الفعل أو اتخاذ القرار الذي يقوم به الفرد تجاه الأحداث الشاقة أو مسببا بها للقضاء عليها. وتختلف أشكال اتخاذ القرار الذي يقوم به الفرد، إما أن تكون أفعالا موجهة للقضاء على المشكلة، أو أفعالا غير موجهة كتجاهل الموقف الشاق بأكمله (جيهان 2007) ويشير الرفاعي 2003 إلى أن التحكم يتضمن أربع صور رئيسية هي:

- القدرة على اتخاذ القرارات والاختيار بين بدائل متعددة:

ويحسم هذا التحكم المتصل باتخاذ القرار طريقة التعامل مع الموقف سواء بإنهائه أو تجنبه أو بمحاولة التعايش معه، ولذا يرتبط هذا التحكم بطبيعة الموقف نفسه وظروف حدوثه

حيث يتضمن الاختيار من بين البدائل، فالمريض هو الذي يقرر أي الأطباء سوف يذهب إليهم ومتى يذهب والإجراءات التي يتبعها.

- التحكم المعرفي المعلوماتي استخدام العمليات الفكرية للتحكم في الحدث الضاغط:

يعد التحكم المعرفي أهم صور التحكم التي تقلل من الآثار السلبية للمشقة إذا ما تم على نحو إيجابي، فيختص هذا التحكم بالقدرة على استخدام بعض العمليات الفكرية بكفاءة عند التعرض للمشقة كالتفكير في الموقف، وإدراكه بطريقة إيجابية ومتفائلة، وتفسيره بصورة منطقية وواقعية، وبمعنى آخر أن الشخص يتحكم في الحدث الضاغط باستخدامه بعض الاستراتيجيات العقلية مثل تشتيت الانتباه بالتركيز في أمور أخرى، أو عمل خطة للتغلب على المشكلة، ويختص التحكم المعلوماتي بقدرة الفرد على استخدام كافة المعلومات المتاحة عن الموقف لمحاولة السيطرة عليه وضبطه، كما يختص بقدرة الفرد على البحث عن المعلومات الموضحة لطبيعة الموقف الشاق كأسباب حدوثه والوقت المتوقع لحدوثه والعواقب الناتجة عنه، حيث تساعد هذه المعلومات على التنبؤ بالمواقف قبل وقوعها، فيتهيأ الفرد لتناوله ويقل القلق المصاحب للتعرض له وتسهل السيطرة عليه.

3- التحكم السلوكي:

وهو القدرة على المواجهة الفعالة وبذل الجهد مع دافعية كبيرة للإنجاز والتحدي ويقصد بالحكم السلوكي القدرة على التعامل مع الموقف بصورة علنية ولملموسة، بمعنى تحكم الشخص في أثر الحدث الضاغط من خلال القيام ببعض السلوكيات لتعديله أو تغييره.

- التحكم الاسترجاعي:

ويرتبط التحكم الاسترجاعي بمعتقدات الفرد واتجاهاته السابقة عن الموقف وطبيعته فيؤدي استرجاع الفرد لمثل هذه المعتقدات إلى تكوين انطباع محدد عن الموقف، ورؤيته على أنه موقف ذو معنى وقابل للتناول والسيطرة عليه، وبمعنى آخر نظرة الشخص للحدث الضاغط ومحاولة إيجاد معنى له في حياته، مما قد يؤدي لتخفيف أثر الضغوط. ومن يتسم بقوة التحكم سيكون لديه اعتقاد بأنه يمكن أن يتحكم في أحداث حياته ويحمل نفسه مسؤولية ما

يحدث له من أجل التأثير فيما يحدث حوله ، حتى لو كان في سياق صعب ، ويزعجه الإحساس بانعدام الحيلة والسلبية ، ويميل للتصرف بطريقة تؤثر في أحداث الحياة بدلاً من الشعور بالعجز عندما تقابله الشدائد والمحن.

ثالثاً: التحدي:

تعرفه كوبازا بأنه: "اعتقاد الفرد بأن التغيير المتجدد في أحداث الحياة، هو أمر طبيعي بل حتمي لا بد منه لارتقائه، أكثر من كونه جديداً لأمنه وثقته بنفسه وسلامته النفسية". (Kobasa, 1979:70) كما يعرف توماكا 1996 tomaka التحدي بأنه "تلك الاستجابات المنظمة التي تنشأ رداً على المتطلبات البيئية وهذه الاستجابات تكون ذات طبيعة معرفية أو فسيولوجية أو سلوكية وقد تجتمع معاً وتوصف بأنها استجابات فعالة". (محمد 2002، ص41).

ويعرفه (مخيمر 14، 1997) بأنه اعتقاد الشخص أن ما يطرأ من تغيير على جوانب حياته هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديداً مما يساعده على المبادأة واستكشاف البيئة ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعد الفرد على مواجهة الضغوط عليه".

ويتضح من ذلك أن التحدي يتمثل في قدرة الفرد على التكيف مع مواقف الحياة الجديدة وتقبلها بكل ما فيها من مستجدات سارة أو ضارة، باعتبارها أموراً طبيعية لا بد من حدوثها لنموه وارتقائه، مع قدرته على مواجهة المشكلات بفاعلية، وهذه الخاصية تساعد الفرد على التكيف السريع في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة المؤلمة، وتخلق مشاعر التفاؤل في تقبل الخبرات الجديدة، وإذا اتسم المرء بقوة التحدي وهو يعني اعتقاد الفرد أن ما يطرأ من تغييرات على جوانب حياته هو أمر مثير وضروري وبشكل فرصة للنمو وللنضج وليس أمراً باعثاً على التهديد فإنه يستمر في التعلم من تجاربه السابقة والموجبة، ويعتبرها مصدراً للنمو والإنجاز، وعلى ذلك فإن الحرص على المرور بتجاربه مألوفة والإحساس بالتهديد نتيجة للتغيير تبدو له أموراً سطحية، كما يعتقد بأن التغيير وليس الثبات هو الطبيعي في الحياة

وأن التعامل الفعال الإيجابي مع التغيير يؤدي إلى النضج وليس لتهديد الإحساس بالأمن.
أهمية الصلابة النفسية:

إن الصلابة النفسية مركب مهم من مركبات الشخصية القاعدية، التي تقي الإنسان من آثار الضغوط الحياتية المختلفة، وتجعل الفرد أكثر مرونة وتفاؤلاً وقابلية للتغلب على مشاكله الضاغطة، كما وتعمل الصلابة النفسية كعامل حماية من الأمراض الجسدية والاضطرابات النفسية.

وقد قدمت كويازا عدة تفسيرات توضح السبب الذي يجعل الصلابة النفسية تخفف من حدة الضغوط التي تواجه الفرد ويمكن فهم تلك العلاقة من خلال فحص أثر الضغوط على الفرد وفي هذا الخصوص ترى كل من مادي وكويازا أن الأحداث الضاغطة تقود إلى سلسلة من الإرجاع تؤدي إلى استثارة الجهاز العصبي الذاتي والضغط المزمن يؤدي فيما بعد إلى الإرهاق وما يصاحبه من أمراض جسدية واضطرابات نفسية وهنا تأتي دور الصلابة النفسية في تعديل العملية الدائرية والتي تبدأ بالضغط وتنتهي بالإرهاق ويتم ذلك من خلال طرق متعددة فالصلابة:

أولاً: تعدل من إدراك الأحداث وتجعلها تبدو أقل وطأة.

ثانياً: تؤدي إلى أساليب مواجهة نشطة أو تنقله من حال إلى حال.

ثالثاً: تؤثر على أسلوب المواجهة بطريقة غير مباشرة من خلال تأثيرها على الدعم الاجتماعي.

رابعاً: تقود إلى التغيير في الممارسات الصحية مثل إتباع نظام غذائي صحي وممارسة الرياضة.

وهذه بالطبع تقلل من الإصابة بالأمراض الجسمية حمادة وعبد اللطيف، (2002) وقد أكدت البحوث أهمية إدراك الأحداث في الشعور بالضغوط من عدمه، فقد وجد كل من رودولت وزون rodwalt & zun أنه بمقارنة الأشخاص ذوي الصلابة المرتفعة بأقرانهم ذوي الصلابة المنخفضة وجدوهم يميلون أكثر للنظر إلى أحداث الحياة الماضية على أنها

كانت إيجابية وكانت لديهم القدرة على التحكم فيها . ووجد مادي وكوبازا أن الأشخاص ذوي الصلابة النفسية المرتفعة يكونون أكثر قدرة على الاستفادة من أساليب مواجهتهم للضغوط بحيث تفيدهم في خفض تهديد الأحداث الضاغطة من خلال رؤيتها من منظور واسع وتحليلها إلى مركباتها الجزئية ووضع الحلول المناسبة لها.

ويؤكد الليرد وسميث (Allerd & Smith,1989) أن الأشخاص الأكثر صلابة هم أكثر مقاومة للأمراض المدرجة تحت تأثير الضغط بسبب الطريقة الإدراكية التكيفية وما نتج عنها من انحدار في مستوى التحفز الفسيولوجي، وأن لديهم أيضاً مجموعة من الجمل الإيجابية عن الذات أكثر من أولئك الأقل صلابة " والتي تعرف بالالتزام والسيطرة والتحدي" التي ترجع إلى التفاؤل وهي سمة من شأنها أن تقي من الآثار الجسدية المتعددة للضغط كما تؤثر الصلابة النفسية على القدرات التكيفية فالأفراد الأكثر صلابة عندهم كفاءة ذاتية أكثر ولديهم قدرات إدراكية من ناحية أن الشخص الصلب يدرك ضغوطات الحياة اليومية على أنها أقل ضغطاً ولديهم استجابات تكيفية أكثر.

خلاصة الفصل:

ومما سبق يتضح أن الصلابة النفسية تنشئ جدار دفاع نفسي للفرد يعينه على التكيف البناء مع أحداث الحياة الضاغطة والمؤلمة، وتخلق نمطاً من الشخصية شديدة الاحتمال تستطيع أن تقاوم الضغوط وتخفف من آثارها السلبية، ليصل إلى مرحلة التوافق، وينظر إلى الحاضر والمستقبل بنضرة ملؤها الأمل والتفاؤل، وتخلو حياته من القلق والاكتئاب وتصبح ردود أفعاله مثالاً للاستحسان.

الفصل الثالث

الاحتراق النفسي

تمهيد:

إن موضوع الاحتراق النفسي اخذ حيزا كبيرا من اهتمامات الباحثين في العقود الأخيرة، وذلك راجع لخطورته وتأثيره السلبي على أداء الفرد، وقد أجريت عدة دراسات حول هذا الموضوع في مهن مختلفة باعتبارها منشأ للاحتراق النفسي، وقد تناول الباحثون من خلال دراساتهم. أسباب هاته الظاهرة وتأثيرها على الفرد العامل خصوصا وعلى محيطه عموما وعليه فان التطرق إلي هاته الظاهرة حتما سيعود بالنفع على العامل الممرض في بيئته الداخلية والخارجية.

لذا قمنا في هذا الفصل بالتطرق إلى مجموعة من العناصر المتعلقة بالاحتراق النفسي بداية بلمحة تاريخية حول هذا الموضوع، ثم تعريفه، نظرياته وعلاقته ببعض المصطلحات فأسبابه وأعراضه ويلبها مراحلها ومستوياته وختاماً بعلاجه.

1- لمحة تاريخية عن الاحتراق النفسي :

يعد موضوع الضغوط النفسية من أهم المواضيع التي اهتم بها العلماء وخاصة في بيئة العمل ونصب اهتمامهم عن أسبابها ومصادرها سواء على الفرد أو المجتمع. وان المتتبع لتطور هاته الدراسات والبحوث يجد تغيرا وتباينا في المفاهيم والمصطلحات المعبرة عن الضغوط النفسية والتي تظهر في بعض الاضطرابات. كالقلق والتوتر والإحباط والاكئاب وفي الأخير الإجهاد النفسي، حيث اهتمت البحوث بمعرفة أسبابه ونتائجه وخلال الحرب الأولى والثانية استعمل مصطلح " تعب المعارك " على الأعراض المشابهة للاحتراق النفسي، وأول من تطرق إلى المعنى العام للاحتراق النفسي هو " جراهم سين " 1960 في قصته التي عرض في حالة مهندس معماري يعاني من أعراض الاحتراق (Peter, 2005) وقدم " برادلي " في نفس السنة أيضا بحثا علميا تطرق فيه للاحتراق باعتباره ناجما عن الضغوط المتكررة (axel, 2005).

ومن ثمة فانه منذ التسعينات من القرن العشرين عرف مفهوم الاحتراق النفسي باعتباره ناتجا عن ضغوط العمل المتكررة أو الدائم (axel2005,p37).

ثم صار متداول خاصة عندما أصبح عمال الصناعة الأمريكية يعانون كثيرا من أمراض القلب والتوتر والصداع النصفي والشعور بالاكتئاب وكذا حينما تدهورت علاقتهم مع الأصحاب والأسرة ويعتبر العالم الأمريكي "فرويد نبرجر" 1974 أول من استخدم مصطلح أعراض الاحتراق النفسي (حسين، 2006 ص 20 / 27).

ولم يدخل مصطلح الاحتراق النفسي حيز الاستخدام الأكاديمي إلا مع مطلع، 1974 حينما ادخله فرويد نبرجر عند مناقشته تجاربه النفسية التي أجراها على المتمردين على عيادته في نيويورك والتي كتب عنها فيما بعد في دورية متخصصة، ومنذ ذلك الحين إلى حد الآن اخذ المفهوم يتطور بفعل الاستعمال الأكاديمي وبعدها جاءت أعمال أستاذة علم النفس بجامعة "بريكلي كريستينا ماسلاش" التي كان لها الفضل الكبير في تطوير مفهوم الاحتراق النفسي وتوظيفه أكثر، كما تم ربط الاحتراق بالضغوط بفضله ما أشار "له موسى" سنة 1981 ينشأ الاحتراق النفسي عندما يعيش الفرد الكثير من التعب وعدم القدرة على انجاز مهامه - علما أن البداية الحقيقية لتطوير مصطلح الاحتراق جاءت بمناسبة انعقاد المؤتمر الأول بمدينة "فيلادلفيا" في نوفمبر 1981 والتي شارك فيها الرواد الأوائل المهتمين بالاحتراق النفسي أمثال فرويد نبرجر، وكريستينا ماسلاش، وبنس - "أما فشيرو" العالم الإيطالي فتوصل سنة 1991 إلى إعطاء مفهوم دقيق وواضح للاحتراق والاستنفاد البدني والانفعالية للطاقة نتيجة التعرض المستمر للضغوط العالية، كما قام بإعطاء وتحديد بعض المظاهر السلبية للاحتراق مثل: التعب، الإرهاق، الشعور بالضجر، وفقدان الاهتمام بالآخرين، السلبية للذات - كما قامت مجموعة من العلماء في جامعتي "و"يل" ميشغان" حول طبيعة الأعمال التي ينجم عنها الاحتراق النفسي، واهتموا بأعمال الذين يعملون بالمنظمات التي تقدم الخدمات الإنسانية مبتدئين بالمدرس، ثم بعد ذلك في مراكز الصحة

ومراكز رعاية الشباب، كان هذا منصبا حول تأثير ظروف العمل على العاملين بهذه المراكز وكيف يصل العامل إلى حالة الاحتراق النفسي (عسكر، 1982، ص 80) .

2- تعريف الاحتراق النفسي:

يعتبر مفهوم الاحتراق " psychological burnout" من المفاهيم الحديثة نسبيا ويعتبر فرويد نبرجر أول من استخدم هذا المصطلح في أوائل السبعينيات للإشارة إلى استجابات حسية والانفعالية لضغوط العمل لدى العاملين في المهن الإنسانية الذين يرهقون أنفسهم في السعي لتحقيق أهدافهم. حيث قال لقد أدركت إن الأفراد قد يكونون ضحايا حرائقهم مثل البنائات تحت تأثير ضغط الحياة في عالم معقد يستنفذ طاقاتهم، وكأنها تحت النيران (Freud nberger , 1989).

- وهناك اختلاف في التعريفات من ناحية الباحثين والكتاب ويصبح أكثر وضوح عندما تستند للقاموس حيث يعرفه من الفعل يحترق، بالفشل وينهار أو يصبح منهكا نتيجة العمل الزائد، على الطاقة المقدرة ويشير التغيير أيضا إلى تغيرات السلبية في العلاقات واتجاهات السلوكية كرد فعل لضغط العمل (نوال بنت عثمان، 2008، ص 13).

وعرفه مجموعة من العلماء:

• **تعريف فرويد نبرجر:** الاحتراق النفسي هو ظاهرة نفسية مهنية وتجعلهم بشكل تدريجي اقل إنتاجية وحيوية وأكثر كآبة وقل اهتماما ورغبة في العمل (nberger, 1975, p83) (Freud

• يعرفه جولد وروث: الاحتراق النفسي هو حالة تسبب شعور الفرد بان احتياجاته لم تلبى وتوقعاته لم تتحقق ويتصف بالتطور لخبية أمل يرافقها أعراض نفسية وجسدية والتي تؤدي إلى تدني مفهوم الذات ويتطور تدريجيا مع الوقت (gold,roth,1992,p51) .

• تعريف ماسلاش وبنس: على انه حالة من الإنهاك البدني والانفعالي للأشخاص الذين لديهم تصور سلبي اتجاه ذاتهم واتجاه آخرين.

• يعرفه تايلر: انه عبارة عن الإرهاق واستنفاد الطاقة والنشاط بني (احمد، 2008، ص14).

• يعرفه كابل: انه إعياء يصيب الجسم والعواطف والاتجاهات لدى الأستاذ حيث يبدأ بعدم الشعور بالارتياح، وفقدان بهجة التعليم التي تبدأ بالتلاشي بشكل تدريجي من حياة المعلم (Capel, 1987, p282).

• يعرفه كريستان قيفيك: إن الفعل " Brunot بالإنجليزية يعني ان نتلف ونفنى من الداخل وتتحول إلى حالة رماد (كريستان، 1991)

• تعرفه ابيزال قوتي: إن مفهوم الاحتراق النفسي مفهوم حديث النشأة، إذ يرجع العديد من الباحثين إلى التسعينات وهو مستمد من المصطلحات الساكبرية للإشارة إلى مهنيين يحترقون جسديا وانفعاليا وعلائقيا وسلوكيا، وهو فقدان تدريجيا للمثالية والطاقة والتحفيز .

3- الاحتراق النفسي وعلاقته ببعض المصطلحات:

أ- الاحتراق النفسي وعلاقته بالضغط النفسي : تعتبر ظاهرة الاحتراق النفسي من النتائج السلبية للضغوط النفسية التي ترجع إلى ما يحدث للفرد في محيط تفاعله، والضغوط النفسية تنتج في اغلب الأحوال من عدة عوامل محددة ولمدة قصيرة، لكن الاحتراق النفسي هو حالة من الإنهاك النفسي والبدني والتي تحدث نتيجة تشتت اتجاهات الفرد ونقص دافعية للعمل من زيادة متطلبات العمل عن طاقة الفرد، أما بالنسبة للأساتذة فيحدث نتيجة الضغوط الباعثة عن مشكلات الطلاب ومشكلات العمل الدراسي بالإضافة إلى عدم إشباع حاجات التقدير (معمرين، 2001ص20)

ب- الاحتراق النفسي وعلاقته بالإرهاق العاطفي: إن الإرهاق العاطفي والمتكرر والإنهاك الشعوري العاطفي الناتج عنه، يشكل أساس الإرهاق النفسي فمعظم المربين يببالغون في عطائهم، ومن ثم الشعور بالتعب والإرهاق الجسدي والعقلي والنفسي ويشعرون أن مصادرهم

العاطفية أو الشعورية تنصب، وهذه هي أهم مظاهر الاحتراق النفسي (بني احمد، 2008ص24)

ج- الاحتراق النفسي وعلاقته بالقلق: يصف كارتر القلق بأنه الصراع انفعالي غير واع يتكون من أعراض جسمية ومشاعر وأفكار مزعجة وربما تكون متوسطة الدرجة أو قد تصل إلى القلق الحاد، وعندما يصل القلق إلى درجة الحدة يتحول إلى (الاحتراق نفسي, Cater, 2004, p12)

4- نظريات الاحتراق النفسي :

هناك ثلاث نظريات مفسرة للاحتراق النفسي هي (نظرية التحليل النفسي، النظرية السلوكية، النظرية الوجدانية)

أولاً: النظرية التحليل النفسي: فسرت نظرية التحليل النفسي الاحتراق على انه عملية ضغط الفرد على الأنا لمدة طويلة وذلك مقابل الاهتمام بالعمل مما قد يؤثر على جهد وقدرات الفرد مع عدم قدرة الفرد على مواجهة تلك الضغوط بطريقة سوية أو انه ناتج عن عملية الكبت أو الكف للرغبات غير المقبولة بل المتعارضة مع شخصية الفرد، مما ينشأ عنه صراع تلك المكونات ينتهي في أقصى مراحلها إلى الاحتراق النفسي أو انه ناتج عن فقدان الأنا الأعلى وحدوث فجوة بين الأنا الآخر الذي تعلقت بهن وفقدان الفرد جانب المساندة التي كان ينتظرها، كما انه يمكن استخدام بعض فنيات مدرسة التحليل لعلاج الاحتراق كالتنقيس الانفعالي.

ثانياً: النظرية السلوكية: تفسر النظرية السلوكية الاحتراق في ضوء عملية التعلم على انه سلوك غير سوي تعلمه الفرد نتيجة ظروف البيئة غير المناسبة، فالمعلم مثلا الذي يعمل في المدرسة لا تتوفر فيها الوسائل التعليمية ويوجد بها مدير ومعلمين غير متعاونين وكذلك التلاميذ لا تتوفر لديهم دافعية فضلا عن ضغوط الزوجة والأولاد، إضافة إلى ارتفاع الكبير في تكاليف الحياة، كل ذلك يدخل تحت البيئة المحيطة، وإذا لم يتعلم الفرد سلوكيات

تكيف مقبولة فانه قد يتعلم سلوك غير سوي يسمى الاحتراق النفسي ومع ذلك فيمكن استخدام فنيات تعديل السلوك مقابل تلك المشكلة ومن الفنيات السلوكية المفيدة في التصدي لمشكلة الاحتراق النفسي تقنية التعزيز وزيادة دعم الفرد والضبط الذاتي من خلال السيطرة الذاتية على الضغوط والاسترخاء.

ثالثا: النظرية الوجدانية: تركز في تفسيرها للاحتراق النفسي على عدم وجود المعاني في حياة الفرد، فحينما يفقد الفرد المعنى والمغزى من حياته فانه يعاني من الفراغ الوجداني الذي تجعله يشعر بعدم أهميته دير الذي يحرمه من التقدير الذي يشجعه على مواصلة حياته فلا يحقق أهدافه مما يعرض للاحتراق النفسي، لذلك فعلاقة الاحتراق النفسي بعدم الإحساس بالمعنى علاقة تبادلية فهما وجهان لعملة واحدة إن الاحتراق يؤدي إلى فقدان المعنى من حياة الفرد كما إن فقدان المعنى يؤدي للاحتراق النفسي و مع هذا فلا يمكن الاقتصار على وجهة واحدة، ولكن يمكن الدمج بين تلك الآراء فنقول أن الاحتراق النفسي مرحلة متقدمة من الضغوط النفسية تنتج عن تفاعل سمات الفرد وصفاته مع البيئة المحيطة به، إذ تكون البيئة غير مناسبة يشعر فيها الفرد بعدم الراحة مع مراعاة استعداد الفرد للإصابة بالاحتراق النفسي(علي، 2008 ص 49).

5- أسباب الاحتراق النفسي: هناك مجموعة من العوامل تسبب الاحتراق النفسي:

***عوامل ذاتية:** اتفقت الدراسات على أن الإنسان الأكثر انتماء والتزاما بعمله وإخلاصا له هو الأكثر تعرضا للاحتراق النفسي من غيره من العاملين، ويفسر ذلك على أن هذا الإنسان يقع تحت ضغوط العمل الذي يعمل فيه، تمديد المدرسة الذي يبذل جهدا عاطفيا في سبيل الحفاظ على المناخ المدرسي ويسعى بحنكة ويقع أحيانا تحت طائلة الروتين والمركزية التي تفرضها عليه الادارة التعليمية، يجد نفسه معرض للاحتراق النفسي تأثير مشكلات العمل التي تواجهه ويسعى إلى إحباط عطائه واندفاعه(حرب، 1989).

وتشير الباحثة إن المهن الخاصة بالميدان الطبي هي من أكثر المهن التي تكثر فيها الضغوط النفسية لما تحتويه من أعباء ومسؤوليات بشكل مستمر الأمر الذي يتطلب مستوى عالي من الكفاءة والخبرة والمهارة.

*العوامل الاجتماعية: حيث أوردت (الزهراني 2008) عددا من العوامل الاجتماعية التي تعتبر مصدر الاحتراق هي التالية:

- طبيعة التطور الاجتماعي والثقافي والحضاري في المجتمع الذي يساعد على إيجاد مؤسسات الهامشة والتي تلقى دعما جيدا من المجتمع فيصبح العاملون بها أكثر احتراقا و التغيرات الاجتماعية الاقتصادية التي حدثت في المجتمع، وما ترتب عليها من مشاكل قد تؤدي إلى هذه الظاهرة .

* عوامل مهنية: لما كانت المهنة هي الجانب البارز والاهم الذي يحدد للعامل انتماءه لعمله والتزامه به وبأهدافه، فان الظروف العمل وبيئته تسهمان إلى حد كبير في زيادة أو انخفاض حدة الضغط العمل الواقع على العامل وعلى هذا فان إحساس العامل بفشله في تحقيق أهدافه، وكذلك إحساسه بالفعل في إشباع حاجاته الأساسية من خلال العمل الذي سوف يقود به إلى حالة معنوية منخفضة وعد الرضا عن العمل مما يقوده للاحتراق(عسكر، وآخرون، 1986).

- وانطلاقا مما ورد يفيف بدران: 1997 ثلاث افتراضات تم التوصل إليها تؤكد أن العوامل المهنية ذات علاقة مباشرة بظاهرة الاحتراق وتشير الدراسات الخاصة بالضغط النفسي للقلق إلى فقدان الإمكانيات والكفاءة من أهم أسباب الضغط والقلق واستمرار ذلك التطور بتطور إلى ظاهرة تعرف بالعجز، حيث بداخل الفرد شعور بأنه العمل أي شيء لتحسين وضعه وهذه الظاهرة تشبه إلى حد كبير ظاهرة الاحتراق النفسي كمثال عن هذه الدراسة دراسة الزيودي 2007 وتشير الدراسة الخاصة بالضغط النفسي أيضا إلى نقص الإثارة لفرد تؤدي إلى نفس الآثار السلبية التي تترتب على فرط الاستثارة ولذلك فان العمل

الرتيب الخالي من الإثارة والتحدي يؤدي إلى الاحتراق فكثيرون يأتون إلى عملهم متوقين الكثير فهم يريدون زملاء مساندين وعملاء يعترفون بالجميل ويقدرّون جهودهم وعملا مشوقا ومثيرا فضلا عن الاستقلالية وفي نفس الوقت راتبا كافيا هؤلاء غالبا ما صابون بخيبة أمل، ومع أن درجة الرضا الوظيفي المنخفض ليست هي الاحتراق إلا أنها تمثل تحذيرا لما سيأتي كما أشارت إليه الدراسة العقر بوابي 1994 وللنماخ الوظيفي في المؤسسة والتركيبية الوظيفية دور كبير في الاحتراق النفسي وهنا تبرز دور القيادة والإشراف في المؤسسات والخدمات الإنسانية ومن ضمنها المدارس إلى افتراض إن المؤسسة أيا كان نوعها يجب أن تركز على حاجات المستفيدين من خدماتها وإهمال حاجات القائمين بالمسؤولية فيها، الأمر الذي يؤدي إلى خلق أنظمة إشرافية استبدادية وصراعات بين العاملين والإدارة يضاف إلى هذا أن ظاهرة الاحتراق ظاهرة معدية ففي أبي الموقع يكون الأغلبية في حالة من الاحتراق النفسي فانه نسبة حدوثه لأي عضو جديد في العمل يكون نسبة عالية. (بدران، 1998)

6- أبعاد الاحتراق النفسي:

أشارت نتائج الدراسة المشتركة للباحثان ماسلاش وجاكسون (maslach, jakson, 1981) حول ظاهرة الاحتراق النفسي إلى وجود الأبعاد التالية التي تخص هذه الظاهرة :

- البعد المتعلق بالإجهاد الانفعالي

- البعد المتعلق بتبليد الشعور

- البعد المتعلق بنقص الشعور بالإنجاز

* كما أن كل من برلمان وهارثمان 1982 قد توصلوا إلى نفس النتائج حول ظاهرة الاحتراق النفسي ومن توصل والى نتيجة مفادها إن الظاهرة الاحتراق النفسي تتموضع في: الإجهاد الانفعالي: وهو استنزاف العامل لطاقته البدنية والنفسية على حد سواء وفقدانه لحيويته ونشاطه الذي كان يتمتع به في الماضي. إضافة إلى إحساس بزيادة المتطلبات

المهنية، مع شعور بالإحباط والتوتر والإجهاد العاطفي. تلبد الشعور أو التجرد من الإنسانية: وهو نتيجة مباشرة للبعد الأول ويتجسد هذا البعد في حالة العمال الذين يتولد لديهم مواقف سلبية وساخرة وتهكمية تجاه العملاء حيث يتعاملون معهم على أهم أشياء دون قيمة إنسانية (البدوي، 2002).

7- أعراض الاحتراق النفسي:

لا تعتبر ملاحظة الاحتراق النفسي ووصفه من الأمور الصعبة تكمن في تغيير هذا الاحتراق وبأخذ مفهوم الاحتراق النفسي أبعاد أكبر تشعباً إذا ما تطرق إلى الأعراض التي تدل على وجوده ومنها ما يلي:

- يذكر "مقابلة" و"سلامة" 1993 عدة أعراض تميز الاحتراق النفسي عند الأستاذ منها الإنهاك الانفعالي والجسدي بسبب الطلب من الأستاذ بذل أكبر جهد ممكن لديه ما ينتج عنه وجود القلق والإرهاق والتوتر وآلام جسمية.

- كما أورد كل من "لازروس" و"كمبل" و"تشيرنس" مجموعة من الآثار والأعراض المترتبة عن العمل والتغيب عنه وتدني مستوى الأداء وشرود الذهن وارتفاع ضغط الدم والصداع واضطرابات المعدة (آل مشرف، 1995 ص 25).

كما أشارت بعض الدراسات إن الإنسان محترق نفسياً يبدأ بالانسحاب تدريجياً من الآخرين الذين يتعامل معهم ويعتمد التغيب، ويزداد شعوره بالاكنتاب وبناء على ما سبق تصنف أعراض الاحتراق إلى أربعة أعراض:

- **أعراض عضوية جسدية:** وتتمثل في كثرة الصداع والإعياء وارتفاع ضغط الدم، الإحساس بالإنهاك، فقدان الشهية، آلام متفرقة بالجسم.

- **أعراض اجتماعية:** اتجاهات سلبية نحو الزملاء، الانعزال، الانسحاب من الجماعة، التشاؤم، القسوة، صعوبة الاتصال مع الزملاء والأصدقاء.

- أعراض نفسية انفعالية: فقدان الحماس عدم القابلية للعمل، الشعور بالضيق، العدوانية، عدم الصبر، العصبية، الشعور بالإجهاد الانفعالي، التعب، الملل، الغضب، عدم الثقة بالنفس.

- أعراض سلوكية: تتمثل في التغييب المستمر عن العمل وعدم التفاعل والارتباط بالعمل، تناول المخدرات والكحول أحياناً، اللجوء إلى التدخين، الرغبة في التقاعد المبكر، أو ترك العمل.

-5 أعراض إدراكية: عدم القدرة على التركيز، المزاج الساخر. وتظهر هذه الأعراض بوضوح على شكل تغير نمط إدراك الفرد.

8- مراحل حدوث الاحتراق النفسي:

إن الاحتراق النفسي لا يحدث دفعة واحدة، ولكن يمر بعدد من المراحل، حتى يصل الفرد إلى ذروة المعاناة وقد أوضح كل من " ادلوش "و" برادلي" إن الاحتراق يمر بعدة مراحل تتمثل في: الحماس، الجمود، والإحباط، واليأس:

أ- مرحلة الحماس: يكون الأستاذ في هذه المرحلة على درجة عالية من الحيوية والنشاط والدافعية للإنجاز مما يؤدي إلى اندماجه وتكيفه مع العمل هذا ما يؤدي إلى العطاء الزائد.

ب- مرحلة الجمود: تحدث هذه المرحلة عندما يحس الأستاذ بان عطاءه أكثر مما ينبغي وأنه يجب أن يفكر في مستقبله وحياته الشخصية أكثر من تفكيره بالعمل.

ت- مرحلة الإحباط: وفيها تكثر الشكوك ويلاحقه الإحساس بعدم الثقة بالنفس حتى يصل الشعور به إلى عدم الكفاءة.

ث- مرحلة اليأس: في هذه المرحلة يشعر بأنه يحتفظ بمهنته لكي يظل على قيد الحياة فقط (البتال، ،2000ص 25).

9- مستويات الاحتراق النفسي:

أشار "سبانيول" 1979 إلى أن الاحتراق مشاعر ارتبطت بالروتين العملي وقد حدد له ثلاث مستويات.

- أ- احتراق نفسي متعادل: وينتج عن نوبات قصيرة من التعب والإحباط، والتهيج.
- ب- احتراق نفسي متوسط: وينتج عن نفس الأعراض السابقة لمدة أسبوعين على الأقل.
- ج- احتراق نفسي شديد: ينتج عن أعراض طبية مثلا: القرحة، وآلام الظهر المزمنة، ونوبات الصداع الشديدة وليس من الغريب أن يشعر العاملون بمشاعر الاحتراق النفسي المعتدلة والمتوسطة من حين لآخر، ولكن عندما تحصل هذه المشاعر تظهر في شكل أمراض.

10- مقاييس الاحتراق النفسي:

تشكل الاستجابات السلوكية والمظاهر الدالة على الاحتراق النفسي القاعدة الأساسية التي يعتمد عليها الباحثون في تقييم الأدوات تساعد على الإجابة على التساؤل فيها إذا كان الفرد بخير أو محترقا نفسيا وفي العادة يقوم المستجيب بالاستجابة من متطور تدريجي على مقياس يتفاوت ثلاثة إلى إحدى عشر خيارا في ما يلي أمثلة لمضمون العبارات التي تتضمنها هذه الأدوات :

- مدى الشعور بالتعب والإرهاق.
- أسلوب المعاملة مع الآخرين.
- عدم الاهتمام بالعمل وبالحياة بصفة عامة
- إجهاد جسمي وانفعالي كامل
- الشك واللوم
- مدى الشعور بالألم رغم غياب الأمراض البدنية.
- مدى العزلة أو القرب من الآخرين.

- أسلوب الاتصال مع الآخرين.
 - النظرة الشخصية للعمل.
 - درجة التشاؤم أو التفاؤل في النظرة الشخصية للعمل.
 - مدى المشاركة في الأنشطة الاجتماعية.
 - الشعور الشخصي بمدى أهمية العمل الذي يزاوله.
 - الشعور الشخصي نحو المستفيدين من خدماته بالنسبة للعاملين في المهن الاجتماعية.
 - مدى الرغبة في مساعدة الآخرين.
 - الحالة المزاجية والقدرة على التحكم في الانفعال.
 - مدى فقدان روح الدعابة عند الفرد.
- إن أي شخص وفي أي مهنة وعلى أي مستوى ليس في مأمن من الاحتراق النفسي، وبالتالي يمكن أي يصبح ضحايا لهذه الظاهرة لذلك فان كيفية قياس مستوى الاحتراق النفسي بغرض الوقاية منه وعلاجه يعد أمرا في غاية الأهمية (البتال، 2000، ص128).
- وهذا ما سيتم إيضاحه من خلال عرض أهم المقاييس التي تعمل على هذه الظاهرة.
- 1مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي: يعرف مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي
- burnout inventory maslach باختصار، MBI يتكون هذا المقياس من 22فقرة متصلة بشعور الفرد نحو مهنته وموزعة على ثلاثة أبعاد هي:
- الإجهاد الانفعالي.
 - تبدل المشاعر.
 - نقص الشعور بالإنجاز الشخصي.
- وهو يتمتع بخصائص سيكومترية جيدة، كما انه يصلح لأغراض التشخيص والبحث العلمي، وقد استخدم في العديد من الدراسات، وترجم إلى العديد من اللغات العربية (الوابلي، 1990).

- يعتبر من ابرز المقاييس المستخدمة لقياس ظاهرة الاحتراق، فقد اعتمدت عليه العديد من الدراسات نذكر منها دراسة (عسكر وآخرون 1987) (القيصر 1993) (الوابلي 1990).

2- مقياس بيتر للاحتراق النفسي: peter Burnout scale يهدف إلى قياس مستوى الاحتراق النفسي ويتكون من 20 عبارة، يتم الإجابة عنها من خلال مقياس متدرج من 1 إلى 5.

يمثل الفئات التالية على الترتيب.(نادرا، أحيانا، غالبا، كثيرا، عادة)

- 30 - 20 أنت على ما يرام ولا خوف عليك

- 60 - 30 لا بأس عليك طالما اتخذت الاحتياطات والوقاية اللازمة.

- 80 - 61 أنت مرشح للإصابة بالاحتراق النفسي

- 100 - 81 أنت تعاني من الاحتراق النفسي (البتال، 2000)

3- مقياس " سيدمان "و" نزارجر" للاحتراق النفسي للأستاذة **Burnout seidman** :

and nezarger يتكون من 21 عبارة موزعة على أربعة أبعاد قياس، تقيس عدم الرضا،

وانخفاض المساندة الإدارية كما يدركها الأستاذ، والضغط المهنية، والاتجاه السلبي نحو

التلاميذ، وتتم الإجابة على العبارات المقياس من خلال 5 مستويات تمثل الفئات التالية (لا

تنطبق تماما، تنطبق إلى حد ما، تنطبق بدرجة كبيرة، تنطبق تمام) وقام عادل عبد الله

إلى ترجمته إلى العربية عام (1999، 2000)

11- نماذج مفسرة للاحتراق النفسي:

- نموذج "شواب" وزملائه للاحتراق النفسي عند الأستاذ:

يعمل هذا النموذج على تحديد مظاهر الاحتراق النفسي ومصادره ومصاحبه السلوكية،

حيث صنفت المصادر أو أسباب الاحتراق النفسي إلى أسباب تتعلق بشخصية الأستاذ

وأخرى تتعلق بالمدرسة وتتمثل أولى في:

- توقعات الأستاذ نحو دوره المهني، والمتغيرات الشخصية الخاصة بالأستاذ مثل: النوع، العمر، والمستوى التعليمي، فتمثل في عدم مشاركة الأستاذ في اتخاذ القرار، وتأيد الاجتماعي الرديء، إضافة إلى صراع الدور وغموضه كما اشر النموذج إلى مظاهر وأبعاد الاحتراق النفسي والذي تتمثل في:

الاستنزاف الانفعالي، تبدل المشاعر، ونقص في انجاز الشخصي وتناول النموذج بعد ذلك المصاحبات السلوكية الناتجة عن حدوث الاحتراق النفسي، والمتمثلة في زيادة معدل الغياب والتعب لأقل مجهود وتدني الكفاءة المهنية، وقد يصل الأمر إلى ترك المهنة (مصطفى، 1998).

والشكل الموالي يوضح نموذج شواب للاحتراق النفسي:

- التوقعات المهنية

- عدم مشاركة في صنع القرار

- النوع والعمل

- سنوات الخبرة

- المستوى التعليمي

- استنزاف انفعالي.

- تبدل المشاعر.

- نقص الانجاز

- التعب لأقل مجهود

- تدني الكفاءة المهنية.

- زيادة معدل الغياب.

- صراع الدور

- غموض الدور

- تأثير اجتماعي رديء

- عوامل ومتغيرات شخصية عوامل تتعلق بالمهنة

- مصادر الاحتراق النفسي، مظاهر الاحتراق النفسي، المصاحبات السلوكية الشخصية ترك المهنة.

الشكل 02 نموذج "شواب" للاحتراق النفسي للأستاذ (مصطفى، 1998، ص 18)

- نموذج "شربنيس" للاحتراق النفسي: (Chernis modal of burnout يرى شربنيس في نموذجه إن الاحتراق النفسي يحدث نتيجة لتفاعل كل من خصائص البيئة العملية والمتغيرات الشخصية للأستاذ والمتمثلة في الخصائص الديمغرافية كالعمل، والنوع، وكذلك توجهات الأستاذ نحو مهنته، هل يتقبلها أم لا إضافة إلى المطالب والدعم خارج بيئة العمل وكذلك نظرة المجتمع للأستاذ للتدريس كمهنة وعندما لا يستطيع التوافق مع مهنته وثقل ضغوطها فيؤدي ذلك إلى عدم الثقة بالذات، نقص والكفاءة، ومشاكل مع الزملاء وغيرها والتي تعتبر بمثابة مصادر للضغط حيث انه إذا حسن التوافق مع بيئته المدرسية، فانه يؤدي إلى مخرجات سلبية، ومتمثلة في عدم وضوح أهداف العمل بالنسبة للأستاذ، والتناقض بين الواقع والمثالية، نقص المسؤولية، الاغتراب النفسي والوظيفي، نقص الاهتمام بالذات. فجميع هاته المخرجات عندما يعانيتها الأستاذ فهو يعاني من الاحتراق النفسي.

والشكل الموالي يوضح نموذج شيرنيس للاحتراق النفسي:

- خصائص بيئة العمل

- التوجيه في العمل

- عبء العمل

- اتصال بالعملاء

- استقلالية

- أهداف المؤسسة

- القيادة والإشراف
- العزلة اجتماعية
- مصادر الضغوط
- عدم الثقة بالذات
- نقص الكفاءة
- المشاكل مع الزملاء
- التدخل البيروقراطي
- نقص المساندة
- متغيرات شخصية
- خصائص ديغرافية
- العزلة اجتماعية
- المطالبة وتدعيمات خارج العمل
- متغيرات اتجاهات سلبية
- عدم وضوح أهداف العمل
- نقص المسؤولية الشخصية
- التناقض بين المثالية والواقع
- الاغتراب النفسي والوظيفي

* نموذج (شيرنس نشوة ، ص 37) يوضح نموذج "شيرنش"، حيث يمثل عوامل عدة تؤدي للاحتراق النفسي، حيث تناول خصائص بيئة العمل واعتبارها من العوامل المؤدية للإحساس بالضغوط المهنية، وبالتالي حدوث الاحتراق النفسي كما اشر إلى أهم الضغوط المهنية، وشمل عدم الثقة بالنفس، ونقص الكفاءة، والمشاكل مع زملاء، كما أشار إلى خصائص بيئة العمل عندما يتفاعل مع الفرد لأول مرة فإنها تأثر عليه فيكون أساليب

لمواجهة مشكلات بيئة العمل عن طريق الأساليب غير الفعالة وهنا تظهر الأساليب غير الفعالة كعدم وضوح أهداف العمل ونقص المسؤولية الشخصية والتناقض بين المثالية والواقع والتي تؤدي للاحتراق النفسي (دران، 1998).

12- آثار الاحتراق النفسي:

بما أن الاحتراق النفسي يعد خبرة سيئة يعيشها الفرد العامل فانه ومن الطبيعي أن تخلف آثار في حياته سواء من الناحية المهنية أو الاجتماعية أو النفسية، ويمكن حصرها في النقاط التالية:

- تقليل الإحساس بالمسؤولية.
- استنفاد الطاقة النفسية.
- تميز العلاقة مع العميل بالبعد النفسي.
- التخلي عن المثاليات وزيادة السلبية في الشخص.
- لوم الآخرين في حالة الفشل.
- نقص الفعالية الخاصة بالأداء.
- كثرة التغيب عن العمل، وعدم الاستقرار الوظيفي (نشوة، ص 41)

آثار نفسية: وفي هذا الصدد يشير احمد عزت راجح إلى حدة الضغوط المهنية تؤدي إلى اضطرابات قد تكون مزمنة أو مستعصية كسرعة التهيج والغضب والعجز في ضبط الانفعالات والقلق، إضافة إلى الأعراض النفسية التالية:

اكتئاب، تعب نفسي، وانحطاط الروح المعنوية، واضطرابات النوم، والتقدير المنخفض للذات (الذويبي، 2006، ص 135-136)

آثار معرفية: مثل عدم القدرة على اتخاذ القرارات السلمية وضعف التركيز والانتباه ومحدوديته، والحساسية الزائدة اتجاه النقد والحواجز الذهنية وهذا ينجر عنه جملة من

الاضطرابات المعرفية، كالنسيان، وضعف الذاكرة واختلاط التفكير (كيت كنان، ،1999، ص 18).

- إن الآثار التي تم عرضها سابقا تمس الجوانب النفسية والسلوكية للفرد، تنعكس على المنظمة وبيئة العمل ككل وفق المظاهر الآتية.

- دوران العمل، والمتمثل في حركة الأفراد وتنقلهم داخل المنظمة، أو من منطقة إلى أخرى، انخفاض الأداء والغياب. ضعف الاتصالات (عبد السلام، ،2002ص215).

13- استراتيجيات الوقاية والعلاج من الاحتراق النفسي:

- هناك العديد من الاستراتيجيات الوقائية والعلاجية التي تم اقتراحها الكثير من الباحثين بغرض الوقاية من الضغوط وتجنب الاحتراق النفسي.

- استراتيجيات ما قبل الخدمة: أفضل الطرق للتعامل مع الاحتراق النفسي هو محاولة كشفه واتخاذ الخطوات اللازمة منها، ومنعه قبل حدوثه، حيث تعتبر هذه الطريقة من أسهل الطرق واقلها تكلفة لتجنب مشاكل الاحتراق النفسي، استراتيجيات الوقاية والعلاج تركز على البرنامج ما قبل الخدمة، برامج الدراسة والتدريب.

- أكدت الدراسات إن برامج الوقاية يجب تطبيقها أثناء فترة الدراسة والتدريب، وذلك لاعتقاد الباحثين بان مشكلة الاحتراق النفسي يمكن تظهر خلال السنوات الأولى من التحاق الفرد بالمهنة، وهذا من خلال ما يلي:

استراتيجيات الفردية: وذلك من خلال تعلم العمال استراتيجيات فعالة لخفض الإجهاد والضغط النفسي.

- وجوب قدرة العمال على معرفة مصادر الاحتراق.

- قبول فكرة المساعدة من الزملاء في العمل.

- وجوب معرفة العامل كيفية إدارة الوقت.

- تفاؤل وحب العمل.

استراتيجيات مهنية: يجب على المدراء إدراك انه بإمكانهم القيام بدور رئيسي وهام لمنع حدوث الاحتراق النفسي لدى مرؤوسيههم وذلك بتبني وتطوير برنامج لمساعدة عمالهم، في

خفض مستويات الضغط النفسي، والإجهاد لديهم

- رفع مستوى الاتصال والعلاقات الجيدة

- استجابة الإدارة لمشاكل العمال

- تحديد فترة من الوقت لتذمر والشكوى

- تنويع المهام والأنشطة ودعم التركيز على نشاط واحد

طرق خفض مستوى الاحتراق النفسي :

هناك دراسات تشير الى طرق تخفيف الضغط والاحتراق النفسي لدى العاملين منها دراسة زاستر والمشار اليها في (عبد الرحمان 1992 ص15) التي أظهرت عددا من هذه الطرق للتخفيف من ضغط العمل وبالتالي الوقاية من الاحتراق النفسي ومنها:

- أخذ اجازات باستمرار .

- ممارسة التمارين الرياضية مثل الركض والسباحة.

- اجراء بعض التمارين لتخفيف الضغط مثل تدليك العضلات والتنفس العميق.

- ممارسة الانشطة المختلفة وحضور الانشطة الترويجية

- تكوين علاقات شخصية مع زملاء العمل

- تنويع المهام التي يقوم بها الشخص أثناء العمل حتى لا يصبح العمل روتينيا.

- محاولة تحديد العوامل التي تسبب المشاعر السلبية أثناء العمل

- اللجوء الى خلق روح المداعبة والنكتة اثناء العمل (معن محمود أحمد العياصرة ، 2008 ،

ص 104).

خلاصة الفصل:

ومن خلال ما تم إيرادَه حول موضوع الاحتراق النفسي يتضح لنا هاته الظاهرة في غاية الخطورة قد تحدث نتيجة لأسباب تتعلق بشخصية الفرد وأخرى تتعلق ببيئة العمل، لذلك يجب على الفرد العامل تحديد خطوات ورسم جهود رامية حتى لا يقع في الاحتراق النفسي، وبالمقابل يجب أيضا على المؤسسات التنبيه إلى هاته الظاهرة ومواجهتها من خلال بناء برامج وإتباع استراتيجيات من شأنها أن تحول دون تعرض العامل للاحتراق النفسي .

الجانب الميداني

للدراسة

الفصل الرابع

إجراءات الدراسة

الميدانية

تمهيد :

تعتبر الدراسة الميدانية من أهم مراحل البحث حيث يتمكن الباحث من تحصيل المعلومات وجمع البيانات حول مجال بحثه ودراسته ليتم بعد ذلك التوصل الى نتائج تكون بمثابة السند الاساسي للجانب النظري ويتحقق من كل هذا صدق الفروض من خطأها بعد دراسة الموضوع من الجانب النظري وتمكنه من الجانب التطبيقي لمحاولة الالمام بالموضوع وعرض المنهج المستخدم وكيفية انتقاء العينة في الدراسة ثم الخصائص السيكومترية للمقياسين وفي الاخير اجراءات التطبيق والاساليب الاحصائية المتبعة.

1- منهج الدراسة :

اقتضت طبيعة البحث الاعتماد على المنهج الوصفي الارتباطي كونه المنهج المناسب وهو المنهج الاكثر استخداما في المجالات الاجتماعية والتربوية والنفسية حيث يزود الباحث بمعلومات حقيقة عن الوضع الراهن للظاهرة المدروسة (حمصي 1999 ص 58).

وفي بحثنا هذا الرامي الى معرفة وجود علاقة من عدمها بين الصلابة النفسية والاحتراق النفسي لدى مرضي قطاع الصحة بافلو، يتناسب هذا المنهج مع طريقة جمع البيانات المعتمدة في هذه الدراسة وهو من أكثر الطرق استعمالا في البحوث النفسية والتربوية .

ويعتمد هذا المنهج على وصف الظاهرة أو الموضوع كما هو وذلك باستقصاء المعلومات والبيانات وجمعها وتحليلها وتفسيرها معتمدا في ذلك على أدبيات البحث ذات لصلة بالموضوع المدروس وقد استخدم الاستبيان كأداة أساسية لجمه البيانات المطلوبة (محمد داودي ، محمد بوفاتح 2007 ، ص 81).

2- حدود الدراسة:

أ- الحدود المكانية: أجريت الدراسة الحالية بالقطاع الصحي بأفلو على عينة من مرضي الصحة بمستشفى بجرة عبد القادر افلو /الاغواط .

ب- الحدود الزمانية : شرع في هذه الدراسة في السنة الجامعية 2021/2020 وبالتحديد مدة الانجاز في شهر ماي الى غاية أواخر شهر جوان وعليه تتعدد هذه الدراسة ونتائجها بالفترة الزمنية التي أجريت فيها.

ج- الحدود البشرية:

اقتصرت دراستنا هاته على عينة من الممرضين العاملين بمستشفى بجرة عبد القادر افلو حيث يبلغ عددهم 268 بين ممرض وممرضة من مختلف التخصصات.

د - الحدود الأدائية: تمثلت نتائج هذه الدراسة بالأدوات المستخدمة فيها وهي مقياس الصلابة النفسية من اعداد الباحث عماد مخيمر ومقياس الاحتراق النفسي من اعداد الباحثة ماسلاش.

هـ - الحدود الموضوعية:

- يقتصر موضوع الدراسة الحالية على التعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية والاحتراق النفسي لدى ممرضي الصحة بمستشفى بجرة عبد القادر افلو /الاغواط
- التعرف على الفروق بين الجنسين في الاحتراق النفسي لدى الممرضين.
- التعرف على تأثير متغير كل من العمر والاقدمية في احداث فروق في الاحتراق النفسي لدى الممرضين.

3- الدراسة الاستطلاعية:

هي عبارة عن بحث مصغر مماثل نهائيا للرئيسي لأنها تستخدم عينة صغيرة وهي مهمة في اجراء اي بحث وذلك بغرض التعرف على الظروف التي سيتم فيها اجراء البحث أو الدراسة مع محاولة تذليل الصعوبات التي تواجه الباحث في تطبيق أدوات بحثه المناسبة حيث يتم جمع البيانات و الاطلاع على مدى استعداد الافراد الذين تم تطبيق الادوات عليهم وعلى الاجراءات التي ستتبع معهم (محمود عبد الحليم منسي 2002 ، ص60).

أ- الهدف من الدراسة الاستطلاعية:

هو اكتشاف ميدان دراستنا وإختبار صدق وثبات المقياسين الذي قمنا باعتمادهما وقد تم تطبيق هاذين المقياسين على عينة استطلاعية بلغ عددها 10 ممرضين و10 ممرضات مع مراعاة خصائص العمر والاقدمية اثناء توزيعها في مستشفى بجرة عبد القادر افلو، وقد أعطت هذه الدراسة الاستطلاعية نتائج تبين: ملائمة المقياسين لهذه العينة وتمتعهما بصدق وثبات مقبولين.

ب- العينة الاساسية:

تألفت العينة الاساسية من 268 بين ممرض وممرضة يعملون بالمؤسسة العمومية الاستشفائية بجرة عبد القادر افلو بحيث تم تحديد حجم العينة كالآتي : عادة ما يكون تحديد حجم العينة الاساسية في البحوث الوصفية اذا كانت بالمئات بـ20 % واذا كانت بالألاف بـ10 % واذا كانت بعشرات الالاف بـ5 % وفي دراستنا هذه تألفت العينة الاساسية من 268 اي بالمئات حيث تم أخذ ما يفوق 20 % و بالتحديد 30 % من مجتمع الدراسة وبالتالي: (30 % ضرب 268 = 80 فرد أو ممرض وممرضة وهو حجم العينة الاساسية المطلوب في دراستنا هذه) مع مراعاة خصائص عينة الدراسة الجنس، العمر، الاقدمية وتم اختيارهم بطريقة عشوائية بسيطة من مختلف المصالح الاستشفائية المتواجدة بالمؤسسة حيث يتراوح المدى العمري لأفراد عينة الدراسة ما بين (21- 56 سنة). بمتوسط عمري مقداره 31 وانحراف معياري مقداره 8.89 وفيما يلي المواصفات المختلفة لأفراد العينة الاساسية

الجدول رقم (01): يبين الخصائص العامة للعينة الاساسية

| العينة | المدى العمري | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري |
|--------|--------------|-----------------|-------------------|
| 80 | 56-21 | 31 | 8.89 |

الجدول رقم (02): يبين خصائص العينة حسب الجنس

| النسبة المئوية | العينة | الجنس |
|----------------|--------|---------|
| %50 | 40 | ذكور |
| %50 | 40 | إناث |
| %100 | 80 | المجموع |

الجدول رقم (03): يبين خصائص العينة حسب العمر

| النسبة المئوية | العينة | العمر |
|----------------|--------|----------------|
| %55 | 44 | أقل من 30 سنة |
| %45 | 36 | أكثر من 30 سنة |
| %100 | 80 | المجموع |

الجدول رقم (04): يبين خصائص العينة حسب الاقدمية

| النسبة المئوية | العينة | الاقدمية |
|----------------|--------|------------------|
| %50 | 40 | أقل من 07 سنوات |
| %50 | 40 | أكثر من 07 سنوات |
| %100 | 80 | المجموع |

4 - إجراءات الدراسة:

لكل دراسة أو بحث علمي مجموعة من الأدوات والوسائل التي يستخدمها الباحث في إطار المنهج المناسب الذي يستخدم لجمع البيانات بنوعيهما الكمي والكيفي حول الظاهرة محل الدراسة من أجل تحليلها وتفسيرها لاستخلاص النتائج ومعرفة طبيعتها وخصائصها وتحديد العلاقة بين عناصرها وبين الظواهر الأخرى والوصول إلى تعميمها. (مرجع سابق 2007 ص 81).

وللحصول على القدر الكافي من المعلومات والمعطيات التي تساعدنا في موضوع الدراسة اعتمدنا على:

- مقياس الصلابة النفسية (اعداد الباحث عماد محمد مخيمر).
- مقياس الاحتراق النفسي (اعداد الباحثة كريستينا ماسلاش).

4-1 مقياس مخيمر الصلابة النفسية :

يعتبر مقياس الصلابة النفسية الذي أعده مخيمر أداة تعطي تقديرا كميا لصلابة الفرد النفسية وهذه الاداة عبارة على ثلاث جوانب للصلابة وهي الالتزام ، التحدي، التحكم وتقع الاجابة في خمس مستويات مدرجة في البدائل التالية : (دائما، كثيرا، أحيانا، نادرا، أبدا) بحيث تتراوح درجة الاجابة عن البدائل كالتالي (دائما=1) (كثيرا =2) (أحيانا =3) (نادرا =4) (أبدا =5)

وبذلك تصبح درجة المقياس تتراوح ما بين 47-235 درجة حيث تشير الدرجة المرتفعة إلى زيادة ادراك المستجيب لصلابته النفسية (أنظر ملحق قم :02)

ويوجد بين العبارات 15 عبارة تصحح بطريقة عكسية (دائما=5) (كثيرا =4) (أحيانا =3) (نادرا =2) (أبدا =1) وذلك للتقليل من استجابة المفحوص وتمثل البنود المعكوسة التصحيح فيما يلي:

7-11-16-23-21-25-28-32-35-36-37-38-42-46-47

ويتكون المقياس من ثلاث أبعاد وهي:

- **الالتزام:** يتكون من 16 عبارة وتشير الدرجة المرتفعة الى أن الفرد أكثر التزاما اتجاه نفسه وأهدافه والآخرين ويتمثل في البنود التالية : 1-4-7-10-13-16-19-22-25-28-31-34-37-40-43-46

- **التحكم :** يتكون من 15 بند : تشير الدرجة المرتفعة الى أن الفرد لديه اعتقاد عال بالقدرة على التحكم في الاحداث ويتمثل في البنود التالية:

2-5-8-11-14-17-20-23-26-29-32-35-38-41-44-

- **التحدي:** يتكون هذا البعد من 16 عبارة تشير الدرجة المرتفعة على التحدي وتتمثل في البنود التالية : 3-6-9-12-15-18-21-24-27-30-33-36-39-42-45-47

وقبل تطبيق أي أداة من الأدوات يجب التأكد من مدى استقرارها وموضعيته وكذا ثباتها وصدقها، وهو ما يعرف الخصائص السيكمترية للأداة.

الخصائص السيكمترية لمقياس الصلابة النفسية:

1 - الثبات: هو مدى صحة الاختبار في تطبيقه على أفراد العينة، وكلما كان الاختبار ثابتا كان صادقا و العكس غير صحيح.

الجدول 05: يوضح ثبات مقياس الصلابة النفسية

| معامل الثبات | | مقياس الصلابة النفسية |
|--------------|------------|-----------------------|
| ألفا كرونباخ | حجم العينة | |
| 0.81 | 20 | |

التحليل:

بعد تطبيق قانون الفا كرونباخ تحصلنا على r يساوي 0.81، وهذا يدل على أن الارتباط قوي، بالتالي فان المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

2- الصدق التمييزي: تم حسابه بإتباع الخطوات التالية:

تفريغ النتائج من خلال جمع الأوزان لكل فرد من فراد العينة الاستطلاعية و ترتيب مجموع القيم لكل فرد بشكل تصاعدي من اقل قيمة إلى أعلى قيمة.
 اخذ نسبة 27% من العينة الاستطلاعية العليا وكذلك 27% من العينة الاستطلاعية الدنيا.
 وكانت المقارنة بين الدرجات العليا والدرجات الدنيا باستخدام اختبار "t" لعينتين غير مرتبطين ومتساويتين في العدد حسب القانون التالي:

1- 2 اختبار " ت " لحساب الفروق لعينتين غير مرتبطين ومتساويتين في العدد

$$T = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{S_1^2 + S_2^2}{n}}}$$

الجدول 06 : يوضح النتائج المتحصل عليها من خلال صدق المقارنة الطرفية:

| القيمة | N | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | "ت" المحسوبة | الدلالة المحسوبة | درجة الحرية | مستوى الدلالة |
|------------|---|-----------------|-------------------|--------------|------------------|-------------|---------------|
| العليا 27% | 5 | 142.20 | 4.32 | 10.83 | 0.000 | 08 | 0.05 |
| الدنيا 27% | 5 | 107.80 | 5.63 | | | | |

التحليل :

بالرجوع إلى الجدول أعلاه نجد أن قيمة "ت" المحسوبة 10.83 وبالتالي فإن قيمة الدلالة المحسوبة 0.000 لقل من قيمة الدلالة المعتمدة 0.05، وذلك عند درجة الحرية 08، اذا توجد فروق بين المجموعتين العليا والدنيا، وهذا ما يدل على ان المقياس يتمتع بدرجة عالية من الصدق.

4-2 مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي:

تم وضع المقياس من طرف ماسلاش وجاكسون وهو مقياس يقيس ثلاثة ابعاد رئيسية وهي الاجهاد الانفعالي، تبدل المشاعر، نقص الشعور بالإنجاز، يضم المقياس (22) فقرة

تقيس استجابتين وهي تكرار الشعور مدرجة من (0-6) وشدة الشعور من مدرجة من (1-7).

وصف المقياس : يتكون المقياس من (22) عبارة ويتمتع بخصائص سيكومترية جيدة كما انه يصلح لأغراض التشخيص والبحث العلمي وقد استخدم في العديد من الدراسات وترجم الى العديد من اللغات وقام زيد البتال بترجمته الى العربية (البتال 2000، 356).

يقيس المقياس بعدين الاول هو بعد التكرار يعني عدد مرات تكرار احساس الفرد بالشعور والثاني هو بعد الشدة اي قوة شدة الاحساس نظرا لوجود ارتباط عالي بين بعدي التكرار والشدة للمقياس وبهدف اختصار الوقت اكتفينا باستخدام اجابة المفحوص على بعد الشدة ويعتبر الاحتراق النفسي منخفض اذا حصل الفرد على درجات منخفضة في بعدي الاجهاد الانفعالي وتبلد المشاعر ومرتفع في بعد نقص الشعور بالإنجاز ويكون الاحتراق النفسي متوسط اذا حصل الفرد على درجات متوسطة في الابعاد الثلاثة ويكون الاحتراق النفسي مرتفع اذا تحصل الفرد على درجات مرتفعة في بعدي الاجهاد الانفعالي وتبلد المشاعر ودرجات منخفضة على بعد نقص الشعور بالإنجاز.

المقياس المستخدم في دراستنا : هو مقياس سباعي حيث أن (7) تمثل درجة قوية جدا ثم 6 ثم 5 ثم 4 ثم 3 ثم 2 وأخيرا علامة 1 التي تمثل درجة منخفضة جدا ويتم جمع الدرجات المتحصل عليها في الابعاد الثلاثة للحصول على درجة الاحتراق النفسي.

الجدول رقم 07: توزيع فقرات المقياس

| المجموع | توزيع الفقرات | البعد |
|----------|---|---------------------|
| 09 فقرات | 20/16/14/13/8/6/3/2/1 | الاجهاد الانفعالي |
| 05 فقرات | 12/15/11/10/5 | تبلد المشاعر |
| 08 فقرات | (4)، (7)، (9)، (12)، (17)، (18)، (19)، (21) | نقص الشعور بالانجاز |

مفتاح التصحيح : درجة 7= قوية جدا، درجة 6= قوية، درجة 5= قوية نسبيا، درجة 4= احيانا قوية و احيانا ضعيفة، درجة 3= منخفضة نسبيا، درجة 2= منخفضة، درجة 1= منخفضة جدا.

وتصحح العبارات الموجودة بين قوسين وهي عبارات متواجدة في بعد نقص الشعور بالإنجاز عكسيا أي:

مفتاح التصحيح: درجة 7= منخفضة جدا، درجة 6= منخفضة، درجة 5= منخفضة نسبيا، درجة 4= احيانا قوية و احيانا ضعيفة، درجة 3= قوية نسبيا، درجة 2= قوية ، درجة 1= قوية جدا

وقد تم اعتماد البدائل التالية في المقياس:

دائما= قوية جدا ، كثيرا جدا= قوية، غالبا= قوية نسبيا، أحيانا= احيانا قوية و احيانا ضعيفة، قليلا= منخفضة نسبيا، نادرا= منخفضة، أبدا= منخفضة جدا

**** التصحيح بالعكس:**

دائما= منخفضة جدا، كثيرا جدا= منخفضة، غالبا= منخفضة نسبيا، أحيانا= احيانا قوية و احيانا ضعيفة، قليلا= قوية نسبيا، نادرا= قوية، أبدا= قوية جدا

الخصائص السيكومترية لمقياس الاحتراق النفسي:

الجدول 08: يوضح ثبات لمقياس الاحتراق النفسي

| معامل الثبات | | مقياس الاحتراق النفسي |
|--------------|------------|-----------------------|
| ألفا كرونباخ | حجم العينة | |
| 0.93 | 20 | |

التحليل :

بعد تطبيق قانون الفا كرونباخ تحصلنا على ٢ يساوي 0.93، وهذا يدل على أن الارتباط قوي، بالتالي فان المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

2- الصدق التمييزي: تم حسابه بإتباع الخطوات التالية

- تفرغ النتائج من خلال جمع الأوزان لكل فرد من فراد العينة الاستطلاعية.
- ترتيب مجموع القيم لكل فرد بشكل تصاعدي من اقل قيمة إلى أعلى قيمة.
- اخذ نسبة 27% من العينة الاستطلاعية العليا وكذلك 27% من العينة الاستطلاعية الدنيا .وكانت المقارنة بين الدرجات العليا والدرجات الدنيا باستخدام اختبار "t" لعينتين غير مرتبطتين ومتساويتين في العدد حسب القانون التالي:

1- 2 اختبار " ت " لحساب الفروق لعينتين غير مرتبطتين ومتساويتين في العدد

$$T = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{S_1^2 + S_2^2}{n}}}$$

الجدول 09: يوضح النتائج المتحصل عليها من خلال صدق المقارنة الطرفية:

| مستوى الدلالة | درجة الحرية | الدلالة المحسوبة | "ت" المحسوبة | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | N | القيمة |
|------------------|----------------|---------------------|-----------------|----------------------|--------------------|---|------------|
| 0.05 | 08 | 0.000 | 10.08 | 2.91 | 92.00 | 5 | العليا 27% |
| دال | | | | 4.18 | 69.00 | 5 | الدنيا 27% |

التحليل :

بالرجوع إلى الجدول أعلاه نجد أن قيمة "ت" المحسوبة 10.08 وبالتالي فإن قيمة الدلالة المحسوبة 0.000 لقل من قيمة الدلالة المعتمدة 0.05، وذلك عند درجة الحرية 08، اذا توجد فروق بين المجموعتين العليا والدنيا، وهذا ما يدل على ان المقياس يتمتع بدرجة عالية من الصدق.

اجراءات التطبيق:

وفقا لتسهيل الدراسة الحالية والمطلوبة تمت عملية جمع البيانات من ممرضي القطاع الصحي بالتحديد من المؤسسة العمومية الاستشفائية بجرة عبد القادر افلو/ الاغواط عن

طريق توزيع المقياسين في حدود 90 نسخة على عينة الدراسة المحددة بـ80 مفردة وقد استغرقت عملية جمع الاستمارات حوالي 15 يوم وبعد جمعها واسترجاعها تحصلنا على 80 استمارة مطابقة للمطلوب وكان سبب الرفض لبقية الاستمارات يرجع الى عدة اسباب نذكر منها:

- عدم كتابة الجنس وبقية المعلومات.
- وجود فراغات في البنود وعدم الاجابة عليها.

الاساليب الاحصائية المستخدمة في الدراسة:

تم الاعتماد على في الدراسة الحالية على برنامج الحزمة الاحصائية للعلوم الاجتماعية الاصدار (spss25) كما تم الاعتماد على عدد من الاساليب وهي:

- معامل بيرسون لفحص العلاقة بين المتغيرين.
- معامل الفا كورنباخ.
- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.
- اختبار "ت" (t-test).

الفصل الخامس

عرض وتحليل

ومناقشة نتائج

الدراسة

عرض نتائج الفرضيات:

1- عرض وتحليل نتائج الفرضية العامة:

نص الفرضية العامة: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الصلابة النفسية والاحتراق النفسي.

الجدول رقم 10 : معامل الارتباط بيرسون بين الصلابة النفسية والاحتراق النفسي

| المتغير | حجم العينة | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | "ر" المحسوبة | الدلالة المحسوبة | درجة الحرية | مستوى الدلالة |
|-----------------|------------|-----------------|-------------------|--------------|------------------|-------------|---------------|
| الصلابة النفسية | 80 | 71.76 | 8.81 | 0.029 | 0.86 | 158 | 0.05 غير دال |
| الاحتراق النفسي | 80 | 71.28 | 6.89 | | | | |

التحليل :

بالرجوع إلى الجدول أعلاه نجد أن قيمة "ر" المحسوبة 0.029 وبالتالي قيمة الدلالة المحسوبة 0.86 أكبر من قيمة الدلالة المعتمدة 0.05 وذلك عند درجة الحرية 158، وبالتالي لا توجد علاقة بين الصلابة النفسية والاحتراق النفسي إذا نرفض الفرضية البديلة ونقبل الفرضية الصفرية.

مناقشة الفرضية العامة:

من خلال النتائج المتحصل عليها، تم التوصل الى عدم وجود علاقة بين الصلابة النفسية والاحتراق النفسي، لدى الممرضين وهذا ما يجعلنا نقول بأن الصلابة النفسية هي متغير ثانوي يتأثر بالحدود البشرية والزمانية والمكانية مثله مثل العديد من المتغيرات المؤثرة نسبياً

في ارتفاع أو انخفاض الاحتراق النفسي وليس متغير الصلابة النفسية بالرغم من أنه متغير إيجابي هو السبب الرئيسي في إحداث فارق الارتفاع أو الانخفاض في مقياس متغير الدراسة: الاحتراق النفسي، حيث جات نتائج دراساتنا على عكس دراسة أجراها مخيمر 1996 بعنوان "القبول - الرفض الوالدي وعلاقته بالصلابة النفسية لطلاب الجامعة". وذلك لفحص العلاقة بين إدراك القبول // الرفض الوالدي وبين الصلابة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة، والتحقق من الفروق الحقيقية بين الذكور والإناث من أفراد العينة في الصلابة النفسية حيث أشارت نتائج الدراسة إلى وجود ارتباط عكسي بين إدراك الرفض الوالدي وبين الصلابة النفسية سواء لدى الذكور أو الإناث، وكان أكثر الأبعاد تأثيراً في الصلابة النفسية هو بعد الإهمال - اللامبالاة كما وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الذكور والإناث في الصلابة النفسية لصالح الذكور بمعنى أن الذكور أكثر صلابة نفسية من الإناث خاصة في إدراكهم للتحكم والتحكم.

2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الفرعية الأولى:

نص الفرضية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاحتراق النفسي تعزى إلى متغير الجنس.

الجدول رقم 11: اختبار T.test لعينتين مختلفتين لمعرفة الفروق في الاحتراق النفسي

تعزى إلى متغير الجنس

| التخصص | الجنس | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | "ت" المحسوبة | الدلالة المحسوبة | درجة الحرية | مستوى الدلالة |
|-----------------|--------|-----------------|-------------------|--------------|------------------|-------------|---------------|
| الاحتراق النفسي | الذكور | 72.25 | 9.10 | 2.39 | 0.01 | 78 | 0.05 دال |
| | الإناث | 81.47 | 10.37 | | | | |

التحليل:

بالرجوع إلى الجدول أعلاه نجد أن قيمة "ت" المحسوبة 2.39 وبالتالي الدلالة المحسوبة تساوي 0.01 أقل من الدلالة المعتمدة 0.05 وذلك عند درجة الحرية 78، وبالتالي توجد فروق ذات دلالة احصائية في الاحتراق النفسي تعزى الى متغير الجنس، اذا قبل الفرضية البديلة ونرفض الفرضية الصفرية.

مناقشة الفرضية الاولى:

يرى الباحثان انه برغم طبيعة العمل والبيئة والظروف التي تعمل فيها عينة افراد الدراسة واحدة كما ان جميع العاملين يخضعون للأنظمة والقوانين نفسها في مجال العمل الا أن اختلافهم في العديد من السمات الشخصية تلعب دورا معتبرا في احداث الفارق بين الجنسين وبالتالي فان وجود فروق في الاحتراق النفسي ذات دلالة احصائية تعزى الى متغير الجنس ترجع الى مهنة التمريض بما فيها من صعوبات ومطالب ومخاطر يتلقاها كل من الممرض والممرضة كما أن هناك تحديات أو التزامات مفروضة بين كل منهما كالعمل الليلي والعمل أثناء الطوارئ حتى بعد وقت الدوام والتعرض لخطر العدوى وغيرها من الضغوط التي تواجههم، على عكس دراسة القبروتي وخطيب: 2005 بعنوان الاحتراق النفسي لدى معلمي الطلبة العاديين والموهوبين وذوي صعوبات التعلم بجامعة عمان، اشتملت الدراسة على عينة مكونة من 84 معلما و116 معلمة، واستخدم الباحث مقياس سترنك 1996 للاحتراق النفسي، وأشارت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الاحتراق النفسي تعزى لمتغير الجنس والمؤهلات التعليمية ومستويات الخبرة والحالة الاجتماعية .

3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الفرعية الثانية:

نص الفرضية: توجد فروق ذات دلالة احصائية في الاحتراق النفسي تعزى الى متغير السن.

الجدول رقم 12 : اختبار T.test لعينتين مختلفتين لمعرفة الفروق في الاحتراق النفسي

تعزى إلى متغير السن

| التخصص | الشعبة | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | " ت " المحسوبة | الدلالة المحسوبة | درجة الحرية | مستوى الدلالة |
|-----------------|----------------|-----------------|-------------------|----------------|------------------|-------------|---------------|
| الاحتراق النفسي | اقل من 30 سنة | 80.75 | 10.22 | 1.54 | 0.12 | 78 | 0.05 |
| | اكبر من 30 سنة | 77.03 | 9.70 | | | | |

التحليل :

بالرجوع إلى الجدول أعلاه نجد أن قيمة "ت" المحسوبة 1.54 ، وبالتالي نجد قيمة الدلالة المحسوبة تساوي 0.12 أكبر من قيمة الدلالة المعتمدة 0.05 وذلك عند درجة الحرية 78، وبالتالي لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في الاحتراق النفسي تعزى الى متغير العمر، اذا نقبل الفرضية الصفرية ونرفض الفرضية البديلة.

مناقشة الفرضية الفرعية الثانية:

يرى الباحثان ان طبيعة العمل والبيئة والظروف التي تعمل فيها عينة أفراد الدراسة واحدة كما أن جميع العاملين يخضعون للأنظمة والقوانين نفسها في مجال العمل و بالتالي فان التأثير يتوقع ان يكون متساويا وربما عامل تقارب سنوات الخبرة لدى افراد عينة الدراسة له دور في عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية تعزى الى متغير العمر وهو ما اتفق مع

دراسة كريكو وستكليف: 1987 كان الهدف من هاته الدراسة التعرف على مصادر الاحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي، في إنجلترا ومدى انتشاره وقد صمما لهذا البحث استبيان حيث وزع على عينة مكونة من 237 معلم، وتوصلا إلى النتائج التالية: حوالي 25 معلم مصابون بالاحتراق النفسي و لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستويات الاحتراق النفسي ومتغيرات الدراسة (الجنس، العمر، الخبرة) (فارق السيد بن العثمان، 2001، ص133)

4- عرض وتحليل نتائج الفرضية الفرعية الثالثة:

نص الفرضية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاحتراق النفسي تعزى إلى متغير الأقدمية.

الجدول رقم 13: اختبار T.test لعينتين مختلفتين لمعرفة الفروق في الاحتراق النفسي

تعزى إلى متغير الأقدمية

| التخصص | الشعبة | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | " ت " المحسوبة | الدلالة المحسوبة | درجة الحرية | مستوى الدلالة |
|-----------------|-----------------|-----------------|-------------------|----------------|------------------|-------------|---------------|
| الاحتراق النفسي | اقل من 7 سنوات | 80.42 | 12.69 | 1.42 | 0.15 | 78 | 0.05 |
| | اكثر من 7 سنوات | 76.86 | 9.33 | | | | |

التحليل :

بالرجوع إلى الجدول أعلاه نجد أن قيمة "ت" المحسوبة 1.42 ، وبالتالي نجد قيمة الدلالة المحسوبة تساوي 0.15 أكبر من قيمة الدلالة المعتمدة 0.05 وذلك عند درجة الحرية 78 وبالتالي لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في الاحتراق النفسي تعزى إلى متغير الاقدمية إذ نقبل الفرضية الصفرية ونرفض الفرضية البديلة.

مناقشة الفرضية الفرعية الثالثة:

من خلال النتائج المتحصل عليها ، تم التوصل الى عدم وجود فروق بين افراد العينة في الاحتراق النفسي يعزى الى المتغير الوسيط ألا وهو الاقدمية ربما نظرا لأن العاملين يخضعون للأنظمة والقوانين نفسها في مجال العمل و بالتالي فان التأثير يتوقع ان يكون متساويا وحتى عامل تقارب سنوات الخبرة لدى افراد عينة الدراسة له دور في عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية تعزى الى متغير الاقدمية ، على عكس دراسة مقابلة وسلامة :1993هدفت هذه الدراسة إلى استقصاء أثر الجنس والخبرة التدريسية والموضوع الذي يدرس الأستاذ والمؤهل العلمي في تسببه للاحتراق النفسي لدى الأساتذة الأردنيين، وقد استخدم مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي ووزع على عينة مكونة من 434 أستاذ وأستاذة في جميع المراحل التعليمية ومن أهم نتائجها: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مستويات الخبرة التعليمية، إذ بين أن الأساتذة الذين لديهم خبرة من 1 إلى 5 سنوات، كانوا الفئة الأكثر تعرضا للاحتراق.

الاستنتاج العام:

تميزت دراساتنا هاته في البحث ومحاولة التعرف على علاقة الصلابة النفسية بالاحترق النفسي لدى فئة من الممرضين في اطار عملهم ومواقف العمل والبحث عن مساهمة كل من متغير الصلابة النفسية والمتغيرات الوسيطة كالجنس والعمر والاقدمية في احداث فارق من ناحية ارتفاع أو انخفاض الاحتراق النفسي وبعد الدراسة النظرية والميدانية والتطرق الى أغلب جوانب الصلابة النفسية والاحتراق النفسي لدى أفراد العينة تبين لنا ما يلي:

- عدم وجود علاقة بين الصلابة النفسية والاحتراق النفسي لدي عينة الدراسة.
- وجود فروق في متغير الدراسة "الاحتراق النفسي" تعزى لمتغير الجنس لدى افراد العينة.
- عدم وجود فروق في متغير الدراسة "الاحتراق النفسي" تعزى لمتغير العمر لدى افراد العينة.
- عدم وجود فروق في متغير الدراسة "الاحتراق النفسي" تعزى لمتغير الأقدمية لدى افراد العينة.

من خلال دراساتنا وباعتبارها دراسة وصفية قد استطاعت الاجابة على التساؤلات المطروحة من خلال تحقق الفرضية الاولى وعدم تحقق الفرضية العامة والفرضية الثانية والثالثة وقد تم مناقشة الفرضيات في ضوء ما أتيح للطلالين من تراث نظري ودراسات سابقة والجانب الميداني المتعلق بالموضوع وبالتالي يمكن تعميم نتائج الدراسة على عينة الدراسة فقط.

خاتمة

خاتمة:

تناولت الدراسة موضوع الصلابة النفسية وعلاقتها بالاحتراق النفسي لدى عينة من الممرضين وكذا ارتباطها ببعض المتغيرات الوسيطة كالجنس والعمر والأقدمية وقد سمحت لنا النتائج بالإجابة على التساؤلات المطروحة في إطار حدود عينة دراساتنا بحيث توصلنا أنه توجد فروق في متغير الدراسة "الاحتراق النفسي" بين الجنسين أي الممرضين والممرضات وقد جاء هذا على العكس تماما في الشق الثاني للإجابة وهو "عدم وجود علاقة بين الصلابة النفسية والاحتراق النفسي، كذا عدم وجود فروق بين أفراد عينة الدراسة تعزى لمتغير العمر، ثم عدم وجود فروق بين أفراد عينة الدراسة تعزى لمتغير الاقدمية بحيث تبين أن هناك تداخل عدة متغيرات وسيطية قد يكون لها أثر في إحداث الفروق في متغير الدراسة "الاحتراق النفسي" لدى عينة الدراسة من ناحية ارتفاع مستوى الاحتراق النفسي وهو عامل سلبي للفرد العامل أو انخفاضه وهو عامل ايجابي له ونرى جليا ان متغير الجنس في دراساتنا أن كان له اثر في احداث الفروق في متغير الدراسة "الاحتراق النفسي" لدى عينة الدراسة وهذا يجعلنا نطرح مجموعة من الاقتراحات:

- اعداد برامج ودورات موسمية لاكتساب صلابة نفسية قوية ضد المواقف والاحداث
- اجراء حملات اعلامية تحسيسية تهدف الى توعية الممرضين بصفة عامة
- توعية الممرضين بأهمية الصلابة النفسية في حياتهم اليومية
- اجراء دراسات وبحوث حول الصلابة النفسية مع متغيرات اخرى.

قائمة المصادر

والمراجع

قائمة المراجع:

أ- بالعربية:

- إبراهيم لطفي، مقياس عمليات تحمل الضغوط، مكتبة الأنجلو المصرية، (1994)، القاهرة- مصر.
- أبو عزام أمل علاء الدين، أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها ببعض سمات الشخصية، رسالة دكتوراه ، قسم الدراسات النفسية والاجتماعية، معهد الدراسات العليا للطفولة بجامعة عين شمس، (2005) ، القاهرة- مصر.
- أبو ندى عبد الرحمن، الصلابة النفسية وعلاقتها بضغوط الحياة لدى طلبة جامعة الأزهر بغزة، رسالة ماجستير غير منشورة، قسم علم النفس، كلية التربية، جامعة الأزهر (2007) القاهرة- مصر.
- البحراوي أحمد، الضغوط النفسية والاجتماعية المدرسية (أساليب المواجهة)، رسالة ماجستير غير منشورة، قسم الدراسات النفسية والاجتماعية، معهد الدراسات العليا للطفولة جامعة الأزهر (2007) القاهرة- مصر.
- جودة آمال عبد القادر، أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الأقصى، بحث مقدم للمؤتمر التربوي الأول، كلية التربية بالجامعة الإسلامية (2004)، فلسطين.
- جودة يسري، تأثير نوعية الإعاقة - السواء والمستوى الاقتصادي والاجتماعي على وجهة الضبط والصلابة النفسية ودافعية الانجاز لدى الذكور، رسالة ماجستير غير منشورة، قسم علم النفس، كلية الآداب، جامعة المنوفية (2002).
- حجازي، جولتان وأبو غالي، عطف، (مشكلات المسنين، الشيخوخة وعلاقتها بالصلابة النفسية) دراسة ميدانية على عينة من المسنين الفلسطينيين في محافظات غزة، مجلة جامعة النجاح للأبحاث، مجلد-110 (1) 24-156.

- حسان منال رضا، الصلابة النفسية في علاقتها بقلق المستقبل لدى عينة من معلمات طفل ما قبل المدرسة بمحافظة الغربية "دراسة ارتباطية" رسالة ماجستير غير منشورة . كلية التربية ، جامعة طنطا(2009) : طنطا
- حسين طه عبد العظيم وحسين سلامة، استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية، دار الفكر للنشر والتوزيع،(2006)، عمان.
- حفني قدرى، أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب الإعدادية والثانوية دراسة مقارنة بين الريف والحضر، رسالة دكتوراه، قسم الدراسات النفسية والاجتماعية، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس، (2002) : القاهرة.
- حمادة عمر وعبد اللطيف عز، الصلابة النفسية والرغبة في التحكم لدى طلاب الجامعة، مجلة الدراسات النفسية (2002)، العدد الثاني، 229-272.
- حمزة جيهان أحمد، دور الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية وتقدير الذات في إدراك المشقة والتعايش معها لدى الراشدين من الجنسين في سياق العمل .رسالة ماجستير غير منشورة كلية الآداب، جامعة القاهرة (2002) القاهرة - مصر.
- دخان نبيل والحجار بشير، الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعات الإسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم، مجلة الجامعة الإسلامية، (2006) 369-398 (2) ، 14مجلد.
- راضي زينب نوفل، الصلابة النفسي لدى أمهات شهداء انتفاضة الأقصى وعلاقتها ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير، قسم علم النفس، كلية التربية، الجامعة الإسلامية (2008)، غزة- فلسطين.
- الرشيد، لولو صالح، أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى بعض ذوات الظروف الخاصة والعاديات وعلاقتها ببعض سمات لشخصية، رسالة ماجستير، قسم علم النفس، كلية التربية، جامعة الملك سعود ، (1999) الرياض - السعودية.

- الرفاعي عزة، الصلابة النفسية كمتغير وسيط بين إدراك أحداث الحياة الضاغطة وأساليب مواجهتها، رسالة دكتوراه غير منشورة، قسم علم النفس، كلية الآداب، جامعة حلوان، (2003)، القاهرة.
- زهران نيفين محمد، وجهة الضبط وعلاقتها بكل من الضغوط النفسية وبعض أساليب الآباء في تنشئة الأبناء لدى عينة من المراهقين من الجنسين. رسالة ماجستير غير منشورة، معهد دراسات الطفولة، جامعة عين شمس، (2003)، القاهرة.
- سليمان عبد الرحمن وأحمد، صفاء غازي، المتفوقون عقليا: مكتبة زهراء الشرق، (2001)، القاهرة.
- السمدوني، السيد عبد الرحمن، إدراك المتفوقين عقلياً للضغوط والاحتراق النفسي في الفصل المدرسي وعلاقته ببعض المتغيرات، بحث مقدم في المؤتمر السادس لعلم النفس، كلية التربية، جامعة الفيوم، (1990)، مصر.
- السهلي عبد الله، أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الشباب من المترددين على مستشفى الطب النفسي بالمدينة المنورة وغير المرضى. رسالة دكتوراه غير منشورة، قسم علم النفس، كلية التربية، جامعة أم القرى (1431هـ/2010 م) مكة المكرمة.
- شتات ابتسام محمود، العلاقة بين إدارة الوقت وأساليب مواجهة الضغوط ودافعية الإنجاز لدى طلاب المرحلة الثانوية، رسالة دكتوراه، قسم الدراسات النفسية والاجتماعية معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس (2008) القاهرة.
- الشربيني هانم، الاتجاه نحو الغش الدراسي وعلاقته بالصلابة النفسية والشعور بالذنب لدى عينة من طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية - جامعة المنصورة، (2005) عدد 347-382، 59.

- الصنيع، صالح بن إبراهيم، العلاقة بين مستوى التدين والقلق العام لدى عينة من طلاب جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية بالرياض، *مجلة جامعة الملك سعود*، (2002) مجلد 207-234 ، 14.
- العازمي مناحي، الضغوط الأسرية كما تدركها أمهات الأطفال المعاقين، رسالة دكتوراه، قسم الدراسات النفسية والاجتماعية، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس (2009)، القاهرة.
- عبد المعطي حسن، ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، مكتبة الزهراء، (2006)، القاهرة - مصر.
- عسكر علي، ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، دار الكتاب الحديث (2003)، ط3، القاهرة / مصر.
- الهيجان عبد الرحمن، ضغوط العمل مصادرها ونتائجها وكيفية إدارتها، معهد الإدارة (1998)، الرياض السعودية.
- محمد إبراهيم ، الهوية والقلق والإبداع، دار القاهرة ، (2002)، القاهرة مصر.
- مخيمر عماد ، إدراك القبول/ الرفض الوالدي وعلاقته بالصلاية النفسية لطلاب الجامعة، *مجلة دراسات نفسية*، مجلد 275-299 (2) 6.
- يوسف جمعة سيد، عبد الحلیم محمود السيد، التوافق النفسي، مكتبة غريب، (1990)، القاهرة - مصر.
- معن محمود أحمد العياصرة، الاشراف التربوي والقيادة التربوية وعلاقتها بالاحترق النفسي، دار الحامد، 2008، عمان، ط1.
- البتال محمد، الاحترق النفسي ضغوط العمل النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة ماهيته اسبابه علاجه سلسلة اصدار أكاديمية التربية الخاصة (2000) الرياض.

- القريوتي ابراهيم والخطيب فريد، الاحتراق النفسي لدى عينة من معلمي الطلاب العاديين وذوي الاحتياجات الخاصة بالأردن، مجلة كلية التربية، (2006)، جامعة الامارات العربية المتحدة.

- عسكر علي، ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، دار الكتاب الحديث، (2006)، القاهرة.
- الوابلي سليمان محمد، الاحتراق النفسي ومستوياته لدى معلمي التعليم العام، جامعة ام القرى، (1995) السعودية.

- المليجي حلمي، علم النفس المعاصر، مطبعة الجمهورية (1985)، مصر.

ب- المراجع الاجنبية:

- **kobasa,c,s1979** stressfull life event personnalitiy and health:an inquiry into hardiness jornal of personnalitiy and socail sychology 37

- **kobasa s,c maddi s rouccatte m ,c ,l,zola m ,1984** effective nessof hardiness , exercise and socail support as resources against illness jornal of psychosomatic research vol 29 n5

- **Freudenberger, H 1981** Burnout Available online [www,Adrenalfatigue, org](http://www.Adrenalfatigue.org)

- **Rogers,E 1987 Professional** Burnout , Areview of concept clinical supervision vol 5 n3,

قائمة

الملاحق

الملحق 01:

مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي

فيما يلي مجموعة من العبارات التي تتحدث عن سلوكيات تقوم بها ، الرجاء منك قراءتها بتمعن ثم حدد إجابتك بوضع علامة x داخل الخانة التي تنطبق عليك ، علما أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة ، وتأكد بان إجابتك ستحاط بالسرية التامة ولا تستخدم إلا لغرض البحث العلمي .

قم بملء البيانات الشخصية التالية:

الجنس : ذكر () أنثى () ، العمر: (.....سنة)، سنوات العمل: سنة

| من درجة قوية جدا إلى ضعيفة جدا | | | | | | | العبارة | الرقم التسلسلي |
|--------------------------------|------------|-------------|--------------|-------------|---------------|--------|---|----------------|
| أ1 بدا | 2ناد را | 3قلد يلا | 4أحد يانا | 5غالب با | 6كثيرا جدا | 7دائما | | |
| | | | | | | | أشعر بفقدان كل طاقتي عند نهاية العمل . | 1 |
| | | | | | | | أشعر بالإرهاق صباحا لأنني أواجه عمل آخر. | 2 |
| | | | | | | | أحس بالملل بسبب عملي . | 3 |
| | | | | | | | أشعر بأنني أبذل كل جهدي في عملي . | 4 |
| | | | | | | | أحس بضغط شديد بسبب تعاملي المباشر مع المرضى . | 5 |
| | | | | | | | أشعر بالضغط النفسي عند ممارستي لهذه المهنة. | 6 |
| | | | | | | | أثناء عملي أتعامل بلباقة مع مشكلات المرضى . | 7 |
| | | | | | | | أشعر بان مهنتي تسبب لي إجهادا كبيرا . | 8 |
| | | | | | | | إن التعامل مع المرضى طوال اليوم يسبب لي التعب . | 9 |
| | | | | | | | أعامل بعض المرضى معاملة غير إنسانية . | 10 |
| | | | | | | | أصبحت شخصا قاسيا على المرضى منذ أن بدأت هذا العمل . | 11 |

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|----|
| | | | | | | أصاب بالقلق لأن عملي يسبب لي قسوة في مشاعري . | 12 |
| | | | | | | أنا في الواقع لا أهتم لما يحدث للمرضى . | 13 |
| | | | | | | أشعر أن المرضى يلومونني على بعض المشاكل التي يعانون منها . | 14 |
| | | | | | | بإستطاعتي تقديم الأفضل عندما لاتواجهني مشكلات كبيرة . | 15 |
| | | | | | | أتعامل بكفاءة عالية مع مشاكل عملي . | 16 |
| | | | | | | أشعر أنني من خلال عملي أؤثر إيجابيا في حياة المرضى . | 17 |
| | | | | | | أشعر بالنشاط والحيوية أثناء العمل . | 18 |
| | | | | | | أستطيع بسهولة تهيئة الجو المناسب لأداء عملي على أكمل وجه . | 19 |
| | | | | | | أشعر بالابتهاج أثناء تعاملي مع المرضى . | 20 |
| | | | | | | أثناء عملي أتعامل بهدوء تام مع المشاكل النفسية . | 21 |
| | | | | | | حققت أشياء كثيرة جديدة بالتقدير في هذا العمل . | 22 |

مقياس الصلابة النفسية:

فيما يلي مجموعة من العبارات التي تتحدث عن سلوكيات تقوم بها، الرجاء منك قراءتها بتمعن ثم حدد إجابتك بوضع علامة (X) داخل الخانة التي تطبق عليك علما انه لا توجد اجابة صحيحة وأخرى خاطئة وتأكد بان إجابتك ستحاط بالسرية التامة ولا تستخدم إلا لغرض البحث العلمي:

الجنس: ذكر () أنثى () ، العمر:..... ، سنوات العمل.....

| الرقم | بنود المقياس | دائما | كثيرا | أحيانا | نادرا | أبدا |
|-------|--|-------|-------|--------|-------|------|
| 1 | مهما كانت العقبات فاني أستطيع تحقيق أهدافي | | | | | |
| 2 | أتخذ قراراتي بنفسي ولا تملى عليا من مصدر خارجي | | | | | |
| 3 | أعتقد ان متعة الحياة واثارتها تكمن في قدرة الافراد على مواجهة تحدياتها | | | | | |
| 4 | قيمة الفرد تكمن في ولاء الفرد لبعض المبادئ | | | | | |
| 5 | معظم اوقات حياتي تضيق في أنشطة لا معنى لها | | | | | |
| 6 | نجاحي في أموري (عمل ، دراسة ..الخ)يعتمد على مجهودي وليس الحظ أو الصدفة | | | | | |
| 7 | عندما أضع خططي المستقبلية غالب اما أكون متأكدا من قدراتي على تنفيذها | | | | | |
| 8 | أفتحم المشكلات لحلها ولا انتظر حدوثها | | | | | |
| 9 | لدي حب الاستطلاع في معرفة ما لا اعرفه | | | | | |
| 10 | أعتقد أن لحياتي هدفا أعيش من أجله | | | | | |
| 11 | الحياة فرص وليست عمل وكفاح | | | | | |
| 12 | أعتقد ان الحياة المثيرة هي التي تتطوي على مشكلات أستطيع أن أواجهها | | | | | |
| 13 | لدي قيم معينة التزم بها | | | | | |
| 14 | أعتقد أن الفشل يعود الى اسباب تكمن في الشخص نفسه | | | | | |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|---|----|
| | | | | | لدي قدرة على المثابرة حتى أنتهي من حل أي مشكلة تواجهني | 15 |
| | | | | | لا يوجد لدي من الاهداف ما يدعو للتمسك بها | 16 |
| | | | | | أعتقد أن كل ما يحدث لي غالبا هو نتيجة تخطيطي | 17 |
| | | | | | المشكلات تستنفر قواي وقدراتي وتولد لدي التحدي | 18 |
| | | | | | لا أتردد في المشاركة في أي نشاط يخدم المجتمع الذي اعيش فيه | 19 |
| | | | | | لا يوجد في الواقع شيء اسمه الحظ | 20 |
| | | | | | أشعر بالخوف لما قد يطرأ على حياتي من ظروف وأحداث | 21 |
| | | | | | أبادر بالوقوف بجانب الاخرين عند مواجهتهم لأي مشكلة | 22 |
| | | | | | أعتقد أن الصدفة تلعب دورا هاما في حياتي | 23 |
| | | | | | عندما أحل مشكلة اجد متعة في التحرك لحل مشكلة اخرى | 24 |
| | | | | | أعتقد أن البعد عن الناس غنيمة | 25 |
| | | | | | أستطيع التحكم في مجرى أمور حياتي | 26 |
| | | | | | أعتقد أن مواجهة المشكلات اختبار لقوة تحملي على المثابرة | 27 |
| | | | | | اهتمامي بنفسي لا يترك لي فرصة للتفكير في اي شيء اخر | 28 |
| | | | | | أعتقد أن سوء الحظ يعود الى سوء التخطيط | 29 |
| | | | | | لدي حب المغامرة في استكشاف ما يحيط بي | 30 |
| | | | | | أبادر بعمل أي شيء أعتقد انه يخدم أسرتي | 31 |
| | | | | | أعتقد أن تأثيري ضعيف على الاحداث التي تقع لي | 32 |
| | | | | | أبادر في مواجهة المشكلات لأنني أثق في قدرتي على حلها | 33 |
| | | | | | أهتم كثيرا بما يجري من حولي من أحداث | 34 |
| | | | | | أعتقد ان حياة الافراد تتأثر بقوى خارجية لا يمكن السيطرة عليها | 35 |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|----|
| | | | | | الحياة الثابتة هي الحياة الممتعة بالنسبة لي | 36 |
| | | | | | الحياة بكل ما فيها لا تستحق ان نحياها | 37 |
| | | | | | أؤمن بالمثل الشعبي (قيراط حظ ولا فدان شطارة) | 38 |
| | | | | | أعتقد ان الحياة التي لا تتطوي على تغيير هي حياة مملة | 39 |
| | | | | | أشعر بالمسؤولية اتجاه الاخرين وأبادر بمساعدتهم | 40 |
| | | | | | أعتقد ان لي تأثير قوي على ما يجري حولي من احداث | 41 |
| | | | | | أتوجس من تغيرات الحياة فكل تغيير قد ينطوي على تهديد لحياتي | 42 |
| | | | | | أهتم بقضايا الوطن وأشارك فيها كلما ما أمكن | 43 |
| | | | | | أخطط لأمر حياتي ولا أتركها تحت رحمة الصدفة | 44 |
| | | | | | التغير هو سنة الحياة والمهم هو القدرة على مواجهته بنجاح | 45 |
| | | | | | أغير مبادئي اذا دعت الضرورة لذلك | 46 |
| | | | | | أشعر بالخوف من مواجهة المشكلات حتى قبل حدوثها | 47 |

مخرجات برنامج SPSS

Corrélations

| | | VAR00001 | VAR00002 |
|----------|------------------------|----------|----------|
| VAR00001 | Corrélation de Pearson | 1 | -.029- |
| | Sig. (bilatérale) | | .860 |
| | N | 39 | 39 |
| VAR00002 | Corrélation de Pearson | -.029- | 1 |
| | Sig. (bilatérale) | .860 | |
| | N | 39 | 39 |

العلاقة بين الصلابة والاحتراق

Statistiques de groupe

| | VAR00002 | N | Moyenne | Ecart type | Moyenne erreur standard |
|----------|----------|----|---------|------------|-------------------------|
| VAR00001 | 1.00 | 40 | 76.2500 | 9.10551 | 1.43971 |
| | 2.00 | 40 | 81.4750 | 10.37993 | 1.64121 |

Test des échantillons indépendants

| | | Test de Levene sur l'égalité des variances | | Test t pour égalité des moyennes | | | | | | | |
|----------|---------------------------------|--|------|----------------------------------|--------|------------------|--------------------|----------------------------|---|-----------|----------|
| | | F | Sig. | t | ddl | Sig. (bilatéral) | Différence moyenne | Différence erreur standard | Intervalle de confiance de la différence à 95 % | | |
| | | | | | | | | | Inférieur | Supérieur | |
| VAR00001 | Hypothèse de variances égales | .373 | .543 | -2.393- | 78 | .019 | -5.22500- | 2.18319 | -9.57140- | - | -.87860- |
| | Hypothèse de variances inégales | | | -2.393- | 76.699 | .019 | -5.22500- | 2.18319 | -9.57256- | - | -.87744- |

الفروق بين الجنسين في الاحتراق

Statistiques de groupe

| | VAR00002 | N | Moyenne | Ecart type | Moyenne erreur standard |
|----------|----------|----|---------|------------|-------------------------|
| VAR00001 | 1.00 | 44 | 80.7500 | 10.22793 | 1.54192 |
| | 2.00 | 36 | 77.0345 | 9.70818 | 1.80276 |

Test des échantillons indépendants

| | | Test de Levene sur l'égalité des variances | | Test t pour égalité des moyennes | | | | | Intervalle de confiance de la différence à 95 % | |
|----------|---------------------------------|--|------|----------------------------------|--------|------------------|--------------------|----------------------------|---|-----------|
| | | F | Sig. | t | ddl | Sig. (bilatéral) | Différence moyenne | Différence erreur standard | Inférieur | Supérieur |
| VAR00001 | Hypothèse de variances égales | .024 | .876 | 1.549 | 71 | .126 | 3.71552 | 2.39812 | -1.06620 | 8.49724 |
| | Hypothèse de variances inégales | | | 1.566 | 62.256 | .122 | 3.71552 | 2.37223 | -1.02611 | 8.45715 |

فرضية الفروق في الاحتراق النفسي تعزى الى العمر

Statistiques de groupe

| | VAR00002 | N | Moyenne | Ecart type | Moyenne erreur standard |
|----------|----------|----|---------|------------|-------------------------|
| VAR00001 | 1.00 | 40 | 80.4250 | 12.69946 | 2.00796 |
| | 2.00 | 40 | 76.8750 | 9.33476 | 1.47596 |

Test des échantillons indépendants

| | | Test de Levene sur l'égalité des variances | | Test t pour égalité des moyennes | | | | | Intervalle de confiance de la différence à 95 % | |
|----------|---------------------------------|--|------|----------------------------------|--------|------------------|--------------------|----------------------------|---|-----------|
| | | F | Sig. | t | ddl | Sig. (bilatéral) | Différence moyenne | Différence erreur standard | Inférieur | Supérieur |
| VAR00001 | Hypothèse de variances égales | 1.877 | .175 | 1.425 | 78 | .158 | 3.55000 | 2.49206 | -1.41131 | 8.51131 |
| | Hypothèse de variances inégales | | | 1.425 | 71.621 | .159 | 3.55000 | 2.49206 | -1.41828 | 8.51828 |

فرضية الفروق في الاحتراق تعزى الى متغير الخبرة المهنية

ثبات الصلابة النفسية

Statistiques de fiabilité

| Alpha de Cronbach | Nombre d'éléments |
|-------------------|-------------------|
| .819 | 2 |

صدق الصلابة

Statistiques de groupe

| | VAR00002 | N | Moyenne | Ecart type | Moyenne erreur standard |
|----------|----------|---|----------|------------|-------------------------|
| VAR00001 | 1.00 | 5 | 142.2000 | 4.32435 | 1.93391 |
| | 2.00 | 5 | 107.8000 | 5.63028 | 2.51794 |

Test des échantillons indépendants

| | | Test de Levene sur l'égalité des variances | | Test t pour égalité des moyennes | | | | | | |
|----------|---------------------------------|--|------|----------------------------------|-------|------------------|--------------------|----------------------------|---|-----------|
| | | F | Sig. | t | ddl | Sig. (bilatéral) | Différence moyenne | Différence erreur standard | Intervalle de confiance de la différence à 95 % | |
| | | | | | | | | | Inférieur | Supérieur |
| VAR00001 | Hypothèse de variances égales | .092 | .770 | 10.835 | 8 | .000 | 34.40000 | 3.17490 | 27.07866 | 41.72134 |
| | Hypothèse de variances inégales | | | 10.835 | 7.501 | .000 | 34.40000 | 3.17490 | 26.99300 | 41.80700 |

صدق الاحتراق النفسي

Statistiques de groupe

| | VAR00002 | N | Moyenne | Ecart type | Moyenne erreur standard |
|----------|----------|---|---------|------------|-------------------------|
| VAR00001 | 1.00 | 5 | 92.0000 | 2.91548 | 1.30384 |
| | 2.00 | 5 | 69.0000 | 4.18330 | 1.87083 |

Test des échantillons indépendants

| | | Test de Levene sur l'égalité des variances | | Test t pour égalité des moyennes | | | | | Intervalle de confiance de la différence à 95 % | |
|----------|---------------------------------|--|------|----------------------------------|-------|------------------|--------------------|----------------------------|---|-----------|
| | | F | Sig. | t | ddl | Sig. (bilatéral) | Différence moyenne | Différence erreur standard | Inférieur | Supérieur |
| VAR00001 | Hypothèse de variances égales | .089 | .773 | 10.086 | 8 | .000 | 23.00000 | 2.28035 | 17.74150 | 28.25850 |
| | Hypothèse de variances inégales | | | 10.086 | 7.144 | .000 | 23.00000 | 2.28035 | 17.62978 | 28.37022 |

ثبات الاحتراق النفسي

Statistiques de fiabilité

| Alpha de Cronbach | Nombre d'éléments |
|-------------------|-------------------|
| .939 | 2 |