



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

كلية: العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم: علم النفس

الرقم التسلسلي:

الاحترق النفسي و علاقته بالصلابة النفسية لدى الأخصائيين النفسانيين

الممارسين بالمؤسسات العمومية

- دراسة ميدانية بولاية المسيلة -

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في شعبة علم النفس تخصص علم النفس العيادي

اشراف الدكتوراة:

بوجلال سهيلة

إعداد الطالبين:

حفيظي نور الهدى

مريغي رانية

السنة الجامعية : 2024/2023

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قال الله تعالى:

(وَمَا أُوتِيتُمْ مِنَ الْعِلْمِ إِلَّا قَلِيلًا)

صدق الله العظيم

يُعد الامتنان من أرقى الصفات الإنسانية، وهو تعبير عن العرفان بالجميل
للأشخاص الذين يساهمون في حياتنا وأعمالنا.

في هذا الإطار، نود ان نعبر عن خالص شكرنا وعميق تقديرنا لكل من
كان له دور في إنجاز هذا العمل المتواضع. لقد كانت مساعدتكم،
سواء من قريب أو من بعيد، حجر الأساس في تجاوز العقبات التي
واجهتنا .

أخص بالذكر هنا الأستاذة المشرفة، السيدة بوجلال سهيلة، التي لم
تتوانى عن تقديم الدعم والإرشاد، وكانت بمثابة النبراس الذي أضاء
دربنا خلال رحلة هذا البحث.

كما لا يفوتنا أن نشكر أعضاء اللجنة المناقشة الذين أثروا هذا العمل
بملاحظاتهم البناءة ونقاشهم العميق.

وأخيراً، أتوجه بالشكر لكل أساتذة قسم علم النفس، ولكل من ساهم ودعم
إنجاح هذه الدراسة.

لكم منا جميعاً أصدق الشكر وأعمق الامتنان.



الحمد لله الذي ما تم جهدا ولا ختم سعي إلا بفضلله وما سلطنا البدايات إلا بتيسيره وما بلغنا
النهايات إلا بتوفيقه وما حققنا الغايات إلا بفضلله فالحمد لله حبا وشكرا وامتنانا الحمد لله على
البدء والختام ، أهدي هذا النجاح لِنفسي أولا ،ثم الى كل من سعى معي لاتمام هذا المسيرة
دمتم لي سندا لا عمر له

الى ركني العظيم في الحياة الى من كلله الله بالهيبة والوقار الى من أحمل اسمه بكل فخر
(والدي الحبيب)متعته الله بالصحة والعافية .

الى نبراس أيامي ووهج حياتي الى معنى الحب والى معنى الحنان الى من كان دعاءها سر
نجاحي وحنانها بلسم جراحي داعمي الأول ووجهتي التي أستمد منها القوة (والدتي الحبيبة)متعها
الله بالصحة والعافية .

الى الأعمدة الثابتة في الحياة ،الداعمين الساندين أرضي الصلبة وجداري المتين ،الى من مدت
أياديهم في أوقات الضعف ،الى من شد الله بهم عضدي فكانوا خير معين
اخواني (عماد الدين ،مهدي ،امير)حفظكم الله ودمتم سندا لي.



من قال انا لها...نالها

وأنا لها وإن أبت رغما عنها أتيت بها.

لم تكن الرحلة قصيرة ولا ينبغي لها أن تكون ،ولم يكن اللحم قريبا

ولا الطريق كان مخفوا بالتسهيلات لكنني فعلتها ونلتها .

أهدي ثمرة نجاحي الى :

قدوتي في الحياة الى من رباني وغرس في روحي مكارم الأخلاق ،الى من أفنى عمره
من أجلنا أبي الغالي رحمه الله الذي رحل قبل أن يقطف ثمار زرعه وجهده الذي لولاه
بعد الله لم أكن .أنت الحاضر في قلبي رغم رحيلك.

إلى نور عيني وضوء دربي ومهجة حياتي ...إلى التي ساندتني ووقفت بجانبني

،وقدمت لي الدعم لمواصلة طريقي ،إلى التي وهبتني الحياة والأمل واحتضنتني قلبها

قبل يدها وسهلت لي الشدائد بدعائها .والدتي الحبيبة حفظها الله .

الى ضلعي الثابت وأمان أيامي ،إلى ملهمي نجاحي إلى من شددت عضدي بهم فكانوا

لي ينابيع أرتوي منها...إلى خيرة أيامي وصفوتها إلى قرة عيني

أخواني وأختي (عبد الغاني،عبد الباسط ،عبد الناصر ،مروى)حفظكم الله.

ملخص الدراسة

سعت الدراسة الحالية للتعرف على العلاقة بين الاحتراق النفسي والصلابة النفسية لدى الأخصائيين النفسانيين الممارسين بالمؤسسات العمومية ولاية المسيلة. لإثبات صحة الفرضيات المقترحة، تم الاعتماد على المنهج الوصفي الارتباطي، واستخدام مقياس الاحتراق النفسي و مقياس الصلابة النفسية وتطبيقهما على عينة قصدية تتألف من 42 اخصائيا و أخصائية ممارسين بالمؤسسات العمومية.

وقد أسفرت النتائج-بعد التحليل الإحصائي -عن ما يلي:

أظهرت الدراسات في ولاية المسيلة أنه لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الاحتراق النفسي والصلابة النفسية لدى الأخصائيين النفسانيين الممارسين في المؤسسات العمومية. وجد ايضا أن مستوى الاحتراق النفسي منخفض بين هؤلاء الأخصائيين، بينما مستوى الصلابة النفسية مرتفع. كما تبين أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي أو الصلابة النفسية تعزى لمتغير الخبرة المهنية.

الكلمات المفتاحية : الاحتراق النفسي، الصلابة النفسية، الأخصائيون النفسانيون.

Abstract:

The study aimed to identify the relationship between burnout and psychological resilience among practicing psychologists in the public institutions of M'sila province. To validate the proposed hypotheses, the descriptive approach was adopted, and both the burnout scale and the psychological resilience scale were used on a purposive sample consisting of 42 practicing specialists. The results, after statistical analysis, revealed the following:

Studies conducted in M'sila province have shown that there is no statistically significant correlation between psychological burnout and psychological resilience among psychologists practicing in public institutions. It was also found that the level of psychological burnout is low among these specialists, while the level of psychological resilience is high. Furthermore, it has been revealed that there are no statistically significant differences in the level of psychological burnout or psychological resilience based on the variable of professional experience

Keywords: Psychological Burnout, Psychological Resilience, Psychologists.

فهرس المحتويات

الصفحة	فهرس المحتويات
	شكر و تقدير
	ملخص الدراسة
	فهرس المحتويات
أ - ب	مقدمة
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	
6 . 4	إشكالية الدراسة
7 . 6	فرضيات الدراسة
7	أهداف الدراسة
8 . 7	أهمية الدراسة
8	تحديد مفاهيم الدراسة إجرائياً
16- 8	الدراسات السابقة
16	الخلفية النظرية لمتغيرات الدراسة
16	أولا الاحتراق النفسي
17. 16	مفهوم الاحتراق النفسي
18. 17	أسباب الاحتراق النفسي
20-18	ابعاد الاحتراق النفسي
21-20	مراحل الاحتراق النفسي

23-21	النظريات المفسرة للاحتراق النفسي
24	ثانيا الصلابة النفسية
25.24	مفهوم الصلابة النفسية
25	أهمية الصلابة النفسية
26-25	ابعاد الصلابة النفسية
28. 27	خصائص الصلابة النفسية
32-28	النظريات المفسرة للصلابة النفسية
الفصل الثاني: الاجراءات الميدانية	
35	تمهيد
35	منهج الدراسة
36. 35	الدراسة الاستطلاعية
44-36	أدوات الدراسة
45. 44	مجتمع وعينة الدراسة الأساسية
45	حدود الدراسة
46	الاساليب الاحصائية
47	خلاصة
الفصل الثالث: عرض و مناقشة نتائج الدراسة	
49	تمهيد
50. 49	عرض و تحليل و مناقشة نتائج الفرضية الأولى
52. 51	عرض و تحليل مناقشة نتائج الفرضية الثانية

54-52	عرض و تحليل مناقشة الفرضية الثالثة
55. 54	عرض و تحليل مناقشة الفرضية الرابعة
56. 55	عرض و تحليل مناقشة الفرضية الخامسة
57	استنتاج عام
59. 58	خاتمة
60. 59	المقترحات
66-61	قائمة المراجع
	قائمة الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
18	مجالات مسببة للاحتراق النفسي	01
36	توزيع أفراد العينة الاستطلاعية حسب الخبرة	02
37	أبعاد وأرقام عبارات مقياس الاحتراق النفسي	03
38	المعايير التفسيرية الخاصة بكل بعد من أبعاد الاحتراق النفسي	04
39	معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للمقياس والأبعاد المشكلة له	05
40	نتائج الصدق التمييزي لمقياس الاحتراق النفسي	06
40	نتائج ثبات مقياس الاحتراق النفسي	07
42	أبعاد وأرقام عبارات مقياس الصلابة النفسية	08

42	معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للمقياس والأبعاد المشكلة له	09
43	نتائج الصدق التمييزي لمقياس الصلابة النفسية	10
43	نتائج ثبات مقياس الصلابة النفسية	11
45	توزيع أفراد العينة حسب الخبرة المهنية	12
49	معاملات الارتباط بين أبعاد الاحتراق النفسي والصلابة النفسية	13
51	مستوى الاحتراق النفسي	14
52	مستوى الصلابة النفسية	15
54	الفروق في الاحتراق النفسي حسب الخبرة المهنية	16
55	الفروق في مستوى الصلابة النفسية حسب الخبرة المهنية	17

قائمة الملاحق

01	مقياس الاحتراق النفسي
02	مقياس الصلابة النفسية
03	وثيقة تسهيل المهمة لإجراء دراسة ميدانية الخاصة بالمؤسسة الاستشفائية المتخصصة في طب النساء و التوليد - سليمان عميرات- المسيلة
04	وثيقة تسهيل المهمة لإجراء دراسة ميدانية الخاصة بالمؤسسة العمومية للصحة الجوارية بالمسيلة
05	وثيقة تسهيل المهمة لإجراء دراسة ميدانية الخاصة بالمؤسسة الإستشفائية المتخصصة في الامراض العقلية -أولاد منصور-
06	وثيقة تصريح شرفي خاص بالالتزام بالقواعد و النزاهة العلمية لانجاز بحث الخاصة بالطالبة مريغي رانية
07	وثيقة تصريح شرفي خاص بالالتزام بالقواعد و النزاهة العلمية لانجاز بحث الخاصة بالطالبة حفيظي نور الهدى



مقدمة

في عصر يتسم بالتحديات المتعددة والمتغيرات السريعة ،يجد المهنيون أنفسهم أمام مجموعة من الضغوطات التي قد تؤثر على صحتهم النفسية وأدائهم الوظيفي ،و من بين هذه الضغوطات ،يبرز متغير يشير الى حالة من الإرهاق الشامل تنجم عن التعرض المستمر للمطالب الوظيفية المرهقة و الذي يُعتبر من القضايا الهامة في مجال الصحة النفسية ،يُسلط الضوء على أهمية الرفاهية النفسية للمهنيين ،وخاصة أولئك الذين يعملون في بيئات تتطلب التعامل المباشر مع الضغوط النفسية و هو ما يعرف بالاحتراق النفسي

من جهة أخرى، تُعتبر القدرة على التكيف والصلابة النفسية من السمات الأساسية التي تساعد الأفراد على التعامل مع الصعوبات والتحديات بشكل فعال ،والتغلب على الضغوطات التي يتعرضون لها والمساهمة في التخفيف من الاحتراق النفسي وآثاره على الصحة النفسية على الفرد المهني خاصة فئة الأخصائيين النفسيين الذين يعملون بجد لتقديم الدعم النفسي و العلاجي للمرضى .

وفي هذا الصدد جاءت الدراسة الحالية لتسلط الضوء على العلاقة بين الاحتراق النفسي والصلابة النفسية لدى عينة من الأخصائيين النفسيين العاملين في بيئات مهنية مختلفة (تعليمية، استشفائية أمنية....)

وقد تم تناول هذا الموضوع في خطة بحث تضمنت جانبين الأول نظري والثاني تطبيقي.

احتوى الجانب النظري على الفصل الأول الموسوم بالإطار العام للدراسة تطرقنا في هذا الفصل الى إشكالية الدراسة ومختلف جوانبها ،الفرضيات ،الأهداف ،والأهمية ،ثم المفاهيم الإجرائية والدراسات السابقة التي تُشكل الأساس النظري لأي باحث ،بالإضافة إلى الخلفية النظرية لمتغيرات الدراسة المتمثلة في الاحتراق النفسي ،مُفصلاً مفهومه ،أسبابه ،أبعاده ،مراحلها والنظريات التي تُفسر هذه الظاهرة. ثم الصلابة النفسية من حيث مفهومها ،أهميتها ،أبعادها ،خصائصها والنظريات التي تُفسر الصلابة النفسية.

أما الجانب التطبيقي فاشتمل على فصلين هما: الفصل الثاني والذي تطرقنا من خلاله إلى الاجراءات

الميدانية للدراسة وما تضمنته من منهج ثم الدراسة الاستطلاعية و الأساسية وعينتهما ادوات الدراسة حدود الدراسة و الاساليب الإحصائية المستخدمة في التحليل.

الفصل الثالث والذي تطرقنا من خلاله الى عرض النتائج ومناقشتها بما يتماشى مع فرضيات الدراسة والدراسات السابقة من خلال تحليل البيانات وتفسيرها لاستخلاص استنتاجات شاملة. واختتمت الدراسة بتقديم خاتمة ومجموعة من الاقتراحات المستندة إلى النتائج التي تم التوصل إليها.

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة.

1. إشكالية الدراسة
2. فرضيات الدراسة
3. أهداف الدراسة
4. أهمية الدراسة
5. المفاهيم الإجرائية
6. الدراسات السابقة
7. الخلفية النظرية لمتغيرات الدراسة

1- إشكالية الدراسة:

تعد الرفاهية النفسية، والقدرة على التعامل مع الضغوط المهنية من العناصر الأساسية للأداء الفعال في البيئات العملية، خاصة في المجالات التي تتطلب التفاعل الدائم مع الحالات الإنسانية المعقدة، ومنها المجال الإكلينيكي أو العيادي الذي يعتمد بدرجة كبيرة على جهود الأخصائي النفسي وما يقدمه من خدمات تشخيصية وعلاجية لمختلف الحالات التي تتطلب التدخل و الدعم النفسي في المؤسسات العمومية المختلفة، حيث يعد الأخصائي النفسي حسب (Brousouloux 2009) Sanderine مختصا في الأداء النفسي والمعرفي، والسلوك البشري والشخصية والعلاقات، يمكنه اختصاصه من المساعدة في التشخيص، والمشاركة في الدعم (سقطني، 2023، ص 113). كما تتطلب مهنته مجموعة من المهام تشمل قياس الذكاء والقدرات العامة، تطبيق أساليب إكلينيكية، ومعالجة المرضى وجها لوجه لفترة من الزمن والعمل من أجل تحقيق التوافق النفسي للفرد.

و يواجه الأخصائيون النفسيون كغيرهم تحديات كثيرة في بيئة عملهم قد تؤدي الى حالات من الانهك تتجاوز الارهاق اليومي العادي؛ مما يؤثر على قدرتهم على العطاء والتواصل الفعال مع الآخرين، حيث يرى ماسلاش و جاكسون (1981) أن الاحتراق النفسي ينتج عن ضغط العمل بسبب التفاوت بين الفرد ومحيط عمله بما فيه من ضغوطات، كما أنه يتمثل في مجموعة من الأعراض النفسية والجسمية منها الاجهاد الانفعالي ونقص الانجاز الشخصي، فقدان الشعور بالالتزام، التعب المستمر، بالإضافة الى ردود الأفعال السلبية اتجاه الآخرين، ويظهر خاصة في المهن التي تقتضي الالتزام الانفعالي والتعامل المباشر مع الناس (عزة، 2021، ص 3). وفي هذا الصدد توصلت نتائج دراسة الشهراوي و المهدي (2022) الى أن مستوى الاحتراق النفسي لدى الأخصائيات النفسيات العاملات مع النساء المعنفات كان عاليا. كما أكدت نتائج دراسة بوجمعة (2021) أن الأخصائيين النفسيين يعانون من احتراق نفسي مرتفع، وبهذا يكون الاحتراق النفسي حسب ما ذكره ماسلاش وليتر (1997) مؤشرا من مؤشرات التفكك بين الفرد ومهنته، فهو الداء الذي ينتشر تدريجيا، وبشكل

مستمر مع مرور الوقت ،حتى يصل بالشخص المحترق الى مستويات عالية من عدم الاستقرار الوظيفي ،والى تشكيل مشاعر سلبية عن العمل (نصراوي ،2015 ،ص 40) ،وهذا ما أكده شيرنيس بوصفه للاحتراق النفسي على أنه العملية التي يتخلى فيها الفرد عن التزامه المهني بالعمل نتيجة للضغوط والمشقة بعمله (طه و راغب ،2010 ،ص 12).

فالاحتراق النفسي الناتج عن الضغوط له تأثير واضح على حياة الأخصائي النفسي ،وعلى استقراره الوظيفي ؛الأمر الذي يتطلب قوة الشخصية والقدرة على الصمود عند التعرض للصدمات ، والتعافي منها وكلها مؤشرات لمستوى من الصلابة النفسية ،باعتبارها مصدرا من مصادر الشخصية الذاتية لمقاومة الآثار السلبية لضغوط الحياة ،والتخفيف من آثارها على الصحة النفسية والجسمية ،حيث ترى كوبازا (1997) أن الصلابة النفسية تعمل كمصدر أو كواق من أحداث الحياة الشاقة ،كما أنها تمثل اعتقادا واتجاها عاما لدى الفرد في قدرته على استغلال كافة مصادره وإمكانياته النفسية والبيئية المتاحة ،لكي يدرك أحداث الحياة الشاقة إدراكا غير مشوه ،ويفسرها بمنطقية وموضوعية ،ويتعايش معها على نحو إيجابي ،وأنها تتضمن الالتزام والتحكم والتحدي (محمد ،2023 ،ص 258).

وفي هذا السياق أجرت كلية بوسطن دراسة شملت 1200 شخصا وأكدت نتائجها أن هناك ثلاث سمات تميز الصلابة النفسية ،و هي درجة عالية من الالتزام تجعل الأشخاص لديهم اعتقاد أقوى مما يؤدونه ودرجة عالية من التحدي تجعلهم يعتقدون أن التغيير حقيقة ينبغي التعامل معها وينبغي استثمارها للنمو الشخصي ،و درجة عالية من التحكم في أمورهم الحياتية ،وشعورهم بالقدرة على التحكم في حياتهم (الفنيخ ،2018 ،ص 13)،فالصلابة النفسية تعبر عن قوة الشخصية والقدرة على التعافي من الأزمات والعودة إلى الحالة النفسية المستقرة بعد التعرض للضغوط ، وإعادة التوازن النفسي ،وهو ما يمكن أن يساعد في التخفيف من حدة الاحتراق النفسي.

ورغم الاهتمام المتزايد بدراسة الاحتراق النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى فئات مختلفة منها معلمين ،ممرضين ،أطباء ،أمهات عاملات ... إلا أن العلاقة بين المتغيرين لم تحظ بالدراسة

الكافية لدى الأخصائيين النفسانيين ،حيث لم تتوفر لدى الباحثين الدراسات المشابهة الكافية التي تناولت هذين المتغيرين معا- في حدود ما توفر لدينا- الأمر الذي شجعنا على إجراء هذه الدراسة بهدف الوقوف على طبيعة العلاقة بين الاحتراق النفسي و الصلابة النفسية لدى الأخصائيين النفسانيين الممارسين بالمؤسسات العمومية.

وبناء على ما سبق ؛فإن الدراسة الحالية تسعى الى الإجابة عن التساؤلات الآتية :

-هل توجد علاقة ارتباطية بين الاحتراق النفسي والصلابة النفسية لدى الأخصائيين النفسانيين الممارسين بالمؤسسات العمومية ؟

-ما مستوى الاحتراق النفسي لدى الأخصائيين النفسانيين الممارسين بالمؤسسات العمومية ؟

-ما مستوى الصلابة النفسية لدى الأخصائيين النفسانيين الممارسين بالمؤسسات العمومية ؟

-هل توجد فروق في مستوى الاحتراق النفسي تعزى بمتغير الخبرة المهنية لدى الأخصائيين النفسانيين الممارسين بالمؤسسات العمومية ؟

-هل توجد فروق في مستوى الصلابة النفسية تعزى بمتغير الخبرة المهنية لدى الأخصائيين النفسانيين الممارسين بالمؤسسات العمومية؟

2-فرضيات الدراسة:

للإجابة عن تساؤلات الدراسة تم اقتراح الفرضيات الآتية :

-توجد علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائيا بين الاحتراق النفسي والصلابة النفسية لدى الأخصائيين النفسانيين الممارسين بالمؤسسات العمومية.

-مستوى الاحتراق النفسي لدى الأخصائيين النفسانيين الممارسين بالمؤسسات العمومية من منخفض.

-مستوى الصلابة النفسية لدى الأخصائيين النفسانيين الممارسين بالمؤسسات العمومية مرتفع.

-لا توجد فروق دالة إحصائيا في مستوى الاحتراق النفسي تعزى لمتغير الخبرة المهنية لدى

الأخصائيين النفسانيين الممارسين بالمؤسسات العمومية.

-لا توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية تعزى لمتغير الخبرة المهنية لدى

الأخصائيين النفسانيين الممارسين بالمؤسسات العمومية.

3-أهداف الدراسة :

-التعرف على طبيعة العلاقة بين الاحتراق النفسي والصلابة النفسية لدى الأخصائيين النفسانيين

الممارسين بالمؤسسات العمومية.

-التعرف على مستوى الاحتراق النفسي لدى الأخصائيين النفسانيين الممارسين بالمؤسسات

العمومية.

-التعرف على مستوى الصلابة النفسية لدى الأخصائيين النفسانيين الممارسين بالمؤسسات

العمومية.

-التعرف على دلالة الفروق في مستوى الاحتراق النفسي وفق متغير الخبرة المهنية لدى

الأخصائيين النفسانيين الممارسين بالمؤسسات العمومية.

-التعرف على دلالة الفروق في مستوى الصلابة بالنفسية وفق متغير الخبرة المهنية لدى

الأخصائيين النفسانيين الممارسين بالمؤسسات العمومية.

4-أهمية الدراسة:

4-1-الأهمية النظرية :

تتضح أهمية الدراسة في أهمية العينة التي أجرينا عليها الدراسة ،وهي فئة الأخصائيين النفسانيين و

ما يقدمونه من خدمات نفسية تساهم في تحسين جودة الحياة للأفراد و المجتمعات و تعزيز الصحة

النفسية ،بالإضافة الى ما تناولته من متغيرات لها أهميتها في الشخصية ،وهي الاحتراق النفسي و

الصلابة النفسية باعتبارها جانبا إيجابيا في شخصية الأخصائي النفسي.

تقديم خلفية نظرية للاحتراق النفسي والصلابة النفسية.

4-2- الأهمية التطبيقية:

تفيد هذه الدراسة من خلال نتائجها في التعرف على مستوى كل من المتغيرين الاحتراق النفسي والصلابة النفسية و طبيعة العلاقة بينهما عند الأخصائي النفسي وأيضاً المساعدة في وضع برامج علاجية تساهم في الوقاية من الاحتراق النفسي وبرامج تعزيز الصلابة النفسية.

5- المفاهيم الإجرائية للدراسة:

5-1 الاحتراق النفسي:

حدد إجرائياً في هذه الدراسة بالدرجة الكلية التي يحصل عليها الأخصائي النفسي الممارس بالمؤسسات العمومية عند استجابته على مقياس الاحتراق النفسي المعد من طرف ماسلاش (1981) المنطبق في الدراسة الحالية.

5-2 الصلابة النفسية:

حدد إجرائياً في هذه الدراسة بالدرجة الكلية التي يحصل عليها الأخصائي النفسي الممارس بالمؤسسات العمومية عند استجابته على مقياس الصلابة النفسية المعد من طرف سوزان كوبازا (1982) المطبق في الدراسة الحالية.

6- الدراسات السابقة:

تشكل الأبحاث السابقة أساساً لمراقبة الظاهرة وتحديد مكانتها ضمن المجال الفكري النفسي. لذا ، ركزت الدراسة الحالية على تقديم نظرة شاملة للأبحاث السابقة بهدف استخلاص فرضيات البحث الجديدة ، وتمييز موقع الدراسة الحالية بالمقارنة مع تلك الأبحاث. وهذا يقودنا إلى تحليل الأبحاث المتعلقة بالاحتراق النفسي بالإضافة إلى الأبحاث التي تتناول الصلابة النفسية، والتي سنعرضها فيما يلي:

6-1 الدراسات التي تناولت المتغير الأول(الاحترق النفسي) :

6-1-1 دراسة عابدين (2001):

بعنوان الاحترق المهني وعلاقته بتقدير الذات للمعالجين النفسيين بمستشفيات العلاج النفسي بولاية الخرطوم بهدف الكشف عن الاحترق المهني وعلاقته بتقدير الذات للمعالجين النفسيين بمستشفيات العلاج النفسي بولاية الخرطوم في ضوء متغيرات النوع، العمر، سنوات الخبرة، المؤهل الأكاديمي، الحالة الاجتماعية، وتم استخدام المنهج الوصفي ومقياس الاحترق النفسي لماسلاش ومقياس تقدير الذات لكوبر سميث، تم تطبيقهما على عينة مكونة من 75 معالجا نفسيا حيث توصلت الدراسة الى النتائج التالية :

الاحترق المهني عند المعالجين النفسيين منخفض، كما لا توجد علاقة ارتباطية دالة بين الاحترق المهني وتقدير الذات للمعالجين النفسيين ونقص الشعور بالانجاز ووجود علاقة ارتباطية سالبة دالة بين الاحترق المهني وتقدير الذات في الدرجة الكلية، كما أظهرت النتائج عدم وجود علاقة ارتباطية دالة بين الاحترق المهني ومتغير العمر، سنوات الخبرة والمؤهل الأكاديمي، ولا توجد فروق بين الاحترق المهني ومتغير النوع (ذكور، اناث) في جميع أبعاد الاحترق المهني والدرجة الكلية. لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاحترق المهني ومتغير الحالة الاجتماعية في جميع ابعاد الاحترق المهني والدرجة الكلية.

6-1-2 دراسة العجمي وآخران 2016:

بعنوان انتشار الاحترق النفسي لدى الاختصاصي الاجتماعي بمدارس التعليم العام والتربية الخاصة في ضوء عدد من المتغيرات الديموغرافية هدفت الدراسة الى التعرف على نسبة انتشار الاحترق النفسي لدى أفراد العينة، الدراسة الحالية من الاختصاصيين الاجتماعيين بالتعليم العام والتربية الخاصة بالكويت. باستخدام المنهج الوصفي و مقياس الاحترق النفسي من اعداد ماسلاش وجاكسون على عينة مكونة من 213 اختصاصي اجتماعي وأظهرت النتائج أن انتشار

الاحترق النفسي لدى الاختصاصيين الاجتماعيين في المدارس ذوي الاحتياجات الخاصة مرتفعة مقارنة بالاختصاصيين الاجتماعيين العاملين في المدارس العامة، كما أظهرت النتائج أن الاحترق النفسي لدى الاختصاصيين الاجتماعيين يتأثر بمتغيرات الجنس والخبرة والتأهيل والوضع الاجتماعي.

6-1-3 دراسة بوجمعة (2021):

بعنوان الاحترق النفسي لدى الممارسين النفسانيين والأطباء العاميين بالجزائر، تهدف الدراسة الى الكشف عن طبيعة الاحترق النفسي لدى الممارسين النفسانيين العيادين والأطباء العاميين والفرق بينهما في درجات أبعاد الاحترق النفسي، أجريت الدراسة على عينة قوامها 120 منهم 60 ممارس نفساني عيادي و 60 طبيب، وتم تطبيق المنهج الوصفي و مقياس الاحترق النفسي لماسلاش، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن كل من الممارسين النفسانيين العيادين والأطباء العاميين يعانون من صعوبات مهنية متعددة، إلا أن الأطباء العاميين سجلوا درجات عالية من الاحترق النفسي مقارنة بالممارسين النفسانيين العياديين .

6-1-4 دراسة الشهراوي و المهدي (2022) :

تحت عنوان الاحترق النفسي و علاقته بالاتزان الانفعالي لدى عينة من الاخصائيات النفسيات العاملات مع النساء المعنفات بجامعة البطانة في السودان وتم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي و تطبيق مقياس الاحترق النفسي لماسلاش على عينة مكونة من 35 اخصائية نفسية و أظهرت النتائج أن مستوى الاحترق النفسي لدى عينة الدراسة كان عاليا بالاضافة الى وجود علاقة عكسية بين الاحترق النفسي و الاتزان الانفعالي و عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الاحترق النفسي و الاتزان الانفعالي تعزى لمتغير سنوات الخدمة.

6-1-5 دراسة اللامي (2022):

بعنوان الاحترق النفسي وعلاقته بالمسؤولية الاجتماعية لدى الأخصائيين النفسيين بمدينة مكة

المكرمة، تهدف الدراسة إلى معرفة طبيعة العلاقة بين الاحتراق النفسي والمسؤولية الاجتماعية وكذلك معرفة الفروق بين متوسطات درجات الاحتراق النفسي نتيجة لاختلاف النوع، العمر، المستوى التعليمي، مكان العمل، وتم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي ومقياس الاحتراق النفسي لماسلاش ومقياس المسؤولية الاجتماعية لإبراهيم الشافعي وتم تطبيقهما على عينة مكونة من 60 اخصائيا نفسيا، وقد توصلت الدراسة الى عدة نتائج :

وجود علاقة ارتباطية عكسية بين الاحتراق النفسي والمسؤولية الاجتماعية ووجود فروق ذات دلالة احصائية تعزى لمتغير النوع، كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة احصائية في الاحتراق النفسي تعزى للمستوى التعليمي، وعدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في الاحتراق النفسي تعزى لمكان العمل.

6-2 الدراسات التي تناولت المتغير الثاني (الصلابة النفسية):

6-2-1 دراسة القرعان (2014):

بعنوان العلاقة بين مستوى الصلابة النفسية ومستوى التوافق الاجتماعي لدى المرشدين التربويين في قضاء بئر السبع بفلسطين، وهدفت هذه الدراسة الى معرفة العلاقة بين الصلابة النفسية والتوافق الاجتماعي لدى المرشدين في قضاء بئر السبع بحيث تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي وتطوير مقياسي الصلابة النفسية والتوافق الاجتماعي على أفراد عينة الدراسة المكونة من 149 مرشدا ومرشدة، وقد أوضحت نتائج الدراسة ما يلي :

مستوى الصلابة النفسية لدى المرشدين التربويين كان مرتفعا ومستوى التوافق الاجتماعي لدى المرشدين التربويين كان متوسطا، أيضا أظهرت النتائج عن عدم وجود اختلاف في مستوى الصلابة النفسية لدى المرشدين التربويين في قضاء بئر السبع باختلاف متغيري المؤهل العلمي وسنوات الخبرة الوظيفية ووجود اختلاف في مستوى الصلابة النفسية لدى المرشدين التربويين باختلاف متغير الجنس ولصالح الذكور.

6-2-2 دراسة الرئيسي (2016):

بعنوان الصلابة النفسية لدى عينة من الأخصائيين النفسيين في سلطنة عمان ، وهدفت هذه الدراسة الى معرفة وتكونت عينة الدراسة من (100) أخصائي وأخصائية من مدارس سلطنة عمان ،استخدمت الباحثة المنهج الوصفي و مقياس الصلابة النفسية لكوبازا ترجمة عماد مخيمر (2002) .وتوصلت الباحثة للنتيجة الآتية :

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث من الأخصائيين النفسيين في الصلابة النفسية وذلك في اتجاه الذكور .

6-2-3 دراسة العتري (2023):

بعنوان مستوى الصلابة النفسية لدى عينة من الأخصائيات و الأخصائيين النفسيين العاملين في برامج ومعاهد التربية الخاصة وعلاقته ببعض المتغيرات الديموغرافية في المملكة العربية السعودية وتكونت عينة الدراسة من (178) من الأخصائيات و الأخصائيين النفسيين العاملين في برامج ومعاهد التربية الخاصة واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي و مقياس الصلابة النفسية (مخيمر، 2002) حيث نتائج البحث كانت كالتالي :

وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية تبعا لمتغير النوع لدى الأخصائيات و الأخصائيين النفسيين العاملين في برامج ومعاهد التربية الخاصة لصالح الإناث و وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية تبعا لمتغير سنوات الخبرة لدى الأخصائيات و الأخصائيين النفسيين العاملين في برامج ومعاهد التربية الخاصة تعزى لمتغير سنوات الخبرة لصالح الأكثر خبرة كما أظهرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية لدى الأخصائيات و الأخصائيين النفسيين العاملين في برامج ومعاهد التربية الخاصة تعزى لمتغير مكان العمل في منطقة الرياض .

6-3 الدراسات السابقة التي تناولت الاحتراق النفسي و الصلابة النفسية :

6-3-1 دراسة زغبى (2020):

تحت عنوان الاحتراق النفسي و علاقته بالصلابة النفسية لدى المرشدين و المرشدات بإدارة تعليم صبيا هدفت الدراسة الى معرفة العلاقة بين الاحتراق النفسي و الصلابة النفسية لدى المرشدين و المرشدات بإدارة تعليم صبيا بجامعة الحديدة في السعودية و باستخدام المنهج الوصفي الارتباطي و مقياس الاحتراق النفسي من اعداد ماسلاش ومقياس الصلابة النفسية و تطبيقهما على عينة مكونة من 164 مرشدا و مرشدة و أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الاحتراق النفسي و الصلابة النفسية لدى عينة الدراسة بالاضافة الى انخفاض مستوى الاحتراق النفسي و ارتفاع مستوى الصلابة النفسية كما اظهرت النتائج وجود فروق في مستوى الصلابة النفسية لصالح الاناث و عدم وجود فروق بين الجنسين في مستوى الاحتراق النفسي.

6-3-3 دراسة جاد الرب و الزيد (2022):

تحت عنوان. الاحتراق النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى الأخصائيين النفسانيين بمدارس التعليم العالي والنوعي بالكويت ،هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الاحتراق النفسي والصلابة النفسية لدى الأخصائيين النفسيين بمدارس التعليم العام و النوعي ،والكشف عن الفروق التي قد ترجع إلى الجنس ،الفئة العمرية ،الحالة الاجتماعية وفئة الطالب باستخدام المنهج الوصفي وتطبيق مقياس الاحتراق النفسي لماسلاش ،ومقياس الصلابة النفسية لعماد مخيمر على عينة مكونة من 230 اختصاصيين النفسانيين ،بالتوصل إلى نتائج أهمها :

أن مستوى الاحتراق النفسي متوسطا لدى الاختصاصيين النفسيين بمدارس التعليم العام والنوعي ،ومستوى الصلابة النفسية لدى أفراد العينة كان مرتفعا ،كما أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة سالبة بين الاحتراق النفسي والصلابة النفسية ووجود فروق ذات دلالة احصائية في متغيرات الاحتراق النفسي والصلابة النفسية تبعا لمتغيرات الجنس والفئة العمرية ، في حين لم يتم التوصل

لفروق ذات دلالة احصائية في الاحتراق النفسي والصلابة النفسية تبعا لمتغيرات الحالة الاجتماعية والمرحلة الدراسية، وأيضاً أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في الاحتراق النفسي وفقاً لمتغير المؤهل التعليمي، بينما كانت الفروق دالة في متغير الصلابة النفسية تبعا للمؤهل التعليمي، والجنس (اناث ذكور) والخبرة الوظيفية.

6-3-2 دراسة سقطني (2023):

تحت عنوان الاحتراق النفسي و علاقته بالصلابة النفسية لدى الاخصائيين النفسيين الممارسين بالمؤسسات المختصة لذوي الاحتياجات الخاصة في كل من ولايتي قسنطينة وأم البواقي، هدفت الدراسة للكشف عن العلاقة بين الاحتراق النفسي و الصلابة النفسية و مستويات الاحتراق النفسي والصلابة النفسية لدى الاخصائيين النفسانيين الممارسين بمؤسسات المختصة لذوي الاحتياجات الخاصة و علاقته ببعض المتغيرات الوصفية لعينة البحث المتمثلة في السن، الجنس، الأقدمية، الحالة العائلية و المؤهل العلمي باستخدام المنهج الوصفي الارتباطي وتطبيق مقياس الاحتراق النفسي " لكرستينا ماسلاش "ومقياس الصلابة النفسية ل "عماد مخيمر" وتكونت عينة الدراسة من 50 أخصائي نفسي عيادي ممارس بالمؤسسات المختصة لذوي الاحتياجات الخاصة وتم التوصل الى نتائج أهمها :عدم وجود علاقة ارتباطية بين الاحتراق النفسي و الصلابة النفسية لدى الأخصائيين النفسانيين الممارسين بالمؤسسات المختصة لذوي الاحتياجات الخاصة ووجود مستوى منخفض من الاحتراق النفسي لدى الأخصائيين النفسانيين الممارسين بالمؤسسات المختصة لذوي الاحتياجات الخاصة ووجود نتائج الدراسة على عدم وجود فروق في العلاقة بين الصلابة النفسية و الاحتراق النفسي لدى الأخصائيين النفسانيين الممارسين بالمؤسسات المختصة لذوي الاحتياجات الخاصة تعزى لمتغير الخبرة المهنية ،وعدم وجود فروق في العلاقة بين الصلابة النفسية والاحتراق النفسي لدى الأخصائيين الممارسين تعزى لمتغير المؤسسة الممارس بها.

• تعقيب على الدراسات السابقة :

من خلال مطالعة الدراسات ذات العلاقة بموضوع الدراسة الحالية حول الاحتراق النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى الأخصائيين النفسانيين الممارسين بالمؤسسات العمومية ،ويمكن القول أن هذه الدراسة كغيرها من الدراسات النفسية تشترك وتختلف مع الدراسات التي سبقتها في كثير من الجوانب، حيث يظهر في بعض من الدراسات السابقة المعروضة توافق بعض الدراسات مع الدراسة الحالية في الآتي :

-من حيث الموضوع :

تطابق موضوع دراستنا مع دراسة سقطني (2023) ودراسة جاد الرب و الزيد(2022) في دراستهما لموضوع الاحتراق النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى الأخصائيين النفسانيين .وتعارضت مع باقي الدراسات التي تناولت الاحتراق النفسي أو الصلابة النفسية في علاقتهما بمتغيرات أخرى.

-من حيث المنهج :

اتفقت الدراسة الحالية مع دراسة الشهراوي والمهدي (2022) ودراسة اللامي (2022) ودراسة القرعان (2014) ودراسة زغبي(2022) ودراسة سقطني(2023) لاعتمادهم على المنهج الوصفي الارتباطي.

-من حيث الأدوات: اتفقت الدراسة الحالية مع معظم الدراسات باعتمادها على مقياسي الاحتراق النفسي والصلابة النفسية.

-من حيث عينة الدراسة :

اتفقت الدراسة الحالية مع العينة التي تناولتها معظم الدراسات والمتمثلة في الأخصائيين النفسانيين ومنها دراسة عابدين (2001) ودراسة الشهراوي والمهدي(2022) ودراسة اللامي (2022) ودراسة سقطني (2023) ودراسة سعيدة(2021) ودراسة الرئيسي(2016) ودراسة العتري(2023) ودراسة جاد الرب و الزيد(2022).

• جوانب الاستفادة من الدراسات السابقة :

من خلال الاطلاع والاستئناس بالدراسات السابقة ذات العلاقة بموضوع الدراسة الحالية ،فقد تمت

الاستفادة منها في الجوانب الأساسية الآتية:

- ضبط الإطار النظري للدراسة الحالية وإعداده.
- تحديد الخطوات المنهجية المتبعة وضبط اهداف الدراسة.
- الحصول على أدوات الدراسة.
- مناقشة نتائج الدراسة.

7-الخلفية النظرية لمتغيرات الدراسة:

أولاً :الاحترق النفسي:

1 -مفهوم الاحتراق النفسي:

يعد مفهوم الاحتراق النفسي من المفاهيم الحديثة نسبياً ،حيث ظهر في أوائل عقد السبعينيات من القرن العشرين ،وقد استخدمه فرود نبيرجر للتعبير عن الاستجابات الجسمية والانفعالية الناتجة عن التعرض طويل الأمد لضغوط العمل لدى العاملين في المهن التي تكون توقعات العاملين فيها عالية وغير واقعية ،وبالذات المهن التي تقدم خدمات إنسانية (سيد و اخرون،2016 ص 565-604).

كما قام العديد من الباحثين والمختصين بتناول مفهوم الاحتراق النفسي في كتابتهم وأبحاثهم في محاولة جادة منهم لتوضيح هذا المفهوم والتعريف به ،فالعالم فرويد نبيرجر وهو أول من استخدم مصطلح الاحتراق النفسي قبل ما يقارب عقدين من الزمن عرفه بأنه حالة من الإنهاك تحصل نتيجة للأعباء والمتطلبات الزائدة والمستمرة الملقاة على الأفراد على حساب طاقتهم وقوتهم (المهداوي، 2002، ص 10).

و أيضا عرف انه استجابة للتوتر النفسي الناجمة عن البيئة التي يعيش فيها الطالب و المكونة من

ثلاث ابعاد و هي الاجهاد الانفعالي تبدل المشاع و نقص الشعور بالانجاز (الجعافرة، 2013، ص 299).

و يعد أيضا حالة من الاستنزاف الانفعالي و البدني بسبب ما يتعرض له الفرد من ضغوط أي انه يشير الى التغيرات السلبية في العلاقات و الاتجاهات من جانب الفرد نحو الاخرين بسبب المتطلبات النفسية و الانفعالية الزائدة (الزهراني، 2008، ص 05).

من خلال ما سبق، نستنتج أن الاحتراق النفسي هو حالة من الإرهاق النفسي والجسدي تنشأ عن الضغط المستمر في العمل أو الحياة اليومية. يشعر المصابون بالتعب الشديد، العزلة وانخفاض الإنتاجية. يمكن أن يؤدي إلى مشاكل صحية جدية إذا لم يتم التعامل معه بشكل فعال. فالوقاية والعلاج يتضمنان إدارة الوقت، الراحة، وطلب الدعم النفسي عند الحاجة.

2-أسباب الاحتراق النفسي:

استعرض علي عسكر سنة 2000 جملة من العوامل المسببة للاحتراق النفسي، نذكر منها :
أولا صراع وتعارض الدور. يحدث صراع الدور أو الأدوار عندما يكون هناك أكثر من مطلب على الفرد والاستجابة لإحدهما لأحدهما تصعب عليه الاستجابة للآخر.

ثانيا غموض الدور يتعلق غموض الدور بغياب الوضوح في المسؤوليات المهنية المطلوبة من الفرد فقد تبين بأن غموض الدور يرتبط ارتباطا وثيقا بانخفاض مستوى الرضا الوظيفي. وتكرار التعبير عن الرغبة. في ترك العمل والتوتر في مكان العمل، وانخفاض مستوى الثقة بالنفس لدى الفرد(عابدين، 2001، ص 22).

العوامل الخاصة بالجانب الفردي: هناك شبه اتفاق بين معظم الباحثين على ان الموظف الأكثر التزاما و اخلاصا في عمله يكون اكثر عرضة للاحتراق النفسي من غيره و يرجع ذلك كونه يكون تحت ضغط داخلي للعطاء وفي نفس الوقت يواجه ظروفًا خارجة من ارادته تقلل من هذا العطاء (بن علي، 2014، ص 12).

محدودية التفاعل الاجتماعي : عزلة اجتماعية من كثرة الأجهزة و الحسابات يحث احتراق نفسي لدى الموظف و قد اقترح كل من **SKOVHOLT AND TROTTER MATHISON** سنة 2016 سبعة مجالات مسببة للاحتراق النفسي مقابل 7 افراد مناعة له موضحة في الجدول الاتي :

جدول رقم(01) يوضح مجالات مسببة للاحتراق النفسي (سقطني، 2023، ص 46)

المسببة للاحتراق النفسي		الوقاية من الاحتراق النفسي
عبيء العمل الزائد	← مقابل	1. تحمل العمل ←
انعدام السيطرة	← مقابل	2. مشاعر الاختيار و التحكم ←
المكافئة الغير كافية	← مقابل	3. الاعتراف و المكافأة ←
عدم الشعور بالافراد	← مقابل	4. الشعور بالافراد من حوله ←
غياب العدل	← مقابل	5. العدالة و الانصاف و الاحترام ←
الصراع القيمي	← مقابل	6. العمل الهادف و القيم ←
التناقض بين الشخص و الوظيفة	← مقابل	7. الشخص المناسب في الوظيفة ←

3-أبعاد الاحتراق النفسي

ورد في دراسة صقر (2020) أن كلا من ماسلاش و جاكسون وليتر يرون أن الاحتراق النفسي باعتباره متلازمة تتضمن ثلاثة أبعاد و هي :

3-1-الإنهاك الانفعالي :

يشير إلى الشعور بالإرهاق والتعب الذي يحدث عندما تنضب موارد الفرد الانفعالية وطاقته وعندما يصبح ذلك الشعور مزمناً يشعر المعلمون بأنهم لم يعودوا قادرين على تكريس أنفسهم للطلاب كما

كانوا يفعلون من قبل.

3-2-تبلد المشاعر :

حيث يصبح المعلمون لا يمتلكون مشاعر إيجابية تجاه الطلاب ،ومن بين المظاهر العديدة التي تتعكس على معلم محترق نفسياً إظهار اللامبالاة ، والاتجاهات السلبية نحو طلابه.

3-3-الإنجاز الشخصي المنخفض في العمل :

حيث يشعر المعلمون بعدم قدرتهم على الاستمرار في مساعدة الطلاب على التعلم والنمو. ومن خلال ما ذكر سابقاً يتضح للباحثة أن الاحتراق النفسي يتكون من ثلاثة أبعاد أساسية ، وأن كل بعد يتعلق بجانب معين لدى المعلم وسلوكه ، فالإجهاد الانفعالي شعور يصاب به المعلم فيجعل منه شخصاً غير قادر على القيام بنشاط معين أو إنجاز الأعمال وانخفاض الحيوية لديه نتيجة استنزاف طاقته الجسمية والانفعالية والنفسية ، ويترتب عليها الشعور بالتعب والإرهاق العقلي والجسمي والانفعالي ؛ أما تبلد المشاعر فيكون بسبب التراكمات الناتجة من البعد الأول بحيث يكون المعلم غير مبال لما يقوم به وما يُطلب منه ؛ أما نقص الشعور بالإنجاز فيكون المعلم ذا اتجاه سلبي نحو نفسه ، ونحو الأفراد الآخرين المحيطين به.

وتختلف درجة كل بالتعب والإرهاك النفسي بسبب زيادة متطلبات العمل وعدم قدرته على الإنجاز ، وتبلد المشاعر ، ويكون في صورة المشاعر السلبية لدى الفرد اتجاه نفسه واتجاه الطلاب بعد من معلم إلى آخر حسب درجة الاحتراق النفسي الذي يعاني منه. وقد تبنت الدراسة الحالية للكشف عن مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمي صعوبات التعلم من الأبعاد الثلاثة الإجهاد الانفعالي ويكون في صورة شعور المعلم وانخفاض مستوى الإنجاز ، ويكون في صورة إحساس المعلم بعدم قدرته على النجاح في العمل والتي تنشأ نتيجة التعرض المستمر للضغوط (الشهري ، 2024 ، ص 11) .

حيث ينطلق الاحتراق النفسي من الإهلاك الانفعالي الذي يؤدي إلى تبلد المشاعر ، كما يؤدي الإرهاك الانفعال إلى نقص الشعور بالإنجاز الشخصي مباشرة ، أو عن طريق تبلد المشاعر (باوية، 2013

ص (339) .

4-مراحل الاحتراق النفسي :

يرى ماتيسون و انفاسيفيش ،أن ظاهرة الاحتراق النفسي لا تحدث فجأة ،وإنما تتضمن المراحل التالية:

4-1-مرحلة الاستغراق :

وفيها يكون مستوى الرضا عن العمل مرتفعا ،لكن . إذا حدث عدم اتساق بين ما هو متوقع منها العمل ،وما يحدث في الواقع ،يبدأ مستوى الرضا في الانخفاض.

4-2-مرحلة التبدل :

هذه المرحلة تنمو ببطء وينخفض فيها مستوى الرضا عن العمل تدريجيا وتقل الكفاءة وينخفض مستوى الأداء في العمل ،ويشعر الفرد باعتلال صحته البدنية ،وينقل اهتمامه إلى مظاهر أخرى . في الحياة كالهوايات والاتصالات الاجتماعية ،وذلك لشغل أوقات فراغه (بكري ،2024 ،ص 04).

4-3-مرحلة الانفصال :

و فيها يدرك الفرد ما حدث و يبدأ في الانسحاب النفسي و اعتلال الصحة البدنية و النفسية مع ارتفاع مستوى الاجهاد النفسي.

4-4- المرحلة الحرجة :

و هي اقصى مرحلة في سلسلة الاحتراق النفسي و فيها تزداد الاعراض البدنية و النفسية و السلوكية سوء و خطرا و يختل تفكير الفرد نتيجة شكوى الذات و يصل الفرد الى مرحلة الاجتياح (الانفجار) و يفكر في الانتحار (بكري ،2024 ،ص 04) .

و حسب مفهوم جرينس فان الاحتراق النفسي يمكن اعتباره عملية تتكون من ثلاث مراحل :

-المرحلة الأولى : يحس فيها الفرد بضغط العمل نتيجة عدم التوازن بين متطلبات العمل و القدرة الذاتية اللازمة لمواجهة تلك المتطلبات.

-المرحلة الثانية : يعاني الفرد من الإجهاد و التوتر اللذان هما ردة فعل طبيعية و مباشرة و عاطفية لضغط العمل.

-المرحلة الثالثة : تتكون لدى الفرد مجموعة من التغيرات في الاتجاهات و السلوك كالميل الى معاملة العميل بطريقة آلية، و الانشغال بإشباع الحاجات الشخصية ، و ما يترتب على ذلك من عدم الالتزام بالمسؤولية (المهداوي، 2002، ص 10).

5-النظريات المفسرة للاحتراق النفسي:

1-5 النظرية السلوكية :

يرى أصحاب هذه النظرية. أن السلوك هو نتيجة الظروف البيئية إلى درجة كبيرة ،ولم تتجه لهذه النظرية مشاعر الإنسان وأحاسيسه ،ويؤكدون أن الاحتراق النفسي هو نتيجة لعوامل بيئية ،فإذا ما تم ضبط تلك العوامل ،فإنه من السهولة التحكم بالاحتراق النفسي. وأوضحت الدراسات السلوكية. إن الإنسان قد مر بتجارب ،ولكن تراكمات هذه التجارب المؤلمة تؤدي إلى نشوء سلوك تجنبى وما يرافقه من خوف وقلق من المواقف المثيرة للألم ،وهذا ما تؤكد عليه العديد من الدراسات والنظريات العلمية في أهمية وضرورة تعديل السلوك. لضمان درجة عالية من الأداء والإنتاجية في مجالات العمل المختلفة (واثق، 2014، ص 55).

2-5 النظرية المعرفية :

ان المصدر الذي يحدد سلوك الانسان هو مصدر داخلي. ويخالف اصحاب هذه النظرية بذلك النظرية السلوكية. وهذا يعنى ان الانسان عندما يكون في موقف معين فانه سوف يفكر في هذا الموقف ويسعى الى الاستجابة من اجل الوصول الى الاهداف التي يحددها. وإذا كان هذا الانسان قد استطاع ان يدرك الموقف ادراكاً ايجابياً فان ذلك سيقود الى حاله من الرضا والمعنوية العالية والتكيف الايجابي في حين إذا أدرك الانسان هذا الموقف ادراكاً سلبياً فان النتيجة الحتمية لهذا الادراك السلبي ستكون ظهور اعراض الاحتراق النفسي (غانى، 2019، ص 1-3).

النموذج البيئي للاحتراق النفسي 1982 Ecological Model :

يهتم علم النفس البيئي بدراسة العلاقات بين الكائنات الحية والظروف المحيطة والأنظمة البيئية ويوضح هذا المنظور انه يلزم لتفهم الأسس والمسببات الرئيسية لظاهرة الاحتراق النفسي أن تركز على الشخص وعلى ظروفه البيئية التي يعيش فيها والصدى المتبادل لكل منهما على الآخر ويحدث الاحتراق النفسي عندما لا يستطيع الشخص التعامل بحكمة مع الضغوط النفسية، والذي يفضي إلى الإصابة بالاكتئاب، ومن ثم يعتقد بتدهور مهاراته الشخصية مثل تدهور الصحة النفسية والبدنية (فلاح، 2008، ص، 29) .

*تعقيب عام على نظريات الاحتراق النفسي

يتباين تفسير الاحتراق النفسي بين النظريات، حيث تمتلك كل نظرية تصورهما المنفرد لهذه الحالة حيث ترى النظرية السلوكية ان الاحتراق سلوك نتيجة الظروف البيئية. ولم تتجه هذه النظرية إلى مشاعر الإنسان. فإذا ما تم ضبط تلك العوامل، فإنه من السهولة التحكم بالاحتراق النفسي. وأوضحت ان الإنسان قد مر بتجارب، ولكن تراكمات هذه التجارب المؤلمة تؤدي إلى نشوء سلوك تجنبى وهذا ما تؤكد عليه العديد من الدراسات والنظريات العلمية في أهمية ضرورة تعديل السلوك. لضمان درجة عالية من الأداء والإنتاجية في مجالات العمل المختلفة.

وتؤكد نظرية التحليل النفسي التي تعود الى سيغموند فرويد على الحتمية البيولوجية في تفسير هذا السلوك وأنه يمر بثلاث منظومات مترابطة وهي الهو الأنا، والأنا الأعلى فالهو تقود إلى السلوك الغريزي وينجم عن الأنا السلوك المنطقي في حين يترتب على الأنا العليا السلوك الأخلاقي. وعليه فإن مصدر السلوك الظاهري التي تمثل الاحتراق النفسي، هي العمليات النفسية الداخلية، كالانفعالات والقلق والتوتر، وليس الأحداث البيئية.

بينما ترى النظرية المعرفية. أن السلوك الإنساني يحدده مصدر داخلي، أي إدراكه وبهذا تخالف النظرية السلوكية. ويعني هذا انه إذا كان الإنسان مدرك لهذا الموقف بشكل إيجابي، فإن ذلك سيؤدي إلى حالة من الرضا والتوافق الإيجابي. وعلى العكس، إذا كان الإنسان يدرك الموقف بشكل سلبي،

فقد يؤدي ذلك إلى ظهور أعراض الاحتراق النفسي عليه .

و نستخلص ان الاحتراق النفسي يشير إلى الآثار الجسدية والعاطفية للضغوط المستمرة المرتبطة بالعمل، خاصة في المهن ذات التوقعات المرتفعة وغير الواقعية. فرود نبيرجر هو من أول من استخدم هذا المصطلح لوصف هذه الحالة، والتي تتميز بالشعور بالتعب الشديد وعدم القدرة على التعامل مع المتطلبات الزائدة، مما يؤدي إلى الإجهاد الذي يُلاحظ من اللحظة الأولى.

ثانيا :الصلابة النفسية :

1 -مفهوم الصلابة النفسية :

عرفت الصلابة من قبل العديد من العلماء والباحثين ومن هذه التعاريف ما يأتي :
فقد عرفها مخيمر (1996) "بأنها نمط 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 يتحمل المسؤولية عنها وأن يظراً على جوانب حياته من تغيير هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديدا او اعاقه له" (كماش ،حسان،2017،ص 351).

كوبازا :الصلابة النفسية بأنها الادراك المتبادل للذات عن قدرتها على الالتزام والتحكم وتعرف والتحدي والسمات التي تساعد الفرد على ادارة الظروف الضاغطة وتؤثر في الطريقة التي تحول هذه الظروف الى فرص لتحقيق النمو والصلابة النفسية اعتقاد عام لدى الفرد في قدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة ،كي يدرك ويفسر بفعالية احداث الحياة الضاغطة (عبد السلام ، 2023 ، ص 128) .

يمكن القول ان الصلابة النفسية هي قدرة الفرد على التعامل بفعالية مع الضغوط النفسية والتكيف مع التحديات والصعوبات والتعامل الاحباط والصدمات النفسية والمشاكل اليومية لتطوير أهداف محددة وواقعية وذلك لحل المشاكل والتفاعل بسلاسة مع الآخرين ومعاملة الآخرين باحترام ،واحترام الذات (عبد العزيز ، راشد ، 2020 ، ص 22،21).

ويعرف شاير وكارفر Sheir و Carver :

الصلابة النفسية بأنها ترحيب الفرد وتقبله للضغوط التي يتعرض لها وتكون بمثابة مصدر واق ضد العواقب الجسمية السيئة للضغوط. (القضاة، 2017 ، ص 34).

ومجمل القول فإن الصلابة النفسية تشير الى قدرة الفرد على مواجهة الضغوط والأزمات النفسية وقدرته على استخدام كل من المصادر النفسية والبيئية المتاحة لكي يدرك ويواجه بفعالية احداث

الحياة الضاغطة.

2- أهمية الصلابة النفسية :

ان الصلابة النفسية مركب مهم من مركبات الشخصية القاعدية التي تقي الانسان من آثار الضغوط الحياتية المختلفة وتجعل الفرد أكثر مرونة وتفاؤلاً وقابلية للتغلب على مشاكله الضاغطة كما ان الصلابة النفسية عامل حماية من الأمراض الجسدية والاضطرابات النفسية. وأكد اليرد سميث أن الاشخاص الأكثر صلابة هم أكثر مقاومة للأمراض المدرجة تحت تأثير الضغط بسبب الطريقة الإدراكية التكيفية وما ينتج عنها من انحدار في مستوى التحفز الفسيولوجي(بن العربي،عمومن،2021، ص316،317).

ومن اهميتها أيضا :

-تعديل الصلابة النفسية من إدراك الأحداث وتجعل تأثيرها السلبي أقل حدة وتأثيرا.

-تؤدي الى أساليب مواجهة مرنة تختلف باختلاف الموقف الضاغط.

-تزيد من قدر الدعم الاجتماعي كأسلوب من أساليب المواجهة(قدور،2018،ص 6)

تظهر ابعاد الصلابة النفسية من خلال الدراسة التي قامت بها كوبازا والتي اشارت الى أن الافراد الذين يتمتعون بالصلابة النفسية يحاولون ان يكون لديهم التأثير من مجرى بعض الأحداث التي يمرون بها.

3- أبعاد الصلابة النفسية :

3-1 الالتزام: وهو نوع من التعاقد النفسي، يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله.

فيتمثل الالتزام في قدرة الفرد على تحقيق أهدافه مهما كانت العقبات ،ويكون ملتزما بالمبادئ والقيم ولا يضيع اوقاته في أنشطة لا معنى لها ،ويشعر بأن حياته زاخرة بالمعاني والأهداف ،ولا يتردد في المشاركة بالأنشطة التي تعود بالنفع على المجتمع ككل ،ويقدم العون للآخرين ويندمج

مع من حوله، ولا يهتم بالخصوصيات بل أنه ينظر الى العموميات، ولا يهتم بما يدور حوله من مواقف وأحداث، ومتفائل لا يشعر باليأس، ومظاهر الفشل، ولديه شعور بالمسؤولية تجاه الآخرين ولا يغير مبادئه بسهولة إلا بعد قناعته ومعرفة ما يترتب على ذلك .

وقد اشارت كوبازا الى أن الالتزام يمثل القدرة على إدراك الفرد لقيمه وأهدافه وتقدير امكانياتهم ليكون لديه هدف يحققه، وكذلك صنع القرارات التي تدعم التوازن والتراكيب الداخلية، فالالتزام يمثل الالتزام الذاتي من جانب الفرد نحو نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين (محمد، 2023، ص 260) .

3-2 التحكم: حيث يعرفه وايب Wiebe أنه اعتقاد الفرد بتوقع حدوث الأحداث الضاغطة ورؤيتها كمواقف وأحداث شديدة قابلة للتناول والتحكم فيها وإمكانية التحكم الفعال فيها، ويعني الاستقلالية والقدرة على اتخاذ القرار ومواجهة الأزمات (جديد، 2018، ص 789) .

وهو ميل الفرد نحو الشعور بأنه المؤثر في أحداث الحياة وهذا لا يعني التوقع الساذج لتحديد نتائج أحداث الحياة بل يعني إدراك الذات على انها ذو تأثير واضح من خلال ممارسة الخيال والمعرفة، والمهارة، والاختيار، والتحكم، مما يعزز ادراك مقاومة الضغوط من خلال زيادة توقع أن تكون الأحداث ذات خبرة و انها نتيجة طبيعية لأفعال الفرد وهي ليست خبرات غريبة او غير متوقعة (مدخلي، 2022، ص 11) .

3-3 التحدي: ويعرف بأنه اعتقاد الفرد بأنه لا بد من أن يطرأ تغييرات جديدة في حياته، ويتعامل مع هذا على أنه امر طبيعي وحتمي، ولا بد منه كوسيلة للارتقاء أكثر من كونه تهديداً لأمنه وثقته بنفسه.

يساعد الفرد على المبادرة واستكشاف البيئة ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعد على مواجهة الضغوط بفاعلية (القضاة، 2017، ص 40) .

4- خصائص ذوي الصلابة النفسية :

4-1 خصائص ذوي الصلابة النفسية المرتفعة :

يبين كل من ديلاذ Delad وكوزي Cozy و كرليستوتر Krelestotr (1990.1991) أن أصحاب الصلابة النفسية المرتفعة لديهم أعراض نفسية وجسمية قليلة ،ولديهم تركيز على التحمل الاجتماعي ،وارتفاع الدافعية نحو العمل ،ولديهم قدرة على التفاعل ،التقاؤل الدائم وأكثر توجهها للحياة ومواجهة لأحداث الحياة الضاغطة ولديهم القدرة على تلاشي الاجهاد (المشاي، 2020 ،ص 388).

وأكد ابو ندى (2007) على :

-الأفراد مرتفعو الصلابة النفسية لديهم القدرة على الصمود والمقاومة ولديهم انجاز افضل -
الأفراد مرتفعو الصلابة النفسية اكثر اقتدارا ويميلون للقيادة والسيطرة ،وأنهم اكثر مبادأة ونشاطا وذوي دافعية أفضل.

-الأفراد مرتفعو الصلابة النفسية ذوي وجهة داخلية للضبط ولديهم تمركز كبير حول الذات ولديهم نزعة تفاؤلية ،وأكثر توجهها للحياة ويمكنهم التغلب على الاضطرابات النفس جسمية (عواد ،2015، ص 15) .

4-2 خصائص منخفضي الصلابة النفسية :

يتصف ذو الصلابة النفسية المنخفضة بعدم الشعور بهدف لأنفسهم ،ولا معنى لحياتهم ،ولا يتفاعلون مع بيئتهم بإيجابية ،ويتوقعون التهديد المستمر والضعف في مواجهة الأحداث الضاغطة المتغيرة ،ويفضلون ثبات الأحداث الحياتية وليس لديهم اعتقاد بضرورة التحديد والارتقاء كما أنهم عاجزون عن تحمل الأثر السيء للأحداث الضاغطة (المشاي ،2020 ، ص 389،390) .

اذن ذوي الصلابة المنخفضة يتصفون ب :

-عدم القدرة على الصبر ،وعدم تحمل المشقة.

-قلة المرونة في اتخاذ القرارات.

-عدم تحمل المسؤولية.

-فقدان التوازن.

-سرعة الغضب والحزن الشديد والميل الى الاكتئاب والقلق.

-التجنب والبحث عن المساندة الاجتماعية.

يعتمد الأشخاص ذو الصلابة المنخفضة اسلوب المواجهة التراجعي أو الذي يتضمن نكوصا وفيه يقومون بالتجنب والابتعاد عن المواقف التي يمكن أن تولد ضغطا (جلال، 2021 ، ص 3405).

5-النظريات المفسرة للصلابة النفسية :

5-1-نظرية كوبازا :

تعتبر أول من قدمت نظرية وصفت بالرائدة في مجال الوقاية وقد انطلقت من التساؤل التالي ماذا عن الأشخاص الذين لا يمرضون تحت وطأة الضغط ؟ وذلك في اطروحتها للدكتوراه ،لقد اشارت الى أن الدراسات التي سبقتها كلها ركزت على الأمراض الناتجة عن مواجهة الحياة الضاغطة.

حيث قامت بدراسة حول المدراء التنفيذيين الذين يعملون في المستويات الادارية المتوسطة والعليا ،وقسمتهم الى فئتين هما :المدراء التنفيذيون الذين تعرضوا الى ضغوطات كثيرة خلال السنوات الثلاثة الماضية ،والمدراء الذين تعرضوا لضغوط اقل.

بعد ذلك ركزت انتباهها على المجموعة التي تعرضت لضغط شديد ،ثم قامت بمقارنة اولئك الذين يعانون من أمراض كثيرة مع اولئك الذين لديهم نسبيا القليل من الأمراض ،وذلك لمعرفة ما لذي يميزهم .

وجدت بأن اولئك الذين تعرضوا الى ضغوط شديدة ،ولكنهم يتمتعون بصحة جيدة لديهم مجموعة

من السمات اطلقت عليه النمط الصلب.

إلا أن اجتهاد كوبازا كان له امتداد عبر الزمن اذ يرى "رضوان" أن هذا المفهوم عند كوبازا يوازي مفهوم الاحساس بالتماسك الذي قدمه أنتونوفسكي وله ثلاث مكونات اساسية وهي القابلية للفهم والاستيعاب والقابلية للتأثير، والامتلاء بالمعنى. وحسب وجهة نظر كوبازا فإن الصلابة النفسية خاصة عامة تنشأ نتيجة خبرات الطفولة المعززة وتبرز من خلال السلوكيات والمشاعر التي تتصف بالالتزام والتحكم والتحدي (شويطر، 2015، ص 53) .

5-2 - نموذج فينك Venk المعدل لنظرية كوبازا Kobasa :

لقد ظهر حديثا في مجال الوقاية من الاصابة بالاضطرابات ولقد أعاد النظر فينك 1992 في نظرية كوبازا وحاول وضع تعديل جديد لها وتم تقديم هذا التعديل من خلال دراسته التي أجراها بهدف بحث العلاقة بين الصلابة النفسية و الادراك المعرفي والتعايش الفعال من ناحية، والصحة العقلية من ناحية أخرى وذلك على عينة قوامها (167) جنديا، واعتمد الباحث على المواقف الشاقة الواقعية في تحديده لدور الصلابة، وقد قام بقياس متغير الصلابة و الادراك المعرفي للمواقف الشاقة والتعايش معها قبل الفترة التدريبية التي أعطاها للمشاركين والتي بلغت ستة أشهر وبعد انتهاء هذه الفترة التدريبية توصل الى نتائج مهمة وهي :

ارتباط بعدي الالتزام والتحكم فقط في الصحة العقلية الجيدة للأفراد، فارتبط الالتزام جوهريا بالصحة العقلية من خلال تخفيض الشعور بالتهديد واستخداما لإستراتيجية التعايش الفعال خاصة استراتجية ضبط الانفعال حيث ارتبط بعد التحكم ايجابيا بالصحة العقلية من خلال ادراك الموقف على أنه أقل مشقة واستخدام استراتجية حل المشكلات بالتعايش.

وقد قام فينك بإجراء دراسة ثانية عام 1995 لها نفس أهداف الدراسة الاولى وذلك على عينة من الجنود أيضا، ولكنه استخدم فترة تدريبية عنيفة لمدة أربعة شهور تم خلالها تنفيذ المشاركين

للأوامر المطلوبة حتى وان تعارضت مع ميولهم واستعداداتهم الشخصية ،وذلك بصفة متواصلة وبقياس الصلابة النفسية وكيفية الادراك المعرفي للأحداث الشاقة الحقيقية (الواقعية) وطرق التعايش قبل فترة التدريب وبعد الانتهاء منها تم توصل لنفس النتائج للدراسة الاولى (البازجي ،2011 ،ص 53) .

3-5 -نظرية ماديMaddi للصلابة النفسية :

يرى مادي أن الصلابة بناء شخصي مكون من ثلاثة أبعاد متداخلة ومتفاعلة : فالشخص الملتزم يبقى منخرطاً فيما يقوم به ودائماً ما يجد الطريقة الأفضل لتحويل خبرته الى خبرة مثيرة للاهتمام وذات معنى ،والشخص ذو التحكم المرتفع يبحث عن التأثير في المعطيات الصعبة الناجمة عن الضغوط ،ويتعلم الشخص ذو التحدي المرتفع من خبراته وتكون هذه الأبعاد الثلاثة المكونة للصلابة النفسية تركيب يزود الفرد بالشجاعة من اجل تحويل الظروف الضاغطة من مصائب الى فرص للنمو للشخص (صبري ،محمد ،2022 ،ص 69 ،70) .

4-5 -نموذج بارتون Bartone:

أجرى بارتون الكثير من الدراسات والأبحاث التي أسهمت في تطوير نظرية الصلابة النفسية بشكل كبير مستندا الى النظرية التي وضعتها "كوبازا " و"مادي " وتبنى المفاهيم المرتبطة بهذه النظرية و استند إليها في أبحاثه النفسية في المجالات العسكرية والأمنية والتنظيمية. وانطلق بارتون من مبدأ مفاده أن الأفراد في الوقت الحالي يعملون في بيئات معقدة ومتغيرة وهذا ما يؤدي الى مستويات متزايدة من الضغط النفسي ،التي تؤدي بدورها الى اصابة كثيرين بمشكلات صحية ومهنية وفي المقابل يبقى آخرون أسوياء وأقوياء وصامدين تحت الضغط النفسي. ويؤكد بارتون ان الصلابة النفسية سمة من سمات الشخصية التي تميز الأشخاص الذين يحافظون على صحتهم تحت الضغوط عن الاشخاص الذين تظهر لديهم مشكلات صحية تحت الشروط الضاغطة ذاتها ،فالأشخاص ذو الصلابة النفسية يمتلكون حساً قوياً بالحياة والتزاماً وشعوراً أكبر

بالسيطرة ،وانفتاحا اكثر للتغيير .

ويرى "بارتون" ان الأفراد ذوي المستويات العالية من الصلابة النفسية يظهرون التزاما أعظم ويمتلكون حسا عاليا ذات معنى وذات قيمة وتستحق أن تعاش .كذلك يتميزون بالتحكم وهو الاعتقاد في القدرة على الاختيار والتأثير في المستقبل الى جانب التحدي وهو اتجاه للتغيير في الحياة باعتبارها أمرا مثيرا وممتعا ويستمتعون بالمواقف الجديدة والتحديات وقد أكد "بارتون" وجود خصائص نفسية تسهم في ايجاد الصلابة النفسية وتعزيزها الى جانب عوامل اخرى تؤثر على الطريقة التي يتصرف بها الأفراد ويستجيبون بها للمواقف ويمكن تصنيف هذا العوامل الى عوامل فردية مثل :الخلفية الاجتماعية والظروف الاسرية ،وشخصية الفرد ،وخبراته السابقة ومستوى الذكاء والصحة الجسمية.

ولقد اطلق "بارتون" فكرة قائمة على اعتبار الصلابة النفسية نظرة للعالم أكثر منها سمة من سمات الشخصية ويعد ذلك إطار أكثر عمومية يستطيع الأشخاص اعتماده لتفسير خبرات حياتهم بأكملها .وكذلك أورد "بارتون" فكرة مهمة عن الصلابة النفسية باعتبارها عاملا وقائيا ضد الأمراض المرتبطة بالضغط النفسي ،وهي ما اتفق العلماء على تسميتها بـ"سيكوبولوجية الصلابة" ،ذلك ان الضغط النفسي الاجتماعي عامل خطر لنشأة المشاكل الصحية وتطورها (هلكا ،2016، ص 24،25) .

-تعقيب عام على النظريات التي فسرت الصلابة النفسية:

-تعد نظرية كوبازا من أهم النظريات المفسرة للصلابة النفسية حيث وصفت بالرائدة في مجال الوقاية ،و قامت بدراسة حول المدراء التنفيذيون واستنتجت من خلالها أن المدراء الذين تعرضوا لضغوط شديدة ولكنهم يتمتعون بصحة جيدة يتميزون ببعض من السمات و اطلقت عليهم النمط الصلب.

كما تعتبر الصلابة النفسية عند كوبازا خاصية عامة تنشأ نتيجة خبرات الطفولة المعززة وتظهر

من خلال السلوكيات والمشاعر التي تتصف بالالتزام والتحكم والتحدي.

-في نموذج فينك نجد أن فينك قد اعاد النظر في نظرية كوبازا و اضاف تعديل لها واستنتج من دراسته على الجنود ان بعد الالتزام يرتبط بالصحة العقلية من خلال تخفيض الشعور بالتهديد مع استخدام استراتيجية التعايش الفعال و استراتيجية ضبط الانفعال ،وأظهرت الدراسة ايضا أن بعد التحكم يرتبط ايجابيا بالصحة العقلية من خلال ادراك الموقف على أنه مشقة .

قام فينك ايضا بإعادة الدراسة مرة ثانية مع فترة تدريبية عنيفة ،وتوصل الى نفس نتائج الدراسة الأولى.

- يعتقد مادي أن الصلابة النفسية هي بناء شخصي مركب مكون من ثلاثة أبعاد متفاعلة ومتداخلة هما:بعد الالتزام والتحكم والتحدي و هاته الأبعاد تزيد في شجاعة الفرد وتغير الظروف الضاغطة من مصائب الى فرص للنمو الشخصي.

- ينطلق بارتون من مبدأ أن الافراد في الوقت الحالي يعملون في بيئات معقدة ،مما يزيد من الضغط النفسي ويسبب مشكلات صحية ومهنية للكثير ،بينما يظل البعض الآخر قويا وصامدا تحت هذا الضغط .

يؤكد بارتون أن الصلابة النفسية هي سمة من سمات الشخصية فالأشخاص ذو الصلابة النفسية يمتلكون حسا قويا بالحياة وشعورا أكبر بالسيطرة.

6-العلاقة بين الاحتراق النفسي والصلابة النفسية:

نظرا لكون الاحتراق النفسي يشير الى عملية متتابعة من الإجهاد الانفعالي إلى تبدل الشخصية والذي يؤدي إلى الشعور بانخفاض الإنجاز الشخصي ،ويحدث نتيجة لاختلال التوازن بين موارد العمل ومطالبه، بالإضافة الى اهمية الصلابة النفسية باعتبارها تعدل من إدراك الأحداث وتجعل تأثيرها السلبي أقل حدة وتأثيرا. فقد حاولنا الاطلاع على الدراسات التي تناولت العلاقة بين

الاحراق النفسي و الصلابة النفسية خاصة لدى الاخصائيين النفسانيين الذين يتعرضون لضغوطات نفسية و مهنية و تؤثر سلبا على توافقهم المهني و النفسي و التي كانت نادرة جدا -في حدود ما توفر لدينا -و تباينت نتائج الدراسات المتوصل اليها ومنها دراسة جاد الرب و الزيد (2022) التي هدفت الى التعرف على العلاقة بين الاحتراق النفسي والصلابة النفسية لدى الاخصائيين النفسانيين بمدارس التعليم العالي و النوعي بالكويت، و أظهرت نتائجها وجود علاقة سالبة و دالة احصائيا بين ابعاد الاحتراق النفسي و ابعاد الصلابة النفسية، في حين لم تتوصل دراسة سقطني (2023) الى وجود علاقة بين المتغيرين لدى نفس العينة بالجزائر.

الفصل الثاني: الإجراءات الميدانية.

1. تمهيد

2. منهج الدراسة

3. الدراسة الاستطلاعية

4. أدوات الدراسة

5. عينة الدراسة

6. حدود الدراسة

7. الاساليب الإحصائية

8. الخلاصة

تمهيد :

كل دراسة علمية تتبع خطوات علمية ومنهجية محددة يجب الالتزام بها لضمان الوصول إلى نتائج صحيحة. لذا ،بعد مناقشة الأساس النظري والأبحاث السابقة في الفصول الماضية سنستعرض في هذا الفصل الإجراءات التي اتبناها لجمع البيانات الضرورية لإجراء الدراسة وللتحقق من صحة فرضياتها.

1 -منهج الدراسة:

إن طبيعة المشكلة المطروحة للدراسة تفرض على الباحث تبني منهج معين دون غيره وتبعاً لمشكلة الدراسة الحالية ،وأهدافها ،فقد تم الاعتماد على المنهج الوصفي الارتباطي ،الذي يهدف الى التحقق من صحة الفروض من خلال قياس العلاقات بين الظواهر المتنوعة ،وتحديد أوجه الاختلاف والتشابه بينها ،ويُعد المنهج الوصفي الارتباطي من أكثر المناهج استخداماً في الأبحاث العلمية لما يوفره من تغطية شاملة ،مرونة ،وتمثيل دقيق للواقع وتفاصيله و بهدف جمع بيانات و حقائق مفصلة لفهم مشكلة الدراسة.

وهو يهدف حسب (سيبوكر، نجاحي ،2019، ص 51) الى اكتشاف العلاقات بين المتغيرين قائمة أم لا.

2-الدراسة الاستطلاعية:

تكتسي الدراسة الاستطلاعية أهمية بالغة في البحث العلمي ؛حيث تمكن الباحث من الوصول إلى ميدان الدراسة ،مما يسهل عليه الفهم الأفضل ،والتصور الكامل لموضوع بحثه وإمكانية تحقيق أهدافه ،وقد تم إجراء الدراسة الاستطلاعية الحالية يوم 2023/12/14 بالوحدة الجوية 500 مسكن ببلدية المسيلة ،وهذا بهدف تحقيق جملة من الأهداف أهمها:

- التعرف على ميدان الدراسة.
- التأكد من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة.

- التعرف على الصعوبات التي يمكن ان تصادف سير الدراسة الاساسية.

2-1- عينة الدراسة الاستطلاعية:

شملت عينة الدراسة الاستطلاعية 20 أخصائيا نفسانيا ممارسا ،تم اختيارهم بطريقة قصدية بغرض التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة ،ويمكن توضيح خصائص العينة الاستطلاعية من خلال الجدول التالي:

جدول رقم(02) : يوضح توزيع افراد العينة الاستطلاعية حسب الخبرة المهنية

الخبرة	التكرارات	النسبة المئوية
أقل من عشر سنوات	10	50%
أكثر من عشر سنوات	10	50%
المجموع	20	100%

من خلال نتائج الجدول رقم (02) نلاحظ أن نسبة توزيع العينة حسب الخبرة المهنية متساوية والتي قدرت ب. 50 %.

3 -أدوات الدراسة:

تمثلت أدوات الدراسة فيما يلي :

3- 1- مقياس الاحتراق النفسي:

المقياس من اعداد كريستينا ماسلاش بالاشتراك مع سوزان جاكسون سنة 1981،وهو يهدف الى قياس الاحتراق النفسي لدى العاملين في مجال الخدمات الانسانية و الاجتماعية ،و هو م كون من 22 بند موزعة على ثلاثة ابعاد.

وتتم الاستجابة لكل عبارة من هذا المقياس من خلال سبعة بدائل ،تقابل كل منها درجة

معينة كما يلي :

صفر =أبدا.

1 = عدة مرات في السنة.

2 = مرة في السنة.

3 = عدة مرات في الشهر.

4 = مرة في الأسبوع.

5 = عدة مرات في الأسبوع.

6 = يوميا.

ويعتبر الاحتراق النفسي منخفضا إذا حصل الفرد على درجات منخفضة على البعدين الأول و الثاني ، ودرجة مرتفعة على البعد الثالث ، ويكون الاحتراق النفسي متوسطا عندما يحصل الفرد على درجات متوسطة على الأبعاد الثلاثة ، بينما يكون الاحتراق النفسي مرتفعا إذا حصل الفرد على درجات مرتفعة على البعدين الأول والثاني ومنخفضا على البعد الثالث.

وحسب ماسلاش يمثل كل بند واجهة من أوجه التقييم التي يمكن الفرد القيام بها في عمله حيث يشير الشخص الذي يتم سؤاله إلى معدل استجابته للشعور موضع السؤال ، ويتم قياس الانهاك العاطفي ، وتبدل الشعور وتدني الإنجاز الشخصي كل عن حدى ؛ أي أن الفرد لا يسجل نقاطا شاملة للاحتراق النفسي ، ولكن يسجل نقاطا لكل من الأبعاد الثلاثة.

ويمكن توضيح الأبعاد والفقرات المكونة للاستبيان من خلال الجدول الموالي:

جدول رقم(03) : يمثل أبعاد وأرقام عبارات المقياس

الرقم	ابعاد المقياس	ارقام العبارات
01	الانهاك العاطفي	1,2,3,6,8,13,14,16,20
02	تبدل المشاعر	22,11,15,10,5

21,18,19,9,12,17,7,4	الشعور بالانجاز	03
----------------------	-----------------	----

وقد اعتمدنا على النسخة الجزائرية المعربة التي قامت بترجمتها وتقنينها "نصراوي صباح" وطبقناها على البيئة الجزائرية (سقطني، 2023، ص 164،165).

كما تم اشتقاق معايير جديدة للتفسير خاصة بكل بعد وهي كالتالي :

جدول رقم (04) : يوضح المعايير التفسيرية الخاصة بكل بعد من أبعاد الاحتراق النفسي

الأبعاد	تفسيرات النسخة الجزائرية
الإرهاك العاطفي	الإجمالي 11 أو أقل :مستوى منخفض من الاحتراق النفسي.
	الإجمالي ما بين 12 و 17 شامل :مستوى متوسط من الاحتراق النفسي.
	الإجمالي أكثر من 18 : مستوى مرتفع من الاحتراق النفسي.
تبلد المشاعر	الإجمالي 9 أو أقل : مستوى منخفض من الاحتراق النفسي.
	الإجمالي ما بين 10 و 23 شامل : مستوى متوسط من الاحتراق النفسي.
	الإجمالي أكثر من 24 : مستوى مرتفع من الاحتراق النفسي.
الإنجاز الشخصي	الإجمالي 12 أو أقل : مستوى مرتفع من الاحتراق النفسي.
	الإجمالي ما بين 13 و 35 شامل : مستوى متوسط من الاحتراق النفسي.
	الإجمالي أكثر من 36 : مستوى منخفض من الاحتراق النفسي.

(سقطني، 2023، ص 46)

3-1-1- الخصائص السيكومترية لمقياس الاحتراق النفسي:

للتأكد من الخصائص السيكومترية للمقياس تم حساب كل من الصدق والثبات.

❖ الصدق:

تم التأكد من صدق المقياس بالاعتماد على ما يلي:

• صدق الاتساق الداخلي (البناء) :

والذي يعتمد على حساب معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لمقياس الاحتراق النفسي والأبعاد

المشكلة له ، وتم تسجيل النتائج الموضحة بالجدول الموالي:

جدول رقم(05): يوضح معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للمقياس والأبعاد المشكلة له.

الانجاز	التبدل	الانتهاك	الأبعاد
** 0.92	**0.86	**0.72	الدرجة الكلية

**دالة عند مستوى الدلالة 0.01

من خلال نتائج الجدول رقم (05) الذي يوضح نتائج الاتساق الداخلي بين الدرجة الكلية للمقياس نلاحظ اتساق الأبعاد الثلاثة مع الدرجة الكلية له ، حيث بلغ معامل الارتباط بين الدرجة الكلية والبعد الأول (0.72) ، كما قدر معامل الارتباط بين الدرجة الكلية والبعد الثاني بـ (0.86) ، بينما بلغ معامل الارتباط بين الدرجة الكلية والبعد الثالث (0.92) ، وكلها قيم دالة احصائياً عند مستوى الدلالة (0.01) ، وهذا ما يؤكد اتساق الأبعاد مع الدرجة الكلية لمقياس الاحتراق النفسي ، و على صلاحيته للتطبيق في الدراسة الحالية.

• الصدق التمييزي:

ويشير هذا النوع من الصدق الى قدرة المقياس على التمييز بين طرفي الخاصية التي يقيسها وتم التحقق من الصدق التمييزي لمقياس الاحتراق النفسي بعد جمع استجابات افراد العينة

الاستطلاعية، وترتيب الدرجة المتحصل عليها ترتيباً تنازلياً، ثم المقارنة بين المجموعتين المتطرفتين باستخدام الاختبار التائي. حيث أخذت ما نسبته (27%) من الأفراد ذوي الدرجة العليا و(27%) من الأفراد ذوي الدرجة الدنيا، وقد جاءت نتائج الصدق كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول رقم(06) : يوضح نتائج الصدق التمييزي لمقياس الاحتراق النفسي

المتغير	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة "T"	القيمة الاحتمالية	الدلالة الاحصائية
مقياس الاحتراق النفسي	المجموعة العليا	05	50	9.16	10	14.17	0.00
	المجموعة الدنيا	05	13.20	3.70			
							دال عند 0.01

من خلال بيانات الجدول رقم (06) نلاحظ أن قيمة الاختبار التائي قد بلغت (14.17)، وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01)، ودرجة الحرية (10)، وهذه النتيجة تدل على تمتع المقياس بقدرة تمييزية بين الفئتين المتطرفتين في الاحتراق النفسي، وقدرته على قياس ما وضع لقياسه.

❖ **الثبات:** لقياس ثبات المقياس استخدمنا طريقتين مختلفتين، والجدول الموالي يظهر نتائج الثبات المتوصل إليها:

جدول رقم(07): يوضح نتائج ثبات مقياس الاحتراق النفسي:

التجزئة النصفية (سبيرمان براون)	ألفا كرونباخ	الطريقة
0.92	0.71	النتائج

من خلال نتائج الجدول رقم(07) : نلاحظ أن قيم الثبات المتحصل عليها وفقا لكل طريقة جاءت مرتفعة ؛فقد بلغت قيمة الثبات وفق معامل الفا كرونباخ (0.71) ،وبلغت قيمة الثبات وفق طريقة التجزئة النصفية (0.92) وهي قيم مرتفعة تؤكد تمتع المقياس بدرجة مرتفعة من الثبات مع إمكانية التطبيق والوثوق في النتائج.

وبناء على نتائج الصدق والثبات يتضح أن مقياس الاحتراق النفسي يتمتع بدرجة مقبولة من الصدق والثبات ، ويمكننا الاعتماد عليه في الدراسة الأساسية لغرض التحليل الاحصائي واختبار فرضيات الدراسة.

2.3. مقياس الصلابة النفسية:

المقياس من اعداد محمد أحمد مخيمر 2002 يتكون من 48بندا موزعة على ثلاثة أبعاد هي : الالتزام ،التحكم ،التحدي ،يجاب عنها بأسلوب تقريرى ،و تصحح إجابات المفحوصين ضمن أربعة بدائل هي:

0 = لا .

1 =قليلًا .

2 =متوسطًا .

3 =كثيرًا .

وبالتالي تتراوح درجة كل مفحوص نظريا بين :صفر-144 وارتفاع الدرجة يعني ارتفاع الصلابة النفسية (سقطني ،2023 ،ص 168) .

جدول رقم(08):يمثل أبعاد وأرقام عبارات المقياس

الرقم	ابعاد المقياس	ارقام العبارات
01	الالتزام	46,43,40,37,34,31,28,25,22,19,16,13,10,7,4,1
02	التحكم	47,44,41,38,35,32,29,26,23,20,17,14,11,8,5,2
03	التحدي	48,45,42,39,36,33,30,27,24,21,18,15,12,9,6,3

3-2-1- الخصائص السيكومترية لمقياس الصلابة النفسية:

الصدق:

تم التأكد من صدق مقياس الصلابة النفسية عن طريق حساب ما يلي:

*صدق الاتساق الداخلي (البناء): و الذي يعتمد على حساب معاملات الارتباط بين الدرجة

الكلية لمقياس الصلابة النفسية و الابعاد المشكلة له تسجيل النتائج الموضحة في الجدول

الموالي :

جدول رقم(09): يوضح معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية

والأبعاد المشكلة له.

الابعاد	الالتزام	التحكم	التحدي
الدرجة الكلية	**0.71	**0.86	** 0.91

من خلال نتائج الجدول (09) نلاحظ اتساق الأبعاد الثلاثة مع الدرجة الكلية له حيث بلغ معامل الارتباط بين الدرجة الكلية و البعد الأول و المرتبط بالالتزام (0.71) ، كما قدر معامل الارتباط بين الدرجة الكلية و البعد الثاني المرتبط بالتحكم (0.86) ، بينما بلغ معامل الارتباط بين درجة البعد الثالث المرتبط بالتحدي (0.91) و كلها قيم ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01) ، وهذا ما يؤكد اتساق الابعاد مع الدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية و على صلاحيته للتطبيق في الدراسة الحالية.

- **الصدق التمييزي (المقارنة الطرفية) :** قمنا بحساب الصدق بطريقة المقارنة الطرفية حيث سحبت مجموعتين الدنيا و العليا و استعمال اختبار دلالة الفروق (t.test) لعينتين مستقلتين و كانت النتائج على النحو الآتي :

جدول رقم(10) : يوضح نتائج الصدق التمييزي لمقياس الصلابة النفسية

المتغيرات	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة "T"	القيمة الاحتمالية	الدلالة الاحصائية
مقياس الصلابة النفسية	المجموعة العليا	123.20	4.08	10	19.80	0.00	دال عند 0.01
	المجموعة الدنيا	84.80	7.98				

من خلال بيانات الجدول رقم (10) نلاحظ ان قيمة الاختبار التائي بلغت (19.80) و هي قيمة دالة احصائيا عند مستوى الدلالة (0.01) و درجة الحرية (10) ،وهذه النتيجة تدل على تمتع المقياس بقدرة تمييزية بين الفئتين المتطرفتين في الصلابة النفسية و قدرته على قياس ما وضع قياسه.

الثبات : من اجل قياس ثبات المقياس استخدمنا طريقتين مختلفتين و الجدول الموالي يوضح نتائج الثبات المتوصل اليها :

جدول رقم(11) : يوضح نتائج الثبات لمقياس الصلابة النفسية

التجزئة النصفية (سبيرمان براون)	ألفا كرونباخ	الطريقة
0.93	0.73	النتائج

من خلال نتائج الجدول رقم (11) نلاحظ أن قيم الثبات المتحصل عليها وفقا لكل طريقة جاءت مرتفعة فقد بلغت قيمة الثبات وفق طريقة معامل الفا كرونباخ (0.73) ،وبلغت قيمة

الثبات وفق طريقة التجزئة النصفية (0.93) وهي قيم مرتفعة تؤكد تمتع المقياس بدرجة مرتفعة من الثبات مع إمكانية التطبيق والحصول على نتائج صادقة.

وبناء على نتائج الصدق والثبات يتضح أن مقياس الصلابة النفسية يتمتع بدرجة مقبولة من الصدق و الثبات،و يمكننا الاعتماد عليه في الدراسة الأساسية لغرض التحليل الإحصائي واختبار فرضيات الدراسة.

4 -مجتمع وعينة الدراسة الأساسية :

1-4 مجتمع الدراسة:

يعرف مجتمع الدراسة بأنه مجموع أو كل المفردات التي استهدفها البحث القائم ،ولا يهم أن تكون مفردات مجتمع الدراسة بضع أفراد أو عشرات الملايين ،فليس هناك من يحدد مجتمع الدراسة إلا الباحث نفسه طبقاً لأهدافه و مصطلحاته (المرعشلي ،2016،ص 48) . وقد تمثل مجتمع الدراسة الحالية في جميع الاخصائيين النفسانيين الممارسين بالمؤسسات العمومية التابعة لولاية المسيلة والبالغ عددهم حوالي(75)أخصائياً.

2-4 عينة الدراسة :

يعرف "موريس أنجرس" العينة بأنها مجموعة فرعية من عناصر مجتمع البحث. كما أنها ذلك الجزء من المجتمع التي يجري اختيارها وفق قواعد وطرق علمية بحيث تمثل المجتمع تمثيلاً صحيحاً (در ،2017،ص 313) .

تمثلت عينة الدراسة في مجموعة من الاخصائيين النفسانيين الممارسين بالمؤسسات العمومية التابعة لولاية المسيلة و البالغ عددهم 42 اخصائياً ،تم اختيارهم بطريقة العينة القصدية خلال سنة (2024/2023) ،حيث كانت نسبة تمثيلها في مجتمع الدراسة 56% وهي نسبة مقبولة احصائياً.

والجدول الموالي يوضح خصائص عينة الدراسة الأساسية حسب الخبرة المهنية

جدول رقم(12) : يمثل توزيع افراد العينة حسب الخبرة المهنية

الخبرة	التكرارات	النسبة المئوية
أقل من عشر سنوات	22	52.4%
أكثر من عشر سنوات	20	47.6%
المجموع	42	100%

من خلال نتائج الجدول رقم (12) نلاحظ ان توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير الخبرة المهنية كان متقاربا ،حيث بلغ عدد أفراد فئة الخبرة أقل من عشر سنوات 22 فردا بنسبة 52.4%. كما بلغ عدد أفراد فئة الخبرة أكثر من عشر سنوات 20 فردا بنسبة 47.6%.

5/حدود الدراسة:

- الحدود الموضوعية :اقتصرت هذه الدراسة على معرفة العلاقة بين الاحتراق النفسي و الصلابة النفسية عند الأخصائيين الممارسين بالمؤسسات العمومية.
- الحدود المكانية :تم اجراء الدراسة بالمؤسسات العمومية بولاية المسيلة.
- الحدود الزمانية :تم اجراء الدراسة الأساسية في الفترة الممتدة من 12/02/2024 الى غاية 12/03/2024 خلال الموسم الجامعي 2023/2024.
- الحدود البشرية :طبقت الدراسة الحالية على عينة من الأخصائيين النفسانيين الممارسين بالمؤسسات العمومية.

6/أساليب المعالجة الإحصائية:

تمت معالجة البيانات المتحصل عليها من خلال الدراسة الميدانية باستخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (Spss) .

وقد تم الاعتماد في تحليل البيانات على الأساليب الآتية:

- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية : استخدمت لتحديد مستوى كل من الاحتراق النفسي والصلابة النفسية لدى أفراد العينة.
- الاختبار T-test: استخدم لحساب صدق المقارنة الطرفية ، وحساب دلالة الفرق في مستوى الاحتراق النفسي ومستوى الصلابة النفسية ، الهدف من اختياره هو للتأكد من وجود فروق يمكن الاعتماد عليها في النتيجة
- معامل الارتباط بيرسون (pearson) : استخدم لحساب صدق الاتساق الداخلي و لمعرفة طبيعة العلاقة بين الاحتراق النفسي والصلابة النفسية لدى أفراد العينة ، الهدف من اختياره هو تحديد ما اذا كان هناك فرق إحصائي يعتبر معنويًا بين المتوسطين.
- معامل الفا كرونباخ : استخدم لحساب ثبات أدوات الدراسة.
- معامل سبيرمان براون : استخدم لتصحيح معادلة الطول في حساب الثبات حسب طريقة التجزئة النصفية.

خلاصة:

في هذا الفصل تم التأكد من الخصائص السيكومترية المعتمدة و تطبيقها على عينة استطلاعية كما تناول الفصل منهجية الدراسة و إجراءاتها الميدانية بالإضافة الى عينة الدراسة و حدودها و أخيرا أساليب المعالجة الاحصائية.

عرض ومناقشة نتائج الدراسة.

1. تمهيد

2. عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الاولى

3. عرض وتحليل مناقشة نتائج الفرضية الثانية

4. عرض وتحليل مناقشة الفرضية الثالثة

5. عرض وتحليل مناقشة الفرضية الرابعة

6. عرض وتحليل مناقشة الفرضية الخامسة

7. الاستنتاج العام

تمهيد:

يهدف هذا الفصل الى عرض وتحليل النتائج التي تم الوصول اليها خلال الدراسة بهدف الحصول على بيانات و اختبار صحة الفرضيات المطروحة بالإضافة الى ذلك سيتم تقديم استنتاج عام نلخص فيه النتائج بشكل شامل.

1. عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

تتص الفرضية الأولى على أنه توجد علاقة ارتباطية عكسية بين الاحتراق النفسي والصلابة النفسية لدى الأخصائيين النفسانيين الممارسين بالمؤسسات العمومية. وللتأكد من صحة هذه الفرضية تم حساب معاملات الارتباط بيرسون لاستجابات أفراد العينة بين أبعاد مقياس الاحتراق النفسي و الدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية ،وجاءت النتائج كما يلي:

جدول رقم(13):يوضح معاملات الارتباط بين أبعاد الاحتراق النفسي و الصلابة النفسية

الدالة الإحصائية	القيمة الاحتمالية	قيمة معامل الارتباط	ابعاد الاحتراق النفسي
غير دالة	0.99	-0.002	الإنهاك العاطفي
غير دالة	0.81	-0.038	تبلد المشاعر
غير دالة	0.19	-0.203	الشعور بالانجاز
غير دالة	0.40	-0.133	الدرجة الكلية

يتضح من بيانات الجدول رقم (13) أن معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس الاحتراق النفسي و الدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية قد جاءت كلها غير دالة احصائيا ؛حيث بلغ معامل الارتباط في بعد الانهاك (-0.002) و في بعد تبلد المشاعر (-0.038) و في بعد الشعور (-0.203) ،في حين بلغت قيمة معامل الارتباط بين الدرجة الكلية للمقياسين (-0.133) وكلها قيم سالبة و غير دالة إحصائيا ،و هذه النتائج تؤكد على عدم وجود علاقة ارتباطية بين الاحتراق

النفسي و الصلابة النفسية لدى الأخصائيين النفسيين العاملين بالمؤسسات العمومية بولاية المسيلة ،ومنه فان الفرضية الأولى لم تتحقق.

هذه النتيجة يمكن إرجاعها إلى الصراع القائم بين القيم المهنية والقيم الشخصية ،حيث تعتبر الصلابة النفسية سلاحا فعالا في مواجهة صعوبة العمل ومحنه ،فهي تمكن الأفراد من اكتساب المزيد من القوة والقدرة على التحدي بدلا من الانهيار، فحسب ما أورده (صبري ،محمد ،2022 ،ص 63) فإن Anthony (1987) يعتبر أن الافراد الذين يمتلكون بعض العوامل التي تساعدهم على تحمل الضغط الواقع عليهم دون أن يعانون من أي اضطرابات أو مشكلات يصعب حلها يتميزون بالصلابة النفسية في مواجهة الضغوط ،والتي تتميز بثلاث صفات هي الالتزام التحكم ،التحدي.

وهي نتيجة تتفق مع نتائج دراسة سقطني (2023) التي توصلت إلى عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الاحتراق النفسي والصلابة النفسية لدى الأخصائيين النفسيين الممارسين بالمؤسسات المختصة لذوي الاحتياجات الخاصة بالجزائر .

كما أنها تختلف عن نتائج دراسة جاد الرب الزيد (2022) التي أوضحت نتائجها وجود علاقة سالبة ودالة إحصائيا بين أبعاد الاحتراق النفسي وأبعاد الصلابة النفسية.

تختلف هذه النتيجة أيضا مع نتائج دراسة زغبيني (2020) التي توصلت الى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الاحتراق النفسي والصلابة النفسية لدى المرشدين والمرشحات بإدارة تعليم صبيا بالسعودية.

وهذا الاختلاف قد يعود الى اختلاف بيئة عمل الأخصائيين النفسيين من دراسة الى اخرى وأيضا عدم توفر نفس الوسائل التي يستخدمها الأخصائيون ،فقد يمتلك بعض الأخصائيين جميع الوسائل اللازمة والضرورية التي تسهل عليهم العمل ،بينما يفتقر آخرون الى هذه الوسائل.

2. عرض و تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:

تنص الفرضية الثانية على أن مستوى الاحتراق النفسي منخفض لدى الأخصائيين النفسانيين الممارسين بالمؤسسات العمومية. وللتأكد من صحة هذه الفرضية تم حساب المتوسط الحسابي و المتوسط النظري و الاختبار التائي لمتوسطين مرتبطين ،وجاءت النتائج كما يوضحها الجدول الموالي:

جدول رقم (14) :يوضح مستوى الاحتراق النفسي

المتغير	حجم العينة	المتوسط الحسابي	المتوسط النظري	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة "T"	القيمة الاحتمالية	الدلالة الإحصائية
الاحتراق النفسي	42	27.69	66	13.55	41	-18.31	0.00	دال عند 0.01

يتضح من نتائج الجدول رقم (14) أن قيمة الاختبار التائي بين المتوسطين الحسابي و النظري لاستجابات أفراد العينة على مقياس الاحتراق النفسي قد بلغت (-18.31) و هي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01) لصالح المتوسط النظري الذي بلغت قيمته (66) في مقابل المتوسط الحسابي ذي القيمة الأقل و المقدرة ب (27.69) ،وهذه النتائج تؤكد على وجود مستوى منخفض من الاحتراق النفسي لدى عينة الدراسة ،ومنه فإن الفرضية الثانية قد تحققت.

هذه النتيجة يمكن إرجاعها لكون الأخصائيين النفسانيين الممارسين بالمؤسسات العمومية لا يجدون صعوبة في العمل و إلى عدم معاناتهم من ضغوط العمل ،و أيضا الى قدرتهم على التكيف مع ظروف العمل التي تساهم الى حد كبير في احساسهم بالنجاح في تأدية واجباتهم ،و أيضا الى العلاقة الجيدة مع الزملاء والمجتمع المحلي ،وهذا ما انعكس ايجابيا عليهم و ساهم

في انخفاض مستوى الاحتراق النفسي لديهم. كما يمكن ارجاعها أيضا الى غياب صراع و تعارض الأدوار عندما يكون هناك أكثر من مطلب ،والى وضوح في المسؤوليات المهنية المطلوبة منهم. وقد اتفقت نتيجة هذه الفرضية مع نتيجة دراسة عابدين (2001) والتي أظهرت ان الاحتراق النفسي يتميز بالانخفاض عند المعالجين النفسيين بمستشفيات الخرطوم. بينما تختلف عن نتائج دراسة العجمي وآخران (2016) حيث أظهرت نتائج هذه الدراسة ان نسبة الاحتراق النفسي لدى الاختصاصي الاجتماعي بمدارس التعليم العام والتربية الخاصة في ضوء عدد من التغيرات الديموغرافية كان مرتفعا. وأيضا تختلف مع دراسة بوجمعة (2021) حيث بينت نتائج الدراسة أن مستوى الاحتراق النفسي مرتفعا لدى الممارسين النفسانيين.

3. عرض و تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

تنص الفرضية الثالثة على أن مستوى الصلابة النفسية مرتفع لدى الأخصائيين النفسانيين الممارسين بالمؤسسات العمومية. وللتأكد من صحة هذه الفرضية تم حساب المتوسط الحسابي و المتوسط النظري و الاختبار التائي لمتوسطين مرتبطين ،وتم التوصل الى النتائج الموضحة بالجدول الموالي :

جدول رقم (15) : يوضح مستوى الصلابة النفسية

المتغير	حجم العينة	المتوسط الحسابي	المتوسط النظري	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة "T"	القيمة الاحتمالية	الدالة الإحصائية
الصلابة النفسية	42	108.97	72	18.16	41	13.18	0.00	دال عند 0.01

يتضح من نتائج الجدول رقم (15) أن قيمة الاختبار التائي بين المتوسطين الحسابي و النظري لاستجابات أفراد العينة على مقياس الاحتراق النفسي قد بلغت (13.18) و هي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.01) لصالح المتوسط النظري الذي بلغت قيمته (72) في مقابل المتوسط

الحسابي ذي القيمة الأقل و المقدرة ب (108.97) ، وهذه النتائج تؤكد على وجود مستوى مرتفع من الصلابة النفسية لدى عينة الدراسة ، ومنه فإن الفرضية الثانية قد تحققت.

يمكن تفسير نتائج هذه النتيجة بكون الأخصائيين النفسانيين الممارسين بالمؤسسات العمومية لديهم القدرة على الصمود والمقاومة ،ويمكنهم التغلب على الاضطرابات النفسجسمية و يمتلكون نزعة تفاؤلية ،بحيث تعمل الصلابة النفسية ومكوناتها كمتغير نفسي له الأثر الكبير في تخفيف وقع الأحداث الضاغطة على الصحة النفسية والجسدية للفرد ،حيث أن الشخص الصلب ينظر إلى المواقف الضاغطة على أنها مواقف مثيرة للانتباه ،ولها معنى ويمكن تغييرها بدلا من النظر إليها كتهديد ،وحسب ما أورده (المشاي ،2020 ،ص 388)،فإن كل من (Delad 1990) و(1991)Cozy و كركليستوتر Krelestotr يرون أن أصحاب الصلابة النفسية المرتفعة لديهم أعراض نفسية وجسمية قليلة ،وارتفاع الدافعية نحو العمل ولديهم قدرة على التفاعل ،التقاؤل الدائم وأكثر توجهها للحياة ،ومواجهة لأحداث الحياة الضاغطة ولديهم القدرة على تلاشي الاجهاد.

أيضا يمكن ارجاع ارتفاع الصلابة النفسية الى تقبل الأخصائيين النفسانيين للتغيرات والضغوط التي يتعرضون إليها ،وبالتالي تحدي تلك الظروف ومواجهتها يعزز من قدرتهم على الصمود والنجاح في مهامهم ،وإلى جانب ذلك فإن الإرادة تلعب دورا جوهريا في تمكينهم من الحفاظ على التوازن النفسي ،وتحقيق أهدافهم المهنية والإنسانية بشكل فعال.

وهي نتيجة تتفق مع نتائج دراسة جاد الرب ،الزيد (2022) والتي كانت نتيجتها أن مستوى الصلابة النفسية لدى الاختصاصيين النفسيين في مدارس التعليم العام والنوعي كان مرتفعا.

وتتفق أيضا مع دراسة سقطني (2023) والتي أسفرت النتائج عن مستوى مرتفع من الصلابة النفسية لدى الأخصائيين النفسانيين الممارسين بالمؤسسات المختصة لذوي الاحتياجات الخاصة.

4. عرض و تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة:

تنص الفرضية الرابعة على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي تعزى لمتغير الخبرة المهنية لدى الأخصائيين النفسانيين الممارسين بالمؤسسات العمومية بولاية المسيلة.

وللتأكد من صحة هذه الفرضية تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والاختبار التائي لمتوسطين مرتبطين، وجاءت النتائج كما يلي:

جدول رقم (16) : يبين الفروق في مستوى الاحتراق النفسي حسب الخبرة المهنية

المتغيرات	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة "T"	القيمة الاحتمالية	الدلالة الإحصائية
الخبرة المهنية	أقل من عشر سنوات	22	29.90	15.38	40	1.11	غير دال
	أكثر من عشر سنوات	20	25.25	11.08			

يتضح من نتائج الجدول رقم (16) أن قيمة الاختبار التائي بين متوسطي درجات أفراد العينة على مقياس الاحتراق النفسي حسب متغير الخبرة المهنية قد بلغت (1.11) و هي قيمة غير دالة إحصائيا عند درجة حرية (40)، وهذه النتائج تؤكد على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي تعزى لمتغير الخبرة المهنية لدى الأخصائيين الممارسين بالمؤسسات العمومية، ومنه فإن الفرضية الرابعة قد تحققت.

يمكن ارجاع هذه النتيجة الى أن الأخصائيين النفسانيين الممارسين بالمؤسسات العمومية من ذوي الخبرة الكبيرة أو ذوي الخبرة القليلة لديهم احتراق نفسي منخفض، و هذا يشير الى أن مدى الخبرة المهنية لا يؤثر على مستوى الاحتراق النفسي، فمهنة الأخصائي النفسي تتطلب مسؤولية كبيرة وجهدا متواصلا لأنهم يتعاملون مع فئات مختلفة من الأشخاص والمضطربين نفسيا، ومع

حالات مختلفة تتراوح بين الخفيفة و الحادة ،مما يتطلب منهم تقديم الدعم والرعاية النفسية الملائمة لكل حالة بشكل فعال ومستمر ،هذه المسؤولية والجهد يتحملها كل الأخصائيين النفسانيين من ذوي الخبرة الطويلة أو حديثي الخبرة.

وهي نتيجة تتفق مع نتائج دراسة المشهراوي والمهدي (2022) التي توصلت الى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي تبعا لمتغير سنوات الخدمة لدى الأخصائيات النفسيات العاملات مع النساء المعنفات بالسودان.

5. عرض و تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الخامسة:

تنص الفرضية الخامسة على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية تعزى بمتغير الخبرة المهنية لدى الأخصائيين النفسانيين الممارسين بالمؤسسات العمومية وللتأكد من صحة هذه الفرضية تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والاختبار التائي لمتوسطين مرتبطين ،وجاءت النتائج كما يلي:

جدول رقم (17) : يبين الفروق في مستوى الصلابة النفسية حسب الخبرة المهنية

المتغير	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة "T"	القيمة الاحتمالية	الدلالة الإحصائية
الخبرة المهنية	أقل من عشر سنوات	105.59	21.41	40	-1.27	0.20	غير دال
	أكثر من عشر سنوات	112.70	13.33				

يتضح من نتائج الجدول رقم (17) أن قيمة الاختبار التائي بين متوسطي درجات أفراد العينة على مقياس الصلابة النفسية حسب متغير الخبرة المهنية قد بلغت (-1.27) و هي قيمة غير دالة إحصائيا عند درجة حرية (40) ،وهذه النتائج تؤكد على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية

في مستوى الصلابة النفسية تعزى لمتغير الخبرة المهنية لدى الأخصائيين الممارسين بالمؤسسات العمومية ،و منه فإن الفرضية الخامسة قد تحققت.

وقد تعود هذه النتيجة الى أن متغير الخبرة المهنية لا يحدث أي فرق في مستوى الصلابة النفسية لدى الأخصائيين النفسانيين الممارسين بالمؤسسات العمومية فهم على اختلاف خبراتهم المهنية يتمتعون بصلابة نفسية مرتفعة ،وهذا يعني أن مستوى الصلابة النفسية ليس مرتبطا بعدد سنوات الخبرة التي يمتلكها الأخصائي ،بل يعتمد على قدرتهم على الصمود والمقاومة . ويمكن ارجاع هذه النتيجة أيضا الى كون الأخصائيين النفسانيين يتعرضون لنفس المواقف والمشكلات على اختلاف أنواعها الاجتماعية والأسرية والمهنية وغيرها من المشكلات ،سواء في الأسرة ،أو أثناء تعاملهم مع الحالات التي توجه اليهم ،فما يتعرض له الأخصائي قليل الخبرة يتعرض له كذلك الأخصائي ذي الخبرة الطويلة ،لذلك فإن عدم اختلاف مستوى الصلابة النفسية نتيجة سنوات الخبرة الوظيفية قد يعود الى تشابه المواقف التي يتعرض لها هؤلاء الأخصائيين النفسانيين الممارسين بالمؤسسات العمومية.

وهي نتيجة تتفق مع نتائج دراسة القرعان (2014) ،والتي كانت نتيجتها عدم وجود اختلاف في مستوى الصلابة النفسية لدى المرشدين التربويين في قضاء بئر السبع حسب سنوات الخبرة الوظيفية.

وهذه النتيجة تختلف مع نتيجة دراسة العتري (2023) والتي توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية تبعا لمتغير سنوات الخبرة لدى الأخصائيات والأخصائيين النفسيين العاملين في برامج ومعاهد التربية الخاصة في المملكة العربية السعودية.

• استنتاج عام

من خلال نتائج الدراسة الوصفية التي قمنا بها والتي تهدف للتعرف على الاحتراق النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى الأخصائيين النفسانيين الممارسين بالمؤسسات العمومية

بالإضافة الى تحديد مستوى الاحتراق النفسي والصلابة النفسية لدى الأخصائي النفسي وكذلك الكشف عن الفروق في الاحتراق النفسي والصلابة النفسية تبعا لمتغير الخبرة المهنية فإنه تم التوصل للنتائج التالية :

-عدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الاحتراق النفسي والصلابة النفسية لدى الأخصائيين النفسيين العاملين بالمؤسسات العمومية بولاية المسيلة.

-وجود مستوى منخفض من الاحتراق النفسي لدى الأخصائيين النفسيين العاملين بالمؤسسات العمومية بولاية المسيلة.

-وجود مستوى مرتفع من الصلابة النفسية لدى الأخصائيين النفسيين العاملين بالمؤسسات العمومية بولاية المسيلة.

-عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي تعزى لمتغير الخبرة المهنية لدى الأخصائيين الممارسين بالمؤسسات العمومية بولاية المسيلة.

-عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية تعزى لمتغير الخبرة المهنية لدى الأخصائيين الممارسين بالمؤسسات العمومية بولاية المسيلة.



خاتمة

يُعد الاحتراق النفسي تحديًا كبيرًا يواجه العاملين في مجال الطب النفسي، حيث يمكن أن يؤدي إلى تدهور الصحة العقلية والجسدية ويُقلل من فعالية الرعاية المُقدمة للمرضى. ينشأ هذا الاحتراق نتيجة للضغوط المستمرة والمتطلبات العاطفية الثقيلة التي تُفرض على الأخصائيين النفسيين، مما يُسبب لهم الشعور بالإرهاق وفقدان الحماس للعمل.

من جهة أخرى، تُعتبر الصلابة النفسية عاملاً مهمًا يُمكن أن يُساعد في مواجهة هذه التحديات. تُشير الصلابة النفسية إلى قدرة الفرد على التكيف مع الضغوط والصدمات النفسية والعودة إلى حالة التوازن النفسي بشكل أسرع. يُمكن الأخصائيين النفسيين الذين يتمتعون بصلابة نفسية عالية أن يُحافظوا على أدائهم المهني ورفاهيتهم الشخصية حتى في أصعب الظروف.

وعند النظر في العلاقة بين الاحتراق النفسي والصلابة النفسية، نجد أنهما يُمثلان طرفي نقيض يُمكن أن يؤثرًا بشكل كبير على مسيرة الأخصائيين النفسيين. كما يُمكن أن يُقلل الاحتراق النفسي من القدرة على العطاء والتعاطف، بينما تُعزز الصلابة النفسية من القدرة على التحمل والتجدد لذا يجب على المؤسسات الصحية توفير الدعم اللازم وتطوير برامج لتعزيز الصلابة النفسية والوقاية من الاحتراق النفسي.

و بناء على ما سبق، يُمكن القول بأن الاهتمام بالصحة النفسية للأخصائيين النفسيين لا يقل أهمية عن الاهتمام بصحة المرضى الذين يعالجونهم.

وعليه نتقدم بمجموعة من الاقتراحات تتمثل فيما يلي :

- ضرورة الاهتمام بالأخصائيين النفسيين العاملين بالمؤسسات العمومية وتوفير الأدوات اللازمة لهم في عملية التقييم والتشخيص والتكفل.

- إنشاء توازن بين العمل والحياة الشخصية يساهم في تقليل الشعور بالإرهاق ويعزز الرفاهية.

- تعلم وتطبيق استراتيجيات للتعامل مع الضغوط اليومية والمهنية يمكن أن يساعد في الحفاظ على الصحة النفسية.

- إجراء المزيد من الدراسات بهدف معرفة وتقصي الأسباب التي تؤثر في مستوى الاحتراق النفسي والصلابة النفسية لدى الاخصائيين النفسيين العاملين بالمؤسسات العمومية .

• قائمة المراجع

- 1-باوية ،نبيلة .(2013).الدعم الاجتماعي وعلاقته بالاحترق النفسي لدى النساء المصابات بسرطان الثدي ،رسالة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه. جامعة قاصدي مرباح ،ورقلة .
- 2-بكري ،رمضان .(2024).الاحترق الوظيفي وعلاقته بالوحدة النفسية لدى عينة من طلاب جامعة الارشاد النفسي. جامعة ادلب.
- 3- بن العربي ،فاطمة ؛عموم ،رمضان .(2021).الصلابة النفسية لدى عينة من طالبات الجامعة. مجلة العلوم الاسلامية والحضارة. جامعة عمار ثلجي ،الأغواط . 6 (2) .
- 4-البازجي ،محمد رزق منذر عدنان .(2011).الاتجاه نحو المخاطرة النفسية وعلاقته بالصلابة النفسية ،دراسة ميدانية على الشرطة الفلسطينية. رسالة ماجستير ،الجامعة الاسلامية ،غزة.
- 5-بن علي ،بن محمد بن راشد الحاتمي سليمان .(2014).الاحترق النفسي و علاقته بأساليب مواجهة المشكلات لدى المعلمين العمانيين مذكرة ماجستير ،جامعة نزوى عمان.
- 6-بوجمعة ،سعيدة .(2021).الاحترق النفسي لدى الممارسين النفسانيين والأطباء العاميين .مجلة المرشد .جامعة الجزائر .11(02) .
- 7-تلالي ،نبيلة .(2017).الاحترق النفسي وعلاقته بالتوافق المهني لدى الزوجة العاملة ،دراسة ميدانية على عينة من القابات ببعض مصالح التوليد.أطروحة دكتوراه،جامعة محمد خيضر ،بسكرة.
- 8-جديد ،أحلام .(2018).علاقة الصلابة النفسية بالدافعية للتعلم دراسة على عينة من طلبة سنة اولى بجامعة غرداية .مجلة الباحث في العلوم الانسانية و الاجتماعية ،جامعة قاصدي مرباح ،ورقلة الجزائر.
- 9-جلال ،هيثم ناجي عبد الحكيم .(2021).مجلة علوم ذوي الاحتياجات الخاصة جامعة بني سويف.

- 10- جاد الرب ، هشام فتحي ؛ الزيد ، لؤي مساعد . (2022). الاحتراق النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى الاختصاصيين النفسيين بمدارس التعليم العام والنوعي بدولة الكويت . دراسات عربية في التربية وعلم النفس . جامعة الكويت .
- 11- الجعافرة ، عبد الحافظ اسمى . (2013) . الاحتراق النفسي لدى الطلبة الجامعيين القاطنين في المنازل الداخلية و علاقته بعدد من المتغيرات . مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية و النفسية . المجلد الحادي و العشرون . العدد الأول .
- 12- در ، محمد . (2017). أهم مناهج وعينات وأدوات البحث العلمي . مجلة الحكمة للدراسات التربوية والنفسية . مؤسسة كنوز الحكمة للنشر والتوزيع ، الجزائر . (09) .
- 13- الرئيسي ، نوره بنت حمد بن محمد . (2016). الصلابة النفسية لدى عينة من الأخصائيين النفسيين بسلطنة عمان . جزء من رسالة ماجستير . جامعة المنصورة .
- 14- زغبى ، محمد أحمد . (2020). الاحتراق النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى المرشدين والمرشدات بإدارة تعليم صبيا . مجلة أبحاث . جامعة الحديدة . (17) .
- 15-- الزهراني ، نوال بن عثمان بن أحمد . (2008) . الاحتراق النفسي و علاقته ببعض سمات الشخصية لدى المعلمات من ذوي الاحتياجات الخاصة . مذكرة ماجستير . جامعة أم القرى ، السعودية .
- 16- سيد ، امين ، فايق ، اميرة ، الصبوة ، نجيب ، محمد . (2016) . الاحتراق النفسي في ضوء المتغيرات الديموغرافية لدى عينة من الموظفين الاداريين بالمحاكم من الجنسين . المجلة المصرية لعلم النفس الاكلينيكي و الارشادي 4 (4) .
- 17- سقطني ، مارية . (2023). الاحتراق النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى الأخصائيين النفسيين الممارسين بالمؤسسات المختصة لذوي الاحتياجات الخاصة . أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه . جامعة أم البواقي .

- 18-سييوكر ،إسماعيل ؛نجاحي ،نجلاء . (2019).أهمية المنهج الوصفي للبحث في العلوم الإنسانية.جامعة قاصدي مباح ،ورقلة .
- 19-شويطر،خيرة. (2015).الصلابة النفسية لدى الأمهات العاملات بقطاع التعليم بوهران. دراسات نفسية وتربوية جامعة وهران ،الجزائر .
- 20-الشهري ،آلاء بنت عبدالله بن سالم . (2023).واقع الاحتراق النفسي لدى معلمي الطلبة ذوي صعوبات التعلم في منطقة عسير. المجلة العربية لعلوم الإعاقة والموهبة .المؤسسة العربية للعلوم والتربية والآداب ،مصر.8(29) .
- 21- صبري ،ايمان ؛محمد ،آمنة. (2022).الصلابة النفسية وعلاقتها بكل من الاكتئاب وضغوط الحياة لدى عينة من طلاب الجامعة. مجلة المنهج العلمي والسلوك.
- 22-طه ،فرج عبد القادر ؛راغب ،السيد مصطفى . (2010).مقياس الاحتراق النفسي المهني. مكتبة الأنجلو المصرية ،القاهرة . ط 1.
- 23-عبد السلام ،مصطفى. (2023).نظرية التعلق. دار اليازوري العلمية.
- 24-عبد العزيز ،هشام ؛راشد ،مؤمن. (2020) . الصمود النفسي .
- 25-عبد الله ،عادل. (2019) .الضغوط النفسية وعلاقتها بالاحتراق النفسي لدى معلمي التعليم الفني. مجلة كلية التربية بجامعة الأزهر.
- 26-عواد ،نجاح مصطفى سعيد. (2015) . مستوى الصلابة النفسية لدى عاملات مصانع الأغذية في محافظة رام الله والبيرة. رسالة ماجستير ،جامعة القدس ،فلسطين.
- 27-عزة ،صليحة .(2021).الاحتراق النفسي وعلاقته بالتوافق الزوجي لدى المرأة العاملة.مجلة دراسات نفسية. جامعة محمد بوضياف ،المسيلة.
- 28-عابدين ،مودة الشيخ محمد .(2001).الاحتراق المهني وعلاقته بتقدير الذات للمعالجين النفسيين بمستشفيات العلاج النفسي .الخرطوم.

- 29- العتري، فهيدة مطر سائر. (2023). مستوى الصلابة النفسية لدى عينة من الأخصائيات والأخصائيين النفسيين العاملين في برامج ومعاهد التربية الخاصة وعلاقته ببعض المتغيرات الديموغرافية في المملكة العربية السعودية. المجلة السعودية للدراسات التربوية والنفسية. جامعة الطائف، المملكة العربية السعودية. 4(2).
- 30- العجمي، عبد الهادي شجاع؛ العجمي، راشد مانع راشد؛ المطيري، عبير هادي مطلق. (2016). انتشار الاحتراق النفسي ادى الاختصاصي الاجتماعي بمدارس التعليم العام والتربية الخاصة في ضوء عدد من التغيرات الديموجرافية. المجلة الدولية التربوية المتخصصة. الكويت 5(12).
- 31- غاني، نوري سعيد. (2019). الاحتراق النفسي. جامعة ميسان. 1-3.
- 32- فلاح، فهد الهملان امل. (2008). الاحتراق النفسي والمساندة الاجتماعية و علاقتها باتجاه العاملين الكويتيين نحو التقاعد المبكر، رسالة ماجستير، جامعة الزقازيق مصر.
- 33- الفنيخ، لمياء سليمان. (2018). أثر برنامج ارشادي لتنمية الصلابة النفسية لدى عينة من معلمات المرحلة الابتدائية بالقصيم. المجلد 69. (1).
- 34- قدور، سمية سيراج. (2018). قلق المستقبل وعلاقته بالصلابة النفسية.
- 35- القضاة، زينب محمد. (2017). فاعلية برنامج ارشادي جمعي في تنمية مستوى الصلابة النفسية لدى عينة من الأيتام في قرى الأطفال العالمية. زهران للنشر.
- 36- القرعان، نجيب خليل محمود. (2014). العلاقة بين مستوى الصلابة النفسية ومستوى التوافق الاجتماعي لدى المرشدين التربويين في قضاء بئر السبع. رسالة مقدمة استكمالاً للحصول على درجة ماجستير. جامعة عمان العربية. فلسطين.
- 37- كماش، يوسف لازم؛ حسان، عبد الكاظم جايل. (2017). سيكولوجية التعلم والتعليم. (ط 2). عمان: دار الخليج للصحافة والنشر.

- 38-اللامي ،حسن عبد الرحمن .(2022).الاحترق النفسي وعلاقته بالمسؤولية الاجتماعية لدى الأخصائيين النفسيين بمدينة مكة المكرمة .دراسة مقدمة كمتطلب تكميلي لنيل درجة الماجستير . جامعة الطائف ،المملكة العربية السعودية.
- 39-محمد ،أمال حسين محمد. (2023).الصلابة النفسية وعلاقتها بالتفكير في الانتحار لدى عينة من طلاب جامعة عين شمس . مجلة كلية الآداب بقنا جامعة جنوب الوادي،32(58).
- 40-مدخلي ،ريم هادي احمد. (2022).الصلابة النفسية وعلاقتها بالاتجاه نحو الادمان نحو الادمان لدى الشباب. رسالة ماجستير في التربية ، جامعة جازان المملكة العربية السعودية.
- 41- مزياني ،فتيحة .مفهوم الاحترق النفسي ابعاده و مراحل تكونه ،مجلة العلوم الإنسانية و الاجتماعية. عدد خاص. الملتقى الدولي حول المعاناة في العمل.
- 42-المشاي ،مراجع سالم احمد علي. (2020) .الصلابة النفسية لدى الأطفال. المجلة العلمية لكلية التربية للطفولة المبكرة. جامعة المنصورة .7 (1).
- 43-المهداوي ،حمد بن حسن ،بن حسن ،عبد الله ،محمد. (2002). مستويات و ابعاد الاحترق النفسي و علاقتها ببعض المتغيرات الشخصية لدى المرشدين الطلابيين في المرحلتين الابتدائية و المتوسطة. رسالة ماجستير، جامعة ام القرى ، مكة المكرمة.
- 44-المشهرراوي، عبير جبريل؛ المهدي ،سمية خليفة محمد. (2022).الاحترق النفسي وعلاقته بالاتزان الانفعالي لدى عينة من الأخصائيات النفسيات العاملات مع النساء المعنفات .مجلة العلوم التربوية والنفسية.جامعة البطانة ،السودان .6(54) .
- 45-المرعشلي ،يوسف .(2016).أصول كتابة البحث العلمي ومناهجه ومصادر الدراسات الإسلامية .دار المعرفة، بيروت ،لبنان .ط 2.
- 46-نصراوي ،صباح. (2016).تكييف مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي MBI على البيئة الجزائرية .أطروحة دكتوراه ،جامعة العربي بن مهدي ،أم البواقي.

- 47-هلكا ،علاء الدين عمر . (2016).الصلابة النفسية وعلاقتها بكل من تحمل الضيق والأبعاد الأساسية للشخصية لدى عينة من المراهقين اللبنانيين. أطروحة مقدمة كجزء من متطلبات نيل درجة دكتوراه ،جامعة بيروت العربية.
- 48-واثق ،عمر، موسى ،التكريتي؛ جنار ،عبد القادر،اجمد الجباري(2014).السلوك التربوي و علاقته بالاحتراق النفسي . دار المكتب و الوثائق القومية: المكتب الجامعي الحديث.ط1.

الملاحق:

مقياس الاحتراق النفسي

سيدتي، سيدي الكريمين:

في إطار إعداد مذكرة ماستر في تخصص علم النفس العيادي، نضع بين أيديكم هذين المقياسين، ونرجو منكم الإجابة على كل عبارة من خلال وضع العلامة (x) أمام العبارة التي تتناسبكم، شاكرين لكم مسبقاً حسن تعاونكم.

الجنس : ذكر () أنثى ()

الخبرة المهنية : أقل من 10 سنوات () أكثر من 10 سنوات ()

اليوم	عدد مرات في الأسبوع	مرة في الأسبوع	عدد مرات في الشهر	مرة في السنة	عدد مرات في السنة	أبدا	العبارات	الرقم
							أشعر أن عملي أنهكني نفسيا	01
							ينفذ صبري في نهاية يوم العمل	02
							أشعر بالتعب عندما أستيقظ في الصباح ، وعلي مواجهة يوم آخر في العمل	03
							أقدر بسهولة أن أفهم ما يشعر به مرضاي	04
							أشعر اني أعامل بعض مرضاي بغير إنسانية كما لو كانوا أشياء	05
							العمل مع مرضاي طوال اليوم يتطلب قدرا كبيرا من الجهد	06
							أتعامل مع مشاكل مرضاي بفعالية	07
							أشعر أن عملي هو من يحطمني	08
							من خلال عملي أشعر بأن لدي تأثيرا إيجابيا على الناس	09
							أصبحت أكثر قسوة اتجاه الناس منذ أن بدأت هذا العمل	10
							أخشى أن هذا العمل يجعلني شخصا غير مكترث	11

							أشعر أنني مفعم بالحياة	12
							أشعر أنني محبط بسبب عملي	13
							أشعر أنني أعمل بصعوبة جدا في وظيفتي	14
							حقيقة لا يهمني ما يحدث للبعض من مرضاي	15
							العمل في اتصال مباشر مع مرضاي يسبب لي ضغطا كبيرا	16
							أنا قادر بسهولة أن أخلق جوا مريحا مع مرضاي	17
							أشعر بالانتعاش عندما أكون قريبا من مرضاي في العمل	18
							أنجز الكثير من الأشياء القيمة في ها العمل	19
							أشعر و كأنني أقترب من نهايتي	20
							في عملي أتعامل مع المشاكل الانفعالية بكل هدوء	21
							لدي انطباع بان بعض مرضاي يحملونني مسؤولية البعض من مشاكلهم	22

مقياس الصلابة النفسية

كثيرا	متوسطا	قليلا	لا	العبارات
				1- مهما كانت الصعوبات التي تعترضني فإنني أستطيع تحقيق أهدافي
				2- اتخذ قراراتي بنفسي ولا تملى علي من مصدر خارجي
				3- أعتقد أن متعة الحياة تكمن في قدرة الفرد على مواجهة تحدياتها
				4- قيمة الحياة تكمن في ولاء الفرد لمبادئه وقيمه
				5- عندما أضع خططي المستقبلية أكون متأكدا من قدرتي على تنفيذها
				6- أقتحم المشكلات لحلها ولا انتظر حدوثها
				7- معظم أوقاتي استثمرها في أنشطة ذات معنى وفائدة
				8- نجاحي في أمور حياتي يعتمد على جهدي وليس على الصدفة والحظ
				9- لدي حب الاستطلاع ورغبة في معرفة الجديد
				10- أعتقد أن لحياتي هدفا معنى أعيش من أجله
				11- اعتقد أن الحياة كفاح وعمل وليست حظا وفرصا
				12- أعتقد أن الحياة التي ينبغي أن تعاش هي التي تتطوي على تحديات والعمل على مواجهتها
				13- لدي مبادئ وقيم ألتزم بها وأحافظ عليها
				14- أعتقد أن الشخص الذي يفشل يعود ذلك إلى أسباب تكمن في شخصيته
				15- لدي القدرة على التحدي والمثابرة حتى انت هي من حل أي مشكلة تواجهني
				16- لدي أهداف أتمسك بها وأدافع عنها
				17- أعتقد أن الكثير مما يحدث لي هو نتيجة تخطيطي
				18- عندما تواجهني مشكلة أتحداهما بكل قواي وقدراتي
				19- أبادر بالمشاركة في النشاطات التي تخدم مجتمعي
				20- أنا من الذين يرفضون تماما ما يسمى بالحظ كسبب للنجاح
				21- أكون مستعدا بكل جدارة لما قد يحدث في حياتي من أحداث وتغيرات
				22- أبادر بالوقوف إلى جانب الآخرين عند مواجهتهم لأي مشكلة
				23- أعتقد أن العمل وبذل الجهد يؤديان دورا هاما في حياتي
				24- عندما انجح في حل مشكلة أجد متعة في التحرك لحل مشكلة أخرى
				25- أعتقد أن الاتصال بالآخرين ومشاركتهم انشغالاتهم عمل جيد

				26- أستطيع التحكم في مجرى أمور حياتي
				27- أعتقد أن مواجهة المشكلات اختبار لقوة تحملي وقدرتي على حلها
				28- اهتمامي بالأعمال والأنشطة يفوق بكثير اهتمامي بنفسي
				29- أعتقد أن العمل السيء وغير الناجح يعود إلى سوء التخطيط
				30- لدي حب المغامرة والرغبة في استكشاف ما يحيط بي
				31- أبادر بعمل أي شيء أعتقد أنه يفيد أسرتي أو مجتمعي
				32- أعتقد أن تأثيري قوي على الأحداث التي تقع لي
				33- أبادر في مواجهة المشكلات لأنني أثق في قدرتي على حلها
				34- أهتم بما يحدث حولي من قضايا وأحداث
				35- أعتقد أن حياة الناس تتأثر بطرق تفكيرهم وتخطيطهم لأنشطتهم
				36- إن الحياة المتنوعة والمثيرة هي الحياة الممتعة بالنسبة لي
				37- إن الحياة التي نتعرض فيها للضغوط ونعمل على مواجهتها هي التي يجب أن نحياها
				38- إن النجاح الذي أحققه بجهدتي هو الذي أشعر معه بالمتعة والاعتزاز وليس الذي أحققه بالصدفة
				39- أعتقد أن الحياة التي لا يحدث فيها تحد هي حياة مملة
				40- أشعر بالمسؤولية تجاه الآخرين و أبادر إلى مساعدتهم
				41- أعتقد أن لي تأثيرا قويا على ما يجري لي من أحداث
				42- أتوقع التغيرات التي تحدث في الحياة لا تخيفني و أنها أمور طبيعية
				43- أهتم بقضايا أسرتي ومجتمعي وأشارك فيها كلما أمكن ذلك
				44- اخطط لأمر حياتي و لا أتركها للحظ والصدفة والظروف الخارجية
				45- إن التغير هو سنة الحياة والمهم هو القدرة على مواجهته بنجاح
				46- أبقى ثابتا على مبادئ وقيمي حتى إذا تغيرت الظروف
				47- أشعر أنني أتحكم فيما يحيط بي من أحداث
				48- أشعر أنني قوي في مواجهة المشكلات حتى قبل أن تحدث

مسيلة في 2024 / 02 / 05

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

إلى السيد(ة): مدير

قسم علم النفس

الموضوع: تسهيل مهمة لإجراء دراسة ميدانية

تحية طيبة وبعد

في إطار التريصات الميدانية لطلبة السنة الثانية ماستر

الشعبة: علم النفس التخصص: علم النفس العيادي

نرجو من سيادتكم المحترمة تسهيل مهمة الطالب(ة) المذكور(ة) أدناه وتقديم المساعدة الممكنة واللازمة في حدود ما يسمح به القانون، وهذا على مستوى المصالح التي تشرفون عليها.

عنوان الدراسة الميداني: الاحترق النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى الأخصائيين النفسانيين الممارسين بالمؤسسات العمومية (أستشفائية، بيداغوجية...) - دراسة ميدانية بمدينة المسيلة-

إسم المشرف: أ. د. بوجلال سهيل

اسم ولقب الطالبة: حفيظي نور الهدى

اسم ولقب الطالبة: مريفي رانية

رقم التسجيل: 91935081925

رقم التسجيل: 191935070536

في الأخير، تقبلوا منا أسمى عبارات التقدير والاحترام

نائب العميد المكلف بالبحث العلمي

نائب رئيس القسم المكلف بالبحث العلمي

نائب العميد المكلف بالبحث العلمي
المكلف بالمصالح الخارجية
الذكور: مرزوق إبراهيم

أ. د. بوجلال سهيل

مسيلة في 05 / 02 / 2024

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

إلى السيد(ة): مدير

قسم علم النفس

الموضوع: تسهيل مهمة لإجراء دراسة ميدانية

دراسة ميدانية
في الأمراض النفسية المتخصصة
مكتب التفتيش أو لاد منصور
البريد الوارد
التاريخ: 1.2.2024
رقم التسجيل: SA

تحية طيبة وبعد

التخصص: علم النفس العيادي

في إطار الترقيات الميدانية لطلبة السنة الثانية ماستر

نرجو من سيادتكم المحترمة تسهيل مهمة الطالب(ة) المذكور(ة) أدناه وتقديم المساعدة الممكنة واللازمة في حدود ما يسمح به القانون، وهذا على مستوى المصالح التي تشرفون عليها.

عنوان الدراسة الميداني: الاحتراق النفسي وعلاقته بالصلاية النفسية لدى الأخصائيين النفسانيين الممارسين بالمؤسسات العمومية (أستشفائية، بيداغوجية...) - دراسة ميدانية بمدينة المسيلة-

إسم المشرف: أ.د. بوجلال سهيل

رقم التسجيل: 191935081925

اسم ولقب الطالبة: حفيظي نور الهدى

رقم التسجيل: 191935070536

اسم ولقب الطالبة: مريفي رانية

في الأخير، تقبلوا منا أسمى عبارات التقدير والاحترام

نائب العميد المكلف بالبحث العلمي

الدكتور مرزوق إبراهيم

نائب رئيس القسم المكلف بالبحث العلمي

أ.د. بوجلال سهيل



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
الجامعة محمد بوضياف - المسيلة
جامعة محمد بوضياف - المسيلة
UNIVERSITY MOHAMED BOUDIAF OF M'SILA

Faculty of Humanities and Social Sciences
Vice-Deanship of the College for Studies and
Student Affairs

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
People's Democratic Republic of Algeria
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
Ministry of Higher Education and Scientific Research
جامعة محمد بوضياف بالمسيلة
University Mohamed Boudiaf of M'sila



كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
نيابة العادة للدراسات والمسائل المرتبطة بالطلبة
الرقم: 2024/

تصريح شرفي خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإنجاز بحث

انا الممضي (ة) ادناه :

السيد(ة): مريغي رانيا

الصفة(طالب, استاذ باحث, باحث دائم): طالبة

الحامل لبطاقة التعريف الوطنية رقم: 08536279

الصادرة بتاريخ: 2022 11 22 عن دائرة: المسيلة

المسجل(ة) بكلية: العلوم الإنسانية والاجتماعية قسم: علم النفس

تخصص: علم النفس الكي.د.ي. تحت رقم التسجيل: 191935070536

والمكلف بإنجاز اعمال بحث (مذكرة التخرج ليسانس، مذكرة ماستر، مذكرة ماجستير، اطروحة دكتوراه).

عنوانها: الادوية النفسية وتأثيرها على الصحة النفسية لدى الأشخاص الذين يعانون من الاكتئاب
المسجلين المسجلين بالمسيلة
بمدينة المسيلة

اصرح بشرفي بانني التزم بالمعايير العلمية والمنهجية ومعايير الاخلاقيات المهنية والنزاهة الاكاديمية المطلوبة في البحث المذكور اعلاه

المسيلة في: 04/06/2024

امضاء المعني (ة):
Rania Meri

القرار الوزاري رقم: 933 المؤرخ في: 28-07-2016 المحدد للقواعد المتعلقة بالوقاية من السرقات العلمية ومكافحتها.



كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
FACULTY OF HUMANITIES
AND SOCIAL SCIENCES

Faculty of Humanities and Social Sciences

Vice-Deanship of the College for Studies and

Student Issues

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

People's Democratic Republic of Algeria

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

Ministry of Higher Education and Scientific Research

جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

University Mohamed Boudiaf of M'sila



جامعة محمد بوضياف - المسيلة
Université Mohamed Boudiaf - M'sila

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
نوابة العمادة للدراسات والمسائل المرتبطة بالطلبة
الرقم: 2024/

تصريح شرفي خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإنجاز بحث

انا الممضي (ة) ادناه :

السيد(ة): حقيظيا نور الهدى

الصفة(طالب, استاذ باحث, باحث دائم): طالبة

الحامل لبطاقة التعريف الوطنية رقم: 207768938

الصادرة بتاريخ: 14/04/2024 عن دائرة: التتلال

المسجل(ة) بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية قسم: علم النفس

تخصص: علم النفس العمادي تحت رقم التسجيل: 191932081924

والمكلف بإنجاز اعمال بحث(مذكرة التخرج, مذكرة ماستر, مذكرة ماجستير, اطروحة دكتوراه).

عنوانها: الأحتراف النفسي وعلاقته بالصلاة

التقديسية لدى الأخصائيات النفسانيات

الممارسات بالمؤسسات العمومية (الاستشفائية ببيضاء وجيش)

اصرح بشرفي بانني التزم بالمعايير العلمية والمنهجية ومعايير الاخلاقيات المهنية والنزاهة الاكاديمية المطلوبة في

انجاز البحث المذكور اعلاه

المسيلة في: 04/06/2024

امضاء المعني (ة):

نرجع: القرار الوزاري رقم: 933 المؤرخ في: 2016-07-28 المحدد للقواعد المتعلقة بالوقاية من السرقات العلمية ومكافحتها.

تَجْمِدُ اللّٰهَ