جامعة مولود معمري – تيزي وزو-
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علم النفس

الاحتراق النفسي لدى الطلبة الجامعيين

حالة طلبة كلية العلوم الطبية بجامعة مولود معمري بتيزي وزو

مذكرة التخرج مقدمة لنيل شهادة الماستر تخصص العمل والتنظيم

إعـــداد الطالبتين:
راحمي ليلة
علي شريف صبرينة

إشراف:
الدكتور خلفان رشيد

السنة الجامعية 2015/2014

فهرس المحتويات

كلمة الشكر

الإهداء

فهرس الجداول و الأشكال

مقدمة.....أ

الفصل الأول: الإطار العام لإشكالية البحث

1- إشكالية البحث.....05

2- فرضيات البحث.....09

3- أهداف البحث 10

4- أهمية البحث 10

5- تحديد المفاهيم.....11

6- الدراسات السابقة.....12

الفصل الثاني: الاحتراق النفسي

تمهيد.....27

1- أصل مصطلح الاحتراق النفسي.....27

2- مفهوم الاحتراق النفسي.....32

3- مراحل تطور الاحتراق النفسي.....33

4- أسباب الاحتراق النفسي.....35

5- أبعاد الإحتراق النفسي.....38

6- الأبعاد الشخصية المشجعة على التعرض الاحتراق النفسي.....40

7- أبعاد الشخصية المساعدة على تجنب الإحتراق النفسي.....43

8- مؤشرات الاحتراق النفسي.....44

9- الاحتراق النفسي ومقياس ماسلاش الإحتراق النفسي.....46

10- أعراض الإحتراق النفسي.....48

11- طرق الخفض من مستوى الإحتراق النفسي.....49

12- النظريات المفسرة للإحتراق النفسي.....53

خلاصة.....55

الفصل الثالث : تقديم ميدان و منهجية البحث

تمهيد.....57

1- تقديم ميدان البحث.....58

2- الدراسة الاستطلاعية.....58

2-1- منهج الدراسة.....60

2-2- عينة البحث و خصائصها.....62

2-3- أدوات جمع البيانات.....64

3-أدوات تحليل البيانات.....65

خلاصة.....73

الفصل الرابع:عرض وتحليل و مناقشة النتائج

1- عرض وتحليل النتائج.....75

1-1 عرض و تحليل نتائج الفرضية المتعلقة ببعد الاستنزاف الانفعالي.....

1-2 عرض و تحليل نتائج الفرضية المتعلقة ببعد تبلد المشاعر.....

1-3 عرض و تحليل نتائج الفرضية المتعلقة ببعد نقص الإنجاز الشخصي.....

2-مناقشة النتائج.....

2-1 مناقشة نتائج الفرضية المتعلقة ببعد الاستنزاف الانفعالي .....

2-2 مناقشة نتائج الفرضية المتعلقة ببعد تبلد المشاعر.....

3-2 مناقشة نتائج الفرضية المتعلقة ببعد نقص الإنجاز الشخصي.....

خلاصة البحث.....79

مقترحات الدراسة..... 80

المراجع.....81

الملاحق

فهرس الجداول و الأشكال:

فهرس الجداول :

الجدول رقم 01: يمثل أفراد العينة حسب الجنس.....61

الجدول رقم 02: يمثل أفراد العينة حسب السن.....61

الجدول وقم 03: يمثل أفراد العينة حسب التخصص.....61

الجدول رقم 04: يمثل أفراد العينة حسب الإقامة الجامعية.....62

الجدول رقم 05: يمثل إجابات أفراد العينة علي الفرضية المتعلقة بالإستنزاف الإنفعالي.....65

الجدول رقم 06: يمثل إجابات أفراد العينة علي الفرضية المتعلقة بتبلد المشاعر..... 68

الجدول رقم 07: يمثل إجابة أفراد العينة علي الفرضية المتعلقة بنقص الإنجاز الشخصي 70

فهرس الأشكال:

الشكل رقم 01: يمثل الأبعاد الثلاث للاحتراق النفسي لماسلاش وجاكسون.....35

الشكل رقم 02: نموذج (Karasek) متطلبات – مراقبة.....36

مقدمة:

تعكس العديد من المصطلحات في مجال علم النفس طبيعة الحياة التي يعيشها الإنسان في عالم اليوم ، و ما يعانيه من مشكلات و اضطرابات نفسية حتى أصبح كل من القلق و الضغوط النفسية و الاحتراق النفسي و غيرها تمثل ظواهر نفسية تتطلب مزيدا من جهد الباحثين و تفكيرهم.

الاحتراق النفسي مفهوم تم استخدامه في الولايات المتحدة الأمريكية في السبعينيات كمشكل اجتماعي تم استخدام هذا المصطلح النفسي لأول مرة من قبل المحلل النفسي (freudenberger) و بعدها من قبل (maslach) (ماسلاش) باحثة في علم النفس و كانت الأبحاث الأولي على المفاهيم العامة لمجموعة من الأعراض التي تم تسميتها" الاحتراق النفسي" و بعدها تم البحث و التنقيب عن وسائل القياس " كمقياس ماسلاش للاحتراق النفسي "

و كانت هناك العديد من الدراسات في هذا المجال من اجل فهم و تحليل هذه الظاهرة

و تعريفها و ذلك للتعرف على الأسباب سواء ما تعلق بالفرد أو بالمحيط و الآليات النتائج أو التأثيرات. كانت لهذه الأبحاث هدف التعريف بالظاهرة علي نطاق واسع و جلب الأنظار إلي أهميتها خاصة ما تعلق بالبحث العلمي.

و بالرغم من أن الظاهرة عرفت العديد من البحوث و برامج البحث فإنها لم تعرف في العالم ككل و بالتسمية الحالية إلا في بداية الثمانيات.

فتمثل ظاهرة الاحتراق النفسي انتشارا واسعا في السنوات الحديثة، فيعتبر احد المعوقات الأساسية في حياة الإنسان المعاصر التي تحول بينه و بين الراحة النفسية و شيوع القلق والخوف و تعد الضغوط النفسية التي ينجم عنها الاحتراق النفسي من أهم الموضوعات التي لها تأثير كبير في مجتمعنا.

و مع قوة استعماله في عالم الشغل و العمل تم تخصيص له حقل خاص من بين جميع الاضطرابات ذات الصلة بالصحة العقلية فالاحتراق النفسي مرض عصري شائع، فما من مجال من مجالات حياتنا المعاصرة إلا ونراه مُحملا بتناقضات اجتماعية وضغوط نفسية. وقد حظيت ظاهرة الاحتراق النفسي باهتمام العديد من الباحثين مثل (Perry،Maslash) نظرا لآثارها السلبية على الناس في مجال العمل والانجاز،و إلي يومنا هذا لم يتفق علي تعريف موحد للاحتراق النفسي ،البعض يتحدث عنه علي انه ظاهرة متعلقة أساسا بالعمل و لكن البعض الأخر يربطه بشي أكثرا توسعا. (**marine, 2007, p, 08**).

فمن خلال بعض البحوث التي تم التطرق إليها في هذا المجال تم استنتاج آن الدراسة العليا لها تأثير علي كل من الجوانب الحياتية للطالب سواء ما تعلق بالجانب الشخصي، العائلي، الاجتماعي و المادي.

تعد دراسة موضوع الاحتراق النفسي و ما تمثله من أعراض و نتائج سلبية تنعكس علي الطالب في الجامعات ظاهرة تستحق البحث و الدراسة.

فنتيجة لظرف الدراسة الصعبة التي يمر بها الطالب و ما يرتبط بها من عقبات قد تعوق مسارهم الدراسي حيث أصبح الطلاب في حالة عدم الاستقرار النفسي و يرجع ذلك الي انهم يكونون تحت ضغط داخلي و ذلك لمدة طويلة من الزمن.

فاستجابة لمتطلبات البحث تم تقسيمه إلي:

الفصل الأول: يتناول الإطار العام لإشكالية البحث وفرضياته، أهمية و أهداف البحث مع تحديد المفاهيم الأساسية و التطرق إلي الدراسات السابقة.

أمّا الفصل الثاني فقد خصص للإحتراق النفسي الذي تضمن أصل مصطلح الاحتراق النفسي، مفهوم الاحتراق النفسى، مراحل الاحتراق النفسي، أسباب ظهور الاحتراق النفسي مؤشرات الاحتراق النفسي، أساليب التخفيف من الاحتراق النفسي، مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي، النظريات المفسرة للاحتراق النفسي، أعراض الاحتراق النفسي، طرق الخفض من الاحتراق النفسي، و أخيرا مقاييس أخرى مستخدمة لقياس الاحتراق النفسي.

و الفصل الثالث خصص لتقديم ميدان ومنهجية البحث، الدراسة الاستطلاعية، منهج البحث، عينة البحث و خصائصها، أدوات جمع البيانات و أخيرا أدوات تحليل البيانات.

أمّا الفصل الرابع فقد خصصناه لعرض و مناقشة النتائج وصولا إلى استنتاج عام.

الفصل الأول
الإطار العام لإشكالية البحث

1- إشكالية البحث:

عرفت الجزائر منذ العديد من السنوات تحولات عميقة في العديد من المجالات الاجتماعية، الاقتصادية والثقافية، أدت إلى ظهور حالات من عدم التوازن للمؤسسات والمنشآت القاعدية بما أدى بها إلى مواجهة العديد من التحديات والضغوطات التي تظهر على أفرادها نتيجة متطلبات داخلية، سلوكية، تنظيمية وخارجية مثل: التيارات السسيوثقافية المتنازعة، العولمة. فهذه التحولات أحدثت صدى داخل الجامعات الجزائرية التي يجب أن تستعمل في هذه الحالات لتنمية دورها الهام الذي يقوم به مختلف الأعضاء داخل هذه المؤسسات ، كذلك المهام الجديدة المستعملة على الوجه الواسع للتطور والبحث العلمي والتكنولوجي في حين أن الجامعات تستمر في إعطاء تكوين دون أخذ بعين الاعتبار بالمتغيرات المختلفة وبدون إعادة تصحيح الأهداف والإستراتيجيات للمعطيات الجديدة أين يمكن أن يظهر عدم التوازن وعدم نجاحها.

وبما أن الطلبة الجامعين من أهم عناصر هذا النظام التعليمي بات من الضروري توحيد كل الجهود والمساعي للاهتمام بهذه الفئة ومحاولة حمايتهم من المشاكل والضغوطات التي قد تواجههم و التي تنعكس سلبا على أدائهم وعلى الصحة النفسية، وقد تصل هذه النتائج الخطيرة إلى حد الإنهاك والاستنزاف وهو شعور عام بدرجة عالية من الإرهاق يتعرض له الفرد نتيجة للضغوط الكثيرة التي يعيشها في عمله، والتي تعوقه من أداء وظائفه

بشكل طبيعي. فحسب(Maslash, Shanfeli et lieter, 2001) الاحتراق النفسي هو نتيجة لضغط انفعالي متكرر متعلق بالتعامل مع الأفراد. **(Rochette, 2012, p.05)**.

وتوصلت دراسة (**Rochette ,2012**) إلى إبراز "مستوى الاحتراق النفسي لدى الطلبة وعلاقتها مع مصادر القلق والأبعاد الثلاثة للاحتراق النفسي" وإن مجموع التجارب أثبتت إن للدراسة الجامعية لها تأثير على مختلف جوانب حياة الطالب إما على الجانب الشخصي العائلي الاجتماعي وتمتد لتشمل الجانب المادي.**(Rochette 2012, p.01)**.

وبذلك فقد درست الباحثتين **(Maslash & aL** موضوع الاحتراق النفسي وقد توصلتا إلى الأبعاد التالية: الإجهاد الانفعالي، تبلد المشاعر، نقص في الانجاز الشخصي وقد بنيت عليه العديد من الدراسات **(الدبابسة) (Hotten) (Boyli) (Cooper)(الزيودي 2007، ص.195)**.

و لقد حدد كل من **(Canouï & Maura, 2008)** أن أعراض الاحتراق النفسي لا تدخل ضمن أنواع التحاليل المعروفة: مثل التحليل النفسي، التحليل الاجتماعي، فهل يستحق أن يكون معزول؟ و ذلك لنقص أو انعدام المصادر الكلاسيكية، هذا ما يجعله مصدر للإلهام ولأفكار جديدة وطرح فرضية لمصطلح جديد والذي يتماشى مع التطور الاجتماعي وكذلك إشكالية موجودة حقيقة في وقتنا هذا. **(Kerouac , 2012, p.01)**.

فالاحتراق النفسي ينتج عنه مشاكل مرتبطة مباشرة بالفرد سواء ما يتعلق بالتكيف أو السيطرة على التحديات التي تواجهه وآثار سلبية على المحترق نفسه بل تمتد هذه الآثار لتشمل الذين يتفاعلون ويتواصلون معهم أيضا. **(القريوني وآخرون، 2006، ص139)** .

فإن الوسائل الدفاعية الفيزيولوجية والنفسية المستعملة غير ناجحة لتحقيق التوازن ما يتحول إلى حالة من الإنهاك والاستنزاف الانفعالي والبدني، فقد وصفه الطب العقلي على أنه فقدان مصحوب بمجموعة من الأعراض النفسية العديدة، مشكلات نفسية وبدنية، اكتئاب متواصل، تعب مزمن، إجهاد نفسي، صداع دائم، انسحاب من المجتمع.

(Delgéne, 2014, p.15).

إن الدراسات التي إهتمت بإشكالية البحث في موضوع الاحتراق النفسي لدى طلبة الطب وذلك خاصة الدراسات التي أجريت في الولايات المتحدة أسفرت على أن هذه الظاهرة متواجدة حقيقة ولها تأثير على مستقبل الطلبة خاصة على الجانب المهني.

(Dyrbye & al, 2008, p.149).

فالمفهوم الحقيقي لمصطلح الاحتراق النفسي تم استعماله لحالة الأشخاص الذين يمارسون نشاط مهني ولكن في معناه الواسع، يمكن استخدامه لطلبة الطب بما أنهم ينظمون أوقات الدراسة في الجامعة بين النظري والتطبيقي.

توصلت دراسة (Tholin,2008) التي تمحورت حول" طلبة الطب بين الإنجاز الشخصي والاحتراق النفسي " إلى أنّ دراسة الطب يمكن أن تسبب الكثير من الاضطرابات وتكون مصدر للقلق والاكتئاب والإرهاق. **(Tholin, 2008, p.07).**

وحسب التقرير المقدم من طرف **(Trochot, 2006)** أستاذ باحث في مخبر علم النفس بجامعة **(Framer comité)** أن الإجهاد الانفعالي وتبلد المشاعر مرتفع جدا على طول السنة الجامعية، بعدها ينخفض بالتدرج في السنوات الثانية والثالثة المقبلة وترتفع من جديد مع بداية السنة الرابعة وتزداد أكثر مع السنة السادسة والسابعة من الدراسة الجامعية.

إن الاحتراق النفسي يتقلص بشدة مقارنة بتبلد المشاعر وفيما يخص إحساس الفعالية المهنية فإن النتائج في زيادة دائمة ذلك على طول سنوات الدراسة.

(Trochot, 2006, p206).

وقد بينت دراسة أخرى لـ **(Trochot, 2004)** حول "الاحتراق النفسي لدى طلبة الطب" إلي أن الطلبة في القسم الثالث في كلية الطب يعانون من عدم تواجد الراحة في ممارستهم لدراستهم وهذا لتواجد عدة أسباب. **(Trochot, 2004, p.30)** .

وتوصلت **(باوية، 2012)** في دراسة "**مستوى الاحتراق النفسي لدى الطالب الجامعي**"بورقلة إلى أن مستوى الاحتراق النفسي لدى الطلبة مرتفع بنسبة **88.08%** دليل

على أن معاناة الطلبة الجامعيين من ضغوط وأعباء دراسة وعدم قدرته على مواجهتها أو التكيف معها. **(باوية، 2012، ص.327)** .

ونحن كما نعلم أن واقع الطلاب خلال مدة دراستهم لا يكون سهل، فإن مستوى الطلاب خلال مدة دراستهم يتدهور من سنة إلي أخرى، فإن مستوى الاحتراق النفسي لدى الطلبة يمكن أن تكون محسوبة في مختلف تطور مستوى دراستهم.

من خلال الدراسات السالفة الذكر يمكن القول أنّ حالة طلبة الجزائر قد لا تختلف عن الطلبة الآخرين من حيث شعورهم بالاحتراق النفسي و أبعاده.

سنحاول في هذا البحث التعرف على مستوى الاحتراق النفسي لدى الطلبة الجامعيين ومن هنا يمكننا طرح التساؤل التالي: هل يعاني طلبة كلية الطب في جامعة مولود معمري من احتراق نفسي؟

3- فرضيات البحث :

الفرضية العامة :

- يعاني طلبة كلية الطبّ في جامعة مولود معمري بتيزى وزو من احتراق نفسي.

الفرضيات الجزئية:

- يعاني طلبة كلية الطب في جامعة مولود معمري من استنزاف انفعالي.

- يعاني طلبة كلية الطب في جامعة مولود معمري من تبلد الشعور.

- يعاني طلبة كلية الطب في جامعة مولود معمري في نقص من الإنجاز الشخصي.

3- أهداف البحث:

هدفت الدراسة إلي الكشف عن الاحتراق النفسي لدي طلبة كلية الطب في جامعة مولود معمري تيزي وزو في الأقسام الأخيرة (05، 06 ، 07) و ذلك في التخصصات التالية: طب عام، صيدلة، جراحة الأسنان و ذلك لمحاولة تفسير أسباب وجود أو عدم وجود الاحتراق النفسي ووضع مقترحات لتحسين ظروف دراستهم لتفاديه و التخفيف من هذه الظاهرة.

4- أهمية الدراسة:

- تكمن أهمية هذه الدراسة في التعرف على الاحتراق النفسي لدى فئة الطلبة الجامعيين في كلية الطب مما قد يؤدي إلى زيادة الوعي لدى الطالب بنفسه وبحالته يحاول أن يتعرف على الأسباب التي تؤدي إلى الاحتراق النفسي ويستطيع التغلب عليه.

- الدراسة الحالية ترمي إلى التعرف على طلبة السنوات الأخيرة تخصص الطب"جراحة الأسنان، الصيدلة، الطب العام" وخصائص هذه الفئة ومميزاتها وما مستوى ظهوره .

- دراسة الاحتراق النفسي لدى الطلبة التي تظهر الأثر الذي يحدثه الاحتراق والآثار السلبية والتي قد تواجهه تتعلق بالتكيف أو السيطرة على التحديات التي يخضعون لها.

- إن دراسة ظاهرة الاحتراق النفسي ضرورة من ضرورات الاهتمام بالصحة النفسية للأفراد بصفة عامة والطلبة بصفة خاصة و كذلك خطورة ظاهرة الاحتراق النفسي من حيث تأثيرها السلبية على أفراد المجتمع الجامعي.

- الكشف عن مثل هذه الظاهرة و تجنب تأثيراتها السلبية و يساعد الطلبة على التمتع بحالة نفسية مستقرة و كذلك تحسين أداءه وإلقاء الضوء على بعض المشكلات النفسية التي يعاني منها داخل المحيط الجامعي.

5- تحديد المفاهيم:

الاحتراق النفسي :

لغويا: احترق احتراقا، احترق: حرقته النار. احترق الشئ :اى هلكه. **(زكى علي، 2007 ص، 62)** .

اصطلاحا: مجموعة أعراض من الإجهاد الذهني و الاستنزاف الانفعالي و تبلد المشاعر والإحساس بعدم الرضا عن المنجز الشخصي و الأداء المهني.(**ألاء حمدي ادعيس، 2012، ص,21).**

إجرائيا: هي الدرجة المتطورة و العالية للتعرض للضغوط أين يمكن للطالب الجامعي في كلية العلوم الطبية بجامعة مولود معمري في تيزي وزو أن يصل إلي مرحلة الاستنزاف الانفعالي و الجسدي و ذلك استجابة لمجموعة من المتطلبات و أعباء الدراسة و التي تتمثل في 03 درجات :الإنهاك الانفعالي، تبلد المشاعر، نقص الانجاز الشخصي و المدرجة في

الأداة التي صممتها "ماسلاش" للاحتراق النفسي و التي سوف نستخدمها في الدراسة الحالية.

- **الإنهاك الانفعالي:**هو إحساس الطالب الجامعي بكلية العلوم الطبية بجامعة مولود معمرى بالضعف و العجز و عدم الرغبة في الاستمرار و الإرهاق النفسي و الجسدي نتيجة ضغوط متطلبات الدراسة

- **تبلد المشاعر**:و هي المشاعر و الانفعالات السلبية التي يكنها الطالب الجامعي في كلية العلوم الطبية بجامعة مولود معمرى لغيره و سنقيس شدته من خلال أداة الاحتراق النفسي المصممة لذلك.

- **نقص الشعور بالانجاز الشخصي**:و هو التقييم الذي يعطيه الطالب الجامعي في كلية العلوم الطبية بجامعة مولود معمرى لنفسه و يكون علي النحو السلبي.

6_ الدراسات السابقة :

للإحاطة النظرية و الإمبريقية لموضوع بحثنا تصفحنا بعض الدراسات السابقة وذلك لتسليط الضوء علي مجموعة من المعارف المقدمة و التي تخدم الموضوع صدد الدراسة فرغم قلة الدراسات والبحوث حول الاحتراق النفسي السائد لدي الطلبة داخل الجامعات إلا أننا وجدنا بعض الدراسات التي تناولت ظاهرة الاحتراق النفسي لدي طلبة تخصص الطب

باعتباره مؤشر علي الحيات النفسية واليومية لهذه الفئة وكذلك مفسر لسلوكياتهم التي تظهر في تعاملاته اليومية.

سيتم التركيز علي ما أنجز من دراسات سابقة حول الموضوع و الاطلاع علي الآراء و المقترحات و النتائج التي تهم موضوع دراستنا.

1.6- الدراسات الجزائرية:

دراسة **(فوزي ميهوب ، 2003)**: تحت عنوان "**المناخ التنظيمي وعلاقته بالاحتراق النفسي لدى الممرضين**"هدفت الدراسة إلى تشخيص مستوى الاحتراق النفسي لدى الممرضين ببعض المؤسسات الصحية بمدينة الجزائر العاصمة وكذلك علاقة المناخ التنظيمي بالاحتراق النفسي ولتحقيق هذه الأهداف صمم الباحث مقياس للمناخ التنظيمي (تحقق من خصائصه السيكومترية) وطبق الباحث مع مقياس الاحتراق النفسي لماسلاش **(maslash bornout invontery، MBI)** بعد التحقق من خصائصه السيكومترية كذلك طبق على عينة من **(271)** ممرضة **(138)** ذكور و**(133)** إناث وتمت الدراسة ب **(11)** مؤسسة صحية على مستوى مدينة الجزائر العاصمة.

أسفرت نتائج الدراسة إلى أن الممرضين يعانون من مستوى مرتفع ودال من الاحتراق النفسي وعلى ارتباط موجب ودال من المناخ التنظيمي والاحتراق النفسي. **(فوزي موهوب، 2013، ص. 147).**

- **دراسة (باوية ، 2012) :** بعنوان "**مستوى الاحتراق النفسي لدى الطالب الجامعي بجامعة قاصدي مرباح ورقلة**" هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى الاحتراق النفسي لدى الطلبة الجامعيين في كلية العلوم الاجتماعية مع الأخذ بعين الاعتبار المتغيرات الثلاث الجنس(ذكور، إناث) التخصص الدراسي(علم النفس، علوم التربية) نمط الإقامة(داخلي خارجي) وأثر هذه المتغيرات على الاحتراق النفسي. و استخدمت الباحثة لجمع بيانات هذه الدراسة مقياس الاحتراق النفسي المصمم لهذا الغرض حيث طبق على طلبة السنة الرابعة كلاسيك، بقسم علم النفس وعلوم التربية بكلية العلوم الاجتماعية على عينة قوامها **(170)** طالب وطالبة ثم اختيارهم بطريقة عشوائية و من أهم نتائج الدراسة تبين عدم وجود فروق ذات دالة إحصائيا متوسطات الطلبة الجامعيين تبعا لمتغيرات الجنس وتوصلت الباحثة إلى النتائج التالية:

– عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات الطلبة الجامعيين تبعا لمتغير نمط الإقامة، ولا توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات الطلبة الجامعيين تبعا لمتغير التخصص ومن أهم التوصيات التي اقترحنا ضرورة الاهتمام بالصحة النفسية للطالب الجامعي من طرف المصالح المختصة بشؤون الطلبة داخل المؤسسة الجامعية إنشاء قسم أو مركز داخل الجامعات لمتابعة مشاكل الطلبة النفسية منها والتربوية والمساعدة في حلها بالاعتماد على أخصائيين ومشرفين. **(باوية، 2012، ص 313)**.

2-6 – الدراسات الأجنبية:

- **دراسة (Friedman,1991)** وهي بعنوان "**دور ثقافة المدرسة في ارتفاع أو انخفاض ظاهرة الاحتراق النفسي لدى المدرسين** " هدفت الدراسة التعرف إلى الأسباب التي تؤدي إلى شعور المعلم بالاحتراق والإنهاك النفسي تجاه مهنة التدريس، وكذلك الفروق في مظاهر ونظام المدرسة التي يتصف مدرسيها عن مستوى احتراق عالي والمدرسة التي يتصف مدرسيها بمستوى منخفض للاحتراق النفسي، وكذلك التعرف علي الفروق في الجوانب الديمغرافية المتمثلة في الجنس ، والعمر، والمؤهل، والخبرة لدى المعلمين ذوي الاحتراق النفسي المرتفع والمنخفض، وتكونت عينة الدراسة من **(1485)** معلمة و**(112)** معلم اختيروا من **(78)** مدرسة بمتوسط عمر **(34)** سنة، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود مجموعة من المعلمين ذوي المستويات المرتفعة من الاحتراق النفسي ومجموعة من المعلمين ذوي المستويات المنخفضة من الاحتراق النفسي ، كما بينت الدراسة أن مستوى الدراسة لدى مجموعة المعلمين المرتفعة المستوى في الاحتراق النفسي لم يصل التدريب إلى المستوى الجامعي لديهم وغالبيتهم يحملون مؤهلات متوسطة، كما بينت الدراسة وجود عوامل تتمثل في مؤهلات المعلم والعلاقة بينه وبين الإدارة المدرسية والنظام والنظافة في المدرسة تفرق بين مدارس الاحتراق النفسي المرتفع والمنخفض وأن الاحتراق النفسي لدى المعلم يشعره بالإحباط. **(جرار، 2011، ص63)** .

دراسة (ابراهيم امين القريوتي ، 2006) تحت عنوان "**الاحتراق النفسي لدي عينة من معلمي الطلاب العاديين و ذوي الاحتياجات الخاصة**" بالأردن هدفت الدراسة الحالية إلى ألتعرف على الاحتراق النفسي لدى عينة من معلمي الطلبة العاديين وذوي الاحتياجات الخاصة بالأردن، باختلاف فئة الطالب وجنس المعلم ودخله الشهري وحالته الاجتماعية وتخصصه .واشتملت عينة الدراسة على (447) معلماً ومعلمة منهم **(129)** من الذكور و**(317)** من الإناث .

وقد استخدم الباحثان لتحقيق أغراض الدراسة مقياس **(Shrink، 1996)** دلالات عن الصدق والثبات، بينت أن المقياس يتمتع بدرجة مقبولة من الصدق والثبات. أشارت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيا في درجة الاحتراق النفسي تعزى لجنس المعلم أو حالته الاجتماعية .في حين أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى إلى مستوى الدخل ولصالح ذوي الدخل المنخفض والمتوسط مقارنة بذوي الدخل المرتفع، كما أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لمتغير تخصص المعلم ولصالح المتخصصين في مجال الدراسات الإسلامية واللغات والبرمجة مقارنة بغيرهم من ذوي التخصصات الأخرى.

كما أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لمتغير فئة الطالب العادي أو من ذوي الاحتياجات الخاصة حيث أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة

الاحتراق النفسي لصالح معلمي الطلبة المعاقين بصرياً والموهوبين مقارنة بمعلمي الطلاب العاديين، ولصالح معلمي الطلبة المعاقين بصرياً مقارنة بمعلمي الطلاب المعاقين سمعياً و حركيا وذوي الإعاقات المتعددة، ولصالح معلمي الطلبة المعاقين سمعيا مقارنة بمعلمي الطلبة المعاقين عقليا، ولصالح معلمي الطلبة الموهوبين مقارنة بمعلمي الطلبة ذوي الإعاقات المتنوعة. **(القريوتي ،2006،ص 131)**.

دراسة (نوال بنت عثمان بن احمد الزهراني ،2007) تحت عنوان "**الاحتراق النفسي وعلاقته ببعض السمات الشخصية لدي العاملات**" هدفت هذه الدراسة إلى معرفة طبيعة العلاقة بين الاحتراق النفسي و بعض سمات الشخصية : (الثبات الانفعالي – الاجتماعية السيطرة – المسؤولية) و كذلك معرفة إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات الاحتراق النفسي نتيجة لاختلاف سنوات الخبرة – العمر – المؤهل الحالة الاجتماعية، لدى عينة من العاملات في مدينة جدة، وقد قامت الباحثة باختيار **(150)** عاملة بطريقة عشوائية حيث تم تطبيق مقياس الاحتراق النفسي" **ماسلاش**" ومقياس "**البروفيل الشخصي لجوردن ألبورت**"، و قد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي لملائمته لطبيعة الدراسة ولذلك فقد تم إجراء بعض التحليلات الإحصائية وهي معامل الارتباط لمعرفة العلاقة بين الاحتراق النفسي و بعض سمات الشخصية، و اختبار "ت " لمعرفة إذا كانت هناك فروق بين مرتفعات و منخفضات الاحتراق النفسي في سمات الشخصية، كما تم استخدامه أيضا لمعرفة إن كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في

متوسط درجات الاحتراق النفسي ترجع إلى اختلاف الحالة الاجتماعية، كما تم استخدام تحليل التباين أحادي الاتجاه ، لمعرفة إذا كانت هناك فروق في الاحتراق النفسي ترجع إلى اختلاف سنوات الخبرة، العمر والمؤهل، وكشفت الدراسة عن النتائج التالية:

-توجد علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية بين الاحتراق النفسي و بعض سمات الشخصية : الثبات الانفعالي، الاجتماعية، السيطرة عند مستوى معنوية(0.05) كما أثبتت الدراسة أن هناك علاقة ارتباط عكسية ذات دلالة إحصائية بين الاحتراق النفسي وبين سمة المسئولية.

-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعات ومنخفضات الاحتراق النفسي من العاملات مع ذوي الاحتياجات الخاصة في سمة الثبات الانفعالي، بينما كشفت الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعات ومنخفضات الاحتراق في سمات : الاجتماعية ، السيطرة ، المسؤولية و الدرجة الكلية.)

-كشفت الدراسة أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية(0.01) بين متوسطات درجات الاحتراق النفسي لدى العاملات مع ذوى الاحتياجات الخاصة تعزي لتباين سنوات الخبرة.وبإجراء اختبار سنة . شيفيه تبين أن الفروق تعود لصالح العاملات اللواتي تراوحت سنوات خبرتهن من 11الي 15 سنة

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات الاحتراق النفسي، لدى العاملات مع ذوى الاحتياجات الخاصة نتيجة لاختلاف العمر.

-هناك فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات الاحتراق النفسي، لدى العاملات مع ذوي الاحتياجات الخاصة نتيجة لاختلاف الحالة الاجتماعية.

-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات الاحتراق النفسي، لدى العاملات مع ذوي الاحتياجات الخاصة نتيجة لاختلاف المؤهل التعليمي.

ووفقا للنتائج التي تم التوصل إليها فإن الباحثة توصي بما يلي:

ا -تصميم برامج إرشادية و مهنية تساعد في اختيار العاملات ، وفق معايير مهنية وشخصية.

ب -وضع بعض الحلول و البرامج الإرشادية التي تخفف من شدة الاحتراق وتساعد العاملات مع ذوي الاحتياجات الخاصة على تحقيق تكيف أفضل مع ظروف و ضغوط وصعوبات العمل.

ج -تصميم برامج وقائية علاجية تساعد العاملات مع ذوي الاحتياجات الخاصة على التصدي لمشكلة الاحتراق النفسي. **(نوال بنت عثمان بن احمد الزهراني، 2007، ص2).**

دراسة (محمد حمزة الزيودي ، 2007) تحت عنوان " **مصادر الضغوط النفسية والاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة في محافظة الكرك وعلاقتها ببعض المتغيرات**" هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن ظاهرة الضغط النفسي والاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة في إقليم الجنوب في محافظة الكرك **(دمشق)** وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموغرافية كالجنس والعمر والحالة الاجتماعية والخبرة التدريسية والمؤهل العلمي

واشتملت عينة الدراسة على **(110)** معلما ومعلمة اختيروا بطريقة عشوائية من مدار جنوب الأردن خلال الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي **(2007-2008)** ولتحقيق أهداف الدراسة تمت مقابلة أفراد العينة، ثم طبق مقياس (ماسلاش) للاحتراق النفسي حيث تضمنت ثلاثة أبعاد موزعة على **(22)** فقرة، ولقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن معلمي التربية الخاصة في جنوب الأردن يعانون من مستويات مختلفة من الضغوط النفسية والاحتراق النفسي تراوحت من المتوسط إلى العالي وأشارت إلى أن أكثر مصادر الضغوط المرتبطة بالأبعاد الآتية، قلة الدخل الشهري، والبرنامج الدراسي المكثف والمشاكل السلوكية والعلاقات مع الإدارة وعدم وجود التسهيلات المدرسية وزيادة عدد الطلاب في الصف وعدم وجود حوافز مادية وعدم تتعاون الزملاء والعلاقات مع الطلاب، ونظرة المجتمع المتدنية لمهنة التعليم كما أشارت نتائج الدراسة إلى أن المعلمين كانوا يعانون من الإجهاد الانفعالي أكثر من المعلمات، كذلك هناك فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير سنوات الخبرة في بعد تبلد الشعور ومتدنية لصالح المعلمين، كذلك كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الدخل الشهري في بعد نقص الشعور بالانجاز. **(الزيودي، 2007، ص 89)**.

دراسة (رمزي رسمي جابر ،2007) تحت عنوان **"دراسة تقويمية لظاهرة الاحتراق النفسي للمدرب"** هدفت هذه الدراسة على التعرف على مدى شيوع ظاهرة الاحتراق النفسي للمدرب ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة عشوائية قوامها **(60)** مدربا في كرة السلة وكرة اليد كرة الطائرة، نسبة **60%** من مجتمع الدراسة طبقت عليهم مقياس الاحتراق النفسي

للمدرب من إعداد(**محمد حسن علاوي، 1998)** أظهرت نتائج الدراسة بأن الفقرة المتعلقة ب "تشعر بزيادة الضغوط عليك لكي تفوز في المنافسات" قد احتلت المرتبة الأولى بينما جاءت الفقرة "لديك إحباطا متزايد ترتبط بمسؤوليات في المرتبة الثانية وجاءت الفقرة المتعلقة ب"تدور في ذهنك أفكار عما إذا كانت مهنة التدريس مناسبة لك" في المرتبة الثالثة والأخيرة. **(جابر، 2007، ص 129)**

دراسة (رائد الرقاد ،2009) تحت عنوان " **مستوى الاحتراق النفسي لدى مدربي رياضة الوشو- آونغ فو في الأردن وأثر درجة التدريب والخبرة على مستوى الاحتراق النفسي**" وقد تم اختيار جميع الأفراد في مجتمع الدراسة والبالغ عددهم **(62)** مدربا من خلال استبانه مكونة من **(15)** فقرة خضعت إلى معامل الصدق والثبات، وبعد التحليل الإحصائي أشارت نتائج الدراسة إلى أن درجة الاحتراق النفسي لدى مدربي الوشو –آونغ فو جاءت ضمن مستوى درجة احتراق نفسي متوسط، أما متغير الدرجة التدريبية والخبرة فإن المدربين الأقل خبرة، والدرجة هم الأكثر شعورا بالاحتراق النفسي .وأوصى الباحث ضرورة التأيد على أهمية إعداد المدرب إعدادا بدنياً ونفسياً ومعرفياً وعقد الدورات التأهيلية والتدريبية للوقاية من ظاهرة الاحتراق النفسي للمدرب.**(الرقاد 2009 ، ص 01).**

دراسة (إياس رابح تميم، 2011) تحت عنوان " العلاقة بين الاحتراق النفسي و الذكاء الانفعالي لدي العاملين في الرعاية الصحية "اهتم الباحث بدراسة ما بين الاحتراق

النفسي و الذكاء الانفعالي و اثر كل من الجنس و عدد سنوات الخبرة ونوعية العمل من كل منهما .و حددت مشكلة الدراسة بالسؤال التالي :

ما طبيعة العلاقة بين الاحتراق النفسي و الذكاء الانفعالي لدي العاملين في دور الرعاية الاجتماعية، وفقا لمتغير الجنس ، و طبيعة العمل و عدد سنوات الخبرة .

و قد استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي الذي يعتبر المنهج الأكثر ملاءة واستعان الباحث في عملية جمع البيانات بأداتين رئيستين اختبار الاحتراق النفسي. واستعان الباحث في عملية جمع البيانات بأداتين رئيستين، وهما :اختبار الاحتراق النفسي (**mbi**) ومقياس شط للذكاء الانفعالي (**SEIM**) و قد طبق الباحث علي عينة مسحية يعمل أفرادها في دور الرعاية الاجتماعية الرسمية و الأهلية في مدينة دمشق بلغ عدد أفرادها(**205**) عامل و عاملة منهم (**65**) من الذكور و (**140**) من الإناث (**تميم،2011، 126**).

دراسة (مرنضي جبار النوري ، 2011) تحت عنوان " **قياس أبعاد الاحتراق النفسي وعلاقته بالمتغيرات الديمغرافية عند أعضاء الهيئة التدريسية في بعض كليات ومعاهد بغداد**" يتمحور هذا البحث على كيفية دراسة وإدارة الاحتراق النفسي من خلال قياس أبعاده وعلاقته بالمتغيرات الديمغرافية وتتجلى أهمية هذا البحث لكونه محاولة الربط بين الاحتراق النفسي والفترات التي ترتبط به ، حيث تم تحديد مستوى الاحتراق النفسي ويهدف هذا البحث إلى الكشف عن مدى وجود ظاهرة الاحتراق والتعرف على مجالات قياس في ضوء عدة

فرضيات منها ما يتعلق بالخصائص الشخصية للعينة المبحوثة وتفاوت مجالات الاحتراق تبعا للظروف دلت دلالة عليها، من خلال استبيان تضمنت مقياس معتمد لقياس كل متغير من متغيرات البحث وتم توزيع لاستبيان على **(50)** عضو هيئة تدريسية حيث اعتمدت عدة أساليب إحصائية لإظهار النتائج التي جاءت معززة لفرضيات البحث وأهدافه والتي في ضوئها تم تحديد الاستنتاجات والتوصيات.**(ألنوري، 2011، ص 129)**.

دراسة (ماهر يوسف المجدلاوي، 2014) تحت عنوان "**مصادر الاحتراق النفسي وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية لدي عينة من السائقين**" هدفت الدراسة إلى التعرف على مصادر الاحتراق النفسي وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية لدى السائقين، وتكونت عينة الدراسة من **(245)** سائقاً في محافظات غزة عام **(2013)** ، واستخدم الباحث مقياس مصادر الاحتراق النفسي، إعداد الباحث، ومقياس المساندة الاجتماعية، إعداد الباحث، وتم استخدام الأساليب الإحصائية الآتية :النسبة المئوية، اختبار"ت"، ومعامل ارتباط بيرسون، وتحليل التباين الأحادي، وبينت النتائج أن الأوزان النسبية للمجالات هي على التوالي:

(95.2%) لمجال الحكومة، **(95.1)** لمجال البلدية، (94.4%) لمجال الزملاء، (89%) لمجال العمل،(88%) لمجال الركاب،(86%) لمجال طبيعة العمل، كما بينت ارتفاع الاحتراق، و انخفاض مستوى المساندة الإجتماعية لدي السائقين كما بينت ان السائقين الذين لديهم سنوات الخبرة أكثر من 16 سنة، فأكثر أكثر احتراقا من السائقين الذين خبرتهم 05 سنوات، فاقل و إن مستوي الاحتراق النفسي يرتفع بارتفاع الشهادة العلمية كما

بينت عدم وجود علاقة جوهرية بين الدرجة الكلية لمقياس مصادر الاحتراق النفسي و الدرجة الكلية لمقياس المساندة الاجتماعية مواجهة الضغوط. (**المجدلاوي ، 2014، ص 212**).

دراسة (أسمى عبد الحافظ الجعافري وآخرون ، 2013) تحت عنوان **"الاحتراق النفسي لدى الطلبة الجامعيين القاطنين في المنازل الداخلية وعلاقته بعدد من المتغيرات** "

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الاحتراق النفسي عند الطلبة الجامعيين في الجامعات الحكومية والخاصة والقاطنين في الإقامة الداخلية وعلاقة ذلك بكل من الجنس والمستوى الدراسي والتخصص والتحصيل الدراسي، تكونت عينة الدراسة من **(329)** طالبا وطالبة ثم اختيار منهم **(17)** طالب ساكنا داخليا طبقوا عليهم مقياس الاحتراق النفسي المعد من قبل (ماسلاش) والمقنن للبيئة الأردنية، توصل الباحثون إلى عدد من النتائج وهي:

ارتفاع مستوى الاحتراق النفسي لدى الطلبة الجامعيين القاطنين في الإقامة الداخلية وذلك ضمن الأبعاد الثلاث (الإجهاد الانفعالي تبلد الشعور، نقص الشعور بالانجاز) وذلك بدلالة واضحة إحصائيا.

- هناك اختلافات واضحة دالة إحصائيا في أبعاد الاحتراق النفسي تبعا لمتغير الجنس حيث تبين أن هناك ارتفاعا من مستوى الاحتراق النفسي عند الذكور في مدى الإجهاد الانفعالي وتلبد الشعور مقارنة بالإناث اللواتي حصلن على درجات مرتفعة في بعد نقص الشعور بالانجاز.

- عدم وجود فروق إحصائيا في أبعاد الاحتراق النفسي تبعا لمتغير التخصص الأكاديمي.

- هناك فروق واضحة دالة إحصائيا في أبعاد الاحتراق النفسي تبعا لمتغير المعدل التراكمي في بعدي الإجهاد الانفعالي وتبلد المشاعر، ذلك عند الطلبة ذوي المعدلات المتدنية أما في مجال نقص الشعور بالانجاز فإن الفروق لم تبلغ مستوى الدلالة الإحصائية.

- عدم وجود فروق دالة إحصائية في أبعاد الاحتراق النفسي تبعا لمتغير المستوى الدراسي.

- هناك أثر للتفاعل بين متغيري الجنس والتحصيل الدراسي في مجال الإجهاد الانفعالي وتفاعل بين المستوى الدراسي والفصل في مجال تبلد المشاعر وتفاعل بين الجنس والتحصيل في مجال نقص الشعور بالانجاز.(**الجعافري و آخرون ، 2013 ،ص 259)**.

تعقيب على الدراسات السابقة:

يتضح من الدراسات السابقة أهمية موضوع الدراسة، حيث أن الاحتراق النفسي موضع اهتمام العديد من الدراسات، كما يتضح من العرض السابق للدراسات المرتبطة اختلاف عيناتها باختلاف أهدافها، ولم تكن هناك دراسة واحدة اهتمت بعينة الدراسة.

في الدراسات السابقة لم يعثر على دراسات عربية عن الاحتراق النفسي لدي الطلبة الجامعيين في كلية الطب مما يؤكد أهمية إجراء هذه الدراسة.

الفصل الثاني
الاحتراق النفسي

تمهيد:

منذ بداية ظهور مصطلح الاحتراق النفسي و استعماله عرف هذا الأخير علي انه نتيجة الالتزام المفرط و الشديد الذي لم يعد بمقدور الأفراد التحمل و المقاومة، و قد تم في بادئ الأمر تعريفه و وصفه في ميدان نشاطات مهنية محددة مثل :المهن الاجتماعية ، مهن المساعدة ، العلاج ، التكوين و التعليم .لكن بعد ذلك تعددت الأبحاث و خلصت الي انه يمكن التحدث عن الاحتراق النفسي في أنواع آخري من المهن لأجل الإلمام بمميزاته .

فسيتم التطرق إلي الاحتراق النفسي في صورته الأصلية أسبابه و المقاييس المستعملة والحلول المقترحة.

-أصل مصطلح الاحتراق النفسي:

أخذت ظاهرة الاحتراق النفسي منذ سنة (1959) في فرنسا من طرف الطبيب العقلي (Claud veil) حيث لا حظ بعض الحالات المرضية المرتبطة بالمهنة التي لا تدخل في إطار التصنيف النوزوغرافي الكلاسيكي وتشير (Hollet) إلى أن التطرق لهذه الظاهرة كأن أول مرة من طرف (Bradely, 1969) باعتبارها اكتئاب نفسي ناتج عن الضغط .(Guinaude, **2006, P .11)**

وترى (Gautier) أن المفهوم الاحتراق النفسي مفهوما حديث النشأة إذ يرجعه العديد من الباحثين إلى سنوات السبعينات وهو مستمد من المصطلحات السيكاترية للإشارة إلى مهنيين يحترقون جسديا وانفعاليا وعلائقيا وسلوكيا، فهو ويعكس فقدان تدريجي للمثالية وللطاقة والتحفز **(Gautier, 1983,p . 138)**.

ويرجع أول استعمال لهذا المصطلح للطبيب العقلي و المحلل النفساني الأمريكي **(Freudenberger،1970)** والذي أطلقه لوصف حالة مجموعة من المتطوعين الشباب العاملين معه في هياكل العناية الطبية الاجتماعية، بحيث لا حظ بان تصرفاتهم أصبحت أسوأ من سلوك المرضى، وقد أشار(**Freudenberger)** في أول مقال له حول الموضوع في وسط السبعينات في إطار فصل المؤسسات الاستشفائية في الولايات المتحدة الأمريكية أن العاملين في القطاع الصحي العام يلجئون إلى الاستعمال المزمن لعدة موارد مختلفة لمواجهة ظروف عمل انفعالية بدرجة أكبر بالنسبة للأوساط لعدة موارد مختلفة لمواجهة

ظروف عمل انفعالية بدرجة اكبر بالنسبة للأوساط الاستشفائية الأخرى، وهو ما أطلق عليه آنذاك بالعامية الأمريكية. **(P 17 ، 2007 ، Héléne).**

وقد جاء عن (Freudenberger) " أدركت من خلال ممارستي العيادية أن الأفراد قد يكونون أحيانا ضحايا حرائق مثلهم مثل البنايات فتحت تأثير الضغط الناجم عن الحياة في عالم معقد، تلتهب طاقتهم ومواردهم الداخلية وكأنها تحت فعل النيران ولا يبقى غلا فراغا شاسعا يحتل داخل نفسهم حتى ولو بدت هيأتهم الخارجية سليمة نوعا ما.**(freudenberger, 1987,p3).**

وقد أصبح هذا المصطلح شائعا من خلال جهود مجموعة من الباحثين مثل **(MASLACH, PINES)** وأصبح أكثر شيوعا في الثمانينات حيث ركزت معظم الدراسات على وصف الحالة النفسية للمهني الذي يعمل في قطاع الخدمات الاجتماعية والإنسانية واتضح أن أكثر المهنيين تعرض للإجهاد والاحتراق النفسي هم العاملون في مهن الطب والتمريض والشرطة والتدريس. **(الوابلي، 1995، ص9)** .

وقد استمدت كلمة (Burn Out) التي تعبر عن أعراض الإنهاك المهني من ميدان علم الفضاء حيث تطلق هذه الكلمة على الزمن الذي يقع فيه الصاروخ بعد ما يتم استهلاك وقوده بسرعة كبيرة لذلك يرى كل من (**Canoui et Mauranages**) أن الاحتراق النفسي أشبه بحالة صاروخ ينفذ وقوده، مما يؤدي إلى التحطم.

(Canoui et mauranges , 2004 ,p.228).

يقدم قاموس (Harraps) عدة معاني لكلمة (Burn Out) والتي لا تختلف في مجملها عن الملاحظة الإكلينيكية التي أشار إليها (freudenberger)، إذ تعبر عن صورة شمعة تضمحل أو تحترق يبطئ أو عن مصباح ينطفئ أو بصورة أكثر تعبيرا لإنسان تنطفئ شعلته أو يفرغ كل ما فيه وسكنه فراغ شاسع بداخله وبإحضار لإنسان استهلكت كل موارده الداخلية وإن كان يبدوا للعيان في صورته العادية.

لا توجد ترجمة فرنسية مرادفة تماما لمعنى الأصلي لكلمة (Burnout) فالأدب الفرنسي كثيرا ما يشير إلى المصطلح بعبارة (Brulure Interne) التي تقترب من المعنى الأصلي للكلمة الانجليزية إلى أنها تثير مظهرا مؤلما يبدأ أن هؤلاء الأشخاص يعانون نوعا من التخدير الانفعالي.**(Cornet & Al, 2006, P 111)**.

وترى (Perry) أن المصطلحات المستعملة تختلف حسب الفترة والوسط الذي تستعمل فيه، وتشير إلى أن المصطلح (Usure) الذي يستعمل في بعض الأحيان للتعبير عن هذه الظاهرة يعتبر غير مناسب، فإذا ما أطلعنا على أسس قاموس اللغة الفرنسية سوف نلاحظ أن المعنى الأول لكلمة (usure) يرتبط بإتلاف الشيء نتيجة استعماله المتواصل صحيح انه المعنى المجازي يمكن التحكم (usure des forces و usure neveuse) ...الخ، لكن المعنى الأول هو الذي يبقى في الذاكرة للتساؤل.

ترى (Perry) في النهاية هل أن البشر مثل الأشياء التي يمكن الاستغناء عنها عندما تصبح غير قابلة للاستعمال؟ وهل يمكن تعويض الأجزاء عندما يصبحون غير مفيدين؟ وحتى وإن كانت الإجابة بالنفي فإن الضغط الممارس حاليا على الأجزاء، عندما ينتظر المئات من الأفراد فرصة الظفر بمنصب عمل يعيد إلى الذهن المعنى الأول لكلمة

(Usure) إذا كيف يمكن في هذه الظروف أن يتعرف الفرد على حالة إنهاكه المهني في حين أن التأكيد على ذلك قد يعرضه للطرد من العمل **(Perry, 1998, P. 101)**.

أما الدراسات العربية التي حاولت ترجمة هذا المفهوم إلى اللغة العربية فتختلف فيما بينها هي أيضا، حيث يستخدم الباحثين في مجال الخدمة الاجتماعية مصطلح العبئ المهني، وذلك لارتباطه بطبيعة المهنة التي يمارسها أفرادها كما أن هناك مصطلحات أخرى استعملت للتعبير عن الإرهاق والاستنزاف الذي يميز هذه الظاهرة منها: الإنهاك المهني، الإجهاد المهني، التآكل المهني، والتي تعد أغلبها ترجمة للعبارات الفرنسية التي تمت الإشارة إليها أو ترجمة لكلمة (Exhaustion) باللغة الانجليزية، ويبدوا ان مصطلح الاحتراق النفسي باللغة العربية أكثر دقة للتعبير عن المعنى الأصلي لكلمة Burn Out.(**آلاء حمدي إدعيس، 2012 ، ص،26).**

2- مفهوم الاحتراق النفسي:

تحدث هذه الحالة للأشخاص الذين يقومون بأعمال روتينية مملة حيث يصل بهم الأمر الي فقدان الحماس و التثاقل في العمل و ضعف الإنتاجية و الإنجاز و عدم القدرة علي الابتكار.(الشربيني، ص . 180).

1-يعرف كل من (Freudenberger ,1980) : الفرد المحترق كالتالي "شخص ما يعاني من التعب والإحباط والاكتئاب الناجم عن أخصاصه لهدف معين بسبب نمط الحياة أو العلاقة التي تسفر عن مكافأة متوقعة"**(Freudenberger, 1980, P. 159)**.

وتبين لنا أن **(Freudenberger)** في مقاربته تمحورت فقط على الفرد.

2-ووصفه (Cherniss ,1980) : على انه "سيرورة تتكون ضمن عملية مهنية سابقة تترتب عن عمل رد على الإجهاد والتوتر.**(Cherniss, 1980, P. 199)**.

3- و يري كل من (Maslash & Jackson ,1981) : على أنه "مجموعة أعراض الإجهاد الانفعالي تبلد المشاعر انخفاض الانجاز الشخصي الذي يظهر في الأفراد المشاركين مهنيا مع الآخرين.

تطرقت ماسلاش في تعريفها للاحتراق النفسي بربطه بالمحيط الذي يمارس فيه الفرد عمله.

4- حسب (Corin & Bibeau): فإنه من غير الممكن أن تصنف هذه المجموعة من الأعراض في علم تصنيف الأمراض النفسية التقليدية ويفضلون اعتباره مفهوم لمجموعة من ظواهر متعددة.**(Bideau , 1985, p, 46)** .

5- بالنسبة (Canoiu, Marauges , 2004): الاحتراق النفسي ظاهرة متدرجة الدرجات لأن المعالج يبحث عن محترق في علاقة فرد يعاني من هذه الأعراض كنتيجة لعلاقة مساعدة لمن يكون مريض.**(Canoiu , Marangues , 2004, P. 228)**.

الاحتراق النفسي حالة من التعب و الإرهاق و الإجهاد البدني النفسي و العقلي يصل إليه الفرد عند تعرضه المستمر لمواقف ضاغطة شديدة في حياته اليومية الأسرية الاجتماعية و المهنية خاصة فيفقد بذلك ثقته وتقديره لذاته و إحساسه بالمسؤولية انخفاض انجازه الشخصي، و كذلك انسحابه من المجتمع ومن العلاقات بالآخرين.

من الملاحظ أن التعريفات السابقة حاولت وصف الاحتراق النفسي مظاهره وما ينتج عنه ولقد اتفقت في بعض النقاط، ومنها:

- أن أبعاد الإنهاك النفسي ثلاثة :الإنهاك الانفعالي، وتبلد المشاعر، ونقص الشعور بالإنجاز الشخصي.
- أنه يؤدي لأعراض سلبية تؤثر في حياة الفرد.
- أنه حالة مرضية لها صلة بالعمل وظروفه أي ضغوط العمل، وعدم الرضا الوظيفي، ونقص المساندة الاجتماعية.

3-مراحل الاحتراق النفسي:

يرى **(ماتيسون وانفا سيفيش، 1987)**: أن ظاهرة الاحتراق النفسي لا تحدث فجأة وإنما تتضمن المراحل الأربعة التالية:

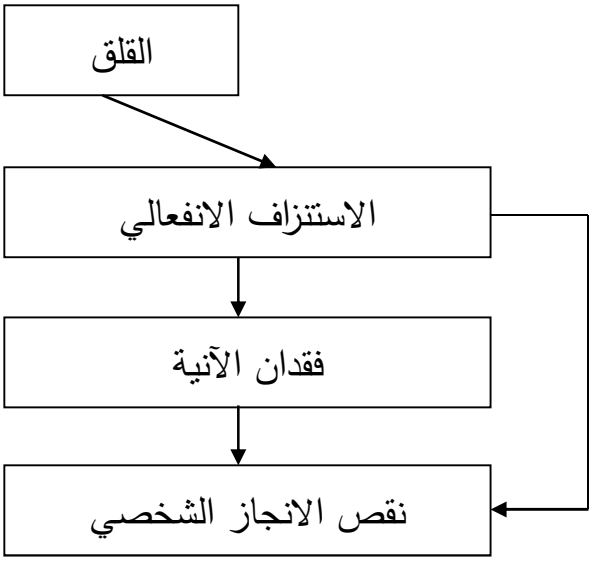
أ- **مرحلة الاستغراق:** وفيها يكون مستوى الرضا عن العمل مرتفعا ولكن إذا حدث عدم اتساق ما هو متوقع من العمل وما يحدث في الواقع يبدأ مستوى الرضا عن الانخفاض.

ب- مرحلة الكساد: هذه المرحلة تنمو ببطء وينخفض فيها مستوى الرضا عن العمل تدريجيا وثقل الكفاءة، وينخفض مستوى الأداء في العمل ويشعر الفرد باعتلال صحته البدنية، ويقل اهتمامه إلى مظاهر أخرى في الحياة، كالهوايات والاتصالات الاجتماعية وذلك لشغل أوقات فراغه.

ج-مرحلة الانفصال: وفيها يدرك الفرد ما حدث ويبدأ في الانسحاب النفسي واختلال الصحة البدنية والنفسية مع ارتفاع مستوى الإجهاد النفسي.

د-المرحلة الحرجة: وهي أقصى مرحلة في سلسلة الاحتراق النفسي وفيها تزداد الأعراض البدنية والنفسية والسلوكية وتختل تفكير الفرد نتيجة شكوك الذات، ويصل الفرد إلى مرحلة الاحتياج "الانفجار" ويفكر الفرد في ترك العمل وقد يفكر في الانتحار **(الخطيب، 2007، ص. 11)**.

الشكل رقم 1: نموذج ثلاثي الأبعاد لسيرورة الاحتراق النفسي لماسلاش وجاكسون



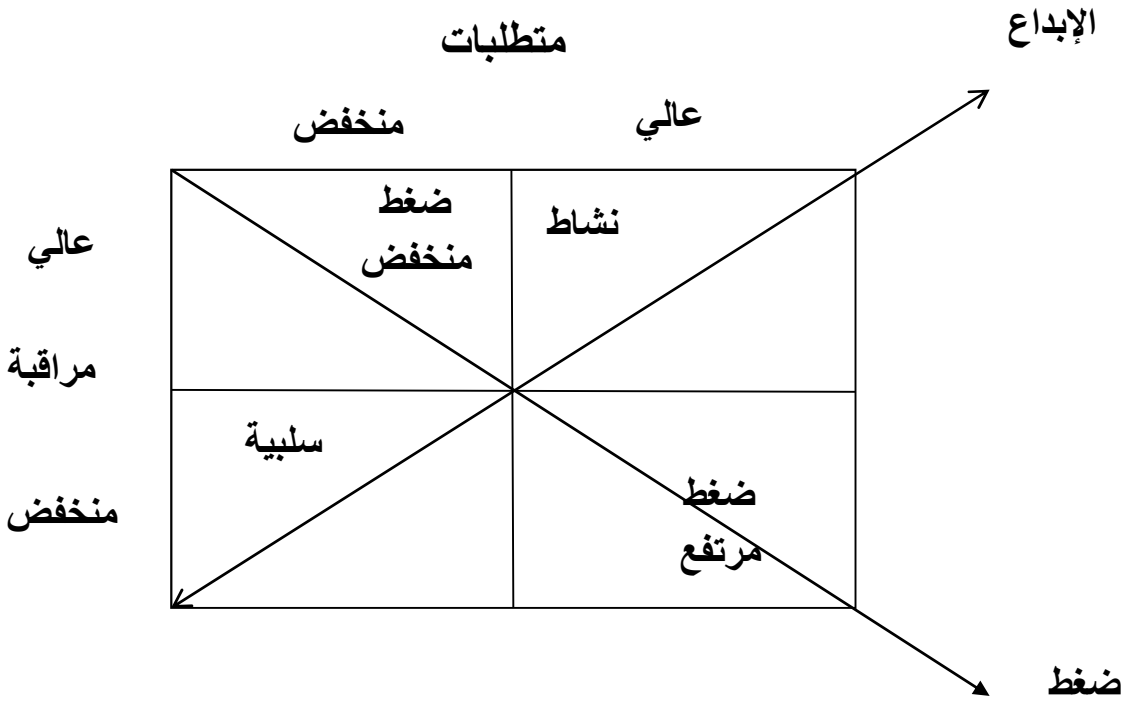
. (Trochot, 2004, P. 26)

4-أسباب الاحتراق النفسي:

وضعت العديد من النماذج في محاولة تفسير آلية الاحتراق النفسي فهي نماذج مستوحات من نماذج مفسرة للإجهاد النفسي.

أ-نموذج المتطلبات – المراقبة(karasek , 1979): يقترح **(karasek)** نموذج "**متطلبات / مراقبة**" إن تدهور الصحة في العمل ليست ذات صلة مباشرة بزيادة المتطلبات فذلك يعتمد على درجة السيطرة التي يتحملها الفرد أثناء ممارسته لعمله أو لنشاطه. فإن الصحة البدينة والنفسية تعتمد على التفاعل بين المتطلبات النفسية.

الشكل رقم 2: نموذج (Karasek, 1974) متطلبات - مراقبة



(Truchot, 2004, P.265)

المتطلبات العالية و السيطرة في العمل تؤدي إلي تعزيز الأعمال الجيدة والإبداع في حين المطالب العالية والمنخفضة تؤدي إلى السيطرة على التوتر العالي فإن المتطلبات

الضعيفة مع انخفاض المراقبة تؤدي إلى السلبية ومتطلبات ضعيفة. و إن السيطرة العالية هي المسؤولة عن انخفاض الضغط في العمل.

ب-نموذج موارد - متطلبات (Cherniss): بالنسبة ل (Cheniss) الاحتراق النفسي ناتج عن عدم التوازن بين إمكانيات الأفراد (الشخصية أو المنتظمة) ومتطلبات الوظيفة **(Bakkera, & al 2005, p .170)**.

و هذا ما أكداه **(Bakker et Demerouti)** .فإن قلة الموارد و المتطلبات الهامة في العمل تخلق الاستنزاف الانفعالي و تبلد المشاعر، و لها تأثير في ظهور التوتر. في هذا النموذج مصادر القلق تظهر علي مستوي الفرد أثناء العمل، لكن خصائص (العمل لها دور هام في تطور الاحتراق النفسي مقارنة مع خصائص الفرد .

(Green Glass &al، 1995 ، P ، 1363).

ج-نموذج التعامل مع السلوك ألتكيفي (التأقلم): بالنسبة ل **(لازاروس وفولكمان 1988)** الاحتراق النفسي نتيجة اضطرابات التكيف بالمواجهة مع الوضعيات المجهدة فالتوتر والمشاعر لا تأتي من شخص أو البيئة بل تأتي من العلاقة بين الشخص وبيئته وإن تبلد المشاعر والتي يمكن أن تكون ضارة أو نافعة مع أخذ بعين الاعتبار إن هذه العلاقة التي تتغير على مر الزمن وفق للظروف وان الاستراتيجيات التكيف يمكن أن تتغير بتطور العلاقة بين الفرد والمحيط.

فهناك نوعان من استراتيجيات المواجهة الرئيسية التي ترتكز على المشكلة أي تحليل المشكلة ومحاولة إيجاد حل (المواجهة النشطة) وتلك التي ترتكز على المشاعر تقوم على التغلب على الاستجابات العاطفية المذكورة وتجنب المشكلة ضروري (التكيف السلبي) **(Lazarus, 1991, p.819)**.

هـ- نموذج حماية الموارد: وقد تم تطوير نظرية الحفاظ عل الموارد المقدمة من طرف (HodFoll) و تستند هذه النظرية على حقيقة مفادها أن الأفراد لديهم دافعية للحصول على صيانة وحماية وتنمية الموارد ويمكن لهذه الموارد أن تكون متنوعة في طبيعتها و قد حددها **(Hodfoll، 1989, P .513)** في أربعة وسبعين مثلا : شعور الإنجاز، استقرار الأسرة، الدخل الكافي، الصحة الشخصية وهي مرتبطة فيما بينها.

فالمبدأ الأول لهذه النظرية هي أن فقدان المواد لها أثر غير متناسب مقارنة للحصول على الموارد" بمعنى أن الفرد يتأثر بدرجة كبيرة عندما يفقد موردا مقارنة باكتسابه لأن الفرد الذي لديه العديد من الموارد أقل عرضة للضياع مقارنة بالأفراد الذين مواردهم محدودة.

أما المبدأ الثاني : فالأفراد يجب أن تستمر لديهم الموارد اللازمة لحماية أنفسهم من فقدان واكتساب الجديد ومن هنا كانت الحاجة إلى وضع أهداف تهدف للتعامل مع الحالات الطارئة في المستقبل (زيادة الموارد: تقليل التهديدات ضد المخاطر)

(Hod Foll, 1989, p.513).

5- أبعاد الاحتراق النفسي :

أشارت نتائج دراسة مشتركة أجرتها الباحثتان(**Maslach & Jackson**) حول ظاهرة الاحتراق النفسي إلى وجود الأبعاد التالية و هي:

البعد المتعلق بالإجهاد الانفعالي أو النفسي.

البعد المتعلق بتبلد المشاعر.

البعد المتعلق بنقص الشعور بالانجاز(**سماهر مسلم عياد أبو مسعود، 2010 ص40).**

5-1 الاجهاد الانفعالي: يؤدي إلي الشعور بالفراغ و ظهور التعب العاطفي في العمل والذي لم يتم تحسينه من قبل الاسترخاء و يصل الفرد إلي نوع من التشبع العاطفي وليس بمقدوره استيعاب مشاعر جديدة و ظهور ردود أفعال ظاهرية (الضحك, الدموع ,الغضب) ويستغرق هذا الإرهاق إلي أن يصل إلي نوع من البرودة و يعتبر عنصر تحكم للعاطفة.

(Tholine، 2008، p. 11).

5-1 تبلد المشاعر: استعرضته (**Maslach & al**) علي انه الميل إلي التجريد من الإنسانية, الامبالات, فك جميع الارتباطات, فقدان الفرد للحماس وجها لوجه مع الآخرين.

و قد اعتبره كل من (**Chaufali & al**) ان بعدي الاستنزاف الانفعالي و تبلد المشاعر البعدين الرئيسيين الاحتراق النفسي **(Addison, 2010, p. 22)**

5-3 نقص الانجاز الشخصي: هي النتيجة للبعدين الآخرين و يتميز ب :نقص الكفاءة المهنية عدم القدرة علي المساعدة و عدم القدرة علي الأداء الجيد للعمل فقدان الدافعية والرغبة في الهروب من مواقف يتعرض له و اللجوء إلي آليات دفاعية.

(wiertz ، 2012، p.9).

6-الأبعاد الشخصية المشجعة على التعرض للاحتراق النفسي:

من المعلوم إن هناك مختلف السمات والأنماط من الشخصية (الاكتئاب، القلق العصاب، العدوانية، الانفعالية السلبية) التي يمكن أن يكون لها تأثير مرضي على الصحة و رفاهية الأفراد. أو تفاعلها مع العوامل المحيطة بها التي تؤدي إلى تطور أعراض الاحتراق النفسي **(Friedman & al, 1987, P. 539).**

6-1-الشخصية من النمط (أ): تبين أن الملمح السلوكي للنمط (أ) عدم العسر. الاستثارة، الطموح، العدوانية، التنافسية يرتبط بخطر التعرض للاحتراق النفسي وهذا حسب حوالي عشر دراسات أجريت على مختلف الجماعات المهنية.

Schweitzer & al ،2004، p.39).

فقد توصلت نتائج دراسة أجريت على **(200)** طبيب إلى أن سمة عدم الصبر للنمط (أ) ترفع من شدة الإنهاك الانفعالي. **(Koleck, & al, 2000 ,p309)** .

يبدو أن نفاذ الصبر من شأنه خلق تنافر أو عدم انسجام مع الآخرين وبالتالي غياب التفاعل الاجتماعين وهذا بدوره يؤدي إلى غياب الدعم الاجتماعي في بيئة العمل , أما بالنسبة للأفراد ذوي درجة عالية من الانجاز فإن اندماجهم شبه التام في أعمالهم يكون وراء قلة تفاعلهم الاجتماعي , ربما افتقادهم للمهارات الاجتماعية كما أن الدرجة العالية من المنافسة تجعلهم غير مستعدين لتقبل الآراء والمقترحات من زملائهم وأقل رغبة في تلقي الدعم.

إن سلوكات النمط (أ) تكون محل تشجيع في بضع المؤسسات خاصة تلك التي يسود فيها نوع من التطلع نحو الامتياز، إلا أن هذه السلوكات كثيرا ما تكون مكلفة (التنشيط الفيزيولوجي، المتكرر لمختلف الأجهزة ينهك الفرد) ولا يسهل العلاقات مع الأخر (ضعف الدعم الاجتماعي المتلقي) كما ان خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية يتضاعف مرتين لدى الأفراد ذوي السلوكات من النمط (أ). **(Burker & al, 1979, P. 57).**

2-6 العصاب:

هو الميل للشعور بالانفعالات السلبية (الغضب، القلق، المزاج الاكتئابي، الانفعالية السلبية) والتي تقدم في شكل سلوكيات مميزة (التوتر، الاستثارة، تقلب المزاج، العدوانية،

الخوف) وحسب بعض الدراسات فإن العصبية تزيد من احتمال التعرض للاحتراق النفسي (خاصة الإنهاك الانفعالي)

فقد ثبت أن العصبية تعد إحدى عوامل التعرض لعدة مشاكل صحية جسمية ونفسية(عن طريق التقييم الذاتي) حيث أن العصابين يصرحون بدرجة كبيرة عن الإنفعالات السلبية فالعلاقة إذن ليست بالمفاجأة، لذ أن الاحتراق النفسي يتم قياسه غالبا عن الطريق استبيانات التقييم الذاتي مثل مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي (MBI).

(Crea & al 1999, P. 139).

3-6 لانفعالية السلبية :

توصل **(Waston Clark, 1984)** إلى أن الأفراد ذوي الانفعالات السلبية المرتفعة يخبرون حالات التوتر وعدم الرضا بشكل أكبر بالمقارنة مع الأفراد ذوي الانفعالية السلبية المنخفضة ويرجع ذلك إلى أنذوي الانفعالات السلبية المرتفعة يركزون على الجانب السلبي للحياة وللعالم من حولهم.**(, 1999 Zellars & al,)**

هؤلاء الأفراد يميلون إلى التفكير والسلوك بطريقة تشجيع على تجارب الانفعالات السلبية التي عاشوها في وضعيات وأوقات سابقة **(George, 1992)** كما أنهم يميلون إلى تفسير مثيرات الغموض بطريقة أكثر سلبية.

وقد توصل **(Levin Stoktes , 1989)** إلى ان ذوي الانفعالية السلبية المرتفع ويدركون على أن عملهم يحتوي على عدد قليل من المميزات الجيدة بالمقارنة مع ذوي الانفعالات السلبية المنخفضة.

كما توصل **(Necouite & Razmowski, 1994)** إلى نتيجة مماثلة حيث وجد أن الانفعالية السلبية منبئ دال على الرضا في العمل، يعد ما تم التحكم في (7) مميزات تخص المهنة. **(Lieter , 1992, p,107).**

و يمكن القول أن الانفعالات السلبية ترتبط بنوع من الميل المعرفي السلبي الذي يتضمن توجه عاطفي ونمط معرفي، يفسر الفرد المعرفي، يفسر الفرد من خلالهما تجاربه الماضية، ولهذا فإنه بالرغم من أن الأحداث السلبية التي تقع في العمل تحدث بنفس الوتيرة وتمس كل العمال إلا أن هذه الأوضاع تؤدي إلى ردود فعل سلبية بشكل أكبر لدى ذوي الانفعالية السلبية المرتفعة ولذلك فغن مستواه الاحتراق النفسي تكون في مستويات أعلى بالنسبة إليهم.**(Zellars, 1999, p.152)**.

وفي دراسة حول اثر بعض العوامل المحيطية (غموض وصراع الدور، الفعالية الجماعية) على التخفيف مندرجة الاحتراق النفسي على الممرضات ذوات الانفعالية السلبية توصل (**Zellars,1991**) إلى أن إدراك صراع الدور يؤدي إلى تفاقم مستوى الاحتراق النفسي لاسيما فيما يخص بعد نقص الشعور بالانجاز, في حين أن الفعالية الجماعية تؤدي

إلى خفض مستويات الاستنزاف الانفعالي لدى الممرضات ذوات الانفعالية السلبية.)

(www.wikipedia.org/thefreeencyclopedia Zellar,1991)

7-أبعاد الشخصية المساعدة على تجنب الاحتراق النفسي:

الاهتمام بالعوامل التنظيمية والفردية يعد موضوعا جديدا بالنسبة لدراسة مصادر الأمراض ومحدداتها، فالتيار الذي يعرف بعلم النفس الايجابي ساهم في انتشار بعض المصطلحات مثل مصطلح حس التماسك (Sense of coherence) الصلابة Hardiness التصدي Resiliense، كما عمل أيضا على تحفيز البحث في أبعاد الشخصية التي يمكن ان تكون لها تأثيرات مفيدة على نوعية الحياة في العمل.

من المعلوم أن العديد من أبعاد الشخصية لها تأثيرات مفيدة على الصحة والهناء (التفاؤلية، حسب التماسك، الانفعالية الايجابية إلا أن الملاحظ هنا أيضا هو قلة البحوث نسبيا فيما يخص مدى تأثير هذه العوامل على الاحتراق النفسي(**Rascle, 2004 , p.65**)

7-1 الصلابة:

فيما يتعلق بالصلابة(kobassa, 1982) أثبتت بعض الدراسات المتوفرة أن التمتع بصلابة قوية تعمل على الحماية من الاحتراق النفسي (من 10 إلى 25%) من التباين المشترك حسب الأبعاد) إلا أن كون مقياس الصلابة ل(**kobassa**) لا يتمتع بصدق قوي، بالإضافة إلى أن عدد البحوث الموجودة في هذا المجال قليلة جدا فإن الأثر الواقي المحتمل لصلابة قد تفحصه البحوث اللاحقة.(**Kobassa, 1882 , p. 168**).

- **8 - مؤشرات الاحتراق النفسي:**

هناك أربعة مؤشرات أولية ينبغي أن تؤخذ بعين الاعتبار كنوع من التحذير بان الفرد في طريقة إلى الاحتراق النفسي حسب (Barbara Braham) و من بين هذه المؤشرات ما يلي:

8-1 الانشغال الدائم: والاستعجال في إنهاء القائمة الطويلة التي يدونها الفرد لنفسه كل يوم، فعندما يقع الفرد في شراك الانشغال الدائم فإنه يضحي بالحاضر وهذا يعني أن وجوده في اجتماع أو مقابلة يكون جسديا و ليس ذهنيا، وعادة في مثل هذه الحالة ينجز الفرد مهامه بصورة ميكانيكية دون أي اتصال عاطفي مع الآخرين، حيث أن الهم الوحيد الذي يشغل باله هو السرعة والعدو ليس الإتقان والاهتمام بما بين يديه.

8-2 العيش حسب قاعدة "يجب وينبغي": حيث يصبح هذا المبدأ هو السائد في حياة الفرد، الأمر الذي يترتب عليه زيادة حساسية الفرد لما يظنه الآخرون ويصبح غير قادر على إرضاء نفسه، وحتى في حالة الرغبة في إرضاء الآخرين التي تصاحب هذه القاعدة فإنه يجد ذلك ليس بالأمر السهل عليه.

8-3 تأجيل الأمور: وخاصة منها والسارة والأنشطة الاجتماعية بصفة عامة من خلال الاقتناع الذاتي بأن هناك وقتا لمثل هذه الأنشطة، ولكن فيما بعد الذي لذ يأتي أبدا، ويصبح هذا التأجيل هو القاعدة أو المعيار في حياة الفرد.

4-8 الجدية المفرطة:حيث فقدان المنظور الذي يؤدي غلى ن يصبح كل شيء عنده مهما وعاجلا وتكون النتيجة بأن ينهمك الفرد في عمله لدرجة يفقد معها روح المرح ونجد نفسه كثير التردد عند اتخاذ القرارات ويرتبط ذلك بما يعرف في الغرب بالشخص المدمن على العمل (Work Alcoholic) وتشير التسمية على الفرد الذي أصبح العمل الجزء الأساسي في حياته وفي مركز اهتمامه بصورة تخل بالتوازن المطلوب لتفادي المشكلات البدنية والانفعالية التي تصاحب مثل هذا الخلل بالنسبة للعالم **(Dion, 1992)**

هناك قائمة تضم مؤشرات الاحتراق النفسي وهي:

على مستوى الشعور

- عدم الرضا
- سرعة الانفعال
- التصلب على مستوى الجسد
- أرق، قرحة الآلام الظهر،صداع

على مستوى الحياة الشخصية:

- إفراط في الكحول
- إفراط في الأدوية
- مشاكل مع الزوج/الزوجة

- مشاكل عائلية

على مستوى العلاقات

- انسحاب
- جنوب العظمة
- التنازل

على مستوى العمل

- غياب الروح المعنوية (**علي عسكر،2003، ص. 127**).

9- الاحتراق النفسي ومقياس ماسلاش للاحتراق النفسي:

إن الدراسات المعاصرة المتعلقة بالاحتراق النفسي يستعمل و بنسبة (96%) ذلك حسب الإحصائيات لسنة(2003) وهو مقياس يستعمل لقياس مستوى الاحتراق النفسي Maslash Burn out Inventory تسمح للحصول على حساب الإجهاد العاطفي وتبلد المشاعر والانجاز الشخصي وكذلك حساب مستوى الاحتراق النفسي العام و هناك 3 نماذج مختلفة:

- مقياس موجه للأفراد الذين يشتغلون في مهن الخدمات والمساعدات.
- مقياس موجه للمعلمين
- مقياس موجه لعامة الناس .**(Tholine , 2008, p14)**.

9-1 مقاييس أخرى مستخدمة لقياس الاحتراق النفسي:

هناك العديد من المقاييس تستخدم كجزء من البحوث العلمية مثل

- استبيان الاحتراق النفسي(Freiden berger et Richelson)
- **s.m.b.m** (Shiron Neland)
- مقياس الاحتراق النفسي لصحة العاملين -
- مقياس الاحتراق النفسي (Cherniss)
- مخزون الاحتراق في العمل ل (Ford, Murghy et Eduards)
- مقياس الاحتراق في العمل ل(Matheus)
- تقدير الاحتراق النفسي(Meier)
- مقياس احتراق المعلمين ل(Seidman et Zager) .

هذه المقاييس تقيس خاصة التضرر المتعلق والخاص للحالة الجسدية والنفسية للفرد حالة تعرضه للاحتراق النفسي لديهم الثبات الإحصائي المحدد. **(Dion, 1994, p210).**

10- أعراض الاحتراق النفسي:

الاحتراق النفسي غالبا ما يكون مرفوقا بعواطف مؤلمة، وفقدان الحيوية والشعور بالكآبة ويظهر في المراحل الأولى، فيما بعد يدخل الفرد في مرحلة من اللامبالاة والشعور بالملل الشديد مرفوقة بحالة من عدم التركيز والإحساس بالضياع ما يولد حالة من عدم التحمل والعجز عن القيام بدوره مما ينعكس سلبا على محيطه وبالتالي يتعامل مع المرضى على

أنهم أشياء لا كأشخاص، عكس الآخرين الذين يشعرون بقدرة تحتاجهم للعمل، حيث تنهار كل طموحاتهم المستقبلية سواء كانت الشخصية أو المهنية ما يولد اختلالا وضعف في الشخصية، أما لبعض الاضطرابات الفيزيولوجية يمكنها أن تكون من العلامات والدلائل على الاحتراق النفسي كما يتغير بتأثير داخلي يجتاحه ويمكن أن يظهر أيضا مجموعة من الأعراض مثل التعب الجسدي، الانفعالي والذهني.

أ- الأعراض الفيزيائية:

- اضطرابات النوم - آلام الظهر - نقص في الطاقة - ارتفاع ضغط الدم اضطرابات الهضم - فقدان الشهية - القرحة المعدية - آلام الرأس (الصداع النصفي) - الغثيان تشنج عضلي. **(Delbronk, 2003, p35)** .

ب- الأعراض النفسية:

الهيجان- السخرية- عدم الاعتراف بالفشل- نسيان الذات- الفقدان لروح الدعابة- اللامبالاة- تبلد الشخصية- انعدام الثقة- التردد- الاستياء- نفاذ الصبر- نقص في تقدير

الذات– القلق الحاد– شعور بالعجز– الشعور بالذنب– التشتت– النسيان– الخلط– النظرة السلبية– تشويه القيم. **(Debronk, 2003, p.34)** .

هذه الأعراض يمكن أن تختلف من شخص لآخر ومن مرحلة لأخرى، فقد نجد أعراض تبدو واضحة عند فرد معين ولا نجدها عند فرد آخر، وهذا حسب استعدادات وقابلية كل فرد للإصابة بأعراض الاحتراق النفسي. **(Delbronk , 2003 ,p .34)**.

11– طرق الخفض و كيفية تفادي الاحتراق النفسي:

هناك دراسات تشير إلى طرق الضغط والاحتراق النفسي لدى العاملين منها دراسة (Zostrer) المشار إليها في (عبد الرحمان 1992، ص15) التي أظهرت عددا من هذه الطرق للتخفيف من ضغط العمل وبالتالي الوقاية من الاحتراق النفسي ومنها:

1– أخذ إجازات باستمرار.

2– ممارسة التمارين الرياضية مثل الركض والسباحة.

3– إجراء بعض التمارين لتخفيض الضغط مثل تدليك العضلات والتنفس العميق.

4– ممارسة الهوايات المختلفة وحضور الأنشطة الترويحية.

5– تكوين علاقات شخصية مع زملاء العمل.

6– تنويع المهام التي يقوم بها الشخص أثناء العامل حتى لا يصبح عمله روتينيا.

7- محاولة تحديد العوامل التي تسبب المشاعر السلبية أثناء العمل.

8- اللجوء إلى روح المداعبة والنكتة أثناء العمل.

الإشراف التربوي والقيادة التربوية وعلاقتها بالاحتراق النفسي، **(محمود أحمد العياصرة، 2008، ص 40)**.

و من طرق تفادي الاحتراق النفسي :

الاحتراق النفسي ضرر حقيقي للمؤسسة و الفرد، فيجب الوقاية التي تكون فردية، جماعية،مهنية و نفسية تكون الوقاية خاصة على الأفراد ليس على مكان عمله ، و كل نوع من الأسباب لها أبعاد خاصة تنظيمية ، فردية أو علائقية .

أبعاد تنظيمية :

الوقاية التنظيمية تتمركز على ما هو خاص بطبيعة العمل اين يكون تبادل بين الفرد و العمل نوعا ما غير مرضية **(Grebet, 2008, p. 126)**.

فيجب ما يلي :

- تكوين ادرة و اطارات للإدارة الجيدة .
- وضع ما يساهم على اكتشاف بطرق سرية و تدخل اذا كان مشاكل حادة .
- دعم تعاون مع المختصين النفسانيين و المدربين **(Mester, 2007,p,74)**.

ابعاد فردية :

توجد نوعان و هي:

- أبعاد تهدف إلي تغيير العلاقات المتبعة من طرف الفرد مع عمله (تغيير عادات العمل ة استعمال مساندة اجتماعية موجودة في العمل و خارجه و تطوير تقنيات تسيير القلق.
- أبعاد تهدف إلي تطوير ما لدي الفرد من إمكانيات بغرض تمكنه من تفادي النتائج الوخيمة للقلق الموجود في العمل ، تفادي الاحتراق النفسي أن هذه الأبعاد من الوقاية الفردية يساهم في تقوية صورة الفرد الذي يتغلب عليه و يوصف انه ثمن يدفع للنجاح .

فيمكن للاحتراق النفسي أن يتفادى أو النقص من حدته إذا هرم الإطار التنظيمي الإنساني للعمل يأخذ بعين الاعتبار احتياجات التطور للأفراد في العمل .

(Grebet, 2008, p,127) .

كما على الفرد العامل القيام بدوره المتمثل في حياة متوازنة من حيث التغذية ، النشاط الحركي و الاسترخاء الذهني من الأمور الحيوية و المكملة للجهود لتفادي الاحتراق النفسي بصورة عامة و بصوة عامة يوصي الباحثون بإتباع الخطوات التالية :

- إدراك آو تعرف الفرد على الأعراض التي تشير إلي قرب حدوث الاحتراق النفسي
- تحديد الأسباب من خلال الحكم الذاتي آو باللجوء إلي الاختبارات التي توضح ذلك.

– تحديد الأولويات في التعامل مع الأسباب التي حددت في الخطوة السابقة، فمن الناحية العملية يصعب التعامل معها دفعة واحدة .

– تطبيق الأساليب آو اتخاذ خطوات عملية لمواجهة الضغوط منها تكوين صداقات لضمان الحصول على دعم فني اجتماعي، إدارة الوقت، تنمية الهوايات، مواجهة الحياة كتحدي للقدرات الذاتية، الابتعاد عن جو العمل كل ما أمكن ذلك.

– الاستعانة بالمتخصصين و الاعتراف الشخصي بوجود المشكلة لزيادة الإيجابية في مواجهتها.

– تقييم الخطوات العملية التي اتبعها الفرد لمواجهة المشكلة للحكم علي مدي فعاليتها و اتخاذ بدائل اذا لزم الأمر **(علي عسكر، 2003، ص. 127)**.

12– النظريات المفسرة للاحتراق النفسي:

أولت مدارس علم النفس اهتماما لظاهرة الاحتراق النفسي من خلال التفسيرات التي قدمتها كل نظرية ونذكر منها:

12–1– نظرية التحليل النفسي:

فسرت نظرية التحليل النفسي الاحتراق النفسي على أنه ناتج عن عملية ضغط الفرد على الأنا لمدة طويلة وذلك مقابل الاهتمام بالعمل مما قد يمثل جهدا مستمرا لقدرات الفرد

مع عدم قدرة الفرد على مواجهة تلك الضغوط بالطريقة السوية أو أنه ناتج عن عملية الكبت أو الكف للرغبات غير المقبولة بل المتعارضة لمكبوتات الشخصية مما ينشئ عنه صراع بين تلك المكونات ينتهي في أقصى مراحله إلى الاحتراق النفسي أو أنه ناتج عن فقدان الأنا المثل الأعلى لها وحدوث فجوة بين الأنا والآخر الذي تعلقت به وفقدان الفرد جانب المساندة التي كان ينتظرها كما أنه يمكن استخدام تقنيات مدرسة التحليل النفسي لعلاج الاحتراق المهني النفسي الانفعالي.

12-2-النظرية السلوكية:

تفسر النظرية السلوكية الاحتراق المهني في ضوء عملية التعلم على أنه سلوك غير سوي، تعلمه الفرد نتيجة ظروف البيئة غير المناسبة فالمعلم مثلا الذي يعلم في مدرسة لا توفر الوسائل التعليمية اللازمة ويوجد بها مدير ومعلمين غير متعاونين، وكذلك تلاميذ لا تتوفر لديهم دافعية صادقة للتعلم فضلا عن الضغوط الزوجية والأولاد، إضافة إلى الارتفاع الكبير لتكاليف الحياة كل ذلك يدخل تحت البيئة المحيطة بالمعلم وتلك البيئة بهذا الشكل غير مناسبة، وإذا لم يتعلم الفرد سلوكيات تكيفية مقبولة فإنه قد يتعلم سلوكا غير سوي يسمى "الاحتراق" (Burnout) ومع ذلك فيمكن استخدام تقنية تعديل السلوك لمقابلة تلك المشكلة. ومن التقنيات السلوكية المفيدة للتصدي لمشكلة الاحتراق المهني:

– تقنية التعزيز وزيادة الدعم للفرد والضبط الذاتي من خلال السيطرة الذاتية على الضغط وأخذ الحمامات الدافئة.

12–3 – النظرية المعرفية (الوجودية):

وتركز في تفسيرها للاحتراق على عدم وجود المعنى في حياة الفرد فحينها يفقد الفرد المعنى والمغزى من حياته، فإنه يعاني نوع من الفراغ الوجودي الذي يجعله يشعر بعدم أهمية حياته ويحرمه التقدير الذي يشجعه على التطور **(سماهر أومسعود، 2010 ص19)**.

خلاصة:

من خلال ما سبق الذكر فإن ظاهرة الاحتراق النفسي تعتبر مشكلة خطيرة جدا علي صحة الأفراد دون استثناء فهي تؤثر علي الأفراد إما جسميا أو عقليا و بالتالي يكون لهذا التأثير دور في سلوكيات الأفراد و أدائهم كما و نوعا.بحيث أن هؤلاء الأشخاص لا

يستطيعون الاسترخاء مما يترتب عن ذلك مجموعة من المشاكل الشخصية التي تؤثر علي صحتهم و أخري جماعية تؤثر علي نوعية الأداء.

الفصل الثالث
تقديم ميدان ومنهجية البحث

إن أهمية أي دراسة ودقتها تتعدى الجانب النظري المنطلق منه يتطلب تدعيمها ميدانيا من أجل التحقق من الفرضيات ، هذا ما يتطلب من الباحث توخي الدقة في اختيار المنهج العلمي الملائم والمناسب لموضوع الدراسة، والأدوات المناسبة لجمع المعلومات التي يعتمد عليها. فكل بحث علمي يحتاج إلى منهجية علمية للتحقق من مدى صدق الفرضيات المقترحة وفي هذا الفصل سنحاول أن نوضح أهم الإجراءات الميدانية التي اتبعناها في

الدراسة، والأدوات والوسائل الإحصائية المستخدمة، والمنهج العلمي المتبع حسب متطلبات الدراسة، ففي ما يلي سنعرض أهم عناصر هذا الفصل: الدراسة الاستطلاعية، الدراسة الأساسية، أدوات جمع البيانات، منهجية البحث، عينة البحث، مكان إجراء البحث والزمان، أدوات جمع البيانات.

1-تقديم ميدان البحث:

تم إجراء الدراسة الميدانية بجامعة مولود معمري بتيزي وزو في كلية العلوم الطبية التابعة لها .الواقعة في وسط مدينة تيزي وزو تتضمن 08 كليات و 25 قسما .منها كلية العلوم الطبية في حسناوة تحتوي على ثلاث تخصصات: الطب العام، جراحة الأسنان الصيدلة.

2- الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية من بين المراحل الهامة قبل التطرق إلى استكمال جوانب الدراسة الميدانية لأي بحث علمي. ذلك لما لها من دور في الكشف عن الجو العام لكلية الطب من خلال المعاينة و الاحتكاك لأول مرة بالميدان الذي اختير للدراسة و بذلك جمع اكبر قدر ممكن من المعلومات حول موضوع البحث و قصد التحقق من سلامة وملائمة التقنيات المستخدمة و المختارة مع طبيعة الموضوع و كما تسمح بمعرفة إمكانية وجود العينة و بجميع الشروط و الخصائص المراد البحث فيها .

و كخطوة أولي لإجراء البحث من جانبه الميداني قمنا بطلب تصريح كتابي من إدارة قسم علم النفس و هي عبارة عن وثيقة تتضمن الترخيص لانجاز البحث الميداني .

حيث هدفت هذه الدراسة إلى الوصول إلى بعض النقاط الأساسية الواجب الأخذ بها في الدراسة الميدانية و التعرف علي الميدان عن قرب و التعرف علي خصائصه مميزاته. بعدها اتجاهنا إلي رئيس قسم كلية العلوم الطبية و تمت موافقة الهيئات المستقبلة والسماح لنا تجريب أداة القياس والخروج ببعض الملاحظات الأساسية الضرورية ومراعاتها عند تطبيق أداة القياس في الدراسة الميدانية. و عليه باشرنا الدارسة الاستطلاعية نهاية شهر "**ماي 2015**" وذلك بعد ترددنا خلال تلك المدة على المؤسسة الجامعية وقد قمنا بتوزيع مقياس **"ماسلاش"** لقياس الاحتراق النفسي لدي الطلبة و ذلك لكل طلاب السنة الأخيرة

(5-6-7) كما كانت فرصة الحديث مع مجموعة من الطلاب من مختلف التخصصات التابعة لكلية الطب حيث دار مجمل الحوار حول واقعهم داخل الجامعة و الظروف التي تحيط بدراستهم و علي هذا الأساس فقد سمحت الخرجات المتكررة للميدان بمعايشة واقع الطلاب من خلال ملاحظة ما تيسر لنا للحصول علي المعلومات التي يمكن أن تفيد التحليل و التدعيم النتائج التي تحددها و توصلنا إليها عن طريق توزيع المقياس الخاصة بالموضوع .

و بعد اختيار المقياس الملائم للدراسة المتمثلة في الاحتراق النفسي من إعداد "**ماسلاش**" تم تطبيق أولي للدراسة علي عينة تجريبية قدرت ب **(10)** طلاب التي تم سحبها بطريقة عشوائية و تم التوصل إلي النتائج :

- لاحظنا بعض التصرفات التي تؤدي بنا إلي التفكير انه هناك نوع من الاضطرابات النفسية لأنه كلما طلبنا من احدهم أن يملأ المقياس، فرح للإدلاء بمشاعره الخاصة حيث لم تكن هناك صعوبة لدي الطلبة في فهم محاور المقياس ولذلك لم نحدث عليه أي تغيرات فيما يخص البنود.

الاطار الزماني :تمت إجراء الدراسة الميدانية من بداية شهر ماي إلي نهاية شهر جوان.

الإطار المكاني : قمنا بإجراء الدراسة الميدانية في جامعة مولود معمري بتيزوزو في كلية العلوم الطبية الواقعة في حسناوة .

2-1- منهج الدراسة:

إن تعدد المناهج العلمية كان استجابة لتعدد الموضوعات البحثية، فهذه المناهج تختلف باختلاف المواضيع المعالجة.

لقد تم الاعتماد على إجراء منهجية البحث على المنهج الوصفي كونه المناسب لمثل هذه الدراسات والأكثر استخداما في الدراسات النفسية والاجتماعية والتربوية، وكون الدراسة الحالية تتمحور على جانب نفسي لدى الطلبة فقد تبين لنا أنه من الأنسب هذا المنهج الذي يعتمد على دراسة الظاهرة "الاحتراق النفسي" كما توجد حقيقة في وسط واقع الطلبة الجامعيين.

2-2- عينة البحث:

تم الاعتماد في اختيار عينة البحث على الطريقة العشوائية وتبلغ عدد أفراد العينة (80) طالب من مجتمع أصلي (430) طالب أي تم اخذ ¾ من حجم العينة من كل مستوي من السنوات الثلاث الأخيرة (5، 6، 7) و ذلك بالتوجه إلي المكتبة و قاعات القراءة و المدرجات و يتم التأكد من سنة داستهم و أن يظهر لنا بطاقة الطالب .

- **عينة البحث و خصائصها:** فهي موضحة في الجداول التالية:

- **الجدول رقم (1):**. توزيع أفراد العينة حسب الجنس:

الفئة	التكرارات	النسب المئوية
ذكر	33	%41.25
أنثى	47	%58.75

نلاحظ من الجداول أعلاه رقم (01) أن عدد الذكور أقل من عدد الإناث في عينة الدراسة الحالية حيث أن نسبة الذكور نسبته 41.25% أما نسبة الإناث 58.75%.

الجدول رقم(02) : توزيع أفراد العينة حسب السن:

الفئة	التكرارات	النسب المئوية
[27-25]	59	%73.75
[30-28]	21	%26.25

يتبين من الجدول رقم (02) نسبة أفراد العينة أن أعمارهم تتراوح ما بين [25-30] حيث أن الأعمار التي تتراوح بين [25-27] نسبتهم بلغت 73.75% أما الأعمار التي تتراوح ما بين [28-30] بنسبة بلغت 26.25%.

جدول قم (03): توزيع أفراد العينة حسب التخصص:

العينة	التكرارات	النسب المئوية

الطب العام	26	%32.5
الصيدلة	33	%41.25
جراحة الأسنان	21	%26.25

يتضح أن عدد الطلبة الذكور والإناث الذين يدرسون الصيدلية أكثر بنسبة 41.25% مقارنة بالتخصصات الأخرى بحيث نسبة الطب العام هي 32.5% وجراحة الأسنان بنسبة 26.25%.

جدول رقم (04) - توزيع أفراد العينة حسب الإقامة:

العينة	**التكرارات**	**النسب المئوية**
داخلي	38	%47.5
خارجي	42	%52.5

يتضح من الجدول أن الطلبة الخارجيين بنسبة 52.5% أكثر من الذين يقيمون بالأحياء الجامعية أو الداخليين47.5% .

2-3- أدوات جمع البيانات :

استعملنا لدراسة الاحتراق النفسي مقياس ماسلاش الذي هو عبارة عن أداة لقياس درجة الاحتراق النفسي عند الطلاب وتم تطوير هذا المقياس من قبل "ماسلاش" و"جاكسون" و"ليتر"عام (1996)، والذي يتكون من(22) فقرة حيث ينقسم إلى (3) مجالات فرعية، وزعت الفقرات على الأبعاد على النحو التالي:

- **بعد الإجهاد الانفعالي:** ينكون من (9) فقرات من البند (1) إلى البند (9).

- **بعد تبلد المشاعر:** يتكون من(5) فقرات من البند (10) إلى البند (14).

- **بعد نقص الشعور بالانجاز:** يتكون من (8) فقرات من البند (15) إلى البند (22).

وتحدد استجابة الطلاب على فقرات هذا المقياس بدرجة تكرار شعورهم بمضمون الفقرات بالتدرج من (0-6).

الدرجة 0: لايحدث نهائيا .

الدرجة 01:يتكرر مرات قليلة بالسنة .

الدرجة 02: يتكرر مرة بالشهر.

الدرجة03: يتكرر مرات قليلة بالشهر .

الدرجة04: يتكرر مرة في الأسبوع .

الدرجة 05: يتكرر مرات قليلة بالأسبوع.

الدرجة 06: يتكرر كل يوم.

ويحصل الطالب أو الطالبة على درجة واحدة لكل بعد من الأبعاد الثلاثة ويتم الحصول على هذه الدرجة من مجموع (9) فقرات لبعد الإجهاد الانفعالي، وتتراوح درجات على هذين

البعدين (0 و14) درجة (5) فقرات لبعد تلبد المشاعر، وتنحصر درجة الطالب على هذا البعد بين (0 و30) درجة و(8) فقرات لبعد نقص الشعور بالانجاز بين (0 و48) درجة.

أما العلامة الكلية للطالب تتراوح بين (0–132) درجة.

2-4- ادوات تحليل البيانات:

النسب المئوية و ذلك باستخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS,

(كا²) الكاف ألتربيعي : للبحث عن الدلالة الإحصائية الذي يسمح لنا هذا الاختبار بإجراء مقارنة بين النتائج المتحصل عليها من خلال المقياس الموجه للطلبة بمقارنة التكرارات الحقيقية و التكرارات المتوقعة و يرمز له ب **(كا²)** و ذلك باستعمال تقنية الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية(spss 20) .

- **الحزمة الإحصائية S.P.S.S 20:** يعتبر برنامج الحزمة الإحصائية (S.P.S.S) هو اختصار لاسم برنامج Statistical practice for social sciences أحد أهم البرامج الجاهزة التي تستخدم في إدارة وتحليل البيانات الإحصائية مثل برنامج الحزمة الإحصائية tab Mini وبرنامج SAS وبرنامج Stata وغيرها.

) يستخدم في تنظيم وعرض البيانات الإحصائية وذلك S.P.S.Sفبرنامج الحزمة الإحصائية (مثل Graphs والأشكال البيانية Frequency tablesمن خلال الجداول التكرارية

وشكل الانتشار pie- chart والدائرة bar- chart والأعمدة line chartالخطوط Frequency والمضلع التكراري Histogram والمدرج التكراري scatter Diagram وغيرها.frequency cures والمنحيات التكرارية Polygon

الفصل الرابع
عرض و مناقشة النتائج

-عرض و تحليل ومناقشة النتائج:

1-1-عرض تحليل النتائج:

- **عرض وتفسير نتائج الفرضية المتعلقة ببعد الاستنزاف الانفعالي:** التي مفادها **" يعاني طلبة كلية الطب في جامعة مولود معمري من استنزاف انفعالي".** و ذلك من البند (1) إلي (9) :

الجدول رقم (05) : إجابة أفراد العينة على المحور المتعلق ببعد الاستنزاف الانفعالي.

رقم البند	العينة	كا^2 المحسوبة	درجة الحرية	كا^2 المجدولة	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
1	80	34.100	6	12.59	0.05	دالة
2		98.150	6	12.59	0.05	دالة
3		34.975	6	12.59	0.05	دالة
4		78.900	6	12.59	0.05	دالة
5		10.475	6	12.59	0.05	دالة
6		30.075	6	12.59	0.05	دالة
7		30.775	6	12.59	0.05	دالة
8		198.600	6	12.59	0.05	دالة
9		115.690	6	12.59	0.05	دالة

من خلال الجدول رقم (05) نلاحظ أن البند رقم (01) " **اشعر بأنني مستنزف انفعاليا من جراء الدراسة** " : يبين لنا أن قيمة (كا2) المحسوبة تقدر ب (34.100) عند درجة الحرية (6) ومستوى الدلالة (0.05) اكبر من (كا^2) المجدولة التي قدرت بـ (12.59) فهي دالة.

أما بالنسبة للبند رقم (02) " **اشعر آن طاقتي مستنفذة في نهاية اليوم الدراسي**" : فإن قيمة (كا^2) المحسوبة تقدر بـ (98.150) عند درجة الحرية (6) ومستوى الدلالة (0.05)، اكبر من (كا^2) المجدولة التي قدرت بـ (12.59) وهي دالة.

أما بالنسبة للبند رقم (03) " **اشعر بالإنهاك عندما استيقظ في الصباح و أتذكر أن علي التحضير لامتحانات قريبة** " : فإن قيمة (كا^2) المحسوبة تقدر بـ (34.975) عند درجة الحرية (6) ومستوى الدلالة (0.05) ، اكبر من (كا^2) المجدولة التي قدرت بـ (12.59) وهي دالة.

أما بالنسبة للبند رقم (04) "**ان الدراسة طيلة اليوم تسبب لي الإجهاد و التعب**" فإن قيمة (كا^2) المحسوبة تقدر بـ (78.900) عند درجة الحرية (6) ومستوى الدلالة (0.05)، اكبر من (كا^2) المجدولة التي قدرت بـ (12.59) وهي دالة.

أما فيما يتعلق بالبند رقم (05)"**اشعر بأنني مضغوط نفسيا من جاء ممارسة الدراسة الجامعية** " فإن قيمة (كا^2)المحسوبة تقدر بـ (10.475) عند درجة الحرية (6) ومستوى الدلالة (0.05)،اكبر من (كا^2) المجدولة التي قدرت بـ (12.59) وهي دالة.

أما فيما يتعلق بالبند رقم (06)" **اشعر بالإحباط من ممارسة الحيات الجامعية**" فإن قيمة (كا^2) المحسوبة تقدر بـ (30.075) عند درجة الحرية (6) ومستوى الدلالة (0.05)، اكبر من (كا^2) المجدولة قدرت بـ (12.59) وهي دالة.

أما فيما يتعلق بالبند رقم (07)"**اشعر بأنني ابذل جهدا فوق طاقتي في دراستي الجامعية** " فإن قيمة (كا^2)المحسوبة تقدر بـ (30.775) عند درجة الحرية (6) ومستوى الدلالة (0.05)، اكبر من (كا^2) المجدولة قدرت بـ (12.59) وهي دالة.

أما فيما يتعلق بالبند رقم (08)"**يشعني التعامل مع الطلاب من غير جنسيتي بتوتر وضغط نفسي كبير**" فإن قيمة (كا^2) المحسوبة تقدر بـ (198.600) عند درجة الحرية (6) ومستوى الدلالة (0.05)، اكبر (كا^2) المجدولة قدرت بـ (12.59) وهي دالة.

أما فيما يتعلق بالبند رقم (09) " **اشعر و كأنني علي حافة الرسوب خلال انتقالي من فصل دراسي إلي أخر** " فإن قيمة (كا^2) المحسوبة تقدر بـ (115.650) عند درجة الحرية (6) ومستوى الدلالة (0.05)، اكبر من (كا^2) المجدولة قدرت بـ (12.59) وهي دالة.

1-2-عرض و تحليل نتائج الفرضية المتعلقة ببعد تبلد المشاعر: التي مفادها "**يعاني طلبة كلية الطب في جامعة مولود معمري من تبلد المشاعر**" من البند(10) الي (14)

الجدول رقم (06) : إجابة أفراد العينة على المحور المتعلق ببعد تبلد المشاعر:

رقم البند	العينة	كا^2 المحسوبة	درجة الحرية	كا^2 المجدولة	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
10	80	146.450	6	12.59	0.05	دالة
11		109.000	6	12.59	0.05	دالة
12		33.575	6	12.59	0.05	دالة
13		184.600	6	12.59	0.05	دالة
14		83.100	6	12.59	0.05	دالة

من خلال الجدول رقم (10) " **اشعر بالقسوة نحو الآخرين لأنهم يعاملونني بأسلوب يشعرني بالاغتراب** " : يبين بالنسبة رقم (10) أن قيمة (كا^2) المحسوبة تقدر بـ (146.450) عند درجة الحرية (6) ومستوى الدلالة (0.05)، أما (كا^2) المجدولة قدرت بـ (12.59) وهي دالة.

أما بالنسبة للبند رقم (11) " **أصبحت أكثر قسوة اتجاه الآخرين بعد التحاقي بالجامعة** " فإن قيمة(كا^2) تقدر بـ (109.000) عند درجة الحرية (6) ومستوى الدلالة (0.05)، اكبر من (كا^2) المجدولة قدرت بـ (12.59) وهي دالة.

أما فيما يتعلق بالبند رقم (12) " **أحس بالانزعاج لان الابتعاد عن الأهل يزيد من تبلد مشاعري** " فإن قيمة (كا^2) المحسوبة تقدر بـ (33.575) عند درجة الحرية (6) ومستوى الدلالة (0.05)، اكبر من (كا^2) المجدولة قدرت بـ (12.59) وهي دالة.

أما بالنسبة للبند رقم (13) " **حقيقة لا اهتم لما أحققه من نتائج دراسية** " فإن قيمة (كا^2) تقدر بـ (184.600) عند درجة الحرية (6) ومستوى الدلالة (0.05)، اكبر من (كا^2) المجدولة قدرت بـ (12.59) وهي دالة.

أما بالنسبة للبند رقم (14) " **أن ارتفاع تكاليف دراستي المادية أدي إلي قسوة عواطفي** " فإن قيمة (كا^2)المحسوبة تقدر بـ (83.100) عند درجة الحرية (6) ومستوى الدلالة (0.05) اكبر من (كا^2) المجدولة قدرت بـ (12.59) وهي دالة.

1-3- عرض و تحليل نتائج الفرضية المتعلق ببعد نقص في الإنجاز الشخصي: و التي مفادها " **يعاني طلبة كلية الطب في جامعة مولود معمري بنقص في الإنجاز الشخصي** "

الجدول رقم (07): إجابة أفراد العينة على الفرضية المتعلقة ببعد نقص في الإنجاز الشخصي .

رقم البند	العينة	كا^2 المحسوبة	درجة الحرية	كا^2 المجدولة	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
15	80	32.700	6	12.59	0.05	دالة
16		41.275	6	12.59	0.05	دالة
17		55.625	6	12.59	0.05	دالة
18		75.925	6	12.59	0.05	دالة
19		57.025	6	12.59	0.05	دالة
20		98.750	6	12.59	0.05	دالة
21		24.474	6	12.59	0.05	دالة
22		21.150	6	12.59	0.05	دالة

من خلال الجدول رقم (15) " **استطيع أن افهم بسهولة مشاعر الطلاب العرب الاخرين نحوي ما يجري حولهم** " : يبين بالنسبة للبند رقم (15) أن قيمة (كا^2) المحسوبة تقدر بـ (32.700) عند درجة الحرية (6) ومستوى الدلالة (0.05)، أكبر (كا^2) المجدولة قدرت بـ (12.59) وهي دالة.

أما بالنسبة للبند رقم (16) " **اتعامل بفعالية عالية مع مشكلات الطلاب العرب و طلاب العرب و الطلاب بلدي الاخرين**" أن قيمة(كا^2) المحسوبة تقدر بـ (41.275) عند درجة الحرية (6) ومستوى الدلالة (0.05)، أكبر(كا^2) المجدولة قدرت بـ (12.59) وهي دالة.

أما بالنسبة للبند رقم (17) " **اشعر بالفخر نتيجة الثناء علي من قبل الآخرين و ذلك بسبب استمراري بالدراسة** " أن قيمة كا^2 المحسوبة تقدر بـ (55.625) عند درجة الحرية (6) ومستوى الدلالة (0.05)، أكبر (كا^2) المجدولة قدرت بـ (12.59) وهي دالة.

أما فيما يتعلق بالبند رقم (18) " **اشعر بالحيوية و النشاط عند الانتهاء من قيامي** بواجباتي " أن قيمة(كا^2) المحسوبة تقدر ب (75.925) عند درجة الحرية (6) ومستوى الدلالة (0.05) ، أكبر من (كا^2) المجدولة قدرت بـ (12.59) وهي دالة.

أما فيما يتعلق بالبند رقم (19) " **استطيع بسهولة أن اخلق جوا نفسيا مريحا مع أبناء بلدي** " أن قيمة(كا^2) المحسوبة تقدر بـ (57.025) عند درجة الحرية (6) ومستوى الدلالة (0.05)، أكبر من (كا^2) المجدولة قدرت بـ (12.59) وهي دالة.

أما فيما يتعلق بالبند رقم (20) " **اشعر بالراحة و السعادة مع من يشاركوني في المحاضرة** " أن قيمة (كا^2) المحسوبة تقدر بـ (98.150) عند درجة الحرية (6) ومستوى الدلالة (0.05)، أكبر من (كا^2) المجدولة قدرت بـ (12.59) وهي دالة.

أما فيما يتعلق بالبند رقم (21) " **أري أنني أنجزت الكثير من النجاح في دارستي** " أن قيمة (كا^2) المحسوبة تقدر بـ (24.475) عند درجة الحرية (6) ومستوى الدلالة (0.05) أكبر من (كا^2) المجدولة قدرت بـ (12.59) وهي دالة.

أما بالنسبة للبند رقم (22) " **أتعامل بكل هدوء مع المشكلات الانفعالية التي تواجهني بالجامعة** " أن قيمة (كا^2) تقدر بـ (21.150) عند درجة الحرية (6) ومستوى الدلالة (0.05)، أما (كا^2) المجدولة قدرت بـ (12.59) وهي دالة.

خلاصة:

أخيرا توصلنا من خلال المعالجة الإحصائية التي بينت أن (كا²) المحسوبة اكبر من (كا²) المجدولة في جميع بنود المقياس عند مستوي الدلالة (0.05) و درجة الحرية (6).

قائمة المراجع

المراجع باللغة العربية:

1. أ.نبيلة باوية " مستوى الاحتراق النفسي لدى الطالب الجامعي " دراسة ميدانية على عينة من طلبة السنة الرابعة قسم علم النفس وعلوم التربية بجامعة قاصدي مرباح ورقلة مجلة العلوم الإنسانية و الاجتماعية ، العدد 08 ، 2011 .

2.الاء حمدي ادعيس" العلاقة بين تطبيق التكنولوجية المعلومات و الاحتاق الوظيفي في شركة الإتصالات الفلسطينية في وجهة نضر العاملين فيها "برنامج ماجستير –اداة الأعمال

3. اسمي عبد الحافظ الجعافرة و آخرون " الاحتراق النفسي لدي الطلبة الجامعيين القاطنين في المنازل الداخلية و علاقته بعد من المتغيرات " مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية و النفسية المجلد 11 العدد 01 ،2011.

4. إياس راجح تميم " الاحتراق النفسي و الذكاء الإنفعالي لدي العاملين في الرعاية الصحية " دراسة أعدة لنيل شهادة الماجستر في علم النفس ، قسم الإرشاد النفسي 2011.

5.د .إبراهيم أمين القريوتي واخرون " الاحتراق النفسي لدى عينة من معلمي الطلاب العاديين وذوي الاحتياجات الخاصة بالأردن " مجلة كلية التربية ، جامعة الإمارات العربية المتحدة السنة الحادية والعشرون العدد ،23 ، 2006 .

6.رائد الرقاد "الاحتراق النفسي لدى مدربي رياضة الوشو – آونج فو " في الأردن آلية عمان الجامعية للعلوم المالية والإدارية، جامعة البلقاء التطبيقية، الأردن مجلة جامعة النجاح للأبحاث العلوم الإنسانية المجلد 23، العدد 2 ، 2009 .

7. رمزي رسمي جابر" دراسة تقويمية لظاهرة الاحتراق النفسي للمدرب " قسم التربية الرياضية – كلية التربية الرياضية ، جامعة الأقصى ، غزة ، فلسطين ، بدون سنة.

8.سماهر مسلم عياد أبو مسعود " ظاهرة الاحتراق الوظيفي لدى الموظفين الإداريين العاملين في وزارة التربية و التعليم العالي بقطاع غزة – أسبابها و كيفية علاجها " رسالة ماجستير مقدمة من إدارة الأعمال بكلية الدراسات العليا في الجامعة الإسلامية في غزة فلسطين 2010 .

9.سنابل أمين صالح جرار " الجدية في العمل وعلاقتها بالاحتراق النفسي لدى مديري المدارس الحكومية الثانوية في محافظات شمال الضفة الغربية " قدمت هذه الأطروحة استكمالا لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في الإدارة التربوية بكلية الدراسات العليا في جامعة النجاح الوطنية في نابلس فلسطين ، 2011.

10. علي عسكر ضغوط الحياة و اساليب مواجهتها دار الفكر الحديث القاهرة مصر كلية العلوم التربوية جامعة موته مجلة جامعة دمشق ، المجلد 23، العدد الثاني 2007.

11. فوزي ميهوبي "علاقة المناخ التنظيمي بالاحتراق النفسي لدى الممرضين" دراسة ميدانية ببعض المؤسسات الصحية بالعاصمة دراسات نفسية و تربوية ، مخبر تطوير الممارسات النفسية و التربوية ، عدد10 ، 2013 .

12. ماهر يوسف المجدلاوى " مصادر الاحتراق النفسي وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية لدى عينة من السائقين " مجلة جامعة الأقصى(سلسلة العلوم الإنسانية) المجلد الثامن عشر، العدد الثاني، 2014 .

13. محمد جواد الخطيب" الاحتراق النفسي و علاقته بمرونة الأنا لدي المعلمين الفلسطينيين بمحافظة غزة " جامعة الأزهر بغزة كلية التربية علم النفس بحث مقدم الي المؤتمر التربوي الجودة في التعليم الفلسطيني "مدخل للتمييز "الذي عقد في الجمعية الإسلامية ، غزة 2007.

14. محمد حمزة الزيودي" مصادر الضغوط النفسية والاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة في محافظة الكرك وعلاقتها ببعض المتغيرات " قسم الإرشاد والتربية الخاصة

15. محمود أحمد العياصرة، "الإشراف التربوي والقيادة التربوية وعلاقتها بالغذإحتراق النفسي" ط1، 2008، دار حامد للنشر والتوزيع.

16. مرتضي جبار النوري " قياس ابعاد الإحتراق النفسي و علاقته بالمتغيرات الديموغرافية عند اعضاء الهيئة التدريسية في بعض كليات و معاهد بغداد " مجلة الإدارة والاقتصاد العدد 86 ,2011.

17. نوال بنت عثمان بن احمد الزهراني« الاحتراق النفسي وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى العاملات مع ذوي الاحتياجات الخاصة » متطلب تكميلي مقدم لنيل درجة الماجستير في الإرشاد النفسي، 2007.

18. الوابلي سليمان محمد " الاحتراق النفسي و مستوياته لدي معلمي التعليم العام بمدينة مكة المكرمة في ضوء مقياس ماسلاش المغرب ، مجلة البحوث النفسية والتربوية جامعة أم القرى ، ملحقات البحوث المنشورة في مركز البحوث ،الجزء الثالث ،1995.

19. حسام محمود زكى علي " الإنهاك النفسي و علاقته التوافق ألزواجي و بعض المتغيرات الديموغرافية لدي عينة من معلمي الفئات الخاصة بمحافظة الميناء" رسالة مقدمة لاستكمال الحصول علي درجة الماجستير في التربية، 2007.

المراجع باللغة الأجنبية:

20. Canaui &marange, le bornout le syndrome d'épuisement professionnel des soignants de l'analyse aux reponses ,3eme ed masson 2004 .

21. Bideau ,le bornout 10 ans après ;sante médical ou Québec 1985.

22. Delgénes & al « le syndrome de l'épuisement une maladienprofessionnel étude pour la reconnaissance du syndromme de l'épuisement profesionnel ou tableau des maladie professionnelle ,2014 .

23. Didier Truchot, Xavier Borteyrou « Le burnout chez les infirmières en cancérologie : Une approche contextuelle du modèle exigences-contrôle-soutien » pto –vol 16 – n°1. Cedex France .son année.

24. Truchot-d « epuisement professionnel et burnou concept ,modeles interventions » ,paris , dunod , 2004

25. Elisabeth grebot "stress et burnout au travail identifier prévenir guérir "édition d'organisation eyrolles , 2008 .

26. Kobasa sc " hardinass and health a prospective study ,jornal of personality and social psychologie" ,1982.

27. Lourie kirouac « de l'épuisement du corps à l'affaissements du soi, affects des transformations des frems et contrepoids du travail sur la vie des individus » thèse présenté comme exigence potentielle du doctorat en sociologie, université du Québec à Montréal ,2012

28. Mangane marée Hélène " étude du burnout chez les medcines generalistes luxeubourgeois "Université pierre et marie curie (paris 6) doctorat en médecine spécialité médecine générale 2007.

29. Mariane guinaude « évolution de burnout chez les interne de médecine générales et études des facteurs associes » thèse pour le diplôme d'état en médecine 2006

30. Sophie tholin. « les etudiants en medecine : entre accomplissement et epuisement »these de medecine generale, universite claude bernard lyon 1 faculte de medecine lyon grange blanche,2008

31. Wiertz Ruth : « Psychiatres et burnout ? Etude de la Prévalence du Syndrome d'Epuisement Professionnel auprès des Psychiatres Hospitaliers du Nord Pas de Calais ». Thèse, Médecine, Lille ، 2012.

32. Dyrbye LN, Thomas MR, Massie FS et al. : « Burn-out and suicidal ideation among U.S. medical students » Ann Intern Med ,2008.

33. Michel Del bronk «le burnout du soignant du syndrome d'épuisement professionnel » édition de Book, université Belgique (2003) .

34. Julie Addison « Les déterminants organisationnels et sociaux des trois dimensionsde l'épuisement professionnel » Mémoire présenté à la Faculté des études supérieures en vue de l'obtention du grade de M. Sc. en Relations Industrielles ، Université de Montréal، 2010.

35. Boulkroune nora « Le syndrome de burnout chez les enseignants du supérieur » Laboratoire d'Analyse des processus

sociaux et institutionnels Université Mentouri de Constantine، San année.

36. Hodfoll s e, « conservation of ressources ,a new attemp at conceptualisions stress ,américain psychologiste 1989 , n3 .

37. Lazarus r_s_ « progress on a congnitive – motivation relational theory of emotion » ,american ,psychologist, 1991.

38. Green glass ER burke R j a longitudinal examination of the model of psychological burnout social science a medecine

39. Bakker A B ,le blanc PM ,Schaufeli W B burnout contagion among intensive care measure ,jornal of advenced norching 2005.

40. Schaufli W B enzmann D the bornout companion to study and practice a critical analysis ,london, 1998 .

41. freudenberger H G Richelson burnout the high cost of hich achivement ,garden city anchor press 1980.

42.Freudenberger, H « L'épuisement professionnel: La Brûlure Interne » Québec : Gaétan Morin Éditeur. (1987).

42. koleck, m ,bruchon, schweitzer , m thiebaut ,e, dumaritin n, sifakis y ,job stress ,coping and burnout among french general practice , european review of applied psychologie , vol 50 n(3) 2000.

44. Leiter MP. Burnout as a crisis in self-efficiency: Conceptual and practical implications. Work and Stress. 1992; 6: 107-115.

43. Rascale ,n bruchon –schweitzer ,m "stress ou travail in c . louche , pansu , la psychologie appliquée à l'analyse des problémes sociaux" paris presses universitaires de France 2004.

44. Gautier I. « Burn out des médecins. De l'idéal à l'usure. Psythère revue de psychiatrie », article 30, 2004

45. Mesters « vaincre l'épuisement professionnelles toiutes les clés pour comprendre le burn out édition la ffont collection réponses »+ bruxelles, 2007 .

47. Truchot D." Le burnout des étudiants en médecine, rapport de recherche pour l'URML Champagne-Ardennes". Dijon: Université de Franche-Comté، 2006 .

قائمة القواميس :

1. د لطفي الشربيني " معجم مصطلحات الطب النفسي "سلسلة المعاجم الطبية المتخصصة، مركز تعريب العلوم الصحية، بدون سنة .

قائمة المجلات:

1- Marie France marie & al « mammouth magazine ;

magazine official du center d'étude sur le stress humain » volume

04 ,2007.

- **عرض و مناقشة النتائج:**

2-1 عرض و مناقشة نتائج الفرضية المتعلقة ببعد الاستنزاف الانفعالي :

"يعاني طلبة الطب بجامعة مولود معمري بتيزى وزو من استنزاف انفعالي "

لإختبار صحة هذه الفرضية تم حساب (ك²) وانطلاقا من النتائج التي توصلنا إليها عند حساب (كا^2) وذلك باستخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS وهذا لكل بنود الفرضية الجزئية الأولى من (1 إلى 9) والتي تتعلق بالاستنزاف الانفعالي لمقياس ماسالاش وتبين أن (كا^2) المحسوبة كل البنود أكبر من (كا²) المجدولة و التي قدرت بـ (12.59) عند درجة الحرية (6) ومستوى الدلالة (0.05).

ونستخلص من هذه المقارنة تحقق الفرضية المتعلقة ببعد الاستنزاف الانفعالي التي مفادها **"يعاني طالبة كلية الطب في جامعة مولود معمري باستنزاف انفعالي"** و هذا راجع إلي نوعية دراستهم الصعبة بما أنهم يقومون بالنظري و التطبيقي في نفس الوقت فلا يكون لديهم علاقات اجتماعية جيدة و هذا راجع إلي كثرة الضغوط الناجمة عن الدراسة طوال اليوم وانعدام أوقات الفراغ لممارسة نشاطات أخري لترفيه أنفسهم هذا ما تتفق عليه دراسة

(**Rochette , 2012**) لمحاولة التعرف علي " **التوتر و الاحتراق النفسي لدي طلبة الدكتوراه في علم النفس** " توضح تواجد استنزاف انفعالي مرتفع فهي المرحلة الأولى نحو تطور الاحتراق النفسي من أهم الأسباب التي ذكرها تتمثل فيما يلي: عبئ العمل المرتفع ، قلة الوقت و أن من أهم المصادر التي تؤدي إلي بعد الاستنزاف الانفعالي العمل المباشر مع الأفراد.

2-2 مناقشة نتائج الفرضية المتعلقة ببعد تبلد المشاعر :

يعاني الطلبة الجامعيون في جامعة مولود معمري من تبلد المشاعر.

و يتضح من خلال الجدول رقم (06) و الذي يتضمن نتائج(كا²) في الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) و الذي يشمل بنود الفرضية المتعلقة ببعد تبلد المشاعر من (09 إلي 14) لمقياس ماسلاش و تبن لنا أن (كا²) المحسوبة في كل البنود اكبر من (كا²) المجدولة و التي تقدر ب (12.59) عند درجة الحرية 6 و مستوي الدلالة (0.05).

و تبين لنا من خلال هذه المقارنة أن الفرضية المتعلقة بتبلد المشاعر و التي مفادها يعاني طلبة الطب في جامعة مولود معمري بتيزى وزو بتبلد المشاعر و هذا راجع إلي الانفعالات السلبية بسبب الضغوط الناجمة عن دراسة الطب التي تحتاج إلي التركيز الذهني و قضاء سنوات عديدة في الجامعة و ربما يكون هذا راجع إلي حجم المسؤوليات و الأعباء الملقاة علي عاتقهم ، و كذلك ما هو منتظر منهم في الجامعة و كذلك في الأسرة عند العودة إليها.

3-3 مناقشة نتائج الفرضية المتعلقة بنقص في الإنجاز الشخصي :

يعاني الطلبة الجامعيين في جامعة مولود معمري من نقص في الانجاز الانفعالي

ويتضح لنا من خلال نتائج الجدول والذي يتضمن حساب (كا^2) في الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) والذي يشمل بنود الفرضية الجزئية الثالثة من (15 إلى 22) لبعد نقص الانجاز الشخصي لمقياس ماسلاش ، حيث أن (كا^2) المحسوبة في كل البنود أكبر من المجدولة والتي قدرت بـ 12.59 عند درجة الحرية (6) ومستوى الدلالة (0.05).

ونستنتج من هذه المقارنة على أنها تحققت الفرضية المتعلقة بالإنجاز الشخصي والتي مفادها "يعاني طلبة كلية الطب في جامعة مولود معمري من "نقص في الانجاز الشخصي" طوال الدراسة التي تمتد إلي **(07)** سنوات، و في بعض الحالات الطلاب يعانون من اضطرابات و ضغوطات نفسية من جراء الرغبة الشديدة لإنهاء الدراسة و التوجه إلي الحياة العملية . و أن الدافعية لديهم تنقص مع التقدم في الدراسة بعد أن كانت مرتفعة لديهم في السنوات الأولي وهذا ما اتفقت عليه نوعا ما دراسة **(Tholin, 2008)** أنه من خلال نتائج مقياس **(ماسلاش)** تظهر أن الانجاز الشخصي تبقى كما هي مع تقدم في الدراسة فإن الاستنزاف الانفعالي و تبلد المشاعر يرتفع مع الوقت وهذا راجع إلى واقع حياة الطلبة في كلية الطب الذين لديهم خصائص إيجابية وسلبية في مختلف أوقات دراستهم فهي مرحلة صعبة التأقلم ،ضعف الدافعية.و من خلال النتائج المتحصل عليها من مقياس **(ماسلاش)**

أن مستوي الانجاز الشخصي تبقي ثابتة مع الاستمرارية في الدراسة فالاستنزاف الانفعالي و تبلد المشاعر ترتفع مع الوقت.

من خلال نتائج التحليل الإحصائي و مناقشة الفرضيات الجزئية المتعلقة بالاستنزاف الانفعالي ، تبلد المشاعر و نقص الانجاز الشخصي منه تبين قبول الفرضيات الثلاث و نستنتج تحقق الفرضية العامة التي مفادها " **يعاني طلبة كلية الطب بجامعة مولود معمري من احتراق النفسي** " .

خلاصة البحث:

قمنا بإجراء دراسة تحت عنوان إلي الاحتراق النفسي لدي الطلبة الجامعيين حالة كلية العلوم الطبية و التعرف إلي مستوي الاحتراق النفسي و التعرف إلي بعد الاحتراق النفسي الذي يظهر لدي الطلبة و ذلك بعد اختيار عينة البحث من (80) فرد و ذلك بعد استعمال و تطبيق مقياس "ماسلاش" الذي خصص للطلبة و الذي يحتوي علي (03) أبعاد :الاستنزاف الانفعالي ، تبلد المشاعر و نقص الانجاز الشخصي و بعد التحليل النفسي والذي استخدمنا فيه ($كا^2$) باستخدام برنامج (spss 20) وبعدها توصلنا إلي النتائج التالية:

- يعاني الطلبة الجامعيون في كلية الطب في جامعة مولودة معمري من استنزاف انفعالي.

- يعاني الطلبة الجامعيين في كلية الطب في جامعة مولود معمري من تبلد المشاعر.

- يعاني الطلبة الجامعيين في كلية الطب في جامعة مولود معمري من نقص في الانجاز الشخصي.

مقترحات الدراسة:

وفي ضوء النتائج الدراسة الحالية يقترح ما يأتي:

1- إجراء المزيد من الدراسات التطبيقية بهدف معرفة واستقصاء الأسباب التي تؤدي إلى الشعور بالاحتراق النفسي للطلبة الجامعيين.

2- العمل على تحسين أوضاع الدراسة للطلبة من خلال تحسين البرامج التدريسية من تخصيص أوقات للراحة الملائمة لما يفقدونه من طاقة وتوفير الوسائل المادية للتحفيز وإحساسهم بأنهم نافعين و يقومون بعمل إنساني قبل ان يكون وسيلة لربح المال خاصة أثناء مساعدة المرضي، فضاءات للترفيه، ممارسة الرياضة والأنشطة الثقافية .

3- تحسين مناخ الدراسة من خلال عقد الدورات التدريبية اللازمة من أجل إعداد أطر مهنية متخصصة قادرة على العمل مع المرضي خاصة الطلبة المضطربون نفسيا.

4- توفير الخدمات والوسائل المساعدة والمرافق للطلبة للاستجابة لأي طارئ التي من شانها أن تعيق الطالب عن تكملة دراسته على وجه أفضل أي الاستعانة بطبيب.

5- التأكد من مناسبة أعباء العمل والمهام الموكلة لقدرات الطلبة العاملين في العيادات الطبية أثناء مدة تدريبهم لتجنب شعورهم بالعجز و الاستنزاف الانفعالي، تبلد المشاعر نقص الشعور بالإنجاز.

6- تدريب أطر مهنية متخصصة تكون قادرة على تقديم الاستشارات اللازمة للطلبة للتصدي لضغوط العمل والاحتراق النفسي.