

جامعة وهران (02) محمد بن أحمد



كلية العلوم الاجتماعية

قسم علوم التربية

تخصص الإرشاد والتوجيه

مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر بعنوان:

الإنهاك النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى أستاذات مرحلة التعليم الابتدائي

دراسة ميدانية بمدلس دائرة بطوة _ وهران

الأستاذ المشرف:

بلقوميدي عباس

من إعداد الطالبة:

- قمار نورية.

لجنة المناقشة

رئيسا	جامعة وهران 2	د. حورية بدرة
مشرفا ومقررا	جامعة وهران 2	د. بلقوميدي عباس
مناقشا	جامعة وهران 2	عجو فتيحة

السنة الجامعية 2025 / 2024



الإهداء

الحمد لله على لذة الإنجاز والحمد لله عند البدء والختام

وآخر دعوانهم أن الحمد لله رب العالمين

لم تكن الرحلة القصيرة ولا الطريق محفوفًا بالتسهيلات

لكنني فعلتها

فالحمد لله الذي يسر البدايات وأكمل النهايات وبلغنا الغايات، الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات

وبكل حب أهدي ثمرة نجاحي

الى نفسي الطموحة أولاً إبتدأت بطموح وانتهت بنجاح

الى الذي زين إسمي بأجمل الألقاب من دعمني بلا حدود وأعطاني بلا مقابل

الى من علمني أن الدنيا كفاح وسلاحها العلم والمعوفة، داعمي الأول في مسيرتي وسندي وقوتي وملاذي بعد الله
فخوي واعتزلي

" أبي "

إلى من جعلت الجنة تحت أقدامها واحتضني قلبها قبل يديها وسهلت لي الشدائد بدعائها

الى التي سمّنتني عن نفسها وأهدتني إسمها قبل أن تهديني الحياة، وأحبّنتني كما لم يفعل أحد

سر قوتي ونجاحي، الى معلمتي وسيدتي العظيمة " أمي " متعها الله بالصحة والعافية

الى من ساندوني بكل حب وقت ضعفي ورأوا عن طريقي كل المتاعب ممهدينه لي زرعين في الثقة والإصوار
داخلي، سندي والكتف الذي أستند عليه دائماً "إخوتي"

وأخو

من قال أنا لها " نالها "

"وأنا لها إن أبت رغما عنها أتيت بها بإذن الله"

الشكر والتقدير:

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم

"من لم يشكر الناس لم يشكر الله"

نحمد الله عز وجل الذي وفقنا في إتمام هذا البحث العلمي، والذي ألهمنا الصحة والعافية والعزيمة فالحمد لله حمدا كثيرا.

يسرني أنا الطالبة " قمار نورية" أن أتقدم بجزيل الشكر والعرفان الى الأستاذ الدكتور الفاضل

" عباس بلقوميدي" لمنحه الدائم وجهوده التي بذلها طيلة مسيرتي البحثية

ممتنة لأنك مشرفي شكوا لجهودك، شكوا بحجم عطائك، بحجم أثرك العظيم علي

أنار الله دربك وجزاك الله عني خير الجزاء .

وأتقدم بجزيل الشكر والامتنان الى مراء المدرس والأستاذات الفاضلات اللاتي شركن في هذه الدراسة، وخصصن من وقتهن وجهدهن ما أسهم في إنجاز هذا البحث.

لقد كان لتعاونكن ودعمكن الأثر الكبير في جمع البيانات وتحقيق أهداف الدراسة

فلكن مني كل الشكر والتقدير.

كما نتوجه بالشكر لأعضاء لجنة المناقشة، وأساتذتنا بقسم علوم التربية على المجهودات المبذولة لإيصالنا الى ما نحن عليه.

ملخص الدراسة:

تسعى هذه الدراسة الى تلبية الحاجة المتزايدة لفهم التحديات النفسية التي يواجهها أساتذة مرحلة التعليم الابتدائي في الجزائر، ومدى تأثيرها على أدائهم وصحتهم النفسية، وتركز الدراسة على ظاهرة الانهاك النفسي لدى أستاذات مرحلة التعليم الابتدائي باعتباره من أبرز المشكلات النفسية الشائعة في مجال التعليم وعلاقته بالصلابة النفسية التي تعتبر من السمات الايجابية التي تلعب دورا مهما في تعزيز القدرة على التكيف والمقاومة النفسية في مواجهة الضغوط المهنية. حيث تهدف هذه الدراسة للكشف عن طبيعة العلاقة بين أبعاد الانهاك النفسي والصلابة النفسية لدى أستاذات مرحلة التعليم الابتدائي، ولتحقيق أهداف الدراسة تم الاعتماد على المنهج الوصفي، وعينة قدرت ب(101) أستاذة في المدارس الابتدائية لدائرة بطيوة ولاية وهران، حيث طبق عليهم مقياس الإنهاك النفسي للمعلم لMaslach المترجم للعربية من طرف طوالبه محمد عبد الرحمان (1999)، ومقياس الصلابة النفسية لعقاد مخيمر (2002) المعدل من طرف بشير معمري (2011). وبعد التحليل الإحصائي للمعطيات توصلت الدراسة الى النتائج التالية:

- وجود علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائيا بين الإنهاك النفسي والصلابة النفسية لدى أستاذات مرحلة التعليم الابتدائي. كما بينت النتائج أنه لا يوجد فروق دالة إحصائيا من حيث كل من الإنهاك النفسي والصلابة النفسية تعزى لمتغيري الحالة الاجتماعية والأقدمية في المهنة لدى عينة الدراسة.

الكلمات المفتاحية: الإنهاك النفسي، الصلابة النفسية، أستاذات مرحلة التعليم الابتدائي.

Résumé de l'étude :

Cette étude vise à répondre au besoin croissant de comprendre les défis psychologiques auxquels sont confrontées les enseignantes du cycle primaire en Algérie, ainsi que leur impact sur le bien-être et la santé mentale. L'étude se concentre sur le phénomène de l'épuisement psychique chez les enseignantes du primaire, considéré comme l'un des problèmes psychologiques majeurs dans le domaine de l'éducation, en lien avec la résilience psychologique, qui est l'un des traits positifs jouant un rôle important dans le renforcement de la capacité d'adaptation et de résistance psychologique face au stress professionnel.

L'objectif de cette recherche est de découvrir la nature de la relation entre les dimensions de l'épuisement psychique et la résilience psychologique chez les enseignantes du primaire. Pour atteindre les objectifs de l'étude, la méthode descriptive a été utilisée, avec un échantillon de (101) enseignantes du primaire issues des wilayas de Tébessa et de Ouargla. Deux échelles ont été utilisées : l'échelle d'épuisement psychique de Maslach, traduite en arabe par Toulba Mohamed Abderrahmane (1999), et l'échelle de résilience psychologique d'Imad Mahdi (2002), modifiée par Bachir Maameri (2011). Après l'analyse statistique des données, les résultats suivants ont été obtenus :

Il existe une relation corrélative inverse statistiquement significative entre l'épuisement psychique et la résilience psychologique chez les enseignantes du primaire.

Les résultats ont également montré qu'il n'y a pas de différences statistiquement significatives entre l'épuisement psychique et la résilience psychologique selon la situation sociale, religieuse et l'ancienneté dans la profession chez l'échantillon étudié.

Mots-clés : épuisement psychique, résilience psychologique, enseignantes du cycle primaire.

Study Summary :

This study seeks to meet the growing need to understand the psychological challenges faced by primary school teachers in Algeria and the extent of their impact on mental well-being and health. The study focuses on the phenomenon of psychological burnout among primary school teachers, considering it one of the most prominent psychological problems in the field of education. It explores its relationship with psychological resilience, which is regarded as one of the positive traits playing a significant role in enhancing the ability to cope and build resistance to professional stress.

The study aims to reveal the nature of the relationship between the dimensions of psychological burnout and psychological resilience among primary school teachers. To achieve the objectives of the study, the descriptive method was used. The sample included 101 primary school teachers from the provinces of Tébessa and Ouargla. The study applied the Maslach Burnout Inventory for teachers (translated into Arabic by Talouba Mohamed Abdelrahman, 1999) and the Psychological Resilience Scale by Imad Mahdi (2002), adapted by Bachir Maameri (2011). After statistical analysis of the data, the study yielded the following results :

A statistically significant inverse correlation exists between psychological burnout and psychological resilience among primary school teachers.

The results also indicated that there are no statistically significant differences in psychological burnout and psychological resilience based on the variables of social status, religiosity, or length of professional experience among the study sample.

Keywords : Psychological burnout, psychological resilience, primary school teachers.

قائمة المحتويات:

الصفحة	العنوان
أ	الإهداء
ب	الشكر والتقدير
ج	ملخص الدراسة
و	قائمة المحتويات
ي	قائمة الجداول
ل	قائمة الأشكال
ل	قائمة الملاحق
02	مقدمة عامة
الفصل الأول: مدخل الدراسة	
06	إشكالية الدراسة
10	فرضيات الدراسة
11	أسباب اختيار الموضوع
11	أهداف الدراسة
11	اهمية الدراسة
12	التعريف الاجرائية
12	الدراسات السابقة والتعقيب عليها

الفصل الثاني: الإتهاك النفسي

24	تمهيد
25	أصل مصطلح الإتهاك النفسي
26	مفهوم الإتهاك النفسي
30	مراحل تطور مفهوم الإتهاك النفسي
33	الإتهاك النفسي وعلاقته ببعض المفاهيم الأخرى
38	مراحل حدوث الإتهاك النفسي ومستوياته
42	نظريات الإتهاك النفسي
52	مصادر الإتهاك النفسي
63	مظاهر الإتهاك النفسي
67	مراحل تطور الإتهاك النفسي
68	مؤشرات الإتهاك النفسي
70	مواجهة الإتهاك النفسي والتخفيف من آثاره
71	الإتهاك والتكيف المهني
74	خلاصة

الفصل الثالث: الصلابة النفسية

76	تمهيد
76	تعريف الصلابة النفسية
78	بعض المصطلحات المتداخلة مع الصلابة النفسية

82	أهمية الصلابة النفسية
84	خصائص الصلابة النفسية
87	أبعاد الصلابة النفسية
90	النظريات المفسرة للصلابة النفسية
99	خلاصة
الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية	
101	تمهيد
أولاً: الدراسة الاستطلاعية	
101	الهدف منها
101	الإطار الزمني والمكاني للدراسة الاستطلاعية
102	العينة ومواصفاتها
103	أدوات البحث ومواصفاتها
101	الخصائص السيكومترية لأداة البحث
127	نتائج الدراسة الاستطلاعية
ثانياً: الدراسة الأساسية	
128	منهج الدراسة
128	عينة الدراسة ومواصفاتها
130	أداة الدراسة
130	تطبيق أداة الدراسة

131	الأساليب الإحصائية المستعملة
الفصل الخامس: عرض ومناقشة النتائج	
أولاً: عرض النتائج	
133	نتائج الفرضية الأولى
134	نتائج الفرضية الثانية
ثانياً: مناقشة النتائج	
138	مناقشة نتائج الفرضية الأولى
142	مناقشة نتائج الفرضية الثانية
144	مناقشة عامة
145	التوصيات والإقتراحات
146	خاتمة
148	قائمة المراجع
154	الملاحق

قائمة الجداول:

رقم الجدول	العنوان	الصفحة
01	توزيع العينة حسب الحالة الإجتماعية	102
02	توزيع العينة حسب المؤهل العلمي	103
03	يبيّن أبعاد مقياس الإنهاك النفسي	104
04	سلم تنقيط أبعاد مقياس الإنهاك النفسي حسب ماسلاش	106
05	ابعاد مقياس الصلابة النفسية	109
06	معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للبعد	113
07	معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للبعد	114
08	معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للبعد	115
09	معاملات ارتباط الأبعاد الثلاثة مع المجموع الكلي	115
10	معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للبعد	117
11	معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للبعد	118
12	معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للبعد	119
13	معاملات ارتباط الأبعاد الثلاثة مع المجموع الكلي	120
14	معامل الثبات لبعد الإنهاك الإنفعالي	124
15	معامل الثبات لبعد نقص الشعور العاطفي	124
16	معامل الثبات لبعد نقص الشعور بالإنجاز الشخصي	125
17	معامل الثبات لبعد الإلتزام	125
18	معامل الثبات لبعد التحدي	126

127	معامل الثبات لبعء التحكم	19
129	توزيع العينة حسب الحالة الاجتماعية	20
129	توزيع العينة حسب المؤهل العلمي	21
133	العلاقة بين أبعاد الإنهاك النفسي والصلابة النفسية	22
134	الفروق حسب الحالة الاجتماعية من حيث الإنهاك النفسي	23
135	الفروق حسب الحالة الاجتماعية من حيث الصلابة النفسية	24
136	الفروق حسب الأقدمية من حيث الإنهاك النفسي	25
137	الفروق حسب الأقدمية من حيث الصلابة النفسية	26

قائمة الأشكال:

رقم الجدول	العنوان	الصفحة
01	مراحل تناذر الإنهاك النفسي	67
02	العلاقة بين الضغوط والأمراض	92
03	العلاقة بين الصلابة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة	93
04	نموذج فنك المعدل لنظرية كوبازا للتعامل مع المشقة وكيفية مقاومتها	94
05	نموذج الصلابة النفسية حسب مادي	96

قائمة الملاحق:

رقم الملحق	العنوان	الصفحة
01	إستمارة الإنهاك النفسي الأولية	155
02	إستمارة الإنهاك النفسي النهائية	157
03	إستمارة الصلابة النفسية الأولية	159
04	إستمارة الصلابة النفسية النهائية	161

مقدمة عامة

يعتبر التعليم في المرحلة الابتدائية من المهن النبيلة لما فيه من خدمات فاضلة تقدم للمجتمع، ويعود الفضل في هذه الخدمات الى معلمي هذه المرحلة الذين يلعبون دورا حيويا في تشكيل مستقبل التلاميذ في مستقبل مراحل التعلم، حيث يقدم هؤلاء المعلمون مجموعة متنوعة من الخدمات الأساسية في العملية التعليمية التربوية التي تساعد التلاميذ على بناء أساس قوي للتعلم المستقبلي.

ويتميز عمل المعلم في المرحلة الابتدائية في نقل المعرفة والمهارات والأدوات اللازمة للنجاح في الحياة الى تلاميذه، وتعليمهم بشكل إيجابي وفعال وهذا ما يستدعي منه بذل جهد نفسي وبدني كبيرين، ونجد عدد من المعلمين يحترمون وظيفتهم ويؤدونها بشكل جيد ويتعاملون بأريحية مع المتطلبات اليومية المرتبطة بمهنتهم وفي المقابل نجد البعض الآخر يعتبرها مهنة كثيرة الضغوط وملينة بالأعباء اليومية، وهذا يجعلهم عرضة لاستنزاف طاقتهم والوقوع في الإنهاك النفسي الذي يتجلى في الشعور بالإنهاك الانفعالي، ونقص الشعور العاطفي، ونقص في الشعور بالإنجاز الشخصي.

ويعد الإنهاك النفسي ظاهرة اجتماعية متزايدة الانتشار في مجتمعاتنا الحديثة، وقد أصبح تحديا كبيرا يواجه الأفراد في مختلف المهن، ولاسيما في المهن التي تقدم خدمات إنسانية تتطلب تواصلًا مباشرًا مع المستفيدين، مثل التعليم بمختلف مراحله.

وقد ركز العديد من الباحثين على دراسة هذه الظاهرة نظرا لما تتركه من آثار نفسية سلبية ومخاطر متعددة تؤثر على المنظومة التربوية بشكل عام، والمعلمين بشكل خاص، ويعد فهم الإنهاك النفسي لدى معلمي المرحلة الابتدائية خطوة مهمة في سبيل تطوير استراتيجيات فعالة للتدريس وتوفير الدعم النفسي اللازم، بما يسهم في تعزيز صحة العاملين في هذا المجال وتحسين جودة التعليم.

كما أن المرأة الجزائرية قد زاولت مهنة التعليم منذ الاستقلال الى يومنا هذا، وتعتبر العنصر الأكثر وجودا في المؤسسات التعليمية، خصوصا في السنوات الأخيرة، ورغم خصوصية العمل في التعليم وما يوجد فيه من عوامل مؤثرة على الصحة النفسية كالالتزام بأوقات العمل الطويلة والإنهاك المهني وما يحاصره من التزامات منزلية وضغوط عائلية إلا أنه يوجد بعض من المعلمات لا يتأثرن جراء هذه الصعوبات والضغوط المهنية بالسلب حيث نجدهن بمستوى عال من الاستقرار النفسي والصحة النفسية، وهذا يرجع لاكتسابهن خاصية الصلابة النفسية " حيث تعد الصلابة النفسية سلاحا مهما في مواجهة ضغوط عملية التعليم " وتعتبر مصدرا من مصادر الشخصية الذاتية لمقاومة الآثار السلبية الناجمة عن ضغوط الحياة والتخفيف من أثارها على الصحة النفسية والجسدية، وهي تساعد المعلمين على تطوير استراتيجيات تكيفية إيجابية، مثل إعادة التقييم الايجابي للمواقف الصعبة، والبحث عن الدعم الاجتماعي، والمحافظة على نمط حياة صحي وهذا من خلال اعتبار الضغوط والتحديات فرصا للنمو والتطور بدلا من كونها تهديدات.

وفيما يتعلق بعلاقة الإنهاك النفسي بالصلابة النفسية لدى أستاذات مرحلة التعليم الابتدائي، فإن الصلابة النفسية تعتبر من السمات الايجابية في شخصية المعلم، والتي تسهم في بقاءه بعيدا عن الاضطراب النفسي، وهي القدرة على التعامل مع الضغوط النفسية والتحديات بشكل صحي ومثالي، ومن هذا المنطلق جاءت هذه الدراسة لتلقي الضوء على هذه المتغيرات لدى أستاذات مرحلة التعليم الابتدائي، وهذا من خلال البحث في طبيعة العلاقة بين الإنهاك النفسي والصلابة النفسية لدى أستاذات مرحلة التعليم الابتدائي.

وعليه قسمت هذه الدراسة الى قسمين الأول يحتوي على الفصول النظرية والثاني على الفصول التطبيقية، إذ يحتوي الجانب النظري على ثلاث فصول، الفصل الأول يمثل مدخل الدراسة والذي من خلاله تم بلورة إشكالية الدراسة وفرضياتها، كما أبرزت الباحثة أهمية وأهداف البحث من خلال هذا الفصل، وقدمت التعاريف الخاصة بمفاهيم البحث من خلال تحديد مفاهيم الدراسة.

في حين خصص الفصل الثاني لعرض الأدب النظري الخاص بمتغير الإنهاك النفسي، حيث تم التطرق الى أصل مصطلح الإنهاك النفسي وأوردنا أهم التعريفات الخاصة به، كما تناولنا مراحل تطور مفهومه ومراحل حدوثه ومستوياته، ثم التطرق الى علاقة الإنهاك النفسي ببعض المفاهيم المشابهة، ومصادره ومظاهره ومراحل تطوره ومؤثراته، وتم الإشارة الى أهم النماذج والنظريات المفسرة لآليات حدوثه، وفي آخر الفصل تمت الإشارة الى كيفية مواجهة الإنهاك النفسي والتخفيف من آثاره وعلاقته بالتكيف المهني.

كما تناولنا في الفصل الثالث متغير الصلابة النفسية مبينة فيه المفاهيم والتعاريف التي قدمها الباحثين لهذا المصطلح وأبعاده، والتطرق الى المفاهيم المشابهة لهذا المفهوم، وكذا الى أهمية وخصائص الصلابة النفسية، كما أشرنا الى أهم النماذج النظرية التي فسرت هذا المتغير.

أما الجانب التطبيقي لهذه الدراسة فقد شمل فصلين، هما الفصل الرابع الذي خصص لإجراءات الدراسة الميدانية، حيث تم عرض فيه حدود الدراسة، مع التطرق الى الدراسة الاستطلاعية والدراسة الأساسية مع ذكر الأساليب الإحصائية المستعملة.

أما الفصل السادس فقد تم من خلاله عرض نتائج الدراسة المتوصل إليها ومناقشتها وتحليلها وتفسيرها استنادا على الدراسات السابقة، ليتم ختم الفصل في الأخير باقتراح التوصيات واستنتاج عام لهذه الدراسة.

الفصل الأول: مدخل الدراسة.

- إشكالية الدراسة.
- فرضيات الدراسة.
- أسباب إختيار الموضوع.
- أهداف الدراسة.
- أهمية الدراسة.
- التعاريف الإجرائية.
- الدراسات السابقة والتعقيب عليها.

تعد مهنة التدريس من أكثر المهن الضاغطة، لما تزخر به من مثيرات يتعلق بعضها بشخصية المعلم والتي قد تحدد قدرته على التكيف مع التغييرات السريعة في مجال التعليم، ويعود البعض الآخر الى البيئة الاجتماعية الخارجية التي يعيش فيها. (فهيم، 2008، ص81)

ويعتبر المعلمون من الشخصيات البارزة في النظام التعليمي وهذا راجع لقدرتهم على التأثير إيجابيا على المخرجات التعليمية، فحسب الدراسة الإحصائية لمعهد اليونسكو للإحصاء (2016) فإن هناك حوالي 84,23 مليون معلم في العالم عبر كل المستويات التعليمية، فقبل مرحلة التعليم الابتدائي (الروضة) بلغ عدد المعلمين 9,36 مليون، وفي التعليم الأساسي 30,27 مليون، وفي التعليم المتوسط 32,12 مليون، إضافة الى 12,49 مليون في الثانوي، وبحلول عام 2030 سيزيد عدد المعلمين ب 68,08 مليون معلم إضافي وهذا للحاجة إليهم مستقبلا مع ما يحدث من تطورات في مجال العلم والمعرفة وتأثيره على التعليم. (عباد ورحماوي، 2022، ص579)

ومن الواضح أن مهنة التدريس تعد من المهن الشاقة التي تتطلب جهدا كبيرا، حيث يواجه المعلمون ضغوطات متزايدة نتيجة لطبيعة عملهم وينتج عن ذلك تعرضهم بشكل أكبر للإرهاق النفسي بسبب الضغوط المهنية المستمرة مثل زيادة حجم ساعات العمل واكتظاظ الأقسام والروتين المتكرر وضعف الحوافز المعنوية وقلة العائد المادي والأعباء المدرسية. كما أفادت الوكالة الأوروبية للسلامة والصحة في العمل (2009) بأن الضغط كان الأكثر شيوعا في التعليم والمهن ذات الصلة بالصحة (تصل الى 28,5%) بالمقارنة مع قطاعات العمل الأخرى، في الواقع إن ظروف العمل والمسائل المتعلقة بالصحة في مهنة التدريس قد تم الاهتمام بها ودراستها على مدى الثلاثون سنة الماضية، ويرجع ذلك أساسا إلى ارتفاع مستويات الضغط المبلغ عنها في مكان العمل. (قحقوق، 2017، ص532)

حيث يمثل الإنهاك النفسي أعلى مستويات الضغوط النفسية ويؤثر في علاقات الفرد المختلفة بما في ذلك علاقات الفرد الاجتماعية وتفاعلاته مع زملائه في العمل والجيران والأصدقاء ويمتد الى الأسرة وقد يؤثر في تواصل الفرد الوجداني. (سلمان، 2021، ص210)، ومن هنا اهتمت العديد من البحوث العربية والأجنبية منها بدراسة ظاهرة الإنهاك النفسي عند أساتذة التعليم الابتدائي منها دراسة نادية الشرنوبي (2001) إذ ذكرت أن الإنهاك النفسي يعد اضطرابا إستجابيا للضغوط التي يتعرض الفرد لها، مما يجعله يؤثر سلبا في حياته بل في العملية التعليمية كلها، حيث أن ما بين 5% الى 25 % من المدرسين لديهم إنهاك نفسي (الشرنوبي، 2001، ص272).

وكذلك أشارت دراسة تانج وبانج (2006) الى معرفة العلاقة بين الإنهاك النفسي والنوع والخبرة لدى عينة البحث البالغة (866) من المعلمين الصينيين، وقد اختيروا من عشر مدارس متوسطة وأربع مدارس ابتدائية في ولاية هومان في الصين وقد تم إستخدام مقياس الإنهاك النفسي لماسلاش، وتوصلت الدراسة الى أن الإنهاك النفسي لدى المعلمات أعلى من المعلمين، وأن المعلمين ذوي الخبرة الأكبر لديهم درجة أعلى من الإنهاك النفسي من ذوي الخبرة الأقل. (الزبيدي، 2012، ص297).

ودراسة القريوتي والخطيب (2006) والتي إستهدفت معرفة ما إذا كانت درجة الإنهاك النفسي تختلف باختلاف الحالة الاجتماعية وفئة إعاقة الطالب ونوع المعلم وذلك على عينة تبلغ (447) معلما من كلا النوعين (ذكور، إناث) منهم (311) متزوجا و(136) غير متزوج و(163) معلما للتربية الخاصة و(284) معلما للعاديين و (129) معلما و(318) معلمة في الأردن، وباستخدام مقياس الإنهاك النفسي لشرنك (1996) توصلت الدراسة الى عدم وجود فروق في الإنهاك النفسي تبعا لمتغير النوع والحالة الاجتماعية، بينما وجدت فرقا يرجع لفئة إعاقة الطالب، حيث إتضح أن معلمي الإعاقة البصرية ومعلمي الموهوبين أعلى درجة في الإنهاك النفسي عن باقي الفئات. (القريوتي والخطيب، 2006، ص6)

ولكن بالرغم من أن الأساتذة في المرحلة الابتدائية قد يتعرضون لنفس الضغوط (الاجتماعية، النفسية، المهنية) إلا أن هناك إختلافا في استجاباتهم وتعاملهم مع الضغوط وهذا راجع الى بعض السمات في الشخصية التي تعمل كحاجز مانع من الإصابة بالإرهاك النفسي مثل سمة الصلابة النفسية التي تسهم في الحفاظ على الصحة النفسية والجسدية وتعد في مقدمة الطريق الى المقاومة، لكونها تحافظ على الصحة والأداء وتزيد من الإنتاجية في العمل.

ومن الملاحظ إحتفاظ معظم الأفراد بصحتهم النفسية والجسمية لا يصيبهم المرض والإرهاق بالرغم من تعرضهم لمحن وأحداث حياتية ضاغطة. (الرجبي والشيخ حمود، 2018، ص59).

وقد أشارت كوباسا (1982) الى أن تعرضنا للضغوط يعد أمرا حتميا لا مفر منه، فلا حياة بدون ضغوط.

وتعد الصلابة النفسية من أهم المصادر التي حظيت باهتمام الكثير من الباحثين، وقد عرفت كوباسا سنة (1979) بأنها إعتقاد عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على إستخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة، كي يدرك ويفسر ويواجه أحداث الحياة الضاغطة بفاعلية. (حنصالي وبلوم، 2013، ص273).

ويشير عودة (2010) أن الصلابة النفسية عامل حيوي ومهم من عوامل الشخصية في مجال علم النفس، ولها دور حاسم في تحسين الأداء النفسي والصحة النفسية والبدنية وفي زيادة الدعم النفسي، وفي المحافظة على السلوكيات الصحية ومقاومة الأزمات والضغوط الحياتية. (الزغبى، 2020، ص308).

ومن بين الدراسات التي تظهر أهمية الصلابة النفسية كسمة إيجابية في الشخصية للأفراد نجد دراسة شان (chan 2008) حول علاقة الصلابة النفسية بالإحترق النفسي والضغط على عينة من المربين الصينيين قدر عددهم ب (83) مربيا ومربية توصل من خلالها الى أن بعدي الإنهاك العاطفي وتبلد المشاعر لهما علاقة دالة مع الضغط والصلابة النفسية، أما الإنجاز الشخصي فهو أقل إرتباطا بالضغط ولديه إرتباط دال مع الصلابة النفسية. (عباد ورحماوي، 2022، ص582)

وأجرى كذلك البهاص (2002) دراسة على عينة من المعلمين بلغت (144) معلما ومعلمة في مدارس التربية الفكرية ومعاهد الأمل والنور ومركز تأهيل المعاقين بمدينة الطائف بالسعودية وإستخدم الباحث مقياس الإنهاك النفسي ومقياس الصلابة النفسية لمخيمر (2002) وأظهرت نتائج الدراسة أن المستوى العام للإنهاك النفسي لدى أفراد العينة الكلية كان يتصف بالارتفاع، كما تبين وجود علاقة ارتباطية عكسية دالة بين الإنهاك النفسي والصلابة النفسية، وظهر فرق دال إحصائيا بين الجنسين في الصلابة النفسية لصالح الذكور، وعدم وجود فرق دال بينهما في الإنهاك النفسي، كما أظهرت الدراسة أن المعلمين الأكثر خبرة كانوا أقل إنهاكا من أقرانهم الأقل خبرة، في حين لم تتأثر الصلابة النفسية بمدة الخبرة. (الرجبي والشيخ حمود، 2018، ص62)، وتعد الصلابة النفسية ذات قيمة بحيث تجعل المعلم أكثر توافقا مع نفسه ومع مهنته وبيئته ويضع لنفسه أهدافا بعيدة المدى ويبدل الجهد الكبير في مواجهة المعوقات، وينظر الى المهام الصعبة على أنها مصادر للتحدي وأكثر مرونة في تعاملاته وتوافقه اليومي في جميع الأصعدة النفسية والتعليمية والاجتماعية والإقتصادية والأمنية. (الرجبي والشيخ حمود، 2018، ص64)

وانطلاقا مما سبق فإن الدراسة الحالية تركز على معرفة درجة الإنهاك النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى أستاذات مرحلة التعليم الابتدائي وعليه تتحدد إشكالية الدراسة في التساؤلات التالية:

- 1) هل توجد علاقة ارتباطية بين الإنهاك النفسي والصلابة النفسية لدى أستاذات مرحلة التعليم الابتدائي؟
- 2) هل توجد فروق في مستوى الإنهاك النفسي والصلابة النفسية لدى أستاذات مرحلة التعليم الإبتدائي تعزى لمتغيرات (الحالة الاجتماعية، والأقدمية في المهنة)؟

➤ الفرضيات:

1. توجد علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية بين الإنهاك النفسي والصلابة النفسية لدى أستاذات

مرحلة التعليم الابتدائي، والتي يمكن اختبارها من خلال الفرضيات الفرعية التالية:

أ) يوجد علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائية بين بعد الإنهاك الانفعالي والصلابة النفسية لدى أستاذات مرحلة التعليم الابتدائي.

ب) يوجد علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائية بين بعد نقص الشعور العاطفي والصلابة النفسية لدى أستاذات مرحلة التعليم الابتدائي.

ج) يوجد علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائية بين بعد نقص الإنجاز الشخصي والصلابة النفسية لدى أستاذات مرحلة التعليم الابتدائي.

2. يوجد فروق دالة إحصائية في مستوى الإنهاك النفسي والصلابة النفسية لدى أستاذات مرحلة التعليم الابتدائي تعزى لمتغيرات الحالة الاجتماعية والأقدمية في المهنة، والتي يمكن اختبارها من خلال الفرضيات الفرعية التالية:

أ) يوجد فرق دال إحصائي من حيث الإنهاك النفسي والصلابة النفسية تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية.

ب) يوجد فرق دال إحصائي من حيث الإنهاك النفسي والصلابة النفسية تعزى لمتغير الأقدمية في المهنة.

➤ أسباب إختيار الموضوع:

- إلقاء الضوء على أساتذة مرحلة التعليم الابتدائي ومعرفة أهم مشاكلهم النفسية والكشف عن مستويات الإنهاك النفسي لديهم لتجنب الإصابة به أو التخفيف من حدته.
- تركيز الدراسة على الجانب الإيجابي من الشخصية، متمثلاً في الصلابة النفسية، بهدف تعزيز الصحة النفسية والجسدية لدى أساتذة مرحلة التعليم الابتدائي.

➤ أهداف الدراسة :

- الكشف عن العلاقة بين الإنهاك النفسي والصلابة النفسية لدى أساتذة مرحلة التعليم الابتدائي.
- معرفة نوع العلاقة الارتباطية بين أبعاد الإنهاك النفسي والصلابة النفسية لدى أساتذة مرحلة التعليم الابتدائي.
- معرفة مستوى الإنهاك النفسي والصلابة النفسية لدى أساتذة مرحلة التعليم الابتدائي.
- معرفة الفروق في مستوى الإنهاك النفسي والصلابة النفسية لدى أستاذات مرحلة التعليم الابتدائي تبعاً لمتغير والحالة الاجتماعية والأقدمية في المهنة.
- الكشف عن مساهمة الصلابة النفسية في بناء شخصية متزنة.

➤ أهمية الدراسة:

- تسليط الضوء على أهمية الصلابة النفسية لما لها من علاقة وثيقة بشخصية المعلمين ونجاحهم في الحياة.
- تفيد هذه الدراسة الباحثين المختصين في إعداد برامج إرشادية لرفع مستوى الصلابة النفسية.
- التأكيد على الدور الإيجابي الذي تقوم به الصلابة النفسية في مواجهة الإنهاك النفسي والوقاية منه حتى يتمكن الأساتذة من الاستمرار في تأدية مهامهم.

– فئة أساتذة مرحلة التعليم الابتدائي فئة مهمة وتقوم بدور كبير في مواجهة ومساعدة التلاميذ في حل مشكلاتهم ولذلك وجب إعطاؤها المزيد من الاهتمام والتركيز على جانب الصحة النفسية الخاص بها نظرا لطبيعة عملها الضاغطة.

➤ التعاريف الإجرائية:

(1) الإنهاك النفسي: هو عبارة عن حالة نفسية تصيب الفرد بالإرهاق والتعب نتيجة وجود متطلبات وأعباء إضافية يشعر معها الفرد أنه غير قادر على التكيف والتحمل مما ينعكس سلبا عليه، وهو الدرجة التي يتحصل عليها أساتذة مرحلة التعليم الابتدائي على مقياس الإنهاك النفسي لماسلاش (1985) المستخدم في هذه الدراسة، ضمن أبعاده الثلاثة (الإنهاك الانفعالي، نقص الشعور العاطفي، نقص الإنجاز الشخصي). (الملحق رقم 01)

(2) الصلابة النفسية: هي نمط من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله، وهو الدرجة التي يتحصل عليها أساتذة مرحلة التعليم الابتدائي على مقياس الصلابة النفسية لمخيمر (2006) المستخدم في الدراسة الحالية، والتي تقاس من خلال أبعاده (الإلتزام، التحكم، التحدي). (الملحق رقم 03)

➤ الدراسات السابقة:

(أ) دراسات تتعلق بالإنهاك النفسي:

1. دراسة ليلي عبد الحميد (1993):

هدفت الى معرفة العلاقة بين ضغوط العمل والإنهاك النفسي والحالة الاجتماعية، على عينة مكونة من (406) معلمة تعمل في التعليم العام السعودي في المراحل الثلاث بواقع (108) معلمة من المرحلة الابتدائية، (147) من المرحلة المتوسطة، (151) من المرحلة الثانوية، وقد طبقت استبانة مصادر الضغوط

في مهنة التدريس للباحثة، مما توصلت إليه الدراسة أن المعلمات غير المتزوجات أكثر تعرضا للإنهاك النفسي. (عبد الحفيظ، 1993، ص232)

2. دراسة chakali (2000):

عرض chakali في الملتقى الفرنسي المغاربي التاسع عشر للطب العقلي سنة (2000) دراسة حول الإنهاك النفسي، أجريت في مركز مكافحة السرطان بالبلدية على عينة قوامها (231) فردا من أطباء وممرضين طبق عليهم مقياس ماسلاش، وأسفرت نتائجها على ما يلي: 60% من الأطباء يعانون من الإنهاك الإنفعالي، و40% يعانون من نقص الشعور العاطفي، و24% يعانون من نقص الإنجاز الشخصي، أما فيما يخص الطاقم شبه الطبي، 70% يعانون من الإنهاك الإنفعالي، و30% يعانون من نقص الشعور العاطفي أي تبدل المشاعر، كما كانت النسبة فيما يخص بعد تدني الشعور بالإنجاز في العمل تقدر ب 39%. (حسين الهين والجويفي، 2022، ص05)

3. دراسة السيد (2001):

هدفت الدراسة لمعرفة علاقة الإنهاك النفسي بالجنس والخبرة والمرحلة التي يعمل بها المعلم وذلك على عينة من المعلمين تبلغ (95) ممن يدرسون بمدارس الأمل بمحافظة أسوان ومنهم (50) معلما و(45) معلمة ومن أدواتها مقياس الإنهاك النفسي للمعلم إعداد الباحث، ومما توصل إليه أن المعلمات أكثر تعرضا للإنهاك النفسي من المعلمين وأن المعلمين الجدد أي الأقل خبرة أكثر شعور بالإنهاك النفسي من المعلمين الأكثر خبرة، وأن معلمي المرحلة الابتدائية أكثر شعور بالإنهاك النفسي من المعلمين في المرحلتين الإعدادية والثانوية. (السيد، 2001، ص10)

4. دراسة جلولي شتوحي نسيم (2003):

جاءت الدراسة بعنوان الإنهاك النفسي لدى الممرضين واستراتيجيات المقاومة المستخدمة، دراسة مقارنة تم إجرائها على المجتمع الجزائري، وقدرت العينة بـ 140 ممرض منهم (51 ممرض) و(89 ممرضة) باستعمال مقياس الإنهاك النفسي لماسلاش (1981)، وانتهت الدراسة الى أن عينة الدراسة تعاني من شدة مرتفعة على مستوى بعد الإنهاك الانفعالي، ومن شدة متوسطة على مستوى كل من بعد فقدان الشعور التعاطفي وبعد نقص الشعور بالإنجاز الشخصي في العمل. (جديات، 2012، ص29)

5. دراسة أهولا وآخرون (2005):

هدفت لمعرفة العلاقة بين الإنهاك النفسي الوظيفي والاكنتاب النفسي والجنس وذلك على عينة مكونة من (3276) عاملا يعملون بمهن مختلفة في فنلندا، عمرهم ما بين (24 - 30 سنة)، 50% منهم رجال و50% من النساء، ومن أدواتها مقياس ماسلاش، مما توصلت إليه الدراسة أن الإنهاك النفسي الوظيفي مرحلة مؤدية للاكنتاب النفسي وأن الرجال أكثر إصابة من النساء بالإنهاك النفسي الوظيفي. (حسين الهين والجويفي، 2022، ص05)

6. دراسة حاتم وهيبة (2005):

تطرقت الدراسة لظاهرة الإنهاك النفسي لدى أطباء مصلحة الاستعجالات لعدد من مستشفيات الجزائر العاصمة وكانت العينة مكونة من (300) طبيبا بواقع (105) طبيبا و(195) طبيبة تم تطبيق عليهم مقياس الإنهاك النفسي لماسلاش (1985)، وقد توصلت الباحثة الى نتائج تؤكد مستوى الإنهاك النفسي العالي لدى عينة الدراسة، كما توصلت الى أن الطبيبات أكثر إنهاكا من الذكور وقد إنتهت النتائج الى كون البعد التنظيمي من أهم العوامل المسببة للضغط والإنهاك النفسي حيث تراوحت نسبته ما بين 20% الى 82% إذا ما قوبل بمعامل الجنس، السن، الأقدمية ونوعية المهام، فيما كان البعد النفسي العلائقي أقل تأثرا من 10% الى 21 % . (جديات، 2012، ص30)

7. دراسة الخفاجي (2016):

قامت بدراسة هدفت الى الكشف عن العلاقة بين الإنهاك النفسي والذكاء الوجداني والصلابة النفسية واستخدمت الباحثة مقاييس الإنهاك النفسي والذكاء الوجداني والصلابة النفسية وبلغ حجم العينة 222 معلما ومعلمة من المدارس الابتدائية في محافظة البصرة، وكشفت نتائج الدراسة عن وجود علاقة إرتباطية سالبة بين الإنهاك النفسي والصلابة النفسية، كما كشفت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائية بين الجنسين في الإنهاك النفسي لصالح الإناث. (الزغبى، 2020، ص31)

التعليق على الدراسات التي تتعلق بالإنهاك النفسي:

(أ) من حيث الهدف: تعددت أهداف الدراسات السابقة باختلاف موضوعاتها، حيث نرى أن بعض الدراسات هدفت الى معرفة العلاقة بين ضغوط العمل والانهاك النفسي والحالة الاجتماعية كما نصت عليه دراسة ليلي عبد الحميد (1993)، كما هدفت دراسة جلولي شتوحي نسيم (2003) الى الانهاك النفسي لدى الممرضين واستراتيجيات المقاومة المستخدمة، وهناك دراسة حول الإنهاك النفسي أجريت في مركز مكافحة السرطان لـ (chakali 2000)، أما بالنسبة لدراسة السيد (2001) فكان الهدف منها معرفة علاقة الانهاك النفسي بالجنس والخبرة والمرحلة التي يعمل بها المعلم، كما هناك دراسة أخرى تهدف لمعرفة العلاقة بين الإنهاك النفسي الوظيفي والإكتئاب النفسي والجنس وهذا ما نصت عليه دراسة أهولا وآخرون (2005)، وأما دراسة حاتم وهيب (2005) فقد هدفت الى معرفة ظاهرة الإنهاك النفسي لدى أطباء مصلحة الإستعجالات لعدد من مستشفيات الجزائر العاصمة، أما دراسة الخفاجي (2016) فكان الهدف منها الكشف عن العلاقة بين الانهاك النفسي والذكاء الوجداني والصلابة النفسية.

(ب) من حيث العينة: إختلفت الدراسات في تناولها لعينة الدراسة حيث نرى تركيز بعض الدراسات على

فئة المعلمين مثل دراسة ليلي عبد الحميد (1993) التي أجريت على عينة مكونة من (406) معلمة تعمل في التعليم العام السعودي في المراحل الثلاث (إبتدائي، متوسط، ثانوي)، أما بالنسبة لدراسة

جلولي شتوحي نسيمه (2003) قدرت عينتها ب 140 ممرض، كما شملت دراسة Chakali (2000) على عينة قوامها (231) فردا من أطباء وممرضين، وهناك دراسة بلغت عينتها (95) معلما ومعلمة كدراسة السيد (2001)، أما دراسة أهولا وآخرون (2005) فقد كانت عينتها مكونة من (3276) عاملا يعملون بمهن مختلفة في فنلندا، وهناك دراسة لحاتم وهيبه (2005) التي بلغت عينتها (300) طبيبا وطبيبة، كما هناك من الدراسات من بلغ حجم عينتها على (222) معلما ومعلمة من المدارس الابتدائية.

(ج) من حيث وسائل البحث المستعملة: تنوعت وسائل البحث المستخدمة في الدراسات المذكورة فقد استخدمت ليلي عبد الحميد في دراستها (1993) إستبيان مصادر الضغوط في مهنة التدريس، وأما دراسة جلولي شتوحي نسيمه (2003)، ودراسة Chakali (2000) و أهولا وآخرون (2005) وكذلك دراسة حاتم وهيبه (2005) فقد إعتمدوا على مقياس الانهاك النفسي لماسلاش، وبالنسبة لدراسة السيد (2001) فقد تم إستخدامه لمقياس الانهاك النفسي للمعلم من إعداد الباحث، أما دراسة الخفاجي (2016) فقد استخدمت الباحثة مقاييس الانهاك النفسي والذكاء الوجداني والصلابة النفسية.

(د) من حيث النتائج: أشارت نتائج دراسة ليلي عبد الحميد (1993) الى أن المعلومات غير المتزوجات أكثر تعرضا للإنهاك النفسي، كما بينت نتائج دراسة جلولي شتوحي نسيمه (2003) أن عينة الدراسة تعاني من شدة مرتفعة على مستوى بعد الإنهاك الإنفعالي، ومن شدة متوسطة على مستوى كل من بعد فقدان الشعور التعاطفي وبعد نقص الشعور بالإنجاز الشخصي في العمل، وبالنسبة لدراسة chakali (2000) فقد أسفرت نتائجها أن 60 % من الأطباء يعانون من الانهاك الانفعالي، و40% يعانون من نقص الشعور العاطفي، و24% يعانون من نقص الشعور بالإنجاز الشخصي، أما في ما يخص الطاقم الشبه الطبي فإن 70% يعانون من الانهاك الانفعالي، و30% يعانون من نقص الشعور العاطفي، أما بعد تدني الشعور بالإنجاز في العمل قدر ب 39%، أما دراسة السيد (2001) فقد توصل إلى أن المعلومات أكثر تعرضا للإنهاك النفسي من المعلمين وأن المعلمين الجدد أي الأقل خبرة أكثر شعورا

بالإنهاك النفسي من المعلمين الأكثر خبرة، وأن معلمي المرحلة الابتدائية أكثر شعورا بالإنهاك النفسي من المعلمين في المرحلتين الإعدادية والثانوية، أما نتائج دراسة أهولا وآخرون توصلت أن الانهاك النفسي الوظيفي مرحلة مؤدية للإكتئاب النفسي وأن الرجال أكثر إصابة من النساء بالإنهاك النفسي الوظيفي، كما هناك دراسة أخرى كانت نتائجها تؤكد مستوى الانهاك النفسي العالي لدى عينة الدراسة، كذلك توصلت أن الطبيبات أكثر إنهاكا من الذكور وقد إنتهت النتائج الى كون البعد التنظيمي من أهم العوامل المسببة للضغط والانهك النفسي حيث تراوحت نسبته ما بين 20% الى 82% إذا ما قوبل بعامل الجنس، السن، الأقدمية ونوعية المهام، فيما كان البعد النفسي العلائقي أقل تأثرا من 10% الى 20% وهذه نتائج دراسة حاتم وهيبة (2005)، أما بالنسبة لدراسة الخفاجي فقد كشفت نتائج دراستها عن وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الإنهاك النفسي والصلابة النفسية، كما كشفت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائيا بين الجنسين في الإنهاك النفسي لصالح الإناث.

(ب) دراسات تتعلق بالصلابة النفسية:

1. دراسة كريستوفر (1996):

بعنوان الصلابة النفسية وفعالية ووجهة الضبط وعلاقتها بدافعية العمل لدى المعلمين، تهدف الى معرفة إن كانت الصلابة النفسية والفعالية ووجهة الضبط لها علاقة بمكونات دافعية العمل، تكونت العينة من (149) معلما ومعلمة في إيطاليا، إستخدم المنهج الوصفي وإستعمل مقياس الصلابة النفسية لماري كوبازا (1984) ومقياس ليفن سبون للضبط الداخلي والخارجي، وكانت النتائج أنه يوجد علاقة ارتباطية موجبة بين الضبط الداخلي ودافعية العمل، كما توجد علاقة سالبة بين الصلابة النفسية بعزم أفرادها على وجهة الضبط الداخلي ودافعية العمل، ولا توجد فروق في مستوى الصلابة النفسية لمتغير الحالة. (زياني، 2020، ص10)

2. دراسة جرسون (1998):

بعنوان الصلابة النفسية وعلاقتها بمهارات مواجهة الضغوط لدى الطلبة، تكونت العينة من (101) من الطلبة الخريجين من قسم علم النفس، وقد إستخدم الباحث إختبار الشخصية ومقياس الصلابة النفسية وتوصلت الدراسة إلى أن الذين حصلوا على درجات عالية في الصلابة كانوا يستخدمون مهارات المواجهة أكثر فعالية وتأثيراً من الذين حصلوا على درجات صلابة ضعيفة. (شابي ونواورية، 2018، ص03)

3. دراسة العبدلي (2012):

جاءت بعنوان الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسيا والعاديين تكونت العينة من (200) طالبا، بمدينة مكة المكرمة وقد أسفرت نتائج الدراسة إلى أن مستوى الصلابة النفسية وأبعادها لدى الطلاب المتفوقين أعلى منه لدى العاديين، ووجود علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين أساليب مواجهة الضغوط النفسية والصلابة النفسية لدى الطلاب المتفوقين والطلاب العاديين، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتفوقين والطلاب العاديين في درجات الصلابة النفسية لصالح المتفوقين، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب المتفوقين والطلاب العاديين في أساليب مواجهة الضغوط النفسية. (جاد الرب والزيد، 2022، ص258)

4. دراسة شويطر والزقاوي (2015):

قامت الباحثتان بإجراء دراسة للكشف عن مستوى الصلابة النفسية لدى الأمهات العاملات بقطاع التعليم بوهان في الجزائر بالإضافة للتحقق من ثلاثية البنية العاملية لمقياس الصلابة النفسية (الالتزام، التحكم، التحدي) وصلاحيته للبيئة الجزائرية وتمثلت عينة الدراسة في (200) أم عاملة بقطاع التعليم من مختلف المراحل التعليمية الثلاثة (إبتدائي، متوسط، ثانوي) بولاية وهران، وتم إختيار العينة بطريقة قصدية، وأكدت نتائج الدراسة إرتفاع مستوى الصلابة النفسية لدى الأمهات العاملات. (الرجبي والشيخ، 2018، ص63)

5. دراسة نورة بنت أحمد بن محمد الرئيسي (2016):

هدفت الدراسة للتعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية والاحتراق النفسي لدى عينة من الأخصائيين النفسانيين في سلطنة عمان وقد بلغت عينة الدراسة (100) أخصائي وأخصائية من مدارس سلطنة عمان وقد تراوحت أعمارهم ما بين (25_35 سنة) بمتوسط عمر قدره (30 سنة)، وتم إستخدام مقياس الصلابة النفسية من إعداد كوبازا وترجمه عماد مخيمر (2002) ومقياس الإحتراق النفسي وكانت نتائج الدراسة أن هناك علاقة سالبة (عكسية) بين الصلابة النفسية والإحتراق النفسي، كما هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث من الأخصائيين في الصلابة النفسية وذلك لصالح الذكور . (سقطني، 2022، ص21)

6. دراسة سماوي وعمرسان (2016):

هدفت الى الكشف عن الصلابة النفسية وعلاقتها بالإرهاك النفسي لدى عينة من معلمي اللغة الإنجليزية في مديرية التربية والتعليم للواء قصبه المفرق، واستخدم الباحثان مقياس الصلابة النفسية والإرهاك النفسي، طبقت على عينة مكونة من (120) معلما ومعلمة، وأظهرت النتائج أن درجة الصلابة النفسية والإرهاك النفسي لدى المعلمين والمعلمات كانت متوسطة، كما بينت النتائج عن وجود علاقة سالبة دالة إحصائيا بين الصلابة النفسية والإرهاك النفسي لدى المعلمين والمعلمات، كما كشفت عن وجود فروق دالة إحصائيا في مستويات الصلابة النفسية والإرهاك النفسي تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور . (زغبوي، 2020، ص319)

7. دراسة يمينة هديل وزوليخة طاوطاوي (2018):

تهدف الدراسة الى التعرف على استراتيجيات المواجهة التي يستعملها الأستاذ الجامعي لمواجهة الضغوط التي تفرضها عليه المهنة، كما يهدف للبحث عن العلاقة بين هذه الاستراتيجيات والصلابة النفسية لدى أساتذة الجامعة وتكونت عينة الدراسة من 45 أستاذ جامعي، وتم الإعتماد على مقياس استراتيجية مواجهة الضغوط الذي صمم من طرف Folkman و Lazarus واستبيان الصلابة النفسية لمخيمر (2006)،

وجاءت نتائج الدراسة أن الأستاذ الجامعي يمتاز بصلابة نفسية عالية وبالأخص الالتزام وهناك علاقة إرتباطية موجبة ودالة بين الصلابة النفسية وجميع إستراتيجيات المواجهة، كما أظهرت علاقة إرتباطية موجبة بين الأبعاد الفرعية للصلابة النفسية وإستراتيجيات المواجهة. (سقطني، 2020، ص17)

تعقيب على الدراسات التي تتعلق بالصلابة النفسية :

أ) من حيث الهدف: تعددت أهداف الدراسات السابقة باختلاف موضوعاتها حيث نرى أن بعض الدراسات هدفت إلى معرفة إن كانت الصلابة النفسية والفعالية ووجهة الضبط لها علاقة بمكونات دافعية العمل كدراسة كريستوفر (1996)، كذلك بالنسبة لدراسة جرسون (1998) كان الهدف منها معرفة علاقة الصلابة النفسية بمهارات مواجهة الضغوط لدى الطلبة، وبالنسبة لدراسة العبدلي (2012) تهدف لمعرفة علاقة الصلابة النفسية بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسيا والعاديين، كما هناك دراسة لشويطر والزقاي (2015) تهدف للكشف عن مستوى الصلابة النفسية لدى الامهات العاملات بقطاع التعليم بوهان في الجزائر بالإضافة للتحقق من ثلاثية البنية العاملية لمقياس الصلابة النفسية (الالتزام، التحكم، التحدي) وصلاحيته للبيئة الجزائرية، أما دراسة نورة بنت أحمد بن محمد الرئيسي (2016) هدفت للتعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية والاحترق النفسي لدى عينة من الأخصائيين النفسيين في سلطنة عمان، وبالنسبة لدراسة سماوي وعمران (2016) هدفت الى الكشف عن الصلابة النفسية وعلاقتها بالإنهاك النفسي لدى عينة من معلمي اللغة الانجليزية في مديرية التربية والتعليم، وأما دراسة يمينة هديل وزليخة طوطاوي (2018) فقد هدفت الى التعرف على استراتيجيات المواجهة التي يستعملها الأستاذ الجامعي لمواجهة الضغوط التي تفرضها عليه المهنة، كما يهدف للبحث عن العلاقة بين هذه الاستراتيجيات والصلابة النفسية لدى أساتذة الجامعة.

(ب) من حيث العينة: اختلفت الدراسات في تناولها لعينة الدراسة حيث نرى أن بعض الدراسات ركزت على فئة المعلمين كدراسة كريستوفر (1996) حيث تكونت عينة دراسته على (149) معلما ومعلمة في إيطاليا، كذلك بالنسبة لدراسة سماوي وعمران (2016) تكونت عينتهم من (120) معلما ومعلمة في اللغة الانجليزية، أما دراسة يمينة هديل وزليخة طوطاوي (2018) فقد بلغت عينة دراستهما على (45) أستاذ جامعي، وبالنسبة لدراسة جرسون (1998) فتكونت عينته من (101) من الطلبة الخريجين من قسم علم النفس، ودراسة العبدلي (2012) تكونت من (200) طالبا من طلاب المرحلة الثانوية، أما دراسة شويطر والزقاي (2015) فقد تمثلت عينة دراستها في (200) أم عاملة بقطاع التعليم من مختلف المراحل التعليمية الثلاثة بولاية وهران، كما هناك دراسة أخرى بلغت عينة دراستها على (100) أخصائي وأخصائية نفسانيين من مدارس سلطنة عمان كدراسة نورة بنت أحمد بن محمد الرئيسي (2016).

(ج) من حيث الوسائل المستعملة: تنوعت وسائل البحث المستخدمة في الدراسات المذكورة فقد استخدم كريستوفر في دراسته (1996) مقياس الصلابة النفسية لماري كوبازا (1984) ومقياس ليفن سبون للضبط الداخلي والخارجي، وبالنسبة لدراسة جرسون (1998) فقد استخدم الباحث إختبار الشخصية ومقياس الصلابة النفسية، أما في دراسة العبدلي فقد تم الاعتماد على مقياس الصلابة النفسية لمخيمر ومقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية من إعداد الهاللي (2009)، كما هناك دراسة أخرى لشويطر والزقاي تم استخدام فيها مقياس الصلابة النفسية لمخيمر المقنن من طرف معمريه بشير، وبالنسبة لدراسة نورة بنت أحمد بن محمد الرئيسي تم استخدام مقياس الصلابة النفسية من إعداد كوبازا وترجمه عماد مخيمر (2002) ومقياس الاحتراق النفسي، أما بالنسبة لدراسة سماوي وعمران (2016) فقد استخدم الباحثان مقياس الصلابة والانهاك النفسي، كما هناك دراسة ليمينة هديل وزليخة طوطاوي (2018) تم فيها الاعتماد على مقياس إستراتيجية مواجهة الضغوط الذي صمم من طرف Folkman و Lazarus وإستبيان الصلابة النفسية لمخيمر (2006).

(د) من حيث النتائج: أشارت نتائج دراسة كريستوفر (1996) أنه يوجد علاقة إرتباطية موجبة بين الضبط الداخلي ودافعية العمل، كما توجد علاقة سلبية بين الصلابة النفسية بعزم أفرادها على وجهة الضبط الداخلي ودافعية العمل، ولا توجد فروق في مستوى الصلابة النفسية لمتغير الحالة، وبالنسبة لدراسة جرسون فقد توصل الى أن الذين حصلوا على درجات عالية في الصلابة كانوا يستخدمون مهارات المواجهة أكثر فعالية وتأثيراً من الذين حصلوا على درجات صلابة ضعيفة، وأيضاً دراسة العبدلي التي أسفرت نتائجها الى أن مستوى الصلابة النفسية وأبعادها لدى الطلاب المتفوقين أعلى منه لدى العاديين، ووجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين أساليب مواجهة الضغوط النفسية والصلابة النفسية لدى الطلاب المتفوقين والعاديين، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب المتفوقين والعاديين في درجات الصلابة النفسية لصالح المتفوقين، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب المتفوقين والطلاب العاديين في أساليب مواجهة الضغوط النفسية، كذلك بالنسبة شويطر والزقاي (2015) فقد أكدت نتائج دراستها على إرتفاع مستوى الصلابة النفسية لدى الأمهات العاملات، كما توصلت نتائج دراسة نورة بنت أحمد بن محمد الرئيسي الى أن هناك علاقة سالبة (عكسية) بين الصلابة النفسية والاحتراق النفسي، كما هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث من الأخصائيين في الصلابة النفسية وذلك لصالح الذكور، أما بالنسبة لدراسة سماوي والزقاي فقد أظهرت نتائج دراستها أن درجة الصلابة النفسية والانهاك النفسي لدى المعلمين والمعلمات كانت متوسطة، كما بينت النتائج عن وجود علاقة سالبة دالة إحصائياً بين الصلابة النفسية والانهاك النفسي لدى المعلمين والمعلمات، وكشفت عن وجود فروق دالة إحصائياً في مستويات الصلابة النفسية والانهاك النفسي تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور، كما جاءت نتائج دراسة يمينة هديل وزليخة طوطوي أن الأستاذ الجامعي يمتاز بصلابة نفسية عالية وبالأخص الالتزام وهناك علاقة ارتباطية موجبة ودالة بين الصلابة النفسية وجميع استراتيجيات المواجهة، كما أظهرت علاقة ارتباطية موجبة بين الأبعاد الفرعية للصلابة النفسية واستراتيجيات المواجهة

الفصل الثاني: الإنهاك النفسي

تمهيد.

1. أصل مصطلح الإنهاك النفسي.
2. مفهوم الإنهاك النفسي.
3. مراحل تطور مفهوم الإنهاك النفسي.
4. الإنهاك النفسي وعلاقته ببعض المفاهيم الأخرى.
5. مراحل حدوث الإنهاك النفسي ومستوياته.
6. نظريات الإنهاك النفسي.
7. مصادر الإنهاك النفسي.
8. مظاهر الإنهاك النفسي.
9. مراحل تطور الإنهاك النفسي.
10. مؤشرات الإنهاك النفسي.
11. مواجهة الإنهاك النفسي والتخفيف من أثاره.
12. الإنهاك والتكيف المهني.

خلاصة.

في ظل وتيرة الحياة السريعة والمتطلبات المتزايدة في مختلف جوانب الحياة، أصبح الإنهاك النفسي أحد التحديات الشائعة التي تؤثر على الصحة العقلية والجسدية للأفراد، يعرف الإنهاك النفسي بأنه حالة من الإجهاد العاطفي والعقلي والجسدي الناتجة عن ضغوط متواصلة ومكثفة تفوق قدرة الفرد على التكيف معها.

وتظهر علامات الإنهاك النفسي في صورة شعور مستمر بالإرهاق، فقدان الحافز، تراجع الإنتاجية، وصعوبة في التعامل مع المشاعر والضغوط اليومية، وقد يكون هذا الإنهاك مرتبطا بالعمل، الحياة الشخصية، أو حتى الظروف المحيطة بالأفراد مثل التوتر الاجتماعي أو الأزمات الاقتصادية، ويعد الوعي بهذه الحالة والسعي الى التوازن النفسي ضرورة ملحة للحفاظ على جودة الحياة وتعزيز القدرة على مواجهة التحديات.

ومن هنا تأتي أهمية استراتيجيات التخفيف من الإنهاك النفسي .

وسنتطرق في هذا الفصل للتعرف على الإنهاك النفسي واستراتيجيات التخفيف منه.

1. أصل مصطلح الانهاك النفسي: (جديات، 2012، ص64)

– إن الإنهاك النفسي " burn out " مفهوم حديث نسبيا، لا سيما في مجال الدراسات العربية، ولذلك تعددت تعريفاته من قبل الباحثين، وهذا ما يدل على أنه ليس هناك تعريف واحد متفق عليه من قبل الباحثين للإنهاك النفسي.

– ظهر مصطلح " burn-out " في السبعينات في الولايات المتحدة الأمريكية، فهو في البداية كان يعبر عن مشكل إجتماعي وليس كمشكل نظري أو إكلينيكي، بعد هذا أصبح المصطلح بالصدفة يعبر عن حقيقة اجتماعية وهنا أصبح الكثير من الباحثين يهتمون به أمثال (maslach 1978) وإكلينيكيين أمثال (fredenberger).

– وأعطى fredenberger هذا الاضطراب إسم "الحريق الداخلي (la brulur interne)" وهو يقول: لقد أدركت وأنا أقوم بتجاريبي اليومية أن الناس غالبا ما يكونون عرضة للحريق كما تحترق العمارات، فتحت وقوع الضغط الناتج عن عالمنا المعقد، تنفذ طاقتهم الداخلية كما لو إلتهمتها ألسنة النيران لتسبب فراغ رهيب بالداخل، ولو بدا لنا الغلاف الخارجي سليما نوعا ما.

– " bourn-out " هو مصطلح أنجلو سكسوني يعني "Epuisement professionnel" بالفرنسية و " الانهاك المهني" بالعربية، فاليابانيون يستعملون كلمة " kaloshi " للتعبير عن الانهاك حيث أعطوا له حجم أكثر أهمية وهي كلمة مكونة من (kalo) ومعناه الموت و (shi) ومعناه التعب في العمل، والمعنى الكلي هو الموت من التعب في العمل.

– وقد ترجمه الباحثون العرب إلى (الاحتراق النفسي) ومن هؤلاء: علي عسكر وأحمد عبد الله (1988)، ومشيرة اليوسفي (1990)، وعادل عبد الله (1990)، عبد الله جاد (2005)، نشوى دردير (2007) ... وآخرون، وترجمه فريق ثاني ب(الإنهاك النفسي) ومنهم: محمد عبد السميع (1990)، وهشام إسماعيل (1997)، وعصام زيدان (2004)، وفوقية راضي (2005)، وفريق ثالث ترجمه ب(المشقة النفسية) ويمثله سهير الغباشي (2001)، وهناك من أطلق عليه الضغط العاطفي مثل أسماء فتحي (2004).

- وتتبنى الدراسة الحالية مصطلح الانهاك النفسي لأسباب منها: ما ذكره محمد عبد السميع (1990) أن لفظ الاحتراق يشير لآثار النار أو اللوعة أو سوء الخلق، كما أضاف عصام زيدان (2004) أن مفهوم الاحتراق يغلق الباب أمام محاولات العلاج، لأن الشخص قد احترق فلا أمل فيه كالرماد الذي احترق من أثر النار فلا ينفع معه شيء، أما مصطلح الانهاك فيعني المبالغة في كل شيء، كما أنه يفتح الباب أمام البرامج العلاجية لتخفيف وعلاج الحالة، إضافة الى أن مصطلح الانهاك أقرب الى الطبيعة البشرية.

يتضح مما سبق أن مصطلح الإنهاك كترجمة (burnout) يشير الى المبالغة في الشيء ولقد ارتبط بالتعب والتفاني في العمل، أما مصطلح الاحتراق فيشير الى الهلاك والحرق بالنار، لذلك فالترجمة بمصطلح الانهاك أقرب للطبيعة البشرية، لذلك فقد تبنت الدراسة الحالية مصطلح الانهاك النفسي.

2. توضيح لمفهوم الانهاك النفسي burnout :

■ المعنى اللغوي للإنهاك:

الانهاك لغة يدل على المبالغة في الفعل، حيث ذكر أبو الفضل بن منظور 1955 في لسان العرب أنه من نهك أي بالغ في الامر، ويقال نهكت الحمى أي جاهدته ونقصت لحمه فهو منهوك، ونهكت الإبل ماء الحوض إذا شربت جميع ما فيه، ومنه انتهك العرض إذا بالغ في شتمه، وفي حديث النبي صلى الله عليه وسلم " أنهكوا الأعقاب أو لتنهكنها النار" أي بالغوا في غسلها أثناء الوضوء. (ابن المنظور، 1995، ص500)

أو هو نهك من النهك أي المبالغة في كل شيء ومنه قول القائل: نهكه السلطان أي بالغ في عقوبته، والنهيك هو الشيء القوي، ومنه قول النبي صلى الله عليه وسلم للخاتنة: "أشمي ولا تنهكي" أي لا تبالغي في استقصاء الختان. (الزبيدي، 1910، ص188)

■ المعنى الاصطلاحي للإنهاك النفسي:

لقد صار مفهوم الإنهاك النفسي مصطلحا واسع الانتشار، وسمة من سمات المجتمع المعاصر، فقد بينت (maslash 1979) أن هذه الظاهرة الخطيرة تصيب بكثرة أصحاب المهن الاجتماعية والانسانية. فتسبب لهم القصور والعجز عن تأدية العمل بالمستوى المطلوب (دواني وآخرون، 1989، ص254)

وبالرغم من تعدد تعريفات مفهوم الإنهاك النفسي إلا أن هناك اتفاقا على معناه وخصائصه بشكل عام، وفيما يلي نورد بعض التعريفات لمفهوم الإنهاك النفسي:

- حالة تحدث نتيجة الأعباء والمتطلبات الزائدة والمستمرة، والملقاة على عاتق الفرد والتي تفوق قدراته، مما يساهم في ظهور مجموعة من المظاهر النفسية والجسدية السلبية.(زكي علي، 2008، ص28)
- يعرف (Freudenberger 1974) الإنهاك النفسي بأنه حالة من الإعياء والضعف تصيب الجسد وتستنفذ طاقته الحيوية نتيجة المتطلبات التي تفوق قدرة الفرد.(عشوي، 2011، ص110)
- ويمثل الإنهاك النفسي حسب Lazarus و Folkman (1984) المرحلة النهائية لعجز الفرد عن التكيف مع مطالب العمل، إذ يعكس الإنهاك النفسي حالة من الإنهاك تحدث كنتيجة للأعباء والمتطلبات الزائدة المستمرة الملقاة على عاتق الأفراد بما يفوق طاقاتهم وقدراتهم، ويمكن التعرف على هذه الحالة عبر مجموعة الأعراض النفسية والجسدية التي تصيب الأفراد بدرجة تختلف من فرد لآخر.(عشوي، 2011، ص110)

- وقد أوضحت maslash (1991) بأن الإنهاك النفسي يشير الى فقدان الاهتمام بالأفراد الموجودين في محيط العمل. حيث يشعر الفرد بالإرهاق والاستنزاف العاطفي اللذين يجعلان الفرد يفقد الاحساس بالإنجاز، ويفقد بذلك تعاطفه نحو العاملين. إذ يعد الإنهاك النفسي كخبرة انفعالية فردية سلبية تقود الى عملية مزمنة يتم تجربتها كاستنزاف الجهد على المستوى البدني والانفعالي والمعرفي. (عشوي، 2011، ص111)

- كما ذكر جوستيس وآخرون (1981) أن الانهاك النفسي burnout يعتبر حالة من الضعف والوهن تنتج عن الاحباطات التي تقابل الفرد في العمل، وتشمل انخفاض الانتاج، والتعامل اللإنساني مع الآخرين، وعليه فإن هذه الحالة تؤثر في الجانب المهني للفرد من خلال انخفاض الانتاج، كما تؤثر في الجانب الاجتماعي من خلال عدم التعامل الانساني مع غيره من البشر.(جديات، 2012، ص74)
- تعرفه فوقية راضي (2005) بأنه زملة من الأعراض النفسية التي تشمل: الانهاك الانفعالي، وتبدل المشاعر، ونقص الاحساس بالإنجاز الشخصي الذي يمكن أن يحدث لمن يقوم بعمل يستوجب الاتصال والتفاعل الانساني.(الشرافي، 2013، ص12)
- كما عرفه زيدان (2004) أنه حالة من الشعور بالإجهاد والاستنزاف النفسي والارهاق البدني الناتج عن الفشل في مواجهة الضغوط السلبية القوية التي تفوق قدرة الفرد.(الزبيدي، 2012، ص292)
- والانهاك النفسي حالة يشعر بها الفرد وتؤثر فيه سلباً، حيث أشارت " هانم أبو الخير، ويوسف جلال (2001)" إلى أنه حالة شعورية ذات تأثير سلبي في الجانب الانفعالي والذهني والبدني كرد فعل للضغوط الزائدة في العمل، والتي تفوق قدرات الفرد نتيجة لأسباب مهنية، شخصية، اجتماعية واقتصادية، يترتب عليها خفض مستوى الأداء واللامبالاة وعدم الرضا الوظيفي.(الشرافي، 2013، ص12)
- كما ذكرت فوزية عبد الحميد، وعبد الحميد سعيد (2003) أن الانهاك النفسي حالة نفسية ناتجة عن أوضاع العمل المتصل بالأفراد مباشرة، خاصة الذين يقدمون خدمات إنسانية واجتماعية كالمعلمين، الاطباء والشرطة.(جديات، 2012، ص71)
- وأشار عصمت عبد الله (2003) الى أن الانهاك النفسي حالة من الانهاك الانفعالي نتيجة العبء الذي يفوق طاقة الفرد، مع الاحساس بالقصور والعجز عن أداء العمل بالمستوى المطلوب، وله ثلاث مكونات: الانهاك الانفعالي، وتبدل المشاعر الشخصية، ونقص الشعور بالإنجازات الشخصية، ولهذا

فالفرد يتعرض لضغوط زائدة، كما أنه يشعر بعدم قدرته على مقابقتها، لهذا يجد الاستنزاف النفسي،

ويغلب عليه الجانب الروتيني، ويقل إنتاجه مما يشعره بضعف إنجازاته.(زكي علي، 2008، ص33)

– عرفه علي عسكر بأنه حالة من الاستنزاف البدني الناتج عن التعرض للضغوط القوية والمستمرة، ويشمل

مجموعة من المظاهر السلبية مثل: التعب، والإرهاق، وفقدان الاهتمام بالآخرين وبالعامل، والشك في

قيمة الحياة، وفقدان القدرة على الابتكار. (الشرافي، 2013، ص12)

– عرفها بروجر (1974) أنه حالة سلبية يتعرض لها الفرد الذي يقع تحت ضغوط زائدة مستمرة ولا

يستطيع التكيف معها بطريقة مقبولة ولهذا الفرد الذي يقع تحت ضغوط زائدة مستمرة ولا يستطيع التكيف

معها بطريقة مقبولة ولهذا تعددت مظاهره لتشمل الجانب النفسي والبدني مما يؤثر في صحة الفرد سلبيا.

(بوسطارة وبن عباس، 2021، ص19)

– ذكر الأشول (1987) في موسوعته في التربية الخاصة أن مفهوم burnout يعني عدم التكيف في

العمل ويشير الى أن الفرد يتوهم أن عمله شيء مؤد مهدد وغير مشبع له فيصبح الفرد في الغالب متعبا

متبرما من ذلك العمل، ويكون في الغالب تغيير نوعية العمل في مقصده اللاشعوري. (بوسطارة وبن

عباس، 2021، ص20)

يتضح مما سبق أن الإنهاك النفسي يحدث نتيجة عوامل متعددة، بعضها مرتبط بشخصية الفرد، وبعضها

الآخر يعود الى بيئته المهنية، ومن بين مظاهره السلبية: الإرهاق الانفعالي، ضعف العلاقات الاجتماعية،

قلة الاهتمام بالآخرين، والروتين المفرط الذي يؤثر على سلوكيات الفرد، مما يقلل من جودة أدائه ويزيد من

حجم الضغوط التي يتعرض لها.

كما تشير بعض التعريفات الى أن الإنهاك النفسي هو نتاج تفاعل بين السمات الشخصية والعوامل

المهنية المحيطة بالفرد، وهو ما يبرز نقطة مهمة، حيث إنه لا يحدث فجأة، بل يتطور تدريجيا عبر مراحل

متصلة، خاصة عند تزايد الضغوط المهنية مع وجود استعداد داخلي لدى الفرد، بذلك ينظر الى الإنهاك

النفسي على أنه عملية متكاملة تشمل الجوانب النفسية، الجسدية، والاجتماعية، مما يجعله أكثر تعقيدا وتأثيرا على حياة الفرد.

3. مراحل تطور مفهوم الانهاك النفسي: (زكي علي، 2008، ص36)

إن مفهوم الانهاك النفسي burnout كما ذكرت رجوات متولي (2005) قد بدأ الاهتمام به منذ عام 1960، ولذلك فقد مر هذا المفهوم بمرحلتين:

أ) المرحلة التنويرية: (مرحلة الرواد الاوائل من 1960 الى 1979)

وفي بدايتها لم يعرف مصطلح الانهاك النفسي burnout إنما وجدت مصطلحات بديلة فقد ذكرت رجوات متولي (2005) أنها بدأت في بداية الستينات من القرن العشرين حيث لاحظ بعض الباحثين في مجال الصناعة تدني أداء بعض العاملين ذوي الاداء المرتفع، مع ظهور بعض التغيرات السلوكية السلبية، منها: التغيب المستمر عن العمل لفترات طويلة، ولقد أطلق على ذلك مصطلح الوهج المنطفئ "flame outs" في بداية السبعينات ظهر في الولايات المتحدة الأمريكية عدد من المقالات التي تناولت الإنهاك النفسي "burnout" وركزت على الافراد الذين يعملون في مجال الخدمات الإنسانية، حيث أشارت كل من أهولا وهاكانين (2007) Ahola & hakanen أنه في سنة (1974) ظهر مصطلح الانهاك النفسي على يد الطبيب النفسي فرويدنبرجر freudenberger ووصفه بأنه ظاهرة سلبية لدى المهنيين الذين يعملون في عيادة لمدمني المخدرات من خلال الضغط الزائد على الفرد، ثم جاءت كرسيتينا ماسلاش (1976) وهي باحثة في علم النفس الاجتماعي، وذكرت أن الانهاك النفسي، يصيب الفرد نتيجة الحمل الزائد والضغط المستمر مما يفقده المشاعر العاطفية تجاه العملاء، وربطته بالمرض والاضطراب النفسي.

وفي بداية الأمر كانت النظرة إلى الانهاك النفسي على أنه يصيب من يعمل في المهن الصحية التي يتصل الفرد فيها بالمرضى كالممرضات، فقد ذكر خضر مخيمر (2002) أن الاهتمام بدراسة الإنهاك

النفسي كان قاصرا في البداية على مهن الرعاية الصحية، ثم امتد ليشمل باقي الفئات الأخرى التي تتطلب التعامل مع الجمهور .

وإذا كان الإنهاك النفسي مشكلة لا يقتصر أثرها على الفرد المصاب بها فقط وإنما يتعداه للمحيطين به، فذلك الإصابة به لا تشترط عمل الفرد في مهنة معينة، حيث ان لأي مهنة ضغوطها التي قد تساهم في زيادة مشكلات هذا الفرد، واستمرار تلك المشكلات بالرغم من عدم قدرته على التكيف معها، فإنه يصاب بالإنهاك النفسي، لهذا فعلى كل فرد أن يلاحظ سلوكه ويقومه أولا بأول حتى لا تتفاقم المشكلة.

أما رجوات متولي (2005) فتذكر أن "ماسلاش maslach" توصلت من خلال بحوثها على العاملين في مجال الصحة من الممرضات والأطباء، وكذلك المرشدين الى أن القيود الإنفعالية التي يسببها التواصل بين هؤلاء العاملين وعملاتهم مثل: وفاة أحد المرضى، والصراعات مع المديرين، والأخبار السيئة... جعلت هؤلاء يشعرون بالإجهاد الإنفعالي، وهو أحد أبعاد الإنهاك النفسي.

يتضح مما سبق أن الارهاق النفسي (burnout) يعد ظاهرة شائعة بين العاملين في مجال الرعاية الصحية. فهم يواجهون مستويات مرتفعة من الضغط أثناء تعاملهم مع المرضى، مما يؤثر سلبا على حالتهم النفسية. كما أنهم يتعرضون لمواقف صعبة مثل وفاة المرضى الذين يقدمون لهم الرعاية، بالإضافة الى المشكلات والصراعات التي قد تنشأ في بيئة العمل مع الزملاء أو الإدارة.

وعليه فإن الارهاق النفسي يكون أكثر إنتشارا ووضوحا في هذا القطاع مقارنة بالمهن الأخرى، نتيجة للضغوط والظروف الخاصة التي يواجهها العاملون فيه.

ب) المرحلة التجريبية: (1980) حتى الآن.

وفيها تطورت النظرة للإنهاك النفسي، حيث أشارت رجوات متولي (2005) الى أنها بدأت في بداية الثمانينات من القرن العشرين، وتطور خلالها مفهوم الإنهاك النفسي من الناحية التجريبية، فقد أصبحت دراسات الإنهاك النفسي أكثر منهجية، كذلك الاهتمام بوضع قائمة لقياس الانهاك النفسي.

وفي هذه الحقبة ظهرت بعض الدراسات الأكثر منهجية حيث أشارت أليجا وآخرون (2005) aluja, et al, الى أنه في تلك المرحلة ظهرت دراسة ماسلاش وتلميذتها سوزان جاكسون maslach & jackson وذلك في سنة (1981) وقدمتا خلالها أول محاولة جادة لقياس الانهاك النفسي في مجال الرعاية الصحية ثم طورتا تلك الأداة سنة (1987) لقياس الانهاك للعاملين في مجال المهن الاجتماعية، ولذلك المقياس ثلاثة أبعاد: الإجهاد النفسي، وتبدل المشاعر، ونقص الشعور بالإنجاز الشخصي ولقد لقي ذلك المقياس شهرة واسعة.

كما حاول بعض الباحثين ربط الانهاك النفسي ببعض المفاهيم والمتغيرات الأخرى مثل: الصلابة النفسية والمناخ المغلق في العمل، كدراسة كايون وكورترز (1985) kayon & kurtz ، والرضا الوظيفي وصراع الأدوار في دراسة بيكو (2006) piko ، مما يدلنا على أن الانهاك النفسي يرتبط بأغلب مجالات الحياة، ومنها العمل المهني، والشخصية، والنمط الإداري المتبع في العمل.

وإذا انتقلنا الى النتاج الفكري العربي نجد أن مصطلح الإنهاك النفسي "burnout" ظهر على يد علي عسكر وآخرين (1986) ونظر إليه بعض الباحثين أمثال كمال دواني وآخرين (1989) على أنه مفهوم ثلاثي الأبعاد: الإجهاد الانفعالي وضعف الاهتمام بالبعد الإنساني، ونقص الكفاءة والإنجاز الشخصي.

في حين نظر إليه عادل عبد الله، والسيد فرحات (2007) على أن له ثمانية أبعاد: العلاقة بالطلاب، والمساندة الإدارية من المدرسة، والعلاقة مع الموجهين، وإعداد وتأهيل المعلم، والمناهج وطبيعتها، والوسائل

التعليمية وتوافرها، والعلاقة بالزملاء، والآثار النفسية والجسمية المترتبة على ذلك، وذلك الاختلاف في عدد الأبعاد من مقياس وآخر يرجع لاختلاف العينة وظروف ثقافية أخرى، بل لقد استخدم مصطلح الانهاك النفسي burnout في مجالات عديدة ففي مجال الطب نجد دراسة جروسي وآخرين (2003) Grossi, et al، وفي التعليم دراسة فيلا وكالفت (2004) villa & calvete.

وفي مجال التربية الخاصة نجد دراسة كانو جارسيا وآخرين (2005) Garcia, et al cano ، وفي مجال الرياضة دراسة بتريسزيك (2006) pietraszuk ، ومع ذلك زادت مصداقية البحوث وظهرت أكثر من أداة لقياس الإنهاك النفسي، ومنها مقياس ماسلاش وجاكسون (1987)، ومقياس عادل عبد الله (1994)، ومقياس كرسنتينسن وآخرين (2005).

ومن خلال ما سبق نرى أن الإنهاك النفسي (burnout) مفهوم قديم ارتبط بزيادة مستمرة في الضغوط التي تفوق قدرات الفرد. وطبيعته تظهر منذ تعرض الإنسان لضغوط طويلة الأمد، ورغم أن المفهوم لم يكن معروفا من قبل إلا أن العلماء لاحقا سلطوا الضوء على خطورته وآثاره على الفرد وأسرته ومحيطه العملي، ويمكن تقسيم الإنهاك النفسي الى أنواع منها الانهاك الزوجي (Marital burnout) الذي تناولته دراسة إريكسون (2000)، والانهاك المهني (Job burnout) الذي تم تحليله في دراسة أهولا وهاكانين (2007)، وكلاهما يشير الى تأثير الضغوط على الأداء والانتاجية وجودة الحياة.

4. الانهاك النفسي وعلاقته ببعض المفاهيم: (زكي علي، 2008، ص39)

إن الانهاك النفسي burnout له صلة ببعض المفاهيم الأخرى، مما قد يجعل بعض الباحثين يخلطون بين تلك المفاهيم، ومن هنا كان من المهم توضيح الفرق بينه وبين هذه المفاهيم، ومنها:

➤ **الضغط:** إذا كان الانهاك النفسي burnout مرحلة متقدمة من الضغط، فمع ذلك فالضغط مطلوب بمستوى معين، فقد ذكر ديفيد فونتانا (1993) Fontana أن الضغط stress يمثل العنصر المجدد للطاقة التكيفية للعقل والجسم، فإذا كانت هذه الطاقة يمكن التكيف معها فيكون الضغط مفيدا، أو كما يسميه بعض الباحثين الضغط الايجابي، أما إذا لم يمكن التكيف معها فيكون ضارا، أو كما يسميه بعضهم الآخر الضغط السلبي، لهذا لا بد من وجود قدر معين من الضغط لتسير عجلة الحياة، ويؤيد ذلك قوله تعالى: "الذين أخرجوا من ديارهم بغير حق إلا أن يقولوا ربنا الله ولولا دفع الله الناس بعضهم ببعض لهدمت صوامع وبيع وصلوات ومساجد يذكر فيها اسم الله كثيرا ولينصرن الله من ينصره إن الله لقوي عزيز" الحج آية 40.

كما أشار سيد البهاص (2002) إلى أن أول فرق بين الانهاك النفسي burnout والضغط النفسي stress يتضح من خلال أن الضغط النفسي قد يكون مفيدا، وقد يكون ضارا، أما الانهاك النفسي فهو دائما سلبي وضار، لهذا فالضغط مطلوب ولكن بقدر معين، وإذا زاد عن ذلك القدر ولم يستطيع الفرد التعامل معه بطريقة إيجابية، فإنه يمثل جهدا زائدا على الفرد، ولهذا قد يتعرض للإنهاك النفسي.

ومع ذلك فهناك خلط بين مصطلحي الانهاك النفسي burnout والضغط stress لدى بعض الباحثين، فقد سوى سيد عبد العال (2002) بين مصطلحي الانهاك النفسي والضغط، في حين يفرق بين Stressors و stress فيرى أن stressors بمعنى المسببات للضغط والانهك النفسي أما stress فهو الضغط أو حالة الضغط، ويكون نتيجة الضغوط التي يتعرض لها الفرد، ويشير إليها بالاحتراق (الإنهاك) النفسي ليدل على تلك الحالة، وإذا كان سيد عبد العال قد سوى بين المصطلحين فإن فوزية عبد الحميد، وعبد الحميد سعيد (2003) قد فرقا بينهما بناء على أهداف الفرد حيث إن الضغط يمكن حدوثه لأي شخص، بينما الانهاك يحدث لمن بدأ حياته بأهداف عليا ودافعية مرتفعة ثم أحبط ولم يحقق أهدافه، كما أن الضغط يمكن أن

يصيب عدد أكبر من الأفراد بينما الانهاك يحدث لعدد أقل من الافراد، إضافة الى أن الضغط يوجد في جميع المهن أما الانهاك فيحدث في المهن التي تتضمن التواصل مع الناس.

بل إن رجوات متولي (2005) ترجمت stress بالمشقة أو الضغوط، وذكرت أن الانهاك النفسي burnout يختلف عن المشقة أو الضغوط، فالعلاقة بينهما علاقة العام بالخاص ولهذا فالضغط يمكن أن يصيب العديد من الافراد، حيث إنه أساس من أساسيات الحياة، كما يوجد في كل مجالات الحياة، بل يعتبر دافعا للفرد لتحقيق حياة أفضل، أما الانهاك النفسي فقد يتعرض له الفرد عندما يجد الضغط ولا يستطيع التعامل معه، ولذلك قد يتعرض له الفرد دون الآخرين، ولهذا فعدد الذين يتعرضون للإنهاك النفسي أقل من الذين يتعرضون للضغوط المختلفة، ولهذا فالعلاقة بينهما علاقة العام بالخاص، فكل فرد منهك نفسيا هو مضغوط، وليس العكس.

كما أضاف مجدي عزيز (2007) أن الانهاك والضغط كليهما يعبر عن حالة من الاجهاد والتعب، ولكن يختلف الانهاك عن الضغط من خلال أن الانهاك أقصى مرحلة للضغط، فيشعر الفرد بالضغوط عندما يقابل مشكلات صعبة لفترات طويلة دون أن يجد المساعدة من جانب الآخرين لمقابلة تلك الضغوط، وعندما يستمر الحال هكذا فيتعرض الفرد للوقوع في خطر الانهاك النفسي، لذلك فإن الضغط النفسي يعتبر من مصادر الانهاك النفسي إذا استمر دون القدرة على مقابله، كما أشارت نتائج بعض الدراسات مثل: دراسة نجاه موسى ومديحة عثمان (1997)، ونشوى دردير (2008).

يتضح مما سبق أن الانهاك النفسي يختلف عن الضغط stress حيث أن الانهاك النفسي مرحلة متقدمة من مراحل الضغوط النفسية، لهذا فمصطلح الضغط أشمل وأعم من مصطلح الانهاك، أما مصادرها فقد تتشابه، ولكن الاختلاف أن مصادر الانهاك النفسي تستمر دون القدرة على التكيف معها، في الوقت الذي لا يجد فيه الفرد الدعم الكافي للتغلب على هذه الضغوط، وهكذا فالإنهاك والضغط مرتبطان معا، ويختلفان في

استمرار الضغط وعدم القدرة على التعامل معه مما يؤدي لحدوث الانهاك النفسي، ومع ذلك فقد اختلط الامر على بعض الباحثين.

➤ **القلق Anxiety:** يعتبر القلق Anxiety من مصادر الانهاك النفسي burnout كما يعتبر من مظاهره، فقد ذكرت منى بدران (1997) أن القلق يشير الى وجود صراع انفعالي غير واع، وعندما يصل هذا الصراع الى الدرجة التي يعاني منها الجسم فيشعر بالضغط، ثم يتحول مع مرور الوقت للإنهاك النفسي.

كما يضيف فاروق عثمان (2001) أن القلق حالة من الخوف الغامض الشديد، حيث يمتلك الفرد الكدر الشديد والضيق ويؤثر في الفرد ويجعله يفقد الثقة في نفسه، لهذا فالإنهاك النفسي يختلف عن القلق المرضي، حيث قد يكون القلق غير معلوم المصدر غالبا، أما الانهاك فينشأ من مصدر معلوم ومع مرور الوقت قد يتحول ذلك الخوف ويكون مصدرا للإنهاك النفسي.

كما أيد ذلك عبد الرحمن هيجان (1997) فذكر أن القلق يختلف عن الضغوط والانهاك النفسي حيث أن القلق قد يكون سببا للضغوط والانهاك النفسي، بل قد يعد القلق ردا تجاه الضغوط، وقد يرتبط الانهاك النفسي بمرحلة عمرية معينة لارتباطه بضغوط العمل، حيث أشارت نشوى دردير (2007) الى أن القلق قد يوجد في أي مرحلة عمرية كالطفولة التي تقابل الفرد العمل، خلاف الإنهاك النفسي المرتبط أساسا بالعمل ومرحلة الرشد.

يتضح مما سبق أن القلق Anxiety يختلف عن الانهاك النفسي وإن كان كلاهما اضطرابا يتعرض له الفرد، وتصاحبه بعض المظاهر التي قد تتداخل فيما بينها، ومع ذلك فالقلق (كحالة) قد يكون ضروريا لسير الحياة ودفع الفرد للقيام بسلوكيات مرغوبة كقلق الاختبار، في حين نجد الانهاك النفسي سلبيا دائما، كما أن القلق يمكن وجوده في أغلب المراحل العمرية للفرد، أما الانهاك النفسي فيرتبط بضغوط العمل، أي يرتبط بالمرحلة المرية التي يعمل فيها الفرد، كما يمكن أن يكون القلق سببا لحدوث الانهاك النفسي.

➤ **التعب:** يختلف الإنهاك النفسي عن التعب أو التوتر المؤقت، حيث يرى علي عسكر (2000) أن التعب يشكل العلامة الأولى للإنهاك النفسي، كما أن الانهاك النفسي يتصف بأنه حالة من الثبات النسبي فالإنهاك النفسي أشمل وأعم من التعب، ولذلك يمكن القول أن التعب مرحلة أولى للإنهاك النفسي، كما إنه يمكن أن يصاب به مجموعة كبيرة من الناس، أما الانهاك النفسي فيصاب به عدد أقل، حيث أن المصابين بالتعب بعضهم يستطيع التكيف معه، فيحصلون على راحة مناسبة تمكنهم من الاستمرار في عملهم، أما الإنهاك النفسي فيعبر عن الاستمرار النسبي للتعب والتوتر، فيشعر الفرد أنه مستنزف القدرات إضافة للإجهاد البدني المستمر، كما يمكن أن يكون التعب من مظاهر الإنهاك النفسي.

➤ **التدريب الزائد Over training :** قد يتحمل الفرد حملا زائدا عن مستوى الأداء مما يعرضه للضغط، فقد ذكر أسامة راتب (1997) أن العبء الزائد في التدريب يمثل الشكل السلبي في تدريب الفرد، يطلق عليه الحمل الزائد، كما أن هناك تشابها بين التدريب الزائد والانهاك النفسي للفرد، حيث أن كليهما ناتج عن ضغوط التدريب والمنافسة، إلا أن التدريب الزائد يرتبط بالضغط، أما الانهاك النفسي فيشمل محاولة فهم وتفسير أسباب تلك الضغوط، ولذلك فالإنهاك مرحلة أعلى من التدريب الزائد.

يتضح مما سبق أن التدريب الزائد يختلف عن الانهاك النفسي، حيث أن الفرد عندما يعمل عملا لا يمتلك القدرة على إنجازه، فإنه يكلف نفسه مزيدا من الجهد بما لا يتناسب مع ظروفه، لذلك فالتدريب الزائد مرحلة أولية، بل إنه يعتبر مصدرا من مصادر الانهاك النفسي، فالعلاقة بينهما علاقة السبب بالنتيجة.

➤ **الإعياء العاطفي Compassion fatigue :** إن من أبعاد الانهاك النفسي كما ذكر بعض الباحثين مثل: إريكسون وآخرون (2000) Erickson et al ، تبدل المشاعر الوجدانية، لهذا فقد أشار كونراد وكيلا-جينزر (2006) conrad & kellar- Guenther أن الإعياء العاطفي مرحلة من مراحل الإنهاك النفسي وأن الإنهاك النفسي يشترك مع الإعياء العاطفي في القلق والكآبة ومشاعر العجز، ويختلفان في أن

الإنهاك النفسي يحدث رداً على ضغوط العمل المزمدة عبر مراحل متدرجة، أما الإعياء العاطفي قد يحدث فجأة مع وجود مقدمات بسيطة، كما أن علاج الإعياء العاطفي أسهل من علاج الإنهاك النفسي، أي أن الإعياء العاطفي بعد من أبعاد الإنهاك النفسي، فالإنهاك أشمل من الإعياء، كما أن الإعياء العاطفي يقتصر على الجانب العاطفي، أما الإنهاك النفسي فيشمل جانباً معرفياً، وسلوكياً، إضافة للجانب العاطفي.

5. مراحل حدوث الإنهاك النفسي ومستوياته: (جديات، 2012، ص88)

الإنهاك النفسي لا يحدث فجأة بل يحدث عقب عدة إرهاصات، وكما سبق القول فبعض الباحثين نظر إليه على أنه عملية لها مراحل معينة، مع ذلك فقد اختلفوا في عدد تلك المراحل ففريق ذكر أن له ثلاث مراحل، وفريق ثاني أشار أصحابه إلى أن له أكثر من ثلاث مراحل، وهو ما سيتم عرضه فيما يلي:

(أ) الفريق الأول:

ويرى أن للضغوط النفسية والإنهاك النفسي ثلاث مراحل، ومن هؤلاء سيلي (1976) Sely ومشير يوسف (1990)، وسيد عبد العال (2002)، وسماح الأكسر (2003)، وحسن مصطفى (2006)، ... ومن مرحله ما يلي:

❖ مرحلة الإنذار والتنبية Alarm:

ويتم فيها استثارة الجسم، حيث يبدأ في الإنتباه للخطر، وينذر المخ الفرد (العامل) بقرب فقد قدرته على التحمل تدريجياً، فتظهر استجابات هرمونية فيشعر الفرد بارتفاع ضغط الدم، والتوتر العضلي، وسرعة التنفس...

❖ مرحلة الإستجابة للإنذار والمقاومة:

حيث يدرك الفرد الخطر ويحاول التكيف من خلال عدة طرق منها: تحويل الشغل لأحد العمال الآخرين، وأخذ إجازة، ... وفشل الفرد في التكيف معه سوف يدخله المرحلة الثالثة.

❖ مرحلة الإنهاك النفسي:

حيث أن الفرد قد فشل في التكيف مع هذه الضغوط، مما يجعل طاقته تنهك وتحدث استجابات مرضية، فقد أشار سيد عبد العال (2002) الى أن الفرد نتيجة لتلك الضغوط ولعدم قدرته على التكيف معها، فإنه يعاني المرض الجسدي ، المعاناة النفسية وأمراض القلب....، وهذه المرحلة من أخطر المراحل حيث من الممكن أن يصاب الفرد بجلطة في الدماغ، فيترك العمل نهائيا، وتضطرب علاقته بالبيئة العائلية بل سيكون عبئا على الدولة، حيث يتحول من فرد منتج الى فرد عالة، ويقول بنفس المراحل السابقة مجموعة من الباحثين، منهم: محمد طوالبه (1999)، وعلي عسكر (2000)، نشوى دردير (2008)...

وقد فسر محمد طوالبه (1999) تلك المراحل، فالمرحلة الأولى تحدث نتيجة لقلة التوازن بين متطلبات الشغل وقدرات الفرد للأداء، ثم تأتي المرحلة الثانية فيشعر الفرد بالقلق ويحاول الحفاظ على طاقته، ثم تأتي المرحلة الثالثة وتحدث مجموعة من الإضطرابات في اتجاهات وسلوكيات الفرد كالمعاملة الجافة للآخرين، وعدم الوفاء بالمتطلبات والمسؤوليات، لهذا فالإنهاك النفسي يحدث عبر مراحل ثلاث - كما ذكر أصحاب هذا الفريق - تبدأ بتنبيه الفرد وإنذاره بوجود خطر يقابله، ثم يبدأ الفرد في حشد قدراته ومحاولة مواجهة ذلك الخطر والتكيف معه، وفي حالة عجز الفرد عن ذلك فإنه يدخل المرحلة الثالثة حيث تنهك قواه، لهذا فالإنهاك النفسي أعلى مراحل الضغوط.

❖ مستويات الإنهاك النفسي:

إذا كان الانهاك النفسي يحدث عبر مراحل متعاقبة فإن له بعض المستويات المتدرجة ومنها ما ذكرته منى بدران (1997) ان له ثلاث مستويات:

1. انهاك نفسي معتدل :حيث ينتج عن نوبات متكررة من التعب والقلق والاحباط .
 2. انهاك نفسي متوسط : وينتج من نفس مصدر مستوى السابق ولكنها تستمر بمدة اطول (اسبوعين على الاقل) مع عدم القدر على مواجهتها بفعالية .
 3. انهاك نفسي شديد :وينتج عن بعض المظاهر الجسمية مثل نوبات الصداع المزمن الشديد والالام الظهر المزمنة.
- ومن خلال ما ذكره الفريق الأول يظهر أن الانهاك النفسي يحدث عبر ثلاث مراحل رئيسية، تبدأ بالانتباه الى مصدر الضغط والخطر وملاحظته، وعندما يتجاوز هذا الخطر قدرات الفرد، ينتقل الى المرحلة الثانية التي يحاول فيها التكيف مع الضغط والحفاظ على توازنه. وإذا لم يتمكن من التكيف، يدخل المرحلة الثالثة التي تستنزف فيها طاقاته وقدراته، مما يؤدي الى اضطرابات متعددة في حياته. ومع ذلك فإن وجود مستوى معين من الضغط يعتبر ضروريا لتحفيز الأداء، على أن تختلف قدرة الأفراد على التعامل مع هذه الضغوط بحسب إمكانياتهم وظروفهم الشخصية.

(ب) الفريق الثاني:

يرى أصحابه أن الوصول الى الإنهاك النفسي يتم عبر أكثر من ثلاث مراحل، فقد ذكر ماتيسون وإفانسيفش (1987) Matteson & Ivancevich أن الفرد يصل للإنهاك النفسي عبر المراحل التالية:

❖ مرحلة الإستغراق والتدخل involvement :

حيث يكون في بدايتها مستوى الرضا الوظيفي مرتفعاً، ولكن مع عدم حدوث ما يتوقعه الفرد من العمل، وقلة الدعم المقدم له، فيبدأ انخفاض مستوى الرضا الوظيفي للفرد، ويدخل المرحلة الثانية.

❖ مرحلة التبلد والركود stagnation :

حيث ينخفض فيها مستوى الرضا الوظيفي تدريجياً وتقل الكفاءة ويشعر الفرد بالاعتلال، وينقل اهتمامه لمظاهر أخرى غير مجال العمل مثل: الهوايات.

❖ مرحلة الانفصال Detachment :

حيث يدرك الفرد ما حدث، ويبدأ في الانسحاب نفسياً، وتعتل الصحة البدنية والنفسية للفرد، ويرتفع مستوى الإجهاد النفسي.

❖ مرحلة الأزمة والإحراج juncture :

وهي أعلى مراحل الإنهاك النفسي، حيث تزداد المظاهر البدنية، النفسية والسلوكية سوءاً ويفكر الفرد في ترك العمل بل يصل لمرحلة الانفجار، وقد يفكر الفرد في الانتحار، كما ذكر سيد البهاص (2002) رأي إدليويش، وبرودسكي (1980) Edlewich & brodsky حيث ذكروا المراحل التالية:

– الحماس Enthusiasm : ويكون فيها الفرد المعلم على درجة عالية من الحيوية والنشاط والحماس مما يجعل الفرد متوافقاً بدرجة كبيرة مع عمله، بل ينتج لدرجة قد تزيد عن الحد المطلوب.

– الجمود Stagnation: حيث يشعر الفرد المعلم بأنه قد أعطى كثيراً لمهنة التدريس، ولم يأخذ إلا قليلاً، وأنه يجب أن يفكر في المستقبل بدرجة أكبر.

– الإحباط Frustration: حيث تتنازع الفرد المعلم الشكوك والإحساس بعدم الثقة في النفس حتى يشعر بعدم الكفاءة، ويقل الرضا الوظيفي.

– اليأس وفطور الهمة Apathy: يشعر الفرد العامل فيها بأنه محبط تماما بسبب مهنته الجامدة، والتي يغلب عليها الجانب الر وتيني.

أما لانجلي (2003) Langle فيذكر أن فرويدنبرجر Freudenberger أشار إلى أن الإنهاك النفسي له مرحلتان الأولى مرتبطة بالأحاسيس، والثانية بدونها، ثم طور تلك المراحل في عام (1992) ووسعها، حيث أصبحت إثنتا عشرة (12) مرحلة تبدأ بقهر الفرد لذاته معززا ذلك بالمجهود الذي يبذله وما يصاحبه من تجاهل لحاجات الفرد نفسه، كذلك إعادة تفسير القيم، وتجاهل النتائج، وتقود في النهاية للتراجع ونقص الشخصية، والفراغ الداخلي، ثم استنزاف وإنهاك كامل.

يتضح من خلال ما سبق أن الانهاك النفسي لا يحدث بشكل مفاجئ، بل يتطور تدريجيا عبر مراحل متعددة، يبدأ الفرد بنشاط وحماس في العمل، لكن مع مرور الوقت قد يلاحظ أن الجهد الذي يبذله لا يتناسب مع النتائج التي يحصل عليها، مما يؤدي الى شعوره بعدم الرضا والإحباط، حيث تتراجع ثقته بنفسه وتتأثر حالته النفسية والصحية، خاصة إذا غلب عليه الروتين وافتقد الدعم والمساندة، ومع استمرار هذا الوضع يفقد الفرد حبه للعمل ويبدأ تدريجيا في الانسحاب النفسي منه، ليصل في النهاية الى مرحلة متقدمة من الإرهاق حيث تنخفض ثقته بنفسه ويبدأ في التفكير بترك العمل والبحث عن بدائل تحقق ما يسعى إليه.

6. نظريات الإنهاك النفسي:

يعد الإنهاك النفسي مرحلة متقدمة من الضغوط، لهذا فإنه يصيب الفرد بمجموعة من الاضطرابات التي تقف حائلا أمام الفرد وأهدافه، حيث أشار ليندن وآخرون الى أن الشخص الذي يعاني الانهاك النفسي يعاني

مشكلات في الانتباه والإدراك، بل قد يتطور الأمر لأن يحبط الفرد ويترك عمله، مما تتعكس آثاره على الفرد والمجتمع بطريقة سلبية.

لذلك فقد حاولت بعض النظريات تفسير الإنهاك النفسي كما يلي:

➤ **نظرية التحليل النفسي Psychoanalytic theory:** (زكي علي، 2008، ص45)

يعتبر فرويد مؤسساً لتلك النظرية، حيث جاءت عقب عصر كان الناس ينظرون للاضطرابات النفسية على أنها نوع من الجنون، فقد ذكر جمعة يوسف (2001) أن فرويد قد ركز على مكونات ثلاثة للشخصية (الهو، الأنا، الأنا الأعلى) وحدد لكل مكون دوره في نمو الشخصية وتفاعلها، لذلك فقد نظر للاضطراب والمرض الذي يصيب الفرد على ضوء الصراع الذي يحدث بين مكونات الشخصية السابقة.

وإذا كان بعض الباحثين ينظرون للاضطرابات التي تقابل الفرد وفق رؤية فرويد من خلال الصراع الذي يحدث بين مكونات الشخصية، فإن رجوات متولي (2005) تضيف تقسيماً آخر لرؤية التحليل النفسي إلى الإنهاك النفسي، حيث ترى أن رؤية التحليل النفسي للإنهاك النفسي تتمثل في جهات الثلاثة:

(أ) أن الإنهاك النفسي ينتج عن الإجهاد المتواصل الذي يتعرض له الفرد.

(ب) أنه ناتج عن فقدان وظيفة ومثالية الأنا في علاقتها بالآخرين ذوي الدلالة في حياة الفرد.

(ج) أنه ناتج عن الكف الذي يحدث للتفاعلات غير الملائمة أو المتعارضة.

وإذا نظرنا للنماذج الثلاثة السابقة في نظرتها للإنهاك النفسي نجد أن الإنهاك النفسي ينتج عن الإجهاد المتواصل الذي يتعرض له الفرد، ولا يستطيع التكيف معه بطريقة إيجابية مقبولة، ولذلك ذكرت ماسلاش وجولدبرج (1998) Maslach & Goldberg أن الإنهاك النفسي يحدث نتيجة الإجهاد والضغط الزائد في العمل ونفاذ طاقته، لاسيما الفرد المتحمس، حيث إنه يبدأ عمله متحمساً لتحقيق أهدافه فيقابل بضغوط زائدة، هذه الضغوط غالباً تكون مستمرة ولا يستطيع الفرد مواجهتها، مما يؤثر فيه سلباً.

وذلك ما أيدته أهولا وهاكانين (2007) hakanen & Ahola حيث ذكرا أن فرويدنبرجر يعتبر الإنهاك النفسي عملية تدريجية يأتي على رأس الضغوط النفسية، لهذا نظر إليه على أنه استمرار مرضي لضغوط العمل مع عدم القدرة على حلها، لذلك فإنه يرجع جوهر الانهاك النفسي للأنأ، حيث أن الفرد المنهك يضغط على نفسه فترة طويلة مقابل تحقيق الانجاز في عمله، وذلك على حساب الأنأ، لهذا فإن ذلك الفرد يعلي من قيمة عمله، ويهتم به لدرجة أنه يذيب أي شيء مقابل عمله لأنه يجد نفسه فيه، وهذا الوضع لا يستمر طويلا، حيث يتعرض للإنهاك النفسي.

أما وجهة النظر الثانية فهي أن الإنهاك النفسي يحدث نتيجة فقدان وظيفة الأنأ، ومثاليته في علاقاتها بالآخرين المؤثرين في حياة الفرد، حيث إن الفرد يسعى لأن يتعلق بمن يمثل محطة مهمة في حياته، حيث ذكرت صفاء إسماعيل، ومحمد نجيب(2004) أن الزوج مثلا يتعلق بزوجته لأنها محطة مهمة في حياته فتمده بالمساندة والدعم اللازمين في حياته، وذلك تعلق وجداني يزيد ارتباط الزوجين معا لذلك فإن الفرد يسعى للتعلق بمن يمثل له أهمية، ويقدم له المساندة والدعم، فالزوج مثلا يتعلق بزوجته، والمعلم بمديره، والطالب يتعلق بمعلمه، حيث يجد عنده المساندة والمثالية التي تبحث عنها الأنأ. وإذا كان الأمر كذلك فإن الفرد عندما يشعر أن الشخص الذي يتعلق به بدأ في التخلي عنه، وأن الأنأ فقدت مثاليته في علاقات الآخرين ذوي الدلالة في حياة الفرد، فإنه يكون معرضا للإنهاك النفسي مما يربط بين الإنهاك النفسي وفقد المساندة للفرد، حيث ذكرت رجوات متولي (2005) أن الانهاك النفسي يحدث وفق ذلك المنظور التحليلي بطريقة غير مباشرة، حيث يتكون لدى الفرد انطباع أن الآخر ذي الدلالة يهاجمه، أو بدأ دوره ومساندته تضعف.

أما وجهة النظر الثالثة فتري أن الانهاك النفسي يحدث نتيجة للكف الراجع الى الدفاعات غير الملائمة، حيث يحدث الصراع بين مكونات الشخصية الثلاثة فتضطر الأنأ لكبت الدفاعات غير الملائمة، أو المتعارضة فقد أشار جمعة يوسف (2001) إلى أنه عندما يحدث تعارض بين متطلبات الهو وضوابط الأنأ

الأعلى، مما يجعل الفرد يكبت الرغبات الجنسية المحرمة عن طريق الأنا، وبذلك تستعيد الأنا جزءا من تنظيمها، ثم يبدأ الفرد في تحويل الرغبات المكبوتة إلى أعراض عصابية والتي تعتبر إشباكات بديلة للرغبات المكبوتة، ثم مع نمو الفرد وعدم نجاح الكبت كوسيلة لحل الصراع بين مكونات الشخصية فإنه يعيش صراعا عصابيا مركزا، ولذلك فالفرد المنهك يحاول كبت مجموعة من الرغبات غير الملائمة ولكنها مع مرور الوقت تتحول لأعراض عصابية كوسيلة تنفيسية لذلك الصراع فيظهر الإنهاك النفسي كنتيجة لما سبق، بل قد اهتم بعض الباحثين بتقليل آثار الإنهاك النفسي وفق مبادئ نظرية التحليل النفسي فنجد أن هاكانين وآخرين (2006) Hakanen, et al استخدموا بعض الفنيات لمنع الإنهاك النفسي، ومنها فنية التنفيس الإنفعالي، حيث نتيح للفرد الفرصة ليعبر عن مشاعره العاطفية بالطريقة المناسبة له، وتلك الفنية من فنيات التحليل النفسي، وبالفعل استطاعوا تقليل آثار الإنهاك النفسي لعينة المعلمين الذين أجروا دراستهم عليهم.

وبذلك فإن مدرسة التحليل النفسي نظرت للإنهاك 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 قدره على مواجهة تلك الضغوط بطريقة سوية، أو أنه ناتج عن عملية الكبت أو الكف للرغبات غير المقبولة بل المتعارضة في مكونات الشخصية، مما ينشأ عنه صراع بين تلك المكونات ينتهي في أقصى مراحلها بالإنهاك النفسي أو أنه ناتج عن فقدان الأنا المثل الأعلى لها وحدث فجوة بين الأنا والآخر الذي تعلق به، وفقدان الفرد جانب المساندة التي كان ينتظرها، كما أنه يمكن استخدام بعض فنيات مدرسة التحليل النفسي لعلاج الإنهاك النفسي كالتنفيس الإنفعالي.

➤ النظرية السلوكية Behavior therapy:

تقوم المدرسة السلوكية على أساس فكرة أن السلوك الإنساني سلوك متعلم نت خلال البيئة حيث أن هناك عوامل تؤثر على الفرد وتجعله يشعر بالضغط الشديد الذي إن سلم له الإنسان وصل لحد الإنهاك.

(الشرافي، 2013، ص19)

وقد إهتمت المدرسة السلوكية بسلوك الفرد، ورأت أنه متعلم سواء كان ذلك السلوك سويا أم كان غير سوي، حيث ذكر لويس مليكه (1990) أن السلوكيين يرون أن معظم أفعالنا متعلمة سواء السوية أو اللاسوية، ومن ثم يمكن تعديلها باستخدام قوانين التعلم إذا توافرت الظروف الملائمة، مع التركيز على السلوك الحاضر، وتوفير بيئة مناسبة.

وإذا كان الأمر هكذا فإن الإنهاك النفسي كسلوك ينتج عن عملية تعلم الفرد وتفاعله مع ظروف البيئة غير المناسبة، وبذلك فهو سلوك لا سوي، حيث يرى لويس مليكه (1990) أن السلوك اللاسوي هو الفشل في تعلم مهارات التعامل مع البيئة وتعلم سلوك غير مناسب، كما أضاف أحمد الحراملة (2008) أن السلوكيين يعتبرون الإنهاك النفسي حالة داخلية ناتجة عن عوامل بيئية وظروف مضطربة إذا ما ضبطت أمكن خلالها تقليل الإنهاك النفسي، ولذلك فيمكن استخدام استراتيجيات تعديل السلوك للتخفيف من آثار الإنهاك النفسي، ولتحقيق أعلى مستوى من الأداء.

ولقد اهتم بعض الباحثين باستخدام بعض الإستراتيجيات السلوكية للتخفيف من مشكلة الإنهاك النفسي فنجد هاكانين وآخرون (2006) Hakanen, et al، قد استخدموا بعض الفنيات العلاجية ومنها فنية الإسترخاء، والتعزيز وزيادة المرتبات، والضبط الذاتي من خلال السيطرة الذاتية على الضغط والإسترخاء وأخذ الحمامات الدافئة وهي من الفنيات السلوكية للتخفيف من آثار الإنهاك النفسي لدى عينة من المعلمين، ولقد استطاع التخفيف من حدة المشكلة، مما يدعم فعالية بعض الطرق السلوكية في مقابلة تلك المشكلة.

بذلك فالنظرية السلوكية تنظر للإنهاك النفسي على ضوء عملية التعلم على أنه سلوك غير سوي تعلمه الفرد نتيجة ظروف البيئة غير المناسبة، فالمعلم مثلا الذي يعمل في مدرسة لا تتوفر فيها الوسائل التعليمية اللازمة، ويوجد بها مدير ومعلمين غير متعاونين، وكذلك تلاميذ لا تتوفر لديهم دافعية صادقة للتعلم، بل تقع عليه ضغوط من قبل الزوجة والأولاد، إضافة للإرتفاع الكبير في الأسعار، 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 الإنهاك النفسي ومع ذلك فيمكن استخدام فنيات تعديل السلوك لمقابلة تلك المشكلة، ومن الفنيات السلوكية المفيدة في التصدي لمشكلة الإنهاك النفسي فنية التعزيز وزيادة الدعم للفرد، والضبط الذاتي من خلال السيطرة الذاتية على الضغط، والاسترخاء وأخذ الحمامات الدافئة.(جديات، 2012، ص95)

➤ النظرية الوجودية: (جديات، 2012، ص97)

لقد اهتم الوجوديون بتوافر المعنى في الحياة لدى الفرد، ولذلك فإنهم يرجعون أغلب الإضطرابات الى اضطراب المعنى في حياة الفرد، كما أن من مظاهر الإنهاك النفسي قلة توافر المعنى في الحياة، حيث أشار فيكتور فرانكل (2001) Victore frankel الى أن التوتر في حياة الفرد سببه الرئيسي فقدان المعنى، ويصفه بأنه فراغ وجودي، أو أنه إحباط لإرادة المعنى.

وإن كان فيكتور فرانكل قد ركز على فقدان المعنى، فإن لانجلي (2003) Langle أضاف أن الانهاك النفسي من وجهة النظر الوجودية يحدث من خلال:

- (أ) أن الفرد يبدأ حياته وعمله بمثل وأهداف عالية لا يمكنه تحقيقها مما يعرضه للصدمة.
 - (ب) أن الفرد يحتاج للتقدير الذاتي كما أنه بحاجة للتقدير الاجتماعي من غيره، وهو عندما يفشل في تحقيق أهدافه فإنه يفقد نظرتة وتقديره لذاته، وكذلك احترام الناس له.
 - (ج) حينئذ يحدث فقدان المعنى ويشعر الفرد بالفراغ الوجودي نتيجة نقص الطاقة النفسجسمية، وفقدان القدرة على التكيف، مما يؤدي لحالة من اللامبالاة مما يبدد حياة الفرد، ويصيبه بما يسمى الإنهاك النفسي.
- والعلاقة بين الانهاك النفسي وفكرة الوجودية علاقة متبادلة، فإذا كان لانجلي (2003) Langle، قد أشار الى أن فقدان المعنى من مصادر الانهاك النفسي، فإن بينس وكينان (2005) pines & keinan ذكرا أن الإنهاك

النفسي يمكن أن يؤدي لفقدان المعنى من حياة الفرد خاصة الذين يعانون ضغوط العمل الزائدة مما يقلل من جودة أدائهم، بل يضيفان أن الإنهاك النفسي وفق المنظور الوجودي ليس من الضروري أن ينشأ عن الحمل الزائد، حيث إنه قد ينشأ عن الجهد والعبء المنخفض مما يقلل ويحبط قدرات الفرد، ويشعره بفقدان المعنى، وتفاهة العمل المطلوب منه أداؤه، ويكون العلاج من خلال التركيز على جوانب القوة في حياة الفرد.

نلخص مما سبق أن المنظور الوجودي للإنهاك النفسي يركز على عدم وجود المعنى في حياة الفرد، فحينما يفقد الفرد المعنى والمغزى من حياته، فإنه يعاني نوعا من الفراغ الوجودي الذي يجعله يشعر بعدم أهمية حياته، ويحرمه من التقدير الذي يشجعه على مواصلة حياته، فلا يحقق أهدافه مما يعرضه للإنهاك النفسي لذلك فالعلاقة بين الإنهاك النفسي وعدم الإحساس بالمعنى علاقة تبادلية فهما وجهان لعملة واحدة، حيث إن الإنهاك النفسي يؤدي لفقدان المعنى من حياة الفرد، كما أن فقدان المعنى يمكن أن يؤدي للإنهاك النفسي.

➤ نظرية هويتينز (1980):

ترى هذه النظرية بأن التعامل مع الإنهاك النفسي يحدث من خلال المنظور المعرفي لها، ويفترض أن الآلية الأساسية للعمليات الإدراكية الإنسانية هو الميل للإكمال، والذي ينص على أن العقل يستمر بمعالجة المعلومات الجديدة المهمة الى أن يتغير الموقف بحيث تصل هذه المعلومات الى درجة التطابق وحتى يكون الموقف الصدمي تمثلا ومتكاملا بنجاح داخل الخطة الإدراكية الموجودة. وأن عناصر الموقف الصدمي النفسي سوف يبقى في مخزن الذاكرة النشط والفعال، وسوف تستشير تمثيلا فكريا مع تخیلات للمواقف الصادمة على كل مستويات الوظيفة الإدراكية والتي تنشأ بدورها تخیلات غير مسيطر عليها مع تسلطات انفعالية مزعجة عن الموقف الصادم.

ووفقا لهذه النظرية فإن الفرد إما أن تزداد عنده أعراض التجارب الصدمية، أو قد ينتج في معالجة الإكمال للصدمة وصولا الى استيعابها والتكيف معها، لذلك فإن إصابة الفرد بالاضطرابات النفسية والتي منها الإنهاك النفسي الشديد يعتمد على موقف الفرد من الصدمة وطبيعة إدراكه لها.

ومدى التمثيل الشخصي للصدمة في المخطط الإدراكي له، فإذا ادركها أنها جديدة وغريبة عن مخططه الإدراكي وفشل في أن يجعلها جزءا من المخطط، لأنها تقع خارج مدى خبرته الاعتيادية فإنه يعجز من أن يجد الوسائل الكفيلة للتعامل معها واقتصاصها، وهذه الخبرة الجديدة كفيلة بأن تهدد مخططاته المعرفية ونظامه السلوكي المعتاد، وأن يتمكن من إستعادة توازنه عندما تتمثل تلك الصدمة داخل مخططه الإدراكي من خلال إستبصاره بالوسائل التكيفية الصحيحة والمناسبة لتلك الصدمة.

وقد وسع كل من (جانوف وبلمان 1985) هذه النظرية موضحين على نحو أدق بأن المواقف الصدمية تنتج حالة من عدم التوازن التي تتصف بالضغط والإنهاك النفسي الشديد، والنتيجة من عدم إدراك الفرد للصدمة وعدم توافقه لها. فالمصاب لا يستطيع أن يدرك ويستوعب الحدث.

ويعتقد ليتز وكيث أن الأفراد الذين يتعرضون لاضطرابات القلق من الصدمات والإنهاك النفسي يعانون من خلل في الشبكة الإدراكية للصدمة. فيؤدي هذا الى معالجة الفرد لمعلومات الموقف الصدمي بطريقة خاطئة بحيث يدرك أو يعي الفرد المصاب الأشياء المهددة على نحو مبالغ فيها.

ويقوم بتفسير بعض الأشياء المبهمة على أنها تهديد له وعندئذ يكون من السهل إثارة إنفعاله. (الزبيدي،

2012، ص293)

يرى هوتيز أن تكامل الأحداث والمواقف الصدمية داخل المخطط الإدراكي وبشكل ناضج يساعد في إبقاء العناصر النفسية للأحداث في مخزن الذاكرة النشط، والتي تستشير تمثيلا فكريا وتخيلات لهذه الأحداث في

كل المستويات الإدراكية مما يجعلها تنشأ دوريا داخل الشعور تخيلات غير مسيطر عليها مع تسلطات مزعجة انفعاليا وهي التي تسبب هذا الإنهاك النفسي للفرد.

➤ **نظرية هانز سيللي:** وقد وصف سيللي نظريته في ثلاث مراحل هي:

– المرحلة الأولى: مرحلة رد الفعل التحذيرية (التنبية للإخطار).

– المرحلة الثانية: مرحلة المقاومة.

– المرحلة الثالثة: مرحلة الإنهاك.

ففي مرحلة الإنهاك تنخفض قدرة الفرد على التعامل مع الضغط النفسي فيصبح مصدرا للضغط مسيطرا، مما يجعل الفرد غير قادر على حماية نفسه ووجوده تحت المستويات العالية والمستمرة من الضغط النفسي وتضعف المقاومة وقد تتكرر المراحل الثلاث للضغط عند سيللي مرات عديدة في اليوم الواحد وكلما واجه الفرد موقفا ضاغطا فمن الواضح أن هذه النظرية تفسر بشكل واضح الأثر الناشئ عن الضغوط النفسية التي يتعرض لها الأفراد ودرجة مقاومة المواقف المسببة. (بوسطارة وبن عباس، 2021، ص31)

فسرت هذه النظرية مفهوم الإنهاك النفسي والذي عدته المرحلة الثالثة بعد المرحلة التحذيرية ومرحلة المقاومة على أن شدة الضغوط الموجهة على الذات تواجهها مقاومات فسيولوجية وكلما كانت المقاومة شديدة كلما استمرت الحياة الطبيعية لمواجهة تلك الضغوط والعكس صحيح كلما ضعفت المقاومة لتلك التحذيرات كلما حدث الإنهاك وإنهار الفرد.

➤ **نظرية نوكس (1998):**

أكد نوكس في نظريته لمواجهة ضغوط الحياة على العوامل الشخصية للأفراد والتي من خلالها يمكن تحديد أو اختيار الأسلوب أو الإستراتيجية المناسبة للتكيف مع المواقف الضاغطة، بحسب شخصياتهم ومقدار

الدعم النفسي أو الإجتماعي الذي يتوفر لديهم، وأن أحداث الحياة الضاغطة جدا يمكن أن تجعل أساليب التكيف حيالها أمرا صعبا، وتجعل من الصعب التركيز على العمل وحل المشكلات والتعامل من الإحباط. وتترى هذه النظرية أن الخطوات التي تساعد الفرد على التعامل مع المواقف الضاغطة والمسببة للإضطرابات النفسية والتي منها القلق من الصدمات والإنهاك النفسي الشديدين وهي:

1. تحديد الحدث.

2. إستقراء أكبر عدد من الأفكار التي تساعد على تخفيف الحدث.

3. تخيل العمل بعدة أساليب للسيطرة على الحدث.

4. التفكير بالأساليب التي يستخدمها الأفراد لذلك الحدث.

5. مناقشة الأساليب المحتملة مع شخص آخر.

6. البحث عن أفضل الأساليب الممكنة لمواجهة ذلك الحدث.

وقد يمر تعلم الفرد استخدام أفضل أساليب مواجهة الأحداث الضاغطة بثلاث مراحل هي:

1. تشخيص الحدث الضاغط، ويتمثل في قيام الفرد بتذكر المشاعر المؤلمة وغير السارة عن الحدث الضاغط.

2. تصنيف الحدث الضاغط في كونه قابلا أو غير قابل للسيطرة، إستنادا الى إدراك الفرد لقدرته على معالجة الموقف أو الحدث الضاغط وبحسب أهمية الحدث بالنسبة له.

3. مواجهة التصنيف، وذلك عندما يدرك الفرد أن الحدث الضاغط قليل الأهمية فإن الشعور بالضغط الحاد يضعف لديه ويصبح الحدث أقل سلبية، وهنا تكمن أهمية تغيير الصورة التي يدرك بها ذلك الحدث.

(الزبيدي، 2012، ص294)

تؤكد هذه النظرية على دور أساليب الأفراد في مواجهة الضغوط النفسية، كما ترى أن المشاعر المؤلمة وغير السارة تنشأ بسبب تصنيف الأحداث على أنها قابلة للسيطرة، وإذا كان الشخص قادراً على السيطرة على الضغوط، فإنه يصاب بالإضطرابات النفسية التي تعكس صفوة حياته وتشعره بالإنهاك.

✓ ومن خلال ما تم ذكره فقد حاولت بعض النظريات تفصيل القول في الإنهاك النفسي ومن الجدير بالذكر أن مصطلح الإنهاك النفسي لم يدرس بشكل محدد و واضح في كل النظريات، وإنما بدأ بصورة إستكشافية، وتم ربطه بضغوط العمل، وعلى أي حال فقد نظرت إليه بعض النظريات من خلال الإطار العام لها كما سبق القول مع هذا فلا يمكن الاقتصار على وجهة نظر واحدة، ولكن يمكن الدمج بين تلك الآراء، فنقول: أن الإنهاك النفسي مرحلة متقدمة من الضغوط النفسية تنتج عن تفاعل سمات الفرد وصفاته مع البيئة المحيطة به، حيث تكون بيئة غير مناسبة يشعر فيها الفرد بعدم الراحة مع مراعاة استعداد الفرد للإصابة بالإنهاك النفسي فإذا تعرض الفرد لضغوط لا يتحملها سواء كانت ضغوط زيادة العبء عليه، أو ضغوط قلة العبء، ولم يستطيع التعامل معها بطريقة سوية، فستقل كفاءته ويترتب عليه قلة الدعم المقدم له، وكذلك قلة إنتاجه مما يعرض الفرد للإنهاك النفسي بل قد يترك عمله، أو على أقل تقدير توجد النية لترك العمل إن وجد عملاً مناسباً غير عمله الحالي، مما يبين الأثر الخطير للإنهاك النفسي على المجتمع كله بمن فيه.

7. مصادر الإنهاك النفسي:

إن تعدد مصادر الإنهاك النفسي وتداخل العوامل جعل بعض الباحثين مثل هشام إسماعيل (1998) يذهبون إلى تصنيف مصادر الإنهاك النفسي إلى ثلاث مجموعات: الأولى تتصل بمتطلبات المهنة نفسها، والثانية: تعمل على إشراف ظروف العمل مع العوامل الشخصية الخاصة بكل فرد، وفريق آخر يسوي بين مصادر الإنهاك النفسي ومصادر الضغوط النفسية ويمثله عصمت عبد الله (2003) فيرى أن مصادر الإنهاك

النفسي هي نفسها مصادر الضغوط المهنية، حيث إن الإنهاك مؤشرا لإحساس الفرد بالضغوط النفسية والمهنية التي يعاني منها.

تم تصنيف تلك المصادر كالتالي: (بوسطارة وبن عباس، 2021، ص25)

أ) **المصادر الوظيفية والمؤسسية:** إن العمل والمؤسسة التي يعمل بها الفرد المصاب بالإنهاك النفسي لها علاقة مهمة جدا بإصابته بالإنهاك النفسي، وذلك لأن هذا العمل قد يملك من الضغوط ما يجعل الفرد غير قادر على التكيف معهما، فقد ذكر عمر الخرابشة وأحمد عربيات (2005) أن الجانب الوظيفي يؤدي دورا مهما في حياة الفرد فيساعده في تحقيق حاجاته الأساسية، ويمده بالمال إلا فشل الفرد في تحقيق حاجاته سوف يشعره بالضغط وعدم الرضا الوظيفي، وينتهي به الأمر للوصول الى الإنهاك النفسي ولذلك فإن المصادر الوظيفية المسببة للإنهاك النفسي هي:

– ثقافة المنظمة أو المؤسسة: إن المؤسسة كيان له طبيعته الخاصة الذي يختلف من منظمة لأخرى، فالمستشفى كمنظمة يختلف في ثقافته عن مصنع للحديد والصلب مثلا، ويؤيد ذلك ما ذكره عبد الرحمان هيجان (1998) من أن لكل منظمة شخصيتها وقيمها الخاصة بها، والتي إن لم يستطيع الفرد العامل تبنيها فذلك يعني وجود فجوة بينه وبين المؤسسة، مما يشكل ضغطا على الفرد هذا من جانب، ومن جانب آخر فإن الزملاء المحيطين بالفرد قد يمثلون " بما يحملونه من قيم وأفكار " ضغطا جديدا على الفرد، مما يزيد من الضغوط الواقعة على كاهل الفرد، وذلك يؤيد ما ذكره كان وكوبر (1993) Kahn & cooper أن الفرد قد يصاب بالضغط بل قد يصل للإنهاك النفسي عندما لا يقبل الثقافة التنظيمية للعمل حوله، حيث لا تتسق تلك الثقافة مع ما يحمل الفرد من قيم.

يتضح مما سبق أن ثقافة المؤسسة تؤدي دورا محوريا في تعزيز الأداء المهني والوقاية من الإنهاك النفسي، فحين تتوفر وسائل فعالة للتدريب والتطوير يتمكن الفرد من تحقيق تقدم ملحوظ في عمله وبناء قدراته على أسس متينة، أما في حال غياب هذه الفرص أو عدم توفير بيئة عمل مريحة وداعمة، فإن ذلك يعرقل إنجاز

المهام ويؤثر سلبا على تقييم الفرد لذاته وعلى مستوى إنتاجيته، مما يشكل عقبة أمام تطوره المهني والشخصي.

– نقص المساندة الاجتماعية: تلعب المساندة الاجتماعية دورا هاما في وقوع أو وقاية الفرد من الوقوع في الإنهاك النفسي، حيث ذكر محمد غنيم (1996) أنها تعتبر من الحلول التي يمكن من خلالها التغلب على تأثيرات الضغوط التي يتعرض لها الفرد فترفع روح المعنوية والإنتاجية للفرد المعلم من خلال الدعم المقدم من الإدارة والزملاء ولذلك عرفها عماد عبد الرزاق (1997) بأنها النظام الذي يتضمن الروابط الاجتماعية طويلة المدى والثابتة بمجموعة من الناس.

– حيث يمكن اللجوء إليهم والوثوق بهم ليمنحوا الفرد السند العاطفي، ويقدموا له الدعم، ويمثلوا له الملاذ وقت الشدة، ولا تقتصر المساندة الاجتماعية على شكل واحد، بل تتعدد أشكالها فقد ذكر عماد عبد الرزاق (1997) أنها تشمل:

- المساندة الأنفعالية: والتي تتضمن الرعاية والثقة والقبول والتعاطف.
- المساندة الأدائية: وتشمل المساعدة في الأعمال والأموال.
- المساندة الإرشادية: من خلال تقديم المعلومات والنصح والإرشاد اللازم لحل المشكلات.
- مساندة الأصدقاء: من خلال تعزيز وتدعيم بعضهم بعضا في وقت الشدة.
- مساندة عاطفية: من خلال ما تمده الزوجة والعائلة من تدعيم وجداني. (جديات، 2012، ص101)

– أعباء العمل: إن ممارس الصحة العمومية عندما يلتحق بالعمل يصبح مسؤولا عن القيام بأعمال معينة لابد من أدائها بأعلى درجة من الكفاءة دون ارتكاب أخطاء وذلك مقابل مجموعة من المميزات كما أشار الى ذلك عبد الرحمن هيجان (1998) ومنها أن تساعد في إثبات شخصية الفرد من خلال ما تحمله في طبيعتها من خصائص التحدي ولقد تناول الباحثون أعباء العمل كمصدر للإنهاك النفسي.

- ضغوط الدور: إن دور الفرد في عمله يمكن أن يكون من مصادر الضغوط والإنهاك النفسي، وتتعدد ضغوط الدور مما قد يؤدي للإنهاك النفسي، فنجد ما يلي:

■ غموض الدور: إن كان الفرد يتعرض لمجموعة من الضغوط سواء كانت تزيد أو تقل عن قدراته، فإنه قد يتعرض كذلك لعدم وضوح الدور المطلوب منه أدائه في تلك الأدوار، حيث أشار علي حمدان (2002) الى أن غموض الدور ينشأ عندما يكون الفرد غير واضح أمامه كأن يكون صعب الفهم مثلا، أو أن يكون دور الفرد ليس له أهمية، أو أن يكون الفرد غير متأكد تماما من المهمة التي يجب عليه القيام بها. ومما يدعم أهمية غموض الدور في إحداث الإنهاك النفسي ما ذكره زيلارس وآخرون (1999) zellars, et al من أن غموض الدور، وكذلك صراع الدور ارتبطا إيجابيا بالإنهاك النفسي ومكوناته الثلاثة (الإنهاك الإنفعالي، وتبدل المشاعر الشخصية، ونقص الإنجازات الشخصية)، وذلك على عينة من الإناث اللاتي تعملن في مجال الخدمات الإنسانية، حيث إن الفرد عندما يتعرض لغموض الدور يشعر بعدم فهمه لهذا فستنقل كفاءته الإنتاجية، ويشعر بضياح جهده المبذول فيصبح روتينيا وجافا في معاملاته ويقل شعوره بالإنجازات الشخصية ولهذا فيقيم نفسه بسلبية. (جديات، 2012، ص104)

■ صراع الدور: قد يطلب من الفرد القيام بمجموعة من المهام، منها ما يتصل بالمنزل، ومنها ما يتصل بالعمل المهني وقد يحدث بينهما تعارض كأن يتعارض في وقت إنجازهما مثلا، لهذا فقد أشار علي عسكر (2000) إلى أن صراع وتعارض الدور يحدث نظرا لوجود أكثر من عمل مطلوب من الفرد القيام به، وذلك يتضح في الممرضة مثلا حيث أنها تعمل ليلا بالمستشفى مع أن لديها بيتا وأسرة من المفروض عليها الإهتمام بهما، بل إن مسؤوليتها كبيرة وكذا طول ساعات العمل والعمل ليلا تعطلها في الغالب عن أداء دورها في الأسرة، مما ينشأ عنه صراع وتعارض وظيفي يزيد الضغوط النفسية والمهنية فتظهر عليها علامات مثل: انخفاض الرضا الوظيفي، والإصابة بضغط الدم ... (جديات، 2012،

ص105)

■ صدمة الدور: إن قيام الفرد بعمله يجعله يألف ذلك العمل وما به من أعباء، ولكنه حينما يقابل شيئا جديدا غير مألوف فإنه قد يزيد من ضغوطه، وقد يعرضه لصدمة الدور، فقد ذكر كان وكوبر (1993) Kahn & Cooper، أن صدمة الدور شرحت من قبل بواسطة بيلير ومنكير (1979) Biller & Minkier حيث أنها تمثل الضغوط والتوترات التي تظهر كعدم القدرة على التواصل عندما يتحول الفرد من الدور المألوف الى دور غير مألوف، وهذا الدور غير المألوف يمكن أن يكون جديدا على الفرد، كما يمكن أن يكون دورا قديما مألوفاً، لكنه يلعب بطريقة مبتكرة في مواقف جديدة، وذلك مثل: الجراح الذي يفقد المريض على طاولة الجراحة، التجار الذين يتعرضون للخسارة بعد المكسب، وكذلك المعلمون الذين يتعرضون للفشل في التدريس بعد النجاح، كل ذلك يمثل مصدرا للإنهاك النفسي، لهذا فالفرد حينما يتعرض لخبرة الفشل بعد النجاح فإنه يصاب بصدمة تتعلق بالدور الذي كان يؤديه وقت نجاحه، وتغير ذلك الدور بعد فشله مما قد يعرضه للإنهاك النفسي الذي يمثل ردا سلوكيا لذلك الفشل. (جديات، 2012، ص107)

– التفاعل المهني الإجتماعي: التفاعل المهني الذي يقوم به الفرد المهني مع من حوله من المحيطين يمكن أن يمثل عبئا وضغطا عليه مما يعرضه للإنهاك النفسي، حيث ذكر بندر العتيبي (2005) أن الطبيب كمهني يمارس تفاعلا مع الزملاء في العمل، الإداريين، والمرضى وعائلاتهم، وذلك يمكن أن يكون من عوامل الاستقرار والنجاح إذا تم بطريقة إيجابية وإلا فإنه يكون سببا للإنهاك النفسي. (بوسطارة وبن عباس، 2021، ص27)

ومن خلال ما تم ذكره فإن البيئة المهنية والمؤسسية التي يعمل فيها الفرد تؤثر على صحته النفسية وقدرته على الإنتاج، فإذا كانت الإدارة تهتم بتحقيق أهدافها دون مراعاة قدرات الأفراد أو توزيع المهام بما يتناسب مع إمكانياتهم، فقد يؤدي ذلك الى تعرضهم للإنهاك النفسي، كما أن البيئة التي لا توفر الدعم الملائم أو تتيح فرصا للتقدم أو العمل الجماعي البناء تسهم في زيادة الضغط على الأفراد.

على العكس، عندما تكون البيئة الداعمة متوفرة، حيث يسود فيها التعاون والتفاهم، تصبح فرص تعرض الأفراد للإنهاك النفسي أقل، مما يعزز من تفاعلهم الإيجابي مع الآخرين وقدرتهم على التكيف مع متطلبات العمل المتعددة.

ب) المصادر الشخصية:

قد يرجع الإنهاك النفسي لمصادر شخصية ترتبط بسمات شخصية الفرد، لذلك فقد اهتم الباحثون بالدور الذي تلعبه الشخصية في التعرض للضغوط النفسية والإنهاك النفسي، وقد توصل بعضهم لمجموعة من الصفات المرتبطة بالإنهاك النفسي ومنها ما يلي: (جديات، 2012، ص108)

- مركز الضبط: يمثل مركز الضبط مصدرا مهما لحدوث الإنهاك النفسي أو عدمه، حيث ذكر السيد السماذوني (1991) أن الإنهاك النفسي يرتبط بنوع مركز الضبط لدى الفرد، حيث نجد أن صاحب مركز الضبط الخارجي، وهو ذلك الشخص الذي تتحكم فيه قوى خارجية، ويرى نفسه واقعا تحت ضغوط خارجية لا يستطيع التأثير فيها، ولذلك فلا يبذل جهدا عاليا، لأنه يتوقع أن جهده سوف لا يكون له الأثر الفعال في النتائج، وهو أكثر تعرضا للإنهاك النفسي، وذلك المعنى جاء مؤيدا من قبل نتائج بعض الدراسات مثل: دراسة نصير مقابلة (1990)، أما النمط الآخر من مركز الضبط فهو صاحب وجهة الضبط الداخلية، حيث ذكر خضر مخيمر (2002) أن الفرد يشعر فيها بالمسؤولية الشخصية نحو تصرفاته، وإنه المسؤول عنها بالدرجة الأولى، وأن وجهة الضبط الداخلية تساعد في الوقاية والتخفيف من الإنهاك النفسي.

يتضح مما تقدم أن الفرد صاحب وجهة الضبط الخارجية كثيرا ما يتعرض لضغوط لا يمكنه التكيف معها بطريقة مقبولة، كما أنه لا يستطيع التحكم فيها، لأنه يجد نفسه يحرك من قبل الأحداث الخارجية ومن قبل الآخرين، مما يساهم في تعرضه للإنهاك النفسي، عكس صاحب وجهة الضبط الداخلية الذي يمكنه السيطرة

على الأمور، والتحكم في الضغوط المختلفة لأنه يجد نفسه المسؤول الأول عن تصرفاته، مما قد يكون سببا في وقايته من الإنهاك النفسي، لهذا فوجهة الضبط لها علاقة قوية بالإنهاك النفسي.

– نمط الشخصية (أ) (ب): ومن سمات الشخصية التي تعد مصدرا للإنهاك النفسي أيضا نمط الشخصية (أ)، حيث ذكرت نشوى دردير (2007) أن هناك نمطين من الشخصية: الأول يسمى نمط الشخصية (أ) وهو إنفعال سلوكي مركب يتضمن استعدادات وصفات سلوكية معينة مثل: الإهتمام بالمواعيد، والتحدث بسرعة، والنشاط، والرغبة القوية في الإنجاز مما يجعله يشعر في الغالب بالضغوط بدرجة أعلى من النمط الآخر (ب)، حيث أن الأفراد الذين يتسمون بالنمط (ب) يظهرون تحررا من العدوان، ولديهم قدرة قوية على الإسترخاء، والمشاركة في الأنشطة الترويحية، ولا يشعرون بضغوط الوقت، مما يجعل النمط (أ) أكثر تعرضا للإنهاك النفسي من النمط (ب)، وهذا ما أشارت إليه نتائج بعض الدراسات مثل: دراسة سيد عبد العال (2002)، ودراسة كونجهام وآخرين (2004) Cunningham, et al. (زكي علي، 2008، ص59)

– الإلتزام: إن الفرد الملتزم قد يجد صعوبة في مسايرة بعض الأمور، ولهذا فنجد تباينا حول الإلتزام كسمة من سمات الشخصية ودوره في الإنهاك النفسي، حيث ذكر عادل عبد الله (1990) أن الشخص الأكثر حرصا أقل إنهاكا، وذلك لأن من يتسم بالحرص يتسم بالتروي وتأمل الأمور، ومن هنا فهو أقدر على حل مشكلاته، مما يقلل من إحساسه بالضغوط النفسية والإنهاك النفسي، في حين أشار علي عسكر (2000) الى أن الفرد الأكثر إلتزاما وإخلاصا في عمله يكون أكثر تعرضا للإنهاك النفسي، حيث إن الفرد الملتزم والمخلص تقع عليه ضغوط العمل، إضافة الى وجود ضغط داخلي يدفعه للعطاء، بل أنه يواجه ظروفًا وتغيرات خارجية لا يملك السيطرة عليها، لذلك فهو معرض للوقوع في الإنهاك النفسي والتعرض لمخاطره.

ولا تعارض بين ما ذكره عادل عبدالله (1990) وعلي عسكر (2000)، حيث أن الشخص الملتزم والحريص أقل إنهاكا لأنه يتسم بالتروي وفهم الأمور، ولكن بشرط ألا يجد ما يضغط عليه خارجيا، فالحرص واق من الإنهاك شرط توافر جانب من المرونة.

ولهذا فالإلتزام سمة تكون لدى الفرد نحو نفسه وكذلك المجتمع حوله بمن فيه، حيث أضاف إيكوفيدس وآخرون (2003) lacovides, et . al أن الإلتزام يعني أن يلتزم الفرد تجاه نفسه وأهدافه والمجتمع حوله، وينظر الى الموقف الضاغط على أن مажته ذات معنى، لهذا فقد يتعلم مواجهة الموقف بطريقة غير مناسبة، مما يعرضه للضغط والإنهاك النفسي.

وإذا كان الإلتزام يشمل جميع ما يحيط بالفرد ويؤثر فيه فإنه يؤثر في إحساس الفرد بالضغط، مما يؤثر في حياة الفرد العائلية، حيث ذكر بوتر (2006) potter أن الممرضات الملتزمات والمخلصات في عملهن، تزداد ضغوطهن، وغالبا ما تظهر عليهن مظاهر الإنهاك النفسي، فتزيد نسبة العدوان لديهن، مما يؤثر في حياتهن الاجتماعية وكذلك العائلية. (جديات، 2012، ص110)

يتضح مما سبق أن الفرد الملتزم أكثر دقة، وأقل مرونة، ويتروى في الأمور، كما يتمسك بأهدافه وقيمه الشخصية، وقيم المجتمع مما يجعله يعاني ضغوطا زائدة، فلا يوجد مكان إلا وفيه ضغوط، وقد تؤثر فيه إذا استمرت ولم يستطيع التكيف معها، وقد ينتهي به الأمر بالتعرض للإنهاك النفسي.

– الصلابة النفسية: تمثل الصلابة النفسية إحدى خصائص الشخصية ذات العلاقة بالإنهاك النفسي، فقد ذكر سيد البهاص (2002) أن مفهوم الصلابة النفسية يشير لإدراك الفرد وتقبله التغيرات والضغوط النفسية التي يتعرض لها وأنها تعمل كواق من عواقب الضغوط، وتساهم في خفض الضغوط والوقاية من الإنهاك النفسي باعتباره مرحلة متقدمة من الضغوط.

كما أشارت كوبازا ومادي (1982) kobassa & Maddi إلى أن الصلابة النفسية مفيدة لمقاومة الضغوط والإستنزاف النفسي، حيث أنها تعدل من إدراك الفرد للأحداث وتجعلها أقل أثراً، فتكسب الفرد قدراً من المرونة، ولهذا فالصلابة النفسية تزيد من قدرات الفرد لمواجهة الضغوط المختلفة وكذلك الوقاية من الإنهاك النفسي، حيث تتعدد مكوناتها، فقد أشار جاروسا وآخرون Garrosa, et al إلى أن مكونات الصلابة النفسية ثلاثة (التحدي، التحكم والسيطرة والالتزام) ترتبط بالإنهاك النفسي إرتباطاً سلبياً فالفرد المتسم بالصلابة النفسية، أي يتسم بالتحدي والالتزام والسيطرة فإنه يكون أكثر مقاومة للضغوط المختلفة وبالتالي أقل تعرضاً للإنهاك النفسي.

ومع إجماع أغلب الباحثين على أهمية دور الصلابة النفسية في مقاومة الإنهاك النفسي فقد أشار كايون وكورتز (1985) kayon & kurtz إلى أن الصلابة النفسية كمتغير شخصي مستقل لا يؤثر في الإنهاك النفسي، لكن لو تفاعلت مع متغير مناخ المستشفى (مغلق، مفتوح) بما فيه (الإدارة، الزملاء، الأبنية...) فإن ذلك يساعد في التنبؤ بالإنهاك النفسي لعمال المستشفى. (جديات، 2012، ص111)

– الذكاء الوجداني: يرتبط الذكاء الوجداني بالإنهاك النفسي، ويعتبر من العوامل المساعدة في التخلص من الضغوط المختلفة، والوقاية من التعرض للإنهاك النفسي، لكن قلة تحلي الفرد به قد يجعله معرضاً للإنهاك النفسي، حيث ذكر شان (2006) Chan أن الذكاء الوجداني يساعد في الوقاية من الإنهاك النفسي، وأن قلة ذكاء الفرد وجدانياً يعرضه للإصابة بالضغوط مما يجعله يصل في النهاية للإنهاك النفسي، حيث أنه لا يستطيع حل مشكلاته، كما يتعامل مع الآخرين بطريقة سلبية، حيث إن الذكاء الوجداني يساعد في تحمل الإحباط وزيادة الوعي الذاتي والنظرة الإيجابية للحياة والقدرة على تقديم المساعدة، لهذا فوجود الذكاء الوجداني يعد واقياً من الإنهاك النفسي، حيث يعطي للفرد مرونة في تعاملاته مع الآخرين، وتزداد ثقته في ذاته كما تزداد قدرته على مواجهة ضغوطه، وتحمله ما ينتج عنها

من أعباء، والتكيف معها بطريقة مقبولة، لهذا فقلة الذكاء الوجداني للفرد قد يعرضه للإنهاك النفسي.

(جديات، 2012، 112)

(ج) المصادر الإجتماعية:

تتعدد الضغوط الاجتماعية التي تقع على الفرد في علاقاته المختلفة، حيث أشار عمر الخرابشة، وأحمد عريبات (2005) أن العامل يقع عليه العبء الأكبر عندما يفشل في عمله مما يزيد الأمر صعوبة، ومنه زيادة الضغوط عليه، مما يؤدي لانخفاض مستوى الخدمة التي يقدمها، وزيادة الإحباط لديه مما يجعله عرضة للإنهاك النفسي، ومن المصادر الاجتماعية للإنهاك النفسي ما يلي:

- التغيرات السلبية في العلاقات الاجتماعية للفرد وعدم اطمئنانه للمحيطين به، وكذلك عدم احترامهم له كل ذلك يؤدي للضغط النفسي والشعور بالإنهاك النفسي.
- تدني النظرة الاجتماعية للفرد تزيد الضغوط عليه، وبالتالي تعرضه للإنهاك النفسي.
- عدم وفاء المجتمع بحاجات أفراد، حيث أن الفرد عليه واجبات نحو مجتمعه، مقابل إشباع حاجاته، حيث إن المجتمع عليه واجبات نحو الفرد، لهذا ينبغي على المختصين توفير أكبر قدر ممكن من الرعاية لممارسي الصحة العمومية بما يساعدهم لتحقيق حاجاتهم، ووقايتهم من المخاطر التي من الممكن أن يتعرضوا لها، ولا شك في أن الإنهاك النفسي من أعظم تلك المخاطر.
- زيادة الحمل العائلي ووجود الأعباء الأسرية للفرد.
- ارتفاع مستوى الطموح غير الواقعي.

محمد علاوي (1997)، وماسلاش وجولدبرج (1998)، والحسن المغيدي (2000)، وسيد عبد العال (2002)، وعلي راشد (2002)، وفوزي جبل (2003).

لهذا يمثل الجانب الاجتماعي بعدا مهما في إصابة الفرد بالإنهاك النفسي أو عدمه، حيث لا يمكن عزل الفرد عن مجتمعه وما يحيط به من مشكلات، حيث يعيش الفرد في وسط اجتماعي مليء بالتغيرات الإيجابية و السلبية على حد سواء، وعليه التعايش معها سواء قبل أو رفض، إضافة للنظرة الاجتماعية للفرد ومهنته التي يعمل بها وما يشهده المجتمع من تدني النظرة العامة نحو أفرادها، مما ساهم في زيادة الأعباء على الفرد، فهو مسؤول عن الزوجة والأبناء، جوار ما يتحمل من أعباء حياتية ومهنية، مما يعطله عن التقدم المهني المنشود، كل ذلك يساهم في إنهاك العامل نفسيا.(جديات، 2012، ص113)

د) المصادر الطبيعية (الفيزيكية) :

إن الطبيعة بما فيها قد تكون من العوامل المسببة للضغط على الفرد، فيذكر سيد عبد العال (2002) أن الكوارث الطبيعية (الكونية) بما فيها من زلازل وحروب، وتلوث البيئة التي يعيش فيها الفرد الى جانب الزحام السكاني والمروري، ... كل ذلك له دور في زيادة الضغط، والإنهاك لذلك نجد أن محترفي الصحة في إسرائيل يعانون درجة عالية من الإنهاك النفسي، نظرا لظروف الحياة في إسرائيل، وهذا ما أيدته نتائج بعض الدراسات مثل: دراسة بينس (2004) pines ودراسة أهولا وآخرين (2005). (جديات، 2012، ص114)

هـ) المصادر الاقتصادية:

يمثل الجانب الاقتصادي جانبا مهما في معاناة الفرد من الإنهاك النفسي، حيث ذكر نصر مقابلة (1995) أن الإنهاك النفسي يؤثر في الاقتصاد القومي، وذلك من خلال ما يؤدي إليه من نقص وضعف في الإنتاج على مستوى الفرد، والمؤسسة بل المجتمع كله مما يقلل من الإنتاج القومي.

كما يمكن أن يمثل دخل الفرد أحد العوامل الإقتصادية ذات الصلة بالإنهاك النفسي، لأنه قد لا يكفي لإشباع حاجات الفرد، خاصة ونحن نشاهد الآن ارتفاعا كبيرا في الأسعار، وكذا تنديد ممارسي الصحة العمومية بإعادة النظر في سياسة الأجور التي لا تتوافق مع متطلبات المهنة والمعيشة، ويؤيد ذلك ما ذكره الحسن

المغيدي (2000) أن بعد دخل الفرد يعتبر من مصادر الضغط، مما يؤدي الى الإنهاك النفسي، إضافة الى غياب الحوافز المادية والمعنوية، وكذلك صعوبة الحصول على قروض مما يزيد الأمر صعوبة نظام التعاقد والمعاش الذي لا يحقق الأمن للعامل وأسرته. (جديات، 2012، ص114)

يتضح مما سبق أن الإنهاك النفسي للفرد ينجم عن عوامل متعددة ومتشابكة، ومن بين هذه العوامل ما يتعلق ببيئة العمل والظروف المحيطة به، بالإضافة الى السمات الشخصية والاستعداد النفسي للفرد، كما تلعب التغيرات الاجتماعية ونظرة المجتمع دورا مهما في التأثير على استقراره النفسي.

ولا يقتصر الأمر على ذلك، بل يمتد الى عوامل اقتصادية وظروف مالية قد يمر بها الفرد، الى جانب العوامل الطبيعية والفيزيولوجية، يحدث الإنهاك النفسي نتيجة لتفاعل هذه العوامل مجتمعة، حيث يعجز البعض عن التكيف مع الضغوط المستمرة.

ومن الضروري الإشارة الى أهمية الفروق الفردية في قدرة الأشخاص على مواجهة تلك الضغوط والتعامل معها، وليس من الضروري اجتماع كل تلك المصادر لتعرض الفرد للإنهاك النفسي بل يمكن أن يتعرض له من خلال مصدر واحد.

8. مظاهر وأعراض الإنهاك النفسي: (زكي علي، 2008، ص64)

هناك مجموعة من المظاهر الدالة على وجود الإنهاك النفسي لدى الفرد المعلم، والتي تتضمن المظاهر الفسيولوجية والبدنية، والمعرفية، والنفسية الاجتماعية، والسلوكية، والتي تبين خطورة الإنهاك النفسي على الفرد، بل المجتمع كله، فالفرد المعلم ما هو إلا عضو في المجتمع، فقد أشار عصمت عبد الله (2002) الى أن إصابة الفرد المعلم بالإنهاك النفسي يمثل خطرا على العملية التعليمية كلها، فتصبح مهددة بالدمار من خلال آثاره السلبية على المعلم، والتي تجعل المعلم يترك عمله فتخسر العملية التعليمية جهد هذا المعلم الكفء، حيث إن الإنهاك النفسي يصيب الأفراد الأكفاء. فيما يلي توضيح لتلك المظاهر:

أ) المظاهر الفسيولوجية والبدنية:

تشمل العلامات التي تظهر على البدن مثل الاضطرابات السيكوسوماتية والتي تتمثل فيما يلي:

- الصداع المستمر، والاضطرابات المعوية، والأرق وضيق التنفس.
- آلام الظهر، ذبحة الصوت، فقدان الشهية.
- اضطرابات الأكل، والاستخدام المفرط للعقاقير والكحوليات.
- أمراض القلب، والقولون العصبي، وضغط الدم.
- انسداد الشرايين، وأمراض الرئة والسرطان.
- اضطرابات النوم، مثل: المشي أثناء النوم، والنوم غير المنعش.
- اضطرابات الهضم، والإمساك.
- توتر العضلات، ونقص المقاومة، والروماتيزم.
- الضعف الجنسي، وغزارة البول، والإسهال.
- مرض الأسكيميا وفقر الدم.
- حب الشباب، والتهابات الجلد.
- ضعف الحيوية، وقلة النشاط.

بيش وآخرون (1982) Beech, et. Al، ومحمد عبد السميع (1990)، وجوزيف ريزو وروبرت زايل (1999)، وعدنان الفرج (2001)، وخضر مخيمر (2002)، وسيد عبد العال (2003)، وعوض الغنزي وعويد المشعان (2006)، وميلاميد وآخرون (2006)، وسونينشين وآخرون (2007) Sonnenshein, et. Al.

ب) المظاهر المعرفية: وتشمل ما يلي:

- البلادة الفكرية، وفقدان القدرة على الابتكار.
 - التشتت الإدراكي والشرود الذهني.
 - الوسوسة، وكثرة الشك، والعند.
 - قلة المقدرة على الانتباه والتركيز لفترة طويلة.
 - عدم القدرة على مواجهة المشكلات بكفاءة.
- جاكسون وآخرون (1986)، ومحمد عبد السميع (1990)، ونجاة موسى وسمية علي (1999)، ليندن وآخرون (2005) . Linden, et. Al.

ج) المظاهر النفسية الاجتماعية:

وتشمل الاضطرابات النفسية التي يقع فيها الفرد إضافة الى بعض النواحي الاجتماعية، والتي تتمثل في:

- الإحباط والقلق أمام الأزمات، وكثرة الغضب.
 - عدم الرضا الوظيفي.
 - سرعة البكاء والانفعال الزائد.
 - فقدان الاهتمام بالآخرين، والكآبة.
 - البلادة العاطفية والاجهاد الانفعالي.
 - التشاؤم، وضعف القدرة على التحمل.
 - عدم الإحساس بالمسؤولية، وعدم الاسترخاء، وشد الأعصاب.
- جاكسون وآخرون (1986)، ومحمد عبد السميع (1990)، ونجاة موسى ومديحة عثمان (1998)، وفوقية راضي (1999)، وعلي عسكر (2000)، ونادر الزبور (2002)، وفوزي جبل (2003).

د) المظاهر السلوكية:

وتشمل مجموعة من الاستجابات الأدائية التي يمكن أن تظهر على سلوك الفرد، والتي تتمثل في مايلي:

- التغيب الطويل عن العمل والتقاعد المبكر.
- النقد الدائم للآخرين والسخرية منهم.
- النظرة السلبية للطلاب، وعدم الالتزام بالعمل.
- العدوانية وفقدان الهوية الشخصية.
- أداء العمل بطريقة روتينية ومقاومة التطوير.
- الاتكالية، والاعتداء على حقوق الآخرين.
- البعد عن الموضوعية في الحكم على الأداء الوظيفي.
- الانسحاب والميل للعمل الإداري أكثر من التعامل مع الطلاب والزملاء.
- انتظار أيام العطلات والإجازات ليبعد عن عمله.
- الانسحاب من الحياة العائلية، وتجنب الأصدقاء.
- تدني القدرة على الإنجاز، وعدم الاهتمام بالتحضير.
- نقص دافعية الأداء، والتخلي عن المثاليات، وزيادة سلبية الفرد.
- قلة البحث عن الطرق التدريسية الجديدة والاكتفاء بالطرق القديمة.
- عدم الرغبة في التدريس، وعدم الرغبة في العمل بطوعية.
- زيادة العنف لدى الأزواج، وحدوث الخلافات الزوجية.

صلاح مراد وأنور فتحي (1991)، ورافع الزغول وآخرون (2003)، وسام بريك (2003)، وجروسي وآخرون (2003)، وعمر الخرابشة وأحمد عريبات (2005)، وأحمد الحراملة (2007)، وراجيو ومالاسرني (2007) Raggio & Malacarne، ومارتينيسين وآخرون (2007) Martinussen, et al.

والرغم مما سبق فإن تلك المظاهر لا تكون بنفس الدرجة لدى جميع الأفراد، بل لا يشترط أن تظهر كل هذه المظاهر لدى فرد واحد، ولا في وقت واحد، وذلك يعود لاختلاف الأفراد فيما بينهم، فقد ذكرت فوقية راضي (1999) أن ردود أفعال المعلمين تختلف تجاه المواقف التي تشكل ضغوطا عليهم، حيث قد ينجح بعضهم في مواجهتها والتكيف معها فيستمر عطاؤه، وآخرون تنهكهم وتستنزف قدراتهم ويصابون بالتوتر وتظهر عليهم مظاهر الإنهاك النفسي.

9. مراحل تطور الإنهاك النفسي: (جديات، 2012، ص122)

إن الإنهاك النفسي لا يصيب الفرد مرة واحدة، وقد بينت الدراسات أنه يتم في مراحل هي في الواقع متصلة، على أننا نحاول تفصيلها من أجل التوضيح.

ميز الباحثون الذين تناولوا هذه الظاهرة مراحل عدة في تطور الإنهاك النفسي، أربعة منها ذكرت من طرف Edelwich et brodsky (1980) وهي كالتالي:

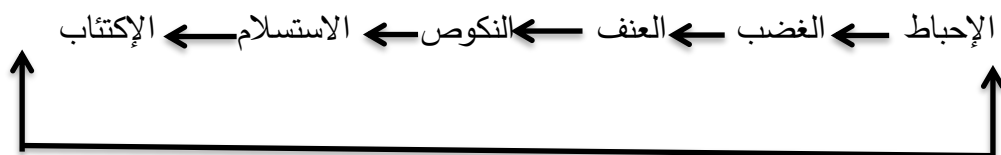
(1) مرحلة تحمس مرفوقة بنشاط كبير والشعور بقدرة كبيرة للعمل.

(2) مرحلة ركود تظهر من خلال تعب شديد وشكاوي سيكوسوماتية.

(3) مرحلة إحباط تظهر في شكل تأنيب الذات وإحساس كبير بالعجز.

(4) مرحلة التخلي على السلوك الأخلاقي مع الشعور بالخمول واللامبالاة.

ويؤكد الباحث (1981) Eliezer على تهيئة الإكتئاب الناتج عن الإحباط، الأرضية للإصابة بالإنهاك النفسي ويقترح من جانبه خمسة مراحل حسب التسلسل التالي:



الشكل رقم (01) يوضح مراحل تناذر الإنهاك النفسي.

فيما يلي المؤشرات الأساسية للإنهاك النفسي أو بواذره حسب دراسات Arlem Mac Bride (1993) على النحو الذي نقله Yves Lamontagne (1995):

- فقدان تدريجي للإرتياح إزاء العمل، فالشخص يفقد الرغبة في الالتحاق بعمله وهذا إنما يعود الى شعوره بفقدان متعة العمل.
- ظهور عدة مشاكل صحية عابرة مثل: ألم الرأس، ألم الظهر، ألم المعدة، تردد نزلات الزكام، ارتباك على مستوى الأمعاء، اضطرابات النوم كالأرق.
- البروز المتجدد للمشاكل في ميدان العمل، فتصبح ردود أفعاله غير لائقة تجاه زملاءه أو إزاء بعض الحالات المهنية، فيصبح سريع الغضب، وينعزل من المحيط الاجتماعي.
- تدهور المردود والإنتاجية، ويصبحها تراجع وخمول مفرط، فيبلغ الإنهاك في آخر المطاف الى الخمول التام وعجز من استغلال الطاقات الكامنة في تلبية المتطلبات الخارجية.

10. مؤشرات الإنهاك النفسي: (عشوي، 2011، ص121)

على الرغم من أن التعب أو التوتر قد يشكل العلامات الأولى للإحتراق النفسي، وإلا أن ذلك ليس كافيا للدلالة عليه، خاصة إذا كانت قصيرة الأمد، فالإنهاك النفسي يتصف بحالة من الثبات النسبي فيما يتعلق بالتغيرات السلبية كفقدان الإهتمام بالعمل، والسخرية من الآخرين، الكآبة، الشك في قيمة الحياة وفي العلاقات الإجتماعية، بالإضافة الى الشعور بالعجز وسوء تقدير الذات.

للإنهاك النفسي مؤشرات عديدة تشمل كل جوانب حياة الفرد، وفي هذا الصدد تشير Barbara barahm (1992) كما ورد في علي عسكر (2000) الى وجود أربع مؤشرات أولية تدل على أن الفرد في طريقه الى الإنهاك النفسي كآلاتي:

- الانشغال الدائم والاستعجال في إنهاء القائمة الطويلة التي يدونها الفرد لنفسه كل يوم، وبذلك فهو يضحى بالوقت الحاضر وما يتطلبه من عمل، وهذا يتجسد في تواجده جسديا وليس ذهنيا، وعادة ما ينجز الفرد في هذه الحالة مهامه بصورة ميكانيكية (آلية)، دون أي اتصال عاطفي بالآخرين، حيث أن ما يشغل باله هو السرعة والعدد وليس الإتقان والاهتمام بما بين يديه.
 - العيش حسب قاعدة " يجب وينبغي"، ويزداد عن هذه القاعدة زيادة حساسية الفرد لما يظنه الآخرين، فيصبح غير قادر على إرضاء نفسه، حتى في حالة الرغبة في إرضاء الآخرين التي تصاحب هذه القاعدة، فإنه يجد بأن تنفيذ ذلك ليس بالأمر السهل عليه.
 - تأجيل الأمور السارة والأنشطة الاجتماعية من خلال الاقتناع الذاتي بأن هناك وقتا لهذه الأنشطة ولكن " فيما بعد" لن يأتي أبدا، ويصبح التأجيل القاعدة أو المعيار في حياة الفرد.
 - فقدان الرؤية أو المنظور بحيث يصبح كل شيء مهم وعاجل، وتكون النتيجة بأن ينهمك الفرد في عمله الى درجة يفقد فيها روح المرح، ويجد نفسه كثير التردد عند اتخاذ القرارات، ويرتبط ذلك بما يعرف " الإدمان على العمل"، إذ يصبح العمل المحور الأساسي في حياة الفرد وفي مركز اهتماماته الشخصية بصورة مخلة بالتوازن المطلوب لتقادي المشكلات البدنية والانفعالية التي تصاحب مثل هذا الخل.
- وعموما يمكن الاستدلال على حدوث الإنهاك النفسي من خلال الشعور بفقدان الطاقة النفسية وضعف الحيوية والنشاط، وفقدان الشعور بتقدير الذات، والاتجاه السلبي نحو العمل، وفقدان الدافعية، والاحساس باليأس والعجز، إضافة الى القيام بالعمل بشكل روتيني مع الافتقار الى عنصر الإبداع والابتكار، وضعف الرغبة في مزاولة العمل والتغيب الغير مبرر، والاحساس بالإنهاك والتعب، وتجنب الحديث مع الزملاء والأصدقاء في شؤون العمل، كما تجدر الإشارة الى أن الاستمرار في العمل لا يعتبر مؤشرا لغياب الإنهاك النفسي، فالفرد قد يستمر في عمله بالرغم مما يعاينه من إنهاك نفسي لأسباب عديدة منها: الراتب الجيد، وجود ضمان وظيفي، وفي أسوأ الحالات عدم وجود فرص الالتحاق بوظائف أخرى.

11. مواجهة الإنهاك النفسي والتخفيف من أثاره: (ميسم، 2020، ص09)

بناءا على ما سبق فالإنهاك النفسي يمثل حالة لها تبعات تصيب الفرد ولذلك من الجدير بنا محاولة تقديم بعض الطرائق لمنع التعرض له ومواجهته والتخفيف من اثاره ومن اهم هذه الطرق هي :

– بناء الذات الايجابية:

ترتبط الذات الايجابية بالصحة النفسية ارتباطا وثيقا فالفرد الذي يشعر بالثقة في نفسه وان له ذاتا ايجابية فانه يتمتع بقدر وفير من الصحة النفسية عن طريق تحديد جوانب القوة لدى الفرد والعمل على تقويتها وجوانب الضعف والعمل على تحسينها.

– الاسترخاء والتأمل:

ان الفرد الذي يعاني من الانهاك النفسي يجد شدا في اغلب اعضائه لذا من المفيد له ان يسترخي ويتأمل اذ ان الاسترخاء يساعد في تقليل الالام والمعاناة التي يعيشها الفرد .

– المساندة الاجتماعية:

للمساندة الاجتماعية نشاط مهم في مواجهة الانهاك النفسي وتعد من مصادر شعور الفرد بالأمن النفسي في بيئة العمل بمصادره المتعددة (الاسرة والزملاء في العمل والادارة والاشراف الوظيفي) تعد عاملا واقيا للفرد بل للمؤسسة كلها من الوقوع في خطر الضغوط النفسية والانهاك النفسي.

– بعض الاستراتيجيات المعرفية:

اذا كان الانهاك النفسي يكون اختلالا في الجانب المعرفي اذ يقل الانتباه والتركيز ويختل الادراك وان التعرض لمصدر الضغط في حد ذاته لا يسبب الانزعاج والانهاك النفسي انما رد فعل لفعل وادراكه لذلك الضغط والتصرف نحوه هو الذي يحدد النتيجة النهائية وغالبا ما يكون للإستعداد الذهني نشاط في ذلك.

12. الإنهاك والتكيف المهني coping : مراحل إسترجاع الكفاءات

نسمي "coping" مقاومة وضعيات غير إعتيادية أو مأساوية وينطوي هذا المسار بمراحل نوردها فيما يلي:

✓ الاعتراف بالمشكل:

يتمثل منطلق المسار في الاعتراف بحالة "غير عادية"، تعب جسدي، ونفسي، عدم المغالبة في العمل،

... إلخ وضرورة اتخاذ تدابير خاصة لمعالجة الوضع، ففي أغلب الأحيان يكون الوعي بالأمر

تدريجياً. في حالة الإنهاك المزمن، فإن مسار التغيير لا يمكن حدوثه إلا إذا تسنى للشخص الاعتراف

بالحالة غير العادية التي يعيشها، فإذا اقتصر تدخل المسيرين حينها على عقوبات أو توبيخات، فإن

ذلك لا يمكنه إلا أن يقوي الإحساس بالذنب المضمّر تحت ظاهر الإنكار، غالباً ما يؤكد الأشخاص في

هذه المرحلة على الاعتراف بأن المسألة ما هي إلا مسألة تعب خفيف، وأن المشكل بعد نفساني أكثر

عمق، فمساندة المحيطين به له من شأنها أن تكون أساسية في الوعي بالمشكل.

✓ الانعزال:

التوقف عن العمل يكون مصحوباً بوضع الشخص في معزل، فيكون لبعده النفساني أهمية خاصة، فالاهتمام

بعالم الشغل والعلاقة به يوضعان جانباً مؤقتاً، فيتربّط عن ذلك إذن إقلاص ذهني، ففي غياب اعتراف طبي

بتشخيص الإنهاك النفسي تصبح الإجازة مبررة بأسباب عدة: طلب الدخول في دورة تكوينية، إجازة سنوية،

إحالة على الاستيداع... إلخ، بالنسبة للبعض الآخر عندما لا تكون لهم الفرصة في أخذ عطلة قانونية

للابتعاد في وقت تزداد فيه الأزمة، يدفع بهم الأمر إلى الاستقالة من مناصبهم دون ضمان إمكانية إيجاد

عمل آخر، فإن هذا المخرج لا يسمح بالسير الحسن للمراحل اللاحقة، وهذا بسبب ما ينجم عنه من انعدام

الأمن وفقدان التوازن، وهذا ما يفسر تفضيل بعض العاملين حالياً البقاء في مهنة يعانون منها أكثر فأكثر

حسب فرقهم بل مرضاهم، وهذا عند انعدام وسيلة للابتعاد يمكن تصورها.

إن هذا الانعزال يفتح فضاءً زمنيًا ومكانيًا داخليين مواتين للراحة العاطفية، الجسدية والذهنية بالنسبة لبعض الأشخاص، فإن البكاء يسمح بتفريغ غم عاطفي غير مطابق، أما الراحة البدنية فإنها تتم خاصة عن طريق استراحة شاملة: الخلود إلى النوم المفرط 12 إلى 16 ساعة أو الإكثار من القيلولات، إنها مرحلة سبات، يمكن تشبيهها بفترة نقاهة، أما الاستراحة الذهنية فتتحقق بتقليل أسباب الإثارة: التوقف عن الحديث، تجنب الصراعات، والإقلاع عن النشاطات المعقدة، مرحلة الهدوء والوحدة هذه تشكل سياقًا ملائمًا للتصالح مع النفس والاستجابة لاحتياجاتها ولما لا لرغباتها "... فالاهتمام بالنفس " يدفع الشخص إلى المشاركة في نشاطات ثقافية، اجتماعية، أو ترقية ذاتية مختلفة، فهذه الخيارات تتوافق مع الاهتمامات الخصوصية لكل شخص، فالطلاق والتلقائية تشكلان خصائص نهاية هذه المرحلة التي تم تسخيرها للقضاء على المجهودات غير المفيدة.

✓ التساؤل:

يتعلق الأمر بفترة تحليل و تفكير بالنسبة للبعض، فإن العمل الداخلي يكون عميق بالنسبة للجميع، فإن حصيلة نقاط القوة و نقاط الضعف سواء تلك المتعلقة بالجانب المهني أو الشخصي تؤدي إلى اختيارات تتبلور في شكل تدابير ذات صلة مع المحيط الخارجي فتري (Diane Bernier) أن مدة هذه المرحلة تعد الأصعب من حيث التقدير فإنها ليست مرهونة بالضغوطات الخارجية، فقد وصفت هذه المرحلة الهامة بكونها الأكثر ألما بسبب ما تحمله من شكوك علاوة على صعوبة التحرك في هذا السياق، هذه الصعوبة التي تعد السبب الخفي لتغير التصرفات، فالأمر الذي ينبغي على أغلبية الأشخاص وضعه جانبا يتعلق بالأداء الكامل للعمل أو القدرة على القيام بكل شيء في أي وقت كان، أما القيمة الثانية التي يعاد النظر فيها فتتعلق بنوع من المثالية بالنظر إلى الأسباب الاجتماعية والصراعات المؤسسية، فيصبح الأشخاص

ينظرون بعين ناقدة إلى ما يتصورونه على أنه مجرد سذاجة سائلة فيفقدون الاهتمام ببعض التعهدات السابقة يرون أنه مبالغ فيها، فالقيمة البديلة الأساسية تتمثل في أهمية الحفاظ على حياة شخصية ووضع حدود لنشاط الشغل، فالعلاقات والاهتمامات الشخصية أو بالأحرى فترات الوحدة، أصبحت جد هامة، أما ثاني قيمة أولوية فتصبح المتعة في العمل، وكل يحس بهذه المتعة بطريقة مغايرة، تعلم أمور جديدة، تكوين علاقات إنسانية التحدي، المسؤوليات ... إلخ، وبعد معاشة مرحلة إعادة تأهيل بطيئة لصحتهم فتصبح هذه الأخيرة محل اهتمام خاص من قبل العديد من الأشخاص.

✓ الاستكشاف الممكن:

إن العمل الداخلي المتنوع بمواجهة الواقع الخارجي ومعاودة الاتصال بعالم الشغل يتم وفق نمط استكشافي أي البحث عن إمكانيات تشغيل تتلاءم والقيم الجديدة، فيتعلق الأمر بمرحلة حس نبض وتجريب (محاولة)، فهذه المرحلة قد تكون طويلة، فقد تدوم ستة أشهر إلى عامين بل ثلاث سنوات، ويتمثل الاستكشاف وفق نمطين أساسيين: إجراءات البحث عن العمل أو العمل التجريبي، فهذا الأخير يتحقق خارج محيط العمل المعتاد أو على مستوى التنظيم الموظف عن طريق التحويل الى منصب آخر.

✓ الانقطاع فرصة للتحويل:

هناك أشكال مختلفة من الانقطاع حيث يمر الأشخاص من وضعيات مزعجة عاشوها في محيط عملهم، إلا أن هذه الانقطاعات تفاوتت في عمقها، فالمستوى الأول للانقطاع يتمثل في فرض حد لمدة التواجد الجسماني، فالعمل على فترات يسمح بالانعزال العاطفي وإيجاد فضاء أوسع للحياة الشخصية. لكن وللأسف، فإن مرونة العمل في أيامنا هذه تقلل من فرص الاستفادة من عمل على فترات، فبالنسبة لأغلبية الأشخاص يتسم مستوى الانقطاع بمغادرة المؤسسة الرئيسية، بينما يواصل البعض في نفس النوع من العمل، أما

الآخرون فيغيرون الأشخاص الذين يعملون معهم أو قطاع العمل، في حين فإن الكثير من الأشخاص يفضلون الانقطاع التام.

خلاصة:

لقد تبين من هذا الفصل أن مفهوم الإنهاك النفسي يمثل حالة من الشعور بالإنهاك الانفعالي والجسدي نتيجة العمل المتواصل لفترة طويلة، وقد يطغى على المعلم الإحساس بعدم الرضا والإنجاز بالأعمال المنجزة مما يؤدي الى فقدان الحماس والإبداع في العمل لديه، كما تتصاعد خطورة الإنهاك النفسي نظرا للطبيعة المكثفة لمهام العمل التعليمي والتحضيرات المستمرة، مما يؤثر سلبا على الأداء وصحة المعلمين وهو ما قد يؤدي الى الرغبة في ترك المهنة وكذلك العديد من المشاكل النفسية.

الفصل الثالث: الصلابة النفسية

تمهيد

1. تعريف الصلابة النفسية.
 2. بعض المصطلحات المتداخلة مع الصلابة النفسية.
 3. أهمية الصلابة النفسية.
 4. خصائص الصلابة النفسية.
 5. أبعاد الصلابة النفسية.
 6. النظريات المفسرة للصلابة النفسية.
 7. علاقة الإنهاك النفسي بالصلابة النفسية.
- خلاصة.

تمهيد:

الصلابة النفسية مفهوم يشير الى القدرة على مواجهة التحديات والضغوطات اليومية بشكل إيجابي، والتعامل مع الأزمات والصعوبات بطريقة تعزز النمو الشخصي والمرونة، ويعد هذا المفهوم جزءا مهما من علم النفس الإيجابي، حيث يساعد الفرد على الحفاظ على توازنه النفسي والعاطفي حتى في أصعب الظروف.

1) تعريف الصلابة النفسية:

أ. الصلابة لغة:

صُلِبَ، صلابه، أي صلبا، صلب الخشب، أي إشتد وقوي، وصلابة أي قساوة فيقال صلابه الطين، أي قساوة ومقاومة، كما تعني مقاومة التعب والقدرة على الاحتمال، ويقال برهن عن صبر وصلابة، أي ثبات على قرار، أو موقف وعزيمة لا تلين على مواصلة ما بدأ به، ويقال تحمل مصائبه بصلابة، أي برياطه جأش وشجاعة في تحمل الألم. (أنطوان نعمة وآخرون، 2000، ص845)

ويعرف القاموس النفسي الصلابة النفسية: بأنها القدرة على مقاومة الضغوط. (الزيدان، 2017، ص52)

أما قاموس Oxford (2008): الصلابة Hardy قدرة على تحمل الظروف الصعبة والباردة، وما إلى ذلك الصلابة النفسية Hardiness . (سقطني، 2023، ص77)

ب. الصلابة النفسية وفقا لمجموعة من الباحثين:

– تعد كوباسا Kobasa أول من تناول موضوع الصلابة النفسية في عام 1979، وهي ترى أن الصلابة النفسية نمط شخصية حاسم في تناول مقاومة الضغوط، ويختلف الأفراد في كفاءتهم في مواجهتهم للضغوط أو التوافق معها، وتمثل الصلابة النفسية أهم متغير من متغيرات الوقاية النفسية للأثار المدمرة للضغوط والأزمات والإحباطات والصدمات التي يتعرض لها الأفراد في حياتهم. (هبة حسين والرشيدي،

2020، ص473)

- ووفقا لكوبازا، الأفراد الذين يتمتعون بصلابة عالية هم أكثر قدرة على تحمل الآثار السلبية لضغوط الحياة، وبالتالي أقل احتمالية للإصابة بالمرض من الأفراد منخفضي الصلابة، وحسب كوبازا من المفترض أن مقاومتهم للمرض ناتجة عن إدراك التغيرات الحياتية على أنها أقل إجهادا، أو وجود موارد لدى شخص تمكنه من التعامل مع تلك التغيرات بأقل أضرار ممكنة. (سقطني، 2023، ص77)
- وعرفها مخيمر بأنها امتلاك الفرد لمجموعة من سمات تساعد على مواجهة مصادر الضغوط، منها القدرة على الالتزام والقدرة على التحدي والقدرة على التحكم في الأمور الحياتية. (خنفر، 2014، ص08)
- ويعرفها لؤلؤ حمادة وحسن عبد اللطيف (2002): "بأنها المقاومة والصلابة ذات الطبيعة النفسية وهي خصال فرعية تضم (الالتزام، التحكم، التحدي) يراها على أنها خصال مهمة له في التصدي للمواقف الصعبة أو المثيرة للمشقة النفسية وفي التعايش معها بنجاح". (راضي، 2008، ص21)
- ويعرفها Funk بأن متغير الصلابة النفسية هي خصلة عامة في الشخصية تعمل على تكوينها وتنميتها الخبرات البيئية المتنوعة المعززة المحيطة بالفرد منذ الصغر. (حراث، 2020، ص26)
- يعرفها بروكس (2005) على أنها: "قدرة الفرد على التعامل بفاعلية مع الضغوط النفسية والقدرة على التكيف مع التحديات والضغوطات اليومية والتعامل مع الإحباط والأخطاء والصدمات النفسية، والمشاكل اليومية لتطوير أهداف محددة وواقعية لحل المشاكل والتفاعل بسلاسة مع الآخرين ومعاملة الآخرين باحترام. (زياني، 2020، ص16)
- أما الشمري (2020) فقد أعطى مفهوم عن الصلابة النفسية من خلال مصطلح المناعة النفسية حيث يقول: "تعد المناعة النفسية نظاما وقائيا يعمل على تقوية الذات بحيث تساعد الفرد على التعامل والتفاعل مع الظروف البيئية الضاغطة، ويفسرها بأن لها أبعاد مميزة هي: التفكير الإيجابي، الشعور بالضبط، التحكم، الشعور بالتماسك والترابط، التوجه نحو الهدف، القدرة على حل المشكلات، الفعالية الذاتية، الضبط الانفعالي، ضبط حدة الطبع". (سقطني، 2023، ص79)

- وعرفها مادي وكوبازا: " الصلابة النفسية هي مجموعة من الخصائص الشخصية التي تعمل كمقاومة لإحداث الحياة الشاقة." (شابي ونوورية، 2018، ص10)

- يرى كادور (Kaddeur 2003): "بأن الصلابة النفسية مصدر نفسي لا يختلف عن المساندة الاجتماعية والتكوين الجسمي وعن عادات الحياة الصحية التي هي أيضا مصادر أخرى للمقاومة والتي تعمل على حماية الأفراد ضد التأثيرات السلبية للضغط النفسي". (يوسفي، 2013، ص230)

(2) المصطلحات المتداخلة مع الصلابة النفسية: (سقطني، 2023، ص79)

تشير كوبازا إلى أن مفهوم الصلابة النفسية يتشابه مع مفاهيم أخرى مثل الفاعلية الذاتية Self_efficacy لدى باندورا والتماسك Coherence لدى أنتونوفسكي.

وقد ذهب العديد من الباحثين الى تسمية الصلابة النفسية بعدة تسميات فمنها: " المناعة النفسية" كما جاء بها الشمري، أيضا " المقاومة والوقاية" مثلما جاء بها مخيمر و " الشجاعة الوجدية" مادي وخوشابا Maddy and khochaba، وخالدي " المتانة النفسية"

ومن المصطلحات ذات العلاقة بالصلابة النفسية مايلي:

(أ) الصلابة النفسية والمرونة النفسية (الرجوعية):

ذكر كل من سامية القطان ومصطفى الحجازي وسامر جميل رضوان وماري لين بول ومايكل ويكفيلد ومادي وخوشابا، مصطلح المرونة Resilient كمشابه للصلابة النفسية، وهذا من خلال التعاريف التالية:

- فحسب مادي وخوشابا (2005) فلكي تكون مرنا يجب ان تتحلى بالصلابة النفسية.

- كما نتحدث سامية القطان عن المرونة Resilience وتعرفها من خلال: " تنطوي المرونة على مستويات ثلاثة:

(أ) الإتزان الذي يعد بمثابة الأساس الذي لا غنى عنه.

ب) إتخاذ القرار والمضي به الى حيز التنفيذ في مواجهة المواقف والثقة بالنفس، قوة الضمير، رغبة في الإنجاز وتحقيق الذات.

ج) الدافعية القوية تبلغ بصاحبها حدود التحدي للمخاطرة في صعاب.

من الواضح أنها تتحدث عن الصلابة النفسية من خلال الأبعاد الثلاث المكونة لها وهي (الالتزام والتحكم في المواقف والتحدي).

– كما عرفها أبو حلاوة (2014): المرونة بأنها قدرة التأقلم أو التوافق أو التصدي أو مواجهة الضغوط والنكبات أو مقتضيات الحياة ويستخدم المصطلح ليشير الى كل مقومات المناعة ضد التأثيرات السلبية لأحداث البيئة في المستقبل.

– فحسب Frydenbury (2017): "تعتبر الصلابة منهجا ومقاربة يتم من خلالها الوصول وتحقيق المرونة".

– فمصطلح الصلابة النفسية منذ أن تم تحديده لأول مرة بواسطة كوباسا (1979) في دراسة عن الإجهاد والصحة لدى المديرين التنفيذيين عبر الهاتف، أثبت مفهوم الصلابة الشخصية أنه عامل مهم يؤثر على مرونة الإنسان.

– تشير مجموعة كبيرة من الأدبيات الآن الى أن صلابة الشخصية يمكن أن تكون مصدرا قويا للمرونة، حيث تحمي بعض الأفراد من الآثار السيئة للضغط على الصحة والأداء.

– أما مصطفى الحجازي فيعرفها على أنها امتصاص للضغوط والانحاء لها والعودة من ثم الى الوضع الطبيعي السابق، وهو ما يعني التكيف لحالة الضغط وإستيعابها والعودة الى الحالة الطبيعية، أو القدرة على التكيف وصولا الى امتصاص الصدمة والعودة الى الحالة الطبيعية.

ب) الصلابة النفسية وتحمل المشقة:

وتتشابه مفهوم المشقة مع مفهوم الصلابة النفسية حيث تعتبر المشقة بأنها صفة إيجابية لدى الفرد ومظهرها إيجابيا لنمو الآنا، وتعتبر عن صحته النفسية من خلال قدرته على تحمل الألم والإحباط الناتج عن تهديد، مع استعداده لتحمل أي موقف ضاغط يتعرض له.

ج) الصلابة النفسية والفاعلية الذاتية:

يميل الأفراد ذو الفاعلية الذاتية للتعامل بمرونة وقدرة محكمة على أداء مهام بشكل فعال والتعامل مع المواقف الصعبة وتحديها، فالفاعلية الذاتية أو الكفاءة الذاتية التي أتى بها باندوا وضعتها كوبازا كمفهوم مشابه للصلابة النفسية وقد عرفت كوبازا الصلابة النفسية بأنها " إعتقاد عام للفرد في فاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة، كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة".

د) الصلابة النفسية والتماسك:

أشار أنتونوفسكي (Antonovsky 1979) للتماسك Coherence على أن الأفراد ذو التوجه المتماسك تكون حياتهم سهلة الفهم وذات معنى منظم ومنسق وليس بها تشويش، فهم يرون أن الأحداث الصعبة يمكن مواجهتها والتعامل معها، وأن للحياة معنى ومطالبها جديرة بالالتزام، لهذا فأصحاب هذا التوجه يتمتعون بصحة نفسية وجسمية.

ويرتبط مفهوم الإحساس بالتماسك الذي قدمه أنتونوفسكي ما يسمى بمصادر المقاومة العامة حيث يتطور الإحساس بالتماسك ويزيد كلما توفرت هذه المصادر لدى الفرد وهي موجودة في حياتنا وهي:

– مصادر جسمية (قوة المناعة، التهيئة الجسمية)

– مصادر معرفية وعاطفية (الذكاء، المعرفة، الحب)

– مصادر الثقافة العالية (المعتقدات، الطقوس، القيم، العادات)

– مصادر الغير شخصية (الدعم الإجتماعي، الإلتزام الاجتماعي)

كما يرتبط مفهوم الصلابة النفسية بمفاهيم نفسية أخرى، نذكر منها: (شابي ونوورية، 2018، ص10)

أ) الصلابة والصحة النفسية:

يرى كونوزا أنه من الممكن أن تساعد الصلابة النفسية إسكات الجهاز الدوري للضغط النفسي، وأظهرت دراسات سميث 1989 في دراسته أن الأشخاص الأكثر صلابة هم أكثر الأفراد تصديا للأمراض التي تكون تحت تأثير الضغط، وأن لديهم مجموعة من الجمل الإيجابية أكبر من أولئك الأقل صلابة، والصلابة ترجع إلى سمة التناول، وهذه السمة من شأنها أن تحمي من الآثار الجسدية المتعددة لأمراض الضغط.

ب) الصلابة النفسية والروح المعنوية:

الروح المعنوية هي شعور الفرد بالثقة وضبطها، والإحساس بالسعادة والشعور بالإنتماء والتكيف مع الجماعة وتقبل معارفها ومعتقداتها وأهدافها، وهذا كله يساعد على التقليل من الصراعات الداخلية التي قد يعاني منها الفرد ويستطيع بذلك مواجهة أي ضغوطات تعترض طريقه.

ج) الصلابة والتكيف:

تؤثر الصلابة على القدرات التكيفية، فالناس ذوي الصلابة المرتفعة لديهم كفاءة ذاتية أكثر، ولديهم قدرات إدراكية من ناحية أن الشخص المتمتع بالصلابة النفسية يدرك ضغوطات الحياة اليومية على أنها أقل ضغطا ولديهم إستجابات تكيفية أكثر.

د) الصلابة والخبرات الماضية:

تتنوع إستجابات الأفراد للضغوطات وذلك حسب مصادرها المختلفة، فيقوم الأفراد بتقييم هذه الضغوطات وتقديرها حيث أنهم يختلفون في هذا التقدير لأنهم يعتمدون على خبراتهم الماضية التي مروا بها.

ومن خلال ما تم ذكره يمكن القول أن كل مصطلح تم ذكره يرتبط أو يقترب من مفهوم الصلابة النفسية، وقد يتداخل معها أو يمثل أحد أبعادها، ومع ذلك فإن مصطلح الصلابة النفسية الذي أتت به كوبازا وزملاؤها يعد من أكثر المصطلحات دقة ووضوحاً، وهو الذي يتميز بالإستخدام الأوسع والأشمل مقارنة بالمصطلحات الأخرى.

3) أهمية الصلابة النفسية:

— إذا كان تعرضنا للضغوط أمر حتمي لا مفر منه، فواقع الحياة محفوف بالعقبات والصعوبات والازمات، والفشل والظروف الصعبة غير المواتية، وإذا لم يكن في وسعنا تجنب ذلك الكم الهائل من الخبرات السيئة والمحبطة فإنه بإمكاننا الاهتمام بمصادر المقاومة التي تمدنا بنقاط القوة وتساعدنا على الاحتفاظ بالصحة النفسية والجسمية في مواجهة الضغوطات وتقينا من آثاره السلبية، وإذا اعتبرنا أن لهذه المصادر متغيرات نفسية وبيئية فالصلابة هي إحدى هذه المتغيرات وهي عامل إيجابي في شخصية الفرد تساهم في تعزيز الصحة النفسية والجسمية.

— تعدل الصلابة النفسية من إدراك الاحداث وتجعلها تبدو أقل وطأة.

— الأشخاص الأكثر صلابة هم أكثر مقاومة للأمراض المدرجة تحت تأثير الضغوط بسبب الطريقة الإدراكية.

— الصلابة النفسية تنشئ جدار دفاع نفسي للفرد تعينه على التكيف البناء مع أحداث الحياة الضاغطة والمؤلمة، وتخلق نمطا من الشخصية شديدة الاحتمال تستطيع أن تقاوم الضغوط وتخفف من آثارها

السلبية ليصل الى مرحلة التوافق، وينظر الى الحاضر والمستقبل بنظرة مملوءة بالأمل والتفاؤل، وتخلو حياته من القلق والاكتئاب وتصبح ردود أفعاله مثال للاستحسان. (زياني، 2020، ص20)

➤ كما تكمن أهميتها في عدة مجالات من بينها ما يلي: (سقطني، 2023، ص84)

(أ) مجال الإرشاد والتدخلات العلاجية النفسية: تبرز أهمية الصلابة النفسية في هذا المجال من خلال الأهداف التي يرمى إليها علم النفس الإيجابي، وهو تغيير بؤرة الاهتمام وتحويلها من الاهتمام بالبحث عن الأسباب التي تؤدي الى الاضطرابات النفسية والعقلية الى البحث عن الاسباب التي تؤدي الى سلامة التفكير ومواجهة الضغوط والاضطرابات بطريقة إيجابية، وتعد الصلابة النفسية إحدى متغيرات علم النفس الإيجابي والتي تساعد الفرد على التحكم والتحدي والالتزام، في وجه تلك الصعوبات والاضطرابات لذلك فالوصول لشخصية إيجابية وفعالة ومنتجة وتقوية الصلابة النفسية هي من أهم أهداف الارشاد والتدخل النفسي والعلاجي.

(ب) مجال العلاقات مع الآخرين: أشارت نتائج دراسة عماد مخيمر أن الصلابة النفسية عندما تتفاعل مع المساندة الاجتماعية فإن الآثار السلبية للضغوط النفسية تقل كثيرا لدى الفرد، ومن ثم فيجب إعطاء الابناء الثقة في أنفسهم وفي الآخرين وتعليمهم طلب العون من الآخرين عند الحاجة، كذلك تقديم العون للآخرين والالتزام الأخلاقي اتجاه الذات والآخرين.

(ج) الصلابة النفسية في المجال العسكري: أظهر مادي (2007) أن للصلابة النفسية دور هام في المجال العسكري فالتدريب على الصلابة النفسية للقوات الخاصة، فكلما إرتفع مستوى الصلابة النفسية لديهم كان أداء الفرد وقيادته وسلوكه وصحته أفضل، في ظل الظروف العصيبة فالأفراد العسكريين الذين يخضعون لتدريب على الصلابة النفسية تزيد من الشجاعة والحافز للقيام بالعمل الشاق، كذلك تحويل تلك الظروف المجاهدة الى فرص للتطور وراحة نفسية.

(د) الصلابة النفسية في مجال العمل: حسب مادي وخوشابا (Maddi and khochaba) " أنه يمكن إكتساب الصلابة النفسية وتعلمها وأنها ليست فطرية، وقد طور " مادي " بناءا على الأبحاث التي قام بها في

شركة " LBT " برنامج تدريبي لمساعدة الموظفين الذين يعانون من الضغط النفسي، واطلق على هذا البرنامج Harditraining، حيث يتضمن هذا البرنامج رزمة كل من Hardy coping المواجهة الفاعلة والصلبة، والتفاعلات من خلال الدعم الاجتماعي Socilly supportive، بالإضافة الى تمارين الرعاية الذاتية Self_care excrises، بالإضافة الى استخدام Feedback إنطلاقاً من هذا البرنامج للحصول على مواقف صلبة.

ففي عدة دراسات أظهرت أن هذا التدريب لا يزيد فقط من المواقف والأفعال الصلبة Hardy attitudes and actions، فقد أدى الى خفض مستوى القلق والإكتئاب والتوتر لديهم، بالإضافة حسن الأداء والرضا الوظيفي والصحة النفسية لدى العاملين.

هـ) في التنشئة الاجتماعية: أشارت نتائج دراسة "إدراك القبول/ الرفض الوالدي وعلاقته بالصلابة النفسية" الى أن نمو الصلابة النفسية يتوقف على طبيعة العلاقة بين الوالدين وأبنائهم، فعندما يدرك الأبناء المحبة والدفع والشعور بالقيمة وتشجيع الوالدين لهم على اتخاذ القرارات بأنفسهم وحل المشكلات المناسبة لسنهم وتشجيعهم على التحدي والاقترام والاستكشاف، فإن هذا يجعلهم أكثر صلابة وشعوراً بالقيمة والكفاية والفاعلية، وهذا معناه حتى يكون لدينا نماذج تتسم بالصلابة النفسية والقدرة على التحدي والتحكم فلا بد أن تتضمن أساليب التنشئة إشعار الأبناء بالدفع الذي يمثل قاعدة الأمن والأمان وتحقيق الذات.

4) خصائص الصلابة النفسية: (بن لبيض وبن سالم، 2024، ص18)

للصلابة النفسية عدة خصائص منها:

– الاحساس بالالتزام أو النية لدفع النفس للإنخراط في أي مستجدات تواجههم.

– الايمان (الاعتقاد) بالسيطرة والاحساس بأن الشخص نفسه هو سببا لأي حدث في حياته، وأن الشخص يستطيع أن يؤثر على بيئته.

– الرغبة في إحداث التغيير ومواجهة الأنشطة الجديدة التي تمثل أو تكون بمثابة فرص للنماء والتطوير.

كما يوجد خصائص لذوي الصلابة النفسية المنخفضة والصلابة النفسية المرتفعة:

(أ) خصائص ذوي الصلابة النفسية المرتفعة: (مراجع سالم، 2020، ص388)

توصلت كوبازا 1979 خلال الدراسات السابقة التي أجرتها في الأعوام التالية (1982-1983-1985-

1979) أن الافراد الذين يتمتعون بالصلابة النفسية يتميزون بعدد من الخصائص وهي كالتالي:

– القدرة على الصمود والمقاومة.

– لديهم إنجاز أفضل.

– ذو وجهة داخلية للضبط.

– أكثر إقتدارا ويميلون للقيادة والسيطرة.

– أكثر مبادأة ونشاطا وذو دافعية أفضل.

– ويبين كل من ديلاد (Delad1990)، وكوزي (Cozy 1991)، وكريستوتر (Krelestotr 1996) أن

أصحاب الصلابة النفسية المرتفعة لديهم أعراض نفسية وجسمية قليلة، ولديهم تركيز على التحمل

الاجتماعي، وإرتفاع الدافعية نحو العمل، ولديهم قدرة على التفاعل، والتقاؤل الدائم، وأكثر توجهها للحياة

ومواجهة لأحداث الحياة الضاغطة ولديهم قدرة على تلاشي الإجهاد.

كما يمتاز أفراد ذوي الصلابة النفسية المرتفعة بخصائص منها:

– ملتزمون بالعمل الذي عليهم أدائه بدلا من شعورهم بالغربة.

– يشعرون أن لديهم القدرة على التحكم في الأحداث بدلا من شعورهم بفقدان القوة.

– يتمتعون بدرجة عالية من التحدي للقيام بمهامهم من منطلق الاعتقاد بالغير حقيقة وينبغي التعامل معه واستثماره للنمو.

– يتمتعون بدرجة عالية من التحكم في أمورهم الوظيفية والحياتية مع إدراك شخصيتهم في قدرتهم على التحكم في شؤون الحياة.

– لديهم درجة عالية من الالتزام واعتقاد قوي بما يقومون به وعدم شعورهم بالاغتراب أثناء تأدية المهام المطلوبة.

– ينظرون الى التغيير على نحو عادي بدلا من شعورهم بالتهديد. (زياني، 2020، ص25)

ب) خصائص ذوي الصلابة النفسية المنخفضة:

تتمثل في انصافهم بعدم الشعور بهدف لأنفسهم، ولا معنى لحياتهم ولا يتفاعلون مع بيئتهم بإيجابية، ويتوقعون التهديد المستمر والضعف في مواجهة الاحداث الضاغطة المتغيرة، ويفضلون ثبات الاحداث الحياتية، ليس لديهم إعتقاد بضرورة التجديد والارتقاء، كما أنهم سلبيون في تفاعلهم مع بيئتهم وعاجزون عن تحمل الاثر السيء للأحداث الضاغطة. (العيافي، 2010، ص26)

ويتضح مما سبق أن ذوي الصلابة النفسية المنخفضة يتصفون ب: (مراجع سالم، 2020، ص390)

– عدم القدرة على الصبر، عدم تحمل المشقة.

– عدم القدرة على تحمل المسؤولية.

– قلة المرونة في إتخاذ القرارات.

– فقدان التوازن.

– الهروب من مواجهة الاحداث الضاغطة.

– سرعة الغضب والحزن الشديد والميل الى الاكتئاب والقلق.

– ليس لديهم قيم ومبادئ معينة.

- عدم القدرة على التحكم الذاتي.

- التجنب، والبحث عن المساندة الاجتماعية.

5) أبعاد الصلابة النفسية:

تظهر أبعاد الصلابة النفسية من خلال الدراسة التي قامت بها كوبازا والتي أشارت الى أن الافراد الذين يتمتعون بالصلابة النفسية يحاولون أن يكون لديهم التأثير من مجرى بعض الأحداث التي يمرون بها، وهذه الابعاد هي: الالتزام، التحكم، التحدي. وترى كوبازا (Kopasa,1979) أن هذه المكونات الثلاث ترتبط بارتفاع قدرة الفرد على تحدي ضغوط البيئة وأحداث الحياة الضاغطة لفرص النمو الشخصي، كما أن نقص هذه الابعاد الثلاثة يوصف بأنه إحترق نفسي. (غليظ، 2019، ص213)

▪ وفي ما يلي أبعاد الصلابة النفسية:

أ) **الالتزام:** وهو نوع من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه والآخرين لتحقيق ما يريده، ويعتبر عنصر الالتزام من أكثر مكونات الصلابة النفسية ارتباطا بالدور الوقائي للصلابة بوصفها مصدرا لمقاومة الضغوطات النفسية. (هبة حسين وحمدان الرشيدى، 2020، ص475)

➤ يعرفه (مخيمر 1998): أنه نوع من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد اتجاه نفسه وأهدافه، وقيمه والآخرين من حوله. (مراجع سالم، 2020، ص391)

➤ وتعرفه (جيهان حمزة 2002): بأنه اتجاه الفرد نحو معرفة ذاته وتحديد أهدافه، وقيمه في الحياة، وتحمله المسؤولية، وأنه يشعر أيضا الى اعتقاد الفرد بقيمة وفائدة العمل الذي يؤديه لذاته أو للجميع. (أبو ندى، 2007، ص19)

❖ **أنواع الالتزام:** توصل كل من كوبازا وبكسيتي (1985) الى أن الالتزام يضم كل من: (سقطني، 2023، ص85)

أ_1 الالتزام نحو الذات (النفس): هو اتجاه الفرد نحو معرفة ذاته وتحديد أهدافه وقيمه الخاصة في الحياة، وتحديد اتجاهاته الايجابية بشكل يميزه عن الآخرين.

أ_2 الالتزام نحو العمل: هو اعتقاد الفرد بقيمة العمل وأهميته سواء له أو للآخرين، واعتقاده بضرورة الاندماج في محيط العمل وبكفاءته في إنجاز عمله، وضرورة تحمله مسؤوليات العمل والالتزام بنظمه.

أ_3 الالتزام اتجاه العلاقات الشخصية: وهي القدرة على إقامة علاقات شخصية ناجحة مع الآخرين، والاحساس بالمتعة والبهجة أثناء التفاعل مع الأصدقاء، وتقديم يد العون والمساعدة لهم وقت الحاجة. (زياني، 2020، ص22)

أ_4 الالتزام اتجاه الاسرة: وذلك من خلال الشعور بالمسؤولية اتجاه الاسرة، والاهتمام بها والمبادرة في عمل الاشياء التي تعود بالفائدة عليها (زياني، 2020، ص22)

كما هناك أنواع أخرى منها: (شابي ونواورية، 2018، ص14)

– الالتزام الديني: هو التزام المسلم بعبادة الايمان الصحيح، ووضوح ذلك على سلوكه بممارسة ما أمر به من الله سبحانه وتعالى والابتعاد عن ما نهى عنه.

– الالتزام الاخلاقي: هو اتصاف الفرد بالقيم والاخلاقيات المتعارف عليها في مجتمعه.

– الالتزام القانوني: هو ضرورة إنصياح الفرد بضرورة الانصياح لمجموعة الاحكام والقواعد العامة.

(ب) التحكم: (مراجع سالم، 2020، ص394)

➤ أشارت إليه كوبازا (1979) بوصفه اعتقاد الفرد بأن مواقف وظروف الحياة المتغيرة التي يتعرض لها

هي أمور متوقعة ويمكن التنبؤ بها والسيطرة عليها.

➤ ويقول مخيمر بأن التحكم هو إعتقاد الفرد بالتحكم فيما يلقاه من أحداث، وأنه يتحمل المسؤولية الشخصية

عن حوادث حياته وأنه يتضمن القدرة على اتخاذ القرارات والاختيار بين البدائل.

❖ أنواع التحكم: يتضمن التحكم أربع أنواع وهي:

ب_1 القدرة على إتخاذ القرارات والاختيار بين بدائل متعددة: ويحسم هذا التحكم المتصل باتخاذ طريقة التعامل مع الموقف سواء بانتهائه أو تجنبه أو محاولة التعايش معه، ولذا يرتبط هذا التحكم بطبيعة الموقف نفسه وظروف حدوثه، حيث يتضمن الاختيار من بين البدائل، فالمريض هو الذي يقرر أي الأطباء سوف يذهب إليهم ومتى سيذهب والاحكام التي سوف يتبعها.

ب_2 التحكم المعرفي: يعد التحكم المعرفي أهم صور التحكم التي تقلل من الآثار السلبية فيختص التحكم بالقدرة على استخدام بعض العمليات الفكرية بكفاءة عند التعرض لموقف صعب، كالتفكير فيه واستيعابه بطريقة ايجابية ومتفائلة. (شابي ونوورية، 2018، ص15)

ب_3 التحكم السلوكي: هو القدرة على المواجهة الجيدة وبذل الجهد مع دافعية كبيرة للإنجاز، ويقصد به كذلك القدرة على التعامل مع المواقف بصورة واضحة وملموسة. (شابي ونوورية، 2018، ص15)

ب_4 التحكم الاسترجاعي: يرتبط هذا التحكم باتجاهات الفرد ومعتقداته اتجاه الموقف وكذا طبيعته فيؤدي استرجاع الفرد لهذه المعتقدات لتكوين انطباع واضح عن الموقف، ورؤيته على أنه موقف قابل للتناول والسيطرة وهذا يؤدي الى تخفيف أثر الضغوطات. (شابي ونوورية، 2018، ص15)

(ج) التحدي: (شابي ونوورية، 2018، ص15)

➤ عرفه توماكا وآخرون (1996) بأنه تلك الاستجابة المنظمة التي تنشأ رداً على المتطلبات البيئية، وهذه الاستجابات تكون ذات طبيعة معرفية أو فسيولوجية أو سلوكية وقد تجتمع وتوصف بأنها إستجابات فعالة.

➤ بينما عرفه مخيمر بأنه اعتقاد الفرد أن ما يطرأ من تغيير على جوانب حياته، وهو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديداً مما يساعد على المبادرة واستكشاف البيئة، ويظهر التحدي بوضوح في

اقتحام المشكلات لحلها والقدرة على العمل والمثابرة وعدم الخوف من مواجهة الضغوطات والمواقف الصعبة. ويتضح من ذلك أن التحدي يتمثل في قدرة الفرد على التكيف والتعامل مع مواقف الحياة الجديدة بكل ما فيها من مستجدات سارة وضارة.

(6) النظريات المفسرة للصلابة النفسية:

(أ) نظرية كوبازا (Kopasa 1979):

لقد قدمت كوبازا نظرية رائدة في مجال الوقاية من الإصابة بالاضطرابات النفسية والجسمية، وتناولت خلالها العلاقة بين الصلابة النفسية بوصفها مفهوما حديثا في هذا المجال، واحتمالات الإصابة بالأمراض، فقد اعتمدت كوبازا في صياغة نظريتها على عدد من الاسس النظرية، تمثلت في آراء بعض العلماء أمثال: ماسلو وروجرز وفرانكل والتي أشارت الى أن وجود هدف للفرد أو معنى لحياته يجعله يتحمل احباطات الحياة، ويتقبلها وأن يتحمل الفرد الاحباط الناتج عن الظروف الحياتية الصعبة معتمدا في ذلك على قدرته واستغلال إمكاناته الشخصية والاجتماعية بصورة جيدة. (حامد ودرابي، 2023، ص17)

كما اعتمدت كوبازا على النموذج المعرفي للزاروس، والذي يرى أن أحداث الحياة الضاغطة تنتج عن خبرة حادة أو ظروف مؤلمة لها تأثير سلبي على الاستجابات السلوكية للموقف أو الحدث الضاغط، ولها أهمية في تحديد نمط تكيف الكائن الحي، فتقييم الفرد لقدراته على نحو سلبي، والجزم بضعفها، وعدم ملائمتها للتعامل مع المواقف الصعبة أمر يشعره بالتهديد، ومن ثم الشعور بالإحباط، متضمنا الشعور بالخطر الذي يقرر الفرد وقوعه بالفعل.

ويعد نموذج لازاروس من أهم النماذج التي اعتمدت عليها هذه النظرية حيث أنها نوقشت من خلال إرتباطها بعدد من العوامل، وحددها في ثلاثة عوامل رئيسية هي: (حامد ودرابي، 2023، ص17)

– البنية الداخلية للفرد.

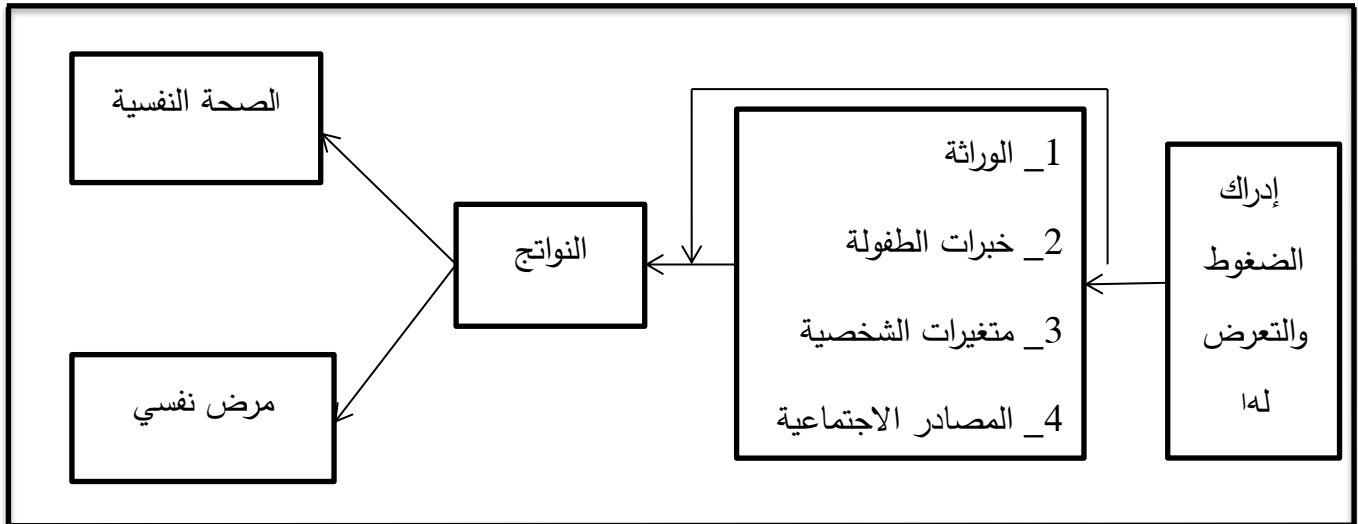
– الأسلوب الإدراكي المعرفي.

– الشعور بالتهديد والاحباط.

وقد استطاعت كوبازا إجراء سلسلة من الدراسات للبرهان على الافتراض الأساسي لنظريتها والقائل بأن التعرض للأحداث الحياتية الشاقة يعد أمراً ضرورياً، بل أنه حتمي لا بد منه لارتقاء الفرد ونضجه الانفعالي والاجتماعي، وأن المصادر النفسية والاجتماعية الخاصة بكل فرد تقوى وتزداد عند التعرض لهذه الأحداث، ومن أبرز هذه المصادر الصلابة النفسية بأبعادها الثلاثة (الالتزام، التحكم، التحدي)، وانتهت بالتوصل الى صياغة نظرياتها والتي استهدفت الكشف عن المتغيرات النفسية والاجتماعية التي من شأنها مساعدة الفرد على الاحتفاظ بصحته الجسمية والنفسية على الرغم من تعرضه للمشقة وذلك على عينات مختلفة الاحجام والنوعيات من شاغلي المناصب الادارية المتوسطة والعليا، ومن المحامين ورجال الاعمال ممن تراوحت أعمارهم بين 32_65 عاما، وتم تطبيق اختبار الصلابة النفسية بأبعادها الثلاثة " لكوبازا" ، واختبار "وايلر" للمرض الجسدي والنفسي واختبار "هولمز" و"راهي" لأحداث الحياة الشاقة، وأظهرت نتائجها الى الكشف عن مصدر جديد في مجال الوقاية من الاصابة بالاضطرابات النفسية والجسمية، وهو الصلابة النفسية بأبعادها الثلاثة مؤكدة أن الصلابة النفسية ومكوناتها تعمل كمتغير نفسي يخفف من وقوع الاحداث الشاقة على الصحة الجسمية والنفسية للفرد، فالأشخاص الأكثر صلابة يتعرضون للضغوط ولا يمرضون، كما تتأصل الصلابة النفسية في مرحلة الطفولة من خلال معاشاة الخبرات المعززة التي تثري الشخصية وتقوي دعائمها، وتظهر من خلال المشاعر والسلوكيات التي تتصف بالالتزام والتحكم والتحدي. (غنام ومرايحية، 2017، ص47)

➤ رأت كوبازا أن السبب في عدم تأثر الأشخاص بالضغوط هو العوامل الوسيطة Mediators بين التعرض للضغوط ونواتجها، وقدمت كوبازا نموذجها الاول عن العلاقة بين الضغوط والأمراض Stress

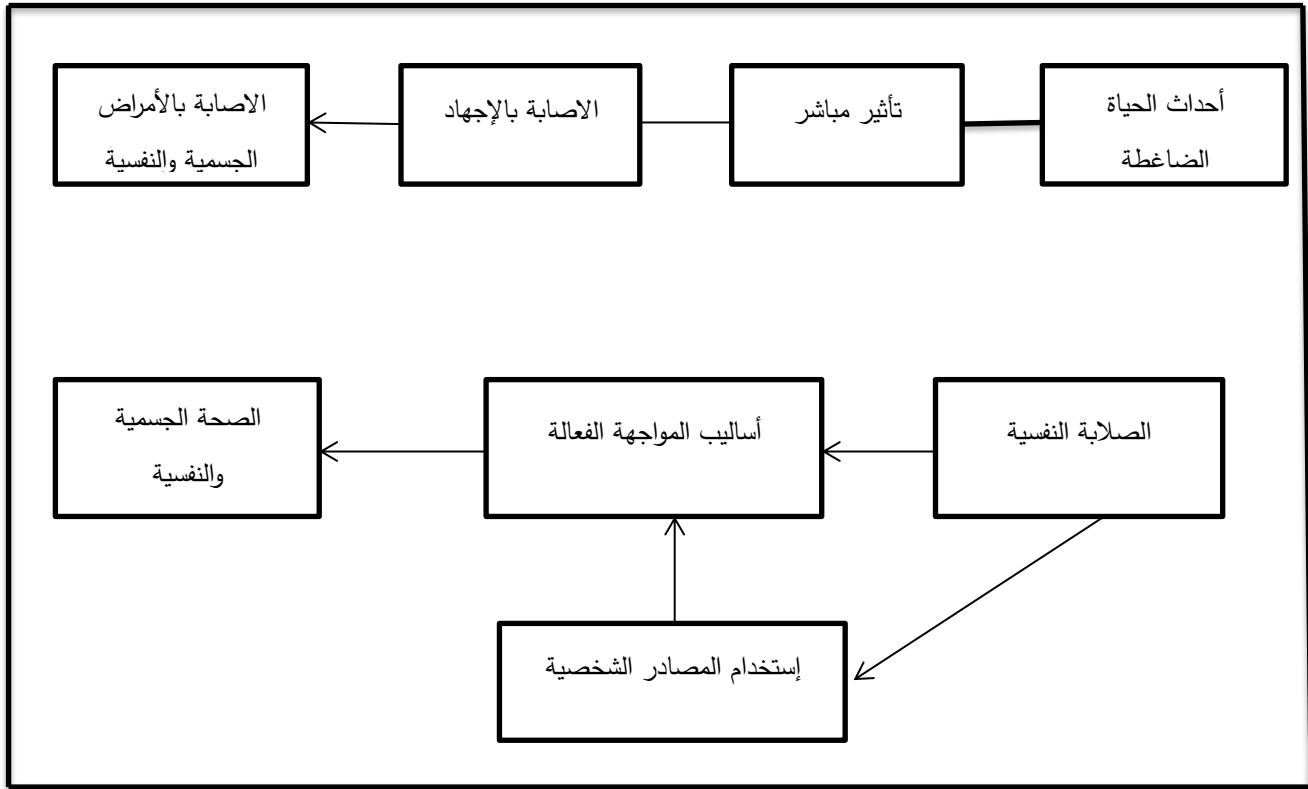
and illness connection في سنة (1979) وهذا النموذج كمايلي:



شكل رقم (02): يوضح العلاقة بين الضغوط والأمراض. (بن لبيض وبن سالم، 2024، ص22)

يوضح نموذج كوبازا وجود علاقة مباشرة بين إدراك الضغوط والتعرض لها وبين نواتجها (الصحة الجسمية والنفسية والمرض النفسي والجسمي)، ووجود علاقة غير مباشرة بين إدراك الضغوط والتعرض لها وبين نواتجها، حيث أن المتغيرات الوسيطة من وجهة نظر كوبازا تؤثر في إدراك الضغوط وفي نواتج الضغوط ومن ثم بدأت كوبازا تركز على المتغيرات الوسيطة.

في سنة 1983 قدمت كوبازا نموذجا عن العلاقة بين الصلابة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة كما يلي:



شكل رقم (03): يوضح العلاقة بين الصلابة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة. (العيافي، 2010،

ص22)

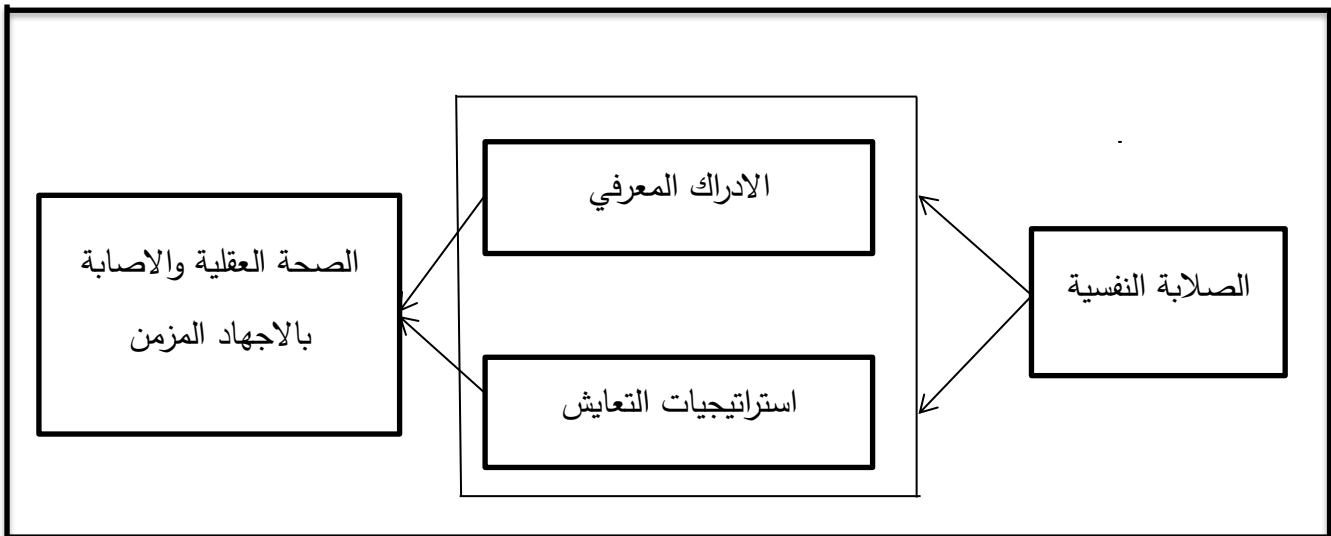
يوضح الشكل السابق أن الصلابة النفسية تعمل كمتغير مقاومة وقائي يقلل من الإصابة بالإجهاد الناتج عن التعرض للضغط، وتزيد من استخدام الفرد لأساليب المواجهة الفعالة، وتزيد أيضا من العمل على استخدام الفرد لمصادره الشخصية والاجتماعية المناسبة تجاه الظروف الضاغطة.

ب) نموذج فنك (Funk) المحلل لنظرية كوبازا (Kobasa 1979):

لقد ظهر حديثا في مجال الوقاية من الإصابة بالاضطرابات أحدث النماذج الحديثة المطورة التي قدمها فنك (Funk1992) من خلال دراسته التي أجراها بهدف بحث العلاقة بين الصلابة النفسية والادراك المعرفي والتعايش الانفعالي من ناحية، والصحة العقلية من ناحية أخرى، على عينة قوامها (167) جنديا إسرائيليا،

وقد اعتمد في تحديده لدور الصلابة النفسية على المواقف الشاقة الواقعية، وقام بعمل القياس لمتغير الصلابة والادراك المعرفي للأحداث الشاقة والتعايش معها قبل الفترة التدريبية العنيفة التي أعطاها للمشاركين والتي بلغت ستة أشهر، وبعد إنتهاء هذه الفترة التدريبية توصل الى نتائج مهمة وهي: ارتباط مكون الالتزام والتحكم فقط بالصحة العقلية الجيدة للأفراد من خلال تخفيض الشعور بالتهديد، واستخدام استراتيجيات التعايش الفعال خصوصا استراتيجيات ضبط الانفعال، حيث ارتبط بعد التحكم إيجابيا بالصحة العقلية من خلال إدراك الموقف على أنه أقل مشقة، واستخدام استراتيجيات حل المشكلات للتعايش. (الطبيبي وزينبو، 2021، ص20)

– وقام فنك بإجراء دراسة أخرى في عام (1995) تحمل الهدف الذي قامت عليه الدراسة الاولى، وعلى عينة من الجنود الاسرائيليين أيضا، واستخدم فترة تدريبية عنيفة لمدة أربع أشهر تم خلالها تنفيذ المشاركين في هذه الدراسة للأوامر المطلوبة منهم، حتى وإن تعارضت مع ميولهم واستعداداتهم الشخصية، وذلك بصفة متواصلة، ولقياس الصلابة النفسية، وكيفية الادراك المعرفي للأحداث الشاقة الحقيقية، وطرق التعايش قبل فترة التدريب، وبعد الانتهاء منها تم التوصل الى نفس نتائج الدراسة الاولى. ثم طرح فنك نموذجه المعدل لنظرية كوبازا للتعامل مع المشقة وكيفية مقاومتها.

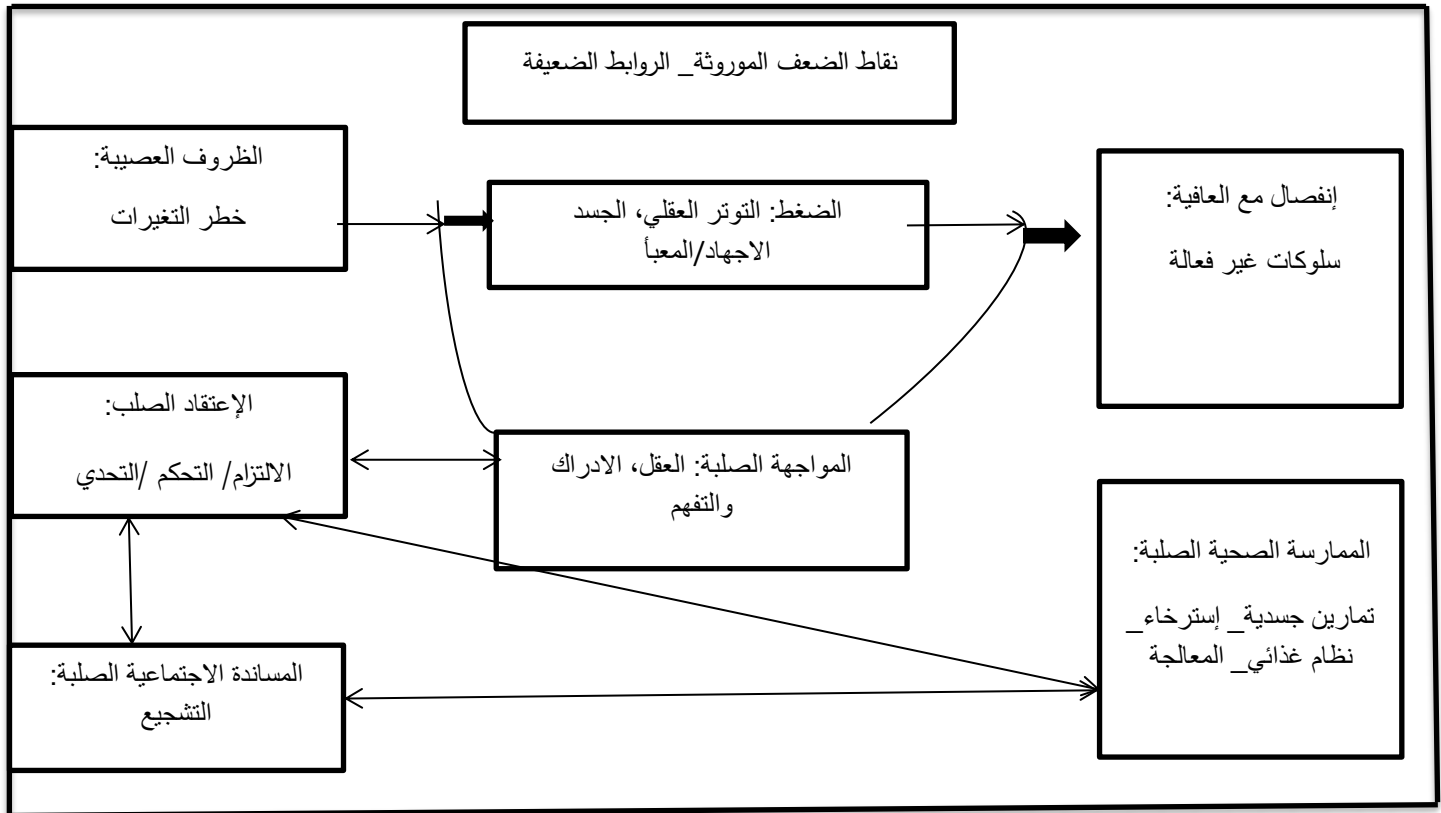


شكل رقم (04) يمثل نموذج فنك المعدل لنظرية كوبازا للتعامل مع المشقة وكيفية مقاومتها. (بن لبيض

(ج) نظرية مادي: حصل سالفاتور مادي Salvatore Maddi على درجة الدكتوراة من جامعة هارفارد، وبعد ذلك قام بتدريس إدارة الاجهاد وعلم النفس الصحة وعلم النفس الشخصية وعلم النفس الاكلينيكي، وأسس معهد الصلابة النفسية Hardiness institute، وقد برزت كتاباته عن " الهوية المثالية والشخصية السابقة للمرض" حين برهن أن الحالات المزمنة من فقدان المعنى والاعتراب في الوجود الانساني أصبحت من الملامح النمطية للحياة الحديثة، والتغيرات في الثقافة والمجتمع، والتطور التكنولوجي، حيث أصبح لدى الناس هوايات يتم تحديدها بناءا على أدوارهم الاجتماعية.

كانت بدايات مادي في تحديد الصلابة النفسية مع طلابه في جامعة شيكاغو لأول مرة في دراسة طويلة مدتها 12 عاما في شركة بيل للهاتف " IBT"، تم اختيار عينة قدرها 450 من المدربين، وبعد ست سنوات من التصميم الطولي تمت القيام بتغييرات في الشركة وتعطيل العمل فيها بما في ذلك القوى العاملة فيها، وفي ست السنوات التالية أظهرت ثلث العينة علامات تدل على الاداء وانهايار الصحة من نوبات قلبية واكتئاب وتعاطي المخدرات، وفي المقابل ثلث العينة الاخرى لم ينجوا فحسب، ازدهروا وحافظوا على صحتهم وأدائهم الجيد. (سقطني، 2023، ص)

وفي الدراسات اللاحقة لـ "IBT" استخدم مادي وآخرون نتائج الدراسة لتطوير نموذج الصلابة النفسية الموضح في شكل رقم (05) كالتالي:



شكل رقم (05): يوضح نموذج الصلابة النفسية حسب مادي. (سقطني، 2023، ص95)

يوضح المخطط أن تراكم الضغوط الحادة (التغيرات التخريبية) والضغوط المزمنة (الصراعات المستمرة) يؤدي الى تغذية رد فعل إجهاد الكائن الحي (القتال أو الهروب)، والذي إذا لم يتوقف لفترة طويلة فإنه يستنفذ الموارد الجسدية بشكل كافٍ أيضا زيادة مخاطر الانهيار في الاداء والصحة منها الاحتراق النفسي والاصابة بالأمراض يمكن أن يؤدي وجود نقاط الضعف الجينية الى تسريع عملية الانهيار هذه، ومع ذلك فإن وجود المواقف والمهارات الصلبة النفسية يمكن أن يؤدي الى وجهات نظر وأفعال عقلية تقلل من إجهاد كما أن ردود الفعل السلوكية كالاسترخاء وإتباع نظام غذائي يؤدي الى تحسين الاداء والصحة على الرغم من الضغوط الظرفية.

ومن أجل هذا تمكن مادي من الحصول على جواب عن الاختلاف بين المجموعتين، فالأفراد الذين استمروا في مواجهة الضغوط وبالرغم من ذلك حافظوا على صحتهم هذا من خلال المواقف الثلاث للصلابة النفسية وهي الالتزام والتحكم والتحدى، فالالتزام قاد هؤلاء الافراد على الخوض في الاحداث دون اللجوء

للعزلة والانسحاب، أما التحكم فهو يعبر محاولة الفرد التأثير على النتائج، والابتعاد عن السلبية والعجز والاستسلام، أما التحدي فيراه الفرد على أنه فرصة للتعلم جديدة من التجارب سواء كانت إيجابية أو سلبية فكله يعبر عن أن الفرد ذو حكمة.

ومن أجل ذلك فقد كتب مادي وكوبازا (1984) أن الصلابة هي إحساس عام بأن "البيئة مرضية والتي تقود الشخص الى التعامل مع المواقف الضاغطة بفضول وحماس أو التزام"، وفقا لمادي وكوبازا، يرى الشخص ذو صلابة نفسية المواقف المجهدة على أنها ذات مغزى ومثيرة للإهتمام (الالتزام)، ويرى الضغوطات على أنها قابلة للتغيير (تحكم)، ويرى التغيير باعتباره جانبا طبيعيا من الحياة بدلا من كونه تهديدا فهو كفرصة النمو (التحدي)، ومن خلال امتلاك هذه الخصائص يكون الشخص القوي قادرا على البقاء بصحة جيدة تحت الضغط.

فمادي يرى أن الصلابة النفسية بناء متكون من ثلاث أبعاد متفاعلة فيما بينها (الالتزام، التحكم، التحدي)، التي تزود الشخص بالشجاعة والدافع اللازم للانخراط في الأحداث الضاغطة وتحويلها لفرص للتطور والنمو. وفقا لهذه النظرية، يلعب الدعم الاجتماعي دورا حيويا في حماية الأشخاص من الآثار الضارة للتوتر وأن أولئك الذين يعانون من الاجهاد الشديد يمكنهم اللجوء الى الآخرين للحصول على الدعم عندما تكون الاوقات صعبة. (سقطني، 2023، ص95)

د) نموذج بارتون "Barton":

حصل بول بارتون على درجة دكتوراة في علم النفس والتنمية البشرية من جامعة شيكاغو عام 1984، عمل كباحث في علم النفس للجيش الأمريكي، أولا في معهد "والتر ويد" للجيش للبحوث في واشنطن، ثم شغل منصب مدير الوحدة الميدانية لعلم النفس في ألمانيا، وبعد ذلك كعالم أبحاث في قسم العلوم السلوكية

والقيادة الأكاديمية العسكرية الأمريكية، طوال حياته المهنية أجرى العديد من الدراسات حول الاجهاد والصحة والتكيف بين الافراد العسكريين.

حاول بارتون البحث عن العوامل والظروف التي تجعل من الانسان يحتفظ بمرونته بالرغم من تعرضه المتكرر للضغط، من أجل هذا فقد إقترح أن فهم هذه العوامل والظروف التي يحافظ الفرد على إثرها بمرونته يمكن من خلالها تطوير هذه المرونة أو حتى الزيادة فيها لدى الأفراد منخفضي المرونة والذين هم عرضة للإجهاد.

وقد بدأ بارتون بالبحث عن طبيعة الضغوطات التي تواجهها القوات في العمليات العسكرية من أجلها تم التطرق للصلابة النفسية مستعينا بالخلفية النظرية لكوبازا، وبعض النتائج التجريبية لها التي توضح أن الصلابة النفسية تعمل على تخفيف الآثار السيئة للضغط والتوتر، والتي يكتسبها الفرد ويمكن تعزيزها واقترح أن الآلية الأساسية في الصلابة النفسية تكمن في كيفية تفسير التجارب المجهدة وفهمها في سياق ظروف الحياة.

واستند على هذه النظرية في التفسير أن القادة العسكريين ذو الصلابة النفسية العالية يسهل عليهم التعامل الايجابي مع الإجهاد من خلال فهم الأحداث والتجارب المجهدة، في اتجاه إيجابي وبناء، فبارتفاع الصلابة النفسية ترتفع قدرة الجنود على خوض المعارك ومواجهة الضغوط القتالية دون ظهور آثار سلبية على الصحة. (سقطني، 2023، ص97)

خلاصة:

الصلابة النفسية هي قدرة الفرد على التكيف مع الضغوط والتحديات والصعوبات التي يواجهها في الحياة، مع الحفاظ على توازنه النفسي والعاطفي، تتمثل في ثلاث مكونات أساسية، الالتزام حيث يظل الشخص ملتزماً بأهدافه وقيمه، التحكم حيث يشعر بالقدرة على السيطرة على ظروفه أو التفاعل معها بفعالية، والتحدي حيث ينظر الى الصعوبات كفرص للنمو والتعلم بدلاً من كونها عوائق.

هذه الصلابة تسهم في تعزيز المرونة النفسية وتحسين جودة الحياة والقدرة على مواجهة الأزمات بثبات وإيجابية.

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية

أولاً: الدراسة الاستطلاعية

ثانياً: الدراسة الأساسية

تمهيد:

تعتبر الدراسة الميدانية الجناح الثاني لأي بحث علمي، ويقوم الجانب الميداني من الدراسات على إجراءات منهجية تتمثل في المنهج العلمي المتبع في الدراسة والعينة التي يتم عليها تطبيق الدراسة والأدوات المستعملة في جمع بيانات الدراسة والأساليب الإحصائية لتحليلها، وقد تم في هذا الفصل التفصيل في كل جانب من هذه الجوانب.

أولاً: الدراسة الاستطلاعية:

الدراسة الاستطلاعية هي مرحلة أولية هامة في البحث، تسبق الدراسة الأساسية، تزود الباحث بمعلومات أولية حول الظاهرة المراد دراستها، كما أنها تمكنه من التعرف على الصعوبات التي يمكن أن تعيقه في الدراسة الأساسية، وبالتالي يسعى لإيجاد حلول لها.

1. الهدف منها: تهدف الدراسة الاستطلاعية الى ما يلي:

- استكشاف مكان الدراسة والتعرف على خصائص أفراد العينة.
- الاسترشاد والإلمام بالمعلومات حول الظاهرة المراد دراستها في الواقع.
- اختبار أدوات ووسائل البحث المعتمدة، والتعرف على مدى صلاحيتها وملاءمتها.
- مدى ملائمة بنود أداة القياس على عينة الدراسة وخصائصها وإدخال التعديلات اللازمة على أدوات البحث إن ظهرت ضرورة ذلك لإعدادها في صورتها النهائية.

2. الاطار المكاني والزمني للدراسة الاستطلاعية:

- الاطار المكاني: لقد تمت الدراسة في 10 مدارس ابتدائية في دائرة بطيوة بوهرا.
- الاطار الزمني: تمت الدراسة في الفترة الممتدة من 19 فيفري الى غاية 05 مارس، أي حوالي أسبوعين.

تم فيها تطبيق أدوات البحث التالية: مقياس الإنهاك النفسي ومقياس الصلابة النفسية.

3. خصائص العينة: تم اختيار العينة بطريقة قصدية ثم تطبيق الاستبيانات وتوزيعهم على عينة بلغ حجمها

حوالي 50 أستاذة من مدارس التعليم الابتدائي وقد تراوحت أعمارهم ما بين 22 و 52 سنة، بمتوسط

عمر قدره 36,76 سنة، وانحراف معياري قدر ب 6,43 وتوزعت حسب الخصائص التالية:

أ) حسب الأقدمية:

تراوحت عدد سنوات الأقدمية لأستاذات مرحلة التعليم الابتدائي ما بين 1 سنة الى 5 سنوات، بمتوسط بلغ

2,34 سنة، وانحراف معياري قدر ب 1,15 .

ب) حسب الحالة الاجتماعية:

جدول رقم (01): توزيع العينة حسب الحالة الاجتماعية

النسبة المئوية	التكرار	الحالة الاجتماعية
14%	07	عزباء
84%	42	متزوجة
02%	01	مطلقة
100%	50	المجموع

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن نسبة تكرار العينة كانت أكثر عند الأساتذة المتزوجات بنسبة مئوية

قدرت ب 84% مقارنة مع بقية الحالات الاجتماعية.

جدول رقم (02): توزيع العينة حسب المؤهل العلمي:

المؤهل العلمي	التكرار	النسبة المئوية
ليسانس	37	74%
ماستر	08	16%
أخرى	05	10%
المجموع	50	100%

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن نسبة تكرار العينة كانت أكثر عند مستوى الليسانس بنسبة مئوية قدرت ب 74% مقارنة مع بقية المستويات الأخرى، أي النسبة الكبيرة من أفراد العينة كانت أساتذة من مستوى الليسانس.

4. أدوات البحث:

أ. وصفها:

✓ مقياس الإنهاك النفسي: لماسلاش (Maslach 1981) (جديات، 2012، ص197)

صمم هذا المقياس لتحديد درجة الإنهاك النفسي عند عمال ينتمون الى مهن القطاع الصحي خاصة (أطباء وممرضين)، والمهن العلائقية عامة (التعليم، الشرطة)، حيث إقترحه كل من ماسلاش وجاكسون طبق أصلا في البيئة الأمريكية لمهن القطاع الصحي (أطباء وممرضين)، والمهن المساعدة أو العلائقية عامة (الأساتذة المدرسين، الشرطة)، يقيس أعراض الإنهاك النفسي.

يتكون المقياس من 22 بندا يسمح بعرض الأبعاد الثلاثة لتناذر الإنهاك النفسي وهي:

- الإنهاك الانفعالي: وهو يقيس الإنهاك العضوي (التعب المزمن) ومدى استنفاد المصادر الانفعالية في العمل، حيث يوصف على أنه شعور بالاستنزاف العاطفي المتواصل والمستمر في محيط العمل، وهو يعتبر أهم بعد من أبعاد الإنهاك النفسي ويمثل حجر الأساس في بناءه، فهو يعتبر المكون الأكثر دلالة عن الإنهاك النفسي في وجهة نظر ماسلاش وآخرون، ويتميز بفقدان الطاقة وشعور الفرد بأن طاقته الانفعالية قد استهلكت وربما يترافق ذلك مع مشاعر التوتر والإحباط، وتذكر (مزياني 2007) أن Taris et Al (1999) يروا أن الإنهاك الإنفعالي يشير الى " شعور الفرد بتوتر إنفعالي زائد واستنزاف مصادره الانفعالية " ويقاس عن طريق مجموع الدرجات التي يحصل عليها الفرد على هذا البعد.
- نقص الشعور العاطفي أو تبدل المشاعر (اللاشخصية): يقيس المشاعر السلبية وحتى التهكمية تجاه المرضى والزملاء.
- نقص الشعور بالإنجاز الشخصي: يقيس أحاسيس عدم الفعالية المهنية والكفاءة وانخفاض تقدير وتحقيق الذات في العمل.

جدول رقم (03): يبين أبعاد مقياس الإنهاك النفسي

أرقام بنوده	البعد
20-16-14-13-8-6-3-2-1	الإنهاك الانفعالي
22-15-11-10-5	نقص الشعور العاطفي
21-19-18-17-12-9-7-4	نقص الشعور بالإنجاز الشخصي

تتراوح الإجابة على البنود من بعض الأحيان في السنة الى كل يوم ويطلب من الشخص وضع علامة في الخانة المناسبة والتي تعبر عن تكرار الشعور لديه، وعند تصحيح استجابات الفرد تعطى درجات من (0 الى 6) بالنسبة لكل بند من بنود المقياس، كما تمنح درجات معكوسة (6 الى 0) لبنود البعد الخاص بنقص الشعور بالإنجاز الشخصي لأنها كلها سالبة.

يطبق مقياس الإنهاك النفسي بصفة فردية أو جماعية، وتتبع في ذلك التعليمات التالية:

أشر بعلامة (x) الى الإجابة التي تراها مناسبة لديك، ونذكرك أنه لا يوجد إجابة خاطئة أو إجابة صحيحة، علما بأن البنود موضوعة في جدول مرقم من 1 الى 22 ويجب الفرد حسب سلم متدرج مؤلف من 7 احتمالات تتراوح بين (0) أبدا الى (6) أقصى درجة وهي دائما، يضم هذا المقياس كما أسلفنا ذكره على ثلاثة أبعاد، ويتم التنقيط باستخدام أرقام تتراوح ما بين (0) الى (6) لندل على درجة هذه الشدة حيث تعطى:

النقطة (0) أبدا

النقطة (1) بعض الأحيان في السنة

النقطة (2) مرة واحدة في الشهر أو أقل

النقطة (3) بعض الأحيان في الشهر

النقطة (4) مرة واحدة في الأسبوع

النقطة (5) بعض الأحيان في الأسبوع

النقطة (6) دائما

ويتم تصحيح المقياس بجمع إجابات كل بعد على حدى وهذا للحصول على درجات وشدة كل بعد ثم يمكن

جمع هذه النتائج لنحصل على شدة الإنهاك النفسي، كما هو مبين في الجدول الآتي:

جدول رقم (04): يبين سلم تنقيط أبعاد مقياس الإنهاك النفسي حسب ماسلاش (العزیز، 2016، ص379)

البعاد	منخفض	متوسط	مرتفع
الإنهاك الانفعالي	أقل من 16	17 - 26	أكثر من 27
نقص الشعور العاطفي	أقل من 6	7 - 12	أكثر من 13
نقص الشعور بالإنجاز الشخصي	أقل من 31	32 - 38	أكثر من 39

يفهم من الجدول أن الإنهاك الانفعالي المرتفع + نقص الشعور العاطفي المرتفع + نقص الشعور بالإنجاز الشخصي المرتفع = مستوى إنهاك نفسي مرتفع.

وللحصول على جميع المعلومات يجب الإجابة على كل البنود بدون استثناء.

بعد الحصول على شدة كل بعد نقوم بربط هذه النتائج ومنه نتحصل على شدة الإنهاك النفسي حيث:

– إنهاك نفسي مرتفع = إنهاك انفعالي مرتفع + نقص الشعور العاطفي مرتفع + نقص الشعور بالإنجاز الشخصي المنخفض.

– إنهاك نفسي متوسط = شدة متوسطة في الأبعاد الثلاثة.

– إنهاك نفسي منخفض = إنهاك إنفعالي منخفض + نقص الشعور العاطفي منخفض + نقص الشعور بالإنجاز الشخصي المرتفع.

– شروط تطبيق المقياس حسب (Maslach, Jackson, leiter 1997)

يستغرق تطبيق مقياس Maslach Burnout Inventory ما بين (5) و (10) دقائق لكل فرد ولتفادي ميل

وإنحياز الأجوبة يستحسن أن يتم التطبيق في الظروف الآتية:

(1) الإجابة الفردية:

يجب أن تكون الإجابة في منأى عن الآخرين (بعيدا عن الآخرين) بحيث تتم الإجابة على المقياس بشكل منفرد، ويستحسن أن يتم أخذ المقياس الى المنزل بحيث يتم ملئه في وقت فراغه. وهذا الإجراء يسمح بالإجابة بعيدا عن التأثير بحديث الأصدقاء والزملاء من جهة، ومن جهة أخرى يسمح باستكمال الإجابة على كل البنود.

(2) تجنب الإشارة الى الإنهاك النفسي:

تختلف آراء الأشخاص واعتقاداتهم حول موضوع الإنهاك النفسي وللحد من الأثر الرجعي لبعض هذه الاعتقادات أو التوقعات يجب أن لا يعلم المستجوب أن هذا المقياس خاص بالإنهاك النفسي لذلك يمكن تقديم مقياس على أنه خاص باتجاهات الفرد نحو عمله.

لا توجد أي مواصفات أو إجراءات تخص مطبق المقياس، غير أنه يجب أن يكون من طرف المشرف أو الإداري الذي له نوع من السلطة المباشرة على الفرد المجيب، وهذا لتفادي الضغط أو التحيز في الإجابة، لذلك يستحسن أن ينظر الى المطبق على أنه شخص محايد.

(3) الحفاظ على سرية المستجوب:

نظرا لحساسية طبيعة بعض بنود المقياس، يجب أن يشعر المستجوبون بالراحة أثناء تعبيرهم عن مشاعرهم الحقيقية لذلك من المستحسن أن تحافظ على سرية المستجوب (Anonymous) (خلو الإستمارة من الإسم) بحيث يمكن إستعمال الأرقام أو الرموز إذا تطلب الأمر ذلك.

✓ مقياس الصلابة النفسية: من إعداد عماد محمد أحمد مخيمر (2002) وتقنين معمريه بشير (2011) (سعدى، 2022، ص250)

هي أداة تعطي تقديرا كميا لصلابة الفرد النفسية أعدها مخيمر عماد (2002)، وتتكون الأداة في الأصل من 47 بنداً، موزعة على ثلاثة أبعاد هي:

▪ الإلتزام وقيسه 16 بند.

▪ التحكم: وقيسه 15 بند، وأضاف معمريه بشير (2011) الى هذا البعد بنداً واحداً وهو رقم 47، فصار عددها 16 بنداً.

▪ التحدي: وقيسه 16 بند.

وصار عدد البنود في المقياس كله 48 بنداً. وتصحح إجابات المفحوصين ضمن أربعة بدائل حسب المقياس المقنن من طرف معمريه بشير وهي: (لا _ قليلاً _ متوسط _ كثيراً) وقد قامت الباحثة بوشكيمة أحلام نبيلة عند إعدادها لمذكرة مقدمة لنيل درجة الماجستير في علم النفس تحت عنوان " السعادة النفسية وعلاقتها بكل من الصلابة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة لدى الطلبة الجامعيين" للسنة الجامعية (2015-2016) باستشارة الأستاذ بشير معمريه وأخذ الإذن منه في تحويل البدائل الأربعة الى ثلاثة حيث جعلت إجابات المفحوصين ضمن ثلاثة بدائل وهي: (تتطبق دائماً - تتطبق أحياناً - لا تتطبق أبداً) وتتراوح الدرجة لكل عبارة ما بين ثلاث درجات ودرجة واحدة بمعنى (إذا كانت الإجابة تتطبق دائماً 1، إذا كانت تتطبق أحياناً 2، إذا كانت لا تتطبق أبداً 1) وبذلك يتراوح المجموع الكلي للأداة ما بين 48 الى 144 درجة، حيث يشير إرتفاع الدرجة إلى إرتفاع الصلابة النفسية، وهذا ما اعتمدت عليه الطالبة الباحثة في هذه الدراسة.

➤ أبعاد مقياس الصلابة النفسية:

- الإلتزام: هو نوع من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله، وهذا البعد يتكون من 16 عبارة، وتشير الدرجة المرتفعة على هذا البعد إلى أن الفرد أكثر إلتزاماً اتجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين.
 - التحكم: يشير إلى مدى اعتقاد الفرد بإمكانه أن يكون له تحكم فيما يلقاه من أحداث، ويتحمل المسؤولية الشخصية عما يحدث له، وهذا البعد يتكون من 16 عبارة، وتشير الدرجة المرتفعة على هذا البعد إلى أن الفرد لديه تحكم واعتقاد في مسؤوليته الشخصية عما يحدث له.
 - التحدي: هو اعتقاد الفرد أن ما يطرأ من تغيرات على جوانب حياته هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديداً له، مما يساعده على المبادأة واستكشاف البيئة ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعد الفرد على مواجهة الضغوط بفاعلية.
- وهذا البعد يتكون من 16 عبارة، وتشير الدرجة المرتفعة على هذا البعد إلى اعتقاد الفرد بأن أي تغيير يطرأ على حياته إنما هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديداً له مما يساعده على المبادأة والاستكشاف والتحدي.

جدول رقم (05): يبين أبعاد مقياس الصلابة النفسية

أرقام بنوده	البعد
46_43_40_37_34_31_28_25_22_19_16_13_10_7_4_1	الإلتزام
47_44_41_38_35_32_29_26_23_20_17_14_11_8_5_2	التحكم
48_45_42_39_36_33_30_27_24_21_18_15_12_9_6_3	التحدي

الفقرات السالبة: تتمثل في: 47_46_42_38_37_36_35_32_28_25_23_21_16_11_7

➤ مستويات مقياس الصلابة النفسية: (زياني، 2020، ص67)

إذا كان مجموع الدرجات تتراوح ما بين (48_78) فإن هذا يعني أن مستوى الصلابة لدى المفحوص منخفض.

إذا كان مجموع الدرجات تتراوح ما بين (79_109) فإن هذا يعني أن مستوى الصلابة لدى المفحوص متوسط.

إذا كان مجموع الدرجات تتراوح ما بين (110_144) فإن هذا يعني أن مستوى الصلابة لدى المفحوص مرتفع.

ب. الخصائص السيكومترية:

➤ الصدق:

أولاً: مقياس الإنهاك النفسي:

▪ حساب الصدق في البيئة الأصلية:

يتمتع المقياس الأصلي بمستوى جيد من الصدق وذلك من خلال دراسة كل من (ماسلاش وجاكسون) بتطبيق المقياس على عينة تتكون من 1316 مهني في القطاع الاجتماعي، فتحصلتا على معاملات تناسق داخلي كرومباخ بالنسبة للمستويات الثلاثة كالتالي:

الإنهاك الإنفعالي: ألفا = 0,90

نقص الشعور التعاطفي: ألفا = 0,79

نقص الشعور بالإنجاز الشخصي: ألفا = 0,71

واهتم كل من (Dion and tessier 1994) بدراسة صدق مقياس الإنهاك النفسي لماسلاش وجاكسون بعد ترجمته للغة الفرنسية على عينتين مكونة من 260 مربية في روضة الأطفال و123 ممرضة.

فكانت معاملات الصدق العاملي والصدق التناسقي تؤكد الخصائص السيكومترية للمقياس المترجم الى اللغة الفرنسية وهي كالتالي:

1. الصدق العاملي: أخضعت المعطيات لتحليل عاملي بتدوير الفاريمكس فكان معامل الصدق العاملي يقدر ب 0,86 وتجدر الإشارة الى أن دراسات عديدة قد أثبتت الصدق العاملي للمقياس كدراسة (Green et Walkey 1988) ودراسة (Belcastro et Al 1983)

2. الصدق التناسقي: تم مقارنة مقياس (MBI) المترجم الى اللغة الفرنسية مع أربع مقاييس للصحة العقلية من بينها مقياس الإكتئاب ل(Beck) ومقياس الضغط النفسي ل

(Fillion lemyre tessier 1990) حيث إفترضا إرتباطات معتدلة لكن دالة بين المستويات الثلاثة لمقياس الإنهاك وهذه المقاييس وجاءت معاملات التناسق الداخلي بالترتيب: 0,88، 0,64 و 0,78 بالنسبة لمستويات الإنهاك الإنفعالي، نقص الشعور التعاطفي، ونقص الإنجاز الشخصي .

أما بالنسبة للصدق التناسقي فقد أظهر المقياس إرتباطات دالة تتراوح بين 0,38 الى 0,67 مع مقاييس الصحة العقلية الأربعة بما فيها مقياس الإكتئاب ومقياس الضغط النفسي.

▪ حساب الصدق في البيئة العربية: (جديات، 2012، ص203)

لقد أسفرت سلسلة من الأبحاث على جدوى مقياس الإنهاك النفسي لماسلاش (1981) في الدراسات العربية حيث قام عدد من الباحثين باستخراج دلالات جيدة من الصدق للنسخة المعربة من المقياس، فقد قام دواني وزملاؤه، وأبو هلال وسلامة (1992) بعرض المقياس على مجموعة من الأساتذة المتخصصين، بالإضافة

الى ذلك تحقق كل من الوابلي (1995)، ومحمد عبد الرحمان الطوالبة (1999) من صدق المقياس بعد ترجمته للغة العربية، بعرضه على عشرة محكمين للتأكد من صحة تعريبه ومناسبته لهدف الدراسة.

كما قام دواني وآخرون (1989) باستخراج معاملات الإتساق الداخلي لكل بعد من أبعاد المقياس وللمقياس ككل، حيث بلغت قيمة الإنهاك الإنفعالي (0,80) ونقص الشعور التعاطفي (0,60)، ونقص الشعور بالإنجاز الشخصي (0,86)، كما بلغ معامل الإتساق الداخلي للمقياس ككل (0,70).

■ حساب الصدق في المجتمع الجزائري: (جديات، 2012، ص204)

لقد تم استخدام مقياس الإنهاك النفسي المعرب من طرف محمد عبد الرحمان طوالبه (1999) في عدة بحوث علمية كدراسة جلولي شتوحي نسيم (2003) على ممرضي مستشفى مصطفى باشا، وميهوبي فوزي (2007) على ممرضي القطاع الصحي بالجزائر العاصمة، كما طبق أيضا من طرف جرادي التيجاني (2007) على معلمي المدارس الابتدائية.

وقامت الباحثة أبقار فريدة (2007) إثر دراستها للاحتراق النفسي لدى مستشاري التوجيه المدرسي والمهني، بعرض المقياس على مجموعة من الأساتذة المحكمين من جامعة الجزائر، حيث أجمع المحكمين على صدق المقياس وصلاحيته للاستخدام على المجتمع الجزائري ووضوح العبارات وسلامة التعريب.

كما تم الإعتماد على النسخة الجزائرية المعربة التي قامت بترجمتها وتقنينها " نصرأوي صباح" وطبقتها على البيئة الجزائرية، ولقد تم تعريب النسخة الأصلية من خلال إتباع الخطوات العلمية للترجمة، وفي ضوء توجيهات المترجمين أجريت تعديلات، تم في ضوئها صياغة النسخة المعربة من مقياس الإحتراق النفسي (الإنهاك النفسي) لماسلاش (Hss- MBI) جربت هذه الأخيرة على عينة قوامها (8 أساتذة في الأطوار الثلاثة، أستاذ جامعي، أطباء وممرضين)، بهدف التأكد من وضوح صياغة البنود ولغتها، وفي ضوء ملاحظاتهم تم التعديل للوصول الى إخراج النسخة النهائية المعربة من المقياس، ومن أجل تقنينها تم تطبيق

على عينة عنقودية قوامها (2251) شملت: 924 من أساتذة الأطوار الثلاثة (إبتدائي، متوسط، ثانوي)، و 423 من أساتذة التعليم الجامعي و 904 من الأطباء والمرضى. (سقطني، 2023، ص165)

ومن أجل تقدير صدق درجات المقياس تم الإعتماد على :

صدق التكوين الفرضي: من خلال تطبيق طريقة التحليل العاملي، حيث تم التوصل أن البنود تتشبع مع بعضها البعض، وبعد تدوير هذه الارتباطات بين بنود المقياس باستخدام التدوير المتعامد (Orthogonale Rotation) طريقة الفاريماكس (Varimax)، وتم التوصل الى أن البنود تتشبع على نفس العوامل الثلاثة التي وردت في النسخة الأصلية (الإنهاك العاطفي، نقص الشعور التعاطفي، نقص الشعور بالإنجاز الشخصي). أما في دراستنا الحالية فتم حساب الصدق بطريقة الاتساق الداخلي أي ارتباط الفقرة بالبعد الذي تنتمي إليه وتقاس بمعادلة بيرسون.

1. البعد الأول: الإنهاك الإنفعالي

جدول رقم (06): يوضح معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للبعد

رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط
01	**0,621	06	*0,333
02	**0,730	07	**0,439
03	**0,518	08	**0,656
04	**0,669	09	**0,531
05	**0,512		

*دالة عند 0,05 **دالة عند 0,01

من خلال الجدول نلاحظ أن معاملات الارتباط لدى العينة الاستطلاعية ($n=50$) تتراوح ما بين 0,439 و 0,730 للعبارات التي يتكون منها الاستبيان عند مستوى الدلالة 0,01، وبالنسبة للعبارات التي يتكون منها الاستبيان عند مستوى الدلالة 0,05 فهي العبارة 0,333، وهذه المعاملات مقبولة وكافية للدلالة على صدق فقرات هذا البعد.

2. البعد الثاني: نقص الشعور التعاطفي

جدول رقم (07): يوضح معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للبعد

معامل الارتباط	رقم الفقرة
**0,721	01
**0,764	02
**0,811	03
**0,566	04
0,182	05

**دالة عند 0,01

من خلال الجدول نلاحظ أن معاملات الارتباط لدى العينة الاستطلاعية ($n=50$) كانت كلها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة في هذا البعد 0,01 ، سوى العبارة المظللة غير دالة إحصائياً وهي رقم (05) وهذه المعاملات مقبولة وكافية للدلالة على صدق فقرات هذا البعد.

3. البعد الثالث: نقص الشعور بالإنجاز الشخصي

جدول رقم (08): يوضح معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للبعد

رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط
01	**0,463	05	**0,742
02	**0,475	06	**0,624
03	**0,537	07	**0,791
04	**0,374	08	**0,594

** دالة عند 0,01

من خلال الجدول نلاحظ أن معاملات الارتباط لدى العينة الاستطلاعية (ن=50) كانت كلها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0,01، وهذه المعاملات مقبولة وكافية للدلالة على صدق فقرات هذا البعد.

4) إرتباط الأبعاد مع المجموع:

جدول رقم (09): يوضح معاملات ارتباط الأبعاد الثلاثة مع المجموع الكلي

البعد	المجموع الكلي
الإنهاك الانفعالي	**0,855
نقص الشعور التعاطفي	**0,668
نقص الشعور بالإنجاز الشخصي	**0,740

**دالة عند 0,01

يظهر من خلال الجدول أعلاه أن أبعاد الإنهاك النفسي الثلاثة كانت علاقتها دالة إحصائياً مع المجموع الكلي للاستبيان، وبالتالي يمكن تطبيقه في الدراسة الأساسية بكل ثقة.

ثانياً: مقياس الصلابة النفسية:

■ حساب الصدق في البيئة الأصلية:

لقد قام مخيمر (2000) بحساب صدق هذا المقياس بمعاملات الارتباط بين كل بند والدرجة الكلية للمقياس والتي تراوحت بين (0,22 و 0,72)، وهي دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0,01 و 0,05). (لخنش، 2022، ص56)

■ أما في البيئة المحلية:

فقد قام بشير معمرية (2011)، بعنوان " تقنين قائمة الصلابة النفسية على البيئة الجزائرية" والتي هدفت للتحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس الصلابة النفسية ل (مخيمر)، حيث تكونت عينة الدراسة من (392) فرداً منهم (191 ذكور، 201 إناث)، ولحساب صدق المقياس استخدم الباحث الصدق التمييزي باستعمال المقارنة الطرفية على عينتين من الذكور، حجم كل عينة يساوي 26 فرداً بواقع سحب 27% من العينة الكلية، حيث أسفرت النتائج على قيمة (ت) (13,14) للدرجة الكلية وجاءت قيمة (ت) للأبعاد الثلاثة الالتزام (24,71)، والتحكم (15,17) والتحدي (35,96)، كلها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0,01). (لخنش، 2022، ص56)

من خلال ما تم عرضه من دراسات سابقة يتبين لنا أنه تم التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس الصلابة النفسية وبأساليب إحصائية متنوعة سواء في البيئة الأصلية للمقياس أو البيئة المحلية، مما يعطي مؤشر الثقة بهذا المقياس وأنه يمكن الإطمئنان إليه أثناء التطبيق.

أما في دراستنا الحالية فتم حساب الصدق بطريقة الاتساق الداخلي أي إرتباط الفقرة بالبعد الذي تنتمي إليه وتقاس بمعادلة بيرسون.

1. البعد الأول: الإلتزام

جدول رقم (10): يوضح معاملات الارتباط بين درجة كل الفقرة والدرجة الكلية للبعد

رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط
01	0,515**	09	0,092
02	0,237	10	0,176
03	-0,005	11	0,377**
04	0,208	12	0,265
05	0,139	13	0,369**
06	-0,026	14	0,532**
07	0,448**	15	0,329*
08	0,370**	16	0,286*

*دالة عند 0,05 **دالة عند 0,01

من خلال الجدول نلاحظ أن معاملات الارتباط لدى العينة الاستطلاعية (ن=50) تتراوح ما بين 0,369 و 0,532 للعبارات التي يتكون منها الاستبيان عند مستوى الدلالة 0,01، وبالنسبة للعبارات التي يتكون منها الاستبيان عند مستوى الدلالة 0,05 فهي تتراوح بين 0,286 و 0,329، وهذه المعاملات مقبولة وكافية للدلالة على صدق فقرات هذا البعد، سوى العبارات المظللة فهي غير دالة إحصائياً وهي: (02، 03، 04، 05، 06، 09، 10، 12)

2. البعد الثاني: التحدي

جدول رقم (11): يوضح معاملات الارتباط بين درجة كل الفقرة والدرجة الكلية للبعد

معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة
0,132	09	0,099	01
0,225	10	0,240	02
0,228	11	0,123	03
0,129	12	0,078	04
0,224	13	**0,422	05
0,245	14	**0,528	06
0,213	15	0,041	07
0,237	16	**0,372	08

**دالة عند 0,01

من خلال الجدول نلاحظ أن معاملات الارتباط لدى العينة الاستطلاعية (ن=50) تتراوح ما بين 0,372

و0,528 للعبارات التي يتكون منها الاستبيان عند مستوى الدلالة 0,01، وهذه المعاملات مقبولة وكافية

للدلالة على صدق فقرات هذا البعد، أما العبارات المتبقية المظلمة فكلها غير دالة إحصائياً.

3. البعد الثالث: التحكم

جدول رقم (12): يوضح معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للبعد

معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة
**0,566	09	**0,604	01
*0,357	10	**0,385	02
**0,463	11	**0,406	03
-0,043	12	**0,380	04
0,201	13	**0,473	05
-0,172	14	**0,442	06
**0,457	15	0,050	07
**0,620	16	**0,394	08

*دالة عند 0,05 **دالة عند 0,01

من خلال الجدول نلاحظ أن معاملات الارتباط لدى العينة الاستطلاعية (ن=50) تتراوح ما بين 0,380 و 0,620 للعبارات التي يتكون منها الاستبيان عند مستوى الدلالة 0,01، وبالنسبة للعبارات التي يتكون منها الاستبيان عند مستوى الدلالة 0,05 فهي 0,357 وهذه المعاملات مقبولة وكافية للدلالة على صدق فقرات هذا البعد.

أما بالنسبة للعبارات المظللة فهي غير دالة إحصائياً وهي: (07، 12، 13، 14)

4. إرتباط الابعاد مع المجموع:

جدول رقم (13): يوضح معاملات ارتباط الابعاد الثلاثة مع المجموع الكلي

المجموع الكلي	البعد
**0,673	الالتزام
**0,615	التحدي
**0,797	التحكم

يظهر من خلال الجدول أعلاه أن أبعاد الصلابة النفسية الثلاثة كانت علاقتها دالة إحصائيا مع المجموع الكلي للاستبيان وبالتالي يمكن تطبيقه في الدراسة الأساسية بكل ثقة.

➤ الثبات:

أولا: مقياس الانهاك النفسي:

▪ حساب الثبات في البيئة الأصلية:

➤ كانت معاملات الثبات عن طريق تطبيق المقياس وإعادة تطبيقه بعد مرور أسبوعين إلى أربعة أسابيع،

على الأبعاد الثلاثة للمقياس كالآتي: (جديات، 2012، ص201)

الإنهاك الإنفعالي: ألفا = 0,82

نقص الشعور التعاطفي: ألفا = 0,60

نقص الشعور بالإنجاز الشخصي: ألفا = 0,80

كما كانت معاملات الثبات الزمني بالنسبة للمستويات الثلاثة على الترتيب 0,61، 0,59، و0,56 بعد مرور

سنة.

➤ كما اهتم كل من (Dion and tessier 1994) بدراسة ثبات مقياس الإنهاك النفسي لماسلاش وجاكسون بعد ترجمته للغة الفرنسية بطريقة الإتساق الداخلي حيث كانت معاملات كرونباخ مشابهة لتلك التي حصلت عليها ماسلاش وجاكسون على المستويات الثلاثة:

الإنهاك الإنفعالي: ألفا = 0,90

نقص الشعور التعاطفي: ألفا = 0,64

نقص الشعور بالإنجاز الشخصي: ألفا = 0,74

ومنه فقد أثبتت النتائج وجود علاقة معتدلة لكنها دالة بين المستويات الثلاثة للمقياس.

➤ وتم حساب بطريقة الثبات الزمني حيث تم التأكد من الثبات الزمني بفحص الارتباطات بين المعطيات المحصل عليها وهذا بعد مرور سنة على التطبيق الاول فجاءت معاملات الارتباط بيرسون كالتالي:

الإنهاك الإنفعالي: ألفا = 0,56

نقص الشعور التعاطفي: ألفا = 0,50

نقص الشعور بالإنجاز الشخصي: ألفا = 0,46

➤ كما تم مقارنة مقياس (MBI) المترجم الى اللغة الفرنسية مع أربع مقاييس للصحة العقلية من بينها مقياس الإكتئاب ل Beck ومقياس الضغط النفسي ل (Fillion lemyre tessier 1990) حيث إفترضا إرتباطات معتدلة لكن دالة بين المستويات الثلاثة لمقياس الإنهاك وهذه المقاييس وجاءت معاملات التناسق الداخلي بالترتيب كالتالي:

الإنهاك الانفعالي: ألفا = 0,88

نقص الشعور التعاطفي: ألفا = 0,63

نقص الشعور بالإنجاز الشخصي: ألفا = 0,78

■ حساب الثبات في البيئة العربية: (جديات، 2012، ص203)

➤ قام أبو هلال وسلامة باستخراج معاملات الثبات لأبعاد المقياس، حيث كانت (0,84) لبعد الإنهاك الإنفعالي، و(0,76) لبعد نقص الشعور التعاطفي، و(0,71) لبعد نقص الشعور بالإنجاز الشخصي، أما في دراسة الوابلي (1990) فقد بلغت قيمة معاملات الثبات باستخدام معادلة ألفا كرونباخ للأبعاد الثلاثة على التوالي: (0,83)، (0,72)، (0,86)

➤ و قامت الباحثة نوال بنت عثمان بن أحمد الزهواني (2008) بحساب ثبات المقياس عن طريق استخراج معاملات الإتساق الداخلي بمعادلة ألفا كرونباخ لكل بعد من أبعاد المقياس على حدة، بالإضافة الى الثبات الكلي للمقياس، وكانت النتائج تدل على مستوى عالي من الثبات كالتالي:

الإنهاك الإنفعالي: ألفا = 0,88

نقص الشعور التعاطفي: ألفا = 0,73

نقص الشعور بالإنجاز الشخصي: ألفا = 0,86

الثبات الكلي: ألفا = 0,68

■ حساب الثبات في المجتمع الجزائري: (جديات، 2012، ص204)

➤ قد تحققت الباحثة حاتم وهيبة، إثر دراستها لأثر الإنهاك النفسي لدى أطباء مصلحة الإستعجالات بمستشفيات العاصمة، من ثبات المقياس بحساب معامل التناسق الداخلي بين بنود هذا المقياس بالنسبة للمستويات الثلاثة (بنود التي تقيس الإنهاك الانفعالي، البنود التي تقيس نقص الشعور التعاطفي، والبنود

التي تقيس نقص الإنجاز الشخصي) على عينة أطباء قوامها 300 طبيب وطبيبة وكانت نتائج معاملات ألفا كرونباخ كالتالي:

- بالنسبة للبنود التسعة التي تقيس الإنهاك الانفعالي تحصلت على 0,77 وهو دال إحصائيا على ثبات بنود هذا المستوى من المقياس.
 - بالنسبة للبنود الخمسة التي تقيس نقص الشعور التعاطفي تحصلت على 0,69 وهو دال إحصائيا على ثبات بنود هذا المستوى.
 - بالنسبة للبنود الثمانية التي تقيس نقص الإنجاز الشخصي تحصلت على 0,74 وهو دال إحصائيا على ثبات بنود هذا المستوى من المقياس.
 - بالنسبة للبنود (22) المكونة للمقياس ككل تحصلت على 0,74 والذي يدل على اتساق داخلي جيد.
- كما قامت الباحثة بأبصار فريدة (2007) باستخراج معاملات الاتساق الداخلي لكل بعد من الأبعاد الثلاثة للمقياس وذلك باستعمال معادلة كرونباخ على عينة استطلاعية مستقلة قوامها 20 مستشار، وقد بلغت معاملات الاتساق على التوالي: (0,87)، (0,58)، (0,84)، و (0,65) للمقياس ككل.
- و تم الإعتماد على النسخة الجزائرية المعربة التي قامت بترجمتها وتقنينها نصراوي صباح وطبقته على البيئة الجزائرية، ومن أجل تقدير ثبات درجات المقياس تم استخدام طريقة التطبيق لمرة واحدة ومن حساب معامل الاتساق الداخلي الذي كان مرتفعا ودالا (0,84) وكذا التجزئة النصفية باستخدام معادلة جتمان (Guttman)، والتي أفرزت أيضا عن معامل ثبات مقبول قدر ب (0,87، 0,88) لجزئي المقياس مع درجات المقياس الكلية، و (0,95) بين جزئي المقياس. (سقطني، 2023، ص165)
- أما في دراستنا الحالية فقد تم حساب ثبات المقياس بطريقة التناسق الداخلي (معادلة ألفا كرومباخ) حسب الأبعاد الثلاثة وجاءت نتائجه في الجدول الموالي :

1. البعد الأول: الإنهاك الانفعالي:

جدول رقم (14): يوضح معامل الثبات لبعد الإنهاك الانفعالي

عدد الفقرات	معامل الثبات
09	0,713

نستنتج من خلال الجدول أن قيمة معامل الثبات بمعادلة ألفا كرومباخ بلغت 0.713 وهي دالة إحصائية، ومنه فإن بعد الإنهاك الانفعالي يتميز بدرجة عالية من الثبات.

2. البعد الثاني: نقص الشعور التعاطفي

جدول رقم (15): يوضح معامل الثبات لبعد نقص الشعور التعاطفي

عدد الفقرات	معامل الثبات
05	0,622

قدرت قيمة معامل الثبات في هذا البعد ب 0,622 وبعد حذف العبارة غير الدالة أعيد حساب الثبات بنفس الطريقة، فارتفع معامل الثبات الى القيمة المعروضة في الجدول الموالي:

عدد الفقرات	معامل الثبات
04	0,709

نستنتج من خلال الجدول أن قيمة معامل الثبات بمعادلة ألفا كرومباخ بلغت 0,709 وهي دالة إحصائية، ومنه فإن بعد نقص الشعور التعاطفي يتميز بدرجة عالية من الثبات.

3. البعد الثالث: نقص الشعور بالإنجاز الشخصي

جدول رقم (16): يوضح معامل الثبات لبعد نقص الشعور بالإنجاز الشخصي

عدد الفقرات	معامل الثبات
08	0,687

نستنتج من خلال الجدول أن قيمة معامل الثبات بمعادلة ألفا كرومباخ قدرت ب 0,687 وهي دالة إحصائياً، ومنه فإن بعد نقص الشعور بالإنجاز الشخصي يتميز بدرجة عالية من الثبات.

ثانياً: مقياس الصلابة النفسية: (لخنش، 2022، ص56)

■ في البيئة الأصلية:

دراسة مخيمر (2000)، حيث بينت نتائج تقدير الثبات بطريقة معامل (ألفا كرومباخ) عن القيمة (0,75) للدرجة الكلية و(0,69) لبعد الإلتزام، (0,76) لبعد التحكم و(0,72) لبعد التحدي.

■ في البيئة المحلية:

دراسة معمريّة بشير (2011) أسفرت نتائج تقدير الثبات بطريقة (ألفا كرومباخ) على القيمة (0,826) وبطريقة الإستقرار عبر الزمن (التطبيق وإعادة التطبيق) القيمة (0,612).

أما في دراستنا الحالية قتم حساب ثبات المقياس بطريقة التتاسق الداخلي (معادلة ألفا كرومباخ) حسب الأبعاد الثلاثة، وجاءت نتائجه كالتالي:

1. البعد الأول: الإلتزام

جدول رقم (17): يوضح معامل الثبات لبعد الإلتزام

عدد الفقرات	معامل الثبات
16	0.125

بلغت قيمة معامل الثبات في هذا البعد 0,125 وبعد حذف العبارات غير الدالة وعددها (08) أعيد حساب الثبات بنفس الطريقة، فارتفع معامل الثبات الى القيمة المعروضة في الجدول التالي:

عدد الفقرات	معامل الثبات
08	0.435

نستنتج من خلال الجدول أن قيمة معامل الثبات بمعادلة ألفا كرومباخ قدرت بـ 0,435 وهي دالة إحصائية، ومنه فإن بعد الإلتزام يتميز بدرجة عالية من الثبات.

2. البعد الثاني: التحدي

جدول رقم (18): يوضح معامل الثبات لبعد التحدي

عدد الفقرات	معامل الثبات
16	-0,302

قدرت قيمة معامل الثبات في هذا البعد بـ -0,302 وبعد حذف العبارات غير الدالة وعددها (13) أعيد حساب الثبات بنفس الطريقة، فارتفع معامل الثبات الى القيمة المعروضة في الجدول الموالي

عدد الفقرات	معامل الثبات
03	0,561

نستنتج من خلال الجدول أن قيمة معامل الثبات بمعادلة ألفا كرومباخ قدرت بـ 0,561 وهي دالة إحصائية، ومنه فإن بعد التحدي يتميز بدرجة عالية من الثبات.

3. البعد الثالث: التحدي

جدول رقم (19) يوضح معامل الثبات لبعد التحكم

معامل الثبات	عدد الفقرات
0,436	16

قدرت قيمة معامل الثبات في هذا البعد بـ 0,436 وبعد حذف العبارات غير الدالة وعددها (04) أعيد

حساب الثبات بنفس الطريقة، فارتفع معامل الثبات الى القيمة المعروضة الجدول التالي:

معامل الثبات	عدد الفقرات
0,712	12

نستنتج من خلال الجدول أن قيمة معامل الثبات بمعادلة ألفا كرومباخ قدرت بـ 0,712 وهي دالة إحصائية،

ومنه فإن بعد التحكم يتميز بدرجة عالية من الثبات.

5. نتائج الدراسة الاستطلاعية:

بالنسبة لاستبيان الإنهاك النفسي فقد تم حذف عبارة واحدة جاءت معاملاتها غير دالة إحصائية ليصبح

الاستبيان في شكله النهائي مكون من 21 عبارة.

أما بالنسبة للاستبيان الصلابة النفسية فقد تم حذف 25 عبارة جاءت معاملاتها غير دالة إحصائية ليصبح

الاستبيان في شكله النهائي مكون من 23 عبارة.

بعد التأكد من صلاحية الأدوات المستعملة في الدراسة الاستطلاعية تم الإنتقال الى الدراسة الأساسية لجمع المعطيات حول متغيرات البحث وتحليلها إحصائياً.

1. منهج الدراسة:

استخدمنا في دراستنا هذه المنهج الوصفي الإحصائي والذي يعتبر من المناهج المستعملة في دراسة الظاهرة، كما توجد في الواقع ويهتم بوصفها وصفاً دقيقاً ويعبر عنها كميّاً وكماً، فالتعبير الكيفي يصف لنا الظاهرة ويوضح خصائصها، أما التعبير الكمي فيعطيها وصفاً رقمياً يوضح مقدار هذه الظاهرة أو حجمها أو درجة ارتباطها مع الظواهر الأخرى. (الدليمي، 2016، ص98)

2. عينة الدراسة ومواصفاتها:

تكونت عينة الدراسة الأساسية من 101 أستاذة من المدارس الابتدائية في دائرة بطيوة ولاية وهران، تتراوح أعمارهم بين 22 و 57 سنة، بمتوسط عمر 35,95 سنة، وإنحراف معياري قدر ب 6,32 .
و تراوحت سنوات الأقدمية بين 1 سنة و 5 سنوات، حيث قدر متوسط الأقدمية ب 2,13، وإنحراف معياري قدره 1,19.

أ) الحالة الاجتماعية:

جدول رقم (20): توزيع العينة حسب الحالة الاجتماعية

الحالة الاجتماعية	التكرار	النسبة المئوية
عزباء	20	%19,80
متزوجة	76	% 75,20
مطلقة	05	% 05
المجموع	101	% 100

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن نسبة تكرار العينة كانت أكثر عند الأساتذة المتزوجات حيث بلغت نسبتهم % 75,20 ، أي أن النسبة الكبيرة من أفراد العينة كانت عند الأساتذات المتزوجات مقارنة بالحالات الاجتماعية الأخرى.

ب) المؤهل العلمي:

جدول رقم (21): توزيع العينة حسب المؤهل العلمي

المؤهل	التكرار	النسبة المئوية
ليسانس	66	%65,35
ماستر	27	%26,73
أخرى	08	% 07,92
المجموع	101	%100

من خلال الجدول نلاحظ أن نسبة تكرار العينة كانت أكثر عند مستوى الليسانس بنسبة مئوية قدرت ب % 65,35 ، مقارنة بالمستويات الأخرى، أي أن النسبة الكبيرة من أفراد العينة كانت عند أساتذة مستوى الليسانس.

3. أدوات الدراسة: تم إستعمال في هذه الدراسة أدوات تمثلت في:

أ) مقياس الإنهاك النفسي:

وتكون في صورته النهائية من 21 عبارة، حيث تم حذف عبارة غير دالة إحصائيا كما بينها سابقا،

علما أنه كان يتكون من 22 عبارة في صورته الأولى. (حسب الملحق رقم 01)

ب) مقياس الصلابة النفسية:

وتكون في صورته النهائية من 23 عبارة، حيث تم حذف العبارات غير الدالة إحصائيا كما بينها سابقا،

علما أنه كان يتكون من 48 عبارة في صورته الأولى. (حسب الملحق رقم 01)

4. تطبيق الأدوات:

بعد التأكد من إستمارة الإنهاك النفسي واستمارة الصلابة النفسية أنهما صالحتين للدراسة الأساسية، فقد تم تطبيقهما في شكلهما النهائي على أفراد عينة البحث التي قدرت ب 101 أستاذة، من أجل معرفة مستوى الإنهاك النفسي والصلابة النفسية لديهم، حيث تم الاتصال بالإدارة وبرمجة اللقاء مع الأستاذات من أجل شرح لهن الهدف من هذه الدراسة وتوضيح التعليمات وكيفية الاجابة على الاستمارة وبأن عليهن الاجابة بكل مصداقية، واختيار البديل المناسب الذي يتناسب مع اجاباتهم حتى نتعرف بكل دقة ووضوح على مستويات الانهاك والصلابة النفسية لديهم.

5. الأساليب الإحصائية:

تم تحليل المعطيات احصائيا باستعمال الحزمة الاحصائية في العلوم الاجتماعية Spss من خلال استخدام

الاساليب الاحصائية التالية:

- التكرارات والنسبة المئوية.
- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية
- معامل ارتباط بيرسون
- تحليل التباين البسيط Anova

الفصل الخامس: عرض وتحليل النتائج

أولاً: عرض النتائج.

ثانياً: مناقشة النتائج.

لقد خصصت الباحثة هذا الفصل لعرض النتائج كما أفرزتها المعالجة الإحصائية المتحصل عليها بعد تطبيق أداة البحث على عينة الدراسة (101 أستاذة).

1. النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى: التي تنص على أنه "توجد علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة

إحصائية بين الانهك النفسي والصلابة النفسية لدى أستاذات مرحلة التعليم الابتدائي"

بعد اختبارها تحصلنا على النتائج الواردة في الجدول التالي:

جدول رقم (22): يوضح العلاقة بين أبعاد الانهك النفسي والصلابة النفسية

الإنهك النفسي	الصلابة النفسية	الدلالة الإحصائية
الإنهك الانفعالي	-0,33	دالة عند 0,01
نقص الشعور العاطفي	-0,35	دالة عند 0,01
نقص الشعور بالإنجاز الشخصي	-0,42	دالة عند 0,01
الإنهك النفسي الكلي	-0,46	دالة عند 0,01

يتضح من خلال الجدول أعلاه أن معامل الارتباط بين الإنهك النفسي والصلابة النفسية يقدر ب

-0,46 وهي علاقة عكسية دالة عند 0,01 .

وهذا يعني أن هناك علاقة ارتباطية عكسية بين الإنهك النفسي والصلابة النفسية بحيث أنه كلما قل

مستوى الإنهك النفسي عند أستاذات التعليم الابتدائي، زاد مستوى الصلابة النفسية وكلما زاد مستوى

الإنهك النفسي لديهم قل مستوى الصلابة النفسية، ومنه يمكن القول أن الفرضية الأولى تحققت.

وبالنسبة لمعامل الارتباط بين أبعاد الإنهاك النفسي والصلابة النفسية فقد قدر بعد الإنهاك الانفعالي ب $-0,33$ وبعد نقص الشعور العاطفي ب $-0,35$ ، أما بعد نقص الشعور بالإنجاز الشخصي فقد قدر ب $-0,42$ ، ولهذه الأبعاد كلها علاقة قوية عكسية دالة عند $0,01$.

2. **النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية:** والتي تنص على أنه " يوجد فرق دال إحصائيا من حيث الإنهاك النفسي والصلابة النفسية لدى أستاذات مرحلة التعليم الابتدائي تعزى لمتغيرات الحالة الاجتماعية والأقدمية في المهنة".

حيث تتفرع هذه الفرضية الى جزئين:

(أ) **النتائج المتعلقة بالفرضية الجزئية "أ":** والتي تنص على أنه يوجد فرق دال إحصائيا من حيث الإنهاك النفسي والصلابة النفسية تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية

وبعد اختبارها حصلنا على النتائج الواردة في الجدول الموالي:

(1) من حيث الإنهاك النفسي:

جدول رقم (23): يوضح الفروق حسب الحالة الاجتماعية من حيث الإنهاك النفسي.

الإنهاك النفسي	مجموع المربعات	متوسط المربعات	درجة الحرية	"ف" المحسوبة	مستوى الدلالة
بين المجموعات	979,028	489,514	2	1,33	غير دالة
داخل المجموعات	36027,526	367,628	98		
الكل	370006,554	857,142	100		

يتبين من خلال الجدول أعلاه أن القيمة الجدولية كانت دالة عند مستوى 0,27 وهو أكبر من مستوى 0,05 وبالتالي فإنها غير دالة إحصائياً، ولم تتحقق الفرضية أي أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً حسب الحالة الاجتماعية من حيث الإنهاك النفسي.

(2) من حيث الصلابة النفسية:

جدول رقم (24): يوضح الفروق حسب الحالة الاجتماعية من حيث الصلابة النفسية.

الصلابة النفسية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	درجة الحرية	"ف" المحسوبة	مستوى الدلالة
بين المجموعات	48,192	24,096	2	0,61	غير دالة
داخل المجموعات	3828,105	39,062	98		
الكل	3876,297	63,158	100		

يتضح من خلال الجدول أعلاه أن القيمة الجدولية كانت دالة عند مستوى 0,54 وهو أكبر من مستوى 0,05 وبالتالي فإنها غير دالة إحصائياً، ولم تتحقق الفرضية أي أنه لا يوجد فروق دالة إحصائياً حسب الحالة الاجتماعية من حيث الصلابة النفسية.

(ب) النتائج المتعلقة بالفرضية الجزئية "ب": والتي تنص على أنه "يوجد فرق دال إحصائياً من حيث الانهك

النفسي والصلابة النفسية تعزى لمتغير الأقدمية في المهنة"

وبعد إختبارها حصلنا على النتائج الواردة في الجدول التالي:

(1) من حيث الإنهك النفسي:

جدول رقم (25): يوضح الفروق حسب الأقدمية من حيث الإنهك النفسي.

الإنهك النفسي	مجموع المربعات	متوسط المربعات	درجة الحرية	"ف" المحسوبة	مستوى الدلالة
بين المجموعات	2030,259	507,565	4	1,39	غير دالة
داخل المجموعات	34976,295	364,336	96		
الكل	37006,554	871,901	100		

يتبين من خلال الجدول أعلاه أن القيمة الجدولية كانت دالة عند مستوى 0,24 وهو أكبر من مستوى 0,05

وبالتالي فإنها غير دالة إحصائياً، ولم تتحقق الفرضية أي أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً حسب الأقدمية

في المهنة من حيث الإنهك النفسي.

(2) من حيث الصلابة النفسية:

جدول رقم (26): يوضح الفروق حسب الأقدمية من حيث الصلابة النفسية.

الصلابة النفسية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	درجة الحرية	"ف" المحسوبة	مستوى الدلالة
بين المجموعات	255,126	63,782	4	1,69	غير دالة
داخل المجموعات	3621,171	37,721	96		
الكل	3876,297	101,503	100		

يتبين من خلال الجدول أعلاه أن القيمة الجدولية كانت دالة عند مستوى 0,15 وهو أكبر من مستوى 0,05

وبالتالي فإنها غير دالة إحصائياً، ولم تتحقق الفرضية أي أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً حسب الأقدمية

في المهنة من حيث الصلابة النفسية.

■ مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

تنص الفرضية الأولى على أنه " توجد علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية بين الإنهاك النفسي والصلابة النفسية لدى أستاذات مرحلة التعليم الابتدائي".

حيث دلت نتائجها المعروضة في الجدول رقم (22) على وجود علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية بين الإنهاك النفسي والصلابة النفسية لدى أستاذات مرحلة التعليم الابتدائي، وهذا ما يثبت أن الفرضية قد تحققت.

ويمكن تفسير هذه النتائج استنادا الى ما أشارت إليه Kobasa (1995): بأن الأفراد ذوي الصلابة النفسية يتميزون بأنهم أكثر نشاطا واقتدارا وقيادة وضبطا داخليا، وأنهم يتميزون بالصمود والمقاومة لأعباء الحياة الشاقة، كما أنهم أشد واقعية وإنجاز وسيطرة وقدرة على تفسير الأحداث بإيجابية، ويتصفون بالقدرة على استخدام استراتيجيات مواجهة إيجابية لمواجهة الضغوط المهنية المنهكة انفعاليا وجسديا (عباد، 2024، ص192). حيث تعد الصلابة النفسية من السمات الإيجابية للشخصية التي تسهم بشكل كبير في التقليل من الضغوط النفسية والمهنية، بما في ذلك تقليل احتمالية الإصابة بالإنهاك النفسي، فارتفاع مستوى الصلابة النفسية لدى الأفراد يرتبط بانخفاض استجابتهم للإنهاك النفسي، ويعزى ذلك الى قدرتهم على استخدام المصادر النفسية والبيئية المتوفرة لديهم بشكل أكثر فعالية، مما يساعدهم على ضبط الأحداث والتحكم بها.

وهذه القدرة تجعلهم أقدر على التكيف مع متطلبات الحياة، خاصة في مهن التعليم التي تتطلب جهدا كبيرا والتزاما مستمرا، مما يرفع من إحساسهم بالتحدي بدلا من شعورهم بالتهديد. وتوضح الدراسات أن التغيرات التي تطرأ على الحياة المهنية لا تؤثر سلبا على الأفراد ذوي الصلابة النفسية العالية، بل تجعلهم أكثر

انخرطوا في العمل وقدرة على التكيف مع المواقف الصعبة، مقارنة بغيرهم الذين قد تظهر عليهم أعراض الانهيار النفسي نتيجة ضعف صلابتهم النفسية.

وقد جاءت العديد من الدراسات موافقة لنتائج دراستنا، منها دراسة سماوي وعمران (2016) والتي أجريت على (120) معلما ومعلمة، حيث أشارت نتائجها عن وجود علاقة سالبة دالة إحصائيا بين الصلابة النفسية والانهك النفسي لدى المعلمين والمعلمات، كما أظهرت نتائجها أن درجة الصلابة النفسية والانهك النفسي لدى المعلمين والمعلمات كانت متوسطة.

كما أظهرت دراسة الخفاجي (2016) والتي جاءت بنفس نتائج دراستنا في تناولها لعلاقة الانهك النفسي بالصلابة النفسية لدى المعلمين عن وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الانهك النفسي والصلابة النفسية.

وللانهك النفسي ثلاث أبعاد أشارت نتائجها في دراستنا أن لها علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائيا بالصلابة النفسية لدى أستاذات مرحلة التعليم الابتدائي، حيث يعد بعد الانهك الانفعالي أحد الأبعاد الأساسية للانهك النفسي ويتمثل في الشعور بالتعب والارهاق العاطفي نتيجة للتعرض المستمر للضغوط النفسية خصوصا في بيئات العمل أو المواقف الحياتية التي تتطلب تفاعلا عاطفيا مستمرا، ويتجلى هذا الانهك في انخفاض القدرة على العطاء، والشعور بالاستنزاف، وفقدان الحماس تجاه المهام اليومية، واتفقت النتائج مع دراسة (Chan 2003) والتي أشارت الى أن هناك علاقة ارتباطية عكسية ودالة إحصائيا بين الانهك الانفعالي والصلابة النفسية، كما كشفت على دور الصلابة النفسية كمورد شخصي لدى المعلمين وعلاقتها بتخفيف الاحتراق النفسي الناتج عن الضغط المهني بين المعلمين الصينيين في هونغ كونغ.

كما اتفقت كذلك مع دراسة (عباد ورحماوي 2022) والتي تشير الى وجود علاقة سالبة ودالة بين الانهك الانفعالي والصلابة النفسية لدى معلمات التعليم الابتدائي في الجزائر، وأن الصلابة النفسية تساعد أساتذة التعليم الابتدائي على التقليل من درجة الاحتراق النفسي.

كما يمكننا تفسير العلاقة العكسية بين بعد نقص الشعور العاطفي والصلابة النفسية لدى أستاذات مرحلة التعليم الابتدائي، حيث يعتبر نقص الشعور العاطفي من أبرز مظاهر الانهاك النفسي لدى المعلمين، ويظهر في شكل تبدل أو ضعف في التفاعل الوجداني مع التلاميذ والزملاء نتيجة الضغوط المتراكمة المرتبطة بطبيعة العمل التربوي، ويؤدي هذا البعد الى ضعف في العلاقات المهنية، وانخفاض الدافعية عكس متغير الصلابة النفسية الذي يعتبر سمة إيجابية في الشخصية يساهم ارتفاعها في التفاعل الايجابي مع الأفراد في محيط العمل وخارجه، وفي هذا السياق يشير السيد (2008) في دراسته للصلابة النفسية على أنها " إحدى سمات الشخصية التي تساعد الفرد على التعامل الجيد مع الضغوط، والاحتفاظ بالصحة الجسمية والنفسية وعدم تعرضه للاضطرابات السيكو فسيولوجية الناتجة عن الضغوط، كأمراض القلب والدورة الدموية وغيرها، حيث يتصف دور الشخصية الصلبة بالتفاؤل والهدوء الانفعالي، والتعامل الفعال والمباشر مع الضغوط لذلك فإنهم يحققون النجاح في التعامل مع الضغوط، ويستطيعون تحويل المواقف الضاغطة الى مواقف أقل تهديدا. (عباد، 2024، ص75)

أما بالنسبة لبعد نقص الشعور بالإنجاز الشخصي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى أستاذات مرحلة التعليم الابتدائي، فتعرفه ماسلاش (1991) بأنه " فقدان الاهتمام بالأشخاص الموجودين في محيط العمل، حيث يحس الفرد بالإرهاق والاستنزاف العاطفي اللذين يجعلان هذا الفرد يفقد الاحساس بالإنجاز ويفقد بذلك تعاطفه نحو العاملين (معروف ومنصوري، 2018، ص92)، فارتفاع الصلابة النفسية لدى أستاذات التعليم الابتدائي لعينة الدراسة ينعكس في انخفاض نقص الشعور بالإنجاز الشخصي لديهم وهذا ما يجعلهم أكثر رضا عن عملهم، كما يساهم ارتفاع الصلابة النفسية لدى عينة الدراسة في شعورهم بأن مهنة التعليم لها قيمة ومعنى إيجابي وهذا رغم المتطلبات الكثيرة التي تصاحب هذه المهنة.

وقد جاءت دراسة (شان 2003) التي توصل فيها الى وجود علاقة ارتباطية عكسية دالة بين الاحتراق النفسي والصلابة النفسية حيث أن الصلابة لها تأثير كبير على الانهاك الانفعالي وتبلد المشاعر ونقص الشعور بالإنجاز الشخصي. (عباد ورحماوي، 2022، ص594)

كما هناك دراسة (Rodary 1993) أقيمت على (520) ممرضا وممرضة، ودلت نتائجها أن ما يقارب 55% من عينة البحث أظهروا الرغبة في مغادرة العمل وأن حوالي 25% منهم يعانون من إنهاك إنفعالي مرتفع، و16% منهم يعانون من فقدان الشعور العاطفي، و25% من نقص الشعور بالإنجاز الشخصي في العمل. (جديات، 2012، ص31)

من خلال النتائج التي توصل إليها الباحثون عند دراسة العلاقة بين الإنهاك النفسي والصلابة النفسية فقد اتضح أنهم إتفقوا على وجود علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية بين المتغيرين، وهذا يتماشى مع نتائج دراستنا الحالية، حيث يمكن تفسير هذه النتيجة بأن ارتفاع مستوى الصلابة النفسية يرتبط بانخفاض مستويات الانهاك النفسي والسيطرة عليه، وبناءا على ذلك يمكن لمعلمي المرحلة الابتدائية أن يستفيدوا من هذه النتائج من خلال التركيز على العوامل المؤدية للإنهاك النفسي والعمل على اختيار استراتيجيات فعالة ومناسبة للتعامل مع المواقف الضاغطة، مما يقلل من تأثيرها السلبي، وبالتالي فإن الميل الى إيجاد معنى إيجابي في الحياة اليومية والعملية قد يؤدي الى انخفاض في الشعور بالإنهاك النفسي خصوصا إذا كان العمل ذو طابع إنساني مثل التعليم في الابتدائي وما يترتب عنه من تعامل مع أطفال حديثي السن.

■ مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

تنص الفرضية الثانية على أنه " يوجد فروق دالة إحصائية في مستوى الإنهاك النفسي والصلابة النفسية لدى أستاذات مرحلة التعليم الابتدائي تعزى لمتغيرات الحالة الاجتماعية والأقدمية في المهنة"

مما يبين أن الفرضية لم تتحقق، حيث تعتبر الحالة الاجتماعية من المتغيرات الديموغرافية ذات الأهمية في الدراسات النفسية، خاصة في المهن التي تتطلب جهدا انفعاليا وتواصلها مستمرا كالتدريس، فالأستاذة يواجهون ضغوطا يومية متراكمة، مما يجعل من المهم دراسة العوامل التي قد تؤثر في مدى تحملهم لتلك الضغوط، وتعد الصلابة النفسية من السمات التي تمكن المعلم من الصمود أمام التحديات، في حين أن الانهاك النفسي يمثل مؤشرا سلبيا لتأثره بتلك الضغوط، كما أن الحالة الاجتماعية للأستاذات سواء كانت عزباء أو متزوجة أو مطلقة فإنها لا تؤثر بشكل جوهري في مدى تمتعه بالصلابة النفسية أو تعرضه للإنهاك النفسي، مما يبرز أهمية التركيز على عوامل أخرى قد تكون أكثر تأثيرا في البيئة التعليمية، كما قد تفسر هذه النتيجة بوجود مستوى متقارب من التحديات والضغوط التي يواجهها الأستاذات بغض النظر عن حالتهم الاجتماعية، وتنسجم هذه النتيجة مع بعض الدراسات السابقة كدراسة جاد الرب والزيد (2022) والتي نصت نتائجها أنه لا يوجد فرق دال إحصائي في الاحتراق النفسي والصلابة النفسية تبعا لمتغير الحالة الاجتماعية.

كما جاءت نتائج هذه الدراسة مخالفة لنتائج دراسة ليلي عبد الحميد (1993) والتي توصلت الى أن المعلمات غير المتزوجات أكثر تعرضا للإنهاك النفسي. (عبد الحفيظ، 1993، ص232)

كما تشير نتائج الدراسة كذلك الى عدم وجود فرق دال إحصائي بين الصلابة النفسية والانهاك النفسي يعزى لمتغير الأقدمية كما هو موضح في الجدول رقم (28) و(29)، مما يدل على أن سنوات الخبرة في العمل لا تؤثر بشكل جوهري على مستوى الصلابة أو درجة الانهاك الذي يشعر به الفرد، وهذا يعني أن مستوى الصلابة النفسية ليس مرتبطا بعدد سنوات الأقدمية التي يمتلكها الأستاذات في مرحلة التعليم الابتدائي، بل

يعتمد على قدرتهم على الصمود والمقاومة، ويمكن تفسير أن الصلابة النفسية قد تكون سمة شخصية مستقرة لا تتأثر بطول مدة العمل، وتتفق هذه النتائج مع دراسة سقطني (2023) والتي كانت نتیجتها تدل على عدم وجود فروق في العلاقة بين الصلابة النفسية والاحتراق النفسي لدى الأخصائيين النفسيين الممارسين بالمؤسسات المختصة لذوي الاحتياجات الخاصة تعزى لمتغير الخبرة المهنية. (حفيظي ومريغي، 2024، ص14)

كذلك تتفق نتائج دراسة البهاص (2002) مع نتائج دراستنا، وكانت نتائجها تدل أنه لا يوجد تأثير لسنوات الخبرة والتفاعل بين نوع المعلم وسنوات الخبرة على الصلابة النفسية. (السمة والعمران، 2019، ص371) وهذه النتيجة تختلف مع نتيجة دراسة العنزي (2023) والتي توصلت الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية تبعاً لمتغير سنوات الخبرة لدى الأخصائيات والأخصائيين النفسيين العاملين في برامج ومعاهد التربية الخاصة في المملكة العربية السعودية. (حفيظي ومريغي، 2024، ص56)

كذلك تختلف مع دراسة السيد (2001) والتي جاءت نتائجها أن المعلمات أكثر تعرضاً للإرهاك النفسي من المعلمين وأن المعلمين الجدد أي الأقل خبرة أكثر شعوراً بالإرهاك النفسي من المعلمين الأكثر خبرة، وأن معلمي المرحلة الابتدائية أكثر شعوراً بالإرهاك النفسي من المعلمين في المرحلتين الإعدادية والثانوية. (السيد، 2001، ص107)

من خلال النتائج التي توصل إليها الباحثون عند دراسة الفروق في الصلابة النفسية والإرهاك النفسي من حيث الحالة الاجتماعية والاقتصادية، اتضح أن منهم من اتفق مع نتائج دراستنا ومنهم من لم يتفق معها وخالفها، حيث يمكن تفسير نتائج دراستنا بأن مستويات الإرهاك النفسي والصلابة النفسية لا تتأثر بمتغير الحالة الاجتماعية والاقتصادية في المهنة لدى أستاذات مرحلة التعليم الابتدائي، ويمكن أن تكون مرتبطة بعوامل أخرى أكثر تأثيراً على المعلمين كالدعم الاجتماعي، وبيئة العمل.

بعد مناقشة نتائج الدراسة حسب فرضياتها بعرض بعض الدراسات الموافقة لها أو القريبة منها وكذا المخالفة لها، نصل الى القول: أن البعض منها تحقق والآخر لم يتحقق.

بالنسبة للفرضية الأولى التي نصت نتائجها أنه: "يوجد علاقة ارتباطية عكسية دالة احصائيا بين الانهاك النفسي والصلابة النفسية لدى أستاذات مرحلة التعليم الابتدائي"، فقد تحققت هذه الفرضية، حيث أن ارتفاع مستوى الصلابة النفسية يرتبط بانخفاض مستوى الانهاك النفسي وبالتالي فالعلاقة بينهم علاقة عكسية.

أما بالنسبة للفرضية الثانية والتي تنص على أنه " يوجد فروق دالة إحصائية في مستوى الانهاك النفسي والصلابة النفسية لدى أستاذات مرحلة التعليم الابتدائي تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية والاقتصادية في المهنة" فقد دلت نتائجها أنه لا يوجد فرق في متغير الحالة الاجتماعية والاقتصادية في المهنة وبالتالي فإنها لم تتحقق هذه الفرضية، أي أن متغير الحالة الاجتماعية والاقتصادية لا يؤثر على الصلابة النفسية والانهاك النفسي فلا فرق بين الأساتذة المتزوجين أو غير المتزوجين وكذلك لا فرق بين الجدد والقدامى.

التوصيات والإقتراحات:

في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها سنورد مجموعة من الاقتراحات التي نرى أنها مهمة وهي كالآتي:

✓ إجراء دراسة طويلة للتعرف على حقيقة انتشار ظاهرة الإنهاك النفسي ومتابعة تطوره بين أساتذة التعليم الابتدائي، والتعامل معه وفق الطرق الوقائية والعلاجية للحد من خطورته.

✓ القيام بالمزيد من الدراسات حول الإنهاك النفسي لدى أساتذة التعليم الابتدائي.

✓ إرشاد المعلمين على كيفية مقاومة الضغوط المهنية والنفسية، كي لا تتحول الى إنهاك نفسي يهدد صحتهم النفسية والجسدية، مما ينعكس سلبا على أدائهم المهني.

✓ ضرورة العمل على تطوير الصلابة النفسية لدى أساتذة مرحلة التعليم الابتدائي بحكم أنها من السمات الإيجابية في الشخصية التي تساعد في تخفيف الضغوط المهنية والنفسية التي يعيشها المعلم جراء متطلبات هذه المهنة، وهذا من خلال الاهتمام بالتكوين الجيد الذي يجعل المعلم متحكم بيداغوجيا في قسمه، مع إلزامية إجراء دورات تدريبية قبل بداية الخدمة وأثناء الخدمة، تسهم في بناء الصلابة النفسية لدى المعلمين، لأن التعليم في الجزائر تؤثر فيه العديد من المتغيرات السلبية منها ما هو متعلق بالبيئة وأخرى متعلقة بشخصية المعلم، فمن الواجب أن يكون المعلم مهيباً لمواجهة الضغوط التي تقتضيها هذه المهنة.

✓ الاستفادة من وسائل وتقنيات التعليم المتطورة، والتي تستند الى دور الآليات المساعدة التي تخفف الجهد والضغط عن المعلم، في الشرح والتواصل مع التلاميذ.

✓ الاهتمام بالصحة النفسية والجسدية للمعلمين والتلاميذ من خلال توفير طاقم من المختصين في الصحة، والذي نرى أن وجودهم منعدم في المدارس الوطنية وأنهم هم الأولى بالتواجد في المدرسة لمرافقة المعلمين والتلاميذ على تجاوز المشكلات التي تواجههم داخل المحيط المدرسي الذي يؤثر على صحتهم النفسية ومردودهم المهني، وكذلك على التحصيل الدراسي للتلاميذ.

تظهر أهمية هذه الدراسة في فهم ومعالجة قضية الإنهاك النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى أستاذات مرحلة التعليم الابتدائي، وهذا مع الأخذ بعين الاعتبار الدور المهم الذي يقدمه أستاذة مرحلة التعليم الابتدائي في المنظومة التربوية الوطنية من أجل الرفع من المستوى التعليمي، ومنه الإسهام في تحقيق أهداف العملية التربوية، وما يقابله ذلك من متطلبات عمل كبيرة ذات جهد نفسي وبدني كبيرين يتناسبان مع طبيعة مهنة التعليم في الابتدائي وكذلك سمات الشخصية المتمثلة في الصلابة النفسية التي تعني القدرة على التكيف مع التحديات والضغوط النفسية والمهنية بشكل صحيح. وقد جاءت عينة الدراسة متمثلة في أستاذات مرحلة التعليم الابتدائي العاملين بالمدارس الابتدائية لولاية وهران دائرة بطيوة، والتي قدرت ب (101) أستاذة موزعين على (10) مدارس إبتدائية.

ومن خلال النتائج المتحصل عليها يمكننا القول أن الإنهاك النفسي ورغم أنه جاء بمستوى متباين في أبعاده الثلاثة إلا أنه يبقى يشكل خطر على الصحة النفسية لأفراد عينة الدراسة خصوصا وأن الإنهاك الانفعالي جاء مرتفع فهو مؤشر جيد للوقوع في الإنهاك النفسي مستقبلا، وهذا حسب الدراسات التي قدمها العديد من الباحثين منهم (Maslach 1982)، كما يمكننا التأكيد من خلال نتائج دراستنا في متغير الصلابة النفسية لدى أستاذات مرحلة التعليم الابتدائي والذي جاء مستواه مرتفع، أي له دور كبير في التقليل من بعدي نقص الشعور العاطفي ونقص الشعور بالإنجاز الشخصي، وهذا نتيجة عمله على الحد من الضغوط المهنية التي يعيشها أستاذات مرحلة التعليم الابتدائي، وهذا ما أثبتته نتائج الدراسة من خلال العلاقة العكسية التي تشير إلى أن ارتفاع الصلابة النفسية يقابله انخفاض في الإنهاك النفسي.

وعليه يمكن القول أن اختيارنا لمتغيرات الدراسة لم يكن عشوائيا أو بالصدفة، بل استند إلى ضرورة علمية فرضها الواقع الذي تعيشه المدرسة الجزائرية، حيث تؤكد العديد من الدراسات أن الأساتذة من أكثر الفئات عرضة للإنهاك النفسي.

قائمة المراجع

قائمة المراجع:

- أنطوان نعمة وآخرون (2000)، المنجد في اللغة العربية المعاصرة، دار الشرق، بيروت.
- أبو ندى عبد الرحمن (2007)، الصلابة النفسية وعلاقتها بضغوط الحياة لدى طلبة جامعة الأزهر بغزة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأزهر بغزة، كلية التربية، قسم علم النفس.
- ابن المنظور وأبو الفضل جمال الدين (1990)، لسان العرب، الطبعة الأولى، الجزء الثاني عشر، دار صابر للطباعة والنشر، بيروت، لبنان.
- بوسطار سميرة وبن عباس أسماء (2021)، الإنهاك النفسي وعلاقته بالطمأنينة النفسية لدى مرضى السكري، مذكرة ماستر، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة محمد بوضياف، مسيلة.
- بلوم محمد وحنصالي مريامة (2013)، المقاربة النظرية لإحدى سمات الشخصية المناعية: الصلابة النفسية، مجلة علوم الإنسان والمجتمع، جامعة بسكرة، الجزائر، العدد (08)، ص 271 _ ص 287
- بن لبيض مصطفى أيوب وبن سالم باتول (2024)، الصلابة النفسية عند الطلبة الجامعيين، مذكرة نيل شهادة ليسانس، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة زيان عاشور، الجلفة.
- جديات عبد الحميد (2012)، الإنهاك النفسي وعلاقته بالتوافق الزوجي لدى أطباء وممرضين الصحة العمومية، مذكرة ماجستير، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة الجزائر (02).
- الهين نزيهة حسين وأحلام محمود الجويفي (2022)، الإنهاك النفسي لدى معلمي الفئات الخاصة، مجلة العلوم والدراسات الإنسانية، كلية الآداب والعلوم، جامعة بن غازي، العدد (72)، ص 01 _ ص 13.
- هشام فتحي جاد الرب ولؤي مساعد الزيد (2022)، الاحتراق النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى الاختصاصيين النفسيين بمدارس التعليم العام والنوعي، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة الكويت، العدد (144)، ص 251 _ ص 272.

- هبة حسين إسماعيل ونشميه عمهوج حمدان الرشيدى (2020)، علاقة الصلابة النفسية بمستوى الرضا الوظيفي لدى معلمات التربية الخاصة، المجلة المصرية للدراسات النفسية، العدد 107، المجلد 30، ص468 _ ص503.
- زياني أمال (2020)، الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من تلاميذ الثالثة ثانوي، مذكرة شهادة الماستر، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، جامعة محمد البشير الإبراهيمي، برج بوعرييج.
- الزغبى محمد أحمد (2020)، الإحترق النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى المرشدين والمرشدات بإدارة تعليم صبيا، مجلة أبحاث، كلية التربية، جامعة تبوك، العدد (17)، ص304 _ ص339.
- الزبيدي رحيم عبد الله (2012)، الإنهاك النفسي لدى طلبة الجامعة، مجلة كلية التربية الأساسية، الجامعة المستنصرية، العدد (76)، ص287 _ ص324.
- الزيدان أحمد سعيد (2017)، الصلابة النفسية ومستوى الطموح كمنبئات بالأنشطة الإبداعية لدى طلاب المدارس الثانوية (دراسة سيكومترية _ إكلينيكية)، مجلة كلية التربية، جامعة بورسعيد، العدد 22، ص44 _ ص96.
- حامد فتحة وديراوي سميرة (2023)، الصلابة النفسية لدى طلبة جامعة ابن خلدون في ضوء بعض المتغيرات، مذكرة نيل شهادة الماستر، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، جامعة ابن خلدون.
- حراث علي (2020)، الصلابة النفسية وعلاقتها باستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة ماستر علم النفس وعلوم التربية والأورطفونيا، بجامعة عمار ثليجي، دراسة ميدانية بمدينة الأغواط، رسالة دكتوراة، جامعة قاصدي مرباح ورقلة.
- حسام محمد زكي علي (2008)، الإنهاك النفسي وعلاقته بالتوافق الزوجي وبعض المتغيرات الديموغرافية لدى عينة من معلمي الفئات الخاصة، بمحافظة المنيا، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة المنيا.

- يوسفى حدة (2013)، الصلابة النفسية ودورها الوقائي من الضغوط النفسية، مجلة العلوم الاجتماعية والإنسانية، جامعة باتنة، العدد 28، ص213_ص240.
- لخنش فتيحة، (2022)، الصلابة النفسية وقلق المستقبل لدى مرض السيلياك، مذكرة ماستر، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة زيان عاشور، الجلفة .
- ميسم عادل (2020)، الإنهاك النفسي الرياضي، جزء من متطلبات مادة علم النفس الرياضي، كلية التربية الأساسية، الجامعة المستنصرية.
- محمد سليم سلمان (2021)، الإنهاك النفسي وعلاقته بمركز الضبط لدى معلمي ومعلمات المرحلة الابتدائية، مجلة كلية التربية، الجامعة المستنصرية، العدد 01، ص209_ص230.
- مراجع سالم أحمد علي المشاي (2020)، الصلابة النفسية لدى الأطفال، المجلة العلمية لكلية التربية للطفولة المبكرة، جامعة المنصورة، مجلد 07، العدد الأول، ص385_ص402.
- السيد منصور محمد (2001)، الاحتراق النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات الديموغرافية لدى معلمي مدارس الأمل بمحافظة أسوان دراسة إمبريقية إكلينيكية، مجلة كلية التربية بأسوان، جامعة الوادي، العدد (10).
- سقطني مارية (2023)، الاحتراق النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى الاخصائيين النفسانيين الممارسين بالمؤسسات المختصة لذوي الاحتياجات الخاصة، أطروحة دكتوراه، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، جامعة أم البواقي.
- سعدي سامية (2022) ، الصلابة النفسية في المؤسسة الجامعية وعلاقتها بجودة الحياة لطلبة السنة الثانية علم النفس مجلة التنمية وإدارة الموارد البشرية، المجلد 09 ، العدد 01 ، ص242_ص266 .
- السمحة حمود عبد الرحمن محمد (2019)، الصلابة النفسية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي في دور بعد المتغيرات الديموغرافية لدى عينة من معلمي ومعلمات التربية الخاصة في مدينة الرياض في المملكة العربية السعودية، المجلة النفسية للدراسات النفسية، مجلد 29 ، عدد 104 ، ص504_ص469 .

- العيافي أحمد بن عبد الله محمد (2010)، الصلابة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من الطلاب الأيتام والعاديين بمدينة مكة المكرمة ومحافظه الليث، متطلب تكميلي لنيل درجة الماجستير في علم النفس، جامعة أم القرى، كلية التربية، المملكة العربية السعودية.
- عشوي عبد الحميد (2011)، الإنهاك النفسي: مفهومه، مؤشرات، مراحل، وأبعاده، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة أبو القاسم سعد الله، الجزائر، المجلد 05، العدد 02، ص 107_ ص135.
- عبد الحفيظ ليلي عبد الحميد (1993)، مدى تعرض معلمات المراحل التعليمية المختلفة بالمملكة العربية السعودية لضغوط العمل المتمثلة في ظاهرة الاحتراق النفسي، المجلة التربوية، كلية التربية بسوهاج، جامعة أسيوط، العدد (08)، الجزء (01)، ص 201 _ ص232.
- عباد بشير ورحماوي سعاد (2022)، علاقة الاحتراق النفسي بالصلابة النفسية لدى معلمات التعليم الابتدائي، مجلة العلوم الإنسانية، جامعة مولود معمري تيزي وزو، الجزائر، العدد (02)، ص 271_ ص287.
- عباد بشير (2024)، الاحتراق النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية والكفاءة الذاتية لدى اساتذة التعليم الابتدائي، اطروحة شهادة الدكتوراة في علم النفس، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، جامعة مولود معمري تيزي وزو .
- العزيز وردة (2016)، الخصائص السيكومترية لمقياس الاحتراق النفسي بالتطبيق على معلم المرحلة الابتدائية، مجلة التنمية وإدارة الموارد البشرية، جامعة البليدة 02، العدد الخامس، ص 374-395 .
- القريوتي إبراهيم أمين والخطيب فريد مصطفى (2006)، الإنهاك النفسي لدى عينة من معلمي الطلاب العاديين وذوي الإحتياجات الخاصة بالأردن، مجلة كلية التربية، جامعة الإمارات العربية المتحدة، العدد (03)، ص 131_ ص154.
- قحقوح عامر (2017)، الضغط المهني لدى المدرسين، تحليل بعض الدراسات المحلية والدولية، مجلة أنسنة البحوث والدراسات، جامعة تيارت، مجلد الثامن، العدد (01)، ص 530_ ص543.

- الرجبي يوسف بن سيف ومحمد عبد الحميد الشيخ حمود (2018)، الصلابة النفسية لدى معلمي مرحلة التعليم ما بعد الأساسي بمحافظة جنوب الباطنة وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموغرافية، مجلة الدراسات التربوية والنفسية، جامعة السلطان قابوس، عدد (01)، ص58_ص75.
- راضي زينب نوفل (2008)، الصلابة النفسية لدى أمهات شهداء انتفاضة الأقصى وعلاقتها ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.
- الشرنوبى نادية السيد (2001)، مصادر الضغوط لدى عينة من أعضاء هيئة التدريس بالجامعة وعلاقتها بالاحترق النفسي وبعض المتغيرات الديموغرافية، مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، القاهرة، العدد 97.
- شابي حليمة ونوورية أمل (2018)، الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط لدى الطالبات المقيمات، مذكرة ماستر، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة 08 ماي 1945، قالة.
- الشرافي ماهر موسى مصطفى (2013)، الإنهاك النفسي وعلاقته بكل من قلق المستقبل ومستوى الطموح لدى العاملين في الأنفاق، رسالة ماجستير، كلية التربية بالجامعة الإسلامية، غزة.
- خنفر فتيحة (2014)، الصلابة النفسية وعلاقتها بمركز الضبط لدى الطالب الجامعي، مذكرة شهادة الليسانس في علم النفس، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة.
- غليظ شافية (2019) علاقة الضغط النفسي بالصلابة النفسية لدى اساتذة التعليم الابتدائي، مجلة العلوم الانسانية، مخبر التطبيقات النفسية والتربوية، جامعة قسنطينة 02 ، الجزائر، عدد3، مجلد30، ص207-219 .
- غنام محمد ومراحية محمد الطاهر، (2017)، الاحتراق النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى اساتذة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة العربي بن مهيدي، ام البواقي .

الملاحق

جامعة محمد بن أحمد _ وهران 02_

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علوم التربية

إستمارة بحث

" الإنهاك النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى أستاذات مرحلة التعليم الابتدائي "

✓ الأستاذة الفاضلة السلام عليكم ورحمة الله وبركاته:

في إطار إعداد رسالة الماجستير في الإرشاد والتوجيه بعنوان "الإنهاك النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى أستاذات مرحلة التعليم الابتدائي" ، أقدم لسيادتكم هذه الوثيقة المتضمنة إستمبيان خاص بالإنهاك النفسي والصلابة النفسية. علما بأن كل ما تدلون به من آراء سيكون موضع إهتمامنا ولن نستخدم إلا لأغراض البحث العلمي فقط.

الرجاء التكرم بقراءة عبارات هذا الإستمبيان ثم تحديد ما تراه يتوافق مع وجهة نظرك بوضع علامة (X) في الخانة المناسبة.

ولكم مني خالص الشكر والتقدير لتخصيصكم جزء من وقتكم الثمين لملء هذا الإستمبيان وعلى تعاونكم وأتمنى لكم دوام التوفيق.

البيانات الشخصية:

➤ السن:

➤ الحالة الاجتماعية:

أ) عذباء ☐ ب) متزوجة ☐ ج) مطلقة ☐ د) أرملة ☐

➤ سنوات الأقدمية:

أ) أقل من 6 سنوات ☐ ب) من 6 الى 10 سنوات ☐ ج) من 11 الى 15 سنة ☐
د) من 16 الى 20 سنة ☐ هـ) أكثر من 20 سنة ☐

➤ المؤهل العلمي:

أ) ليسانس ☐ ب) ماجستير ☐ ج) أخرى ☐ د) حددوها.....

الملحق رقم (01) استمارة الإنهاك النفسي في صورتها الأولية

مقياس الإنهاك النفسي لماسلاش المترجم للغة العربية من طرف طوالبه محمد عبد الرحمن (1999)

الرقم	العبارة	أبدا	بعض الأحيان في السنة	مرة واحدة في الشهر أو أقل	بعض الأحيان في الشهر	مرة في الأسبوع	بعض الأحيان في الأسبوع	دائما
01	أشعر أن عملي يستنزفني انفعاليا نتيجة عملية التدريس							
02	أشعر أن طاقتي مستنفذة مع نهاية اليوم المدرسي							
03	أشعر بالإنهاك حينما استيقظ في الصباح وأعرف أن علي مواجهة عمل جديد							
04	من السهل معرفة مشاعر تلاميذي							
05	أشعر أنني أتعامل مع بعض التلاميذ وكأنهم أشياء لا بشر							
06	إن التعامل مع الناس طوال يوم العمل يسبب لي الإجهاد							
07	أتعامل بفعالية عالية مع مشاكل تلاميذي							
08	أشعر بالإنهيار بسبب عملي							
09	أشعر أن لي تأثير ايجابيا في حياة كثير من الناس من خلال عملي							
10	أصبحت أكثر قسوة مع الناس نتيجة عملي بالتدريس							
11	أشعر بالإزعاج والقلق لأن مهنتي تزيد من قسوة عواطفني							
12	أشعر بالحيوية والنشاط							
13	أشعر بالإحباط من ممارستي لمهنة التدريس							

الملاحق

							أشعر أنني أعمل في هذه المهنة بإجتهاد كبير	14
							حقيقة لا أهتم بما يحدث مع تلاميذي من مشاكل	15
							إن العمل بشكل مباشر مع الناس يؤدي بي الى ضغوط شديدة	16
							أستطيع بسهولة خلق جو نفسي مريح مع تلاميذي	17
							أشعر بالسعادة والراحة بعد انتهاء العمل مع تلاميذي	18
							أنجزت أشياء كثيرة ذات قيمة وأهمية في ممارستي لهذه المهنة	19
							أشعر وكأنني أشرفت على النهاية نتيجة ممارستي لهذه المهنة	20
							أتعامل بكل هدوء مع المشاكل الانفعالية والعاطفية أثناء ممارستي لهذه المهنة	21
							أشعر أن التلاميذ يلومونني عن بعض مشاكلهم	22

الملحق رقم (02) إستمارة الإتهاك النفسي في صورته النهائية

الرقم	العبارة	أبدا	بعض الأحيان في السنة	مرة واحدة في الشهر أو أقل	بعض الأحيان في الشهر	مرة في الأسبوع	بعض الأحيان في الأسبوع	دائما
01	أشعر أن عملي يستنزفني انفعاليا نتيجة عملية التدريس							
02	أشعر أن طاقتي مستنفذة مع نهاية اليوم المدرسي							
03	أشعر بالإرهاك حينما استيقظ في الصباح وأعرف أن علي مواجهة عمل جديد							
04	من السهل معرفة مشاعر تلاميذي							
05	إن التعامل مع الناس طوال يوم العمل يسبب لي الإجهاد							
06	أتعامل بفعالية عالية مع مشاكل تلاميذي							
07	أشعر بالإنهيار بسبب عملي							
08	أشعر أن لي تأثير ايجابيا في حياة كثير من الناس من خلال عملي							
09	أصبحت أكثر قسوة مع الناس نتيجة عملي بالتدريس							
10	أشعر بالإزعاج والقلق لأن مهنتي تزيد من قسوة عواطفني							
11	أشعر بالحياة والنشاط							
12	أشعر بالإحباط من ممارستي لمهنة التدريس							
13	أشعر أنني أعمل في هذه المهنة بإجهد كبير							
14	حقيقة لا أهتم بما يحدث مع تلاميذي من مشاكل							

الملاحق

							15	إن العمل بشكل مباشر مع الناس يؤدي بي الى ضغوط شديدة
							16	أستطيع بسهولة خلق جو نفسي مريح مع تلاميذي
							17	أشعر بالسعادة والراحة بعد انتهاء العمل مع تلاميذي
							18	أنجزت أشياء كثيرة ذات قيمة وأهمية في ممارستي لهذه المهنة
							19	أشعر وكأنني أشرفت على النهاية نتيجة ممارستي لهذه المهنة
							20	أتعامل بكل هدوء مع المشاكل الانفعالية والعاطفية أثناء ممارستي لهذه المهنة
							21	أشعر أن التلاميذ يلومونني عن بعض مشاكلهم

الملحق رقم (03) استمارة الصلابة النفسية في صورتها الأولية

مقياس الصلابة النفسية لمخيمر (2002) المعدل من طرف بشير معمريه (2011)

الرقم	العبارات	دائما	أحيانا	أبدا
01	مهما كانت الصعوبات التي تعترضني فإنني أستطيع تحقيق أهدافي			
02	أأخذ قراراتي بنفسي ولا أتملى علي من مصدر خارجي			
03	أعتقد ان متعة الحياة تكمن في قدرة الفرد على مواجهة تحدياتها			
04	قيمة الحياة تكمن في ولاء الفرد لمبادئه وقيمه			
05	عندما أضغ خططي المستقبلية أكون متأكد من قدرتي على تنفيذها			
06	أقتحم المشكلات لحلها ولا أنتظر حدوثها			
07	معظم أوقاتي استثمرها في أنشطة ذات معنى وفائدة			
08	نجاحي في أمور حياتي يعتمد على جهدي وليس على الصدفة والحظ			
09	لدي حب الاستطلاع ورغبة في معرفة الجديد			
10	أعتقد أن لحياتي هدفا ومعنى أعيش من أجله			
11	أعتقد ان الحياة كفاح وعمل وليست حظا وفرصا			
12	أعتقد ان 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 الى أسباب تكمن في شخصيته			
15	لدي القدرة على التحدي والمثابرة حتى أنتهي 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 أتحداه 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 الى 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	اعتقد ان الاتصال بالآخرين ومشاركتهم انشغالاتهم عمل جيد		
26	استطيع التحكم في مجرى أمور حياتي		
27	اعتقد أن مواجهة المشكلات اختبار لقوة تحملي وقدرتي على حلها		
28	اهتمامي بالأعمال والانشطة يفوق بكثير اهتمامي بنفسي		
29	اعتقد أن العمل السيء وغير الناجح يعود الى سوء التخطيط		
30	لدي حب المغامرة والرغبة في استكشاف ما يحيط بي		
31	أبادر بعمل أي شيء أعتقد أنه يفيد أسرتي أو مجتمعي		
32	اعتقد أن تأثيري قوي على الاحداث 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 للضغط ونعمل على مواجهتها هي التي يجب أن نحياها		
38	إن النجاح الذي أحققه بجهدى هو الذي أشعر معه بالمتعة والإعتراز وليس الذي أحققه بالصدفة		
39	أعتقد أن الحياة التي لا يحدث فيها تحد هي حياة مملة		
40	أشعر بالمسؤولية اتجاه الآخرين وأبادر الى مساعدتهم		
41	أعتقد أن لي تأثيرا قويا على ما يجري لي من أحداث		
42	أتوقع التغيرات التي تحدث في الحياة ولا تخيفني لأنها أمور طبيعية		
43	أهتم بقضايا أسرتي ومجتمعي وأشارك فيها كلما أمكن ذلك		
44	أخطط لأمر حياتي ولا أتركها للحظ والصدفة والظروف الخارجية		
45	إن التغير هو سنة الحياة والمهم هو القدرة على مواجهته بنجاح		
46	أبقى ثابتا على مبادئى 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		

الملحق رقم (04) استمارة الصلابة النفسية في صورته النهائية

مقياس الصلابة النفسية لمخيمر (2002) المعدل من طرف بشير معمري (2011)

الرقم	العبارات	دائما	أحيانا	أبدا
01	مهما كانت الصعوبات التي تعترضني فإنني أستطيع تحقيق أهدافي			
02	اعتقد ان متعة الحياة تكمن في قدرة الفرد على مواجهة تحدياتها			
03	أقتحم المشكلات لحلها ولا انتظر حدوثها			
04	لدي حب الاستطلاع ورغبة في معرفة الجديد			
05	اعتقد ان الحياة التي ينبغي أن تعاش هي التي تتطلب على تحديات والعمل على مواجهتها			
06	اعتقد أن الشخص الذي يفشل يعود ذلك الى أسباب تكمن في شخصيته			
07	لدي القدرة على التحدي والمثابرة حتى أنتهي من حل أي مشكلة تواجهني			
08	أعتقد أن الكثير مما يحدث لي هو نتيجة تخطيطي			
09	عندما تواجهني مشكلة أتحداهما بكل قواي وقدراتي			
10	أبادر بالوقوف الى جانب الآخرين عند مواجهتهم لأي مشكلة			
11	أعتقد أن العمل وبذل الجهد يؤديان دورا هاما في حياتي			
12	عندما انجح في حل مشكلة أجد متعة في التحرك لحل مشكلة أخرى			
13	أعتقد أن الاتصال بالآخرين ومشاركتهم انشغالاتهم عمل جيد			
14	اعتقد أن مواجهة المشكلات اختبار لقوة تحملي وقدرتي على حلها			
15	لدي حب المغامرة والرغبة في استكشاف ما يحيط بي			
16	أبادر بعمل أي شيء أعتقد أنه يفيد أسرتي أو مجتمعي			
17	أبادر في مواجهة المشكلات لأنني أثق في قدرتي على حلها			
18	إن الحياة التي نتعرض فيها للضغوط ونعمل على مواجهتها هي التي يجب أن نحياها			
19	أشعر بالمسؤولية اتجاه الآخرين وأبادر الى مساعدتهم			
20	أهتم بقضايا أسرتي ومجتمعي وأشارك فيها كلما أمكن ذلك			
21	إن التغير هو سنة الحياة والمهم هو القدرة على مواجهته بنجاح			
22	أبقى ثابتا على مبادئ وقيمي حتى إذا تغيرت الظروف			
23	أشعر أنني قوي في مواجهة المشكلات حتى قبل أن تحدث			

