

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

كلية العلوم الاجتماعية والانسانية

قسم علم النفس والاطفونية

تخصص: علم النفس عمل والتنظيم

وتسيير الموارد البشرية

مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر

الموضوع:

تأثير الإحتراق النفسي على الأمن النفسي لدى المرأة العاملة

بعد جائحة كورونا

الاستاذ المشرف:

مقدم سهيل

من اعداد الطالبة:

بوهراوة نسرين

اعضاء لجنة المناقشة

رئيسا	جامعة وهران 02	بلعابد
مشرفا ومقررا	جامعة وهران 02	مقدم سهيل
مناقشا	جامعة وهران 02	قدور بن عبادة هوارية

السنة الجامعية : 2022 - 2023

الشكر والتقدير

الحمد لله و الصلاة و السلام على رسوله الكريم

فالشكر لله وحده على فضله و إحسانه، الذي أنعم علينا بنعمة العلم و الإيمان و حثنا على مثابرة الجهد في الحصول عليها بلا حدود لزمان أو مكان.

كما نوجه بجزيل الشكر والتقدير إلى الأستاذة المشرفة المحترمة "مقدم سهيل" لآرائه السديدة و توجيهاته المفيدة و نصائحه القيمة في إثراء هذا العمل و بالغ شكرنا وتقديرنا إلى جميع أساتذتنا الكرام بكلية العلوم الاجتماعية والانسانية.

و شكرا لكل من ساعدنا في انجاز هذا العمل من قريب أو من بعيد. و كانوا لنا بمثابة السند الدعم و التشجيع.

الإهداء

أهدي ثمرة جهدي المتواضع :

من أمر الله بالإحسان إليهما: " و بالوالدين إحسانا"

إلى زهرة أنامي، إلى من ضمتني بوشاح عنايتها، إلى مؤنستي في وحدتي و لذتي في حياتي، إلى

ساذجة حياتي إلى يوم الفراق

إلى أمي الحنون

إلى عين الوفاء و عنوان الروح، و عمري في دنياي، إلى من احترق تحت حر الشمس و تطلبت

عروقه تحت الجليد، ليلقيني أسمة دروس التحدي و الإقدام

إلى أبي الحبيب

إلى من قاسمني حنان أمي و شاركني حب أبي، إلى أختي واخواتي الأعزاء

إلى من يسعدني لقاءهم و يحزنني فراقهم من عرفتك معهم الصداقة و الحب و الإخلاص،

إلى أصدقائي و صديقاتي أجمعين

نسرين

ملخص الدراسة

تناولت الدراسة الراهنة إلقاء الضوء البحث على تأثير الاحتراق النفسي على الامن النفسي لدى المرأة العاملة بعد جائحة كورونا فقد عمى السلام وعادت البشرية الى حالتها طبيعية مستقرة اذ بلاشى الخوف والتوتر بعد ما زعزع العالم ككل واتخذت الباحثة عمال الصندوق الوطني للضمان الإجتماعي للأجراء كنموذج وتم الإختبار العينة قصدية والمتمثلة في 110 عاملة واستخدمت ادوات لجمع المعطيات:

1- استبيان الامن النفسي؛

2- استبيان الاحتراق النفسي.

لجمع المعومات الخاصة بالعمال الصندوق الوطني للضمان الاجتماعي للاجراء والحصول على النتائج تمت معالجة البيانات بالاساليب الإحصائية وقد تمت الإستعانة ببرنامج الحزمة الإحصائية SPSS ومن أهم النتائج المتحصل عليها مايلي:

1/ لا يوجد فروق دالة إحصائيا في مستوى الإحتراق النفسي لدى المرأة العاملة بعد حائجة كورونا تعزى لعامل السن؛

2/ يوجد فروق دالة احصائيا في مستوى الأمن النفسي لدى المرأة العاملة بعد جائحة كورونا تعزى لعامل السن؛

3/ لا يوجد فروق دالة إحصائيا في الإحتراق النفسي لدى المرأة العاملة بعد حائجة كورونا تعزى لعامل الحالة المدنية؛

4/ لا يوجد فروق دالة احصائية في مستوى الأمن النفسي لدى المرأة العاملة بعد جائحة كورونا تعزى لعامل الحالة المدنية.

فهرس المحتويات

الصفحة	العنوان
أ	الشكر والتقدير
ب	الإهداء
ج	ملخص
د-هـ	محتويات الدراسة
ي	تمهيد
الفصل الاول: مدخل الى الدراسة	
2-1	الإشكالية
3	فرضية البحث
3	أهمية الدراسة
4-3	أهداف الدراسة
4	صعوبات الدراسة
4	تحديد المفاهيم الإجرائية
6-4	الدراسات السابقة
الفصل الثاني: الإحتراق النفسي	
8	مفهوم الإحتراق النفسي
9-8	مراحل الإحتراق النفسي
10-9	الأسباب الإحتراق النفسي
12-11	الأعراض الإحتراق النفسي
14-13	قياس الإحتراق النفسي
15-14	خطوات توجيهية للتقليل من الإحتراق النفسي
16	خلاص الفصل
الفصل الثالث: الأمن النفسي	

فهرس المحتويات

18	مفهوم الأمن النفسي
19-18	خصائص الأمن النفسي
19	أبعاد الأمن النفسي
23-19	الإتجاهات النظرية المفسرة للأمن النفسي
26-24	أساليب تحقيق الأمن النفسي
26	أهمية الأمن النفسي
27	خلاص الفصل
الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة	
28	تمهيد
28	الدراسة الإستطلاعية
32-29	خصائص الأفراد العينة
33	تمهيد
33	الدراسة الأساسية
38-33	خصائص الأفراد العينة الأساسية
الفصل الخامس: دراسة وتحليل النتائج ومناقشة الفرضيات	
39	تمهيد
39	عرض النتائج
40	تحليل وتفسير معطيات الجدول
40	الأساليب الإحصائية المستخدمة
41-40	مناقشة النتائج
42	الخاتمة
42	النتائج والتوصيات
43	قائمة المراجع والمصادر
47-44	الملاحق

قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
20	هرم الحاجات لابراهيم ماسلوا	01
21	سلم بورثر وماسلوا للحاجات	02
25	اساليب تحقيق الأمن النفسي	03
12	الأثار الفنيولوجية للإحتراق النفسي	04
13	علامات وأعراض الإحتراق النفسي	05

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
29	جدول يوضح خصائص أفراد العينة حسب السن	01
29	جدول يوضح خصائص أفراد العينة حسب الحالة المدنية	02
30	جدول يوضح طريقة الصندوق باستعمال صدق الانساق الداخلي	03
31	جدول يوضح طريق حساب الثبات	04
31	جدول يوضح طريقة حساب الصدق التمييزي	05
31	جدول يوضح طريقة حساب الثبات	06
33	جدول يوضح خصائص أفراد العينة حسب السن	07
33	جدول يوضح خصائص أفراد العينة حسب الحالة المدنية	08
34	جدول يوضح فروق في مستوى الاحتراق النفسي لدى أفراد العينة من حيث السن	09
36	جدول يوضح فروق في مستوى الأمن النفسي لدى أفراد العينة من حيث السن	10
37	جدول يوضح فروق في مستوى الإحترق النفسي لدى أفراد العينة من حيث الحالة المدنية	11
38	جدول يوضح فروق في مستوى الأمن النفسي لدى المرأة العاملة بعد جائحة كورونا تعزى لعامل الحالة المدنية	12

تمهيد

ان متطلبات الحياة المعاصرة والتي تزايدت على الانسان جعلته عرضة لسلسلة من الحلقات المترددة التي تبدأ بالضغوطات المحيطة به من كل جانب والتي تتواتر وتتعاظم اثارها وتتفاقم مع مرور الزمن وتلعب دورا كبيرا في نشأة الاعراض السيكومترية، وتصبح بمثابة خطر داهم يهدد صحة الفرد وسلامته النفسية والجسدية معا وعجز الانسان عن مواجهة هذه الصعوبات او التعامل معها إضافة لاستمرارها يؤدي به الى ما يسمى الاحتراق النفسي والذي يظهر على سلوك الفرد و تصرفاته و تعوقه عن أداء وظائفه بشكل طبيعي، ويطرا للان الضغوط و المواقف الضاغطة نفسها أصبحت جزءا لا يتجزأ من حياة الناس، كان ذلك احد الاسباب التي جعلت الاهتمام بها.

لذا فالأمن النفسي بعد من الحاجات ذات المرتبة العليا للإنسان لا يتحقق إلا بعد تحقق الحاجات الدنيا ولقد حرصت تعاليم الإسلام على تعزيز الأمن النفسي والإتقاء بالنفس البشرية إلى مرتبة النفس مطمئنة، إذ أن الأمن مرتبط بعقيدة الإنسان وقيمة، فعقيدة الإنسان لها دور كبير في امته النفسي كما ذكر الله تعالى قصة سيدنا إبراهيم عليه السلام، حيث قال تعالى "وكيف أخاف ما أشركتم ولا تخافون أنكم أشركتم بالله ما لم ينزل به عليكم سلطانا فأى الفريقين أحق بالأمن إن كنتم تعلمون". الانعام الآية 81.

وقوله "الذين آمنوا ولم يبسوا إيمانهم بظلم أولئك لهم الأمن وهم مهتدون" وتعتبر الحاجة إلى الأمن من اهم الحاجات النفسية، ومن المطالب الضرورية للأزمة للنمو السنوي وتحقيق التوافق النفسي والصحة النفسية للفردية. ولقد أشار إليها العديد من علماء بأهميتها كما سلو وفرويد وبولي وغيرهم. (كمال، 2000، ص 5).

**الفصل الأول: مدخل
إلى الدراسة**

الفصل الأول: مدخل إلى الدراسة

1. إشكالية البحث.
2. فرضيات البحث.
3. أسباب اختيار الموضوع.
4. أهمية الدراسة .
5. اهداف الدراسة.
6. صعوبات البحث.
7. التعاريف الإجرائية.
8. الدراسات السابقة .

الفصل الأول: مدخل إلى الدراسة

الإشكالية

ان متطلبات الحياة المعاصرة والتي تزايدت على الانسان جعلته عرضة لسلسلة من الحلقات المترددة التي تبدأ بالضغوطات المحيطة به من كل جانب والتي تتواتر وتتعاظم اثارها وتتفاقم مع مرور الزمن وتلعب دورا كبيرا في نشأة الاعراض السيكومترية، وتصبح بمثابة خطر داهم يهدد صحة الفرد وسلامته النفسية والجسدية معا وعجز الانسان عن مواجهة هذه الصعوبات او التعامل معها إضافة لاستمرارها يؤدي به الى ما يسمى الاحتراق النفسي والذي يظهر على سلوك الفرد و تصرفاته و تعوقه عن أداء وظائفه بشكل طبيعي، ويطرا للان الضغوط و المواقف الضاغطة نفسها أصبحت جزءا لا يتجزأ من حياة الناس، كان ذلك احد الاسباب التي جعلت الاهتمام بها.(امل، 2017، ص 10)

والمجتمع الجزائري كغيره من المجتمعات الاخرى، حيث كان كل فرد من المجتمع يحتاج الى ان يكون امنا مطمئنا في بلده، سواء ذلك الامن الغذائي او الامن الصحي او الامن السياسي او الاجتماعي او الامن النفسي الذي هو موضوع الساعة لان الامن هو من الحاجات الضرورية للشخصية الإنسانية، حيث بدونه يكون الفرد مهددا وغير مستقر كما يسعى الانسان لتحقيق الحاجيات ومتطلبات الحياة حتى يكون متكيفا وسويا ولعل من بين اهم هذه الحاجات الشعور بالامن النفسي الذي يعد عنصرا هاما في بناء الشخصية وتحقيق النمو السليم لها عبر مختلف مراحل النمو ومن بين الدوافع الأساسية لتحقيق الذات والصحة النفسية.(سعدون 2021 ص 3)

الإشكالية العامة

هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الاحتراق النفسي والامن النفسية لدى المرأة العاملة بعد جائحة كورونا؟

ومنه تطرح التساؤلات التالية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي لدى المرأة العاملة بعد جائحة كورونا تعزى لعامل السن؟
- هل توجد فروقا ذات دلالة إحصائية في مستوى الامن النفسي لدى المرأة العاملة بعد جائحة كورونا تعزى لعامل السن؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي لدى المرأة العاملة بعد جائحة كورونا تعزى لعامل الحالة المدنية؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الامن النفسي لدى المرأة العاملة بعد جائحة كورونا تعزى لعامل الحالة المدنية؟

الفصل الأول: مدخل إلى الدراسة

فرضيات البحث

الفرضية العامة:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاحتراق النفسي والامن النفسي لدى المرأة العاملة بعد جائحة كورونا. وللإجابة على التساؤلات انطلاقاً من الفرضيات التالية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي لدى المرأة العاملة بعد جائحة كورونا تعزى لعامل السن؛
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الامن النفسي لدى المرأة العاملة بعد جائحة كورونا تعزى لعامل السن؛
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي لدى المرأة العاملة بعد جائحة كورونا تعزى لعامل الحالة المدنية؛
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الامن النفسي لدى المرأة العاملة بعد جائحة كورونا تعزى لعامل الحالة المدنية.

أسباب اختيار الموضوع

من بين الأسباب التي أدت الى اختيارنا لهذا الموضوع نذكر:

- الميل الشخصي لمثل هذه المواضيع التي تتعلق بالتخفيف من حدة الاحتراق النفسي ومساهمة الامن النفسي في التقليل من الاجهاد الانفعالي؛
- قابلية الموضوع للبحث والدراسة؛
- علاقة موضوع الدراسة بالتخصص؛
- أهمية موضوع تأثير الامن النفسي وتأثيره على الاحتراق النفسي لدى المرأة العاملة.

أهمية الدراسة

- تبرز الدراسة كونها تكشف العلاقة بين البعدين المهمين في حياة المؤسسات الا وهو الامن النفسي والاحتراق النفسي؛
- الكشف عن العوامل المؤدية للاحتراق النفسي؛
- معرفة فعالية ونجاعة الامن النفسي في التأثير على الاحتراق النفسي للموارد البشرية؛
- جعل المنظمات تدرك أهمية الامن النفسي حتى تليها مزيداً من الاهتمام والعناية.

أهداف الدراسة

تهدف هذه الدراسة الى:

الفصل الأول: مدخل إلى الدراسة

- التعرف على مستوى الاحتراق النفسي لدى العمال؛
- التعرف على تأثير الاحتراق النفسي لدى العمال حسب الجنس والحالة المدنية وحسب السن والاقدمية؛
- التعرف على مدى أهمية الامن النفسي في المنظمة؛
- التعرف على ان الامن النفسي هو سكون النفس وطمأنيتها عند شعور الفرد بالحماية من التعرض للأخطار.

صعوبة الدراسة

- قلة المراجع المكتبية المتعلقة بموضوع الدراسة؛
- صعوبة استقبال المؤسسات للمترشحين؛
- صعوبة توزيع الاستثمارات على العمال وذلك لعدم تمكنهم من قراءة الفقرات لسبب ضعف مستواهم الدراسي.

التعريف الإجرائية مصطلحات للمتغيرات الدراسة

الاحتراق النفسي: يتضمن انتهاك المشاعر السالبة نحو العميل متلقي الخدمة والاتجاهات السلبية نحو الوظيفة والزملاء حيث عرفه أحد العلماء " حالة من الاستنزاف الانفعالي والاستنفاد البدني بسبب ما يتعرف له الفرد من ضغوط إضافة الى عدم القدرة على الوفاء بمتطلبات المهنة. (سمغون 2022 ص 11)

الامن النفسي: هو تلك الراحة والطمأنينة التي يشعر بها كل فرد مجتمعه بمعنى ان تكون بينته التي يعيش فيها خالية من كل الاخطار التي تهدد حياته في الحاضر والمستقبل. (بن سعدون 2021 ص 10)

فاعلية الذات: قدرة الفرد على ما ينتظره واكتساب ثقة عالية بقدراته مما يقدمه من أداء ونشاط. (إبراهيم براهيم 2021 ص 12)

الاجهاد الانفعالي: هو شعور العامل بالإرهاق والتوتر والعصبية واهمال مواضيع العمل وان الضغط الزائد يفقده روح المبادرة والاجتهاد (رزيق 2022 ص 14)

الدراسات السابقة

دراسة عرف حسن عبد الرحمان الرفوع 2005: هدفت هذه الدراسة للتعرف على الاحتراق النفسي لدى المشرفين التربويين في محافظات الجنوب وعلاقتها بمتغيرات الجنس وسنوات الخبرة وعدد المعلمين حيث اعتمدت هذه الدراسة على المنهج الوصفي و تم تطبيق مقياس ماسلاش على عينة قدرها 135 مشرفا .
وتم توصل لمجموعة من النتائج اهمها :

عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة 1, a0 = في درجة الاحتراق النفسي على تكرار وشدة الابعاد الثلاثة لمقياس ماسلاش تعزى لمتغيرات الجنس وسنوات الخبرة وعدم التفاعل بين معلمين .

الفصل الأول: مدخل إلى الدراسة

دراسة نشوة كرم 2007: هدفت هذه الدراسة للتعرف على الاحتراق النفسي للمعلمين ذوي النمط أ، ب وعلاقته بأساليب مواجهة المشكلات، حيث اعتمدت هذه الدراسة على المنهج الوصفي، تم تطبيق مقياس الاحتراق النفسي للمعلمين وي النمط ا، ب وعلاقته بأساليب مواجهة المشكلات حيث اعتمدت هذه الدراسة على المنهج الوصفي، تم تطبيق مقياس الاحتراق النفسي للمعلمين، ومقياس نمط الشخصية لبورتن على عينة قدرها 240 معلم ومعلمة بالمرحلة الابتدائية .

وتم التوصل لمجموعة من النتائج اهمها :

- وجود فروق في الدرجة الكلية لاحتراق النفسي لدى ذوي النمط ب ترجع الاساليب مواجهة المشكلات.
- عدم وجود فروق دالة في الاحتراق النفسي لدى ذوي النمط ا ترجع لاختلاف المرحلة التعليمية .

دراسة الخرابشة وعريبات 2008: هدفت هذه الدراسة للتعرف على الاحتراق النفسي لدى المعلمين العاملين مع طلبة ذوي صعوبات التعلم حيث اعتمدت هذه الدراسة على المنهج الوصفي وتم تطبيق مقياس إستبيان على عينة 166. وتم التوصل لمجموعة من النتائج أهمها :

درجة الاحتراق النفسي لدى المعلمين العاملين مع طلبة ذوي صعوبات التعلم كانت بدرجة متوسطة على بعدي الاجهاد الانفعالي وتبلد المشاعر وبدرجة عالية على بعد نقص الشعور بالانجاز فضلا عن وجود فروق ذات دلالة احصائية وفقا لمتغير الجنس ولصالح الايثار لبعده نقص الشعور بالانجاز

دراسة صالح باتشو 2016: هدفت هذه الدراسة للتعرف على الاحتراق النفسي عند طبيب المقيم حيث اعتمدت على المنهج الوصفي في إجراء هذه الدراسة وتم تطبيق مقياس ماسلاش على عينة قدرها 46 طبيب مقيم وتم التوصل لمجموعة من النتائج اهمها: يوجد إستنزاف إنفعالي بدرجة عالية لدى الاطباء المقيمين - يوجد تبلد المشاعر بدرجة عالية عند الاطباء المقيمين.

الدراسات السابقة للمتغير الثاني

دراسة جبر 1995: هدفت الدراسة إلى التعرف على علاقة بين الشعور بالامن النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات الديمغرافية كالجنس، المرحلة العمرية، المستويات التعليمية بجمهورية مصر وقد أجريت على عينة قوامها 342 فردا من المتزوجين والعزاب، ثم إختيارهم عشوائيا من محافظات متعددة واستخدام الباحث إختبار الامن النفسي الذي أعده للعربية عبد الرحمن العيسوي. وقد اظهرت النتائج الدراسة: عدم وجود فروق ذات الدلالة إحصائية في الأمن النفسي بين الذكور والاناث

دراسة سنوسي وجلولي: بوضع الصحة النفسية في ظل انتشار فيروس كورونا 19 والتباعد الاجتماعي واستمرار الحجر الصحي، هدفت الدراسة إلى التعرف على أهم مؤشرات دالة على انخفاض الصحة النفسية

الفصل الأول: مدخل إلى الدراسة

في ظل انتشار الفيروس، والتباعد الاجتماعي واستمرار الحجر الصحي، وتكونت عينة الدراسة من 446 شخص ولتحقيق أهداف الدراسة قام الباحثان بتصميم إستبيان والتأكد من خصائص السيكمترية. بعد جمع المعلومات ومعالجتها إحصائياً باستعمال برنامج spss توصلت الباحثان الي: ان المؤشرات تدالة على انخفاض الصحة النفسية هي اشعرت بخوف كبير من ان أصيب بهذا الوباء، وأشعر بالعجز من حماية أفراد عائلتي، كما تم كشف عن مستوى الصحة النفسية في ظل ازمة كورونا منخفض. بالإضافة الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية في ظل ازمة كورونا تعزى لمتغير الجنس

دراسة يوشن: حول تأثير الامن اثناء جائحة كورونا على الصحة العقلية لدى الافراد العاملين اثناء جائحة كورونا على الصحة العقلية لدى الافراد عاملين كانوا اكثر عرضة لارتفاع اعرض القلق وكانوا من ناحية نفسية اكثر تأثير بفيروس كورونا.

الفصل الثاني: الإحتراق النفسي

الفصل الثاني: الإحتراق النفسي

تمهيد

1. مفهوم الإحتراق النفسي.
2. مراحل الإحتراق النفسي.
3. أعراض الإحتراق النفسي.
4. أسباب الإحتراق النفسي.
5. قياس الإحتراق النفسي.
6. خطوات توجيهية للتقليل من الإحتراق النفسي.

خلاصة الفصل

الفصل الثاني: الإحتراق النفسي

تمهيد

الإحتراق النفسي لا يحدث دفعة واحدة ولكنه يبدأ بصورة تدريجية عبر فترات زمنية ممتدة حيث يمر الفرد بسلسلة من الضغوطات النفسية لا يستطيع التغلب عليها فتصل به في النهاية. حيث ان دراسة ظاهرة الإحتراق النفسي ضرورة من ضروريات الاهتمام بالصحة النفسية وهو من الظواهر التي هي حديث اهتمام الباحثين بوصفه ناتجا عن الضغوطات المهنية من خلال هذا الفصل سنحاول التعرف على التعرف على ماهية الإحتراق النفسي بجميع جوانبه.

تعريف الإحتراق النفسي

دل مفهوم الإحتراق النفسي في أوائل السبعينيات للإشارة الى الاستجابات الجسمية والانفعالية لضغوط العمل لدى العاملين في المهن الإنسانية ومنها مهنة الطبيب الذي يرهق نفسه بتحقيق اهداف صعبة. وقد أصبح مفهوم الإحتراق النفسي مفهوما واسع الانتشار وسمة من سمات المجتمع المعاصر، وقد بينت ماسلاش ان هذه الظاهرة الخطيرة تصيب أصحاب المهن الصعبة فتسبب لهم القصور والعجز عن تأدية العمل بالمستوى المطلوب.

ورغم تعدد التعريفات في مفهوم الإحتراق النفسي الا ان هناك اتفاق على معناه وخصائصه بشكل عام، فيما يلي بعض التعريفات لمفهوم الإحتراق النفسي:

تعريف تايلر Taylor يعرف الإحتراق النفسي بانه من المؤشرات السلوكية الناتجة الضغط الذي يتعرض له الفرد اثناء العمل لفترة طويلة.

تعريف كارنيس Sherniss يعرف الإحتراق النفسي بانه العملية التي ينسحب فيها المهني المعروف بالتزامه السابق بالعمل من ارتباطه بعمله نتيجة ضغوط العمل التي يتعرض لها المهني اثناء أداء هذا العمل.

تعريف ماسلاش maslash تعرف الإحتراق النفسي انه فقدان الاهتمام بالأشخاص الموجودين في محيط العمل، بحيث يحس الفرد بالإرهاق والاستنزاف العاطفي للذين يجعلون من هذا الفرد يفقد الإحساس بالإنجاز ويفقد بذلك تعاطفهم نحو العاملين، كما ان الإحتراق النفسي خبرة انفعالية فردية سلبية تقود الى عملية مزمنة تجربتها كاستنزاف الجهد على المستوى البدني والانفعالي والمعرفي، ومنه نستنتج ان الإحتراق النفسي تسببه مجموعة من الضغوطات النفسية التي تبدأ بأعراض جسمية ونفسية تجعل الفرد.

مراحل الإحتراق النفسي

الإحتراق النفسي ظاهرة لا تحدث فجأة لكنها تحدث بالتتابع وعلى مراحل وهذا ما يؤكد بربان ان ظاهرة الإحتراق تتضمن المراحل الأربع التالية:

الفصل الثاني: الإحترق النفسي

مرحلة الاستغراق الشمولي: وفيها يكون مستوى الرضا عن العمل مرتفع ويشمل حالة من الاستثارة والسرور وعندما يحدث عدم اتساق بين ما هو متوقع من العمل وبين ما يحدث فعليا فان هذا يؤدي الى الإحترق.

مرحلة الكساد: وفيها ينخفض مستوى الرضا عن العمل تدريجا وتقل الكفاءة وينخفض مستوى الأداء في العمل وتنخفض الاستثارة التي كانت في المرحلة الأولى ويشعر الفرد فيها باعتلاء الصحة النفسية وينتقل اهتمام الفرد من العمل الى مظاهر الحياة الأخرى مثل الاتصالات الاجتماعية والهوايات وممارسة أنشطة معينة لشغل أوقات الفراغ.

مرحلة الانفصال: تعتبر هذه المرحلة اقصى مرحلة في سلسلة الإحترق النفسي وفيها تزداد الاعراض البدنية والنفسية والسلوكية سواء وخطر حيث يختل تفكير الفرد نتيجة ارتياب وشكوك الذات ويصل بذلك الفرد الى مرحلة التدمير ويصبح الفرد في التفكير المستمر لترك العمل او حتى التفكير في الانتحار. (سمنون 2022 ص 26)

أسباب الإحترق النفسي

فكما ان هناك عدم اتفاق على تعريف الإحترق النفسي فهناك أيضا عدم اتفاق على مسبباته، بداية فان البؤرة المركزية للإحترق النفسي كانت تدور حول ظروف العمل والظروف الشخصية، وقد تم دراسة هذه الظروف او العوامل كل على حدة، اما اليوم فقد أدرك الباحثون انه ينبغي ان ينظر للإحترق النفسي باعتباره مزيج من متطلبات العمل والتفاعل الشخصي للموارد. وفيما يلي بعض العناصر الرئيسية التي تسبب الإحترق النفسي:

1- أسباب شخصية

يختلف الافراد في قدراتهم وحاجاتهم، حيث ان فروق الفردية عامل مهم في التأثير على استجابة الفرد للمواقف الضاغطة فالأفراد يختلفون في درة الاستجابة لموقف معين فما يكون مصدر ضغط لفرد ما يمكن ان لا يراه البعض مصدر ضغط وتسهم بعض الخصائص الشخصية في اصابته بالإحترق النفسي وتعرض هنا لبعض المتغيرات الديموغرافية وتأثيرها على عملية الإحترق.

أ- النوع: على الرغم من ان البعض يعتقد بعدم وجود علاقة واضحة بين النوع واصابته بالإحترق النفسي الا ان بعض الدراسات الأخرى توضح ان النساء والرجال غالبا ما يعانون من مستويات مختلفة من الإحترق فالنساء أكثر عرضة للإصابة بالإحترق بحكم المهام الأخرى المنوطة بهم لأنهم معرضات للاستنزاف الوجداني بشكل كبير، بينما نجد ان الرجال أكثر عرضة لعدم القدرة على تشخيص الاتجاه المناسب اتجاه الافراد الذين يعملون معهم.

ب- السن: يعتبر متغير السن من أكثر المتغيرات الشخصية ثابتا في علاقته بالإحترق النفسي حيث تؤكد بعض الدراسات ان انتشار الإحترق بين الشباب الأصغر سنا قياسا بالموظفين الذين تزيد أعمارهم عن

الفصل الثاني: الإحترق النفسي

الثلاثين والأربعين ومنه يعني ذلك لخبرة الموظفين الأكبر سنا وتطبيقهم لاستراتيجيات فعالة ساعدتهم على مواجهة الانهك العاطفي.

ج- الحالة الاجتماعية: ان الافراد المتزوجون اقل عرضة للإصابة من الافراد الغير متزوجين فالأطفال والاسرة يكونون مصدرا للمشاعر الحية ويمثلون حاجزا يحول دون فقدان المشاعر وأولئك الذين لديهم اسر غالبا ما يكونون في اعمار متقدمة وأكثر نضجا ولديهم اهداف وطموحات أكثر عقلانية.

د- الوظيفة: لقد انحصر الاحترق النفسي سابقا بشكل تقليدي على اولئك الذين يعملون في الخدمات الطبية ومن ثم المهن والخدمات الإنسانية والمعلمين والمتعاملين مع ذوي الاحتياجات الخاصة واما اليوم فان الامر اتسعت دائرته ليصل الى الوظائف الأخرى كالطيارين والمتعاملين مباشرة مع العملاء وقد يمس الاحترق بعض الأوجه الأخرى التي لا تتعلق بالعمل مثل ظاهرة الاحترق النفسي في الزواج وظاهرة الاحترق بين الإباء بل لقد اعد دراسات لاحترق المراهقين ويقول كل من ارنسون وبينس ان ظاهرة الاحترق النفسي ليست مجرد خطر مهني بل أصبحت تمس كافة مجالات الحياة.

ر- نمط الشخصية: ان بيئة العمل المختلفة تسمح بتنظيم مستويات من الضغوط والإحباط والقهر لفترات طويلة من الزمن مما يؤدي في النهاية الى الاحترق النفسي.

2- أسباب الوظيفة

ينتج عن عدم وضوح التوجيهات التي يتلقاها موظف من رؤسائه او عدم وضوح مسؤوليات ومهام الموظف طبقا لبطاقة التوظيف الوظيفي كما يرى غموض دور افتقاد الفرد للمعلومات اللازمة لأداء العمل.

أ- عبئ العمل

هناك نوعان من عبئ العمل (كمي ونوعي) العبء الكمي يعني حجم العمل اليومي سواء بالزيادة او النقصان ويذكر عويد المشعان ان الفرد الذي يتحمل زيادة كثيرة في عبئ العمل يقع تحت وطأة مستويات عليا من الضغوط مما يترتب عليه زيادة في ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم.

اما عبئ العمل النوعي فيعني صعوبة العمل ومستوى تعقيده، حيث يشعر الفرد ان المهارات المطلوبة للإنجاز مستوى أداء معين أكبر من قدراته أي ان الفرد يفتقر الى القدرة والمهارة اللازمة لأداء العمل.

ب- بيئة العمل

هناك عوامل أخرى تتسبب في الاحترق النفسي مثل العزلة، مصادر التدريب على الوظيفة، بيئة العمل، قصور المساندة الاجتماعية سواء من المشرفين او من الزملاء، نقص الحوافز نقص الاستقلالية.

(فلاح فهد الهملان 2017 ص 26)

الفصل الثاني: الإحتراق النفسي

اعراض الاحتراق النفسي

هناك عدة اعراض للاحتراق النفسي بعضها ظاهرة وأخرى غير ظاهرة تتمثل العراض الظاهرة في الاجهاد الحاد، نوبات القلق فقدان الشهية او العكس والاعراض الأقل ظهورا تتمثل في سحق الاسنان، الافراط في التدخين الارق الكوابيس النسيان، قلة الإنتاج عدم القدرة على التركيز. وقد يحدث في كثير من الأحيان ان لا تكون اعراض الاحتراق واضحة، وقد تعزي الى ضغوط موقفية أخرى والى تغيرات حياتية مختلفة غير ان الفحص الدقيق يكشف عن ان هناك ثلاثة اعراض للاحتراق:

1- الانهك الجسدي

يتميز هذا الجانب بالوهن وتوتر العضلات والتغيير في عادات الاكل والنوم وانخفاض مستوى الطاقة بشكل عام أي الشعور بوعكة صحية عامة والسقم بدون سبب ظاهر.

2- الانهك الوجداني

وهو الشعور بالإحباط والياس العجز الاكتئاب الحزن والتبليد اتجاه العمل ويعبر عنه الافراد ان صبرهم فينفذ، ويظهرون الشعور المتكرر للاستثارة والغضب دون سبب محدد، وكذلك عدم المبالاة باي جانب من الحياة المهنية والتي كانت فيما سبق مهمة بالنسبة لهم.

3- الانهك العقلي

حيث يشكوا الافراد من عدم عن أنفسهم وعن مهنتهم وحياتهم بشكل عام ويشعرون بعدم الكفاءة وعدم الفاعلية والدونية ويوجد تصنيف اخر للأعراض وضعه كل من سوفلي وانزمان حيث صنفت اخر الاعراض وضعه للاحتراق لخمسة نماذج هي اعراض تأثيرية واعراض ادراكية واعراض بدنية واعراض سلوكية وأخيرا اعراض دافعية وأمكن للمؤلفة تصنيفهم الى ثلاثة اعراض فقط نظرا للتداخل والتقارب فيما بينهم وهي:

1-3 الاعراض النفسية: وتتمثل في بزوغ التشاؤم والحزن والاحباط على المستوى الشخصي يصنف الشخص سريع الغضب ومفرط الحساسية الى جانب تصنيفه على انه نقص في التعاطف الوجداني، وانخفاض الوجدانية يقلل التعاطف مع العملاء والذي يسمح بانفجار الغضب وهذه إشارة لتزايد الغضب.

2-3 الاعراض الجسمية والفيسيولوجية: ميل الفرد ذوي الاحتراق لنزلات البرد والانفلونزا وزيادة قابلية العدوى الفيروسية وعدوى الامراض التي كانت موجودة مسبقا مثل الربو والسكر والالتهابات المفصلية الى جانب ان المستويات الأعلى من الكولسترول ترتبط بالاحتراق النفسي. (حبيبي 2017 ص 35).

الفصل الثاني: الإحتراق النفسي

جدول رقم (01): يوضح الاثار الفسيولوجية للاحتراق النفسي على كل من أجهزة الجسم المختلفة.

(صلاح العمالن 2016 ص 29)

أجهزة الجسم	الاثار التي يسببها الاحتراق النفسي.
جهاز الاوعية الدموية	امراض الشريان التاجي، اضطراب القلب، زيادة ضغط الدم.
الجهاز الحركي	الروماتيزم، امراض التهاب الانسجة.
الجهاز التنفسي	الربو.
الجهاز العضلي	توتر العضلات، ضيق تجويف الصدر، تقلصات في البلعوم، الام الظهر، توتر في الرقبة.
الجهاز لمناعي	نقص المقاومة، امراض التسمم.
الجلد	الاكزيما المزمنة الحادة، الاسهال، الإمساك.
الجهاز الهضمي	التهاب القولون.
الجهاز التناسلي	البرود الجنسي، العجز الجنسي.
الجهاز البولي	غزارة البول.

الفصل الثاني: الإحترق النفسي

جدول رقم (02): يوضح علامات واعراض الاحترق النفسي

سلوك العامل	الاعراض النفسية	الاعراض البدنية
الخلو من المشاعر اتجاه العملاء	الشعور بالغضب	الاجهاد.
وقوع العملاء ضحايا بيده	الإحباط	اضطراب النوم، ارق
البحث عن أخطاء الآخرين	الاكتئاب	صعوبة في الاستيقاظ
القاء اللوم على الآخرين	الملل	الام في المعدة
اتخاذ الموقف الدفاعي	ثبط العزيمة	توتر مسبب للصداع
التواصل السلبي مع العملاء	خيبة الامل	صداع نصفي
اتباع أساليب الازدراء مع العملاء	اللامبالاة	اضطرابات هضمية
ابتعاد عن العملاء	الذنب القلق	إصابة مستمرة بالبرد
الاحتكاك بالعملاء	الشك التهميش	نوبات متكررة للأنفلونزا
الانسحاب	انفصام في الشخصية	الام في الظهر
العزلة	التشاؤم	غثيان
نشر الاشاعات عن العملاء	الاستياء	تقلص في العضلات
الاحتكاك بالعملاء	المزاج السيء	نهجان
الالتزام بالكتب	السخرية الاستسلام	التوعك
النظر كثيرا في الساعة	فقدان الثقة بالنفس	نقص في الوزن
	التخلي عن العاطفة	زيادة في الوزن
	صعوبة التركيز والانتباه	انحاف الاكتاف
	انحدار الجانب الأخلاقي	الضعف العام
	عدم تقدير المناسب للذات	تغير في أسلوب الطعام

قياس الاحترق النفسي

نحتاج في كثير من الحالات الى قياس الاحترق النفسي لدى الفرد او الجماعات مثل مواقف التشخيص النفسي او الارشاد والاعلام او تقدير الصلاحية للعمل او الإنجازات المرضية او التقاعد..... الخ. والقائمة الأشهر والاوسع استخداما في قياس الاحترق النفسي هي قائمة ماسلاش للاحترق النفسي Burnout Inventorie Maslach من اعداد كريشينا ماسلاش وهي القائمة التي يوجد منها ثلاثة إصدارات الاحترق النفسي في المجال الطبي والاحترق النفسي في المجال التربوي والاصدار العام وتقوم فكرة القائمة على أساس وجود ثلاثة ابعاد رئيسية للاحترق النفسي المهني وهي:

- الانهك الانفعالي: الشعور بالإرهاق الوجداني واستنزاف الفرد في عمله؛

الفصل الثاني: الإحترق النفسي

- الإنجاز الشخصي السلبي: فقدان الشعور بكفاءة الذات وعدم الرضا عن الإنجازات الفردية.
وللقائمة عدة ترجمات بالبيئة العربية، والاستخدام الأكثر شيوعاً لها هو الخاص بالاصدار التربوي منها واستخدم في العديد من الدراسات العربية لأكثر من دولة وهناك شبه اجماع على الابعاد الثلاثة الرئيسية التي قدمتها ماسلاش واتساق هذه الابعاد في بعد عام للاحترق النفسي ومثل أيضا المصاحبات خارج نطاق العمل والمرتبطة بأعراض الاحترق النفسي او جزء منه والمقاييس التي ترجمت في الاطار البحثي غالبيتها اتجهت لبحث الاحترق النفسي لدى العاملين بالمهن الاجتماعية والإنسانية او ما يطلق عليها العمل الوجداني Emotionai مثل المعلمين والمرضيين والرياضيين والإعلاميين والعديد من هذه المقاييس ذات طبيعة تخصصية تبحث في الاحترق النفسي داخل نطاق المهن التخصصية مثل ان يتناول مقياس الاحترق النفسي المعلم (سلوك الطالب) العلاقة بالإدارة والمناهج والعلاقة بالموجهين وهي طبيعة نوعية لمقاييس لا يصلح معها تعميم. (حبيبي براهمي 2022 ص 21)

خطوات توجيهية لتقليل من الاحترق النفسي

مع ان استعراض الظروف المحيطة بهذه الظاهرة يوحي بالكآبة ومحدودية فرص للتعامل معها الا انه في الواقع هناك ما يمكن عمله لتقليل هذه الظروف وبالطبع تتفاوض مواقع العمل في مدى نجاحها تبعاً للظروف المحيطة بها ويكمن اعتباراً الخطوات التالية:

- كجهود رامية لتقليل من ظهور الاحترق النفسي بين العاملين في مجال الخدمات المهنية عامة والأطباء بصفة خاصة؛
- عدم المبالغة في التوقعات الوظيفية؛
- المساندة المالية للمؤسسات الاجتماعية بالمجتمع؛
- وجود وصف تفصيلي للمهام المطلوبة اداءها من قبل المهني؛
- تغيير الأدوار والمسؤوليات؛
- الاستعانة بأخصائي نفسي للتغلب على المشكلة؛
- زيادة المسؤولية والاستقلالية للمهني؛
- المعرفة بنتائج الجهود المبذولة سواء على المستوى الفردي او المستوى الإداري؛
- وجو روح التأزر والاستعداد للدعم النفسي للزميل في مواجهة مشاكل العمل اليومية الامر الذي يتطلب الحوار المفتوح وطرح المشاكل بطريقة دورية؛
- الاهتمام ببرامج التطوير ونمو العاملين نمواً مهنياً ونفسياً؛
- التعامل الإيجابي مع الضغوط او التحكم في الضغوط.

الفصل الثاني: الإحترق النفسي

الوقاية وكيفية التغلب على الإحترق النفسي

يورد جمعة يوسف 2006 أحد الاستراتيجيات التي يمكن اتخاذها للتعامل مع الإحترق النفسي ومحاولة التغلب عليه وذلك من خلال عدد من الخطوات والتي اذا اتبعها المعرض للإحترق النفسي بإمكانه تفاديه والتغلب عليه وهي:

- فهم الشخص لعمله وكذلك لأساليه في الاستجابة للضغوطات لان فهم الفرد لاستجاباته بشكل كامل سوف يساعده على التعرف على أنماط السلوك الغير فعالة وبالتالي محاولة تغييرها؛
- اعادة فحص الفرد لقيمة وفحص أهدافه واولوياته والاهداف الغير واقعية والمثالية والوظائف والأداء ستعرض الفرد للإحباط والارتباك وبمعنى اخر التأكيد من قابلية اهدافنا للتنفيذ؛
- تقسيم الحياة الى مجالات (العمل المنزل الحياة الاجتماعية) والتركيز قدر الإمكان على كل مجال نعيشه وان لا نسمح لضغوط مكان ان تؤثر على مكان اخر؛
- العمل على بناء نظام للمساندة الاجتماعية. (حبيبي 2022 ص 22)

خلاصة الفصل

من خلال دراستنا المتواضعة لموضوع الإحتراق النفسي تبين لنا ان هاته الظاهرة تستحق الدراسة خصوصا في المجال الطبي الذي اصبح يعاني في وطننا الجزائر العديد من المشاكل الاهتمام بالطبيب يعني الاهتمام بالصحة عامة.

الفصل الثالث: الأمن النفسي

الفصل الثالث: الأمن النفسي

تمهيد

1. مفهوم الامن النفسي.
 2. خصائص الامن النفسي.
 3. ابعاد الامن النفسي.
 4. الاتجاهات النظرية المفسرة للأمن النفسي.
 5. أساليب تحقيق الامن النفسي.
 6. أهمية الامن النفسي.
- خلاصة الفصل.

الفصل الثالث: الأمن النفسي

تعريف الامن النفسي

1- تعريف الامن لغة:

جاء في لسان العرب ان الامن لغة يعني الأمان والأمانة، وقد امنت فان امن، والامن ضد الخوف، وقال تعالى "الذي اطعمهم من جوع وأمنهم من خوف". (قريش الآية 4)

2- الامن اصطلاحا:

اصطلاحا: حيث ينبثق مفهوم الامن النفسي من التسلسل الهرمي لنظرية الاحتياجات، حيث جادل مسلو 1943 انه عندما لا يتم تلبية الحاجة الأمنية المصنفة على انها حاجة منخفضة المستوى قد يتطور لدى الفرد الشعور بالضرر او التهديد ويشعر بالقلق والتوتر، يصبح اقل رضا عن الحياة وقد لا ترغب بشدة في احتياجات المستوى الأعلى.

وفي تعريف اخر schhecsper بأن الامن النفسي هو شعور لا يقوم على الأسئلة الحساسة والرياضية، بل على ردود الفعل النفسي للمخاطر وأساليب الدفاع وأيضا الامن النفسي يعتبر من المفاهيم الحديثة في علم النفس، والذي أطلق عليه كذلك الطمأنينة النفسية الطمأنينة الانفعالية الامن الشخصي، السلم الشخصي او السلم الخاص وغيرها من المصطلحات.

ويقصد مخيمر ان الامن النفسي هو شعور الفرد بانه محبوب ومقبول ومقدر من قبل الآخرين، وندرة شعور بالخطر والتهديد، وادراكه ان الآخرين ذو الأهمية النفسية في حياته مستحين لحاجاته وموجودين معه بدنيا ونفسيا لرعايته وحمايته ومساندته عند الازمات.

ويعرف سعد بانه سكون النفس وطمأنينتها عند تعرضها للضرورة تحمل في ثناياها خطرا من الاخطار وكذلك شعور الفرد بالحماية من التعرض للأخطار الاجتماعية والعسكرية المحيطة به.

وأیضا عرف العنزري الامن النفسي يعني ان يشعر الفرد بالسعادة والرضا وان الآخرين يحتوونه ويتقبلونه وهذا يزيد من انتمائه للآخرين وادراكه لاهتمامهم به وثقتهم مما يجعله يشعر بالدفء والحب والهدوء والاستقرار العاطفي وقبول الذات لذلك يتوقع الأفضل في حياته. (بن سعدون 2021 ص7)

خصائص الامن النفسي

خصائص الامن النفسي استنادا كما أشار إليها:

وهناك خصائص للأمن النفسي اظهرتها نتائج عينة من البحوث والدراسات وهي على النحو التالي:

- يتحدد الامن النفسي بعملية التنشئة الاجتماعية، واساليبها من تسامح، عقاب تسلط ديموقراطية، وتقبل ورفض، وحب، كراهية، ويرتبط بالتفاعل الاجتماعي، والخبرات والمواقف الاجتماعية في بيئة امنة غير مهددة؛

- يؤثر الامن النفسي إيجابيا على التحصيل الدراسي وفي الإنجاز بصفة عامة؛

- المثقفون والمتعلمون أكثر امانا من الجهلة والأمينين؛

الفصل الثالث: الأمن النفسي

- الذين يعملون بالسياسة يشعرون بالأمن النفسي أكثر من الذين لا يعملون بها؛
 - شعور الوالدين بالأمن النفسي مرتبط بوجود الأولاد؛
 - الآمنون نفسياً على ابتكاراً من غير الآمنين؛
 - عدم الأمن يرتبط موجباً بالدوجماطية أي التشتت بالرأي والجمود الفكري بدون مناقشة أو تفكير؛
 - عدم الشعور بالأمن مرتبط بالتوتر وبالتالي التعرض للإصابة بالأمراض وخاصة أمراض القلب.
- (رزيق 2022 ص22).

ابعاد الامن النفسي

يشمل الامن النفسي على الابعاد الأساسية الأولية وهي:

- الشعور بالتقبل الحب علاقات الدفاء والمودة مع الاخرين (ومن مظاهر ذلك الاستقرار والزواج)؛
- الشعور بالانتماء للجماعة والمكانة فيها (وتحقيق الذات والعمل الذي يكفي الحياة الكريمة)؛
- الشعور السلامة والسلام (وغياب مهددات الامن مثل الخطر والعدوان والجوع والخوف). (بن سعدون

2021 ص 13)

الاتجاهات النظرية المفسرة للأمن النفسي

1- الاتجاه الإنساني

1.1- نظرية إبراهيم ماسلوا

يعد ماسلوا من أوائل من تحدثوا عن مفهوم الامن النفسي، حيث رأى ان الانسان يولد معه حاجات خمس ثم أضاف إليها حاجتان هما الحاجة الى المعرفة والفهم واحاجة الى الكمال وهذه الحاجات تؤثر على كل ما يقوم به الفرد.

أ- الحاجات الفيزيولوجية

وهذه الحاجات تعتبر اقوى الحاجات لارتباطها بالبقاء والمحافظة على نوع الكائن البشري وتشمل الحاجات مثل الاكل الشرب النوم الاكسجين المأوى والجنس فالشخص الذي يعاني من عدم توفر الطعام ومجاعة لن يكون لديه رغبة أخرى عدى الحصول على ما يسد رمقه.

ب- الحاجة الى الأمن والأمان

وتنسب الى متطلبات الكائن وتطلعه الى العالم المنظم الثابت ومستقر يسهل التنبؤ بما فيها من متغيرات او تطورات حيث ان ذلك يكفل الفرد الشعور بالأمان والاطمئنان معظم الراشدين من الناس العاديين يكونون قد اشبعوا هذه الحاجات لدى الأطفال العصاميين فالطفل الاتكالي والضعيف يفضل حداً من الروتين والانتظام.

الفصل الثالث: الأمن النفسي

ج- الحاجة الى الحب والانتماء

وتتمثل في الحصول على الحب العطف والعناية والاهتمام والسند الانفعالي وذلك بواسطة شخص اخر او اشخاص اخرين.

د- الحاجة الى التقدير والاحترام

التي ترتبط بإقامة علاقات مشبعة مع الذات والاخرين وتتمثل في ان يكون الفرد متمتعاً بالتقبل والتقدير كشخص يحظى باحترام الذات.

ر- الحاجة الى تحقيق الذات

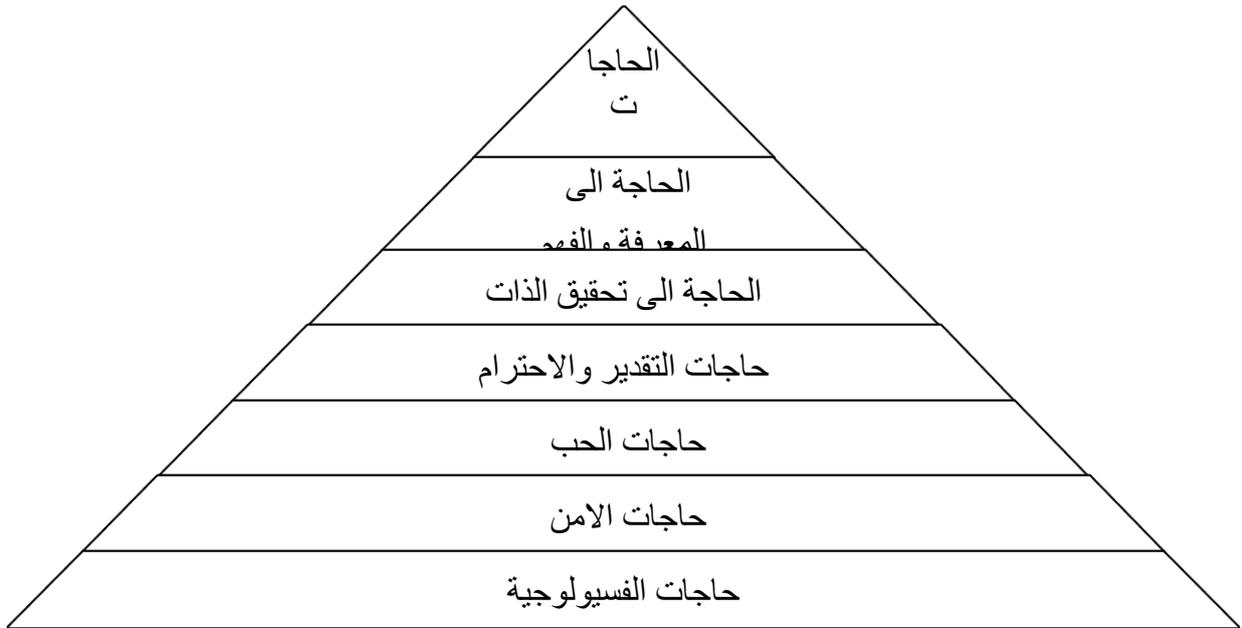
وترتبط بالتحصيل والإنجاز وتعبر عن الذات ان يكون مبدعا او منتجا ان يقوم بأفعال وتصرفات تكون مفيدة وذات قيمة للأخرين ان يحقق امكانياته ويترجمها الى حقيقة واقعية.

و- الحاجة الى المعرفة والفهم

وهي الحاجات التي ترتبط بالمعرفة والفهم والاستكشاف ويفترض ماسلوا ان الاحتياجات المعرفية هي الظروف الحرجة التي تعتبر ضرورية لشخص من اجل ان يكون قادرا على تلبية حاجياته الأساسية.

ي- الحاجة الجمالية

هي الحاجات التي ترتبط بالإحساس الجمال الخيال التناسق والنظام ويرى ماسلوا امرين في الحاجات الجمالية أولا انه اعتقد بظورية الحاجات الجمالية والثاني انها تعبر عن نفسها أكمل تعريفا لدى الافراد الذين يحققون ذاتهم. (بوكراع 2021 ص 25).



الشكل رقم (1): هرم الحاجات للابراهيم ماسلوا

الفصل الثالث: الأمن النفسي

2.1- نظرية بورتر للحاجات

حسب ما ذكره الطويل فلقد طور بورتر نظريته في الستينيات من القرن العشرين ولذلك أصبح التنظيم على النحو التالي:

أ- الحاجة الى الامن

مثل المدخول المادي المناسب التقاعد التثبيت في خدمة، العدالة والتقسيم الموضوعي التامين ووجود جمعيات او نقابات.

ب- الحاجة الى الانتساب

الانتساب الى جماعة العمل الرسمية او الغير رسمية التثبيت في الخدمة العدالة والتقسيم الموضوعي وقبول الزملاء وتشمل أموراً مثل المكانة المركز اللقب الشعور باحترام الذات الشعور باحترام الآخرين الترقيات والمكافآت.

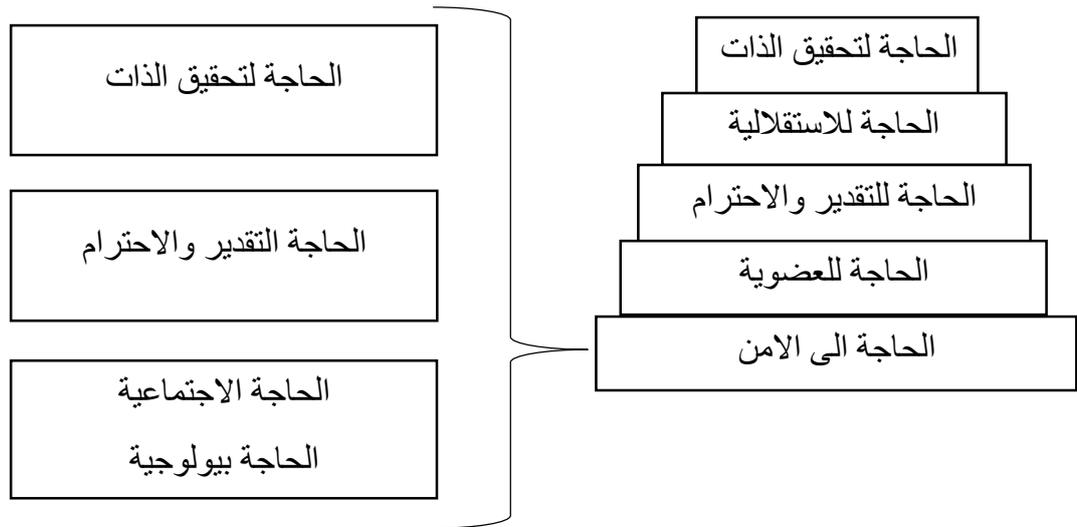
ج- الحاجة الى تحقيق الذات

وتشمل أموراً الآخرين مثل الضبط في وقت عمله، والتأثير في النظام ومشاركته في القرارات المهمة التي تعينه مثل الترقيات، المكافآت، والشعور باحترام الآخرين.

د- الحاجة الى الاستقلالية

فهذه الاضافة البارزة التي اضافها بورتر والتي تؤكد حاجات الفرد الى الشعور بالفرد فرصة المشاركة في صنع القرار او ان تكون لديه صلاحية السيطرة على موقف معين.

حاجات بورتر ← حاجات ماسلوا



الشكل رقم (2): يوضح سلم بورتر وماسلوا للحاجات

الفصل الثالث: الأمن النفسي

3.1- نظرية التحليل النفسي

يشير زهوان في هذا الاتجاه حيث يفترض سجموند فرويد مؤسس هذه النظرية ان الجهاز النفسي يتكون من الهواء منبع الطاقة الحيوية او النفسية ومستودع الغرائز والدوافع الفطرية التي تسعى الى اشباع في أي صورة وباي ثمن وهو الصورة البدائية للشخصية قبل ان يتناولها المجتمع بالتهذيب اما (الانا العلى) فهو مستودع المثاليات والاخلاقيات والضمير والمعايير الاجتماعية والقيم الدينية ويعتبر بمثابة سلطة داخلية او رقيب نفسي، ويعد (الانا) فهو مركز الشعور والادراك الحسي الخارجي والداخلي والعمليات العقلية والمشرفة على الحركة والإرادة والمكثفة بالدفاع عن الشخصية وتوافقها وحل الصراع بين مطالب الهوا والانا العلى وبين الواقع، لذلك فهو محرك ومنفذ للشخصية ويعمل في ضوء مبدا الواقع من اجل حفظ وتحقيق الذات والتوافق الاجتماعي ويرى فرويد ان كل سلوك الفرد يتوقف على مدى العلاقة بين الأقسام الثلاثة السابقة للنفس الإنسانية فاذا تغلبت الشهوات والميول الفطري فان السلوك يكون منحرفا وتكون الشخصية غير ناضجة اما اذا تغلبت المثل والقيم المورثة وتحكم الضمير والعقل (الانا العلى) كان السلوك قويا والشخصية تكون ناضجة.

4.1- نظرية كارن هورني

تشير كارن هورني الى ان شعور الفرد بالأمن النفسي يتوقف على درجة علاقة الطفل بوالديه (من اللحظات الأولى في حياته، ويمكن ان يحدث امران في هذه العلاقة: ان يقوم الوالدان بإبداء العطف الحقيقي والدفء نحو الطفل وبالتالي يشبعان حاجته الى الامن او ان ينتمي الوالدان الى عدم المبالاة وعداء لدرجة الكراهية نحو الطفل وبالتالي يحبطان حاجته للأمن).

5.1- النظرية المعرفية

يربط المعرفيون شعور الفرد بالأمان النفسي بالتفكير العقلاني، بحيث يعتمد كل منهما على الاخر فالشخص السوي يعيش حياة نفسية طيبة بفضل طريقة تفكيره من هؤلاء ألبرت اليس A. ELLIS وبولي Bowlby، الذي يرى ان كل موقف نقبله او نفترض اليه من حياته يمكن تفسيره تحت ما يطلق عليه النماذج التصورية او المعرفية وهذه النماذج تشكل صيغة تستقبل بها المعلومات الواردة اليها من البيئة المحيطة عبر أعضاء الحس، كما تحدد تصوراتنا الإيجابية والسلبية عن الأشياء وعن أنفسنا وعن العالم الخارجي.

6.1- النظرية السلوكية

تتجسد بان الشعور بالأمن النفسي هو نتيجة لعمليات متتالية من التكيف الخاطى في السلوك والتي تبدأ منذ عمر مبكر، كما يحدد السلوكيين في التعليم المنطلق الأسس لفهم وتفسير السلوك الإنساني بما يصاحبه من فكر قال ALBERTO يعتقد السلوكيين ان الشعور بالأمن النفسي يتم من خلال اكتساب الفرد عادات

الفصل الثالث: الأمن النفسي

مناسبة تساعد على التعامل مع الآخرين ومواجهة المواقف والتوافق مع البيئة ويرون في الانسان تنظيما لعدة من الوحدات الصغيرة تمثل كل منها ارتباطا بين (مثير واستجابة).

2- وجهة نظر الإسلامية

يرى ان الامن هو نقيض الخوف، أي ان الشعور بالأمن يتطلب التخلص من عوامل الخوف التهديد، اذ يقول سبحانه وتعالى "وليبذلنهم من بعد خوفهم امنا" (النور- 55-) وبهذا سبق الإسلام علماء النفس الذين اتفقوا في تعريف الامن بانه التحرر من كل اشكال الخوف.

ويؤكد على الأهمية البالغة للأمن اذ ذكره في القران الكريم بعد الحاجات الفيزيولوجية مباشرة في أكثر من اية كقوله تعالى " فليعبدوا رب هذا البيت الذي اطعمهم من جوع وامنهم من خوف" قریش الآية 3 و4. ويقول تعالى " ضرب الله مثلا قرية كانت امنة يأتيها رزقها رغدا من كل مكان فكفرت بأنعم الله لباس الجوع والخوف بما كانوا يصنعون" النحل الآية 112، وبهذا نجد القران الكريم قد سبق علماء النفس بأكثر من 1400 عام بتعريف الامن النفسي وتبيان أهميته للفرد والمجتمع.

1.2- نظرية كارل روجرز

يؤكد كارل في نظريته ان الامن النفسي هو حاجة الفرد الى الشعور بانه محبوب ومقبول اجتماعيا وتكمن جذور هذه الحاجات في أعماق حياتنا الطويلة، فالطفل الامن هو الذي يحصل على الحب الرعاية الدفاء العاطفي وهو الذي يشعر بالحماية من الذين يحيطون به فيرى بيئته الاسرية بيئة امنة ويميل الى تعميم هذا الشعور فيرى البيئة الاجتماعية بيئة مشبعة لحاجاته، ويرى في الناس الخير والحب ويتعاون معهم ويحظى بتقديرهم فيقبله الآخرين و ينعكس ذلك على تقبله لذاته لان هناك علاقة إيجابية بين تقبل الذات و تقبل الآخرين، اما الطفل الغير امن فهو الذي يشعر بالاهمال الانفعالي و يشعر دائما بالنقص العاطفي أي انه لا يشعر بالحماية من حوله هذا الطفل اثناء نموه يميل لان يرى بيئته مليئة بالخطاء والمخاوف و تتولد لديه بالتدريج الانانية والخوف من المستقبل فيفقد بذلك الشعور بالأمن النفسي و يرى الناس اشرارا و انه لا يوجد في هذا العالم من يستحق الثقة. ومن هنا يتضح لنا الدور الحاسم لخبرات الطفولة في نمو الشعور بالأمن النفسي فالحرمان من الامن في الطفولة يؤدي غالبا الى اشكال مختلفة من الاضطراب النفسي في الكبر. (رزيق 2022 ص 39)

العوامل المؤثرة في الامن النفسي

يذكر عبد المجيد السيد 2004 اهم العوامل والمتغيرات المؤثرة في الامن النفسي فيما يأتي:

- 1- الايمان بالله والتمسك بتعاليم: الدين حيث يجعل الانسان مأمنا من الخوف والقلق.
- 2- البيئة الاجتماعية: فأساليب البيئة الاجتماعية السوية مثل التسامح التقابل التعاون والاحترام وتنمية الإحساس بالأمن النفسي.

الفصل الثالث: الأمن النفسي

3- **المساندة الاجتماعية:** فعندما يشعر الفرد ان هناك من يشد ازره ويقف بجانبه ويساعده في اجتياز المحن والصعاب والعقبات ينمو لديه الإحساس بالأمن.

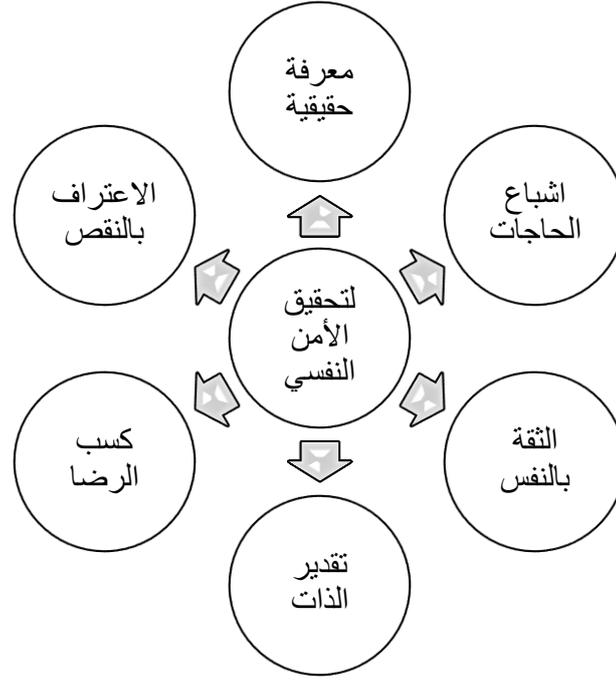
4- **المرونة الفكرية:** يرتبط الإحساس بالأمن إيجابيا بالتفكير والمرونة الفكرية وذلك في إطار ما يقره المجتمع والوالدين. (بن سعدون 2021 ص 200)

أساليب تحقيق الامن النفسي

لقد أصبح تحقيق الامن النفسي في المجتمعات مطلبا لكل الدول والحكومات ولكثير من مراكز الدراسات والأبحاث، بل وتصرف في سبيل تحقيقه أموالا طائلة وجهودا هائلة والعجيب أيضا انه في أرقى دول الأرض حضارة مادية مازالوا قاصرين عن تحقيقها. وفي الواقع يحتاج الامن النفسي الى أساليب هامة من اجل الوصول الى الهدف العام وهو تحقيق درجة الرفاهية والطمأنينة لدى الفرد.

ويلجا الفرد لتحقيق الامن النفسي الى ما يسمى "عمليات الامن النفسي" وهي أنشطة يستخدمها الجهاز النفسي لحفظ الضغط النفسي والكرب التوتر الاجهاد او التخلص منه وتحقيق تقدير الذات والشعور بالأمان ويجد الفرد امنه النفسي في انضمامه الى جماعة تشعر بالأمن وتدعم جماعات الرفاق الامن النفسي لأفرادها حيث يعتمد الافراد على بعضهم البعض بشكل واضح حتى يشعروا بدرجة اكبر من الامن النفسي، كذلك الاسرة السعيدة و المناخ الاسري المناسب واشباع حاجياتهم يؤدي الى تحقيق الامن النفسي والانتماء الى جماعة يزيد الشعور بالأمن النفسي، ويعزز هذا الانتماء الى وطن امن ويرى (النجار) ان اعراض العصاب لدى الفرد ستختفي عندما يقوم الفرد بالتفريغ الانفعالي وذلك من خلال مساعدته على التحدث بحرية وبدون قيود عن الاحداث سواء اكانت خبرات ام دوافع ام مشاعر ام صراعات انفعالية مما يساعده على تنمية الشعور بالأمن النفسي. كما انا المواجهة المعرفية تساعد الفرد على تنمية الشعور بالأمن النفسي والتي تركز على أهمية الجانب المعرفي والعقلي في تحديد استجابة الفرد للضغوط اكثر من الاهتمام بالبيئة ومثيراتها المختلفة، ومن خلالها يمكن التقليل من حدة الضغوط التي يعانيتها الفرد، اذا استطعنا تغيير طريقة تفكيره بشأن المواقف المسببة لتلك الضغوط، وبالتالي تغيير استجابته لذلك الموقف والتي تساعده في تكوين استجابات توافقية جديدة بدلا من الأفكار التي تتسم بالإحباط وعدم الثقة بالنفس.

الفصل الثالث: الأمن النفسي



شكل رقم (3): يبين أساليب تحقيق الأمن النفسي

- 1- اشباع الحاجات الأولية للفرد: أساسا هاما في تحقيق الامن والطمأنينة النفسية، وهذا ما اكدت عليه النظريات النفسية بحيث وضعتها في المرتبة الأولى من حاجات الانسان التي لا حياة بدونها كالحاجة للشراب والطعام.
- 2- الثقة بالنفس وبالآخرين: والتي تعد من اهم ما شعور الفرد بالأمن والعكس صحيح، فاخذ أسباب فقدان الشعور بالأمن والاضطرابات الشخصية هو فقدان الثقة بالنفس على نحو تصبح فيه الثقة بالآخرين مسألة مستحيلة، ومن ثم يفقد الفرد تواصله مع الآخرين.
- 3- تقدير الذات وتطويرها: وهو أسلوب يقوم على ان يقدر الفرد قدراته، ويعتمد عليها عند الازمات ثم يقوم بتطوير الذات عن طريق العمل على اكسابها مهارات وخبرات جديدة تعينه على مواجهة الصعوبات التي تتجدد في الحياة.
- 4- العمل على كسب رضا الناس: وحبهم ومساندتهم الاجتماعية والعاطفية بحيث يجد من يرجع اليه في تقديم الخدمات التي تضمن للفرد الامن عن طريق المساواة عند الحاجة، كما ان للمجتمع دور معاملة جميع الافراد مهما كانت مراكزهم الاجتماعية العدل أساس الامن.
- 5- الاعتراف بالنقص وعدم الكمال: حيث ان وعي الفرد بعدم بلوغه الكمال يجعله يفهم طبيعة قدراته وضعفها، وبالتالي فانه يقوم باستغلال تلك القدرات الاستغلال المناسب دون القيام بإهدارها من غير فائدة حتى لا يخسرها عندما يكون في أمس الحاجة اليها.
- 6- التعاون مع الآخرين: وهذا يشعره بالأمن لان ذلك يؤمن بانه لا يستطيع مواجهة الاخطار وحده دون مساعدة الآخرين والتعاون معهم.

الفصل الثالث: الأمن النفسي

7- **معرفة حقيقة الواقع:** وهذا يقع على عاتق المجتمع وله دور كبير في توفيره خاصة في الحياة المعاصرة التي أصبح فيها الفرد يعتمد على وسائل الاعلام في معرفة الحقائق المختلفة، وتظهر أهمية هذا الأسلوب في حالة الحروب حيث ان الافراد الذين يعرفون حقيقة ما يجري حولهم تجعلهم أكثر صلابة في مواجهة أزمات الحروب.

8- **الحاجة الى الامن النفسي:** تعتبر الحاجة الى الامن من اهم الحاجات، وترتبط الحاجة الى الامن ارتباطا وثيقا بغريزة المحافظة على البقاء. وتتضمن شعور الفرد بان بيئته صديقة مشبعة للحاجات، وبان الآخرين يحبونه ويتقبلونه ويحترمونه داخل الجماعة والاستقرار الاسري والتوافق الاجتماعي وحل المشكلات النفسية. (رزيق 2022 ص 28)

أهمية الامن النفسي

يعتبر الأمن النفسي مطلباً ضرورياً يحتاج اليه الفرد والجماعة حيث يعد من الحاجات الهامة لنموه النفسي السوي والمتزن والصحة النفسية والمجتمعية وحيث ان الشعور بالأمن والطمأنينة يورث الرخاء النفسي وبالتالي يولد انسجاماً تاماً بين شعور الفرد بالطمأنينة ودرجة الطموح لديه. وتبدأ أهمية الحاجة الى الامن في تقسيم ماسلوا للحاجات الإنسانية حيث وضعها في المستوى الثاني من النموذج الهرمي للحاجات وهذا التقسيم يبدأ بالحاجات الفيزيولوجية ثم الحاجة الى الحب. فالحاجة الى التقدير والاحترام، ثم الحاجة الى تقدير الذات، ويرى ماسلوا ان تحقيق الذات قليل الاحتمال، الامن قيمة عظيمة، تمثل الفئة التي يعيش الانسان الا في ضلاله وهو قرين وجوده وشقيق حياته فلا يمكن مطلقاً ان تقوم الحياة الإنسانية وتنهض بها وظيفة الاخلاق في الأرض الا اذا اقترنت تلك الحياة بأمن وافر. (رزيق 2022 ص

(30)

خلاصة الفصل

الأمن النفسي حاجة أساسية لكل فرد حيث يشعر فيه أنه مرتاح ومطمئن وأنه محبوب ومتقبل من الآخرين وله دور ومكانة في المحيط الذي ينتمي إليه ويشعر بالهدوء والاستقرار والسلامة النفسية من كل قلق وتهديد بالخطر والذي قام بتفسيره العديد من النظريات التحليلية المعرفية والإنسانية وختلف علماء النفس الذين اعتبروا أنه حاجة ضرورية لأبد من تحقيقها.

الفصل الرابع:
الإجراءات المنهجية
للدراسة

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد

الجانب التطبيقي هو عبارة عن تطبيق لأدوات الدراسة قصد معرفة اذا ما كانت الفرضيات محققة أم لا وهو جانب مهم في الدراسة حيث يستطيع الباحث معالجة البيانات وتحليلها كما وكيفا.

الدراسة الاستطلاعية

منهج الدراسة الإستطلاعية

المنهج الوصفي: هو طريقة لدراسة الظواهر او المشكلات العلمية من خلال القيام بالوصف بطريقة علمية، ومن ثم الوصول الى تفسيرات منطقية لها دلائل وبراهين تمنح الباحث القدرة على وضع أطور محددة للمشكلة ويتم استخدام ذلك في تحديد نتائج البحث، وهو من أبرز المناهج المهمة المستخدمة في الدراسات العلمية، يهتم بدراسة تلك الظاهرة دراسة دقيقة دون زيادة أو النقصان، ثم يعمل على توضيح خصائصها من الناحية الكيفية، أما من الناحية الكمية فانه يصف الظاهرة وصفا رقميا، وذلك من خلال ارقام و الجداول تكون مهمتها الأساسية توضيح مقدار تلك الظاهرة او مدى ارتباط هذه الظاهرة مع غيرها من الظواهر.

مكان اجراء الدراسة الإستطلاعية: تم اجراء الدراسة الميدانية الإستطلاعية الصندوق وطنى الصندوق الوطن لضمان الاجتماعي للأجراء تضمنت علامات الطقم الإداري المتمثل في متصرفين اداريين وملحق الادارة، متصرفين محلليين وسكريتاريا وأعوان الإدارة.

تاريخ اجراء الدراسة الاستطلاعية: تم اجراء الدراسة الإستطلاعية في الممتدة ما بين 3 أبريل إلى غاية 21 ماي 2013 .

عينة الدراسة الإستطلاعية: شملت عينة الدراسة الإستطلاعية على 50 عاملة تضمن الإداري متمثل في متصرفين اداريين، وملحق الإدارة، متصرفين محلليين أوسكريتارية، وأعوان الادارة.

عينة الدراسة الطبية

تكوين عينة الدراسة من 50 عاملة موزع حسب (السن، الوظيفة، الحالة العائلية من حيث الاصابة بالمرض، المستوى المهني) قسمت عليهم استمارة الأمن النفسي لمعرفة مدى تحقق الفرضية وبعد معالجة البيانات وتفسيرها وتحليلها احصائيا وذلك باستخدام حزمة الاحصائية SPSSV23 تحصلنا على النتائج التالية.

اذن نستنتج ان الفئة الغالبة في عينة الدراسة الاستطلاعية هي فئة (متزوجة).

الدراسة الاستطلاعية:

خصائص افراد العينة للدراسة الاستطلاعية:

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة

جدول رقم (1) يوضح خصائص أفراد العينة حسب السن

السن	التكرارات	النسب المئوية
أقل من 30 سنة	5	10
30-40 سنة	27	54
40 فأكثر	18	36
المجموع	50	100%

التعليق على الجدول:

يتضح من خلال الجدول المجموع الكلي للعينة 50 عاملة ينقسم الى 3 فئات مستقلة غير متساوية حجماً، حيث نجد أن أعلى تكرار لصالح فئة (30 - 40 سنة) قدر بـ 27 بنسبة 54%، ثم يليه تكرار فئة (40 سنة فأكثر) الذي قدر بـ 18 بنسبة 36% تم ادنى منهم تكرار فئة (30 سنة) الذي قدر بـ 5 بنسبة 10%. إذن نستنتج أن الفئة الغالبة في عينة الدراسة الاستطلاعية هي الفئة ذات (30-40 سنة).

جدول رقم (2) يوضح خصائص أفراد العينة حسب الحالة المدنية.

الحالة المدنية	التكرارات	النسب المئوية
عزباء	15	30
متزوجة	19	38
مطلقة	12	24
ارملة	4	8
المجموع	50	100%

التعليق على الجدول:

يتضح من خلال الجدول أن المجموع الكلي للعينة 50 عاملة ينقسم الى 4 فئات مستقلة غير متساوية حجماً، حيث نجد أن أعلى تكرار لصالح فئة (متزوجة) قدر بـ 19 بنسبة 38% تم يليه تكرار فئة (عزباء) الذي قدر بـ 15 بنسبة 30% تم ادنى منه تكرار فئة (مطلقة) الذي قدر بـ 12 بنسبة 24% تم ادنى تكرار لصالح (أرملة) 4 بنسبة 8%.

حساب المؤشرات السيكومترية لمقياس الاحتراق النفسي:

1/ حساب الصدق:

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة

جدول (3): يوضح طريقة الصدق باستعمال (صدق الاتساق الداخلي)

رقم الفقرة	القيمة المحسوبة	القيمة الاحتمالية SIG	مستوى الدلالة	رقم الفقرة	القيمة المحسوبة	القيمة الاحتمالية SIG	مستوى الدلالة
1	0.83	0.00	0.01	14	0.44	0.00	0.01
2	0.83	0.00	0.01	15	0.31	0.02	0.05
3	0.49	0.00	0.01	16	0.44	0.00	0.01
4	0.43	0.00	0.00	17	0.39	0.00	0.01
5	0.60	0.00	0.01	18	0.37	0.00	0.01
6	0.32	0.02	0.05	19	0.55	0.00	0.01
7	0.31	0.02	0.05	20	0.13	0.35	غير دال
8	0.55	0.00	0.01	21	0.11	0.43	غير دال
9	0.54	0.00	0.01	22	0.05	0.68	غير دال
10	0.33	0.01	0.05	23	0.02	0.85	غير دال
11	0.42	0.00	0.01	24	0.11	0.42	غير دال
12	0.40	0.00	0.01	25	0.23	0.10	غير دال
13	0.28	0.04	0.05				

تحليل وتفسير معطيات الجدول:

تم حساب الصدق بطريقة الاتساق الداخلي، تم تطبيق المقياس الذي يحتوي على 25 عبارة على عينة قدرها 50 عاملة، وبعد تفرغ ومعالجة البيانات من حيث اتساق وارتباط الفقرات معا بعضها البعض تم التحصيل على أن معظم الفقرات دالة عند 0.05/0.01 الى أن الفقرات رقم (20-21-22-23-24-25) غير دالة - وبالتالي المقياس صادق لما أعد له وصالح للاستعمال في الدراسة الحالية مع 19 فقرة بعد حذف الفقرات غير دالة.

2/ حساب الثبات:

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة

جدول رقم (4): يوضح طرق حساب الثبات.

طريقة الثبات	القيمة
الفاكر ومناخ	0.78
التجزئة النصفية	0.72
غوتمان	0.74

تفسير وتحليل معطيات الجدول:

بوضع الجدول على أنه تم حساب الثبات الثلاث طرق (الفاكر ومناخ، التجربة النصفية، غوتمان) عند عينة تقدر ب 50 المرأة، فبعد معالجة البيانات دلت القيمة بطريقة الثبات عند الفاكر ومناخ على 0.78 وعند التجربة النصفية 0.72 وعند غوتمان 0.74 وهي قيم ثابتة ومن خلال هذه القيم نستنتج أن مقياس الاحتراق النفسي ثابت ويصلح استعماله في الدراسة الحالية.

حساب المؤشرات السيكومترية لمقياس الامن النفسي:

1/ حساب الصدق:

جدول رقم (5): يوضح طريقة حساب الصدق التمييزي (المقارنة الطرفية).

الدرجات	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبار "ت"	القيمة الاحتمالية	مستوى الدلالة
ادنى درجة	15	18.20	3.89	-15.12	0.00	0.01
اعلى درجة	15	36.40	2.55			

تفسير وتحليل معطيات الجدول:

تم حساب الصدق بطريقة المقارنة الطرفية (الصدق التمييزي) تطبيق المقياس على عينة قدرها 50 بهدف التمييز بين الدرجات الأدبي والدرجات العليا وقد رتبت ترتيبا تصاعديا وتم اختيار قئة 15 ادنى وقئة 15 عليا ومن تم حساب الفرق بين متوسطات الفئتين ودلت القيم على متوسط الفئة الأدنى هو 18.20 بانحراف معياري قدر ب 3.89 ومتوسط الفئة العليا هو 36.40 بانحراف معياري قدر ب 2.556 ، وتم حساب الفرق بين الفئتين باستخدام اختبار (ت) فكانت القيمة تساوي 15.12 وعند قيمة احتمالية 0.00 هي دالة عند 0.01، أي أن الاختبار صادق لما أعد له.

2/ حساب الثبات:

جدول رقم (6): يوضح طرق حساب الثبات.

طريقة الثبات	القيمة
الفاكر ومناخ	0.61

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة

تفسير وتحليل معطيات الجدول:

يوضح الجدول على أنه تم حساب الثبات عند عينة تقدر ب 50 امرأة، فبعد معالجة البيانات ذات القيمة بطريقة الثبات عند ألفا كرومباخ على 0.61 ومن خلال هذه القيمة نستنتج أن مقياس الأمن النفسي ثابت ويصلح استعماله في الدراسة الحالية.

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة

الدراسة الأساسية:

تمهيد

جانب التطبيقي هو عبارة عن تطبيق لأدوات الدراسة قصد معرفة إذ ما كانت الفرضيات محققة أم لا هو جانب مهم في الدراسة حيث يستطيع الباحث معالجة البيانات وتحليلها كما وكيفا.

مكان إجراء الدراسة الأساسية: تم إجراء الدراسة الميدانية الأساسية بالصندوق الوطني للضمان الاجتماعي للإجراء تضمنت عمليات الطقم الإداري المتمثل في متصرفين إداريين، ملحق الإدارة، متصرفين محليين، وسكريتارية وأعاون الإدارة.

تاريخ إجراء الدراسة الأساسية: تم إجراء الدراسة الأساسية في الفترة الممتدة ما بين 3 أفريل الى غاية 21 ماي 2023.

خصائص افراد العينة للدراسة الأساسية:

جدول رقم (7): يوضح خصائص افراد العينة حسب السن

النسب المئوية	التكرارات	السن
11.7	7	اقل من 30 سنة
56.7	34	30-40 سنة
31.7	19	40 فأكثر
100%	60	المجموع

التعليق على الجدول:

يتضح من خلال الجدول أن المجموع الكلي للعينة 60 عاملة ينقسم الى 3 فئات مستقلة غير متساوية حجما حيث نجد أن أعلى تكرار لصالح فئة (30 - 40 سنة) قدر بـ 34 بنسبة 56.7 %، ثم يليه تكرار فئة (40 سنة فأكثر) الذي قدر بـ 19 بنسبة 31.7 % ثم ادنى منهم تكرار فئة (30- سنة) الذي قدر بـ 7 بنسبة 11.7 % . اذن نستنتج أن الفئة الغالبة في عينة الدراسة الأساسية هي الفئة ذات (30-40 سنة).

جدول رقم (8): يوضح خصائص افراد العينة حسب الحالة المدنية.

النسب المئوية	التكرارات	الحالة المدنية
26.7	16	اعزب
35	21	متزوج
28.3	17	مطلق
10	6	ارمل
100%	60	المجموع

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة

التعليق على الجدول:

يتضح من خلال الجدول أن المجموع الكلي للعينة 50 عاملة ينقسم الى 4 فئات مستقلة غير متساوية حجما حيث نجد أن أعلى تكرار لصالح فئة (متزوجة) قدر بـ 21 بنسبة 35% تم يليه تكرار فئة (مطلقة) الذي قدر بـ 17 بنسبة 28.3% ثم أدنى منه تكرار فئة (عزباء) الذي قدر بـ 16 بنسبة 26.7% تم ادنى تكرار لصالح (ارملة) 6 بنسبة 10%.

اذن تستنتج أن الفنية العالية في عينة الدراسة الأساسية هي فئة (متزوجة).

فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة:

تقضي الفرضية العامة على أنه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الاحتراق النفسي والأمن النفسي لدى المرأة العاملة بعد جائحة كورونا.

جدول رقم (9): يوضح العلاقة الارتباطية بين الاحتراق النفسي والأمن النفسي لدى أفراد العينة.

المتغير	تكرار العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	اختبار "ر" معامل ارتباط برسون	مستوى الدلالة
الاحتراق النفسي	60	69.33	12.95	58	-0.06	غير دال
الأمن النفسي	60	27.40	7.21			

تحليل وتفسير معطيات الجدول:

يتضح من خلال الجدول أن عدد العينة الكلي هو 60 عاملة، وان المتوسط الحسابي لمتغير الاحتراق النفسي هو 69.33 بانحراف معياري قدر بـ 12.95، بالمقابل متوسط المتغير الثاني الأمن النفسي قدر بـ 27.40 بانحراف معياري 7.21 بدرجة حرية 58، وعند معالجة البيانات وحساب معامل الارتباط بين المتغيرين بالاسلوب الاحصائي (معامل ارتباط برسون) نجد ان قيمة " ر " = -0.06، وبذلك، هي قيمة غير دالة. اذن نرفض فرض البحث ونقبل الفرض الصفري أي انه:

لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الاحتراق النفسي والأمن النفسي لدى المرأة العاملة بعد جائحة كورونا.

الفرضيات الفرعية:

1/ الفرضية الفرعية الأولى:

- تنص الفرضية الفرعية الأولى على أنه : يوجد فروق دالة احصائيا في مستوى الاحتراق النفسي لدى المرأة العاملة بعد جائحة كورونا تعزى لعامل السن.

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة

جدول رقم (10): يوضح العلاقة الفرقية في مستوى الاحتراق النفسي لدى افراد العينة من حيث السن.

الفئات	التكرار الكلي (60)	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبار تحليل التباين ANOVA	القيمة الاحتمالية sig	مستوى الدلالة
اقل من 30	7	72.28	10.81	0.46	0.63	غير دالة
40-30	34	69.91	13.15			
40 سنة فاكثر	19	67.21	13.59			

تحليل وتفسير معطيات الجدول:

نلاحظ من خلال الجدول أن هناك 3 عينات مستقلة بذلك تجد تكرار فئة (أقل من 30 سنة) قدر ب 7 بمتوسط حسابي 72.28 وانحراف معياري 10.81 ثم الفئة الثانية (من 30 الى 40) قدر تكرارها ب 34 بمتوسط حسابي 69.91 وانحراف معياري 13.15 ثم الفئة الثالثة (40 فأكثر) قدر تكرارها ب 19 بمتوسط حسابي 67.21 وانحراف معياري 13.59، وبعد معالجة البيانات باستخدام الاسلوب الاحصائي تحليل التباين ANOVA لحساب الفرق بين الثلاث مجموعات توصلنا إلى قيمة $F=0.46$ عند قيمة احتمالية 0.63 وهي قيمة أكبر من مستوى الخطأ 0.05/0.01 أي انها قيمة غير دالة. إذن نرفض فرض البحث وتقبل الفرض الصفري أي انه:

لا يوجد فروق دالة احصائية في مستوى الاحتراق النفسي لدى المرأة العاملة بعد جائحة كورونا تعزى لعامل السن.

2/ الفرضية الفرعية الثانية:

- تنص الفرضية الفرعية الثانية على أنه : يوجد فروق دالة احصائية في مستوى الامن النفسي لدى المرأة العاملة بعد جائحة كورونا تعزى لعامل السن.

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة

جدول رقم (11): يوضح العلاقة الفرقية في مستوى الاحتراق النفسي لدى افراد العينة من حيث السن.

الفئات	التكرار الكلي (60)	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبار تحليل التباين ANOVA	القيمة الاحتمالية sig	مستوى الدلالة
اقل من 30	7	24.57	6.32	0.82	0.44	غير دالة
40-30	34	28.26	6.18			
40 سنة فأكثر	19	26.89	9.07			

تحليل وتفسير معطيات الجدول:

نلاحظ من خلال الجدول أن هناك 3 عينات مستقلة بذلك نجد تكرار فئة (أقل من 30 سنة) قدر ب 26 بمتوسط حسابي 107.42 وانحراف معياري 19.37 تم الفئة الثانية (من 30 الى 40) قدر تكرارها ب 16 بمتوسط حسابي 104.87 وانحراف معياري 19.79 تم الفئة الثالثة (40 فأكثر) قدر تكرارها ب 18 بمتوسط حسابي 98.11 وانحراف معياري 20.06، وبعد معالجة البيانات باستخدام الأسلوب الاحصائي تحليل التباين ANOVA لحساب الفرق بين الثلاث مجموعات توصلنا إلى قيمة $F = 1.21$ عند قيمة احتمالية 0.30 وهي قيمة أكبر من مستوى الخطأ 0.05/0.01 أي انها قيمة غير دالة. وبعد حساب. إذن نرفض فرض البحث وتقبل العرض الصغري أي انه:

- يوجد فروق دالة احصائيا في مستوى الامن النفسي لدى المرأة العاملة بعد جائحة كورونا تعزى لعامل السن.

3/ الفرضية الفرعية الثالثة:

- تنص الفرضية الفرعية الثالثة على انه: يوجد فروق دالة احصائيا في مستوى الاحتراق النفسي لدى المرأة العاملة بعد جائحة كورونا تعزى لعامل الحالة المدنية.

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة

جدول رقم (12): يوضح العلاقة الفرقية في مستوى الاحتراق النفسي لدى افراد العينة من حيث الحالة المدنية.

الفئات	التكرار الكلي (60)	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختيار تحليل التباين ANOVA	القيمة الاحتمالية sig	مستوى الدلالة
عزباء	16	62.75	16.22	2.02	0.12	غير دالة
متزوجة	21	72.42	11.86			
مطلقة	17	70.82	9.96			
ارملة	6	71.83	10.72			

تحليل وتفسير معطيات الجدول:

نلاحظ من خلال الجدول أن هناك 4 عينات مستقلة بذلك نجد تكرار فئة (عزباء) قدر ب 16 بمتوسط حسابي 62.75 وانحراف معياري 16.22 تم الفئة الثانية (متزوجة) قدر تكرارها ب 21 بمتوسط حسابي 72.42 وانحراف معياري 11.86 تم الفئة الثالثة (مطلقة) قدر تكرارها ب 17 بمتوسط حسابي 71.83 وانحراف معياري 9.96، ثم الفئة الرابعة (ارملة) قدر تكرارها ب 6 بمتوسط حسابي 71.83 وانحراف معياري 10.72، وبعد معالجة البيانات باستخدام الاسلوب الاحصائي تحليل التباين ANOVA لحساب الفرق بين 4 مجموعات توصلنا إلى قيمة $F = 2.02$ عند قيمة احتمالية 0.12 وهي قيمة أكبر من مستوى الخطأ 0.05/0.01 أي انها قيمة غير دالة. إذن نرفض فرض البحث وتقبل الفرض الصفري أي انه:

- لا يوجد فروق دالة احصائية في مستوى الاحتراق النفسي لدى المرأة العاملة بعد جائحة كورونا تعزى لعامل الحالة المدنية.

4/ الفرضية الفرعية الرابعة:

- تنص الفرضية الفرعية الرابعة على أنه : يوجد فروق دالة احصائية في مستوى الامن النفسي لدي المرأة العاملة بعد جائحة كورونا تعزى لعامل الحالة المدنية.

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة

جدول رقم (13): يوضح العلاقة الفرقية في مستوى الامن النفسي لدى افراد العينة من حيث الحالة المدنية.

الفئات	التكرار الكلي (60)	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختيار تحليل التباين ANOVA	القيمة الاحتمالية sig	مستوى الدلالة
عزباء	16	27.06	7.37	0.25	0.85	غير دال
متزوجة	21	26.80	7.97			
مطلقة	17	27.64	6.89			
ارملة	6	29.66	6.02			

تحليل وتفسير معطيات الجدول:

نلاحظ من خلال الجدول أن هناك 3 عينات مستقلة بذلك نجد تكرار فئة (عزباء) قدر ب 16 بمتوسط حسابي 27.06 وانحراف معياري 7.37 ثم الفئة الثانية (متزوجة) قدر تكرارها ب 21 بمتوسط حسابي 26.80 وانحراف معياري 7.97 تم الفئة الثالثة (مطلقة) قدر تكرارها ب 17 بمتوسط حسابي 27.64 وانحراف معياري 6.89، ثم الفئة الرابعة (ارملة) قدر تكرارها ب 6 بمتوسط حسابي 29.66 وانحراف معياري 6.02، وبعد معالجة البيانات باستخدام الأسلوب الاحصائي تحليل التباين ANOVA لحساب الفرق بين 4 مجموعات توصلنا إلى قيمة $F = 0.25$ عند قيمة احتمالية 0.85 وهي قيمة اكبر من مستوى الخطأ 0.05/0.01 أي أنها قيمة غير دالة. إذن نرفض فرض البحث ونقبل الفرض الصفري أي انه:

- لا يوجد فروق دالة احصائية في مستوى الأمن النفسي لدى المرأة العاملة بعد جامعة كورونا تعزى لعامل الحالة المدنية.

الأساليب الإحصائية المستخدمة في الجانب التطبيقي هي:

- التكرارات
 - النسب المئوية
 - المتوسطات الحسابية
 - الانحرافات المعيارية
 - طرق الثبات (الفاكرومباخ) (التجزئة النصفية) (غوتمان).
 - معامل ارتباط برسون
 - اختبار تحليل التباين ANOVA
- وتم ذلك باستخدام الحزمة الإحصائية SPSS V 23.

الفصل الخامس:
دراسة وتحليل
النتائج ومناقشة
الفرضيات

الفصل الخامس: دراسة وتحليل النتائج ومناقشة الفرضيات

عرض مناقشة الفرضيات

تمهيد

في هذا الفصل سأحاول التطرق إلى النتائج التي توصلت إليها من خلال الدراسة الميدانية التي قمت بها من أجل تحقيق أهداف الدراسة وتقييم التفسيرات لهذه البنائ:

عرض النتائج .

فرضيات الدراسة.

الفرضية العامة.

مناقشة الفرضية العامة.

تنص الفرضية العامة على انه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الاحتراق النفسي والامن النفسي لدى المرأة العاملة بعد جائحة كورونا.

ودلت النتائج على أنه لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين الاحتراق النفسي والامن النفسي لدى امرأة العاملة بعد جائحة كورونا.

وبذلك توافقت الدراسة الحالية مع جانب النظري لأن الأمن النفسي بعد جائحة كورونا عمى العالم وخف الضغط النفسي الذي يلعب دور كبير في حياة البشرية اذ يشعره بالهدوء والإستقرار لأنها بؤرة راحة.

الفرضية الفرعية الاولى:

تنص الفرضية الفرعية الأولى على أنه يوجد فروق دالة احصائية في مستوى الاحتراق النفسي لدى المرأة العاملة بعد جائحة كورونا تعزى لعامل السن.

ودلت النتائج على أنه لا يوجد فروق دالة إحصائية في مستوى الإحترق النفسي لدى المرأة العاملة بعد جائحة كورونا تعزى لعامل السن.

وبذلك توافقت الدراسة الحالية مع دراسة عرف حسن عبد الرحمن الرفوع عنوانها الاحتراق النفسي لدى المشرفين التي يوس في محافظات الجنوب وعلاقته بمتغيرات الجنس وسنوات الخبرة وعدد المعلمين نتيجتها عدم وجود فروق ذات دلالات احصائية عند مستوى الدلالة 05 وفي درجة الإحترق النفسي وشدة الأبعاد الثلاثة.

وأیضا دراسة نسوة كرم عنوانها الإحترق النفسي للمعلمين ذوى النمط (أ، ب) وعلاقتها بأساليب مواجهة المشكلات، وبذلك توافقت دراستي مع النمط انتيجتها عدم وجود فروق دالة في الاحتراق النفسي لدى ذوى النمط أترجع لاختلاف المرحلة التعليمية.

وقد تعارض مع دراسة نشوة كرم عنوانها الاحتراق النفسي للمعلمين ذوى النمط (أ، ب) وعلاقتها بأساليب مواجهة المشكلات نتيجتها وجود فروق دالة في الدرجة الكلية للإحترق النفسي لدى ذوى النمط ب ترجع لأساليب مواجهة المشكلات.

وأیضا دراسة صالح باتسو عنوانها الإحترق النفسي عند الطبيب المقيم نتيجتها يوجد تبلد المشاعر بدرجة عالية لدى الأطباء المقيمين ويوجد استنزاف انفعالي بدرجة عالية لدى الاطباء المقيمين.

الفصل الخامس: دراسة وتحليل النتائج ومناقشة الفرضيات

وبذلك استنتجت الباحثة ان فترة كورونا عادة الأمر طبيعي عدم وجود استنزاف إنفعالي و تبدل المشاعر ونقص الإنجاز الشخصي بمعنى استقرار نفسي.

الفرضية الفرعية الثانية :

تنص الفرضية الفرعية الثانية على انه يوجد فروق دالة إحصائية في مستوى الامن النفسي لدى المرأة العاملة بعد جائحة كورونا تعزى لعامل السن.

ودلت النتائج على أنه يوجد الأمن النفسي لدى المرأة العاملة بعد جائحة كورونا بعزى لعامل السن.

دراسة سنوسي وجلولي (2019) عنوانها الصحة النفسية في ظل الانتشار فيروس كورونا covid 19 والتباعد الاجتماعي واستمرار الحجر الصحي نتيجتها انه تم كشف ان مستوى النفسية في ظل ازمة كورونا منخفضة باضافة الى وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الصحة النفسية في ازمة كورونا تعزى لمتغير الجنس.

وقد تعارضت مع دراسة جبر (1995) عنوانها التعرف على العلاقة بين الشعور بالأمن النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات الديموغرافية كالجنس، مرحلة العمرية وحالة الزوجية والمستويات التعليمي نتيجتها عدم وجود فروق ذات دلالة جوهرية في الأمن النفسي بين الذكور والإناث.

وبذلك استنتجت الباحثة بعد جائحة كورونا عادة المياه إلى مجاريها. عادوا الناس الى حياتهم طبيعية بدون معانات عدم لجوء إلى الحجى الصحي والتقيد بالوسائل الحماية.

الفرضية الفرعية الثالثة:

تنص الفرضية الفرعية الثالثة على أنه يوجد فروق دالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي لدى المرأة العاملة بعد جائحة كورونا تعزى لعامل الحالة المدنية.

ودلت النتائج على أنه لا يوجد فروق دالة الاصائيا في مستوى الإحتراق النفسي لدى المرأة العاملة بعد جائحة كورونا تعزى لعامل الحالة المدنية.

وبذلك توافقت الدراسة الحالة مع دراسة نادية حوري عنوانها الاحتراق النفسي وعلاقته يتوقعات الفعالية الذاتية عند معلمي المدارس الإبتدائية والمتوسطة نتيجتها عدم وجود فروق في الإحتراق النفسي بأبعاد الثلاثة راجع إلى نوع المؤسسة التربوية (إبتدائية ومتوسطة).

وتعارضت مع دراسة الخرابسة وعربيات (2008) عنوانها الإحتراق النفسي لدى المعلمين مع طلبة ذوي صعوبات التعلم نتيجتها وجود فروق ذات دلالة احصائية على بالنسبة لمتغير الخبرة ممن لديهم 5 سنوات فاكثر وذلك استنتجت الباحثة ان تلاشي شعور الفرد باخوف وعمى السلام بعد نفسي جائحة حيث أصبح قلق وخوف من إصابة بالمرض لا يززع أركان شخصيه.

الفرضية الفرعية الرابعة:

تنص الفرضية الفرعية الرابعة على انه يوجد فروق دالة احصائيا في مسوق الأمن النفسي لدى المرأة العاملة بعد جائحة كورونا تعزى العامل الحالة المدنية.

ودلت النتائج على أنه لا يوجد فروق دالة إحصائية في مستوى الأمن النفسي لدى المرأة العاملة بعد جائحة كورونا تعزى لعامل الحالة المدنية.

الفصل الخامس: دراسة وتحليل النتائج ومناقشة الفرضيات

وقد تعارضت مع دراسة يوسن حول تأثير جائحة كورونا على الصحة العقلية لدى الافراد عاملين كانوا اكثر عرضة لارتفاع اعراض القلق ومن ناحية النفسية اكثر تاثير بفيروس كورونا. وبذلك استنتجت الباحثة ان مع اتخاذ حملة التدابير الوقائية خفت الازمات النفسية واصابة بالمرض التي افرزتها جائحة كورونا اذ تلاشي شعور فرد بالرعب.

الخاتمة

هدفت هذه الدراسة مجموعة واسعة من التعريفات الأمان النفسي والاحترق النفسي كما هدف العمل الميداني إلى التعرف على واقع التسيير في المؤسسة على العمال الصدوق الوطني للضمان الاجتماعي الاول لتلخص جملة من النتائج والتوصيات.

عرض ومناقشة النتائج:

بعد التطرق الى جانب النظري ثم عرض وتحليل النتائج والمناقشة الفرضيات تم استنتاج النتائج التالية:

1- لا يوجد علاقة دالة احصائيا في مستوى الاحترق النفسي لدى المرأة العاملة بعد جائحة كورونا تعزى لعامل السن.

2- يوجد علاقة دالة احصائيا في مستوى الأمان النفسي لدى المرأة العاملة بعد جائحة كورونا تعزى لعامل السن.

3- لا يوجد علاقة دالة إحصائيا في مستوى الاحترق النفسي لدى المرأة العاملة بعد جائحة كورونا تعزى لعامل الحالة المدنية.

4- لا يوجد علاقة دالة احصائيا في مستوى الامن النفسي لدى المرأة العاملة بعد جائحة كورونا تعزى لعامل الحالة المدنية.

أهم التوصيات:

لقد أسفرت نتائج دراستنا على بعض التوصيات التي تم التوصل اليها من خلال نتائج الايطار النظري للدراسة وهي:

1- الأخذ بالإجراءات الدراسية الميدانية لتحقيق من حده الإحترق النفسي؛

2- الأمان النفسي هو من الحاجات البيولوجية للتعزير الشخصية الفر؛

3- على الفرد التحلي بالروح المعنوية لخلق دافع الإنجاز؛

4- الشعور بالامن والطمانينة يورث الرجاء النفسي والشعور التام للفرد بالراحة.

قائمة المراجع والمصادر

المذكرات والأطروحات

حببي فاطمه ابراهيم براهيم خضرة، الإحتران النفسي وعلاقته بالفعالية الذاتية دراسة ميدانية بالمؤسسة الاستشفائية المتخصصة في أورام السرطان الأمير عبد القادر، مذكرة تخرج نيل شهادة مستار في علم النفس تخصص العمل والتنظيم وتسيير المواد البشرية جامعة احمد بن بلة (2021-2022).

ريق مربوحة، مستقبل الأمن النفسي في ظل إنشار الأوبئة البيولوجية على الغرار الكوفيد 19، مذكرة تخرج لنيل شهادة مستار في علم النفس عمل وتنظيم وتسيير الموارد الشربة جامعة احمد بن بلة (2021-2022).

مالح فطيمة الزهرة، إستراتيجيات المواجهة وعلاقتها بمستوى الإحترق النفسي لدى ممرضى الصحة العقلية، مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في علم النفس العباسي، تخصص علم النفس العباسي، جامعة أحمد بن بلة (2020-2021).

بوكراع حمزة، الأمن النفسي في ظل انتشار الأوبئة البيولوجية كورونا كنموذج دراسة ميدانية لعينات مختلفة من المجتمع الجزائري، مذكرة تخرج لنيل شهادة مستار ل م د، تخصص علم النفس العمل والتنظيم وتسيير الموارد البشرية جامعة احمد بن بلة (2020-2021).

سمعون هجيرة، الإحترق النفسي وعلاقته بجودة الحياة المهنية لدى أطباء المقيمين في فترة كوفيد 19 دراسة ميدانية بمستشفى مدينة وهران، مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر في علم النفس عمل والتنظيم وتسيير الموارد البشر جامعه أحمد بن بلة.

بن سعدون نسرین مروى، الأمن النفسي لدى المصاب مضطرب الشخصية الوسواسة القهريه دراسة عيادية لجانبين، مذكرة لنيل شهادة المستار في علم النفس العيامي جامعة أحمد بن بلة (2020-2021).

الكتب

أمل فلاح فهد الهملان، الإحترق النفسي، الناشر إيتراك للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة، مصر، الطبعة الأول 2017.

الشافعي أبو مدين، الراحة النفسية، الناشر دار الفكر العربي الطبعة الأول 1948.

إبراهيم موسى كمال، السعادة وتنمية الصحة النفسية، مسؤولية الفرد في الإسلام علم النفس، الجزء 01، دار النشر للجامعات، الطبعة الأول 2000.

الملاحق

الملاحق

مقياس الإحترق النفسي

الفقرات	كل يوم	مرات قليلة في الأسبوع	كل أسبوع	مرات قليلة في الشهر	كل شهر	مرات قليلة في السنة
1- أحس بالإهالك إنفعالي من عملي						
2- اشعر بالتعب عند نهاية عملي اليومي						
3- أحس بالتعب عند استيقظ صباحا لمواجهة يوم آخر من العمل						
4- التعامل مع الناس طوال اليوم يتطلب مني بدل الكثير من الجهد						
5- اشعر بالإجهاد بسبب عملي						
6- اشعر بالإحباط بسبب عملي						
7- اشعر بأنني أعمل فوق طاقتي						
8- العمل مع الناس مباشرة يسبب لي الكثير من التوتر						
9- احش بأن الطاقة استنزفت بالكامل						
10- أستطيع بسهولة فهم ما يشعر به مرضاي حول الأشياء						
11- أتعامل بفعالية كبيرة مع مشاكل مرضاي						
12- اشعر بانني اوتربايجابية في حياة الآخرين من خلال عملي						
13- احس بنشاط كبير						
14- استطيع بسهولة خلق جو مريح مع مرضاي						

الملاحق

						15- اشعر بالارتياح لأنني قريب من مرضاي في عملي
						16- انجزت عدة اشياء مهمة في هذه المهنة
						17- اتعامل بهدوء كبير مع المشاكل النفسية في عملي
						18- احس بأني اعامل بعض المرضى بطريقة غير شخصية وكأنهم مجرد اشياء
						19- أصبحت أكثر قسوة على الناس منذ ممارستي لهذه المهنة
						20- اخشى ان تجعلني هذه المهنة قاس إنفعالية
						21- لا أبالي فعلا بما يحدث لبعض مرضاي
						22- اشعر بأن مرضاي يحملونني مسؤولية بعض مشاكلهم
						23- اتقاسم مع مرضاي نفس الشعور في حالات كثيرة
						24- اشعر انني معني شخصيا بمشاكل مرضاي
						25- اشعر بعدم الارتياح نحو طريقة تعاملي مع بعض المرضى

الملاحق

استبيان الأمن النفسي في ظل انتشار الأوبئة البيولوجية

الرقم	العبارات	نعم	لا
1	هل تشعر بالقلق على مستقبلك في ظل انتشار هذا الوباء- فيروس كورونا		
2	هل تعرضت بالإصابة بهذا الفيروس -كوفيد 19-		
3	هل تعرض أحد أفراد عائلتك بأعراض نفسية بسبب انتشار فيروس كورونا		
4	هل ينتابك القلق والتوتر والخوف أثناء تصفحك مواقع التواصل الاجتماعي ومشاهدة التلفاز		
5	هل تفذت الاجراءات الوقائية لتفادي اصابتك بهذا الوباء		
6	هل علاقتك مع اصدقائك تآثرت بسبب هذا الوباء		
7	هل فترة الحجر وبقائك في المنزل مع عائلتك تشعر بالأمن والسلامة		

الرقم	العبارات	نعم	لا	احيانا
8	اشعر بالقلق اثناء تواجدي في الأماكن المزدحمة بعد انتشار الكورونا			
9	اشعر بالقلق اثناء تواجدي في وسائل المواصلات بعد انتشار الكورونا			
10	لم تثير الكورونا اي مشاعر قلق بداخلي ولم تؤثر على تصرفاتي			
11	اشعر بالقلق اثناء السير في طريق العامة			
12	اشعر بالقلق عند التعامل مع الآخرين			
13	احرص على خلع الحذاء وتركه خارج المنزل			
14	احاول قدر الامكان عدم الخروج من المنزل الا في حالة الضرورة القصوى			
15	اتجنب الزيارات العائلية في تلك الفترة			
16	لا اخرج من المنزل الا وانا ارتدي الكمامة ومعى زجاجة الكحول			
17	ارتدي دائما قفازات اثناء تواجدي خارج المنزل			

الملاحق

			أثق بفعالية المطهرات التي يتم رشها على ايدينا عند الدخول إلى الأماكن المزدحمة مثل المحلات التجارية والبنوك وغيرها	18
			احرص دائما على رش الكلور والمطهرات بالمنزل	19
			احرص دائما على رش الكلور المخفف على كافة المنتجات التي اقوم بشرائها بمجرد الوصول للمنزل	20
			لا أقوم بتقبيل ومعانقة اقاربي واصدقائي الذين لم اراهم منذ فترة طويلة بسبب الخطر	21
			اتابع بشكل يومي اعداد المصابين والوفيات التي تصدرها منظمة الصحة العالمية	22
			اخشى من خطة التعايش مع الكورونا التي سيتم اتباعها	23
			اتجنب الاختلاط بالجيران والزملاء في العمل	24
			اتجنب شراء المواد الغذائية الصينية والمصدر	25