الاحتراق النفسي لدى الأخصائيين النفسانيين في ظل جائحة كورونا

د. عبد الوهاب بن موسى

جامعة وادي/الجزائر

benmoussa-abdelouahab@univ-eloued.dz

د.مختار بوفرة

جامعة معسكر/الجزائر

m.boufera@univ-mascara.dz

د. يوسف لعجيلات

جامعة معسكر/الجزائر

youssef.ladjilat@univ-mascara.dz

ملخص:

هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستوى الاحتراق النفسي لدى الأخصائيين النفسانيين في ظل جائحة كورونا،وكذا التعرف على مستوى الاحتراق النفسي لدى الأخصائيين النفسانيين في ظل جائحة كورونا تبعا لمتغير الجنس والحالة الاجتماعية وطبيعة المهنة،جرت الدراسة بولاية معسكر، تكونت العينة من 31 أخصائي نفسي تم اختيارهم بطريقة قصدية من قطاع الصحة وقطاع النشاط الاجتماعي،طبق عليهم مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي،تمت معالجة البيانات باستخدام الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية، وكشفت الدراسة عن النتائج الآتية:

- وجود مستوى عال من الاحتراق النفسي لدى الأخصائيين النفسانيين

- لا توجد فروق في مستوى الاحتراق النفسي لدى الأخصائيين النفسانيين تبعا لمتغير جهة العمل والحالة الاجتماعية.

الكلمات المفتاحية:الاحتراق النفسي،الاخصائي النفسي،جائحة،كورونا.

Abstract:

The aim of the study was to detect and to identify the level of Burnout of psychologists under the coronavirus pandemic depending on the variability of marital status and the nature of the profession. The study was conducted in the state of Mascara. The sample consisted of 31 psychologists chosen in a deliberate manner from the health sector and the social activity sector, who were applied to the Maslash scale of Burnout.

The data were processed using the statistical package for social sciences. The study revealed the following results:

- High level of Burnout among psychologists.

- There are no differences in psychologists' level of Burnout depending on the variability of marital status and the nature of the profession.

Keywords: Burnout, psychologist, pandemic, coronavirus.

مقدمة

إن مدى كبر حجم ظاهرة الضغوط على مستوى الاقتصادي والاجتماعي يتوجب على حكومات الدول إعطائها أهمية بالغة للحد منها أو على الأقل إبقائها في مستواها الطبيعي بإيجاد الحلول والاستراتيجيات المناسبة للتعامل معها ،وفي حالة استمرارها وعدم القدرة على السيطرة عليها ستأخذ منحنى خطير بظهور ظاهرة أخرى التي تعدّ كنتيجة حتمية للضغوط ومن المراحل الأخيرة والنهائية لها وهي ما يعرف بظاهرة الاحتراق النفسي.

أصبح الاحتراق النفسي شبحا يهدد الموظفين واستقرارهم المهني نظرا للآثار السلبية الناجمة عنه، إذ قدر إجمالي المشاكل الصحية حسب دراسة كتابة الدولة للشؤون الاقتصادية السويسرية أن ثلاثة عشر من المشكلات الصحية كآلام عضلات الأطراف العلوية وآلام الظهر والصداع وتعب العيون وآلام أسفل الأطراف وصعوبة النوم وآلام المعدة ومشاكل الجلد والاكتئاب والقلق وصعوبات التنفس ومشاكل في السمع وأمراض القلب والشرايين،كما توصلت الدراسة إلى أن73% من العمال السويسريين غير قادرين على التعامل مع الاحتراق النفسي بشكل جيد،ويكلف التغيب بسبب الاحتراق النفسي الاقتصاد السويسري ما قيمته 4,2 مليار فرنك سويسري سنويا(Simone,2010:28)،وفي ألمانيا زادت عدد أيام الغياب حيث بلغت74% بسبب المشاكل النفسية النتيجة عن الاحتراق النفسي وقدرت التكاليف الاقتصادية لهذه المشاكل 3 مليار دولار أما في بريطانيا تسببت الأمراض المرتبطة بالاحتراق النفسي بفقدان 6,5 مليون يوم عمل في السنة بتكلفة فاقت571 يورو، ووفقا للمسح الأوروبي فإن 32% من المديرين فكروا في ترك العمل و23% فكروا في التقاعد المبكر،وأكثر من ربع الموظفين أي ما يعادل 28% يقولون أنهم يريدون تغيير الأعمال وبدء في إجازة مرضية وفي فرنسا يعاني 1,1 مليون عامل من الأمراض المهنية وأمراض الصحة البدنية ذات الصلة بالاحتراق النفسي(Elisabeth,2008:88)، وفي الولايات المتحدة الأمريكية توصل المعهد الأمريكي للضغوطAIS من خلال الدراسة التي أجرها أن نسبة 26% من العمال يعانون غالبا من الاحتراق النفسي أو ضغوط العمل وأن10% إصابتهم بالاحتراق خطيرة،كما أشارت النتائج أن40% تخلو عن وظائفهم بسبب الوصول إلى ذروة الضغط التي تتمثل في الاحتراق النفسي (بوحارة،3:2012)،هذه الدراسات أنذرت بخطورة الظاهرة في ظل الظروف العادية، فإذا ما تم مقارنتها مع الظروف الخطيرة التي كان يمر بها العالم أثناء جائحة كورنا نجد أنها أكثر خطورة من ذلك إذ توصلت دراسة بن صالح(405:2021) إلى أن مستوى الإنهاك الانفعالي بلغ نسبة 58 % ثم تلاه تبلد المشاعر بنسبة 31 % أما الإحساس بالشعور بالانجاز بلغ نسبة 72 % وهذا ما ينذر بارتفاع نسبة الاحتراق النفسي لدى الأطباء والممرضين.

وفي ظل الظروف التي مر بها العالم نتيجة جائحة كورونا زاد نسبة الضغوط بين أوساط أفراد المهن الخدماتية نتيجة ظروف العمل الخاصة وباعتبار بعض المهن لم تتوقف على أداء مهامها على غرار بعض المهن التي توقفت في ظل الجائحة ، وعدّ مهنة الأخصائي النفسي من المهن ذات الطابع الإنساني التي زادت مهامها

نتيجة للدور الموكل لها في تقديم الدعم النفسي والتخفيف من المعاناة التي وجهت المصابين من جائحة كورونا وأسرهم ،على الرغم من طبيعة مهنة الأخصائي النفساني إلى أننا نرى أن لم يسلم من تداعيات الجائحة النفسية والاجتماعية إذ خلفت له اضطرابات نفسية من خوف وقلق وتفكير بشكل سلبي نحو الحياة في زمن القاتل الصامت بوصفها فرد من المجتمع ، وعلى الرغم من هذا سعت هذه الفئات على تأدية مهامها محاولة قدر الإمكان التأقلم والتكيف مع الضغوط التي كان يعيشها وإبقائها مستقرة ولو نسبيا ومن أجل عدم الوقوع كفريسة للإصابة بالاحتراق النفسي

مشكلة الدراسة:

أضحى الأخصائيون النفسانيون يعيشون هاجسا وذعرا رهيبا في أماكن عملهم بسبب ارتفاع عدد الإصابات بالفيروس وارتفاع عدد الوفيات باعتبارهم قبل كل شيء أفراد من المجتمع،وكذا فقدان بعض زملاء المهنة بسبب القاتل المجهول،وهذا ما زاد من التعب والإرهاق والخوف والقلق والتفكير بشكل سلبي في أوساطهم، أضف إلى ذلك تدهور ظروف العمل نتيجة نقص المعدات والوسائل وكذا الحالة النفسية للحالات التي يستقبلونها ويتعاملون معها التي رفضت تقبل الوضع المتخذ والإجراءات الاحترازية المفروضة عليهم، وفي ظل كل هذه الظروف الصعبة للعمل والمحبطة وعدم الشعور بالأمان واستمرار التعرض للضغوط النفسية والمهنية وتفاقمها لدى الأخصائي النفسي زاد احتمالية التعرض للاحتراق النفسي على ما كان عليه في الظروف العادية،ومن هذا المنطلق جاءت الدراسة الحالية لتسليط الضوء على الكشف على مستوى الاحتراق النفسي لدى الأخصائيين النفسانيين في ظل كوفيد 19،وعليه يحاول الباحثان الإجابة على التساؤل التالي:

- ما مستوى الاحتراق النفسي لدى الأخصائيين النفسانيين في ظل كوفيد19 ؟
- هل توجد فروق في مستوى الاحتراق النفسي لدى الأخصائيين النفسانيين في ظل كوفيد19تبعا لمتغير جهة العمل؟
- هل توجد فروق في مستوى الاحتراق النفسي لدى الاخصائيين النفسانيين في ظل كوفيد19 تبعا لمتغير الحالة الاجتماعية؟

1.1.فرضيات الدراسة:

-يوجد مستوى عال من الاحتراق النفسي لدى الاخصائيين النفسانيين في ظل كوفيد19 ؟
- لا توجد فروق في مستوى الاحتراق النفسي لدى الأخصائيين النفسانيين في ظل كوفيد19 تبعا لمتغير جهة العمل.
- توجد فروق في مستوى الاحتراق النفسي لدى الأخصائيين النفسانيين في ظل كوفيد19 تبعا لمتغير الحالة الاجتماعية.

أهمية الدراسة:

تستمد هذه الدراسة أهميتها من طبيعة الموضوع الذي تناولته بالإضافة إلى التساؤلات المطروحة فيه، ويتلخص ذلك فيما يأتي:

- الحاجة لمعرفة الجانب النفسي لدى فئة المسنين والحد من تفاقم حالتهم النفسية وظهور بعض الاضطرابات كالاكتئاب والقلق وبالتالي محاولة إبقائها في مستواها الطبيعي بإيجاد الاستراتيجيات المناسبة للتعامل معها.

- معرفة ظاهرة قلق الموت الناجم عن كوفيد 19 والبحث في أسبابها وأعراضها كون الظاهرة حديثة لم يسبق للمجتمعات أن عشتها.

أهداف الدراسة:

- هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستوى الاحتراق النفسي لدى الأخصائيين النفسانيين في ظل كوفيد19

- الكشف عن الفروق في مستوى الاحتراق النفسي لدى الأخصائيين النفسانيين تغزى لمتغير جهة العمل في ظل كوفيد19.

- معرفة الفروق بين أفراد العينة في مستوى الاحتراق النفسي لدى الأخصائيين النفسانيين تغزى لمتغير الحالة الاجتماعية في ظل كوفيد19.

مصطلحات الدراسة:

الاحتراق النفسي:

حالة من الإنهاك العقلي والانفعالي والبدني يشعر بها الأستاذ، نتيجة للأعباء والمتطلبات الزائدة والمستمرة في مجال عمله والواقعة على كاهله،مما ينعكس عليه سلبا وعلى من يتعامل معهم،ويعرف إجرائيا بأنه الدرجة التي يحصل عليها الأخصائي النفسي من خلال مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي بأبعاده الثلاثة، إذ تتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين0-132، وتتراوح درجة الأستاذ على بعد الإجهاد الانفعالي بين 0-54 وعلى بعد تبلد المشاعر بين0-30، وعلى بعد نقص الشعور بالانجاز بين0-48 .

كوفيد19:

تعرفها منظمة الصحة العالمية(2020) فصيلة كبيرة من الفيروسات التي تسبب اعتلالات تتنوع بين الزكام وأمراض أكثر وخامة،مثل متلازمة الشرق الأوسط التنفسية ومتلازمة الالتهاب الرئوي الحاد الوخيم(سارس)، ويمثل فيروس كورونا المستجد سلالة جديدة لم يسبق تحديده ا لدى البشر من قبل(الشديفات،191:2020).

الإطار النظري:

أولا:الاحتراق النفسي:

إن تحديد مفهوم الاحتراق النفسي يتطلب منا استعراض آراء الباحثين كل حسب موقعه العلمي وانتمائه لتيار فكري معين،وسنقدم أبرز التعاريف الخاصة بظاهرة الاحتراق النفسي لباحثين عرب وغربيين خلال حقب زمنية مختلفة.

يعرف فرويدنبيرغFrudenberger(1974) الاحتراق النفسي على أنه حالة من الإنهاك تحصل نتيجة للأعباء والمتطلبات الزائدة والمستمرة الملقاة على الأفراد على حساب طاقتهم وقوتهم في مكان العمل(Boudoukha,2009:12).

وقد عدّت كل من ماسلاش وجاكسونMaslach & Jackson (1981) الاحتراق النفسي حالة من الإرهاق النفسي والبدني طويل المدى نتيجة التعب والعجز واليأس، وتشمل مواقف سلبية من الفرد تجاه عمله وحياته(Ay,2010:1576).

وتعرفه سادولاين Cedoline (1982) على أنه النتيجة المتوقعة للفجوة الحاصلة بين متطلبات الوظيفة ومواردها سواء المادية أو العاطفية(التلباني وآخرون،700:2015).

وعرف الأشول(1987) في موسوعته التربية الخاصة الاحتراق النفسي بأنه عدم التكيف في العمل ويشير إلى أن الفرد يتوهم أن عمله شيء مؤذ مهدد وغير مشبع له،فيصبح الفرد في الغالب متعبا متبرما من ذلك العمل، وتغيير نوعية العمل هي مقصده اللاشعوري(سراي،40:2012)

ويعرفه بيكر وديمروت Bakker & Demerout (2007) بأنه عرض نفسي يتولد عند تعرض الموظفون لبيئة عمل ضاغطة تتميز بارتفاع المتطلبات وانخفاض القدرات والمصادر المتاحة(التلباني وآخرون،701:2015).

أما موس Moss(2011) فقد عرفه بأنه الشعور العام بالإنهاك والذي ربما يتطور عندما يعايش الفرد الكثير من الضغوط والقليل من الرضا(النوري،89:2011).

أما السلخي(1209:2013) فيرى الاحتراق النفسي أنه عبارة عن مجموعة تراكمية من الضغوط النفسية، والأعباء، والمسؤوليات، التي يتعرض لها الفرد عبر مسيرته المهنية، نتيجة عدة عوامل ، ينتج عنها شعوره بالإجهاد الانفعالي، وتدني الشعور بالانجاز، وتبلّد مشاعره تجاه الآخرين، وضعف الدافعية للإنجاز، مما يترتب عليه، تكوين اتجاهات سلبية نحو مهنته.

في حين يذكر النادر وآخرون (194:2014) الاحتراق النفسي على أنه حالة من الإجهاد التي تصيب الفرد نتيجة لأعباء العمل والمتطلبات الزائدة والمستمرة بما يفوق طاقاته وإمكاناته، وينتج عن هذه الحالة مجموعة من الأعراض النفسية والعقلية والجسدية.

ويعرف جلال(95:2016)الانهاك المهني هو متلازمة متعددة الأبعاد والمكونات تؤدي إلى حالة من الإرهاق البدني والانفعالي والذهني، وتعتري أشخاصا عاديين راضين عن عملهم لكنهم معرضون لعوامل ضغط لمدة طويلة.

الاحتراق النفسي من وجهة نظر حرباش وتباني(61:2018) هو نمط سلبي في الاستجابة للأحداث الضاغطة ونقص في المساندة والتأييد من قبل الإدارة وهو حالة متطورة من الإجهاد النفسي الذي يعني وجود أعباء انفعالية زائدة ناتجة عن تطلب الفرد لمطالب زائدة تؤدي إلى الإنهاك البدني والنفسي.

ينظر كل من منصوري ومعروف(92:2018) إلى الإحتراق النفسي على أنه حالة نفسية قد يصل إليها الأفراد العاملون في مهن طبيعتها التعامل والاحتكاك مع أشخاص كثيرين وتقديم خدمات لهم،حيث تصل هذه الحالة بالشخص إلى الشعور بالتعب و الإرهاق العاطفي وتكوين اتجاهات سلبية نحو الآخرين مع التقدير و التقييم السلبي لذاته.

وفي ضوء ما سبق من تعريفات، يعرف الباحثان الاحتراق النفسي على أنه:حالة نفسية يشعر فيها الأستاذ بالتعب والإرهاق النفسي والجسدي وشعوره بالعجز،وفقدان الدافعية للعمل،وانخفاض مستوى أداءه بشكل ملحوظ نتيجة تعرضه للضغوط والمهنية والاجتماعية، ما يؤثر سلبا على تحقيق أهدافه الشخصية والأهداف العامة للمؤسسة التربوية التي يعمل فيها.

أبعاد الاحتراق النفسي:

عدّت كل من ماسلاش وجاكسونMaslach& Jackson(1981) الاحتراق النفسي مفهوما يتكون من ثلاثة أبعاد:

أ- **الإجهاد الانفعالي:** يعدّ هذا البعد حجر الزاوية في الاحتراق النفسي،حيث أن الفرد يكون لديه زيادة في الشعور بالتعب، والقلق والعصبية،وانخفاض الروح المعنوية والعجز عن العطاء والإرهاق العاطفي، واستنزاف الطاقة البدنية والنفسية، وعدم العمل مع الأشخاص الآخرين(Anvari,2011:115).

تبلد المشاعر: يعرف هذا البعد بالتجرد من الخصائص الشخصية،وفي هذه المرحلة يحاول الفرد المنهك انفعاليا والمجهد عصبيا أن يواجه الضغوط النفسية الناجمة عن العمل من خلال النزوع إلى السلبية تجاه الآخرين كتبني مواقف سلبية تجاه العملاء وزملاء المهنة،وإقامة حواجز وهمية معهم مما يترتب عليه اتساع الهوة بينه وبين الآخرين(أبو هواش،2012،364).

نقص الشعور بالانجاز: يقوم الموظف نفسه بطريقة سلبية، ويشعر بعدم الكفاءة، والمقدرة على الإنجاز، وأنه غير مؤهل للتعامل مع العملاء، وتقديم العون لهم والمساعدة، وأن لديه نقص في المقدرة على مواجهة المشكلات،التي تواجهه في العمل، ومن ثم يبدأ يشكو من اختياراته المهنية(السلخي،2013:1210).

مستويات الاحتراق النفسي:

وجد سبانيول Spaniol(1979) بأن الاحتراق النفسي يمكن أن يوصف بمشاعر عدم الرضا الناتجة عن روتين العمل،وحدد له ثلاثة مستويات:

أ- المستوى البسيط Mild

ويتضمن مشاعر التعب، والقلق، والإحباط، والتوتر الذي يدوم لفترة قصيرة.

ب- المستوى المتوسط Moderate

يشمل نفس الأعراض ولكنها تدوم لمدة لا تقل عن أسبوعين(السرطاوي،1997،26).

ج- المستوى الشديدSevere

ينتج عن أعراض جسمية مثل القرحة،وألام الظهر المزمنة،ونوبات الصداع الشديدة فقد يشعر الفرد ببعض حالات الاحتراق النفسي المعتدلة أو المتوسطة من مدة لأخرى، لكن استمرارها يظهر في صورة أمراض نفسية وجسمية مزمنة، ينجم عنها احتراق نفسي ذو مشكلة خطيرة(باوية:2013،223).

أسباب الاحتراق النفسي:

استعرض ماهر(1983) أربعة عشرة دراسة والتي بحثت في أسباب وأعراض الاحتراق النفسي، تبين له وجود ثمانية أسباب رئيسة تندرج تحت عوامل فردية شخصية وعوامل تنظيمية، وهذه الأسباب هي:

-العمل لازمنة طويلة دون الحصول على قسط كاف من الراحة.
- غموض الدور، وتوسيعه ليشمل أعمال ووجبات ثانوية كثيرة.
- فقدان الشعور بالسيطرة على مخرجات العمل أو الإنتاج.
- الشعور بالعزلة في العمل وضعف العلاقات المهنية.
- الزيادة في عبء العمل وتعدد المهام المطلوبة، والرتابة والملل في العمل.
- ضعف استعداد الفرد للتعامل مع ضغوط العمل.

- الخصائص الشخصية للفرد(العياصرة،102:2012).

أعراض الاحتراق النفسي:

أعراض معرفية وإدراكية:

تشمل عدم القدرة على التركيز والمزاج الساخر إذ يتحول الفرد من كونه شخصا متسامحا ومتفهما إلى شخص عنيد ذي تفكير متصلب ومتشدد(التكريتي والجباري،38:2014)

أعراض فسيولوجية :

تتمثل في الإنهاك الجسدي وألام الظهر وفقدان الحماس وقلة النشاط،والتوتر العضلي وتغيير عادات الأكل واضطرابات النوم واضطرابات الجهاز الهضمي،وارتفاع ضغط الدم، وتسارع ضربات القلب،وارتفاع نسبة الكلسترول، وجل هذه التغيرات البيوكيميائية تعرض الفرد للأخطار(Elisabeth ,2008:115).

أعراض عقلية:

يتمثل في إنهاك انفعالي وهو الشعور بالإحباط واليأس والاكتئاب واللامبالاة بالعمل، والغضب،دون سبب وتتضح الحالة بشدة عندما لا يبالي الشخص بأي جانب من جوانب عمله بعد أن كان بالنسبة له كل شئ (جمعة،49:2004).

أعراض نفسية:

الشعور بالبؤس والتعاسة وتدني مفهوم الذات، وانخفاض الثقة بالنفس والشعور بالحزن والاكتئاب، والإحباط وحدة الطبع وفقدان روح الدعابة وإهمال الأولويات الشخصية(الفريحات،1561:2010).

النظريات المفسرة للاحتراق النفسي:

تبنت النظريات مجموعة من المبادئ والأسس في تفسيراتها لحدوث ظاهرة الاحتراق النفسي،والتي سنطرحها بشكل من التفصيل كالأتي:

النظرية السلوكية:

تفسر النظرية السلوكية الاحتراق النفسي في ضوء عملية التعلم على أنه سلوك غير سوي تعلمه الفرد نتيجة ظروف البيئة غير المناسبة ، فالمعلم مثلا الذي يعمل في مدرسة لا تتوافر فيها الوسائل التعليمية اللازمة، ويوجد بها مدير ومعلمين غير متعاونين، وكذلك تلاميذ لا تتوافر لديهم دافعية صادقة للتعلم، فضلا عن ضغوط الزوجة والأولاد، فضلا عن الارتفاع الكبير في تكاليف الحياة ، كل ذلك يدخل تحت البيئة المحيطة بالمعلم وتلك البيئة بهذا الشكل غير مناسبة ، وإذا لم يتعلم المعلم سلوكيات تكيفيه مقبولة فإنه قد يتعلم سلوكا غير سوي يسمى الاحتراق النفسي ومع ذلك يمكن استخدام فنيات تعديل السلوك لمقابلة تلك المشكلة، ومن الفنيات السلوكية المفيدة في التصدي لمشكلة الاحتراق النفسي فنية التعزيز وزيادة الدعم، والضبط الذاتي من خلال السيطرة على الضغط، والاسترخاء(مدوري،42:2015).

نظرية التحليل النفسي:

فسرت هذه النظرية الاحتراق النفسي على أنه ناتج عن عملية ضغط الفرد على الأنا لمدة طويلة وذلك مقابل الاهتمام بالعمل مما قد يمثل جهدا مستمرا لقدرات الفرد، مع عدم قدرة الفرد على مواجهة تلك الضغوط 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 مراحله إلى الاحتراق النفسي، أو أنه ناتج عن فقدان الأنا الأعلى لها وحدوث فجوة بين الأنا والآخر الذي تعلقت به، وفقدان الفرد جانب المساندة التي كان ينتظرها، كما أنه يمكن استخدام بعض فنيات مدرسة التحليل النفسي لعلاج الاحتراق النفسي كالتنفيس الانفعالي(الفريحات،1565:2010).

النظرية المعرفية:

ترى النظرية المعرفية إن السلوك الإنساني ليس محددا بموقف مباشر يحدث فيه،إذ إن المعرفة عامل يتوسط بين الموقف والسلوك،فالإنسان يفكر عادة عندما يكون في موقف معين،ومن ثم يستجيب وفقا لطبيعة فهمه وإدراكه لهذا الموقف.

وعليه فأن النظرية المعرفية تعطي الشخص درجة كبيرة من الاستقلالية عن البيئية في سلوكه أو في طرق تفكيره،لكن هذه النظرية لم تقتصر على الإدراك في تفسير السلوك فقط، بل أضافت إليه أثر محددات السلوك وبشكل خاص الدافعية،وعليه فان الاحتراق النفسي يحدث لدى الفرد في ضوء آراء هذه النظرية،إذا كان إدراكه للموقف سلبيا وكانت دافعيته منخفضة(الشيوخ،29:20011).

النظرية الوجودية

تركز في تفسيرها للاحتراق على عدم وجود المعنى في حياة الفرد،فحينما يفقد الفرد المعنى والمغزى من حياته،فإنه يعاني نوعًا من الفراغ الوجودي الذي يجعله يشعر بعدم أهمية حياته،ويحرمه من التقدير الذي يشجعه على مواصلة حياته،فلا يحقق أهدافه،ما يعرضه للاحتراق النفسي،لذلك فالعلاقة بين الاحتراق وعدم الإحساس بالمعنى علاقة تبادلية فهما وجهان لعملة واحدة إن جاز لنا القول،إذ إن الاحتراق النفسي يؤدي إلى فقدان المعنى من حياة الفرد،كما أن فقدان المعنى يمكن أن يؤدي إلى الاحتراق النفسي(الشعلان،16:2016).

النظرية الإجتماعية

ترى نظرية الاحتراق النفسي ذات الأساس الاجتماعي النفسي أن الضغط يؤدي إلى حدوث الاحتراق النفسي سواءأ كانت استجابة الفرد للضغوط طويلة أم قصيرة المدى،ففي كلتا الحالتين تؤدي إلى حدوث الاحتراق النفسي،وترى الأفراد ذوي الخبرة تعايشوا مع المشاكل الأولية المرتبطة بضغوط العمل،واكتسبوا مصادر التوافق الاجتماعية والنفسية اللازمة للعمل وللتواصل مع الآخرين(خمايسة،32:2018).

بعد أن استعراض للنظريات المفسرة للاحتراق النفسي، تبين أن جلها اتفقت على أن الاحتراق النفسي حتمية نهائية لعدم القدرة على التكيف مع الضغوط النفسية والمهنية المستمرة،والبعض منها ترى أن الاحتراق النفسي ينشأ نتيجة التفاعل بين بعض المصادر المهنية التي يتلقاها الفرد داخل بيئة العمل والمصادر تعود للفرد ذاته أي المصادر الشخصية،كما لا يمكن إغفال المصادر الاجتماعية التي لها دور في المساهمة في ظهور الإصابة بالاحتراق النفسي وكل هذا يحدث نتيجة عدم قدرة الفرد التأقلم والتكيف مع المتطلبات المهنية والشخصية والاجتماعية.

ثانيا:جائحة كوفيد19

عرفت منظمة الصحة العالمية(2020) كوفيد 19 على انه فصيلة كبيرة من الفيروسات التي تسبب اعتلالات تتنوع بين الزكام وأمراض أكثر وخامة،مثل متلازمة الشرق الأوسط التنفسية ومتلازمة الالتهاب الرئوي الحاد الوخيم(سارس)،ويمثل فيروس كورونا المستجد سلالة جديدة لم يسبق تحديدها لدى البشر من قبل(الشديفات،191:2020).

أما الشديفات(192:2020) من وجهة نظره كوفيد19 فيعني الالتهاب الرئوي الحاد الذي يصيب الجهاز التنفسي ويلازمه الحمى سريع العدوى وقد تصل أعراضه الى الحاده والوفاة.

بينما تعرفه وكالة غوث وتشغيل اللاجئين(2020) بأنه الفيروس السادس من فصيلة الفيروسات التاجية المسبب لمتلازمة الجهاز التنافس ي الشرق أوسطي يسبب مرض معد سريع الانتشار يحمل أعراض الحمى والسعال الجاف والتعب والتهاب الحلق وضيق التنفس(عساف،5:2021)

ويعرفه الأفغاني(15:2020)على أنه هو فيروس يندرج تحت عائلة الكورونا‌ويات المستقيمة ضمن فصيلة الفيروسات التاجية،وهي فيروسات ايجابية ذات حمض نووي ريبوزي كفيروس سارس وفيروس،وهي شائعة في العديد من الحيوانات.

سلالاتٍ فيروسات كورونا البشرية:

- فيروس كورونا البشري 229E(HCoV-229E).
- فيروس كورونا البشري OC43 (HCoV-OC43).
- فيروس كورونا المرتبط بمتلازمة سارس (SAR-Cov).
- فيروس كورونا البشري NL63 (HCoV-NL63).
- فيروس كورونا البشري HKU1.
- فيروس كورونا المرتبط بمتلازمة الشرق الأوسط التنفسية(MERS-Cov)وعرف سابقا باسم فيروس كورونا الجديد2012(HCoV-EMC).
- فيروس كورونا المستجد(nCoV-2019) ويعرف باسم ذات رئة ووهان(المسبب للالتهاب الرئوي)،أو فيروس كورونا ووهان.

أعراض كوفيد19:

- أمراض تنفسية حادة(ضيق التنفس،ضغط وألام في الصدر).
- الحمى والسعال الجاف والتعب.
- الالتهاب الرئوي الحاد.
- نزلات البرد الشائعة.
- الآلام والأوجاع والتهاب الحلق والإسهال والصداع
- فقدان حاسة الذوق والشم.
- ظهور طفح جلدي أو تغير لون أصابع اليدين أو القدمين.

الفئات الاكثر احتمالا للإصابة بكورونا:

يشير دليل المعلومات والموارد حول Covid 19 إلى الفئات التي تشعر بالاجهاد والتوتر والقلق والضيق العاطفي خلال انتشار فيروس كورونا وهي:

- الذين يعانون من الوساوس القهرية وبخاصة ذات العلاقة بتوصيات الصحة العامة حول التلوث اليدين والتباعد الاجتماعي.
- متعاطي المخدرات والعقاقير ذات التأثير العقلي.
- الذين فقدوا احد احبائهم أثناء جائحة كوفيد19 بسبب الاصابة او الانتحار.
- النساء المعرضات للعنف المبني على اساس النوع بسبب البقاء في البيت ايام الحضر التجوال الصحي.
- السجناء وبخاصة في السجون التي تعاني من الاكتضاض.
- سكان العشوائيات المكتضة بالسكان.
- المهجرون والمهاجرون والنازحون من نزلاء المخيمات ومراكز الاقامة الخاصة بي.
- كبار السن وبخاصة ممن يعانون من امراض مزمنة او مستعصية(الدرويش، 2021:294).

منهج الدراسة:

إن الدراسة الحالية تهدف إلى معرفة مستوى الاحتراق النفسي لدى الأخصائيين النفسانيين، فإن المنهج الوصفي التحليلي هو الملائم لطبيعة هذه الدراسة.

عينة الدراسة:

شملت الدراسة الحالية من 31 أخصائي نفسي تم اختيارهم بطريقة قصدية، من قطاع الصحة وقطاع النشاط الاجتماعي ،والجدول الآتي يوضح توزيع أفراد العينة:

الجدول رقم(01) يوضح توزيع العينة حسب المتغيرات الديمغرافية

المتغير	الخاصية	التكرار	النسبة المئوية
القطاع	الصحة	18	% 58,06
	النشاط الاجتماعي	13	% 41,94
الحالة الاجتماعية	أعزب	12	% 38,70
	متزوج	19	% 61,30

وصف أداة الدراسة:

مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي(MBI) طور من قبل ماسلاش وجاكسون(1981) ليقيس الاحتراق النفسي لدى العاملين في مجال الخدمات الإنسانية والاجتماعية،يتكون من اثنان وعشرون(22) فقرة موزعة على ثلاثة أبعاد، بتدرج يتراوح من 0-6،وعليه فان أعلى درجة يحصل عليها الأخصائي النفساني في المقياس الكلي 132،أما أدنى درجة فهي صفر.

الخصائص السيكومترية للمقياس:

أ- صدق المقياس:

قام الباحثان بالتأكد من صدق المقياس بطريقة صدق الاتساق الداخلي من خلال استخدام معامل

ارتباط بيرسون لإيجاد الإتساق الداخلي بحساب معاملات إرتباط درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس.

الجدول رقم(02) يوضح نتائج معاملات صدق الاتساق الداخلي

الأبعاد	الارتباط بالدرجة الكلية
الإجهاد الانفعالي	0,880**
تبلد المشاعر	0,747**
نقص الشعور بالانجاز	0,826**

**دال عند مستوى α0,01.

يتضح من الجدول رقم(02)أن معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية وأبعاد المقياس كانت دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.01 وهي مرتفعة ودالة حيث تراوحت بين 0,747 و 0,880.

ب- ثبات المقياس:

تم الاعتماد على طريق معادلو ألفا كرونباخ حيث بلغ معامل الثبات 0,731، ،ومما سبق يتضح أن مقياس الاحتراق النفسي يتسم بخصائص سيكومترية عالية من صدق وثبات وهذا ما يبرر من استعماله في الدراسة الحالية.

الأساليب الإحصائية المستعملة:

لمعالجة البيانات تم الاعتماد على برنامج الرزم الاحصائية للعلوم الاجتماعيةSPSS، حيث استخدم مجموعة من الأساليب الإحصائية التالية:النسبة المئوية ،معامل ارتباط بيرسون ،معادلة اختبار"ت" لدلالة الفروق لعينة واحدة ،معادلة اختبار "ت"لدلالة الفروق لعينتين مستقلتين.

النتائج ومناقشتها.

1.3.الفرضية الأولى:

نصت على أن مستوى الاحتراق النفسي لدى الأخصائي النفسي في ظل جائحة كورنا عال،وللتحقق من صحتها تم استخدام التكرار والنسب المئوية والجدول يوضح ذلك:

جدول رقم (03) يوضح مستوى الاحتراق النفسي لدى الأخصائي النفسي

عدد أفراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	قيمة "ت"	درجة الحرية	مستوى الدلالة
31	87,42	14,809	77	3,917	30	دالة إحصائيا

يتضح عن طريق الجدول رقم(03)أن قيمة المتوسط الحسابي بلغت 87,42 أما قيمة الانحراف المعياري فبلغت14,809،وعند مقارنة المتوسط الحسابي بالمتوسط الفرضي للمقياس البالغ 77،نرى أن المتوسط الحسابي أكبر من قيمة المتوسط الفرضي للمقياس،وبتطبيق اختبار"ت" لعينة واحدة تبين أنها دالة إحصائيا وهذا يدل على أن مستوى الاحتراق النفسي لدى الأخصائيين النفسانيين عالي.

ومن هذا المنطلق يمكن أن نعتبر ارتفاع مستوى الاحتراق النفسي لدى الأخصائيين النفسانيين في ظل الظروف التي كانت تعمل فيها هذه الفئة حتمية لا مفر منها، نتيجة ما كانت يعيشه الأخصائي النفساني من مواقف صعبة أثناء أداء مهامه ،ولاسيّما في ظل ظروف انتشار وباء كورونا القاتل المجهول وما خلفه من خوف ورعب وذعر،إذ عاش الأمرين أولهما القلق والخوف من الإصابة وزد على ذلك البرتوكول الصحي المطبق الذي قيد من حريته في الاحتكاك والتواصل،أما ثانيهما الفئة التي كان يتعامل معها الأخصائي النفساني فكانت تعيش في ظروف صعبة ومقلق وهذا صعب من أداء مهامه وفي التعامل مع بعض الحالات وحتى صعوبة التعامل مع أسر المصابين بجائحة كورونا.

الفرضية الثانية:

نصت على وجود فروق في الاحتراق النفسي لدى الأخصائيين النفسانيين في ظل كوفيد 19 تبعا لمتغير جهة العمل،وللتحقق من صحتها تم حساب اختبار"ت" لعينتين مستقلتين الجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم(04) يبين الفروق في مستوى الاحتراق النفسي تبعا لمتغير جهة العمل

المؤشرات / المتغير	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجة الحرية	مستوى الدلالة
قطاع الصحة	18	89,83	14,160	1,071	29	غير دالة
قطاع النشاط الاجتماعي	13	84,08	15,602			

يتضح في ضوء الجدول رقم (04) أن قيمة "ت" المحسوبة بلغت 1,071،وهي غير دالة إحصائيا مما يعني أنه لا توجد فروق في الاحتراق النفسي لدى الأخصائيين النفسانيين في ظل كوفيد 19 تبعا لمتغير جهة العمل.

إن وباء كوفيد 19 أتى بظلاله على كل فئات العمالية باختلاف جهة عملهم، ومن بين هذه الفئات فئة الأخصائيين النفسانيين سواء المنتمين إلى قطاع الصحة أم النشاط الاجتماعي إذ كان لهم نصيب من التداعيات التي خلفتها جائحة كوفيد 19،نتيجة زيادة حجم الضغوط التي كانت تعيشها هذه الفئة والظروف المهنية التي كان تتلقها أثناء أداء مهامها زد على ذلك الأعباء التي زادت بسبب الظروف الاستثنائية وزيادة الضغوط عما كانت عليه في السابق،وعلى الرغم من المخاطر التي كانت تترصدهم من القاتل الصامت الذي خلف الذعر والرعب لدى كل الشرائح العمالية إلى أننا نرى شريحة الأخصائيين النفسانيين بقت صادمة طوال مدة جائحة كورونا تكابد المخاطر والظروف المهنية الصعبة ،وهذا ما جعل هذه الفئة يزيد إحساسها بالاحتراق النفسي.

الفرضية الثالثة:

نصت على وجود فروق في الاحتراق النفسي لدى الأخصائيين النفسانيين في ظل كوفيد 19 تبعا لمتغير الحالة الاجتماعية،وللتحقق من صحتها تم حساب اختبار"ت" لعينتين مستقلتين الجدول الآتي يوضح ذلك:

جدول رقم(05) يبين الفروق في مستوى الاحتراق النفسي تبعا لمتغير جهة العمل

المؤشرات / المتغير	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجة الحرية	مستوى الدلالة
أعزب	12	91,83	14,102	1,336	29	غير دالة
متزوج	19	84,63	14,927			

يتضح من خلال الجدول رقم (04) أن قيمة "ت" المحسوبة بلغت 1,336،وهي غير دالة إحصائيا مما يعني أنه لا توجد فروق في الاحتراق النفسي لدى الأخصائيين النفسانيين في ظل كوفيد 19 تبعا لمتغير الحالة الاجتماعية.

ويمكن تفسير ذلك عن طريق أن المجموعتين معرضتين لنفس ضغوط العمل ويواجهون نفس المواقف سواء الأخصائي المتزوج أم الأعزب،كما أنهم يخضعون لنفس الإجراءات التي كانت مطبقة آنذاك بوصفهم يعيشون في مجتمع واحد وربما يعود السبب أيضا إلى عدم التمييز من حيث الأعباء الوظيفية وواجبات العمل الملقاة على عاتقهم مهما اختلفت الحالة الاجتماعية لدى الأخصائي،وفي ظل بيئة العمل المتساوية بين كلتا المجموعتين من نقص التعزيز وقلة الدعم النفسي،واتساع طبيعة الفجوة بين الجهد المبذول وما يتلقاه الأخصائي أثناء أداء مهامه وتعامله مع الحالات،وعدم القدرة على مواجهة وتحقيق المتطلبات الإضافية للحياة الخاصة في ظل الظروف الاستثنائية إذ إن الأخصائي المتزوج لديه أسرة تجده يعيش نوع من القلق والتوتر على أبنائه وأسرة ونفس الشعور لدى الأخصائي الأعزب أيضا يعيش نوع من القلق والتوتر في ظل الظروف الاجتماعية التي كان يمر بها كل العالم وحتى الاقتصادية والنفسية، والكثير منهم فقد عزيز عليه سواء من زملاء العمل أم من الأسرة ،وهذه الأمور كلها زاد من الشعور بالإحباط والاضطراب والتعب الجسمي، وكل هذه الأمور تقود إلى حالة عدم الرضا وصولا إلى الضغوط التي تعدّ كحتمية طبيعية وسبب جوهري وراء ظهور الاحتراق النفسي.

التوصيات:

- ضرورة اهتمام بالمورد البشري العاملة وإعطاء أهمية في ظل الظروف غير العادية.
- إجراء الدورات التدريبية والتكوينية الدورية من قبل الإدارة الوصية للأخصائيين النفسانيين كغيرهم من الفئات العمالية الأخرى وخاصة في ظل الأزمات الصحية.
- توفير وسائل الوقاية والإمكانات المادية الخاصة بالعمل للحفاظ على الصحة في ظل الظروف غير العادية وتفادي الإصابة بالاحتراق النفسي.
- تثمين الجهود التي يقوم بها الأخصائيين النفسانيين سواء ماديا أم معنويا.

المراجع:

- أبوهواش راضي محمد جبر وعبد الحافظ قاسم الشايب(2012). مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمات التربية مقارنة بالمعلمات العاديات في محافظة الباحة في السعودية، المجلة الدولية التربوية المتخصصة الأردن،1(7)،382-360.

- الأفغاني نقيب محمد ياسين محمد(2020)فيروس كورونا المستجد(كوفيد-19)ط1،بيت العلم، باكستان

- باوية نبيلة(2013) الدعم الاجتماعي وعلاقته بالاحتراق النفسي لدى النساء المصابات بسرطان الثدي،دراسة ميدانية على عينة من النساء بمستشفي محمد بوضياف بورقلة،رسالة دكتوراه،كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح ورقلة.

- بوفرة مختار(2018) الاحتراق النفسي وعلاقته بالرضا الوظيفي ط1،دار أسامة عمان،الأردن.

– بن صالح هداية(2021) الاحتراق النفسي لدى عمال القطاع الصحي في ظل جائحة كورونا،مجلة دراسات نفسية،جامعة تلمسان،12(1)،419-405.

– التكريتي عمر موسى واثق،الجباري عبدالقادر أحمد جنار(2014) السلوك التربوي وعلاقته بالاحتراق النفسي،المكتب الجامعي الحديث.

– التلباني نهاية،الاغا مروان،سعد الله رأفت(2015) علاقة العوامل التنظيمية بالاحتراق الوظيفي لدى أعضاء هيئة التدريس بالجامعات الفلسطينية في محافظة غزة،مجلة جامعة النجاح للابحاث للعلوم الإنسانية،فلسطين،29(4)،730-695.

– جلال العاطي ربي(2016) أثر الانهاك المهني على علاقة المدرس بالمتعلم،مجلة الطفولة العربية، الكويت،17(68)،105-93.

- جمعة سيد يوسف(2004).إدارة ضغوط العمل،رؤية نفسية:ايتراك للنشر والتوزيع، القاهرة.

– خرباش هدى،تباني ساعد(2018) الذكاء الوجداني وعلاقته بالاحتراق النفسي لدى عينة من الأطباء المناوبين بالمؤسسة الاستشفائية العمومية بالمسيلة،مجلة تنمية الموارد البشرية،جامعة سطيف"2"، 13(2)،78-56.

– الخمايسة سعود عمر(2018) الاحتراق النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات لدى المرشدين التربويين في محافظة العاصمة عمان،مجلة جامعة فلسطين للأبحاث والدراسات،8(1)،57-28.

-الدرويش عارف علي نهى(2020) قلق الموت لدى الفئات الاكثر احتمالا للاصابة بكوفيد- 19 في بغداد، مجلة الجمعية العراقية للعلوم التربوية والنفسية،2(144)،314-283.

– سراي مهدي(2012) الإحتراق النفسي وعلاقته بالتوافق الزواجي لدى أساتذة المرحلتين المتوسطة والثانوية رسالة ماجستير،غير منشورة،كلية العلوم الانسانية والاجتماعية،جامعة الجزائر"2".

- السلخي محمود جمال (2013) مستويات الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الإسلامية العاملين في المدارس الخاصة في مدينة عمان في ضوء بعض المتغيرات، مجلة دراسات العلوم التربوية، 40(4)، 1207-1229.

- الشديفات عبدالكريم منيرة (2020) واقع توظيف التعليم عن بعد بسب مرض الكورونا في مدارس قصبة المفرق من وجهة نظر مديري المدارس فيها،المجلة العربية للنشر العلمي مركز البحث وتطوير الموارد البشرية رماح، الأردن، (9)،207-185.

- الشديفات عبد الكريم، منيرة.(2020).واقع توظيف التعليم عن بعد بسب مرض الكورونا في مدارس قصبة المفرق من وجهة نظر مديري المدارس فيها،المجلة العربية للنشر العلمي مركز البحث وتطوير الموارد البشرية رماح، الأردن، (9)،207-185.

– الشعلان بن أحمد فهد (2016) مواجهة الاحتراق الوظيفي نحو نموذج مقترح لمسؤولية الفرد والقيادة، المجلة العربية للدراسات الأمنية والتدريب الرياض،32(6)، 53-3.
- الشيوخ لميعة محسن محمد(2011). الاحتراق النفسي لدى المعلمة وعلاقته بالاتجاه نحو مهنة التعليم، رسالة ماجستير،كلية الآداب والتربية، الأكاديمية العربية المفتوحة بالدنمارك.

- عساف عبد المجيد محمود(2021)تقييم دور الجامعات الفلسطينية في مواجهة الكوارث وإدارة الأزمات في ظل جائحة كورونا،مجلة العلوم التربوية والنفسية،5(4)،23-1.

- العياصرة معن محمود أحمد(2008)الإشراف التربوي والقيادة التربوية وعلاقتهما بالاحتراق النفسي ط1، دار الحامد للنشر والتوزيع،عمان.

- الفريحات عمار ووائل الربضي(2010).مستويات الاحتراق النفسي لدى معلمات رياض الأطفال محافظة عجلون.مجلة جامعة النجاح للأبحاث،24(5) ،1586-1559.

- مدوري يمينة(2015)الاحتراق النفسي وعلاقته بأنماط الشخصية وبطبيعة الممارسات المهنية،رسالة دكتوراه،غير منشورة،كلية العلوم الانسانية والاجتماعية،جامعة تلمسان،الجزائر.

- منصوري مصطفى،معروف محمد(2018)الاحتراق النفسي عند أساتذة التعليم الثانوي دراسة تتبعية، مجلة العلوم الاجتماعية،جامعة الاغواط،7(28)،101-89.
النادر هيثم محمد ، بشير أحمد العلوان، محمد خالد القضاة(2014).مصادر الضغط النفسي لدى طلبة كلية التربية الرياضية وطلبة الكليات الأخرى في كل من جامعة مؤتة والبلقاء التطبيقية وعلاقتها ببعض المتغيرات، مجلة دراسات العلوم التربوية، م41ع1.

- النوري مرتضى جبار(2011)قياس أبعاد الاحتراق النفسي وعلاقته بالمتغيرات الديموغرافية عند أعضاء الهيئة التدريسية في بعض كليات ومعاهد بغداد،مجلة الإدارة والإقتصاد،(86)،99-85.

-Boulkroune Nora(2008).Le syndrome de Burnout chez les enseignants du supérieur.Mémoire de magister ,Faculté des Sciences Humaines et Sociales, Université Mentouri de Constantine.

-Elisabeth Grebot(2008) .Stress et burnout au travail : paris, Eyrolles.

- Anvari Reza Akhavan Mohammad, Nader Seyed Kalali, and Aryan Gholipour (2011) .How does Personality Affect on Job Burnout? International Journal of Trade. Economics and Finance, 25(2), 115-119.

- Ay Mustafa Ay & Selahattin Avsaroglu(2010) .Research on accountants, professional burnout, job and life satisfaction: 2-Burnout and job satisfaction. African Journal of Business Management l4(8), 1576-1585.

- Simone Grebner,Ilana Berlowitz ,Vanessa Alvarado,Manuel Cassina (2010). Stress bei Schweizer Erwerbstätigen, Staatssekretariat für Wirtschaft, Direktion für Arbeit.