



**الاحترق الوظيفي وعلاقته بالوحدة النفسية
لدى عينة من طلاب الإرشاد النفسي في جامعة إدلب**

**جامعة إدلب كلية التربية قسم الإرشاد النفسي
مادة: علم نفس النمو**

**إعداد الطالب: بكري رمضان
بإشراف الأستاذ: محمد الصالح**

2023 _ 2024

الفهرس

رقم الصفحة

المحتويات

	الفصل الأول : الاطار العام للدراسة
١	مقدمة
٢	مشكلة الدراسة
٣	أهداف الدراسة
٣	أهمية الدراسة
٣	منهج الدراسة
٣	فرضيات الدراسة
٤	حدود الدراسة
٤	عينة الدراسة
٤	أدوات الدراسة
٤	الأساليب الإحصائية
	المفاهيم والمصطلحات
٦	الفصل الثاني : الدراسات السابقة
٩	الفصل الثالث الاطار النظري
٩	تمهيد
٩	تعريف الاحتراق
٩	مراحل الاحتراق
١٠	مستويات الاحتراق
١٠	اعراض الاحتراق
١١	أسباب الاحتراق
١٢	النظريات المفسرة للاحتراق
١٣	استراتيجيات الوقاية من الاحتراق
١٤	ابعاد الاحتراق
١٦	الوحدة النفسية
١٦	تمهيد
١٦	تعريف الوحدة النفسية
١٧	أسباب الشعور بالوحدة النفسية
١٨	اشكال الوحدة النفسية
١٩	أبعاد الوحدة النفسية
٢٠	مظاهر الشعور بالوحدة النفسية

٢٠	النظريات المفسرة للوحدة
٢٣	الفصل الرابع : الاطار العملي
٢٤	الفصل الخامس: تفسير النتائج
٢٤	المراجع
٢٥	الملاحق

المقدمة:

إن الضغوط النفسية كما يرى بعض الباحثين بشكل عام تعبر سمة من سمات الحياة فهي في بعض مستوياتها قد تكون مطلوبة إن لم تكن ضرورية وذلك لتحفيز الفرد ودفعه إلى الإنجاز وتحقيق النجاح غير أن زيادتها عن الحد المناسب قد تفتضي إلى مشاكل يصعب حلها لما لها من آثار سلبية على الصحة العقلية والبدنية ذلك أن عدم الاهتمام قد يؤدي إلى تفاقم الوضع وحدوث حالات الاحتراق النفسي ومن هذا المنطلق فإن الاحتراق النفسي ينظر إليه باعتباره المحصل النهائي للضغوط النفسية

ومن هنا برزت الحاجة إلى تسليط الضوء على موضوع الاحتراق النفسي الذي يعد إحدى نتائج الأزمات النفسية الخطيرة على الكوادر البشرية

والتي تؤثر سلبا في الجانب الاجتماعي والصحي والنفسي للأفراد الذين يعانون منها والذين يفترض فيهم القيام بعملهم ووظائفهم بطرائق تتسم بالفاعلية

(الشيوخ ل، ٢٠١١، ص ٣)

يمثل الاحتراق النفسي انعكاسا لظروف العمل الشاقة التي يمر بها الفرد مما ينتج عنه آثار عديدة منها تدني الإحساس بالمسؤولية واستنفاد الطاقة النفسية والتخلي عن المثاليات وقد نجد من الأفراد من يتعامل مع هذه الظروف بإيجابية ومنهم من لا يستطيع ذلك فيصير عرضة للاحتراق النفسي

(اللامي ح، ٢٠٢٢، ص ١١٧)

يعد الشعور بالوحدة النفسية من المشكلات الهامة في حياة انسان هذا العصر وتعد أيضا نقطة البداية لكثير من المشكلات التي يمكن أن يعاني ويشكو منها الفرد يتصدرها الشعور الذاتي بالحزن والتشاؤم فضلا عن الإحساس القهري بالعجز نتيجة الانعزال الاجتماعي والانفعالي فلأشخاص مرتفعو الشعور بالوحدة النفسية أكثر إظهار للأعراض الإكتئابية والاضطرابات النفسية حيث يتسمون بالتقييم السلبي لذواتهم والشعور بالعجز وعدم القيمة وتوقع الفشل في كل محاولة وفقدان الأمل والقابلية للاستثارة (العلوي ز، ٢٠١٣، ص ٤)

مشكلة الدراسة:

تظهر في كثير من الأحيان ولاسيما في ظل الظروف التي نعيشها في وقتنا الحاضر الكثير من المعوقات التي تنهك الشباب في ظل الظروف التي نعيشها في إدلب والشمال المحرر بشكل عام

وتعتبر ظاهرة الاحتراق النفسي من أبرز المعوقات التي تواجه فئة الشباب في مجتمعنا

ونظرا لما تقتضي التحديات التي تواجه طلاب الجامعات في شمالنا المحرر حيث يواجه الطلاب العديد من التحديات التي يمكن أن تؤدي بهم إلى أعماق اليأس والشعور بالاستنزاف والقلق الذي يرافقهم وتؤدي بهم إلى الشعور بالوحدة النفسية

وتبرز مشكلة البحث الحالي في تسليط الضوء على ظاهرة الاحتراق النفسي ومدى ارتباطها بالوحدة النفسية لدى عينة من طلاب الإرشاد في جامعة إدلب

وتتلخص المشكلة بالسؤال الرئيسي التالي:

هل هناك علاقة بين الاحتراق النفسي والوحدة النفسية لدى عينة من طلاب الإرشاد في جامعة إدلب

ويتفرع عن المشكلة الرئيسية الأسئلة الفرعية التالية:

هل هناك علاقة بين الاحتراق النفسي والوحدة النفسية لدى عينة من طلاب الإرشاد ذكور

هل هناك علاقة بين الاحتراق النفسي والوحدة النفسية لدى عينة من طلاب الإرشاد إناث

هل هناك علاقة بين الاحتراق النفسي والوحدة النفسية لدى عينة من طلاب الإرشاد (عازب)

هل هناك علاقة بين الاحتراق النفسي والوحدة النفسية لدى عينة من طلاب الإرشاد (متزوج)

أهداف الدراسة:

الكشف عن العلاقة بين الاحتراق النفسي والوحدة النفسية
الكشف عن العلاقة بين الاحتراق النفسي والوحدة النفسية لدى عينة من طلاب
الإرشاد النفسي

أهمية الدراسة:

للبحث أهميتان نظرية وتطبيقية

تبرز الأهمية النظرية في التالي:

- أهمية الموضوع الذي يتناوله البحث وهو الاحتراق النفسي وعلاقته بالوحدة النفسية
- أهمية تسليط الضوء على هذه المشكلة المنتشرة بين طلاب الإرشاد النفسي

وتبرز الأهمية التطبيقية في:

- إضافة بحث إلى كلية التربية
- زيادة الوعي بين الشباب الجامعي حول طبيعة شعورهم وطبيعة المشكلة التي يعانون منها وإلى أي مدى يمكن أن تؤثر فيهم

منهج الدراسة

(المنهج الوصفي التحليلي)

فرضيات الدراسة:

توجد علاقة بين الاحتراق النفسي والوحدة النفسية
توجد علاقة بين الاحتراق النفسي والوحدة النفسية لدى طلاب الإرشاد النفسي وفقا
لمتغير العمر

توجد علاقة بين الاحتراق النفسي والوحدة النفسية لدى طلاب الإرشاد النفسي في جامعة إدلب وفقا لمتغير السكن

توجد علاقة بين الاحتراق النفسي والوحدة النفسية لدى طلاب الإرشاد النفسي في جامعة إدلب وفقا لمتغير الحالة الاجتماعية

حدود الدراسة:

الزمانية: ٢٠٢٣ _ ٢٠٢٤

المكانية: جامعة إدلب

البشرية: عينة من طلاب الارشاد النفسي في جامعة إدلب

العينة:

15 طالب

أدوات الدراسة:

مقياس الاحتراق النفسي لماسلاك

مقياس الوحدة النفسية لراسل، ترجمه الدسوقي

الأساليب الإحصائية:

معامل ارتباط بيرسون

المفاهيم والمصطلحات:

الاحتراق النفسي: حالة من الاستنزاف الانفعالي والبدني بسبب ما يتعرض له الفرد من ضغوط أي أنه يشير إلى التغيرات السلبية في العلاقات والاتجاهات من جانب الفرد نحو الآخرين بسبب المتطلبات الانفعالية والنفسية الزائدة

(الزهراني ن، ٢٠٠٨، ص ١٥)

الاحتراق النفسي إجرائياً: فهي الدرجة التي يحصل عليها المفحوص من خلال الإجابة على المقياس المستخدم

الوحدة النفسية: هي خبرة شخصية مؤلمة وغير سارة وهي الابتعاد عن الآخرين وعدم الرغبة في الاقتراب منهم حيث يشعر الفرد أنه وحيد رغم وجوده مع الآخرين (سهام وغنيمه، ٢٠١٥، ص ٧)

الوحدة النفسية إجرائياً: هي الدرجة التي يحصل عليها المفحوص من خلال الإجابة على المقياس المستخدم

طلاب الإرشاد النفسي: هو كل طالب يدرس في جامعة إدلب كلية التربية قسم الإرشاد النفسي بهدف الحصول على إجازة جامعية

الفصل الثاني: الدراسات السابقة

• دراسات اهتمت بدراسة الاحتراق النفسي

١_ دراسة نوال عثمان الزهراني ٢٠٠٨ وموضوعها الاحتراق النفسي وعلاقته ببعض سمات الشخصية لدى العاملات مع ذوي الاحتياجات الخاصة

هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستوى الاحتراق النفسي وعلاقته ببعض سمات الشخصية لدى العاملات مع ذوي الاحتياجات الخاصة وكشف الضغوط النفسية والمهنية المؤدية للاحتراق النفسي للتوصل إلى بعض الأساليب الإرشادية والحلول التي من شأنها أن تساعد المسؤولين والعاملين مع الأشخاص ذوي الاحتياجات الخاصة في التغلب على مشكلة الاحتراق النفسي وذلك بالاختبار المهني القائم على مدى مناسبة خصائص الفرد الشخصية الطبيعية للعمل مع ذوي الاحتياجات الخاصة المنهج المستخدم: (الوصفي الارتباطي)

العينة: ١٥٠ من العاملات بمعاهد الاحتياجات الخاصة بمدينة جدة

نتائج الدراسة:

_ توجد علاقة ارتباطية عكسية لدى العاملين الذين لديهم بعض سمات الشخصية (الثبات الانفعالي، السيطرة، المسؤولية الاجتماعية) وهذا يعني أن توافر هذه السمات لدى الفرد تؤدي إلى انخفاض الاحتراق النفسي لديه

_ توجد فروق في مستويات الاحتراق النفسي وفقاً لسنوات الخبرة

_ لا توجد فروق في مستوى الاحتراق النفسي من العاملات مع ذوي الاحتياجات الخاصة وفقاً لمتغير الثبات الانفعالي

_ توجد فروق في مستوى الاحتراق النفسي لدى العاملات وفقاً لمغير العمر

_ لا توجد فروق في مستوى الاحتراق النفسي لدى العاملات وفقاً لمتغير المؤهل العلمي

• دراسة لميعة محسن الشيوخ ٢٠١١ وموضوعها الاحتراق النفسي لدى المعلمة وعلاقته بالاتجاه نحو مهنة التعليم

هدفت الدراسة للكشف عن العلاقة بين اتجاه المعلم نحو مهنته ومستوى الاحتراق النفسي لدى

عينة البحث: ١٠٠ معلمة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة

المنهج المستخدم: الوصفي الارتباطي

نتائج الدراسة:

كشفت الدراسة أنه كلما زاد الاحتراق النفسي أصبح الاتجاه أكثر سلبية نحو مهنة التعليم

كلما زادت سنوات الخبرة لدى المعلم زاد معدل الاحتراق وكلما انخفضت انخفض معدل الاحتراق

كلما زاد الاحتراق النفسي لدى المعلم أصبح أكثر صلابة في التعامل مع الأشخاص المحيطين به مما يؤثر بشكل مباشر على مهنته

كلما زاد الاحتراق النفسي لدى المعلم كثرت لديه الأفكار لتترك مهنة التدريس والتوجه إلى مهنة أخرى

دراسات اهتمت بدراسة الوحدة النفسية:

• دراسة زينب العلوي بعنوان التشوهات المعرفية وعلاقتها بالاكنتاب والشعور بالوحدة النفسية لدى طلبة المرحلة الإعدادية

هدفت الدراسة إلى التعرف على

التشوهات المعرفية لدى طلبة المرحلة الإعدادية

الاكنتاب لدى طلبة المرحلة الإعدادية

الشعور بالوحدة النفسية لدى طلبة المرحلة الإعدادية

العلاقة بين التشوهات المعرفية وكلا من الاكنتاب والشعور بالوحدة النفسية

المنهج المستخدم: الوصفي

العينة: ٢٤٠ طالب وطالبة من الفرع العلمي

١٢٢ طالب وطالبة من الفرع الأدبي تم اختيارهم بطريقة العينة العشوائية البسيطة

نتائج الدراسة:

توجد علاقة ذات طبيعة موجبة بين بين التشوهات المعرفية والاكتئاب والشعور بالوحدة النفسية لدى طلبة المرحلة الإعدادية وفقا لمتغير الجنس والعمر والسكن

تفسر الباحثة هذه النتيجة بأن لدى المكتئبين حالات معرفية سالبة تجعلهم يركزون على نواحي القصور والنقص والعيوب الشخصية فقط، مما يساعد على وجود المزاج الحزين الذي بدوره يؤدي إلى الاكتئاب،

يتصف المكتئبون بأن لديهم مخططا ذاتيا معرفيا سالبا يستبعد بطريقة انتقائية المعلومات الموجبة عن الذات ويستبقي السالبة ويحتمل أن يعزى إلى كثرة النقد والأوامر والنواهي التي يتلقاها الطفل من والديه أو قد يعزى إلى أحداث الحياة السالبة القوية.

• دراسة وفاء عابد ٢٠٠٨ بعنوان الوحدة النفسية لدى زوجات الشهداء في ضوء بعض المتغيرات النفسية

أهداف الدراسة هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن علاقة الشعور بالوحدة النفسية لدى زوجات الشهداء بكل من المساندة الاجتماعية والالتزام الديني كما هدفت عما إذا كان هناك فروقا ذات دلالة إحصائية في مستوى الشعور بالوحدة النفسية يمكن أن تعزى إلى بعض المتغيرات الديموغرافية مثل المستوى الاقتصادي للأسرة، نمط السكن، عدد الأبناء، عدد السنوات بعد استشهاد الزوج، المؤهل العلمي للزوجة، مكان السكن

المنهج المستخدم: الوصفي الارتباطي

العينة: ٥٠ زوجة من زوجات انتفاضة الأقصى في محافظة غزة

تم اختيارهم بطريقة العينة العشوائية الطبقية

النتائج: توجد علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية بين مستوى الشعور بالوحدة النفسية وبين المساندة الاجتماعية

وتفسر الباحثة ذلك حيث تبين مدى أهمية المساندة الاجتماعية في المحافظة على الصحة النفسية والبدنية للفرد وتوفيرها نوعا من الوقاية والحماية للشخص من

الوقوع فريسة للأمراض النفسية والاضطرابات النفسية التي يعتبر الشعور بالوحدة النفسية واحدا منها

فالمساندة الاجتماعية التي يتلقاها الفرد من الآخرين تعد عاملا هاما في صحته النفسية ومن ثم فإنه يمكن التنبؤ أنه في ظل غياب المساندة الاجتماعية أو انخفاضها قد تنشأ الاضطرابات النفسية وتظهر الوحدة النفسية لديه

الفصل الثالث: الإطار النظري

الاحترق النفسي

تمهيد

أصبح مفهوم الاحترق النفسي شائع الاستخدام في العقدين الأخيرين من القرن العشرين وذلك لوصف الحالة النفسية للمهنيين الذين يعملون في مجال الخدمة الاجتماعية والإنسانية ويقضون وقتا متواصلا في العمل المجهد وبصورة عامة يشير هذا المفهوم إلى التغيرات السلبية في العلاقات والاتجاهات من الجانب المهني خاصة في مجال العمل بسبب ما يتعرض له من ضغوط العمل سواء في مجال عمله أو خارجه وبعبارة أدق فإن الاحترق النفسي هو الاستنزاف أو الاستنفاد البدني والانفعالي (الشيوخ ل، ٢٠١١، ص ١٧)

تعريف الاحترق

وعرف باينز الاحترق النفسي بأنه حالة ذهنية تؤثر في المهني الذي يعمل مع الأشخاص الآخرين والذي يعطي أكثر مما يحصل عليه من زملائه وأصدقائه والعملاء (الشيوخ ل، ٢٠١١، ص ١٧)

وتعريف ماسلاش للاحترق النفسي بأنه حالة نفسية تتميز بمجموعة من الصفات السلبية مثل التوتر وعدم الاستقرار والميل للعزلة وأيضاً بالاتجاهات السلبية نحو العمل والزملاء

كما يذكر جاكسون تعريف الاحترق النفسي بأنه إرهاق انفعالي وجسماني وسخط على الذات وعلى الآخرين وأيضاً على العمل مع فقدان الحماس والكسل والتبؤ ونقص الإنتاجية (الزهراني ن، ٢٠٠٨، ص ١٨)

مراحل الاحترق النفسي

يرى ماتيسون وانفاسيفيش أن ظاهرة الاحتراق النفسي لا تحدث فجأة وإنما تتضمن المراحل التالية:

١_ مرحلة الاستغراق:

وفيهما يكون مستوى الرضا عن العمل مرتفعا ولكن إذا حدث عدم اتساق بين ما هو متوقع من العمل وما يحدث في الواقع يبدأ مستوى الرضا في الانخفاض

٢_ **مرحلة التبلد:** هذه المرحلة تنمو ببطء وينخفض فيها مستوى الرضا عن العمل تدريجيا وتقل الكفاءة وينخفض مستوى الأداء في العمل ويشعر الفرد باعتلال صحته البدنية وينقل اهتمامه إلى مظاهر أخرى في الحياة كالهويات والاتصالات الاجتماعية وذلك لشغل أوقات فراغه

٣_ **مرحلة الانفصال:** وفيها يدرك الفرد ما حدث ويبدأ في الانسحاب النفسي واعتلال الصحة البدنية والنفسية مع ارتفاع مستوى الاجهاد النفسي

٤_ **المرحلة الحرجة:** وهي أقصى مرحلة في سلسلة الاحتراق النفسي وفيها تزداد الاعراض البدنية والنفسية والسلوكية سوءا وخطرا ويختل تفكير الفرد نتيجة شكوى الذات ويصل الفرد إلى مرحلة الاجتياح (الانفجار) ويفكر الفرد في ترك العمل وقد يفكر في الانتحار

(الزهراني ن، ٢٠٠٨، ص ٢٣)

مستوى الاحتراق النفسي

أشار سبانيول إلى أن الاحتراق النفسي مشاعر ارتبطت بروتين وقد حدد له ثلاثة مستويات هي

١ احتراق نفسي متعادل: وينتج عن نوبات قصيرة من التعب والقلق والإحباط والتهيج

٢ احتراق نفسي متوسط: وينتج عن نفس الأعراض السابقة ولكنها تستمر لمدة أسبوعين على الأقل

٣ احتراق نفسي شديد: وينتج عن أعراض جسمية مثل القرحة والآم الظهر المزمنة ونوبات الصداع الشديدة وليس غريبا أن يشعر العاملون بمشاعر احتراق نفسي معتدلة ومتوسطة من حين لآخر ولكن عندما تلح هذه المشاعر وتظهر في شكل أمراض جسمية ونفسية مزمنة يصبح الاحتراق مشكلة خطيرة

أعراض الاحتراق النفسي

أعراض سلوكية: وهي مجموعة من السلوكيات التي يقوم بها الفرد في حياته اليومية مثل الشكوى من العمل والبطء في الأداء وعدم الرضى والإنجاز المتدني والتغيب المستمر عن العمل وترك المهنة والانسحاب من حياة الأشخاص الذين يتعامل معهم

أعراض مزاجية: وهي الأعراض التي تغلب على الحالة المزاجية للفرد

أعراض فسيولوجية: وهي الأعراض التي تظهر على شكل أمراض جسدية مرضية

مثل ارتفاع ضغط الدم والألم في الظهر والانهك الشديد بحيث يفقد الفرد حماسه ونشاطه وقد يتحول الشعور بالإنهك إلى مرض حقيقي بالإضافة إلى صداع شديد ومستمر وضعف عام في الجسم

أعراض معرفية إدراكية: عدم القدرة على التركيز والمزاج الساخر والقبولية أي تكرار النمط الواحد وتظهر هذه الأعراض على شكل تغير في نمط إدراك الفرد حيث يتحول الفرد من كونه شخص متساهل ومتفاهم إلى شخص عنيد ذو تفكير متصلب ومتشدد

أعراض نفسية: وهنا يميل الفرد إلى حالة من التغيرات في عواطفه وهذه التغيرات تكون سلبية ومزعجة وأكثرها حدة الشعور بالإحباط وتمتد هذه الأعراض من صدق العاطفة إلى الإرهاق العاطفي والاحساس بالعجز واليأس بالإضافة إلى الشعور بالخوف والقلق والاكتئاب والبلادة والانعزال والنسيان والتذمر

(مخوف س، ٢٠١٢، ص ٨٧)

أسباب الاحتراق النفسي

يرى عسكر وزملائه أن ضغوط العمل تلعب الدور الأكبر في حدوث ظاهرة الاحتراق النفسي ويتوقف ذلك على مجموعة من العوامل التي تتداخل مع بعضها البعض وتعتبر أسبابا والتي تتمثل في ثلاثة جوانب هي

العوامل الذاتية: اتفقت معظم الدراسات على أن الانسان الأكثر انتماء و اخلاصا هو الأكثر تعرضا للاحتراق النفسي من غيره من العاملين ويفسر ذلك إلى أن هذا الانسان يقع تحت تأثير ضغوط العمل الذي يعمل فيه

كما وأشارت الزهراني إلى وجهة نظر فرويد نبرجر والذي يرى المخلصين والملتزمين هم أكثر عرضة للاحتراق النفسي ويضيف إليهم كذلك الأفراد ذوي الدافعية القوية للنجاح المهني

العوامل الاجتماعية: الواقع الوظيفي في ظل المؤسسات البيروقراطية والتي تحول دون تحقيق التوقعات الاجتماعية من جانب الفرد وهذا من شأنه توليد ضغط عصبي عبيه مما يجعله أكثر عرضة للاحتراق النفسي

العوامل المهنية: لما كانت المهنة ومتطلباتها هي الجانب البارز والبعد الأهم الذي يحدد للعامل فيها انتمائه والتزامه به وبأهدافه فإن ظروف العمل وبيئته تسهمان إلى حد بعيد في زيادة او انخفاض حدة ضغط العمل والواقع على العامل وعلى هذا فإن إحساس العامل بفشله في تحقيق أهداف العمل وكذلك إحساسه بفشله في إشباع حاجاته الأساسية من خلال العمل الذي يقوم به سوف يقود إلى حالة من المعنوية المنخفضة وعدم الرضا عن العمل بأبعاده المختلفة وبالتالي إلى الاحتراق النفسي

(مخوف س، ٢٠١٢، ص ٩٠ _ ٩١)

النظريات المفسرة للاحتراق النفسي:

النظرية السلوكية : يرى واضعوا هذه النظرية أن السلوك هو نتاج الظروف الفيزيائية والبيئية ولم تتجاهل هذه النظرة مشاعر وأحاسيس الانسان مثلما لم تتجاهل العمليات العقلية الداخلية له مثل الإرادة والحرية والعقل وحسب السلوكيين فإن الاحتراق النفسي هو حالة داخلية شأنه شأن القلق والغضب لهذا نجد أن النظرية السلوكية ترى أن الاحتراق النفسي هو نتيجة لعوامل بيئية وإذا ما تم ضبط تلك العوامل فإن من السهولة التحكم بالاحتراق النفسي وهذا ما تؤمن به العديد من الدراسات والنظريات العلمية حاليا في أهمية وضرورة تعديل السلوك لضمان درجة عالية من الأداء والإنتاجية في مختلف مجالات العمل

النظرية المعرفية : يرى المعرفيون أن المصدر الذي يحدد سلوك الانسان هو مصدر داخلي بحيث يخالفون بذلك النظرية السلوكية وهذا يعني أن الانسان عندما يكون في موقف معين فإنه سوف يفكر بالضرورة بهذا الموقف ويسعى إلى الاستجابة من أجل الوصول إلى الأهداف التي يحددها ، وإذا كان هذا الانسان قد

استطاع أن يدرك الموقف إدراكا إيجابيا فإن ذلك سيقوده بالضرورة إلى حالة من الرضى والمعنوية العالية والتكيف الإيجابي معه في حين إذا أدرك الإنسان هذا الموقف إدراكا سلبيا فإن النتيجة الحتمية لهذا الإدراك السلبى ظهور أعراض الاحتراق النفسى عليه

النظرية الفرويديه: يلتقي الفرويديون مع المعرفيين في تفسيرهم لسلوك الانسان حيث يرى هؤلاء أن القوى الدافعة للسلوك هي قوى داخلية وتسبب الصراع الداخلى بين مكونات الأنا والهو وال أنا الأعلى الذي يسبب القلق والاكتئاب والاحتراق وحسب رأيهم فإن العمليات النفسية كالانفعال والقلق والاكتئاب والتوتر والاحتراق هي مصادر السلوك الظاهري للإنسان مثل تبدل الشعور والاجهاد والانعزال عن الآخرين

(مخوف س، ٢٠١٢، ص ٩٦ _ ٩٧)

استراتيجيات الوقاية من الاحتراق النفسى:

الاستراتيجية المتعلقة بالمجال النفسى والجسدى للفرد وتتمثل فيما يلي:

- ١_ الاتجاه نحو وسائل التسلية والترفيه مثل برامج التسلية وممارسة الهوايات مما يؤدي إلى تفادي حالات التوتر والقلق التي سببتها ظروف العمل اليومية
- ٢_ ممارسة الأنشطة الرياضية مما يحافظ على حيوية الفرد وتمتعه بصحة جسدية جيدة والرياضة بحد ذاتها تعتبر طريقة من طرق التفريغ النفسى وبذلك تحافظ على الصحة النفسية للفرد
- ٣_ استغلال أوقات الفراغ المتمثل بكسر روتين الحياة اليومية مثل الاشتراك في الندوات والدورات وأعمال النقابات والجمعيات الخيرية
- ٤_ الانسحاب العقلي والجسدي من جو العمل لفترة معينة والتسلية بأي شيء آخر مثل قراءة كتب لا علاقة لها بالعمل
- ٥_ توضع أهداف واقعية تقع ضمن قدراته وامكانياته

الاستراتيجيات المتعلقة بمجال العلاقة مع الآخرين:

وتتمثل في تجنب الانعزال عن الزملاء والأصدقاء مثل ترك الاشتراك بنشاطات
جماعية معهم

على أن يكون هؤلاء الزملاء من ذوي الاهتمامات التي تتفق مع اهتمامات الفرد
والاشتراك في اعمال تعاونية مشتركة مع الزملاء فيما يخص العمل

الاستراتيجيات المتعلقة بمجال العمل وتتمثل في:

- تقبل الأساليب والطرق الجديدة والايان بأهميتها واستخدامها
- الاشتراك في ندوات والدورات المتخصصة في مجال العمل
- الاشتراك في نشاطات التطور المهني
- البقاء بحالة عقلية متيقظة من الأسباب الهامة لمنع الاحتراق النفسي
- اللجوء الى خلق روح الدعابة والفكاهة أثناء العمل
- تنويع المهام التي يقوم بها الشخص أثناء العمل حتى يصبح عمله بعيدا عن
الروتين وهذا من شأنه التأثير في حيوية الفرد ونشاطه وبالتالي التأثير في
مستوى أدائه

الاستراتيجيات المتعلقة بصاحب العمل الإداري أو الجهة المسؤولة عن العمل:

- اختيار النمط الإداري الذي يتناسب مع الموقف
- أن يعمل على إشراك الموظفين في وضع الأهداف وكذلك في صنع
القرارات وتنفيذها
- أن يستخدم أساليب التعزيز المادية والمعنوية
- أن يعمل على وضع أفراد جماعات رفاق العمل المنسجمين مع بعضهم
البعض ليقوموا بأداء وظيفة معينة
- أن يتيح الفرصة أمام الموظفين للتعبير عن آرائهم وطرح مشكلاتهم للتوصل
معهم إلى حلها نهائيا
- أن يعمل على تطوير العاملين معه من الناحية المهنية

(مخوف س، ٢٠١٢، ص٩٥_٩٤)

أبعاد الاحتراق الوظيفي

أشارت نتائج دراسة مشتركة أجرتها الباحثتان ماسلاك وجاكسون حول ظاهرة الاحتراق النفسي الوظيفي إلى وجود الأبعاد التالية التي تختص بهذه الظاهرة وهي:

البعد المتعلق بالإجهاد الانفعالي أو النفسي

البعد المتعلق بتبليد الشعور

البعد المتعلق بنقص شعور الإنجاز

وفيما يلي شرح تفصيلي لهذه الأبعاد الثلاثة:

البعد الأول: ويتمثل في فقدان إحساس الموظف للثقة بالذات والروح المعنوية وكذلك فقدانه الاهتمام والعناية بالمستفيدين من الخدمة واستفادة لكل طاقاته واحساسه بأن مصادره العاطفية مستنزفة وهذا الشعور بالإنهاك العاطفي قد يواكبه إحساس بالإحباط والشد النفسي حينما يشعر أنه لم يعد قادرا على الاستمرار بالعطاء أو تأدية مسؤوليته نحو المستفيدين بنفس المستوى الذي كان يقدمه من قبل ومن الاعراض الشائعة للإنهاك العاطفي شعور الموظف بالرغبة والفرح حين التفكير بالذهاب إلى العمل صباح كل يوم ، وتحدث حالة الإنهاك العاطفي هذه للموظفين في العادة بسبب المتطلبات النفسية والعاطفية المفرطة من قبل الجمهور الذين يتلقون خدماتهم / ويعكس مصطلح الإنهاك العاطفي فرضا أساسيا مهما لباحثي ظاهرة الاحتراق النفسي ، فأعراض الاحتراق متصلة الى حد كبير بشاغلي الوظائف الذين يتطلب عمالهم انغماسا كبيرا في العمل كما يفترض حالة م التيقظ المسبق على عكس الضجر الذي قد يشعر به من يشغلون الوظائف الذين يكون عملهم على وتيرة واحدة أو يتسم بالملل

البعد الثاني: وهو شعور بتدني الإنجاز الشخصي / الذي يتسم بالميل نحو تقويم الذات تقويما سلبيا وشعور الافراد خلاله بالفشل، وكذلك تدني إحساسهم بالكفاءة في العمل والإنجاز الناجح لأعمالهم أو تفاعلهم مع الآخرين ويحدث ذلك عندما يشعر الموظف بفقدان الالتزام الشخصي في علاقات العمل وتتمثل أعراض هذا البعد في مشاعر الموظف الذي توقع به

باستمرار عقوبات تأديبية من رئيسه أو في الشعور كما لو كان الفرد في سفينة تغرق بوسط البحر وتتلاطمها الأمواج في كل اتجاه

ولم يحظ هذا العنصر الذي قدمته كل من ماسلاك و جاكسون إلا بالقليل من الاهتمام بين الباحثين ولكن الدراسات المتعلقة بالافتقار إلى الدوافع في أداء العمل تبين أن الحالات التي تخفق فيها محاولات الأفراد باستمرار في تقديم نتائج إيجابية تؤدي إلى ظهور أعراض التوتر والاكتئاب وعندما يعتقد الأفراد أنه لن تكون لجهودهم نتيجة فعالة فإنهم يتخلون عن تلك المحاولات

البعد الثالث: فقدان العنصر الإنساني أو الشخصي في التعامل

فيمثل في نزوعهم نحو تجريد الصفة الشخصية عن المستفيدين الذين يتعاملون معهم سواء كان هؤلاء المستفيدون من داخل المنظمة أو خارجها ويعني فقدان العنصر الإنساني أو الشخصي في التعامل معاملة الأفراد كأشياء وليس كبشر وفي هذه الحالة يتصف الموظف بالقسوة والتشاؤم وكثرة الانتقاد وتوجيه اللوم لزملائه في العمل وكذلك للمستفيدين والمنظمة كما يتسم الموظف في هذه الحالة بالروء وهدم المبالاة والشعور السلبي نحو المستفيدين من الخدمة وقلة العناية بهم وكثيرا ما ينعكس ذلك علة تسمية الموظف لأشياء فعلة سبيل المثال تظهر معاملة الموظف الآلية للمستفيدين وعدم اكرائه بهم من خلال إشارته إلى مستفيد معين بالقول إن ال.... في الغرفة بدلا من استخدام اسم الشخص المعني كما ينعكس في فلسفته للمواقف المختلفة في العمل وكذلك في الاستخدام المفرط للمصطلحات الفنية الخاصة بالعمل ، وفي الواقع فإن تجريد الصفر الشخصية عن المستفيدين قد يقلل من احتمال التأجج العاطفي المفرط الذي يشعر بها الموظف والذي قد يؤثر على أداء العمل في حالات الطوارئ وبالتالي فإنه يمثل وسيلة للتعامل مع الاستنزاف العاطفي للموظف ويستخدم كوسيلة دفاعية للتقليل من الشعور بالذنب والاحباط الناتجين عن العمل وتعد المستويات المتوسطة من فقدان العنصر الإنساني أو الشخصي في التعامل مع المستفيدين مناسبة وضرورية للأداء الفعال في بعض الوظائف

(مسعودس، ٢٠١٠، ص ٤٠_٤١)

الوحدة النفسية

تمهيد: يشهد القرن الواحد والعشرون العديد من التغيرات والتي أدت إلى ظهور صراعات متعددة متنوعة تحمل بين طياتها الكثير من الآلام والمتاعب النفسية، التي قد تؤدي إلى الشعور بالوحدة النفسية لدى الإنسان

والوحدة النفسية هي حالة نفسية يشعر الفرد أنه وحيد مصحوبة بافتقار الارتباط العاطفي ونقص في الاتصالات البشرية فتؤثر على علاقته الشخصية، مهاراته الاجتماعية صحته النفسية والجسمية

تعريف الوحدة النفسية:

تعرف سوزان جوردين الوحدة النفسية بأنها الحرمان الناتج عن نقص أنواع معينة من العلاقات الإنسانية ونقص هذه العلاقات شيء مؤلم ينشأ ذبك عندما تختفي العلاقات المتوقعة من قبل الفرد

بينما يرى تورمان وشولتز وديمان بأنها حالة انفعالية يعاني منها الفرد عندما يشعر أن تفاعله مع الآخرين لا يحقق له الاشباع الذي ينشده

بينما يرى روكاتش أن الشعور بالوحدة النفسية هو شعور مؤلم نتاج تجربة ذاتية مخبرة ذاتيا بشكل متفرد هذا الشعور ناتج عن شدة الحساسية الفجة وشعور الفرد أنه وحيد وبعيد عن الجميع والشعور بأنه غير مرغوب فيه منفصل عن الآخرين مقهور بالألم الشديد، هذا الشعور ناتج عن الغياب المدرك للعلاقات الاجتماعية المشبعة وهو شعور مصحوب بأعراض الضغط النفسي (سهام وغنيمه، ٢٠١٥، ص ٤٤)

أسباب الشعور بالوحدة النفسية:

قد ينشأ الشعور بالوحدة النفسية نتيجة لنقص في العلاقات الاجتماعية للتواصل مع الآخرين، أسباب الشعور بالوحدة النفسية ما يلي:

- إحساس الفرد بالضجر نتيجة افتقار التقبل والتواد والحب من الآخرين
- إحساس الفرد بوجود فجوة نفسية تباعد بينه وبين أشخاص الوسط المحيط به يصاحبها او يترتب عليها افتقار اشخاص يستطيع أن يثق بهم
- معاناة الفرد عددا من الاعراض العصابية مثل الإحساس بالملل والاجهاد وانعدام القدرة على تركيز الانتباه والاستغراق في أحلام اليقظة

- إحساس الفرد بافتقار المهارات الاجتماعية اللازمة لانخراطه في علاقات
مشبعة مثمرة مع الآخرين

وذكرت CUTRONA عدة أسباب تؤدي للوحدة النفسية منها الحوادث اليائسة مثل انتهاء علاقة عاطفية، مشكلات الأصدقاء أو حوادث أسرية مثل الطلاق أو صعوبات العمل الدراسي ومطالب الدراسة تحول دون النشاط الاجتماعي

وقد ترجع الوحدة النفسية إلى التكوين النفسي للفرد نفسه حيث يفضل بعض الأشخاص الوحدة والعزلة والانسحاب من معتزك الحياة الاجتماعية أو يفقدون الشعور بالثقة في أنفسهم أو يشكون في نوايا الآخرين نحوهم أو يشعرون بالتعالي عن الآخرين أو لشعورهم بالفقر أو العجز عن مجارات زملائهم أو رفض مخالطة اقران السوء وقد يكون الشخص المتفرد فيه من السمات والخصائص المنفرة مما تجعل الناس ينفرون منه وينصرفون عنه ولا يقيمون معه علاقات لاتصافه بالكذب والاستغلال والابتزاز والوشاية والغيبة والنميمة (العلوي ز ٢٠١٣ ص ٨٦)

أنواع (اشكال) الوحدة النفسية:

- ميزر WEISS بين نوعين من أنواع الشعور بالوحدة النفسية
- _ مشاعر الوحدة النفسية تنشأ عن الانعزال العاطفي والوجداني
- _ مشاعر الوحدة النفسية تنجم عن العزل الاجتماعي

وصنف WEISS أنواع الوحدة النفسية تبعاً لمصدرها بالشكل الآتي:

أ الوحدة العاطفية: تنشأ جراء الافتقار إلى صلة حميمة وثيقة بشخص آخر، فالأفراد الذين قد انفصلوا عن أزواجهم بالوفاة أو انهوا علاقة طويلة يعيشون هذا النوع من الوحدة النفسية وكذلك فقدان العلاقات الودودة والحميمة بشخص معين كالوالدين أو شريك يشاطر الشخص تجاربه العاطفية العميقة ويشاركه السكن ويتحمل معه أعباء ومسؤوليات العمل التي لا يستطيع ان يتحملها بمفرده قد تؤدي إلى الشعور بالوحدة العاطفية

ب الوحدة الاجتماعية: ينشأ هذا النوع نتيجة الافتقار إلى شبكة العلاقات الاجتماعية يكون الفرد فيها جزءاً من جماعة الأصدقاء ويشاطرهم المصالح والاهتمامات المشتركة كالأفراد الذين ينتقلون منذ مدة قصيرة إلى بيئة اجتماعية جديدة يعيشون هذا النوع من الوحدة إذ ان من يفتقد مجموعة من الأصدقاء والأشخاص الذين كانت تربطهم به صداقات أو علاقات اجتماعية بسبب الانتقال إلى

مكان جديد او تغير سكن او غيرها فان الفرد في هذه الحالة وحسب تصنيف يتولد لديه شعور بالوحدة الاجتماعية

وقد ميز **RUSSELL** بين نوعين من الوحدة النفسية هما

الوحدة الانفعالية: والتي تنتج من وجود علاقة عاطفية ودية مع الآخرين ويمكن علاجها من خلال انشاء علاقة ودية او تعويض لعلاقة مفقودة

الوحدة الاجتماعية: والتي تنتج من عدم كفاية شبكة العلاقات الاجتماعية للفرد ويمكن علاجها من خلال بناء علاقة اجتماعية وصدقات مع الآخرين (العلوي ز، ٢٠١٣، ص ٨٩)

أبعاد (مكونات أو عناصر) الوحدة النفسية:

تباينت آراء الباحثين واختلفت حول أبعاد او مكونات او عناصر الشعور بالوحدة النفسية حيث ترى روكاتش أن هناك نموذجا يتكون من أربع عناصر أساسية للشعور بالوحدة النفسية وهي:

- ١ _ اغتراب الذات: وهو شعور الفرد بالفراغ الداخلي والانفصال عن الآخرين واغتراب الفرد عن نفسه وهويته والحط من قدرات الذات
- ٢ _ العزلة في العلاقات الشخصية المتبادلة: ويتمثل ذلك في مشاعر كون الفرد وحيدا انفعاليا وجغرافيا وشعور الفرد بعدم الانتماء في العلاقات ذات المعنى لديه حيث يتكون العنصر الأخير من غياب المودة وإدراك الفرد للغياب الاجتماعي والشعور بالخذلان والهجر
- ٣ _ ألم صراع خفيف: وتتمثل في الهياج الداخلي والثوران الانفعالي للفرد وسرعة الحساسية والغضب وفقدان القدرة على الدفاع والارتباك والاضطراب واللامبالاة الذي يستهدف أهم الأفراد الشعاعين بالوحدة النفسية
- ٤ _ ردود الأفعال الموجعة الضاغطة: ويتكون ذلك نتاج مزيد من الألم والمعاناة يعايشه الأفراد الشعاعين بالوحدة النفسية

كما وضع وايس ثلاثة أبعاد أساسية لخبرة الشعور بالوحدة النفسية لدى الفرد وهي:

البعد الأول العاطفة: حيث يحتاج الأفراد دائما إلى الصداقة العاطفية الجسمية من أشخاص مقربين وإلى التأييد الاجتماعي ويتولد الشعور بالوحدة النفسية نتيجة لفقد الأفراد الشعور بالعاطفة من قبل الآخرين

البعد الثاني التأمل: وهو شعور الفرد بالقلق المرتفع والضغط النفسي عند التوقع لاحتياجات لا تتحقق مما يولد الشعور بالوحدة النفسية

البعد الثالث المظاهر الاجتماعية وهي أن شعور الفرد بالوحدة النفسية يقف حائلا أمام تكوين الصداقات مع الآخرين مما يولد الشعور بالاكنتاب ويجعل الفرد مستهدفا للإدمان وانحراف المراهقين وسلوكهم سلوكاً يتسم بالعنف والعدوان (عابد و ٢٠٠٨، ص ١٨)

مظاهر الشعور بالوحدة النفسية:

من أهم ما يصاحب الشعور بالوحدة النفسية هو ما ذكره SEEPERSA من أمثلته:

- ❖ **الرغبة في شخص ما:** وهو رغبة في الحصول على شخص ما يشاركنا تفكيرنا وشعورنا شخص يهتم ويعتني بنا شخص نحبه ويحبنا
- ❖ **المشاعر المخفية:** بعض من الأفراد الوحيديين يتدبرون مع الوحدة النفسية من خلال إخفاء مشاعرهم فالبعض يخاف من البوح بمشاعره إذا اعتقد أنه سوف يسبب له السخرية أو الرفض ويخفي الكشف عن أي إشارة للضعف مثل الوحدة النفسية.
- ❖ **البكاء:** الألم عادة ما يتلازم مع الدموع ومن أجل ذلك فإن الوحدة النفسية أيضا تتلازم مع الدموع
- ❖ **البلادة والخمول:** تترافق الوحدة النفسية أيضا مع فترة خمول مثل المكوث في الفراش وخلال فترة الخمول يكون الافراد المنعزلون غارقين في أفكارهم إما يحلمون في صديق يكون كاملا او يفكرون في أشياء أخرى تستحوذ على أفكارهم
- ❖ **الانسحاب والاستغراق في أحلام اليقظة**
- ❖ **الانتحار:** حيث يفكر البعض بأن الموت هو الطريق الوحيد للهروب من الوحدة النفسية
- ❖ **التدين:** وهو طريق آخر من طرق التعاطي مع الوحدة النفسية حيث يشعر البعض بأن الدين هو علاج ناجح لقهر وحدتهم النفسية

❖ **النوم:** ويستخدم البعض النوم كوسيلة للهروب من الوحدة النفسية حيث يأملون بغد أفضل مما كانوا عليه سابقاً (عابد و، ٢٠٠٨، ص ٢٢)

النظريات المفسرة للوحدة النفسية:

وجهة نظر التحليل النفسي: حيث يرى أصحاب هذه النظرية على رأسهم فرويد أن الوحدة النفسية ذات خصائص مرضية ويرجعونها إلى التأثيرات المبكرة التي مر بها الفرد

كما تفسر هذه النظرية أيضا الشعور بالوحدة النفسية بأنها عملية صراع المكونات داخل الفرد الهو والأنا والأنا العليا مما يؤدي إلى سوء توافقه مع نفسه ومع بيئته الاجتماعية يمكن النظر الى الشعور بالوحدة النفسية بأنه نتيجة للقلق العصابي الطفولي وله وسيلة دفاعية نفسية تعمل للحفاظ على الشخصية من التهديد الناشئ من البيئة الاجتماعية يعبر عنه في ضوء عزلة وانسحاب

كما فسر ادلر الشعور بالوحدة النفسية بأنه حالة عرض مرضي عصابي بحيث يسبب نقص الاهتمام الاجتماعي للفرد بحيث يكون غير مرغوب فيه اجتماعيا ويعبر عنه بأنه خطأ في أسلوب حياة الفرد الذي تكون في طفولته

كما فسر كارل يونغ الشعور بالوحدة النفسية على أنها عملية تفرد وسعي شخصي ينمو من خلال العلاقة مع الاخرين يهدف إلى تكوين ارتقاء البنية الأساسية للشخصية هي (القناع ، الظل ، الانيميا، الانيموس) التي تحدد الصور والرموز النوعية المرتبطة بكل بنية أي أن الشعور بالوحدة النفسية يعبر عن محاولة للتوافق النفسي مع الحياة

وجهة النظر المعرفية: تفسر هذه النظرية مفهوم الوحدة النفسية من منظور داخلي يعتمد على كيفية إدراك الفرد وتقييمه لحياته الاجتماعية ترى أنه هذا الإحساس ينشأ من عدم الرضا الذاتي عن العلاقات الاجتماعية فقد طرح روكاش نموذجا يفسر به حدوث الإحساس بالوحدة النفسية خلال خمسة متغيرات

١. عدم ملائمة خصائص الشخصية: يختص هذا المتغير بالخصائص الشخصية التي ترتبط بالخبرات السلبية السابقة كانهخفاض تقدير الذات، عدم الثقة بالنفس، والخوف من فقدان الصداقة
٢. الاختلافات الارتقائية: يتركز هذا العامل حول مدى إسهام البيئة الاسرية في حدوث الوحدة النفسية، فنمو الفرد في بيئة اسرية تتسم بالرفض الوالدي

- الفجوة الوجدانية جو عام من الضيق وعدم السعادة يحفز على نمو راشد
يشعر بالوحدة النفسية
٣. العلاقات الاجتماعية غير الحميمة: الاستخدام السيء لمعنى الصداقة الحميمة
يساهم بشكل واضح في نشأة وتطور الشعور بالوحدة النفسية
٤. التنقل والانفصال: تتأثر العلاقات الاجتماعية بالسفر والتنقل مما ينعكس ذلك
على انفصال الفرد عن محبوبه، يجعله مهياً للشعور بالوحدة النفسية
٥. الهامشية الاجتماعية: تنتج الهامشية الاجتماعية عن الرفض الحقيقي أو
المدرک لوجود الفرد في جماعة ما من الأسباب المساهمة في شعور الفرد
بالوحدة النفسية

وجهة النظر التفاعلية: يفترض WEISS نوعين من الوحدة:

- (a) الوحدة العاطفية: تنتج عن غياب التواصل القوي الودود متمثلاً في المحب أو
الزوج يشعر الفرد الوحيد بشعور قريب من قلق الانفصال عند الطفل
- (b) الوحدة الاجتماعية: هي استجابة لغياب الصداقة ذات المعنى أو الشعور
بالترايط ويعاني الشخص الوحيد اجتماعياً من الملل كونه على الهامش
اجتماعياً

يرجع هذا الاتجاه التفاعلي الوحدة النفسية من بينهم ويس إلى محددین هما:

- الوحدة النفسية ليست بسبب العوامل الشخصية أو العوامل الموقفية بل هي نتاج
التأثير التفاعلي لتلك العوامل (العوامل الشخصية 'العوامل الموقفية')
- الوحدة النفسية تنشأ عندما تكون تفاعلات الفرد الاجتماعية غير كاملة لكنه يعطي
اهتماماً أكبر للعوامل الموقفية
- وقد حدد ويس ستة استعدادات اجتماعية تتدرج تحت مقدار العلاقات الاجتماعية
المشعبة لدى الفرد هي:

١. الاتصال: يستمد من خلال العلاقات التي يشعر خلالها الفرد بالأمن والمودة
والألفة مع الآخرين
٢. التكامل الاجتماعي: يتحقق من خلال الاهتمامات والعلاقات الاجتماعية
المشتركة

٣. **فرصة العطاء:** من خلال العلاقات الاجتماعية التي يشير فيها الفرد بالمسؤولية تجاه فرد آخر
٤. **إعادة تأكيد القيمة:** يستمد من خلال العلاقات التي تكون فيها مهارات الفرد موضع التقدير
٥. **إقران الثقة:** ويستمد من قدرة الفرد على المساعدة الغير لأي شخص وتحت أي ظرف
٦. **التوجيه:** يستمد من علاقات بأفراد محل ثقة يسعون إلى تقديم النصيحة والمساعدة للآخرين
- إن لكل نوع من هذه الاستعدادات مصدر تمنع الوحدة. كما يؤكد ويس بأن أي نقص في هذه الاستعدادات يؤدي إلى الضيق النفسي والألم (سهام وغنيمه ٢٠١٥ ص ٥٦)

1001	1479	1331	49	27
131	1111	1703	09	07
1000	1271	0120	90	71
403	0.01	115	11	39
1.00	1471	10.1	40	33
077	17..	97.	03	0.
197	1.00	001	10	40
109	1097	970	07	47
001	1097	107	01	47
17..	00.0	190.	0.	01
131	9..	17.	09	4.
000	1000	00.	10	41
1770	700	1.00.	00	00
007	0117	117	17	07
0..	1770	10.	0.	00
11974	07900	17710	0.1	70.

$$= \frac{(0.1 \times 70) - (17710 \times 10)}{\sqrt{(0.1)^2 - (11974 \times 10) \times (70) - (07900 \times 10)}}$$

$$= \frac{09.}{\sqrt{118700 \times 1901.}} = \frac{09.}{\sqrt{17.11 - 19800 \times 1100. - 0.791.}}$$

علاوة
طردية
نسبة

$$= \frac{09.}{191.707} = \frac{09.}{\sqrt{470.0000.}}$$

الفصل الخامس: عرض النتائج وتفسيرها:

السؤال الرئيسي: هل هناك علاقة بين الاحتراق النفسي والوحدة النفسية لدى عينة من طلاب الارشاد في جامعة إدلب اعتمادا على معامل ارتباط بيرسون توصل اليه الباحث الى بلع معامل الارتباط (0.030) وهي علاقة طردية ضعيفة ويعني كلما ازداد الاحتراق النفسي ازدادت الوحدة النفسية لدى العينة بنسبة ضعيفة ويفسر الباحث هذه العلاقة الطردية الموجبة بين الاحتراق النفسي والوحدة النفسية لدى عينة من طلاب الارشاد في جامعة إدلب إلى أن الاحتراق النفسي ظاهرة واسعة ومنتشرة ويتعرض لها نسبة كبيرة من العاملين مما يزيد من شعورهم بالاستنزاف والقلق الدائم ويزيد من حدة انفعالاتهم مما يؤثر على صحتهم النفسية وهذا الشعور بدوره يؤدي الى شعور الفرد بأنه شخص غير مفهوم ولا يوجد من يقدر ويفهم هذا العناء الذي يقوم به الفرد ويؤثر على علاقات الفرد بشكل عام وهو بدوره يؤدي الى شعور الفرد بالوحدة النفسية وقد اتفقت هذه النتيجة مع الفرضية التي وضعها الباحث.

المراجع

- ❖ العلوي (٢٠١٣) التشوهات المعرفية وعلاقتها بالاكئاب والشعور بالوحدة النفسية لدى طلبة المرحلة الإعدادية _ جامعة كربلاء _ العراق
- ❖ مخلوف سعاد (٢٠١٢) الدعاء وعلاقته بمستوى الاحتراق النفسي لدى الجراح _ جامعة منتوري قسنطينة الجزائر
- ❖ الشيوخ لميعة (٢٠١١) الاحتراق النفسي لدى المعلمة وعلاقته بالاتجاه نحو مهنة التعليم _ الاكاديمية العربية المفتوحة بالدنمارك
- ❖ أبو مسعود سماهر (٢٠١٠) ظاهرة الاحتراق الوظيفي لدى الموظفين الإداريين العاملين في وزارة التربية والتعليم العالي بقطاع غزة _ الجامعة الإسلامية

- ❖ عابد وفاء (٢٠٠٨) الوحدة النفسية لدى زوجات الشهداء في ضوء بعض المتغيرات النفسية . الجامعة الإسلامية ، غزة
- ❖ الزهراني نوال (٢٠٠٧) الاحتراق النفسي وعلاقته ببعض سمات الشخصية لدى العاملات مع ذوي الاحتياجات الخاصة ، جامعة أم القرى _ السعودية

الملاحق

مقياس الوحدة النفسية لراسل

الرقم	العبارات	دائماً	أحياناً	نادراً	أبداً
١	أشعر بأنني على وفاق مع المحيطين بي				
٢	أشعر بأنني وحيد في هذه الدنيا				
٣	أشعر بأنني عضو في جماعة				
٤	أشعر بأنني لم أعد قريب من أحد				
٥	لا تدوم علاقتي بأحد لفترة طويلة				
٦	لا يشاركني من حولي اهتماماتي وأفكاري				
٧	أشعر بأنني مهمل ممن حولي				
٨	علاقتي الاجتماعية سطحية				
٩	لا أحد يعرفني جيداً				
١٠	أشعر بأنني معزول عن الآخرين				
١١	أشعر بأنني مخلوق تعس لأنني منسحب				
١٢	أشعر بأن الناس يحيطون بي لكنهم بعيدين عني				
١٣	أجد صعوبة في الحديث مع الغرباء				
١٤	ليس هناك شخص يمكنني أن اميل اليه				

				أشعر بأن هناك آخرين يفهموني جيدا	١٥
				أشعر بالخجل	١٦
				أشعر بأن هناك من أستطيع التحدث معه	١٧
				أشعر بأن هناك من أستطيع ان ألجأ اليه عندما أريد	١٨
				أشعر بانني أشارك الناس في أشياء عديدة	١٩
				أشعر بأنني افتقد الصحبة	٢٠

مقياس الاحترق الوظيفي لماسلاك

البعد	الفقرات	موافق بشدة	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق بشدة
الاجهاد الانفعالي	١. أشعر بأنني استنزفت عاطفيا					
	٢. أشعر باستنفاد طاقتي في نهاية اليوم الذي أقضيه في عملي					
	أشعر بالإرهاق حينما أصحوا في الصباح لمواجهة يوم عمل آخر					
	التعامل مع الناس طوال اليوم يسبب لي التوتر					
	أشعر بالضجر والملل بسبب عملي					
	أشعر بالإحباط في عملي					
	أشعر بأنني أبذل جل جهدي في عملي					
	التعامل مع الناس يشكل ضغطا كبيرا علي					
	أشعر بالاختناق وقرب النهاية					
عدم الانسانية	أشعر بأنني أعامل بعض فئات المراجعين وكأنهم جمادات لا حياة فيها					

				أصبحت شخصا قاسيا على الناس منذ بدأت هذا العمل	الإنتاج الشخصي
				أشعر بالقلق في أن يسبب هذا العمل لي قساوة وتبلدا في مشاعري	
				انني في الواقع لا أعبأ بما يحدث للآخرين	
				أشعر أن المراجعين يلومونني على بعض المشاكل التي اعاني منها	
				أستطيع أن أفهم كيف يشعر المراجعون تجاه مهنتي	
				أشعر أنني من خلال عملي أؤثر إيجابا في حياة الآخرين	
				أشعر بالنشاط والحيوية	
				استطيع وبسهولة تهيئة الجو المناسب لأداء عملي على أكمل وجه	
				أشعر بالابتهاج من خلال عملي وتعاملي مع المراجعين	
				في عملي أتعامل بهدوء تام مع المشاكل النفسية	
				حققت أشياء كثيرة جديرة بالتقدير في هذا العمل	