



جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم العلوم الاجتماعية

شعبة علم النفس

مذكرة لنيل شهادة الماستر في علم النفس

تخصص: علم النفس العيادي



## الاحترق النفسي وتأثيره على الصحة النفسية لدى الممرضين

دراسة عيادية لثلاث حالات بمستشفى بلطرش العجال - مستغانم -

مقدمة و مناقشة من طرف

الطالبة (ة): ريغي نور الهدى

### لجنة المناقشة

اللقب و الاسم	الرتبة	الصفة
أ.د. بلعباس نادية	أستاذة التعليم العالي	رئيسة
د. بملوكة شهيناز	أستاذة محاضرة "أ"	مشرفة ومقررة
د. صافا أمينة	أستاذة محاضرة "أ"	مناقشة

السنة الجامعية 2023/ 2024

إمضاء المشرف بعد الإطلاع على التصحيحات

تاريخ الإيداع:

04/07/2024

توقيع  
شعبة علم النفس  
العلوم الاجتماعية



جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -



كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم العلوم الاجتماعية

شعبة علم النفس

مذكرة لنيل شهادة الماستر في علم النفس

تخصص: علم النفس العيادي

## الاحتراق النفسي وتأثيره على الصحة النفسية لدى الممرضين

دراسة عيادية لثلاث حالات بمستشفى بلطرش العجال - مستغانم -

مقدمة و مناقشة من طرف

الطالبة (ة): ريغي نور الهدى

لجنة المناقشة

اللقب و الاسم	الرتبة	الصفة
أ.د. بلعباس نادية	أستاذة التعليم العالي	رئيسة
د. بملوكة شهيناز	أستاذة محاضرة "أ"	مشرفة ومقررة
د. صافا أمينة	أستاذة محاضرة "أ"	مناقشة

السنة الجامعية 2023 / 2024



فهرس

المحتويات

الإهداء	أ.....
التشكر	ب.....
ملخص الدراسة	ت.....
المقدمة :	1.....

### الفصل الأول: المدخل العام للدراسة

1- إشكالية الدراسة:	6.....
2- فرضيات الدراسة :	8.....
3- دواعي اختيار موضوع الدراسة :	8.....
4- أهمية الدراسة:	8.....
5- اهداف الدراسة :	9.....
6- المفاهيم الإجرائية :	9.....
7- الدراسات السابقة :	10.....
8- التعقيب:	11.....

### الفصل الثاني: الاحتراق النفسي

تمهيد :	15.....
مفهوم الاحتراق النفسي :	15.....
2- اعراض الاحتراق النفسي :	17.....
3 _ النظريات المفسرة للاحتراق النفسي :	19.....
4_ أسباب الاحتراق النفسي :	20.....
5_ مراحل الاحتراق النفسي :	22.....
6_ مستويات الاحتراق النفسي:	24.....

## فهرس المحتويات

24 ..... خلاصة : .

### الفصل الثالث: الصحة النفسية

27 ..... تمهيد:

27 ..... 1\_ مفهوم الصحة النفسية :

29 ..... 2\_ أهمية الصحة النفسية :

30 ..... 3\_ مستويات الصحة النفسية :

31 ..... 4\_ النظريات المفسرة للصحة النفسية :

33 ..... 5\_ مناهج الصحة النفسية :

35 ..... 6\_ اهداف الصحة النفسية :

36 ..... خلاصة الفصل:

### الفصل الرابع : التمريض

39 ..... تمهيد :

39 ..... 1- مفهوم التمريض:

41 ..... 2\_ مهام و مسؤوليات الممرض :

42 ..... 3\_ اهداف التمريض :

42 ..... 4\_ اعباء مهنة التمريض :

44 ..... 5\_ أسس التمريض :

44 ..... خلاصة الفصل :

### الجانب التطبيقي: الاجراءات المنهجية للدراسة

46 ..... تمهيد :

46 ..... أولاً: الدراسة الاستطلاعية :

46 ..... أ- أهداف الدراسة :

46 ..... ب- نتائج الدراسة الاستطلاعية :

## فهرس المحتويات

ج-حدودها :	47
ثانيا.الدراسة الاساسية :	47
أ -حدود الدراسة :	47
ب-حالات الدراسة :	48
د_ منهج الدراسة :	48
ج_ أدوات الدراسة :	49
خلاصة :	53

### الفصل السادس: عرض النتائج و مناقشة الفرضيات

اولا : عرض الحالات	55
عرض و تحليل نتائج الحالات :	55
مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات:	75
مناقشة الفرضية الجزئية الاولى:	75
مناقشة الفرضية الثانية :	75
الخاتمة :	78
قائمة المصادر و المراجع	81
الملاحق	87

## قائمة الجداول

---

الصفحة	العنوان	رقم الجدول
51	يوضح بدائل مقياس الاحتراق النفسي .	الجدول رقم 01
52	تصنيف مستويات الاحتراق النفسي	الجدول رقم 02
56	سير المقابلات للحالة الاولى .	الجدول رقم 03
63	يوضح سير المقابلات مع الحالة الثانية	الجدول رقم 04

## الإهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

اهدي هذا البحث المتواضع الى الذي لا تطيب اللحظات الا بذكره وشكره هو  
الله عز وجل وان يجد القبول والنجاح في إتمام هذا العمل المتواضع.

الى ملاكي الطاهر وقوتي بعد الله، داعمتي الأولى والأبدية "أمي"، اهديك هذا  
الانجاز الذي لولا تضحياتك انت و " ابي " لما كان لي وجود، ممتنة لأن الله  
قد اصطفاكم لي من البشر يا خير السند والعض.

وكل الشكر الى استاذتي الفاضلة "بلملوكة شهيناز" على توجيهاتها الدقيقة  
ومساعدتها.

والي كل رفيقتي في الدفعة.

ريغي نور الهدى



## التشكر

بسم الله الرحمن الرحيم

{وَمَا أوتِيتُمْ مِنَ الْعِلْمِ إِلَّا قَلِيلًا}

صدق الله العظيم

الحمد لله الذي وفقنا في إنجاز هذا البحث والذي نحمده ونشكره،

يا رب لك الحمد حتى ترضى ولك الحمد إذا رضيت ولك الحمد بعد الرضا

أشكر أمي العزيزة و أبي العزيز على تعليمي من بعيد او من قريب، وعلى كل مجهودهما ، وعلى كل دعمهم المادي و المعنوي .

كما أتقدم بأعز شكري الى الأستاذة المشرفة "بلملوكة شهيناز " لما بذلتيه من أجلي ولا يمكن ان اعبر عن مدى تقديري واحترامي لك، رزقك الله الصحة والعافية

والشكر الخاص للأخصائية النفسانية أستاذة "داود فاطيمة " الذي أشرفت على تربصي بمستشفى عين تادلس والتي ساهمت في اكتسابي للخبرة في الميدان

كما أتقدم بشكر لصديقتي حنان و حفصة التي ساعدتني على إنجاز البحث، ولى زميلتي سارة . و نور الهدى و زملائي يحيى و سيداحمد ، وتشجيعهم وتحفيزهم في طيلة مشواري

. كما أشكر كل من ساعدني في بحثي حتى ولو بابتسامة

تقبلوا منا فائق الاحترام

## ملخص الدراسة

### ملخص الدراسة باللغة العربية:

هدفت الدراسة الحالية الى التعرف على مستوى الاحتراق النفسي وتأثيره على الصحة النفسية لدى الممرضين في مستشفى " بلطرش العجال " المتواجدة بعين تادلس " مستغانم ". بابعاده الثلاثة : الاجهاد النفسي ، تبدل المشاعر ، نقص الشعور بالانجاز واذا كان المستوى " مرتفع ، متوسط ، منخفض " و لتحقيق هذا الهدف تم الاعتماد على المنهج العيادي القائم على دراسة الحالة ، واستخدمت كاداة لجمع البيانات : مقياس الاحتراق النفسي والمقابلة العيادية نصف الموجهة مع الحالات الثلاثة التي تنحصر أعمارهم بين 30 و 35 سنة .

ومن اجل التاكيد من صحة فرضيات الدراسة توصلنا الى النتائج الحالية:

- يؤثر الاحتراق النفسي على الصحة النفسية لدى الممرضين.
- كلما ارتفع عامل السن ارتفعت معه نسبة الاحتراق النفسي.

### الكلمات المفتاحية:

الاحتراق النفسي\_الصحة النفسية\_الممرضين.

### Study summary :

The current study aimed to identify the level of psychological burnout and its impact on the mental health of nurses at the baltrash al-ajal hospital located in ain taddles. mostaganem its three dimensions include psychological stress dulled feeling and lack of a sense of accomplishment. if the level was high, medium, low, to achieve this goal, the clinical approach based on the case

study was relied upon, and used as a tool for collecting data: the burnout scale and the semi\_directed clinical interview with the three cases whose ages were between 30 and 35 years.

In order to verify the validity of the study hypotheses, we arrived at the current results: burnout affects the mental health of nurses.

The higher the age factor, the higher the rate of psychological burnout.

Key words: burnout, mental health, nurses.



لقد شهدت المجتمعات الإنسانية تغييرات سريعة ومتنوعة جعلت الكثير من الافراد يعانون من الضغط النفسي ، وبتزايد شدة هذه الضغوط يعاني بعضهم من الاحتراق النفسي مما ياثّر على صحتهم النفسية وهذا ما يجعلهم يشعرون بالتعب والانهك والإرهاق الجسمي وكثرة التذمر والشكوى ، وهذه الحالات يصل اليها الناس خاصة من يتعرضون للضغط بشكل مستمر فتتولد لهم أفكار سلبية عن الذات ويظهر هذا اكثرا عندا الافراد خاصة الممرضين بصفة مباشرة مع الناس ، بتكريس انفسهم لخدمة ورعاية المرضى و مساعدتهم استرداد صحتهم ، وتأهيلهم للاعتماد على انفسهم.

وكذلك تعتبر الصحة النفسية جوهرًا أساسيًا في لتكوين شخصية الفرد ، في تظهر من خلال عدة أساليب ووسائل يتم من خلالها الحفاظ على صحة الانسان النفسية للوصول الى طريقة جيدة للتعامل مع مختلف المشكلات التي تواجه الفرد وقدرته على إيجاد حلول ذكية لهذه المشكلات ، والتعبير عن انفعالاته ومختلف رغباته باتزان ، ويمكن الاستدلال على الصحة النفسية للفرد من خلال تصرفاته و سلوكياته الظاهرة خلال مواقف مختلفة خاصة الممرض فتعتبر مهنة التمريض من المهن التي يتعرض افرادها للكثير من الأعباء والمتاعب ، وذلك كونها من المهن المساعدة الاجتماعية ، كذلك بسبب طبيعة الافراد الذين يعملون معهم ونوعية الحالات النفسية التي يكونون فيها ، وان مزاولتهم لهذه المهنة تؤدي بهم الى ضغط نفسي مستمر يصل الى حد الاحتراق النفسي الذي يظهر في شكل فقدان الممرض للاهتمام بعمله ، اذ ينتابه شعور التشاؤم وتبليد المشاعر واللامبالاة وقلة الدافعية ، وفقدان القدرة على الابتكار والابداع في مجال التمريض .

## المقدمة

وسيتم تسليط الضوء في الدراسة الحالية على ظاهرة الاحتراق النفسي وتأثيره على الصحة النفسية لدى الممرض ، نظرا لآثاره السلبية من الانهك والتعب نتيجة متطلبات العمل التي تفوق الفرد على تحملها ، وقد قسمت الدراسة الى جانبين جانبي نظري وجانب تطبيقي ، يشمل الجانب النظري فصلين وهي :

**الفصل الأول :** تم فيه تحديد إشكالية الدراسة وطرح التساؤل العام ، فرضية الدراسة كما تم توضيح أهمية الدراسة وأهدافها ، وتحديد المصطلحات الإجرائية ، واستعراض الدراسات السابقة والتعقيب عليها .

**اما الفصل الثاني :** يضم هذا الفصل الاحتراق النفسي والصحة النفسية والتمريض من خلال ثلاث مباحث تتناول المبحث الأول : تعريف الاحتراق النفسي واعراضه والنظريات المفسرة له واسبابه ومراحله و المستويات اما المبحث الثاني : يتضمن تعريف الصحة النفسية وأهمية الصحة النفسية ومستويات الصحة النفسية و النظريات المفسرة لها ومناهج الصحة النفسية والأهداف .

**اما المبحث الثالث :** فتضمن مفهوم التمريض ومهام ومسؤوليات الممرض واهداف التمريض وأعباء مهنة التمريض وأسس التمريض .

**اما الجانب التطبيقي للمبحث فقد احتوى فصلين على النحو التالي :**

**فصل الثالث :** تم التطرق فيه الى الدراسة الاستطلاعية ثم منهج الدراسة ، وحالات الدراسة بالإضافة الى أدوات البحث المستعملة من اجل جمع البيانات المتمثلة في مقياس ماسلاش لقياس الاحتراق النفسي والمقابلة نصف الموجهة لاستكمال بعض البيانات في نطاق حياة وعمل الممرض .

**الفصل الرابع :** يتضمن هذا الفصل عرض وتحليل الحالات ومناقشة النتائج على ضوء الفرضية .



# الجانب النظري

A decorative frame with intricate black scrollwork and floral patterns, surrounding the central text.

الفصل الأول: المدخل

العام للدراسة



## الفصل الأول: المدخل العام للدراسة

1- إشكالية الدراسة.

2- فرضيات الدراسة.

3- دواعي اختيار موضوع الدراسة.

4- أهمية الدراسة.

5- أهداف الدراسة.

6- التعاريف الإجرائية لمصطلحات الدراسة.

7\_ الدراسات السابقة

ان حياة الفرد تكاد لا تخلو من الضغوطات الملازمة لها، وهذا ما أدى الى الازمات والمشكلات و الاضطرابات النفسية التي يتعرض لها الانسان. وهذا بسبب المواقف الضاغطة والقلق وعدم الاستقرار غير ان زيادة الضغوط النفسية عن الحد المناسب قد تقضي الى مشاكل يصعب حلها ولها اثار سلبية على الصحة العقلية والبدنية كما ان تفاقمها يؤدي الى حدوث الاحتراق النفسي ومن هذا المنطلق فان الاحتراق النفسي يعتبر من اخطر المراحل. التي يمكن ان يصل اليه الشخص ، كما انه ينشا نتيجة كثرة هذه الضغوط وعدم التوافق معها بطريقة مناسبة . وعرفته ماسلاش و جاكسون 1981 بانه تناذر نفسي يتمثل في الاجهاد الانفعالي، تبدل المشاعر ونقص الشعور بالانجاز الشخصي من خلال الإحساس بعدم الرضا عند إنجازه في المجال المهني والتي يمكن ان تحدث لدى الافراد الذين يقومون باعمال تقضي طبيعة تعاملهم مع الاخرين (بن درف مكي 2019 ص 169)

وهو درجة التعب والإرهاق الجسدي والنفسي التي يعاني منها الشخص. مما يترتب عن هذا الاحتراق النفسي وتدهور الصحة النفسية لدى الممرضين ، وكذلك انتشر الاهتمام بالصحة النفسية بعد الحرب العالمية الثانية وكان لمنظمة الصحة النفسية دور هام في تحديد مفاهيم الصحة النفسية ورعايتها وهي مهمة جدا للفرد. تؤدي الى تحقيق التوافق والانسجام والتكامل بين خصائص شخصية الفرد من جوانبها العقلية والانفعالية وكذلك تساهم في استثمار طاقاته المختلفة على اتم وجه بما يحقق أهدافه في الحياة و يجعله يشعر بكيانه ووجوده.

وتتفق اجلال سري 1990مع حامد زهران 1980 في رؤيته لمفهوم الصحة النفسية بانها حالة دائمة نسبيا يكون فيها الفرد متوافق نفسيا (شخصيا و انفعاليا و اجتماعيا أي مع نفسه و مع بيئته)و يشعر بالسعادة مع نفسه ومع الاخرين ويكون قادرا على تحقيقه ذاته واستغلال قدراته وإمكاناته الى اقصى حد ممكن ويكون

## الفصل الأول: المدخل العام للدراسة

قادرا على مواجهة مطالب الحياة وتكون شخصيته متكاملة سوية ويكون سلوكه عاديا و يكون حسن الخلق بحيث يعيش في سلامة وسلام .

ويذكر الباحث بان المهن التي تعمل على مساعدة الاخر والتي يقبونها بمهن المساعدة الاجتماعية، تولد ضغط مستمر قد يصل الى حد الاحتراق الناتج عن طبيعة المهنة والذي قد يحدث عندما لا يكون هناك توافق بين طبيعة العمل وطبيعة الفرد الذي ينخرط في أدائه ، وكلما زاد التباين بين هاتين البيئتين زاد الاحتراق النفسي الذي يواجه الموظف في مكان عمله .(نوار .حناشي 2015 ص 182 )

وتعد مهنة التمريض من بين انبل المهن الاجتماعية الإنسانية ذات المتطلبات الكثيرة والمهام المتعددة ان يكون العطاء فيها اكبر من الاخذ ، اذ تتجاوز مهام الممرض العناية بالمرضى بتقديم العلاج والعناية بحالتهم الصحية الى الإحساس بمعاناتهم والاهمهم وطمانتهم بكل عطف وحنان والتعامل أيضا مع مرافقيهم حيث اكدت دراسة فوزي ميهوبي (2013) على ان الممرضين يعانون من مستوى مرتفع ودال من الاحتراق النفسي وعلى ارتباط موجب ودال بين المناخ التنظيمي والاحتراق النفسي . وفي ذات السياق توصلت دراسة (راداري ، و اخرون ، 1993 ) ان 20% الى 40% من المعالجين هم في حالة احتراق نفسي ، 25% من ممرضات المستشفيات العمة باختلاف المصالحات يعانون في عملهن ، 56% منهن رغبت مؤخرا في التخلي عن عملهن و 80% منهن لا يزلن متحفزات جدا لما يقمن به .(ميهوبي . 2013 . ص 18 )

### التساؤل العام

هل يؤثر الاحتراق النفسي على الصحة النفسية لدى الممرضين ؟

### تساؤلات فرعية:

هل الاحتراق النفسي ياثّر على الصحة النفسية ؟

هل مستوى الاحتراق النفسي لدى الممرضين (مرتفع ،متوسط ،منخفض)؟

**الفرضية العامة :**

يؤثر الاحتراق النفسي على الصحة النفسية لدى الممرضين

**2-فرضيات الدراسة :**

يؤثر الاحتراق النفسي على الصحة النفسية .

يختلف مستوى الاحتراق النفسي لدى الممرضين (متوسط ، منخفض ، مرتفع ) .

**3-دواعي اختيار موضوع الدراسة :**

1 اهتمام الباحثة بالجوانب النفسية لعينة الدراسة.

2 الرغبة الشخصية في خوض مثل هذه الموضوعات وتحديد مستويات الاحتراق النفسي لدى

الممرضين

3 نقص الدراسات المتعلقة بالاحتراق النفسي وبالصحة النفسية.

**4-أهمية الدراسة:**

تحديد نوع العلاقة بين الاحتراق النفسي والصحة النفسية لدى الممرضين والاستفادة من نتائج

البحث الحالي من اجل الحد من ظاهرة الاحتراق النفسي والمحافظة على الصحة النفسية لدى الممرضين

كما ان البحث الحالي سيوضح أسباب تأثير الاحتراق النفسي على الصحة النفسية ، لذا سوف يكون باذن

الله البحث الأول الذي سيتطرق لهذا الجانب بشكل معمق .

### 5-اهداف الدراسة :

ان هدف كل دراسة هو الوصول الى تحقيق النتائج المرجوة والمتمثلة في التوصل الى الإجابة عن التساؤل المطروح ويمكن تلخيص اهداف هذه الدراسة فيما يلي :

- 1\_تهدف هذه الدراسة الى التعرف على مستوى الاحتراق النفسي لدى الممرضين .
- 2\_الكشف عن مستوى لاحتراق النفسي عند الممرضين وذلك من خلال استجابتهم على مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي .
- 3\_السعي الى معرفة اذا كان مستوى الاحتراق النفسي يؤثر على الممرض .
- 4\_ دراسة الجانب النفسي لدى الممرض .

### 6-المفاهيم الإجرائية :

**الاحتراق النفسي:** وتقصده الباحثة هو حالة من التعب والاجهاد العقلي والجسدي والانفعالي يتميز بالتعب المستمر والياس، والعجز وتطوير مفهوم ذات سلبي واتجاهات سلبية نحو العمل والحياة و الناس .

**الصحة النفسية :** وتقصدها الباحثة هي تمتع الفرد بالصفات الإيجابية مع بيئته الاجتماعية وخلوه من الصفات السلبية والاعراض المرضية التي تعيق توافقه .

**الممرضين :** وتقصدهم الباحثة الممرضين العاملين في القطاع الصحي وبالضبط بالمؤسسات الاستش فائية والذين يقومون برعاية المرضى .

### 7- الدراسات السابقة :

دراسة طايبي نعيمة (2013) بعنوان :علاقة الاحتراق النفسي ببعض الامراض النفسية و الجسدية لدى الممرضين ( الجزائر).

هدفت هذه الدراسة الى :الكشف عن مستويات الاحتراق النفسي التي يخبرها الممرضين ، وكذلك علاقة الاحتراق النفسي بالضغط النفسي المدرك للاعراض السيكوسوماتية والاكتئاب والكشف عن وجود اختلاف في مستويات الاحتراق النفسي للممرضين باختلاف اساليب المواجهة لدى عينة متكونة من (277) ممرض وممرضة في مؤسسات صحية بالجزائر العاصمة ، باتباع المنهج الوصفي ، وتطبيق مقياس الاحتراق النفسي ،ومقياس الضغط المدرك ، ومقياس استراتيجيات المواجهة ومقياس الاعراض السيكوسوماتية ، ومقياس الاكتئاب ، وقد اظهرت نتائج الدراسة : معاناة الممرضين من مستويات متفاوتة من الاحتراق النفسي ، ووجود اختلاف في مستويات الاحتراق النفسي للممرضين باختلاف اساليب المواجهة لديهم .

دراسة “ لبلاطة كاميليا “ 2020 بعنوان “ الاحتراق النفسي لدى القابلات المناوبات ليلا “

هدفت هذه الدراسة الى التحقق مما اذا كانت القابلات المناوبات ليلا يعانون من الاحتراق النفسي، و اعتمدت الطالبات على مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي. ونلخص الى ان القابلات يعانون من مستوى عالي من عدم الحساسية، وهو ما ساهمت فيه سنوات ممارسة المهنة الطويلة والخبرة للقابلات.

### دراسة اجنبية:

كان عنوانها الاحتراق النفسي لدى الاطباء تكونت عينة الدراسة من 490 طبيب، هدفت الدراسة الى دراسة ظاهرة الاحتراق النفسي لدى الاطباء.(حاج سعيد،2016، ص15)

### دراسة اجنبية حول الصحة النفسية:

دراسة اجراها كوليس و بيبي 1997 بعنوان "الذنب و علاقته بالصحة النفسية و العلاقات الاجتماعية و التدخين" هدفت الى التعرف على العلاقات الاجتماعية والتدين، و هدفت الى التعرف على العلاقة بين الشعور بالذنب من ناحية الصحة النفسية.

كما ان الدراسة المحلية ل "ايمان صولي 2014" على المناخ الاسري و علاقته بالصحة النفسية هدفت لى الكشف عن العلاقة بين المناخ المدرسي و الصحة النفسية و معرفة الفروق في مستوى الصحة النفس يتعزى لمتغير الجنس، تمثلت على عينة قوامها 976 تلميذ و تلميذة في مدينة ورقلة اعتمدت على استخدام استبيان المناخ الاسري من اعدادها و اخر للصحة النفسية من اعداد "مروان عبد الله دياب"، وتوصلت الى النتائج التالية وهي وجود علاقة بين المناخ المدرسي والصحة النفسية ، عدم وجود فروق ذات احصائية لمتغير الجنس في الصحة النفسية، عدم وجود فروق في التخصص.

### 8-التعقيب:

الدراسات تختلف حسب اهدافها فقد هدفت بعض الدراسات الى الكشف عن مستوى الاحتراق لدى الممرضات مثل دراسة طايبي نعيمة 2013 وكذلك دراسة كاميليا التي هدفت الى معرفة اذا كانت القابلات المناوبات ليلا يعانين من الاحتراق . وكذلك الدراسات التي هدفت الى الكشف عن علاقة المناخ المدرسي بالصحة النفسية "ايمان صولي 2014".

فاستنادا لما سبق فان هذه الدراسة تشترك و تختلف مع الدراسات التي سبقتها في الكثير من الجوانب، و يظهر ذلك من خلال توافق الدراسات في المنهج المعتمد وهو المنهج الوصفي، وكذلك من حيث الأهداف فنجد ان اغلب الدراسات تهدف الى معرفة اذا كان الاحتراق يؤثر على الصحة النفسية لدى المريض ام لا.

## الفصل الأول: المدخل العام للدراسة

---

اما الاختلاف فكان من ناحية العينة ، ومن ناحية النتائج كذلك نرى ان هنالك فروق و اختلفت باختلاف الاهداف والعينة ومكان الدراسة وادوات المنهج.

و في الاخير يمكننا القول بان الدراسات السابقة كانت بمثابة حلقة وصل بين نتائج الدراسة الحالية ورجعها لها.



# الفصل الثاني: الاحتراق

## النفسي

## الفصل الثاني: الاحتراق النفسي

تمهيد

1. مفهوم الاحتراق النفسي
2. اعراض الاحتراق النفسي
3. النظريات المفسرة للاحتراق النفسي
4. أسباب الاحتراق النفسي
5. مراحل الاحتراق النفسي
6. مستويات الاحتراق النفسي .

خلاصة الفصل.

### تمهيد :

يعتبر موضوع الاحتراق النفسي من المواضيع الأكثر اهتماما في الاتجاهات العلمية و النفسية و الاجتماعية وهذا نظرا لارتباطه بالصحة النفسية للفرد وهذا بتأثيره السلبي على حياته الخاصة وحياته المهنية ، ولهذا يصبح تحقيقه لاهدافه مستحيلة مما يترتب عنها الفشل . وبذلك يقع الفرد تحت وطأة الضغط النفسي والذي يتحول للاحتراق النفسي بعد تراكمه ، ويظهر على شكل إحساس بالعجز و القصور عن تاديه الوظيفة ، فسنحاول في هذا الفصل الى التطرق للاحتراق النفسي من كل الجوانب .

### مفهوم الاحتراق النفسي :

يعتبر الاحتراق النفسي من المفاهيم الحديثة نسبيا ، ولتحديد هذا المهوم يجب ان نستعرض الباحثين كل حسب موقعه العلمي وانتمائه الفكري ، ويعتبر فرويد بينجر اول من استخدم هذا المصطلح في أوائل السبعينات للإشارة الى استجابات الجسمية والانفعالية لضغوط العمل لدى العاملين في المهن الإنسانية و منها مهنة التدريس الذين يرهقون انفسهم في السعي لتحقيق اهداف صعبة .(بوشكاره مريم ، بومعزة صابرينه ،2022، ص 47)

كما يذكر السمادوني 1995 تعريف ماسلاش 1977 للاحتراق النفسي بانه حالة نفسية تتميز بمجموعة من لصفات السلبية مثل التوتر وعدم الاستقرار ، والميل للعزلة وأيضا بالاتجاهات السالبة نحو العملو الزملاء كما يذكر أيضا تعريف جاكسون 1984 بانه ارهاق انفعالي وجسماني وسخط على الذات ، و على الاخرين وأيضا العمل مع فقدان الحماس والكسل والتبلى ونقص الإنتاجية . (نوال بن عثمان ، احمد الزهراني ، 2008 ، ص 22)

## الفصل الثاني: الاحتراق النفسي

يعرف كيريماكو بأنه مؤشرات سلوكية ناتجة عن الضغط النفسي الذي يتعرض له الفرد اثناء العمل لفترة طويلة. (احمد محمد، 2007، ص 22)

وقد حدد كافري الاحتراق النفسي بأنه استجابة للاجهاد الانفعالي المزمن ويظهر من خلال ثلاثة ابعاد هي:

- الاستنزاف الانفعالي والبدني.
- انخفاض الإنجاز.
- تبدل المشاعر .

تعريف بينيست وارونصون 1983 الاحتراق النفسي هو حالة من الاجهاد البدني والذهني والعصبي و الانفعالي وهي حالة تحدث نتيجة الاتصال المباشر مع الناس والتفاعل معهم لفترة طويلة في المواقف تتطلب بذل مجهود انفعالي مضاعف في فترة طويلة ( 1989 ) هو عبارة عن استجابة انفعالية للقلق الدائم اين تنقص بالتدريج مع مرور الوقت الموارد الطاقوية للفرد وتظهر لوضوح في الاجهاد الانفعالي ، التعب الجسمي والاعياء المعرفي ومن خلال هذه التعريفات نلاحظ بعض التداخل والخلط بين مصطلح الاحتراق النفسي وبعض المصطلحات الأخرى مثل " الانهاك ، الاجهاد ، الاستنزاف ، الاستنفاد ، التعب ، والاعياء وهذا راجع الى اختلاف الباحثين ضمن الدراسات العربية في ترجمة مصطلح "" لهذا فضل المختصون في علم النفس استخدام مصطلح الاحتراق النفسي انطلاقا من الترجمة الإنجليزية . shirom. تعريف (ملال خديجة، 2010، ص 30 )

### 2- اعراض الاحتراق النفسي :

#### 2\_1 الاعراض الفيزيولوجية الجسمية :

وتشمل ارتفاع ضغط الدم والألم في الظهر والانهاك الشديد يفقد الفرد حماسه ونشاطه يتحول الشعور بالانهاك الى مرض حقيقي ، كما ان الإحساس بالتعب يؤدي الى صداع مستمر وشديد وضعف عام في الجسم مما ينتج عنها خلل في بعض أجهزة الجسم ، ومن ثم التأثير على سير حياته .  
(محمد خميس ، بوعافية ، 2017 ، ص 9 )

#### 2\_2 الاعراض الروحية :

عندما يصل الاحتراق النفسي لمرحلة الناية فان الانا تصبح مهددة من كل شيء تقريبا ، وتصبح اعراض الضغط الجسدية منتظمة وتضيع العلاقات بالنفس متدنية ، وكذلك تصبح فعالية العمل ضعيفة كما و تضيع العلاقات الاجتماعية بشكل كبير وتصبح الحاجة الى التعبير او الهرب من الواقع هي فكرة رئيسية التي تسيطر على تفكير الشخص ، وعندها لا يدرك الموظف سوى خيارات التقاعد و تغيير الوظيفة والعلاج النفسي والحزن والانتحار في بعض الأحيان .

يؤكد سيدكولاين والمشار اليه بانه يمكن ان نستدل على وجود الاحتراق النفسي بواسطة ثلاث مؤشرات او اعراض بارزة هي :

\_ شعور الفرد بالانهاك الجسمي والنفسي مما يؤدي الى شعور الفرد بفقدان الطاقة النفسية او المعنوية و ضعف الحيوية والنشاط وبالتالي الى فقدان الشعور بتقدير الذات .

\_ الاتجاه السلبي نحو العمل والفئة التي يقدم له الخدمة " طلاب ، مرضى ، مسترشدين " وفقدان الدافعية نحو العمل .

## الفصل الثاني: الاحتراق النفسي

\_ النظرة السلبية للذات والإحساس باليأس والعجز والفشل .(بوشكارة مريم ، بومعزة صابرينة 2022 ص 56)

### 3\_2 اعراض نفسية :

مثل فقدان الحماس ، عدم القابلية للعمل او القيام بالمسؤوليات والنفور من أنشطة الحياة المعتادة ، عدم الانسجام على المستوى الشخصي او مع الزملاء العمل .الشعور بالقلق والضيق والعدوانية عدم الصبر والعصبية سرعة الاستثارة كما تبدو على الشخص في هذه الحالة مظاهر التعب البدني والاجهاد الذي منعه من لقيام باي عمل . ( لبلاطة كاميليا ، 2020 ، ص 18 )

### 4\_2 اعراض سلوكية :

- \_ تدني مستوى الأداء .
- \_ اهمال المظهر العام للجسم .
- \_ عدم الاهتمام بالحياة الخاصة .
- \_ تجنب الحديث مع الزملاء .
- \_ مقاومة التغيير .

### 5\_2 اعراض انفعالية :

- \_ القلق المبالغ فيه اتجاه العمل .
- \_ عدم التحكم في الانفعالات .
- \_ الإحساس المتكرر الذنب .

## الفصل الثاني: الاحتراق النفسي

\_ الاستعمال المفرط للحيل الدفاعية لتجنب الآخرين .

\_ النظرة السلبية الى الآخرين والى الذات . ( احمد غرغوط ، 2023 ، ص 16 )

### 3 \_ النظريات المفسرة للاحتراق النفسي :

#### 1\_ 3 النظرية السلوكية :

يرى واضعوا هذه النظرية ان السلوك هو نتاج الظروف الفيزيقية والبيئة ولم تتجاهل هذه النظرة مشاعر واحاسيس الانسان مثلما لم تتجاهل العمليات العقلية الداخلية له مثل الإرادة والحرية والعقل وحسب السلوكيين فان الاحتراق النفسي هو حالة داخلية شأنه شأن القلق والغضب لهذا نجد ان النظرية السلوكية ترى ان الاحتراق النفسي هو نتيجة لعوامل بيئية واذا تم ضبط تلك العوامل فان 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 . ( بكري رمضان ، 2023 ، ص 7 )

#### 2\_ 3 نظرية التحليل النفسي :

فسرت نظرية التحليل النفسي الاحتراق النفسي على انه ناتج عن عملية ضغط الفرد على الانا لمدة طويلة وذلك مقابل الاهتمام بالعمل مما قد يمثل جهدا مستمرا لقدرات الفرد ، مع عدم قدرة الفرد على مواجهة تلك الضغوط بطريقة سوية ، اوانه ناتج عن عملية الكبت او الكف عن الرغبات غير المقبولة بل المتعارضة في مكونات الشخصية ، مما ينشا عن صراع بين تلك المكونات ينتهي في اقصى مراحلها الى الاحتراق النفسي او انه ناتج عن فقدان الانا المثل الأعلى لهي وحدث فجوة بين الانا والآخر الذي تعلق به . فقدان الفرد جانب المساندة التي كان ينتظرها كما انه يمكن استخدام بعض فنيات مدرسة التحليل النفسي لعلاج الاحتراق النفسي كالتنفيس الانفعالي . ( مدوري ، 2015 ، ص 42 )

### 3\_3 النظرية المعرفية :

تركز في تفسيرها للاحتراق النفسي على عدم وجود المعنى في حياة الفرد فحينما يفقد الفرد المعنى و المغزى من حياته فإنه يعاني نوعا من الفراغ الوجودي الذي يجعله يشعر بعدم أهمية حياته و يحرمه من التقدير الذي يشجعه على مواصلة حياته ، فلا يحقق أهدافه مما يعرضه للاحتراق النفسي لذلك فالعلاقة بين الاحتراق النفسي وعدم الإحساس بالمعنى علاقة تبادلية فهما وجهان لعملة واحدة ان جاز لنا القول ، ان الاحتراق النفسي يؤدي لفقدان المعنى من حياة الفرد كما ان فقدان المعنى يمكن ان يؤدي للاحتراق النفسي ومع هذا فلا يمكن الاقتصار على وجهة نظر واحدة ، ولكن يمكن الدمج بين تلك الآراء فنقول ان الاحتراق النفسي مرحلة متقدمة من الضغوط النفسية تنتج عن تفاعل سمات الفرد بعدم الراحة مع مراعاة استعداد الفرد للإصابة بالاحتراق النفسي فاذا تعرض الفرد لضغوط لا يتحملها سواء كانت ضغوط زيادة العبئ عليه او ضغوط قلة العبئ ، ولم يستطع التعامل معها بطريقة سوية فستقل كفاءته و يترتب عليه فلة الدعم المقدم له .

وكذلك قلة انتاجه مما يعرض الفرد للاحتراق النفسي بل قد يترك عمله ، او على اقل تقدير توحد النية لترك لعمل ان وجد عملا مناسباً غير عمله الحالي ، مما يبين الأثر الخطير للاحتراق النفسي على المجتمع كله . (بابا عمر ، جلام حليمة ، 2013، ص 28 ، 29 )

### 4\_ أسباب الاحتراق النفسي :

#### 1\_ 4 أسباب شخصية :

وهذا لاسباب تتضمن التأثيرات الشخصية التي تؤدي الى الإرهاق مثل الافراط في الالتزام ، ووضع توقعات غير واقعية وظيفية .



### 2\_4 أسباب خاصة بالفرد :

تتمثل في تلك الاضطرابات الجسمية للتراق النفسي المتمثلة في قلة النوم ، الصراع المتكرر ، و الاضطرابات في ضربات القلب .

زيادة التوتر والقلق والإحساس بالتعب وهذا بسبب زيادة حصر الاهتمام بالعمل ، مع محاولة تحقيق اهداف مهنية صعبة مع محاولة تقييم الفرد لنفسه بشكل متكرر ، مع عدم رضاه على مردوده ، وانتاجه ولوم نفسه باستمرار عن عدم نجاحه في عمله او في علاقاته مع غيره . يصف جمعة يوسف 2006 أسباب لاحتراق النفسي بان اغلبها مرتبطة ببيئة العمل ، وما تتيحه من فرص تساعد على رفع مستويات الضغوط والإحباط والقهر لفترات طويلة من الزمن ، وفي المقابل تكون المكافآت ضئيلة لواجهة كل هذه الأسباب والتي يمكن تلخيصها فيما يلي :

-عبء العمل الزائد .

المهام البيروقراطية المتزايدة .

الاعمال الكتابية .

نقص المكافآت وغياب الدعم . (مدوري، 2014/ 2015، ص 27، 36 )

### 3\_4. عوامل خاصة بالجانب الوظيفي :

وقد حدد ماسلاش ولينر مجموعة من العوامل التنظيمية التي تؤدي الى توليد الاحتراق النفسي لدى العاملين على النحو التالي :

## الفصل الثاني: الاحتراق النفسي

ضغط العمل : يشعر الموظف بان لديه اعمال كثيرة تنتظره وعليه تحقيقها في مدة قصيرة جدا ومن خلال مصادر شحيحة ومحدودة وهذا يشكل ضغطا كبيرا ومن ثم يوقعه في دائرة الاحتراق النفسي .

نقص العلاقات الاجتماعية : انغلاق على الذات وانعزال العامل بسبب طبيعة العمل التي تفرض قلة التواصل بين العمال .

سوء التسيير وعدم الانصاف : عدم مراعاة خصوصيات وقدرات العمال حيث يكلف العامل بمهام تفوق امكانياته مما يعرضه الى عقوبات في حالة ارتكابه الأخطاء .

### 5\_مراحل الاحتراق النفسي :

يرى ماتسيون وانفاسيفيش 1977 ان ظاهرة الاحتراق النفسي لا تحدث فجأة وانما تتضمن المراحل التالية:

**5\_1 مرحلة الانفصال :** وفيها يدرك الفرد ما حدث ، ويبدأ في الانسحاب النفسي واعتلال الصحة البدنية والنفسية مع ارتفاع مستوى الاجهاد . ( زيدان، 1988، ص 11 )

**5\_2 المرحلة الحرجة :** وهي اقصى مرحلة في سلسلة الاحتراق النفسي وفيها تزداد الاعراض البدنية و النفسية والسلوكية سواء ، وخطرا ويختل تفكير الفرد نتيجة شكوك الذات ويصل الفرد الى مرحلة الاجتياح والانفجار ويفكر الفرد في ترك العمل وقد يفكر في الانتحار . ( موساوي ، بن حمدي ، 2018/2017، ص 42، 43 )

**5\_3 مرحلة الاستغراق:** وفيها يكون مستوى الرضا عن العمل مرتفعا ولكن اذا حدث عدم اتساق بين ما هو متوقع من العمل وما يحدث في الواقع يبدأ مستوى الرضا في الانخفاض .

## الفصل الثاني: الاحتراق النفسي

4\_5 **مرحلة التبدل** : هذه المرحلة تنمو ببطء ، وينخفض فيها مستوى الرضا عن العمل تدريجياً وتقل الكفاءة وينخفض مستوى الأداء في العمل ويشعر الفرد باعتلال صحته البدنية وينقل اهتمامه الى مظاهر أخرى في الحياة كالهويات والاتصالات الاجتماعية وذلك لشغل أوقات فراغه ( بكري رمضان ، 2023، ص 5)

5\_5 **مرحلة البلادة** : حيث يصل الفرد في هذه المرحلة الى حالة عدم التوازن والركود وعدم الاستقرار ففي هذه الحالة يصبح العلاج النفسي امراً لا بد منه .

اما افرلي 1985 فقد توصل الى ان المناخ البيروقراطي في المؤسسة وزيادة الحمل الوظيفي هم المصادر الأساسية في حدوث ظاهرة الاحتراق النفسي يمر بثلاث مراحل :

**\_ مرحلة الاستثارة** : تحدث هذه المرحلة بسبب ضغوط العمل الذي عايشه الفرد وترتبط بالاعراض الاتية: "سرعة الانفعال ، القلق ، الارق ، اضطكاك الانسان بشكل ضاغط اثناء النوم ، النسيان و صعوبة التركيز ، الصداع ، اضطرابات في ضربات القلب "

**\_ مرحلة الحفاظ على الطاقة**: من اعراض هذه المرحلة انخفاض في الرغبة الجنسية ، تأجيل الاعمال الأكثر من يومين او بلعطة نهاية الأسبوع ، التأخر في انجاز المهام اللامبالاة ، انسحاب اجتماعي ، السخرية والشك والشعور بالتعب ، استهلاك المشروبات الكحولية وتعاطي المخدرات .

**- مرحلة الاستنزاف** : من اعراض هذه المرحلة الاكتئاب المتواصل ، اضطرابات في المعدة ، تعب جسدي مزمن ، اجهاد ذهني مستمر ، صداع دائم في الراس ، الرغبة في الانسحاب بشكل نهائي عن المجتمع ، وهجر الأصدقاء والعائلة . (فريد أقارب، 2009 ، ص 63 )

### 6\_ مستويات الاحتراق النفسي:

#### 6\_1 احتراق نفسي معتدل :

وينتج عن نوبات قصيرة من التعب والقلق والإحباط والتهيج .

#### 6\_2 احتراق نفسي متوسط :

ينتج عنه الاعراض السابقة ، ولكنها تستمر لمدة أسبوعين على الأقل .

#### 6\_3 احتراق نفسي شديد :

ينتج عن اعراض جسمية مثل القرحة والام الظهر المزمنة ، نوبات الصداع الشديدة ، وليس غريبا ان يشعر العاملون بمشاعر احتراق نفسي معتدلة ومتوسطة من حين لآخر ، ولكن عندما تلح هذه المشاعر وتظهر في شكل امراض جسمية ونفسية مزمنة عندئذ يصبح الاحتراق مشكلة خطيرة . ( فضيلة لحرش ، 2018، ص 31 )

**خلاصة :** مما سبق عرضه ومن خلال الدراسة تم التوصل الى ما يلي نستخلص ان الاحتراق النفسي من المواضيع الهامة والشائكة حيث انه حالة ليست دائمة وبالإمكان تفاديها والوقاية منها .

A decorative border with intricate floral and scrollwork patterns, framing the central text.

# الفصل الثالث: الصحة

## النفسية

## الفصل الثالث: الصحة النفسية

تمهيد.

1. مفهوم الصحة النفسية .
2. أهمية الصحة النفسية .
3. مستويات الصحة النفسية
4. النظريات المفسرة للصحة النفسية
5. مناهج الصحة النفسية
6. اهداف الصحة النفسية

خلاصة الفصل

### تمهيد:

تعد الصحة النفسية من اهم المواضيع وبرزها في علم النفس ، فهي جزء لا يتجزأ من الصحة فهي تمثل أهمية كبيرة لدى الافراد حيث تكمن أهميتها في مساعدتهم على فهم حياتهم والتغلب على مشكلاتهم من أجل تحقيق التوافق مع انفسهم ومع الاخرين . وهذا ما سنتطرق اليه في هذا الفصل باعتباره امتغير المستقل للدراسة وللتعرف عليه اكثر تطرقنا الى العناصر التالية : أولاً مفهوم الصحة النفسية ، ثم أهميتها ، تليها مستويات ثم النظريات المفسرة ثم المناهج واخرها الأهداف .

### 1\_ مفهوم الصحة النفسية :

لقد تعددت تعريفات الصحة النفسية ويعود هذا الى اختلاف المداخل النظرية للباحثين الذين تعرضوا لتعريف الصحة النفسية ، والى التعقيد والتداخل بين مفهوم الصحة النفسية والمفاهيم النفسية الأخرى الصحة النفسية كحالة من الأحوال النفسية شأنها شأن الصحة ، النظر اليها على انها نتيجة ما يسموا اليه الفرد من خلال سلوكه وتفاعله مع الحياة من حوله . وعلى هذا فهي بلغ طريق طرفه الاخر هو المرض النفسي ، فالفرد الصحيح نفسياً هو الشخص الذي يعي دوافع سلوكه مؤثراً في البيئة من حوله بفعالية وانشائية ، موجهاً للمثيرات المختلفة الواقعة على الاخرين ، ومهيئاً لهم الفرصة للاستجابة بطريقة تكيفية في حين مواجهة مواقف حياتية تستدعي ذلك . ( الشرقاوي ، 1996 ، ص 111 )

**الاتجاه الإيجابي :** يرى أصحاب هذا الاتجاه ان الصحة النفسية هي قدرة الفرد على التوافق مع نفسه ومع الاخرين الذي يعيش فيه ، ويؤدي هذا التمتع بحياة خالية من الاضطرابات ومليئة بالحماس ، حيث يعد هذا الفرد في نظر الصحة النفسية شخصاً سويًا .

## الفصل الثالث: الصحة النفسية

**الاتجاه السلبي :** يرى أصحاب هذا الاتجاه ان الصحة النفسية هي الخلو من اعراض المرض العقلي او النفسي ، الا انا هذا لا يشمل جميع حالات الصحة النفسية فقد نجد فردا خاليا من اعراض المرض النفسي لكنه غير ناجح في حياته وعلاقاته بغيره من الناس ، سواء في العمل او الحياة الاجتماعية او الحياة البشرية فهو اذا غير متكيف وتعرف منظمة الصحة العالمية الصحة بانها حالة من الرفاه الجسدي والاجتماعي ونوعية الحياة التي يعيشها الفرد .

لقد ظهرت للصحة النفسية تعاريف عديدة منها :

الصحة النفسية تجعل الفرد يسلك المفيد بالنسبة له وبالنسبة للمجتمع الذي يعيش فيه .

تتمثل الصحة النفسية في قدرة الفرد على التوافق والتكيف .

الصحة النفسية هي قدرة الفرد على التعلم في المواقف المختلفة والتكيف لها .

ان الصحة النفسية هي خلو الفرد من اعراض المرض الفعلي او النفسي وهذا التعريف نادى به العاملون في ميدان الطب العقلي او النفسي .

تعريف اخر للصحة النفسية نادى به منظمة الصحة العالمية وهذا التعريف يتمثل في " الصحة النفسية ليست مجرد خلو الفرد من المرض العقلي او النفسي فقط هو فوق ذلك ، حالة من الاكتمال الجسدي و النفسي والاجتماعي لدى الفرد " .



## الفصل الثالث: الصحة النفسية

وهناك تعريف شامل للصحة النفسية ومن اهم تعريفاتها ، تعرف الصحة النفسية بانها " تكيف الفرد مع نفسه و مع مجتمعه الخارجي تكيفا يؤدي الى اقصى ما يمكن من الكفاية و السعادة لكل من الفرد و المجتمع الذي ينتمي اليه هذا الفرد ". ( محمد السيد الهابط ، 1987 ، ص 17 ، 18 )

يعرف حامد زهر الصحة النفسية بانها حالة دائمة نسبيا يكون فيها الفرد متوافقا نفسيا وانفعاليا واجتماعيا ويشعر بالسعادة مع نفسه ومع الاخرين ، ويكون قادر على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وامكانيته الى اقصى حد ممكن ، ويكون قادر على مواجهة مطالب الحياة وتكون شخصيته متكاملة سوية ويكون سلوكه عاديا بحيث يعيش في سلامة وسلام .

### كما عرفها بطرس بانها "

حالة التكيف والتوافق والانتصار على لظروف والمواقف يعيشها الشخص في سلام حقيقي مع نفسه و بيئته والعالم من حوله " . ( زهران حامد ، 2015 ، ص 25 )

## 2\_ أهمية الصحة النفسية :

\_ تساعد الفرد في حل مشكلاته التي يواجهها في الحياة ، فالفرد الذي يتمتع بصحة نفسية سليمة يجعله يسعى الى البحث وراء الحلول البديلة التي تشبع دوافعه حتى لا يكون عرضة للانهايار ن ويسعى وراء تحقيق دوافعه واشباع رغباته ويقلل من صراعاته .

\_ تساعد الفرد على الامن والطمأنينة والهدوء النفسي ، ان الفرد المتمتع بصحة نفسية سليمة يكون متزنا مطمئنا لا تسيطر عليه هموم الحياة و مشكلاتها ، ولا يتعرض للقلق والتوتر اذا لم يشبع دوافعه ورغباته

## الفصل الثالث: الصحة النفسية

\_ تساعد الفرد على التركيز والالتزان الانفعالي ،الصحة النفسية السليمة تساعد الفرد على التعلم الجيد وتمتعه على التركيز والالتزان والهدوء النفسي ، وخلوه من المراض و الاضطرابات النفسية والشخصية والقدرة على التعلم الجيد واكتساب الخبرات .( ملاك بن رجم ، مروى فايزي ،2019/ 2020،ص 21 )

\_ان تحقيق الصحة النفسية للأفراد من شأنه أي يؤدي الى ازدهار المجتمع وتنميته لان أفراده خاليين من العيوب النفسية والتي من شأنها ان تؤدي الى اعاقتهم في أدائهم لادوارهم في المجتمع فلا يتحقق الرخاء ويصبح مجتمعا واهيا خاويا ، لذلك ولهذه الأسباب ترجع أهمية الصحة النفسية للفرد والمجتمع والتي يمكن توضيحها في النقاط التالية :

\_الصحة النفسية تمكن الفرد من مواجهة مشكلات الحياة .

\_ الصحة النفسية تمكن الفرد من النمو الاجتماعي السليم .

\_ الصحة النفسية تمكن الفرد من التعلم الجيد .

\_الصحة النفسية تدعم الصحة البدنية للفرد .

\_الصحة النفسية تقلل من المنحرفيين والخارجين على نظام المجتمع .(شاذلي ، عبد الحميد محمد ، 2001، ص 14، 16 )

### 3\_مستويات الصحة النفسية :

بما انا الصحة النفسية نسبية وغير ثابتة فانها تتغير من فرد الى اخر ومن مجتمع الى اخر وذلك من وقت الى اخر لدى نفس الفرد فهذا يجعلها تتوزع على درجات .

### 1\_3 المستوى الراقى :

بما ان الصحة النفسية حالة وغير ثابتة فانها تتغير من فرد الى اخر ومن مجتمع الى اخر و كذلك من وقت الى اخر لدى نفس الفرد يجعلها تتوزع على درجات ومستويات مختلفة و فيما يلي عرض خمس مستويات تميز الصحة النفسية هي :

1\_ المستوى فوق المتوسط : هم اقل من مستوى الراقى سلوكهم طبيعي وحيد نسبتهم 13,5 بالمئة .

2\_ المستوى العادي (الطبيعي و المتوسط ) : هم في موقع متوسط بين الصحة المرتفعة لديهم جوانب ، احدها أحيانا ويترك مكانة للاخر أحيانا أخرى وتبلغ نسبتهم في المجتمع 68 بالمئة .

3\_ المستوى اقل من المتوسط : هذا المتوسط ادنى من المسابقين من حيث مستوى صحتهم النفسية واكثر حيث الاضطراب وسوء التكيف فاشلون فهم ذواتهم وتحقيق يقع في هذا المستوى الاشكال الانحرافي والاضطرابات السلوكية غير الحادة هؤلاء 13,5 بالمئة .

4\_ المستوى المنخفض : درجتهم في الصحة النفسية قليلة جدا وعندهم اعلى درجة من الاضطراب والشذوذ النفسي فهم يمثلون خطرا على انفسهم وعلى الاخرين ويتطلبون العزل في المؤسسات الخاصة وتبلغ نسبتهم 25 بالمئة تقريبا . (رضوان ، 2002، ص 23 )

### 4\_ النظريات المفسرة للصحة النفسية :

#### 1\_4 التحليل النفسي و الصحة النفسية :

يرى فرويد بان القدرة على الحب والحياة هما معيار الصحة النفسية ، فالانسان السليم نفسيا هو الانسان الذي يمتلك الانا لديه القدرة الكاملة على التنظيم و الإنجاز، ويمتلك مدخلا لجميع أجزاء (الهو ) ويستطيع ممارسة تأثيره عليه ولا يلوجد هناك عداء طبيعي بين الانا و الهو بل هما ينتميان لبعضهما البعض ولايمكن

## الفصل الثالث: الصحة النفسية

فصلهما في حالة الصحة ، ويمثل الانا الأجزاء الواعية والعقلانية من الشخص في حين الدوافع والغرائز اللاشعورية في الهو حيث تنمرد وتتشق في حالة العصاب (الاضطراب النفسي ) وتكون في حالة الصحة النفسية مندمجة بصورة مناسبة ، كما ان هذا النموذج يضم الانا الأعلى وهنا يفترض فرويد في حالة الصحة النفسية تكون القيم الأخلاقية العليا للفرد إنسانية ومبهجة في حين تكون في حالة العصاب مثارة ومتهيجة من خلال تصورات أخلاقية جامدة ومرهقة .

وبناء على ذلك يظهر ان التحليل النفسي يأخذ القيم بعين الاعتبار ، فهو يحدد قيما معينة تعد من وجهة النظر التحليل النفسي من ضمن الكفاءات النفسية التي يفترض ان يسعى الانسان الى تحقيقها ، فمن الشائع ان فرويد قد لاحظ وجود نقص في الإنجاز او الكفاءة عند المضطربين بحيث يكون هؤلاء منهمكين او مستنزفين في الكبت والاسقاط والاحكام المسبقة الى درجة تقل معها فرصتهم في الحياة الفعالة ، وبهذا المعنى يكون العصاب الوسيط بين الصحة والمرض .

(سامر جميل رضوان ،2005، ص 35 )

**2\_4 المدرسة السلوكية:** ترى هذه المدرسة ان السلوك ينشا من البيئة وان عملية التعلم تحدث نتيجة لوجود الدافع والمثير والاستجابة بمعنى انه اذا وجد الدافع والمثير حدثت الاستجابة .

وتقرر هذه المدرسة ان الناس يقومون بسلوك سوي معين لانهم تعلموا ان يتصرفوا بهذا الشكل نتيجة التعزيز ، ان مفهوم الصحة النفسية عند السلوكيين يتحدد باستجابات مناسبة للمثيرات المختلفة (استجابات بعيدة عن التوتر و القلق ) وعليه يتلخص مفهوم الصحة النفسية وفقا لهذه الرؤية ، في القدرة على اكتساب عادات تتناسب مع البيئة التي يعيش فيها الفرد وتتطلبها هذه البيئة . (العناني، 2003 ،ص 12 )

### 3\_4 المدرسة المعرفية :

ترى المدرسة المعرفية القدرة على تفسير الخبرات بطريقة منطقية تمكن الفرد من المحافظة على الامل ، باستخدام مهالرات معرفية مناسبة لمواجهة الازمات ، و حل المشكلات و عليه فان الشخص المتمتع بالصحة النفسية هو فرد قادر على استخدام الاستراتيجيات المعرفية المناسبة للتخلص من الضغوط النفسية و يحيى علا فسحة امل ولا يسمح للياس بالتسلل الى نفسه وصاحب هذه النظرية هو ويليام هيرسيت ، وتؤمن هذه النظرية بما يلي يجب على علماء السلوك دراسة العمليات العقلية مثل التفكير والادراك والذاكرة والانتباه واللغة وحل المشكلات ، تطبيق العمليات العقلية مع الحياة اليومية ، تنمية الشعور ، واستعمال الطرق الموضوعية ، التأكيد مثل هذا الشعور .(دبار حنان ، بدوي حنان ، 2023، ص 12، 13 )

### 4\_4 المدرسة الإنسانية :

تبدو الصحة النفسية عند المفكرين في مدى تحقيق الفرد لانسانيته وتحقيقها كاملا ، و يختلف الافراد فيما يصلون اليه من مستويات من حيث الإنسانية الكاملة وهكذا يختلفون في مستوياتهم النفسية .( العناني ، 2003، ص 15، 16 )

### 5\_ المناهج الصحة النفسية :

#### 1\_5 المنهج الإنمائي :

هو منهج انشائي يتضمن زيادة السعادة والكفاية والتوافق لدى الاسوياء والعاديين ، من خلال نموهم حتى يتحقق الوصول الى اعلى مستوى ممكن من الصحة النفسية ، ويتحقق ذلك عن طريق ذراسة الإمكانيات والقدرات وتوجيهها التوجيه السليم (نفسيا ، تربويا ، و مهنيا ) ومن خلال رعاية مظاهر النمو

## الفصل الثالث: الصحة النفسية

جسميا وعقليا واجتماعيا وفعاليا ، بما يضمن اتاحة الفرص امام الفرد للنمو السوي ، تحقيقا للنضج والتوافق والصحة النفسية . (احمد عزاب ،2014، ص 42، 43 )

**2\_5 المنهج البنائي :** وهو لمن يتمتعون بصحة نفسية ويهدف هذا المنهج الى الرفع من مستوى شعور الافراد بالصحة النفسية وزيادة فعاليتهم مما يؤدي الى تحقيق الذات والشعور بالسعادة والمتعة في الحياة والشعور بالرضا عن النفس وعن الاخرين .(العبودي ،2018، ص 53، 54 )

### 3\_5 المنهج العلاجي :

ويتضمن دور المنهج العلاجي في علاج المشكلات والاضطرابات والامراض النفسية و العقلية حتى العودة الى حالة التوافق والصحة النفسية ، ويهتم هذا المنهج باسباب المرض النفسي واعراضه وتشخيصه وطرق علاجه .(حامد زهران ،1997، ص 13)

### 4\_5 المنهج الوقائي :

يهتم هذا المنهج كما يهتم المنهج السابق بالافراد الاصحاء والعاديين من مختلف الاعمار ، كما يهتم أيضا بالافراد المعرضين للخطر كالأطفال والمرافقين وأطفال الاسر المتصدعة ، والبيئات الفقيرة والمحرومة ثقافيا والأطفال اليتامى والجائحين والعمليين بهدف وقليتهم من كل ما يعوق نموهم وتوافقهم وصحتهم النفسية السليمة ، ووقايتهم من أسباب الانحراف و الاضطرابات النفسية والعقلية ، والحيلولة دون حدوث الاعاقات المختلفة وتهيئة الظروف المواتية للنمو السليم ، كما يهتم هذا المنهج أيضا بالكشف عن الاضطرابات او الاعاقات المختلفة في مراحلها الأولى ، والعمل على تدارك أسبابها ومواجهتها قبل استفحال امرها و العمل على تجنب الظروف التي يمكن ان تؤدي الى تفاقم المشكلات الناتجة عنها بحيث لاتتدهور الحالة الى

## الفصل الثالث: الصحة النفسية

بعد من الحد الذي وصلت اليه ، ويتم الحفاظ على ما يتمتع به الفرد من إمكانيات واستعدادات يمكن تنميتها واستثمارها . (بأول ، نريفور ، 2008، ص 18، 19 )

### 6\_ اهداف الصحة النفسية :

#### 6\_1 الهدف الوقائي :

الذي يقوم على أساس اكتشاف الضغوط والازمات والشكلات في وقت مبكر ومساعدة الناس في التغلب عليها قبل ان تتوفر ويزداد خطرها ثم توضيح الطرق والوسائل التي توفر للفرد الظروف المناسبة التي تجعله يتم بالصحة النفسية .

#### 6\_2 الهدف العلاجي :

هو توطيد معارفنا النفسية والاجتماعية في علاج الاضطرابات النفسية ، ويقصد به توظيف ما تم التوصل اليه من معرفة علمية نفسية في تشخيص الاضطرابات النفسية وعلاجها و يهتم أيضا بحالات سوء التوافق واختلال الصحة النفسية التي لم يصل للمرض بعد و العمل على تصحيح عدم التوافق والاضطرابات النفسية والعودة لحالة التوافق والسواء (هاجر عبد الدايم ، 2021 / 2022، ص 30 )

#### 6\_3 الهدف النهائي :

يقصد به توظيف ما يمتلك الفرد من قدرة ومعرفة نفسية في تحسين ظروف الحياة اليومية في البيت والمدرسة والعمل والمجتمع وفي مساعدة الفرد على تنمية قدراته وميوله ومواهبه ، والاستفادة منها في العمل والإنتاج وبالتالي يشعر بالكفاءة والسعادة ، وفي ضوء هذا الهدف فانه من الخطا اعتبار الصحة النفسية مهمة المعالج النفسي والطبيب والمستشفيات النفسية بل هي مسؤولية الإباء والمرشدين النفسيين والتربويين اولا ،

## الفصل الثالث: الصحة النفسية

وعندما تتغير الصحة النفسية وتضطرب يكون دور المعالجين بمختلف اختصاصاتهم . (العبودي، 2018،

ص 50)

### خلاصة الفصل:

مما سبق عرضه يمكن القول ان للصحة النفسية أهمية كبرى في حياة الانسان فهي تساعد على التوافق السليم والتام الذي يحققه الصعيد الشخصي والرضا عن الحياة وانها أساس الراحة والتوافق في كل مرحلة من مراحل العمر ولا بد من السعي باستمرار لتنمية ذواتنا لنعيش وسط محيط ضمن استقرار ذهني ووجداني خالي من القلق والتوتر ومختلف الاضطرابات النفسية



A decorative frame with intricate black scrollwork and floral patterns, surrounding the central text.

## الفصل الرابع : التمريض

## الفصل الرابع : التمريض

تمهيد

1. مفهوم التمريض
2. مهام و مسؤوليات الممرض
3. اهداف التمريض
4. أعباء مهنة التمريض
5. اسس التمريض

خلاصة الفصل.

### تمهيد :

تعد مهنة التمريض من المهن التي تتعامل مع الانسان في اوقات ضعفه والتي يكون فيها اشد الحاجة الى من يأخذ بيده و يلي حاجاته البدنية والنفسية والعاطفية ، فيفيض عليه من رعايته ليخفف عن الامه ويخرجه من احساسه بالضعف ويعيد اليه ثقته بنفسه وبالحياة .

### 1- مفهوم التمريض:

هو عبارة عن فن وعلم مساعدة الافراد (المرضى او المعافين ) على أداء تلك الأنشطة التي تساهم في الصحة او الشفاء منها (او الموت السلمي ) التي يتم تنفيذها دون مساعدة عندما تكون لديهم القوة او الإرادة او المعرفة اللازمة ، يساعد التمريض أيضا الافراد على تنفيذ العلاج الموصوف وان يكونوا مستقلين عن المساعدة في اقرب وقت .

أسست فلورانس تفتيغال اول مدرسة للتمريض عام 1860 بمستشفى سان توماس بلندن ، وكان مبدا التمريض آنذاك قائما على تطبيق القواعد الضرورية للنظافة لتحقيق الراحة البدنية والنفسية للمريض ، الا ان التقنيات العلاجية وكيفية تلقينها لم تكن متطورة ذلك لعدم التمكن من تحديد مفهوم الصحة علميا ، و لهذا السبب حصرت المهارات المهنية للمرض في الملاحظة واحترام واستقلالية المريض في مجال العلاج .

وتعرف فلورنس التمريض على انه عبارة عن وضع المريض في افضل الظروف الممكنة حتى تقوم الطبيعة بدوها .

## الفصل الرابع: التمريض

وتعرفه أيضا فرجينيا هندرسون للتمريض على انه التعريف الرسمي للمجلس العالمي للتمريض والذي يعتبر التمريض على انه في المقام الأول مساعدة المرضى والاصحاء على القيام بالانشطة التي تساهم في الحفاظ على الصحة واسترداد العافية .

(طايبي نعيمة ،2002، ص 187 )

وقد ورد العديد من التعريفات المختلفة منها تعريفه انه تقدي المساعدة والرعاية اللازمة للأفراد او الاسرة او المحلية ضمن الفريق الطبي بهدف مساعدة لتحسين المستوى الصحي للفرد والمجتمع والوقاية من الامراض ، ويعرف أيضا علم وفن ومهارة يهتم بالانسان ككل جسما وعقلا وروحا لتحسين وضعه الجسدي والنفسي والاجتماعي ، وذلك عن طريق تقديم افضل خدمات التمريض في حالة مرضه و مساعدته على تلبية حاجاته الضرورية وتعليم الفرد الأسس الصحيحة السليمة في الحياة للمحافظة على صحته الجيدة والوقاية من الامراض .(محمد مصطفى ،2006، ص 566 )

عرفه مجلس التمريض العالمي سنة 1973، كما يلي " مساعدة الفرد المريض او المعافى من اجل القيام بتلك النشاطات التي تساهم في توفير الصحة والشفاء من المحن (او الموت الهادئ) التي يمكن ان يقوم بها دون ان يساعده احد اذا ما امتلك القدرة الضرورية والإرادة والمعرفة . ( حابس ،2017 ص 165 )

وعرفته جمعية التمريض الامريكية سنة 1980 ان التمريض تشخيص وعلاج للمشاكل الصحية الحالية او المتوقع حدوثها للاستجابات الانسان .(الشافعي، 2002 ،ص 85، 86 )

التمريض طريقة تقديم المساعدة للبشر وليس سلعة مادية وتشتق مهنة التمريض من الاعمال التي يتم اختيارها عمدا ، من قبل الممرضات والقيام بها من اجل مساعدة الافراد والمجموعات وتعطي اهتماما خاصا لحاجات الافراد والعناية الذاتية وتتكفل بذلك بشكل مستمر من اجل المحافظة على الحياة و

الصحة والشفاء من الامراض والإصابات .(أبو العميرين، 2008، ص 34 )

### 2\_ مهام و مسؤوليات الممرض :

\_ يعد الممرض مطالب للمشاركة في اتخاذ التدابير العلاجية والتشخيصية الطبية ، مما يستلزم عليه التحكم في وصف الادوية اللازمة واتخاذ الإجراءات العلاجية الملائمة ، واتباع حالة المريض ومن مهامه ومسؤولياته أيضا :

\_ ضمان نوعية العلاج واستمرارية مع تقادي الهفوات التي من شأنها ان تعرض حياة المريض للخطر

\_ تضاف للمرض مسؤولية انشاء ملفات العلاج والإحصاءات المتعلقة بالمرضى وكذلك العمل جماعيا على بلورة الخيارات العلاجية التي تتلائم و فلسفة المؤسسة او التنظيم والحرص على تحقيقها وتقييم نتائجها .(طايبي نعيمة، 2012، ص 188 )

\_ ومن مهام الممرض أيضا المشاركة الفعالة في تكوين فريق للمرين لمحاولة إيجاد جو مناسب للعمل الجماعي عن طريق وضع حلول مناسبة للصراعات التي ما تلبث ان تنشئ وسط هذا الفريق وذلك لمختلف الأسباب ككثرة العمل والإرهاق .

\_ المحافظة على اسرار المريض الشخصية او المرضية وعدم نقلها الى زملائه المرضى او بقية الممرضين  
\_ اعلاء المريض او ذويه بطبيعة حالته الصحية وتقديم كل المعلومات المتوفرة حول العلاج اللازم مع ضرورة عدم اجبار المريض على تلقي العلاج .

\_ بذل اقصى جهد ممكن خلال أدائه للخدمة الطبية وذلك لان مجال بشكل عام يتعلق بارواح الناس التي لا تحتتمل تأجيل الخدمة او الغائها .

\_ التعامل برفق وادب مع المريض وعدم الانفعال عند قيامه بسلوك يضر حالته الصحية .

\_ مراعاة القواعد العامة التي تسير عليها المؤسسة الطبية التي يعمل لصالحها الممرض .

## الفصل الرابع: التمريض

\_ ومن مهام الممرض أيضا منع حدوث بعض الامراض فمثلا ترى ان الممرضين والممرضات يقومون بالتلقيحات بناء على إرشادات الضرورية للوقاية من بعض الامراض الانتقالية .

\_ العناية بنفسية المريض وشعوره ، فما جدوى تضميد جرح المريض دون ان يصحبه العمل على مراعاة نفسية لديه على تطور صحته وعلى انعكاسات هذه العملية على نمط حياته وعلاقاته الاجتماعية للمريض .  
(فضة ،وفاء و اخرون ،2002 ، ص 81 )

### 3\_ اهداف التمريض :

- \_ المساعدة في تقديم الخدمة الطبية والعلاجية للمرضى .
- \_ الاهتمام بتوفير خدمات الرعاية الصحية اللازمة للنهوض بصحة المجتمع .
- \_ الحرص على وقاية المجتمع من الامراض والأوبئة لضمان الحياة الصحية والسليمة لكل فرد .
- \_ تقديم التثقيف الصحي للأفراد لزيادة مستوى الوعي الصحي لدى المجتمع .
- \_ بذل أقصى جهد لتقديم الخدمات الإسعافية في الحالات الطارئة وعلاج المصابين .
- \_ التعاون مع جميع الأقسام لتحقيق الأهداف الرئيسية للمستشفى .

### 4\_ اعباء مهنة التمريض :

تتطلب مهنة التمريض من الممرض المختص مستوى متقدما من الخبرة والعتاء للتمكن من تقديم الرعاية الأساسية اللازمة للمرضى ويشترك الممرض الطبيب في تقديم الرعاية الأساسية اللازمة للمرضى و يشترك الممرض الطبيب في تقديم الخدمات ، اذا يقوم بمقابلة المرضى ويقدم الرعاية الطبية الروتينية الأولية لهم ، ويشرح لهم اتباع العلاج الموصوف وفوائده ومضاره ويراقب التقدم الذي يحرزه المرضى عن كتب خلاخ

## الفصل الرابع: التمريض

زيارتهم المتكررة ، بل ويلعب دورا هاما في مساعدتهم على استعاب مرضهم ومسبباته ، و طرق تشخيصه وعلاجه ويقدم لهم لهم الارشادات الضرورية لمساعدتهم في تقبل المرض وكيفية التعامل والتعايش معه مستقبلا .

ويؤدي القيام بكل هذه المهام المتعددة الى شعور اغلبية الممرضون بانهم مطالبون بالعمل لساعات طويلة وسط الضغط النفسي اكبر خصوصا ان العمل يتطلب تحمل المسؤولية تجاه الافراد ، فالعمل يتركز على قدرة الممرض لانجاز مهام واعمال كثيرة جدا ، تتطلب قوة كبيرة تمكنه من التنقل الى مختلف الأماكن وبأسرع ما يمكن لاعطاء شتى العلاجات وفي وضعيات مختلفة واغلبها شاقة، ومرات عديدة يتوجب عليه رفع اثقال مختلفة زيادة عن الاضطرابات فترات الراحة ، النوم ، الغذاء والقدرة على العمل ضمن فريق دون انقطاع ليل نهار ، وعلى امتداد أيام الأسبوع .

ومن بين العوامل المسببة لإحباط الممرض واحتراقه النفسي تدخل المرض في عمل الممرض ، فكثير من المرافقين يجادلون الممرضين في عملهم ، ويخطئونهم ويشككون في قدراتهم وكفاءاتهم المهنية مما يهز ثقة الممرض في نفسه فالممرضون غالبا ما يدركون انهم يقدمون اكثر مما يحصلون عليه من مرضاهم وقد تؤدي الى حالة عدم التوازن الى تقاوم الاحتراق النفسي لديهم فالوقت الطويل الذين يتم قضاؤه مع العملاء ، والتغذية الرجعية البسيطة ، والإحساس المتدني بالقدرة على التحكم بالموقف او النجاح ، وصراع الدور وغموض الدور جميعها من العوامل المهنية التي تقود الى تقاوم ظاهرة الاحتراق النفسي عند فئة الممرضين خصوصا عندما يتوقع من الممرضين التعاطف مع المرضى والاهتمام بهم بكل عطف و تقديم الرعاية ، والتعامل مع الاحاسيس العاطفية الألم ، المعاناة كما انا الناشئ عن بيئة العمل وما يفرضه العمل بالمشفى من الضرورة التحرك بسرعة . (طايبي نعيمة، 2012، ص 195، 196 )

### 5\_ أسس التمريض :

أداء التمريض على الوجه الاكمل يتطلب من ممارسي هذه المهنة مراعاة عدد من الأسس المرتبطة ببعضها ارتباطا وثيقا منها :

\_ روح العطف والشفقة .

\_ الشعور بالمسؤولية ومحاسبة النفس على التصير .

\_ العناية وملاحظة اية اعراض طارئة على المريض وتنبيه الطبيب لها .

\_ روح التعاون وذلك بين الطبيب وممارسي مهنة التمريض واهل المريض حتى يتم العلاج .

\_ الجد و المثابرة فيجب الا يياسوا ممارسو مهنة التمريض او يملوا من طول مدة التمريض والا يغضبوا من معاملة أي مريض .

\_ حفظ الاسرار فبحكم طبيعة العمل يتسنى لممارسي التمريض معرفة اسرار المرضى وعائلاتهم لذا لا بد ام ياتمنوا على الاسرار ويحفظوها . (العقل، 1982، ص 14 )

### خلاصة الفصل :

مما سبق عرضه يمكن القول بان مهنة التمريض قديمة قدم الانسان ، وقد عرفت تطورات عبر مراحل زمنية مختلفة وهي تتطلب من ممارسيها العديد من الصفات النفسية والأخلاقية والاجتماعية ، كما ان لها دورا هاما فهي تعتبر مطلبا هاما في المجتمع وهذا ما يتجلى من خلال الخدمات الصحية النفسية و الإنسانية التي تقدمها لافراد المجتمع ، الا ان طبيعة عملها والظروف المحيطة بها تجعل من ممارستها عرضة للضغط النفسي .





الجانب التطبيقي:

الاجراءات المنهجية

### تمهيد :

يعتبر الجانب الميداني خطوة أساسية للبحث والتحقق من فرضياته والإجابة على تساؤلاته ، وفي هذا الفصل عرض للجراءات المنهجية لهذا الجانب ، بداية بالدراسة الاستطلاعية والمنهج المناسب للدراسة و الأدوات المستعملة ، وصولا الى عرض وتفسير المتوصل اليها .

### أولا: الدراسة الاستطلاعية :

تعتبر الدراسة الاستطلاعية أساسا جوهريا لبناء البحث كله ، وهي من الخطوات الأساسية التي يقوم بها الباحث اثناء دراسته لموضوع معين اذ تساعده على جمع المعلومات والحقائق التي تخدم موضوع بحثه ، كما تحدد له الطرق العلمية التي بواسطتها يتم دراسة الموضوع .

### أ- أهداف الدراسة :

تسعى الباحثة من خلال الدراسة الاستطلاعية لتحقيق الأهداف التالية :

1. تحديد ميدان الدراسة
2. التعرف على الظروف التي يمكن ان تواجه الباحث في ميدان الدراسة
3. التعرف على عينة الدراسة
4. التحقق من ان الأدوات المستخدمة مناسبة لجمع البيانات .

### ب-نتائج الدراسة الاستطلاعية :

1. تحديد عينة الدراسة
2. التعرف على حالات الدراسة
3. ضبط أدوات الدراسة

4. ضبط منهج الدراسة

5. تحديد الفرضيات بصفة دقيقة

ج- حدودها :

**المكانية :** اجرت الباحثة الدراسة الاستطلاعية في مستشفى "بلطرش العجال" المتواجدة في بلدية عين

تادلس

**زمانية :** اجريت الدراسة في الفترة الممتدة (05/05/2024) الى (30/05 /2024) للموسم الدراسي

. 2025/2024

**ثانيا. الدراسة الاساسية :**

يتم تحديد الحالات و تطبيق عليها ادوات الدراسة من اجل التحقق من فرضيات الدراسة للوصول الى

نتائج.

أ - حدود الدراسة :

- **الحدود المكانية:** اجرت الباحثة الدراسة الاستطلاعية في مستشفى "بلطرش العجال" المتواجدة في

بلدية عين تادلس.

-**الحدود الزمانية :** اجريت الدراسة في الفترة الممتدة (2024/05/05) الى (2024/05/30) وتم فيها

جمع البيانات .

## الجانب التطبيقي: الاجراءات المنهجية للدراسة

### ب- حالات الدراسة :

اشتملت حالات البحث على 3 حالات من الممرضين العاملين بالمستشفى وهذا لمعرفة اذا كان مستوى الاحتراق النفسي يؤثر على الصحة النفسية لدى الممرضين .

وتم توزيع الحالات على حسب الجدول التالي :

الحالات	السن	الجنس	الخبرة المهنية
الحالة الاولى	35 سنة	انثى	10 سنوات
الحالة الثانية	30 سنة	انثى	6 سنوات
الحالة الثالثة	30 سنة	انثى	9 سنوات

### د\_ منهج الدراسة :

تختلف المناهج باختلاف المواضيع ، ولكل موضوع خصائصه ووسائله الخاصة ، ويعتبر اختيار منهج الدراسة امر تحدده طبيعة مشكلة البحث التي نرغب في دراسته. في دراستنا الحالية اعتمدنا على المنهج العيادي الذي يتميز بتركيزه على الدراسات الاكلينيكية والتي تدرس الفرد ككل متميز عن غيره والهدف من ذلك هو فهم شخصية الفرد وتقديم المساعدة له ، بالإضافة الى ملاحظة أنماط سلوكية محددة و استخراج سمات شخصية معينة .(المليجي 2001 ص 30)

وقد استخدم البحث الحالي المنهج العيادي القائم على دراسة الحالة لانه الملائم لطبيعة الموضوع الذي يسعى الى معرفة مستوى الاحتراق النفسي لدى حالات فردية من الممرضين والعوامل المؤدية اليه من خلال الحصول على بيانات واسعة من الحالات من خلال المقابلات .

### ج\_ أدوات الدراسة :

يشمل هذا المطلب عرض الأدوات المستخدمة في جمع المعلومات والبيانات وكذلك طريقة تصحيح الاختبار وذلك من خلال توزيع الاختبار على عينة الدراسة .

### الملاحظة العيادية :

تعتبر الملاحظة أداة من الأدوات الأساسية لجمع المعلومات والبيانات اللازمة لدراسة الشخصية اما حالة سوائها او اضطرابها ، كما يتم تسجيل كل من الملاحظات في زمن وقوعها .كما تعتبر أيضا أداة تشخيصية يستخدمها الاخصائيون اة الباحثون لجمع المعلومات عن العملاء او ظاهرة معينة ، كما تعتبر انها عملية مراقبة ومشاهدة و تسجيل الظواهر النفسية بأسلوب عملي ومخطط و هادف وموضوعية (رحيم 2008 ص 150 )

وتم استخدامها لانها وسيلة من اجل ملاحظة السلوكات الغير لفظية والحركات الجسدية التي يصعب التع بير عنها.

### 1\_4 المقابلة العيادية النصف الموجهة :

تعتبر المقابلة العيادية النصف موجهة من احدى الأدوات المهمة لجمع البيانات والمعلومات وتمتاز عن غيرها من الطرق لاعتمادها على الاتصال المباشر والحديث المتبادل بين الطرفين . وهي لقاء بين الباحث الذي يقوم بطرح مجموعة من الأسئلة حول موضوع معين ، على اشخاص محددين وجها لوجه ، وبنفسه يقوم بتدوين الإجابات على الأسئلة فتهدف المقابلة بشكل أساسي الى الحصول على المعلومات التي يريد الباحث الوصول اليها ( دشلي كمال 2016 ص 93 )

#### 4- مقياس الاحتراق النفسي لماسلاش (1981) :

##### 1\_ التعريف بالمقياس :

صمم هذا المقياس حسب ماسلاش و جاكسون (1981) القطاع الصحي وهمن المساعدة يقيس اعراض الاحتراق النفسي ، يتكون من 22 بند يسمح بعرض المستويات الثلاثة للاحتراق النفسي .

##### 2\_ ابعاد المقياس :

يتكون هذا المقياس من 22 بند يتعلق بشعور الفرد نحو مهنته موزعة على 3 ابعاد هي :

\_ الانهك الانفعالي: ويقيس مستوى الاجهاد والتوتر الانفعالي الذي يشعر به الشخص نتيجة العمل مع فئة معينة او في مجال معين ويتضمن الفقرات التالية : (1.2.3.6.8.13.14.16.20) .

\_ تبدل المشاعر: وهو يقيس مستوى قلة الاهتمام وسلبية المشاعر ، اللامبالاة نتيجة العمل مع فئة معينة او في مجال معين ويتضمن الفقرات التالية : (5.10.11.15.22)

\_ نقص الشعور: ويقيس طريقة تقييم الفرد لنفسه ومستوى شعوره بالكفاءة والرضا في عمله ويتضمن الفقرات التالية : (4.7.9.12.17.18.19.21) . ( طايبي نعيمة 2012 ص 219 218 )

##### 3\_ كيفية تطبيق المقياس :

يطبق مقياس الاحتراق النفسي بصفة فردية او بصفة جماعية ، وقد بينت فقرات المقياس على شكل عبارات تسال عن شعور الفرد نحو مهنته ويطلب من المفحوص عادة الاستجابة مرتين لكل فقرة من الفقرات مرة تدل على تكرار الشعور بالتدرج يتراوح من ( 6.0 ) وأخرى تدل على شدة الشعور بالتدرج .

## الجانب التطبيقي: الاجراءات المنهجية للدراسة

(6.0) ونظر لوجود الارتباط العالي بين التكرار والشدة لمقياس ويهدف باختصار وقت التطبيق فقد اكتفينا في الدراسة الحالية باستخدام إجابة المفحوص على البعد الخاص بتكرار شعوره نحو فقرات المقياس ، وهذا ما كشفت عنه واوصت به دراسات منها دراسة " ماسلاش و جاكسون " وتتبع في ذلك تعليمة ثابتة .

### 4\_تعلية الاختبار :

الى أي مدى تتعرض للحالات التالية إشارة بالعلامة × الى الإجابة التي تراها مناسبة لديك وتذكرك انه لا توجد إجابة خاطئة او إجابة صحيحة المهم هو انك تجيب على جميع البنود دون استثناء .

### 5\_ كيفية تصحيح المقياس :

على المرضين المشاركين معنا في عينة بحثنا ان يجيبو على كل بند وان يغبرو على مدى تعرضهم للحالات النفعالية الموجودة في المقياس و للتنقيط استخدمت ارقام تتراوح ما بين 0 و 6 تدل على درجة هذه الشدة حيث توزع النقاط كالتالي :

وللحصول على مستوى الاحتراق النفسي يجب اتباع مرحلتين :

### \_المرحلة الأولى :

يتم جمع اجابات كل بعد على حدى وهذا للحصول على الجدول التالي :

الجدول رقم (1) : يوضح بدائل مقياس الاحتراق النفسي .

الابعاد	منخفض	متوسط	مرتفع
الاجهاد الانفعالي	اقل من 17	من 18 الى 29	30 فما فوق
تبلد المشاعر	اقل من 5	من 6 الى 11	12 فما فوق
نقص الشعور بالانجاز	40 فما فوق	من 34 الى 39	اقل من 33

**\_ المرحلة الثانية :**

وهي مرحلة لجمع وتفسير هذه النتائج فبعد الحصول على تكرار كل بعد كما هو موضح في الجدول (3)

نقوم بربط هذه النتائج كي نتحصل على مستوى الاحتراق النفسي وبالتالي نقول :

\_ ارتفاع درجات البعدين الاجهاد الانفعالي وتبلد المشاعر يدل على ارتفاع الاحتراق النفسي .

\_ ارتفاع الدرجات في البعد الثالث يدل على تدني مستوى الاحتراق النفسي .

**الجدول رقم (2) : تصنيف مستويات الاحتراق النفسي**

النقاط	الاجابات
0	ابدا
1	احيانا خلال السنة
2	مرة في الشهر
3	أحيانا في الشهر
4	مرة في الأسبوع
5	أحيانا خلال الأسبوع
6	يومية

**دليل المقابلة :**

هو عبارة عن استمارة اعدت من طرف الباحثة وذلك للكشف عن جوانب معينة للحالات ، وشملت عدة

محاور وهي كالتالي :



## الجانب التطبيقي: الاجراءات المنهجية للدراسة

---

المحور الاول : الاعراض الجسمية

المحور الثاني : الوسواس القهري

المحور الثالث : الحساسية التفاعلية

المحور الرابع : الاكتئاب

المحور الخامس : القلق

المحور السادس : العداوة

المحور السابع : الفوبيا

المحور الثامن : البرانويا

المحور التاسع : الذهانية

المحور العاشر : اضطرابات النوم

**خلاصة :**

تضمن هذا الفصل الإجراءات المنهجية ، كان أولها تحديد الراسة الاستطلاعية ، ثم المنهج العيادي و كذا تقديم أدوات الدراسة لقياس متغير الاحتراق النفسي ، ومقابلة العيادية النصف موجهة مع الحالات ، ثم توضيح الحدود الزمانية والمكانية والبشرية للدراسة .



الفصل السادس:

عرض النتائج و مناقشة الفرضيات

اولا : عرض الحالات

أ.عرض الحالة الاولى

عرض ومناقشة الحالة الاولى.

ب.عرض الحالة الثانية

عرض ومناقشة الحالة الثانية .

ج.عرض الحالة الثالثة

عرض ومناقشة الحالة الثالثة

ثانيا :مناقشة الفرضيات

أ.مناقشة الفرضية الجزئية الاولى .

ب.مناقشة الفرضية الجزئية الثانية .

\_ عرض و تحليل نتائج الحالات :

1\_1 الحالة الأولى :

1\_1 تقديم الحالة :

الاسم : ش.

العمر : 35 سنة .

الحالة المدنية : متزوجة ، ام لطفلة .

## الفصل السادس: عرض النتائج و مناقشة الفرضيات

المهنة : ممرضة .

المستوى الاقتصادي : متوسط .

السيمائية العامة :

الحالة متوسطة القامة ، جسم نحيف ، بشرة سمراء ، عيانان سودويتان ، هندام مرتب و نظيف ، لغة

واضحة ، التواصل جيد .

جدول سير المقابلات :

جدول رقم 03 : سير المقابلات للحالة الاولى .

المدة	التاريخ	الهدف منها	المقابلة
30د	2024/05/05	التعرف على الحالة وجمع البيانات الأولية	الأولى
30د	2024/05/06	جمع المعلومات عن الحالة بخصوصيتها النفسية عن طريق دليل المقابلة الذي أعد من طرف الباحثة	الثانية
30د	2024/05/09	استكمال ما تبقى من استمارة دليل المقابلة مع الحالة	الثالثة
35د	2024/05/11	تم تطبيق مقياس الاحتراق النفسي على الحالة	الرابعة

## الفصل السادس: عرض النتائج و مناقشة الفرضيات

يتضح من خلال جدول سير المقابلات التي قمنا بها مع الحالة انه يوجد 4 مقابلات قمنا بها ، المقابلة الاولى كانت بتاريخ 2024/05/05 هدفها التعرف على الحالة وجمع المعلومات الاولية و كسب الثقة حيث دامت مدة المقابلة 30 دقيقة ، اما المقابلة الثانية كانت بتاريخ 2024/05/06 هدفها جمع المعلوم ت عن الحالة بخصوص صحتها النفسية عن طريق دليل المقابلة العيادية ودامت 30 دقيقة ، اما المقابلة الثالثة كانت بتاريخ 2024/05/09 وكانت استكمال لما تبقى من استمارة دليل المقابلة و دامت 30 دقيقة ، اما المقابلة الرابعة كانت بتاريخ 2024/05/11 والتي كان هدفها تطبيق مقياس الاحتراق النفسي ودامت 35 دقيقة

### ملخص المقابلة :

صرحت لنا الحالة (ش) انها تقدمت الى المهنة عن حب ، لكنها بدأت تتراجع عن هذا الرضا المهني لانها تعاني من الاجهاد والتعب في العمل وهذا ما صرحت به في قولها " كنت باغيا هاد الخدمة من صغري وانا نحلم بيها بصح مين دخلت ليها كرهت بزاف على خاطرش هاد الخدمة تبغي الصبر بزاف ". كما صرحت بانها في صراع بين توفيق عملها و منزلها وهذا ما صرحت به في قولها " الخدمة من جيها و الدار وبنتي من جهة أخرى " .

الحالة صرحت بانها تعاني من مشاكل وصعوبات في وظيفتها خاصة لان مهنتها حساسة وتتطلب جهد كبير وطاقة كافية وهذا ما ولد لها ضغوط ومشاكل نفسية ومشاكل جسدية وهذا ما جعلها تتراجع عن حبها وعن الرضا الوظيفي وهذا ممثّل في قولها " من جيها المرضى ومن جيها ضغط تاع الخدمة لاشارج بزاف مكانش الراحة طول النهار وانا واقفة نفسيتي تعبت عدت نخاف نمرض ونعدي بنتي الصغيرة معايا سيرتو مين نرضعها والله ندمت وكرهت الخدمة مالغري هي خدمة إنسانية تفرحي كي تعاوني المرضى لكن عيبت

## الفصل السادس: عرض النتائج و مناقشة الفرضيات

الحالة تعاني من التعامل مع الأشخاص مباشرة خاصة اهل المرضى كونهم لا يقدرن الظروف المهنية وانها تتعرض للاساءة والظلم من طرفهم هذا ما جعلها تفقد الشعور بالحيوية والنشاط في العمل وزيادة الا حباطات لديها في قولها " وليت نعيًا من المعاملة تاعهم يقولوك بانشفو مريض تاعنا لابغا مشي وقت لافيزيت ويزيدو يجيبو الذراري والحس وارواحي سقميلو السيروم ، وارواحي شوفيلو لاطونسيو يكثرو عليا الحس بزاف بسباب هاذ الشي عدت نخدم ونروح للدار وميهمني حتى واحد فقدت الحماس تاع الخدمة " ، ومن خلال اجابتها على الاسئلة توضح ان الحالة اصبحت لا تحب ان تبذل مجهودات كثيرة ، ولا سيم انها اصبحت تحب النوم كثيرا لقولها " وليت نبغي نرقد بزاف ومنيش نبغي نخدم لاقارد" وهذه من عوالم الصحة النفسية المتعلقة باضطرابات النوم .

### تحليل المقابلة :

من خلال المقابلات والملاحظة العيادية التي قمنا بها مع الحالة اتضح بانها تعاني من عدة صعوبات ومشاكل في مهنتها ، وتتحصر على قلة المردودية في قولها (الشهرية ناقصة بزاف قاع ماتقومنيش مايجي يكمل الشهر نمشيه بسيف ) .

فهي تعتبر بان مهنتها تاتر على حياتها الخاصة مع ابنتها وزوجها وتعتبر ان المناوبة من اكثر الأمور ارهاقا لانها تترك ابنتها وزوجها و يبقى التفكير بهم مستمر (نخاف تمرض بنتي ولا راجلي ويسحقوني ) ، بالإضافة الى الشعور بالاجهاد من اجل تحقيق التوازن بين عملها وبيتها كما ان الحالة (ش) رغم خبرتها في العمل الى ان لديها مخاوف بسبب رؤيتها لموت المرضى تقريبا كل يوم ، فلذلك يتخللها الخوف أحيانا وهذا راجع لإنسانيتها حول طبيعة العمل، كما صرحت الحالة ان العمل الذي تزاوله يتطلب القدرة العالية للتحمل ( خدمتي تتطلب مني قدرات وانا وليت مشي قادرة على هاد الشي ) بالرغم من انها دخلت مهنة التمريض عن تقبل ورضا وعن رغبة ، واتضح بان الحالة تشعر باعراض تدل على مخاطر

## الفصل السادس: عرض النتائج و مناقشة الفرضيات

الاحتراق النفسي وذلك من خلال الضغط بدون نسيان الضغوط الخارجة عن العمل وهذا ما يساهم في ظهور التعب والقلق لدى الحالة ، وكذلك السبب والشتم من طرف اهل المرضى وعدم اتباع المرضى التعليمات ساهم في ظهور تعب نفسي وجسدي ، بدون ان ننسى عوامل الصحة النفسية المتمثلة في (القلق ، الاكتئاب)

ومما سبق ذكره يمكن ان نقول ان الحالة ظهرت عليها اعراض الاحتراق النفسي الذي اثرت على صحتها النفسية وهذا بسبب الظروف التي تواجهها خاصة في عملها ، كما ان الحالة تعرضت للانهاك الجسدي والتعب النفسي والألم الذي سببته لها الضغوطات وصعوبة التوافق بين العمل وبيئتها .

### نتائج مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي :

بعد اجراء المقابلة نصف الموجهة مع الحالة (ش) تم تطبيق عليها مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي و لقد تحصلنا على النتائج التالية :

### 1\_ الاجهاد الانفعالي :

منخفض	اقل من 17
متوسط	من 18 الى 29
مرتفع	30 فما فوق

لقد حصلت الحالة (ش) على درجة (40) وهي تدل على مستوى مرتفع من الاجهاد الانفعالي .

2\_ تبدل المشاعر :

منخفض	اقل من 5
متوسط	من 6 الى 11
مرتفع	12 فما فوق

لقد تحصلت الحالة (ش) على درجة (16) وهي تدل على مستوى مرتفع من تبدل المشاعر .

3\_ نقص الشعور :

منخفض	اقل من 40
معتدل	من 34 الى 39
مرتفع	اكثر من 33

لقد تحصلت الحالة (ش) على درجة (59) وهي تدل على مستوى منخفض من نقص الشعور .

\_ التعليق على نتائج المقياس :

من خلال رصد نتائج الحالة الأولى على مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي لكل من ابعاده الثلاثة ، نلاحظ ان الدرجة المتحصل عليها في الاجهاد الانفعالي على مقياس الاحتراق النفسي قدرت ب 40 درجة وهو مستوى مرتفع مقارنة بالمقياس ، كما قدرت درجة تبدل المشاعر ب 16 درجة وهو مستوى مرتفع مقارنة مع المقياس ، اما نقص الشعور فكانت قيمته 59 درجة فهو مستوى منخفض مقارنة مع المقياس .



### التحليل العام للحالة :

من خلال ما توصلنا اليه في ضوء تحليل نتائج المقياس ونتائج المقابلة النصف الموجهة مع الحالة (ش) تبين بانها تعاني من اجهاد انفعالي مرتفع بقيمة 40، وهذا ناتج عن المشاكل والانفعالات التي تواجهها في مهنتها وهذا ما توصلت اليه العديد من الدراسات التي اثبتت بان المرضين اكثر عرضة للاجهاد الا نفعالي نظرا لعلاقتهم المباشرة مع المرضى، والتعامل معهم ومعاناتهم مما يشكل لهم عبء انفعالي كبير ، اما على مستوى تبدل المشاعر فقد تحصلت على درجة مرتفعة بنسبة 16 وهذا ما تدل عليه نتائج المقابلة على وجود اعراض تدل على المعاناة العاطفية للحالة نتيجة لخبرات الموت المؤلمة، والمعاناة المتكررة للمرضى وهذا ما توصل اليه درجة تبدل وقسوة المشاعر عند الحالة .

كما تبين ان الاحتراق النفسي لا يحدث دفعة واحدة و لكنه يبدأ بصورة تدريجية عبر فترات زمنية ممتدة و هذا ما يؤدي الى تدهور الصحة النفسية فالحالة اصبحت ذات شخصية ضعيفة وشديدة الحساسية و ذلك من خلال قولها "وليت حساسة بزاف و على اتفه الامور " فمن خلال نتائج المقياس واجابات الحالة عن الاسئلة اتضح ان الحالة لا تتمتع بصحة جسدية جيدة وانها تعاني من اضطرابات عضوية، كما انها تعاني من الارهاق والتعب والحرمان ونقص الامان وهذه ادت الى ظهور سلوكيات مرضية و اعراض عصابية تمثلت في " القلق ، العدوان ، الاكتئاب " .

اما بالنسبة لنقص الشعور فالحالة لديها مستوى منخفض بنسبة 59 وهذا راجع الى التكيف المهني ، والى الشعور بالنقص وتراجعا عن الرضا المهني بسبب المعاناة والتعب والمخاوف التي تعيشها الحالة في مكان عملها والى الضغوطات التي تتلقاها من قبل المرضى واهل المرضى وهذا ما جعل لديها مستوى الصحة النفسية متدهور ومنخفض ، اي انها تعاني من اعراض جسدية ونفسية ولا تتمتع بالقدر الكافي من الصحة النفسية والتوازن النفسي .

## الفصل السادس: عرض النتائج و مناقشة الفرضيات

---

وهذا ما نستنتجه في الاخير بان الحالة لديها مستوى مرتفع جدا من الاحتراق النفسي وكذلك ارتفاع في مستوى الصحة النفسية وهذا ما يخلق العديد من الاضطرابات والمشاكل النفسية

### 2\_ الحالة الثانية :

#### 2\_1 تقديم الحالة :

الاسم : خ

العمر : 30 سنة

الحالة المدنية: عازية

المهنة : ممرضة

المستوى الاقتصادي : متوسط

السيمائية العامة :

الحالة قصيرة القامة ، جسم بدين ، بشرة بيضاء ، عينان بنيتان ، هندام نظيف ، لغة غير واضحة اما بخصوص التواصل كان جيد .

## الفصل السادس: عرض النتائج و مناقشة الفرضيات

### جدول سير المقابلات

جدول رقم 04 يوضح سير المقابلات مع الحالة الثانية

المدة	التاريخ	الهدف منها	المقابلة
د25	2024/05/12	التعرف على الحالة وجمع البيانات الأولية	الأولى
د30	2024/05/13	جمع المعلومات عن الحالة بخصوصيتها النفسية عن طريق دليل المقابلة الذي أعد من طرف الباحثة	الثانية
د35	2024/05/16	استكمال ما تبقى من استمارة دليل المقابلة مع الحالة	الثالثة
د45	2024/05/18	تم تطبيق مقياس الاحتراق النفسي على الحالة	الرابعة

يتضح من خلال جدول سي المقابلات التي قمنا بها مع الحالة يوجد 4 مقابلات قمنا بها، المقابلة الاولى كانت بتاريخ 2024/05/12 هدفها التعرف على الحالة وجمع المعلومات الاولية حيث دامت 25 دقيقة ، اما المقابلة الثانية كانت بتاريخ 2024/05/13 هدفها جمع المعلومات عن الحالة بخصوص صحتها النفسية عن طريق دليل المقابلة العيادية ودامت 30 دقيقة ، اما المقابلة الثالثة كانت بتاريخ 20/05/16 و 24 كانت استكمال ما تبقى من استمارة دليل المقابلة ودامت 35 دقيقة ، اما المقابلة الرابعة كانت بتاريخ 2024/05/18 وهدفها تطبيق مقياس الاحتراق النفسي و دامت 45 دقيقة .

### \_ ملخص المقابلة :

صرحت الحالة بانها تقدمت الى مهنة التمريض بعد فشلها لعدة مرات من اجتياز شهادة البكالوريا ، وان مهنة التمريض مهنة متعبة جدا خاصة من ناحية الضغوط وهذا ما قالتها " التمريض خدمتو صعبة وتعيي سيرتو مين طيحي الخدمة قليل " كما انها تجد صعوبة كبيرة في التوفيق بين أمور البيت والعمل خصوصا ان والديها كبار فالسن وهم بحاجة اليها " مطقتش نوافق بين الدار والخدمة سيرتو مين والديا كبار وماما مطيقش تتمشا ودور سما تلقايني هنا وعقلي عندهم بزاف" فاصبحت تشعر بفقدان الحماس وهذا ما اتضح في علاقتها مع المرضى وزيادة على ذلك الاحباطات المستمرة من جراء الغياب المستمر بسبب التجمعات العائلية ومرض أمها او ابوها .فالحالة تعيش حياة غير مستقرة وهذا بسبب الفقر التي كانت تعيشه ولازلت تعيشه بالرغم من اشتغالها " عشت بالفقر بابا ميخدمش وخويا غي راقد ومام كي راني نخدم راه طالق عليا مصروف الدار ويزيد يدي عليا مصروفو " صرحت الحالة ان وضعها الحالي احسن بكثير مما كانت عليه ، الحالة عاشت ظروف جد صعبة في صغرها بسبب المعيشة وهذا ما دفعها للاجتهد والمثابرة من اجل العمل وتحقيق اهدافها .

كما اتضح ان الحالة (خ) لها مشاكل صحية أهمها الألم المستمر في الجسم ، والمفاصل بسبب الوقوف وانها تشعر بعوامل الاحتراق النفسي من خلال الضغط والتعب ، كما ان لديها مشاكل نفسية وجسدية من بينها اضطرابات النوم والقلق وهذه من عوامل الصحة النفسية ، وان المشاكل التي تواجهها مع المرضى واهاليهم يشكل لها ضغط مهني " وليت حاسة روحي عيانة بزاف ومشي طايقة نزيد نمد للخدمة اكثر " مع ظهور اعراض نفسية وجسدية تمثلت بالخوف والقلق والتعب .

فالحالة أصبحت تشعر باعراض الاحتراق النفسي وذلك من خلال الضغط التي تتعرض له في ممارستها لمهنة التمريض

## الفصل السادس: عرض النتائج و مناقشة الفرضيات

### \_ تحليل المقابلة :

من خلال المقابلات والملاحظة العيادية التي قمنا بها مع الحالة اتضح بانها تقدمت لمهنة التمريض عن حب لكنها تراجعت عن الرضا بسبب التعب والاجهاد التي تعيشه كما ان لديها شعور فقدان الحماس ، وانها تعاني من درجة كبيرة من عوامل الاحتراق النفسي في مجال العمل .

فهي تعاني من العمل بالرغم من ان لها خبرة كبيرة فيه الى ان ندمها لدخول هذه المهنة تفوق على رغبتها الشخصية وتراجعت عن الرضا المهني الذي كان قبل سنوات وهذا راجع الى المعاناة والاجهاد الذي اتعبها " عييت ني حاسة روحي نخدم فوق طاقتي " كما تبين انها في صراع للتوفيق بين مطالب العمل ومطالب منزلها ويعتبر هذا من الأسباب التي تساهم في انتاج الضغوطات المهنية والاحباطات المستمرة

### \_نتائج مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي :

بعد اجراء المقابلة النصف موجهة مع الحالة (خ) تم تطبيق عليها مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي و لقد تحصلنا على النتائج التالية :

#### 1\_ الاجهاد الانفعالي :

منخفض	اقل من 17
متوسط	من 18 الى 29
مرتفع	اكثر من 30

## الفصل السادس: عرض النتائج و مناقشة الفرضيات

لقد تحصلت الحالة (خ) على الدرجة (25) وهي تدل على مستوى الاجهاد الانفعالي متوسط .

### 2\_ تبدل المشاعر

منخفض	اقل من 5
متوسط	من 6 الى 11
مرتفع	12 فما فوق

لقد تحصلت الحالة (خ) على الدرجة (10) وهي تدل على مستوى تبدل المشاعر متوسط .

### 3\_ نقص الشعور :

منخفض	اقل من 40
متوسط	من 34 الى 39
مرتفع	اكثر من 39

لقد تحصلت الحالة (خ) على الدرجة (35) وهي تدل على مستوى نقص الشعور متوسط .

### \_ التعليق على نتائج المقياس :

من خلال رصد الحالة الثانية على مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي ، نلاحظ ان الدرجة المتحصل عليها

للاجهاد الانفعالي على مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي قدرت ب (25) درجة وهي متوسطة مقارنة بالمقياس

، كما قدرت درجات تبدل المشاعر ب (10) درجات وهم مستوى متوسط مقارنة مع معيار المقياس، اما

نقص الشعور فكانت قيمته مقدرة ب (35) وهو مستوى متوسط مقارنة مع معيار المقياس .

### \_ التحليل العام للحالة :

من خلال تحليل محتوى المقابلة مع الحالة (خ) ، تبين انها لا تعاني من الاحتراق النفسي بدرجة مرتفعة بل انها تعاني من الضغوطات المتنوعة في العمل ومنه ما هو خارج المهنة في ( العائلة ) وهذا بدوره يساعد في ظهور عوامل الاحتراق النفسي كما انها تعاني من الاثار النفسية ، وتبين كذلك انها تنام و تاكل بشكل جيد شهيتها للاكل جيدة ولكن يوجد لديها اضطراب في النوم وهذه من عوامل الصحة النفسية ، فهي متألّمة مع الجميع تعيش حياتها بشكل طبيعي الى انها منطوية نوعا ما فهي عادة ما تفضل الجلوس لوحدها ولا تحب كثرة الاحاديث والجلوس لوقت طويل مع زميلاتها وهذا كان واضحا من خلال تصريحاتها المباشرة خلال المقابلات .

وبالنظر الى اسئلة دليل المقابلة تبين ان الحالة تعاني من جملة من الاضطرابات النفسية من بينها (اضطرابات النوم، القلق، حساسية ) وايضا من سمات الحساسية (الحساسية الزائدة ، الخوف من التجمعات، الخجل ) .

كما توصلنا من خلال تحليل نتائج مقياس الاحتراق النفسي ، وهذا ما اكدته نتائج المقابلة النصف موجهة ، ان مستوى الاجهاد الانفعالي 25 وهي درجة متوسطة وذلك لعدم معاناتها من اعراضه الاكلييكية بالرغم من التعب الذي تعانيه بدورها كعامله وامراه مسؤولة عن عائلتها ، اما على مستوى تبدل المشاعر قدرت درجته ب 10 درجات وهو مستوى متوسط مقارنة مع معيار المقياس ، وهذا ما اكدته نتائج المقابلة العيادية النصف موجهة والتي توصلت بان الحالة تعاني من تانيب الضمير وندمها في العمل كونها ممرضة واحتكاكها بالمرضى واهل المرضى يسبب لها توتر وانزعاج وضغط ، اما بالنسبة لمستوى نقص الشعور فقدرت درجته ب 35 درجة وهو مستوى متوسط فالبرغم من ان اختيارها في الاول لمهنة التمريض لم يكن

## الفصل السادس: عرض النتائج و مناقشة الفرضيات

عن قناعة لكنها تكيفت مع مهنتها ، وهذا من خلال احساسها بالمسؤولية من ناحية المرضى ومن ناحية الوالدين .

ومما سبق يمكننا القول بان الحالة لديها مستوى منخفض من الاحتراق النفسي ، فقد تحصلت على شدة متوسطة على مستوى الاجهاد الانفعالي وتبدل المشاعر ونقص الشعور وكذلك مستوى الصحة النفسية للحالة يتسم بالانخفاض .

### 3\_ الحالة الثالثة:

#### 3\_1 \_ تقديم الحالة :

الاسم : ي

العمر : 30 سنة

الحالة المدنية : متزوجة ، ليس لها أطفال

المهنة : ممرضة

المستوى الاقتصادي : متوسط

السيمائية العامة :

طويلة القامة ، جسم نحيف ، بشرة بيضاء ، عينان بنيتان ، هندام نظيف ، لغة واضحة و مفهومة ،

ومن ناحية التواصل سريعة في الاجابات .



## الفصل السادس: عرض النتائج و مناقشة الفرضيات

### جدول سير المقابلات

#### الجدول رقم 05 يوضح سير المقابلات للحالة الثالثة

المدة	التاريخ	الهدف منها	المقابلة
40د	2024/05/20	التعرف على الحالة وجمع البيانات الأولية	الأولى
35د	2024/05/23	جمع المعلومات عن الحالة بخصوصيتها النفسية عن طريق دليل المقابلة الذي أعد من طرف الباحثة	الثانية
25د	2024/05/24	استكمال ما تبقى من استمارة دليل المقابلة مع الحالة	الثالثة
35د	2024/05/28	تم تطبيق مقياس الاحتراق النفسي على الحالة	الرابعة

يتضح من خلال جدول سير المقابلات التي قمنا بها انه يوجد 4 مقابلات قمنا بها ، المقابلة الاولى كان ت بتاريخ 2024/05/20 هدفها التعرف على الحالة وجمع البيانات الاولى حيث دامت 40 دقيقة ، اما المقابلة الثانية كانت بتاريخ 2024/05/23 هدفها جمع المعلومات عن الحالة بخصوص صحتها النفسية عن طريق دليل المقابلة العيادية ودامت 35 دقيقة ، اما المقابلة الثالثة كانت بتاريخ 2024 /05/24 كانت استكمال ما تبقى من استمارة دليل المقابلة ودامت 25 دقيقة ، اما المقابلة الرابعة كانت بتاريخ 0/28 2024/5 و التي كان هدفها تطبيق مقياس الاحتراق النفسي ودامت 35 دقيقة .

### ملخص المقابلة :

صرحت الحالة (ي) بانها تقدمت الى مهنة التمريض من خلال مشاركتها في مسابقة التمريض وكما انها راضية بمجال عملها لكن تشتكي من قلة المردودية في قولها : " انا مهنة التمريض تعجبني على خاطر هي مهنة إنسانية بصح الشهرية متكفينيش باسكو كلش غلا " .

وكما صرحت الحالة انها تعاني كثيرا من الاجهاد والتعب المستمر خاصة مع اهل المرضى وزملائها المرضيين ، كما اكدت على ذلك بخوفها من الإصابة باي مرض ونقله الى زوجها وعائلته وذلك من خلال قولها " نخاف ندي كاش فيروس معايا نعدي راجلي ولا دارهم " .

وتصرح الحالة بان العمل التي تمتهنه يسبب لها مشاكل مع اهل زوجها كثيرا خصوصا عند مناوبتها في الليل وهذا من خلال قولها " ولات مين طيحي لا قارد لازم نقي قبل منجي للخدمة ونطيب علا خاطر ديفوا تكون كاينة نوبتي مراهمش قابلين خدمتي قليل " وكذلك اصبح لديها مشاكل صحية تتمثل في الالام المستمر في الجسم والمفاصل والقدمين ، نتيجة الوقوف المستمر ومشاكل نفسية أخرى تمثلت في وسواس النظافة في قولها " وليت موسوسة من النقا " . وهذه من عوامل الصحة النفسية .

فالحالة أصبحت لديها عوامل الاحتراق النفسي وذلك من خلال الإحباط والضغط الذي تتعرض له فالعمل والبيت ، كما تذكر الحالة تعدد مصادر الضغوط الذي حصرته في ضغط من اهل المرضى والمرضى بحد ذاتهم الذين لا يعين ما نمليه عليهم من توصيات ، كل هذه الضغوط تراكمت على الحالة لتاثر عليها من كلا الناحيتين النفسية والجسدية . كما توضح ان الحالة تعاني من القلق وهذا من خلال الاجابة عن الاسئلة الي طرحت عليها في دليل المقابلة العيادية كما انها تعاني من اعراض جسمية واعراض ذهنية وكذلك اعراض عصابية ومن خلال المقابلة تبين ان الحالة لها مظاهر الاحتراق النفسي والجسدي و كذلك مظاهر الصحة النفسية وهذا من خلال مزاولتها لمهنة التمريض والبيت .

### تحليل المقابلة :

من خلال المقابلات والملاحظة العيادية التي قمنا بها مع الحالة اتضح ان الحالة تعاني من درجة كبيرة من عوامل الاحتراق النفسي في مجال العمل و هذا راجع لضغط المستمر الذي تواجهه في العمل اليومي والمنزل .

بالرغم من ان الحالة لها خبرة في مهنة التمريض حيث تقدر خبرتها (9سنوات) الى ان المعاناة في العمل أصبحت لها صعوبة كبيرة في حياتها ، وبسبب هذا تراجعت عن الرضا المهني الذي كان قبل سنوات و هذا راجع الى الاجهاد والتعب " ولات الخدمة تتطلب مني جهد كبير وانا موليتش نقدر " ، كما تبين ان الحالة لديها شعور بفقدان الحماس والرغبة في معالجة المرضى ، وهي في صراع بين مهنتها ومنزلها ويعتبر هذا من الأسباب التي تساهم في انتاج ضغوطات مهنية .

كما سبب لها العمل مشاكل نفسية من بينها القلق والتوتر المستمر ومشاكل صحية أهمها الام المفاصل ، وهذه من مظاهر الصحة النفسية

### نتائج مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي :

بعد اجراء المقابلة مع الحالة (ي) و تطبيق عليها مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي فلقد حصلنا على النتائج التالية :

## الفصل السادس: عرض النتائج و مناقشة الفرضيات

### 1\_ الاجهاد الانفعالي :

منخفض	اقل من 17
متوسط	من 18 الى 29
مرتفع	30 فما فوق

لقد تحصلت الحالة (ي) على درجة (33) وهي تدل على مستوى الاجهاد الانفعالي مرتفع .

### 2\_ تبدل المشاعر

منخفض	اقل من 5
متوسط	من 6 الى 11
مرتفع	اكثر من 12

لقد تحصلت الحالة (ي) على الدرجة (15) وهي تدل على مستوى تبدل المشاعر مرتفع .

### 3\_ نقص الشعور :

منخفض	40 فاكثر
متوسط	من 34 الى 39
مرتفع	33 فاقل

## الفصل السادس: عرض النتائج و مناقشة الفرضيات

تحصلت الحالة (ي) على الدرجة ( 20 ) وهي تدل على مستوى نقص الشعور مرتفع .

### التعليق على نتائج القياس :

من خلال رصد نتائج الحالة الثالثة على مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي لكل من ابعاده الثلاثة ، تلاحظ من الجدول ان الدرجة المنحصل عليها في الاجهاد الانفعالي على مقياس الاحتراق النفسي قدرت ب 33 درجة وهي مستوى مرتفع ، كما قدرت درجة تبدل المشاعر ب 15 درجة وهو مرتفع بالنسبة للمقياس ، اما بالنسبة لدرجة نقص الشعور فقدرت ب 20 درجة وهو مستوى مرتفع بالنسبة للمقياس .

### التحليل العام للحالة :

لقد تبين من خلال تحليل محتوى المقابلة مع الحالة ، انها تعاني من مستوى مرتفع من الاحتراق النفسي وهذا الاحتراق ناتج عن الظروف التي تعاني منها الحالة والضغوطات والصعوبات التي تواجهها في مهنتها وبيتها وهذا ساهم بشكل كبير فالاصابة ببعض الامراض من الحالة النفسية والجسدية . وكذلك وجود الاضطرابات وهذا يعني ان الصحة النفسية عندها غير عادية ، وبعد تطبيق دليل مقياس الصحة النفسية عليها والاجابة عن الاسئلة تبين ان الاوضاع التي تعيشها الحالة جد صعبة ومن مظاهر الصحة النفسية التي ظهرت للحالة القلق الذي تمثل في الصداع المستمر والدوخان والاصفرار وكذلك الاكتئاب المتمثل في النرفزة والارتعاش والبكاء بسهولة وفقدان الرغبة والاهتمام الجنسي وكذلك الاعراض الذهانية والاضطرابات النوم المتمثلة في فقدان الشهية والافراط في النوم والشعور بالذنب .

كما تبين ان الحالة لا تتمتع بصحة نفسية جيدة وهذا راجع الى التعب والارهاق والمعاناة التي تعانيها الحالة في العمل والصراعات التي تواجهها من ناحية اهل زوجها فهي طوال اليوم في العمل وعند انتهائها من العمل تذهب للقيام باشغال المنزل . وهذا ما يؤدي الى تدهور صحتها النفسية وخلق اعراض الاحتراق النفسي فمن خلال تحليل نتائج مقياس الاحتراق النفسي والمقابلة النصف موجهة توصلنا الى النتائج

## الفصل السادس: عرض النتائج و مناقشة الفرضيات

التالية مستوى الاجهاد النفسي مرتفع قدرت نسبته ب 33 درجة اما بالنسبة لتبلد المشاعر فقدرت نسبته ب 15 درجة و هو مرتفع بالنسبة للمقياس و هذا راجع الى تانيب الضمير التي تعيشه الحالة بسبب قبوله ا بالعيش مع اهل زوجها والمشاكل العائلية التي تمر بها اما بالنسبة لمستوى نقص الشعور فقدرت ب 20 درجة وهو مستوى مرتفع.

وهذا ما أكدته نتائج مقياس ماسلاش حيث كانت الدرجات التي تحصلت عليها الحالة كلها مرتفعة وهذا يدل على وجود احتراق نفسي مرتفع حسب الجدول ، بالاضافة الى ارتفاع مستوى الصحة النفسية وهذا بسبب الاعراض النفسية والجسمية التي تعيشها الحالة .

### الاستنتاج العام :

تعتبر مهنة التمريض من المهن الانسانية والتي تتطلب جهد وقوة كبيرة لممارستها، فتكمن هذه المهنة في كونها مصدر للاحتراق النفسي وهي مهنة شاقة تتطلب القوة الجسدية و قوة سيكولوجية . ومن خلال هذه الدراسة تعرفنا على الاحتراق النفسي وتأثيره على الصحة النفسية لدى الممرضين في مس تشفى بلطرش العجال بعين تادلس ، حيث اردنا من خلال دراستنا للموضوع الكشف عن مستوى الاحتراق النفسي عند الممرضين ، فمهنة التمريض تتطلب جهد وقوة جسدية وأحيانا يكون عنده فقدان الإحساس بالعمل، كما ان كثرة المشكلات المرتبطة بالمهنة والتاثيرات السلبية على الممرضين داخل وخارج المؤسسة الاستشفائية و نقص القدرة على العمل يسبب التعب البدني و النفسي.

وللاستدلال قمنا بجمع المعطيات للحالات وهذا ما بين لنا بان الممرضين يعانون من الانهاك المهني، وكذلك من تبلد المشاعر وانخفاض مستوى الانجاز الشخصي.

### مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات:

#### مناقشة الفرضية الجزئية الاولى:

يؤثر الاحتراق النفسي على الصحة النفسية

من خلال المقابلة العيادية والملاحظة العيادية توصلنا الى ان الحالة الاولى الثالثة لديهم مستويات احتراق نفسي والصحة النفسية مرتفع على عكس الحالة الثانية مستوى الصحة النفسية والاحتراق النفسي منخفض وهذا راجع الى الظروف التي يعيشونها وكونهم يعيشون تحت ضغط العمل والمنزل اصبحت لديهم عوامل تدهور الصحة النفسية ايضا بالرغم من قلة الدراسات الخاصة نجد دراسة " بوقرطون و اخرون 2004" اشارت الى ان المناخ الصحي يلعب دورا اساسيا في شعورهم بالمعانة النفسية فالممارس معرض باستمرار لمعانة المرضى والامهم ، ومن واجبه التعامل مع هذه المعانة والتخفيف منها ، هذا ما يخلف استجابات انفعالية حادة تتسبب في شعوره بانه مفرغ انفعاليا الذي يخلف لديه الشعور بالاحباط و حالات الاحباط المتكررة تؤثر على مشاعره وتساهم في تبليدها وقسوتها ، وهذا ينعكس على ادائه ودافعية الانجاز لديه ، فتصبح لديه نظرة سلبية لما يقدمه .

فاستنادا لما توصلنا اليه من نتائج مقياس الاحتراق النفسي ودليل الصحة النفسية ، يمكننا القول بان هذه الفرضية تحققت .

#### مناقشة الفرضية الثانية :

اما الفرضية الثانية والتي مفادها "يختلف مستوى الاحتراق النفسي لدى الممرضين مرتفع ، منخفض ، متوسط" تبين من خلال تحليل المقابلات ونتائج مقياس الاحتراق النفسي الحالة الاولى والحالة الثالثة كان لديهم مستوى الاحتراق النفسي مرتفع وهذا ما اثبتته نتائج المقياس وكون الحالتين لديهم خبرة

## الفصل السادس: عرض النتائج و مناقشة الفرضيات

---

واقدمية في العمل حيث كانت خبرتهم المهنية بين 9 و 10 سنوات على عكس الحالة الثانية حيث تحصل الحالة الاولى والثالثة على مستوى الاجهاد الانفعالي بدرجة 40 و33 هو مستوى مرتفع ، اما بالنسبة للحالة الثانية فتحصلت على مستوى 25 وهو مستوى متوسط وهنا يمكن ايعاز هذا الارتفاع على مستوى الاجهاد الانفعالي الى متغير الاقدمية في نفس المنصب، هذا ما يتفق مع دراسة “ زياد الطحانية 2007 ” التي جاءت بعنوان “ مستويات الاحتراق النفسي لدى حكام الالعاب الرياضية في الاردن وعلاقتها ببعض المتغيرات ” حيث توصلت الى وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الاحتراق النفسي لدى الحكام تعزى لمتغير الخبرة.

وهنا يمكننا القول بان الفرضية تحققت .





## الخاتمة

### الخاتمة :

من خلال دراستنا الحالية قمنا بالتعرف على مستوى الاحتراق النفسي والعوامل المساهمة في ظهوره ، فقمنا باتباع المنهج العيادي القائم على دراسة الحالة واستخدام مقياس الاحتراق النفسي لماسلاش و المقابلة العيادية نصف الموجهة المعززة بالملاحظة ، وقد بينت هذه الدراسة بان الاحتراق النفسي ياثّر على الصحة النفسية بمستويات مرتفعة وان الممرضين يعانون ويشتكون من انعكاسات صحية ونفسية سلبية .

ولقد توصلنا في الدراسة الى مجموعة من النتائج التي تحصلنا عليها في مقياس ماسلاش الذي طبق على ثلاث حالات من الممرضين وتوصلنا الى وجود مستوى مرتفع من الاحتراق عند كلتا الحالتين الأولى والثالثة بينما الثانية متوسط ، فيمكننا القول بان الضغوط والاجهاد في العمل والصراع للتوفيق بين مطالب العمل والمنزل قد تلعب دورا كبيرا في ارتفاع مستوى الاحتراق النفسي.

ومما سبق نستخلص في الأخير ان ظاهرة الاحتراق النفسي لدى الممرضين هي نتيجة لعدة عوامل ساهم ت فيها كل منضغوطات العمل والاسرة وهذا ما يدفعنا الى تسليط الضوء على ظروف العمل داخل القطاع الصحي ، والتدخل لاصلاحها في الوقت المناسب لجعل القطاع اكثر قدرة وفعالية في مواجهة الازمات الصحية التي تاتي دون سابق انذار ، وضرورة لتوعية العاملين في الوسط الصحي وخاصة الممرض بخطورة الاحتراق النفسي ومدى تاثيره على الصحة النفسية .

### الاقتراحات :

- \_ الاهتمام بالمرضى العاملين بالقطاع الصحي كونهم اكثر عرضة للضغوطات النفسية .
- \_ القيام بدراسات لتوعيتهم للتغلب على تناذر الاحتراق النفسي والتخفيف منه وتكييف الضغوط التي سيخلفها المناخ الصحي .

## الختامة

---

\_ التغيير في المنظمات الصحية والاساليب والممارسات التي تآثر سلبا على الممرض .

\_ اجراء المزيد من الدراسات للتعرف على مستويات الاحتراق النفسي وخطورته على الصحة النفسية لدى

الممرضين .

A decorative frame with intricate black scrollwork and floral patterns, surrounding the central text.

# قائمة المصادر و المراجع

## قائمة المصادر والمراجع

### قائمة المصادر و المراجع

- أبو العمرين ،ابتهام أحمد(2008).مستوى الصحة النفسية للعاملين بمهنة التمريض في المستشفيات الحكومية بمحافظات غزة وعلاقته بمستوى أدائهم مذكرة مقدمة لنيل درجة الماجستير غير منشورة قسم علم النفس الجامعة الاسلامية . غزة .
- أحمد غرغوط، النوي بالطاهر، علي حدة(2023). الاحتراق النفسي و علاقته بالصحة النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي . مذكرة لنيل شهادة الماستر في علم النفس. تخصص علم النفس المدرسي. جامعة الشهيد لخضر بالوادي.
- أحمد محمد عوض بني أحمد(2007). الاحتراق النفسي و المناخ التنظيمي في المدارس . دار الحام د. عمان. الأردن.
- الزهران حامد عبد السلام(1977). علم النفس الاجتماعي. عالم الكتاب. القاهرة.
- الشراوي، مصطفى خليل(1996). علم الصحة النفسية. دار النهضة العربية للطباعة والنشر والتوزيع . بيروت.
- العناني حنان عبد الحميد(2003). الصحة النفسية. الطبعة الثانية. دار الفكر للطباعة والنشر والتوزي ع. عمان.
- ايمان مصطفى زيدان(1988). مدى فاعلية كل من الارشاد النفسي الموجه في تحقيق حدة الاحتراق النفسي لدى عينة من المعلمات . معهد الدراسات و البحوث التربوية و النفسية .جامعة القاهرة.
- بقدر سارة(2015). استراتيجيات المواجهة و مدى فعاليتها في تجاوز الاحتراق النفسي لدى القابلات . نيل شهادة الماستر في علم النفس العيادي و الصحة العقلية. جامعة عبد الحميد ابن باديس.

## قائمة المصادر والمراجع

- بوشكارة مريم، بومعزة صابرينة(2022). الاحتراق النفسي و علاقته بالدافعية للانجاز لدى معلمي الم رحلة الابتدائية.مذكرة لنيل شهادة الماستر في علوم التربية. جيجل.
- حابس، بشرى(2018). محددات الرضا الوظيفي حسب نظرية هيرزبرغ من وجهة نظر هيئة التمريض . مذكرة لميل شهادة الماستر غير منشورة. علم النفس العمل و التنظيم و تسيير الموارد البشرية. جامعة العربي بن مهدي. ام البواقي.
- حامد عبد السلام زهران(2005). الصحة النفسية و العلاج النفسي. المجلد الطبعة الرابعة. القاهرة. عالم الكتب.
- حليلة بابا عمر جلام(2013). الاحتراق النفسي لدى مربى أطفال ذوي الاحتياجات الخاصة. رسالة ماستر. جامعة غرداية. الجزائر.
- حنان عبد الحميد العناني(2002). الصحة النفسية. الطبعة الثانية. دار الفكر للطباعة و النشر. عمان.
- حنان عبد الحميد العناني(2011). الصحة النفسية. الطبعة الرابعة. دار الفكر. عمان.
- دبار حنان، بدوي زينب(2023). مستوى الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة. مجلة العلوم التربوية والاجتماعية. العدد01. الوادي.
- رام الله، العقل، علي(1982). تاريخ و اداب التمريض. الكويت. دار القلم للنشر والتوزيع.
- رشيد الحميد العبودي(2018). الصحة النفسية و المرض النفسي العقلي. الطبعة الاولى. دار الكتاب الثقافي للنشر و التوزيع و الدعاية.
- سامر جميل رضوان(2002). علم النفس الاكلينيكي. دار الضياء للنشر. القاهرة.

## قائمة المصادر والمراجع

- سامر جميل رضوان(2007). الصحة النفسية. الطبعة الثانية. دار المسيرة. عمان.
- طايبي نعيمة(2013). علاقة الاحتراق النفسي ببعض الاضطرابات النفسية و النفس جسدية لدى المرضى. رسالة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراة. جامعة الجزائر 2.
- عبد الحميد، محمد الشاذلي(2001). الصحة النفسية و سيكولوجية الشخصية. المكتبة الإسكندرية الجامعية. مصر.
- عزاب، هشام أحمد(2014). الصحة النفسية للطفل. الطبعة الاولى. دار الكتب العلمية. بيروت.
- فضة وفاء يوسف، قرازقة و اخرون(2002). ترميض صحة المجتمع. دار اليزوري العلمية للنشر وال توزيع. الطبعة الاولى. عمان.
- فضيلة لحرش(2018). الاحتراق النفسي و ارتباطه بالضغط المهنية. مذكرة لنيل شهادة الماستر علم النفس. تخصص مدرسي. بمدينة متليلي.
- فوزي ميهوبي(2013). مجلة العلوم الانسانية و الاجتماعية. عدد خاص. الملتقى الدولي حول المعاناة في العمل. جامعة سعد دحلب. البليدة.
- لبلاطة كاميليا(2020). الاحتراق النفسي لدى القابلات المناوبات ليلا. مذكرة لنيل شهادة الماستر علم النفس العيادي. بسكرة.
- مدوري يمينة(2015). الاحتراق النفسي و علاقته بانماط الشخصية و بطبيعة الممارسات المهنية. رسالة دكتوراه غير منشورة. جامعة ابو بكر بلقايد. تلمسان.
- مصطفى محمد. الرضا الوظيفي و أثره على تطوير الأداء. دار ابن النفيس. عمان. الطبعة الاولى 2018.

## قائمة المصادر والمراجع

- معروف خديجة(2017). الاحتراق النفسي لدى الاطباء الجراحين. مذكرة لنيل شهادة الماستر في علم النفس. تخصص علم النفس العيادي. جامعة قاصدي مرباح. ورقلة.
- ملاك بن رجم، مروى فايزي(2020). الصحة النفسية لدى المراهقات المسعفات. مذكرة لنيل شهادة الماستر في علم النفس. هيليوبوليس. قالمة.
- ملال خديجة. تعيين مقياس الاحتراق النفسي لماسلاش و جاكسون في الوسط الشبه طبي. مذكرة تخرج لنيل شهادة الماجستير في علم النفس و علوم التربية. تخصص قياس وتقويم. جامعة وهران. 200 2016/9.
- منى بحري،ايمان غيلاني، عبير بيات(2023). الاحتراق النفسي المهني لدى الممرضين. مذكرة لنيل شهادة ليسانس اكايمي في علم النفس. تخصص علم النفس العيادي. الوادي.
- موساوي هناء، وبن حمدي مروة(2018). الاحتراق النفسي و علاقته بأبعاد الصحة النفسية لدى الأطباء. رسالة ماجيستسر غير منشورة. جامعة 08 ماي 1945. قالمة.
- نوار شهرزاد وحشاني سعاد(2015). الاحتراق النفسي لدى رجال الحماية المدنية. مجلة العلوم الانسانية و الاجتماعية. العدد20.
- نوال بن عثمان، بن أحمد الزهراني(2008). الاحتراق النفسي و علاقته ببصص سمات الشخصية لدى العاملين مع ذوي الاحتياجات الخاصة. رسالة مقدمة لنيل درجة الماجستير في الارشاد النفسي. غير منشورة. مكة المكرمة. المملكة العربية السعودية. جامعة أم القرى.
- هاجر عبد الدايم، مدينة سماعيل(2001). الصحة النفسية لدى حفظة القران الكريم لتلاميذ الطور الثاني. مذكرة لنيل شهادة الماستر في علم النفس. تخصص عيادي. جامعة بسكرة.



## قائمة المصادر والمراجع

---

-حامد عبد السلام زهران(1997). الصحة النفسية و العلاج النفسي. المجلد الطبعة الثانية. القاهرة. عالم الكتب.



# قائمة الملاحق

## الملاحق

### الملحق رقم 01 : دليل المقابلة

المحور الاول:الأعراض الجسمية.

هل عندك صداع مستمر؟

نعم                      كيف ذلك ؟

لا                         لماذا؟

هل تشعر بالثقل في اليدين و الرجلين؟

نعم                      كيف ذلك؟

لا                         لماذا؟

المحور الثاني:الوسواس القهري:

هل تراودك افكار سيئة ؟

نعم                      كيف ذلك؟

لا                         لماذا؟

هل تجد صعوبة في اتخاذ القرارات ؟

نعم                      كيف ذلك؟

لا                         لماذا؟

المحور الثالث: الحساسية التفاعلية.

هل عندك الرغبة في انقاذ الاخرين ؟

نعم      كيف ذلك؟

لا      لماذا؟

هل تعيدون نفس الاشياء عدة مرات ؟

نعم      كيف ذلك؟

لا      لماذا؟

المحور الرابع: الاكتئاب.

هل تبكي بسهولة ؟

نعم      كيف ذلك؟

لا      لماذا؟

هل تشعر بالنرفزة و الارتعاش؟

نعم      كيف ذلك؟

لا      لماذا؟

المحور الخامس: القلق.

هل تشعر بالخوف؟

نعم      كيف ذلك؟

لا لماذا؟

هل تشعر بان اشياء سيئة سوف تصيبك؟

نعم كيف ذلك؟

لا لماذا؟

المحور السادس: العداوة.

هل عندك القدرة على التحكم في الغضب؟

نعم كيف ذلك؟

لا لماذا؟

هل تصرخ و ترمي الاشياء؟

نعم كيف ذلك؟

لا لماذا؟

المحور السابع: الفوبيا.

هل تخاف من التواجد في التجمعات البشرية؟

نعم كيف ذلك؟

لا لماذا؟

هل هل تخاف من ان تفقد الوعي امام الاخرين؟

نعم كيف ذلك؟

لا لماذا؟

المحور الثامن: البرانويا.

هل تشعر بانك مراقب من قبل الاخرين؟

نعم كيف ذلك؟

لا لماذا؟

هل تشعر بان الاخرين يستغلونك؟

نعم كيف ذلك؟

لا لماذا؟

المحور التاسع: الذهانية.

هل تعتقد بان الاخرين يسيطرون على افكارك؟

نعم كيف ذلك؟

لا لماذا؟

هل تشعر بالوحدة حتى و انت مع الناس؟

نعم كيف ذلك؟

لا لماذا؟

المحور العاشر: اضطرابات النوم.

هل عندك فقدان الشهية؟

نعم      كيف ذلك؟

لا      لماذا؟

هل عندك الافراط في النوم؟

نعم      كيف ذلك؟

لا      لماذا؟

### الحالة 01

دليل المقابلة

البيانات الاولية :

الاسم :ش

السن:35 سنة

الجنس:انثى

المهنة: ممرضة

المستوى الاقتصادي: متوسط

الحالة الاجتماعية: متزوجة، ام لطفلة

الخبرة المهنية: 10 سنوات

مكان الإقامة: عين تادلس

هل عندك صداع مستمر؟

لا، خطرات يضرني راسي.

هل تشعر بالثقل في اليدين و الرجلين؟

نعم، ديفوا نحس رجليا ثقال عليا.

هل تراوذك افكار سيئة؟

لا، معنديش هاد التخمام.

هل تجد صعوبة في اتخاذ القرارات؟

نعم، ديفوا نحس روجي حاصلة

هل عندك الرغبة في انقاد الاخرين؟

نعم، نبغي نعاون الناس لابروف في خدمتي نعاون ليمالاد.

هل تعيدون نفس الاشياء عدة مرات؟

نعم، مين نحرن على الحاجة نعاودها حتى تصرا.

هل تبكي بسهولة؟

نعم، دمعتي غير دير هاك تهود.



هل تشعر بالنرفزة و الارتعاش؟

لا، خطرات نتقلق بلخف.

هل تشعر بالخوف؟

نعم، نخاف ندي كاش فيريس و نعدي بنتي برك.

هل تشعرين بان اشياء سيئة سوف تحصل لك؟

لا، معنديش هاد التوسيس لهاذ الدرجة.

هل عندك القدرة في التحكم على الغضب؟

لا، ديفوا مين نتقلق منوليش نصوي خلاص.

هل تصرخين و ترمين الاشياء؟

نعم، مين نتقلقو قاع نزقو بصح منقيش الصوالح لا.

هل تخافين من التواجد في التجمعات البشرية؟

لا، لابروف الخدمة تاعي .

هل تخافين من ان تفقدي الوعي امام الاخرين؟

نعم، نخاف نطيح برا سيرتو كي نكون عيانة.

هل تشعرين بانك مراقبة من قبل الاخرين؟

لا، معنديش هاد التخمام و هاد التوسويس.

هل تشعرين بان الاخرين يستغلونك؟

نعم، نحسها بزاف سيرتو في خدمتي نحسهم يبروفيتو فيا بزاف.

هل تشعرين بالوحدة حتى و انت مع الناس؟

نعم، نحس بزاف بالوحدة و نبغي نريح غير وحدي.

هل تعتقدين بان الاخرين يسيطرون على افكارك؟

لا، قراري و تخمامي نقر و وحدي.

هل عندك فقدان الشهية؟

نعم، تهربي لابيبي بزاف سيرتو مين نكون عيانة.

هل عندك اضطرابات النوم؟

نعم، من العيا ديفوا منرقدش كامل.

**دليل المقابلة للحالة 02:**

البيانات الاولية:

الاسم: خ

السن: 30 سنة

الجنس: انثى

المهنة: ممرضة

المستوى الاقتصادي: متوسط

الحالة الاجتماعية: عزباء

الخبرة المهنية: 06 سنوات

مكان الإقامة: واد الخير

هل عندك صداع مستمر؟

نعم، ننضربزاف من راسي.

هل تشعرين بالثقل في اليدين و الرجلين؟

نعم، واه نحس رجليا حابسين و منتفخين.

هل تراودك افكار سيئة؟

لا، لا لا منخمش هاك لا.

هل تجدين صعوبة في اتخاذ القرارات؟

لا، لا لا قراراتتي مشي صعاب عليا باش نديهم.

هل عندك الرغبة في انقاذ الاخرين؟

نعم، نبغي نعاون الناس بزاف.

هل تعيديين نفس الاشياء عدة مرات؟

لا، ندير خطرا و نكره.

هل تبكي بسهولة؟

لا، لا لا منكيش ديفوا نحس روجي معنديش قلب.

هل تشعرين بالنرفزة و الارتعاش؟

لا، منتقلش بلخف.

هل تشعرين بالخوف؟

لا، الخوف عندي قليل.

هل تشعرين بان اشياء سيئة سوف تحصل لك؟

نعم، ديفوا نحس بهاذ الشي.

هل عندك القدرة في التحكم على الغضب؟

نعم، واه نتحكم في روجي بزاف.

هل تصرخين و ترمين الاشياء؟

نعم، مين نتقلق نقيس الصوالح.

هل تخافين من التواجد في التجمعات البشرية؟

لا، مانخافش من الناس.

هل تخافين من ان تفقدين الوعي امام الاخرين؟

لا، متحكمة في روجي.

هل تشعرين بانك مراقبة من قبل الاخرين؟

نعم، خطرات نحس روجي يعسو فيا بزاف.

هل تشعرين بان الاخرين يستغلونك؟

نعم، سيرتو صحاباتي في الخدمة.

هل تشعرين بالوحدة حتى و انت مع الناس؟

لا، علا خاطر نحسهم كامل لازيلي.

هل تعتقدين بان الاخرين يسيطرون على افكارك؟

لا، قراراتي نديهم وحدي.

عت عندك فقدان الشهية؟

لا، ناكل الماكلة منحبسهاش عندي لايبتي محلولة عندي.

هل عندك اضطرابات النوم؟

لا، نرقد عادي غي تاع رقاد انا.

**دليل المقابلة للحالة 03:**

البيانات الاولية

الاسم: ي

السن: 30 سنة

الجنس: انثى

المهنة: ممرضة

المستوى الاقتصادي: متوسط

الحالة الاجتماعية: متزوجة، ليس لديها اطفال

الخبرة المهنية: 09 سنوات

مكان الإقامة: الصور

هل عندك صداع مستمر؟

نعم، من لاشارج تاع الخدمة.

هل تشعرين بالثقل في اليدين و الرجلين؟

نعم، نهار كومبلي و انا واقفة على كرعي سينورمال.

هل تراودك افكار سيئة؟

نعم، ديفوا يبانولي صوالح.

هل تجددين صعوبة في اتخاذ القرارات؟

نعم، منيش عارفة بصح ديفوا تبجرلي.

هل عندك الرغبة في انقاذ الاخرين؟

نعم، سينورمال ديجا راني نخدم باش نعاون المرضى.

هل تعيدن نفس الاشياء عدة مرات؟

لا، نكره منبغيش نعاود الصوالح.

هل تبكي بسهولة؟

نعم، سيرتو مين يموتو ليمالاد و نشوفهم مضرورين.

هل تشعرين بالنرفزة و الارتعاش؟

نعم، سيرتو مين منتفاهمش معا الفراملة لي معايا.

هل تشعرين بالخوف؟

نعم، نخاف من ليمالاد يلا يموتو.

هل تشعرين بان اشياء سيئة سوف تحصل لك؟

نعم، نخاف ندي كاش فيروس لداري خصوصا مين كنا في داك المومو تاع الكرونا.

هل عندك القدرة في التحكم على الغضب؟

لا، نتقلق بزاف سيرتو من لافامي تاع المرضى مين يجو في وقت مشي تاع لافيزيت.

هل تصرخين و ترمين الاشياء؟

لا، مشي اسوبوا نتحكم في روجي بصح نتقلق بزاف و الزعاف نخرجه فالدار.

هل تخافين من التواجد في التجمعات البشرية؟

لا، ديجا خدمتي تطلب هاد التجمعات مع الناس.

## الملاحق

هل تخافين من ان تقدي الوعي امام الاخرين؟

لا

هل تشعرين بانك مراقبة من قبل الاخرين؟

نعم، نحسو لافامي تاع المريض غي يعسو فينا شانديرو.

هل تشعرين بان الاخرين يستغلونك؟

نعم، نحس لونتو غاج تاعي خارج العمل يستغلو خدمي سيرتو كي يسحقو الصوالح.

هل تشعرين بالوحدة حتى و انت مع الناس؟

لا، من لاشارج تاع الخدمة منحسوش كامل بالوحدة.

هل تعتقدين بان الاخرين يسيطرون على افكارك؟

لا،

هل عندك فقدان الشهية؟

لا، نطلو ناكلو و نطيبو القهوة وديفوا الفراملما يجيبو الماكلة و لا حاجة نشربو بيها قهوة.

هل عندك اضطراب في النوم؟

لا، كي نكون عيانة من الخدمة نطيح كاو.



## الملاحق

### مقياس MBI للاحتراق النفسي

الفقرات	كل يوم	مرات قليلة في الاسبوع	كل اسبوع	مرات قليلة في الشهر	كل شهر	مرات قليلة في السنة	ابدا
1. احس بالتعب عندما استيقظ صباحا لمواجهة يوم آخر من العمل							
2. التعامل مع الناس طوال اليوم يتطلب مني بذل الكثير من الجهد							
3. اشعر بالاجهاد بسبب عملي							
4. اشعر بالإحباط بسبب عملي							
5. اشعر بانني اعمل فوق طاقتي							
6. العمل مع الناس مباشرة يسبب لي الكثير من التوتر							
7. احس بان طاقتي استنزفت بالكامل							
8. استطيع بسهولة افهم مايشعر به مرضاي حول الاشياء							

## الملاحق

						9. التعامل بفاعلية كبيرة مع مشاكل مرضاي
						10. اشعر بانني اؤثر بايجابية في حياة الاخرين من خلال عملي
						11. احس بنشاط كبير
						12. استطيع بسهولة خلق جو مريح مع مرضاي في عملي
						13. اشعر بالارتياح لانني قريب من مرضاي في عملي
						14. أنجزت عدة أشياء مهمة في هذه المهمة
						15. التعامل بهدوء مع المشاكل النفسية في عملي
						16. احس اني اعامل بعض المرضى بطريقة شخصية وكانهم مجرد أشياء

## الملاحق

							17. أصبحت أكثر قسوة على الناس منذ ممارستي لهذه المهنة
							18. أخشى أن تجعلني هد المهنة قاس انفعاليا
							19. لا ابالي فعلا لما يحدث لبعض مرضاي
							20. اشعر بان مرضاي يحملونني مسؤولية بعض مشاكلهم
							21. اتقاسم مع مرضاي نفس الشعور في حالات كثيرة
							22. اشعر انني معني شخصا بمشاكل مرضاي
							23. اشعر بعدم الارتياح نحو طريقة تعاملي مع بعض المرضى

## الملاحق

### مقياس MBI للاحتراق النفسي

#### نتائج الحالة الأولى

الفقرات	كل يوم	مرات قليلة في الاسبوع	كل اسبوع	مرات قليلة في الشهر	كل شهر	مرات قليلة في السنة	ابدا
24. احس بالتعب عندما استيقظ صباحا لمواجهة يوم آخر من العمل		X					
25. التعامل مع الناس طوال اليوم يتطلب مني بدل الكثير من الجهد	X						
26. اشعر بالاجهاد بسبب عملي	X						
27. اشعر بالإحباط بسبب عملي	X						
28. اشعر بانني اعمل فوق طاقتي		X					
29. العمل مع الناس مباشرة يسبب لي الكثير من التوتر	X						

## الملاحق

			x				30. احس بان طاقتي استنزفت بالكامل
						x	31. استطيع بسهولة افهم مايشعر به مرضاي حول الاشياء
			x				32. اتعامل بفاعلية كبيرة مع مشاكل مرضاي
						x	33. اشعر بانني اؤثر بايجابية في حياة الاخرين من خلال عملي
x							34. احس بنشاط كبير
x							35. استطيع بسهولة خلق جو مريح مع مرضاي في عملي
							36. اشعر بالارتياح لاني قريب من مرضاي في عملي
	x						37. أنجزت عدة أشياء مهمة في هذه المهمة
x							38. اتعامل بهدوء مع المشاكل النفسية في عملي

## الملاحق

					x		39. احس اني اعامل بعض المرضى بطريقة شخصية وكانهم مجرد أشياء
x							40. أصبحت اكثر قسوة على الناس منذ ممارستي لهذه المهنة
x							41. اخشى ان تجعلني هد المهنة قاس انفعاليا
			x				42. لا ابالي فعلا لما يحدث لبعض مرضاي
						x	43. اشعر بان مرضاي يحملونني مسؤولية بعض مشاكلهم
x							44. اتقاسم مع مرضاي نفس الشعور في حالات كثيرة
			x				45. اشعر انني معني شخصيا بمشاكل مرضاي
					x		46. اشعر بعدم الارتياح نحو طريقة تعاملي مع بعض المرضى

## الملاحق

### مقياس MBI للاحتراق النفسي

#### نتائج الحالة الثانية

الفقرات	كل يوم	مرات قليلة في الاسبوع	كل اسبوع	مرات قليلة في الشهر	كل شهر	مرات قليلة في السنة	ابدا
47. احس بالتعب عندما استيقظ صباحا لمواجهة يوم آخر من العمل		x					
48. التعامل مع الناس طوال اليوم يتطلب مني بذل الكثير من الجهد	x						
49. اشعر بالاجهاد بسبب عملي				x			
50. اشعر بالإحباط بسبب عملي				x			
51. اشعر بانني اعمل فوق طاقتي			x				
52. العمل مع الناس مباشرة يسبب لي الكثير من التوتر				x			

## الملاحق

			x				53. احس بان طاقتي استنزفت بالكامل
					x		54. استطيع بسهولة افهم مايشعر به مرضاي حول الاشياء
						x	55. اتعامل بفاعلية كبيرة مع مشاكل مرضاي
						x	56. اشعر بانني اؤثر بايجابية في حياة الاخرين من خلال عملي
				x			57. احس بنشاط كبير
					x		58. استطيع بسهولة خلق جو مريح مع مرضاي في عملي
						x	59. اشعر بالارتياح لاني قريب من مرضاي في عملي
x							60. أنجزت عدة أشياء مهمة في هذه المهمة
						x	61. اتعامل بهدوء مع المشاكل النفسية في عملي



## الملاحق

					x		62. احس اني اعامل بعض المرضى بطريقة شخصية وكانهم مجرد أشياء
x							63. أصبحت اكثر قسوة على الناس منذ ممارستي لهذه المهنة
x							64. اخشى ان تجعلني هد المهنة قاس انفعاليا
x							65. لا ابالي فعلا لما يحدث لبعض مرضاي
x							66. اشعر بان مرضاي يحملونني مسؤولية بعض مشاكلهم
x							67. اتقاسم مع مرضاي نفس الشعور في حالات كثيرة
x							68. اشعر انني معني شخصيا بمشاكل مرضاي
x							69. اشعر بعدم الارتياح نحو طريقة تعاملتي مع بعض المرضى

## الملاحق

### مقياس MBI للاحتراق النفسي

#### نتائج الحالة الثالثة

الفقرات	كل يوم	مرات قليلة في الاسبوع	كل اسبوع	مرات قليلة في الشهر	كل شهر	مرات قليلة في السنة	ابدا
70. احس بالتعب عندما استيقظ صباحا لمواجهة يوم آخر من العمل	x						
71. التعامل مع الناس طوال اليوم يتطلب مني بذل الكثير من الجهد	x						
72. اشعر بالاجهاد بسبب عملي	x						
73. اشعر بالإحباط بسبب عملي	x						
74. اشعر بانني اعمل فوق طاقتي	x						
75. العمل مع الناس مباشرة يسبب لي الكثير من التوتر		x					

## الملاحق

						x	76. احس بان طاقتي استنزفت بالكامل
						x	77. استطيع بسهولة افهم مايشعر به مرضاي حول الاشياء
						x	78. اتعامل بفاعلية كبيرة مع مشاكل مرضاي
x							79. اشعر بانني اؤثر بايجابية في حياة الاخرين من خلال عملي
x							80. احس بنشاط كبير
			x				81. استطيع بسهولة خلق جو مريح مع مرضاي في عملي
x							82. اشعر بالارتياح لاني قريب من مرضاي في عملي
x							83. أنجزت عدة أشياء مهمة في هذه المهمة
		x					84. اتعامل بهدوء مع المشاكل النفسية في عملي

## الملاحق

					x	85. احس اني اعامل بعض المرضى بطريقة شخصية وكانهم مجرد أشياء	
						x	86. أصبحت اكثر قسوة على الناس منذ ممارستي لهذه المهنة
				x			87. اخشى ان تجعلني هد المهنة قاس انفعاليا
					x		88. لا ابالي فعلا لما يحدث لبعض مرضاي
					x		89. اشعر بان مرضاي يحملونني مسؤولية بعض مشاكلهم
				x			90. اتقاسم مع مرضاي نفس الشعور في حالات كثيرة
x							91. اشعر انني معني شخصيا بمشاكل مرضاي
					x		92. اشعر بعدم الارتياح نحو طريقة تعاملي مع بعض المرضى

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم

كلية العلوم الاجتماعية

مصلحة التربصات رقم.....

مستغانم: 05.1.01.01.01.01.01.....

الى السيد: محمد بن عبد الحميد بن باديس مدير المؤسسة المستغنية عن

الموضوع: طلب تسهيل مهمة

نحن مسؤول مصلحة التربصات، نتقدم الى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة طلبة السنة الأولى من الطب بمؤسستكم بتاريخ من 01.10.2010 الى 30.10.2010..... ميداني

الطالب (ة):

1- م. بن مارك.....

2- .....

3- .....

4- .....

المؤطر

بن مارك  


تقبلوا سيدي فائق الاحترام والتقدير

مسؤول مصلحة التربصات

المؤسسة المستغنية

د. زينب  
مسؤول تربصات قسم العلوم الاجتماعية  
كلية العلوم الاجتماعية