

المرونة النفسية تم الاعتماد على مقياس (1996) Holling والمطور من قبل (2016) Maltby حيث تم تصميمه ليقاس ثلاثة أبعاد هي الهندسة النفسية، المرونة البيئية، المرونة التكيفية. أما لقياس الاحتراق النفسي فقد تم الاعتماد على مقياس (1981) Maslach والمكون من ثلاثة مجالات وهي الإجهاد الانفعالي، تبدل المشاعر، و نقص الشعور بالإنجاز. تم تحليل النتائج باستخدام: المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، الفاكرونيباخ، الاختبار التائي الأحادي والثنائي ومعامل ارتباط بيرسون. توصلت نتائج الدراسة إلى أن المرشدين النفسيين والاجتماعيين في السجون يتمتعون بمستويات عالية من المرونة النفسية وسجل المقابل مستويات متدنية من الاحتراق النفسي. هناك علاقة سلبية بين كل من المرونة النفسية والاحتراق النفسي. لا توجد فروق ذو دلالة إحصائية في المرونة النفسية ومجالاتها بحسب متغير الجنس. سجلت الإناث مستويات أعلى في مجال الإجهاد الانفعالي للاحتراق النفسي مقارنة بالذكر في حين لم تسجل أية فروق دالة بحسب الجنس في مجال تبدل المشاعر ونقص الشعور بالإنجاز.

الكلمات الدالة: المرونة النفسية، الاحتراق النفسي، المرشدين النفسيين والاجتماعيين، السجون.

التحقق من مؤشرات العلاقة بين المرونة النفسية والاحتراق النفسي لدى المرشدين النفسيين والاجتماعيين العاملين في سجون إقليم كردستان – العراق

كارمند عزيز علي^١ - أ.م.د. عزالدين أحمد عزيز^٢

^{٢+١} قسم التربية والإرشاد النفسي، كلية التربية، جامعة صلاح الدين، أربيل، إقليم كردستان، العراق.

ملخص

خلال الملاحظات الأولية لاداء العاملين في السجون وجد الباحثون بأن المرشدين النفسيين والاجتماعيين يواجهون ضغوطا نفسية خلال تعاملهم مع السجناء الذين قد يكون لديهم خصائص مميزة وشخصيات مختلفة عن الأفراد خارج السجون نظرا لطبيعة الحياة والتعامل داخل السجون. هذا الأمر قد ينعكس سلبا على عمل المرشد وأدائه المهني فقد تزداد احتمالية التعرض للضغط النفسي والتي قد تؤدي إلى فقدان الاهتمام بالعمل عموماً والتي تعد من مؤشرات الاحتراق النفسي.

لذا هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على العلاقة بين كل من المرونة النفسية والاحتراق النفسي لدى المرشدين النفسيين والاجتماعيين في سجون إقليم كردستان والبالغ عددهم ١٠٠ مرشد ومرشدة بواقع (٧٨) من الذكور و(٢٢) من الإناث. لقياس.

Article Info:

DOI: 10.26750/Vol(10).No(3).Paper29

Received: 26-July-2022

Accepted: 28-Sep-2022

Published: 29-Sep-2023

Corresponding Author's E-mail:

karmandaziz@gmail.com

izaddin.aziz@su.edu.krd



This work is licensed under CC-BY-NC-ND 4.0

Copyright©2023 Journal of University of Raparin.

مشكلة البحث:

الملاحظات الأولية تشير إلى أن الاستجابة الطويلة لضغوط العمل يؤدي إلى تراكم الإحساس النفسي السلبي والتي تكون محصلتها النهائية الاحتراق والتي يمكن أن يسبب مشاكل في كل جانب من جوانب الحياة البشرية للفرد. قد يكون له تأثير سلبي على العلاقات الشخصية والعائلية ويمكن أن يؤدي إلى موقف سلبي عام تجاه الحياة، يمكن أن يعرض صحة الشخص للخطر من خلال التسبب في أضرار جسدية ونفسية وسلوكية. وهذا ما أشارت إليه نتائج دراسة (Maslach, et al., 2001) بأن المستويات العالية من الاحتراق تضعف قدرة مساعدة المهنيين على الاعتناء بأنفسهم وعملائهم.

لذا بات من المهم إيجاد السبل الناجحة للتعامل مع هذه الضغوط لكي يستطيع الفرد التقليل من الآثار السلبية لها، ومن تلك الاستراتيجيات هي المرونة النفسية. حيث تعد المرونة من إحدى الاستراتيجيات الناجحة لتعزيز الصحة النفسية للأفراد الذين يعانون من الضغوط النفسية. إذ أن خصائص الشخصية مثل المرونة بمثابة حاجز ضد الأحداث المجهدة ومشاكل الصحة العقلية المرتبطة بالعمل، مثل الاحتراق. تساعد المرونة الأفراد على المواجهة والتكيف مع ظروف المعيشة الصعبة ويحميهم من الاضطرابات العقلية ومشاكل الحياة. إذ يتمتع الأفراد المرنون بمستوى عالٍ من التكيف مع التحديات البيئية. يمكن تجنب الاحتراق باستخدام المرونة كأسلوب وقائي (Deldar, 2018, p. 2251) (García-Rivera, et al., 2022, p. 2). لذا يمكن القول بأن تمتع الباحثين النفسيين والاجتماعيين بالمرونة سيمكنهم من الصمود أمام العديد من الضغوط النفسية التي يواجهونها في العمل.

هذا ويعد المرونة من أهم الصفات والخصائص الشخصية الواجب توافرها في المرشد النفسي باعتبارها القوة النفسية الدافعة للعمل بوعي واستمرارية وإبداع ومبادرة وتواصل نفسي واجتماعي مهني وأخلاقي. (المفرجى والشهري، ٢٠١٥، ص ٢٣٠). وفي حالة ضعف المرونة النفسية لدى المرشدين وتعرضهم للضغوط المهنية بسبب زيادة عدد المسترشدين وقلة الدعم الاجتماعي وزيادة العبء الوظيفي وعدم الفهم الكامل من قبل المديرين وبعض المشرفين والرؤساء لطبيعة عمله، وأيضاً بسبب عدم الخبرة الكافية للتعامل مع المسترشدين وتوقعات الآخرين العالية يؤدي كل ذلك إلى الاحتراق النفسي. التغيب عن العمل، وسوء الأداء الوظيفي والمواقف السلبية بشكل عام هي بعض المشاكل في قائمة طويلة من الصعوبات التي ارتبطت بالاحتراق. والمستوى العالي من الاحتراق النفسى في النهاية مرتبط بالأداء المنخفض من الإنجاز الشخصى (Embriaco, 2007, p. 686). فكلما زاد الإرهاق، زاد الشعور بالضيق وعدم الرضا عن العمل. وقلة مستويات الإرهاق مرتبطة بكل من المرونة ودعم الأسرة (Taku, 2014, p. 120).

أهمية البحث:

يتميز العمل الإرشادي باعتباره من التخصصات النوعية التي تقدم مساعدات إنسانية واجتماعية وبالتالي فإن نجاحها يتوقف على ما يتمتع به من سمات وخصائص شخصية واجتماعية ومهنية. (المفرجى والشهري، ٢٠١٥، ص ٢٣٠). يأخذ هذا البحث أهميته في الدور الذي يقوم به المرشد النفسي والاجتماعي في جميع مجالات عمله كمرشد، خاصة أولئك الذين يعملون في السجون، لأنه مكان حساس وتحت إشراف صارم من قبل السلطات الأمنية، وأيضاً خصائص مختلفة لهؤلاء الموجودين هناك من الناحية الثقافية والاجتماعية، حيث يتطلب المزيد من القوة. لذا المرشد النفسى يحتاج إلى التعامل مع مجموعة من الضغوط والصعوبات، يواجهون إلى حد ما مع القيود المرتبطة بمكان العمل بشكل مستمر. لذا فإن تسليط الضوء على الطريقة التي يتعاملون بها والخصائص لديهم في مواجهة الظواهر السلبية يعود بالنفع على جميع السجناء وعلى المجتمع بأسره.

الضغوط والعقبات المستمرة في نهاية المطاف يؤدي إلى الاحتراق. ويتمثل الاحتراق النفسي في مجموعة من المظاهر السلبية منها التعب والإرهاق والشعور بالعجز وفقدان الاهتمام بالآخرين وفقدان الاهتمام بالعمل والسخرية من الآخرين والكآبة والشك في قيمة الحياة والعلاقات الاجتماعية والسلبية في مفهوم الذات ومثل هذه المظاهر تسهم بشكل أو بآخر في نوعية أداء الفرد في عمله (محمد، ٢٠١٤، ص ٤٨٠). ويؤثر الاحتراق النفسي كذلك في الحالة النفسية والسلوك الاجتماعي للعاملين في مجال الخدمات الإنسانية، ولقد سبق أن حذرت ماسلاش وزملائها (Maslach, et al., 2001) من خطورة الأضرار الناجمة عن الاحتراق النفسي، مثل انخفاض الكفاءة والإنتاجية في العمل وازدياد الصراعات الشخصية بين العاملين، بل إن الاحتراق النفسي ظاهرة قد تنتقل مع الشخص، لتؤثر في حياته الشخصية خارج بيئة العمل كخلق بعض المشكلات الزوجية والعائلية والحياة الاجتماعية بشكل عام (عواد، ٢٠٠٦، ص ١٦) ويؤكد سيبي (Seyle) في نظرية على أن التعرض المتكرر للاحتراق النفسي، يترتب عليه تأثيرات سلبية على حياة الفرد، حيث يفرض الاحتراق النفسي على الفرد متطلبات قد تكون فسيولوجية أو اجتماعية أو نفسية، أو تجمع بينها جميعاً (مشاقبة، ٢٠١٦، ص ٥٤٨).

بالنسبة للمرشد المرونة النفسية يعد عنصراً هاماً للنجاح والسعادة وذلك لأن المرشد المرن دائماً ما يجد البديل والبديل الأفضل لكل مشكلة تعترضه؛ فهو لا يقف دائماً أمام مشكلة ليحلها من نفس الباب أو من نفس الاتجاه كل مرة ولكنه يبحث عن بديل آخر أو طريق آخر يجد فيه السهولة. واليسر بعض الشيء ويعمل فيه العقل ليصل لأفضل النتائج. (المفرجى والشهري، ٢٠١٥، ص ٢١٦) ويشير مجموعة من الدراسات إلى " أن المرونة النفسية ضرورية للأفراد لمنحهم الصحة النفسية والمساعدة على مواجهة الأحداث الضاغطة. (على، ٢٠٢١، ص ٢٤٠). لذا ينظر للمرونة النفسية باعتبارها قوة دافعة باتجاه الحياة تجعل الإنسان واثقاً وقادراً على تخطي الصعاب وتساعد على تحقيق أهدافه، كما أنها تصقل الشخصية وتحولها إلى شخصية قوية (السحراوى، ٢٠١٩، ص ١١٥٦). ويشير الباحثان إلى إمكانية إيجاز أهمية الدراسة الحالية من الناحية النظرية والتطبيقية بما يلي:

الأهمية النظرية للدراسة الحالية:

إن إنجاز بحث علمي في مؤشرات الاحتراق النفسي لدى الباحثين النفسيين والاجتماعيين في سجون الإقليم ودور المرونة في التخفيف من شدة الاحتراق مهم جداً، حيث تتناول الدراسة الحالية الموضوع من منظورين سلبي وإيجابي. حيث يعد البحث العملي في مجال الاحتراق لدى العاملين في السجون إضافة علمية في هذا المجال لاسيما إن البحوث في هذا المجال ولهذه العينة قليلة وتكاد تكون نادرة في هذا المجال مما يجعل هذه الدراسة مصدراً مهماً من المصادر العلمية في مجال العلوم النفسية والاجتماعية وهو يضيف للمكتبة الكوردية مصدراً جديداً في مجال التخصصات النفسية والاجتماعية.

الأهمية التطبيقية:

- ١- دعم الجانب العلمي من خلال معالجة متغيرات الدراسة وتطبيقها على شريحة مهمة من المجتمع والتي يتوقع منهم تقديم خدمات نفسية واجتماعية للمدانين في السجون وهذه الدراسة على حد علم الباحثين هي رائدة في هذا المجال لاسيما في إقليم كوردستان العراق.
- ٢- هذه الدراسة يمكن اعتبارها بمثابة مصدر أكاديمي للعاملين في المجال النفسي والتربوي على حد سواء.
- ٣- قد تفيد نتائج هذه الدراسة المشرفين على الباحثين في السجون لمعرفة حجم الضغوط التي يعاني منها الباحثون النفسيون والاجتماعيون العاملون في السجون.

اهداف البحث:

يهدف الباحثان في بحثهم الحالي إلى ما يلي:-

١- التعرف على مستويات المرونة النفسية والاحتراق النفسي لدى الباحثين النفسيين والاجتماعيين العاملين في سجون إقليم كردستان .

٢- التعرف على العلاقة بين المرونة النفسية والاحتراق النفسي لدى الباحثين النفسيين والاجتماعيين العاملين في سجون إقليم كردستان.

٣- التعرف على مستويات المرونة النفسية والاحتراق النفسي حسب جنس (الذكور، الإناث) لدى الباحثين النفسيين والاجتماعيين العاملين في سجون إقليم كردستان.

حدود البحث:

١- الحدود البشرية: يشمل البحث الحالي الباحثين النفسيين والاجتماعيين من العاملين في السجون، من الذكور والإناث، وسنوات الخدمة.

٢- الحدود المكانية: في سجون إقليم كردستان.

٣- الحدود الزمانية: عام ٢٠٢١-٢٠٢٢.

تحديد المصطلحات:

ورد في البحث عدد من المصطلحات والتي هي كالآتي:-

أولاً/ المرونة النفسية:

١. تعريف شقورة (٢٠١٢)

تعرف المرونة النفسية بأنها قدرة الفرد على مواجهة المواقف المختلفة بفاعلية والرد بشكل - عقلاني، وإقامة علاقات طيبة مع الآخرين، أساسها الود والاحترام المتبادل وتقبل الآخرين. (شقورة، ٢٠١٢، ص ٦)

٢. تعريف الجمعية النفسية الأمريكية (APA, 2015)

المرونة هي عملية ونتائج التكيف الناجح مع تجارب الحياة الصعبة، لا سيما من خلال المرونة العقلية والعاطفية والسلوكية والتكيف مع المتطلبات الخارجية والداخلية. يساهم عدد من العوامل في مدى تكيف الناس مع الشدائد، والتي تسود فيما بينها (أ) الطرق التي ينظر بها الأفراد إلى العالم ويتفاعلون معها، (ب) توافر الموارد الاجتماعية وجودتها، و(ج) التأقلم المحدد. (APA, 2015, p. 910).

٣. تعريف البراشدية، (٢٠٢٢)

المرونة النفسية هي قدرة الانسان على التعامل مع الضغوط والمواقف الصعبة، ومواجهة الأزمات والشدائد بفاعلية، والتصدي لها، وقدرته على استعادة الوضع النفسي السابق بعد الأزمة التي يمر بها وهي القدرة على مواجهة ضغوط الحياة وتحدياتها وعلى العيش فيها حياة كريمة، وهي المقدرة على التفاعل اجتماعيا مع الآخرين، والصفح والأمل، وعلى جعل الإنسان معنى لحياته. (البراشدية، ٢٠٢٢، ص ٨٩)

٤. التعريف النظري للمرونة

يعرف الباحثان المرونة النفسية نظرياً بأنها قدرة الفرد على التكيف الإيجابي مع متطلبات الحياة وظروفها. وهي عملية ديناميكية تتطور بمرور الزمن وتتضمن نوعاً من الأداء التكيفي لمواجهة الصعوبات خلال استعادة التوازن والنمو.

التعريف الإجرائي: يعرف الباحثان المرونة النفسية إجرائياً بأنه الدرجة الكلية التي يحصل عليها الباحث النفسي والاجتماعي من المقياس المستخدم حيث يتم التعبير عنه بالدرجات التي يحصل عليها المستجيب في المقاييس الفرعية وهي (الهندسة النفسية، المرونة البيئية، المرونة التكيفية).

ثانياً/ الاحتراق النفسي

١. تعريف ماسلاش وجاكسون (١٩٨١)

الاحتراق النفسي بأنه "إحساس الفرد بالإجهاد الانفعالي، وتبلد المشاعر، وانخفاض الإنجاز الشخصي". ويعرف الإجهاد الانفعالي Emotional Exhaustion بأنه " فقد طاقة الفرد على العمل والأداء، والإحساس بزيادة متطلبات العمل". بينما يعرف تبلد المشاعر Depersonalization بأنه شعور الفرد بأنه سلبي وصارم، وكذلك إحساسه باختلال حالته المزاجية؛ أما انخفاض الإنجاز الشخصي Lower Personal Accomplishment فيعرف بأنه "إحساس الفرد بتدني نجاحه، واعتقاده بأن مجهوداته تذهب سدى". (BILGE, 2006, p. 1152)

٢. تعريف أوداجيري وآخرون (٢٠٠٨)

الاحتراق النفسي هو الشعور بالإجهاد العاطفي والسخرية الناشئة من استمرار التعرض للمطالب المفرطة المفروضة على مستويات الطاقة العقلية خلال الاتصال المستمر مع الغير، وينتج عليه النفور من العمل، وفقدان الاهتمام، والتعاطف. (مختار ومصطفى، ٢٠١٩، ص ١٦٣)

٣. تعريف Maslach & Leiter, (2016)

الإرهاق هو متلازمة نفسية تظهر كاستجابة مطولة للضغوط الشخصية المزمّنة في العمل. والأبعاد الرئيسية الثلاثة لهذه الاستجابة هي الإرهاق الشديد، ومشاعر السخرية والانفصال عن الوظيفة، والشعور بعدم الفعالية وعدم الإنجاز. تكمن أهمية هذا النموذج ثلاثي الأبعاد في أنه يضع بوضوح تجربة الإجهاد الفردي ضمن سياق اجتماعي ويتضمن مفهوم الشخص عن الذات والآخرين. (Maslach & Leiter, 2016, p. 103)

التعريف النظري للاحتراق النفسي:

يعرف الباحثان الاحتراق النفسي نظرياً بأنها حالة من الاستنزاف أو الإنهاك العقلي والجسدي الناجم عن الحياة المهنية للفرد بحيث يعجز عن القيام بمهامه بشكل صحيح بالإضافة إلى اختلال حالته المزاجية والذي ينعكس سلباً على علاقاته الاجتماعية.

التعريف الإجرائي للاحتراق النفسي:

يعرف الباحثان الاحتراق النفسي إجرائياً بأنه الدرجة الكلية التي يحصل عليها الباحث النفسي والاجتماعي من المقياس المستخدم حيث يتم التعبير عنه بالدرجات التي يحصل عليها المستجيب في المقاييس الفرعية وهي (بالإجهاد الانفعالي، وتبلد المشاعر، وانخفاض الإنجاز الشخصي) حيث تسر الدرجة العالية إلى وجود مستويات عالية من الاحتراق والدرجة الواطئة إلى وجود مستويات متدنية من الاحتراق لدى عينة البحث.

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

أولاً: الإطار النظري للمرونة النفسية:

❖ النماذج والنظريات المفسرة للمرونة النفسية

١. نموذج هوللينج للمرونة (EEA)

أظهرت العديد من الدراسات التي تم إجراؤها أن المرونة كصفة أكثر من كونها عملية وقد تم تقديم الاهتمام الأولي الذي ركز على مرونة السمات بواسطة (Block & Block, 1980) من خلال استخدام "مرونة الأنا" لوصف مرونة الكائن الحي في الاستجابة للتغيرات البيئية. بالإضافة إلى ذلك، تم دعم نظام مرونة السمات بمقالات أكاديمية واسعة النطاق تتراوح من الأنظمة المرنة بيولوجيًا واجتماعيًا وبيئيًا (Folke, et al., 2004). تم إجراء العمل الأولي الذي بحث في المرونة كصفة تستند إلى نظرية النظام البيئي بواسطة هوللينج (1996) الذي فحص المرونة من خلال ثلاثة أبعاد. المرونة الهندسية "العودة إلى التوازن العالمي بعد حدوث اضطراب"، المرونة البيئية "مقدار الاضطراب الذي يمكن أن يمتصه النظام قبل أن يتغير حالته - تعتمد المرونة البيئية على الخاصية المثبتة للحالات المستقرة البديلة في النظم البيئية، بينما تعني المرونة الهندسية فقط حالة واحدة مستقرة (وتوازن عالمي) (Munn, 2002, p. 530)، والمرونة التكيفية التي تشير إلى القدرة على إدارة واستيعاب التغيير، والتكيف مع الاضطرابات (Maltby, et al., 2016).

هذا وقد قدم ملطبي وآخرون (2015) نهج جديد لتقييم سمة المرونة وذلك بالاعتماد على عدد من النماذج التي فسرت سمة المرونة منها نموذج هوللينج للمرونة. أحد المبادئ التي اعتمدها ملطبي (Maltby, 2015) في نهجه هو تقييم عددٍ من النظم البيئية لوصف المرونة والتي اقترحها بأنها هي قدرة الكائن الحي على تجديد وإعادة تنظيم حالة النظام البيئي بعد الاضطراب والتغيير. ويُقِيم هذا النموذج سمة المرونة عبر ثلاثة أبعاد.

البعد الأول لهذا النموذج هو "المرونة الهندسية"، وهذا يشير إلى القدرة على الارتداد وإيجاد توازن جديد بعد مواجهة مع أحداث مزعجة. تم دمج هذا المكون وفقًا للمنظور البيولوجي الذي يتم تقديمه تجاه المرونة، علاوة على ذلك، في الأدبيات النفسية، تعتبر المرونة الهندسية بمثابة القدرة على الارتداد إلى الحالة الأصلية بعد مواجهة تجربة صعبة (Aziz & Yildirim, 2020).

البعد الثاني، "المرونة البيئية"، يشير إلى القدرة على امتلاك القوة والاستمرارية في مواجهة الظروف المتقلبة (Maltby, et al., 2015). في أدبيات علم النفس تم تصنيف المرونة البيئية على أنها الثقة بالنفس، مما يشير في النهاية إلى القدرة على التنقل خلال الأحداث المختلفة التي تنشأ في حياة الشخص (Skomorovsky & Stevens, 2013). البعد النهائي. تتعلق "المرونة التكيفية" بقدرة الفرد على إعادة هيكلة وتعديل نفسه في ضوء ظروف حياته الخاصة (Maltby, et al., 2015). ترتبط القدرة التكيفية أيضًا بقدرة الفرد على التكيف بنجاح والتكيف مع المرونة أثناء الاضطرابات المعينة (Yuen, et al., 2014). في هذا البحث. تم المرونة كسمة في الفرد وليست حالة. وبالتالي، فقد تم اقتراح أن نموذج (Maltby, et al., 2015) هو الأنسب للاستخدام في قياس المرونة في الدراسة الحالية. يعود سبب اختيار نموذج (EEA) للمرونة إلى أن هذا النموذج تم تطويره وتأسيسه مقارنة بخمسة مقاييس شاملة أخرى للمرونة النفسية وهي مقياس الصلابة 1989، مقياس المرونة الأنا لعام 1996. مقياس كونور ديفيدسون المرنة 2003، مقياس المرونة الموجز 2008 ومقياس المرونة النفسية 1993. تشير النتائج إلى أن نموذج هوللينج أكثر اعتمادًا ويعيد ضبط مقياس المرونة.

٢. نموذج مرازيك ومرازيك (1987 Mrazek & Mrazek)

وضع مرازيك ومرازيك (1987 Mrazek & Mrazek) نموذجاً تصورياً للمرونة الإيجابية، وأن هذا التصور للمرونة يتضمن مهارات حياة تعمل على إكساب الفرد القدرة على المواجهة الإيجابية بمرونة عالية والتغلب على الأخطار البيئية ومحاولة التصدي لها، وهذه المهارات هي: الاستجابة السريعة للخطر، والنضج المبكر، والبعد عن المؤثرات المؤلمة، والبحث عن المعلومات، وتكوين وتشكيل العلاقات، والتوقع الإسقاطي الإيجابي، والقيام بمخاطرات مؤثرة، واقتناع الفرد بأنه محبوب، وعادة يقوم هذا النموذج في تفسير المرونة الإيجابية على أربعة ركائز أو مبادئ أساسية على نحو يتماشى مع الدراسات التي كرست في السنوات الأخيرة لدراسة موضوع المرونة، والركائز التي تركز عليها البناء المعرفي للأحداث المؤلمة، والإيثار والتفاؤل والأمل.

٣. نموذج وضع الأساس لريفيتش وشات (2003 Reivich & Shatte)

يقوم هذا النموذج في تفسير المرونة الإيجابية على أربعة ركائز أو مبادئ أساسية على نحو يتماشى مع الدراسات التي كرست في السنوات الأخيرة لدراسة موضوع المرونة، والركائز التي تركز عليها المرونة هي كالتالي:

- إن تغيير الحياة ممكن: وفقاً لهذه الركيزة فإن التغيير في الحياة ممكن من منطلق أن البشر ملزمة بتداعيات طفولتهم المبكرة وحياتهم السابقة، وأنه يمكنهم تغيير سلوكهم إلى الأفضل والأكثر مرونة في أي وقت من حياتهم.
- التفكير هو مفتاح زيادة المرونة: إن أفكارنا وعوظفنا هي جوهر ما نحن عليه، إنها تمثل إنسانيتنا الأساسية، لذلك فإن إدراكنا الصحيح للعلاقات والمشاعر والأحداث المختلفة تزيد من قدرتنا على إدراك الواقع بمرونة ومهارة عالية.
- التفكير الدقيق والواقعي: إن التفكير الواقعي مهمة قد عززها المفكرون الأوائل في موضوع الإدراك، فالتفاؤل الواقعي والقدرة على التخطيط والنظرة الإيجابية دون إنكار الواقع هو ما يستحق كل الجهد والإمكانات الفكرية والنفسية كالقدرة على التخطيط لحل المشكلات بفاعلية وإيجابية.
- إعادة التركيز على نقاط القوة الإنسانية: إن التغلب على أحداث الحياة يكمن في القوة التي يمتلكها الإنسان بداخله، الطاقات والإمكانات الكامنة، حيث المرونة التي تمكن الفرد من تبديد الخطر والمخاوف، والتي تعطي الفرد القيادة والسيطرة والتحكم في سير الأحداث، وهي أكثر من كونها سمة أو قدرة على الصمود والتواصل، بل هي أسلوب للحياة بما يمتلك الفرد من مصادر قوة وقدرة على المواجهة. (جابر، ٢٠٢١، ص ٢١)

٤. نظرية ولن وولن (Wolin&Wolin)

يرى ولن وولن (Wolin& Wolin.1999) أن المرونة النفسية هو عملية من المثابرة لمواجهة الشدائد والكفاح ضد الحرمان، هذه العملية تتطور بتراكم نجاحات صغيرة جنباً إلى جنب الإخفاقات والعوائق وخيبات الأمل. وقد استعمل كلمة " المرونات (Resiliencies) لوصف مجموعة من القوى التي تحشد لمواجهة الصراع والحرمان أو الشدة وقد حدد سبع منها تعد من مفردات القوى، وتتضمن هذه القوى: (أهم ما يميز السمات الشخصية لدى الأفراد ذوي المرونة العالية)

١. الاستبصار (Insight): هي قدرة الفرد على قراءة وترجمة المواقف والأشخاص، وتشمل القدرة على التواصل البين شخصي علاوة على معرفة كيفية تكيف سلوك الفرد ليكون متناسبا مع المواقف المختلفة مما يجعله يفهم نفسه ويفهم الآخرين.
٢. الاستقلال (Independence): يشمل بعد الاستقلال عمل توازن بين الشخص والأفراد الآخرين المحيطين به، ويشمل كيفية تكيفه مع نفسه
٣. المرح (Humor): يمثل القدرة على ادخال السرور على النفس وايجاد المرح اللازم للبيئة المحيطة به، وهذا ما يعد خاصية أو سمة مميزة للأفراد المرين الذين يجيدون فن التعامل في الحياة لمواجهة مواقفها المختلفة.
٤. الإبداع (Creativity): ويشمل إجراء خيارات وبدائل للتكيف مع تحديات الحياة، بل وأكثر من ذلك الاندماج في كل الأشكال السلوكية السلبية، وأن الأفراد من ذوي المرونة العالية يمكنهم ان يتخلوا تتالي الأحداث لديهم، حيث يمكنهم صناعة واتخاذ القرار في مواجهتها
٥. المبادرة (Initiative): تتضمن قدرة الشخص على البدء في تحدي الأحداث ومواجهتها، وذلك بعد دراسة سريعة وصحيحة تمثل قدرة الفرد على الحدس أي الإحساس بادراك النتائج الإيجابية.
٦. العلاقات (Relationships): وتشمل قدرة الفرد المرين على تكوين علاقات إيجابية وصحيحة وقوية من خلال قدرته على التواصل النفسي، والاجتماعي، والعقلي البينشخصي مع من يحيطون به، وتشمل قدرته على التواصل مع ذاته
٧. الاخلاق (morality): وتشمل البناء الخلقي والروحاني الصحيح للشخص المرين، والتي تتضمن قدرته على تكوين مفاهيم روحانية وتطبيقها من خلال تعامله مع أفراد مجتمعه ومع خالقه ليكون شخصا متمتعاً بادراكات روحانية وخلقية في حياته العامة والخاصة (الخطيب، ٢٠٠٧، ص ١١٦) (العنكوشي والبديري، ٢٠١٨، ص ٢٢٠)

الثاني: الاطار النظري للاحتراق النفسي:

❖ النماذج والنظرية المفسرة للاحتراق النفسي

هناك العديد من النظريات والنماذج التي قدمت لتفسير الاحتراق النفسي، وسنعرض لها على النحو التالي:

١. نموذج لايتروماسلاش (Leiter & Maslach Model)

يرى ماسلاش بأن مؤشر الاحتراق لدى الفرد يأتي من خلال إحساسه بالإرهاك وتبلد في المشاعر بالإضافة إلى انخفاض قدرته على الإنجاز وهذا يعد استجابة للضغط العاطفي المزمّن الذي يتعرض له الفرد والنتائج من التعامل بشكل مكثف مع الآخرين، خاصة عندما يكونون مضطربين أو لديهم مشاكل. (Sharma, 2017, p. 144)

هذا ويعتقد Maslach (1998) أن تبلد المشاعر ونقص الشعور بالإنجاز والمضامين إلى بُعد الإنهاك الانفعالي ضروريان من حيث أنهما يوفران زاوية شخصية للاحتراق. من هذا المنطلق قامت ماسلاش وآخرون بتصميم مقياس موثوق علمياً. يسمى Maslach Burnout Inventory (MBI) وذلك بناءً على الأبعاد الثلاثة والتي هي الإنهاك الانفعالي، تبلد المشاعر، والإنجاز الشخصي. يحتوي MBI على عناصر تقييم هذه المجموعات الثلاث من الأعراض، والتي استخدمها العديد من الباحثين كمقياس للاحتراق. (Sharma, 2017, p. 143)

الأبعاد الثلاثة في نظرية ماسلاش هي:

■ الإنهاك الانفعالي - Emotional Exhaustion

تتميز هذه الحالة باستنفاد طاقة الفرد وموارده، مما يمنع الشخص من المرور بعملية الاسترخاء العادية ثم التعافي من أي حدث مرهق. هناك نقص مميز في الطاقة ويستمر الشعور بالتعب. في المقابل، يشعر الفرد بالإرهاق والعجز والإنهاك والإحباط لعدم وجود طاقة أو ميل لمواجهة الحياة. عندما يكون الشخص غير قادر على التعامل مع متطلبات ضغوط وظيفته، فإن السلوك الأول والأهم الذي يمكن رؤيته فيه هو الشعور بالإنهاك.

■ تبلد المشاعر (Depersonalization)

يشير تبلد المشاعر حسب (ماسلاش و جاكسون، ١٩٨٤) إلى: "استجابة الأفراد العديمة الشعور والقاسية تجاه الأشخاص الذين يتلقون منهم الخدمة والرعاية". كما أنه يعني: "معاملة الأفراد الآخرين كأشياء". (Maslach & Jackson, 1984, p. 134) ماسلاش أعاد تسمية هذه المرحلة لاحقاً باسم السخرية (Cynicism) من أجل عرض أفضل لأعراض الانفصال المفرط. (excessive detachment).

■ الإنجاز الشخصي: (Personal Accomplishment)

ويرتبط ذلك بقناعة الفرد بالمهنة وبقيمتها الاجتماعية وبناء على إدراكه لقيمة المهنة يكون الجهد الذي يبذله الفرد ويكون حماسه للعمل وتكون طبيعة علاقاته الآخرين. (العقاد، ٢٠١٦، ص ٥٥) يمثل هذا رحلة الهبوط لضحايا الاحتراق من خلال انخفاض إنتاجية الشخص وكفاءته وإنجازه بشكل عام. يرى الفرد نفسه على أنه غير فعال في عمله، ونتيجة لذلك هناك إحساس منخفض بالفعالية الشخصية. هذا الشعور بالإرهاق، وفقدان الثقة في قدرة الفرد، أعيد تسميته لاحقاً على أنه عدم فعالية أو الفعالية المنخفضة. (ineffectiveness or reduced efficacy) (Sharma, 2017, pp. 144, 145)

هذا النموذج يفترض أن الإنهاك الانفعالي (Emotional Exhaustion) هو البعد الأساسي والمكون المحوري للاحتراق النفسي. ويتضح من هذا النموذج أن الضغوط التي تنشأ نتيجة الاتصال بالآخرين والتفاعل معهم في مجال العمل وكذلك التي تنشأ عن متطلبات الدور الذي يمارسه الفرد في عمله؛ تؤدي إلى الإنهاك الانفعالي والذي يؤدي بدوره إلى اختلال في شخصية الفرد الأمر الذي يؤدي بدوره إلى أن يفقد الفرد قدرته على الإنجاز في عمله. وأوضح هذا النموذج أن كلاً من الإنهاك النفسي واختلال الهوية يرتبطان بصراعات الدور وأن هذه الارتباطات لا تكون قوية إلا عندما يكون الإنجاز الشخصي منخفضاً، فالعلاقة بين الإنهاك الانفعالي واختلال الهوية أكثر قوة من علاقة أي منهما بالإنجاز الشخصي (Leiter & Maslach, 1998). (محمد، ٢٠١٤، ص ٤٨٨)

٢. الاحتراق النفسي والالتزام الأولي أو صدمة الواقع (نموذج شرنيس) (Cherniss Process Model of Burnout)

اقترح Cherniss (1980)، الإرهاق كتغيير سلبي للموقف طوره الأشخاص للتعامل مع ضغوط العمل (Schaufeli & Enzmann, 1998, p. 14) أو ينظر إلى الإرهاق كحالة من الانسحاب من العمل أو تغيير في الدافع بسبب ضغوط المفرط (Sharma, 2017, p. 149). يفترض هذا النموذج أن الاحتراق النفسي ينشأ نتيجة لتفاعل كل من خصائص بيئة العمل والمتغيرات الشخصية للفرد العامل، والمقصود بالمتغيرات الشخصية السمات والخصائص الشخصية التي يتصف بها الفرد والمتمثلة في الخصائص الديموجرافية: كالعمر والنوع وتوجهات الفرد نحو مهنته: هل هو راض عنها أو هل يتقبلها أم لا؟، إضافة إلى المطالب والتدعيمات خارج العمل والمقصود بها مدى ما يتلقاه الفرد من دعم ومساندة من الآخرين، وكذلك نظرة المجتمع له ومهنته. كما افترض هذا النموذج أن خصائص بيئة العمل عندما يتعامل معها الفرد لأول مرة فإنها تؤثر عليه في كون أساليب لمواجهة مشكلات بيئة العمل عن طريق الأساليب غير الفعالة، وهنا تظهر الاتجاهات السلبية نحو بيئة العمل

من عدم وضوح أهداف العمل، والتناقض بين المثالية والواقع، والاعتراب النفسي والوظيفي ونقص المسؤولية الشخصية والتي تؤدي إلى أن يفقد الفرد الثقة بينه وبين العميل (محمد، ٢٠١٤، ص ٤٨٧)

ارتكز نموذج شرنيس Cherniss على تحليل الملاحظات والمقابلات المعمقة لـ (٢٨) فردا من المهنيين الذين يفترض أن تتضمن نشاطاتهم نوع من البذل العلاني القوي بالآخر محامون، معلمون، ممرضون... إلخ). وقد تم ملاحظة واستجواب هؤلاء المهنيين خلال السنتين الأوليتين من مساهمهم المهني. وقد تضمن هذا النموذج التفسيري ثلاث مجموعات من المتغيرات التي تساهم في تطور الاحتراق النفسي:

أولاً: مميزات محيط العمل التي تؤثر على الاحتراق النفسي بطريقة مباشرة وغير مباشرة عبر مصادر الضغط والمثمنة فيما يلي: ضعف الإدماج، ارتفاع عبء العمل، العمل الروتيني، ضيق مجال التفاعل، نقص الاستقلالية، عدم توافق قيم العمال أهداف المؤسسة، الإشراف أو القيادة القاصرة، والعزل الاجتماعي.

ثانياً: المميزات الفردية: تؤثر هي الأخرى بشكل مباشر وغير مباشر (عبر مصادر الضغط) على الاحتراق النفسي، هذه المميزات أو الخصائص تتضمن العوامل الديمغرافية (السن، الجنس...) وبعض الخصائص النفس اجتماعية للفرد (الإتصال الاجتماعي، التوقعات المهنية) التي تحدد التوازن بين الروابط الاجتماعية، المتطلبات خارج ميدان العمل والتوقعات المرجوة من خلال العمل. هذا التوازن يسمح أو يعرقل التكيف مع ظروف العمل، فعلى سبيل المثال تمثل الصعوبات أو المسؤوليات العائلية الثقيلة، غياب أو نقص الروابط الاجتماعية والعاطفية متغيرات غير مهنية تؤثر على الاحتراق النفسي. كما تمثل توقعات العمال الشباب من خلال مراكز عملهم هي الأخرى مميزات فردية هامة، والتي يطلق عليها شرنيس "التوجهات المهنية" والتي عددها في أربع أنواع، على النحو التالي:

(أ) المتمركز حول الذات: إنه شخص يهتم أكثر بحياته الشخصية خارج مجال العمل.

(ب) النشاط الاجتماعي: وهو الذي يبحث دوماً عن تشجيع التغيير التنظيمي وهذا على غرار المناضل الذي ينتقد ويطمح إلى التغيير.

(ت) المبدع: وهو الذي يهتم بتطوير مؤهلاته وكفاءاته، ويثمن الممارسة والتحكم والمراقبة في قدراته، يريد الحصول على المعارف وتجريب مناهج جديدة والمحافظة على نوع من الاستقلالية.

(ث) المهتم بتطور مساره المهني: يبحث عن النجاح المؤيد اجتماعياً ويوجه جهوده نحو الأمن المادي (المالي)، المسؤولية، الواجهة، والحظوة في المجتمع، تحركه رغبة جامحة للمقارنة الاجتماعية، يولي اهتماماً بالغاً بالمسؤولية والترقية والحصول على التدييمات الخارجية.

(ج) ثالثاً: مصادر الضغط: تنجم مصادر الضغط حسب شرنيس عن الصدمة بين " واقع " العمل الميداني اليومي والوهم المهني (Professional mystique) أو بمعنى آخر التوقعات الأولية المتعلقة بممارسة عملهم وتلك الخاصة بتعاون متلقي الخدمة، استقلالية النشاط

و" تحقيق الذات"، والمناخ التنظيمي. حيث يشكل الوهم المهني مجموعة من الإعتقادات والتوقعات والتصورات اللاواقعية التي قد يتقاسمها

جمهور عريض من خلال وسائل الإعلام، وقد تبني هذه التصورات المثالية خلال برامج التكوين أيضاً، مما يساهم في تبلور هذه التوقعات لدى

المهنيين الشباب والتحضير لصدمة الواقع.

وخلاصة القول أن نموذج شرنيس Cherniss يعتبر البذل الأولي (الإلتزام الأولي بالعمل) هو ما يؤدي بالفرد العامل إلى الاحتراق

النفسي؛ هذا التصور نجده أيضاً عند باينس Pines التي تؤكد أنه " حتى يكون الفرد محترقاً نفسياً، يجب أن يكون أولاً ملتهباً (on fire)، بمعنى

أن يكون ملتزماً ومتعلقاً بعمله " (عشوي، ٢٠١٥، ص ٣، ٥، ٨)

٣. نموذج كاري كوبر: Carry Cooper

اعتبر كوبر Cooper أن مصطلح "الاحتراق النفسي" يشمل ويتجاوز من حيث الشدة والدرجة مصطلح "الضغط" ويعتبر أن الاحتراق النفسي هو مرحلة أخيرة لعدم تكيف الفرد مع بيئته والذي يؤدي بدوره إلى حالة من عدم التوازن بين متطلبات بيئة عمله وقدراته، فيصبح يعاني من ضغط مهني دائم ومستمر.

إن نموذج كوبر Cooper، يعتبر أن بيئة الفرد مشبعة بمصادر ضغط تهدد حياته وتشكل خطراً على توافقه وتحقيق أهدافه المختلفة، فيحاول عندئذ استخدام استراتيجيات للتغلب على الموقف الضاغط، فإذا فشل في استخدامها أدى ذلك حتماً إلى الفشل في حل مشاكله واستمرار الضغط سواء من حيث الوقت أو الشدة والتي تعتبر بؤادر الإصابة والدخول في حلقة أو دورة الاحتراق النفسي (زكية، ٢٠١٧، ص ١٠٥).

٤. نموذج العلاقات البنائية لأنجل

قدم هذا النموذج عام ٢٠٠٣ ويفترض وصفا للعلاقات المتبادلة بين أبعاد الاحتراق النفسي الثلاث والتي أشارت إليها ماسلاش – من حيث تأثير كل منهما على الآخر، فهناك نوع من العلاقات المتبادلة بين أبعاد الاحتراق النفسي بعضها البعض، فالبعدان الأول والثاني وهما وفقاً لهذا النموذج بعد اختلال الشعور بالهوية واضطراب العلاقات مع الآخرين وبعد الإنهاك الانفعالي يرتبطان بالبعد الثالث وهو الإنجاز الشخصي والذي يدل ارتفاعه على انخفاض كل من الإنهاك النفسي واختلال الشعور بالهوية. ولذلك أكد هذا النموذج على أنه يمكن من خلال رفع مستوى إنجاز الفرد التغلب على الاحتراق النفسي والمتمثل في البعدين الآخرين الإنهاك الانفعالي واختلال الشعور بالهوية. (محمد، ٢٠١٤، ص ٤٨٨)

الدراسات السابقة

❖ أولاً: الدراسات المتعلقة بمتغير المرونة النفسية

١. دراسة (المفرجي & الشهرى، ٢٠١٥)

"العمو ومرونة الأنا لدى المرشدين الطلابيين في مدينة مكة المكرمة". هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى العمو ومستوى مرونة الأنا لدى المرشدين الطلابيين والمرشحات الطلابيات التابعين للإدارة العامة للتربية والتعليم في مدينة مكة المكرمة، والكشف عن الفروق بين الذكور والإناث في كل من العمو ومرونة الأنا، وتحديد العلاقة الارتباطية بينهما. أجريت الدراسة على عينة شملت (٣٤٨) مرشداً ومرشدة (٢١٥) مرشداً طلابياً، ١٣٣ مرشدة طلابية) اختيروا بالطريقة العشوائية الطبقية. وتم استخدام استبانة مرونة الأنا لفحجان (٢٠١٠)، مقياس العمو لموليه (Mullet, 2007). أظهرت النتائج وجود مستوى مرتفع من العمو ومرونة الأنا لدى أفراد العينة على المقياسين. تم تحليل النتائج باستخدام: الوسط الحسابي والانحراف المعياري، اختبار التائي، معامل الارتباط بيرسون. كما توصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى العمو تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور. وكذلك عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مرونة الأنا تبعاً لاختلاف الجنس. كما كشفت التحليلات عن وجود معامل ارتباط موجب ودال إحصائياً بين العمو ومرونة الأنا. (المفرجي & الشهرى، ٢٠١٥)

٢. دراسة (Klinoff, 2018)

"تقييم المرونة والاحتراق في ضباط الإصلاحات" كان الهدف منه: تحديد ما إذا كانت نقاط القوة الشخصية (الأمل، والتفاؤل، والدعم الاجتماعي) مرتبطة بزيادة المرونة. وتحديد مدى حماية المرونة من الاحتراق الوظيفي، التأكد مما إذا كان المرونة تتوسط العلاقة السلبية بين نقاط القوة الشخصية وتقليل الاحتراق. تم استخدام مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي، مقياس كونور ديفيدسون للمرونة النفسية. وعينة

تتكون من (300) ضباط الإصلاحيات (Correctional officers). تم اختياره بشكل عشوائي عبر خمسة مراكز احتجاز. فحصت التحليلات التأميلية العلاقة بين نقاط القوة الشخصية والاحتراق، من خلال بناء المرونة. تم تحليل النتائج باستخدام: متوسط الحسابي والانحراف المعياري. أظهرت النتائج أن الأمل والتفاؤل والدعم الاجتماعي ترتبط بشكل كبير بتقليل الاحتراق. وأن هذه العلاقة تتوسطها المرونة. تشير هذه النتائج إلى أن نقاط القوة الشخصية يمكن أن تقلل من الاحتراق في ضباط الإصلاحيات من خلال زيادة المرونة. (Klinoff, 2018)

٣. دراسة (جابر، ٢٠٢١)

"الأداء المهني كمتغير وسيط بين المرونة الإيجابية والسعادة النفسية لدى المرشدين التربويين في محافظة الخليل" هدفت الدراسة التعرف إلى الأداء المهني كمتغير وسيط في العلاقة بين المرونة الإيجابية والسعادة النفسية لدى المرشدين التربويين في محافظة الخليل، تكونت العينة من (٢٢٤) مرشداً ومرشدة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية واستخدم الباحث المنهج الوصفي التنبؤي، واستخدم مقياس الأداء المهني، ومقياس المرونة الإيجابية، من إعداد الباحث ومقياس السعادة النفسية أكسفورد. وأظهرت النتائج أن مستوى المرونة الإيجابية لدى المرشدين التربويين في محافظة الخليل من وجهة نظرهم كان مرتفعة، كما توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائياً بين (الأداء المهني وبين المرونة الإيجابية) و (بين المرونة الإيجابية وبين السعادة النفسية) لدى المرشدين التربويين. أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائية في درجات المرشدين التربويين في المرونة الإيجابية، وفقاً لمتغير النوع الاجتماعي. تم تحليل النتائج باستخدام: التكرارات والأوزان النسبية، المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية، اختبار كرونباخ ألفا لمعرفة ثبات فقرات الاستبانة، معامل ارتباط سبيرمان براون لمعرفة الثبات بطريقة التجزئة النصفية، معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation)، تحليل المسار (Path Analysis) لمعرفة تأثير الأداء المهني والمرونة الإيجابية على السعادة النفسية، اختبار تحليل التباين المتعدد (MANOVA) للمقارنة بين المتوسطات أو التوصل إلى قرار يتعلق بوجود أو عدم وجود فروق بين المتوسطات. (جابر، ٢٠٢١، ص ٢١)

❖ ثانياً: الدراسات المتعلقة بالاحتراق النفسي

١. دراسة (عواد، ٢٠٠٦)

"درجة الاحتراق النفسي وعلاقته بالرضا الوظيفي لدى المرشدين النفسيين والاجتماعيين في المؤسسات الحكومية والخاصة في محافظة بيت لحم"

هدفت الدراسة التعرف إلى درجة الاحتراق النفسي وعلاقته بالرضا الوظيفي لدى المرشدين النفسيين والاجتماعيين في المؤسسات الحكومية والخاصة في محافظة بيت لحم. تكونت عينة الدراسة من (١٢٠) مرشداً نفسياً واجتماعياً تم اختيارهم بالطريقة العشوائية. تم استخدام المقياس "جيلدر" للاحتراق النفسي، والمقياس الثاني للرضا الوظيفي. تم تحليل النتائج باستخدام: المعالجة الإحصائية اللازمة للبيانات باستخراج الأعداد، والنسب المئوية، والمتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية. وقد فحصت فرضيات الدراسة المستوى $\alpha=0.05$ ، عن طريق الاختبارات الإحصائية التالية: اختبار ت (t-test) واختبار تحليل التباين الأحادي، واختبار توكي (Tukey Test)، ومعامل الارتباط بيرسون، ومعامل الثبات كرونباخ ألفا، وذلك باستخدام الحاسوب باستخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS). أظهرت نتائج الدراسة أن درجة الاحتراق النفسي لدى المرشدين النفسيين والاجتماعيين في محافظة بيت لحم كانت منخفضة. درجة الاحتراق النفسي عند المرشحات الإناث أعلى منه عند المرشدين الذكور. عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الاحتراق النفسي تعزى

للمتغيرات التالية: (الحالة الاجتماعية، نوع المؤسسة، المؤهل العلمي، سنوات الخبرة، الدخل الشهري). وجود علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($\alpha=0.05$) بين درجة الاحتراق النفسي ودرجة الرضا الوظيفي لدى المرشدين النفسيين والاجتماعيين في محافظة بيت لحم، بحيث كلما ازدادت درجة الاحتراق النفسي قلت درجة الرضا الوظيفي لدى المرشدين والعكس صحيح. (عواد، ٢٠٠٦)

٢. الدراسة (الدويش، ٢٠١٧)

"الاحتراق النفسي وعلاقته بمرونة الأنا لدى الأطباء" هدفت هذه الدراسة التعرف إلى الفروق بين الأطباء والطبيبات في أبعاد الاحتراق النفسي (الإجهاد، تبلد المشاعر، الشعور بالإنجاز). التعرف إلى الفروق بين الأطباء والطبيبات في أبعاد مرونة الأنا، (الرعاية والدعم النفسي، التوقعات العالية للنجاح، المشاركة الفاعلة في المجتمع، تكوين الروابط الاجتماعية، ممارسة الصداقة والصحة، مهارات التواصل في الحياة). وتكونت عينة الدراسة من الأساسية (١٥٧) طبيباً وطبيبة سعوديين من العاملين في المستشفيات الحكومية في مدينة الرياض. وقد بلغت، موزعين على ست تخصصات طبية. واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي، وتم استخدام مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي، ومقياس الحلو والخطيب لمرونة الأنا. وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة عكسية بين الاحتراق النفسي وجميع أبعاده ومرونة الأنا وجميع أبعادها. وعدم وجود فرق بين الأطباء والطبيبات في الاحتراق النفسي لكل بعد من أبعاده. توجد فروق بين الأطباء والطبيبات في بعدي الرعاية والدعم النفسي والتوقعات الحالية للنجاح لصالح الأطباء. يمكن التنبؤ بمرونة الأنا من بعد الشعور بالإنجاز من مقياس الاحتراق النفسي. (الدويش، ٢٠١٧)

٣. الدراسة (الخميايسة، ٢٠١٨)

"الاحتراق النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات لدى المرشدين التربويين في محافظة العاصمة عمان"، هدفت الدراسة إلى التعرف على مستويات الاحتراق النفسي (منخفض، متوسط مرتفع)، في ضوء بعض المتغيرات المستقلة، لدى المرشدين التربويين في محافظة العاصمة عمان وعلاقته ببعض المتغيرات المستقلة (النوع الاجتماعي، الخبرة في المهنة، مكان العمل). تكونت العينة من (١٠٠) مرشداً ومرشدة، وتم استخدام مقياس ماسلاش (Maslach) للاحتراق النفسي. وأشارت نتائج الدراسة عن وجود مستويات للاحتراق النفسي لدى المرشدين التربويين جاءت ضمن المستوى (المتوسط والمرتفع)، مستوى الاحتراق النفسي لدى المرشدين التربويين على أبعاد (الإجهاد الانفعالي ونقص الشعور بالإنجاز) جاء ضمن المستوى (المتوسط)، وأن مستوى الاحتراق النفسي لدى المرشدين التربويين على بعد (تبلد المشاعر) جاء ضمن المستوى (المرتفع). كما أشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية في الاحتراق النفسي تبعاً لمتغير الجنس لصالح المرشيدات ووجود فروق دالة إحصائية في الاحتراق النفسي تبعاً لمتغير الخبرة في المهنة ولصالح (أكثر من خمس سنوات) على بعد (الإجهاد الانفعالي)، إلا أن النتائج لم تظهر فروقاً دالة إحصائية تعزى للخبرة في المهنة على أبعاد (تبلد المشاعر ونقص الشعور بالإنجاز). وتم تحليل النتائج باستخدام: المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية والاختبار التائي. كما أظهرت النتائج إلى وجود فروقاً دالة إحصائية عند لجميع أبعاد مقياس ماسلاش (Maslach) للاحتراق النفسي تعزى لمتغير مكان العمل ولصالح (مرشدي المدارس الخاصة). (الخميايسة، ٢٠١٨)

هذا وقد استفاد الباحثان من الدراسات السابقة من عدة مجالات منها حيث كيفية اختيار عينة البحث، وتطبيق أدوات البحث على العينة الحالية بالإضافة إلى الاطلاع على المنهج الذي اعتمدت عليه في تلك الدراسات والأهداف والوسائل الإحصائية المستخدمة وطرق استخراج النتائج. مع مراعات تعذر إمكانية المقارنة بين نتائج الدراسة الحالية مع نتائج الدراسات السابقة وذلك لاختلاف المقاييس المستخدمة وعينة الدراسة.

❖ منهج البحث وإجراءاته

١- منهج البحث

لجأ الباحثان إلى استخدام المنهج الوصفي الارتباطي لدراسة متغيرات البحث الحالي.

٢- مجتمع البحث:-

يتألف مجتمع البحث من جميع الباحثين الذين يمتنون مهنة الإرشاد النفسي والاجتماعي في السجون الإصلاحية التابعة لوزارة العمل والشؤون الاجتماعية في إقليم كردستان وقد استطاع الباحثان من الحصول على أفراد المجتمع من خلال مراجعته مديرية العامة للإصلاح الاجتماعي من وزارة العمل والشؤون الاجتماعية للحصول على المعلومات الخاصة بالباحثين النفسيين والاجتماعيين على وفق الحدود التي تم وضعها للبحث الحالي إذ طلب الباحثان المعلومات المتعلقة بعدد الباحثين في السجون، ونسبة كل من الذكور والإناث في جميع سجون محافظات إقليم كردستان والتي كانت سجنين لكل محافظة من المحافظات الثلاث أربيل، السليمانية، دهوك. حيث الحصول على المعلومات المطلوبة من خلال كتاب رسمي من الكلية إلى وزارة العمل والشؤون الاجتماعية/ مديرية العامة للإصلاح الاجتماعي ،. هكذا استطاع الباحثان الحصول على المعلومات المطلوبة. هذا وقد بلغت عدد الأفراد مجتمع البحث (١٠٠) مرشدا (٧٨) من ذكور ويمثلون ما نسبته (٧٨٪) و(٢٢) من الإناث ويمثلون ما نسبته (٢٢٪) وهم موزعون على (٦) سجون في المحافظات التابعة لإقليم كردستان .

عينة البحث:

نظرا لصغر حجم مجتمع البحث قام الباحثان باختيار مجتمع ككل للبحث بصورة قصدية كعينة لدراستهما، والبالغ (١٠٠) مرشد نفسي اجتماعي.

جدول (١)

يبين كيفية توزيع عينة البحث

المحافظة	اسم السجن	عدد الباحثين		المجموع
		ذكور	إناث	
اربيل	مديرية إصلاح الكبار/ أربيل	١٨	٠	١٨
	مديرية اصلاح النساء والأحداث / أربيل	٢٧	١٠	٣٧
السليمانية	مديرية إصلاح الكبار/ السليمانية	٦	٣	٩
	مديرية إصلاح النساء والأحداث / السليمانية	١٤	٤	١٨
دهوك	مديرية إصلاح الكبار/ دهوك	٣	٢	٥
	مديرية اصلاح النساء والأحداث / دهوك	١٠	٣	١٣
المجموع		٧٨	٢٢	١٠٠

أداتا البحث:-

لجأ الباحثان إلى استخدام الاستبيان كأداة لبحثهما وذلك لملائمته مع طبيعة متغيرات البحث الحالي، ولغرض قياس المتغيرات التي تم تحديدها في البحث الحالي والتي هي (المرونة النفسية، والاحترق النفسي)، تم الاعتماد على مقياسين جاهزين لكل من المرونة النفسية والاحترق النفسي. وفيما يأتي عرض للمقاييس، وعلى النحو الآتي:-

١) وصف مقياس المرونة النفسية:

ولغرض قياس المرونة النفسية تمت الاستعانة بمقياس (1996) Holling وتم تطوير هذا المقياس بواسطة (2016) Maltby et al. والمكون من ١٢ فقرة. وتم تصميمه ليقاس ثلاثة أبعاد هي: (الهندسة النفسية، المرونة البيئية، المرونة التكيفية) ويتكون المقياس من (١٢) فقرة حيث تضمن كل مجال من مجالات المرونة أربع فقرات حيث يتمتع المقياس بدرجة موثوقية عالية. وقام (Aziz, 2017) بتعريب المقياس واستخراج الخصائص السايكومترية لها وتطبيقها على البيئة العراقية.

يتضمن المقياس خمسة بدائل وفق تدرج خماسي من (١-٥) تمثل فيه (١) درجة معدومة، وتمثل (٥) درجة عالية من المرونة النفسية وذلك على جميع أبعاد الأداة، الفقرة (٥، ٦) في البعد الثاني يمثل الاتجاه السلبي لذلك يتم عكس الدرجات على هذا البعد، وفقرات المقياس موزعة على الأبعاد كالتالي: الهندسة النفسية: ويتكون من الفقرات (١، ٢، ٣، ٤). المرونة البيئية: ويتكون من الفقرات (٥، ٦، ٧، ٨). المرونة التكيفية: (٩، ١٠، ١١، ١٢).

وصف مقياس الاحترق النفسي:

أداة الدراسة:

تم استخدام مقياس ماسلاش (Maslach) للاحترق النفسي لقياس مستوى الاحترق النفسي لدى أفراد عينة الدراسة، والذي أعدته ماسلاش (1981) Maslach) وتم تصميمه ليقاس ثلاثة أبعاد هي: الإجهاد الانفعالي، تلبد المشاعر نحو الطلاب، ونقص الشعور بالإنجاز الشخصي. ويتكون المقياس من (٢٢) فقرة متصلة بشعور الفرد نحو مهنته، أما المقياس في صورته المعربة فقد تم استخدامه من قبل رضا (٢٠٠٩) حيث تم تطبيقه على البيئة الكردية. إلا أن الباحثان ارتأيا استخدام المقياس الأصلي والمعد من قبل (1981) Maslach وذلك لعدة أسباب منها كون عينة دراسة رضا مختلف عن عينة الدراسة الحالية، بالإضافة إلى أن المقياس المعرب تم فيه إسقاط عدد من الفقرات لذا فضل الباحثان استخراج الخصائص السايكومترية للمقياس مرة أخرى ومن ثم تطبيقها في الدراسة الحالية.

يطلب من المفحوص أن يستجيب على الأداة وفق تدرج سباعي من (صفر-٦) تمثل فيه (صفر) درجة معدومة، وتمثل (٦) درجة عالية من الاحترق النفسي وذلك على جميع أبعاد الأداة، والبعد الأول والبعد الثاني (الإجهاد الانفعالي، تلبد المشاعر) من الأداة تمثل الاتجاه الإيجابي، أما البعد الثالث (نقص الشعور بالإنجاز الشخصي) يمثل الاتجاه السلبي لذلك يتم عكس الدرجات على هذا البعد، وفقرات المقياس موزعة على الأبعاد كالتالي: الإجهاد الانفعالي: ويمثل الإنهاك والإجهاد الذي يشعر به الفرد نتيجة الجهد المبذول لمساعدة الآخرين، ويتكون من الفقرات (١، ٢، ٣، ٤، ٦، ٨، ١٣، ١٤، ١٦، ٢٠). وتلبد المشاعر: يقيس الشعور السلبي لدى المرشد النفسي والاجتماعي نحو السجناء، ويتكون من الفقرات (٥، ١٠، ١١، ١٥، ٢٢). ونقص الشعور بالإنجاز الشخص: يقيس نقص الشعور بالكفاءة لدى المرشد النفسي والاجتماعي وتطور الميل السلبي في أدائه، ويتكون من الفقرات (٤، ٧، ٩، ١٢، ١٧، ١٨، ١٩، ٢١). ويمكن تصنيف المرشد النفسي والاجتماعي في عينة الدراسة على أساس تصنيف درجات أبعاد مقياس ماسلاش (Maslach) للاحترق النفسي لديه إلى: منخفض أو متوسط أو مرتفع، كما يوضحها في الجدول التالي.

جدول (٢)

بيين تصنيف درجات أبعاد مقياس ماسلاش (Maslach) للاحتراق النفسي

الابعاد	منخفض	متوسط	مترفع
الإجهاد الانفعالي	٠ - ١٧	١٨ - ٢٩	٣٠ فأكثر
تبلد المشاعر	٠ - ٥	٦ - ١١	١٢ فأكثر
نقص الشعور بالإنجاز	٠ - ١١	١٢ - ٢٣	٢٤ فأكثر

صدق المقياس:

يعد صدق الاختبار شرطاً أساسياً من شروط أدوات القياس الفعالة في قياس الظاهرة موضوع القياس، من مؤشرات الصدق الذي اعتمد عليها الباحثان هي كالاتي:
أ- صدق الترجمة:

لكون مقياس الاحتراق المعتمد كان باللغة الانجليزية قام الباحثان باستخراج صدق الترجمة لها حيث عرض الباحثان المقياس الاحتراق النفسي ومعد من قبل ماسلاش باللغة الإنجليزية على خبير في اللغة الإنجليزية^١ ومن ثم تم عرض المقياس المترجم إلى اللغة الكردية على خبير اخر لترجمتها من اللغة الكردية إلى اللغة الإنجليزية^٢ و بعد ذلك تم عرض المقياسين المترجم والأصلي على الخبير الثالث^٣ في اللغة الإنجليزية من تأكد صدق الترجمة.

ب- الصدق الظاهري للمقياس Face Validity

بالنسبة لمقياس المرونة النفسية قام الباحثان بعرض فقرات المقياس بصيغتها الأولية على لجنة من الخبراء والمختصين في مجال التربية وعلم النفس ملحق (١) للتأكد من مدى صلاحية الفقرات ومدى ملاءمتها للمجال الذي وضع فيه هذا وقد تم قبول كل مكون في حالة تحقيقه على نسبة اتفاق المحكمين وقدره (٧٥٪) فأكثر؛ إذ أشار بلوم إلى أنه اذا حصل المكون على نسبة اتفاق (٧٥٪) وأكثر يعد الاختبار صادقا. (بلوم واخرون، ١٩٨٣، ص ١٢٥) وفي ضوء ملاحظات الخبراء قام الباحث بتعديل عدد من الفقرات للمواقف الاختبارية، بناء على ملاحظات الخبراء، للفقرات. فأبقى المواقف التي نالت موافقة (١٤) خبير فأكثر، فاعتمد الباحث هذا العدد معياراً لصلاحية الفقرة. إذ تبلغ النسبة المئوية لهذا العدد (٨٥.٧١٪)، إذ أن هذا العدد كان بدلالة إحصائية بين الموافقين وغير الموافقين من الخبراء من خلال استخدام مربع كاي عند مستوى (٠.٠٥) وبدرجة حرية (١). في حين أبقى الدرجات التي كانت قيمة مربع كاي المحسوبة فيها أكبر من القيمة الجدولية البالغة (٦.٦٣)، وبذلك تم قبول كل الفقرات في جميع المجالات الثلاثة، أصبح العدد النهائي للمقياس (١٢) الفقرات أما مقياس الاحتراق النفسي فقد بلغت النسبة المئوية لهذا العدد (٨٥.٧١٪)، إذ أن هذا العدد كان بدلالة إحصائية بين الموافقين وغير الموافقين من الخبراء من خلال استخدام مربع كاي عند مستوى (٠.٠٥) وبدرجة حرية (١). في حين أبقى الدرجات التي كانت قيمة مربع كاي المحسوبة فيها أكبر من القيمة الجدولية البالغة (6.64) وعليه تم الإبقاء على جميع الفقرات وبهذا أصبح عدد الفقرات لمقياس الاحتراق النفسي (٢٢) فقرة موزعة على المجالات الثلاث والتي هي الإجهاد الانفعالي (٩) فقرة تبلد الشعور (٥)، نقص الشعور بالإنجاز (٧) فقرة.

ت- الصدق المنطقي Logical Validity:

وتحقق الباحثان من الصدق المنطقي بتعريف مفهوم المرونة النفسية والاحترق النفسى وتحديد مجالاته وصياغة الفقرات وفق تلك المجالات واتخاذ القرار من قبل المحكمين والخبراء المختصين في ميدان التربية وعلم النفس بمدى صلاحيتها في قياسها لقياس المرونة النفسية.

الثبات Reliability

لجأ الباحثان إلى طريقتين لاستخراج الثبات وهما: -

أ- طريقة إعادة الاختبار (Test-Retest):

هو إجراء تطبيق الاختبار على مجموعة من الأفراد وإعادة تطبيقه عليهم بعد مرور مدة زمنية معينة في ظروف مناسبة ومحددة، وإيجاد قيمة معامل ارتباط بيرسون بين مجموعتي الدرجات التي نحصل عليها في مرتى التطبيق، وبذلك تحصل على قيمة تقديرية لمعامل الاستقرار. (علام، ٢٠٠٠، ص ١٤٨)

قام الباحثان بإختيار (٤٠) فردا بالطريقة العشوائية البسيطة من مجتمع الدراسة، وتم إعادة الاختبار على نفس المجموعة بعد مرور أسبوعين من (٢٠٢٢/٣/٨) ولغاية (٢٠٢٢/٣/٢٥)، إذ يشير (الظاهر وآخرون ٢٠٠٢: ص ١٤٢) و (Murphy, 1988, p. 28) إلى أن المدة بين الاختبارين يجب أن لا تكون طويلة بحيث ينسى الفرد نتيجة تعلم أشياء جديدة أو أن حالته تتغير من شكل لآخر وقصيرة بحيث يتذكر إجابات الاختبار الأول لذا يجب أن تتراوح المدة بين الاختبار الأول والثاني ما بين (١٠-٢٠ يوماً) ثم حسب معامل الارتباط بيرسون بين متوسط درجات الأفراد في التطبيقين، وقد كانت قيمة معامل الارتباط للمرونة النفسية بصورة عامة موجبة حيث بلغ قيمة معامل الارتباط للمقياس ككل (٠.٨٧)، حيث كان معامل الارتباط لمجال الهندسة النفسية (٠.٨٦) في حين بلغ معامل الارتباط لمجال المرونة البيئية (٠.٧٨)، وبلغ معامل الارتباط لمجال المرونة التكيفية (٠.٨٢) ويعد هذا المعامل للارتباط يشير إلى أن المقياس يتمتع بدرجة ثبات عالية.

أما مقياس الاحترق النفسى كانت قيمة معامل الارتباط الاحترق بصورة عامة موجبة حيث بلغ قيمة معامل الارتباط للمقياس ككل (٠.٨٧)، حيث كان معامل الارتباط لمجال الإجهاد الانفعالي (٠.٨٦) وفي حين بلغ معامل الارتباط لمجال تبدل الشعور (٠.٨٨)، وبلغ معامل الارتباط لمجال نقص الشعور بالإنجاز (٠.٨٢) ويعد هذا المعامل للارتباط يشير إلى أن المقياس يتمتع بدرجة ثبات عالية .

ب- طريقة الفاكرونباخ Alpha Cronbach:

وتقوم هذه الطريقة على حساب الارتباطات بين الدرجات لمجموعة الثبات على جميع الفقرات الداخلة في الاختبار، كأننا قسمنا على عدد من الأجزاء يساوي عدد الفقرات وليس على قسمين كما في طريقة التجزئة النصفية، أي أن كل فقرة تشكل اختباراً فرعياً، ويعد هذا النوع من الثبات من الإجراءات الشائعة التي تعتمد خاصة في الحالات التي تكون فيها الاستجابة على الفقرة متعددة الاختيار (عبدالرحمن، ٢٠٠٨، ص ١٨٥) وبحساب الثبات بهذه الطريقة لاختبار المرونة النفسية ومجالاته الثلاثة تراوحت قيمة الثبات بين (٠.٧٧-٠.٨٥) هذا بلغت قيمة معامل الارتباط للمرونة النفسية (٠.٨٢) وهذا المعامل للارتباط تشير إلى أن المقياس يتمتع بدرجة ثبات عالية. أما مقياس الاحترق النفسى بحساب الثبات بهذه الطريقة للمقياس ومجالاته الثلاثة تراوحت قيمة الثبات بين (٠.٧٩-٠.٨٥) هذا بلغت قيمة معامل الارتباط الاحترق النفسى (٠.٨٧) وهذا المعامل للارتباط تشير إلى أن المقياس يتمتع بدرجة ثبات عالية .

الوسائل الإحصائية:-

تم استخدام الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لاستخراج المؤشرات الإحصائية وتحليل البيانات للمقياسين اللذين استخدمنا في البحث الحالي والنتائج التي تمخضت عنه والوسائل الإحصائية المستخدمة هي:-

- 1 . الاختبار التائي T-test لعينة واحدة
- 2 . الاختبار التائي T- test لعينتين مستقلتين
- 3 . معامل ارتباطاً بيرسون (Person Correlation Coefficient)
- 4 . مربع كاي ٢ ونسبة المنوي لغرض معرفة نسبة اتفاق الخبراء على فقرات مقياسي المرونة النفسية والاحترق النفسي
- 5 . معامل الانحدار للتنبؤ بالعلاقة بين المتغيرين.
- 6 . معادلة الفاكرونباخ: لاستخراج الثبات لمقياسي المرونة النفسية والاحترق النفسي
- 7 . تحليل التباين الاحادي One – way Anova

نتائج الدراسة ومناقشتها

أولاً: عرض النتائج

بعد تحديد الأهداف، وتحليل البيانات على وفق الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وتبعاً للأهداف المحددة، سيتم في هذا الفصل عرض النتائج وتفسيرها في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة من أجل الوصول إلى التوصيات والمقترحات المناسبة وذلك على وفق الأهداف المحددة في البحث وعلى النحو الآتي:-

الهدف الأول:- التعرف على مؤشرات المرونة النفسية والاحترق النفسي لدى الباحثين النفسيين والاجتماعيين العاملين في سجون إقليم كوردستان.

لأجل تحقيق هذا الهدف قام الباحثان باستخراج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس المرونة النفسية والمجالات المكونة لها وقام بمقارنتها بالوسط الفرضي لكل منها، وتبين أن متوسط درجات أفراد العينة في مقياس المرونة النفسية يبلغ (٤٤.٩٨) درجة بانحراف معياري قدره (٣.٩٧٥) درجة، وعند إجراء المقارنة بين المتوسط المتحقق (المحسوب) والمتوسط الفرضي للأداة البالغ (٣٦) درجة*، وباستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة وسيلة إحصائية في المعالجة تبين أن هناك فرقاً دالاً إحصائياً بين كل من الوسط الحسابي والوسط الفرضي، إذ كانت القيمة التائية المحسوبة تساوي (٢٢.٥٩٣) وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (١.٩٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٩٩). والجدول (٣) يبين ذلك.

الجدول (٣)

نتائج الاختبار التائي لدلالة الفرق بين المتوسط المتحقق والمتوسط الفرضي للمرونة النفسية

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	الجدولية	مستوى الدلالة
						٠,٠٥

الهندسة النفسية	١٦.١٩	٢.٢٠١	١٢	١٩,٠٤	١,٩٦	دال
المرونة البيئية	١٣.٨٨	٢.٠٦١	١٢	٩,١٢	١,٩٦	دال
المرونة التكيفية	١٤.٩١	٢.٤٠٨	١٢	١٢,٠٨	١,٩٦	دال
الدرجة الكلية للمرونة النفسية	٤٤,٩٨	٣,٩٧	٣٦	٢٢,٥٩	١,٩٦	دال

من خلال ملاحظة الجدول (٣) نرى بأن الباحثين العاملين في السجون يتمتعون بالمرونة النفسية والتي يمكن اعتبارها مؤشر إيجابي لمساعدتهم على التعامل مع ظروف السجن والبيئة التي يعملون. لاسيما إن طبيعة السجناء وخلفياتهم الإجرامية قد يصعب عمل المرشد النفسي والاجتماعي في التعامل معهم لذا فان تمتع المرشدين بالمرونة يعد عاملا مساعدا في تعزيز أدائهم في مجال الإرشاد. وهذا الأمر قد يعود إلى طبيعة تخصص المرشد النفسي والتربوي واطلاعه على الموضوعات النفسية. كما أن هذه النتيجة كانت متوافقة مع دراسة (المفرجي والشهري، ٢٠١٥) ودراسة (جابر، ٢٠٢١).

أما مقياس الاحتراق النفسي فقد كان متوسط درجات أفراد العينة الاحتراق النفسي يبلغ (٣٢.٥٢) درجة بانحراف معياري قدره (١٨.٤٩١) درجة، حيث تم الاعتماد على المعيار الذي وضعه ماسلاش في تحديد مستويات الاحتراق النفسي ومن خلال ملاحظة الجدول (٤) نجد أن قيم المتوسطات الحسابية هي تدخل ضمن المستويات المنخفضة للاحتراق حسب ماسلاش.

الجدول (٤)

نتائج الاختبار للتعرف على الفروق بين المتوسط المتحقق ومعياري ماسلاش للاحتراق النفسي

مجاللات الاحتراق النفسي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معياري ماسلاش للاحتراق		
			منخفض	متوسط	مترفع
الإجهاد الانفعالي	١٦.٨٣	١٠.٤٠٢	١٧-٠	٢٩-١٨	٣٠ فأكثر
تبلد المشاعر	٤.٦٩	٤.٣٧٦	٥-٠	١١-٦	١٢ فأكثر
نقص الشعور بالإنجاز	١١	٨.٦٥٧	١١-٠	٢٣-١٢	٢٤ فأكثر
الدرجة الكلية للاحتراق النفسي	٣٢,٥٢	١٨,٤٩	٣٣-٠	٦٣-٣٦	٦٦- فأكثر

من خلال ملاحظة الجدول (٤) نرى بأن المرشدين يتمكنون من التعامل مع الضغوط التي يواجهونها أثناء عملهم وهم أقل عرضة للتعرض للاحتراق النفسي وهذا قد يعود إلى المرونة التي يتمتع بها المرشد النفسي والاجتماعي عند تعامله مع السجناء. ويعزو الباحثان هذه النتيجة إلى أن طبيعة عمل المرشدين تحتم عليهم أن يتصفوا بالمرونة، وذلك من أجل تشجيع السجناء الذين لديهم مشكلات أن يتوجهوا إليهم لمساعدتهم في حلها. وجاءت نتائج هذه الدراسة متوافقة مع دراسة عواد (٢٠٠٦) في حين كانت غير متوافقة مع دراسة الخمايسة (٢٠١٨).

الهدف الثاني:- التعرف على العلاقة بين المرونة النفسية والاحتراق النفسي لدى الباحثين النفسيين والاجتماعيين العاملين في

سجون إقليم كردستان

لغرض التحقق من هذا الهدف تم استخراج معامل الارتباط لكل من المرونة النفسية ومجالاته والاحترق النفسي ومجالاته وعليه تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات أفراد العينة على المرونة النفسية ودرجاتهم على مقياس الاحتراق النفسي حيث أظهرت النتائج وجود علاقة عكسية بين المتغيرين، حيث بلغ قيمة معامل الارتباط (-0,27) ولأجل معرفة دلالة قيمة الارتباط تم حساب الاختبار التائي لمعامل الارتباط ووجد أن القيمة التائية المحسوبة تساوى (9,76) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (1,96) عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة حرية (99). وهذا يعني أن العلاقة بينهما علاقة موجبة ودالة إحصائياً.

أما المجالات لكل من مقياس المرونة النفسية ومقياس الاحتراق النفسي فقد كانت كالآتي:

1- العلاقة بين مجال الهندسة النفسية في المرونة النفسية والمجالات الثلاثة للاحتراق النفسي (الإجهاد الانفعالي، تبلد المشاعر، نقص الشعور بالإنجاز) كانت كالآتي (-0,26/-0,21/-0,19) وكانت القيمة التائية المحسوبة على التوالي (-2,44/-2,12/-1,91) في حين بلغت القيمة الجدولية (1,96) أظهر معامل ارتباط بيرسون وجود علاقة عكسية دالة إحصائياً بين كل من الإجهاد الانفعالي وتبلد المشاعر، في حين أن العلاقة بين مجال نقص الشعور بالإنجاز غير دالة إحصائياً.

2- العلاقة بين مجال المرونة البيئية في المرونة النفسية والمجالات الثلاثة للاحتراق النفسي (الإجهاد الانفعالي، تبلد المشاعر، نقص الشعور بالإنجاز) كانت كالآتي (-0,20/-0,19/-0,24) وكانت القيمة التائية المحسوبة (-2,02/-1,91/-2,44) في حين بلغت القيمة الجدولية (1,96) وأظهر معامل ارتباط بيرسون وجود علاقة عكسية دالة إحصائياً بين مجال الإجهاد الانفعالي ونقص الشعور بالإنجاز في حين أن العلاقة بين تبلد المشاعر هي غير دالة إحصائياً.

3- العلاقة بين مجال المرونة التكيفية في المرونة النفسية والمجالات الثلاثة للاحتراق النفسي (الإجهاد الانفعالي، تبلد المشاعر، نقص الشعور بالإنجاز) كانت كالآتي (0,01/0,01/0,06) وكانت القيمة التائية المحسوبة (0,01/0,01/0,06). والجدول التالي يوضح ذلك جدول (5)

يبين معاملات الارتباط والقيم التائية لدرجات مجالات المرونة النفسية ومجالات الاحتراق النفسي لأفراد العينة.

المتغيرات	معامل الارتباط	القيمة التائية		درجات الحرية	مستوى الدلالة (0,05)
		المحسوبة	الجدولية		
المرونة النفسية/الاحتراق النفسي	-0,27	-2,77	1,96	99	دالة
الهندسة النفسية	الإجهاد الانفعالي	-0,26	-2,66		دالة
	تبلد المشاعر	-0,21	-2,12	99	دالة
	نقص الشعور بالإنجاز	-0,19	-1,91		غير دال
المرونة البيئية	الإجهاد الانفعالي	-0,20	-2,02		دالة
	تبلد المشاعر	-0,19	-1,91	99	غير دال
	نقص الشعور بالإنجاز	-0,24	-2,44		دالة
المرونة التكيفية	0,01	0,01	1,96	99	غير دال

غير دال	٠٠٩٨	٠,٠١	تبلد المشاعر
غير دال	٠٠٥٩٥	٠,٠٦	نقص الشعور بالإنجاز

من خلال ملاحظة الجدول السابق نجد أن هناك علاقة دالة إحصائية بين كل من الإجهاد الانفعالي وتبلد المشاعر مع الهندسة النفسية في المرونة، وأيضاً هناك علاقة دالة إحصائية بين الإجهاد الانفعالي ونقص الشعور بالإنجاز مع المرونة البيئية. أما ليس هناك علاقة دالة إحصائية بين المرونة التكيفية مع أي بعد من أبعاد الاحتراق النفسي وجاءت هذه النتيجة متوافقة مع دراسة (الدويش، ٢٠١٧) حيث أشار إلى وجود علاقة عكسية دالة بين المرونة النفسية والاحتراق النفسي، وكما أشارت دراسة (Klinoff 2018) إلى علاقة وجود عكسية بين المرونة والاحتراق، بمعنى كلما زاد تمع الفرد بالمرونة النفسية سيساعده في مواجهة الضغوط الناتجة خلال العمل. وهذا الأمر يمكن تفسيره بكون المرونة النفسية تعمل كاستراتيجية للتعامل مع الضغوط النفسية. يمكن تقليل الاحتراق النفسي عن طريق زيادة المرونة. وهذا ما دعمتها الأدبيات في مجال علم النفس حيث أشار Sayde (2007) بأن المرونة النفسية يمكن اعتبارها عامل مساعد في التعامل الإيجابي مع الضغوط التي يواجهها الفرد وهو مرتبط بالصحة النفسية للفرد، كما أن الأشخاص المرنين يمكنهم التعامل بصورة فعالة ومباشرة مع الضغوط التي يواجهونها. بالإضافة إلى ما سبق فالمرونة يمكنها أن تلعب دور إيجابي لتبني استراتيجيات فاعلة لمواجهة الضغوط من خلال التعامل معرفياً مع التجارب السلبية. (الخميس وطنوس، ٢٠١٩، ص. ٨٨)، وجاءت نتائج هذه الدراسة متوافقة مع دراسة الدويش (٢٠١٧) والتي أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية سلبية بين كل من المرونة والاحتراق النفسي، في حين اختلفت مع دراسة الخطيب (٢٠٠٧) والتي أشارت إلى عدم وجود علاقة دالة بين المرونة والاحتراق. وهذا الاختلاف في النتائج قد يعود إلى اختلاف طبيعة عينة الدراسة والمقاييس المستخدمة في كلا الدراستين.

الهدف الثالث: التعرف على قدرة المرونة النفسية للتنبؤ بالاحتراق النفسي لدى الباحثين النفسيين والاجتماعيين العاملين في سجون إقليم كردستان.

لغرض التحقق من الهدف الثالث فقام الباحثان باستخدام تحليل الانحدار الخطي البسيط لغرض لتقدير العلاقة بين متغيري الدراسة، حيث يمكن استخدام هذه المعادلة في معرفة نوع العلاقة بين المتغيرات وتقدير المتغير التابع باستخدام المتغيرات الأخرى. (شليبي، ٢٠١٣، ص ١٧٨)

بينت نتائج تحليل الانحدار أن كل من الجنس وسنوات الخدمة يمكن أن تتنبأ بالاحتراق النفسي بنسبة (٠,١٢) أما النسبة الباقية تفسرها متغيرات أخرى حيث بلغت قيمة R^2 (٠,١٤) وقيمة ($F = 7,97 > 0,001$) وهذه القيمة هي دالة إحصائية حيث بلغت قيمة B لسنوات الخدمة (١٢,١١) وهي دالة عند مستوى دلالة (٠,٠٠٥). وبإضافة مجالات المرونة النفسية ارتفعت نسبة التنبؤ بالاحتراق النفسي إلى (٠,٢٢) حيث بلغت قيمة R^2 (٠,٢٦) وقيمة ($F = 6,54 > 0,001$) وعليه يمكن القول بأن المرونة النفسية متنبئ جيد للاحتراق النفسي. وللتعرف على دلالة مجالات المرونة النفسية للتنبؤ بالاحتراق النفسي أشارت النتائج إلى أن كلا من مجال الهندسة النفسية والمرونة البيئية هما متنبئان جيدان للاحتراق النفسي حيث بلغت قيمة B لمجال الهندسة النفسية (٢,٠١-) هي دالة عند مستوى دلالة (٠,٠٥) والمجال المرونة البيئية (١,٨٥) وهي دالة عند مستوى دلالة (٠,٠٣). في حين لم تسجل المرونة التكيفي أي مستوى دلالة للتنبؤ بالاحتراق النفسي. أنظر للجدول (٦)

يوضح جدول (٦)

نتائج تحليل الانحدار المتعدد للمتغيرات المتنبئة (مجالات المرونة النفسية، الجنس، سنوات الخدمة)، على المتغير التابع المتمثل في الاحتراق النفسي.

النموذج الأول	ب	بيتا	قيمة ت	الدلالة
الجنس	٤.٧٩	٠.١٩	١.١٤	٠.٢٦
سنوات الخدمة	١٢.١١ -	٠.٣٥ -	٣.٦٩ -	٠.٠٠
النموذج الثاني	ب	بيتا	قيمة ت	الدلالة
الجنس	٥.١٦	٠.١٢	١.٣٠	٠.٢٠
سنوات الخدمة	١١.٧٣ -	٠.٣٤ -	٣.٧٧ -	٠.٠٠
الهندسة النفسية	٢.٠١	٠.٢٤ -	٢.٦٤ -	٠.٠١
المرونة البيئية	١.٨٥ -	٠.٢١ -	٢.٢٥ -	٠.٠٣
المرونة التكيفية	٠.١٠	٠.٠١	٠.١٥	٠.٨٤

الهدف الرابع: التعرف على دلالة الفروق لكل من المرونة النفسية والاحترق النفسى بحسب الجنس (ذكور، إناث) لدى الباحثين النفسيين والاجتماعيين العاملين في سجون إقليم كردستان

للتحقق من هذا الهدف قام الباحث باستخراج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والقيمة التائية المحسوبة ومقارنتها بالقيمة الجدولية بالنسبة للمقياسين ككل والمجالات الثلاثة المكونة منها لكل مقياس، حيث بلغت القيمة التائية المحسوبة للمرونة النفسية (٠.٩٨) في حين بلغت القيمة الجدولية (١.٩٦) وبما أن القيمة التائية المحسوبة هي أصغر من القيمة الجدولية فهذا يشير إلى أن ليس هناك فرقاً ذا دلالة إحصائية في المرونة النفسية بحسب الجنس.

بلغت القيمة التائية المحسوبة للاحتراق النفسي (١.٤٤) في حين بلغت القيمة الجدولية (١.٩٦) وبما أن القيمة التائية المحسوبة هي أصغر من القيمة الجدولية فهذا يشير إلى أن ليس هناك فرقاً ذا دلالة إحصائية في الاحتراق النفسي في مجالات تبدل المشاعر والنقص الشعور بالإنجاز بحسب الجنس. أما في مجال الإجهاد الانفعالي بلغت القيمة التائية المحسوبة (٢.٦٢) في حين بلغت القيمة الجدولية (١.٩٦) وبما أن القيمة التائية المحسوبة هي أكبر من القيمة الجدولية فهذا يشير إلى أن هناك فرقاً ذا دلالة إحصائية ولصالح الإناث. والجدول (٧) يبين ذلك

جدول (٧)

يبين دلالة الفروق في المرونة النفسية والاحتراق النفسي بحسب متغير الجنس

المتغير	الجنس	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى دلالة الفرق	دلالة الفرق
الهندسة النفسية	ذكور	٧٨	١٦,١٥	٢,٢٢	٠,٣١	١,٩٦	٠,٠٥	غير دال
	إناث	٢٢	١٦,٣٢	٢,١٩				
المرونة البيئية	ذكور	٧٨	١٣,٨٨	١,٩٧	٠,٢٤	١,٩٦	٠,٠٥	غير دال
	إناث	٢٢	١٣,٨٦	٢,٤٠				
المرونة التكيفية	ذكور	٧٨	١٤,٩٦	٢,٤٤	١,٨٢	١,٩٦	٠,٠٥	غير دال
	إناث	٢٢	١٤,٧٣	٢,٣٣				
المرونة النفسية	ذكور	٧٨	٤٥,٠٠	٣,٨٧	٠,٩٨	١,٩٦	٠,٠٥	غير دال
	إناث	٢٢	٤٤,٩١	٤,٤٤				
الإجهاد الانفعالي	ذكور	٧٨	١٥,٤٢	٩,٨٢	٢,٦٢	١,٩٦	٠,٠٥	دال
	إناث	٢٢	٢١,٨٢	١١,١٠				
تبلد المشاعر	ذكور	٧٨	٤,٦٠	٤,١٩	٠,٣٨	١,٩٦	٠,٠٥	غير دال
	إناث	٢٢	٥,٠٠	٥,٠٩				
نقص الشعور بالإنجاز	ذكور	٧٨	١١,٠٩	٨,٨١	٠,١٩	١,٩٦	٠,٠٥	غير دال
	إناث	٢٢	١٠,٦٨	٨,٢٩				
الاحتراق النفسي	ذكور	٧٨	٣١,١٢	١٨,٢١	١,٤٤	١,٩٦	٠,٠٥	غير دال
	إناث	٢٢	٣٧,٥٠	١٩,٠٥				

تظهر نتائج البحث أن كلا الجنسين يتمتعون بمستوى عالٍ من المرونة النفسية من الباحثين النفسيين والاجتماعيين، وهذه النتيجة جاءت متوافقة مع نتيجة دراسة (جابر، ٢٠٢١) ودراسة (المفرجي والشهري، ٢٠١٥) والتي أشارت إلى عدم وجود فرق في المرونة النفسية تبعاً لجنس، وكما أشارت نتائج البحث إلى أنه ليس هناك فرق في الاحتراق النفسي في مجالات (تبلد المشاعر، والنقص الشعور بالإنجاز) لدى الباحثين النفسيين والاجتماعيين وهذه النتيجة جاءت متوافقة مع نتيجة دراسة (الدويش، ٢٠١٧) في الأبعاد (تبلد المشاعر والنقص الشعور بالإنجاز) ومختلفة مع (الدويش، ٢٠١٧) في البعد (الإجهاد الانفعالي) التي تشير إلى عدم وجود فرق بين الجنسين ومتوافقة مع نتيجة دراسة (خميسة، ٢٠١٨) في الأبعاد (الإجهاد الانفعالي وتبلد المشاعر).

الاستنتاجات

في ضوء الدراسة، توصل الباحثان إلى الاستنتاجات التالية:

- للمرونة النفسية دور إيجابي في تقليل الضغوط النفسية لدى الباحثين النفسيين والاجتماعيين في السجون.
- عامل الجنس لا يؤثر على مستويات المرونة النفسية وله دور في تحديد إحدى مجالات الاحتراق النفسي.
- سنوات الخدمة متنبئ جيد في تحديد مستويات الاحتراق النفسي والمرونة النفسية.

التوصيات

بناء على نتائج الدراسة الحالية يوصي الباحثان بما يلي:

- 1- فتح دورات في مجال تطوير مستويات المرونة النفسية لدى الباحثين النفسيين من قبل المعنيين وإدارات السجون في الإقليم.
- 2- ضرورة إعادة النظر في أوضاع الباحثين النفسيين والاجتماعيين المعيشية والعمل على تطوير الباحثين النفسيين والاجتماعيين من الناحية المهنية والوظيفية

المقترحات

من أجل تطوير البحث الحالي يوصي الباحثان بما يلي:

- 1- إجراء دراسة تتناول العلاقة بين جوانب الشخصية ومستويات الاحتراق النفسي لدى الباحثين النفسيين والاجتماعيين.
- 2- إجراء دراسة حول علاقة الدعم النفسي والاجتماعي ومركز الضبط بدافع الإنجاز لدى الباحثين النفسيين والاجتماعيين.
- 3- إجراء دراسة ارتباطية بين كل من تقدير الذات والثقة بالنفس والاحتراق النفسي لدى الباحثين النفسيين والاجتماعيين في سجون الإقليم.

Examining the indicators of the relationship between Psychological Resilience and Burnout among psychosocial counsellors who work at the prisons of the Kurdistan Region – Iraq

Karmand Aziz Ali¹ - Izaddin Ahmad Aziz²

¹⁺²Psychological and Educational Counselling Department, College of Education, University of Salahaddin, Erbil, Kurdistan Region, Iraq.

Abstract:

In the initial observations of the performance of prison staff, the researchers find out that psychosocial counsellors who work at the prisons face psychological stress when dealing with prisoners. The prisoners have different characteristics and personalities from individuals outside prisons due to the nature of life and dealings inside prisons. Having stress could reflect negatively on the counsellor's work and professional performance, which may raise the possibility of exposure to psychological pressure and loss of interest in work in general, this case may consider one of the indicators of psychological combustion. The current research aims to identify the relationship between psychological resilience and burnout among psychosocial counsellors in the Kurdistan Region prisons, the research sample was 100 counsellors, (78 males and 22 females). To measure psychological resilience Holling scale (1996) developed by Maltby (2016) that included three dimensions was used. Maslach's (1981) scale, which included three dimensions, was used to measure burnout. To analyze the data, mean, standard deviation, Cronbach alpha, one- and two-way t-test, and Pearson's correlation coefficient was used. The results show that psychosocial counsellors have high levels of psychological resilience. However, they recorded low levels of psychological burnout. In addition, resilience and burnout significantly correlated negatively. There are insignificant differences in psychological resilience depending on gender. Yet, females recorded higher levels in the field of Emotional exhaustion for burnout than males, while the differences between males and females on depersonalization, and personal accomplishment components were insignificant.

Keywords: Psychological Resilience, Psychological Burnout, Psychosocial Counsellors, Prisons.

المصادر

- أبو حلاوة، د. محمد السعيد عبدالجواد (٢٠١٣)، المرونة النفسية ماهيتها ومحدداتها، وقيمتها الوقائية. اصدار شبكة العلوم النفسية العربية الالكترونية العدد ٢٩: شبكة العلوم النفسية.
- البراشدية، حفيظة (٢٠٢٢). المرونة النفسية والتنظيم الانفعالي وعلاقتها بالوالدية الإيجابية لدى الوالدين العمانيين خلال فترة انتشار جائحة كورونا. مجلة العلوم التربوية، العدد ١٩.
- الخميسة، د. عمر سعود (٢٠١٨). الاحتراق النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات لدى المرشدين التربويين في محافظة العاصمة عمان. مجلة جامعة فلسطين للأبحاث والدراسات، المجلد (٨) (العدد) (١).
- الخميس، عواطف عبدالله؛ طنوس، عادل جورج (٢٠١٩). مستوى المرونة النفسية وعلاقتها بالضغط النفسي لدى عينة من طالبات سنة أولى تحضيري في جامعة الجوف بمحافظة القريات. المجلة التربوية الاردنية، المجلد الرابع (العدد ٣).
- الدويش، ريم بنت نواف (٢٠١٧). الاحتراق النفسي وعلاقته بمرونة الأنا لدى الأطباء. المستودع الرقمي المؤسسي لجامعة نايف العربية للعلوم الأمنية: الرسالة غير المنشورة.
- السحراوى، س. م. ع. ا.، ٢٠١٩. الدعم الاجتماعي المدرك وعلاقته بالمرونة النفسية لدى المراهقين مرضى الربو. مجلة كلية التربية بالمنصورة، المجلد (١٠٦) العدد (٤).
- الظاهر، زكريا محمد؛ تمرجيان، جاكلين؛ وعبدالهادي، جودت عزت (٢٠٠٢)، مبادئ القياس والتقويم في التربية. ط ١، المحرر عمان: الدار العلمية الدولية ودار الثقافة للنشر.
- العقاد، فؤاد محمد عبد المجيد (٢٠١٦). مركز الضبط وعلاقته بإدارة الذات والاحتراق النفسي لدى المرشدين التربويين في محافظات غزة. رسالة غير منشورة.
- العنكوشي، د. حليم صخيل؛ البديري، م. حلا يحيى (٢٠١٨)، الثقة بالنفس لدى المرشدين التربويين من ذوي المرونة النفسية في محافظة الديوانية. لارك للفلسفة واللسانيات والعلوم الاجتماعية، ٣ (٢٨).
- المفرجى، سالم بن محمد؛ الشهرى، عبدالله بن على (٢٠١٥)، العفو ومرونة الأنا لدى المرشدين الطلابيين في مدينة مكة المكرمة. دراسات عربية في التربية وعلم النفس (ASEP)، مارس، المجلد (٥٩) العدد (٥٩).
- بلوم، بنيامين سي؛ اخرون، (١٩٨٣)، تقييم تعلم الطالب التجميعي والتكويني. القاهرة: دار ماكيروهيل.
- جابر، هاني رسمي عبد الرحيم (٢٠٢١)، الأداء المنفي كمتغير وسيط بين المرونة الإيجابية والسعادة النفسية لدى المرشدين التربويين في محافظة الخليل. مستودع الرقمي في جامعة الخليل، رسالة غير منشورة.
- رضا، أراز حكيم (٢٠٠٩)، الاحتراق النفسي وعلاقته بمرونة الأنا لدى تدريسي الجامعة. رسالة ماجستير غير منشورة.
- زكية، بن عامر (٢٠١٧)، مستويات الاحتراق النفسي لدى معلمي الأقسام النهائية وعلاقتها ببعض المتغيرات. الرسالة غير منشورة.
- شقورة، يحيى عمر شعبان (٢٠١٢)، المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة. قاهره، كلية التربية - جامعة الأزهر - غزة. رسالة غير منشورة.

شلي، سوسن إبراهيم أبو العلا (٢٠١٣)، التنبؤ بالتحصيل الدراسي لطلاب الجامعة من خلال بعض المتغيرات المعرفية والديموجرافية باستخدام كل من الانحدار الخطي المتعدد والانحدار اللوغاريتمي الثنائي. مجلة الدراسات التربوية والانسانية. كلية التربية جامعة دمنهور، المجلد الخامس العدد (٤) (الجزء ٢).

شنودة، مايكل سند (٢٠١١)، الاحترق النفسي وعلاقته بالمساندة الاجتماعية لدي معلمي المرحلة الابتدائية بالمدارس الحكومية والخاصة. مجلة كلية التربية – جامعة بورسعيد، يونيو، المجلد (١٠) العدد (١٠).

عبدالرحمن، سعد (٢٠٠٨)، القياس النفسي النظرية والتطبيق. ط.٥، المحرر الجيزة: هبة النيل العربية للنشر والتوزيع.
عشوي، د. عبد الحميد (٢٠١٥)، علاقة الاحتراق النفسي بالالتزام المهني والتوجهات المهنية لدى المعلمين بين الجذور الأولى للمفهوم والدراسات الحديثة. مجلة الباحث، المجلد (٧) العدد (١٤).

علام، صلاح الدين محمود (٢٠٠٠)، القياس والتقويم التربوي والنفسي. الطبعة الأولى المحرر القاهرة: دار الفكر العربي.
على، محمد الشحات إبراهيم (٢٠٢١)، المرونة النفسية وعلاقتها بإدارة الضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم. المجلة العلمية للبحوث والدراسات في التربية الرياضية، المجلد ٤١ العدد (٤١).

عواد، معاوية يحيى احمد (٢٠٠٦)، درجة الاحتراق النفسي وعلاقته بالرضا الوظيفي لدى المرشدين النفسيين والاجتماعيين في المؤسسات الحكومية والخاصة في محافظة بت لحم. الرسالة غير المنشورة.

محمد، د. هبة محمود (٢٠١٤)، مرونة التكيف كمتغير معدل للعلاقة بين الاحتراق النفسي والرضا الزواجي. المجلة المصرية لعلم النفس الإكلينيكي والإرشادي.

مختار، بوفرة، مصطفى، منصور (٢٠١٩)، مستوى الاحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي. الحوار الثقافي، المجلد (٨)، عدد (١).
مشاقبة، محمد أحمد خدام (٢٠١٦)، الاحتراق النفسي لدى المرشد الطلابي في منطقة الحدود الشمالية وعلاقته ببعض المتغيرات. مجلة العلوم التربوية والنفسية، المجلد (١٧) العدد (١).

Aziz, I. A., & Yildırım, M. (2020). Investigating Relationship Between Psychological Trait Resilience and Forgiveness Among Internally Displaced Persons. Psychology, Community & Health, 8(1).

Aziz, I.A., (2017). Individual difference predictors of well-being among displaced persons who live under stressful conditions (Doctoral dissertation, University of Leicester).

Bilge, F., (2006). Examining the burnout of academics in relation to job satisfaction and other factors. Social Behavior and Personality: an international journal, 34(9).

Block, J. H. & Block, J., (1980). Development of Cognition, Affect, and Social Relations in the Organization of Behavior. Development of cognition, affect, and social relations.

Deldar, K., Froutan, R., Dalvand, S., Gheshlagh, R.G. and Mazloum, S.R., (2018). The relationship between resiliency and burnout in Iranian nurses: A systematic review and meta-analysis. Open access Macedonian journal of medical sciences, 6(11).

Embriaco, N., Azoulay, E., Barrau, K., Kentish, N., Pochard, F., Loundou, A. and Papazian, L., (2007). High level of burnout in intensivists: prevalence and associated factors. *American journal of respiratory and critical care medicine*, 175(7).

Folke, C., Carpenter, S., Walker, B., Scheffer, M., Elmqvist, T., Gunderson, L. and Holling, C.S., 2004. Regime shifts, resilience, and biodiversity in ecosystem management. *Annual review of ecology, evolution, and systematics*.

García-Rivera, B.R., Mendoza-Martínez, I.A., García-Alcaraz, J.L., Olguín-Tiznado, J.E., Camargo Wilson, C., Aranibar, M.F. and García-Alcaraz, P., (2022). Influence of Resilience on Burnout Syndrome of Faculty Professors. *International journal of environmental research and public health*, 19(2).

Klinoff, V.A., Van Hasselt, V.B., Black, R.A., Masias, E.V. and Couwels, J., (2018). The assessment of resilience and burnout in correctional officers. *Criminal Justice and Behavior*, 45(8).

Maltby, J., Day, L. and Hall, S., 2015. Refining trait resilience: Identifying engineering, ecological, and adaptive facets from extant measures of resilience. *PloS one*, 10(7).

Maltby, J., Day, L., Žemojtel-Piotrowska, M., Piotrowski, J., Hitokoto, H., Baran, T., Jones, C., Chakravarty-Agbo, A. and Flowe, H.D., (2016). An ecological systems model of trait resilience: Cross-cultural and clinical relevance. *Personality and Individual Differences*, 98.

Maslach, C. and Jackson, S.E., 1984. Burnout in organizational settings. *Applied social psychology annual*, 5.

Maslach, C. and Leiter, M.P., (2016). Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*, 15(2).

Maslach, C., Schaufeli, W.B. and Leiter, M.P., 2001. Job burnout. *Annual review of psychology*, 52.

Munn, T. (2002). Encyclopedia of global environmental change Citeseer.

Murphy, P. K., 1988. Psychological testing Principles and application. New York. Hall international.: s.n.

Schaufeli, W. & Enzmann, D., 1998. The Burnout Companion to Study and Practice: A Critical Analysis. New York: Taylor & Francis.

Sharma, R. R. C. S. C., 2017. Executive Burnout (Eastern and Western Concepts, Models, and Approaches for Mitigation). s.l.:Published online.

Skomorovsky, A. & Stevens, S., 2013. Testing a Resilience Model Among Canadian Forces Recruits. *Military Medicine*, 178(8).

Taku, K., 2014. Relationships among perceived psychological growth, resilience and burnout in physicians. *Personality and Individual Differences*, Volume 59.

VandenBos, G. R. (2015). *APA dictionary of psychology*. Second edition. Washington, DC: American Psychological Association.

Yuen, W. W.-Y., Wong, W. C.-W., Holroyd, E. & Tang, C. S.-K., 2014. Resilience in Work-Related Stress Among Female Sex Workers in Hong Kong. 24(9).

هوامش

ⁱ الدكتور: صالح إبراهيم أحمد / علم اللغة / كلية التربية / جامعة رابرين

ⁱⁱ الدكتورة: هواراز قادر حمد / علم اللغة التطبيقي / كلية التربية / جامعة رابرين

ⁱⁱⁱ الدكتور: جمال علي عمر / علم اللغة التطبيقي / كلية التربية الأساسية / جامعة رابرين