

Dirassat & Abhath
The Arabic Journal of Human
and Social Sciences



مجلة دراسات وأبحاث
المجلة العربية في العلوم الإنسانية
والاجتماعية

ISSN: 1112-9751

عنوان المقال:

الاحتراق النفسي لدى الطالب الجزائري. أسبابه. أعراضه طرق التخفيف منه.
دراسة ميدانية بكلية الطب جامعة مولود معمري. بتيزي وزو

د مجيدر بلال / جامعة مولود معمري تيزي وزو

الاحتراق النفسي لدى الطالب الجزائري. أسبابه. أعراضه طرق التخفيف منه.

دراسة ميدانية بكلية الطب جامعة مولود معمري. بتيزي وزو

د هناء محمود الفريحات

الملخص:

تهدف هذه الدراسة إلى تسليط الضوء على إحدى المشكلات النفسية السوسولوجية التي يعاني منها الطالب الجزائري ألا وهي الظاهرة الاحتراق النفسي. والذي يعتبر حالة من التعب والإرهاق والإجهاد البدني والنفسي والعقلي يصل إليه الطالب بسبب تعرضه المستمر لمواقف ضاغطة في حياته الدراسية، الأسرية والاجتماعية مما يؤثر سلبا على توافقه النفسي والاجتماعي والدراسي.

وقد حاول الباحث قياسه من خلال ثلاث أبعاد رئيسية تمثلت في: الاجهاد الانفعالي. تبلد المشاعر و نقص في الشعور بالإنجاز الشخصي.

ولقد استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي من أجل الكشف عن حقيقة الاحتراق النفسي لدى الطالب الجزائري، أسبابه، أعراضه وطرق التخفيف منه.

كما اعتمد في جمع البيانات على تصميم استبيان مكون من 20 بند ثم تقسيمه إلى ثلاث محاور حسب أبعاد الاحتراق النفسي. ثم تطبيقه على عينة مكونة من 80 طالب بكلية الطب بجامعة مولود معمري- تيزي وزو- ثم اختيارهم بطريقة عشوائية بسيطة باستعمال طريقة فيشر. كما تم الاعتماد في المعالجة الإحصائية على التكرارات والنسب المئوية وتوصلت الدراسة إلى ما يلي:

-يعاني الطالب الجزائري من احتراق نفسي.

-يعاني الطالب الجزائري من استنزاف انفعالي حيث بلغ معدل نسب 68.57 %

-يعاني الطالب الجزائري من تبلد المشاعر حيث بلغ معدل النسب 56.55 %

-يعاني الطالب الجزائري من نقص في الشعور بالإنجاز الشخصي حيث بلغ معدل النسب 57.68 %

الكلمات المفتاحية: الاحتراق النفسي، الطالب الجزائري.

Résumé :

Cette étude vise à faire la lumière sur l'un des problèmes psychologiques sociologiques subis par l'étudiant algérien à savoir l'épuisement phénomène. Ce qui est un état de fatigue et de stress physique, psychologique et mentale élève jusqu'à lui à cause de l'exposition constante à des situations stressantes dans sa vie, l'école, la famille et sociale qui affecte négativement la compatibilité psychologique, sociale et scolaire.

Le chercheur a tenté de mesurer à travers trois dimensions principales représentées dans: le stress émotionnel. Cruauté de sentiment et l'absence d'un sentiment d'accomplissement personnel.

Le chercheur utilisé dans cette approche descriptive de l'étude pour révéler la vérité sur l'épuisement professionnel chez étudiant algérien, ses causes, ses symptômes et les moyens de le réduire.

Il a également adopté dans la collecte de données pour concevoir un questionnaire composé de 20 élément, puis le diviser en trois axes par les dimensions de l'épuisement professionnel. Et puis appliqué à un échantillon de 80 étudiants à la Faculté de médecine de l'Université de MOULOUD MAAMRI - TIZI OUZO- puis sélectionnés au hasard en utilisant une méthode simple de Fisher. Il était également compter sur les doublons et les pourcentages de traitement statistique L'étude a révélé ce qui suit:

- Étudiant algérien souffre de me brûler.
- Les étudiants algériens souffrant de vidange émotionnelle, où les rapports de taux de 68,57%.
- Étudiant algérien souffre de sentiments affaîssement où les ratios moyenne 56,55%.
- Étudiant algérien souffre d'un manque d'un sentiment d'accomplissement personnel en pourcentage 57,68 taux%.

Mots clés : Burnout, étudiant algérien

أولاً - الخليفة النظرية:

من المتعارف عليه أنه نقطة الانطلاقة لكل دراسة أو بحث علمي هو التنقيب والبحث عن الخليفة النظرية لموضوع البحث من خلال التعرف على الدراسات والبحوث السابقة التي تناولته موضوعاً لها. فكثير ما كان الاحتراق النفسي لدى الطلبة الجامعيين مادة علمية لمجموعة من البحوث والدراسات منذ القدم ولكن الاهتمام بها كثر نظراً لكثرة الضغوط والصعوبات والمواقف التي تعيق وتأثر سلباً على التوافق النفسي والاجتماعي للطلاب الجامعي ونذكر على سبيل المثال لا الحصر بعض الدراسات التي عالجت موضوع الاحتراق النفسي:

توصلت دراسة 2012 ROCHETTE إلى إبراز مستوى النفسي لدى الطلبة وعلاقتها بمصادر القلق والأبعاد الثلاث للاحتراق النفسي وأثبتت أن للدراسة الجامعية تأثير على مختلف جوانب حياة الطالب أما على الجانب الشخصي والعائلي وتمتد لتشمل الجانب المادي (ROCHETT,2012.P01)

كما أن MASLASH وآخرون قاموا بدراسة موضوع الاحتراق النفسي وقد توصلوا إلى الأبعاد التالية: الإجهاد الانفعالي، تلبد المشاعر، نقص في الشعور بالإنجاز الشخصي والذي تبني عليه العديد من الدراسات فيما بعد.

كما توصلت دراسة 2008 THOLIN حول طلبة الطب بين الإنجاز الشخصي والاحتراق النفسي إلى أن دراسة الطب يمكن أن تسبب الكثير من الاضطرابات وتكون مصدراً للقلق والاكتئاب والارهاق (THOLIN,2008.P07).

كما بينت دراسة أخرى 2004 TROCHOT حول الاحتراق النفسي لدى طلبة الطب أكد أن الطلبة في

كلية الطب يعانون من عدم تواجد الراحة في ممارستهم لدراساتهم وهذا لتواجد عدة أسباب (TROCHOT,2004.P30).

وتوصلت باوية 2012 في دراسة مستوى الاحتراق النفسي لدى الطالب الجامعي بورقلة إلى أن مستوى الاحتراق النفسي لدى الطلبة مرتفع بنسبة 88.08% دليل على معاناة الطلبة الجامعيين من ضغوط وأعباء الدراسة وعدم قدرتهم على مواجهتها أو التكيف معها (باوية,2012.ص327).

من خلال الدراسات السالفة الذكر يمكن القول أن حالة طلبة الجزائر لا تختلف عن الطلبة الآخرين من حيث شعورهم بالاحتراق النفسي وأبعاده والتي سنحاول التعرف على أسبابه وكيفية التخفيف منه في هذه الدراسة.

1- مشكلة الدراسة:

من طبيعة هذا العالم الديناميكية والتغيير والتطور وكغيرها من عناصر هذا العالم فإن المؤسسات مطالبة بمواكبة هذه التغيرات والتطورات لتضمن لنفسها التكيف والتأقلم ومواكبة هذا الزخم الهائل من التغيرات الاقتصادية والاجتماعية والثقافية. والتي في الكثير من الأحيان تؤدي إلى ظهور حالات من عدم التوازن لها مما يسبب ضغوطات تظهر على أفرادها تأثر سلباً على توافقهم النفسي والاجتماعي.

وكعينة لهذه المؤسسات نجد الجامعة التي تلعب دور هام في سبيل ضمان التطور العلمي والتكنولوجي الذي يساعد مختلف المؤسسات الأخرى على الرقي والازدهار. من خلال تكوين نخبة من الموارد البشرية المؤهلة والكفاءة القادرة على السير بقطار للنمو والتطور إلى بر الأمان هذه الفئة من المورد البشري والتي تعرف "بالطالب".

وبما أن الطلبة الجامعيين هم أهم عناصر هذا النظام الساعي إلى التطور والرقي فمن الضروري توحيد كل الجهود والمسااعي للاهتمام بهذه الفئة. وحمايتهم من المشاكل والضغوطات التي قد تواجههم وتنعكس سلبا على توافقهم النفسي والاجتماعي والدراسي وتحول دون تحقيقهم لأهدافهم. وقد تصل حتى حد الإنهاك والاستنزاف والشعور بالإرهاق الشديد النفسي والجسدي أو ما يعرف بالاحتراق النفسي وهذا نتيجة لما يعانيه الطالب نتيجة هذه الضغوطات التي تفرضها طبيعة الدراسة الجامعية من بحث وامتحانات ومتطلبات أخرى. كما قد تكون نتيجة خلاف العلاقات الاجتماعية مع عناصر العملية البيداغوجية من أساتذة أو طلبة أو إداريين أو ابتعاد عن العائلة أو الوضعية الكارثية للحياة الجامعية خاصة داخل الأحياء والأقامات كما يلعب قلق المستقبل والمصير الغامض الذي ينتظر الطلبة بعد التخرج دورا كبيرا في ظهور هذه المشاكل النفسية.

ولقد تناول العديد من الباحثين هذا الموضوع بالدراسة فقد اعتبرت MASHASH وآخرون أن الاحتراق النفسي هو نتيجة لضغط انفعالي متعلق بالتعامل مع الآخرين. (ROCHETTE, 2012, P05).

كما بينت دراسة ROCHETTE إلى أن الدراسة الجامعية لها تأثير على مختلف الجوانب في حياة الطالب منها الجانب النفسي والاجتماعي.

كما عبرت دراسة THOLIN 2008 على أن الدراسة الجامعية يمكن أن تسبب الكثير من الاضطرابات وتكون مصدر لقلق والاكتئاب والارهاق والاجتهاد (THOLIN, 2008, P07).

وكثيرا ما كان الاحتراق النفسي يظهر في شكل أعراض يعبر عنها الطالب الجامعي عن سوء توافقه النفسي والاجتماعي والدراسي كالشعور بالإحباط اليأس الخوف القلق الملل الاكتئاب عدم الثقة بالنفس.

الانسحاب الاجتماعي التشدد عدم الثقة بالآخرين. كما قد يتعدى ذلك إلى مشاكل فيزيولوجية كارتفاع ضغط الدم. الأنهاك البدني الشديد. الصداع التصلب. إلخ. وكذلك أعراض معرفية كعدم القدرة على التركيز والتحصيل الدراسي. عدم الانضباط واللامبالاة.

إلا أن الباحث في هذه الدراسة سيحاول دراسة واقع الاحتراق النفسي لدى الطالب الجزائري من خلال ثلاث أبعاد رئيسية هي:

- الاستنزاف الانفعالي.

- تبدل المشاعر.

- نقص في الشعور بالإنجاز الشخصي.

وكذلك البحث عن الأسباب الحقيقية التي جعلت من الطالب الجزائري محترق نفسيا ومساعدته على تفاديها والتخفيف منها.

وانطلاقا مما سبق يمكن طرح التساؤل العام البحث التالي:

- هل يعاني الطالب الجزائري من احتراق نفسي؟

وانبثقت من هذا التساؤل العام ثلاث تساؤلات فرعية هي:

- هل يعاني الطالب الجزائري من استنزاف انفعالي؟

- هل يعاني الطالب الجزائري من تبدل الشعور؟

- هل يعاني الطالب الجزائري من نقص الشعور بالإنجاز الشخصي؟

2- فرضيات الدراسة:

والإجابة عن التساؤلات المطروحة ثم صياغة فرضية عامة تمثلت فيما يلي:

- يعاني طلبة كلية الطب في جامعة مولود معمري بتييزي وزو من احتراق نفسي.

والتي انبثقت منها ثلاث فرضيات جزئية كالتالي:

- يعاني طلبة كلية الطب في جامعة مولود معمري من استنزاف انفعالي.

- يعاني طلبة كلية الطب في جامعة مولود معمري من تبدل المشاعر (الشعور).

- يعاني طلبة كلية الطب في جامعة مولود معمري من نقص في الشعور بالإنجاز الشخصي.

3- أهمية الدراسة:

تظهر أهمية الدراسة في معالجتها لموضوع حساس يمس الصحة النفسية لفئة الطلبة و المتمثل في الاحتراق النفسي مما قد يؤدي إلى زيادة الوعي لدى الطالب لنفسيته وحالته والأسباب التي قد تؤدي إلى هذه الظاهرة وبالتالي التغلب عليها وتحقيق التوافق النفسي.

كما أن دراسة الاحتراق النفسي لدى الطالب الجزائري يسلط الضوء على الآثار السلبية لهذه الظاهرة التي كثيرا ما تعيقه في مساره الدراسي وبالتالي محاولة مساعدته على تفاديها.

من خلال معالجة هذه الظاهرة يتم تقديم أنجع الطرق والأساليب التي تضمن التخفيف من حدة الاحتراق النفسي ومختلف المشكلات النفسية التي من الممكن أن تعيق الطالب الجزائري.

4- أهداف الدراسة:

- تسلط الضوء على ماهية الاحتراق النفسي لدى الطالب الجزائري.

- معرفة مسببات ومصادر الاحتراق النفسي لدى الطالب الجزائري.

- قياس مستويات الاحتراق النفسي لدى الطالب الجزائري.

- الكشف عن أنجع الطرق التي من الممكن أن تخفف من حدة الاحتراق النفسي لدى الطالب الجزائري.

- خلق نوع من الوعي لدى الطالب بموضوع الصحة النفسية وبالتالي مساعدته على تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي.

5- منهج الدراسة:

من خلال ما سبق وعلى ضوء متغيرات البحث وفرضياته ثم اعتماد المنهج الوصفي وهو المنهج المناسب لهاته الدراسات . والذي من خلاله نقوم بوصف ظاهرة الاحتراق النفسي لدى الطالب الجزائري ومعرفة عوامله وأسبابه . وبالتالي تقديم أنجع الطرق والأساليب التي تحد وتقلل من آثاره السلبية على التوافق النفسي والاجتماعي لدى فئة الطلبة.

كما أن هذا المنهج يمكننا من تحليل أهم النتائج المتحصل عليها من خلال توزيع أدوات البحث المعتمدة.

ثانيا: أدبيات الدراسة

تعتبر ظاهرة الاحتراق النفسي من القضايا التي تمس مباشرة الصحة النفسية لدى الطالب الجزائري والتي كثيرا ما كانت عائقا وحاجزا يحول دون تحقيقه للتوافق النفسي والاجتماعي وبالتالي تؤثر سلبا على مساره وتحصيله الدراسي . وكثيرا ما تلازمه أثناء دراسته وبحثه وحتى بعد تخرجه فتظهر عليه في أعراض نفسية كالقلق، الملل، الاحباط والصداع... الخ .

أو مشاكل اجتماعية كالانسحاب الاجتماعي أو عدم الثقة في الآخرين أو العنف... إلخ. وكل هذا ناتج عن بعض الضغوطات التي تفرضها طبيعة النشاط العلمي البيداغوجي أو العلاقات الاجتماعية والأسرية والتفكير في المستقبل الغامض الذي يأرق الطالب الجزائري كل هذه العناصر سنحاول الكشف عنها من خلال الإجابة على التساؤلات التالية:

فما حقيقة الاحتراق النفسي لدى الطالب الجزائري؟ وماهي العوامل التي تساعد على ظهوره؟ والأثار الناتجة عنها؟

1- مفهوم الاحتراق النفسي:

من خلال أدبيات الموضوع تبين أنه هناك اختلاف للباحثين في إعطائهم مفهوم للاحتراق النفسي حسب زاوية تناولهم للموضوع وكذلك اتجاهاتهم وأفكارهم وأراءهم لظاهرة الاحتراق النفسي.

فقد عرفه 1980 Freudenberger على أن الفرد المحترق نفسيا هو: شخص ما يعاني من التعب والاحباط والاكنتاب الناجم عن اخفاقه في تحقيق هدف معين بسبب نمط الحياة أو العلاقة التي تسفر عن مكافأة متوقعة (Freudenbenrger, 1980, p159).

ويعرفه ماسلاش 1981 Maslash على أنه: مجموعة أعراض الاجهاد الانفعالي وتبلد المشاعر وانخفاض الشعور بالإنجاز الشخصي الذي يظهر في الأفراد المشاركين مهنيًا مع الآخرين.

كما يمكن تعريفه على أنه عبارة عن مجموعة من الأعراض البدنية والعاطفية والعقلية المرتبطة بالطاقة الحيوية للفرد وأدائه في الأعمال التي يقوم بها. وهذه الأعراض لها علاقة سببية بمفهوم الذات والاتجاهات نحو العمل وفقدان الثقة بالنفس وفقدان الشعور بالمسؤولية اتجاه الآخرين (فاروق السيد عثمان).

(2001, ص18).

إذن الاحتراق النفسي هو حالة من التعب والارهاق والاجهاد والبدني النفسي والعقلي يصل إليه الفرد عند تعرضه المستمر لمواقف ضاغطة شديدة في حياته اليومية. الاسرية الاجتماعية والمهنية فيفقد بذلك ثقته وتقديره لذاته واحساسه بالمسؤولية وانخفاض في انجازته الشخصي وكذلك انسحابه من المجتمع ومن العلاقات مع الآخرين.

2- العوامل المسببة للاحتراق النفسي لدى الطالب الجزائري:

1-2- العوامل الفيزيائية: كالإضاءة والحرارة والرطوبة والضوضاء والروائح الكريهة والأجهزة والأدوات المستعملة أثناء الدراسة وكذلك ظاهرة الاكتظاظ الكثير الذي تعانيه الجامعة الجزائرية وتفاعل الفرد هذه الظروف.

2-2- العوامل الفيسيولوجية: كارتفاع ضغط الدم والصداق بأنواعه المختلفة واضطرابات الدورة الدموية والهضم والبول والسكري... إلخ.

3-2- العوامل النفسية: كالقلق والاكنتاب والغضب والشعور بالذنب واليأس والغيرة وعدم الثقة بالنفس وعدم الطموح والشعور بعدم التقدير والاحترام من الآخرين. (عامل حجل, 2007-2008).

4-2- العوامل الاجتماعية: كالعلاقات السيئة مع عناصر العملية البيداغوجية كالأساتذة الطلبة الإداريين والشعور بعدم التقدير من الآخرين التآنيب المستمر من طرف الزملاء. فشل العلاقات العاطفية خاصة مع الجنس الآخر... إلخ. مشاكل عائلية.

5-2- متطلبات العمل البيداغوجي: من خلال ضغط البحث العلمي من بحوث وامتحانات ووسائل التخرج... إلخ. وإمكانية الفشل في هذه المتطلبات.

2-6- قلق المستقبل: خاصة الغموض الكبير الذي يكشف مصير الطالب بعد التخرج وامكانية توظيفه، وبناء مستقبله من زواج ومنزل وعائلة واصطدامه بواقع صعب يمكن ان يحرمه من ذلك.

3- مراحل الاحتراق النفسي لدى الطالب الجزائري:

يرى ما تيسون وانفاسيفيتش 1987 Mettesson Ivancevich ان ظاهرة الاحتراق النفسي لا تحدث فجأة وإنما تتضمن المراحل الأربع التالية:

3-1- مرحلة الاستغراق (الحماس): وفيها يكون الطالب الجامعي على درجة عالية من الحيوية والنشاط والدافعية والرضا ولكن تبدأ الدرجة في الانخفاض في حالة حدث عدم اتساق مع ما هو متوقع وما يحدث في الواقع الجامعي.

3-2- مرحلة الكساد (الجمود): هذه المرحلة تنمو ببطء وينخفض فيها مستوى الرضا والنشاط والدافعية تدريجيا، ويشعر الطالب بالروتين والملل وتقل اهتماماته.

3-3- مرحلة الإحباط: وفيها يدرك الطالب ما يحدث وتنتابه بعض الشكوك ويساوره احساس بعدم الثقة والقلق حول مستقبله ومصيره بعد التخرج فيبدأ في الانسحاب النفسي واختلال في الصحة البدنية والنفسية مع ارتفاع في مستوى الاجهاد النفسي.

3-4- المرحلة الحرجة: وهي أقصى مرحلة في سلسلة الاحتراق النفسي فيكون محبطا تماما وفيها تزداد الأعراض البدنية والسلوكية ويصل الفرد إلى مرحلة الانفجار ويفكر الطالب في أمور سلبية جدا خاصة بعد التخرج (الخطيب. 2007. ص11).

4- أبعاد الاحتراق النفسي:

أشارت نتائج دراسة مشتركة أجراها الباحثان Maslach& Jackson حول ظاهرة الاحتراق النفسي إلى وجود الأبعاد التالية:

4-1- الاجهاد الانفعالي: يؤدي إلى الشعور بالفراغ وظهور التعب العاطفي ويصل الفرد إلى نوع من التشبع العاطفي والانفعالي وليس بمقدوره استيعاب مشاعر جديدة واستغراق هذا الارهاق إلى أن يصل إلى نوع من البرودة. (tholin,2008,p11).

4-2- قتل المشاعر: استعرضته Maslach على أنه الميل إلى التجرد من الانسانية، اللامبالاة، فك جميع الارتباطات، فقدان الطالب للحماس والعلاقات مع الآخرين. (addison,2010,p22).

4-3- نقص الانجاز الشخصي: وهو نتيجة للبعدين الأولين ويتميز بنقص الكفاءة عدم القدرة على المساعدة والبحث وفقدان الدافعية للعمل والدراسة والرغبة في الهروب خاصة في بعض المواقف. (Weirtz,2012,p09).

5- أعراض الاحتراق النفسي لدى الطالب الجزائري:

5-1 الأعراض الفسيولوجية: ارتفاع ضغط الدم، الانهك البدني الشديد، الصداع المستمر بأنواعه المختلفة، التصلب، القرحة، اضطراب في أجهزة الجسم كالبول، السكر، ضربات القلب، أرق، تعرق، فقدان الشهية غثيان، تشنج عضلي...إلخ.

5-2- الأعراض النفسية: كالشعور بالإحباط اليأس، الخوف، القلق، والاكتئاب، الملل، سرعة الانفعال، والغضب، عدم الثقة بالنفس، البلادة، عدم الرضا عن النفس، عدم التوافق النفسي، النسيان، السخرية، الاستياء... إلخ.

- إدراك وتعريف الفرد على الأعراض التي تشير إلى قرب حدوث الاحتراق النفسي وبالتالي التعامل معها قبل تأزمها.

- تكوين صداقات لضمان الحصول على دعم اجتماعي ومناقشة المشاكل مع الآخرين بغية الوصول إلى حلول عملية وناجعة.

- الاستعانة بمختصين نفسيين للحصول على المساعدة.

- عقد ملتقيات وتظاهرات تحسيسية لمخاطر ظاهرة الاحتراق النفسي وطرق علاجها والتخفيف منها.

ثالثا- الدراسة الميدانية:

1- عينة الدراسة:

شملت الدراسة 80 طالب من المجتمع أصلي بلغ 430 طالب على مستوى كلية الطب بجامعة مولود معمري تيزي وزو من السنوات الثلاثة الأخيرة (7.6.5) تم اختيارهم بطريقة عشوائية لكي تكون ممثلة للمجتمع الأصلي . وتظهر خصائص عينة البحث من خلال الجداول التالية:

1-1- حسب الجنس: جدول رقم (01) يبين توزيع أفراد العينة حسب الجنس.

الفئة	التكرارات	النسبة المئوية
ذكر	33	41.25 %
أنثى	47	58.75 %
المجموع	80	100 %

نلاحظ من خلال الجدول أن نسبة الإناث أكبر من الذكور.

3-5- الأعراض المعرفية: عدم القدرة على التركيز، تغير في نمط الإدراك، التشدد، عدم المبالاة، إهمال الواجبات البيداغوجية، عدم الانضباط والالتزام والتغيب والتأخر.

4-5- الأعراض الاجتماعية: عدم الثقة بالآخرين، الانسحاب الاجتماعي، العنف والتشدد من الآخرين الدخول في صراعات مع الزملاء .. إلخ (مهند عبد العلي، 2003).

6- طرق التخفيف وتفادي الاحتراق النفسي:

لقد أشار الباحثون لعدة طرق وأساليب يمكن أن تخفف من حدة الاحتراق النفسي أو تساعد على تفادي نذكر منها:

- يمكن للطلاب تجنب الاحتراق النفسي من خلال اللجوء إلى الاسترخاء حيث يلجأ إلى الجلوس مستريحا وهادئا ويوجه تفكيره لأشياء إيجابية. (أحمد ماهر، 2002، ص 415).

يلجأ الطالب إلى ممارسة الرياضة أو المطالعة باعتبارها وسيلة مخفضة للتوتر لأنها تنقل الفرد من الواقع المضغوط إلى واقع أكثر استرخاء.

- الاستعانة بأنظمة غذائية فقد أثبتت الدراسات أن الشكولاتة مثلا مخفضة للضغط والتوتر. كما أن الخس فينصح تناوله للذين يعانون من قلة النوم والأرق.

- اللجوء للصلاة وقراءة القرآن ففيها راحة وسكينة.

- إجراء بعض تمارين تخفيف التوتر كتدليك العضلات والتنفس العميق.

- ممارسة الهوايات المختلفة وحضور الأنشطة الترويحية.

1-2- حسب السن: جدول رقم (02) يبين توزيع أفراد العينة حسب السن.

الفئة	التكرارات	النسبة المئوية
[27.25]	59	% 73.75
[30.28]	21	% 26.25
المجموع	80	%100

من خلال الجدول رقم (02) أن نسبة الأفراد الذين تتراوح أعمارهم بين [27-25] سنة تمثل الأغلبية بـ 59 طالب أي نسبة %73.75 بينما 21 طالب تتراوح أعمارهم بين [30-28] سنة بنسبة %26.25

1-3- حسب التخصص: جدول رقم (03) يبين توزيع أفراد العينة حسب التخصص.

التخصص	التكرار	النسبة المئوية
الطب العام	26	% 32.5
الصيدلية	33	% 41.25
جراحة الأسنان	21	% 26.25
المجموع	80	%100

نلاحظ من خلال الجدول رقم (03) أن نسبة طلبة الصيدلة أكثر من التخصصات الأخرى بنسبة %41.25

1-4- حسب الإقامة: جدول رقم (04) يبين توزيع أفراد العينة حسب الإقامة.

الإقامة	التكرار	النسبة المئوية
داخلي	38	% 47.5
خارجي	42	% 52.5
المجموع	80	%100

يتضح من خلال الجدول رقم (04) أن الطلبة المقيمين خارج الإقامات الجامعية تمثل الأغلبية بـ %52.5 بينما المقيمين بالأحياء الجامعية أو الداخلين فتمثل 38 طالب بنسبة % 47.5

2- أداة الدراسة: من خلال تصفح التراث النظري والدراسات السابقة التي عالجت موضوع الاحتراق النفسي لدى الطالب وكذلك الدراسة الاستطلاعية التي مكنتنا من كسر الحاجز النفسي مع أفراد العينة المتمثلة في تصميم استبيان وتوزيعه على 20 طالب من كلية الطب بجامعة مولود معمري تيزي وزو وتم تفريغ النتائج ومناقشتها ثم دراسة صدقها من خلال عرضها على أربع أساتذة بجامعة مولود معمري من أجل تحكيمها وبعد الأخذ بنصائح وملاحظاتهم تم تعديل بعض الفقرات وإعادة صياغتها بما يتماشى مع موضوع الدراسة ومتغيراته. تم تصميم الاستبيان في صورته النهائية لتكون من 20 بنداً بدءاً بالمتغيرات الشخصية المتمثلة في: الجنس. السن. التخصص. مكان الإقامة.

وقد قسم الى ثلاث محاور كما يلي:

المحور الأول: يشمل بعد الاستنزاف (الإجهاد) الانفعالي من 1-7.

المحور الثاني: يشمل بعد تبدل المشاعر من 8-13.

المحور الثالث: يشمل بعد نقص الشعور بالإنجاز الشخصي من 14-20.

3-1- عرض النتائج وتحليلها على ضوء الفرضية الأولى:

وقد تم تحديد إجابات الطلبة من خلال بديلتين نعم أو لا. وتشمل البيانات المتعلقة بإجابات الطلبة على الفقرات من 1-7 والتي تقيس الفرضية القائلة: يعاني طلبة

كلية الطب بجامعة مولود معمري من استنزاف انفعالي.

جدول رقم (05): يبين نتائج إجابات الطلبة على بعد الاستنزاف الانفعالي.

الرقم	البند	الإجابة			
		نعم	%	لا	%
01	أشعر بأنني مستنزف انفعاليا من الدراسة	50	62.50	30	37.50
02	أشعر بأن طاقتي مستنفدة بعد نهاية اليوم الدراسي	61	76.25	19	23.75
03	أشعر بالإرهاك عندما أستيقظ في الصباح خاصة عند الامتحانات	58	72.50	22	27.50
04	أشعر بالتعب البدني و النفسي بسبب الدراسة طيلة اليوم	53	66.25	27	33.75
05	أشعر أن الدراسة الجامعية سببت لي ضغطا نفسيا كبيرا	63	78.75	17	21.25
06	أشعر بالإحباط الشديد من ممارسة الحياة الجامعية	48	60	32	40
07	أشعر أنني أبذل جهدا يفوق طاقتي في دراستي الجامعية	51	63.75	29	36.25
مجموع متوسط إجابات الافراد		68.57	31.42		

أن الوطنية الأولى تحققت أي أن طلبة كلية الطب بجامعة مولود معمري تيزي وزو يعانون من استنزاف انفعالي.

من خلال الجدول رقم (05) نلاحظ أن إجابات طلبة كلية الطب بجامعة مولود معمري بتيزي وزو وحول البنود التي تقيس بعد الاستنزاف الانفعالي كانت نسب الموافقة كبيرة جدا فهم يشعرون باستنزاف انفعالي كما جاء في البند 01 ب 62.50 % و الشعور بالإرهاك ب 72.50 % وكذلك الشعور بالتعب النفسي و البدني ب 66.25 % كذلك الشعور بالضغط النفسي ب 78.75 % و الإحباط ب 60 % وكلها نسب تدل على ما تسببه الدراسة الجامعية من استنزاف انفعالي و بالتالي نستنتج

3-2- عرض النتائج وتحليلها على ضوء الفرضية الثانية:

وتشمل البيانات المتعلقة بإجابات الطلبة على الفقرات من 8-13 والتي تقيس الفرضية القائلة: يعاني طلبة كلية الطب بجامعة مولود معمري من تبدل المشاعر.

جدول رقم (06): يبين إجابات الطلبة على تبدل المشاعر.

الرقم	السند	الاجابات			
		نعم	%	لا	%
08	رسوبي المستمر أقسى (حجر) مشاعري	52	65	28	35
09	أشعر بالقسوة نحو الآخرين الانهم يعاملوني بأسلوب يزعجني	40	50	40	50
10	أصبحت أكثر قسوة اتجاه الآخرين بعد التحاقني بالجامعة	38	47.50	42	52.50
11	أحس بالانزعاج نتيجة التحاقني بالجامعة وابتعادي عن الأهل	48	60	32	40
12	لا أهتم لما أحققه من نتائج دراسية	43	53.75	37	46.25
13	إن ارتفاع تكاليف دراستي بالجامعة تسبب في قسوة عواطفني	49	61.25	31	38.75
متوسط معدل إجابات الأفراد		56.25	43.75		

وبالتالي فإن طلبة كلية الطب بجامعة مولود معمري يعانون من تلبد المشاعر.

3-3- عرض النتائج وتحليلها على ضوء الفرضية الثالثة:

وتشمل البيانات المتعلقة بإجابات الطلبة على الفقرات من 14-20 والتي تقيس الفرضية القائلة: يعاني طلبة كلية الطب بجامعة مولود معمري بنقص الشعور بالإنجاز الشخصي.

من خلال الجدول رقم (06) نلاحظ أن إجابات طلبة كلية الطب جامعة مولود معمري تيزي وزو حول البنود التي تقيس بعد تباد المشاعر كانت نسبة الموافقة كبيرة جدا فالرسوب المستمر أدى الى قسوة المشاعر بنسبة 65% وارتفاع التكاليف المتعلقة بالالتحاق بالجامعة أدى إلى قسوة المشاعر بنسبة 61.25% وكذلك الابتعاد من الأهل و الالتحاق بالجامعة أدى الى قسوة المشاعر كانت الإجابة بنسبة 60% وكلها مؤشرات على تحقيق الفرضية الثانية.

جدول رقم (07): يبين إجابات البنود التي تقيس نقص الشعور بالإنجاز الشخصي.

الرقم	السند	الإجابة			
		نعم	%	لا	%
14	أشعر أن الطلبة لا يهتمون بما أقدمه من أعمال	55	68.75	25	31.25
15	لا أشعر بالفخر نتيجة الثناء عليا من قبل الآخرين	51	63.75	29	36.25
16	لا أشعر بالحيوية و النشاط عند الانتهاء من فيامي بواجباتي	42	52.50	38	47.50
17	لا أشعر أنني أقدم ما يجب أثناء دراستي	44	55	36	45

18	أشعر أن الأستاذة لا يعطيني ما استحق نتيجة أعماله البيداغوجية	54	67.50	26	32.50
19	لا أشعر أنني أنجزت الكثير من النجاح في دراستي	38	47.50	42	52.50
20	لا أشعر أنني أتعامل كما يجب مع مشكلاتي الانفعالية التي توجهنني بالجامعة	39	48.75	41	51.25
	متوسط مجموعة النسب إجابات الأفراد		57.68		42.32

من خلال إجابات الأفراد حول البنود التي تقيس نقص الشعور بالإنجاز الشخصي.

نلاحظ أن طلبة كلية الطب بجامعة مولود معمري بتيزي وزو لا يشعرون بالفخر نتيجة الثناء من قبل الآخرين بـ 63.75% وكذلك لا يشعرون بالاهتمام لما يقدمونه من الآخرين بنسبة 68.75% وكذلك لا

يشعرون بأهمية ما يقدمونه بنسبة 55% وكلها نسب تدل على أنهم يشعرون بنقص في الإنجاز الشخصي وبالتالي الفرضية الثالثة تحققت أي أن طلبة كلية الطب بجامعة مولود معمري تيزي وزو يعانون من نقص الشعور بالإنجاز الشخصي.

4-3- تحليل نتائج الفرضية العامة:

جدول رقم (08): يبين معدل نسبة إجابات العينة حول الاحتراق النفسي.

رقم المحور	المحور	معدل نسب الإجابات بنعم	معدل نسب الإجابات ب لا
01	الاستنزاف الانفعالي	68.57%	31.42%
02	تلبد المشاعر	56.25%	43.75%
03	نقص الشعور بالإنجاز الشخصي	57.68%	42.32%

من خلال معدل نسب إجابات طلبة كلية الطب بجامعة مولود معمري حول المحاور التي تقيس الاحتراق النفسي نجد أن:

68.57% يعانون من استنزاف انفعالي بينما 31.42% لا يعانون من ذلك.

56.25% يعانون من تلبد المشاعر بينما 43.75% لا يعانون من ذلك.

57.68% يعانون من نقص الشعور بالإنجاز الشخصي بينما 42.32% لا يعانون من ذلك.

*من خلال نتائج هذه الدراسة تبين أنها تتوقف مع العديد من الدراسات السابقة التي تناولت موضوع الاحتراق النفسي لدى الطلب الجامعي فهي تتوقف على دراسة ROCHETTE 2012 في الراز وجود احتراق نفسي لدى الطابة وتسببها في القلق والاستنزاف الانفعالي وتلبد المشاعر ونقص في الشعور بالإنجاز الشخصي.

كما أنها توافقت مع دراسة MASLOCH وآخرون من خلال وجود الأبعاد الثلاث لاحتراق النفسي و معاناة الطلبة جميعين منها.

وتوافقت أيضا مع دراسة THOLIN 2008 بأن دراسة الطب يسبب الكثير من الاضطرابات منها القلق والاكتئاب والإرهاق والتي تكون من أعراض الاحتراق النفسي.

وتتفق أيضا مع دراسة باوية 2012 من خلال معاناة الطالب الجزائري من مستوى عالي من الاحتراق النفسي و ضغوطات أخرى وعدم قدرتهم على مواجهتها و التكيف معها.

خلاصة:

من خلال نتائج الدراسة المتحصل عليها فإن الطالب الجزائري يعاني من احتراق نفسي بأبعاده المختلفة سواء استنزاف انفعالي، تلبد المشاعر، أو نقص في الشعور بالإنجاز الشخصي وهذا ما يؤثر سلبا على نجاحه وبلوغ أهدافه و تحصيله الدراسي. هذا الاحتراق النفسي كثيرا ما كان نتيجة لضغوطات كثيرة يعانها الطالب الجزائري في حياته اليومية سواء في الجامعة أو العائلة أو المجتمع فهو دائما ما يجد نفسه يتخبط في علاقات اجتماعية فاشلة مع الآخرين وفي بعد عن أفراد العائلة نتيجة التحاقه بالجامعة. كما أنه يجد نفسه محاصرا بين متطلبات العمل البيداغوجي من بحوث. امتحانات تخرج. التزامات مما يشكل ضغطا كبيرا عليه. كما أن القلق من المستقبل والمصير الغامض الذي ينتظره بعد التخرج يخلق له اضطراب نفسي وصداعا يؤرقه كثيرا. كل هذه الضغوطات تؤثر سلبا عليه فيعبر عن عدم توافقه النفسي والاجتماعي من خلال الانسحاب الاجتماعي وتعذيب نفسه باللجوء إلى المخدرات والكحول والعنف وفقدان الثقة والقلق والاكتئاب والملل والإحباط.

وهنا تظهر أهمية المختص النفسي في مساعدته على تجاوز هذه المشاكل النفسية والاستفادة من مهارته وقدراته وبلوغ أهدافه. وخلق جو دراسي واجتماعي سليم يساعده على تفادي هذه الضغوطات والصعوبات و تجعله يزاوئ دراسته على أكمل وجه.

توصيات ومقترحات:

على ضوء هذه الدراسة وتناولنا لموضوع الاحتراق النفسي لدى الطالب الجزائري يقترح الباحث ما يلي:

- إجراء المزيد من الدراسات التي تشخص ظاهرة الاحتراق النفسي لدى الطالب الجزائري من خلال معرفة الأسباب وبالتالي العمل على تفاديها أو التخفيف من حدتها.

- العمل على تحسين ظروف الدراسة للطلبة من خلال تحسين البرامج التدريسية وتخصيص أوقات للراحة وتوفير وسائل للتحفيز واحساسهم بأنهم نافعون.

- خلق فضاءات للترفيه. ممارسة الرياضة والأنشطة الثقافية للتخفيف والاسترخاء والهروب من ضغط الدراسة.

- فتح مصالح داخل الجامعة تهتم بالصحة النفسية للطلاب. تضم مختصين في هذا المجال.

- تنظيم دورات تدريبية للطلبة في كيفية التعامل مع الضغوط المختلفة وتساعدتهم على تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي.

- تنظيم ملتقيات وأيام دراسية للتحسين والوقاية من مختلف المشاكل النفسية والبيولوجية التي يعانيها الطالب الجزائري.

قائمة المراجع:

11- Julie Addison «les déterminants organisationnels et sociaux des trois dimensions de l'épuisement professionnel». Mémoire présenté a la faculté des études supérieures en vue de l'obtention du grade de M.sc en relations industrielles. Unit de Montréal. 2010.

12- Frendenberger H. Richelson G. burnout The high cost of hitch achievement. Garden city an char presse .1980

13- Sophie tholin .«les étudiants en médecine : entre accomplissement et épuisement» thèse de médecine générale université Claude Bernard. Lyon 1. Faculté de médecine Lyon grange Blache. 2008

14- weintz Ruth : «psychiatres et burnout. Etude de la prévalence tu syndrome d'épuisement professionnel auprès des psychiatres hospitaliers du nord pas clais» thèse . médecine. Lille. 2012.

1- نبيلة باوية. مستوى الاحتراق النفسي لدى الطالب الجامعي. دراسة ميدانية على عينة من طلبة السنة الرابعة قسم علم النفس بجامعة قاصدي مرباح. ورقلة. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية. العدد 08. 2011.

2- فاروق السيد عثمان 2001. القلق وإدارة الضغوط النفسية. القاهرة. دار الفكر العربي ط1.

3- عامل مصر حجل (2008,2007) أثر ضغوط العمل على أداء المراجع الخارجي. ملخص شهادة الماجستير. كلية الاقتصاد. جامعة دمشق. سوريا.

4- الخطيب محمد جواد. الاحتراق النفسي وعلاقته بمرونة الأنا لدى المعلمين الفلسطينيين بمحافظة غزة. جامعة الأزهر بغزة. كلية التربية وعلم النفس. بحث مقدم إلى المؤتمر التربوي. الجودة في التعليم الفلسطيني "مدخل للتميز" غزة. 2008.

5- مهند عبد سليم عبد العلي. 2003. مفهوم الذات وأثر بعض المتغيرات الديمغرافية وعلاقتها بظاهرة الاحتراق النفسي لدى معلم الثانوية الحكومية في محافظة حنين ونابلس. رسالة ماجستير غير منشورات في الإدارة التربوية لكلية الدراسات العليا في جامعة النجاح الوطنية.

6- علي عسكر. 2007. ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها. دار الفكر الحديث. القاهرة. مصر.

7- أحمد ماهر. 2002. السلوك التنظيمي مدخل بناء المهارات. الدار الجامعية. الإسكندرية. مصر.

8- ماهر يوسف المجد لاوي. 2014. مصادره الاحتراق النفسي وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية لدى عينة من السائقين. "مجلة جامعة الأقصى. المجلد 18. العدد 02.

9- علي حمدي. 2008. سيكولوجيا الاتصال وضغوط العمل. ط1. دار الكتابي الحديث. القاهرة. مصر.

المراجع باللغة الأجنبية:

10- Didier Trochot. Xavier Borteyrou .le burnout chez les infirmières en cancérologie : «une approche contextuelle du modèle exigences - contrôle- soutien» pto –vol6- n1. Cedex. France. sa.