مجلة ضيـاء للبحوث النفسية والتربوية
الترقيم الدولي الموحد (ISSN) : 2716-8174
مجلد (6)، عدد (01)/جويلية 2025 / ص: 43-56

دراسة تحليلية لبعض البرامج الإرشادية الموجهة للتخفيف من الاحتراق النفسي

An Analytical study of some counseling programs aimed at reducing burnout

شبيرة نور الهدى[1]*

[1] جامعة 20أوت 1955 سكيكدة (الجزائر)، chebiranourelhouda@gmail.com

تاريخ الاستلام:2025-06-20 تاريخ القبول:2025-07-19

ملخص:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على بعض البرامج الإرشادية الموجهة للتخفيف من الاحتراق النفسي وتوجيه الأفراد إلى كيفية تطبيق البرامج الإرشادية وتحليل مكوناتها وفهمها للتعامل مع الاحتراق النفسي لدى الفئات المستهدفة، حيث تنوعت البرامج من العلاج بالمعنى والإرشاد انتقائي إلى العلاج العقلاني الانفعالي REBT والتي ساهمت بشكل فعال في التخفيف من الاحتراق النفسي، حيث صممت على أسس نظرية ومنهجية مضبوطة بناء على نظريات الإرشاد النفسي والتي كانت موجهة لفئة معينة حسب الحاجة الإرشادية ، حيث اعتمدت على العديد من الفنيات والتقنيات والأساليب بالإضافة إلى استخدام استبيان الاحتراق النفسي من طرف الباحثة كريستينا ماسلاش وذلك لقياس مستوى الاحتراق النفسي قبل وبعد تطبيق البرنامج وذلك لمعرفة

مدى فعاليته للتخفيف من الاحتراق النفسي.

الكلمات المفتاحية: البرامج الإرشادية، الاحتراق النفسي.

Abstract

This study aimed to identify some counseling programs designed to alleviate burnout and to guide individuals on how to apply these programs, analyze their components, and understand them in order to deal with burnout among targeted groups. The programs varied from Logotherapy, Eclectic Counseling, to Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), all of which contributed effectively to reducing burnout. These programs were designed based on well-defined theoretical and methodological foundations, derived from psychological counseling theories, and were tailored to specific groups based on their counseling needs. They relied on various techniques, methods, and strategies, in addition to the use of the Maslach Burnout Inventory developed by researcher Christina Maslach, which was used to measure the level of burnout before and after the implementation of the program to determine its effectiveness in reducing burnout.

Keywords: Counseling programs, Burnout.

* شبيرة نور الهدى:chebiranourelhouda6@gmail.com

مقدمة :

في ظل الضغوط المتزايدة التي يعيشها الفرد في العمل والتي باتت تتطلب منه أداء عاليا وقدرة على التكيف المستمر مع التغيرات التي يشهدها العالم المعاصر، يجد الكثير من العمال أنفسهم يواجهون تحديات تفوق قدراتهم ومهاراتهم ،فبين متطلبات الأداء العالية وتعدد المهام بالإضافة إلى السعي المتواصل والمستمر لتحقيق الأهداف، يصبح من الصعب الحفاظ على التوازن بين الحياة الشخصية والمهنية والاستقرار النفسي. هذه الحالة تؤدي بالعامل إلى الإحساس بالإرهاق النفسي والجسدي مما يؤثر على أدائه في العمل ويجعله غير قادر على الشعور بالإنجاز ، وكل هذا تحت ما يسمى بظاهرة الاحتراق النفسي إذ يعنى بالتراكمات التي تنتج عن التعرض المستمر لضغوط العمل والتي يجب على المؤسسات إيجاد حلول للتخلص منها، وبإمكاننا اعتبار الإرشاد النفسي من بين أبرز الحلول لهذه الظاهرة النفسية وذلك من خلال إعداد برامج إرشادية هادفة للتخفيف أو التقليل من حدة الاحتراق النفسي قادرة على مساعدة الفرد على التكيف بطريقة إيجابية وفعاله مع بيئة عمله، إذ تعتبر البرامج الإرشادية أداة فعالة لتطوير أساليب مواجهة تمكن الفرد من تحقيق التوازن في حياته المهنية والشخصية وهو ما يعد ضروريا للحفاظ على الصحة النفسية للفرد العامل.

1-الإشكالية:

يعد الاحتراق النفسي من أبرز المشكلات التي تواجه الأفراد في مجالات الحياة المختلفة خصوصا في البيئات المهنية ، إذ تعرفه كريستينا ماسلاش على أنه حالة من الإجهاد العاطفي

والجسدي والعقلي الناتج عن الضغط المستمر في العمل مما يؤدي إلى فقدان الحماس وفقدان الشعور بالإنجاز الشخصي. وقد أشارت العديد من الدراسات كدراسة عبد الغني (2021) و دراسة بوحارة (2020)، إلى الاستمرار في التعرض لهذه الحالة من الضغوط دون توفر أليات فعالة لمواجهتها يؤدي إلى تدهور الصحة النفسية والجسدية للأفراد، بل وأيضا التأثير على الأداء المهني بشكل سلبي مما ينعكس سلبا على المؤسسة بشكل عام والفرد العامل

بشكل خاص ، وفي ظل تفاقم ظاهرة الاحتراق النفسي تبرز البرامج الإرشادية كأحد أهم التدخلات النفسية والتي تتنوع أهدافها من الوقاية والعلاج لمختلف المشاكل النفسية التي تواجه الأفراد على حد سواء، حيث تسعى إلى خفض مستويات الاحتراق النفسي وتعزيز أليات التكيف الإيجابي، بالإضافة إلى زيادة الوعي لدى الأفراد العاملين

للتعامل بشكل فعال معها. وفي هذه المداخلة سأحاول التعريف ببعض البرامج الإرش-ادية وتحليلها وتق-ييم مدى فعاليتها وذلك انطلاقا من التساؤل التالي: كيف تساهم البرامج الإرشادية في التقليل من الاحتراف النفسي؟

-الأسئلة الفرعية:

- ما نوع البرامج الإرشادية التي تم توجيهها لمعالجة الاحتراق النفسي؟
-ما المبادئ والمقاربات النظرية المعتمدة في تصميم البرامج الإرشادية؟
- كيف تقيم فعالية هذه البرامج في التخفيف من الاحتراق النفسي؟

2-أهمية الدراسة:

جاءت هذه الدراسة لتسليط الضوء على البرامج الإرشـادية الموجـهة للتخفيف من الاحتراق النفسي ، باعتباره من أكثر المشكلات والظواهر النفسية الشائعة التي تؤثر بشكل سلبي على

الأفراد وعلى أدائهم الوظيفي. فمن خلال تحليل هذه البرامـج وقراءتها قراءة علمية يتسنى لنا

معرفة كيفـية تطبيقها والكشف عن مدى تأثير هذه البرامج وما تضـمنه من تقنيات وفنيات

واستراتيجيات لخفض مستوى الاحتراق النفسي، بالإضافة إلى تشجيع المختـصين والباحثين

للقيام بدراسات أخرى ولفت الانتباه لأهمية هذه الموضوعات في مجال العلوم النفسية.

3-الدراسات السابقة والتعقيب عليها:

3-1- دراسة دبابي ، بوبكر وإسماعيل، لعيس.(2013) بعنوان البرامج الإرشادية كأحد أهم الاستراتيجيات للتخفيف من حدة الاحتراق النفسي في مهنة التدريس:

هدفت هذه الدراسة للتعرض لأحد أهم الاستراتيجيات الحديثة للتخفيف من الاحتراق النفسي وهي طريقة تدريب المعلمين على بعض المهارات السلوكية والمعرفية وذلك وفق برامج إرشادية علمية يتولى تنفيذها مختصون في التربية والإرشاد النفسي.

2-3- دراسة عقون، أسيا.(2020) بعنوان فاعلية برنامج إرشادي في التخفيف من حدة الاحتراق النفسي وتحسين الأداء المهني لدى معلمي المرحلة الابتدائية:

هدفت هذه الدراسة لإعداد برنامج إرشادي انتقائي وتقصي مدى فعاليته في التخـفيف من الاحتراق النفسي وتحسين الأداء المهني، وهو برنامج يعتمد على فنيات سلوكية ومعرفية وانفعالية فيسيولوجية والتي أثبتت فعاليتها حتى بعد انقضاء شهرين من تطبيق البرنامج.

3-3-دراسة لقليب، نور الهدى .(2024) بعنوان أثر برنامج إرشادي لخفض درجة الاحتراق النفسي لدى الأساتذة:

هدفت هذه الدراسة إلى استقصاء تأثير برنامج إرشادي مقترح لخفض درجة الاحتراق النفسي

لدى أساتـذة التعليم المتوسط، مع الاعتماد على مقـياس ماسلاش للاحتراق النفـسي حيث

أكدت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بعد التعرض للبرنامج بين درجات القياس القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة الإرشادية مما يؤكد على فعالية البرنامج.

4-الجانب النظري للدراسة:

4-1-البرامج الإرشادية:

-تعريف البرامج الإرشادية: هو مجموعة منظمة من الخطوات التي تكون متسلسلة تبدأ بالتخطيط والتنفيذ والتقويم والمتابعة لخطوات البرنامج، الذي يتضمن فنيات عديدة ومتـنوعة كالحديث الإيـجابي مع الذات والحوارات الداخلية والتأمل بالإضافة إلى النمذجة المعرفية والنشاط والمشاركة والتغذية الراجعة وكذا التدريب.(غولي،2019،ص104).

-أهداف البرامج الإرشادية:

تعدد أهداف البرامج التدريبية وتتنوع والتي يمكن عرضها فيما يلي:

- تعزيز القدرة على التفاعل الاجتماعي وبناء علاقات إيجابية وناجحة مع الأخرين في العمل.
- تنمية السلوكات الإيجابية وتدعيمها في مختلف المواقف الحياتية.
- التدريب على ضبط الانفعالات والتحكم الذاتي في المواقف الضاغطة.
- مساعدة الأفراد على تنمية الوعي بمشكلاتهم والاستبصار بها والسعي إلى إيجاد حلول لها.
- تعديل أنماط التفكير الغير سوي التي تؤدي إلى اضطراب التكيف النفسي والاجتماعي.
- تعزيز مشاعر الثقة بالنفس وتقدير الذات في مواجهة التحديات المختلفة.
- ترسيخ القيم الدينية والأخلاقية والاجتماعية السليمة. (يوسفي،2017)

-كيفية إعداد برنامج إرشادي:

يمر البرنامج الإرشادي بعدة مراحل لإنجازه وتطبيقه والتي يمكن عرضها في النقاط التالية:

أولا: اختيار موضوع البرنامج:

تعد مرحلة اختيار موضوع البرنامج من أهم المراحل كونها المرحلة التي تبنى على أساسها المراحل التالية، وتشمل تحديد المشكلة أو الحاجة الإرشادية بالإضافة إلى تحديد الفئة المستهدفة والتي تستدعي تدخل من خلال البرنامج الإرشادي.

ثانيا: تحديد الهدف من البرنامج:

أي الإجابة على تساؤل لماذا هذا البرنامج؟ وما الذي يسعى الأخصائي النفساني لتحقيقه من خلاله؟

ثالثا: إعداد القياس القبلي والبعدي للبرنامج:

حيث يتم إعداد القياس القبلي والبعدي للبرنامج وذلك لمعرفة أثر البرنامج الإرشادي على الفئة المستهدفة بالإضافة إلى استخدام بعد المقاييس لقياس الظاهرة لمعرفة مدى فعاليته.

رابعا: اختيار الأدوات المناسبة:

لا توجد أدوات محددة يتم استخدامها بل تختلف الأدوات المستخدمة من برنامج لأخر حسب

الحاجة، وتتمثل هذه الأدوات في : جلسات الإرشاد النفسي، ورش العمل، الإذاعة والصحافة

الزيارات...وغيرها من الأدوات.

خامسا: وضع خطة فعلية وتنفيد البرنامج:

أي وضع برنامج زمني لتحقيق الهدف الموضوع من تطبيق البرنامج من خلال أدوات معينة لمدة

شهر أو أكثر والشروع في تطبيقه.(عبد العظيم،2013).

4-2-الإحتراق النفسي:

-تعريف الاحتراق النفسي: حالة من الإنهاك التي تحصل للعامل نتيجة المتطلبات الزائدة والمستمرة الملقاة على عاتقه، والتي تفوق طاقته وقدرته ويمكن التعرف على هذه الحالة عبر مجموعة الأعراض النفسية والجسدية التي تصيب الفرد العامل بدرجة تختلف من شخص لأخر.(غانم و خيبات،2023،ص14).

-أبعاد الاحتراق النفسي:

قسمت الباحثة كريستينا ماسلاش أبعاد الاحتراق النفسي ومظاهره إلى ثلاثة أبعاد وهي كالتالي:

-أولا: الإجهاد أو الاستنزاف الانفعالي:

ويشير هذا البعد إلى استنفاذ قوى الفرد العامل وطاقته العاطفية وعدم قدرته على العطاء كما كان من قبل مع الإحساس بزيادة متطلبات العمل فيبدأ في تقليل تدخلاته في الأنشطة المهنية ويقلل اتصاله مع من يعملون معه بهدف التكيف مع الإجهاد الانفعالي الذي يعانيه.

ثانيا: تبلد المشاعر:

فقدان الفرد العامل القدرة على التفاعل العاطفي مع من حوله ويظهر كأنه بارد عاطفيا غير قادر على التفاعل البسيط مع الأحداث اليومية في العمل سواء كانت إيجابية أم سلبية.

ثالثا: فقدان الشعور بالإنجاز الشخصي:

شعور الفرد بأنه لم يعد يحقق شيئا في عمله وأنه لم يعد ذو كفاءة في العمل، وعدم قدرته على القيام بمهامه ومسؤولياته بسبب إحساسه بعدم جذارته للقيام بتلك المهام.(مدوري،2023)

5-عرض وتحليل البرامج الإرشادية الموجهة للتخفيف من الإحتراق النفسي:

5-1- البرنامج الأول:

والمأخوذ من دراسة عيساوي، إيمان و عماري ، نسبية(2015) بعنوان فاعلية برنامج انتقائي لتخفيف من درجة الإحتراق النفسي لدى الأستاذ الجامعي .

الجدول رقم (1) يوضح البرنامج الأول القائم على الإرشاد الانتقائي

العنصر	الوصف
الأسس النظرية	الإرشاد الانتقائي وهو عبارة عن أسلوب يجمع بين اختيار وجمع وتنسيق الفنيات الإرشادية من مختلف النظريات للوصول إلى أسلوب متكامل في حل المشكلات.
الهدف	الهدف الرئيسي من البرنامج هو التخفيف من حدة الاحتراق النفسي لكن توجد أهداف أخرى منها تدريب أفراد عينة الدراسة على التعامل مع المواقف الضاغطة.
الأدوات المستخدمة	مقياس ماسلاش في الاحتراق النفسي، أقلام وسبورة ومخططات
الأساليب الفنية	أسلوب الإرشاد الإنتقائي، المداخلة، الحوار والمناقشة، الملاحظة

والإرشادية المستخدمة في البرنامج	التنفيس الانفعالي، ضبط الذات، الاسترخاء، العمود الثلاثي وسيكودراما.
الفئة المستهدفة	الأستاذ الجامعي.
عدد الجلسات	13 جلسة.
مدة البرنامج	9 ساعات موزعة على 3 أسابيع.
نتائج تطبيق البرنامج	أظهرت النتائج انخفاضا ملحوظا في مستوى الاحتراق النفسي بعد تطبيق البرنامج حيث ساهم هذا الأخير في تحسين الاستقرار النفسي والانفعالي لدى الأساتذة الجامعيين.

المصدر: من إعداد الباحثة.

5-2- البرنامج الثاني:

والمأخوذ من دراسة المقني، نور الهدى(2023) بعنوان فاعلية العلاج العقلاني الإنفعالي REBT في خفض الإحتراق النفسي.

الجدول رقم (2) يوضح البرنامج الثاني القائم على العلاج العقلاني الإنفعاليREBT

العنصر	الوصف
الأسس النظرية	العلاج العقلاني الإنفعالي وهو عبارة عن طريقة علاج نفسية قوية تقوم على تغيير الأفراد لطريقة التي يستجيبون بها تجاه مواقف الحياة المختلفة.
الهدف	الهدف الرئيسي من البرنامج هو خفض مستوى الاحتراق النفسي لكن توجد أهداف أخرى منها تقوية الأحاديث الإيجابية للفرد مع ذاته وتقليل مستويات القلق والاكتئاب والإحباط والأمراض السيكوسوماتية.
الأدوات المستخدمة	مقياس ماسلاش في الاحتراق النفسي.
الأساليب الفنية والإرشادية المستخدمة في البرنامج	المناقشة، دحض الأفكار الخاطئة، التخيل العاطفي والعقلاني(التخيلات الإيجابية والسلبية)، التدريب على توكيد الذات، الواجبات المنزلية.
الفئة المستهدفة	الممرضين.

عدد الجلسات	6 جلسات.
مدة البرنامج	8 ساعات موزعة على 4 أسابيع.
نتائج تطبيق البرنامج	أظهرت النتائج انخفاضا ملحوظا في مستوى الاحتراق النفسي بعد تطبيق البرنامج.

المصدر: من إعداد الباحثة.

3-5- البرنامج الثالث:

والمأخوذ من دراسة النوايسة، فاطمة عبد الرحيم و الهواري، لمياء صالح.(2018)بعنوان فاعلية برنامج إرشادي قائم على العلاج بالمعنى لخفض مستوى الإحتراق النفسي.

الجدول رقم (3) يوضح البرنامج الثالث القائم على العلاج بالمعنى.

العنصر	الوصف
الأسس النظرية	العلاج بالمعنى للباحث فرانكل (2004) وهو مساعدة المسترشد على إعطاء هدف ومعنى لحياته والعمل عليه.
الهدف	خفض مستوى الإحتراق النفسي لدى عينة الدراسة وتنمية جوانب القوى والإستقلالية لديهم بالإضافة إلى تحديد هدف في الحياة والعمل على تحقيقه.
الأدوات المستخدمة	مقياس ماسلاش في الإحتراق النفسي.
الأساليب الفنية والإرشادية المستخدمة في البرنامج	الحوار السقراطي، تعديل الإتجاهات، التحليل بالمعنى.
الفئة المستهدفة	الممرضين.
عدد الجلسات	لم تذكر.
مدة البرنامج	لم تذكر.
نتائج تطبيق البرنامج	أظهرت النتائج فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة حيث إنخفض مستوى الإحتراق النفسي في المجموعة التجريبية بشكل ملحوظ، كما أن تأثير البرنامج إستمر حتى بعد فترة الإنتهاء من تطبيقه.

المصدر: من إعداد الباحثة.

6-تحليل عام للبرامج :

6-1- البرنامج الأول:

يحتوي البرنامج على 13 جلسة تهدف إلى التخفيف من الاحتراق النفسي وتدريب الأساتذة الجامعيين على إستراتيجيات للتعامل مع المواقف الضاغطة التي يواجهونها، حيث كانت الجلسات متنوعة من التعريف بالبرنامج والمصطلحات الخاصة به والتعرف على الحاجات الإرشادية للأستاذ الجامعي، بالإضافة إلى دعم السلوكات السوية في كيفية مواجهة المشكلات.

كما أن الإرشاد الإنتقائي القائم على أسلوب لازاروس والذي يعتمد على إختيار أساليب وتقنيات متعددة سواء كانت سلوكية، معرفية، وجدانية، التخيل، العلاقات الشخصية العقاقير، بما يناسب مشكلة الفرد حيث يتم الاعتماد على عدة نظريات وليست نظرية واحدة فقط.

وفي ما يخص الاحتراق النفسي يمكن معالجته والتخلص منه من خلال هذا النموذج أي استهداف أبعاده بما يناسب أسلوب من أساليب لازاروس، وكما نرى أن بعد الإنهاك العاطفي

يمكن معالجته من خلال الجانب السلوكي أي تدريب الفرد على مهارات جديدة لتسهيل أداء المهام وتجنب ضغوط العمل وإدراتها، بالإضافة إلى وتنظيم وقت العمل ووضع أولويات لمتطلبات العمل المختلفة حيث يساعد هذا الأسلوب الفرد على تعديل أنماط سلوكه اليومية

وتجنب الإجهاد والتعب الزائد في العمل، كما يساهم الدعم الاجتماعي وتنمية المهارات الاجتماعية وأساليب التواصل في إطار العلاقات الشخصية للتخفيف من تبلد المشاعر وعدم الإحساس بالأخرين لأنه يعزز الشعور بالانتماء والاحتواء ويقلل من الانفصال العاطفي إتجاه الأخرين، بالإضافة إلى أن إعادة البناء المعرفي ودحض الأفكار السلبية في الجانب المعرفي يقلل من فقدان الشعور بالإنجاز الشخصي لأنه يصحح الأفكار المشوهة المرتبطة بعدم تقدير الإنجاز الذي يقوم به الفرد.

6-1- البرنامج الثاني:

يحتوي البرنامج على 6 جلسات تهدف إلى معالجة الاحتراق النفسي وتقوية الأحاديث الإيجابية للفرد مع ذاته ، والتقليل من مستويات القلق والاكتئاب والاضطرابات

السيكوسوماتية حيث يتم خفض مستوى الاحتراق النفسي باستبدال الأفكار اللاعقلانية بالأفكار عقلانية حيث تكون هذه الأفكار ناجمة عن ضغوط العمل، وتدريب أفراد عينة الدراسة وتعليمهم على ممارسة فنيات معرفية سلوكية انفعالية تحت مسمى العلاج العقلاني الانفعالي، القائم على نظرية ألبرت أليس وكذلك على بعض الفنيات الأخرى كالمنافسة والحوار والتخيل العاطفي وغيرها. حيث يساهم هذا البرنامج في التخفيف من مستويات الاحتراق النفسي وذلك من خلال قراءة الأحداث التي تحدث في العمل قراءة عقلانية إيجابية . فنظرية ألبرت أليس الموسومة ب ABC حيث يرمز الحرف Aإلى Acting event وهي الأحداث الضاغطة سواء كانت

إرتفاع متطلبات العمل أو تعدد المهام وغيرها، أما الحرف B فيرمز إلى Belief وهي المعتقدات والأفكار أي طريقة تفكير الفرد اتجاه الحدث أو الموقف ، أما الحرف Cفيرمز إلى Consequence والمتمثلة في نتيجة، والنتيجة ليست ناتجة عن الحدث بل عن طريقة تفكير في ذلك الحدث . فمثلا فرد تعرض لتعدد المهام في العمل (A) فيفكر على أنه يجب أن يكون مثاليا وينجز كل تلك المهام في وقت محدد(B)، فتكون النتيجة في شكل قلق واكتئاب وتدني مستويات تقدير الذات بسبب عدم إتمام كل تلك المهام، فتكون هنا مهمة المرشد تحديد تلك الأفكار الغير عقلانية(B) وتغييرها إلى أفكار عقلانية كعدم ربط تقدير ذاته بالإنتاجية بل بما يقدمه فعليا وما يعمل عليه ، كما أن طلب دعم من زملاء ليس عيبا فكل فرد لديه طاقة محدودة ولا يعني هذا أنه إنسان فاشل ، فعند التفكير بهذه الطريقة والتخلي عن المثالية تكون النتيجة (C) عبارة عن خفض التوتر والقلق وتعزيز التوازن النفسي وزيادة الثقة بالنفس لوعي الفرد بأنه قادر على التعامل مع الضغوط ومواجهة التحديات.

6-1- الـبرنامج الثالث:

يهدف هذا البرنامج أيضا إلى التخفيف من الاحتراق النفسي وتنمية جوانب القوة لدى الأفراد واستقرارهم المهني، بالإضافة إلى إعطاء معنى للحياة من خلال تحديد هدف واضح والعمل على تحقيقه، إذ يقوم هذا البرنامج على العلاج بالمعنى أ ي القدرة على تحمل الألم والمعاناة في الحياة اليومية بشكل عام والعمل بشكل خاص، وذلك إذا أدرك الفرد أن تلك المعاناة تحمل معنى، فالمعاناة بحد ذاتها لا تسبب اضطرابات نفسية بل إذا كانت تلك معاناة ليس فيها معنى يهدر فيها الفرد طاقته وجهده فقط ، وعندما نطبق هذا البرنامج من أجل التخفيف من الإحتراق النفسي نلاحظ أنه يمكنه التخفيف من حدته.

فيساهم العلاج بالمعنى في التقليل من الإرهاق العاطفي في إعادة تغيير مفهوم الضغوط اليومية على أنها جزء من رسالة ذات قيمة يقدمها الفرد من خلال إنجازه لعمله ، مما يخفف من الشعور بالتعب ويمنح الفرد طاقة داخلية نابعة من وعية بمعنى عمله وأهمية تحقيق هدفه.

كما أن تبلد المشاعر يمكن علاجه من خلال العلاج بالمعنى عن طريق إعادة إدراك القيمة الأخلاقية والإنسانية في علاقاته مع زملائه ومع من يحيط به في بيئة عمله، وأن يخرج من التركيز على ذاته إلى التفكير في الأخرين وفي معاناتهم واحتياجهم له.

بالإضافة إلى أن فقدان الشعور بالإنجاز الشخصي يعالجه العلاج بالمعنى من خلال تعليم الفرد العامل أن الإنجاز ليس فقط نتائج مادية ملموسة وتقدير خارجي من طرف مدير أو رئيس بل هو أيضا التغلب على الخوف ، تطوير عادة جديدة، ضبط النفس، بناء وعي ذاتي أتخاد قرار صعب وغيرها .

7-مناقشة النتائج على ضوء تساؤلات الدراسة:

7-1- التساؤل الفرعي الأول: ما نوع البرامج الإرشادية التي تم توجيهها لمعالجة الاحتراق النفسي؟

تم توجيه كل من برنامج الإرشاد الانتقائي وبرنامج العلاج الانفعالي العقلاني وبرنامج العلاج بالمعنى وهي فنيات متعددة من نظريات الإرشاد النفسي ، تهدف إلى التخفيف من الاحتراق النفسي والتي أثبتت فعاليتها من خلال نتائج الدراسات التي طبقت تلك البرامج.

7-2- التساؤل الفرعي الثاني: ما المبادئ والمقاربات النظرية المعتمدة في تصميم البرامج الإرشادية؟

- تم الاعتماد في تصميم برنامج الإرشاد الانتقائي على أسلوب لازاروس lazarus والمسمى ب Basic-id حيث أن كل حرف من مسمى هذا الأسلوب تعني جانب معين من الجوانب الخاصة بالفرد وهي :

B ⟵ Behavoir أي الجانب السلوكي

A ⟵ Affect الجانب الوجداني

S ⟵ sensation الإحساس

I ⟵ imagery التخيل

E ⟵ cognition الجانب المعرفي

I ⟵ interpersonal relationships العلاقات الشخصية

D ⟵ Medications العقاقير والأدوية

ويرجع الإ ضطراب النفسي هنا إلى خلل في هذه الجوانب السبعة، يعتمد كل جانب على نظريات خاصة به.

- تم الإعتماد في تصميم برنامج العلاج العقلاني الإنفعالي على نظرية ألبرت أليسABC ويرى أليس بأن الأشخاص لا تؤثر عليهم الأحداث التي يتعرضون لها بل طريقة تفسيرهم لتلك الأحداث التي في الأخير ترجع عليهم بسلب.

-تم الاعتماد في تصميم برنامج العلاج بالمعنى على نظرية فرانكل، حيث يعتقد فرانكل أن البشر مدفوعون بشيئ يسمى إرادة المعنى وهو ما يعادل العثور على معنى في الحياة وقال بأنه يجب أن يكون هناك معنى للحياة حتى في أسوأ الظروف، و أن الدافع للعيش يأتي من العثور على هذا المعنى. كما أكد فرانكل أنه من الممكن تحويل المعاناة إلى تطور و إنجاز واعتبار الذنب فرصة لتغيير النفس للأفضل وأوضح أن هناك 3 تقنيات للعلاج بالمعنى وهي الانعكاس والنية

المتناقضة والحوار السقراطي.

7-3- التساؤل الفرعي الثالث: كيف تقيم فعالية هذه البرامج في التخفيف من الاحتراق النفسي؟

تقاس الفعالية بمدى تحقيق الأهداف أي مدى قدرة هذه البرامج على التخفيف من الاحتراق النفسي ، ويظهر ذلك من خلال نتائج الدراسات حيث أثبتت جميعها أن هذه البرامج ساهمت

بشكل فعال في التقليل من الاحتراق النفسي حتى وبعد الانتهاء من تطبيق البرنامج.

7-4- التساؤل العام:

كيف تساهم البرامج الإرشادية في التقليل من الاحتراق النفسي؟

تساهم البرامج الإرشادية في التقليل من الاحتراق النفسي من خلال دمج أساليب متعددة من مدارس ونظريات مختلفة حسب احتياجات الفرد وتكييف العلاج حسب طبيعة كل حالة تحت ما يسمى بالإرشاد الانتقائي، والتركيز على تغيير الأفكار اللاعقلانية التي تسبب انفعالات

السلبية كالقلق والتوتر وعدم الكفاءة واستبدالها بأفكار إيجابية عقلانية و أكثر واقعية وذلك تحت مسمى العلاج العقلاني الانفعالي ، و إعادة اكتشاف المعنى من التجارب والمعاناة التي يمر بها الفرد في حياته وتعزيز قيم العمل والهدف من الوجود وربط الألم بالقيم الإنسانية وذلك في إطار العلاج بالمعنى. كل هذه البرامج تساهم في التقليل من الإحتراق النفسي ولو كانت بطرق مختلفة.

خاتمة:

وفي الختام ومن خلال ما تم عرضه في هذه المداخلة التي قمت من خلالها بتحليل بعض البرامج الإرشادية الموجهة للتخفيف من الإحتراق النفسي، حيث وضحت الأسس النظرية لهذه البرامج والتي تنوعت للعديد من نظريات الإرشاد النفسي والتي كانت تهدف جميعها للتخفيف من مستوى الإحتراق النفسي بشكل عام و تدريب أفراد عينة الدراسة على التعامل مع المواقف الضاغطة التي يواجهونها في العمل بالإضافة إلى تقوية الأحاديث الإيجابية للفرد مع ذاته وتقليل مستويات القلق والإكتئاب والإحباط والأمراض السيكوسوماتية و تحديد هدف في الحياة والعمل على تحقيقه بشكل خاص ، حيث تبرز الحاجة إلى تكثيف الجهود البحثية والتطبيقة لتطوير هذه البرامج بما يلائم والحاجة الإرشادية للفرد العامل وذلك لما لها أثر كبير على المحافظة على الصحة النفسية والوقاية من الإضطرابات والأمراض النفسية التي يعاني منها الفرد في العمل، و تسليط الضوء على مواضيع الإرشاد النفسي بإعتبارها ذات أهمية كبيرة في تطوير القدرات الذاتية والمساعدة على التكيف مع المواقف الحياتية المختلفة

وتعزيز الوعي الذاتي وإتخاد القرارات السليمة.

الاقتراحات والتوصيات:

-للاستفادة أكثر من البرامج الإرشادية تقتضي الضرورة دمج بين فنيات عديدة سواء كانت سلوكية، معرفية، انفعالية...وغيرها وذلك لإرشاد الأفراد من جوانب مختلفة.

- تنظيم جلسات دورية في العمل لتقليل احتمالات الوصول لمرحلة الاحتراق النفسي.

- العمل على بناء برامج للوقاية من الإضطربات والأمراض النفسية والإبتعاد عن التركيز على

العلاج فقط.

- يجب تعيين مرشدين نفسيين متخصصيين في جميع أماكن العمل.

-المساهمة في نشر ثقافة الوعي بالأمور النفسية وذلك لتفادي الإصابة بالإضطرابات والأمراض النفسية.

قائمة المراجع:

-عبد العظيم، حمدي عبد الله.(2013).البرامج الإرشادية للأخصائيين النفسانيين وطرق تصميمها.ط1.مصر: مكتبة أولاد الشيخ للتراث.

-غانم، عبد القادر و خيبات، بشرى.(2023).الاحتراق النفسي لدى عمال مصلحة الكوفيد 19

بعد جائحة كورونا. مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر. تخصص علم النفس العيادي. قسم علم النفس والفلسفة والأرطوفونيا. كلية العلوم الاجتماعية والعلوم الإنسانية. جامعة إبن خلدون تيارت.

-غولي،حسن أحمد القرة.(2019).البرامج الإرشادية والأساليب الفنية. الأردن:دار الغيداء للنشر والتوزيع.

-مدوري، يمينة.(2023).الإحتراق النفسي قراءة في الأدبيات السيكولوجية. مجلد3.العدد1 ص ص 214-232.

-يوسفي،دلال.(2017).قياس فاعلية برنامج إرشادي مقترح لتنمية مستوى الطموح الأكاديمي لدى تلاميذ مرحلة الثانوية . أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه. تخصص علم النفس الاجتماعي. كلية العلوم الاجتماعية والعلوم الإنسانية . جامعة محمد خيضر.بسكرة.