

الاحترق النفسي عند المحامين المنتسبين لمجلس قضاء تلمسان

- زاوي آمال ، مزيان محمد
- جامعة محمد بن احمد - وهران 2 - kzaoui13@gmail.com
- جامعة محمد بن احمد - وهران 2 - mezianeoran@yahoo.fr

المخلص : جاءت دراستنا سعيا لكشف الغطاء عن معاناة فئة المحامين نظرا لشدة الضغوط التي يتعرضون لها يوميا، محاولة منا لإعطاء صورة أوضح عن معاناتهم قد تمنحهم فرصة تتحاشى الإصابة بالاحترق النفسي أو التخفيف من حدته، من خلال عزل أحد أسباب الإصابة به وهي نقص الدعم الاجتماعي ومساندة الآخرين. كما تهدف الدراسة إلى الكشف عن مستويات الاحتراق الذي يعاني منه المحامون الممارسون نظرا للضغوطات التي تفرضها عليهم طبيعة مهنة المحاماة وذلك من خلال إيجاد العلاقة بينها وبين بعض المتغيرات الديمغرافية: الجنس والحالة الاجتماعية. فاشتملت عينة البحث على 56 محاميا منهم 22 إنثا و34 ذكور اختيروا بطريقة عشوائية، واستعملت الباحثة مقياس ماسلاك وجاكسون (1981) لحساب شدة الاحتراق النفسي. وقد أشارت النتائج إلى أن المحامين يعانون من مستوى عال من الاحتراق النفسي، كما أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث من المحامين لصالح الذكور. كما أظهرت النتائج فروقا ذات دلالة إحصائية تعزى لتغير الحالة الاجتماعية وذلك لصالح المحامين غير المتزوجين.

الكلمات المفتاحية: الاحتراق النفسي، الانهك الانفعالي، بلادة المشاعر، نقص الانجاز الشخصي، المحامي

Résumé: Notre étude a été conçue pour divulguer la souffrance des avocats qui subissent beaucoup de stress auquel ils sont soumis chaque jour afin de donner une image plus claire d'eux en mettant à la lumière une des causes du burnout à savoir le manque du soutien social. L'étude vise également à découvrir le niveau du burnout chez les avocats praticiens en raison de la pression qui leur est imposée par la nature de leur profession juridique en cherchant la relation entre le niveau trouvé et deux variables démographiques: le sexe et le statut social. L'échantillon comprenait 56 avocats, dont 22 femmes et 34 hommes sélectionnés au hasard. Nous avons utilisé l'échelle de Maslach et Jackson (1981) pour calculer le degré du burnout chez ces avocats. Les resultants ont indiqué que les avocats subissent un niveau élevé du burnout sur ses trois (03) dimensions, et indiquent aussi qu'il existe des différences statistiquement significatives entre les avocats masculins et féminins en faveur des hommes. Les résultats ont également montré des différences statistiquement significatives en raison de la variable de la situation sociale en faveur des avocats non mariés..

مقدمة:

يعتبر الاحتراق النفسي استجابة سلبية للضغوط التي يمر بها الفرد في عمله، ففي حين يساير بعض الأفراد مثل هذه الضغوط المرتبطة بالعمل بأسلوب إيجابي، نجد آخرين لا يستطيعون ذلك لأسباب متعددة⁽¹⁾. وهكذا أصبح الاحتراق النفسي يمثل انعكاسا أو رد فعل لظروف العمل غير المحتملة، وينتج عنه آثار عديدة منها تدني الإحساس بالمسؤولية، واستنزاف الطاقة النفسية، والتخلي عن المثاليات، وزيادة السلبية ولوم الآخرين في حالة الفشل، وقلة الدافعية، ونقص فعالية الأداء، وكثرة التغيب عن العمل، وعدم الاستقرار الوظيفي⁽²⁾.

إن السبب الرئيسي في الاحتراق النفسي هو الرغبة الشديدة والمليحة عند الفرد لتحقيق أهداف مثالية وغير واقعية. هذه الأهداف قد يفرضها المجتمع على الفرد وعندما يفشل في تحقيقها فإنه وقبل كل شيء يقع تحت وطأة الضغط النفسي، ومن ثمّ ينتقل بشكل تراكمي إلى الاحتراق النفسي الذي يظهر على شكل إحساس بالعجز والقصور عن تأدية العمل.

و ترتبط هذه الظاهرة بمفهوم أمراض الحضارة التي تصيب الكثيرين منّا من خلال الأزمات النفسية العديدة التي تنجم بالدرجة الأولى عن الضغوط النفسية التي يواجهها إنسان اليوم ومنها ضغوط العمل والتي تؤدي إلى حالة من الإنهاك البدني والعقلي والانفعالي والدافعي نتيجة للزيادة المستمرة في الأعباء والمتطلبات الواقعة على كاهل الفرد وعدم مقدرته على تحملها ولاسيما عندما لا تتطابق طموحاته مع الواقع الفعلي الذي يستطيع تحقيقه بالفعل⁽³⁾.

و يشير الفكر الإداري المتعلق بإدارة الأفراد وعلم النفس الإداري إلى أن الأفراد العاملين في المهن الإنسانية (...). هم الأكثر تعرضا لظاهرة الاحتراق النفسي في العمل بسبب ظروف العمل المختلفة، والواجبات التي تفرض عليهم بذل أقصى الجهود من أجل تحقيق الأهداف المرسومة لهم، وبسبب ضغوط العمل النفسية والمهنية التي تمر بهم من خلال ممارستهم للنشاط المهني، حيث تلعب العلاقات الرسمية وغير الرسمية مع الزملاء في العمل، وقضايا النمو المهني والنفسي، والظروف الفيزيائية، والممارسات الإدارية، وعبء الدور وغموضه.. وغيرها من المتغيرات، كلها تلعب دورا أساسيا في الإصابة بالاحتراق النفسي⁽⁴⁾.

ونظرا لأهمية الدور الذي يقوم به المحامي في الدفاع عن حقوق المظلومين، ورعاية مصالحهم من خلال النصائح والاستشارات القانونية التي يحمي بها مستحقاتهم المادية والمعنوية، وأيضا من خلال مرافعاته أمام القضاة بمختلف تخصصاتهم وانتماءاتهم الفكرية، وما يشكله ذلك من عبء نفسي كبير يتحمّله المحامي بكل تجلّد، تأتي هذه الدراسة لمعرفة مستويات الاحتراق النفسي عند المحامين، حيث تشكّل نتائجها عوناً لهم في تجنّب الأسباب المؤدية إلى الاحتراق النفسي قدر الإمكان، والتصدي لها عند وقوعها، والتعامل معها بفاعلية، وأيضا لفت نظر المجتمع ككلّ لهذه الفئة من المهنيين الذي يعطي ظاهريهم ومظهرهم انطبعا بالقوة والترفع والكبرياء الزائد، حيث نأمل أن تكشف نتائج هذه الدراسة عن أسرار قد يخفيها رداؤهم الأسود.

1. أهمية الدراسة :

إن مجموع التغيرات الحاصلة في عالم الشغل خلال السنوات الأخيرة إضافة إلى التطور الاجتماعي، أدى إلى وضع مفاهيم جديدة للعمل الذي أصبح مصدرا للتوتر نظرا لاختلاف متطلباته وتزايدها إلى درجة فاقت إمكانيات الفرد الذي أصبح غير قادر على تلبيةها. هذا التغير في مفهوم العمل ومعناه بالنسبة للفرد تسبب في خلق فجوة كبيرة بين حاجات ورغبات الأفراد من جهة، والحقيقة التي يفرضها عالم الشغل من جهة أخرى فانعكس سلبا على الصحة النفسية والعقلية للأفراد.

لهذا كله، ترتبط أهمية هذه الدراسة بالجوانب التالية:

يمثل البحث الراهن لوحة وصفية ودراسة كشفية لمستويات الاحتراق النفسي الذي يعاني منه المحامون الممارسون نظرا لما يتعرضون له من ضغوطات شديدة خلال ممارستهم لهذه المهنة وهذا من خلال الكشف عن أعراض هذا الاضطراب ولفت الانتباه له داخل هذا الحقل الوظيفي.

إن هذا البحث يلقي الضوء على مستويات الاحتراق النفسي عند المحامين الممارسين مهنة المحاماة، والتابعين لمجلس قضاء تلمسان، باعتبار الاحتراق النفسي من أكثر الظواهر التي تمسّ العاملين في الحقل المهني ذات الطبيعة الاجتماعية والأخلاقية منها مهنة المحاماة، حيث يلتزم أصحابها بواجب تحقيق العدل بالدفاع عن المظلومين والمهزومة حقوقهم، حيث يتوجب عليهم تحقيق هذا التوازن من خلال قدرتهم على التكيف مع واقعهم المهني والاجتماعي، ومن هنا تنبع أهمية دراسة هذه الظاهرة لدى فئة المحامين.

إنه بناء على النتائج التي ستوصل إليها الدراسة، من خلال الكشف عن مستويات الاحتراق النفسي لدى فئة المحامين الممارسين، يمكن تغيير النظرة الاجتماعية التي يحملها المجتمع لهذه الفئة من المهنيين بإعطاء صورة أصدق وأوضح وحتى أكثر إنسانية، قد تمنحهم فرصة لتحاشي الإصابة بالاحتراق النفسي أو التخفيف من حدّته، أقلّه من خلال عزل أحد أسباب الإصابة به وهي نقص الدعم الاجتماعي ومساندة الآخرين.

2. أهداف الدراسة :

تعتبر مهنة المحاماة من المهن الإنسانية التي يتعرض أصحابها إلى ضغوطات مهنية عالية نظرا للتوتر والقلق الدائمين اللذان يصحبان سعي المحامي في تحقيق الأهداف الصعبة لمهنة المحاماة، مما يعرضه إلى درجة من الإجهاد والتعب تطفنان شعلة الحماسة لديه، فتستنفذ كل محاولات مقاومة ضغوط العمل فيكون مآله الاحتراق النفسي. لهذا سنحاول من خلال بحثنا هذا تحقيق الأهداف التالية:

- الكشف عن مستويات الاحتراق الذي يعاني منه المحامون المنتسبون إلى مجلس قضاء تلمسان.
- إيجاد العلاقة بين مستويات الاحتراق النفسي وبعض المتغيرات الديمغرافية: الجنس والسن.

3. إشكالية الدراسة :

إن من أهم مشاكل الصحة النفسية التي تفرض نفسها والتي تأتي كنتيجة للضغط والتوتر داخل الوسط المهني نجد متلازمة الاحتراق النفسي (أو متلازمة الإنهاك المهني) والتي تأتي على رأس قائمة الأمراض والإضطرابات المرتبطة بالعمل⁽⁵⁾. ولأن المحامي قد يعاني من بعض المشكلات المتعلقة بمهنة المحاماة كعبء العمل، غموض الأدوار حين يضطر إلى الدفاع عن شخص قريب أو حين يكون مجبراً على جرح مشاعر بعض الأفراد خلال مرافعاته، .. الخ فقد يصبح غير قادر على التحكم في مجريات مهنته فيفقد السيطرة على أموره المهنية، هذا بالإضافة إلى النظرة الاجتماعية المتدنية لمهنة المحامي إذ يشاع عنه أنه المدافع عن الباطل ولو على حساب الحق لتحقيق المكاسب المادية...

كل هذه المشكلات - إن استمرت- سيصاحبها ظهور بعض التأثيرات على المحامي فيطوّر اتجاهات سلبية تؤثر على علاقاته مع عملائه ومع زملائه وحتى مع عائلته، هذا بالإضافة إلى تأثير ذلك على أدائه المهني وعلى كفاءته في العمل نظراً لشعوره بالتعب الشديد وبالإجهاد النفسي والبدني، فيصبح غير قادر على اتخاذ القرارات الصائبة، فيقع بين خيارين: إما أن يستمر في ممارسة المهنة منهكاً متعباً مما قد يوقعه في أخطار حقيقية مرتكبا أخطاء جسيمة تعود تبعاتها عليه شخصياً وحتى على العميل، أو يستمر فيها غير مبالي بما قد يترتب عن ذلك من خلال إهماله لعمله، وإما أن يترك مهنته وينصرف نحو ممارسة مهنة أخرى.. وهذا ما يؤدي به إلى الاحتراق النفسي.

و على هذا النحو، ومن خلال واقع معاناة المحامي العامل في مجال أقل ما يقال عنه أنه مشحون بالتناقضات، وعلى ضوء ما أدلت به الباحثة كريستينا ماسلاك (C. Maslach) عن تقارب مستويات الاحتراق النفسي بين المحامين وبين الأطباء على وجه الخصوص⁽⁶⁾، تتحدد إشكالية البحث في طرح السؤال التالي:

- ما هي مستويات الاحتراق النفسي عند المحامين الممارسين لمهنة المحاماة والمنتسبين لمجلس قضاء تلمسان؟

يتفرع من هذا السؤال الرئيسي الأسئلة الفرعية التالية:

- هل هناك فروق دالة إحصائية في مستويات الاحتراق النفسي بأبعاده الثلاثة (الإنهاك الانفعالي وتبلد الشعور ونقص الشعور بالإنجاز الشخصي) بين الذكور والإناث من المحامين على مقياس الاحتراق النفسي؟

- هل هناك فروق دالة إحصائية في مستويات الاحتراق النفسي بأبعاده الثلاثة (الإنهاك الانفعالي وتبلد الشعور ونقص الشعور بالإنجاز الشخصي) تعود إلى متغير الحالة الاجتماعية؟

4. فرضيات الدراسة :

الفرضية الرئيسية:

يعاني المحاميين الممارسين لمهنة المحاماة والمنتسبين إلى مجلس قضاء تلمسان من مستويات عالية من الاحتراق النفسي بأبعاده الثلاثة (الإرهاك الانفعالي وتبلد الشعور ونقص الشعور بالإنجاز الشخصي).

الفرضيات الفرعية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث من المحاميين في مستويات الاحتراق النفسي بأبعاده الثلاثة (الإرهاك الانفعالي وتبلد الشعور ونقص الشعور بالإنجاز الشخصي).
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات الاحتراق النفسي بأبعاده الثلاثة (الإرهاك الانفعالي وتبلد الشعور ونقص الشعور بالإنجاز الشخصي) تعزى إلى متغير الحالة الاجتماعية.

5. المفاهيم الإجرائية:

- الاحتراق النفسي: هو عبارة عن حالة من الإرهاك الجسدي والانفعالي والعقلي تنتج استجابة للإرهاك طويل المدى في مواقف مشحونة انفعاليا بسبب التعرض لضغوط العمل والأعباء الزائدة وتكون مصحوبة بتوقعات شخصية مرتفعة تتعلق بأداء الفرد. ويتضمن الشعور بالإرهاك الانفعالي وتبلد الشعور ونقص الشعور بالإنجاز الشخصي. وسيتم قياسه وتقييمه من خلال الدرجة الكلية التي يحصل عليها المحامي على مقياس الاحتراق النفسي المستخدم في هذه الدراسة.
- الإرهاك الانفعالي: هو الشعور بالتعب نتيجة لأعباء العمل والمسؤولية الزائدة نتيجة الجهد المبذول لمساعدة الآخرين. وسيتم قياسه وتقييمه من خلال مجموع الدرجات الفرعية الخاصة بهذا البعد في الدراسة والذي سيحصل عليها المحامي.
- بلادة الشعور: هو الشعور السلبي الذي يتولد لدى الفرد بسبب ضغط العمل الزائد. وسيتم قياسه وتقييمه من خلال مجموع الدرجات الفرعية الخاصة بهذا البعد في الدراسة والذي سيحصل عليها المحامي.
- الشعور بالإنجاز الشخصي: هو ميل الفرد إلى تقييم نفسه بطريقة سلبية. وسيتم قياسه وتقييمه من خلال مجموع الدرجات الفرعية الخاصة بهذا البعد في الدراسة والذي سيحصل عليها المحامي.
- المحامي: هو الشخص الحامل لرخصة ممارسة مهنة المحاماة، والمؤدي لليمين القانونية، والمسجل لدى نقابة المحامين، متخذاً مكتباً في دائرة اختصاص أحد المجالس القضائية.

I عرض تاريخي لمصطلح الاحتراق النفسي:

ليس الاحتراق النفسي بالظاهرة الحديثة العهد بل تعود جذورها إلى الزمن البعيد حيث كان يُشار إليه بعدة مصطلحات تختلف باختلاف الفترة الزمنية، وباختلاف المتخصصين. فمنهم من ذكر بأنه نفسه الاكتئاب، أو التحول عن العمل، أو الجمود والتبؤد، واللامبالاة، أو الاستنزاف والاستنفاد.. كما وُصف بأنه أزمة منتصف العمر أو أزمة الثمانينات أو حتى داء الحياة العصرية⁽⁷⁾.

وفي القرن الثامن عشر (18)، كرس الطبيب السويسري د. صامويل تيسو (S. Tissot) جزءاً من أبحاثه في دراسة علم الأمراض العقلية ذات الأصل المهني والتي تمس بالخصوص المفكرين والمثقفين والمسيرين، فوصف الأضرار المترتبة عن التفاني الكبير في أداء العمل وأثار ذلك على صحة الفرد⁽⁸⁾.

وفي القرن التاسع عشر (19)، اهتم لويس فيلارمي (L. Villerme)، الطبيب وعالم الاجتماع الفرنسي، بالآثار التي يخلفها العمل المكثف على الطبقة العاملة⁽⁹⁾، حيث نشر كتاباً أظهر فيه أهمية وخطورة الأمراض العقلية التي يتسبب فيها عالم الشغل⁽¹⁰⁾.

ثم أظهره الطبيب الإنجليزي توك (D. Tuke) سنة 1882 من خلال مفهوم "الإرهاق" (Surmenage)⁽¹¹⁾، وبعده الأمريكي روبرت بارك (R. Park) سنة 1934 بما أسماه "الإعياء الصناعي" (Industrial fatigue) في إحدى إسهاماته بالمجلة العلمية (American journal of sociology) في مقال بعنوان: (Industrial fatigue and group morale)⁽¹²⁾. بعدهما، جاء كلٌّ من هانز سيلبي (Hans Selye) سنة 1936 ووالتر كانون (W. Cannon) سنة 1942 بعبارة ضغط (Stress) للدلالة على حالة نفسية مرضية مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بالوضع المهنية والتي تعني تجربة وألم وضيق، ثم ضغط وإجهاد⁽¹³⁾. وكلها مفاهيم استعملت لوصف الحالات المماثلة للاحتراق النفسي.

كما أن مفهوم الاحتراق النفسي كمصطلح علمي لم يستعمل إلا حديثاً بينما أشير إلى أعراضه في العديد من الأبحاث باعتبار أن أعراض الاحتراق النفسي تبدأ في الظهور بمجرد التحاق الفرد بميدان العمل. فخلال الحرب العالمية الأولى والثانية كان يستعمل مصطلح "تعب المعارك" للدلالة على أعراض مشابهة لأعراض الاحتراق النفسي.

وفي سنة 1941، أشار مايورسن (Meyerson) إلى اعتبار "العمل سلوك سيكولوجي حقيقي". وفي سنة 1955، وفي جريدة (le journal de psychologie)، ذكر أن "العمل هو وظيفة سيكولوجية" بمعنى أنه تصرف وسلوك، يمكن من خلاله أن "يحقق الفرد ذاته أو أن يدمرها"⁽¹⁴⁾.

كما ظهر مفهوم الاحتراق النفسي في أعمال الطبيب الفرنسي كلود فال (C. Veil) سنة 1959، حيث وصفه "كحالة من الإنهاك المهني الناتج عن بذل متوالي ومستمر لجهد في العمل تحت وطأة جملة من الضغوطات الداخلية والخارجية"⁽¹⁵⁾، لكنه كان قد أعرب سنة 1957 أن تجليات هذا الاضطراب لا يدخل ضمن دائرة "الوصف الكلاسيكي للأمراض"⁽¹⁶⁾، وقد كان له الفضل في أعماله التي اشترك معه فيها كلٌّ من روجي أميال (R. Amiel) وبول سيفادون (P. Sivadon) في ظهور تخصص جديد هو: علم النفس المرضي

للعمل (La Psychopathologie du Travail)⁽¹⁷⁾

أما سنة 1961، فقد قام الأديب الكاتب غراهام غرين (Graham GREEN) بسرد رواية عنوانها الأصلي "A Burn Out case"، تحكي قصة مهندس معماري مشهور عالميا من مدينة نيويورك، أثر قضاء ما تبقى من حياته في أدغال إفريقيا بعد أن أنهكه العمل واستنزف قواه⁽¹⁸⁾. وقد لقيت الرواية نجاحا وشهرة كبيرين، لكن لم يلق حينها الاحتراق النفسي نفس الشهرة التي لقيتها الرواية.

وفي سنة 1969، كانت برادلي (L. BRADLEY)، أستاذة ومنسقة مستشاري التربية بالجامعة التقنية بولاية تكساس، كانت أول من أعطت اسم الاحتراق النفسي لوصف نوع خاص من الضغوط النفسية المرتبطة بالعمل لدى المهنيين العاملين في الحقل الاجتماعي في إطار برامج إعادة إدماج الشباب المنحرف⁽¹⁹⁾، وذلك من خلال مقالها المعنون: "Community based treatment for young adult offenders" والذي نشرته في كتابها: "Crime and Delinquency".

لكن يعتبر فرويدنبرجر (H. Freudenberger 1974) أول من ادخل مصطلح الاحتراق النفسي إلى حيز الاستخدام الأكاديمي عندما نشر دراسة أعدها لـ "Journal of social issues" وناقش فيها نتائج تجاربه بعد أن لاحظ أن موظفي عيادته النفسية المجانية بمدينة نيويورك كانوا يشعرون بإحساس يملؤه الفراغ، وبالإرهاك والتعب الشديد وآلام جسمية نتيجة الضغط العالي الذي كان يمارسه عليهم المرضى المدمنين المترددون على عيادته، وحتى الشعور بالاحتراق.

وابتداءً من عام 1976، بدأ تشكيل أول فريق عمل من ولاية كاليفورنيا برئاسة ماسلاك C. Maslach التي اشتركت في أبحاثها مع بينز (A. Pines) (1979، 1980)، ومع جاكسون (S. Jackson) (1979)، لتباشر دراساتها حول المحامين والمعلمين والمهنيين العاملين في قطاع الصحة وداخل المصالح الاجتماعية كونهم يؤدون أعمالا ونشاطات تقتضي التعاون المباشر مع الناس، هذا بالإضافة إلى شهرة الأداة التي أعدتها لقياس مستويات الاحتراق النفسي⁽²⁰⁾.

أما فريق البحث الثاني فكان يرأسه شيرنس C. Cherniss (1980) الذي وجّه دراساته في الاحتراق النفسي نحو فئة المهنيين العاملين في القطاع العام. ووجد أن أهم ما يميز الاحتراق النفسي هو الانسحاب النفسي بالنسبة إلى العمل وكل ما يرافقه من تطوير لمواقف سلبية تحضيراً للإصابة بالاحتراق النفسي.

وأخيرا ظهر فريق ثالث من الباحثين -و يعدّ الأهم من خلال ما قدموه من نتائج بحثية في مجال الاحتراق النفسي والإرهاك المهني- ترأسه كل من إلدويك وبرودسكي (Edelwich & Brodsky, 1980) بحيث وجّه أبحاثهما نحو أصحاب المهن الخدمية الذين يكرسون جهودهم في أداء أعمال تقتضي التعامل المباشر مع الناس في علاقة مساعدة⁽²¹⁾.

II تعريف الاحتراق النفسي:

كلمة Burn out هي اصطلاح لغوي إنجليزي، وتعني أحرق وأهلك بالنار وأحرق عن آخره (مثل المصباح)، أو أحرق حتى الانطفاء (مثل الشمعة)⁽²²⁾، وهي في الأصل مشتقة من الصناعة الفضائية لتعني "حالة صاروخ

نفذ منه الوقود مما نتج عن ذلك فرط في التسخين والإحماء مما زاد من احتمال وخطر تعطل الآلة⁽²³⁾ ويقاس ذلك على الأشخاص الذين يشبهون الصاروخ إذ يفرطون في النشاط، فتجدهم مهووسون بعملهم، يتميزون بالصرامة، بالدقة، وبالقسوة على أنفسهم لغاية استنفاد كل طاقتهم إلى درجة الانفجار (الانهيار)، مثلهم مثل الآلة. لكن اختلف الباحثين العرب حول ترجمة المصطلح burnout، فمرة يدعونه الإنهاك النفسي، وتارة الإستنفاد، وأحيانا الإنطفاء أو حتى التوقف.. لكن أجمعت أغلب الدراسات على ترجمته بـ "الإحترق النفسي".

وقد تعددت التعريفات التي أعطيت للإحترق النفسي، لكن يُعدّ المؤتمر الدولي الأول للإحترق النفسي الذي عُقد بمدينة فيلادلفيا Philadelphia في نوفمبر 1981- البداية الحقيقية لتطور مصطلح الإحترق النفسي⁽²⁴⁾، وقد أورد فرودنبرجر (H. Freudenberger) معنى Burn-out وهو كون الفرد يصاب بالضعف والوهن، أو يجهد ويرهق، ويصبح منهكاً بسبب الإفراط في استخدام الطاقات والقوى. وعرفه سنة 1974 بأنه: "إفراط الفرد في استخدام طاقاته حتى يستطيع تلبية متطلبات العمل الزائدة عن قدرته"-وسنة 1975 عرفه بأنه: "حالة من الإنهاك الناتج عن الاختلاف والتفاوت بين أعباء ومتطلبات العمل، وبين قدراته وإمكاناته وتطلعاته"، كما رأى بأنه: "حالة من التعب المزمن ومن الإحباط الناتجين عن التفاني في إنجاز عمل ما". وفي نفس السياق ذكر سنة 1980 "أن الأشخاص في بعض الأحيان يكونون ضحايا للإحترق مثلهم مثل المباني وهذا نتيجة الضغط الناتج عن الحياة في هذا العالم المعقد، فتتآكل الطاقة الداخلية للإنسان مثل تآكل اللهب مخلفا فراغا داخليا هائلا"⁽²⁵⁾.

أما ماسلاك (Maslach، 1977) فترى بأنه حالة نفسية تتميز بمجموعة من الصفات السيئة مثل التوتر وعدم الاستقرار النفسي والميل إلى العزلة وأيضا الاتجاهات السلبية نحو العملاء والزملاء⁽²⁶⁾. ثم في سنة 1981، جاءت رفقة سوزان جاكسون (S. Jackson) بتعريف جديد للإحترق النفسي بأنه "إحساس الفرد بالإجهاد الانفعالي، وتبدل المشاعر، وانخفاض الإنجاز الشخصي"⁽²⁷⁾، لتشير سنة 1982 إلى أنه: متلازمة أو مجموعة أعراض الإجهاد العصبي واستنفاد الطاقة الانفعالية، والتجرد عن الخواص الشخصية، والإحساس بعدم الرضا عن الإنجاز الشخصي في المجال المهني، وهي مجموعة أعراض يمكن أن تحدث لدى الأشخاص الذين يؤديون نوعاً من الأعمال التي تقتضي التعامل المباشر مع الناس⁽²⁸⁾

لنستخلص تعريفاً للإحترق النفسي بأنه استنزاف جسدي وانفعالي وإرهاق عام وسخط على الذات وعلى الآخرين وعلى العمل بسبب الضغط الزائد عن الحد، ينتج عنه فقدان للحماس والركود والبلادة وانخفاض مستوى الإنتاجية وعدم التوازن بين المتطلبات والقدرات، بحيث يشعر الفرد أنه غير قادر على التعامل مع أي ضغط إضافي في الوقت الحالي مما يؤدي به إلى إحترق نفسي.

III أبعاد الإحترق النفسي:

للإحترق النفسي ثلاث أبعاد يُعرف بها هي:

- الإجهاد الانفعالي: أو الاستنزاف العاطفي، ويعني فقد طاقة الفرد على العمل والأداء والإحساس بزيادة متطلبات العمل. ويكون هذا الإجهاد جسمياً ونفسياً في ذات الوقت. يشعر الفرد بهذا الإجهاد في شكل تعب كبير في العمل وبأنه فارغ داخلياً، ويشعر بأن هذا العمل بدأ يصبح صعباً يوماً بعد يوم، وبأن هذا التعب لا يتحسن حتى بعد أخذ قسط من الراحة، ويلاحظ على الفرد إنفجارات عاطفية مثل هجمات الغضب والعصبية، ومتاعب معرفية كصعوبة التركيز وسرعة النسيان. ويرجع ذلك أن بعض الأفراد العاملين في بعض قطاعات ذات الطابع الإنساني والتميزة بحب مساعدة الآخر كقطاعات الصحة أو العدالة مثلاً
- بلادة المشاعر: أو التجرد من الإنسانية في علاقته مع الآخرين، وهو شعور الفرد بأنه سلبي وصارم، مع اختلال حالته المزاجية. يتميز هذا البعد بالانفصال والجفاف العلائقي فيكون أقرب إلى السخرية، يعامل العميل وكأنه شيء جامد، كأنه حالة مجردة، أو كرقم ملف!- هؤلاء الأفراد معروف عنهم كلاسيكياً أنهم أقوياء ولا يحق لهم الشكوى ولا التذمر ولا حتى التعبير عن ضعفهم، فيتنكرون لعواطفهم ولانفعالاتهم من خلال سيطرتهم الدائمة على مشاعرهم، فيأخذ الإجهاد مظهر برودة العواطف⁽²⁹⁾. ويعتبر تبني المواقف السلبية نقطة رئيسية في تشخيص متلازمة الاحتراق النفسي، فالفرد في بداية حياته المهنية يكون في قمة حماسه، ثم يبدأ في اتخاذ المظهر اللإنساني الذي لا يلاحظ بسهولة لأن الفرد لا يشعر بذلك بل يتخذه رغماً عنه.
- نقص الإنجاز الشخصي: وهو الشعور بالفشل المهني والإحساس بعدم النجاح والاعتقاد أن المجهودات تذهب سدى، فيبدأ الفرد في التشكك في قدراته فينقص تقديره بذاته ويبدأ في الشعور بالذنب وبعدم الدافعية إلى العمل، فتتعدد بذلك النتائج: كثرة الغيابات بمبرر أو بدون مبرر، الهروب من العمل... ويبدأ في التفكير في تغيير المهنة، أو بالعكس يضاعف نشاطه المهني ويمدد ساعات عمله، ورغم ذلك يظل أداءه ومكاسبه في تضائل⁽³⁰⁾.

IV كيفية التغلب على الاحتراق النفسي

إن من أهم العوامل التي تساعد على التخفيف من مشكلة الاحتراق النفسي هو معرفة النفس وما تحتاج إليه وإقامة علاقات متوازنة مع الأسرة والأصدقاء، إذ لا بد من استعادة التوازن الداخلي واعتبار المصالح الشخصية في أولوية الخيارات. وهذا أكثر ما أصرّ عليه ذوي الاختصاص ممن درسوا الاحتراق النفسي وتبعاته، وممن حاولوا رسم الإطار الوقائي لهذه المتلازمة، مع الاعتراف بصعوبة علاجه إذا كان الاضطراب قد تأصل في الفرد.

أما الطريقة الأخرى التي تسمح بتقليص والاحتراق النفسي فهي تنادي بتدخلات من أجل تحسين قدرات التكيف عند الفرد وذلك من خلال تحفيز الجهود الفردي وصياغة أسلوب فردي للمواجهة، وذلك بما يلي:

- اكتساب مهارات معرفية، تعريف وتحسيس الفرد بطريقة تفكيره والكشف عن الإعوجاجات في مسار تقييم المواقف واقتراح طرق مختلفة للتفكير، ومواقف جديدة، مع إدخال نمط معرفي مختلف في الحالات التي تم اعتبارها مواقف ضاغطة.
 - تطبيق تقنيات معينة ومحددة للارتقاء ولتسيير الوقت.
 - التدريب على " تلقيح الضغط النفسي " « Stress Inoculation Training »⁽³¹⁾ ، وهي تقنية جديدة تعلم كيفية مواجهة المواقف الضاغطة وذلك بالتلقيح " بالمضادات النفسية".
- V الدراسة الأساسية:

1 منهج الدراسة:

اعتمدت الباحثة المنهج الوصفي الذي يتلاءم والغرض الذي وضع لهذه الدراسة.

2 عينة الدراسة ومواصفاتها:

تكوّنت عينة البحث من 56 محامياً ومحامية من مجموع المحامين المسجلين لدى نقابة المحامين التابعين لمجلس قضاء تلمسان ، وقد تمّ اختيارهم بطريقة عشوائية، والجدول التالية توضّح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغيراتها المستقلة:

النسبة المئوية	التكرار	الجنس
39.29	22	إناث
60.71	34	ذكور
100	56	المجموع

الجدول 1: توزيع أفراد العينة حسب الجنس

النسبة المئوية	التكرار	الحالة الاجتماعية
62.5	35	غير متزوجون
37.5	21	متزوجون
100	56	المجموع

الجدول 2: توزيع أفراد العينة حسب الحالة الاجتماعية

نلاحظ أن عدد أفراد العينة من المحامين غير المتزوجين يفوق عدد أفراد العينة من المحامين المتزوجين بقاربة 25%، كما فاق عدد المحامين الذكور عدد المحاميات الإناث بأكثر من 20%.

3 أداة الدراسة وخصائصها السيكمترية:

أ.صدق المقياس:

اعتمدت الباحثة على الصدق المنطقي أو بصدق المحتوى، حيث عرضت أداة البحث في صورتها الأولية على مجموعة من الأساتذة المحكّمين من ذوي الاختصاص العلمي واللغوي، وطلبت منهم الباحثة إبداء رأيهم وملاحظاتهم العلمية والشكلية واللغوية في سلامة كل عبارة من عباراته، ومدى ملائمتها للغرض الموضوع من أجله، مع إجراء تعديل بالحذف أو بالإضافة للعبارات التي تحتاج إلى ذلك وإعطاء درجة سلامة المقياس. بعد ذلك أجمع الأساتذة المحكّمين كلّهم على أن عبارات المقياس أصبحت متصلة بالأبعاد بالتالي على صلاحية المقياس لهذه الدراسة وذلك بنسبة % 89.4

ب. ثبات المقياس:

لتحديد ثبات المقياس تم حساب معامل ثبات المقياس بطريقة إعادة تطبيق الاختبار، حيث تم تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية مرتين بفاصل زمني قدره 20 يوماً، ثم تم حساب ثبات المقياس باستخدام معامل α كرونباخ ومعامل الارتباط PEARSON لكل بُعد وتبين أن المقياس يتميز بدرجة عالية من الثبات حيث كانت قيمة معامل ثبات بُعد الإجهاد الانفعالي 0.67 وبُعد بلادة المشاعر 0.78 وبُعد نقص الإنجاز الشخصي 0.74 أما قيمة الثبات الكلي للمقياس فكانت 0.83

VI عرض وتحليل نتائج الاختبار:

1. عرض نتائج الدراسة وفق الفرضيات المطروحة:

- عرض نتائج الفرضية الرئيسية:

وكان نصها: "يعاني المحامون الممارسون لمهنة المحاماة والمنتسبين لمجلس قضاء تلمسان من مستويات عالية من الاحتراق النفسي".
ولاختبار صحتها، قمنا باستخراج المتوسطات الحسابية بغرض مطابقتها مع جدول التصنيف لدرجات الاحتراق النفسي (ماسلاك وجاكسون، 1981) وجاءت النتائج كالتالي:

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
13,29	27.54	الإجهاد النفسي	أبعاد الاحتراق النفسي
11,96	15.63	بلادة المشاعر	
10,16	38.91	نقص الإنجاز الشخصي	

الجدول 3: المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاحتراق النفسي

حسب أبعاده الثلاثة

بالنظر إلى (الجدول 3)، وبعد مقارنة النتائج بجدول تصنيف مستويات الاحتراق النفسي، يظهر لنا أن عينة البحث من المحامين تعاني من مستوى عالٍ من الاحتراق النفسي في أبعاده الثلاثة: الإجهاد الانفعالي، بلادة المشاعر، وبُعد نقص الإنجاز الشخصي. وهذا ما يجعل هذه النتائج تتسق مع نص الفرضية الرئيسية ويجعلها تتحقق.

- عرض نتائج الفرضية الأولى:

وكان نصها: "توجد فروقا ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث من المحامين على مقياس الاحتراق النفسي"

و لاختبار صحتها قمنا باستخراج المتوسطات والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة، واستخدمت الباحثة اختبار "T" لمعرفة الفرق بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الإناث كما هو موضح على الجدول 4.

مستوى الدلالة	قيمة T	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.05	5.55	13,28	22,86	إناث

		14,02	25,87	ذكور
--	--	-------	-------	------

الجدول 4: اختبار T⁻ لدلالة الفروق بين المتوسطات والانحرافات المعيارية للاحتراق النفسي

تبعاً لمتغير الجنس

يتضح من خلال (الجدول 4) أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 لصالح المحامين الذكور، هذا ما يجعل الفرضية الأولى تتحقق. وللتعرف على مصدر هذه الفروق، تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لحساب اختبار "T" على الأبعاد الثلاثة لمقياس ماسلاك، وجاءت النتائج كالتالي:

مستوى الدلالة	قيمة T	ذكور (ن=34)		إناث (ن=22)		
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.01	3.35	13,34	23,05	12,53	29,36	الإجهاد الانفعالي
0.01	5.78	13,86	19	5,02	10,41	بلادة المشاعر
0.01	2.49	8,79	35,55	10,93	28,82	نقص الانجاز الشخصي

الجدول 5: اختبار T⁻ لدلالة الفروق بين المتوسطات والانحرافات المعيارية

للأبعاد الفرعية لمقياس الاحتراق النفسي تبعاً لمتغير الجنس

يتضح من خلال (الجدول 5) أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.01 بين درجات المحامين الذكور والمحاميات على الأبعاد الثلاثة، لصالح بعد الإجهاد الانفعالي عند الإناث. - عرض نتائج الفرضية الثانية: وكان نصها: توجد فروقا ذات دلالة إحصائية في مستويات الاحتراق النفسي بأبعاده الثلاثة تعود إلى متغير الحالة الاجتماعية. ولاختبار صحة هذه الفرضية تم استخراج المتوسطات والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة، واستخدمت الباحثة اختبار "T" للعينات غير المرتبطة، وذلك لمعرفة الفرق بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الإناث على مقياس ماسلاك كما هو موضح على الجدول التالي:

مستوى الدلالة	قيمة T	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.05	3.29	14.61	23.84	غير متزوجون
		12.01	22.71	متزوجون

الجدول 6: اختبار T⁻ لدلالة الفروق بين المتوسطات والانحرافات المعيارية

للاحتراق النفسي تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية

ومع وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين درجات المحامين المتزوجين والمحامين غير المتزوجين وذلك لصالح المحامين غير المتزوجين يتم قبول الفرضية الرابعة لأنها تحققت.

و للتعرف على مصدر هذه الفروق، استخرجت المتوسطات والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة على الأبعاد الثلاثة للمقياس، وجاءت النتيجة كالآتي:

مستوى الدلالة	قيمة T	غير متزوجون (ن=35)		متزوجون (ن=21)		الإجهاد النفسي	أبعاد
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
0.05	4.23	14,13	27,54	11,04	23,67		
0.05	3.14	5,51	10,54	4,58	11,24		الاحترق
0.05	5.90	11,49	33,45	7,02	33,24		النفسي

الجدول 7: إختبار "T" لدلالة الفروق بين المتوسطات والانحرافات المعيارية

للأبعاد الفرعية لمقياس الاحتراق النفسي تبعا لمتغير الحالة الاجتماعية

من خلال (الجدول 7) يُظهر إختبار "T" فروقا ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 في مستويات الاحتراق النفسي بأبعاده الثلاثة على سلم مقياس ماسلاك وفقا لمتغير الحالة الاجتماعية، حيث تبين أن المحامين المتزوجين يعانون من بلادة المشاعر أكثر من المحامين غير المتزوجين.

2. مناقشة النتائج المتعلقة بالدراسة:

- مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الرئيسية:

أشارت نتائج التحليل السابق إلى تحقق هذه الفرضية واتساقها مع التخمين العلمي الأولي فيما يتعلق بمعاناة محامي ولاية تلمسان من مستوى عالي من الاحتراق النفسي، ويمكن إرجاع سبب التوصل إلى هذه النتيجة إلى ما أشار إليه النموذج الوجودي لأبالا بينز (PINES)⁽³²⁾ والتي ذكرت أن العمل عند بعض الأفراد هو أكثر من مجرد نشاط يؤديه الفرد، بل إن هذا العمل له معنى أكبر من ذلك، له معنى وجودي تتحقق به الذات، حيث ذكرت أنه كلما كان اندماج الشخص في عمله وتفانيه فيه كبيرا واستثماره فيه كبيرا، زاد احتمال إصابته بالاحتراق النفسي، لأن إثبات الوجود هو بالفعل ما يطمح إليه المحامي من خلال بحثه عن الكمال في عمله.

كما أن متطلبات عمل المحامي الكبيرة إذا لم تتوفر لها الوسائل لتحقيقها تؤدي به إلى الإجهاد الانفعالي مما يفقده العنصر الشخصي، فتتبدل مشاعره ويصبح عرضة للاحتراق النفسي، وما يعزز ذلك هو نقص الدعم الاجتماعي (سواء دعم العائلة والأصدقاء أو دعم زملاء العمل) الذي حدّث منه هوبفول (HOBFOLL)⁽³³⁾، حيث يعاني منه المحامون كثيرا باعتباره مصدرا من مصادر الضغوط التي يواجهونها، خصوصا إن كان الأفراد الشباب يكون تعاملهم لأول مرة مع بيئة عمل جديدة، مما يجعلهم أكثر تأثرا بها وثقتهم بالنفس تكون قليلة، إضافة إلى شعورهم بنقص الكفاءة المهنية كبيرا، مما يجعلهم يكوّنون أساليب مواجهة غير فعالة تنتهي بهم إلى إظهار اتجاهات سلبية من: عدم وضوح أهداف العمل، والتناقض بين المثالية والواقع، والاغتراب النفسي،

والاغتراب الوظيفي، ونقص المسؤولية الشخصية كمظهر من مظاهر الاحتراق النفسي. وهذا تماما ما فسّره شيرنس (CHERNISS)⁽³⁴⁾ في نموذجه الذي يشرح فيه صدمة الواقع المهني ووقعها الكبير على الفرد بالخصوص في بداية حياته المهنية.

- مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الفرعية الأولى:

إن تفسير ما خلّصت إليه النتائج من كون الذكور يعانون من بلادة المشاعر ونقص في الشعور بالإنجاز الشخصي أكثر من الإناث، وأن الإناث يعانون من الإجهاد الانفعالي أكثر من الذكور راجع لما أشارت إليه بيتاكو (Pittaco (Legay) Marie)⁽³⁵⁾ في دراستها حول الاحتراق النفسي عند الأطباء الداخليين- نقلا عن شوفيلي (Schaufeli)-، إذ يرجع سبب ذلك إلى طبيعة المرأة التي تجعلها أكثر تأثرا وشعورا بالإرهاق والضغط النفسي من خلال تعاملها مع مهنة تتطلب القوة في التزام الحياد، الشيء الذي يستدعي الاستثمار الكلي للطاقت النفسية والجسمية، وأيضا من خلال تعاطفها مع العملاء وتأثرها بطبيعة القضايا التي تتعاطاها مهما كانت درجة أهميتها وخطورتها. ثم إن طبيعة الرجل الباحث عن الكمال من خلال عمله تجعله يشعر وكأن كل ما يبذله في سبيل تحقيق ذلك لا يكفي، فيعيد تشكيل موقفه تجاه عمله من خلال التشكيك في كفاءته وفي تقديره لعمله، مما يجعله عرضة للوقوع في الشعور بقلّة الإنجاز الشخصي وفقدان العنصر الإنساني في التعامل مع الآخرين، مما يجعله يعاني أكثر من بلادة المشاعر.

وكما يرجع تفسير ما توصلت إليه النتائج أيضا إلى ما جاء به Cherniss⁽³⁶⁾ في نموذجه، حيث أشار إلى أن فقدان التوازن بين الموارد المتاحة لدى الفرد وبين متطلبات ومقتضيات العمل حتما سيؤدي به إلى الإجهاد الانفعالي وفقدان العنصر الشخصي (أي بلادة المشاعر) وهو ما أكدته كلّ من درموتي وباكر (Baker & Dermouti)⁽³⁷⁾.

- مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الفرعية الثانية:

قد أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين درجات المحامين المتزوجين والمحامين غير المتزوجين وذلك لصالح المحامين غير المتزوجين (الجدول 10)، مما يدلّ أن غير المتزوجين يعانون من مستويات عالية من الاحتراق النفسي أكثر من المتزوجين، وذلك في بُعدي الإجهاد الانفعالي ونقص الإنجاز الشخصي، وإن كان المتزوجون يعانون من مستوى أعلى من غير المتزوجين في بُعد بلادة المشاعر، وهذا منطقي في نظر الباحثة، كون المتزوجين يتمتعون بعوامل حماية تخفف عنهم معاناتهم من الاحتراق النفسي أكثر من غير المتزوجين، لأنّ الحضور المعنوي للعائلة، والتماس المشاركة الانفعالية منهم، يمنحهم الدعم الاجتماعي العاطفي اللازم لوقايتهم من الاحتراق النفسي الذي تحدّث عنه هوبفول (Hobfoll)⁽³⁸⁾ في نظريته التي وضعها سنة 1989، إذ تركّز هذه النظرية على كون الأفراد الذين يتمتعون بالاستقرار العائلي

كمورد اكتسبوه من الموارد المتاحة لديهم، يساعدهم ذلك على تشكيل إستراتيجية إيجابية في مواجهة الاحتراق النفسي والتصدي له أو الوقاية منه.

وفي مقابل ذلك، فإن المحامين غير المتزوجين لديهم استثمار أكبر في عملهم لأنه شغلهم الشاغل، فلا وجود لعوامل الحماية ونقص بذلك الزوج(ة) والأبناء لاعتبارهم الأشخاص الذين يلجأ إليهم الفرد للتنفيس والتخفيف من الضغوط التي تواجههم خلال يوم كامل من العمل، فحسبهم أي تقصير في العمل قد يهدد هدفهم في تحقيق الكمال المنشود، ويمنعهم عن تأدية عملهم، مما يعرضهم للشعور بالإرهاق النفسي والجسمي وبالشعور بنقص الكفاءة في العمل وبفقدان الجانب الشخصي في العلاقات مع الآخرين.

الخاتمة:

أجرينا هذه الدراسة بهدف معرفة مستويات الاحتراق النفسي عند فئة المحامين الممارسين لمهنة المحاماة والتابعين لمجلس قضاء تلمسان، لعلنا أنه لم يتم دراسة هذه المتلازمة وهذا الموضوع عند هذه الفئة من المهنيين. كما حاولنا التوصل إلى معرفة مدى ارتباط هذه المستويات ببعض المتغيرات الشخصية (السن، الجنس)، وبالكشف عن ذلك حاولنا اقتراح بعض الحلول الوقائية. وقد أظهرت دراستنا أن الاحتراق النفسي هو حقيقة واقعة، وأن عينة المحامين الذين وقع اختيارنا العشوائي عليهم، والمنتسبين إلى مجلس قضاء ولاية تلمسان يعانون من مستوى عالي من الاحتراق النفسي بأبعاده الثلاثة وذلك باستناد إلى تصنيف درجات مقياس ماسلاك لمستويات الاحتراق النفسي، وقد تبين لنا من خلال ما أفشى به لنا بعض المحامين خلال إجراء الاختبار أن العوامل التي ساعدت في تفشي هذا الاضطراب بين صفوف المحامين هي عبء العمل الزائد، نقص الدعم الاجتماعي، قلة أوقات الراحة، قلة الأوقات التي يقضيها المحامي مع عائلته والأقربين وعدم كفايتها، وأيضا قلة الأوقات المخصصة لممارسة الهوايات المفضلة.

وقد كنا نأمل أن يكون متغير الجنس والحالة الاجتماعية عوامل وقائية، فإن تكون المحامية امرأة ومتزوجة ولديها أطفال، من المفترض أن تكون سيطرتها وتحكمها أكبر في مخرجات العمل نظرا لنمط تفكيرها اللولبي، لكن الدراسة أثبتت غير ذلك، إذ أظهرت الدراسة أن الإناث أكثر معاناة من الذكور في بعد الإجهاد الانفعالي وأن الذكور يعانون من مستويات عالية من الاحتراق النفسي أكثر من الإناث وذلك في بُعدي بلادة المشاعر ونقص الإنجاز الشخصي. كما أظهرت النتائج أن غير المتزوجين من المحامين يعانون من مستوى عالي من الاحتراق النفسي أكثر من المتزوجين وذلك في بُعدي الإجهاد الانفعالي والشعور بنقص الإنجاز الشخصي في حين أن المتزوجين يعانون من مستوى عالي من الاحتراق النفسي أكثر من غير المتزوجين في بُعدي بلادة المشاعر

التوصيات:

توصي الباحثة المحامين بعدم إهمال حاجاتهم الخاصة أمام كثرة مشاكل العملاء وقضاياهم، وعليهم أن يحاولوا - مهما كلفهم ذلك- تخصيص جزء من وقتهم لأقربائهم من عائلتهم وأيضا لممارسة نشاطات مختلفة بعيدة عن جو العمل، سيمنحهم ذلك فرصة للتخفيف من ضغوط العمل وبالتالي فرصة لتفادي الوقوع في الإنهاك المهني والاحتراق النفسي. على المحامين أيضا أن يواكبوا أي جديد في عالم المحاماة والقضاء، حتى

يتمكّنوا من التخفيف من عبء العمل عليهم، سيمنحهم ذلك الفرصة للإبداع في عملهم وبالتالي تحقيق نوع من تقدير الذات، وسيساعدهم أيضا في قطع حبال الانعزال من خلال الاتصال بأشخاص يتقاسم معهم نفس الإهتمامات المهنية، يبدو ذلك حلا فعّالا لمحاربة الاحتراق النفسي.

يجب التذكير بأن الاحتراق النفسي هو عملية ديناميكية قادرة على التفاقم في مضاعفات سلبية، مما يدفع المحامي إلى إعادة النظر في النشاط المهني الموكّل إليه، وأيضا إعادة النظر في أولويات حياته، ومن ثمّ وضع وتصميم طريقة يوازن فيها بين حياته المهنية وحياته الشخصية. لأنه من أهم أسباب الاحتراق النفسي هو العمل بجهد كبير من أجل إثبات الذات، مع إهمال الحاجات الشخصية وعدم معرفة سبب التوقف، بالإضافة إلى عدم الاهتمام بممارسة الهوايات وعدم تقييم الأصدقاء والأسرة، فالاحتراق النفسي لا يحدث دون وجود ضغوط، والضغوط تعني أن الأمر وصل إلى الذروة أي أنه تجاوز قدرة الشخص على التحمل.

الاحالات والهوامش :

- 1 - محمد عادل عبد الله - مقياس الاحتراق النفسي: كراسة التعليمات - مكتبة الأنجلو المصرية - القاهرة - 1994 - ص 2
- 2 - محمد جواد الخطيب - الاحتراق النفسي وعلاقته بمرونة الأنا لدى المعلمين الفلسطينيين بمحافظة غزة - بحث مقدم إلى المؤتمر التربوي الثالث الجودة في التعليم الفلسطيني مدخل التميز - الجامعة الإسلامية - غزة - أكتوبر 2007 - ص 10
- 3 - محمد حسن علاوي - سيكولوجيا الاحتراق للاعب والمدرب الرياضي - مركز الكتاب للنشر - مصر - القاهرة - 1998 - ص 3
- 4 - يوسف حرب - ظاهرة الاحتراق النفسي وعلاقتها بالضغوط العمل لدى معلمي المدارس الثانوية الحكومية في الضفة الغربية - رسالة ماجستير - جامعة النجاح الوطنية - نابلس، فلسطين - 1998
- 5 - أمانة موقار - المظهر العيادي للاحتراق النفسي - جمعية ستيفيس للصحة النفسية لولاية سطيف - نوفمبر 2010
<http://assps.yourforumlive.com/montada-f28/topic-t284.htm>.
- 6 - HOFFMAN Axel - Burn out : biographie d'un concept- Santé conjuguee - avril 2005 - n° 32- p37
- 7 - رنا نجيب حامد - الاحتراق النفسي لدى معلمي الطلبة المعوقين عقليا في اليمن - رسالة ماجستير - الجامعة الأردنية - عمان - الأردن - 1999
- 8 - TISSOT. Samuel - De la santé des gens de lettres : Alexitère/Valegues/12430 Ayssènes-1991
- 9 - Evelyne JOSSE (2008), Le burn-in et le burn-out - Disponible sur : http://www.resilience-psy.com/IMG/doc/burnin_burnout.doc
- 10 - VILLERME L., Tableau de l'état physique et moral des ouvriers employés dans les manufactures de soie, coton, laine. Tome 1, Ed. Jules Renouard et Cie, Libraires, Paris, 1840
- 11 - ANDLAUER Olivier Le burn out : l'épuisement professionnel, émotionnel et mental- enquêtes/études- 2008- Disponible sur : http://www.souffrance-du-soignant.fr/_uses/lib/.../Le_burn_out.pdf
- 12 - GILLESPIE Richard, Manufacturing Knowledge : A History of the Hawthorne Experiments- Ed. Cambridge University Press, New York- USA-1991- p188
- 13 - THURIN Jean-Michel, Définition et effets du stress : aigu, répété, chronique, Journée conjointes interdisciplinaires Inserm/ Spécialités médicales, Octobre 1999
- 14 - FRANCESCHI- CHAIX Catherine - Le syndrome de burn-out: Etude clinique et implications en psychopathologie du travail- thèse de médecine - Faculté de Médecine de Limoges -1992. p 4
- 15 - MANGEN Marie Hélène- Etude du burn out chez les médecins généralistes luxembourgeois, Thèse de doctorat en médecine, Université Pierre et Marie CURIE (Paris 6) -2007- p.17
- 16 - ANDLAUER Olivier, Le burn out : l'épuisement professionnel, émotionnel et mental, enquêtes/études 2008; Edité sur : http://www.souffrance-du-oignant.fr/_uses/lib/Le_burn_out.pdf
- 17 - SIVADON P., AMIEL R. - Psychopathologie du travail- Editions Sociales Françaises (ESF), Paris, 1969

- 18 - ANDLAUER Olivier- Op.Cite
- 19 - Michel OLIGNY- « Le burnout ou l'effet d'usure imputable à la régulation permanente d'incidents critiques », Revue Internationale de Psychologie. (Volume XVI), 2/2009, p. 207-228
- 20 - د. علي بن شويل القرني - دراسة عن مستوى الضغوط المهنية في المؤسسات الإعلامية في المملكة العربية السعودية - جامعة الملك سعود - الرياض - 2000 - ص 10
- 21 - OLIGNY Michel - op.Cite- p. 207-228
- 22 - JOSSE Evelyne (2008)-op.Cite
- 23 - GRANTHAM H - Le diagnostic différentiel et le traitement du syndrome d'épuisement professionnel. Ann Med Psychol. 1985 , p 776-781
- 24 - عبد الله جاد محمود - بعض عوامل الشخصية والمتغيرات الديمغرافية المسهمة في الاحتراق النفسي لدى عينة من المعلمين - مجلة كلية التربية بالمنصورة - عدد جانفي 57 - مصر - 2005 - ص 203 - 250
- 25 - CANOUI Pierre, MAURANGES Aline, FLORENTIN Anne, LESAGE Isabelle- op.Cite-p6
- 26 - محمد عادل عبد الله - المرجع نفسه - ص 170
- 27 - نشوة كرم عمار أبو بكر دردير - الاحتراق النفسي للمعلمين ذوي النمط (أ.ب) وعلاقته بأساليب مواجهة المشكلات - رسالة ماجستير - جامعة الفيوم - مصر - 2007 - ص 30
- 28 - زيد محمد البتال - الاحتراق النفسي (ضغوط العمل النفسية) لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة، ماهيته - أسبابه - علاجه - سلسلة إصدارات أكاديمية التربية الخاصة - الرياض - 2000
- 29 - في الأدبيات الأمريكية تدعى هذه الحالة من البرودة بـ «متلازمة جون واين» - John Wayne Syndrome نظرا إلى جمود مشاعر هذا الممثل في أدواره التي كان يقدمها في أفلام رعاة البقر الأمريكية.
- 30 - DELBROUCK M. Le burn-out du soignant. Le syndrome d'épuisement professionnel, 1ere éd. Bruxelles: De boeck, 2003, 280 p.39-40
- 31 - FLORU R.; CNOCKAERT J.C. - Vaincre l'usure professionnelle : Stress professionnel et Burnout, Revue « Les Cahiers de l'Actif », N°264/265 , 2008- p38
- 32 - HOFFMAN Axel, Op.cit, p37-38
- 33 - CURCHOD-RUEDI Denise; Pierre-André BOUDIN ; Valérie PETER, *Op.cite*, p55
- 34 - GREENGLASS E.R., BURKE R.J., (1995), A longitudinal examination of the Cherniss model of psychological burnout, Social science & medecine, 40, 10 , p.1357-1363
- 35 - PITTACO (LEGAY) Marie, Les internes sont-ils en burnout?- Thèse de doctorat en médecine- Université Paris Descartes – Faculté de médecine (Paris 5)- 2009 , p25
- 36 - CHERNISS, C., Professionnal Burnout in Human Service Organizations, Ed. Greenwood Press, 1980, p18
- 37 - BAKKER AB., DEMEROUTI E., EUWEMA MC., Job Resources Buffer the Impact of Job Demands on Burnout, Journal of Occupational Health Psychology, 10, 2, 2005, p. 170-180
- 38 - HOBFOLL SR , Conservation of Resources : A New Attempt at Conceptualizing Stress, American Psychologist, 44, 3, 1989, p. 513-524