



مذكرة لنيل شهادة الماستر في علم النفس

تخصص: علم النفس المدرسي

تقدير الذات وعلاقته بالإحترق النفسي لدى مربي ذوي الإحتياجات الخاصة  
العاملين بالمراكز النفسية البيداغوجية  
دراسة ميدانية بالمراكز النفسية البيداغوجية لولاية مستغانم

مقدمة ومناقشة علنا منطرف

الطالب: أبو طالب صافة

أمام لجنة المناقشة

اللقب والاسم	الرتبة	الصفة
د/ جناد عبد الوهاب	أستاذ التعليم العالي	رئيسا
د/سيسبان فاطمة الزهرة	أستاذة محاضرة - أ -	مشرفا ومقررا
د/ عليش فنة	أستاذة محاضرة - أ -	مناقشا

السنة الجامعية: 2021-2022.

إمضاء المشرف بعد الإطلاع على التصحيحات

د.سيسبان فاطمة الزهرة

تاريخ الإيداع 2022/07/06

عن رئيس اللجنة البيداغوجية

أ.د. جناد عبد الوهاب



جامعة عبد الحميد بن باديس – مستغانم –

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم العلوم الاجتماعية

شعبة علم النفس

مذكرة لنيل شهادة الماستر في علم النفس

تخصص: علم النفس المدرسي

تقدير الذات وعلاقته بالإحترق النفسي لدى مربي ذوي الإحتياجات الخاصة

العاملين بالمراكز النفسية البيداغوجية

دراسة ميدانية بالمراكز النفسية البيداغوجية لولاية مستغانم

مقدمة ومناقشة علنا من طرف

الطالب : أبو طالب صافة

أمام لجنة المناقشة

اللقب والاسم	الرتبة	الصفة
د/ جناد عبد الوهاب	أستاذ التعليم العالي	رئيسا
د/سيسبان فاطمة الزهرة	أستاذة محاضرة – أ –	مشرفا ومقررا
د/ عليلش فلة	أستاذة محاضرة – أ –	مناقشا

السنة الجامعية 2021-2022.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ  
الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي  
بَدَأَ خَلْقَ الْإِنسَانِ  
مِنْ طِينٍ ثُمَّ عَلَّمَهُ  
الْقُرْآنَ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ  
الَّذِي عَلَّمَهُ الْقُرْآنَ  
وَالْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي  
عَلَّمَهُ الْقُرْآنَ

# إِهْدَاء

أهدي هذا العمل المتواضع إلى من غرسا في حب العلم والعطاء.

إلى من علماني معنى الوفاء.

إلى والدي الكريمين

أطال الله في عمرهما وأمدهما بالصحة والعافية.

إلى كل أفراد عائلتي وإخوتي وإلى كل اخوتي في الله.

# شكر ونفك

الحمد لله على توفيقه وجميل إحسانه وله الحمد على مننه وجزيل عطائه .

أتوجه بجزيل الشكر والعرفان لأستاذتي الدكتورة "سيسبان فاطمة الزهرة" على قبولها الإشراف على هذه المذكرة وعلى مساندتها المعنوية وإرشادها السديّة لإتمام هذا البحث

وأقدم بشكري الى الطاقم الإداري بالمرآة النفسية اليداغوجية

التي نمت لها الدراسة

كما لا يفوتني شكر من ساهم في بناء هذه الدراسة ولولاهم لم تقم لها .

وأوجه بشكري أيضا إلى أعضاء لجنة المناقشة لاطلاعهم على هذا العمل البسيط

وتقييمهم بغرض توجيهه وتصحيحه .

تهدف هذه الدراسة الى معرفة العلاقة بين تقدير الذات والاحترق النفسي لدى مربي ذوي الاحتياجات الخاصة العاملين بالمراكز النفسية البيداغوجية، ولمعرفة ذلك قمنا بدراسة ميدانية بالمراكز النفسية البيداغوجية لولاية مستغانم والذي أجريت بالمركز النفسي البيداغوجي للأطفال المعاقين ذهنيا بسيدي علي ومركز مزهران.

تم الاعتماد في هذه الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي وتطبيق أدوات الدراسة التي تمثلت في مقياس تقدير الذات لروزنبرغ ومقياس الاحترق النفسي الموجه لمربي ذوي الاحتياجات الخاصة المعد من قبل الباحثة ( صفاء تركي)، وباستخدام الأساليب الإحصائية المتمثلة في معامل الارتباط بيرسون واختبار تحليل التباين، معادلة جيتمان، المتوسط الحسابي، التجزئة النصفية، الانحراف المعياري، بلغت عينة تطبيق دراستنا ( 52 مربي من كلا الجنسين)، وبعد التحليل الكمي والكيفي للبيانات ونتائج المقياسين تم التوصل الى:

- لا توجد علاقة بين تقدير الذات والاحترق النفسي لدى مربي الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة العاملين بالمراكز النفسية البيداغوجية.
- توجد فروق في تقدير الذات لدى مربي ذوي الاحتياجات الخاصة العاملين بالمراكز النفسية البيداغوجية تبعا لمتغير الحالة الاجتماعية.
- لا توجد فروق في الإحترق النفسي لدى مربي ذوي الاحتياجات الخاصة العاملين بالمراكز النفسية البيداغوجية تبعا لمتغير الحالة الاجتماعية.
- لا توجد فروق في تقدير الذات لدى مربي ذوي الاحتياجات الخاصة العاملين بالمراكز النفسية البيداغوجية تبعا لمتغير الخبرة المهنية.
- لا توجد فروق في الاحترق النفسي لدى مربي ذوي الاحتياجات الخاصة العاملين بالمراكز النفسية البيداغوجية تبعا لمتغير الخبرة المهنية.

**الكلمات المفتاحية :** تقدير الذات، الاحترق النفسي، مربي ذوي الاحتياجات الخاصة.

## ABSTRACT

---

This study aims at identifying the relationship between self-esteem and psychological burnout concerning guardians of special needs' people who work at psycho-pedagogical center.

Thus, an empirical study was applied in the psycho-pedagogical center of Mostaganem sector that took part in the centres of Sidi Ali and Mezaghran of mental disabled children.

A descriptive-analytical approach was adopted, in this study, as well as applying study tools including Self-Esteem Scale of Rosenberg along with Psychological Burnout Scale directed to the guardian of special needs' persons founded by the researcher, Safa Turkey and we take the test of anova and structure of pirsen.

The study sample includes 52 guardian of both genders, After a qualitative and a quantitative data analyses hand in hand with scales' results, study findings show that ;

- first, there is no relationship between self-esteem and psychological burnout of special needs' people guardians who work at psycho-pedagogical centres.
- Second, there is special needs' guardians' self-esteem variations, who work at psycho-pedagogical centers relating to marital status variable.
- Third, there are no differences at the level of psychological burnout related to special needs's individuals' guardians who work at psycho-pedagogical centers according to marital status variable.
- Fourth, there are no variations when it comes to special needs people's guardians' self-esteem, who work at psycho-pedagogical centers, according to professional experience's variable.

Finally, there are no differences when it comes to special needs people's guardians' psychological burnout, who work at psycho-pedagogical centers, according to professional experience's variable.

**Keywords** : self-esteem, psychological burnout, special needs people's guardian.

## فهرس المحتويات

الصفحة	فهرس المحتويات
أ	الإهداء
ب	كلمة الشكر
ج	ملخص الدراسة باللغة العربية
د	ABSTRACT
هـ	فهرس المحتويات
ط	قائمة الجداول
ك	قائمة الملاحق
1	مقدمة
<b>الفصل الأول : الاطار العام للدراسة</b>	
4	1. الإشكالية
6	2. فرضيات الدراسة
7	3. دوافع اختيار الموضوع
8	4. أهداف الدراسة
8	5. أهمية الدراسة
8	6. التعاريف الإجرائية لمتغيرات الدراسة
<b>الفصل الثاني : تقدير الذات</b>	
9	تمهيد
9	1. تعريف تقدير الذات
10	2. مستويات تقدير الذات
11	3. العوامل المؤثرة في تقدير الذات

## فهرس المحتويات

14	4. أقسام تقدير الذات
15	5. الصفات المميزة لذوي تقدير الذات المرتفع والمنخفض
18	6. أهمية تقدير الذات
19	7. مكونات تقدير الذات
20	8. ابعاد تقدير الذات
21	9. النماذج النظرية المفسرة لتقدير الذات
26	خلاصة الفصل
<b>الفصل الثالث : الإحتراق النفسي</b>	
27	تمهيد
27	1. التطور التاريخي للإحتراق النفسي.
28	2. تعريف الإحتراق النفسي.
31	3. أبعاد الإحتراق النفسي.
31	4. مؤشرات الإحتراق النفسي.
32	5. أعراض الإحتراق النفسي.
34	6. مظاهر الإحتراق النفسي.
36	7. مراحل الإحتراق النفسي.
37	8. آثار ونتائج الإحتراق النفسي.
38	9. النماذج النظرية المفسرة للإحتراق النفسي.
40	10. علاج الإحتراق النفسي وكيفية التعامل معه.
42	خلاصة الفصل
<b>الفصل الرابع : الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية</b>	
43	تمهيد

## فهرس المحتويات

43	أولا : الدراسة الاستطلاعية
43	1- أهداف الدراسة الاستطلاعية
44	2- الحدود الزمانية والمكانية للدراسة الإستطلاعية
44	3- مجتمع الدراسة وعينة الدراسة الإستطلاعية
45	4- الأدوات المستخدمة في الدراسة الإستطلاعية
	ثانيا : الدراسة الأساسية
57	1- منهج الدراسة
58	2- الحدود الزمانية والمكانية للدراسة الأساسية
58	3- مجتمع الدراسة
58	4- عينة الدراسة الأساسية ومواصفاتها
61	5- أدوات الدراسة الأساسية
65	6- طريقة اجراء الدراسة الأساسية واساليبها الإحصائية
66	خلاصة الفصل
<b>الفصل الخامس : عرض ومناقشة وتفسير نتائج الدراسة</b>	
67	تمهيد
67	1. عرض وتفسير ومناقشة الفرضية العامة
68	2. عرض وتفسير ومناقشة الفرضية الجزئية الأولى
69	3. عرض وتفسير ومناقشة الفرضية الجزئية الثانية
70	4. عرض وتفسير ومناقشة الفرضية الجزئية الثالثة
71	5. عرض وتفسير ومناقشة الفرضية الجزئية الرابعة
73	خلاصة الفصل
74	الخاتمة

## فهرس المحتويات

75	الاقتراحات
76	قائمة المصادر والمراجع
80	الملاحق

## قائمة الجداول

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	يمثل عينة الدراسة الإستطلاعية للمركز النفسي البيداغوجي بمزگران	44
02	يبين خصائص عينة الدراسة الاستطلاعية حسب الخبرة المهنية	44
03	يبين خصائص عينة الدراسة الاستطلاعية حسب الحالة الاجتماعية	45
04	قيمة معامل الثبات لمقياس تقدير الذات بتطبيق معادلة ألفا كرونباخ	46
05	قيم معاملات الثبات لسلم تقدير الذات بتطبيق معادلة سبيرمان براون	47
06	يوضح ترتيب قيم " ت " لدلالة الفروق بين متوسطي المجموعتين المتطرفتين في سلم تقدير الذات لروزنبرغ	47
07	التجزئة النصفية لمقياس تقدير الذات لروزنبرغ	48
08	معامل الارتباط لكل فقرة من فقرات المقياس مع الدرجة الكلية لمحور المقياس	49
09	توزيع مقياس الاحتراق النفسي على الابعاد الثلاثة	51
10	الفروق بين معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس وكذلك معامل الفا كرونباخ بعد استبعاد الفقرة	52
11	قيمة ثبات مقياس الاحتراق النفسي من ناحتي الشدة والتكرار	53
12	حساب معاملات ثبات مقياس الاحتراق النفسي	54
13	التجزئة النصفية لمقياس الاحتراق النفسي لدى المربين خلال الدراسة الاستطلاعية	54
14	معامل ارتباط كل فقرة من فقرات المقياس مع الدرجة الكلية لمحور المقياس	55

## قائمة الجداول

58	مواصفات عينة الدراسة الأساسية حسب الجنس للمركز النفسي البيداغوجي بمزهران	15
59	مواصفات عينة الدراسة الأساسية حسب الجنس بالمركز النفسي البيداغوجي بسيدي علي	16
59	مواصفات عينة الدراسة الأساسية حسب الخبرة المهنية لعينة المركز النفسي البيداغوجي بسيدي علي	17
59	مواصفات عينة الدراسة الأساسية حسب الخبرة المهنية بالمركز النفسي البيداغوجي بمزهران	18
60	مواصفات عينة الدراسة الأساسية حسب الحالة الاجتماعية بالمركز النفسي البيداغوجي بمزهران	19
60	مواصفات عينة الدراسة الأساسية حسب الحالة الاجتماعية بالمركز النفسي البيداغوجي بسيدي علي	20
62	التجزئة النصفية لمقياس تقدير الذات لروزنبرغ في الدراسة الأساسية	21
63	التجزئة النصفية لمقياس الاحتراق النفسي لدى المربين في الدراسة الأساسية	22
63	معامل ارتباط كل فقرة من فقرات المقياس مع الدرجة الكلية لمحور المقياس	23
67	نتائج الفرضية العامة المعالجة باستخدام معامل الارتباط بيرسون	24
68	تطبيق اختبار تحليل التباين Anova لاستخراج الفروق في تقدير الذات تعزى للخبرة المهنية	25
69	تطبيق اختبار تحليل التباين Anova لاستخراج الفروق في تقدير الذات تعزى للحالة الاجتماعية	26
70	نتائج الفروق باستخدام تحليل التباين anova في الاحتراق النفسي تعزى للخبرة المهنية	27
71	نتائج الفروق باستخدام تحليل التباين anova في الاحتراق النفسي تعزى للحالة الاجتماعية	28

## قائمة الملاحق

الصفحة	عنوان الملحق	رقم الملحق
80	مقياس تقدير الذات لروزنبرغ	01
82	مقياس الاحتراق النفسي لدى مربي ذوي الاحتياجات الخاصة	02
85	تسهيل مهمة للمركز النفسي البيداغوجي للمعاقين ذهنيا بمزغران	03
86	تسهيل مهمة للمركز النفسي البيداغوجي للمعاقين ذهنيا بسيدي علي	04
87	مخرجات spss للخصائص السيكومترية لمقياس تقدير الذات بثبات التجزئة النصفية	05
88	مخرجات spss للخصائص السيكومترية لمقياس تقدير الذات لصدق الاتساق الداخلي	06
91	مخرجات spss للخصائص السيكومترية لمقياس الاحتراق النفسي	07
100	مخرجات spss لنتائج الفرضيات	08

يعد موضوع تقدير الذات من الموضوعات المهمة التي تنصدر المراكز الأولى في البحوث النفسية والتربوية لأهميته في حياة الإنسان باعتباره النواة الأساسية التي يركز عليها سلوك الفرد وهو من المؤشرات المهمة الدالة على الصحة النفسية والتكيف الاجتماعي نظرا للمكانة التي يشغلها في المجالات الدراسية والمهنية ومختلف المواقف الحياتية التي تواجه الإنسان.

فتقدير الذات مفهوم متعدد الأبعاد موجود بدرجات متفاوتة لدى الأفراد وهو عنصر مهم يندرج تحت مفهوم الذات يعكس مدى إحساس الفرد بقيمته وكفاءته، ومدى تقبل الفرد لنفسه بما فيها من اتجاهات سلبية وإيجابية ومدى تقديره لخصائصه العامة إذ يتضمن تقييما شاملا لكل الجوانب الشخصية والاجتماعية والتربوية والمهنية.

ذلك مما يؤثر بشكل كبير على نفسياتهم في مجال عملهم مما يجعل نفسياتهم مرهقة ولا تتقبل أي نقد أو سلوك آخر يجعلها تتأزم وغير قادرة على التجاوب مع الآخرين ولا يستطيعون التواصل مع غيرهم أو مجتمعهم هذا يجعلهم يتحدثون بقلق وبدون أريحية، وبما أن الإنسان يواجه العديد من العقبات والصعوبات في حياته، فقد تجاوزت الضغوط النفسية والأحداث الصعبة مفهوم الذات وما يحدث فيها من خبرات غير مرغوب فيها والتي من شأنها أن تعارض التوازن النفسي للإنسان فالتعرض المستمر للمشاكل الانفعالية والنفسية دفعنا للحديث عن الاحتراق النفسي الذي أصبح مشكلا يجعل المربي معرضا للشعور بالإجهاد والتوتر والتعب الشديد وهو ما يؤثر على أداء دوره المهني، فكان على الباحثين والمهتمين القيام بالدراسات لإيجاد السبل والحلول الممكنة لمواجهة مشكلة الضغوطات التي يمر بها أو قد يتعرض لها المربين بشكل مستمر، والتي تسبب لهم مشكلة قد تصل إلى الاحتراق النفسي.

هذا الأخير عرفته " ماسلاش " بأنه متلازمة أو مجموعة أعراض تتلخص في الإجهاد العصبي واستنفاد الطاقة الانفعالية والتجرد من الخصائص الشخصية، والإحساس بعدم الرضا عن الإنجاز الشخصي في المجال المهني (جبر، الشايب، 2012، ص، 361).

وبالتالي فإن ضرورة دعم المربين وتمكينهم للتوفيق بين التزاماتهم الأسرية والاجتماعية والمهنية لضمان توافقه وزيادة في أدائهم وتحسينه.

لذلك فقد رأينا أنه من المهم دراسة الاحتراق النفسي لدى المربين العاملين مع ذوي الاحتياجات الخاصة، وهذا ما حصرنا عليه وحاولنا التقصي فيه، فجاءت دراستنا مقسمة على خمسة فصول مترابطة، حيث تضمن الفصل الأول موضوع الدراسة كل من إشكالية الدراسة والتي تم فيها ضبط التساؤلات وفرضيات الدراسة وتسطير أهداف الدراسة وإبراز أهميتها، كما تم توضيح التعاريف الإجرائية لموضوع

الدراسة بينما تناول **الفصل الثاني** التعرف على تقدير الذات ومفهومه ومظاهره، وكذلك الإسهامات النظرية حول تقدير الذات وأهميته وأيضا الصفات المميزة لذوي تقدير الذات المرتفع والمنخفض والفروق في تقدير الذات بين الذكور والإناث، يأتي **الفصل الثالث** الذي يتضمن التعرف على الاحتراق النفسي وأعراضه والوقاية منه والعلاج، وكذلك أبعاد الاحتراق النفسي، والأسباب المؤدية له وبعض النماذج النظرية المفسرة له، ومراحل الاحتراق النفسي وأخيرا علاج الاحتراق النفسي.

حيث تناول **الجانب الميداني** لموضوع الدراسة **الفصل الرابع** والذي يتضمن الإجراءات المنهجية لموضوع الدراسة حيث تم تحديد المنهج المتبع في الدراسة، وكذلك ضبط عينة الدراسة وتحديد حدود الدراسة الزمانية والمكانية، وعرض أداة جمع المعلومات، وكذلك الخصائص السيكومترية للأداة والأساليب الإحصائية المستخدمة في موضوع الدراسة، وتناول **الفصل الخامس** والأخير عرض بيانات ومناقشة نتائج الدراسة، وخالصة نتائج الدراسة والمقترحات وخاتمة.

# الفصل الأول

## الإطار العام للدراسة

- 1- الإشكالية.
- 2- فرضيات الدراسة.
- 3- دواعي اختيار الموضوع.
- 4- أهداف الدراسة.
- 5- أهمية الدراسة.
- 6- التعاريف الإجرائية لمتغيرات الدراسة.

1- الإشكالية :

يعاني بعض الأفراد في المجتمع من مشكلات مختلفة تحد من قدراتهم العقلية والجسدية والنفسية والتي تؤثر بشكل كامل على حياتهم لذا فهم يحتاجون إلى عناية خاصة تتناسب مع متطلباتهم واحتياجاتهم ويطلق على هذه الفئة من الأفراد بذوي الاحتياجات الخاصة حيث يختلف حجم مشكلاتهم والطبيعة الخاصة بها من مجتمع إلى آخر من خلال الاعتماد على توفير الوسائل والطرق للتعامل معهم بطريقة مناسبة لحالتهم الخاصة ومن بين هؤلاء فئة ذوي الاحتياجات الخاصة بمختلف أنواع الإعاقة. تتميز عملية التكفل بفئة الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة بصعوبات كبيرة وهذا بما تطمح لتجسيده من أهداف ذات طابع إنساني اجتماعي وتربوي، حيث تتطلب توفير عمال مؤهلين في مجال التربية الخاصة مستعدين لتحقيق الأهداف وقادرين على تمكين هذه الفئة إلى الاندماج الاجتماعي.

يعتبر المربون المتخصصون في مجال التربية الخاصة من أكثر الأشخاص لما يصاحب مهنتهم من متاعب وعناء ومتطلبات مستمرة من طرف المجتمع، وإذا فاقت قدرتهم الجسمية والنفسية لتحقيقها سيجد المربي نفسه عاجزا عن انجازها وبالتالي سيشكل له ضغط وتوتر كبيرين يدفعانه إلى محاولة التكيف معها، تحتل الصحة العقلية مكانة كبيرة نظرا للدور الفعال الذي تلعبه في الحفاظ على الاستقرار والتوازن النفسي للأفراد وكذا التكفل بالمرض الذهني، ولهذا يحتل المربي العامل في مجال الإعاقة مكانة هامة نظرا للدور الفعال الذي يلعبه في التكفل بالأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة التي تحتاج على طاقات وقدرات نفسية، عقلية وتواصلية.

من أهم العوامل التي تؤثر تأثيرا كبيرا على السلوك، هي التقييم الذي يقوم به الفرد بوضعه لنفسه و انجازاته، ومدى قدرته على إثبات ذاته اجتماعيا ونفسيا في شتى المجالات ففكرة الفرد عن نفسه هي النواة الرئيسية التي تقوم عليها شخصيته، إن تقدير الذات من العناصر المهمة في تكوين شخصية الفرد، وبطبيعة إجتماعيته فإنه بذلك عرضة للمثيرات الخارجية من بيئته مما يجبره للإستجابة لها كرد فعل لذلك، ومن بين العناصر المهمة في تكوين شخصيته نجد تقدير الذات، الذي يأخذ منحى تنازليا في حال تعرضه للمشاكل النفسية كالتى تعترض فئة مربى ذوي الاحتياجات الخاصة فالبعد الداخلي لشخصية المربي يلعب دور كبير في تقييمه لذاته واعطائها حيزها الذي يناسبه، يعكس تقدير الذات لدى المربي على شخصيته وعلى عمله بصفة خاصة فالعمل مع فئة حساسة مثل فئة ذوي الاحتياجات الخاصة بمختلف أنواعها يولد مجموعة مختلفة من المشاعر تجعل المربي يتخذ فيها قرار معين عن درجة تقييمه

لنفسه ولعمله اما بالإيجاب او بالسلب فهي التقدير الذي يمتلكه المربي لذاته في مثل هذا الوسط من العمل وفي هذا الصدد قد اثبتت دراسة " كبوية فهيمة " سنة 2015 التي كانت بعنوان " مستوى تقدير الذات لدى مربي الاطفال ذوي الاحتياجات الخاصة " بالجزائر، فقد كشفت هذه الدراسة الى ان لدى المربين العاملين مع ذوي الاحتياجات الخاصة مستوى متدني من تقدير الذات وانه لا توجد فروق في تقدير الذات لدى المربي تعزى الى الخبرة المهنية.

نظرا للمتطلبات والاحتياجات المتكررة سواء على الجانب النفسي والجانب الصحي والجانب المعرفي والجوانب المتعلقة بالحياة اليومية الأخرى التي يتميز بها الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة والتي تسند بصفة مباشرة إلى المربين على التكفل بهم داخل المراكز المتخصصة، ومع زيادة المهام الملقاة على عاتق المربين ونقص الدعم الاجتماعي المشجع وكذا استمرارية الوضعية وعدم وجود مخرج أصحبت عملية التكفل تشكل نوع من الضغوط على المربين وهذا حسب ما يراه "سيلي" حيث أوضح أن "الضغط بعد استجابة غير محدودة لأي نشاط يتطلب التكيف من قبل" (السيد،1991، ص56)، فقد توصلت دراسة " عبد الرحمان خطارة " سنة 2018، بالجزائر، التي كانت تحت عنوان " مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمين العاملين بمراكز ذوي الاحتياجات الخاصة "، بحيث كشفت هذه الدراسة عن وجود فروق في الاحتراق النفسي تبعا للحالة الاجتماعية وكانت لصالح المتزوجين.

وفي ظل هذه الوضعية أصبح المربين يجدون صعوبات في أداء مهامهم على أكمل وجه مما يدفعهم وبصورة مستمرة إلى المزيد من بذل الجهد لمساعدة الأطفال، ومع اتساع المسافة بين ما يطلبه هؤلاء الأطفال أو أسرهم وما يقدمه المربي يجد هذا الأخير نفسه غير قادر على المزيد من العطاء للإشراف المتزايد للجهد والإحساس بسلبية أداءه وهذا ما توصلت اليه دراسة " عبد الحميد سعيد " سنة 2003 بسلطنة عمان والتي كانت بعنوان " مستويات الاحتراق النفسي عند معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة واحتياجاتهم التدريبية اثناء الخدمة بسلطنة عمان واثر كل من متغيرات الجنس، الجنسية، الخبرة المهنية، المؤهل العلمي " وقد توصلت هذه الدراسة الى عدم وجود فروق في الاحتراق النفسي تعزى الى الخبرة المهنية.

ان العمل في مهنة حساسة مثل مهنة المربي والتعامل مع فريق العمل الذي يعد مساهما في التكفل بهؤلاء الأطفال وضغوط العمل المهنية والفيزيائية تولد مشاعر متضاربة لدى هذا المربي، فبقدر الأهمية التي تحظى بها هاته الأخيرة، فإنها تعتبر من المهن الصعبة التي لا بد لأفرادها من التحمل والعناء

الكبير، فالفكر الإداري والتربوي المتعلق بإدارة الأفراد وعلم النفس بمختلف فروعها العلمية يشير إلى أن الأفراد العاملين في المهن الإنسانية أكثر تعرضاً لظاهرة الاحتراق النفسي في العمل بسبب ظروف العمل المختلفة والواجبات التي تحتم عليهم بذل أقصى مجهود من أجل تحقيق الأهداف المرسومة لهم، وقد أصبحت هذه الظاهرة أكثر أثاراً سلبية على العاملين وعلى أدائهم وإنتاجهم، وهذا ما أشارت إليه نتائج دراسة " رضا قليل" سنة 2021 بالجزائر التي كانت تحت عنوان الاحتراق النفسي واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى مربي الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة بحيث كشفت على أن المربين يعانون من الاحتراق النفسي بمختلف أبعاده، وجود اختلاف في درجة الاحتراق نسبة إلى جنس المربي وأيضاً الحالة الاجتماعية.

### وعليه تمثل إشكالتنا في التساؤل التالي :

➤ هل توجد علاقة ارتباطية بين تقدير الذات والاحتراق النفسي لدى مربي ذوي الاحتياجات الخاصة العاملين بالمراكز النفسية البيداغوجية ؟

#### الأسئلة الفرعية :

- هل توجد فروق في تقدير الذات لدى مربي ذوي الاحتياجات الخاصة العاملين بالمراكز النفسية البيداغوجية تعزى إلى الخبرة المهنية؟
- هل توجد فروق في تقدير الذات لدى مربي ذوي الاحتياجات الخاصة العاملين بالمراكز النفسية البيداغوجية تعزى إلى الحالة الاجتماعية ؟
- هل توجد فروق في الاحتراق النفسي لدى مربي ذوي الاحتياجات الخاصة العاملين بالمراكز النفسية البيداغوجية تعزى إلى الخبرة المهنية؟
- هل توجد فروق في الاحتراق النفسي لدى مربي ذوي الاحتياجات الخاصة العاملين بالمراكز النفسية البيداغوجية تعزى إلى الحالة الاجتماعية ؟

#### 2/- الفرضيات :

#### ✓ الفرضية العامة :

- توجد علاقة بين تقدير الذات والاحتراق النفسي لدى مربي ذوي الاحتياجات الخاصة العاملين بالمراكز النفسية البيداغوجية.

✓ الفرضيات الجزئية :

- توجد فروق في تقدير الذات لدى مربي ذوي الاحتياجات الخاصة العاملين بالمراكز النفسية البيداغوجية تعزى الى الخبرة المهنية.
- توجد فروق في تقدير الذات لدى مربي ذوي الاحتياجات الخاصة العاملين بالمراكز النفسية البيداغوجية تعزى الى الحالة الاجتماعية.
- توجد فروق في الاحتراق النفسي لدى مربي ذوي الاحتياجات الخاصة العاملين بالمراكز النفسية البيداغوجية تعزى الى الخبرة المهنية.
- توجد فروق في الاحتراق النفسي لدى مربي ذوي الاحتياجات الخاصة العاملين بالمراكز النفسية البيداغوجية تعزى الى الحالة الاجتماعية.

3/- دواعي اختيار الموضوع :

- ✓ مذكرة التخرج كمطلب من مطالب الحصول على درجة الماستر وهذا ما نحن بصدد العمل عليه في هذه الدراسة.
- ✓ تماشي الموضوع مع تخصص علم النفس المدرسي الذي يهتم بدراسة العوامل السيكولوجية المؤثرة في الصحة النفسية لدى الإطارات العاملة بالمؤسسات التربوية.

4/- اهداف الدراسة :

- الكشف عن الفروق في تقدير الذات لدى مربي ذوي الاحتياجات الخاصة العاملين بالمراكز النفسية البيداغوجية تبعا للخبرة المهنية.
- الكشف عن الفروق في تقدير الذات لدى مربي ذوي الاحتياجات الخاصة العاملين بالمراكز النفسية البيداغوجية تبعا للحالة الاجتماعية.
- الكشف عن الفروق في الاحتراق النفسي لدى مربي ذوي الاحتياجات الخاصة العاملين بالمراكز النفسية البيداغوجية تبعا للخبرة المهنية.
- الكشف عن الفروق في الاحتراق النفسي لدى مربي ذوي الاحتياجات الخاصة العاملين بالمراكز النفسية البيداغوجية تبعا للحالة الاجتماعية.

### 5- أهمية الدراسة :

لكل دراسة او بحث علمي في أي مجال من مجالات المعرفة ، أهمية خاصة من وراء البحث فيه والتعمق في دراسته للإلمام بجوانب معينة لموضوع معين وأهمية هذه الدراسة تتجلى فيما يلي:

✓ انها تستهدف فئة مربي ذوي الاحتياجات الخاصة التي تعتبر من بين الفئات المهمشة وهذا ما يجعلنا نلقي الضوء على شريحة هامة من شرائح المجتمع .

✓ اغلب الدراسات والبحوث كما اشرنا تناولت متغيرات، الرضا الوظيفي، الدافعية للعمل، الضغوط النفسية والمهنية لكنها اهملت متغير تقدير الذات و الاحتراق النفسي وهذا ما يعطي لدراستنا قيمة معتبرة

✓ تحديد مدى تأثير تقدير الذات على الاحتراق النفسي لدى اكثر شخص مآهل مهنيا للعمل مع فئة حساسة مثل فئة ذوي الاحتياجات الخاصة.

### 6- التعاريف الإجرائية :

#### • تقدير الذات :

وهو مجموعة الاستجابات التي تهدف الى قياس مدى تقييم أستاذ التعليم المتوسط لذاته من حيث جوانب شخصيته الجسمية والعقلية والنفسية وهو الدرجة التي يتحصل عليها أستاذ التعليم المتوسط على مقياس تقدير الذات لروزنبرغ.

#### • الاحتراق النفسي :

حالة نفسية تتولد عن زيادة الضغوط المهنية وتنعكس بالسلب على شخصية الفرد وتتجلى في جملة الاعراض التي تتحد في ثلاثة ابعاد ( الاجهاد الانفعالي، تلبد الشعور، نقص الشعور بالانجاز) وهي الدرجة الكلية التي يتحصل عليها المربي ذوي الاحتياجات الخاصة العامل بالمركز النفسي البيداغوجي على سلم الاحتراق النفسي لذوي الاحتياجات الخاصة.

#### • مربي ذوي الاحتياجات الخاصة :

هو الشخص الذي تلقى تكويننا وتدريباً متخصصاً قبل او اثناء الخدمة بمؤسسة متخصصة في تأطير المستخدمين بمؤسسات ذوي الاحتياجات الخاصة ليتمكن من خلالها من ممارسة مهنته والممثلة في

التربية والتعليم المكيفة لفئة ذوي الاحتياجات الخاصة والذي يمارس مهنته بأحد المراكز النفسية  
البيداغوجية التي تمت بها الدراسة.

# الفصل الثاني

## تقدير الذات

### تمهيد

1. تعريف تقدير الذات.
  2. مستويات تقدير الذات.
  3. العوامل المؤثرة في تقدير الذات.
  4. أقسام تقدير الذات.
  5. الصفات المميزة لذوي تقدير الذات المرتفع والمنخفض.
  6. أهمية تقدير الذات.
  7. مكونات تقدير الذات.
  8. أبعاد تقدير الذات.
  9. النماذج النظرية المفسرة لتقدير الذات.
- خلاصة الفصل.

## تمهيد

لقد احتلت الذات مكانة بارزة في النظريات الشخصية، فأهتم علماء النفس بالذات ومفهومها مما أدى إلى ظهور أبحاث متعددة بهذا الشأن ، فقد ظهر مصطلح تقدير الذات في أواخر الخمسينات وسرعان ما أخذ مكانته المتميزة وتشير الأكاديمية الأمريكية أن تقدير الذات لا يعتبر فطري بل يبدأ الطفل تعلمه من خلال التعامل مع الآخرين والتفاعل مع العالم فكل الأحداث المحبة وغير المحبة لها تأثير قوي ومباشر على معتقدات الفرد الأساسية، فكما زادت عدد الخبرات السلبية للفرد أزداد التأثير السلبي على تقدير الذات، وكما زادت عدد الخبرات الجيدة كان التأثير الإيجابي أقوى على تقدير الذات.

## 1- مفهوم تقدير الذات :

هو تكوين معرفي منظم ومتعلم للمدركات الشعورية والتطورات والتعميمات الخاصة بالذات، كما أنه يحدد إنجاز الفرد الفعلي ويظهر جزئيا في خبرات الفرد بالواقع واحتكاكه به ويتأثر تأثيرا كبيرا بالأحكام التي يتلقاها من الأشخاص ذوي الاهمية الانفعالية في حياته وبتفسيراته لاستجاباتهم نحوه(الزيات، 2001ص60).

ويتكون مفهوم الذات من فكرة الانسان عن نفسه في علاقته بالبيئة كما يتولى بدوره تحديد السلوك الذي يمارسه الشخص ومستواه، وينظر الفرد الى الذات الظاهرية على انها حقيقة بالنسبة له، فهي التي تحدد طريقة استجابته للمواقف المختلفة التي يتعامل معها بحيث نجده غالبا مالا يستجيب للبيئة الموضوعية وإنما لكيفية إدراكه لها (الفدافي، 1993ص200).

ويعرفها " موريفي " (1947) على انها مدركات الفرد ومفاهيمه فيما يتعلق بوجوده الكلي أو كيانه، أي الفرد كما يدرك نفسه، وفي رأيه أن الأنا عبارة عن جهاز من الأنشطة المعتادة التي تدعم الذات وتحميها عن طريق استخدام ميكانيزمات معينة مثل التبرير والتقمص والتعويض(ظاهر، 2004ص23).

وتمثل الذات عند " أدلر " (1935) نظاما شخصيا وذاتيا للغاية يفسر خبرات الكائن الحي ويعطيها معناها بالإضافة إلى هذا فالذات تبحث عن جوانب التي تساعد على تحقيق أسلوب الشخص الفريد في الحياة(احمد، 1999ص108).

## 2- مستويات تقدير الذات :

### أ- تقدير الذات المنخفض :

وتشمل تقدير الذات المنخفض إعاقة حقيقية بصاحبه، فيركز أصحاب هذا المستوى على عيوبهم، نقائصهم، وصفاتهم غير الجيدة، وهم أكثر ميلا للتأثير بضغوط الجماعة والاتصالات لآرائها وأحكامها كما يضعون لأنفسهم توقعات أدى من الواقع.

كما يشير الشخص من هذا النوع بفقدان الثقة في قدراته والاضطراب الانفعالي لعدم قدرته على إيجاد الحل للمشاكله، واعتقاده أن معظم محولاتكم ستكون فاشلة، وتوقعه أن مستوى أدائه سيكون منخفضا.

### ب- تقدير الذات المرتفع :

لقد أظهرت الدراسات التي أجريت في مجال تقدير الذات أن الأشخاص ذوي التقدير المرتفع يؤكدون دائما على قدراتهم وجوانب قوهم وخصائصهم الطيبة و أنهم يتمتعون بثقة عالية ودائمة في أنفسهم وبيادرون إلى التجارب الجيدة مع توقعهم النجاح غير حساسين في المواقف المختلفة واثقين من معلوماتهم (الظاهر، 2010ص 47).

هناك نوعين من مستويات تقدير الذات هما : مستوى مرتفع يشير إلى ارتفاع تقدير الذات لدى الفرد واحترامه ونظرته الإيجابية لها، مستوى منخفض يتمثل في انخفاض تقدير الذات واحتقارها ونظرته السلبية لها.

### أ. المستوى الإيجابي :

حيث عرف " جوزيف موتان " joseph mutini تقدير الذات العالي بأنه الصورة الإيجابية التي يكونها الفرد حول نفسه فيشعر بجدارة التقدير وتنمو ثقته بنفسه لإيجاد حلول لمشكلته (العطا، 2014، ص 24).

كما رأى " أتكسن " ( atkinson ) 1983 أن الفرد الذي يمتلك مفهوما قويا يرى العالم بشكل مختلف تماما عن الذي يمتلك مفهوما ضعيفا، وتوصلت دراسة " جبريل " 1983 إلى وجود علاقة تبادلية وذات دلالة بين تقدير الطالب لذاته وبين توافقه المدرسي في المرحلة الثانوية إما بالزيادة وتحسين توافقه المدرسي أو العكس ( حمزاوي، 2017، ص 103).

ب. المستوى المنخفض ( السلبى ) :

عرفه " روزنبرغ " أنه عدم رضى الفرد عن ذاته أو رفضها ، حيث يشعر أصحاب التقدير المنخفض بالإحباط وتحصيلهم ومستوى ذكائهم أقل من الآخرين وينتابهم القلق ولا يرضون عن مظهرهم العام ووزنهم (العطا،2011، ص24ص25).

وقد ذكر " فاروق عبد الفتاح " 2004 أن الأفراد ذوي تقدير الذات المنخفض يميلون إلى الشعور بالهزيمة حتى قبل اقتحام المواقف الجديدة أو الصعبة ويتوقعون الفشل (عمور،2018،ص169).

3-العوامل المؤثرة في تقدير الذات :

3-1-الأسرة :

فالتنشئة الأسرية لا تخلو من تحمل مسؤولياتها عن تشكيل تقدير الذات لدى أفرادها، بما تظهره من اتجاهاتها نحوهم و توفره من اشباع الحاجات النفسية الأساسية، وهي المسؤولة عن اشعارها بأنهم متقبلون من طرف آخر و أنهم مرغوب فيهم حتى يستطيعون تقبل ذواتهم ( زريقة، بدون سنة، ص176).

أن تقدير الفرد لذاته أول ما يتكون داخل بيئة الأسرة فمن خلال علاقاته بأسرته ينمو تقدير الذات لديه، وقد تلعب طموحات الوالدين و ما يودان أن يحققه طفلها دورا هاما في تطور هذا المفهوم لديه سلبا أو ايجابا ( يوسف،2015،ص269).

فالأسرة تؤثر على النمو النفسي للفرد و تؤثر في تكوين شخصيته و تحديد ملامحها، كما تؤثر في نموه العقلي و الجسمي و الاجتماعي و الانفعالي، و ذلك عن طريق نمط التنشئة الأسرية التي تتبناها (يوسف،2015،ص269).

كما يشير علاء الدين كفاي و ماريا أن الفرد الذي يعيش في أسرة توفر له الأمن يتمتع بتقدير عال للذات و تنخفض لديه المشكلات السلوكية مقارنة بذلك الفرد الذي يعيش في أسرة تفتقر إلى الأمن (يوسف، 2015، ص269).

وقد أشار " هولند " (Hollander) 1964 إلى أن الأشخاص المهمين بالنسبة للفرد هم الذين يتزكون أثرا عميقا، و أن نوعية إدراك الفرد لما يتوقعه الآخرون أمر هام في تحديد سلوكه الاجتماعي و تكوين فكرته عن نفسه، وعندما نتحدث عن الأفراد المهمين بالنسبة للطفل أو التلميذ فإننا نشير إلى الذين يتعامل

و يتفاعل معهم مثل الوالدين و الاخوة، المعلمين، زملاء الدراسة، جماعة الرفاق بالحي(عمور،2018،ص 157).

كثيرا ما تعطي الأسرة انطبعا سلبيا للطفل عن ذاته، و يكون له دور سلبي في تطوير ذات ايجابية، ففي بعض الأحيان يقوم أفراد الأسرة باستخدام المصطلحات المحبطة و المهبطة من تقدم الطفل و تطوره، فمثلا كلمة " أنت غبي " يستخدمها الوالدان عندما لا ينجز الطفل المهمة التي كلف بها، و أحيانا أخرى قد تكون هذه المهمة فوق مقدرة الطفل على انجازها، أن توقعات الوالدين قد تؤثر سلبا في أطفالهم و أن استخدام كلمة " غبي " ان كانت متكررة يؤدي الى احباطه و الحد من قدرته على مواجهة مشكلاته و الحد من دافعيته للخوض بتجارب جديدة فالأسرة هي العامل الأساسي في توصل الطفل الى تقدير ذاته أو عدمه حتى يتم اندماج الشخص في المجتمع و اكسابه خبرات من التجارب و المواقف التي تواجهه ، حيث يبدأ بالاندماج مع الأقارب و الأصدقاء، و هو يحاول ايجاد صلة بينهم و بينه و فتح قنوات التواصل مع المجتمع المحيط به (عمور،2018،ص158).

### 3-2- جماعة الرفاق ( الأصدقاء ) :

يحتاج الفرد بشكل عام والطفل والمراهق بشكل خاص الى ايجاد صداقات تشعره بأهميته و تساعده على أن يكتشف نفسه من خلال ممارسة الأدوار الجديدة التي يجب ان يتعلمها في أثناء تعلمه مع غيره، فهو يبحث عن مجموعة الأقران و الرفاق التي تهيء له الفرصة المناسبة للهروب من مطالب الكبار في الاسرة و المدرسة، و يستمد الفرد تقدير ذاته من اتجاهات رفاقه نحوه و ردود أفعالهم اتجاهه، فاذا تلقى ما يشعره بالقبول زاد تقبله لذاته أما إذا تلقى ردود أفعال سلبية تتم عن عدم التقدير و القبول فإن ذلك ينعكس عن تقدير ذاته (عمور ،2018، ص 162).

### 3-3- صورة الجسم :

تلعب صورة الجسم دورا كبيرا في تحديد مفهوم الفرد عن ذاته الجسمية كأحد أبعاد مفهوم الذات عموما، وتشوه صورة الجسم قد يكون أحد العوامل التي تعوق الفرد عن التوافق مع ذاته، وقد يكون هذا سببا في معاناته من اضطرابات سلوكية تعكس سوء توافقه ( يوسف،2015،ص270).

وقد بينت " سوزان هارتر و اخرون " أن الاحساس الايجابي المتعلق بالمظهر الجسدي يحتل المرتبة كمتنبأ لتقدير الذات الكلي لدى المراهقين ، فتغيرات البلوغ تزيد من الاهتمام بصورة الجسد، و مظهره عند

المقارنة بين الجنسين، كما ترى " هارتر " أن الاناث أكثر قلقا على مظهرهن لأنهن يملكن تصورات سلبية على أجسادهن (عمور، 2018، ص152).

و أظهرت نتائج دراسة مايسة أحمد النيال و علاء الدين كفاي (1995) أن هناك ارتباطا وثيقا و دالا احصائيا بين الرضى عن صورة الجسم و تقدير الذات.

فالفرد يستمد من الثقافة معلوماته حول النموذج الجيد للجسم، و يقارن تلك المعلومات بما هو عليه، و ينعكس ذلك في مدى رضاه عن صفاته الجسدية (رزيقة، بدون سنة، ص175).

### 3-4- خبرات الفشل او النجاح :

تعد خبرات النجاح أو الفشل واحدة من مصدرين رئيسيين لتقدير الذات، فمع تحقيق النجاح يزداد تقدير الفرد لذاته، اما الفشل فانه يؤدي إلى فقد الفرد ثقته بنفسه وبالتالي انخفاض تقدير لذاته (يوسف، 2015، ص271).

اي ان تقدير الذات يؤثر ويتأثر بالنجاح والفشل وبمعنى أن الفرد ذو التقدير العالي للذات، لا يشعر بالخوف عند القيام باي مهمة، حتى أن شعر بالخوف، فانه لا يجعل هذا الخوف يؤثر على مسيرته بل يجعله سببا للنجاح والتفوق، اي ان يكون الخوف عاملا ايجابيا للوصول إلى النجاح، اما الفرد ذو التقدير المنخفض للذات فانه يتطلع إلى الفشل قبل النجاح بل انه يتطلع إلى الفشل قبل أن يبدأ في اي مهمة لديه ويسيطر عليه الخوف، الذي قد يمنعه من المحاولة، أو قد يكون السبب الرئيسي في عدم التوفيق في مهمته، كما أن شعور الفرد بالنجاح للمرة الأولى، فان يكون حافزا قويا لتكرار المحاولة مما يرفع من معنوياته، وتقديره لذاته اي انه قادر على النجاح وان مهاراته وقدرته تمكنه من الانجاز والتميز (عمور، 2018، ص165).

هناك اتفاق بين الباحثين عن وجود علاقة بين تقدير الذات والنجاح، ولكن الاختلاف القائم هو عن طبيعة هذه العلاقة فهل لابد أن يكون الشخص متفوق في تحصيله العلمي لكي يكون لديه الايجابية في تقدير ذاته، أو أن الثقة بالذات تسبق التفوق العلمي والحقيقة أنها علاقة تبادلية مع أنه لابد من الاعتراف بان الاعتناء بالذات مطلب لكي يتم في العقل العلمي، وهذا التفوق بالتالي يؤدي إلى زيادة الثقة بالذات فالكل منهما يغذي الاخر (قطناني، 2016، ص 191).

#### 4- أقسام تقدير الذات :

قسم علم النفس التقدير الذاتي الى قسمين هما : المكتسب و الشامل.

##### ➤ تقدير الذاتي المكتسب :

هو التقدير الذاتي الذي يكتسبه الشخص خلال انجازاته فيحصل الرضى بقدر ما أدى من نجاحات، فهنا بناء التقدير الذاتي على ما يحصله من انجازات(فرج،2007،ص216).

##### ➤ التقدير الذاتي الشامل:

يعود إلى الحس العام للافتخار بالذات، فليس مبني أساسا على مهارة محددة أو انجازات معينة، فهو يعني أن الأشخاص الذين أخفقوا في حياتهم العملية لا يزلون ينعمون بدفع التقدير الذاتي العام، وحتى ان أغلق في وجوههم باب الاكتساب (قطناني،2010،ص197).

و الاختلاف الأساسي بين المكتسب والشامل في التحصيل والإنجاز الأكاديمي ففكرة التقدير الذاتي المكتسب تقول أن الانجاز يأتي أولا ثم يتبعه التقدير الذاتي، بينما فكرة التقدير الذاتي الشامل والتي هي أعم من حيث المدارس تقول أن التقدير الذاتي يكون أولا ثم يتبعه التحصيل والإنجاز(فرج،2007،ص216).

و يقول المؤيدون للتقدير الذاتي المكتسب: على أحسن الأحوال التقدير الذاتي الشامل لا معنى له، وعلى أسوأ الأحوال التقدير الذاتي الشامل تأثيره سلبي، فإن زيادة الثقة تؤدي إلى المبالغة بالرغم من المعنى الهش و الفراغ الذي يعيشه، أو يؤدي إلى عدم الثقة في التعامل مع الآخرين، وهذا يؤدي إلى الشك الذاتي، بينما التقدير الذاتي المكتسب بإمكانه الاهتمام بذاته فهو ينمو طبيعيا و خصوصا عندما ينجر شيئا ذو قيمة، بينما الشامل فهو زائف يحتاج لمن يفعل ما لديه، فلا بد من تدخل المعلم و الوالدين و الأشخاص المحيطين به، ليس فقط مجرد تشجيع و انما خداعهم بجميع ما يفعلونه انه يستحق التقدير و الثناء(فرج،2007،ص216).

ولكننا يجب أن لا نغفل أن للعلاقات الاجتماعية، أثرا في اكتساب النفس الثقة فهناك علاقة مباشرة بين التقدير الذاتي و النجاح الاجتماعي، و هذا النجاح يشمل الاعتداء في المظهر، والنجاح العلمي، و القدرة على تكوين علاقات اجتماعية جيدة اذ يحتاج الشخص الى قدر من القبول و الاحترام الاجتماعي.

## 5- الصفات المميزة لذوي تقدير الذات المرتفع أو المنخفض:

## 5-1- صفات ذوي تقدير الذات المرتفع أو الإيجابي:

أشارت بعض الدراسات إلى أن الأفراد ذوي التقدير المرتفع أو الإيجابي للذات يتميزون ببعض الصفات مثل الثقة بالنفس، حب الغير، المبادرة الشخصية وحب المشاركة في النشاطات الجماعية المختلفة.

ويرى " كورمان وكوهن " (Korman & Cohen) أن الأفراد ذوي التقدير الإيجابي للذات يميلون إلى ممارسة أكبر للسلطة الجماعية وهم أقل حساسية للمؤثرات الخارجية من ذوي التقدير السلبي للذات، كما أنهم أقدر من غيرهم على اختيار المهمات التي تكون حظوظهم للنجاح فيها أكبر (صرداوي، 2009، ص 187).

ذكر " زيم " Zeim 1963 أن الأشخاص ذوي التقدير المرتفع للذات لا يظهرون تبعية للآخرين، ويستطيعون إيجاد الحلول المناسبة لمشكلاتهم بأنفسهم (عيسوي، 1987، ص 76).

يرى " محمد علي الديب " (1994) أن فكرة الفرد الجيدة والإيجابية عن ذاته تعزز شعوره بالأمن النفسي والقدرة على مواصلة العمل، وتحقيق الأهداف. إن تقدير الذات الإيجابي يولد عند المرء الثقة في النفس ومواجهة الظروف الصعبة وكل العقبات دون خوف (الديب، 1994، ص 15).

كما يرى " سيد خير الله " (1981) أن الفرد الذي يتميز بتقدير مرتفع للذات يعيش عادة في مجتمع يقبله، وأن نظرة الآخرين نحوه تكون إيجابية، وهو يحظى بعلاقات اجتماعية مرنة، وأوضحت نتائج دراسة " حامد عبد السلام زهران " (1966) أن تقدير الذات الإيجابي يرتبط ببعض متغيرات الشخصية مثل القبول الاجتماعي، الرغبة الاجتماعية، الثبات الانفعالي، إقامة علاقات طيبة مع الجماعة الراحة النفسية، التوافق النفسي والاجتماعي والدراسي، المقدر الأكاديمية، الشعور بالأمن والطمأنينة والثقة الكاملة في النفس (دويدار، 1992، ص 73).

يرى " كوبر سميث " أن تقدير الذات المرتفع يرتبط بالثقة بالنفس والمشاركة الاجتماعية، والتوقعات الجيدة حول نتائج سلوك الفرد، كما أن الأطفال ذوي تقدير الذات المرتفع ناجحون في الأمور

التي تتعلق بالمدرسة والمواقف الاجتماعية، ويتميزون بالحرية والنشاط، ويعبرون عن آرائهم بحرية، وأنهم قادرون على تقبل النقد وأن درجة القلق لديهم منخفضة ( صرداوي، 2009، ص 188).

والقرء الذي لديه تقدير ذات إيجابي يستطيع تكوين علاقات جيدة مع المعلمين، كما يكون أكثر قدرة على بناء صداقات متعددة مع زملائه، ويتخذ من الجد والاجتهاد أساسا لمواجهة المواقف المختلفة ويتميز سلوكه بالحركة والنشاط، والمساهمة الجادة في الأنشطة المدرسية، وذلك من أجل تحقيق أهدافه الدراسية، كما يتمتع بالثقة بالنفس عند تعامله مع المواقف التعليمية المختلفة (عبد الواحد، 2010، ص 434).

وأشار " عبد الواحد سليمان " ( 2010) إلى مجموعة من الصفات التي يتمتع بها ذوو التقدير المرتفع للذات وهي:

- النظر إلى أنفسهم نظرة واقعية.
- النظر إلى أنفسهم كأشخاص مقبولين في المجتمع.
- القدرة على تحديد نقاط القوة والضعف لديهم.
- القدرة على جلب الأصدقاء وإقامة علاقات جيدة مع الآخرين.
- الاستجابة للتحديات والرغبة في المحاولات الجديدة والمجازفة.
- الشعور بالرضا عن الإنجازات والشعور بالمسؤولية إزاء النتائج.
- القدرة على إيجاد الحلول للمشكلات والصعوبات.
- الانسجام مع الوسط المحيط كالبيت والمدرسة ومكان العمل (عبد الواحد، 2010، ص 435).

## 5-2- صفات ذوي تقدير الذات المنخفض:

ترى بعض الدراسات أن الأفراد الذين يتميزون بتقدير ذات منخفض أو سلبي يوصفون ببعض السمات مثل :

- عدم الثقة بالنفس.
- عدم القدرة على تحقيق النجاح.
- الشعور بالهزيمة والإحباط والخجل.
- الحساسية المفرطة وتفضيل الانعزال والوحدة.

وأشارت دراسة " فارকাশ " ( Farschekh ) 1967 إلى أن الأفراد الذين يتميزون بتقدير ذات سلبي يوصفون من قبل الآخرين على أنهم أقل تحكماً في أمورهم، وأنه من السهل التأثير فيهم، وهم قليلاً ما يبديون آراءهم، كما يصعب عليهم إقامة علاقات مرضية مع الآخرين، وأنهم يرغبون في كسب محبة وتقبل الآخرين.

ويرى " كوير سميث " أن تقدير الذات المنخفض يؤدي بالمرء إلى النقص في الثقة بالنفس، الانسحاب من المشاركة والتركيز المسبق على المشكلات الشخصية (جبريل، 1983، ص 52).

ويرى " شوتز " 1958 Shutz, و " روزنبرج " (Rosenberg) أن الأفراد ذوي التقدير المنخفض للذات يفضلون الابتعاد عن النشاطات الجماعية ومناصب الريادة، ويظهرون ميلاً إلى الخضوع والتبعية، ويتميزون بالخجل والحساسية المفرطة، قلة الثقة بالنفس، تفضيل العزلة والوحدة، ويضيف روزنبرج أن تقدير الذات المنخفض مرتبط بمظاهر اكتئابية ومشاعر محبطة وأعراض القلق.

يرى " محمود عوض " (1994) أن الفرد المتميز بتقدير ذات منخفض يفضل الابتعاد عن الناس يجد صعوبة في عقد صلة صداقة معهم، شديد الحساسية، ويخاف من المستقبل (عوض، 1994، ص 260).

إن الأفراد ذوي التقدير المنخفض للذات يركزون على عيوبهم ونقائصهم وصفاته غير الجيدة، وهم أكثر ميلاً إلى التأثر بضغط الجماعة والانصياع لآرائها وأحكامها، ويضعون لأنفسهم توقعات أدنى من الواقع (سليم، 2003، ص 18).

يرى " حمري " 2012 ان يستجيب ذوي تقدير الذات المنخفض أو السلبي لظروف الحياة ومتغيراتها بإحدى الطريقتين:

#### أ- الشعور بالنقص اتجاه أنفسهم:

فهم يشكون في قدراتهم، لذلك يبذلون القليل من الجهد في أنشطتهم وهم يعتمدون بكثرة على الآخرين لملاحظة أعمالهم. وغالباً ما يلومون أنفسهم عند حدوث خطأ ما، ويمنحون الثناء للآخرين في حالة النجاح، وعند الثناء عليهم يشعرون بارتباك في قبول هذا اللقاء فالمدح يسبب لهم الحرج، لأن لديهم شعور بالنقص في حياتهم، وهذا الشعور السلبي مهلك لصحتهم النفسية.

بالشعور بالغضب والرغبة في الانتقام: فهم غالباً ما يعانون من مشكلات في أعمالهم، وفي حياتهم العامة، مما قد يسبب لهم في النهاية الاضطراب النفسي والعضوي، وهذا من شأنه أن ينمي عندهم الرغبة

في الانتقام من الآخرين. وهنا قد يكون السلوك العدواني كوظيفة دفاعية لحماية الذات عن طريق خفض التوتر الناتج عن الإحباط (عبد الواحد، 2010، ص 437).

فتقدير المنخفض للذات يدعم لدى أصحابه الشعور بالإحباط، حيث تسيطر عليهم فكرة أن تحصيلهم أقل من تحصيل الآخرين، وأن نكء الآخرين أفضل من ذكائهم، لذلك ينتابهم الإحساس بالعجز وبهذا يرتفع مستوى القلق لديهم (حمري، 2012، ص 23).

وفي هذا الصدد " ذكر فاروق عبد الفتاح " (2004) أن الأفراد ذوو تقدير الذات المنخفض يميلون إلى الشعور بالهزيمة حتى قبل اقتحام المواقف الجديدة أو الصعبة، حيث أنهم يتوقعون الفشل مستقبلا (عبد الواحد، 2010، ص 435).

لخص " برنز " بعض الصفات التي يتميز بها الأفراد ذوو التقدير المرتفع للذات، وذوي تقدير المنخفض للذات وجاءت على النحو التالي:

القدرة على تعديل المبادئ والقيم في ضوء الخبرات الجديد

- الحساسية نحو النقد والشعور بالنقص.
- الثقة بالقدرة على مواجهة المشكلات حتى عند حدوث فشل ماء
- الشعور بالاضطهاد وإسقاط اللوم على الآخرين.
- قبول الذات على أساس أنها بمستوى من الأهمية ما يساوي
- الميل إلى العزلة والابتعاد عن الناس والتنافس لدى الآخرين (جبريل، 1983، ص 59-60).

#### 6- أهمية تقدير الذات :

- يساعد في تحقيق وتحديد الأهداف وتخطي خيبات الأمل أو الفشل.
- يساعد الفرد في زيادة قدرته على الاستجابة للآخرين أو لنفسه.
- يزيد من قدرة الفرد الذي يتمتع بتقدير ذات عالي لذاته ونفسه على التكيف مع الظروف المحيطة.
- يزيد من شعور الفرد بثقته بنفسه واحترامها وتقبله لذاته وبالتالي الإيمان بقدرته على النجاح والتغلب على التحديات.
- يزيد من القدرة على اتخاذ القرارات الصائبة والسليمة.
- يعد تقدير الذات الفارق الوحيد الذي يقود صاحبه للفشل أو النجاح.

- الشعور بالسعادة : إذ أن تقدير الفرد لذاته تجعله راضيا تماما عن نفسه وبالتالي تجعله أكثر سعادة (سليم، 2003، ص18).

### 7- مكونات تقدير الذات :

ان تقدير الذات هو نتاج تفاعل وتكامل مجموعة من المعايير والمكونات، يجمها " أندري و ليلورد" 1986 André et Lelord في ثلاث عناصر أساسية وهي:

- الثقة في الذات.
- النظرة الى الذات.
- حب الذات.

حيث أن التوافق والانسجام بين هذه العناصر يعطي تقديرا جيدا ومتوافقا للذات :

### 7-1- حب الذات :

هو أهم عنصر في تقدير الذات، يستلزم تقييما لهذا الحب، يجب أن نحب ذاتنا رغم أخطائها وحدودها، رغم فشلها وهزيمتها.

### 7-2- النظرة إلى الذات : تعتبر النظرة التي نحملها حول ذاتنا بمثابة الركيزة الثانية في تقدير

الذات، فالنظرة الايجابية حول الذات تعتبر قوة داخلية تدفع بالفرد الى تحقيق السعادة رغم الصعوبات، وهي نابعة مم محيطنا العائلي، وهناك العديد من النقاط السلبية التي تضعف من ذات الشخص وتجعله يشعر بالنقص وبالتالي ينظر لذاته بشيء من السلبية والكره والاحتقار فيقل احترام الذات وتقلص النظرة الايجابية ويشعر الشخص ببعض الضيق والألم وربما الاكتئاب نتيجة تلك المشاعر المؤلمة، وهذا يقل بطبيعة الحال من ثقة الانسان بنفسه وقد يعود لاضطرابات نفسية.

### 7-3- الثقة في الذات:

وهي ثالث مكون لتقدير الذات وتهم أساسا افعالنا وتصرفاتنا، أن تكون واثقا في ذاتك يعني قدرتك على حسن التصرف في المواقف المهمة والحساسة، فهي ناتج كل من حب الذات وتصور الذات وهي المعيار الفعلي لتقدير الذات ولتحسينه وتعديله .هناك من يرى أن الثقة بالذات تتحقق عن طريق التفكير الايجابي، وهذه أداة كفيلة لابد منها ولكن الأمر لا يتوقف على هذا فحسب، بل لابد من عمل حقيقي

يجعل التفكير الايجابي أمر لا مفر منه، فوضع الاهداف والسعي لتحقيقها هو إحدى طرق بناء الثقة الذاتي، علينا ونحن نسير نحو بناء ثققتنا في أنفسنا أن ندرك أن الأمر ليس بسيطاً وليس مستحيلاً، فالأمر يتطلب صبراً، فلا توجد عصا سحرية تغير الأمر في غضون ثوان (عثمان، 2014، ص147).

### 8- أبعاد تقدير الذات :

وضح " شافيلسون " (Chavelson) تصورا هرميا لتقدير الذات يبدأ بتقدير الذات العام، ثم ينبثق منه بعدان رئيسيان الأول يتصل بالتحصيل، والثاني بالجوانب الانفعالية والاجتماعية والبدنية وينتزع في النهاية عن كل بعد منها ومجموعة من الابعاد الفرعية.

وقد أثبت " فلمنج " Flming و " كورتني " Courtney وجود خمسة أبعاد لتقدير الذات

لا تختلف كثيرا عن تلك التي وضعها " شفيلسون وزملاؤه "، إلا في غياب البعد الانفعالي، وهذه الأبعاد هي:

- اعتبار الذات.
- الثقة الاجتماعية.
- القدرات المدرسية.
- المظهر البدني.
- القدرات البدنية (الشعشوع، 2012، ص98).
- حدد " هارتر " Harter 1993 تقدير الذات إلى:
- القدرات المدرسية والبدنية.
- تقدير الذات العام.
- المظهر الفيزيائي ( هل أعجب الاخرين؟).
- النجاح الدراسي ( هل أنا تلميذ جيد؟).
- الكفاءات الرياضية ( هل أنا قوي سريع؟ ).
- الالتزام السلوكي (هل الراشدون يقدروني؟ ).
- الشعبية ( هل يحبونني؟).

هذه الأبعاد لا تنقسم بطريقة متجانسة، مثلا يمكن لطفل أن يمثل أو يظهر تقدير الذات

عالي في مجال المظهر الفيزيائي و ي الشعبية والالتزام ولكن يقيم نفسه سلبيا في النتائج الدراسية والكفاءات الرياضية (Graétane chapelle,98).

### 9- النماذج النظرية المفسرة لتقدير الذات :

إن المتتبع للتطور التاريخي للذات كمفهوم يجد أن جذورها قديمة تعود إلى الفلاسفة القدماء والتراث السيكولوجي الأول، حيث يرى البعض أن الأفكار الأولى حول الذات ترجع إلى " هوميروس " (Homere) الذي ميز بين جسم الإنسان المادي والوظيفة غير المادية والتي أطلق عليها فيما بعد مصطلح النفس أو الروح.

ولقد تعددت التناولات النظرية الذات كمفهوم من حيث الفهم والتعريف بتعدد الاتجاهات الفكرية، ويرى البعض أن " وليام جيمس " ( W.James ) 1890 و " جيمس مارك بلدوين " ( J.M-Baldwin ) 1985، و " شارلز هورتون كولي " ( C.H,Cooley ) 1902، من العلماء الأوائل الذين تناولوا الذات بالدراسة والتحليل، اعتبارا لأهمية التي تكتسيها الذات في معرفة الشخصية وفي توافقها، ويعتبر هؤلاء الباحثين من المنظور النفسي الاجتماعي للذات أي تشكل الذات حسب الآخر. ومن النظريات التي تناولت تفسير الذات نذكر ما يلي:

### 9-1- النظريات الأولى للذات:

#### 9-1-1- نظرية المظاهر الثلاثة للذات عند (جيمس) :

لقد مهد " وليام جيمس " بما كتبه عن الذات في كتابه المبادئ علم النفس " ( The principles of psychology ) 1890 حيث خصص فصلا كاملا للنظريات المعاصرة في تكوين الذات والتي تناولت مفهوم الذات، وبقى جيمس من العلماء الأوائل الذين تناولوا مفهوم الذات بالدراسة والتحليل، حيث اهتم بمعرفة مكونات الذات ومختلف نشاطاتها بالنسبة لمفهوم الذات. ويرى جيمس أن الطفل حين ولادته لا يعرف شيئا عن ذاته ولا يستطيع أن يفرق بين نشاطاتها، وخلال سنواته الأولى أثناء نشأته الاجتماعية تحدث عملية وعي الذات بشكل تدريجي ويزداد وعيه بذاته خلال التفاعل الاجتماعي وتعلمه اللغة والكلام.

ويقسم جيمس الذات إلى :

أ-الذات المادية : والتي تتكون من الممتلكات المادية.

ب-الذات الاجتماعية : والتي تتكون من نظرة الآخرين إلى الفرد وهي تختلف باختلاف الجماعات التي يرتبط بها الفرد.

ت- الذات الروحية : والتي تشمل ملكات الفرد النفسية ونزعاته وميوله.

### 9-1-2- نظرية الذات الاجتماعية عند (بالدوين) :

يعتبر " جيمس مارك بالدوين " من الباحثين الأوائل الذين تناولوا مفهوم الذات من المنظور النفسي الاجتماعي، حيث قدم نظرية الذات الاجتماعية أو السوسيوس ( La théorie du soi social ou socius) وتناول كل جوانب الذات على أساس أنها محصلة التطور الاجتماعي والثقافي للفرد. والذات في تصور بالدوين تشتمل على قطبين متناقضين هما: ذات الآخر وذات الفرد ( L'alter et l'ego) حيث تمثل ذات الآخر تصورات الفرد الحقيقية أو الخيالية للآخرين المحيطين به. وفي نظر بالدوين أن الشخصية لا يمكن تناولها ودراستها إلا من الجانب الاجتماعي. ويؤكد بالدوين أن الذات وذات الآخر ذات علاقة وثيقة ويكونان ذات واحدة وهي الشخصية(ميزاب،2013،ص 91).

### 9-1-3- نظرية ذات الآخر كمرآة عند (كولي) :

يعتبر " شارلز هورتون كولي " من بين علماء النفس الاجتماعي الأوائل الذين تناولوا مفهوم الذات من حيث أن المجتمع مرآة يرى فيها الفرد نفسه (looking glass self)، فالذات هي كما يراها الآخرون، أي من خلال نظرة الآخرين (الوالدان والآخرون) نتعلم الاستجابة أو الحكم على أنفسنا، وذلك عن طريق توقع استجابة الآخرين لنا أو حكمهم علينا، وبمعنى آخر فإننا نرى أنفسنا في عيون الآخرين ويقترح " ماك كال" (Mc Call,) 1988 الوارد في (ميزاب،2013،ص 91)، ثلاثة عناصر المفهوم الذات كما يراها " كولي " وهي:

- تصور الفرد لنظرة الآخرين له.
- بتصور الفرد وتخيله لحكم أو تقييم الآخرين له.
- المشاعر الذاتية نحو الذات التي قد تكون إما بالفخر أو بالأحتقار.

ويؤكد " كولي " على العنصر الثاني لأهميته ودوره الأساسي في تكوين مفهوم الذات، وهو ما اهتم به بعده كل من " روزنبرج " ، " كوير سميث " و " زيلر " على شكل تقدير الذات.

كما يؤكد " كولي " على العلاقة المستمرة بين الفرد والمجتمع، حيث يشير إلى أنه لا معنى للتفكير في الذات بمعزل عن البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها أو الأفراد الآخرين الذين يتفاعل معهم، ويرى أنه لا يمكن تحديد الذات إلا من الشعور الذاتي للفرد وهذا ما ذكره فيما بعد " روجرز".

وميز " كولي " بين الذات (الأمبريقية ) أو (الاجتماعية) والشعور بالذات، حيث اعتبر أن الشعور بالذات يعد جانب من الذات كما يعكسها الآخرون. والذات لدي كولي عملية شعورية لا تشمل مظاهر اللاشعور (ميزاب، 2013، ص 95).

#### 9-1-4- نظرية الذات كموضوع للوعي عند (ميد):

قدم " جورج هيربرت ميد " مفهوما عن الذات كان له وقع قوي على التفكير السيكولوجي، ويعد " ميد " من أكثر الفلاسفة الاجتماعيين نفوذا في هذا القرن، والذات عند " ميد " موضوع للوعي أكثر منها نظاما من العمليات، وهي تنمو بالطريقة التالية:

- في البداية لا توجد ذات لأن الشخص لا يمكنه الدخول في خبراته الخاصة مباشرة، أي أنه لا يعي

بذاته فطرية، فهو يستطيع أن يخبر الناس موضوعات ويقوم بذلك بالفعل ولكنه لا يعتبر نفسه ابتداء موضوعة، والآخرون يستجيبون له بوصفه موضوعة، ونتيجة لهذه الخبرات فإنه يتعلم أن يعتبر نفسه موضوعة، وتنشأ لديه مشاعر واتجاهات عن نفسه، فيستجيب لذاته كما يستجيب الآخرون إليها، والذات

عند " ميد " هي ذات تكونت اجتماعية، ولا يمكن لها أن تنشأ إلا في ظروف اجتماعية حيث توجد اتصالات اجتماعية، إنه يصبح ذاتا في حدود اتخاذه الاتجاه الآخر والتعامل مع نفسه كما يتعامل الآخرون. فالاتجاهات الاجتماعية التي تظهر من خلال المواقف الاجتماعية تكون ذاتا اجتماعية.

والذات الاجتماعية هذه تتطور من خلال سلسلة من التفاعلات الاجتماعية التي تشمل ثلاث مراحل:

أ-مرحلة المحاكاة : عن الأطفال خلال السنة الثانية من العمر حين يبدأ الطفل بتقليد سلوك الآخرين وبخاصة الوالدين والإخوة، كما أن هذه المرحلة تتميز بالنقص.

ب مرحلة اللعب : والتي تتميز بميل الطفل إلى لعب دور الكبار كالأم أو الأب أو غيرهما، وتتميز هذه المرحلة يكون الطفل يبدأ باكتساب مجموعة من الذوات.

ج- مرحلة معرفة قواعد اللعبة : وهي مرحلة ظهور الذات الموحدة التي تجعل الطفل قادرة على الاستجابة للاتجاهات أعضاء المجموعة التي ينتمي إليها. إذن هذه المراحل الثلاثة هي التي تكون الذات الاجتماعية والتي تشمل استجابة الفرد لاتجاهات الآخرين وتشمل أيضا ما يكتسبه الفرد أثناء التنشئة الاجتماعية، وما يحققه من توافق (بلحسن، 2004، ص 48-49).

### 9-2- التناول النفسي الدينامي:

#### 9-2-1- المدرسة الفرويدية القديمة :

أطلق بعض الباحثين على " سيغموند فرويد " (S.Freud) وكارل " غوستاف يونغ " ،تسمية أصحاب علاقة نظام الأنا ومفهوم الذات، ذلك أنه من الصعوبة الكشف عن مفهوم الذات منذ البداية وبصورة واضحة لدى المدرسة التحليلية القديمة، لأن فرويد لم يستعمل مصطلح " مفهوم الذات " كما استعمله من بعده

" يونغ " أو " الفرويديون " الجدد مثل " أدلر، سوليفان، فروم، وهورني " بتسميات مختلفة، ذلك أن فرويد اهتم بمجموعة نظم الشخصية (ميزاب، 2013، ص 84).

#### - نظرية الجهاز النفسي الثلاثي عند ( فرويد ) :

وتتكون الشخصية فيتصور " فرويد " من ثلاث أجهزة رئيسية وهي: الهو، والأنا، والأنا الأعلى. وهذه الأجهزة الثلاث حين تعمل منسجمة متعاونة تسهل للفرد طريقة التفاعل مع ذاته ومع بيئته، ويكون الغرض من هذه التفاعلات إشباع ما لدى الفرد من حاجات أساسية.

أما إذا كانت هذه الأجهزة غير منسجمة ومتنافرة فيما بينها، فإنها تؤدي إلى صعوبة تكيف الفرد مع ذاته ومع بيئته، وتؤدي إلى الخلل في شخصيته.

ويعتبر فرويد الأنا المرتكز الأساسي في بناء الشخصية، إذ له دور وظيفي وتنفيذي تجاه الشخصية، فهو الذي يتحكم في دوافع الفرد من حيث تفرغها أو التحكم بها للموازنة بينما يفرضها لواقع من أخلاقيات والدوافع الطبيعية أي أن وظيفته هي التوافق بين الواقع والضمير (صرداوي، 2009، ص 130).

ويعتبر الأنا عند (فرويد) الجزء الشعوري الواعي أو الجانب المعقول من شخصية الفرد، وهو الذي يتعامل مع المجتمع والواقع الخارجي مباشرة. وينشأ الأنا أصلاً من الدوافع الفطرية، وينفصل عنها كنتيجة للخبرة والتدريب والتعلم أثناء مراحل النمو، وتلعب في تكوينه عوامل أساسية منها الذكاء والتكوين البدني ودرجة الاتزان الانفعالي ودرجة ضغط الدوافع الداخلية، وكذلك معرفة الغير وتمثيل الأنا بالآخرين، فكل هذه

العوامل تحدد صورة الأنا، وهي الإطار الذي يرى الإنسان من خلاله نفسه ويحدد على أساسه أنماط سلوكه.

ويعتبر الأنا هو الذي يشعر بضغط الدوافع الداخلية ويدرك وجودها وحاجاتها للإشباع، كما يدرك أيضاً ظروف البيئة الخارجية ومعايير المجتمع، وما تفرضه من أوامر ونواهي للسلوك ذات صلة مباشرة بالدوافع الفطرية، فيحد من حرية إشباعها أو يتصدى لإحباط نشاطها، فالأنا هو ذلك القسم من "الهو" الذي تغير نتيجة تأثير العالم الخارجي فيه تأثيراً مباشراً بواسطة جهاز الإدراك والشعور. والانا يقوم بنقل تأثير العالم الخارجي إلى هو وما فيه من نزعات، ويحاول أن يضع مبدأ الواقع محل مبدأ اللذة الذي يسيطر على هو. ويمثل الأنا الحكمة وسلامة العقل.

وعند الشخص السوي نجد أن الأنا هو الجهاز التنفيذي للشخصية، وهو الذي يتحكم في هو والانا الأعلى، ويدير شؤونهما، وهو الذي يحفظ الاتصال بالعالم الخارجي. وحين ينجز الأنا وظائفه التنفيذية بحكمة، يسود الانسجام ويعم الاتزان، وحين يستسلم الأنا للهو أو للأنا الأعلى أو للعالم الخارجي، أو يتنازل عن كثير من سلطته لأي منها، ينجم عن ذلك الاضطراب والشذوذ. ويتولى الأنا الدفاع عن الشخصية وتوافقها مع البيئة، ولذلك فهو أداة تكيف بين الدوافع الداخلية ومتطلبات الواقع الخارجي، فالأنا عبارة عن نظام معقد من العمليات النفسية التي تكون بمثابة الوسيط بين هو والعالم الخارجي (صرداوي، 2009، ص 130-131).

### 9-2-2- نظرية ذات النفس البشرية عند (يونغ) :

تتكون الشخصية عند يونغ من الأنا واللاشعور الشخصي واللاشعور الجمعي والذات، حيث تمثل الذات تكامل الشخصية بجوانبها المختلفة الشعورية واللاشعورية، فهي ليست الأنا، إنها حصيلة وليست أمرا موروثا (ميزاب، 2013، ص 86).

وتمثل الذات عند يونغ الجانب المنظم أو مجموعة من المبادئ التنظيمية في الشخصية، والتي تستقطب حولها مجمل النشاطات المختلفة الموجهة من أجل تحقيق كمال الإنسان. وهذه المبادئ تزود الشخصية بالوحدة والاستقرار اللذان يعتبران هدف الفرد في حياته. فالذات عند يونغ هي ذات النفس البشرية كلها، وليس الأنا الواعية وحدها الذي تتركز حوله جميع صفات الإنسان النفسية (عباس، 1982، ص 129).

إن الذات في تصور يونغ هي شعور الفرد وتفكيره، وهي موجودة في مركز الشعور، ولا تخدم دوافع ورغبات اللاشعور، لكنها في اتصال مع اللاشعور الجمعي، وأن تطور الأنا يجعل الانسجام بين عناصر الشعور واللاشعور ممكنة، وإذا كان تطور الأنا ضعيفة انقطع الاتصال والتوازن بين عناصر المجالين الشعوري واللاشعوري (عباس، 1982، ص 129).

### خلاصة الفصل :

تطرقنا في هذا الفصل الى ماهية تقدير الذات بحيث وضعنا تعريفه، اقسامه، تصنيفه واهم العوامل المؤثرة فيه وبرز النماذج النظرية المفسرة للذات وتقدير الذات ومن هنا سنتطرق الى احد العوامل التي قد تغير نظرة المرء لذاته وامكانياته وتتعاكس على مجال عمله وهو الاحتراق النفسي الذي سنحاول الالمام به كمتغير رئيسي لدراستنا في الفصل الموالي.

# الفصل الثالث

## الإحتراق النفسي

تمهيد.

1. التطور التاريخي لمفهوم الإحتراق النفسي.

2. تعريف الإحتراق النفسي.

3. أبعاد الإحتراق النفسي.

4. مؤشرات متلازمة الإحتراق النفسي.

5. أعراض الإحتراق النفسي.

6. مظاهر الإحتراق النفسي.

7. مراحل الإحتراق النفسي.

8. آثار ونتائج الإحتراق النفسي.

9. النماذج النظرية المفسرة للإحتراق النفسي.

10. علاج الإحتراق النفسي وكيفية التعامل معه.

خلاصة الفصل.

## تمهيد :

أثناء قيام المربي بمهامه قد تظهر مجموعة من المثبطات تقف دون وصوله إلى القيام بدوره على أحسن وجه، الشيء الذي قد يوحي له الشعور بالعجز عن تقديم ما هو مطلوب منه وبالمستوى المأمول من طرف الآخرين، ومن هذا المنطلق فإن كل الروابط التي تجمع المربي بمهنته قد تبرز له بشكل سلبي وتتحول بذلك إلى عامل مدمر قد يفتك بمخرجات عملية التكفل والشعور بالعجز مع استنفاد الطاقة الممكنة التي توصله إلى مستوى من الإنهاك بهذا نجد الإحترق النفسي من ابرز ما ينتج لدى المربين العاملين بهذا المجال، في هذا الفصل سنحاول الالمام بالاحترق النفسي من خلال عرض لفهمومه اللغوي والاصطلاحي وكذا التطرق الى أسبابه، اعراضه، ابعاده، طريقة قياسه، مراحلها، اثاره ونتائجه على الحالة النفسية، النظريات المفسرة له وعلاجه.

## 1- التطور التاريخي للاحترق النفسي :

أول من ذكر مصطلح الإحترق النفسي "هربرت فرويد نيرجر 1974" : المحلل النفسي الأمريكي وأضافه إلى ميدان البحث السيكولوجي، وذلك من واقع تجربته الخاصة على بعض المتطوعين بإحدى العيادات المجانية بمدينة نيويورك فأورد المعنى المرادف للمصطلح الذي يعني يجهد أو يرهق أو يصبح منهكا (البتال، 2000، ص23-22).

ولأن تعريفه الأول لم يكن بالتعريف الشامل، ولكنه يحمل معنى مرادف للمصطلح الوارد بالقاموس فعرفه "1974" بأنه : إفراط في استخدام طاقاته حتى يستطيع تلبية متطلبات العمل الزائدة عن قدرته ، وقدم تعريفاً آخر يعكس نتائج تطور مصطلح الإحترق النفسي اعتمد فيه على زملة أعراض الإحترق النفسي والتي تتضمن : الإنهاك، المشاعر السالبة نحو العميل، والاتجاهات السالبة نحو الوظيفة والزملاء" (محمود، 2005، ص209-210).

الجدير بالذكر أن لإسهامات " كرسيتينا ماسلاش " 1981 اختصاصية علم النفس العيادي ( بجامعة بركلي) تأثير واضح في تطور دراسة الإحترق النفسي، فقد أضافت الدراسات الأولى التي أجرتها مع الآخرين

( بجامعة بركلي ) شهرة أكثر لهذا المصطلح حيث وصفته بأنه مجموعة أعراض يمكن أن تحدث لدى الأشخاص الذين يؤدون نوعاً من الأعمال التي تقتضي التعامل المباشر مع الناس، وتتمثل هذه الأعراض في : الإجهاد الانفعالي، تبدل المشاعر، نقص الإنجاز الشخصي(البتال،2000،ص23).

## 2- تعريف الإحترق النفسي :

### • التعريف اللغوي:

يعرف الفعل "يحترق" ب: يفشل وينهار أو يصبح منهكاً نتيجة العمل الزائد على الطاقة المقدرة (عسكر، 2005ص105).

### • اصطلاحاً :

➤ يعد مفهوم الإحترق النفسي Psychological burnout من المفاهيم الحديثة نسبياً، ويعتبر (فرويد نبرجر) (1974) أول من استخدم هذا المصطلح للإشارة إلى الاستجابات الجسمية والانفعالية لضغوط العمل لدى العاملين في المهن الإنسانية، والذين يرهقون أنفسهم في السعي لتحقيق أهداف صعبة(طايبي،2013ص15).

➤ عرف " فرويد نبرجر " ( Freudenberger ) سنة 1982 ان الإحترق النفسي بأنه حالة من الانهالك الناتج عن الاختلاف والتفاوت بين أعباء ومتطلبات العمل وبين قدراته وإمكاناته وتطلعاته (طايبي،2013ص16).

➤ يعرف " كيرياكو " ( kyriacou ) الإحترق النفسي بأنه مؤشرات سلوكية ناتجة عن الضغط النفسي الذي يتعرض له الفرد (أثناء العمل لفترة طويلة) (بني أحمد،2007، ص13).

## 3-أسباب الإحترق النفسي :

حاولت العديد من نظريات الإحترق النفسي شرح تطور هذا الاضطراب من خلال التفاعلات المتعلقة بالعمل (البيئة والعوامل الشخصية )، وقد عيّن أن الإحترق النفسي مرتبط ببعض خصائص بيئة العمل، وتتصف أسباب الإحترق النفسي بأن أغلبها مرتبط ببيئة العمل التي تحتوي على مستويات من الضغوط والإحباط والمشقة لفترات طويلة من الزمن، وفي الوقت نفسه لا تعطي المكافأة والحوافز المناسبة، كما ينتج الإحترق النفسي عن الظروف المعاكسة التي لا تتيح فرصة التقدم في العمل .

كما يرتبط الإحترق النفسي بأسباب خاصة بالأفراد حيث يرى الباحثين في مجال السلوك التنظيمي، أن الفرد الأكثر التزاما وإخلاصا في عمله يكون أكثر عرضة من غيره للإحترق النفسي، فهو يقع بالإضافة الظروف العمل الضاغطة، تحت ضغط داخلي للعطاء، وفي الوقت لله يواجه ظروف ومتغيرات خارجة عن إرادته وتحكمه، حيث تقلل من فعاليته في القيام بعمله بالصورة التي تعكس دافعه الشخصي، فالممرضة التي لا تتمكن من إعطاء اهتمام شخصي لكل مريض بسبب كثرة المرضى في الجناح، تكون معرضة للوصول إلى حالة الإحترق النفسي (عسكر، 2003، ص 122).

رغم التعرض لضغوط العمل غير أن هذا لا يعني أن جميع الأفراد يتعرضون للإحترق النفسي، حيث أن الأشخاص الذي يستطيعون مواجهة الضغوط، والذين ليست لديهم طموحات مرتفعة أو لوقعات كبيرة لا يعانون من الإحترق النفسي، بينما أكثر الأشخاص الذين يتعرضون للإحترق النفسي، هم الذين يختارون مجالا مهنيا على خلفية أنه سوف يوفر لهم درجة من تحقيق الذات والانجاز، حيث يتميز هؤلاء الأشخاص بارتفاع الدافعية وشدة المثالية والالتزام والذكاء، غير أنه بمرور الوقت ومع تعاظم الضغوط يكتشفون أنهم عاجزون عن تحقيق طموحاتهم، وأنهم غير قادرين على التأثير في المنظمة، وعند هذه النقطة يكونون معرضين للإحترق النفسي (جمعة 2004، ص 46).

في حين ذهب " عسكر " 2003 إلى استعراض العوامل المهنية المسببة للإحترق والانهاك نذكر منها: - **صراع / تعارض الدور** : يحدث صراع الأدوار عندما يكون هناك أكثر من مطلب على الفرد، الاستجابة لأحدهما تصعب عليه الاستجابة للآخر.

- **غموض الدور** : يتعلق غموض الدور بغياب الوضوح حول المسؤوليات المهنية المطلوبة من الفرد، فقد بينت البحوث بان غموض الدور مرتبط بانخفاض الرضا الوظيفي، تكرار التعبير عن الرغبة في ترك العمل، التوتر في مكان العمل ودرجة منخفضة من الثقة بالنفس.

- **طبيعة العمل** : من الطبيعي أن تكون الأعمال التي تتضمن مسؤولية الحفاظ على حياة الناس أكثر مساهمة في القلق مقارنة بطبيعة العمل من الطبيعي أن تكون الأعمال التي تتضمن مسؤولية الحفاظ على حياة الناس أكثر مساهمة في القلق مقارنة بالأعمال المكتبية، والشيء نفسه يقال العمل الذي يتحد صاحبه القرارات مقارنة بعمل يعتمد صاحبه على الأجهزة لاتخاذ قراراته.

- **زيادة الحمل الوظيفي** : يشبه البعض هذا العامل بالقطاع التيار الكهربائي عندما يزداد الحمل

الاستهلاكي عن طاقة الجهاز المولد للكهرباء، فالشيء نفسه يحدث للفرد عندما تزداد المهام المطلوبة منه سواء من حيث الكمية أو مستوى المهارة وغالبا ما زيادة الحمل هذه إلى مشكلات بدنية وعقلية والتي بدورها تؤثر سلبا على الأداء، وتصف زيادة الحمل إلى نوعين :

- **زيادة كمية:** ويشير هذا النوع إلى إدراك الفرد بأن المطلوب منه أكبر من طاقته.
- **زيادة نوعية:** ويشير هذا النوع إلى قدرة ومهارة الفرد للتعامل مع المهام المطلوبة منه.
- **المسؤولية عن الآخرين :** بصورة عامة تحمل المسؤولية في ثناياها درجة من الضغط النفسي، ويزيد

العبء إذا كانت تلك المسؤولية عن الناس، مقارنة بالمسؤولية عن أجهزة أو أدوات.

- **البيئة المادية :** تشمل البيئة المادية للعمل عناصر مثل الحرارة، الإضاءة، الضوضاء وتصميم مكان العمل، فالمهن تحتاج إلى هذه العناصر بدرجات متفاوتة، كما أن الغرض من استخدام المكان يحدد العناصر التي يعي توافرها وبصورة تسهل الأداء على مستخدم المكان .

بصورة عامة يمكن تلخيص أسباب الإحترق النفسي في ثلاث مستويات وهي:

#### - المستوى التنظيمي:

والذي يشمل تأثير مهام الوظيفة وظروف ومحيط العمل، مثل: اعباء العمل، وتيرة إنجاز المهام، ضغط الوقت .... وقد اهتم الباحثون بطرو بظروف العمل خاصة سوء تحديد الأدوار وتعارضها، الانطواء وفقدان الدعم الاجتماعي، الصراع بين الحياة العائلية والمهنية، وعدم الأمن، والتي ترتبط بأحد أبعاد الاحتراف النفسي أو أكثر.

#### - المستوى العلائقي:

ويتمثل في تأثير عدم توازن العلاقات، عدم العدالة، الصراعات العنف الاعتداء، .. ، والدعم الاجتماعي.

#### - المستوى الشخصي:

تلعب العوامل الشخصية دور أساسي في ظهور رد فعل للضغط، وتقييم من الضغوط والتي تختلف من شخص لآخر، حيث تؤثر الخصائص الفردية على القدرة على التعامل مع متطلبات العمل والموارد التي يسعى الفرد لاستغلالها، إضافة إلى توقعات الأفراد او عدم التوافق بين المتوقعات وحقيقة العمل

(جمعة، 2004 ص 49).

### 3- أبعاد الاحترق النفسي :

اعتبر كل من ماسلاش وجاكسون MASLACH & JACHSON أن الاحترق النفسي مفهوم يتكون من ثلاثة أبعاد :

- البعد الأول : الإجهاد العاطفي : EMOTTTONAL ESCHAUSTION ويعني أن العمال الذين يصابون بالاحترق النفسي يكون لديهم زيادة في الشعور بالتعب والإرهاق العاطفي الى المستوى الذي يعجز فيه عن العطاء (عكاشة، 1999، ص 97).

- البعد الثاني: تبدل المشاعر : DEHUMANIZATION : هو شعور عام يتولد لدى العامل بسبب ضغط العمل الزائد مما يترتب عليه اللامبالاة وعدم الشعور بالقيمة الإنسانية للآخرين الذين يتعامل معهم (الظفري، القريوتي، 2010، ص 180).

- البعد الثالث : نقص الشعور بالإنجاز : ونعني به ميل العمال لتقييم أنفسهم سلبا. والتي تتميز بالانخفاض وعدم القدرة والتحكم في المواقف التي يوجهها الفرد (عوض، 2007، ص 14).

### 4- مؤشرات متلازمة الاحترق النفسي:

هناك أربعة مؤشرات أولية ينبغي أن تؤخذ بعين الاعتبار كتحذير للفرد انه في طريقه إلى الاحترق النفسي وهي:

4-1- **الانشغال الدائم (Busyness):** هو الاستعجال في إنهاء القائمة الطويلة التي يدونها الفرد لنفسه كل يوم. فعندما يقع الفرد في شرك الانشغال الدائم فانه يضحي بالحاضر وهذا يعني أن وجوده في اجتماع أو مقابلة يكون جسديا وليس ذهنيا، وعادة في مثل هذه الحالة ينجز الفرد مهامه بصورة ميكانيكية دون أي اتصال عاطفي مع الآخرين، حيث أن الهم الوحيد الذي شغل باله هو السرعة والعدد وليس الإتقان والاهتمام بما بين يديه.

4-2- **العيش حسب قاعدة "يجب وينبغي":** حيث يصبح هذا المبدأ هو السائد في حياة الفرد، الأمر الذي يترتب عليه زيادة حساسية الفرد لما يظنه الآخرون ويصبح غير قادر على إرضاء نفسه وحتى في حالة الرغبة في إرضاء الآخرين التي تصاحب هذه القاعدة فان ذلك ليس بالأمر السهل عليه.

**4-3- تأجيل الأمور:** وخاصة منها السارة والأنشطة الاجتماعية بصفة عامة من خلال الاقتناع الذاتي بان هناك وقتا لمثل هذه الأنشطة، ولكن "فيما بعد" الذي لن يأتي أبدا، ويصبح هذا التأجيل هو القاعدة والمعيار في حياة الفرد.

**4-4- الجدية المفرطة:** فقدان المنظور الذي يؤدي إلى أن يصبح كل شيء عند مهما وعاجلا، وتكون النتيجة بان ينهمك الفرد في عمله لدرجة يفقد معها روح المرح، ويجد نفسه كثير التردد عند اتخاذ القرارات خاضع لقوانين محددة، ويرتبط ذلك بما يعرف بالشخصية المدمنة على العمل، وتشير التسمية إلى الفرد الذي أصبح العمل الجزء المهم في حياته فهو لا يستطيع أن يستقر ولا يرتاح إلا إذا أنجز ذلك العمل لان هان لم ينجزه لا يجد راحته وتصبح نفسيته متأزمة ولا يقبل أن ينتقده الآخرون لان تركيزه كله منصب على عمله وبعبارة أخرى انه يعيش في عالم الشغل الذي أصبح همه الوحيد (عسكر، 2000، ص80).  
وهناك قائمة تضم مؤشرات الاحترق النفسي هي:

- **على مستوى الشعور:** عدم الرضا، سرعة الانفعال، التصلب على مستوى الجلد، ارق، قرحة آلام الظهر، الصداع.

- **على مستوى الحياة الشخصية:** إفراط الكحول، مشاكل مع الزوج والزوجة، إفراط في تناول الأدوية، مشاكل عائلية.

## 5- أعراض الاحترق النفسي :

### 5-1- الانهك الجسدي :

ويتميز هذا الجانب بالتعب وتوتر العضلات والتغير في عادات الأكل والنوم وانخفاض مستوى الطاقة بشكل عام، ولعل العرض الأول الذي يستدعي الانتباه هو وعكة صحية عامة" وتعني المرض بدون ظاهر

### 5-2- الانهك الانفعالي :

ويتم التعبير عنه بأنه شعور بالإحباط واليأس والعجز والاكتئاب والحزن، والتبلد تجاه العمل، ويعبر الأفراد عنه بأن صيرهم نفذ، ويظهرون شعورا متكررا بالاستثارة والغضب دون سبب محدد، وتكون الطامة الكبرى عندما لا يباليون بأي جانب من حياتهم المهنية التي كانت مهمة جدا بالنسبة لهم.

5-3- الانهك العقلي(النفسي):

يشكو الأفراد الذين يعانون من الإحترق النفسي من عدم الرضا عن أنفسهم وعن مهنتهم وحياتهم بشكل عام، ويشعرون بعدم الكفاءة، وعدم الفعالية والدونية، حتى لو لم يكن لديهم أي من هذه الحقائق، ومع مرور الوقت ينظر هؤلاء الأفراد الى الآخرين (المرضى، العملاء، الزبائن، الزملاء، الأهل) على أنهم مصدر للإثارة والمشكلات، ويميلون أيضا الى الاعتقاد بأن هناك شيئا ما خطأ في أنفسهم، لأن العمل الذي كان يعطيهم المتعة أصبح سطحا ومملا. ومن ثم يشعرون بلوم الذات وتأنيب الضمير.

ونود أن ننبه الى أن العديد من هذه الأعراض قد يحدث مرتبطا بالضغط في مواقف آخرة غير أن هناك فروقا جوهرية بين الأعراض التي ترتبط بالضغط بصفة عامة والتي ترتبط بالإحترق النفسي بصفة خاصة، فالإكتئاب كمشكلة مرضية مستقلة يؤثر في كل جوانب حياة الفرد، بينما الأفراد الذين يعانون الإحترق النفسي بإمكانهم الأداء بشكل مناسب في كل الجوانب الأخرى من حياتهم باستثناء الجوانب الخاصة بالعمل، كذلك فإن الذين ليس لديهم دافعية أو توقعات وأهداف في أعمالهم قد يشعرون بالاغتراب بينما المعرضون للإحترق النفسي يكونون على درجة عالية من الدافعية والالتزام، ويعتبر الوقت احد المؤشرات المميزة أيضا، فالإحترق النفسي يحدث على مدى فترة زمنية طويلة، وذلك بعكس الاستجابات الأخرى التي تحدث كرد فعل للضغوط الموقفية الشديدة التي تتميز بالحدوث السريع عندما يقع ضغط معين في حياة الفرد.

ويستجيب الناس للإحترق النفسي بطرق مختلفة، وكل منهما يؤثر عليهم بشكل معين، ومن هذه الاستجابات:

- تغيير الوظائف أو المهن داخل المؤسسة أو الانتقال الى مؤسسة أخرى وهو ما يفكر فيه غالبية الناس في بداية شعورهم بالإحترق النفسي.
- محاولة الانتقال الى مكان أو موقع آخر داخل العمل (فالذين يعملون مع الزبائن كالبنوك مثلا، يطلبون البعد عن ذلك والانتقال الى عمل آخر لا يتعرضون فيه للتعامل مع البشر.
- الاستسلام والعجز، وينتظرون حتى يحل سن التقاعد.
- تغيير المجال المهني كله بالاستقالة والبحث عم العمل الحر أو أي عمل آخر وربما لا يحالفهم الحظ مما يجعلهم يشعرون بتأنيب الضمير والاحساس بالذنب.

- الاصرار وهي الاستجابة الاكثر ايجابية والاستفادة من خيرة الاحترق النفسي وذلك بإعادة فحص الاولويات، وصقل المهارات، واستخدام المهارات الكامنة وتنمية قدرات ومهارات جديدة، واعتبار أن الفشل أو التعثر ليس شرا كله وقد يكون بداية لنجاح عظيم(جمعة، 2008ص54).

### 6-مظاهر الاحترق النفسي:

هناك أربع مظاهر دالة على الاحترق النفسي هي:

#### 6-1- المظاهر الفسيولوجية والبدنية:

- ضعف الحيوية وقلة النشاط.
- الصداع المستمر والاضطرابات المعوية، الارق وضيق التنفس.
- امراض القلب، القلون العصبي وضغط الدم.
- توتر العضلات ونقص المقاومة والروماتيزم.
- حب الشباب والتهابات الجلد.
- اضطرابات الاكل والاستخدام المفرط للعقاقير والكحوليات.
- اضطرابات الهضم والامساك.
- اضطرابات النوم.
- فقر الدم، الام الظهر وذبحة الصوت وفقدان الشهية.

#### 6-2- المظاهر المعرفية:

- البلادة الفكرية، فقدان القدرة على الابتكار.
- التشتت الإدراكي والشروود الذهني.
- الوسوسة، كثرة الشك والعناد.
- قلة القدرة على الانتباه والتركيز لفترة طويلة.
- عدم القدرة على مواجهة المشكلات بكفاءة.

**6-3- المظاهر النفسية والاجتماعية :**

- الإحباط والقلق أمام الأزمات وكثرة الغضب.
- عدم الرضا الوظيفي.
- انخفاض تقدير الذات والسخط على الذات والآخرين.
- سرعة البكاء والانفعال الزائد.
- فقدان الاهتمام بالآخرين والكأبة.
- البلادة العاطفية والإجهاذ الانفعالي.
- التشاؤم وضعف القدرة على التحمل.
- عدم الإحساس بالمسؤولية، وعدم الاسترخاء وشد الأعصاب .

**6-4- المظاهر السلوكية:**

- التغيب الطويل عن العمل، التقاعد المبكر.
- النقد الدائم للآخرين والسخرية منهم.
- النظرة السلبية للطلاب وعدم الالتزام بالعمل.
- العدوانية وفقدان الهوية الشخصية.
- أداء العمل بطريقة روتينية ومقاومة التطور.
- الاتكالية والاعتداء على حقوق الآخرين.
- البعد عن الموضوعية في الحكم على الأداء الوظيفي.
- الانسحاب والميل للعمل الإداري أكثر من التعامل مع الطلاب والزملاء.
- انتظار أيام العطلات والإجازات ليبتعد عن عمله.
- نقص دافعية الداء والتخلي عن المثاليات وزيادة سلبية الفرد.
- زيادة العنف بين الأزواج وحدث الخلافات العائلية(جمعة، 2008ص57).

### 7- مراحل الإحترق النفسي :

من خلال التناول لهذه الظاهرة يمكن القول أن الفرد لا يصل الى حالة إحترق نفسي مفاجئ بل هي نتيجة لسباق بطيء يرى الباحثان (الدوايش , وبيروودسكي) Brodsky& Edelwich 1982 أن المصاب بالإحترق النفسي يمر على أربعة مراحل هي :

#### - مرحلة الحماس :

يلتحق الشخص بمنصب عمله بآمال عالية وانتظارات غير واقعية وتظهر قدراته المهنية ساطعة وبراقة في مثل هذه الحالات لابد من تعديل هذه المثالية ببرامج تدريبية وتوجيهية لما يمكن للفرد تحقيقه في هذا المركز تفاديا للركود المحتمل.

#### - مرحلة الركود :

يحدث عندما يبدأ الشخص في الشعور أن الحاجات المادية والمهنية والشخصية لم تشبع. ويتم التعرف على هذا اعادة بملاحظة ترقية من هم أقل منه كفاية الى مناصب عليا الي جانب إلاح العائلة على إشباع المتطلبات المادية المتزايدة وغياب الحوافز الداخلية للأداء الجيد للمهمة ونشير هنا الى أن غياب التعزيز الداخلي والخارجي يدفع المهني الى مرحلة الإحباط.

#### - مرحلة الإحباط :

تشير هذه المرحلة الى أن الشخص في حالة توتر واضطراب وذلك بتساؤل عن أهميته وفعاليته وعن تأثير جهوده المبذولة لمواجهة مختلف العراقيل المتزايدة.

#### - مرحلة البلادة :

تعد البلادة انهالا، وهي تشير الى اللامبالاة المزمنة أمام الوضعية الراهنة، يصل الشخص فيها الى حالة قصوى من عدم التوازن والجمود أو الركود، ففي هذه الحالات غالبا يصبح العلاج النفسي أمرا ضروريا حسب (1985-Everly) فقد توصل الى أن المناخ البيروقراطي في المنظمة وزيادة الحمل الوظيفي يعتبران من أكثر المصادر مساهمة في نشوء الحالة، ولا يصل الشخص إليه مفاجئ بل عبر مراحل ثلاث

- **مرحلة الاستثارة :** الناتجة عن الضغوط أو الشد العصبي الذي يعايشه الفرد في عمله وترتبط بالأعراض التالية: سرعة الانفعال، القلق الدائم، فترات من ضغط العالي، الارق، صرير الأسنان أو

اصطكاكهم بشكل ضاغط (Bruxim) أثناء النوم، النسيان، صعوبة في التركيز، الصداع، ضربات القلب غير عادية.

- **مرحلة الحفاظ على الطاقة** . وتشمل استجابات سلوكية مثل انخفاض الرغبة الجنسية، التأخر عن الدوام، تأجيل الأمور، الحاجة لأكثر من يومين لعطلة نهاية الأسبوع، التأخر في انجاز المهام، الامتناع، زيادة استهلاك المشروبات المخدرة، اللامبالاة، انسحاب اجتماعي، السخرية والشك، والشعور بالتعب في الصباح.

- **مرحلة الاستنزاف أو الانهك** : وهي مرحلة ترتبط بمشكلات بدنية ونفسية مثل الاكتئاب المتواصل، اضطراب في المعدة، تعب جسمي مزمن، إجهاد ذهني مستمر، صداع دائم، الرغبة في انسحاب نهائي من المجتمع والرغبة في هجر الأصدقاء وربما العائلة، وبقي أن نشير أنه ليس بالضرورة وجود جميع الأعراض للحكم بوجود حالة الإحترق النفسي في كل هذه المراحل بل وجد أن ظهور عنصرين أو عرضين في كل مرحلة يمكن أخذهما كمؤشر على أن الفرد يمر بالمرحلة المعنية من مراحل الإحترق النفسي (كريبع، 2010، ص95).

## 8-آثار ونتائج الإحترق النفسي :

### 8-1- آثار الإحترق النفسي من الناحية النفسية :

الإحترق النفسي ما هو إلا انعكاس أو رد فعل لظروف العمل غير المحتملة والعملية تبدأ عندما يشتكي المهني من ضغط أو إجهاد من النوع الذي لا يمكن تقليله والتخلص منه عن طريق أسلوب حل المشكلات والتغيرات في الاتجاهات، وأنواع السلوك المصاحبة للإحترق النفسي توفر هروبا نفسيا أو تحمي الفرد من تردي حالته إلى أسوأ من ناحية الضغط العصبي بجانب ذلك يمكن حصر الآثار التالية لهذه الظاهرة في ما يلي :

- تقليل الإحساس بالمسؤولية .
- تمتاز العلاقة مع العميل بالبعد النفسي
- استنفاد الطاقة النفسية ( حرار، 2011، ص 43).

8-2- نتائج الإحترق النفسي :

يشير " كنجهام" ( Cunningham 1982 ) إلى أن تبعات الإحترق النفسي تتمثل في مجموعة من الاستجابات الفسيولوجية والنفسية والتي تنتج عن تعرض الفرد للمستويات المرتفعة من الضغوط، والتي تعتمد بشكل كبير على إدراك الفرد وتفسيره للعالم من حوله، وعلى التعامل مع هذا العالم:

8-2-1- الاستجابات الفسيولوجية :

وتتمثل التبعات الفسيولوجية في:

- ارتفاع ضغط الدم.
- ارتفاع معدل ضربات القلب.
- اضطرابات في المعدة.
- جفاف في الحلق.
- ضيق في التنفس.

8-2-2- الاستجابات النفسية :

أما التبعات النفسية فتتمثل في :

أ- الاستجابات العقلية : ومن أمثلة الاستجابات العقلية :

- نقص القدرة على التركيز.
- واضطراب التفكير.
- وضعف القدرة على التذكر.
- وتهويل الأحداث.
- وضعف القدرة على حل المشكلات.
- وإصدار الأحكام، واتخاذ القرارات.

ب- الاستجابات الإنفعالية : والاستجابات الانفعالية تتمثل في :

- القلق، والغضب.
- والاكتئاب، والحزن.
- والوحدة النفسية .

وفي هذا الصدد يشير " كنجهام " إلى أنه إذا ظل الموقف مستمرا فإن انفعالات الفرد تزداد اضطراباً.

ج - الاستجابات السلوكية : أما الاستجابات السلوكية فتتمثل في :

- العدوان.
- ترك المهنة.
- زيادة معدل الغياب.
- التعب لأقل مجهود (عثمان، 2008، ص29).

### 9- النظريات العلمية المفسرة للاحترق النفسي :

#### 9-1- نظرية التحليل النفسي :

فسرت نظرية التحليل النفسي الاحترق النفسي على أنه ناتج عن عملية ضغط الفرد على الأنا لمدة طويلة وذلك مقابل الاهتمام بالعمل مما قد يمثل جهداً مستمراً لقدرات الفرد مع عدم قدرة الفرد على مواجهة تلك الضغوط بطريقة سوية أو أنه ناتج عن عملية الكبت أو الكف للدرجات غير المقبولة بل المتعارضة مع مكونات الشخصية، مما ينشأ عنه صراع بين تلك المكونات و بالتالي ينتهي في أقصى مراحلها إلى الاحترق النفسي أو أنه ناتج عن فقدان الأنا المثل الأعلى لها وحدث فجوة بين الأنا والآخر التي تعلقت به وفقدان الفرد جانب المساندة التي كان ينتظرها ( الفريمان، الريمي، 2010، ص07).

#### 9-2- النظرية المعرفية:

ترد سلوك الإنسان إلى أنه مصدر داخلي كعمليات عقلية بدرك من خلالها الفرد الموقف ليستجيب ويحقق الهدف المحدد فإذا كان إدراكه إيجابياً ينتج عنه الرضا والمعنوية العالية، أما إذا كان إدراكه سلبياً فيفقد إلى أعراض تؤدي بالضرورة إلى الاحترق النفسي (السلمي، 2013، ص44).

#### 9-3- النظرية الوجودية :

تركز في تفسيرها للاحترق النفسي على عدم وجود المعنى في حياة الفرد، فحينما يفقد الفرد المعنى والمغزى من حياته فإنه يعاني نوعاً من الفراغ الوجودي الذي يجعله يشعر بعدم أهمية حياته وبحرمه من التقدير الذي يشجعه على مواصلة حياته فلا يحقق أهدافه مما يعرضه للاحترق النفسي، لذلك فالعلاقة بين الاحترق النفسي وعدم الإحساس بالمعنى علاقة تبادلية فهما وجهان لعملة واحدة إذ أن الاحترق

النفسي يؤدي لفقدان المعنى من حياة الفرد كما أن فقدان المعنى يمكن أن يؤدي للاحترق النفسي (بوقرة 2012، ص28).

## 10- علاج الاحترق النفسي وكيفية التعامل معه :

### 10-1- علاج الاحترق النفسي :

مع أن استعراض الظروف المحيطة بهذه الظاهرة يوحي بالكآبة ومحدودية فرص التعامل معها، إلا أنه في الواقع هناك ما يمكن عمله لتقليل هذه الظروف وبالطبع تتفاوت مواقع العمل في مدى نجاحها تبعاً للظروف المحيطة بها، ويمكن اعتبار الخطوات التالية كجهود رامية لتقليل ظهور الاحترق النفسي بين العاملين في مجال الخدمات المهنية (منصوري، 2011 ص 66).

-عدم المبالغة في التوقعات الوظيفية.

- المساندة المالية للمؤسسات الاجتماعية بالمجتمع.

- وجود وصف تفصيلي للمهام المطلوب أدائها من قبل المهنيين.

- تغيير الأدوار والمسؤوليات .

- الاستعانة بالمختصين النفسانيين للتغلب على المشكلة.

- زيادة المسؤولية والاستقلالية للمهنيين.

- المعرفة بنتائج الجهود المبذولة سواء على المستوى الفردي أو المستوى الإداري.

- وجود روح التآزر والاستعداد للدعم النفسي للزميل في مواجهة مشاكل العمل اليومية الأمر الذي الاهتمام ببرامج التطوير ونمو العاملين نمو مهنيًا و نفسيًا.

- التعامل الإيجابي مع الضغوط أو التحكم في الضغوط (الزهراني، 2008، ص 28).

### 10-2- كيفية التعامل مع الاحترق النفسي :

تشير الدراسات حول هذا الموضوع إلى استحالة القضاء نهائيًا على الضغوط ولكن يمكن التحكم فيها وتقليلها إلى أدنى درجة ممكنة تصنف إلى:

- أساليب شخصية تقع مسؤولية القيام بها على الفرد.

- أساليب تنظيمية حيث تلعب المنظمة دورا هاما في التحكم في مصدر الضغوط النابعة من بيئة وطبيعة المهام المختلفة.

### 10-2-1- الأساليب الشخصية:

(أ) - الاسترخاء التام: تهدف هذه التقنية إلى إعادة التوازن بين الراحة والنشاط تحقق بطريقة تسمى الاسترخاء من الخارج إلى الداخل أو التركيز داخل الجسم (صورة رمزية أو نفسية) ومن ابرز وسائله: الاسترخاء التقدمي التدريجي لودموند جاكسون الملقب باب الاسترخاء حيث يتعلم الفرد في هذا الأسلوب كيفية استرخاء عضلات جسمه بشكل منتظم.

(ب) - التأمل: يختار الفرد وضعا مريحا ويغلق عينيه ويحاول ان يتلخص من الأفكار المتضاربة في ذهنه، ثم يقوم باختيار كلمة يرددها مرة بعد مرة وعلى الرغم من الجدل حول هذا الأسلوب إلا أن الكثيرين يرون انه يؤثر في بعض وظائف الجسم كعمليات التنفس.

(ج) - ممارسة الرياضة بشكل منتظم: تعتبر من الوسائل الفعالة لتقليل الضغوط ولكي تكون الممارسة فعالة يجب أن تدور حول الرياضات الخفيفة لا تتطلب عملا مكثفا من الرئتين والقلب كما يجب أن تمارس بشكل منتظم وبفترة زمنية تتراوح بين 10 و 20 دقيقة لكل مرة.

(د) - الاتجاه والوعي: لا نستطيع أن نغير من سلوكياتنا دون تغيير اتجاهاتنا، وهذه بدورها لن تتغير إلا إذا كان هناك وعي وإدراك من جانبنا بما نقوم ب هاو ينبغي أن نقوم به لتحسين الظروف، ولعل أهم اتجاه من الضروري تمييزه هو عدم الاندفاع والتعامل مع كل مشكلة أو قضية حسب الأولويات.

### 10-2-2- الأساليب التنظيمية:

(أ) - الاهتمام بالاختيار والتعيين لتحقيق التوافق المهني.

(ب) - البرامج التدريبية للارتقاء بالمهارات للمدراء والعاملين وبالتالي زيادة فعاليتهم في التعامل مع مواقف العمل.

(ج) - إعادة تصميم بعض الوظائف وزيادة إثرائها مما يؤدي إلى زيادة استقلالية في انجاز مهامهم وبالتالي تخفيض مستوى المعاناة من الضغوط.

(د) - اللامركزية حيث تنتوع المسؤوليات داخل المنظمة وتقلل من الشعور بالعجز بين العاملين والمشاركة في إنفاذ القرارات.

(و)- التأكد من أن عمليات التقويم والمكافآت تنفذ بشكل عادل بين الجميع.

(ي)- التطور التنظيمي الذي غالبا ما يركز على فتح قنوات الاتصال وتنمية روح الجماعة داخل المنظمة، وبما أن التنظيمي يهدف إلى إيجاد الثقة بين الجميع فان هذا يؤدي إلى حرية التعبير عن المطالب والمعوقات والقضاء على الإشاعات بين العاملين والتي بدورها تقلل من مستوى الضغوط بين العاملين باختلاف مستوياتهم (عسكر، 2003، ص140).

### خلاصة الفصل :

ومن خلال هذا الفصل والذي كان مخصصا للاحترق النفسي، يمكن القول أن هذه الظاهرة السيكولوجية السلبية تجد مناخا خصبا للاستفحال وذلك نتيجة لعدة أسباب منها ما هو متعلق بعوامل شخصية ومنها ما هو متعلق بالبيئة الخارجية وبيبرز الاحترق من خلال عدة أعراض جسمية أو نفسية، وهي كنتيجة لعدة عوامل تساهم في ظهور الاحترق النفسي، ونظرا لأهمية الموضوع فقد شد اهتمام الكثير من الدراسات فنجد منها من وضع أدوات لتفسيرها ومنهم من وضع تدابير للحد قدر الإمكان منها، وإن إعطاء الأهمية للوقاية من الاحترق النفسي يعتبر عملية أساسية تجعل من المربي يحس بأريحية ويتمتع بصحة نفسية جيدة وهو يؤدي مهامه النبيلة.

## الفصل الرابع

### الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

تمهيد.

أولا : الدراسة الاستطلاعية :

- 1- أهداف الدراسة الإستطلاعية.
- 2- الحدود الزمانية والمكانية.
- 3- مجتمع الدراسة وعينة الدراسة الإستطلاعية.
- 4- الأدوات المستخدمة في الدراسة الاستطلاعية.

ثانيا : الدراسة الأساسية :

- 1- منهج الدراسة.
  - 2- الحدود الزمانية والمكانية للدراسة الأساسية.
  - 3- مجتمع الدراسة.
  - 4- عينة الدراسة الأساسية ومواصفاتها.
  - 5- أدوات الدراسة الأساسية.
  - 6- طريقة اجراء الدراسة الأساسية واساليبها الإحصائية.
- خلاصة الفصل.

**تمهيد :**

نسعى من خلال هذا الفصل الى إعطاء نظرة تكاملية عن مجريات الدراسة الميدانية التي تسمح بتحويل المعطيات النظرية الى حقائق إجرائية تفيد في تحقيق الهدف العلمي الذي أجريت من اجله الدراسة، حيث سنتطرق الى الدراسة الاستطلاعية والدراسة الأساسية مع تبيان منهج الدراسة وادواتها والتحقق من الخصائص السيكومترية لعينة دراستنا.

**أولاً : الدراسة الاستطلاعية :**

تعد الدراسة الاستطلاعية بخطواتها العلمية البوابة الأولى لجانب البحث الميداني، فالحاجة الى اجرائها تعتبر خطوة منهجية أساسية بما تتضمنه من اهداف وكذا وصف العينة التي أجريت عليها الدراسة، ووصف الهفوات التي قد تؤثر على مصداقية وموضوعية الدراسة ونتائجها، ثم ضبطها فعزلها وقت اجراء الدراسة الأساسية.

قمت باجراء دراسة استطلاعية حيث يلجأ العديد من الباحثين قبل الاستقرار على خطة البحث وتنفيذها ما بشكل كامل الى القيام بدراسة استطلاعية والتي تحدد على عدد محدد من افراد العينة.

**1- أهداف الدراسة الإستطلاعية :**

- ضبط متغيرات الدراسة .
- تجربة صلاحية أدوات جمع المعلومات للدراسة.
- استكشاف ميدان الدراسة الأساسية.
- التعرف على مدى ملائمة أدوات الدراسة على العينة المختارة للبحث.
- التعرف على مدى فهم عينة الدراسة لمحتوى مقاييس الدراسة ( تقدير الذات، الاحتراق النفسي ).
- اجراء التعديلات اللازمة لتكييف المقياسين او الحفاظ عليهما في إجراءات الدراسة الأساسية.
- الوقوف على اهم العراقيل والصعوبات التي من شأنها ان تعترض سير الدراسة.

## 2- الحدود الزمانية والمكانية للدراسة الاستطلاعية :

### 2-1- الحدود الزمانية :

تم اجراء الدراسة الاستطلاعية في 10 افريل 2022 الى 25 افريل 2022.

### 2-2- الحدود المكانية :

تمت اجراء الدراسة الاستطلاعية بالمراكز النفسية البيداغوجية للأطفال المعاقين ذهنيا بولاية مستغانم وقد شملت مركزين :

- المركز النفسي البيداغوجي للأطفال المعاقين ذهنيا بسيدي علي.

- المركز النفسي البيداغوجي للأطفال المعاقين ذهنيا بمزگران.

### 3- توزيع عينة الدراسة من حيث الخبرة المهنية :

الجدول رقم (02) يبين خصائص عينة الدراسة الاستطلاعية حسب الخبرة المهنية :

سنوات الخبرة	ذكور	اناث	بنسبة
اقل من خمسة سنوات	06	10	%59.25
اكثر من خمسة سنوات	00	11	%40.741

- يتبين من خلال الجدول رقم (02) ان عدد المربين الذين يمارسون المهنة لاقل من خمسة سنوات اكثر من المربين الذين يزاولون المهنة لاكثر من عشرة سنوات.

### 3-1- توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب الحالة الاجتماعية :

الجدول رقم (03) يبين خصائص عينة الدراسة الاستطلاعية حسب الحالة الاجتماعية

الحالة الاجتماعية	الذكور	الاناث	بنسبة
اعزب/ عزباء	06	05	%40.74
مطلق/مطلقة	00	02	%7.40
متزوج / متزوجة	00	14	%51.85
بنسبة	ذكور	اناث	%100
	% 22.22	% 77.77	

- تبين من خلال الجدول رقم (03) ان الحالة الاجتماعية لدى المربين في كلا المركزين سيطرت عليها فئة العزاب اكثر من المتزوجين والمطلقين.

#### 4- الأدوات المستخدمة في الدراسة الاستطلاعية :

##### 4-1- مقياس تقدير الذات لرونبرغ :

###### أ. وصف المقياس :

هذا المقياس اعده " موريس رونبرغ " ويتطلب الحصول على نتيجة المقياس الإجابة على عشرة أسئلة تدور حول تقدير الذات واحترامها ويعد هذا المقياس شائعا ومشهورا في اختبارات العلوم الاجتماعية وتتضمن عبارات المقياس عشرة منها ( خمسة عبارات سلبية) و ( خمسة عبارات إيجابية) ويؤدي الجواب السلبي الى تقليل الناتج الكلي للاختبار في حين تؤدي الخمسة الأخرى الى زيادة الناتج الكلي ولكل عبارة ( خمسة بدائل للأجوبة) منها : موافق بقوة، موافق بدرجة بسيطة، بين موافق وعدمها، غير موافق بدرجة بسيطة، غير موافق بشدة).

###### ب. طريقة تصحيح المقياس :

يتم تسجيل العناصر الموجبة (1-2-4-6-7) من ( 0 الى 3) بينما يتم تقييم العناصر (3-5-8-9-10) في الاتجاه المعاكس.

- تدل النتيجة اقل من (10) الى (16) نقطة : تقدير ذات منخفض.

- تدل النتيجة ما بين ( 17 الى 33 ) نقطة الى : تقدير ذات متوسط او معتدل.

- تدل النتيجة ما بين (33 الى 40) نقطة الى : تقدير ذات مرتفع

##### ت. الخصائص السيكومترية لمقياس تقدير الذات لرونبرغ :

اثبت سلم تقدير الذات ارتفاع نسبته من حيث الصدق والثبات، فقد أجريت دراسة (رونبرغ) الأساسية على عينة قوامها 5024 مراهقا من الذكور والاناث، تراوحت أعمارهم بين 16 و 18 سنة وتم اختيارهم من بين 10 مدارس مختلفة في ولاية نيويورك.

تعلقت أسئلة المقياس بنظرة الفرد نحو ذاته وقد تم توزيع الأسئلة على افراد العينة بواسطة المدرسين خلال المشوار الدراسي، وتوصلت الدراسة الى وجود علاقة واضحة بين جوانب نمو الشخصية والتكيف الإيجابي، كما امتاز المقياس عند تطبيقه بثبات عال وصل الى 0.82 باستخدام طريقة ألفا كرونباخ، ووصل معامل الثبات الداخلي الى 0.77، بينما وصل معامل الثبات باستخدام طريقة إعادة التطبيق بعد مدة زمنية تراوحت بشهرين الى 0.88(نوار،2014،ص291).

وطبق " روزنبرغ " المقياس بالاشتراك مع " برلين " في 1978 وذلك بدراسة للعلاقة بين المكانة الاجتماعية وتقدير الذات لدى المراهقين وبالبالغين وكانت الفرضية ان العمر هو عامل حاسم في هذه العلاقة، وقام " روزنبرغ " و" سكولر " 1979 بدراسة العلاقة المسببة لتقدير الذات المنخفض وانحراف الاحداث والأداء التحصيلي المنخفض بحيث تكونت العينة من 1886 فردا من المراهقين الذكور.

### 1. ثبات مقياس تقدير الذات " لروزنبرغ "

قامت الباحثة " شهرزاد نوار" في اعدادها لمذكرة ترخرج لنيل شهادتها في علم النفس العيادي بحساب صدق وثبات المقياس وذلك بعنوان الاطروحة (علاقة سمات الشخصية والمساندة الاجتماعية بالسلوك الصحي ودورها في تخفيف من الألم العضوي لدى مرضى السكري) سنة 2014، بحيث تم حساب الثبات بمعادلة الفا كرونباخ والتجزئة النصفية :

#### 1-1- حساب الثبات بمعادلة الفا كرونباخ :

الجدول رقم (04) يوضح قيمة معامل الثبات لمقياس تقدير الذات بتطبيق معادلة الفا كرونباخ

معامل الثبات الفا كرونباخ	سلم تقدير الذات
0.783	عدد البنود 10

يظهر من خلال الجدول رقم 04 ان قيمة معامل الفا كرونباخ وصلت الى 0.783 وهي قيمة مطمئن على ثبات نتائج الأداة اذا ما اعيد استخدامها في البحث(نوار، 2014ص293).

#### 1-2- حساب الثبات عن طريق التجزئة النصفية :

تعتمد طريقة التجزئة النصفية في حساب ثبات الأداة على تجزئتها النصفية الى جزئين متكافئين، ثم حساب معامل الارتباط بينهما وتعديله باستخدام معادلة سبيرمان- براون والنتائج المحسوبة موضحة في الجدول الآتي :

الجدول رقم (05) يوضح قيم معاملات الثبات لسلم تقدير الذات بتطبيق معادلة سبيرمان- براون

معامل الثبات سبيرمان- براون	سلم تقدير الذات
0.72	عدد البنود 10

يلاحظ من خلال الجدول رقم 05 ان نتائج حساب معادل الثبات بتطبيق التجزئة النصفية وصلت الى 0.72 وهي قيمة دالة بعد تصحيحها باستخدام معادلة سبيرمان-براون ومنه يمكن الاطمئنان مرة ثانية على ثبات الأداة اذا ما تم استخدامها في الدراسة الأساسية(نوار، 2014ص294).

## 2. صدق مقياس تقدير الذات " لروزنبرغ " :

تم حساب صدق سلم تقدير الذات لروزنبرغ بالطرق التالية :

### 2-1- صدق سلم تقدير الذات عن طريق المقارنة الطرفية :

تقوم المقارنة الطرفية في جوهرها على مقارنة متوسط درجات الأقوياء في الميزان بمتوسط درجات الضعاف وفي نفس ذلك الميزان بالنسبة لتوزيع درجات الاختبار .

الجدول رقم (06) يوضح ترتيب قيم " ت " لدلالة الفروق بين متوسطي المجموعتين المتطرفتين في سلم تقدير الذات لروزنبرغ

المعايير /القيمة	ن عدد افراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
القيمة العليا	30	32.27	3.92	23.72	3.81	58	0.01
القيمة السفلى	30	11.87	7.56				

يتضح من خلال الجدول رقم 06 ان قيمة المتوسط الحسابي لكلا المجموعتين حيث بلغت القيمة العليا 33 % (32.27) والقيمة السفلى (11.87) وتشير قيمة الانحراف المعياري في القيمة العليا ( ع = 3.92) وفي القيمة السفلى ( ع = 7.56)، اما بالنسبة الى قيمة ( ت ) المحسوبة فعند درجة الحرية (58) درج فقد وصلت الى (23.72) وهي قيمة اكبر من (ت) المجدولة التي تساوي (3.81) وهي قيمة دالة احصائيا عند مستوى الدلالة (0.01) وهذا يعني ان الاستبيان يتصف بالكفاية في التمييز بين مستويات الأداء لدى المفحوصين وبذلك تطمئن الباحثة الى صدق سلم تقدير الذات على عينة الدراسة (نوار، 2014ص295).

2-2- حساب صدق سلم تقدير الذات لروزنبرغ عن طريق الصدق الذاتي :

يمثل الصدق الذاتي الجذر التربيعي لمعادلة الثبات الفا كرونباخ وبما ان ثبات المقياس وصل الى 0.78 فان الصدق الذاتي يساوي 0.84 (نوار، 2014، ص296).

ث. الخصائص السيكومترية لمقياس تقدير الذات " روزنبرغ " في الدراسة الحالية :

### 3-1-1- التجزئة النصفية :

تم استخدام درجات العينة الاستطلاعية وعددها (27) مربي لحساب ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية حيث احتسبت درجة النصف الأول لدرجات وكذلك درجة النصف الثاني من الدرجات، وذلك بحساب معامل الارتباط بين النصفين ثم جرى تعديل الطول باستخدام معادلة سبيرمان براون والنتائج كما هي مبينة في الجدول :

الجدول رقم (07) يبين التجزئة النصفية لمقياس تقدير الذات لروزنبرغ في الدراسة الاستطلاعية

المقياس	معامل الارتباط	معادلة سبيرمان	معادلة جوتمان
النصف الأول	0.70	0.82	0.80
النصف الثاني			

من خلال الجدول (07) نلاحظ ان معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية قبل التعديل (0.70)، وبعد تصحيح طول المقياس بطريقة سبيرمان براون، فقد بلغ معامل الثبات (0.82)، أما بطريقة جوتمان فقد بلغ معامل الثبات (0.80) وهذا يؤكد أن المقياس يتمتع بدرجة مقبولة من الثبات يطمئن الباحث على تطبيقه على عينة الدراسة الأساسية.

### 3-1-2- صدق الاتساق الداخلي :

وقد تم التحقق من صدق الاتساق الداخلي للمقياس، وذلك بتطبيقها علي عينة استطلاعية بلغت (27) مربي، وتم حساب معامل الارتباط بيرسون بين درجات كل فقرة من فقرات متغيرات المقياس بالدرجة الكلية للمقياس الذي تنتمي إليه، كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (08) معامل ارتباط كل فقرة من فقرات المقياس مع الدرجة الكلية لمحور المقياس:

العبارات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	,455**	دال عند 0.01
2	,455**	دال عند 0.01
3	,761**	دال عند 0.01
4	,761**	دال عند 0.01
5	,455**	دال عند 0.01
6	,287*	دال عند 0.05
7	,369**	دال عند 0.01
8	,761**	دال عند 0.01
9	,253	غير دال
10	,249	غير دال

يتضمن الجدول (08) أن اغلب فقرات المقياس دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01-0.05)، في حين أن هناك فقرات غير دالة إحصائياً والفقرات هي (9، 10) والتي سوف يتم حذفها واستبعادها من التحليل الإحصائي، وهذا ما يؤكد أن فقرات المقياس تتمتع بدرجة جيدة من الاتساق الداخلي، وبالتالي فإن المقياس صادق لما وضع لقياسه ، ويمكن الاعتماد عليه في الدراسة التطبيقية.

### 3-2- مقياس " ماسلاش للاحتراق النفسي " :

تعد أدوات البحث بمثابة الوسائل المستخدمة من طرف الباحث لإستسقاء أكبر عدد من البيانات العلمية من ميدان البحث بغرض تحليلها والوقوف على دلالتها العلمية لاستخلاص النتائج، وفي دراستنا الحالية تم الاستعانة بالأداة التالية : ( maslach burn out inventrouy ).

3-2-1- وصف المقياس :

مقياس " ماسلاش للاحتراق النفسي " يتم استخدامه قففي مجال الخدمات الإنسانية والاجتماعية وله ثلاثة ابعاد رئيسية وهي :

- الاجهاد الانفعالي.
- تبدل المشاعر.
- نقص الشعور بالانجاز.

ويضم المقياس في صورته الحقيقية على ( 22 فقرة ) تم ترجمته من قبل (أ- دكتور لوكيا الهاشمي والدكتورة زروال فتيحة ) سنة 2001 -2006، وتم في هذه الدراسة إضافة (08 بنود) وبالتالي اصبح المجموع الكلي (30 فقرة) متعلقة بشعور الفرد نحو مهنته.

تتكون القائمة بصورتها الاصلية والمعربة من ( 30 فقرة ) تتوزع على ثلاثة ابعاد فرعية :

- **بعد الاجهاد الانفعالي** : ويقاس مستوى الاجهاد والتوتر الانفعالي الذي يشعر به الشخص، نتيجة الجهد المبذول لمساعدة فئة معينة ويتكون من (11 فقرة).
- **بعد تبدل المشاعر** : ويقاس قلة الاهتمام واللامبالاة والشعور السلبي نتيجة العمل مع فئة معينة ويتكون من ( 08 فقرات ).
- **بعد نقص الشعور للانجاز** : ويقاس طريقة تقييم الفرد لنفسه ومستوى شعوره بالكفاءة والرضا عن عمله ويتكون من (11 فقرة).

▪ توزيع بنود مقياس الاحتراق النفسي على الابعاد الثلاثة :

الجدول رقم (09) يبين توزيع مقياس الاحتراق النفسي على الابعاد الثلاثة

المجموع	الفقرات	البعد
11	-11-10-8-9-4-3-2-1 15-13	الاجهاد الانفعالي
08	-18-17-16-14-12-6-5 19	تبدل المشاعر
11	-25-24-23-22-21-20	نقص الشعور بالانجاز

30-29-28-27-26
----------------

وقد تم بناء بنود المقياس على شكل عبارات تسأل عن شعور الفرد نحو مهنته، بحيث يجيب الفرد حسب سلم متدرج من ( خمسة احتمالات ) تتراوح من الدرجة (01) يحدث كل يوم، الى غاية الدرجة (05) لا يحدث الشعور أبدا.

■ **كيفية تنقيط المقياس :**

على المرابي أن يجيب على كل بند بالتعبير عن شدة ردود أفعاله، وللتنقيط استخدمت أرقام تتراوح ما بين 1 الى 5 لتدل على درجة هذه الشدة حيث تنقط كالآتي:

**أ- العبارات السلبية :**

- 1- نقطة واحدة : يحدث كل يوم.
- 2- نقطتان : يحدث مرات قليلة بالاسبوع.
- 3- ثلاثة نقاط : يحدث مرات قليلة في الشهر.
- 4- اربع نقاط : يحدث مرات قليلة في السنة.
- 5- خمس نقاط : لا يحدث ابدا.

**ب-العبارات الموجبة :**

- 1-نقطة : لا يحدث ابدا.
- 2-نقطتان : يحدث مرات قليلة بالسنة
- 3-ثلاث نقاط : يحدث مرات قليلة بالشهر
- 4-اربع نقاط : يحدث مرات قليلة في الأسبوع
- 5-يحدث كل يوم.

**3-2-2- الخصائص السيكومترية لمقياس ماسلاش المعد للمربين :**

من أجل الثقة في النتائج المتحصل عليها خلال دراسة ما على الباحث التأكد من صلاحية الأداة المستعملة في جمع البيانات من حيث صدقها وثباتها في بيئة ميدان الدراسة.

**أ -الصدق:**

يقصد بالصدق أن يقيس الاختبار الخاصية التي صمم الاختبار لقياسها فعلا، والاختبار الصادق هو ذلك الاختبار القادر على قياس السمة أو الظاهرة التي يوضع لأجلها (العزاوي،2008،ص129).

جدول رقم (10) يوضح الفروق بين معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس وكذلك معامل الفا كرومباخ بعد استبعاد الفقرة.

معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس	معامل الفا كرومباخ بعد استبعاد الفقرة	رقم الفقرة
0.35	0.82	01
0.33	0.83	02
0.20	0.81	03
0.64	0.81	04
0.61	0.81	05
0.11-	0.84	06
0.59	0.81	07
0.49	0.82	08
0.70	0.81	09
0.25	0.83	10
0.48	0.82	11
0.35-	0.84	12
0.61	0.81	13
0.26	0.83	14
0.62	0.81	15
0.27	0.84	16
0.48-	0.84	17
0.27-	0.84	18
0.57	0.81	19
0.22	0.83	20
0.26	0.83	21
0.54	0.82	22
0.51	0.82	23
0.41	0.82	24
0.39	0.82	25

0.82	0.48	26
0.82	0.50	27
0.82	0.35	28
0.82	0.36	29
0.82	0.36	30

ت- الثبات :

قامت (ماسلاش وجاكسون ) 1981 بحساب معامل الاتساق الداخلي، باستخدام معادلة ألفا كرونباخ وذلك لحساب تكرار وشدة الأبعاد الثلاث للمقياس، حيث كانت على النحو التالي كما هي موضحة في الجدول التالي :

الجدول رقم (11) يمثل قيمة ثبات مقياس الاحتراق النفسي من ناحيتي الشدة والتكرار

البعد	ثبات التكرار	ثبات الشدة
الاجهاد الانفعالي	0.90	0.78
تبلد المشاعر	0.79	0.70
نقص الشعور بالانجاز	0.71	0.70

قام (دواني وآخرون) 1989 باستخراج معاملات الاتساق الداخلي لكل بعد من أبعاد المقياس وللمقياس ككل، حيث بلغت القيمة للاجهد الانفعالي 0.80 ولتبلد المشاعر 0.60 ونقص الشعور بالانجاز 0.70 كما بلغت للمقياس ككل 0.75 (الزهراني،2008، 100).

اما بعد تطبيق الباحثة (صفاء تركي ) التي اخذنا منها هذا المقياس والذي تم ذكره في دراستها للحصول على شهادة الماستر بعنوان (مستوى الاحتراق النفسي لدى المربين في المراكز ذوي الاحتياجات الخاصة) سنة 2019، فكانت معاملات ثبات مقياس الاحتراق النفسي كما يلي :

الجدول رقم(12) يوضح حساب معاملات ثبات مقياس الاحتراق النفسي

التجزئة النصفية		الفا كرونباخ
جيبتمان	سبيرمان براون	0.79
0.60	0.63	

### 3-2-3- الخصائص السيكومترية لمقياس ماسلاش المعد للمربين في الدراسة الاستطلاعية :

#### 1- التجزئة النصفية :

تم استخدام درجات العينة الاستطلاعية وعددها (27) مربي لحساب ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية حيث احتسبت درجة النصف الأول لدرجات وكذلك درجة النصف الثاني من الدرجات، وذلك بحساب معامل الارتباط بين النصفين ثم جرى تعديل الطول باستخدام معادلة سبيرمان براون والنتائج كما هي مبينة في الجدول :

الجدول رقم (13) يبين التجزئة النصفية لمقياس الاحتراق النفسي لدى المربين خلال الدراسة الاستطلاعية

المقياس	معامل الارتباط	معادلة سبيرمان	معادلة جوتمان
النصف الأول	0.75	0.86	0.85
النصف الثاني			

من خلال الجدول 13 نلاحظ ان معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية قبل التعديل (0.75)، وبعد تصحيح طول المقياس بطريقة سبيرمان براون، فقد بلغ معامل الثبات (0.86)، أما بطريقة جوتمان فقد بلغ معامل الثبات (0.85) وهذا يؤكد أن المقياس يتمتع بدرجة مقبولة من الثبات يطمئن الباحث على تطبيقه على عينة الدراسة الأساسية.

#### 1- صدق الاتساق الداخلي :

وقد تم التحقق من صدق الإتساق الداخلي للمقياس، وذلك بتطبيقها علي عينه استطلاعيه بلغت 27 مربي ، وتم حساب معامل الارتباط بيرسون بين درجات كل فقرة من فقرات متغيرات المقياس بالدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه ، كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (14) معامل ارتباط كل فقرة من فقرات المقياس مع الدرجة الكلية لمحور المقياس:

العبارات/الأبعاد	معامل الارتباط	مستوى الدلالة

بعد الاجهاد الانفعالي		
دال عند 0.01	,504**	1
دال عند 0.01	,460**	2
دال عند 0.01	,356**	3
دال عند 0.01	,680**	4
دال عند 0.01	,524**	5
دال عند 0.01	,626**	6
دال عند 0.01	,630**	7
دال عند 0.01	,581**	8
دال عند 0.01	,624**	9
دال عند 0.01	,688**	10
غير دال	,041	11
بعد تبدل المشاعر		
دال عند 0.01	,612**	12
دال عند 0.01	,533**	13
دال عند 0.01	,787**	14
دال عند 0.01	,712**	15
دال عند 0.01	,768**	16
دال عند 0.01	,695**	17
دال عند 0.01	,804**	18

دال عند 0.01	,705**	19
بعد نقص الشعور بالانجاز		
دال عند 0.01	,751**	20
دال عند 0.01	,837**	21
دال عند 0.01	,913**	22
دال عند 0.01	,810**	23
دال عند 0.01	,862**	24
دال عند 0.01	,876**	25
دال عند 0.01	,910**	26
دال عند 0.01	,928**	27
دال عند 0.01	,819**	28
دال عند 0.01	,843**	29
دال عند 0.01	-,493**	30

يتضمن الجدول (14) أن اغلب فقرات المقياس دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01, 0.05), في حين أن هناك فقرات غير دالة إحصائياً والفقرات هي (11) والتي سوف يتم حذفها واستبعادها من التحليل الإحصائي، وهذا ما يؤكد أن فقرات المقياس تتمتع بدرجة جيدة من الاتساق الداخلي، وبالتالي فإن المقياس صادق لما وضع لقياسه ، ويمكن الاعتماد عليه في الدراسة التطبيقية.

### ثانيا : الدراسة الأساسية :

#### 1- منهج الدراسة :

تختلف المناهج باختلاف المواضيع المقترحة ، فلكل منهج ووظيفته وخصائصه التي يستخدمها كل باحث في ميدان اختصاصه ، كما تساهم طبيعة الإشكالية في تحديد المنهج المناسب للدراسة

وتجدر الإشارة هنا إلى فكرة جوهرية وهي أن تحديد منهج الدراسة لا يتم في منتصف البحث أو في آخره بل في بدايته ( جعفري ,2006,ص 90 ).

لأن طبيعة الموضوع ومعطياته هي التي تفرض إتباع منهج مناسب للدراسة فقد تم في الدراسة الحالية إتباع المنهج الوصفي باعتباره أنه يصف الظاهرة في الوقت الحاضر ويعرف بشير صالح على أنه ( مجموعة من الإجراءات البحثية التي تتكامل لوصف الظاهرة أو الموضوع محل البحث (الرشيدي,2000, ص 50 ).

وقد تم اعتماده في دراستنا الحالية لأنه مناسب لهذه الدراسة التي تهدف إلى معرفة العلاقة بين تقدير الذات والاحترق النفسي لدى مربي الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة العاملين بالمراكز البيداغوجية النفسية.

ويندرج تحت المنهج الوصفي والذي يميزه أن الباحث يدخل في الميدان وهو لا يعرف الأبعاد الحقيقية للظاهرة التي يدرسها , الأمر الذي يجعله يحصر اهتمامه في استكشاف كل جوانب هذه الظاهرة أو المشكلة ( أنجرس،2008 ).

## 2- الحدود الزمانية والمكانية للدراسة الأساسية :

### 2-1 الحدود الزمانية :

أجريت الدراسة الأساسية من 09 - 05 - 2022 إلى 31 - 05 - 2022.

### 2-2- الحدود المكانية :

قام الباحث بدراسته الميدانية في المراكز البيداغوجية النفسية لولاية مستغانم بمركزي مزهران وسيدي علي لمربي الأطفال المعاقين ذهنيا.

### 3 - مجتمع الدراسة :

شمل مجتمع الدراسة مربي ذوي الاحتياجات الخاصة وقد وقعت عينة دراستنا على ( 52 ) مربي للأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة العاملين بالمراكز النفسية البيداغوجية لولاية مستغانم وقد قمنا باختيار هذه العينة بطريقة قصدية.

4 - عينة الدراسة الأساسية ومواصفاتها :

4 - 1 عينة الدراسة الأساسية :

تم اختيار عينة الدراسة الأساسية بطريقة عشوائية تكونت من ( 52 ) مربي من بينهم ( 12 ) ذكر و ( 40 ) أنثى.

4-2-1 - مواصفات عينة الدراسة :

الجدول (15) يبين مواصفات عينة الدراسة الاساسية حسب الجنس للمركز النفسي البيداغوجي بمزعران

إناث	ذكور	المركز النفسي البيداغوجي للاطفال المعاقين ذهنيا بمزعران
13	03	
06	03	
%76.00	%24.00	النسبة المئوية حسب الجنس

الجدول رقم (16) يبين مواصفات عينة الدراسة الاساسية حسب الجنس بالمركز النفسي البيداغوجي بسيدي علي

إناث	ذكور	المركز النفسي البيداغوجي للاطفال المعاقين ذهنيا بسيدي علي
10	06	
11	00	
%77.77	%22.22	النسبة المئوية حسب الجنس

4-2-2 - مواصفات عينة الدراسة حسب الخبرة المهنية :

الجدول (17) يبين مواصفات عينة الدراسة الأساسية حسب الخبرة المهنية بالمركز النفسي

البيداغوجي بسدي علي

النسبة المئوية حسب الخبرة	إناث	ذكور	سنوات الخبرة	المركز النفسي البيداغوجي بسدي علي
64.00%	13	03	أقل من 05 سنوات	
36.00%	06	06	أكثر من 05 سنوات	

الجدول (18) يبين مواصفات عينة الدراسة الأساسية حسب الخبرة المهنية بالمركز النفسي

البيداغوجي بمزغان

النسبة المئوية حسب الخبرة	إناث	ذكور	سنوات الخبرة	المركز النفسي البيداغوجي بمزغان
59.25%	10	06	أقل من 05 سنوات	
40.74%	11	00	أكثر من 05 سنوات	

4-2-3 - مواصفات عينة الدراسة الأساسية حسب الحالة الاجتماعية :

الجدول رقم (19) يمثل عينة الدراسة الأساسية حسب الحالة الاجتماعية للمركز النفسي

البيداغوجي بمزغان

النسبة المئوية للحالة الاجتماعية	الإناث	الذكور	الحالة الاجتماعية	المركز النفسي البيداغوجي بمزغان
40.74%	05	06	عزاب / عزباء	

مطلق / مطلقة	00	02	%7.40
متزوج/ متزوجة	00	14	%51.85
النسبة المئوية	%22.222	%77.777	%100
المجموع	النسبة المئوية الكلية	عدد الأفراد	
	%100	27	

4-2-4- يمثل عينة الدراسة الأساسية حسب الخبرة المهنية للمركز النفسي البيداغوجي لسيدى علي الجدول رقم (20) يمثل الحالة الإجتماعية لعينة الدراسة الأساسية بالمركز النفسي البيداغوجي سيدى

علي

النسبة المئوية للحالة الإجتماعية	الإناث	الذكور	الحالة الإجتماعية	المركز النفسي البيداغوجي بسيدى علي
%56.00	05	04	عزاب / عزباء	
%00	02	00	مطلق / مطلقة	
%44.00	14	02	متزوج/ متزوجة	
%100	%76.00	%24.00	النسبة المئوية	
	عدد الأفراد	النسبة المئوية الكلية	المجموع	
	25	%100		

#### 5- أدوات الدراسة الأساسية :

تم الإبقاء على نفس مقاييس الدراسة الاستطلاعية وتم بعد الاستعانة بنتائج اعادة حساب التجزئة النصفية و الاتساق الداخلي حذف عبارات من مقياس الاحتراق النفسي والتي لم تكن دالة احصائيا وعليه فقد استعنى بالتقييم القبلي والتقييم البعدي في عرضنا للاستمارات على عينة دراستنا وهم مربي ذوي الاحتياجات الخاصة.

### 5-1- مقياس تقدير الذات لروزنبرغ :

#### ج. وصف المقياس :

هذا المقياس اعده " موريس روزنبرغ " ويتطلب الحصول على نتيجة المقياس الإجابة على عشرة أسئلة تدور حول تقدير الذات واحترامها ويعد هذا المقياس شائعا ومشهورا في اختبارات العلوم الاجتماعية وتتضمن عبارات المقياس عشرة منها ( خمسة عبارات سلبية ) و ( خمسة عبارات إيجابية ) ويؤدي الجواب السلبي الى تقليل الناتج الكلي للاختبار في حين تؤدي الخمسة الأخرى الى زيادة الناتج الكلي ولكل عبارة ( خمسة بدائل للأجوبة ) منها : موافق بقوة، موافق بدرجة بسيطة، بين موافق وعدمها، غير موافق بدرجة بسيطة، غير موافق بشدة).

#### ح. طريقة تصحيح المقياس :

يتم تسجيل العناصر الموجبة (1-2-4-6-7) من ( 0 الى 3 ) بينما يتم تقييم العناصر (3-5-8-9-10) في الاتجاه المعاكس.

- تدل النتيجة اقل من (10) الى ( 16 ) نقطة : تقدير ذات منخفض.

- تدل النتيجة ما بين ( 17 الى 33 ) نقطة الى : تقدير ذات متوسط او معتدل.

- تدل النتيجة ما بين ( 33 الى 40 ) نقطة الى : تقدير ذات مرتفع

### 5-1-1- الخصائص السيكومترية لمقياس تقدير الذات لرونبرغ في الدراسة

#### الاساسية :

#### أ- التجزئة النصفية :

تم استخدام درجات العينة الاستطلاعية وعددها (27) مربي لحساب ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية حيث احتسبت درجة النصف الأول لدرجات وكذلك درجة النصف الثاني من الدرجات، وذلك بحساب معامل الارتباط بين النصفين ثم جرى تعديل الطول باستخدام معادلة سبيرمان براون والنتائج كما هي مبينة في الجدول :

الجدول رقم (21) يبين التجزئة النصفية لمقياس تقدير الذات لرونبرغ في الدراسة الاساسية

المقياس	معامل الارتباط	معادلة سبيرمان	معادلة جوتمان
النصف الأول	0.70	0.82	0.80

من خلال الجدول (22) نلاحظ ان معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية قبل التعديل (0.70)، وبعد تصحيح طول المقياس بطريقة سبيرمان براون، فقد بلغ معامل الثبات (0.82)، أما بطريقة جوتمان فقد بلغ معامل الثبات (0.80) وهذا يؤكد أن المقياس يتمتع بدرجة مقبولة من الثبات يطمئن الباحث على تطبيقه على عينة دراستنا.

#### 5-2- مقياس الاحتراق النفسي لماسلاش والمعدل من قبل (صفاء ترمي) :

تم الاعتماد على نفس المقياس الذي استعانة به الباحثة في دراستها التي كانت بعنوان (مستوى الاحتراق النفسي لدى المربي في المراكز ذوي الاحتياجات الخاصة).

وبالتالي قد قمنا بعرض صدق المحكمين الذي استعانة به نفس الدراسة وقمنا باللجوء الى الكشف عن خصائص المقياس السيكومترية من خلال اعادة تطبيقه على عينة دراستنا والتي تمثلت في (52) مربي.

#### أ- صدق المحكمين:

بعد توزيع المقياس على مجموعة من المختصين في المراكز ذوي الاحتياجات الخاصة وكذلك على الاساتذة والمختصين في علم النفس، في كلية العلوم الاجتماعية والانسانية -جامعة حمه لخضر بالوادي، وقد قامت الباحثة بأخذ العبارات المتفق عليها، ثم اعداد المقياس في صورته النهائية.

#### 5-2-1- التجزئة النصفية :

تم استخدام درجات العينة الاساسية وعددها (52) مربي لحساب ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية حيث احتسبت درجة النصف الأول لدرجات وكذلك درجة النصف الثاني من الدرجات، وذلك بحساب معامل الارتباط بين النصفين ثم جرى تعديل الطول باستخدام معادلة سبيرمان براون والنتائج كما هي مبينة في الجدول :

الجدول رقم (22) يبين التجزئة النصفية لمقياس الاحتراق النفسي لدى المربين خلال الدراسة الاساسية

المقياس	معامل الارتباط	معادلة سبيرمان	معادلة جوتمان
النصف الأول	0.75	0.86	0.85
النصف الثاني			

من خلال الجدول (22) نلاحظ ان معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية قبل التعديل (0.75)، وبعد تصحيح طول المقياس بطريقة سبيرمان براون، فقد بلغ معامل الثبات (0.86)، أما بطريقة جوتمان فقد بلغ معامل الثبات (0.85) وهذا يؤكد أن المقياس يتمتع بدرجة مقبولة من الثبات يطمئن الباحث على تطبيقه على عينة دراستنا في القياس البعدي.

## 2- صدق الاتساق الداخلي :

وقد تم التحقق من صدق الإتساق الداخلي للمقياس، وذلك بتطبيقها علي عينه استطلاعيه بلغت (52) مربي ، وتم حساب معامل الارتباط بيرسون بين درجات كل فقرة من فقرات متغيرات المقياس بالدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه ، كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (23) معامل ارتباط كل فقرة من فقرات المقياس مع الدرجة الكلية لمحور المقياس:

العبارات/الأبعاد	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
<b>بعد الاجهاد الانفعالي</b>		
1	,504**	دال عند 0.01
2	,460**	دال عند 0.01
3	,356**	دال عند 0.01
4	,680**	دال عند 0.01
5	,524**	دال عند 0.01
6	,626**	دال عند 0.01
7	,630**	دال عند 0.01
8	,581**	دال عند 0.01
9	,624**	دال عند 0.01

دال عند 0.01	,688**	10
غير دال	,041	11
بعد تبدل المشاعر		
دال عند 0.01	,612**	12
دال عند 0.01	,533**	13
دال عند 0.01	,787**	14
دال عند 0.01	,712**	15
دال عند 0.01	,768**	16
دال عند 0.01	,695**	17
دال عند 0.01	,804**	18
دال عند 0.01	,705**	19
بعد نقص الشعور بالانجاز		
دال عند 0.01	,751**	20
دال عند 0.01	,837**	21
دال عند 0.01	,913**	22
دال عند 0.01	,810**	23
دال عند 0.01	,862**	24
دال عند 0.01	,876**	25
دال عند 0.01	,910**	26
دال عند 0.01	,928**	27

دال عند 0.01	,819**	28
دال عند 0.01	,843**	29
دال عند 0.01	-,493**	30

يتضمن الجدول (23) أن اغلب فقرات المقياس دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05, 0.01), في حين أن هناك فقرات غير دالة إحصائياً والفقرات هي (11) والتي سوف يتم حذفها واستبعادها من التحليل الإحصائي, وهذا ما يؤكد أن فقرات المقياس تتمتع بدرجة جيدة من الاتساق الداخلي، وبالتالي فإن المقياس صادق لما وضع لقياسه ، ويمكن الاعتماد عليه في الدراسة التطبيقية.

### 6- طريقة إجراء الدراسة الأساسية واساليبها الإحصائية :

#### 6-1- الخطوات المتبعة في إجراء الدراسة الأساسية :

مرت طريقة إجراء الدراسة الأساسية بالخطوات الآتية :

#### - الخطوة الأولى : تطبيق الأداة

قام الباحث بشرح التعلية للمربين حول المقياسين وكيفية الإجابة عنهما مع طمئننتهم بان اجابتهم تعبر عن وجهة نظرهم حول المهنة وحول ارائهم الشخصية، كما لا يوجد اجابات صحيحة او خاطئة، وان هذه النتائج ستستعمل لأغراض البحث العلمي فقط.

#### - الخطوة الثانية : تفرغ نتائج الدراسة

تم تفرغ نتائج مقياسي تقدير الذات والاحترق النفسي التي تم جمعها في جداول احصائية من خلال القياس القبلي الذي استعنا به في الدراسة الاستطلاعية وذلك لمعرفة صدق وثبات ادوات دراستنا وملائمة العبارات لقياس كل بند محدد.

تم بعدها تفرغ مقياس تقدير الذات عن طريق برنامج excel وارساله لحساب فرضيات

الدراسة.

• تم بعدها تفرغ مقياس الاحترق النفسي عن طريق برنامج excel وارساله لحساب فرضيات

الدراسة.

• بعد اتمام التفرغ وحساب الخصائص السيكومترية قمنا ايضا بالاستعانة ببرنامج تحليل

الحزمة الاحصائية للعلوم الاجتماعية spss وذلك لاستخراج العلاقة بين تقدير الذات والاحترق النفسي واكتشاف الفروق حسب الخبرة المهنية والحالة الاجتماعية لكل من مقياس " تقدير الذات " و مقياس " الاحترق النفسي " .

#### 6-2- الإسابب الاحصائية المعتمدة في الدراسة :

- معامل الارتباط بيرسون.
- اختبار تحليل التباين anova
- معادلة جيتمان
- المتوسط الحسابي
- التكرارات والنسب المئوية
- التجزئة النصفية
- الانحراف المعياري

#### خلاصة الفصل :

قمنا في هذا الفصل بالاستعانة بالدراسة الاستطلاعية لرؤية ما اذا كان هناك ارتباط بين الادوات التي قمنا باختيارها وهي مقياس تقدير الذات والاحترق النفسي ومن ثم تطبيقها على عينة دراستنا الاساسية وبعد اكمال هذا الفصل ننتقل في الفصل الموالي الى نتائج تطبيق دراستنا الاساسية.

# الفصل الخامس

## عرض ومناقشة وتفسير نتائج الدراسة

### تمهيد

- 1- عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية العامة.
- 2- عرض ومناقشة وتفسير الفرضية الأولى.
- 3- عرض ومناقشة وتفسير الفرضية الثانية.
- 4- عرض ومناقشة وتفسير الفرضية الثالثة.
- 5- عرض ومناقشة وتفسير الفرضية الرابعة.

### خلاصة الفصل

**تمهيد :**

نعرض في هذا الفصل النتائج التي تم التوصل إليها بعد تطبيق إجراءات الدراسة الأساسية بناء على المعالجة الإحصائية التي استخدمت على ما تم جمعه وتحليله من البيانات التي قمنا بجمعها، ومن خلال عرض وتحليل الفرضيات، سنحاول تفسير هذه النتائج ومناقشتها، وتعد هذه المرحلة من أهم مراحل البحث العلمي باعتبارها المرحلة التي يقوم فيها الباحث باستخراج الأدلة والمؤشرات العلمية والكمية والكيفية التي تبرهن على إجابة أسئلة البحث أو تؤكد قبول فروضه أو عدم قبولها .

**1- عرض ومناقشة وتفسير الفرضية العامة :**

- نص الفرضية : توجد علاقة إرتباطية بين تقدير الذات والاحترق النفسي لدى مربي ذوي

الإحتياجات الخاصة العاملين بالمراكز النفسية البيداغوجية

الجدول رقم (24) يبين نتائج الفرضية العامة المعالجة باستخدام معامل الارتباط بيرسون

مصدر التباين	العينة	المتوسط الحسابي	الإتحراف المعياري	معامل الإرتباط	القيمة sig الإحتمالية
تقدير الذات	52	103.0192	11.78149	-0.86	0.545
الاحترق النفسي		31.9423	2.53921		

يتبين من خلال الجدول رقم(24) أن قيمة الاحتمالية sig والتي تساوي(0.54) أكبر من مستوى الدلالة (0.05)، مما يبين أنه لا توجد علاقة إرتباطية بين تقدير الذات والاحترق النفسي لدى مربي ذوي الإحتياجات الخاصة، ومنه الفرضية غير محققة وبالتالي عدم وجود علاقة إرتباطية بين تقدير الذات والاحترق النفسي، وهو ما يشير إلى منطوق الفرضية الدال إحصائية لم يتحقق وبالتالي لا توجد علاقة إرتباطية بين تقدير الذات والاحترق النفسي لدى مربي ذوي الإحتياجات الخاصة

## 2- عرض ومناقشة وتفسير الفرضية الأولى :

- نص الفرضية : توجد فروق في تقدير الذات لدى مربي ذوي الاحتياجات الخاصة تعزى الى الخبرة المهنية.

جدول رقم (25) يوضح تطبيق اختبار تحليل التباين ANOVA لاستخراج الفروق في تقدير الذات تعزى الى الخبرة المهنية

القرار	قيمة P	قيمة F	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
غير دالة	0.705	0.353	2.333	2	4.667	بين المجموعات
			6.616	49	324.160	داخل المجموعات
				51	328.827	المجموع

يتضح لنا من خلال الجدول (25) الذي يمثل نتائج الفروق باستخدام اختبار F لتحليل التباين ANOVA، انه توجد فروق لتقدير الذات لدى مربي ذوي الاحتياجات الخاصة تبعاً لمتغير الخبرة المهنية حيث نلاحظ ان متوسط المربعات بين المجموعات بلغ (2.333) وداخل المربعات (6.616) و تعتبر هذه القيمة غير دالة حيث بلغت قيمة الاحتمالية (0.705) وهي اكبر من مستوى الدلالة (0.05) و ذلك يبين درجتي الحرية (2 و 49) ومنه الفرضية غير محققة وهذا ما يدل على عدم وجود فروق جوهرية في تقدير الذات بين نسب العينتين و هو ما يشير الى منطوق الفرضية التي تقول انه توجد فروق في تقدير الذات تعزى لمتغير الخبرة غير الدالة احصائياً نرفض الفرض الصفري ونقبل الفرض البديل و بالتالي لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في الفروق و في تقدير الذات لدي مربين في المركز ذوي الاحتياجات الخاصة تعزى لمتغير الخبرة المهنية

و يعزو الباحث هذه النتيجة الى ان مفهوم الذات يكتسبه الفرد من خلال عملية التنشئة الاجتماعية

و خاصة في مجال الأسرة، حيث يكتسب الفرد قيم الوالدين و اساليبهم وعاداتهم، ثم العلاقة مع الاخرين حيث يتمثل الفرد قيم الجماعة المحيطة به، وهذا يعني ان الفرد يتأثر بالمحيطين به مثل الوالدين والرئيس والجماعة أما في مجال العمل فان اهتمام الفرد ينصب على كم و كيف انتاج، و بالتالي فان الفترة التي يقضيها الفرد في العمل قد لا تاتر على مفهومه لذاته سواء بالسلب او الايجاب، وقد توافقت نتائج دراستنا مع دراسة " كبوية فهيمة " سنة 2015 التي كانت بعنوان " مستوى تقدير الذات لدى مربي الاطفال ذوي الاحتياجات الخاصة " بالجزائر، فقد كشفت هذه الدراسة الى ان لدى المربين العاملين مع ذوي الاحتياجات الخاصة مستوى متدني من تقدير الذات وانه لا توجد فروق في تقدير الذات لدى المربي تعزى الى الخبرة المهنية.

### 3- عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية :

- نص الفرضية : توجد فروق في تقدير الذات لدى مربي ذوي الاحتياجات الخاصة تعزى الى الحالة الاجتماعية.

وللتحقق لنتائج الفرضية طبقنا اختبار تحليل التباين anova وكانت النتائج كالتالي :

الجدول رقم (26) يوضح تطبيق اختبار تحليل التباين ANOVA لاستخراج الفروق في تقدير الذات تعزى الى الحالة الاجتماعية

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	قيمة P	القرار
بين المجموعات	27.725	2	13.863	2.256	0.116	غير دالة
داخل المجموعات	301.101	49	6.145			
المجموع	328.827	51				

يتضح لنا من خلال الجدول (26) الذي يمثله نتائج الفروق باستخدام اختبار F لتحليل ANOVA أنه

" لا توجد فروق في تقدير الذات لدى مربى الاحتياجات الخاصة تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية، حيث نلاحظ أن متوسط المربعات بين المجموعات بلغ (13.863) وداخل المجموعات بلغ (6.145) وتعتبر هذه القيمة غير دالة حيث بلغت الإحتمالية (0.116) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05)، وذلك بين درجتي الحرية (2 و 49) وبالتالي نرفض الفرض الصفري ونقبل الفرض البديل، وبالتالي عدم وجود فروق جوهرية في تقدير الذات بين نسب العينيتين، وهو ما يشير إلى المنطوق الفرضية الغير دال إحصائياً لم يتحقق، وبالتالي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الفروق في تقدير الذات لدى المربين ذوي الاحتياجات الخاصة تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية .

#### 4- عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة :

- نص الفرضية : توجد فروق في الاحتراق النفسي لدى المربي ذوي الاحتياجات الخاصة تعزى إلى الخبرة المهنية.

الجدول رقم (27) يبين نتائج الفروق باستخدام اختبار تحليل التباين anova في الاحتراق النفسي لدى المربين تبعاً للخبرة المهنية

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	قيمة P	القرار
بين المجموعات	147.941	2	73.971	0.523	0.596	غير دالة
داخل المجموعات	6931.039	49	141.450			
المجموع	7078.981	51				

يتضح لنا من خلال الجدول (27) الذي يمثل نتائج الفروق باستخدام اختبار F لتحليل التباين ANOVA، أنه توجد فروق في الإحتراق النفسي لدى مربى الإحتياجات الخاصة تبعاً لمتغير الخبرة المهنية ، حيث نلاحظ أن متوسط المربعات بين المجموعات بلغ (73.971) وداخل المجموعات بلغ

(141.450)، وتعتبر هذه القيمة غير دالة حيث بلغت قيمة الاحتمالية (0.597) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05) وذلك بين درجتي الحرية (2 و 49) ومنه الفرضية غير محققة ، وهذا مايدل على عدم وجود فروق جوهرية في الإحترق النفسي بين نسبة العينيتين ،وهو مايشير إلى أن منطوق الفرضية غير دالة إحصائيا يكون مرفوض أي نرفض الفرضية الصفرية ونقبل الفرض البديل ، وبالتالي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الفروق في الإحترق النفسي لدى مربين في المركز ذوي الاحتياجات الخاصة تعزى لمتغير الخبرة المهنية.

في حين توافقت دراستنا مع دراسة " عبد الحميد سعيد " سنة 2003 بسلطنة عمان والتي كانت بعنوان " مستويات الإحترق النفسي عند معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة واحتياجاتهم التدريبية اثناء الخدمة بسلطنة عمان واثر كل من متغيرات الجنس، الجنسية، الخبرة المهنية، المؤهل العلمي " وقد توصلت هذه الدراسة الى عدم وجود فروق في الإحترق النفسي تعزى الى الخبرة المهنية.

#### 5- عرض وتفسير ومناقشة الفرضية الرابعة :

- نص الفرضية : توجد فروق في الإحترق النفسي لدى مربي ذوي الاحتياجات الخاصة تعزى الى الحالة الاجتماعية.

وللتحقق من نتائج الفرضية طبقنا إختبار التباين ANOVA وكانت النتائج كالتالي :

جدول رقم (28) يوضح نتائج الفروق باستخدام اختبار تحليل التباين anova في الإحترق النفسي لدى المربين تبعا للحالة الاجتماعية

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	قيمة P	القرار
بين المجموعات	590.472	2	295.236	2.230	0.118	غير دالة
داخل	6488.509	49	132.419			

						المجموعات
				51	7078.981	المجموع

يتضح لنا من خلال الجدول ( 28 ) الذي يمثل نتائج الفروق باستخدام برنامج F لتحليل التباين ANOVA، انه توجد فروق في الاحتراق النفسي لدي مربى ذوي الاحتياجات الخاصة تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية، حيث نلاحظ ان متوسط المربعات بلغ (295.036) وداخل المجموعات (132.419)، و تعتبر هذه القيمة غير دالة حيث بلغت القيمة الاحتمالية (0.118) وهي اكبر من مستوى الدلالة (0.05) وذلك بين درجتي الحرية ( 2 و 49) ومنه الفرضية غير محققة.

وبالتالي عدم وجود فروق جوهرية في الاحتراق النفسي بين نسبة العينتين، وهو ما يشير الى منطوق الفرضية الدال احصائيا بالتالي نرفض الفرض الصفري ونقبل الفرض البديل ، وبالتالي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي لدي مربى ذوي الاحتياجات الخاصة تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية.

ومن خلال الجدول (29) حيث تبين القيمة الاحتمالية (0.118) وهي قيمة اكبر من مستوى الدلالة (0.05) فإنها غير دالة إحصائيا، في حين تبين ان النسبة المئوية لمربين العزاب (56%، 74%) اكبر من النسبة المئوية لدى المتزوجين (95%، 85%) وكذلك نجد أن المربين العزاب يمثل اكبر نسبة، حيث لديهم احتراق اكثر من المربين المتزوجين لان التعليم والتدريب للأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة داخل المركز يتطلب تحديات وصعوبات كبيرة بالإضافة الى كون المربي عرضة للضغوط والتحديات الكبيرة، لان الطفل من ذوي الاحتياجات الخاصة لا يتقدم بسرعة وسهولة، الامر التي يجعله قد يبعث في النفس شعور بالاخفاق وعدم الكفاية وخيبة الامل (الخطيب،الحديدي،1994،ص 131).

لذلك فان مواجهة الاحتياجات التعليمية والانفعالية اليومية الخاصة بالاطفال المعاقين ذهنيا تجعل تعليمهم وتدريبهم مهنة مسببة للاحتراق، كما ان المربين العزاب قادرين على اداء مهام التربية أفضل وتعليم ذوي الاحتياجات الخاصة البرامج المعدة بأكمل صورة من المتزوجين، إما المربين المتزوجين لديهم نسبة اقل من الاحتراق النفسي بسبب قدرتهم على التماشي الأوضاع الأسرية العملية كثرة التعامل مع الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة تجعلهم يتأقلمون ومتصلبون نفسيا.

ومنه فقد تعارضت نتائج دراستنا مع دراسة " عبد الرحمان خطارة " سنة 2018، بالجزائر، التي كانت تحت عنوان " مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمين العاملين بمراكز ذوي الاحتياجات الخاصة "، بحيث

كشفت هذه الدراسة عن وجود فروق في الاحتراق النفسي تبعا للحالة الاجتماعية وكانت لصالح المتزوجين.

### خلاصة الفصل :

من خلال عرضنا لنتائج دراستنا توصلنا الى ان كل من الاحتراق النفسي يعبر عن وجود مشاكل واضطرابات في تكيف المربي مع مهنته وان تقدير الذات يعبر عم كفاءة المربي في تقييمه لذاته وتقديره لها.

## الخاتمة

---

يشكل موضوع علاقة تقدير الذات بالاحترق النفسي مجالاً واسعاً للبحث والتحليل حيث ان التعامل مع تقدير الذات يعتبر اكثر تعقيداً نظراً للتغيرات التي تطرأ على فترات حياة المربي فهذه الصعوبات والعقبات تقف حاجزاً ضد نجاحات المربين، فقد تولد نوعاً آخر من الضغوطات التي تؤدي الى الإحباط الذي من شأنه زعزعت ثقة المربي بنفسه، فالشعور المتدني بتقدير الذات والنظرة السلبية التي يمتلكونها عن انفسهم بانهم اقل من غيرهم يعكس ذلك على سلوكهم ما يؤدي الى ظهور المشاكل في بيئة العمل ما يعرف بالضغط النفسي الذي بطبيعته يولد لنا الاحترق النفسي، فهو من الظواهر النفسية الخطيرة لان لها تأثيراً سلبياً على الجوانب المهنية للمربي والاجتماعية، الصحية والنفسية، فالمربين الذين يعانون من ظاهرة الاحترق النفسي تتأثر حياتهم المهنية نتيجة لنقص مستوى الأداء والجهد المتواصل في المؤسسات التي يعملون بها فيها، مما يقلل من مستويات الإنتاج داخل المركز النفسي البيداغوجي.

## الاقتراحات

من خلال النتائج المتوصل اليها في هذه الدراسة ندرج جملة من المقترحات منها :

- الاهتمام اكثر بالمربين وتعزيز روح المبادرة فيهم لانه ينعكس إيجابيا على صحتهم النفسية.
- ضرورة الاهتمام بالجانب النفسي للمربين عبر كامل التراب الوطني.
- محاولة محاربة العوامل النفسية المرتبطة بالاحتراق النفسي والمسببة له لفئة المربين.
- زيادة الاهتمام بدراسة موضوع الاحتراق النفسي لدى المربين من خلال ربطه بمتغيرات أخرى لها علاقة بتقدير الذات عند المربين.
- تشجيع على اجراء المزيد من الدراسات المستقبلية في مجال تقدير الذات والاحتراق النفسي لدى عينة أخرى من سلك عمال التضامن الاجتماعي العاملين مع أطفال الإعاقة .ministere de la das
- استخدام الأساليب الإدارية المشجعة على تكوين تقدير ذات إيجابي ومرتفع للتشجيع على القيام بمبادرات وندوات.
- توفير سلم المكافاة للمربين.
- تطوير العلاقات الإنسانية والاجتماعية بين المربين والمهنيين في المراكز.
- عدم اقتصار دور النفسانيين العياديين على الاهتمام فقط بالأطفال بل التوجه أيضا الى الاهتمام بفئة العاملين والساھرين على تربيتهم.

### قائمة الكتب و المجلات والرسائل الجامعية :

1. الخرابشة، عمر محمد عبد الله وعربيات، احمد عبد الحليم،(2005)، الاحترق النفسي لدى المعلمين العاملين لدى طلبة ذوي صعوبات التعلم، غرف المصادر جامعة أم القرى للعلوم التربوية والاجتماعية والإنسانية، مجلد 17، السعودية.
2. حمري سارة،(2011)، علاقة تقدير الذات بالدافعية للإنجاز لدى تلاميذ الثانوية،(رسالة ماجستير)،كلية العلوم الاجتماعية، جامعة وهران، الجزائر.
3. عمور ربيعة،(2013)، الذكاء الانفعالي وعلاقته بالدافعية للإنجاز وتقدير الذات لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، (اطروحة دكتوراه)، جامعة مولود معمري، تيزي وزو، الجزائر.
4. غازي صالح محمود وشيماء عبد المطر،(2011)، مفهوم الذات، ط1، دار الحامد للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
5. حمزاوي زهية،(2016)، صورة الجسد وعلاقتها بتقدير الذات عند المراهق بولاية مستغانم (اطروحة دكتوراه)، جامعة وهران 2، الجزائر.
6. عطا عايدة محمد،(2014)، تقدير الذات وعلاقته بالمستوى الاجتماعي والاقتصادي والتحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدارس محلية جبل أولياء بالسودان(رسالة ماجستير)، كلية التربية جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، السودان.
7. الحجري سالم بنت راشد سالم،(2011)، فاعلية برنامج إرشاد جمعي في تنمية تقدير الذات لدى المعاقين بصريا في سلطنة عمان،(رسالة ماجستير)،كلية الآداب والعلوم، سلطنة عمان.
8. جمعة سيد يوسف،(2008)، إدارة الضغوط، ط1، كلية الهندسة جامعة القاهرة، مصر.
9. طايبي نعيمة،(2013)، علاقة الاحتراق النفسي ببعض الاضطرابات النفسية والنفس جسدية لدى الممرضين (رسالة دكتوراه في علم النفس العيادي)، قسم علم النفس وعلوم التربية والارطوفونيا، جامعة الجزائر، الجزائر.
10. علي عسكر،(2005)، الأسس النفسية والاجتماعية للسلوك في مجال العمل، دار الكتاب الحديث، الكويت.
11. عوض بني احمد احمد،(2007)، الاحترق النفسي والمناخ التنظيمي في المدارس، ط1.
12. عكاشة محمود فتحي،(1999)، علم النفس الصناعي، مطبعة الجمهورية الإسكندرية، مصر.

## قائمة المصادر والمراجع

13. الظفري سعيد والقيروتي إبراهيم، (2010)، الاحتراق النفسي لدى معلمات ذوي صعوبات التعلم في سلطنة عمان، المجلة الاردنية للعلوم التربوية، مجلد6(عدد3).
14. الزهراني احمد، (2008)، الاحتراق النفسي وعلاقته ببعض سمات الشخصية لدى العاملات مع رسالة ماجستير الإرشاد النفسي، كلية التربية قسم علم النفس جامعة ام القرى، السعودية.
15. محمد كريب، الرضا الوظيفي وعلاقته بالاحتراق النفسي لدى المدربين، رسالة ماجستير، جامعة محمد خيضر، بسكرة، الجزائر.
16. جرار صالح، (2011)، الجدية في العمل وعلاقتها بالاحتراق النفسي.
17. تلولي نبيلة، (2017)، الاحتراق النفسي وعلاقته بالتوافق المهني لدى الزوجة العاملة رسالة دكتوراه في علم النفس، جامعة محمد خيضر، بسكرة، الجزائر.
18. جبر راضي محمد، والشايب عبد الحافظ قاسم، (2012)، مجلة دولية التربوية المتخصصة، مجلد1، العدد7، السعودية.
19. عطا عايدة محمد، (2014)، تقدير الذات و علاقته بالمستوى الاجتماعي و الإقتصادي و التحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدارس محلية جبل أولياء بالسودان، ( رسالة ماجستير منشورة)، كلية التربية، جامعة السودان العلوم و التكنولوجيا .
20. محدب رزيقة، ( بدون تاريخ ) ، علاقة الذكاء الإنفصالي بكل من تقدير الذات ومستوى الطموح لدى الطالب الجامعي الجزائري كلية العلوم الاجتماعية ، جامعة مولود معمري ، تيزي وزو .
21. يوسف ، سليمان عبد الواحد، (2015) المهارات الحياتية ، ط1، عمان : دار الميسرة للنشر و التوزيع .
22. حمري صارة (2012) ،علاقة تقدير الذات بالدافعية للإنجاز لدى تلاميذ القانون ، رسالة ماجستير في علم النفس ، جامعة وهران
23. دويدار ،عبد الفتاح (1992)، سيكولوجية العلاقة بين مفهوم الذات و الإتجاهات بيروت، دار النهضة العربية.
24. الديب ، على محمد (1994)، بحوث في علم النفس على عينات مصرية ، سعودية و كمانية القاهرة ،الهيئة المصرية العامة للكتاب .
25. الزيات ، فتحي مصطفى (2001) ،علم النفس المعرفي ، الجزء الأول ، دراسات و بحوث، القاهرة ، دار النشر للجامعات .

## قائمة المصادر والمراجع

26. شريعر الخدة (2009) ، سيكولوجية المراهقة ، عمان : دار المسيرة للنشر .
27. صرداوي ، نزيـم (2009)، المحددات غير الذهنية للتفوق الدراسي ، دراسة مقارنة بين المتفوقين ومتأخرين دراسيات تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية العلوم الإنسانية و الإجتماعية ، جامعة الجزائر .
28. الظاهر ، قحطان محمد (2004). مفهوم الذات بين النظرية و التطبيقي ، عمان، دار وائل للنشر و التوزيع
29. عبد الواحد ، إبراهيم سليمان (2010) ، صعوبات التعلم الإجتماعية و الإنفعالية ، القاهرة : دار وائل للنشر وتوزيع
30. العيسوي ، عبد الرحمان (1987)، سيكولوجية النمو ، بيروت : دار النهضة العربية للطباعة و النشر.
31. ميزاب ، ناصر (2013)، إشكالية مفهوم الذات ، عبر مقاربات نفسية مختلفة ، عمان دار وائل للنشر .
32. فرج ، عبد اللطيف حسين (2007) ، تحفيز التعلم ، عمان : دار الحامد للنشر و التوزيع
33. الأحمد ، أمل (1991) ، الأسس النفسية للتعلم الذاتي وفق المدخلين السلوكي و المعرفي ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية جامعة دمشق .
34. جبريل موسى عبد الخالق (1983) ، تقدير الذات و التكيف المدرسي الطلاب الذكور : دراسة ميدانية في المدارس الثانوية و الكاديمية و المهنية في الأردن، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية ، جامعة دمشق .
35. التبال ، زيد محمد (2000) ضغوط العمل النفسية لدى معلمي و معلمات التربية الخاصة ، ماهيته، أسبابه، علاجه ، سلسلة إصدارات أكاديمية التربية الخاصة : الرياضة
36. على عسكر، (2005) ، الأسس النفسية و الإجتماعية للسلوك في مجال العمل ، دار الكتاب الحديث : الكويت
37. طايبي ، نعيمة (2013) علاقة الإحترق النفسي ببعض الإضطرابات النفسية و النفس جسدية لدى الممرضين، (رسالة دكتوراه في علم النفس العيادي )، قسم علم النفس و علوم التربية و الأروطونيا : جامعة الجزائر .

## قائمة المصادر والمراجع

38. عكاشة ، محمود فتحي .(1999) ، علم النفس الصناعي، (د ، ط) ، مصر : مطبعة الجمهورية الإسكندرية
39. الظفري ، سعيد والقيروني، إبراهيم .(2010) ، الإحترق النفسي لدى معلمات ذوي ضغوطات التعلم في سلطنة عمان ، المجلة الأردنية للعلوم التربوية مجلد 6 (عدد3)
40. عوض ، بني أحمد محمد، ( 2007 ) ، الإحترق النفسي و المناخ التنظيمي في المدارس ( ط،1) ، كمان : دار الحامد
41. جمعة سيدي يوسف ، (2008)، إدارة الضغوط ، (ط)1 ، كلية الهندسة ، جامعة القاهرة
42. محمد ربيع، الرضا الوظيفي و علاقته بالإحترق النفسي لدى المديرين ، (رسالة ماجستير في نظرية و منهجية التربية البدنية و الرياضة تخصص إرشاد نفسي رياضي ) ، جامعة محمد خيضر : بسكرة جرار صالح (2011) ، الجدية في العمل و علاقتها بالإحترق النفسي لدى مدربي المدارس الحكومية الثانوية في محافظات شمال الضفة العربية، ( رسالة ماجستير في الإدارة التربوية ) ، كلية الدراسات العليا في جامعة النجاح الوطنية في نابلس، فلسطين
43. جمعة سيد يوسف .(2008) إدارة الضغوط ، ( ط1) ، كلية الهندسة جامعة القاهرة .
44. جمعة سيد يوسف (2004) : إدارة ضغوط العمل ، نموذج للتدريب ، رؤية نفسية، إبتراك للنشر و التوزيع ، القاهرة
45. علي عسكر (2003) : ضغوط الحياة و أساليب مواجهتها ، ط3 ، دار الكتاب الحديث الكويت
46. بني أحمد، أحمد (2005)، الإحترق النفسي و المناخ التنظيمي في المدارس عمان ،دار الحامد للنشر و التوزيع.
47. علي عسكر ،2008، ضغوط الحياة و أساليب مواجهتها ، ط 1، دار الكتاب الحديث برج الصديق ، الكويت.

الملحق رقم 01 : مقياس تقدير الذات لروزنبرغ

المربي (ة) الفاضل :

في اطار اعداد مذكرة تخرج ماستر علم النفس المدرسي، يوضع بين ايديكم هذين الاستبيانين اللذان يهدفان الى الكشف عن مستوى تقدير الذات و الاحتراق النفسي لديك (ي)، يمكنك وضع علامة ( x ) في الخانة المناسبة التي توافق رأيك، نرجو منك الإجابة بصراحة ونعلمك ان هذه المعلومات سيتم تطبيقها لغرض البحث العلمي فقط.

المعلومات العامة :

- إسم المؤسسة : .....
- الجنس : ذكر  أنثى
- الحالة الاجتماعية : .....
- المؤهل العلمي : .....
- مدة الخبرة المهنية : .....

الرقم	الفقرة	موافق بقوة	موافق بدرجة بسيطة	بين موافق وعدمها	غير موافق بدرجة بسيطة	غير موافق بشدة
01	في المجمل انا راضي على نفسي					
02	اعتقد أحيانا انني جيد في كل شيء					
03	اشعر ان لدي عدد من الأمور ذات النوعية الجيدة					
04	قادر على ان اعمل أشياء جيدة كمعظم الاخرين					
05	اشعر بانني ليس لدي الشيء الكثير لاجل منه					
06	بالتأكيد اشعر بعدم الفائدة في بعض الأحيان					
07	اشعر بانني شخص له قيمة او على الأقل مساو لمستوى الاخرين					

## قائمة الملاحق

---

					ارغب ان املك احترام اكثر مع نفسي	08
					بشكل عام اميل الى الشعور بانني فاشل	09
					لدي اتجاه إيجابي اتجاه نفسي	10

## قائمة الملاحق

### الملحق رقم 02 : مقياس الاحتراق النفسي لدى مربى ذوي الاحتياجات الخاصة

التعليمة :

أخي المربي/ اختي المربية بعد التحية

اضع بين يديكم هذا المقياس لقياس درجة الاحتراق النفسي لديك من خلال العمل مع فئة ذوي الاحتياجات الخاصة، يرجى منك (ي) ان تضع علامة ( × ) في الإجابة التي تمثل احساسك او شعورك، مع العلم ان هذه المعلومات التي يتم جمعها سيتم استخدامها لغرض البحث العلمي وهذا في سرية تامة.

إسم المؤسسة :

➤ الجنس : ذكر  أنثى

➤ الحالة الاجتماعية : .....

➤ المؤهل العلمي : .....

➤ مدة الخبرة المهنية : .....

### مقياس الاحتراق النفسي

الرقم	العبارات	كل يوم	مرة في الأسبوع	مرة قليلة في الشهر	مرة قليلة في السنة	أبدا
01	أتعامل بكل هدوء مع المشاكل الانفعالية والعاطفية أثناء ممارستي لمهنة المربي (ة)					
02	إن العمل بشكل مباشر مع الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة يؤدي بي الى ضغوط شديدة					
03	أشعر أنني أعمل في هذه المهنة بإجهاد كبير					
04	التعامل مع أطفال ذوي الإحتياجات الخاصة يسبب لي الإنزعاغ					
05	أخشى أن يجعلني هذا العمل قاسيا					
06	حقيقة لا اهتم بما يحدث مع الأطفال من ذوي الاحتياجات الخاصة من مشاكل					
07	اشعر بالإجهاد حينما استيقظ في الصباح وأعرف أن علي مواجهة يوم عمل جديد					
08	أشعر ان طاقتي مستنفذة من كثرة العمل مع فئات ذوي الاحتياجات الخاصة في نهاية كل يوم					

## قائمة الملاحق

الرقم	العبارات	كل يوم	مرة في الأسبوع	مرة قليلة في الشهر	مرة قليلة في السنة	أبدا
09	أشعر أن عملي في المركز مع هذه الفئة يستنزفني انفعاليا					
10	التعامل مع هذه الفئة طوال يوم العمل يتطلب مني جهدا كبيرا					
11	التعامل مع أولياء الأطفال في عملي يسبب لي التوتر					
12	أشعر انني أتعامل مع بعض الحالات وكأنهم أشياء لا بشر					
13	اشعر بالاحتراق النفسي مع ممارستي هذه المهنة					
14	أصبحت أقل شعورا بالناس منذ إلتحاقني بهذه المهنة					
15	أشعر بالإحباط من ممارستي للعمل في هذا المجال					
16	أشعر أن أسر أطفال ذوي الإحتياجات الخاصة يلومونني عن بعض مشاكل أبنائهم					
17	لم أعد أهتم بتقديم المساعدة للأشخاص الذين يحتاجون لمساعدتي في العمل					
18	نادرا ما اكرتثت للمشاكل التي يتعرض لها الأشخاص المحيطون بي					
19	انا قلق من كون عملي يجعلني متبلد المشاعر.					
20	اجد صعوبة في فهم مشاعر أطفال ذوي الاحتياجات الخاصة					
21	اتعامل بفاعلية عالية مع المشاكل التي يواجهها أطفال ذوي الاحتياجات الخاصة					
22	اشعر ان لي تأثيرا إيجابيا في حياة الأطفال					
23	أستطيع بكل سهولة أن أخلق جوا نفسيا مريحا مع الحالات التي أتعامل معها					
24	استطيع بسهولة تهيئة جو نفسي مريح مع هذه الحالات					
25	اشعر بالسعادة والراحة بعد انتهاء العمل مع ذوي الاحتياجات الخاصة					
26	لقد أنجزت أشياء كثيرة ذات قيمة واهمية في هذه المهنة					
27	اتقبل جميع المشاكل الانفعالية والعاطفية في اثناء ممارستي لمهنة المربي					
28	يشعرنني عملي بالرضا عن نفسي					

## قائمة الملاحق

					أشعر بالحيوية والنشاط خلال ممارستي هذه المهنة	29
					أنجزت أشياء كثيرة ذات قيمة وأهمية في العمل في مراكز ذوي الاحتياجات الخاصة	30



## قائمة الملاحق

الملحق رقم 04 : تسهيل مهمة للمركز النفسي البيداغوجي للمعاقين ذهنيا بسيدي

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -

كلية العلوم الاجتماعية

شعبة علم النفس

عنوان رقم 199

خبرية قسط الامتحان  
2012  
10 10 2022

مستغانم: في 10.10.2022...

الى السيد: ... مدير المركز النفسي البيداغوجي  
لسيد علي

الموضوع: طلب تسهيل مهمة

نحن رئيس شعبة علم النفس ، نقدم الى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل

مهمة طالبة الماجستير علم النفس، للقيام بالبحث الميداني المرتبط بمذكرة التخرج المعنونة

بـ تسهيل مركزنا النفسي البيداغوجي للمعاقين ذهنيا بسيدي...  
ب(المكان) للمعاقين النفسيين...  
... الى ...

الطالب (ة):

1- جواهرية بوجمال...

الأستاذ المؤطر:

د. سيبان خالمة الأهراء

علا رئيسة اللجنة البيداغوجية للماستر

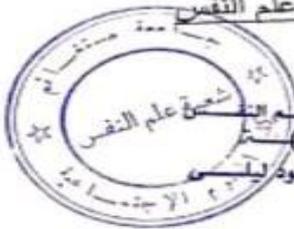
أ.د. جناد عبد الوهاج

تقبلوا سيدي فائق الاحترام والتقدير

المؤسسة المستقبلية

رئيس شعبة علم النفس

السيدة محاذي كريمة  
رئيسة اللجنة التقنية



رئيس شعبة علم النفس  
...  
...  
...

DR.  
...  
...  
...

Statistiques descriptives			
	Moyenne	Ecart type	N
الاحتراف السي	103,0 192	11,78 149	52
تقدير الذات	31,94 23	2,539 21	52

Corrélations			
		الاحتراف النفسي	تقدير الذات
الاحتراف السي	Corrélation de Pearson	1	-,086
	Sig. (bilatérale)		,545
	Somme des carrés et produits croisés	7078,981	- 130,94 2
	Covariance :	138,804	-2,567
	N	52	52
تقدير الذات	Corrélation de Pearson	-,086	1
	Sig. (bilatérale)	,545	
	Somme des	-130,942	328,82

	carrés et produits croisés		7
	Covariance :	-2,567	6,448
	N	52	52

ANOVA					
الفروق في تقدير الذات تعزى للحالة الاجتماعية:					
	Somme des carrés	ddl	Carré moyen	F	Sig.
Intergroupes	27,725	2	13,863	2,256	,116
Intragroupes	301,101	49	6,145		
Total	328,827	51			

ANOVA					
الفروق الاحتراق النفسي تعزى للحالة الاجتماعية:					
	Somme des carrés	ddl	Carré moyen	F	Sig.
Intergruppes	590,472	2	295,236	2,230	,118
Intragruppes	6488,509	49	132,419		
Total	7078,981	51			

الفروق في تقدير الذات تعزى للخبرة المهنية:

ANOVA					
تقدير الذات					
	Somme des carrés	ddl	Carré moyen	F	Sig.
Intergruppes	4,667	2	2,333	,353	,705
Intragruppes	324,160	49	6,616		
Total	328,827	51			

الفروق في الاحتراق النفسي تعزى للخبرة المهنية:

ANOVA					
الاحتراق النفسي					
	Somme des carrés	ddl	Carré moyen	F	Sig.
Intergroupes	147,941	2	73,971	,523	,596
Intragroupes	6931,039	49	141,450		
Total	7078,981	51			