



## علاقة الاحتراق النفسي بالفاعلية الذاتية لدى مربى التربية الخاصة

مذكرة مقدمة لنيل شهادة ليسانس في علم النفس وعلوم التربية

تخصص: تربية خاصة وتعليم مكيف

تحت إشراف الأستاذ :

د/ صديق بلحاج

من إعداد:

- بوراس حسينة
- بلفوضيل وسام
- شرقي مروة

## شكرو عرفان

أشكر الله سبحانه وتعالى الذي أمدنا أماننا على الوصول إلى هذه المرحلة،  
وأسال الله العلي القدير أن يجعل هذا الجهد خالصًا لوجهه الكريم، وخدمة لأبناء  
أمتنا ووطننا.

يسرنا أن نتقدم بأسر وأبلغ معاني الشكر لكل من ساعدنا في إعداد هذه  
المذكرة وأخص بالذكر الأستاذ والدكتور " صديق بلعاج " الذي لم يبخل علينا  
بالمعلومات القيمة.

ونقدم جزيل الشكر إلى كل أساتذة جامعة أظلي معند أولعاج لما بذلوه من  
جهد ووقت وتضحية من أجل تكويننا.

وجزاكم الله خير الجزاء.

## إهداء حسينة

إلى أعمز الناس وأقربهم إلى قلبي والدتي العزيزة ووالدي العزيز اللذان كان

عونا وسندا لي في هذه الحياة.

إلى من ساندتني وخطت معي خطواتي ويسررت إلي الصعاب أختي العزيزة التي كلما

احتجتها وجدتني إلى جانبي.

إلى خطيبي الذي كان دائما يحفز علي الدراسة والصبر لأصل إلى هذه المرحلة.

إلى أساتذتي وأهل الفضل على الذين عمروني بالصبر والتقدير والنصيحة والتوجيه

والإرشاد.

إلى أخواتي سعيد محمد رفيق الذين كانوا عونا وسندا لي والذين بفضلهم

اكتسبت الثقة بالنفس.

إلى صديقاتي العزيزات سيلينا وتمسا وثمانى وطاوس اللواتي تخطين الصعاب

معاً.

إلى كل هؤلاء أهديهو العمل المتواضع، سائلاً الله العلى التقدير أن ينفعنا به ويمدنا

بتوفيق.

## إهداء وسام

إلى من وضع المولى سبحانه وتعالى الجنة تحته قدميهما ووقرها في كتابه العزيز ومن  
ساعدي بمنح حنانها وكانته وضعت بكثير من أجلي وحملت همومي ( أمي الحبيبة )  
إلى من تحمل تكاليف الحياة ومشقتها إلى رمز التضحية والعطاء إلى من حرص في  
قلبي الإيمان والأخلاق الفاضلة وبعث في الأمل وطمئني بالرعاية والسلام إلى الذي  
أعطى الأبوة اسمي معانيها التي أحنى رجل في حيلتي إلى الروح التي طالما حلمت أن  
تراني أتخطى درجات العلم ونجاح حفظه الله وأطال في عمره أبي الغالي إلى زوجي  
الغالي.

إلى أختي الحبيبة أعلام التي رفيقة دربي نسرين إلى إخواني أكرم وأنيس وأدم التي  
جميع أفراد عائلتي.

## إهداء مروة

اهدي هذه المذكرة إلى كل طالب علم يسعى

لحسب المعرفة وتزويد رصيده المعرفي العلمي والثقافي إلى من ساندتني في

صلاتها ودعائها \*\*\*

إلى من سهرت الليالي تنير دربي إلى من شاركني أفراحي وأسبابي \*\*\* إلى نبع

الحنان والحنان إلى أجمل ابتسامة في حياتي إلى أروع امرأة في الوجود أُمي الغالية

إلى من علمني أن الدنيا كفاح وصلاحها العلم والمعرفة إلى الذي لم يهبط علينا بأي

شيء إلى من سعى الحال راحتني ونبأني إلى العظيم وأعز رجل في الكون أبي العزيز

إلى زوجي الغالي رفيق دربي وحياتي الذي قدم لي الكثير في صبر من الصبر وأمل

ومحبة أقول شكر.

إلى جديتي العزيزة التي أراحتني ان تراني نالحة إلى اخواني منيرة مريم أسماء إلى أخي

خالد إلى صديقتي وسام حسينة .

## خطة الدراسة

الصفحة	الموضوع
/	شكر وعرافان
/	اهداء
/	فهرس الموضوعات
01	1- مقدمة
04	الفصل الأول: الإطار المنهجي للدراسة
06	1- الاشكالية
07	2- فرضيات الدراسة
08	3- أهمية الدراسة.
08	4- أهداف الدراسة.
08	6- اسباب اختيار الموضوع.
09	7-تحديد المصطلحات والمفاهيم.
10	8-الدراسات السابقة.
17	الإطار النظري للدراسة
18	الفصل الثاني: الاحتراق النفسي
19	* تمهيد:
19	أولاً: تعريف الاحتراق النفسي
20	ثانياً: أبعاد الاحتراق النفسي
21	ثالثاً: علاقة الاحتراق النفسي ببعض المصطلحات
22	رابعاً: أسباب الاحتراق النفسي

24	خامسا: أعراض الاحتراق النفسي
25	سادسا: مراحل الاحتراق النفسي
26	سابعا: نماذج المفسرة للاحتراق النفسي
29	- خلاصة
30	الفصل الثالث: فاعلية الذات
31	* تمهيد:
31	أولا: تعاريف حول فاعلية الذات
33	ثانيا: علاقة الذات ببعض المفاهيم الأخرى
35	ثالثا: أنواع فاعلية الذات
36	رابعا: خصائص فاعلية الذات
36	خامسا: مصادر فاعلية الذات
38	سادسا: العوامل المؤثرة فاعلية الذات
41	سابعا: نظرية فاعلية الذات بأندورا
41	ثامنا: توقعات فاعلية الذات
41	تاسعا: أبعاد فاعلية الذات
42	عاشرا: آثار فاعلية الذات
44	- خلاصة.
46	الجانب التطبيقي للدراسة
47	الفصل الرابع: الدراسة الاستطلاعية
48	1- الدراسة الإستطلاعية.
48	2- منهج الدراسة.
49	3- المجتمع والعينة.
50	4- أدوات الدراسة.
54	خاتمة

مقدمة

بالرغم مما يشهده العالم اليوم من تطورات علمية و تكنولوجية انعكست على الكثير من جوانب الحياة المختلفة إلا أن كثيرا من الباحثين قد وصفوا القرن الحالي بأنه عصر الضغوط النفسية و الاحتراق النفسي لذلك عدت من الظواهر التي تتطلب من الانسان التعايش معها و تطوير كفاءة معينة للتعامل معها، و تعد المهن التعليمية من أكثر المهن التي تكثر فيها الضغوط النفسية لما تنطوي عليها من أعباء ومسؤوليات و مطالب بشكل مستمر الأمر الذي يتطلب مستوى عالي من الكفاءات والمهارات الشخصية من قبل المعلم بقصد تليبيتها.

وقد شهدت المجتمعات المختلفة تزييدا ملحوظا في حجم المؤسسات التي توفر الخدمات الضرورية اللازمة لمواجهة التغيرات المتلاحقة في جميع جوانب الحياة.

لذا أنشأت مؤسسات و مراكز خاصة تقوم برعاية هؤلاء الأطفال وتسعى إلى اكسابها مهارات و معارف تساعدهم على استثمار قدراتهم و تلبية احتياجاتهم الأساسية ، حيث توفر هذه المؤسسات معلمين في خدمة هذه الفئة. فالمعلم هو المسؤول الأول وحجز الزاوية لتكفل هذه الفئة. لما كانت هذه الفئة هي فئة خاصة تتطلب معاملة جد حساسة واهتمام كبير نظرا لوضعيتهم فان هؤلاء المعلمين يتعرضون إلى كم هائل من الضغوطات والاحباطات التي تتولد كنتيجة عن عدم احساسهم بالكفاءة و القدرة على تقديم مردود و إنتاجية كبيرة مع هذه الفئة و بالتالي فإن هذا يولد معهم احتراق نفسي.

وهذا الاحتراق يتباين في حدته تبعا لعدة متغيرات تؤثر على المعلم حيث أن كل طفل ذوي احتياجات خاصة يختلف عن الاخر الامر الذي يجعل من المعلم يضاعف جهوده من اجل القيام بدوره المطلوب. و هذا الامر ينزف قواه و ينقص من طاقته الكامنة وبالتالي من دافعيته في تعليم هذه الفئة.

و تثير فاعلية الذات إلى اعتقاد الفرد من الناحية الشخصية لقدرته على انجاز أهدافه و الأعمال المطلوب منه القيام بها وتعبر عن ثقته بها وتكمن أهم العوامل المؤثرة في سلوك الفرد. و تحديد خلال قيامه بمهامه الحياتية. و لعل كلما زادت فعالية الذات لديه تزداد قدرته على المثابرة في تحقيق أهدافه و تعطيه القدرة على مواجهة الصعوبات التي تعترضه، و هذا ما جعلنا نتساءل عن طبيعة العلاقة بين الاحتراق النفسي و فعالية الذاتية لدى معلم التربية الخاصة.

تحتوي هذه الدراسة على جانبين أساسيين ، جانب نظري وجانب تطبيقي بحيث يتكون الجانب النظري من ثلاث فصول :

الفصل الأول: احتوى على تحديد الإشكالية، الفرضيات، أهمية الدراسة والأهداف إضافة إلى التعريف الاجرائي للمصطلحات والدراسات السابقة.

أما الفصل الثاني: فتناول موضوع الاحتراق النفسي مجموعة من تعاريف، أبعاده علاقته ببعض المصطلحات ، أسبابه، أعراضه، مراحلها، مقاييسه، وخلصه.

و في الفصل الثالث: تناولنا الفعالية الذاتية لدى مربي التربية الخاصة، تعاريف علاقة، أنواع خصائص، مصادر، العوامل المؤثرة في فعالية الذاتية، توقعات أبعاد وأثارها.

في حين تضمن الجانب الميداني فصلين:

الفصل الرابع خصص لإجراءات البحث من حيث الدراسة الاستطلاعية بما تحتويه من المنهج المعتمد وأدوات الدراسة و العينة و خصائصها.

أما الفصل الخامس فخصص لعرض وتحليل نتائج الدراسة.

# الجانب المنهجي للدراسة

## الفصل الأول: الإطار المنهجي للدراسة

1-الاشكالية

2- فرضيات الدراسة

3- أهمية الدراسة.

4- أهداف الدراسة.

5- اسباب اختيار الموضوع.

6-تحديد المصطلحات والمفاهيم.

7-الدراسات السابقة.

## 1- الإشكالية:

حظي التعليم بقدر واسع من الاهتمام منذ ان وجد الانسان على سطح الأرض، فكانت بداية التعليم عندما أرسل الله سبحانه و تعالى الغراب الى قابيل ليعلمه كيف يوارى سوءة أخيه ، و قد اهتم ديننا الإسلامي الحنيف بالعلم و المعرفة، حيث حصت أولى الآيات التي نزلت على سيدنا محمد صلى الله عليه و سلم على العلم و المعرفة ، كما تلاها العديد من الآيات و الأحاديث النبوية التي تبين فضل العلم و المعرفة على البشر لما لذلك من أثر على حياتهم، ويعتبر التعليم العامل المحرك و المنشط لحركة التغيير المطلوب في أي مجتمع من المجتمعات و لي فئة من فئات المتعلمين سواء العاديين او المضطربين أو المتأخرين أو الفئات الخاصة.

وتعد التربية الخاصة من المهن ذات الطابع الانساني، و هي من أصعب المهن و ذلك لكونها تتعامل مع فئات خاصة بالأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة يختلفون في جوانب عديدة عن الأطفال العاديين من حيث قدراتهم العقلية، سماتهم الشخصية ميولهم، دوافعه واستعداداتهم. و لتحسين وضعية هؤلاء الأطفال وضعت مؤسسات و مراكز خاصة لتكفل بهم عن طريق تنمية ما لدى هذه الفئة من إمكانيات إلى أقصى مستوى ممكن و توظيفها في المجال المناسب بما يساعد على ادراك ما لديهم من إمكانيات و قدرات لقيام بدور مناسب في المجتمع ، الامر الذي يحقق لهم الإحساس بذواتهم و شعورهم بإنسانيتهم داخل مجتمعهم و التحقيق هذه التنمية لابد من توفير عمال الموظفين المؤهلين في مجال التربية الخاصة.

ويعتبر المربي أو المعلم الركيزة الأساسية في هذه العملية لأنه هو المسؤول عن التعليم و اكساب المهارات السلوكية و النمو المعرفي و النفسي الاجتماعي لهذه الفئة.

وحتى يحقق ذلك هو مطالب بمضاعفة جهوده كونه يحتاجون لوقت أطول وإلى التكرار

و إلى فرص إضافية للتعلم من أجل اكسابهم المهارة ، وفي ظل هذه الوضعية قد يجد المعلم نفسه غير قادر على المزيد من العطاء نظرا لاستنزاف طاقته و الإحساس بعدم الكفاءة و سلبية أدائه كون أن القدرات بعض الأطفال منخفضة جدا اضافة إلى حدة مشكلاتهم واختلافها ، كل هذا يجعل المعلم محبط ليس لديه أي احساس بالنجاح مما يولد لديه ضغوطات التي توصله إلى ما يعرف بالاحترق النفسي.

و إن وقوع المعلم في دائرة الاحترق النفسي من شأنه أن يؤثر على نجاح عملية التربية الخاصة حيث أنه قد يؤثر على دافعية الإنجاز لديه فيجعله غير قادر على ادخال المتعة على البرامج والأنشطة التي يقدمها كما أنه لا يستطيع ابتكار أي استراتيجية جديدة فالمعلم ذو فعالية ذاتية منخفضة يفقد العملية التعليمية و

التأهيلية و أهميتها و يبعدها عن تحقيق الأهداف المنشودة . على عكس المعلم ذو فاعلية ذاتية عالية الذي يكون واقفا دائما مستعدا للعطاء كل ما يملك من طاقة و جهد لعمله.

و قد انطلقت مشكلة الدراسة الحالية من خلال الاطلاع على عدد من الدراسات سابقه التي تناولت موضوع الاحتراق النفسي لدى معلم التربية الخاصة حيث وجدت أن العمل في مجال التربية الخاصة من المجالات التي تتطلب جهدا كبيرا وهذا يجعلهم عرضة للاحتراق النفسي أكثر من معلمي الأطفال العاديين مما يؤثر على توافقهم المهني وعلى أدائهم لعملهم. فقد اثبتت بعض دراسات مثل:

- دراسة وسام محمد حديد التي بحث في علاقة الفاعلية الذاتية و الاحتراق النفسي لدى المرشدين في المدارس الأردنية. (وسام محمد الحديد 2019)

- دراسة فضاة عادل محمد البقشي. الاحتراق النفسي و علاقته بالدافعية نحو العمل لدى معلمي التربية الفكرية و العادية في الكويت. (فضة عادل محمد البقشي)

وقد لمح هوي جين إلى أن الاحتراق النفسي يحدث نتيجة لاضطرابات بين طبيعة شخص العامل و طبيعة العمل الذي يعمل فيه وأنه يؤدي لضيق نفسي يظهر في شكل قلق كآبة وانخفاض الدافعية وزيادة نسبة الغياب و قلة الإنتاج فيمتد الم الى التلميذ فيتأثر سلوك المعلم المحترق(عبد الله محمد إبراهيم عبد النبي 2012 ص5).

و من هنا نطرح التساؤلات التالية:

- ما مستوى الاحتراق النفسي لدى مربي التربية الخاصة؟
- هل توجد علاقة ارتباطية بين الاحتراق النفسي و الفاعلية الذاتية؟
- ما علاقة الفاعلية الذاتية بالاحتراق النفسي؟

## 2- فرضيات الدراسة :

على ضوء نتائج الدراسات السابقة تمت صياغة فرضيات الدراسة الحالية على النحو التالي :

- توجد علاقة ارتباطية و فاعلية الذاتية لدى مربي التربية الخاصة .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس الاحتراق النفسي لدى معلم التربية الخاصة تعزي الى متغير الخبرة

- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الفاعلية الذاتية والاحتراق النفسي لدى مربي التربية الخاصة

3- أهمية الدراسة:

- تكمن أهمية الدراسة في أهمية متغيراتها و أهمية المجال الذي تتم فيه وهو مربي التربية الخاصة وذلك بالاهتمام بأحد المشكلات و الضغوط التي يتعرضون إليها.
- مدى حيوية الموضوع الذي تتعامل معه من خلال طبيعة المعلومات المقدمة عنه.
- اثراء الجانب النظري لموضوع الاحتراق النفسي و دافعية الإنجاز لما لهما من تأثير على مستوى أداء معلمي التربية الخاصة.
- أخذ صورة عن التأثير الذي يوقعه الاحتراق النفسي على دافعية الإنجاز لمعلم التربية الخاصة و تأثيرهما على تنمية فئات التربية الخاصة وهذا كمحاولة لفتح المجال أمام أبحاث أخرى أكثر تخصص من أجل التخطيط لمساعدة كل العاملين في مجال الرعاية ذوي الاحتياجات الخاصة و الوصول الى حلول للتخفيف من ظاهرة الاحتراق النفسي و بالتالي تحقيق التنمية لهذه الفئة.

4- أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى تحقيق الأهداف التالية:

- الكشف عن مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة وفقا لمتغير الخبرة.
- التعرف على طبيعة العلاقة بين الاحتراق النفسي و الفاعلية الذاتية لدى معلم التربية الخاصة.
- تخطيط بشكل أفضل لتحسين أوضاع هذه الفئة.
- وضع برامج ارشادية مهنية و نفسية مناسبة تساعد في اختيار العاملين وفقا لخصائص و متغيرات معينة تمثل هذه المهن.
- معرفة الفروق في الاحتراق النفسي لدى معلم التربية الخاصة وفقا لمتغير الجنس و نوع و درجة الإعاقة.
- وضع حلول مناسبة و الممكنة لمصادر و سلبيات الاحتراق النفسي.

5- أسباب اختيار الموضوع:

- للإجابة عن التساؤلات المطروحة .

- توضيح العلاقة بين الاحتراق النفسي و الفاعلية الذاتية لدى مربي التربية الخاصة.
- تحديد مشكلة الدراسة و اعداد فروضها.
- تحديد و ضبط متغيرات البحث.
- تحديد أهم و أبرز عناصر البحث.

## 6- تحديد المصطلحات:

### 1- الاحتراق النفسي:

حالة من الاستنزاف الانفعالي و البدني بسبب ما يتعرض له الفرد من ضغوط أي أنه يشير إلى التغيرات السلبية في العلاقات و الاتجاهات من جانب الفرد نحو الاخرين. بسبب المتطلبات الانفعالية و النفسية الزائدة.

### 2- الفاعلية الذاتية:

مجموعة الاحكام الصادرة عن الفرد و التي تعبر عن معتقداته حول قدرته على القيام بسلوكيات معينة و مرئية في التعامل مع المواقف الصعبة و المعقدة و تحدي الصعاب و مدى مثابرتة لإنجاز المهمة المكلف بها. ( Bandura, 1977 ). وتقاس فاعلية الذات اجرائيا بالدرجة التي يحصل عليها الطالب من خلال استجابته على المقياس المستخدم لهذا الغرض (اعداد روبرت تبتون ورتنجتون،ترجمة ).

- التربية الخاصة: هي مجمل الخدمات التي تقدم إلى الفئات الخاصة بقصد تمكينهم من التكيف النفسي و الاجتماعي و المهني في الحياة في جو تعليمي عادي وفي مراكز متخصصة .
- مربي التربية الخاصة: هو الشخص المتخصص ( معلم أو المربي) في تقديم الخدمات و البرامج التعليمية و التربوية لفئات خاصة داخل مراكز و مؤسسات خاصة بالتكفل بهذه الفئات.

### - تعريف الإجرائي:

### - الاحتراق النفسي:

هي تلك العوامل الخارجية التي تؤثر على توازن مربي الأطفال المعقنين ذهنيا و التي تسبب لهم التوتر و القلق لأنها حالة من التوتر تصاحب تعرض مربي الأطفال المعاقين ذهنيا لمواقف تفوق قدرته على التحمل و يمكن الإشارة إليها تطبيق لدرجة التي يحصل عليها مربيين ذوي الإعاقة الذهنية في مقياس الاحتراق النفسي.

## - الفاعلية الذاتية:

الدرجة التي يحصل عليها أفراد عينة الدراسة على مقياس الفاعلية الذاتية المعدة لهذا الغرض.

## 8- الدراسات السابقة

الدراسات التي تناولت الاحتراق النفسي:

## 1-دراسة محمود دباسيه(1993):

مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة في الأردن:

هدفت هذه الدراسة الى الكشف عن مستويات الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة في الأردن وقد أجريت الدراسة على 308 معلما ومعلمة من معلمين في المدارس ومراكز التربية الخاصة في الأردن، وقد استخدم الى حث مقياس ما سلاش بين للاحتراق النفسي والمطور والمعدل على البيئة الأردنية وقد أظهرت الدراسة أن معلمي التربية الخاصة يعانون بدرجة متوسطة من الاحتراق النفسي، كما بينت النتائج أن معظم الفروق ظهرت في بعد الاجهاد الانفعالي حيث وجدت فروق في هذا البعد تعزي بمتغير المؤهل العلمي لصالح جملة الشهادة الجامعية ولصالح المعلمين الذكور ولمتغير سنوات الخبرة لصالح المعلمين ذوى الخبرة القصيرة ولمتغير نوع الإعاقة لصالح المعلمين الذي يعملون مع الاعاقات الحركية ولمتغير الدخل الشهري لصالح المعلمين من ذوى الدخل المرتفع(حسن الحمر 2006، ص 45).

## 2-دراسة زيدان السرطاوي 1997:

- الاحتراق النفسي ومصادره لدى معلمي التربية الخاصة.

- هدفت هذه الدراسة الى الكشف عن مستويات ومصادر الاحتراق النفسي في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية، وقد أجريت الدراسة على عينه من المعلمين في معاهد ومراكز التربية الخاصة التابعة لوزارة المعارف السعودية في مدينة الرياض وباستخدام مقياس ما سلاش للاحتراق النفسي تبين أن مستوى الاحتراق النفسي كان معتدل على بعدي الشعور بالإنجاز والاجهاد الانفعالي في حين كان المستوي متدنيا بغوص تلبد المشاعر كما بينت النتائج وجود فروق دالة إحصائيا بين الانتخابات المعلمين المتخصصين وغير متخصصين في التربية الخاصة، ولم تكشف الدراسة عن وجود أية فروق دالة إحصائيا وفق متغيرا التخصص ونمط الخدمة وذلك بعد

تبلد المشاعر، في حين كشفت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائية وفق نفس المتغيرين على بعد نقص المشعور بالإتجاز وذلك لصالح المتخصصين في التربية الخاصة كما كشفت النتائج أيضا عن وجود فروق دالة على بعد الاجهاد احترافا مقارنة بذوي الخبرات المختلفة كما بينت الدراسة أن الفئات المعلمين العاملين مع الاعاقات العقلية يتعرضون الاجهاد الانفعالي بدرجة دالة مقارنة ببقية زملائهم العاملين مع فئات الإعاقة الأخرى. ( أحمد محمد عوض بني أحمد 2007 ص 24)

### 3- دراسة أندرسون وايبوانيكى ANDERSON ET Arianisa (1984):

الاحتراف النفسي وعلاقته بالدافعية لدى المعلمين هدفت الدراسة الى الكشف عن العلاقة بين الاحتراف النفسي والدافعية وقد أجريت على عينة مكونة من 375 معلما ومعلمته من مدارس ابتدائية ومتوسطة وثانوية وتدخلت الى نتائج تبين أن المعلمين يعانون بدرجة متوسطة من الاحتراف النفسي بالإضافة الى وجود علاقته قوية بين الاحتراق النفسي ونقص الحاجات وضعف الدافعية (زائدة حسن الحمر 2006 ص 38).

### 4- دراسة يوكي yuki 1995:

الاحتراف النفسي وعلاقته بوضوح الهدف من الحياة ومستوى الدافعية هدفت الدراسة الى معرفة العلاقة بين الاحتراف النفسي من جهة و وضوح الهدف من الحياة ومستوى الدافعية من جهة أخرى وقد أجريت الدراسة على عينة بلغت 132 مشاركا من العاملين في خدمات الصحة النفسية في هونغ كونغ كالأخصائيين والنفسيين ومرشدي الصحة النفسية والأطباء النفسيين والاختصاصيين الاجتماعيين وممرضي الصحة النفسية ولقد توصل الباحث الى نتائج تدل على علاقة ارتباطه قوية بين مستوى الاحتراق النفسي وكل من وضوح الهدف من الحياة ومستوى الدافعية وكشفت الدراسة أيضا بأن أن أعلى مستوى من الاحتراق النفسي كان بين الأطباء النفسانيين (رائدة حسن الحمر، 2006 ص 32).

### 1- دراسة نجم الدين فريق الداوودي 2012:

مدى فعالية برنامج تدريبي لزيادة دافعية المعلمين العاملين مع الطلبة ذوي الاحتياجات الخاصة في محافظة السليمانية في الجمهورية العراقية.

هدفت هذه الدراسة الى بناء برنامج تدريبي لزيادة دافعية المعلمين نحو عملهم مع الطلبة من ذوي الحاجات الخاصة كذلك هدفت الى التعرف على مدى فعالية البرنامج التدريبي في زيادة دافعية المعلمين نحو عملهم مع الطلبة من ذوي الحاجات الخاصة في التعليم الأساسي في التطبيق القبلي والتطبيق البعدي وقد أجريت الدراسة على عينيه تتكون من سبعة وعشرون معلم منهم عشرة معلمين وبعة عشرة معلمة وقد توصلت إلى مجموعة من النتائج أهمها:

- أثبت البرنامج التدريبي فعالية في تحسين الدافعية للمعلمين اتجاه العمل مع الطلاب.

- لا توجد فروق دالة إحصائية في متوسط أداء درجات المفحوص للبرنامج التدريبي في الاختيار البعدي تبعا لمتغير الاختصاص في الابعاد الفريدة التالية لدافعية الأداء في العمل، الشعور بالإنجاز تحمل المسؤولية، تقبل الاخرين، أما فيما يتعلق ببعدي الدافعية المعنوية ودافعية الاستقلال توجد فروق (لصالح دبلوم نجم الدين فريق الداوودي ص 133-134).

#### 7- دراسة إبراهيم القريوتي وفيصل عبد الفتاح 1998

بعنوان مصادر الضغوط المهنية التي يواجهها المعلمون في المدارس الخاصة من وجهة نظرهم وهدفت هذه الدراسة للتعرف على مصادر الضغوط المهنية التي يواجهها معلموا المدارس الخاصة في وجهة نظرهم ومعرفة مستوى الضغوط لدى المعلمين وعلاقتهم ببعض المتغيرات أجريا دراسة على عينة من معلمي الطلاب العاديين ومعلمي الطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة بدولة الامارات بلغت 224 معلما ومعلمة منهم 149 من معلمي طلاب ذوي الاحتياجات الخاصة و95 من معلمي الطلاب العاديين واستخدام مقياس شرانك للاحتراق النفسي وقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود زيادة في درجات الاحتراق النفسي لدى معلمي الطلاب العاديين عن درجات معلمي الطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة وإن هناك فروقا في درجات الاحتراق النفسي بينهما تعزى لاختلاف مدة الخبرة في حين أن درجات الاحتراق النفسي كانت على المعلمين الذين يتعاملون مع فئات اعاقات أخرى ( بصري حركي)، مقارنة مع فئة الطلاب المتخلفين عقليا وفئة الطلاب المعاقين سمعيا ( الزهيرة 2007 ص 76).

## 8- دراسة الزيوتي الخطيب 2004:

بعنوان مصادر الضغوط النفسية والاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة في محافظة الكرك وعلاقتها ببعض المتغيرات، وهدفت إلى الكشف عن مظاهر الضغط النفسي لدى المعلمين التربية الخاصة في إقليم الجنوب وعلاقتها ببعض المتغيرات لقد أجريت على عينة مكونة من 447 معلما ومعلمة للتربية الخاصة في الأردن الى عدم اختلاف درجة الاحتراق النفسي باختلاف جنس المعلم أو حالة الاجتماعية في حين أشارت النتائج إلى أن درجة الاحتراق النفسي تختلف باختلاف مستوى الدخل حيث تزداد درجة الاحتراق النفسي كلما انخفض دخل المعلم أشارت أيضا إلى أن معلمي الطلبة المعاقين ذهنيا والطلبة الموهوبين أكثر احتراق ذهنيا مقارنة بمعلمي الطلبة العاديين.

## 9- دراسة "kimpard" (كيمبار) 2008:

بعنوان الاحتراق النفسي لدى معلمي التعليم العام وخاصة دراسة هدفة إلى تعرف أسباب إنهاك معلمي التربية الخاصة وأسباب تركهم للميدان بالدرجة إلى ميادين أخرى وتكونت عينة الدراسة من 98 معلما ومعلمة حيث طلب من المشاركين في الدراسة ذكر أكثر من ثلاثة أسباب من وجهة نظرهم تؤدي إلى ترك العمل وقد أشارت النتائج إلى أن أكثر سبب هو كثرة الاعمال الكتابية التي يكلف بها المعلم والتي تشكل عبئا ثقيلًا عليه ثم نقص التقدير والدعم والتعاون والتفهم من قبل معلمي التربية العامة لعمل زملائهم معلمي التربية الخاصة ثم نقص وتقدير ودعم وتعاون الإدارة.

## 10- دراسة sanghregulinzly (سنغرجلينجزي) 2007:

بعنوان الاحتراق النفسي ومصادره لدى معلمي التربية الخاصة، هدفت هذه الدراسة على رغبة معلمي التربية الخاصة في الاستمرار بمهنة التعليم واشتملت العينة على 649 معلما في ولاية فيرجينيا منهم 150 من المعلمين العاملين مع ذوي الاضطرابات الانفعالية والسلوكية و 499 من العاملين في مجالات التربية الخاصة المختلفة وقد أشارت النتائج إلى أن نسبة الاحتراق النفسي لدى الأطفال ذوي الاضطرابات الانفعالية والسلوكية كانت أعلى مما هي عليه لدى معلمي الفئات الأخرى.

**11- دراسة فيرزين واخرون 1998 firesen and other:**

بعنوان التعرف على العوامل المرتبطة بالاحتراق النفسي حيث هدفت هذه الدراسة الى التعرف على العوامل المرتبطة بالاحتراق النفسي لدى عينة مكونة من 1211 مدرسا من مدرستين في غرب كندا ولقد أشارت نتائج هذه الدراسة الكمية والكيفية أنه بخلاف العمل المستمر الشاق ربما يكون التوتر والضغط من الأسباب المؤدية للاحتراق النفسي بالإضافة إلى عدم الرضا وعدم تقبل الذات.

**12- دراسة مورجانوكريبييل 1988 Morgan and Kerbela:**

بعنوان الحالة النفسية للمعلمين الذين يتعاملون مع الأطفال المضطربين عقليا والاحتراق النفسي وموضوع الدراسة إلى معرفة الحالة النفسية للمعلمين مع الأطفال المضطربين عقليا والاحتراق انفسى، هدفت هذه الدراسة إلى فحص الحالة النفسية لـ 126 معلما من معلمي الأطفال المضطربين عقليا ولقد أسفرت النتائج أن المعلمين لم يكونوا انسانيين في مداخلهم التدريسية والذين كانوا أكثر احتراقا كانوا غير راضين ومحبطين ومعتقدين أن احتياجاتهم يتم تجاهلها كما أن المعلمين الأكثر احتراقا كانوا أكثر احتراقا كانوا أكثر قلقا وتوترا وغضبا وعدوانية سنة(بدر 2004، ص 102-101).

**13- دراسة عبد الله الضريبي 2010:**

بعنوان أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعضها البعض حيث هدفت هذه الدراسة إلى مواجهة الضغوط النفسية المهنية المستخدمة من قبل عينة البحث، وكذا معرفة دلالة العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط وهذا سمي بالمنهج الوصفي وذلك باستخدام أداة مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية، فوجد العينة تتمثل في العاملين في وضع الزجاج بمحافظة دمشق، 870، عامل بطريقة عشوائية فوجد النتائج بأن أكثر الأساليب استخداما من قبل العاملين هو أسلوب المواجهة فكلما زادت سنوات الخبرة لدى العامل قبل استخدام الأساليب السلبية لدية ( الزعبي 2003 ص 88).

## 14- دراسة عدنان فرح 2001:

بعنوان مصادر الضغوط المهنية لدى معلمي التربية الخاصة في قطر حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على مصادر الضغوط المهنية لدى معلمي المعاقين في قطر أجريت الدراسة على عينة عشوائية من العاملين مع أشخاص ذوي الاحتياجات الخاصة في دولة قطر والتي هدفت إلى الكشف عن مستوى الاحتراق النفسي في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية وباستخدام مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي تبين أن درجة الاحتراق النفسي الكلية لدى أفراد العينة كانت متوسطة وأن الذكور العاملين مع ذوي الاحتياجات الخاصة أكثر إحساساً بنقص الشعور بالإنجاز أما بالنسبة لغير القطريين العاملين مع ذوي الاحتياجات الخاصة فكانوا أكثر تعرضاً من القطريين للاحتراق النفسي كما كشف النتائج أن المتخصصين في علاج وتدريب ذوي الاحتياجات الخاصة هم أكثر احتراقاً لنقص الشعور بالإنجاز الانفعالي من فئتي المعلمين والمتخصصين في مجال التربية الخاصة.

يتضح من الدراسات السابقة أنها تناولت متغيرات جديدة بالدراسة ومهمة في المجال البيولوجي حين أنها تعالج قضية في ميدان علم النفس والتربية الخاصة ودراسة الاحتراق النفسي لدى مربّي الأطفال المعاقين ذهنياً.

ان جميع الدراسات السابقة حققت أهدافها، وتكونت عيناتها من مربّي التربية الخاصة واستخدمت المنهج الوصفي التحليلي، ولمعالجة نتائج الدراسة استخدمت الأساليب الإحصائية التالية: المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية لترتيب مصادر الضغوط واختبار شفهي لدراسة الفروق بين المتوسطات في المتغيرات الديمغرافية وقد توصلت نتائج الدراسات السابقة إلى:

ان معلمي التربية الخاصة ضم أكثر ضغوطاً من معلمي التعليم العام.

أن أكثر مصادر ضغوط العمل لدى معلمي التربية الخاصة تمثلت في العلاقات مع الطفل المعاق، العلاقة مع أولياء الأمور، مع الزملاء، نطبق المنهاج مع التلاميذ ذوي الإعاقة، تدني التدخل مقارنة بالأعمال التي يقوم بها مع الطفل المعاق.

وجود علاقة بين الاحتراق النفسي وضغوط العمل لدى معلم التربية الخاصة.

اختلفت نتائج هذه الدراسات فيما يتعلق بالمتغيرات الديمغرافية الجنس المؤهل التعليمي الخبرة، إعاقة الطفل فبعضها أشار إلى وجود فروق تغرى إليها .

تشابه الدراسات السابقة مع الدراسات الحالية في أهدافها من الناحية العامة، وبالتالي استفدنا من خلالها في تحديد إشكالية الدراسة وطرح التساؤلات وصياغة فرضياتها وكذلك الاستفادة من خلال تحديد المنه المعتمد المنهج الوصفي التحليلي الذي يتضح من خلال ملائمة لهذه الدراسة، وكذلك استخدام الأساليب الإحصائية المناسبة، ومناقشة فرضياتها في ضوء بعض المتغيرات مثل: الجنس، الخبرة..

والتي استغليناها في تفسير النتائج، وبالتالي تمت الاستعانة بنتائج تلك الدراسات في عقد المقارنات صحة الفروض باعتبارها شواهد إثبات أو نفي لأي نتيجة من النتائج.

# الجانب النظري للدراسة

## الفصل الثاني: الاحتراق النفسي

\* تمهيد:

أولاً: تعريف الاحتراق النفسي

ثانياً: أبعاد الاحتراق النفسي

ثالثاً: علاقة الاحتراق النفسي ببعض المصطلحات

رابعاً: أسباب الاحتراق النفسي

خامساً: أعراض الاحتراق النفسي

سادساً: مراحل الاحتراق النفسي

سابعاً: نماذج المفسرة للاحتراق النفسي

- خلاصة

## - تمهيد:

يعتبر مفهوم الاحتراق النفسي من المفاهيم الحديثة نسبيًا وتعود بداية مع هريرت فرويد نبرج في أوائل السبعينات (1974) للإشارة إلى مختلف الاستجابات الجسمية والانفعالية التي تحدث للإنسان نتيجة تعرضه لضغوط العمل التي يواجهها وخاصة الأفراد الذين يرهقون أنفسهم في تحقيق أهداف صعبة وسنحاول في هذا الفصل التعرف على ظاهرة الاحتراق النفسي أبعاده علاقته ببعض المصطلحات أسبابه أعراضه مراحل أثاره وكيفية التغلب عليه.

**أولاً: تعريف الاحتراق النفسي:**

تعددت التعريفات التي تناولت موضوع الاحتراق النفسي ومن بينها:

- **تعريف فرويد نبرج 1974:** حالة من الانهالك تحصل نتيجة للأعباء والمتطلبات الزائدة والمشتهرة والملقاة على الأفراد على حساب طاقتهم وقوتهم (سماهر مسلم عباد أبو مسعود 2010 ص 15).

- **تعريف ينيس وارونسون 1983:** حالة من الاجهاد الذهني والبدني والعصبي والعاطفي وهي حالة تحدث نتيجة العمل مع الناس والتعامل معهم لفترات طويلة وفي أوضاع تتطلب بذل مجهودات عاطفية مضاعفة (عبد الله سحمي السبيعي 2014 ص 12).

- **تعريف مريم المبشر 1999:** هو نتيجة مباشرة إما للتعرض لفترة طويلة من الزمن لظروف العمل أو الحياة الضاغطة التي ليست لها حل، ويمكن حدوثها لأي شخص في أي وقت كان (سلوى محمد الحسن سيد أحمد 2015 ص 16)

- **تعريف أسامة راتب (2001):** حالة إنهاك النواحي البدنية والذهبية التي تؤدي إلى مفهوم بدلي للشخص نحو نفسه أو ذاته إضافة إلى تكوين اتجاهات سلبية نحو العمل والحياة والناس الآخر بين (رمزي رسمي جابر، دون سنة ص 25)

- **تعريف كارتو 2001:** هو إعياء يصيب الجسم والعواطف والاتجاهات لد المعلم حيث يبدأ بالشعور بعدم الارتياح وفقدان بهجة التعليم التي تبدأ بالتآء شيء شكل تدريجي من حياة المعلم (أحمد محمد عوض (بني أحمد 2007 ص 14).

ومن هذه التعريفات يمكننا القول أن الاحتراق النفسي هو: مجموعة من الأعراض المرضية النفسية والجسمية والمعرفية والاجتماعية الناجمة عن سلسلة من ردود الأفعال السلبية التي يبديها العامل كمحاولة منه للتعامل مع الضغوط التي تواجهه في العمل.

### ثانياً: أبعاد الاحتراق النفسي:

اعتبر كل من ماسلاش وجاكسون الاحتراق النفسي مفهوم يتكون من ثلاثة أبعاد منها:

**1- الاجهاد العاطفي:** ويتمثل في فقدان إحساس العام للثقة بالنفس والروح المعنوية وقدالك فقدانه الاهتمام والعناية بالمستفيدين من الخدمة، واستفادة لكل طاقاته وإحساسه بأن مصادره العاطفية مستنزفة وهذا الشعور بالإجهاد العاطفي قد يواكب إحساس بالإحباط حينما يشعر العامل أنه لم يعد قادر على الاستمرار في العطاء أو تأدية مسؤولياته نحو المستفيدين بنفس المستوى الذي كان يقدمه من قبل ومن أعراض الشائعة للإحباط العاطفي شعور العامل بالرهبة والفرع حين التفكير بالذهاب إلى العمل صباح كل يوم والعاطفية المفرطة من الأفراد الذين يتلقون خدماتهم ( سماهر مسلم عباد أبو مسعود 2010 ص 39).

**2- تبلد المشاعر:** (فقدان العنصر الإنساني أو الشخصي في التعامل): يتمثل في نزوعهم نحو تجريد الصفة الشخصية عن المستفيدين الذين يتعاملون معهم سواء كان هؤلاء المستفيدين من داخل المنظمة أو من خارجها ويعني فقدان العنصر الإنساني أو الشخص في العامل أي معاملة الافراد كأشياء وليس كبشر وفي هذه الحالة يتصف العامل بالقسوة والتشاؤم وكثرة الانتقاد وتوجيه اللوم لزملائه في العمل ولمستفيدين وللمنظمة ككل كما يتسم العامل في هذه الحالة بالبرود وعد المبالاة والشعور السلبي نحو المستفيدين قد يقلص احتمال ترجع الاجهاد العاطفي الذي يشعر به العامل والذي قد يؤثر على أداء العمل وبالتالي يستخدم كوسيلة دفاعية للتقليل من الشعور بالإحباط والذنب الناتجين عند العمل (سماهر مسلم عباد أبو مسعود 2010 ص 40).

**3- شعور النقص بالإنجاز:** ويمثل هذا البعد شعور العامل بعدم الكفاءة وفقدان كل من الإنجاز الشخصي الذي يتسم بالميل نحو تقويم الذات تقويماً سلبياً وشعور الافراد من خلاله بالفشل وكذلك تدني احساسهم بالكفاءة في العمل والانجاز الناجح لأعمالهم أو تفاعلهم مع الاخرين، ويحدث ذلك ما يشعر العامل بفقدان الالتزام الشخصي في علاقات العمل، وتتمثل أعراض هذا البعد في مشاعر العامل الذي تقع في سبعة بشرق بوسط البحر وتلاطمها الأمواج في كل اتجاه، ولم يحط هذا العنصر إلا بالتقليل من الاهتمام بين الباحثين، ولكن الدراسات المتعلقة بالافتقار الى الدوافع في أداء العمل تبين أن الحالات التي تخفق فيها محاولات الافراد باستمرار في تقديم نتائج إيجابية

تؤدي الى ظهور أعراض للتوتر والاكتئاب وندما يعتقد الافراد أنه لن يكون لجهودهم نتيجة فعالة فإنهم ينخلون عند تلك المحاولات(سماهر مسلم عباد أبو سعد 2010 ص 39-40).

### ثالثاً: علاقة الاحتراق النفسي ببعض المصطلحات:

#### 1- الاحتراق النفسي والتعب:

التعب هو حالة عامة تنشأ من العمل أو نشاط سابق حركيا كان أم عقليا ( أشرف محمد عبد الغني 2001 ص 220) يلاحظ أن الاحتراق النفسي ليس هو التعب أو التوتر المؤقت مع أن وجود هذا الشعور ربما يكون علامة مبكرة له، فقد يشكل التعب أو التوتر المؤقت العلامات المبدئية لهذه الظاهرة إلا أن ذلك ليس كافيا للدلالة عليها فالاحتراق النفسي يتصف بحالة بين الثبات النسبي لهذه المتغيرات ( سلوى محمد أحمد 2015 ص 26).

#### 2- الاحتراق النفسي والقلق النفسي:

القلق هو شعور عام غامض غير سار مصحوب بالخوف والتوتر وبعض الاحساسات الجسمية كزيادة ضغط الدم وتوتر العضلات وخفقان القلب(محمد جاسم العبيدي 2005 ص 241).

وقد ترتبط أعراض القلق بمظاهر الاحتراق النفسي، والذي من مظاهره فقدان الاهتمام بالأخرين والسخرية منهم، الشك في قيمة الحياة والعلاقات الاجتماعية إلا أن الشعور بالقلق قد يتكون لدى الفرد منذ مرحلة الطفولة بعكس الاحتراق النفسي فهو مرتبط بأداء الوظيفي أو المهني ويكون الفرد في مرحلة الرشد ويمكن القول أن العلاقة بين القلق النفسي والاحتراق النفسي هي علاقة دائرية أي علاقة سبب ونتيجة (عبيد الله سمحي البيعي 2014 ص 21).

#### 3- الاحتراق النفسي والاجهاد النفسي:

الاجهاد النفسي هو التعب النفسي أو الجسدي الذي ينجم عن الحوادث المزعجة أو غير المرضية في مكان العمل (أحمد عبد مطيع السحانية 2010 ص 21) وإذا اعتبرنا للإجهاد النفسي قريبا من الاجهاد الانفعالي فإنه يمثل أحد مكونات الاحتراق النفسي كما يغير عرضا من أعراضه العديدة ( نشوة كرم عمار أبو بكر دردير 2007 ص 32).

## 4- الاحتراق النفسي والضغط النفسي:

الضغط النفسي هو حالة من الاجهاد النفسي والبدني تنتج عن الاحداث المزعجة أو المواقف المحبطة وتصابها انفعالات غير سارة مثل التوتر، الإحباط الغضب (فاطمة عبد الرحيم النوايسة 2013 ص 35).

ويعتبر الاحتراق النفسي النتيجة الحتمية لارتفاع معدلات الضغوط النفسية المصحوبة بعوامل تنظيمية وشخصية معينة (زيد بن محمد البتال 2000 ص 6).

## رابعاً: أسباب الاحتراق النفسي:

إن حدوث ظاهرة الاحتراق النفسي تتوقف على مجموعة من العوامل والتي تتمثل في الجوانب الثلاثة التالية:

## 1- عوامل خاصة بالجانب الفردي هناك تشبه اتفاق بين الباحثين على أن:

- الموظف الأكثر التزاما واخلاصا في عمله يكون أكثر عرضه للاحتراق النفسي وذلك كونه يكون تحت ضغط داخلي للعطاء وفي نفس الوقت يواجه ظروفًا خارجة عن إرادته.

- مدى ما يتمتع به الموظف من قدرات ذاتية على التكيف ومستوى الطموح لديه فالمعلم الذي يتفانى في عمله ويرغب في تحقيق أهدافه بأعلى درجة من النجاح يتعرض إلى ظاهرة الاحتراق النفسي أكثر من غيره إذما واجهته مشكلات (أحمد عوض بني أحمد 2007 ص 15)

- الاعتقادات والقيم وشخصية العامل حيث أن العامل ضعيف الثقة في النفس وغير حازم في تعامله مع الآخرين والذي يكون غير صبور وغير متسامح وسرعان ما يغضب وتزداد التعرض للإحباط من اجراء أي عقبات تقف أمامه وتحول دون تقدمه يكون أكثر عرضة للاحتراق النفسي (أمل فلاح فهد العمان 2008 ص 28).

وقد لاحظ الباحثون أن نمط التفكير الذي يتبناه العامل المستمد من معتمداته و قيمة الخاصة يؤثر على طريقة تعامله مع الضغوط التي تواجهه في محيط عمله، وقد أشار روتر Rotter إلى وجود نمطين أساسيين من أنماط التفكير يعتمد عليها الأشخاص في التعامل مع الأشياء من حولهم.

- أشخاص ذو تحكم خارجي: الأشخاص هنا يميلون إلى عدم الرضا والسلبية و الخضوع إلى الظروف الخارجية باعتبارها قدر محتوم، يميلون إلى الانطواء وعدم قدرتهم على مواجهة الضغوط وهذه الفئة أكثر عرضة للاحتراق النفسي.

- أشخاص ذو تحكم داخلي: يتميز هؤلاء الأشخاص بنظرة إيجابية وانتفاعية ورضا عن النفس مما يجعلهم قادر بين على مواجهة الضغوط وتجنب أعراضها.

## 2- عوامل خاصة بالجانب الاجتماعي

- تزايد الاعتماد من طرف أفراد المجتمع على المؤسسات الاجتماعية الأمر الذي يساهم في زيادة العبء الوظيفي الذي يكون سببا في تقديم خدمات أقل من المستوى المطلوب، وهذا من شأنه أن يؤدي إلى شعور الموظف بالإحباط وبالتالي زيادة الضغوط ومن ثم الوقوع في الاحتراق النفسي (أحمد محمد عوض بني أحمد ص 16).

- الهالة المحيطة ببعض المهن ومنها التعليم حيث أن هناك مجموعة من التوقعات والافتراضات الغير واقعية بعض الأحيان يشترك فيها معظم أفراد المجتمع تتعلق بالمعلمين منها:  
- أن التلاميذ على استعداد تام للتعاون مع المعلم ويكون له التقدير والاحترام.  
- أن عمل التدريس يتصف بالإثارة والتنوع.

- أن روح العمل والتعاون والمحبة متوفرة بين المعلمين من جهة، وبينهم وبين الإداريين من جهة آخر.

- ومع أن هذه التوقعات مقولة نوعا إلا أن الواقع الوظيفي في ظل المؤسسات البيروقراطية يحول دون تحقيق ذلك، مما يؤدي إلى توليد ضغط عصبي على المعلم فيجعله أكثر عرضة للاحتراق النفسي (معن محمود أحمد العياصرة 2008 ص 99).

## 3- العوامل الخاصة بالجانب الوظيفي:

وقد حدد ماسلاش ولينز مجموعة من العوامل التنظيمية التي تؤدي إلى الاحتراق النفسي لدى المواطنين والعاملين في بعض الشركات والمؤسسات والهيئات على نحو التالي:

ضغط العمل: يشعر الموظف بأن لديه أعمال كثيرة تنتظره وعليه تخفيضها في مدة قصيرة جدا ومن خلال مصادر شحيحة ومحدودة وهذا يشكل ضغطا كبيرا ومن ثم يوقعه في دائرة الاحتراق.

محدودية صلاحيات العمل: إن أحد المؤشرات التي تؤدي إلى الاحتراق النفسي هو عدم وجود صلاحيات لاتخاذ القرار لحل مشكلات العمل وتأتي هذه الوضعيات من خلال وجود سياسات وأنظمة صارمة لا تعطي مساحة من حرية التصرف.

والاجراء المناسب من قبل الموظف (وضاح محمد 2009 بدون صفحة).

- فلة التعزيز الإيجابي: المهنيون يأتون إلى أعمالهم متوقعين الكثير فهم يريدون زملاء مساندين وعبلاء يقرون بالجميل وعملا مشوقا مثيرا.
- نقص العلاقات الاجتماعية: انغلاق على الذات وانعزال العامل بسبب طبيعة العمل التي تفرض قلة التواصل بين العمال ونقص النشاطات الترويحية الخاصة بالعمال.
- سوء السير وعدم الانصاف: عدم مراعاة خصوصيات وقدرات العمال بحيث يكلف العامل بمهام تفوق إمكانياته مما يعرضه إلى عفويات في حالة الخطأ أو عدم الإنجاز.
- صراع القيم: الموظف أحيانا يكون أمام خبرات صعبة فقد يتطلب منه عمله القيام بأشياء صعبة لا تكون متوافقة مع قيمه ومبادئه فمثلا الحارس في السجن قد يضطر إلى استخدام العنف الجسدي وهو ليس ضمن القيم التي نشأ عليها (على حمدي 2008 ص 183-184).

### خامسا: أعراض الاحتراق النفسي:

يقسم الاحتراق النفسي الى مجموعة من الأعراض والتي تتمثل في

#### 1-الأعراض الجسمية التي تتمثل في:

- الاجهاد أو الاستنزاف
- تشنج العضلات
- الألام البدنية
- ارتفاع ضغط الدم
- تناول الأودية والكحول
- أمراض القلب والصحة العقلية ( معن محمود أحمد عياصرة 2008 ص 102).
- ارتفاع مستوى الكوري ترول هرمون التوتر عند الاستيقاظ في الصباح (شيلي تابلور 2008 ص 508)

#### 2- الأعراض النفسية العاطفية

- الإحباط واليأس
- العجز والاكتئاب والحزن
- تبدل اتجاه العمل

- الاستثارة والغضب دون سبب محدد (جمعة سيد يوسف 2007 ص 38).

### 3- الأعراض الاجتماعية

- اتجاهات سلبية نحو الزملاء

- الانعزال والميل اليه

- الاستحاب من الجماعة (نشوة كرم أبو بكر دردير 2007 ص 34).

### 4- الأعراض العقلية المعرفية

- نقص القدرة على التركيز

- اضطراب التفكير

- ضعف القدرة على التذكير

- ضعف القدرة على حل المشكلات

- ضعف القدرة على اتخاذ القرار (سماهر مسلم عياد أبو مسعود 2010 ص 44).

### سادسا: مراحل الاحتراق النفسي:

يرى ماتيسون وإنفاس يفيش أن ظاهرة الاحتراق النفسي لا تحدث فجأة وإنما تتضمن المراحل التالية:

- مرحلة الاستغراق enrôlement : وفيها يكون مستوى الرضا عن العمل مرتفعا ولكن إذا حدث عدم اتساق بين ما هو متوقع وما يحدث في الواقع يبدأ مستوى الرضا في الانخفاض.

- مرحلة التبدل: stagnation هذه المرحلة تنمو ببطء وينخفض فيها مستوى الرضا عن العمل تدريجا ونقل الكفاءة وينخفض مستوى الأداء في العمل، ويشعر الفرد باعتلال صحته البدنية وينقل اهتمامه الى مظاهر أخرى في الحياة، كالهويات والاتصالات الاجتماعية وذلك لشغل أوقات فراغه ( سلوى محمد الحسن سيد أحمد، 2015 ص 22)

- مرحلة الانفصال détachement: وفيها يدرك الفرد وما حدث، ويبدأ في الانسحاب النفسي، واعتلال الصفة البدنية والنفسية مع ارتفاع مستوى الاجهاد النفسي.

- المرحلة الحرجة juncture: وهي أقصى مرحلة في سلسلة الاحتراق وفيها تزداد الأعراض الجسدية والنفسية سوءا وخطرا ويحتل تفكير الفرد نتيجة شكوك الذات، ويصل الفرد إلى مرحلة الاجتياح أو الانفجار ويفكر الفرد في ترك العمل وقد يفكر في الانتحار (سماهر مسلم عباد أبو مسعود 2010 ص 45)

أما عن إيدوشوبرودسكى فيريان أن ما يعرف بظاهرة الاحتراق تعود إلى معوقات العمل والتي تمر من خلال أربعة مراحل هي:

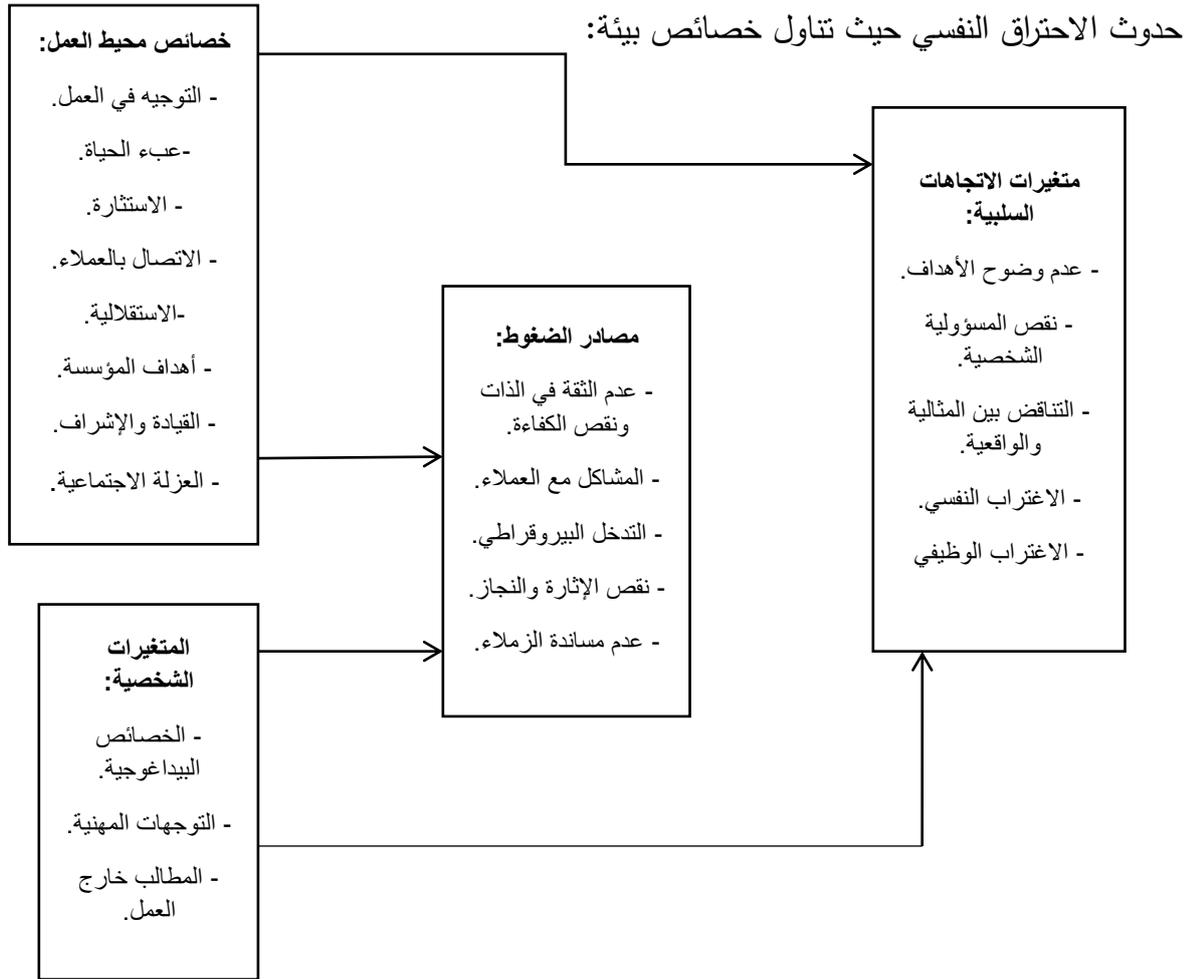
- مرحلة الحماس: وتتمثل في زيادة جهد المعلم وأماله وتوقعاته لاعتقاده أن العمل بعده بالحصول على كل ما يريد من خلال العمل.
- مرحلة الركود والجمود: وهنا يقوم المعلم بعمله ولكن جهده وما يقل كثيرا
- مرحلة الإحباط: وهنا يحاول المعلم أن يناقش مع نفسه جدوى العمل وفائدته وخاصة أن الطلبة لا يستجيبون والإرادة البيروقراطية والعم لا يهتمون والراتب شيء ... لذلك يصبح العمل تهديدا للمعلم.
- مرحلة اللامبالاة: وفي هذه المرحلة يصبح المعلم ا بيالي ولا يهتم بعمله ولا بالإدارة وحتى بنفسه ويعاني من اضطرابات نفسية وجسمية (سنايل أمين صالح جرار 2011 ص 27).

### سابعا: نماذج المفسرة للاحتراق النفسي:

#### 1- نموذج تشرنس cherniss للاحتراق النفسي:

قدم تشرنس cherniss 1985 النموذج الشامل للاحتراق النفسي وقد قابل مع معاونيه ثمانية وعشرون مهنيا مبتدئا يعملون في أربعة مجالات هي مجال الصحة، مجال القانون، مجال التمريض في المستشفيات العامة ومجال التدريس في المدارس الثانوية، وتم مقابلة كل المفحوصين عدة مرات خلال فترة تتراوح من سنة الى سنتين (سماهر مسلم عباد أبو مسعود 2010 ص 21).

شكل رقم (1) يبين نموذج تشرنس للاحتراق النفسي ويشير هذا النموذج على العوامل المؤدية على



و يشير هذا النموذج إلى العوامل المؤدية إلى حدوث الاحتراق النفسي حيث تناول خصائص بيئة العمل واعتبارها من العوامل المؤدية للإحساس بالضغوط المهنية، وبالتالي حدوث الاحتراق كما أشار إلى مصادر هذه الضغوط وتشمل نقص الكفاءة وعدم الثقة بنفس والمشكلات مع الطلاب ونقص الدعم الاجتماعي وأن العامل المؤثر في الإحساس بهذه الضغوط هو شخصية المعلم بداية من خصائصه الديموغرافية إلى أفكاره وتوجهاته عن المهنة، كما أشار إلى أن خصائص بيئة العمل عندما يتعامل معها الرد لأول مرة فإنها تؤثر عليه فيكون أساليب لمواجهة مشكلات بيئة العمل عن طريق الأساليب الغير فعالة وهنا تظهر الاتجاهات السلبية من عدم وضوح أهداف العمل، التناقض بين المثالية والواقع والاعتراب النفسي والوظيفي ونقص المسؤولية الشخصية والتي تؤدي بالمعلم إلى الاحتراق النفسي (نشوة كرم عمار أبو بكر دردير، 2007، ص39).

2- نموذج شواب للاحتراق النفسي للمعلمين (1986):

قدم شواب وزملائه 1986 بعد إجرائهم بعض الدراسات، وقد أشاروا إلى أن البحوث الإمبريقية الأولى في هذا المجال اهتمت بدراسة كل المتغيرات الخاصة بالمؤسسة التعليمية والمتغيرات الشخصية

للمعلم كلا مستقلا عن الآخر في علاقته بالاحترق النفسي بدون النظر إلى المتغيرات معا والتي تشكل أفضل المنبهات بحدوثه (عبد الله سامحي السبيعي، 2014، ص24).

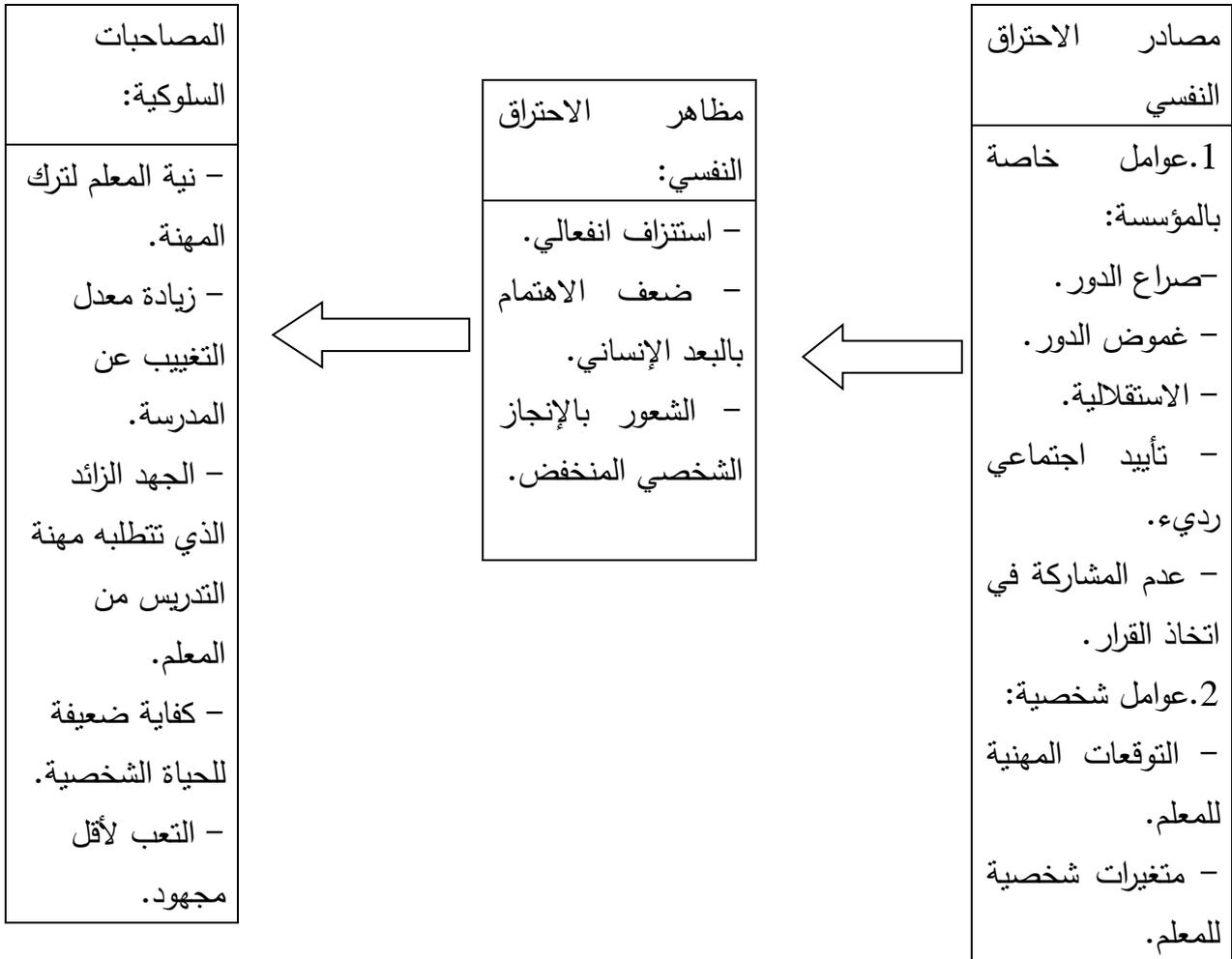
حيث يشير هذا النموذج إلى نوعين من مصادر الاحترق النفسي هما:

- عوامل ترتبط بالمدرسة ذاتها.

- عوامل ترتبط بالمعلم.

والشكل التالي يضح هذا النموذج.

شكل رقم(2) يبين نموذج شواب للاحترق النفسي للمعلم ومصادره ومصاحباته.



وعلى الرغم من أن النموذج قد أشار للاحترق النفسي من جوانب متعددة، وهي مصادره و أبعاده ومصاحباته السلوكية إلى أنه قد أغفل بعض لمصادر التي تؤدي إلى حدوثه والمتعلقة بالمدرسة نفسها مثل الضغوط المهنية بما فيها من ظروف الراحة والعمل ومدى مناسبة المرتبات للجهد المبذول والتعامل مع

الزملاء والتلاميذ والظروف الفيزيقية وكثافة الفصول ومناسبة المناهج لمستوى إعداد المعلم (كرم عمار أبو بكر دردير، 2007، ص37).

### خلاصة الفصل:

يعتبر الاحتراق النفسي نتيجة حتمية للضغوط المهنية وهو يعتبر ظاهرة سلبية تؤثر على الفرد في حياته الخاصة وحياته المهنية، كما أنها تؤثر على نجاح المنظمات في تحقيق أهدافها، وبالتالي في تطوير المجتمعات.

## الفصل الثالث: فاعلية الذات

\* تمهيد:

أولاً: تعاريف حول فاعلية الذات

ثانياً: علاقة الذات ببعض المفاهيم الأخرى

ثالثاً: أنواع فاعلية الذات

رابعاً: خصائص فاعلية الذات

خامساً: مصادر فاعلية الذات

سادساً: العوامل المؤثرة فاعلية الذات

سابعاً: نظرية فاعلية الذات بأنندورا

ثامناً: توقعات فاعلية الذات

تاسعاً: أبعاد فاعلية الذات

عاشراً: آثار فاعلية الذات

- خلاصة.

## تمهيد:

إن مفهوم فاعلية الذات مكن أكثر المفاهيم النظرية والعلمية أهمية في علم النفس الحديث ذلك وضعه بأندورا (BANDORA) تحت اسم توقعات فاعلية الذات أن متفقدات الفرد عن قدراته يتخرج بنجاح سلوكا معين أو مجموعة من السلوكيات وهذه المعتقدات تقوم على سلوك الفرد وادائه ومشاركة ، ويؤكد بأندورا (BANDORA) على أن معتقدات الفرد عن فاعلية الذاتية تظهر من خلال الإدراك المعرفي للقدرات الشخصية والخبرات المتعددة سواء المباشرة أو غير المباشرة ونقوم نظرية فاعلية الذات على أساس الاحكام الصادرة من الفرد عن قدرته على القيام سلوكيات معينة والفاعلية الذاتية ليس مجرد مشاعر عامة وكفا تقوم من جانب الفرد الذات كما يستطيع القيام به، ومدى سنايرته، ولجمد الذي سيذله ومرونة في التفاعل مع المواقف الصعبة والمعقدة، وتحديده للصعوبات ومقاومته للفشل وتعد فاعلية الذات من أهم ميكانيزمات الهوية الشخصية لدى الافراد حيث يمثل مراكز هاما في دافعية الافراد للفياريابي عمل أو نشاط فمي تساعد الفرد على مواجهة الضغوط التي نقترضه في مراحل حياته المختلفة.

## أولاً: تعاريف حول فاعلية الذات:

توجد عدة تعاريف نتذكر منها ما يلي:

\*يعرف عدس وتوف الفاعلية 1993 على انما المفردة على انجاز الاهداف المحددة انجاز اتأما بأقل الامكانات من جهد ووقت ومال.

\*عما يعرف بالدورا BANDORA فاعلية الذات بأنها توقعات الفرد عن أدائه للسلوك في مواقف تتسم بالمغربين وتنعكس هذه التوقعات على اختيار الفرد للأنشطة المتضمنة في الاداء ، وكمية الجهود المنبذلة ومواجهة الصعاب وانجاز السلوك العبيد 2009 صفحة 44

\*ويعرف بأندورا (BANDARA) فاعلية الذات ايضا على أنما معتقدات الفرد بشأن قدرته على تنظيم وأداء سلسلة من الانشطة المطلوبة لانجاز مهمة معينة ( عبد الجود أحمد السيد 2006 صفحة6).

\* ويعرف ابو هاشم فاعلية الذات على انها توقع الفرد في قدرته على اداء مهمته محددة وهي بذلك تعني استبصار الفرد بإمكاناته وحسن استخدامها بينما توقعات فاعلية الذات السالبيية تعني انخفاض ثقة الفرد في قدرته على أداء سلوك

\* ويعرف زيدان فاعلية الذات على أنها توقع الفرد في قدرته على اداء مهمته محددة وهي بذلك تعني استبصار الفرد بإمكانية وحسن استخدامها بينما توقعات فاعلية الذات السالبة نفى انخفاض ثقة الفرد في قدرته على أداء سلوك.

\* ويعرف زيدان فاعلية الذات على أنها" ادراك الفرد لقدرته على انجاز السلوك المرغوب بإتقان ورغبة في اداء الاعمال الصعبة وتعليم الاشياء الجديدة والترمس بالمبادئ وحسن تعامله مع الاخرين وحل ما يواجهه من مشكلات وأماده على نفسه في تحقيق اهدافه بمثابرة واصرار"(المشيفي 2009 صفحة72).

\* وبرى سيرفون وبيك أن مفنقدات الاشخاص حول فاعلية الذات تحدد مستوى الواقعية، كما تنعكس من خلال المجودات التي يبذلونها في اعمالهم والمدة التي يصمدون فيها في مواجهة العقاب ، كما أنه كلما تزايدت ثقة الافراد الذين لديهم شكوك في قدرتهم الذاتية يقللون من محمود اتم بل ويحاولون حل المشكلات بطريقة غير ناجحة .

\* ويعرف ها لنبان ودانا هبر فاعلية الذات بأنها اعتقادات لا افراد في قدراتهم على الاداء في مجالات معينة ، وعلى احراز الاهداف وانجاز الاهداف وانجاز السلوك

\* ويشير حين ومثيل (GISTNITCHEL) الى ان احكام فاعلية الذات تتضمن احكام الافراد الشاملة على مدى قدرتهم على انجاز مهمته محددة كما تشمل الحكم على التغيرات التي نظرا على فاعلية الذات أثناء واكتساب الفرد للمعلومات والقيام يتجار الاضافة الى العوامل الدافعية التي تحرك سلوك الفرد بطريقة مباشرة ( القيسي نيدر 2009 صفحة 22).

\* ويعرف العدل فاعلية الذات "بأنها نقه الفرد الكامنة في قدراته في قدرته خلال المواقف الجديدة والموافق ذات المطالب الكثيرة وغير المؤلوفة ، أو هي اعتقادات الفرد في قواه الشخصية مع التركيز على الكفاءة في تفسير السلوك دون المصادر أو الاسباب الاخرى للتفاؤل"(عبد الرحمن محمد 2007 صفحة 28).

\*ويشير مفهوم فاعلية الذات الفرد الى مدى سيطرته على نشاطه الشخصي اي عندما يكون الفرد توقعاته وأفكاره الخاصة دول ماهية السلوك المناسب او غير المناسب وبذلك يتطبع ان يختار افعاله تبعا لعايراه مناسبا ومتماشيا مع معايير السلوك الطبيعي في المجتمع وفي الاخير لقد عرفت مجموعة من التعاريف حول متغير فاعلية الذات يرى الباحث ان فاعلية الذات لما دور كبير وبارز في تحديد سلوكيات الافراد والجهود المبذولة في مواجهة الصعاب.

### ثانيا: علاقة فاعلية الذات ببعض المعاصر الاخرى:

#### 1- فاعلية الذات ومفهوم الذات:

اكثت الدراسات التي دارت حول موضوع مفهوم الذات على انه يعتبر حيز الزاوية في الشخصية ، واصبح مفهوم الذات الان ذا اهمية بالغة ويمثل في هذه الايام مكان القلب في التوجيه والارشاد النفسي وفي العلاج المركز حول العمل اي المركز حول الذات ( حامد عبد السلام 2000 صفحة 260).

ويعرف محمد غنيم مفهوم الذات بأنه " تكوين بن معرفي منظم موحد ومتعلم للمركبات الشعورية والمصورات والتقييمات الخاصة بالذات، يبلوره الفرد ويعبره تعريفا نقيا لذاته ويكون مفهوم الذات من أفكار الفرد الذاتية المنسقة المحددة الابعاد عن العناصر المختلفة لكيتونية الداخلية او الخارجية ( محمد أحمد 2001 صفحة 145) وتشمل هذه العناصر المدركات والتصورات التي الصورة التي تعتقد أن الاخرين يستصدهونها التي يمثلها الفرد من خلال التفاعل الاجتماعي مع الاخرين الذات الاجتماعية المدركات والتصورات الي تحدد الصورة المالية للشخص الذي يود ان يكون الذات المثالية، ووظيفة مفهوم الذات وأضيفه واقعية وتكامل وتنظيم وبلورة عالم الخبرة المتغير الذي يوجد الفرد في وسطه ، ولذا فإنه ينظم ويحدد السلوك أما فاعلية الذات لا تحتوي على السفور بالذات ومفهوم الذات اشمل واعم من فاعلية الذات مفهوم يحتوي على الكفاءة والشعور بالذات في السلوكات التي يؤديها الفرد.

## 2- فاعلية الذات وتقدير الذات

يعرف راوتر برج تقدير الذات على أنه "اتجاهات الفرد الشاملة سالبة كانت أو موجبة نحو نفسه " وهذا يعنى أن تقدير الذات المرتفع معناه ان الفرد يعتبر نفسه ذات فنية وأهمية بينما تقدير الذات المنخفض يعنى عدم رضا الفرد عن نفسه أو رفضه لذاته" (محمود فتحي 1990 ص184).

كما يعرف عبد الرحيم بخبث تقدير الذات على أنه «مجموعة من الاتجاهات والمعتقدات التي يستدعيها الفرد عندما يواجه العالم المحيط به، فمحكم الشخص نجاة نفسه وقد يكون هذا الحكم بالموافقة او الرفض"(عبد الرحيم بقية 1985ص134) ويشير صابر عبد القادر الي ان "تقدير الذات يدور حول حكم الفرد على قيمته بينما مفهوم فاعلية يدرج حول اعتقاد الفرد في قدرته على انجاز الفعل في المستقبل وان تقدير الذات يعنى بالجوانب الوجدانية والمعرفية مقداما فاعلية الذات فهي غالبا معرفة وان مفهوم تقدير الذات وفاعلية الذات بعدان هاما لمفهوم الذات لانضمامين في صباغة الفرد عن نفسه مفهوم الذات (صابر سفينة عبد القادر 2003ص15).

وايضان يؤثر كل منهما على الاخر فالأفراد الذين يدركون انفسهم على أنهم ذو قيمة مؤثرين وناجحي تقدير الذات مرتفع بشكل عام سوف يتنبأ لهم باحتمالات النجاح في المهام حين أن هذه الاحتمالات تكون مرتفعة (فاعلية ذات مرتفعة) عن او لتك الذين يرون أنفسهم أقل كفاءة وتأثيرا ونجاحا وقيمة (تقدير ذات أجمالي).

## 3- فاعلية الذات وتحقيق الذات:

- يعرف دسوقي 1990 تحقيق الذات على انه عملية تنمية استطلاعات ومواهب الفرد وتقهم وتقبل ذاته.
- وترى فاطمة العماري ان تحقيق الذات عليه شخصه تسعى بالفرد ليكون ويصبح موجب من داخله ومتكاملا على مستويات التفكير والنعمور والإجابة الحادية (وسوفي 1990صفحة 124)
- وفي ذلك يرى علاء النصراوي أن تحقيق الذات "حاجة تدفع الفرد الى توظيف امكاناته وترجمتها الى حقيقة واقعة وترتبط بذلك التحصيل والانجاز والعبير عن الذات ولذلك فإن تحقيق الفرد لذاته يشعره بالأمن والفاعلية وان عجز الفرد بإمكاناته يشعره بالنفذ والدونية وخيبة الامل مما يعرضه للتعلق والتشاؤم (الشعراوي 2000صفحة23).

- ويثر سكورتر (1999) الى ان فاعلية الذات "تمثل عنصرا كثير في العمليات الدفاعية وان مستوي فاعلية الذات يمكن ان يحسن او يعسق دافعية الفرد للتعلم الذاتي" ( xch au1r1999 ).
- فالأفراد مع ارتفاع مفقدهم عن الفاعلية يخارون المهام الاكثير تحديا ويذلون حقا كبيرا في اعمالهم ويقاومون الفشل ويصعبون لا نفسهم أهدافا لتحدي ويلتزمون بما.

### ثالثا: انواع فاعلية الذات

- 1- **الفاعلية القومية:** "ان الفاعلية القومية قد ترتبط بأحداث لا يتضيق المواطنون السيطرة عليهما مثل انتشار تأثير التكنولوجيا الحديثة والتعبير الاجتماعي السريع في احد المجتمعات والاحداث التي تجرى في اجزاء اخرى من العالم والتي يكون لما تأثير على من يعيشون في الداخل كما تعمل على تعمل اكسابهم أفكار ومقيدات عن انفسهم باعتبارهم أصحاب قومية واحدة او بلد واحد " (جابر عبدالحמיד 1990 ص196).
- 2- **الفاعلية الجماعية:** الفاعلية الجماعية هي: مجموعة تؤمن بقدراتها وتعمل في نظام جماعي لتحقيق المستوي المطلوب متما ويشير باندورة (àbandoura) الى ان " الافراد يعيشون غير معتزلين اجتماعيا وان الكثير من المشكلات والصعوبات التي يواجهونها تتطلب الجهود الجماعية والمساندة لأحداث أي تغير فعار وادراك الافراد لفاعليتهم الجماعية يؤثر في ما يقبلون على عمله كجماعات ومقدار الجهد الذي يبذلونه وقوتهم التي تبقى لديهم اذا فشلوا في الوصول الى النتائج وان جذر فاعلية الجماعية تكمن في فاعلية افراد هذه الجماعة مثال ذلك : فريق كرة القدم اذا كان يؤمن في قدراته ومفرداته على الفريق المنافس فيصبح لديه بذلك فاعلية جماعية مرتفعة والعكس صحيح" ( السيد محمد 1994 صفحة 114).
- 3- **فاعلية الذات الصامتة:** ويقصد بما قدرة الفرد على اداء السلوك الذي يحقق نتائج إجابيه ومرغوبة في موقف معنى ، والتحكم في الضغوط الحياتية التي تؤثر على سلوك الافراد، وبإصدار التوقعات الذاتية عن كيفية أدائه للمهام والانشطة التي يقوم بما والتتوب الجهد والنشاط والمثابرة اللازمة لتحقيق العمل المراد القيام به.
- 4- **فاعلية الذات الخاصة:** ويقصد بها احكام الافراد الخاصة والمرتبطة بمقدرته على اداء مهمة محمود في نشاط محدي مثل الرياضيات (الاشكال الهندسية ) اوفي اللغة العربية ( الاعراب التعبير).

5- **فاعلية الذات الأكاديمية:** تثير فاعلية الذات الأكاديمية الى ادراك الفرد لقدراته على اداء المهام التعليمية بمنسوبات مرغوب فيما أي تعنى قدرة الشخص الفعلية في موضوعات الدراسة المتنوعة داخل الفصل الدراسي وهي تتأثر بعدد من المتغيرات نذكر منها حجم الفصل الدراسي وعمر الدارسين ومستوى الاستعداد الأكاديمي للتحصيل الدراسي.

#### رابعاً: خصائص فاعلية الذات:

تمتاز فاعلية الذات بأنها:

- مجموعة الاحكام والمعتقدات والمعلومات عن مستويات الفرد وامكاناته
- ثقة الفرد في النجاح في أداء عمل ما .
- وجود فرد من الاستطاعة سواء كانت فسيولوجية ام عقلية ام نفسية بالإضافة الى توافر الدافعية في الموقف.
- هي ليس سمنة ثابتية أو متفره في السلوك الشخصي فهي مجموعة من الاحكام لا تتصل بما ينجزه الشخص فقط ولكن ايضا بالحكم على ما يستطيع انجازه وانما نتاج القدرة الشخصية .
- ان فاعلية الذات تربط بالتوقع ولتؤولكن ليس بالفرد ان تعكس هذه التوقعات قدرته الفرد وامكاناته الحقيقة من الممكن ان يكون الفرد لدله توقع بفاعلية الذات مرتفعة ويكون امكاناته قليلة
- تتحد فاعلية الذات بالعديد من العوامل مثل صعوبة الموفق ، كمية الجهد المبذل ، مدى منابره الفرد.
- "ان فاعلية الذات ليست مجرد ادراك او توقع فقط ، ولكتما يجب أن تترجم الى بدل جهد وتحقيق نتائج مرغوب فيما وهذه الخصائص يمكن من خلالها اخضاع فاعلية الذات الايجابية للتمية التصوير وذلك بزيادة للخبرات التربوية المناسبة" ( Cynthia 1994 pp 348-365).

#### خامساً: مصادر فاعلية الذات:

يثير باندورا (bandoura) الى ان فاعلية الذات شؤن من خلال اربع مصادر:

- 1- **اختيار خبرات مقدمة:** فيتعلم الفرد من خلال خبرته الاولى من النجاح والشعور بالسيطرة على البيئة اي ان لإنجاز الدراسي الشخصي مصدر مهم لشعورنا الفاعلية الذاتية.
- 2- **الخبرات الابدالتمد:** هنا يعتقد الطالب ان بإمكانه حل مسألة رياضية صعبة عندما يري زميلة يحلها بسهولة .

3- **الاقناع الفضي:** حيث يجعل هذا المصدر الطلبة يفتقدون ان بإمكان لفم التغلب على الصعوبات التي تواجههم ان تحسن مستوي دائم.

4- **الحالات الانفعالية الفسيولوجية:** تعد مصدرا هاما لشعور الطالب بالفاعلية الذاتية وغالبا ما يدرى على التغلب على صعوبة المهمة ومع ذلك فإن ردود افعالنا نجاة هذه المؤثرات تختلف من فرد الى فرد اخر .( سالم حميد 2006،صفحة88).

### سادسا: العوامل المؤثرة في فاعلية الذات:

لقد صنف باندورا (bandoura) العوامل المؤثرة في فاعلية الى ثلاث مجموعات هي :

**المجموعة الاولى :** التأثيرات الشخصية: لقد اشار زميرها أن ادراكات فاعلية الذات لدى الطلاب في هذه المجموعة تعتمد على اربعة مؤثرات شخصية .

أ/ **المعرفة المكتسبة:** وذلك وفقا للمجال النفسي لكل منهم.

ب/ **عمليات اراء المعرفة:** هي التي تحدد التنظيم الذاتي لدي المتعلمين.

ج/**الاهداف:** اذ ان الطلاب الذي يركنون على اهداف بعيدة المدى او يستخدمون عمليات الضغط بمرحلة ما وراء المعرفة قبل عتم العتم يعتمدون على ادراك فاعلية الذات لديهم وعلى المؤثرات وعلى المعرفة المنظمة دانيا.

د/ **المؤثرات النائية:** وتشمل قلق الفرد ودافعية مستوي طموحة وأهدافه الشخصية

2/ **المجموعة الثانية:** التأثيرات السلوكية وتشمل ثلاث مراحل سلوكية وهي:

أ/ **ملاحظة الذات:** اذا أن ملاحظة الفرد لذاته قد تمده بمعلومات عن مدى تقدمه نحو انجاز احد الاهداف .

ب/ **الحكم على الذات:** وتعنى استجابة الطلاب التي تحتوي على مقارنة منظمة لا دائم مع الاهداف المطلوب تحقيقها وهذا يعتمد على فاعلية الذات وتركيب الهدف .

ج/ **رو فعل الذات :** الذي يحتوي على ثلاث ردود هي:

-ردود الافعال السلوكية: وفيما يتم البحث على الاستجابة التعليمية النوعية

- ردود الافعال الذاتية الشخصية: وقيم يتم البحث عما يرفع من استخراجيتهم اثناء عملية التعلم.

ردود الافعال الذاتية السيكية: وفيما يبحث الطلاب عن اسباب الظروف السيئة الملائمة لعملية التعلم.

3/ المجموعة الثالثة: التأثيرات البيئية لقد احد باتدوار (bandoura) موضوع النمذجة في تقرا ادراك المعتلة لفاعلية ذاته مؤكدا على الوسائل المرتبة.

### سابعا: نظرية فاعلية الذات لبا ندورا:

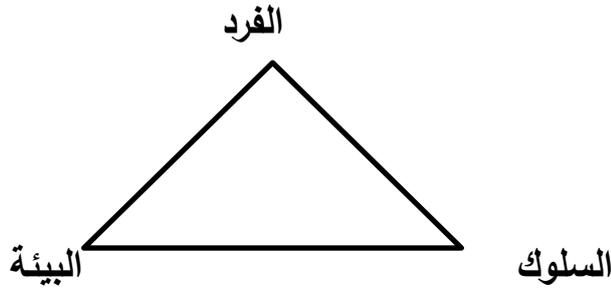
يثير بأندورا (bandoura) بأن نظرية فاعلية الذات اتفقت عن النظرية المعرفية الاجتماعية والتي وضع اسما والتي أكد فيك8ها بأن الاداء الانساني يمكن ان يفسر من خلال المقابلة بين السلوك، ومختلف العوامل المعرفية والشخصية والبيئة وفيالي الافتراضات النظرية والمحددة التي تقوم عليها النظرية المعرفية الاجتماعية .

- يمتلك الافراد القدرة على عمل الرموز والتي تسمح بإنشاء نماذج داخلية للتحقق بما من فاعلية التحارب قبل القيام وتطوير مجموعة مبكرة من الافعال و الاختيار الفرضي لهذه المجموعة من الافعال والاختبار الفرضي لهذه المجموعة من الافعال من خلال التنبؤ بالنتائج والاتصال بين الافكار المعقدة وتجارب الاخرين.
- ان معظم انواع السلوك الذات هدف معين، كما انها موجهة عن طريق القدرة على التفكير المستقبلي كالتبوء والتوقع وهي تعتمد بشكل كبير على القدرة على كل الرموز
- يمتلك الافراد القدرة على التنظيم الذاتي: عن طريق التأثير على التجكم المباشر في سلوكهم وعن طريق اختيار تغيير الظروف السيئة، والتي بدورها تؤثر على السلوك، كما يضع الافراد معايير شخصية لسلوكهم ويقومون بتقييم سلوكهم بناء على هذه المعايير، وبالتالي يمكنهم بناء حاقر ذاتي يدفع ويرشد السلوك
- يتعلم الافراد عن طرق ملاحظة سلوك اخرين ونتائجها والتعلم عن طريق الملاحظة يعلل بشكل كبير من الاعتماد على التعلم عن طريق المحاولة والخطأ، ويسمح بالكتاب السريع والمهارات المعقدة والتي ليس من الممكن اكتسابها فقط عن طريق الممارسة أن كل من القدرات السابقة القدرة على الرموز التفكير المستقبلي والتأمل الذاتي والتنظيم الذاتي والتعلم بالملاحظة الى نتيجة تطور الميكانيزم والابنية النفسية العصبية المعقدة، حيث تتفاعل كل من القوى النفسية والتجريبية لتحديد السلوك والتزويد بالمرونة اللازمة.
- تتفاعل من الاحداث البيئية والعوامل الذاتية الداخلية لمعرفته، والسلوك بطريقة متبادلة فالأفراد يستحبون معرفيا وانفعاليا وسلوكيا الى الاحداث البيئية ومن خلال الفترات المعرفية يمارسون التحكم على سلوكهم الذاتي، والذي بدوره يؤثر لبيس فقط على البيئة ولكن أيضا على الحالات

المعرفية والانفعالية والسيكولوجية ويعتبر مبدأ الحنية المتبادلة من أهم افتراضيات النظرية المعرفية الاجتماعية كما يوضح الشكل رقم (1) مبدأ الشحمية المتبادلة وبالرغم من أن هذه المؤثرات ذات تفاعل تبادلي إلا بما بين بالضرورة تحدث في وقت متزامن أو اتما ذات قوة متكافئة ومتم نظرية الفاعلية الذائبة بشكل رسين بدور العوامل المراقبة والذاتية في نموذج الشحمية المتبادلة التابع للنظرية المراقبة الاجتماعية ذلك فيما يتعلق بناشر المعرفة على الانفعال و السلوك وتأثير كل من السلوك والافعال وأحداث البيئية على المعرفة. ( عبد الرحمن محمد 2003 صفحة 112).

وتؤكد نظرية الفاعلة الذاتية الى معتقدات الفرد في قدرته على ممارسة التحكم في الاحداث التي تؤثر على حياته ففاعلية الذات لا تهتم فقط بالمارات التي يمثلها الفرد وانما كذلك بما يستطيع الفرد عملية لمارات التي يمتلكها ويرى بالدورا (bandoura) أن الافراد يقوموا بمعالجة وتقدير دمج مصادرة المعلومات المتنوعة المتعلقة بقدراتهم وبالتالي تمتلك التوقعات المتعلقة بالفاعلية و تنظيم سلوكها الأتاري، وتحديد الجهد المبذول اللازم لهذه القدرات الذاتية القدرات الخلافة والاختيار المحدد للأهداف والاحداث ذات الاهداف الموجهة ، والجهد المبذول لتحقيق الاهداف والاصرار على مواجهة الصعوبات والخيرات الانفعالية.

### - شكل رقم 1 مبدأ الحتمية المتبادل



### ثامنا: توقعات فاعلية الذات:

- أوضح باندورا (bandoura) وجود نوعين من التوقعات بريطان بنظرية فاعلية الذات ،ولكل منها تأثيراته القوية على السلوك وهما:  
التوقعات الخاصة بفاعلية الذات، والتوقعات المنعلة بالنتائج والشكل رقم 2 يوضحها وهي على النحو التالي:

1 - / التوقعات المرتبطة بفاعلية الذات:

يتعلق بإدراك الفرد بقدرته على القيام بأداء سلوك محدد، وهذه التوقعات يمكنها أن تساعد على تمكن الفرد من تحديد ما إذا كان قادراً على القيام بسلوك معين أم لا في مهمته معينة، وتحدد مقدار الجهد المطلوب منه للقيام بهذا السلوك ، وان يحدد الى حد يمكن لسلوكه أن يتغلب على العوائق الموجودة في هذه المهمة.

2 / التوقعات الخاصة بالنتائج:

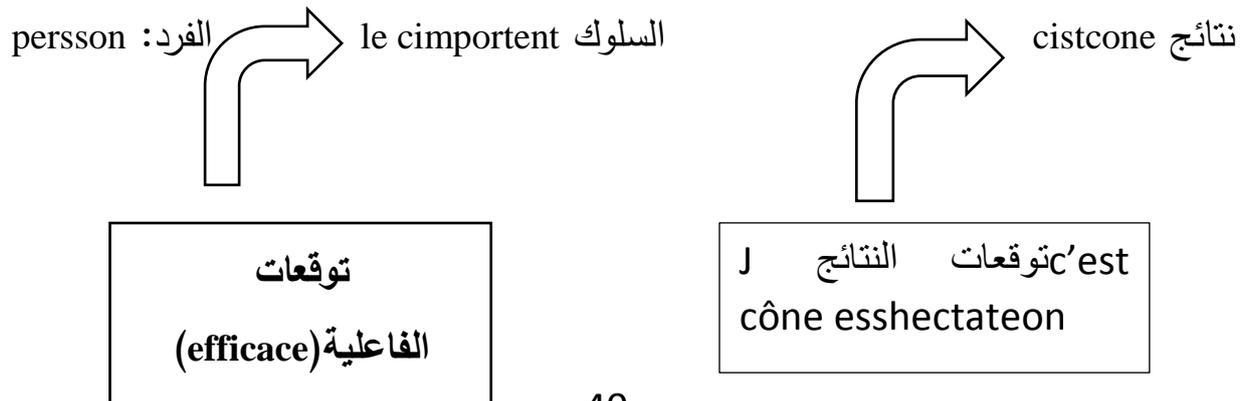
حيث أن النتائج يمكن ان تنتج من الانخراط في سلوك محدد وتظهر العلاقات بوضوح بين توقعات النتائج وتحديد السلوك المناسب للقيام بمهمته معينة في حين أن التوقعات الخاصة بفاعلية الذات مرتبطة بشكل واضح بالتنبؤ بأفعال الفرد المستقبلية ( الفحظاني 2003ص116)، وتأخذ نفعات النتائج ثلاث أشكال حين تعمل التوقعات الايجابية كإواعث في حين تعمل التوقعات السلبية كعوائق كما التالي:

أ/ الآثار البدنية الايجابية والسلبية التي توافق وتتضمن الخبرات الحسية السارة، والمفسرة والألم وعدم الراحة الجسدية.

ب/ الآثار الاجتماعية الايجابية والسلبية نفا الآثار الايجابية تمثل التفاعل الاجتماعي مع الاخرين كفترات الاتجاه، والموافق والتقدير الاجتماعي والتعريض المادي، منح السلطة اما الآثار السلبية فهي تشمل عدم الاهتمام وعدم المرافقة والرفض الاجتماعي والتعد والحرمان من المزيات وإيقاع العقوبات.

ج/ ردود الفعل الايجابية والسلبية للتنظيم الذاتي السلوك الفرد فتوقع التقدير الاجتماعي والاطراء والتكريم والرقص الشد في يؤدي الى أداء متفوق في حين أن توقع خيبة أمل الاخرين، وفقدان الدعم ونقد الذات يؤدي الى مستوي ضيق في الاداء.

شكل رقم 2 يوضح العلاقة بين الفاعلية وتوقعات النتائج :



فإن الناس سوف يحكمون على ثقافتهم في اتمم يمكنهم أداء النشاط بشكل منظم من خلال فترات زمنية محددة (عبد الرحمن 2007 ص 112)

### تاسعا: أبعاد فاعلية الذات:

حدد بأندورا bandoura ثلاث ابعادك 8 تتغير فاعلية الذات تبعا لها:

1/ **قدر الفاعلية:** وهو يختلف تبعا لطبيعة أو صعوبة الموفق ويتضح قدر الفاعلية بصورة أكبر عندما تكون المهام مرتبطة وقعا لمستوي الصعوبة و الاختلافات بين الافراد في توقعات الفاعلية ، ويمكن تحديده بالمهام السبطة المشايعة ومتوسطة الصعوبة ولكنها تتطلب مستوى أداء شاق في معظمها.

ويذكر بأندورا (bandoura) في هذا الصدر أن طبيعة التحديات التي تواجه الفاعلية الشخصية يمكن الحكم عليها بمختلف الوسائل مثل مستوى الاتقان، وبذل الجهد ، والدفة والإتاحة، والتهديد الذاتي المطلوب فمن خلال التنظيم الذاتي فإن القضية لم تعد أن فردا ما يمكن أن ينجز كملا معيناً عن طريق الصدفة ولكن هي أن فردا ما لديه الفاعلية لينجز بنفسه وبطريقة منظمة من خلال مواجهة مختلف حالات العدوان عن الاداء.

2/ **العمومية:** وتعنى انتقال توقعات الفاعلية الى موافق مشابهة فالأفراد غالبا ما يعممون احساسهم بالفاعلية في موافق المشابهة للمواقف التي يتعرضون لما لان العمومية تحدد من خلال مجالات موافق وفي هذا الصدد بيني بأندورا (bandoura) ان العمومية تحدد من خلال مجالات الانشطة المتسعة في مقابل المجالات المحددة وانما تختلف باختلاف عدد من الابعاد مثل درجات تشابه الانشطة والطرق التي تعبر بها عن الامكانيات او القدرات السلوكية والمعرفة والوجدانية ومن خلال التفسيرات الوصفية للموافق وخصائص الشخص المتعلقة بالسلوك .

2/ **القوة:** ويذكر بأندورا (bandoura) انما تحدد في ضوء خبرة الفرد ومدى ملاءمتها للموقف وان الفرد الذي يمتلك توقعات مرتفعة يمكنه المثابرة في العمل وبذل جهد أكثر في مواجهة الخبرات الشاقة ويؤكد على ان قوة توقعات فاعلية الذات تحدد في ضوء خبرة الفرد و مدى ملاءمتها للموقف ويؤكد بأندورا (bandoura) وفي هذا الصدر { أن قوة الشعور بالفاعلية الشخصية تعبر عن المثابرة العالية والقدرة المرتفعة التي يمكن اختيار الانشطة التي سوف تؤدي بنجاح كما يذكر أيضا انه في حالة التنظيم الذاتي للفاعلية .

## عاشرا: آثار فاعلية الذات:

لقد أشار باندورا (bandoura) الى ان " فاعلية الذات يظهر تأثيرها حليا من خلال أربعة عمليات أساسية وهي: العملية المعرفية ، والدافعية والوجد النية وعملية اختيار السلوك وفيما يلي عرضت لأثر فاعلية الذات في تلك العمليات الاربعة " (عبد الرحمن محمد، 114، 113، 2007)

## 1/ العملية المعرفية:

ذكر باندورا ان اثار فاعلية الذات على العملية المعرفية تأخذ أشكالا مختلفة فهي تؤثر على كل من مراتب الهدف للفرد وكذلك في النيار بواحات التوقيعية التي بينما ، الافراد مرتفعو الفاعلية يتصدرون بينا ريو صات النجاح التي تزيد من أداتهم وتدعمه ، بينما يتصدر لأفراد منذ فطو الفاعلية دائما بنيار يوهان ويفكرون فيما .

ويصف باندورا (bandoura) ان معتقدان فاعلية الذات تؤثر على العملية المعرفية من خلال مفهوم القدرة ، ومن خلال مدى اعتقاد الافراد بقدرتهم على السيطرة على البيئة ومفهوم القدرة يتمثل في دور معتقدات فاعلية الذات في التأثير على كيفية تأويل الافراد لقدراتهم فالبعض يرى ان القدرة مكتنية يمكن العمل على تطويرها ، بينما يرى بعضهم القدرة على أساس أنما موروثه ومن الخطأ الارتقاء بالقدرات الذاتية ، وبالتالي فإن الاداء الفاشل يحمل تمديدا لهم ولذكاتهم على حساب حوضهم تحارب قد توسع من معارفهم ومؤهلاتهم.

أما فيما يتعلق لمدي اعتقاد الافراد بقدرتهم على ممارسة السيطرة على البيئة فهناك مظهرات لهذه السيطرة ، هو درجة وقوة الفاعلية الذاتية لأحداث التغيير عن طريق الجهد المستمر وتعديل البيئة فإن الافراد الذين تسيطر عليهم الشكوك الذاتية يتوقعون فشل جهودهم التعديل الموافق التي يمرون بماء يقومون بتغيير فيق في بنتم وان كانت ملئه بالكثير من الفرص المحتملة في حين ان من يمتلكون اعتقاد رخافي فاعليهم الذاتية عن طريق الابداع والمنابر يتوصلون الى طريقة لممارسة السيطرة على بنتم وإن كانت البيئة مليئة بالفرص المحدودة والعديد من العوائق ويضعون لأنفهم أهدافا مليئة بالتحدي وسليه حزمون التفكير التحليلي (bandoura، 1989p،14)"

2/ العملية الدافعية: لقد اثار باندورا (Bandara) الى أن " اعتقادات الافراد لفاعلية الذات تساهم في تحديد مستويا تهم الدافعية وهناك ثلاث أنواع من النظرية توقع النتائج ونظرية الاهداف المدركة وتقوم فاعلية الذات بدورهم في التأثير على الدافع الفعلية في كل منها فنظرية الغرو البسي تقوم على مبدأ ان الافراد مرتفعي الفاعلية يعززون فشلهم إلى الجهد غير الكافي او الى الظروف المرتفعة غير الملائمة فبينما الافراد منخفضو

الفاعلية يغرون بين فشلهم الى انخفاض في قدراتهم فالعزو البسي يؤثر على كل من الدافعية والاداء الفعالة عن طريق الاعتقاد في الفاعلية الذاتية وفي نظرية توقع النتائج تنظم الدوافع عن طريق توقعات سلوكا محددات سوف يعنى نتيجة معينة بخصائص معينة كما هو معروف فهناك الكثير من الخيارات التي توصل الى هذه النتيجة المرغوبة ولكن الاشخاص منخفضي الفاعلية لا يتضيعون التوصل اليها لا يشأ ضالون من اجل تحقيق هدف ما لأنهم يحكمون على انفسهم بعدم الكفاءة وفيما يتعلق بنظرية لا هدايا المدركة تثير الدلالة الى ان الاهداف الواضحة والمضمنة تحديات تعزز العملية تثير الدلالة الى ان الاهداف الواضحة والمضمنة تحديات تعزز العملية الدافعية وتتأثر بالتأثير الشخصي أكثر من تأثيرها ينتظم الدوافع والافعال (bandoura 1989 p168)

ويذكر باندورا (bandoura) ان الدوافع القائمة على الاهداف تتأثر بثلاثة انواع من التأثير الشخصي وهي الرضا وعدم الرضا الشخصي عن الاداء وفاعلية الذات المدركة للهدف واعادة تعديل الاهداف بناء على التقديم الشخصي ففاعلية الذات المدركة للهدف واعادة تعديل لا هدايا بناء على التقديم الشخصي ففاعلية الذات تحدد من خلال الاهداف التي يضعها الافراد لا انفسهم وكمية الجهد المبذول في مواجهتها وحلما ودرجة اصرار الافراد ومنابتهم عند مواجهة تلك المشكلات فالأشخاص مرتفعي الفاعلية يبذلون جهدا كثيرا عند فشلهم كمواجهة التحديات.

### 3/ العملية الوجدانية:

تؤثر اعتقادات فاعلية الذات في كم الضغوط التي يتعرف لها الافراد في مواقف التمديد كما تؤثر على مستوى الدافعية حيث ان الافراد ذوي الاحساسات المنخفضة بفاعلية الذات أكثر عرفة للقلق حيث يعتقدون ان المهام تفوق قدراتهم وسوف يؤدي ذلك بدورة الى زيادة مستوى القلق لاعتقادهم بأنه ليس لديهم القدرة على انجاز تلك المهمة كما انهم اكثر عرفة للاكتئاب سبب طموحاتهم غير المنجزة ، واحساسهم المنفض بفاعليتهم الاجتماعية وعدم قدرتهم على انجاز الأجر الى تحقيق الرضا الشخصي في حيث ينتج ادراك فاعلية الذات المرتفعة تنظيم الشعوب القلق والسلوك الانسحابيين من المهام الصعبة عن طريق النشو بالسلوك المناسب في موقف ما.

### 4/ عملية اختيار السلوك:

" تؤثر فاعلية الذات على عملية انتقاء السلوك ومن هذا فإن اختيار الافراد للأنشطة والاعمال التي يقبلون عليها مرهون بما يتوفر لديهم من اعتقادات ذاتية في قدرتهم على تحقيق النجاح في عمل محدد دون غيره ويمكن اجمال نتائج الدراسات فيما ينتسب العلاقة بين فاعلية الذات واختيار السلوك على النحو التالي

الأفراد الذين لديهم إحساس بانخفاض مستوى الفاعلية الذاتية ينسحبون من المهام الصعبة التي يشعرون أنها شكل تحديدًا شخصيًا لهم حيث يتراخون في بذل الجهد ويتسلمون سريعًا عند مواجهة المصاعب وفي المقابل فإن الإحساس المرتفع بفاعلية يعزز الانجاز الشخصي بطرق مختلفة فالأفراد ذو الثقة العالية في قدراتهم بدون صعوبات كتحتدي يجب التغلب عليه وليس كنهدي يجب تخبه كما اتهم يرفعون ويعززون من جهودهم في مواجهة المصاعب بالإضافة إلى أنهم يشخصون سرقة من أثار الفشل (Bandura 1989p186).

### خلاصة الفصل:

تنتج أن مصادرة فاعلية الذات ليست نابتة دائمًا وأكثها معلومات لماصله وثيقة بحكم الشخص على قدراته سواء كانت منصلة بالإنجازات الأدبية أو الخبرات البدلية أو الإقناع الفضي أو الحالة النفسية والفيزيولوجية وأن نظرية التعلم الاجتماعي تسلّم بأن هناك مكارم عام في الإنسان يمكنه تغيير السلوك وأن فاعلية الذات هي أفضل منبى بالسلوك الشخصي كما أن فاعلية الذات تهتم بدور العوامل المعرفية والذاتية وذلك فيما يتعلق بتأثير المعرفة فهي الأفعال والسلوك وتأثير كل من السلوك والانفعال والأحداث البيئية على المعرفة.

تنتفع مما سبق أن تقع الضار عام أو مفهوم للفاعلية الذات وهي إدراك الفرد لكفاءة الشخصية في التعامل بفاعلية مع مختلف المواقف المضاعفة حيث أن فاعلية يمكن أن تتعلم من مجال إلى آخر إلى الحد الذي يعتمد فيه المجال الجديد على ممرات سابقة.

### علاقة الاحتراق النفسي بالفاعلية الذاتية لدى مربى التربية الخاصة.

تهدف الدراسة الحالية إلى الكشف عن العلاقة بين الفاعلية الذات والاحتراف النفسي لدى مربى التربية الخاصة .

يعرف الباحث فاعلية الذات على أنها ثقة الفرد في قدرته على الانجاز وأنه فعال في محيط عمله في أداءه ولديه قدرة على إدارة ذاته والتحكم في انفعالاته بما يؤدي إلى الحضور العقال في مجالات الحياة وهذا ما نعكسه الدرجة التي يحصل عليها المفحوص ص على المقياس المعد لذلك بينما يعرف الباحث الاحتراف النفسي على أنه الاستجابات السالبة إزاء احتياجات الطلاب فضلًا عن الضغوط المهنية ونقص المساندة الإدارية وهذا ما تعكسه الدرجة التي يحصل عليها المفحوص على المقياس المعد لذلك ولقد أشارت نتائج دراسة إلى.

توجد علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائية بين المتغير بن فاعلية الذات والاحتراف النفسي لدى معلمي التربية تأتي أهمية الدراسة من خلال بناء مقياس بين أحدهما لتشخيص

فاعلية الذات والاحتراق النفسي للمعلم كما وتقدم اطر لنظرية ونتائج الفاعلية الذات لدى معل التربية الخاصة وكوسيلة لحفض اعراض الاحتراق النفسي لديهم.

# الجانب التطبيقي للدراسة

## الفصل الرابع: الدراسة الاستطلاعية

1- الدراسة الإستطلاعية.

2- منهج الدراسة.

3- المجتمع والعينة.

أدوات الدراسة.

4- خاتمة

تمهيد:

بعد الانتهاء من عرض الجانب النظري للدراسة ومتغيرات الدراسة الحالية والدراسات السابقة وتحديد الفروض الخاصة بالدراسة تاتي مرحلة الجانب الميداني والذي يهدف إلى الوصول إلى مرحلة الإجابة للتساؤلات المطروحة في الاشكالية أو الفرضيات ويكون هذا الجانب وفق مجموعة من الخطوات المنهجية التي قسمت كالتالي:

### 1/ الدراسة الاستطلاعية :

تعد الدراسة الاستطلاعية مرحلة مهمة من مراحل البحث العلمي حيث انها تقوم بالمراجعة النهائية لخطوات الدراسة كما الصعوبات التي يواجهها الباحث والتعرف على امكانيات التنفيذ وكذا النوى التي ستوجب التفسير اهما التعرف المبدئي على مجتمع الدراسة من اجل ضبط فرضيات الدراسة وضبط العينة التعاينة للدراسة الاساسية فيما يعد اعداد الأداة البحثية في صورتها النهائية وحساب شروطها الإيكو مترية واعدادها الدراسة الاستطلاعية تكمن في كونها تحقيق الاهداف التالية

- استطلاع مكان اجزاء الدراسة

- تحديد مجموع الدراسة

- خلق الباحث والمبحوث

- تعديل محاور المقابلة تصف المرجعة

- 2/ منهج الدراسة :

- يتوقف اختيار الباحث لمنهج معين دون الاخر اثناء دراسة ظاهرة معينة على انواع البحث والهدف منه فالمنهج هو الطريق او الاسلوب الذي يسلكه الباحث العلمي في قضية للحقائق العلمية في اي فرع من فروع المعرفة ( غازي عنيه 2007ص17)

- فطبيعة الموضوع تدفعنا لاتباع المنهج الحيادي القائم على دراسة حالة وهي احدى الطرق المستخدمة في العلاج والتخصيص بحيث تتضمن دراسة دقيقة وكمعية لتاريخ الحالة والحاصلة تامة لظروف حياته في المركز البيداغوجي بالبويرة او اليت اوبين الاصدقاء ( الكريم 1992 صفحة 87) ويحكم طبيعة الموضوع الذي تحت بصدر دراسة فانه يتطلب منا استخدام المنهج الوصفي التحليلي الذي يرتبط بوصف ظاهرة ما بقصد وصفها وصفنا دقيق وتفسيرها تفسيراً علمياً والمنهج الوصفي تندرج تحته كل البحوث التي تصدق الظواهر كما هي في الواقع وتوضح العلاقة بين المتغيرات فالمنهج الوصفي التحليلي يعرف بأنه الطريقة المنظمة لدراسة الحقائق الراهنة المتعلقة بظاهرة او موقف او افراد او ضاع

بهدف اكتشاف دقائق جديدة او التأكيد من صحة حقائق بمثابة واثارها ( اسماعيل شعباني 2005  
صفحة 41،40)

- وتمثل خطوات المنهج الوصفي التحليلي في ما يلي:
  - فحص الموقف الاشكالي
  - ومن ثم تحديد المشكلة وضع الفروض
  - اختيار المحجوب
  - وهي ذالك اختيار اساليب جمع البيانات واعدادها
  - وتقنين اساليب جمع البيانات
  - واطرا وصف النتائج وتحليا وتفسرها (منصر حسين 2015ص124)
- المجتمع والعينة:**

تتكون العينة من مجموعة من مربي التربية الخاصة العاملين في المراكز البيداغوجية في ولاية البويرة او تتضمن (34) معلمين ومعلمات المتواجدين في مراكز التربية الخاصة تم اختيارهم بطريقة عشوائية احتمالية بدون وضع شروط مسبقة

خصائص العينة

1/ الخبرة.

النسبة %	العدد	الخبرة
41،18%	14	اقل من 10 سنوات
26،47%	09	من 10الى20سنة كثّر من 20سنة
32،35%	11	
100%	34	المجموع

جدول بوضوح توزيع معالجي التربية الخاصة حسب متغير الخبرة:

**3 أدوات الدراسة:** وهي مجموعة الوسائل و الأساليب والاجراءات التي يعتمد عليها البحث في جمع المعلومات الخاصة ببحثه وهي متنوعة، ويحدد استخدامها بناءا على احتياجات البحث العلمي وبراعة الباحث وكفاءته في تحسين استخدام الوسيلة أو الأداء. (صلاح الدين شروخ، 2003، ص24).

ولقد تم الاعتماد في هذه الدراسة على مقياس الاحتراق النفسي و الفعالية الذاتية.

**3-1) مقياس الاحتراق النفسي:** صمم هذا المقياس من طرف رائد حسن الحمر وقد استعانت في صياغة العديد من بنودها على مقياس ماسلاش الذي استخدم في كثير من الدراسات التي اجريت في الاحتراق النفسي ولقد حصل المقياس على درجة ثبات تقدر ب 0,79 ، و يحتوي المقياس على 22 بند.

**تعلية المقياس:** تحتوي على تعليمات تتضمن **التحليل** والتعريف بهدف المقياس وعدد عباراته وطريقة الاجابة على فقراته، كما يحتوي على أساسيات الشخصية الخاصة بالمعلم و المرتبطة بفرضيات الدراسة و أكدنا على سرية المعلومات، كما **طالبنا متمم** أي المعلمين قراءة عباراته جيدا **وإصدار** العبارة المعبرة عنهم بصدق حيث أن الاجابة تكون موزعة على ثلاث بدائل دائما، أحيانا، وفي الأخير قدمنا شكر مسبق لهم.

**طريقة التصحيح:** توزعت أوزان البدائل فقرات مقياس الاحتراق النفسي من درجة واحدة إلى ثلاث درجات في العبارات السلبية ومن ثلاث درجات إلى درجة واحدة في العبارات الايجابية، ويجمع الدرجات المتحصل عليها ككل يتم الحصول على الدرجة الكلية للفرد.

### 3-2) مقياس الفعالية الذاتية (Selfcorn fults)-Efficacyscale

شارك في وضع هذا المقياس العديد من الباحثين Mescadant ,dunmScherer Maddax,

Jacobs, Rogers ، وقد طبقت الدراسات الأولية لمقياس الفعالية الذاتية على عينة ضمت ( N=376 ) من طلبة علم النفس و عينة ضمت ( N= 150 ) من المجال على مستوى وحدة لعلاج الكحول تابعة لجمعية قداماء المحاربين ، و قد أظهر المقياس مستوى عاليا من الصدق بارتباطه الدال مع العديد المقاييس كمقياس قوة الذات (Ega strenghtscale) ) ومقياس المهارات العائقية ( Competencyscalinterperscal ) وكذا مقياس تقدير الذات (self scale the hasentry).

**ثم ف المقياس** إلى قياس المستويات العامة لاعتقاد الفرد كفاءاته و هو يتكون من 30 بندا في صورته المقدمة للمفحوصين في حين يحتوي على 23 بندا على مستوى التنقيط اذ يضم المقياس 7 بنود غير خاضعة للتنقيط فهي عبارة بنود **تنموية** وتتمثل في البنود التالية (1-5-9-13-17-21-25) وكما يحتوي المقياس على بنود **مصاحبة** في عبارات سلبية و بالتالي فهي تنقط بطريقة عكسية و يتمثل مفتاح التصحيح فيما يلي:

أ) موافق بشدة تقابلها درجة (1).

ب) غير موافق نوعا ما تقابلها درجة (2).

ج) موافق و غير موافق في نفس الوقت تقابلها درجة (3).

د) موافق نوعا ما تقابلها درجة (4)

هـ) موافق بشدة تقابلها درجة (5)

يجب كتاب المرجع للمقياس: مذكرة ماجستير.

- و فيما تجدر الإشارة اليه انه لم نجد صعوبة في التعامل مع هذه الفئة فيما يخص قراءة

الاسئلة و فهمها بحكم المستوى التعليمي العالي لأفرادها.

#### الأساليب الإحصائية:

من أجل معالجة البيانات الإحصائية استخدم الباحث البرنامج الاحصائي للعلوم الاجتماعية (SPSS) و ذلك باستخدام الاحصائيات التالية:

1- المتوسطات الحسابية و النسب المئوية و الانحرافات المعيارية.

2- اختبار لعينتين مستقلتين.

3- اختبار مان وتي و اختبار كرواسل و النسب لإيجاد دلالة الفروق بين متوسط الرتب.

الْحَاتِمَةُ

تعرض معلمي التربية الخاصة الى العديد من العوائق التي تؤثر على عملهم ولقد حاولنا في هذا البحث التعرض الى احد هذه العوائق والمتمثلة في الاحتراف النفسي كما حاولنا معرفة العلاقة بينه وبين الفاعلية الذاتية ومعرفة مدى الاصرار المهنية التي يسببها الاحتراق النفسي لمعلمي التربية.

فالاحتراف النفسي ينشأ نتيجة لضغوط العمل المستمرة ويساعد على ظهور وتفاقيه كل منبئة العمل وشخصية الفرد وكلاهما يقف حائلا في الاصابة بالاحتراف النفسي وعدم الاصابة به. اما أساليب (المواجهة فإنها تتوسط العلاقة بين أسبابي الاحتراف النفسي وبين الاصابة به وباعتبار الفرد هو المستقبل الرئيسي لهذه الضغوط سواء كانت داخلية او تاريخية فإنه معرض للإصابة بأثارها النفسية والحسية عندما يفشل في هدها ومواجهتها.

ومن العرض السابق لنتائج الدراسة ينضح ان طبيعة عمل مربي التربية الخاصة هو في حد ذاته مصدر للضغط والاحتراف النفسي نظرا لكسبون العمل في المراكز التربوية الخاصة مهند شاقة تتطلب قوة جسدية وقوة سيكولوجية تؤدي بالمربي احيانا الى فقدان الحماس في العمل وأحيانا أخرى الى الانهيار العصبي.

وفي خضم هذا يستخدم مربي التربية الخاصة سلسلة من الاستراتيجيات والاساليب المعرفية والسلوكية المختلفة بعضها يركز على التعامل مع مصدر الضغط و المشكلة وتغيرها او اعادة فهم الموقف الضاغط بصورة ايجابية.

# قائمة المراجع

## قائمة المراجع:

- سماهر مسلم عياد أبو مسعود: ظاهرة الاحتراف الوظيفي لدى الإداريين العاملين بوزارة التربية والتعليم العالي بقطاع غزة مذكرة نيل شهادة ماجستير في ادارة الاعمال الجامعة الاسلامية2010غزة.

- عبد الله سمحي السبيعي: الاحتراف النفسي وعلاقته بالرض الوظيفي لدى معلمي التربية الخاصة بمدينة الرياض: مذكرة لنيل شهادة ماجستير جامعة تائف العربية للعلوم الامنية كلية العلوم الاجتماعية والادارية قسم علم النفس 2014 الرياض.
- تشوه كرم عمار ابو بكر درير: الاحتراف النفسي للمعلمين ذوي النمط(اي) وعلاقته بأساليب مواجهة صحة نفسية جامعة الفيوم 2007 القاهرة
- أحمد محمد عوض بنى أحمد الاحتراف النفسي والمناخ التنضمي في المدارس دار الحامد 2007 الاردن
- سليمان بن علي بن راشد الحاتمي: الاحتراف النفسي وعلاقته بأساليب مواجهة المشكلات لدى العاملين العامتين في محافظة الظاهرة استكمال لنيل درجة الماستر في التربية تخصص الارشاد النفسي جامعة نزوي 2014 سلطنة كمهان.
- أحمد محمد الزغبى (2003)، التربية الخاصة للموهوبين و المعاقين، دار الفكر، دمشق.
- أحمد محمد عوض بن أحمد، الاحتراق النفسي و المناخ التنظيمي في المدارس، دار الحامة، 2007، الردين.
- تشوه كرم عمار أبو بكر درير، الاحتراق النفسي للمعلمين ذوي النمط و علاقته بأساليب واجهة المشكلات، مذكرة للحصول على درجة الماجستير في التربية تخصص صحة نفسية، جامعة الفيوم، 2007، القاهرة.
- حمد القحطاني 2003 ضغوط العمل و علاقتها بفاعلية الذات لدى العاملين في المؤسسات الصناعية في القطاعين الحكومي و الخاص ، رسالة ماجستير، قسم علم النفس، المملكة العربية السعودية ، جامعة الملك سعود.
- الزيدي محمد حمزة (2007) ، مصادر الضغوط النفسية و الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة في محافظة الكرك وعلاقتها ببعض المتغيرات ، مجلة جامعة دمشق، مجلد 23 عدد2.
- السرطاوي، زيدان (1997) الاحتراق النفسي للمعلمين و المعلمات و علاقته بإدراكهم للنمط، الكرك من وجهة نظر المعلمين مؤلف للبحوث و الدراسات ، سلسلة العلوم الإنسانية و الاجتماعية، المجلد 18 العدد2.
- رسائل الجامعة:

- رائده حسن الحمر " دراسة مستوى الاحتراف النفسي لمعلمي التربية الخاصة مقارنة بالمعلمين العابدين في مملكة البحر بين مشروع تخرج ضمن متطلبات بكالور يوس علم النفس التربوي فئات خاصة كلية التربية قسم علم النفس جامعة البحرين 2006 البحرين.
- أمل فلاح فهد الهملان: الاحتراف النفسي والمساندة الاجتماعية وعلاقتها باتجاه العاملين الكبوش نح التقاعد المبكر للحصول على درجة ماجيستر في التربية تخصص صحة نفسية جامعة الزقازيق 2008 مصر

المراجع العربية:

1. السرطاوي زايدانا (1997) : الاحتراف النفسي لدى المعلمين و المعلمات وعلاقته بإدراكهم للنمط الكرك من وجهه نظر المعلمين مؤلف للبحوث والدراسات سلسلة العلوم الانسانية والاجتماعية المجلد 18 العدد6
2. الزبيدي، محمد حمزة (2007) مصادر الضغوط النفسية لدى والاحتراف النفسي لدي معلمي التربية الخاصة في محافظة الكرك وعلاقتها ببعض المتغيرات مجلة جامعة دمشق مجلة 23 العدد2.
3. أحمد محمد الزغبى (2003) التربية الخاصة للموهوبين والمعاقين دار الفكر الدمشق.
4. حمد القحطاني(2003) ضغوط العمول وعلاقتها بفاعلية الذات لدى العاملين في المؤسسات الصناعية في القطاعين الحكومي والخاص رسالة ماجيستر قسم علم النفس المملكة العربية السعودية جامعة الملك سعود.
5. سعدين حامد ال يحيى العبدلي (2009) الذكاء الانفعالي وعلاقته بكل من فاعلية الذات والتوافق الزوجي لدي عينة من المعلمين المتوجين بمدنه مكة المكرمة. رسالة ماجيستر السعودية جامعة ام العربي.
6. عبد الفتاح عبد الجود أحمد اليد 2006 فعالية الذات الارشادية لدى الاحصائي النفسي المدرسي وعلاقتها ببعض عوامل المناخ المدرسي رسالة ماجيستر مصر جامعة الفيوم.
7. عبد السالم حميد2006 فعالية الذات وعلاقتها بالاستقرار النفسي لدى حميد 2006 فعالية الذات وعلاقتها بالاستقرار النفسي لدى سرين النربوسي رسالة ماجستير العراق: الجامعة المستنصرية.

المراجع الأجنبية:

لاBandura a 1989/ sellellacg en charqenqgondridseuneeset îeess14/

الأملاح

## الملاحق:

- استبيان الاحتراق النفسي في صورته الأولية

الرقم	العبارات	كل يوم	مرات قليلة في الأسبوع	مرات قليلة في الشهر	مرات قليلة في السنة	أبدا
	<b>الإجهاد الانفعالي</b>					
1	اشعر ان عملي في المراكز ذوي الاحتياجات الخاصة يستنفذني انفعاليا.					
2	اشعر ان طاقتي مستنفذة من كثرة العمل مع الفئات ذوي الاحتياجات الخاصة في نهاية كل يوم.					
3	اشعر بالاجهاد حينما استيقظ في الصباح و اعرف ان على مواجهة يوم عمل جديد.					
4	التعامل مع هذه الفئة طوال يوم عمل يتطلب مني جهدا كبيرا.					
5	اشعر بالاحتراق النفسي مع ممارستي هذه المهنة.					
6	اشعر بالإحباط من ممارسة للعمل في هذا المجال.					
7	اشعر أنني اعمل في هذه المهنة بإجهد كبير.					
8	أن العمل بشكل مباشر مع الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة يؤدي بي إلي ضغوط شديدة.					
9	أتعامل بكل هدوء مع المشاكل الانفعالية و العاطفية في أثناء ممارسة لمهنة المربي.					
10	التعامل مع ذوي الاحتياجات الخاصة يسبب لي الانزعاج.					
11	التعامل مع أولياء الأطفال في عملي يسبب لي التوتر.					

تبادل المشاعر					
				اشعر أنني أتعامل مع بعض الحالات وكأنهم أشياء لا بشر.	12
				اخشي أن يجعلني هذا العمل قاسيا.	13
				أصبحت اقل شعورا بالناس منذ التحاق بهذه المهنة.	14
				حقيقة لا اهتم بما يحدث مع الأطفال من ذوي الاحتياجات الخاصة من مشاكل.	15
				اشعر أن أسر أطفال ذوي الاحتياجات الخاصة يلومونني عن بعض مشاكل أبنائهم.	16
				لم أعد أهتم بتقديم المساعدة للأشخاص الذين يحتاجون لمساعدتي في العمل.	17
				نادرا ما اكثرثت للمشاكل التي يتعرض لها الأشخاص المحيطون بي.	18
				أنا قلق من كوني عملي يجعلني متبادل المشاعر.	19
نقص الانجاز					
				أجد صعوبة في فهم مشاعر أطفال ذوي الاحتياجات الخاصة.	20
				أتعامل بفاعلية عالية مع المشاكل التي يواجهها الأطفال.	21
				أشعر أن لي تأثير سلبي في حياة الأطفال.	22
				أشعر بالحيوية والنشاط خلال ممارستي هذه المهنة.	23
				أستطيع بسهولة تهيئة جو نفسي مريح مع هذه الحالات.	24
				أشعر بالسعادة والراحة بعد إنهاء العمل في مدارس التربية الخاصة.	25
				أنجزت أشياء كثيرة ذات قيمة وأهمية في العمل في مراكز التربية الخاصة.	26
				أقبل جميع المشاكل الانفعالية والعاطفية أثناء ممارسة هذه	27

					المهنة.	
					يشعرنى عملي الرضا عن نفسي.	28
					أستطيع بكل سهولة أن أخلق جوا نفسيا مريحا مع الحالات التي أتعامل معها.	29
					لقد أنجزت أشياء كثيرة ذات قيمة وأهمية في العمل في مراكز التربية الخاصة.	30