

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف - المسيلة -

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس



الرقم التسلسلي: 2026/.....

تقدير الذات وعلاقته بالاحترق النفسي لدى رجال الإطفاء
دراسة ميدانية بالمديرية العامة للحماية المدنية بالمسيلة

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس. تخصص: عيادي

إشراف:

*د/ مكتوت عائشة

إعداد الطلبة:

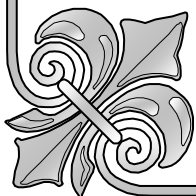
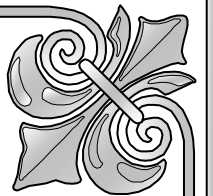
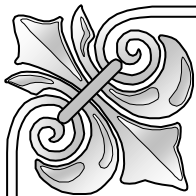
* رقية بن هنية

* غنية بن شطو

لجنة المناقشة

الأستاذ	الرتبة	الصفة
د. دودو صونيا	أستاذ محاضر - أ -	رئيسا
د. مكتوت عائشة	أستاذ محاضر - أ -	مشرفا ومقررا
د. بن عمرة	أستاذ محاضر - أ -	ممتحنا

السنة الدراسية 2026/2025



كلمة شكر



الحمد لله الذي أمدنا بعونه وأنار دربنا في العلم ، وبتوفيق من الله تم ظهور هذا العمل حيز الوجود ، وأرجو من الله العلي القدير أن يعود بالنفع والفائدة للجميع ولا ننسى ونحن نخط هذه العبارات من يستحقون الشكر والتقدير والمحبة ونخص بالذكر الاستاذة " د. عائشة مكتوت " التي لم تبخل علينا بتقديم النصائح ويد العون من بداية العمل حتى نهايته وكلمات الشكر لا تكفي ولا توفي حقها دمت فخرا وجوهرة قسم علم النفس .

كما لا ننسى أن نشكر كل من ساعدنا من قريب أو بعيد



ملخص:

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين تقدير الذات والاحتراق النفسي لدى رجال الإطفاء، ولتحقيق أهداف الدراسة اتبعنا المنهج الوصفي باعتباره الأنسب لوصف الظاهرة وجمع المعلومات و متابعتها في الميدان للحصول على بيانات حقيقية، كما قمنا بتطبيق كلا من مقياس تقدير الذات ومقياس الاحتراق النفسي، على عينة تكونت من (50) فردا من رجال الإطفاء. بالمسيلة، وبعد المعالجة الإحصائية للبيانات أظهرت النتائج أن :

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات لدى رجال الإطفاء تعزى لعدد سنوات الخبرة؛ (مما يشير إلى أن صورة الذات المهنية تتشكل بقوة منذ البداية وتظل مستقرة عبر الزمن).
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي تعزى لعدد سنوات الخبرة؛ (وهو ما يفسر بأن طبيعة الأخطار المهنية في الحماية المدنية تفرض ضغوطا متساوية الحدة على المبتدئ ورجل الإطفاء الخبير على حد سواء).
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات تعزى لمتغير الرتب؛ (وهذا يؤكد أن القيمة الشخصية لرجل الإطفاء مستمدة من طبيعة الدور الإنساني للمهنة وليس من الرتبة التي تصنفها الإدارة).
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي تعزى لمتغير الرتب، ولصالح فئة (الأعوان والضباط)، (مما يثبت أن موقع الفرد في الهيكل التنظيمي ونوعية المسؤوليات الملقاة على عاتقه هما المحددان الأساسيان لدرجة الاستنزاف النفسي).

الكلمات المفتاحية: تقدير الذات، الاحتراق النفسي، رجال الإطفاء.

Abstract :

This study aimed to identify the relationship between self-esteem and burnout among firefighters. To achieve this objective, we adopted a descriptive approach, deemed the most suitable for describing the phenomenon, collecting data, and conducting field research to obtain reliable information. We administered both a self-esteem scale and a burnout scale to a sample of 50 firefighters in M'Sila. After statistical analysis of the data, the results showed that:

- There were no statistically significant differences in self-esteem levels among firefighters based on years of experience (indicating that professional self-image is strongly formed from the outset and remains stable over time).

- There were no statistically significant differences in burnout levels based on years of experience (which suggests that the nature of occupational hazards in civil protection places equal pressure on both novice and experienced firefighters).

- There were no statistically significant differences in self-esteem levels based on rank (confirming that a firefighter's personal value stems from the humanitarian nature of the profession, not from the rank assigned by management).
- Statistically significant differences in burnout levels were found based on rank, favoring the (assistant and officer) category (demonstrating that an individual's position in the organizational structure and the nature of their responsibilities are the primary determinants of burnout).

Keywords: Self-esteem, burnout, firefighters.

رقم الصفحة	فهرس المحتويات
	شكر وتقدير
	ملخص الدراسة
	فهرس المحتويات
أ-ج	مقدمة
	الفصل الأول : الإطار العام للدراسة
6	1- إشكالية الدراسة
7	2- فرضيات الدراسة
8	3- أهداف الدراسة
8	4- أهمية الدراسة
9	5- تحديد المفاهيم
11	6- الدراسات السابقة
18	7- الخلفية النظرية
	الفصل الثاني: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية
44	تمهيد:
45	أولا/ الدراسة الاستطلاعية
45	1-أهداف الدراسة الاستطلاعية
46	2-إجراءات الدراسة الاستطلاعية
46	3-نتائج الدراسة الاستطلاعية
49	ثانيا/ الدراسة الأساسية
49	1-منهج الدراسة
49	2-مجالات الدراسة
50	3-مجتمع الدراسة
50	4-عينة الدراسة

51	5-أداة الدراسة
51	6-الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة
52	خلاصة
	الفصل الثالث: عرض وتفسير نتائج الدراسة ومناقشتها
54	تمهيد:
54	1.التحقق من اعتدالية التوزيع لأداتي الدراسة
55	2.عرض وتحليل نتائج الدراسة ومناقشتها
55	1.2.التحقق من الفرضية الاولى
57	2.2.التحقق من الفرضية الثانية
60	3.2.التحقق من الفرضية الثالثة
62	4.2.التحقق من الفرضية الرابعة
64	3.الاستنتاج العام
67	خاتمة
69	قائمة المراجع
73	الملاحق

الصفحة	فهرس الجداول
46	الجدول رقم (01) يوضح ثبات مقياس تقدير الذات عن طريق التناسق الداخلي
47	الجدول رقم (02) يوضح صدق المقارنة الطرفية لمقياس تقدير الذات
48	الجدول رقم (03) يوضح ثبات مقياس الاحتراق النفسي عن طريق ألفا كرونباخ
48	الجدول رقم (04) يوضح صدق المقارنة الطرفية لمقياس الاحتراق النفسي
54	جدول (05) نتائج اختبار اختبار (كولموجروف-سميرنوف)
55	جدول (06) يوضح نتائج اختبار كروسكال واليز لحساب الفروق بين سنوات الخبرة في تقدير الذات
58	جدول (07) يوضح نتائج حساب التباين الأحادي (ANOVA) للاحتراق النفسي حسب متغير الخبرة المهنية
60	جدول (08) يوضح نتائج اختبار كروسكال واليز لحساب الفروق بين فئات الرتب في تقدير الذات
62	جدول (09) حساب التباين الأحادي (ANOVA) للاحتراق النفسي حسب متغير الرتب

مقدمة



مقدمة:

يعتبر الإنسان الثروة الحقيقية لأي مجتمع، لذلك أصبح الاهتمام بصحته النفسية وقدرته على التكيف مع مختلف الضغوط والتحديات من أبرز اهتمامات الدراسات النفسية المعاصرة، خاصة لدى الفئات المهنية التي تمارس أعمالاً تتسم بالخطورة والتوتر المستمر، على غرار مهنة رجال الإطفاء الذين يؤدون مهاماً إنسانية ووطنية بالغة الأهمية، تتمثل في التدخل لإنقاذ الأرواح والممتلكات ومواجهة الحرائق والكوارث والحوادث المختلفة، وهو ما يجعلهم عرضة لمواقف ضاغطة وصدمات نفسية متكررة قد تؤثر في توازنهم النفسي وشعورهم بالكفاءة والقدرة على الاستمرار.

وتعتبر مهنة الإطفاء من أكثر المهن تعرضاً للضغوط النفسية والاحتكاك بالمواقف الصادمة، نظراً لما تتطلبه من سرعة التدخل وتحمل المسؤولية والعمل في ظروف يسودها الخطر والتوتر وعدم الاستقرار، الأمر الذي قد يؤدي مع مرور الوقت إلى شعور رجل الإطفاء بالإجهاد النفسي والاستنزاف الانفعالي، وهو ما يعرف بالاحتراق النفسي، ويشير الاحتراق النفسي إلى حالة من الإرهاق الجسدي والانفعالي وفقدان الدافعية والشعور بالتعب والضغط الناتج عن التعرض المستمر لمتطلبات العمل وضغوطه.

حيث تجدر الإشارة إلى أن تقدير الذات يعد من أهم المفاهيم التي حظيت باهتمام واسع في علم النفس، نظراً لارتباطه المباشر بشخصية الفرد وصحته النفسية وقدرته على التكيف مع مختلف المواقف الحياتية، ويشير هذا المفهوم إلى الطريقة التي ينظر بها الفرد إلى نفسه، ومدى شعوره بقيمته وكفاءته وثقته في قدراته وإمكاناته، فالفرد الذي يتمتع بتقدير ذات مرتفع غالباً ما يكون أكثر قدرة على مواجهة الصعوبات والتحديات، وأكثر إحساساً بالأمان النفسي والاستقرار الانفعالي، كما يتميز بالثقة بالنفس والقدرة على اتخاذ القرارات والتفاعل الإيجابي مع الآخرين. أما الفرد ذو تقدير الذات المنخفض فيميل إلى الشعور بالنقص وعدم الكفاءة، ويصبح أكثر عرضة للقلق والتوتر والانطواء وضعف القدرة على مواجهة الضغوط.



وبالتالي يكتسي تقدير الذات أهمية خاصة لدى رجال الإطفاء، باعتبار أن طبيعة عملهم تتطلب قدرا عاليا من الثقة بالنفس والشعور بالكفاءة والمسؤولية، فهم يتعاملون يوميا مع مواقف خطيرة تستوجب سرعة التدخل واتخاذ القرار في ظروف يسودها التوتر والخطر، كما أن نجاح رجل الإطفاء في أداء مهامه الإنسانية والمهنية يسهم في تعزيز نظريته الإيجابية نحو ذاته، ويمنحه شعورا بالقيمة والأهمية الاجتماعية، الأمر الذي يساعده على تحقيق التوازن النفسي والاستمرار في أداء واجبه رغم صعوبة الظروف المهنية التي يواجهها. من جهة أخرى يعد الاحتراق النفسي من أبرز المشكلات النفسية التي قد تصيب العاملين في المهن التي تتطلب جهدا انفعاليا وجسديا مستمرا، خاصة المهن الإنسانية والخدماتية التي تقوم على الاحتكاك المباشر بالآخرين ومواجهة المواقف الضاغطة بصورة متكررة، ويعرف الاحتراق النفسي بأنه حالة من الإرهاق الجسدي والانفعالي والعقلي تنتج عن التعرض المستمر لضغوط العمل، مما يؤدي إلى الشعور بالتعب وفقدان الحماس والدافعية وضعف الرغبة في الإنجاز، إضافة إلى التوتر والانفعال والشعور بالعجز وعدم الرضا المهني.

وتبرز خطورة الاحتراق النفسي لدى رجال الإطفاء بشكل أكبر نظرا لطبيعة عملهم القائم على مواجهة الكوارث والحوادث والحرائق والمواقف الصادمة، حيث يتعرضون باستمرار لمشاهد مؤلمة وضغوط نفسية شديدة قد تؤثر على صحتهم النفسية والجسدية وعلى جودة أدائهم المهني، كما أن تكرار التعرض للخطر وتحمل مسؤولية إنقاذ الأرواح والممتلكات قد يؤدي إلى تراكم الضغوط والانفعالات السلبية، مما يجعل رجل الإطفاء أكثر عرضة للإجهاد النفسي والاستنزاف الانفعالي إذا لم تتوفر لديه آليات نفسية فعالة للتكيف والمواجهة.

ومن هنا تظهر أهمية دراسة العلاقة بين تقدير الذات والاحتراق النفسي لدى رجال الإطفاء، إذ من المتوقع أن يسهم تقدير الذات الإيجابي في حماية الفرد من آثار الضغوط



المهنية والتقليل من احتمالية تعرضه للاحتراق النفسي، من خلال تعزيز ثقته بنفسه وقدرته على مواجهة المواقف الصعبة والتكيف مع متطلبات العمل، بينما قد يؤدي انخفاض تقدير الذات إلى زيادة الشعور بالإرهاق النفسي وفقدان الدافعية والرضا المهني.

ومن هذا المنطلق جاءت هذه الدراسة للكشف عن طبيعة العلاقة بين تقدير الذات والاحتراق النفسي لدى رجال الإطفاء، ومن أجل ذلك قمنا بتقسيم بحثنا هذا إلى ثلاثة فصول موزعة على النحو التالي:

الفصل الأول: تناولنا من خلاله الإطار العام للدراسة بإشكالياتها وفرضياتها، أهدافها، أهميتها، تحديد المفاهيم والمصطلحات، الدراسات السابقة والتعقيب عليها وكذا الخلفية النظرية لمتغيرات الدراسة.

الفصل الثاني: تطرقنا فيه إلى الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية من منهج، مجتمع وعينة الدراسة، أداة الدراسة وخصائصها السيكمومترية، والأساليب الإحصائية المستخدمة.

الفصل الثالث: قمنا من خلاله بعرض وتفسير ومناقشة نتائج الدراسة الميدانية.

الجانِب النظري

الفصل الأول: الاطار العام للدراسة

1- إشكالية الدراسة

2- فرضيات الدراسة

3- أهمية الدراسة

4- أهداف الدراسة

5- التعريفات الاجرائية

6- الدراسات السابقة

7- الخلفية النظرية



1. إشكالية الدراسة

إن أكثر مجالات العمل إثارةً للضغط هي تلك التي تتميز بالمواجهة المباشرة مع الناس والتي يكرس فيها الأفراد أنفسهم لخدمة الآخرين ويعد العديد من المهنيين معرضين لهذه الضغوط من بينهم رجال الإطفاء حيث تفرض طبيعة عملهم التعامل مع مواقف طارئة ومتكررة قد تهدد سلامتهم الجسدية والنفسية ان الاستمرار في العمل ضمن مثل هذه الظروف الاستثنائية يجعلهم عرضةً لمستويات مرتفعة من الضغوط النفسية والمهنية مما قد يؤدي الى شعورهم بالانهك وتطور الاحتراق النفسي لديهم.

حيث يعتبر الاحتراق النفسي من الظواهر النفسية المرتبطة بالعمل فهو حالة من الاجهاد الانفعالي والاستنزاف النفسي كما عرفه ماسلاش بأنه فقدان الاهتمام بالاشخاص الموجودين في محيط العمل حيث يحس الفرد بالارهاق والاستنزاف العاطفيين اللذان يجعلان الفرد يفقد الاحساس بالانجاز ويولدان عنده الاتجاهات السلبية نحو الأفراد ويفقد ذلك تعاطفهم معهم.

غير أن الاحتراق النفسي لا يؤثر فقط على الأداء المهني بل يمتد تأثيره على البنية النفسية للفرد وخاصةً الى نظريته لذاته وهنا يبرز متغير تقدير الذات باعتباره أحد المتغيرات النفسية الأساسية التي تلعب دوراً مهماً في الصحة النفسية للفرد حيث تعكس تقييم الفرد لذاته ومدى شعوره بالقيمة والكفاءة والقدرة على مواجهة المواقف الصعبة كما جاء في تعريف كوبر سميث لتقدير الذات بأنه تقييم يضعه الفرد لنفسه وبنفسه يعمل على المحافظة عليه ويتضمن تقدير الذات اتجاهات الفرد الإيجابية والسلبية نحو ذاته أي أنه هو حكم الفرد على درجة كفاءته الشخصية.

ومن هنا تُطرح الإشكالية حول طبيعة العلاقة بين تقدير الذات والاحتراق النفسي."



من خلال ما سبق تبرز الحاجة إلى دراسة العلاقة بين تقدير الذات والاحتراق النفسي لدى رجال الإطفاء للكشف عن مستوى كل من المتغيرين وفهم طبيعة العلاقة القائمة بينهما وبناء على ما تقدم يمكن بلورة التساؤل العام للدراسة كالتالي:

- هل توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين تقدير الذات والاحتراق النفسي لدى رجال الإطفاء ؟

والذي تتدرج تحته التساؤلات الفرعية التالية:

- هل توجد فروق في مستوى تقدير الذات لدى رجال الإطفاء تُعزى الى عدد سنوات الخبرة المهنية ؟

- هل توجد فروق في مستوى الاحتراق النفسي لدى رجال الإطفاء تُعزى الى سنوات الخبرة المهنية؟

- هل توجد فروق في مستوى تقدير الذات لدى رجال الإطفاء تُعزى إلى متغير الرتب؟

- هل توجد فروق في مستوى الاحتراق النفسي تُعزى إلى متغير الرتب؟

2. فرضيات الدراسة:

- توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى تقدير الذات لدى رجال الإطفاء تعزى الى عدد سنوات الخبرة المهنية



- توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الاحتراق النفسي لدى رجال الاطفاء التعزه الى عدد سنوات الخبرة المهنية
- توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى تقدير الذات لدى رجال الاطفاء التعزه الى متغير الرتب
- توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى احتراق النفسي لدى رجال الاطفاء التعزه الى متغير الرتب

3. أهداف الدراسة:

- الكشف عن طبيعة العلاقة بين تقدير الذات والاحتراق النفسي لدى رجال الإطفاء.
- معرفة الفروق في تقدير الذات لدى رجال الإطفاء تعزى إلى عدد سنوات الخبرة المهنية
- معرفة الفروق في تقدير الذات التي تُعزى إلى متغير الرتب عند رجال الإطفاء
- معرفة مستوى الاحتراق النفسي لدى رجال الإطفاء من حيث سنوات الخبرة المهنية
- معرفة مستوى الاحتراق النفسي لدى رجال الإطفاء من حيث متغير الرتب

4. أهمية الدراسة:

توعية العاملين من رجال الإطفاء بظاهرة الاحتراق النفسي والتنبؤ بها من خلال الاعراض التي تظهر على العاملين



دراسه تقدير الذات والاحتراق النفسي لدى رجال الإطفاء تعد من الدراسات الأكثر أهمية باعتبارهم أكثر الفئات المهنية المعرضة للضغوط النفسية نتيجة العوامل التي يواجهونها والمخاطر والضغوطات المستمرة التي تؤثر بشكل مباشر على صحتهم النفسية وادائهم المهني

تحديد الأسباب الرئيسية للاحتراق النفسي ونقص تقدير الذات عند رجال الإطفاء

تسليط الضوء على فئة هامة ومهمة في المجتمع ألا وهي فئة رجال الإطفاء والعلاقة بين الاحتراق النفسي ونقص تقدير الذات عندهم

5. تحديد المفاهيم:

5-1 تعريف تقدير الذات:

تقدير الذات لغة: تقدير الذات هو اسم الفعل قَدَّرَ، يقدر، تقديراً وتقدير الشيء إعطائه مقداراً ووزناً ومقاساً. (المنجد، 2007، ص612)

الذات اسم مؤنث، جمع ذوات الذات: ما يصلح لأن يعلم ويخبر عنه وذات الشيء نفسه وفيه وجوهه (المنجد 2007، ص240)

تقدير الذات اصطلاحاً: يعرفه روزونبرغ (1965) تقدير الذات بأنه تقويم يعبر عن الاحترام الذي يكنه الفرد لذاته والذي يحافظ عليه بشكل معتاد لانه يعبر عن اتجاه مقبول او غير مقبول نحو الذات. (الأوسي، 2014، ص58)

كما يعرفه كوبر سميث 1967 بأنه تقييم يضعه الفرد لنفسه ويعمل على المحافظة عليه وتتضمن اتجاهات الفرد الإيجابية والسلبية نحو ذاته (شريم، 2009، ص213)، ويعرفه اندري كريستوف (2005) بأنه حكم الفرد على درجة كفاءته الشخصية كما يعبر عن اتجاهات الفرد



نحو نفسه ومعتقداته عنها وهكذا يكون تقدير الذات بمثابة خبرة ذاتية ينقلها الفرد الى الآخرين باستخدام الأساليب التعبيرية المختلفة. (André2005،p26)

التعريف الإجرائي:

يُعرّف تقدير الذات في الدراسة هو مستوى تقييم رجال الإطفاء لذاتهم من حيث الشعور بالقيمة والكفاءة والقدرة على اداء مهامهم المهنية ويُقاس من خلال الدرجة الكلية التي يتحصل عليها أفراد عينة الدراسة على مقياس تقدير الذات المستخدم في هذه الدراسة.

2-5 تعريف الاحتراق النفسي:

لغة: يعرف بالفعل يحترق يفشل وينهار او يصبح منهكًا نتيجة العمل الزائد على الطاقة المقدرة (علي عسكر 2002،ص 105)

اصطلاحا: يعرفه هيربرت فرويد معناه ان الفرد يجهد ويُرهق ويصبح منهكًا بسبب الافراط في استخدام الطاقات والقوى (الجعفري،2021)

تعرفه كريستينا ماسلاش 1997 الاحتراق النفسي على أنه تغيرات في اتجاه والسلوك الفرد نحو العمل وكذلك تغيرات في حالته البدنية والنفسية وتتمثل في الاجهاد الانفعالي ويُفضي به إلى انخفاض إنجازه الشخصي

ويعرفه ايضا ماسلاش مجموعة الأعراض من الجهات الذهني والاستفاد الانفعالي والتبدل الشخصي والاحساس بعدم الرضا عن المنجز الشخصي والاداء المهني (القرني 2009. ص44)



التعريف الإجرائي :

في هذه الدراسة يعرف الاحتراق النفسي لدى رجال الإطفاء على انه الحالة النفسية السلبية التي تتطور نتيجة التعرض المستمر لضغوط العمل اليومية والمواقف الطارئة التي يواجهونها أثناء أداء مهامهم ويتضمن هذا الاحتراق مجموعة من الاعراض النفسية والسلوكية والعاطفية

ويعرف إجرائيا بأنه مجموع درجات استجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس الاحتراق النفسي لماسلاش المطبق في دراستنا.

6. الدراسات السابقة:

دراسة سابقة متعلقة بالتقدير الذات

دراسة عربية

دراسه حنان خلدون عبد الرزاق سنة 2024 بعنوان تقدير الذات لدى المعلمين وعلاقته بتحقيق الميزه التنافسيه للمدارس الخاصه الاردنيه والتي هدفت الى معرفه علاقه بين تقدير الذات لدى المعلمين وتحقيق الميزه التنافسيه في المدارس الخاصه الاردنيه وتمثلت عينتها في 347 معلما ومعلمه واعتمدت على استبانته تضمنت محورين الاول لقياس تقدير الذات من خمسه ابعاد وهي ① الشخصية والانفعاليه والاجتماعيه والجسميه والمهنيه، والثاني لقياس الميزه التنافسيه وتكونت من ثلاث ابعاد وهي: (الجوده والسمعه والتكنولوجيا) وفق المنهج الوصفي الارتباطي لجمع البيانات كان من ابرز نتائجها ان هناك علاقه ارتباطيه ايجابيه دالة احصائيه بين مستوى تحقيق الذات ودرجة تحقيق الميزه التنافسيه للمدارس الخاصه.

دراسة ابراهيم درويش سنة 2025 بعنوان تقدير الذات وعلاقته بالصمود النفسي دراسه تطبيقيه على العاملين بوزاره التنمية المحليه هدفت الدراسه الى معرفه تقدير الذات وعلاقته بالصمود النفسي بالتطبيق على العاملين بديوان عام محافظه الغربيه التابع لوزاره التنمية المحليه وتمثلت عينتها في 279 مفردة من العاملين بالديوان واعتمدت على استبانته تم تصميمها لهذا الغرض بعد اخضاعها لاختباري الثبات والصدق وكان من ابرز نتائجها يوجد علاقه ارتباطيه ايجابيه ذات دلالة احصائية بين التقدير الذات والصمود النفسي لدى العاملين بديوان عام محافظه الغربيه التابع لوزاره التنمية المحليه وذلك بدرجة ثقه 90%.

محلية :

1_دراسة شعبان ريما والساسي امال سنة 2016 2017 بعنوان تقدير الذات لدى مرضىدراسه شعبان ريما والساسي امال سنة 2016 2017 بعنوان تقدير الذات لدى مرضى السكري والتي هدفت الى محاولة الكشف عن مستوى تقدير الذات لدى المصابين بداء مزمن وصعب التعايش معه مثل داء السكري وتمثلت عينتها في مجموعه من الراشدين المصابين بداء السكري والتي بلغ حجم العينه اربع افراد واستخدمت اداه الدراسة المتمثلة في المقابلة والملاحظه ومقياس كوبر سميث لتقدير الذات لجمع البيانات وفق المنهج الاكاديمي وكان من ابرز نتائجها مستوى تقدير الذات عند الافراد حديثي الاصابه بداء السكري يكون مرتفع اكثر من المرضى المصابين بداء السكري منذ سنوات عديدة السكري والتي هدفت الى محاولة الكشف عن مستوى تقدير الذات لدى المصابين بداء مزمن وصعب التعايش معه مثل داء السكري وتمثلت عينتها في مجموعه من الراشدين المصابين بداء السكري والتي بلغ حجم العينه اربع افراد واستخدمت اداه الدراسة المتمثلة في المقابلة والملاحظه ومقياس كوبر سميث لتقدير الذات لجمع البيانات وفق المنهج الاكاديمي وكان من ابرز نتائجها مستوى تقدير الذات عند الافراد



حديثي الاصابه بداء السكري يكون مرتفع اكثر من المرضى المصابين بداء السكري منذ سنوات عديدة

2_دراسه بوالجاج سناء سنة 2020 _2021 بعنوان تقدير الذات وعلاقته بقلق المستقبل لدى طلبة الجامعه والتي هدفت الى الكشف عن علاقه بين تقدير الذات وقلق المستقبل لدى طلبة الماستر بجامعه جيجل وتمثت عينتها في 186 طالب وطالبة من بين طلبة الماستر بكلية العلوم الانسانية والاجتماعية كلية العلوم الدقيقة والاعلام الالي بجامعه جيجل واستخدمت اداتين في الدراسه هما: مقياس تقدير الذات لكوبر سميث 1967 ومقياس قلق المستقبل لزينب شقير 2005 وفق المنهج الوصفي وكان من ابرز نتائجها توجد علاقه ارتباطيه سالبه عكسيه داله احصائيه عند مستوى الدلاله 0.01 بين تقدير الذات وقلق المستقبل لدى طلبة الجامعة

3_دراسه حمزاوي رفيده جلود مروة سنه 2023/2022 بعنوان جوده الحياه وعلاقتها بتقدير الذات والتي هدفت الى الكشف عن علاقه بين جوده الحياه وتقدير الذات لدى الطالب الجامعي بقسم العلوم الاجتماعيه وتمثلت عينتها في 60 طالب وطالبة واعتمدت على اداتين لجمع البيانات وهو مقياس جوده الحياه لصالح الشعراوي ومقياس تقدير الذات لكوبر السميث بالاعتماد على الاساليب الاحصائية وفق المنهج الوصفي التحليلي وكان من ابرز نتائجها عدم وجود فروق ذات دلالة احصائيه في مستوى جوده الحياه وتقدير الذات لدى الطالب الجامعي تعزى لمتغير الجنس



دراسة متعلقة بالاحترق النفسي

عربية

دراسة عبدالله محمد ناشي القحطاني (2004) بعنوان مستويات الاحتراق النفسي والقلق والضغط النفسي لدى مديري المدارس الثانوية في القطاعين الحكومي والخاص في محافظة عمان الكبرى هدفت الدراسة إلى التعرف على مستويات كل من الاحتراق النفسي والقلق والضغط النفسي لدى مدراء المدارس الثانوية في القطاعين الخاص والعام في محافظة عمان في المملكة الأردنية الهاشمية وكذلك التعرف إذا ما كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى كل من الاحتراق النفسي والقلق والضغط النفسي تعزى لمتغيرات القطاع والجنس وسنوات الخبرة في العمل الإداري وكذلك التفاعل بين تلك المتغيرات وقد تكونت العينة من (187) (مديرا ومديرة أما أدوات الدراسة فقد تم استخدام مقياس الاحتراق النفسي لمسلاش ومقياس القلق لسبيلبرجر ومقياس الضغط النفسي للزواوي، تبين من نتائج الدراسة أن جميع أفراد العينة مستوى متوسط من الاحتراق على بعدي الإجهاد الانفعالي وتبلد المشاعر أما بالنسبة لبعد نقص الشعور بالإنجاز فهو متوسط لدى جميع أفراد العينة باستثناء فئة الخبرة الأقل من خمس سنوات حيث كان لديهم مستوى عال، وبالنسبة للقلق (الحالة والسمة) فقد كان مستواه متوسطا لدى جميع أفراد العينة وأيضا وجد أن هناك علاقة عكسية بين مستوى الخبرة ومستوى الضغط النفسي وأخيرا توجد هناك علاقة طردية بين الاحتراق النفسي على بعدي الإجهاد الانفعالي وتبلد المشاعر وبين الضغط النفسي وكذلك علاقة طردية بين الاحتراق النفسي على بعد الشعور بالإنجاز ومستوى الضغط النفسي

دراسة خالد الصاوي عبدالرحيم (2005) هدفت إلى التعرف على العلاقة بين المناخ السائد بالمدارس الفنية الصناعية، وشعور المعلمين بالضغط، والرضا الوظيفي، وفقا للنوع

والمواد، والخبرة، أعد الباحث استبيان لوصف المناخ التنظيمي، واستبيان عدم الرضا الوظيفي على عينة عشوائية من معلمي الثانوي الصناعي بدمياط أسفرت النتائج عن: وجود علاقة ارتباط طردي قوية بين نمط المناخ التنظيمي السائد في هذه المدارس والشعور بالضغط، ودرجات الرضا الوظيفي لمعلمي تلك المدارس، واختلاف تقدير المعلمين للمناخ التنظيمي والشعور بالضغط، وكذلك مستوى الرضا الوظيفي لهم تبعا لاختلاف النوع (ذكور - إناث)، وتخصص مواد (علمية نظرية)، واختلاف سنوات الخبرة (أقل / أكثر من 15 سنة).

محلية

دراسه شهرزاد نوار سعاد حشاني سنه 2015 والتي هدفت الى كشف المستوى الاحتراق النفسي في 78 عنصر واستخدمت اداه مقياس لجمع البيانات وفقا المنهج الوصفي وكان من ابرز نتائجها المتحصل عليها تبين ان المتغيرات البسيطة للدراسه لم تكن عاملا مؤثره على الاحتراق النفسي سواء حسب الوضعية الاجتماعية او الخبرة المهنية او المستوى التعليمي تدني المستوى الاحتراق النفسي لدى افراد العينة

دراسه كل من انيس بوعزيز, ايه شهيلي بئينه عقون وصال الناصريه ,سنه 2021 والتي هدفت الى معرفه مستوى الاحتراق النفسي لدى اعوان الحمايه المدنيه بمدينة قالمة واستخدموا اداه المقابله مقابله مقابله نصف وجهها مقياس الاحتراق النفسي جمع البيانات وفق المنهج الوصفي وتمثلت عينتها في 20 عوناً وكان من ابرز نتائجها مستوى الاحتراق النفسي توجد فروق فرديه ذات دلالة احصائية على مستوى الاحتراق النفسي لدى اعوان الحمايه المدنيه تعذر متغيرات (السن ،الجنس الاقدميه ،المهنة ،المؤهل العلمي، الحالة الاجتماعية)



دراسه كل من موسى بن فريدي رابح العايب سنة 2022 التي هدفت الى دراسه مستوى الاحتراق النفسي لدى عناصر الحماية المدنية وتمثلت عينتها في 51 عنصر واستخدمت اداه استبيان مصلح الاحتراق النفسي لجمع البيانات وفقد منهج الوصفي ابرز نتائجها توصل الباحثان الى انه لا توجد فروق ضد الدلالة احصائية في مستوى الاحتراق النفسي بابعاده الثلاثة الاستنزاف الانفعالي تبدل المشاعر هل توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين تقدير الذات والاحتراق النفسي بتدني انجاز للشخص لدى عناصر الحماية المدنية يعزى لمتغيري (السن، الحالة، الاجتماعية) كما اشار الى انه توجد فروق ضد الدلالة الاحصائية في المستوى الاحتراق النفسي بابعاده الثلاثة لدى عناصر الحماية المدنية تعزم المتغير الاقدمية في العمل

تعقيب :

اولا من حيث الأهداف:

ركزت إلى الكشف على المستوى المتغيرات المدروسة مثل تقدير الذات الاحتراق النفسي ودراسه العلاقة بين تقدير الذات وتغير الاخر كقلق المستقبل وجودة الحياة خاصه لدى فئة الطلبة الجامعيين المصابين بامراض مزمنه مثل داء السكري

من حيث اختلفت الدراسات السابقة من حيث حجم العينة إذ تتراوح بين عينات صغيرة وأخرى متوسطة وكبيرة في الدراسات الوصفية كما تنوعت الفئات المدروسة بين مرض مزمن وطلاب جامعيين واعمال الحماية المدنية

من حيث المنهج:

اعتمدت اغلب الدراسات السابقة على المنهج الوصفي بأنواعه: التحليلي والارتباطي من حيث استخدمت احدى الدراسات المنهج الاكلينيكي القائم على دراسة الحالة



من حيث الادوات يتبين من خلال عرض الدراسات السابقة ان اغلب الدراسات المتعلقة بتقدير الذات اعتمدت على مقياس كوبر سميث 1967 بينما استخدمت الدراسات الاحتراق النفسي مقياس الاحتراق النفسي بابعاذه الثلاثة (الاستنزاف الانفعالي ،تبدل المشاعر، تدني الانجاز الشخصي) كما دعمت بعض الدراسات ادواتها بالمقابلة.

محل دراستنا من الدراسات السابقة:

كما نلاحظ ان الدراسات متعلقة بالاحتراق النفسي ركزت بشكل خاص على فئة الحماية المدنية واهتمت بقياس مستوى الاحتراق النفسي لديهم نظرا لطبيعة الاعمال الضغطة لديهم الكشف عن طبيعة العلاقة بين تقدير الذات وتغيرات اخرى

تتشابه دراستنا مع معظم الدراسات السابقة من حيث اعتمادها على المنهج الوصفي وذلك لأنه يعد المنهج الانسب لطبيعة موضوعنا خاصه عند دراسة الظواهر النفسية وتحليل العلاقة بين المتغيرات نفسيه مختلفة.

وايضا تتشابه دراسة السابقة باستعمال نفس المقاييس المعتمدة علميا لقياس متغيرات وهذا الامر يساعد على الحصول على نتائج اكثر دقة و موضوعية.



7. الخلفية النظرية:

أولاً/ تقدير الذات

1- مكونات تقدير الذات

تتباين الرؤى حول مكونات تقدير الذات من باحث إلى آخر، وإن كانت في مجملها تشترك في عناصر جوهرية تمسّ الشعور بقيمة الذات والإحساس بالكفاءة الشخصية. وفيما يلي أبرز النماذج التي قدّمها الباحثون في هذا الصدد:

1-1 مكونات تقدير الذات حسب براندن (Branden, 1994)

يوضح (براندن) أن "تحديد وتعريف تقدير الذات يتم من خلال مكونين أساسيين يتمثلان في: فعالية الذات (Self-Efficacy)، واحترام الذات (Self-Respect) حيث أكد العلاقة القوية الموجودة بين أعمال الفرد وسلوكه (فعالية الذات) من جهة، وما يشعر به نحو نفسه من جهة أخرى (الاحترام)، فعندما يشعر الشخص بقيمته وجدارته، فإنه يتصرف وفقاً لذلك ويشارك في مهام جديدة" (الأشرم، 2008: 81)

2-1 مكونات تقدير الذات حسب ألكسندر (Alexander, 2001)

قسّم ألكسندر مكونات تقدير الذات إلى ثمانية عناصر، إذ أشار إلى أن تلك المكونات تتمثل في: "قبول الذات غير المشروط: أي معرفة الفرد صفاتها الإيجابية والسلبية وتقبّلها، والإحساس بالقدرة والفعالية: يعرف الفرد حدوده في القدرة على القيام بالأمور، والإحساس بالهدف: يسعى الفرد إلى تحقيق الهدف الذي حدّده في حياته، والإصرار اللغوي: الشعور بالقدرة على الأخذ والرد للحصول على ما تريد في الحياة، وخبرة الإتقان والإنجاز: الإحساس بالرضا والسرور عما تعمل، والإحساس بالمسؤولية والمحاسبة: معرفة إلى أية درجة الفرد مسؤول عن مواقفه



وإنجازاته، والإحساس بالأمان والطمأنينة والراحة والهدوء في محيط الفرد، والإحساس بالسلامة: يعيش الفرد حياته وفق لقيمته ويتصرف حسب ما يعتقد أنه سليم" (الأشرم، 2008: 81)

1-3 مكونات تقدير الذات حسب تورو-مورن (Toro-Morn, 2006)

يؤكد تورو-مورن أن "لتقدير الذات ثلاثة عناصر أساسية تتمثل في: القبول: الحاجة للانتماء، أو استقبال الحب غير المشروط، والأهمية: يضع الفرد قيمة خاصة لنفسه، والكفاءة: يحدّد كفاءاته ومواهبه ويعني بها"، والملاحظ هنا هو الاختلاف الوارد في تحديد مكونات تقدير الذات، إلا أنها تشترك في عناصر أساسية مرتبطة خاصة بالشعور والإحساس بقيمة الذات (الأشرم، 2008: 81)

2- أنواع تقدير الذات

ميّز كوبر سميث بين نوعين رئيسيين من تقدير الذات، يتحدد كل منهما بطبيعة الشعور الداخلي للفرد تجاه قيمته الذاتية، وهذا التمييز يكشف عن أبعاد أعمق في طريقة تقييم الإنسان لنفسه:

يتميّز كوبر سميث "بين نوعين من تقدير الذات: تقدير الذات الحقيقي الذي يتميّز به الأفراد الذين يشعرون بقيمة ذاتهم، وتقدير الذات الدفاعي الذي يتميّز به من لم يشعرون بقيمة الذات" (الحميدي ضيدان، 2008: 23)

وعلى صعيد أشمل، يُميّز في الأدبيات النفسية بين تقدير الذات الإيجابي وتقدير الذات السلبي، وكلما تمتّع الفرد بتقدير إيجابي لذاته ساعده ذلك على التكيف مع بيئته والتوافق مع ضغوطات الحياة، وهو ما يعكسه مستوى الأداء العام للفرد في مختلف المجالات الحياتية.



3- مستويات تقدير الذات

ينقسم تقدير الذات إلى مستويين رئيسيين، يتحدد من خلالهما موقع الفرد على مقياس القيمة الذاتية ومدى شعوره بالكفاءة والاحترام الداخلي:

3-1 التقدير المرتفع للذات

يذكر مول (Mowal, 1972) أن "الأفراد الذين يتميزون بتقدير مرتفع للذات يتقبلون أحاسيس الآخرين له بصفة إيجابية. ويتميّز بالمبادرة الفردية، كما يرغب في الالتحاق بمختلف النشاطات ويميل إلى المشاركة في المناقشات الجماعية ويظهر استقلالية كبيرة" (الأشرم، 2008: 79)

ويضيف براهيم (Braham, 2004) أن "الفرد ذو تقدير الذات العالي واثق بنفسه، يحترم ذاته، كما يضع أهدافاً واقعية ويطمح إلى تحقيقها، موجّه نحو ذاته، ويستطيع التعبير عن مشاعره كما يتميز بتفاعل اجتماعي جيد" (الأشرم، 2008: 79)

فضلاً عن ذلك، فإن الفرد ذا التقدير المرتفع "أقل تأثراً بالمؤثرات الخارجية من ذي التقدير المنخفض، يتمتع بفضول طبيعي للتعلم عندما يقدم على تحدٍّ جديد" (الأشرم، 2008: 79)

3-2 التقدير المنخفض للذات

يؤكد سيد خير الله (1981) أن "الفرد ذو التقدير المنخفض للذات يمكن وصفه عامة بأنه ذلك الذي يفتقد إلى الثقة بقدراته، وهو الذي يكون بائساً لأنه لا يستطيع أن يجد حلاً لمشاكله، ويعتقد أن معظم محاولاته ستبوء بالفشل" (سيد خير الله، 1981: 159)

ومن الناحية الاجتماعية، يؤكد براهيم (Braham, 2004) بأنهم "منعزلون، لا يقيمون أنفسهم، ويشعرون بعدم تقييم الآخرين لهم، ويتأثرون بالآخرين بسهولة، انسحابيون، مرفوضون من أكثر الناس الآخرين، يتجنبون المواقف التي تسبب القلق، لديهم تكدر عاطفي ومزاج متقلب مقارنة

بالآخرين، ولديهم صعوبة بالغة في التعبير عن مشاعرهم، كما يتميزون بالشعور بالدونية" (الأشرم، 2008: 79)

رابعاً: العوامل المؤثرة في تقدير الذات

تنقسم العوامل المؤثرة في تقييم الذات حسب وايد وآخرون (Wode et al., 1989) إلى "عوامل شخصية تشمل متغيرات نفسية وعقلية والدور المتعلق بالجنس، وعوامل محيطية متضمنة للمتغيرات الأسرية والاجتماعية، كالنمو الاجتماعي والمعايير السلوكية والمستوى الاقتصادي" (شريف، 2000: 86)

4-1 العوامل الشخصية

تؤثر العوامل الداخلية الخاصة بالفرد في تقديره لذاته، ففي فترة المراهقة "يولي المراهق اهتماماً بالغاً بجسمه وصفاته العضوية، فكما كانت صورته الجسمية مشابهة بالأقران كلما كان تقديره لذاته مرتفعاً؛ أما إذا لاحظ أي انحراف في مظهره عن المتوسط فإنه يبذل كل جهده لتصحيح الوضع، أما إذا أخفق، ينتابه الضيق والقلق، مما يؤدي به إلى الانطواء والانسحاب. ويساعده النمو العقلي والتفوق والابتكار على ظهور تقدير ذات مرتفع" (شريف، 2000: 86-88)

أما فيما يخص متغير الجنس، فقد بين أنجل (Engel) في دراساته عن ثبات تقدير الذات في مرحلة المراهقة وعلاقته بالجنس وجود فروق بين الجنسين لصالح الذكور، بينما أثبتت دراسة زوكرمان (Zuckerman, 1980) أن الذكور والإناث يتشابهون في الإحساس بتقبل الذات، وأن هذا الإحساس ليس له علاقة بالأدوار الخاصة بالجنسين.



2-4 العوامل المحيطة

أ- المتغيرات الأسرية

تعتبر الأسرة الوسط الأول المؤثر في شخصية الفرد ونشأة هويته وبناء ذاته وترويض نزعاته الموروثة، "فهي التي تمدّه بالتراث البيولوجي والاجتماعي اللذان يطلقان لذاته وقواه، كما أنها أول مجال تُشَبَّع فيه حاجاته الجسمية والنفسية. فالتنشئة الأسرية تعمل على تشكيل تقدير الذات لدى أفرادها بما تظهره من اتجاهات نحوهم وبما توفره لهم من إشباع الحاجات النفسية الأساسية، وهي المسؤولة عن إشعارهم أنهم مقبّلون من طرف الآخرين وبأنهم مرغوب فيهم حتى يستطيعوا تقبّل ذواتهم" (شريف، 2000: 89-90)

ب- المتغيرات الاجتماعية

توصّل ساندلر وآخرون (Sandler et al., 1989) إلى أن "التجارب الاجتماعية المحيطة بالمراهق تؤثر على تكيفه، وذلك من خلال الأثر الذي تتركه على تقديره لذاته، فالتجارب الإيجابية تؤدي إلى تقدير ذات مرتفع، وبالتالي إلى تكيف حسن، بينما التجارب السلبية تؤدي إلى تقدير ذات منخفض وبالتالي إلى سلوكيات غير تكيفية" (شريف، 2000: 91-92)

كما توصّلت مياموتو وآخرون (Miyamoto et al., 2000) إلى أن الوضعية الاجتماعية والاقتصادية للمراهق المتمثلة في العامل الثقافي والاجتماعي والمادي ترتبط بتقدير الذات، حيث تعتبر الوضعية الاجتماعية الاقتصادية المنخفضة عائقاً دون مشاركة المراهق في النشاطات الخارجية، مؤثرة على نظرته إلى نفسه.



5- نظريات تقدير الذات

5-1 نظرية روزنبرج (Rosenberg, 1965)

اهتم روزنبرج "بنمو وارتقاء سلوك الفرد لذاته انطلاقاً من المعايير السائدة في الوسط الاجتماعي المحيط بالفرد. حيث ركّز على تقييم المراهقين لذواتهم بالديناميات الخاصة بتطوير صورة الذات لتكون إيجابية. كما اهتم بالدور الذي تقوم به العائلة في تشكيلها لتقدير الذات، وأساليب السلوك الاجتماعي للفرد مستقبلاً" (محمد الشناوي وآخرون، 2001: 126)

وقد أكّد روزنبرج أن "تقدير الذات مفهومٌ يعكس اتجاه الفرد نحو نفسه"، وجوهر طرحه "اتخاذ الفرد اتجاهاً محدداً نحو الموضوعات التي يتعامل معها ويجربها في حياتها واعتبر الذات بداية أحد هذه الموضوعات"، وإن كان قد عاد لاحقاً واعترف بأن "اتجاه الفرد نحو ذاته يختلف ولو من الناحية الكمية عن اتجاهاته نحو الموضوعات" (محمد الشناوي وآخرون، 2001: 126)

ويرى الكفافي (1989) بأن روزنبرج يُقرّ بأن "تقدير الذات هو التقييم الذي يقوم به الفرد ويحتفظ به عادة لنفسه وهو يعبر عن اتجاه الاستحسان أو الرفض" (الحميدي ضيدان، 2008: 20)

5-2 نظرية كوبر سميث (Cooper Smith, 1967)

اعتنى كوبر سميث بدراسة تقدير الذات عند أطفال مرحلة ما قبل المدرسة، وهو ما يؤكد بأن "تقدير الذات يشمل عدة عمليات تتمثل في: تقييم الذات وردود الأفعال والاستجابات الدفاعية"، كما "قسّم تعبير الفرد على تقديره لذاته إلى قسمين: التعبير الذاتي والمتمثل في إدراك الفرد لذاته ووصفه لها، والتعبير السلوكي المشير إلى الأساليب السلوكية التي تفصح عن تقدير الفرد لذاته والتي تكون متاحة للملاحظة الخارجية" (الحميدي ضيدان، 2008: 23)



وقد "افترض كوبر سميث أربعة (4) محدّدات لتقدير الذات تتمثل في: النجاحات، القيم، الطموحات والدفاعات. وقد وجد من خلال الدراسة التي أجراها على 1700 طفل ثلاثة مستويات لتقدير الذات: المرتفع والمتوسط والمنخفض" (الحميدي ضيدان، 2008: 23)

وإذا كان تقدير الذات عند روزنبرج ظاهرة أحادية البعد بمعنى "اتجاه نحو موضوع نوعي، فإنها عند كوبر سميث ظاهرة أكثر تعقيداً، لأنها تتضمن كلاً من عمليات تقييم الذات، وردود الفعل أو الاستجابة الدفاعية، وإذا كان تقدير الذات يتضمن اتجاهات تقييمية نحو الذات فإن هذه الاتجاهات تتسم بقدر كبير من العاطفة" (محمد الشناوي وآخرون، 2001: 127-128)

5-3 نظرية ماسلو (Maslow, 1968)

تعتمد نظرية ماسلو "على تمييزه بين نوعين رئيسيين من الحاجات: الحاجات الأساسية كالجوع والعطش والجنس والأمن والتحصيل، والحاجات الفوقية كالحق والخير والجمال والنظام والوحدة. وتعد الحاجات الأساسية حاجات كفاية، أما الحاجات الفوقية فتعد حاجات نمو وتسهيل، فإذا أُشبعَت بتطور الإنسان تطوراً كاملاً ووصل إلى تحقيق الذات فذلك هو الدافع الفكري" (بلكيلاني، 2008: 59)

ويشير ماسلو إلى أن "ظهور بعض تلك الحاجات يعتمد على إشباع بعضها الآخر، وأن الحاجة التي تشبعت تسيطر على الفرد وسلوكه"، كما يؤكد على أن "الاعتبار الحقيقي للذات يعتمد على الكفاية والإنجاز وليس السمعة الخارجية" (بلكيلاني، 2008: 59)

ويصنّف ماسلو تقدير الذات في المستوى الخامس من هرمه، والذي "يشمل بعدين أساسيين: البعد الأول يتضمن الحاجة إلى احترام الذات ويضم أشياء مثل: الجدارة، الكفاءة، الثقة بالنفس، القوة الشخصية، الإنجاز والاستقلالية. والبعد الثاني يتضمن الحاجة إلى تقدير الآخرين ويحوي المكانة، التقبّل، الانتباه، المركز والشهرة" (شريف، 2002: 79)

5-4 نظرية زيلر (Zeller, 1969)

تعتبر نظرية زيلر من أهم نظريات تقدير الذات، "إذ تفترض أن تقدير الذات ينشأ ويتطور بلغة الواقع الاجتماعي"، ويصف زيلر تقدير الذات بأنه "تقديرٌ دوري يقوم به الفرد لذاته ويلعب المتغير الوسيط، أو أنه يشغل المنطقة المتوسطة القائمة بين الذات والعالم الواقعي" (الحميدي ضيدان، 2008: 23)

ويرى زيلر أيضاً أن "تقدير الذات مفهومٌ يربط بين تكامل الشخصية من ناحية، وقدرة الفرد على الاستجابة لمختلف المثيرات التي يتعرض لها من ناحية أخرى. وعلى هذا الأساس، فقد افترض أن الشخصية التي تتمتع بدرجة عالية من التكامل تحظى بدرجة عالية من تقدير الذات، مما يساعدها في تأدية وظائفها بكفاءة عالية"، وقد "أعطت إسهامات زيلر في تناولاته لمفهوم تقدير الذات دفعا قويا للعوامل الاجتماعية، التي لم تعطَ حقها في نشأة ونمو تقدير الذات" (الحميدي ضيدان، 2008: 23)

ثانيا/ الاحتراق النفسي

1. أسباب الاحتراق النفسي

لا يُعدّ الاحتراق النفسي ظاهرةً وليدة لحظة عابرة، بل هو محصلة تراكمات متعددة ومتشابهة تتضافر فيها عوامل ذاتية وبيئية وأسرية واجتماعية في آنٍ واحد، وفي هذا الإطار يُشير صديق سعيد وجاجان محمد إلى أن أسلوب الحياة في حد ذاته يحمل بذور الاحتراق؛ فالعمل المتواصل دون فترات راحة كافية، وتحمل الفرد أعباءً فوق طاقته دون أن يجد المساندة الكافية من محيطه، وغياب النوم المريح، كل ذلك يُهيئ الأرضية المناسبة لظهور أعراض الإنهاك النفسي والجسدي (صديق سعيد وجاجان محمد، 2020: 241).



ويُضاف إلى ذلك ما يتعلق بالجانب الشخصي للفرد؛ إذ إن النزوع المفرط نحو الكمالية يُعرض صاحبه لضغوط مزمنة، فالشخص الذي يُحدّد لنفسه أهدافاً بعيدة المنال ولا يقبل بأقل منها يجد نفسه في دوامة من الإحباط المستمر. كما أن النظرة التشاؤمية إلى الذات والعالم، والشعور بوجود أن يسير كل شيء وفق ما يُخطط له، يُسهمان في تعميق حالة الاحتراق بصورة تدريجية وصامتة، وهذا ما أكدّه الباحثان حين لاحظا أن الإفراط في الرغبة في التحكم وتحقيق الإنجاز يُعجّل بالوصول إلى حالة الإرهاق (صديق سعيد وجاجان محمد، 2020: 241).

وعلى المستوى المهني والوظيفي، رصد الباحثان جملةً من الأسباب الرئيسية التي تقود إلى الاحتراق النفسي؛ أبرزها: غموض الدور الوظيفي الذي يُضَيّع الفرد بين مهام لا تتضح حدودها، والإجهاد الانفعالي الناتج عن التعامل المستمر مع الضغوط دون صمامات تنفيس، فضلاً عن ضعف العلاقات الوظيفية والشعور بالعزلة داخل بيئة العمل، أما الزيادة في عبء العمل وتعدد الأدوار المطلوبة فتُمثّل عاملاً آخر لا يُستهان به، يُضاف إليه الشعور بالملل والرتابة اللذين يُفقدان الفرد حماسه مع مرور الوقت (صديق سعيد وجاجان محمد، 2020: 242).

وفي السياق الأسري، يبرز بوضوح أثر وجود طفل من ذوي الاحتياجات الخاصة باعتباره عاملاً ضاغطاً استثنائياً؛ إذ تتحمل الأم القسط الأوفر من هذا الضغط، فمخاوف ردة فعل المجتمع تجاه الطفل، والقلق على مستقبله، وصعوبة إدارة متطلباته اليومية، وغياب الدعم الكافي من الأسرة، كلها عوامل تتراكم بصمت لتُفضي في النهاية إلى الاحتراق النفسي. وهذا ما توصل إليه صديق سعيد وجاجان محمد حين أشارا إلى أن الضغوط الناشئة عن وجود طفل

توحيدي والتي تتراكم مع غياب الموارد الكافية والدعم تقود نحو الاكتئاب والاحتراق النفسي (صديق سعيد وجاجان محمد، 2020: 239).

2. أعراض ومراحل الاحتراق النفسي

يُعدّ الاحتراق النفسي متلازمةً مركّبةً تمتد أعراضها لتشمل الجوانب الجسدية والنفسية والسلوكية معاً، وهي أعراض لا تظهر دفعة واحدة بل تتشكّل في صمت وتتراكم تدريجياً حتى تبلغ ذروتها، وتناول فخرو وبيتاوي والبوفالسة وغريب هذه الأعراض مُصنّفين إياها في ثلاثة أنواع رئيسية تُغطّي مختلف جوانب حياة الفرد (فخرو وبيتاوي والبوفالسة وغريب، 2021: 90).

فعلى الصعيد الجسدي تبرز أعراض واضحة تُنذر بالخطر إن أهملت؛ منها ارتفاع ضغط الدم والإصابة بأمراض القلب والسكري والمعاناة من مشكلات الجهاز الهضمي، إضافة إلى الصداع المزمن والإحساس بالجفاف والتعرق الزائد. أما على الصعيد النفسي والانفعالي فيسيطر الشعور الدائم بالإرهاق والاكتئاب والقلق والعصبية وتدني مستوى الانتباه. وأما على الصعيد السلوكي فتتزعج المحترقة نفسياً إلى اللجوء للأدوية المهدئة وافتعال المشكلات مع المحيطين، وربما تصل إلى سلوكيات إدمانية كالإفراط في الأكل أو مشاهدة التلفاز كمحاولة للهروب من الواقع الضاغط. (فخرو وبيتاوي والبوفالسة وغريب، 2021: 90-91).

وتجدر الإشارة إلى أن هذه الأعراض لا تثبت على حال واحدة، بل تتفاوت بين فرد وآخر ومن وقت لآخر، وهذا التفاوت هو ما يجعل تشخيص حالة الاحتراق النفسي أمراً يستوجب الدراية والملاحظة الدقيقة، لا مجرد الاستناد إلى عرض واحد بعينه. (فخرو وبيتاوي والبوفالسة وغريب، 2021: 91).



أما فيما يتعلق بمراحل الاحتراق النفسي فقد رسم فخرو وبيتاوي والبوفالسة وغريب صورة متدرجة وواضحة لكيفية تطور هذه الحالة، إذ حددوا ثلاث مراحل رئيسية تتصاعد فيها حدة التوتر والإنهاك. (فخرو وبيتاوي والبوفالسة وغريب، 2021: 91)

المرحلة الأولى: يشعر فيها الفرد بعدم التوازن بين ما يُطلب منه وما يملك من موارد لتلبية هذه المطالب، فتجد الأم نفسها أمام حاجة طفلها المستمرة للرعاية في حين تضيق بها القدرات والظروف، وهذه الفجوة بين المأمول والممكن هي البذرة الأولى للاحتراق.

المرحلة الثانية: يتصاعد فيها التوتر الانفعالي مُرافقاً بالإرهاق والإنهاك لفترات متقطعة، وقد يجد الفرد قدراً من القدرة على التكيف إذا توافر له الدعم والمساندة، غير أن الإخفاق في التأقلم هو الذي يدفعه إلى المرحلة الثالثة.

المرحلة الثالثة: وهي الأخطر؛ إذ تتجذر فيها حالة الاحتراق في شكل انعزال اجتماعي واضح وفقدان شبه تام للطاقة والدافعية ورغبة ملحة في التخلص من الوضع، يُرافق ذلك ضغط نفسي مزمن واكتئاب وقلق اجتماعي لا يهدأ. (فخرو وبيتاوي والبوفالسة وغريب، 2021: 91-92).

3. أبعاد الاحتراق النفسي

يتجلى الاحتراق النفسي في أبعاد ثلاثة متميزة ومتكاملة في آنٍ واحد، توصّلت إليها ماسلاش (Maslach) منذ عام 1976 من خلال أبحاثها المتواصلة في هذا الميدان، وقد تناولها فخرو وبيتاوي والبوفالسة وغريب بوصفها المداخل الأساسية لفهم ظاهرة الاحتراق والتعامل معها. (فخرو وبيتاوي والبوفالسة وغريب، 2021: 92).

البعد الأول — الإجهاد الانفعالي: يُمثّل هذا البعد النواة الصلبة لحالة الاحتراق؛ إذ يُقصد به استنفاد الطاقة الانفعالية لدى الفرد إلى حدٍّ يعجز معه عن بذل أي مجهود إضافي أو



الاستجابة للآخرين بطريقة سوية، تُشَبَّه بعض الأمهات هذا الشعور بأنهن يسقين من إناء فارغ؛ فكل ما لديهن من قدرة على العطاء قد نضب، وما تبقى مجرد واجب ميكانيكي خالٍ من الروح والدفء. (فخرو وبيتاوي والبوفالسة وغريب، 2021: 92).

البعد الثاني — تبدل المشاعر: وهو حالة من اللامبالاة المقصودة أو اللاشعورية التي تدفع الفرد إلى إبداء مشاعر سلبية تجاه من حوله، وكثيراً ما تجد الأم نفسها تتعامل مع طفلها ببرود لم تعرفه من قبل، لا لأنها فقدت حبها له، بل لأن مخزونها العاطفي قد استنزف، هذا البعد تحديداً هو الأكثر إيلافاً حين تُدرك الأم ما يحدث لها، لأنه يتعارض مع صورة الأمومة التي تحملها عن نفسها، حيث تتضمن الحالة تتضمن شعوراً سلبياً من الفرد تجاه الآخرين بشكل عام. (فخرو وبيتاوي والبوفالسة وغريب، 2021: 92).

البعد الثالث — نقص الشعور بالإنجاز الشخصي: أي الشعور المتنامي بأن ما يبذله الفرد من جهد لا قيمة له ولا أثر، وأن حياته تسير دون هدف أو معنى، وعلى مستوى أمهات أطفال التوحد تحديداً، قد يتجلى هذا البعد في الإحساس بأن كل ما تقدمه الأم من رعاية لا يُفضي إلى تحسن ملموس في حالة طفلها، مما يُولد شعوراً مُجهضاً بعدم الجدوى يزيد من عمق الأزمة النفسية التي تعيشها. (فخرو وبيتاوي والبوفالسة وغريب، 2021: 92).

وتجدر الإشارة إلى أن هذه الأبعاد الثلاثة، وإن كانت منفصلة من الناحية المنهجية، إلا أنها في الواقع المعاش تتداخل وتتشابك؛ فالإجهاد الانفعالي يُمهّد لتبدل المشاعر، وتبدل المشاعر بدوره يُفضي إلى نقص الشعور بالإنجاز، وهكذا تتشكل حلقة مفرغة يصعب الخروج منها دون تدخل علاجي مدروس. ويؤكد صديق سعيد وجاجان محمد بدورهما أن درجة الاحتراق النفسي تُقاس بمدى ارتفاع الدرجات على كل من هذه الأبعاد الثلاثة مجتمعةً. (صديق سعيد وجاجان محمد، 2020: 243).



4. النظريات المفسّرة للاحتراق النفسي

لم يظهر مفهوم الاحتراق النفسي في فراغ نظري، بل ارتبط منذ البداية بجملة من النظريات التي سعت كلّ منها إلى تفسير هذه الظاهرة من زاوية بعينها، ومن أبرز هذه النظريات ضمن إطار تفسيري متكامل (صديق سعيد وجاجان محمد، 2020: 243-244)، كما أسهم فخرو وبيتاوي والبوفالسة وغريب في توضيح أسسها بما يُعين على فهم جذور الاحتراق وأسبابه العميقة. (فخرو وبيتاوي والبوفالسة وغريب، 2021: 91-93).

أولاً: نظرية التحليل النفسي: تنطلق هذه النظرية من المسلّمة الفرويدية القائلة بأن الاحتراق النفسي ما هو إلا نتاج لضغط الفرد المستمر على «الأنا» «لمدة طويلة في مواجهة متطلبات العمل، فيتراكم التوتر الداخلي الناتج عن الصراع بين مكونات الشخصية الثلاثة: الأنا والهو والأنا الأعلى، وحين لا يتمكن الفرد من الموازنة بين رغباته المكبوتة ومتطلبات الواجب المفروضة عليه، تتفجّر هذه التوترات في صورة قلق وإجهاد نفسي واكتئاب قد تتطور إلى الاحتراق الكامل، حيث أن الاحتراق ينشأ أساساً عن الجهد المستمر الذي يبذله الفرد مقابل اهتمامه بالعمل، وأن هذه الحالة قد تكون نتاجاً لكبت الرغبات غير المقبولة أو المتعارضة في مكونات الشخصية. (صديق سعيد وجاجان محمد، 2020: 243).

وفي سياق الأمهات تحديداً، يُفسّر أصحاب هذا الاتجاه ما تعانيه الأم من خلال الصراع الصامت بين رغبتها في الراحة والاهتمام بذاتها من جهة، وواجبها الأمومي الذي لا يُطاق رفضه من جهة أخرى، وهو صراع تخوضه بصمت وكثيراً ما تُحسمه لصالح الواجب على حساب الصحة النفسية، ومن الناحية العلاجية يرى أصحاب هذا الاتجاه التحليلي ضرورة التركيز على الوالدين أنفسهم لا على الأطفال فحسب، مع الانطلاق بحرية في التعبير عن المشاعر. (صديق سعيد وجاجان محمد، 2020: 243).

ثانياً: النظرية السلوكية: يُقدّم أصحاب هذا الاتجاه رؤيةً مغايرة، إذ يرون أن الاحتراق النفسي ليس إلا سلوكاً مكتسباً ناتجاً عن التعرض المتكرر لمواقف بيئية ضاغطة تتجاوز قدرات الفرد على الاستجابة الفعّالة. فالأم التي تتعامل يومياً مع سلوكيات طفلها الصعبة في محيط اجتماعي لا يُساند، وتُخفق في الوصول إلى نتائج تُرضيها، تتعلّم تدريجياً الشعور بالعجز والإحباط، وهذا التعلم السلبي المتراكم هو المُحرك الأساسي نحو الاحتراق، وإذا أمكن التحكم في هذه العوامل البيئية وضبطها فمن السهولة التحكم في الاحتراق النفسي، وأن تعديل سلوك الأفراد ضروري لضمان مستوى عالٍ من الأداء في مختلف المجالات. (فخرو وبيتاوي والبوفالسة وغريب، 2021: 92).

هذه النظرية أنها تستتبع منطقياً إمكانية التعديل؛ فما تعلّمه الفرد في بيئة ضاغطة يمكنه تعلّم عكسه في بيئة داعمة، وهذا ما تستند إليه البرامج التدريبية العلاجية في التعامل مع حالات الاحتراق النفسي لدى الأمهات.

ثالثاً: النظرية المعرفية: أما أصحاب الاتجاه المعرفي فيضعون الفكر في مركز التفسير؛ إذ يرون أن الاحتراق لا يصدر عن الموقف في ذاته بقدر ما يصدر عن طريقة تفسير الفرد لهذا الموقف وتقييمه له، كما أن الانفعالات والسلوك لدى الفرد يرتبطان في الغالب بطريقة تفكيره، وحين يتعرض لموقف ما يستجيب وفق ما يُحقق الأهداف التي يسعى إليها، فإذا أدرك الموقف إيجابياً أفضى إلى حالة من الرضا، وإذا أدركه سلبياً قاد ذلك إلى ظهور أعراض الاحتراق النفسي. (فخرو وبيتاوي والبوفالسة وغريب، 2021: 93).

فالأم التي تُفسّر إخفاق طفلها في التواصل الاجتماعي على أنه دليل على إخفاقها هي، وترى في كل موقف صعب تهديداً لاحترامها الذاتي، هذه الأم هي الأكثر عُرضة للاحتراق النفسي مقارنةً بتلك التي تُعيد تأطير المواقف ذاتها وتنظر إليها نظرة أكثر واقعية، وتتطوي هذه



النظرية على بُعد علاجي واضح؛ فإذا كانت التقييمات المعرفية الخاطئة هي مصدر المشكلة، فإنّ تصحيحها من خلال التدخل المعرفي هو المدخل الأنجع، وهذا تحديداً ما تقوم عليه برامج العلاج المعرفي السلوكي التي تُعدّ اليوم من أكثر المداخل العلاجية فاعلية في مجال الاحتراق النفسي. (فخرو وبيتاوي والبوفالسة وغريب، 2021: 93).

وخلاصة النظر في هذه التوجهات النظرية الثلاثة أنها ليست متنافرة، بل هي مكّلة لبعضها البعض؛ فالاحتراق النفسي ظاهرة بيو-نفسية-اجتماعية معقدة تنشأ عن تقاطع العوامل الداخلية للفرد كما تصفه نظرية التحليل النفسي، مع الظروف البيئية الضاغطة كما تصفه النظرية السلوكية، في إطار من التقييمات المعرفية التي تُشكّل استجابة الفرد النهائية لكل ذلك. ولهذا فإنّ أي مقارنة علاجية فعّالة لا يمكن أن تكتفي بمدخل واحد، بل لا بد أن تتضافر فيها هذه الأبعاد الثلاثة معاً لتحقيق الأثر المرجو. (صديق سعيد وجاجان محمد، 2020: 243-244).

5. النماذج المفسّرة للاحتراق النفسي

إنّ تعدّد الدراسات التي اهتمّت بظاهرة الضغوط النفسية عموماً وبالاحتراق النفسي تحديداً، في مختلف المجالات العلمية، سواء من حيث الأسباب أو الأعراض أو الآثار المترتبة عنها، هو الذي أفرز في نهاية المطاف زخماً معرفياً وقرّ بدوره أرضية خصبة لنشأة نماذج ونظريات متعددة ومتباينة، كلّ منها ينطلق من منطلقه الخاص وأساسه المرجعية التي يقوم عليها؛ فمنها ما انطلق من أساس فيزيولوجي عضوي من خلال عمل جهاز الغدد وتأثير الهرمونات على مختلف الوظائف الحيوية، ومنها ما أولى الجانب النفسي الأهمية الأكبر وصبّ جُلّ اهتمامه في تفسير مسببات الاحتراق عبر دراسات معمّقة، في حين أسند فريق ثالث الدور المحوري للعوامل الاجتماعية والبيئية التي أسهمت من جهتها في وضع نظريات اجتماعية أضافت الكثير لهذا



المصطلح، فضلاً عن البيئيين الذين تبلورت إسهاماتهم من خلفيات نظرية بيئية صرفة (بحري، 2015، ص. 87).

ويرجع هذا الاهتمام الواسع بمفهوم الضغط إلى أهميته البالغة وإلى ما يمكن أن يترتب عن تطوره واستمراريته من حالات تعوق العامل عن أداء واجبه وتُعرقل بدورها مسيرة المنظمة ككل، إذ إنّ الواجبات المهنية ومتطلبات المهنة تُفضي لا محالة إلى نشوء ضغوط منها ما هو إيجابي يحثّ العامل على مزيد من العطاء، ومنها ما هو سلبي يؤدي تقاقمه إلى ظهور حالة الإجهاد لدى العامل والتي بدورها تُمهّد الطريق لنشوء الاحتراق النفسي في مراحله المتقدمة.

1.5. نموذج التناذر العام للتكيف (SGA) لهانز سيلبي Hanz Selye

قدّم الطبيب هانز سيلبي نموذجاً الأول عام 1956 م، وهو النموذج الذي أعاد صياغته مرة أخرى عام 1976 م بعد أن أثراه بالجوانب الانفعالية التي كان قد أغفلها في طرحه الأول، وأطلق عليه تسمية "متلازمة التوافق العام **Syndrome Général d'Adaptation**"، وفي هذا النموذج يُقرّر سيلبي بأن التعرض المتكرر للاحتراق النفسي ينشأ عنه آثار سلبية على حياة الفرد، حيث يفرض الاحتراق النفسي على الفرد متطلبات قد تكون فسيولوجية أو اجتماعية أو نفسية أو مزيجاً من كل ذلك، وعلى الرغم من أن الاستجابة لتلك الضغوط قد تبدو ناجحة في البداية، فإن حشد الفرد لطاقته لمواجهة تلك الضغوط قد يدفع ثمنها في شكل أعراض نفسية وفسيولوجية (طوبان وبحري، 2024، ص. 45)، وقد وصف سيلبي هذه الأعراض من خلال ثلاثة أطوار متتالية للاستجابة لتلك الضغوط على النحو التالي:



أ. المرحلة الأولى: الإنذار أو التنبيه

تمثل هذه المرحلة رد الفعل الأول للموقف الضاغط، إذ يدرك فيها الفرد التهديد الذي يواجهه عن طريق الحواس التي تنتقل منها إشارات عصبية إلى الغدة النخامية، فيتم فيها إثارة الجهاز العصبي المستقل والجهاز الغدي ليُظهر الجسم مجموعة من التغيرات والاستجابات المميزة لمواجهة الخطر الذي يهدده، وتتسم هذه المرحلة بأنها قصيرة وسريعة (طوبان وبحري، 2024، ص. 46).

ب. المرحلة الثانية: المقاومة أو التكيف

في هذه المرحلة يُلاحظ وجود آليات دفاعية لمواجهة الضغوط ومحاولة فرض التكيف، غير أن فشل هذه الآليات بسبب استمرارية الضغوط وحدتها المرتفعة يؤدي إلى ظهور سمات استنزاف وإنهاك شديدين (طوبان وبحري، 2024، ص. 46)، بمعنى آخر، وإثر تغيرات المرحلة الأولى تقل مقاومة الجسم ثم تبدأ مرحلة المقاومة حيث يحاول الجسم التكيف مع الموقف الضاغط وتخفّي التغيرات المرافقة لحالة الإنذار، فيحاول الجسم التوافق مع المطالب الفسيولوجية الملقاة على كاهله ليحل محلها التغيرات المميزة لتكيف الفرد مع الموقف وتزداد المقاومة عن المعتاد (طوبان وبحري، 2024، ص. 46).

ج. المرحلة الثالثة: النهاك

تحدث هذه المرحلة حين يكون الجسم قد تكيف، إلا أن طاقته الانفعالية الضرورية قد استنفذت، فيظهر بعد ذلك وهاءٌ تدريجي، أما إذا كانت الاستجابات الدفاعية فعالةً على المدى الطويل فإن ذلك مؤشر على تكيف الفرد مع المواقف محل الضغط (طوبان وبحري، 2024، ص. 46)، وتبرز هذه المرحلة حين تستمر المواجهة بين الجسم والموقف الضاغط مدةً طويلة وتكون

الطاقة الضرورية للجسم قد استنزفت بالكامل، إذ تنهك الطاقة اللازمة للتكيف وتتلاشى ميكانيزمات التأقلم مما يؤدي إلى حدوث الضرر خاصة بعد التعرض لفترة طويلة للمثير الضاغط فيكون المرضُ ثمناً للدفاع ضد العوامل الضاغطة (طوبان وبحري، 2024، ص. 46).

ويبين هذا النموذج تلك الأعراض التي يؤول إليها العامل المحترق نفسياً مروراً بمجموعة من الاضطرابات التي تميز مرحلة المقاومة، ففشل هذه الأخيرة يؤدي إلى تفاقم الوضع المتأزم ووصول الطبيب إلى مرحلة الإنهاك الذي يُعدّ المظهر المميز للاحتراق النفسي.

2.5. نموذج ليدر وماسلش Leiter & Maslach للاحتراق النفسي

قُدِّم هذا النموذج لأول مرة عام 1988 م وينطلق من منطقتين اثنتين: أولهما تأثير أبعاد الاحتراق النفسي في بعضها البعض من خلال تطورها عبر الوقت، وثانيهما اختلاف علاقة الأبعاد الثلاثة باختلاف العوامل الفردية والظروف المحيطة (طوبان وبحري، 2024، ص. 47)، فهذا النموذج يبين أن الضغوط التي تنشأ بسبب التواصل مع الآخرين والتفاعل معهم في مجال العمل، أو تلك التي تنشأ من متطلبات الدور الذي يمارسه العامل، تؤدي إلى الإنهاك الانفعالي، وهذا الاستنزاف يُقلل من تماسك الشخصية ويؤدي إلى اختلالها، وهو ما يجعل الفرد غير قادر على مجابهة الإنهاك الانفعالي، فاختلال الهوية إذاً هو أساساً استجابة مجابهة سلبية تحدث عندما تفشل وسائل المجابهة الأخرى كتخفيض متطلبات العمل أو تغييره في مواجهة ما يتعرض له الفرد من ضغوط (طوبان وبحري، 2024، ص. 47).

وبحدوث اختلال الهوية وازدياده يبدو الفرد في افتقار مشاعر النجاح في عمله، لأن هذا الاختلال يخفض كثيراً من أهداف الفرد وقيمه المهنية، كما أن اختلال الهوية يتوسط العلاقة



بين الإنهاك الانفعالي والإنجاز الشخصي المنخفض؛ وقد أجرى "ليتر" تعديلاً عام 1993 م في العلاقة بين الإنجاز الشخصي وكلا المكونين الآخرين للاحتراق النفسي، إذ يرى أن اضطراب الهوية هو النتيجة المباشرة للإنهاك الانفعالي، أما الإنجاز الشخصي فقد يحدث مستقلاً عن هذين المكونين المحوريين الآخرين، وهو ما يعني أن الإنجاز الشخصي المنخفض إنما يتطور موازياً للإنهاك الانفعالي وليس كمرحلة تالية لاضطراب الهوية، وعليه فالليتر "يرى بأن الإنهاك الانفعالي هو الناتج الأساسي لضغوط العمل المستمرة والمزمنة، وأن اضطراب الهوية يحدث كاستجابة للعامل محاولةً منه مجابهة هذا الإنهاك (طوبان وبحري، 2024، ص. 48).

3.5. نموذج تشيرنس Cherniss للاحتراق النفسي

يُعدّ نموذج تشيرنس من بين أوائل النماذج المفسّرة للاحتراق النفسي، وهو النموذج الذي قدّمه الباحث من خلال دراسته المعمّقة لعينة من المهنيين في أولى سنتين من ممارستهم لمهن إنسانية خدمتية ذات احتكاك مباشر بالناس كالأطباء والمعلمين، وقد خلص إلى أن الاحتراق النفسي ينشأ نتيجةً لتفاعل خصائص بيئة العمل مع المتغيرات الشخصية ومجموع السمات والصفات المتمثلة في الخصائص الديمغرافية كالعمر والجنس، كذلك توجهات الفرد نحو مهنته، ويؤكد على الالتزام الأولي بالعمل ومدى قبوله والرضا عنه، إضافةً إلى مدى الدعم والمساندة التي يتلقاها الفرد من الآخرين ونظرة المجتمع للفرد ومهنته (طوبان وبحري، 2024، ص. 49).

وعموماً فإن الاحتراق النفسي يتطور حسب "تشيرنس" وفقاً لمجموعة من المتغيرات تنقسم إلى أربعة أصناف: أولها خصائص بيئة العمل المتجلية في التوجيه في العمل وعبء العمل والقيادة والإشراف وأهداف المؤسسة فضلاً عن العزلة الاجتماعية، وثانيها مصادر الضغوط المتمثلة في تدني تقدير الذات ونقص الكفاءة ونقص المساندة الإدارية ونقص الإنجاز، وثالثها المتغيرات



الشخصية التي تشمل الخصائص الشخصية والرضا الوظيفي والمساندة الإدارية، ورابعها متغيرات الاتجاهات السلبية التي تشمل نقص الاهتمام بالذات وعدم وضوح أهداف العمل والتناقض بين المثالية والواقعية ونقص المسؤولية الشخصية (طوبان وبحري، 2024، ص. 50)، وتجدر الإشارة هنا إلى أن نموذج تشيرنس يُركز على عدة عوامل يعتبرها مؤدية للاحتراق النفسي، خاصة بيئة العمل التي تُسبب ضغوطاً مهنية كبيرة كعبء العمل الكبير والتوجيه غير المناسب وأنماط القيادة الاستبدادية، كما يُركز على المتغيرات الشخصية والتوجهات المهنية ومدى توافر المساندة الاجتماعية، فكل هذه المؤشرات تؤدي إلى تغيير الاتجاهات بمنحى سلبي يؤدي بالموظف في نهاية المطاف إلى الوقوع في أعماق الاحتراق النفسي.

4.5. النموذج الوجودي لأيال بينس (1993) Ayala Pines

على عكس ما يقترحه نموذج تشيرنس، ترى بينس (1993) أن الضغوط كعبء العمل والإكراهات التنظيمية لا تتسبب في حدوث الاحتراق النفسي لأنها تعرقل استعمال الكفاءات والمؤهلات، بل لسبب أعمق من ذلك وهو أن استحالة استعمال هذه الكفاءات تحرم الفرد من الوصول إلى المعنى الذي يبحث عنه من خلال ممارسته لعمله (طوبان وبحري، 2024، ص. 51)، فالاحتراق النفسي حسب بينس ليس نتيجةً لغياب كلي للمعنى، بل يتعلق الأمر بكون الفرد يرى أن مساهمته الشخصية ليست لها معنى أو غير مهمة مما يؤدي للإصابة بالاحتراق النفسي، ومن هذا المنطلق فكلما بدا الفرد متعلقاً وملتزماً بعمله كلما كان احتمال تعرضه للاحتراق النفسي أكبر في ظل ظروف عمل غير مناسبة.

وتتنوع في هذا النموذج مصادر التوقعات ففي بعض الحالات قد تكون عامة شاملة أي تكون على الأقل القاسم المشترك بين كل من يدخل إلى الحياة المهنية، وعلى العموم يفترض هذا النموذج بأن الأشخاص الذين لديهم حافز كبير للعمل هم من يميلون للتعرض للاحتراق



النفسي (طوبان وبحري، 2024، ص. 52)؛ وتؤكد بينس بأن الفرد المحترق نفسياً يجب أن يكون ملتهباً أولاً، فالاحتراق النفسي يكون عند الفرد الملتزم المتعلق بعمله إذ إن المثاليين يعملون بصرامة لأنهم يأملون بأن عملهم يُعطي أهمية لحياتهم كما يعطي معنى لوجودهم (طوبان وبحري، 2024، ص. 52)، وفي ظل هذه الرؤية فإن تحقيق المحفزات الأولية لا يتم إلا في ظل وجود بيئة ملائمة يتحقق فيها المعنى الوجودي، أما وجود بيئة غير ملائمة فيؤدي ذلك لإخفاق العمل في تحقيق معنى الوجود وبالتالي الإصابة بالاحتراق النفسي.

5.5. نموذج شفاف وآخرون للاحتراق النفسي (1986)

يُشير هذا النموذج إلى المصادر والمظاهر والمصاحبات السلوكية للاحتراق النفسي، ويُحدد مصدرين رئيسيين له: الأول يتعلق بمكان العمل الذي يتجلى في صراع وغموض الدور وعدم مشاركة الموظفين في صنع القرار وضعف الدعم الاجتماعي، والثاني يتعلق بالموظف نفسه ويتمثل في تصوّره للتوقعات المهنية بالإضافة إلى المتغيرات الشخصية الأخرى كعامل الجنس وسنوات العمل ومستوى التعليم (طوبان وبحري، 2024، ص. 54).

ويذكر النموذج أيضاً مظاهر الاحتراق النفسي التي تتمثل في الاستنزاف الانفعالي وفقدان الهوية الشخصية وانخفاض الإنجاز الشخصي، كما يذكر المصاحبات السلوكية للاحتراق النفسي التي تتجلى في رغبة الموظف في ترك المهنة والتعب لأقل جهد وزيادة التغيب عن العمل؛ وتجدر الإشارة هنا إلى أن هذا النموذج يتوافق مع نموذج ليتر وماسلش بالتأكيد على أن الاستنزاف الانفعالي يُعدّ سمة بارزة في الاحتراق النفسي، كما يؤكد شفاف وآخرون أيضاً بأن من مظاهر الاحتراق النفسي نجد تدني القدرة على الإنجاز وفقدان الهوية الشخصية.



1.5. نموذج المتغيرات الشخصية والبيئية لجين بريزي وآخرون (1988)

هو نموذج يرمي إلى تحديد المجموعة المثلى من المتغيرات للتنبؤ بالاحتراق النفسي، ويتضمن مجموعتين من المتغيرات البيئية: المجموعة الأولى تُركز على الخصائص التنظيمية الهامة مثل الوضع الاجتماعي والاقتصادي للمنظمة وفعالية الضوابط الفردية في المواقف المهنية ومدى مشاركة العمال في اتخاذ القرار، أما المجموعة الثانية فتُركز على الدعم من مجموعة متنوعة من المصادر كالإدارة والزملاء والآباء والأصدقاء، كما يشتمل النموذج على مجموعة من المتغيرات الفردية حيث يُركز الأول على الخصائص الديمغرافية مثل الجنس وسنوات الخبرة ويُركز الثاني على المتغيرات الشخصية مثل القدرة المهنية واحترام الذات ومستوى التعليم (طوبان وبحري، 2024، ص. 55)، وفي كل مراحل النموذج يوجد ارتباط قوي بين المتغيرات البيئية والمتغيرات الشخصية والاحتراق النفسي، وهو ما يتقاطع مع نموذج تشيرنس الذي أولى الأهمية البالغة لدور الدعم الاجتماعي في تفادي الاحتراق النفسي.

7.5. نموذج العلاقات البنائية للاحتراق النفسي "بلان وآخرون (2003)"

يصف هذا النموذج العلاقات المتبادلة بين الأبعاد الثلاثة للاحتراق النفسي والإنجاز الشخصي وإدراك التوتر وتأثيرها على بعضها البعض، كما يوضح النموذج تأثير استراتيجيات المواجهة على الاحتراق النفسي والتي تنقسم إلى استراتيجيات فعّالة وأخرى غير فعّالة، وقد ثبت ارتباط استراتيجيات المواجهة الفعّالة بالإنجاز الشخصي في حين ترتبط الاستراتيجيات غير الفعّالة بالإجهاد، بمعنى أن هناك نوعاً من العلاقات المتبادلة بين استراتيجيات المواجهة بنوعها وبين الاحتراق النفسي، وكذلك بين أبعاد الاحتراق النفسي ببعضها البعض وهما بُعد تبدّل المشاعر والإجهاد الانفعالي وبين البعد الثالث للاحتراق النفسي وهو بُعد الإنجاز الشخصي (طوبان وبحري، 2024، ص. 55).



ويُركز هذا النموذج على نقطة مهمة للغاية وهي استراتيجيات المواجهة ومدى فعاليتها وأهميتها للتخفيف أو الحدّ من مستويات الاحتراق النفسي، وهذا النموذج يُميّز نوعين من استراتيجيات المواجهة الفعّالة التي ترتبط ببعد الإنجاز الشخصي، والغير فعّالة التي ترتبط بمشاعر الإجهاد، وهذا ما يتفق مع نموذج تشيرنس الذي يرى بأن عدم القدرة على التكيف مع مختلف المواقف الضاغطة باستعمال الآليات التكيفية يُوقع الفرد في الاحتراق النفسي، كما يُقدم هذا النموذج وصفاً للعلاقات المتبادلة بين أبعاد الاحتراق النفسي إذ كلما زادت نسبة إنجاز الفرد كلما قل إحساسه بالإجهاد وكذلك بتبدّل المشاعر، بينما يدل انخفاضه على زيادة درجة الإجهاد، وهو ما يختلف فيه مع نموذج ليدر وماسلش اللذان يُقرّان بأن تدني الإنجاز قد يتطور بعيداً عن الاستنزاف الوجداني وتبدد الشخصية.

2. الاحتراق النفسي لدى رجال الإطفاء

تُشكّل مهنة الإطفاء من بين أكثر المهن التي تُعرّض ممارسيها لمستويات مرتفعة ومتواصلة من الضغوط النفسية والجسدية، إذ يجد رجل الإطفاء نفسه في مواجهة يومية مع الخطر الحقيقي والموت والمعاناة الإنسانية بشكل مباشر، فضلاً عن العمل بنظام الفرق التي تفرض اشتراطات صارمة من حيث اليقظة الدائمة والاستعداد المستمر على مدار الساعة، وهو ما يجعل هذه الفئة المهنية في طليعة الفئات الأكثر عرضة للإصابة بالاحتراق النفسي بمختلف أبعاده الثلاثة التي حددها ماسلش وجاكسون. (1981)

فرجال الإطفاء يتعرضون لما يُعرف في الأدبيات النفسية بالصدمة الثانوية أو الاستنزاف الانفعالي التراكمي، حيث تتآكل قدرتهم الانفعالية تدريجياً جراء التعرض المتكرر للحوادث المروّعة والمشاهد المؤلمة كانتشال الضحايا وإسعاف الجرحى ومشاهدة الوفيات أمام أعينهم، إذ أشارت دراسة واسعة أجراها Regehr و Collie (2002) إلى أن أكثر من 40% من رجال

الإطفاء يُعانون من مستويات مرتفعة من النهاك الانفعالي بعد خمس سنوات من الخدمة الميدانية المتواصلة، وأن نسبة منهم تُطوّر أعراضاً مصاحبة لاضطراب ما بعد الصدمة تُسرّع من مسار الاحتراق النفسي.

ولا يقتصر الأمر على الجانب الميداني الصدمي وحده، بل تُضاف إليه ضغوط تنظيمية لا تقل ثقلًا، كالتسلسل الهرمي الصارم والبيروقراطية المؤسسية وضعف الدعم الإداري وشح الموارد وبُعد الأسرة الناتج عن المناوبات الطويلة، وهو ما يُرسّخ تدريجياً بُعد تبدّل المشاعر لدى هذه الفئة إذ يلجأ رجل الإطفاء إلى التبدّل الانفعالي كآلية دفاعية تلقائية لحماية نفسه من هول ما يراه، فيتحوّل مع الوقت من شخص مندفع بدفاعية عالية إلى شخص لامبالٍ ينظر للحوادث بعيون بلا مشاعر، وهو ما يتطابق تماماً مع نموذج تشيرنس الذي يعتبر فقدان الالتزام المهني المؤشر الأبرز على الوقوع في براثن الاحتراق النفسي.

وتجدر الإشارة هنا إلى أن ثقافة الصمود والشجاعة السائدة في الوسط الإطفائي تُشكّل بحد ذاتها عاملاً مُفاقماً للاحتراق، إذ تدفع رجال الإطفاء إلى إخفاء معاناتهم وتجنب طلب المساعدة النفسية خشية الوصمة الاجتماعية داخل الفرقة أو إحياءات "الضعف"، وبالتالي يظل الاحتراق النفسي صامتاً لسنوات قبل أن تتجلى أعراضه بشكل حاد ومتقدم (Regehr & Collie,

2002).

الجانب التطبيقي

الفصل الثاني: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

تمهيد:

أولاً: الدراسة الاستطلاعية:

- 1- أهداف الدراسة الاستطلاعية:
- 2- إجراءات الدراسة الاستطلاعية:
- 3- نتائج الدراسة الاستطلاعية:

ثانياً/ الدراسة الأساسية:

- 1- منهج الدراسة:
- 2- مجالات الدراسة:
- 3- مجتمع الدراسة:
- 4- عينة الدراسة:
- 5- أداة الدراسة:
- 6- الأساليب الإحصائية المستخدمة في تحليل البيانات:

خلاصة



تمهيد:

إن الدراسة النظرية وحدها غير كافية للوصول الى كشف الحقائق المتعلقة بموضوع الدراسة، لذلك من الضروري القيام بالدراسة الميدانية التي تعتبر الوسيلة التي تعبر عن الواقع من خلال جمع البيانات من الميدان كما هي وليس كما يريد الباحث والوصول إلى نتائج الدراسة، حيث تركز دقة النتائج التي يتوصل لها الباحث على صحة الإجراءات التي يتبعها والأدوات والأساليب التي يستخدمها أثناء إجراءه لبحثه.

فمن خلال ما تم التطرق إليه في المراحل النظرية السابقة، سنحاول في هذا الفصل التطرق لأهم الإجراءات المتبعة في هذه الدراسة، واستعراض أهم الإجراءات المنهجية للبحث وذلك بالتطرق أولاً إلى الدراسة الاستطلاعية، ثم إلى الدراسة الأساسية المتمثلة في المنهج المستخدم، مجالات البحث مجتمع وعينة البحث، أدوات الدراسة ، وفي الأخير نصل إلى الأساليب الإحصائية.



أولاً: الدراسة الاستطلاعية:

تُعد الدراسة الاستطلاعية منطلق كل باحث لتحديد ما تحتاجه الدراسة نظريًا وتطبيقيًا فالدراسة الاستطلاعية هي دراسة أولية منهجية- تسبق الدراسة الأساسية لمعرفة واقع ميدان البحث وتفاصيله- وتهيئة المناخ لتطبيق وإعداد ما يلزمنا من مواد وأدوات وإتباع خطة معينة من أجل الدراسة الأساسية في أفضل صورة، وبالتالي فهي تهدف في الأساس إلى تحقيق الدراسة الميدانية للبحث هذا من جهة، ومن جهة أخرى استكشاف إجراءات التطبيق من المجتمع الأصلي، وخصائص العينة والتأكد من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة، ففي أي بحث علمي تهدف الدراسة الاستطلاعية إلى استطلاع الظروف المحيطة بالظاهرة التي يرغب الباحث في دراستها، والتعرف على أهم الفروض التي يمكن وضعها وإخضاعها للبحث العلمي، وكذا التأكد من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة. (إبراهيم، 2000، ص 38)

1- أهداف الدراسة الاستطلاعية:

- تعد الدراسة الاستطلاعية الأولية التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة من أجل الإلمام بجوانب الدراسة الميدانية، فهي تهدف إلى :
- التعرف على المكان ومدى إمكانية إجراء هذه الدراسة.
 - التعرف على كل ما يمكنه عرقلة علمنا ومختلف الصعوبات المحتمل مواجهتها.
 - تحديد العينة ومعرفة الأجواء المحيطة بها ومختلف ظروفها.
 - التقرب من أفراد العينة.
 - معرفة مدى مطابقته العينة لموضوع البحث .



2- إجراءات الدراسة الاستطلاعية:

قمنا بتطبيق كل من مقياس تقدير الذات ومقياس الاحتراق النفسي على عينة مكونة من (20) عوناً من أعوان الحماية المدنية بالمسيلة، وذلك في الفترة الممتدة من 2026/03/01 إلى غاية 2026/03/10.

3- نتائج الدراسة الاستطلاعية:

تمثلت أبرز نتائج الدراسة الاستطلاعية في النقاط التالية:

- تم ضبط أدوات الدراسة وتطبيقها على العينة الاستطلاعية
- تم التحقق من صلاحية الأدوات.

الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة

أولاً/ ثبات وصدق مقياس تقدير الذات:

أ/ الثبات:

تم حساب ثبات هذا المقياس بطريقة التناسق الداخلي باستخدام ألفا كرونباخ والقائم على أساس تقدير معدل إرتباطات العبارات فيما بينها بالنسبة للمقياس ككل، وقد بلغ (0.67)، ومنه يمكن القول بأن هذا المقياس ثابت وصالح للاستعمال في الدراسة، كما هو موضح في

الجدول التالي:

الجدول رقم (01) يوضح ثبات مقياس تقدير الذات عن طريق التناسق الداخلي		
عدد العبارات	معامل ألفا كرونباخ	المقياس ككل
22	0.672	



ب/ الصدق: صدق المقارنة الطرفية:

تم حساب صدق هذا المقياس كذلك باستخدام طريقة المقارنة الطرفية، كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (02) يوضح صدق المقارنة الطرفية لمقياس تقدير الذات									
الطرفين	إختبار التجانس ليفين F	مستوى الدلالة	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	T	مستوى الدلالة	القرار
تقدير الأعلى	0.888	0.368	6	53.83	2.562	10	-6.916	0.000	دال عند 0,01
الذات الأدنى			6	71.00	5.513				

من خلال الجدول أعلاه يتضح لنا أن هناك فرق واضح بين الطرفين حيث قدر المتوسط الحسابي للطرف الأعلى (53.83) في حين بلغ المتوسط الحسابي للطرف الأدنى (53.83)، وهذا ما أكدته قيمة إختبار الدلالة الاحصائية (T_{test}) التي بلغت (-6.91) وهي قيمة سالبة ودالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا (0.01)، أي أن الفرق لصالح الطرف الأعلى، وبالتالي يمكن القول بأن مقياس تقدير الذات صادق لأنه إستطاع أن يميز بين الطرفين.

ثانيا/ ثبات وصدق مقياس الاحتراق النفسي:

تم التحقق الأولي من نتائج الثبات والصدق بالنسبة لهذا المقياس والذي أفرز النتائج التالية:

أ/ الثبات: التناسق الداخلي (ألفا كرونباخ):

تم حساب ثبات هذا المقياس بطريقة التناسق الداخلي باستخدام ألفا كرونباخ والقائم على أساس تقدير معدل إرتباطات العبارات فيما بينها بالنسبة للمقياس ككل، وقد بلغ (0.96)، ومنه يمكن القول بأن هذا المقياس ثابت وصالح للاستعمال في الدراسة، كما هو موضح في الجدول التالي:



الجدول رقم (03) يوضح ثبات مقياس الاحتراق النفسي عن طريق ألفا كرونباخ		
المقياس ككل	معامل ألفا كرونباخ	عدد العبارات
	0.965	22

ب/ الصدق: صدق المقارنة الطرفية:

تم حساب صدق هذا المقياس كذلك باستخدام طريقة المقارنة الطرفية، كما هو موضح

في الجدول التالي:

الجدول رقم (04) يوضح صدق المقارنة الطرفية لمقياس الاحتراق النفسي									
الطرفين	إختبار التجانس ليفين F	مستوى الدلالة	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	T	مستوى الدلالة	القرار
إدارة الأعلى	2.783	0.126	6	79.33	4.320	10	2.811	0.018	دال عند 0,05
السمعة الإلكترونية الأدنى			6	57.16	18.829				

من خلال الجدول أعلاه يتضح لنا أن هناك فرق واضح بين الطرفين حيث قدر المتوسط الحسابي للطرف الأعلى (79.33) في حين بلغ المتوسط الحسابي للطرف الأدنى (57.16)، وهذا ما أكدته قيمة إختبار الدلالة الاحصائية (T_{test}) التي بلغت (2.81) وهي قيمة موجبة أي أن الفرق لصالح الطرف الأعلى ودالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا (0.01)، وبالتالي يمكن القول بأن مقياس الاحتراق النفسي صادق لأنه إستطاع أن يميز بين الطرفين.

ثانيا/ الدراسة الأساسية:

1- منهج الدراسة:

وبما إننا نحاول من خلال هذه الدراسة التعرف عن العلاقة بين تقدير الذات والاحتراق النفسي لدى رجال الإطفاء بالمسيلة، فإننا اعتمدنا على المنهج الوصفي الارتباطي الذي يعتبر



أحد أنواع البحوث الوصفية، التي تحاول الإجابة على تساؤلات الدراسة من خلال تحليل العلاقة بين متغيراتها.

وقد تم استخدام المنهج الوصفي في هذه الدراسة، كونه يلائم طبيعة الموضوع ، فالمنهج الوصفي عبارة عن طريقة لوصف الموضوع المراد دراسته من خلال منهجية علمية صحيحة، وتصوير النتائج التي يتم التوصل إليها على أشكال رقمية معبرة يمكن تفسيرها (عبيدات، 1999، ص 46).

2- مجالات الدراسة:

أ- المجال المكاني: تم إجراء المديرية العامة للحماية المدنية بولاية المسيلة
ب-المجال الزمني: امتدت الفترة الزمنية للدراسة مابين 2026/04/12 إلى غاية 2026/04/30.

3- مجتمع الدراسة:

مجتمع الدراسة هو المجتمع الي يسحب منه الباحث عينته، وهو الذي يكون موضوع اهتمام في البحث والدراسة، وهو كذلك مجموعة من المفردات التي تشترك في صفات وخصائص محددة ومعينة.(بوعلاق، 2009، ص15)

ويتمثل مجتمع الدراسة الحالية في رجال الإطفاء العاملين بالمديرية العامة للحماية المدنية بولاية المسيلة.

4- عينة الدراسة:

تلعب العينة دورًا كبيرًا في نجاح ودقة البحث الامبريقي، فهي جزء معين أو نسبة معينة من أفراد المجتمع الأصلي تجري عليها الدراسة، ثم تعمم نتائج الدراسة على المجتمع كله" وتعرف كذلك «تمثل العينة جزء من المجتمع الأصلي أو مجموعة من المفردات التي يجرى عليها البحث. العينة هي تلك التي تختار بشكل يجعلها ممثلة للمجتمع الأصلي تمثيلا صحيحا



وعندئذ يستطيع الباحث أن يستخلص من دراسة العينة نتائج تصلح للتعبير عن المجتمع بأكمله». (عزوز، 2004، ص 26)

حيث بلغت عينة الدراسة (50) فردا من رجال الإطفاء، تم اختيارهم بطريقة قصدية ، وهذا ما يتلاءم وطبيعة الدراسة

5- أداة الدراسة:

تم الاعتماد في دراستنا على المقياسين التاليين:

5-1 مقياس تقدير الذات كوبر سميث 1967:

تم الاعتماد في الدراسة الميدانية على تقدير الذات "لكوبر سميث" 1967 وخصص هذا المقياس لقياس تقدير الذات ولهذا المقياس اتجاه تقييمي نحو الذات في المجالات الاجتماعية الأكاديمية (العلمية)، بالإضافة الى العائلة والشخصية. يتكون المقياس من 22 عبارة معدة لقياس تقدير الذات يتم الإجابة على بنوده باحد البديلين : "تنطبق"، "لا تنطبق".

5-2 مقياس الاحتراق النفسي:

تم اعتماد مقياس الاحتراق النفسي من إعداد : "Christina Maslach" و "Susan Jackson" من جامعة كاليفورنيا بأمريكا عام 1980، ويتكون هذا المقياس من 25 فقرة موزعة على (04) أبعاد أساسية وهي الإنهاك الانفعالي (09) فقرات، تلبد الشخصية (05) فقرات، الإنجاز الشخصي (08) فقرات، الالتزام (03) فقرات.

6- الأساليب الإحصائية المستخدمة في تحليل البيانات:

للإجابة على تساؤلات وفروض الدراسة والتحقق منها تم الاعتماد على برنامج التحليل الإحصائي (SPSS) في نسخته الواحد والعشرون وكذا الاستعانة ببرنامج الإكسل (Excel) في تطبيق الأساليب الإحصائية التالية:



أولاً/ فيما يخص الثبات والصدق:

- تم استخدام معامل ألفا كرونباخ لتقدير ثبات الاستبيان بطريقة التناسق الداخلي.
- تم استخدام اختبار ت تاست لحساب صدق المقياس عن طريق صدق المقارنة الطرفية.

ثانياً/ فيما يخص نتائج الدراسة:

- تم استخدام إختباركولموغروفسميرنوف وكذا اختبار شبيرو ويلك للتحقق من شرط اعتدالية التوزيع.
- اختبار "كروسكال واليز" لحساب الفروق .
- اختبار (f) لتحليل التباين الأحادي ((ANOVA) لحساب الفروق



خلاصة:

بعد إتباع خطوات البحث العلمي من منهج وأدوات وأساليب إحصائية، ومراحل تكييف الرأئز من خلال إجراء التطبيقين والتعرف على الفروق الموجودة بين العينتين سيتم محاولة عرض النتائج ومناقشتها وفق التساؤلات الموضوعية مسبقاً وذلك في الفصل الموالي.

الفصل الثالث: عرض نتائج الدراسة ومناقشتها.

تمهيد:

1. التحقق من اعتدالية التوزيع لأداتي الدراسة:

2. عرض وتحليل نتائج الدراسة ومناقشتها

1.2. التحقق من الفرضية الاولى

2.2. التحقق من الفرضية الثانية

3.2. الفرضية الثالثة

4.2. التحقق من الفرضية الرابعة

3. الاستنتاج العام:

تمهيد:

يتضمن هذا الفصل التحقق من صحة فرضيات هذه الدراسة أو نفيها باستخدام المعالجات الإحصائية لنصل إلى عرض النتائج وتحليلها ومن ثم مناقشتها على ضوء الدراسات السابقة والخلفية النظرية لمتغيرات الدراسة.

وقبل الشروع في مناقشة الفرضيات يجب التحقق من اعتدالية التوزيع لاختيار الأساليب الإحصائية المناسبة.

1. التحقق من اعتدالية التوزيع لأداتي الدراسة: يتم التحقق من اعتدالية توزيع درجات أفراد العينة على مقياسي (تقدير الذات والاحترق النفسي) بالاعتماد على اختبار كولموغوروف-سميرنوف (Kolmogorov Smirnov) باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (Spss-22)، حيث جاءت النتائج كالتالي:

- جدول (05) نتائج اختبار اختبار (كولموغوروف-سميرنوف)

البيانات الوصفية	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبار كولموغوروف-سميرنوف	الدالة الإحصائية Sig
تقدير الذات	50	11.92	3.96	0.128	0.039
الاحترق النفسي	50	86.34	22.98	0.117	0.086

يلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتا اختبار (Kolmogorov-Smirnov) لكلا المقياسين قد بلغت (0.128) لمتغير تقدير الذات عند مستوى الدلالة (0.039) وهي قيمة أقل من مستوى الدلالة الإحصائية المعتمد (0.05) وبالتالي فإن التوزيع ليس اعتدالياً، وبناءً على هذه النتيجة، فإننا نستخدم الاختبارات اللابرامترية في اختبار فرضيات المتعلقة بمقياس تقدير

الذات، بينما جاءت قيمة الاحتراق النفسي بقيمة (0.117) عند مستوى الدلالة (0.086) وهي قيمة أكبر من مستوى الدلالة المعتمد (0.05) وبالتالي فهي تتبع التوزيع الطبيعي (توزيع اعتدالي) ومنه سنعتمد على الاختبارات البارامترية في التحقق من الفرضيات في مقياس الاحتراق النفسي.

2. عرض وتحليل نتائج الدراسة ومناقشتها

1.2. التحقق من الفرضية الاولى التي نصت على ما يلي: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات لدى رجال الاطفاء تعزى إلى عدد سنوات الخبرة المهنية.

وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخدام اختبار "كروسكال واليز" لحساب الفروق بين فئات سنوات الخبرة فكانت النتائج على النحو التالي:

جدول (06) يوضح نتائج اختبار كروسكال واليز لحساب الفروق بين سنوات الخبرة في تقدير الذات

المؤشرات الإحصائية	الخبرة بالسنوات	حجم العينة	متوسط الرتب	درجة الحرية Ddl	Khi-deux قيمة	مستوى الدلالة Sig
النتائج	أقل من 5	6	27.17	2	0.172	0.917
	بين 5-10	13	24.31			
	أكثر من 10	31	25.68			

يوضح الجدول أعلاه بعض المعطيات الأساسية التي نتحقق من خلالها من صحة الفرضية القائلة بوجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات لدى رجال الإطفاء تعزى لمتغير سنوات الخبرة، وذلك باستخدام اختبار كروسكال-واليس (Kruskal-Wallis)، نظرا لعدم تحقق شرط الاعتدالية لمقياس تقدير الذات. وقد أظهرت النتائج أن قيمة كاي تربيع



(χ^2) بلغت (0.172) عند درجة حرية (2)، وبمستوى دلالة إحصائية قدره (Sig = 0.917)، وهي قيمة أكبر من مستوى الدلالة المرجعي (0.05). كما بينت متوسطات الرتب أن فئة أقل من 5 سنوات (المجموعة 1) سجلت متوسطا في الرتب يقدر ب(27.17)، وسجلت فئة (المجموعة 2) التي تتراوح سنوات الخبرة بين (5 إلى 10) سنوات متوسطا في الرتب يقدر ب (24.31)، وفئة (المجموعة 3) أكثر من (10) سنوات سجلت متوسطا في الرتب قدر ب (25.68). وبناء على ذلك فإننا نقبل الفرضية الصفرية التي تنص على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية، ونرفض فرضية الدراسة (الفرضية البديلة) التي كانت تتوقع وجود فروق، ومنه نقول إن الفرضية لم تحقق ونقر بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات لدى رجال الإطفاء تعزى لمتغير سنوات الخبرة.

وبما أن النتيجة أفرزت لنا عدم وجود فروق بين رجال الإطفاء وفقا لمتغير سنوات الخبرة فإننا نربط هذه النتيجة ونقارنها بالدراسات السابقة، لأن هذا التشابه بين المجموعات رغم اختلاف سنوات خبرتهم يحتاج لتفسير، حيث اتفقت النتيجة الحالية مع دراسة حمزاوي وجلود (2023) التي توصلت إلى عدم وجود فروق في تقدير الذات تعزى للجنس لدى الطلبة، والنتيجة تؤكد أن تقدير الذات كسمة نفسية قد يظل مستقرا ومستقلا عن المتغيرات الديموغرافية والمهنية (مثل سنوات الخبرة) لدى فئة رجال الإطفاء أيضا. بينما اختلفت دراستنا مع دراسة شعبان والساسي (2017) حيث أظهرت هذه الدراسة أن الأقدمية في المرض أدت لانخفاض تقدير الذات لدى مرضى السكري (حديثي الإصابة أعلى تقديرا من القدامى). وهنا تظهر خصوصية الدراسة الحالية؛ فبينما يؤدي تراكم سنوات المرض إلى استنزاف تقدير الذات، فإن تراكم سنوات الخبرة المهنية في الإطفاء لم يؤدي إلى ذلك، بل حافظ رجال الإطفاء على مستوى مستقر من تقدير الذات. وهو ما يفسر في دراسة درويش (2025) التي أثبتت وجود علاقة



طردية بين تقدير الذات والصمود النفسي، فإن النتيجة الحالية أظهرت تساوي تقدير الذات بين جميع فئات الخبرة تعني ضمناً أن رجال الإطفاء يمتلكون صموداً نفسياً متقارباً ومستقراً، سواء كانوا مبتدئين أو خبراء، وهو ما تتطلبه طبيعة عملهم الشاقة. كما أشارت دراسة خلدون (2024) إلى أن تقدير الذات يرتبط بـ الميزة التنافسية والسمعة في بيئة الحماية المدنية، فالمحافظة على سمعة المؤسسة والمكانة الاجتماعية التي يحظى بها رجال الإطفاء قوية، وهذا التقدير الخارجي ينعكس على تقديرهم الداخلي لذواتهم بشكل متساو، مما يفسر عدم وجود فروق بين فئات سنوات الخبرة.

وبناء على هذه النتيجة يمكن الإشارة إلى تقدير الذات لدى الإطفائي مرتبط بـ "الدور الاجتماعي والوطني" الذي يمارسه. هذا الدور يُمنح مباشرة للموظف منذ اللحظة التي ينتمي فيها إلى هذه المؤسسة، وبما أن "القيمة الاجتماعية" لهذه المهنة قوية، فإن تقدير الذات يظل مرتفعاً ومستقراً ولا يتأثر بزيادة سنوات الخدمة، مما يدل على أن معايير الانتقاء والتدريب في الحماية المدنية تضمن مستوى نفسياً جيداً للجميع منذ البداية.

2.2. التحقق من الفرضية الثانية التي نصت على ما يلي: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي لدى الرجال الإطفاء تعزى إلى عدد سنوات الخبرة المهنية. وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخدام التباين الأحادي (ANOVA) لحساب الفروق في الاحتراق النفسي الذي يعزى لمتغير سنوات الخبرة المهنية وجاءت النتائج كما يلي:

جدول (07) حساب التباين الأحادي (ANOVA) للاحتراق النفسي حسب متغير الخبرة المهنية

البيانات	المتوسطات الحسابية	اختبار WELCH	الدلالة الإحصائية Sig	درجة الحرية ddl	قيمة الفرق "ف" F	الدلالة الإحصائية Sig
المجموعة الأولى المجموعة الثانية المجموعة الثالثة	90.50 90.38 83.84	0.621	0.549	.18	0.473	0.626

تشير نتائج تحليل التباين الأحادي (ANOVA) في الجدول أعلاه إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي لدى رجال الإطفاء تعزى لمتغير سنوات الخبرة المهنية.

فمن خلال المعطيات الوصفية نلاحظ عدم وجود فروق بين المتوسطات الحسابية بين الفئات الثلاث لسنوات الخبرة، حيث بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى (أقل من 5 سنوات) (90.50)، وللمجموعة الثانية (5 إلى 10) سنوات متوسطا حسابيا (90.38)، وللمجموعة الثالثة (أكثر من 10 سنوات) متوسطا حسابيا قدره (83.84) وقبل إجراء الاختبار، تم التأكد من تجانس التباين باستخدام اختبار Welch (الذي يستخدم في حال عدم تجانس التباين) هذه النتيجة جاءت بمستوى دلالة قدره (0.549).

وبناء على جدول تحليل التباين، جاءت قيمة (F) (0.473) وعند النظر إلى مستوى الدلالة الإحصائية (Sig) نجد أنه بلغ (0.626) وهو أكبر من القيمة المعيارية (0.05)، فإننا نقبل الفرضية الصفرية التي تنفي وجود فروق ونرفض فرضية الدراسة وبالتالي يمكن القول أنه لا



توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي لدى رجال الإطفاء تعزى لمتغير سنوات الخبرة.

إنَّ عدم وجود فروق في الاحتراق النفسي رغم تفاوت الخبرة يعكس حالة من "التجانس في الضغوط"، ويمكن تفسير ذلك أن رجل الإطفاء، سواء كانوا حديثي المهنة أو قداماء، فإنهم يواجهون نفس المخاطر (الحوادث، عملية الإنقاذ، الحرائق). هذا العمل المستمر والمتشابه في المواقف الضاغطة يؤدي إلى مستويات متقاربة من الإجهاد الانفعالي، مما يجعل الخبرة لا تشكل فارقاً كبيراً في مستوى الاحتراق، فهذه النتيجة إذا تشير إلى أن ضغوط المهنة مرتبطة بطبيعة العمل وليس بمدة البقاء فيه. فرجل الإطفاء الجديد يواجه نفس الصدمة النفسية التي يواجهها صاحب الخبرة الطويلة، مما جعل مستوى الاحتراق متقارباً لدى الجميع.

اثبتت دراسة درويش (2025) وجود علاقة قوية بين تقدير الذات والصمود النفسي وبما أن نتيجة الفرضية الأولى أظهرت استقراراً في تقدير الذات لدى كل فئات الخبرة، فمن المنطقي أن يظهر الاحتراق النفسي أيضاً بشكل مستقر وغير متفاوت؛ لأن الصمود النفسي النابع من تقدير الذات يحمي الإطفائيين جميعهم بنفس المستوى، سواء كانوا قدامى أو حديثي العهد بالمهنة، كما وجدت بوالجاج علاقة عكسية بين تقدير الذات وقلق المستقبل وفي دراستنا الحالية وبما أن الاحتراق النفسي لم يختلف باختلاف سنوات الخبرة، فهذا يشير إلى أن رجال الإطفاء لديهم آلية دفاعية (مرتبطة بتقدير الذات المستقر لديهم) تمنع تفاقم الاحتراق النفسي مع مرور الزمن، مما يحافظ على توازنهم النفسي تجاه المستقبل المهني. ويمكن الوصول نتيجة مفادها أن رجال الإطفاء في وحدة الحماية المدنية بمدينة المسيلة يمتلكون بنية نفسية متقاربة ظهر في تقدير ذات مستقر، واحتراق نفسي متقارب. وهذا يشير على أن البيئة المهنية أقوى من العامل الزمني.

3.2.التحق الفرضية الثالثة التي نصت على ما يلي: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات لدى رجال الإطفاء تعزى الى متغير الرتب.

وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخدام اختبار "كروسكال واليز" لحساب الفروق بين فئات الرتب فكانت النتائج على النحو التالي:

جدول(08) يوضح نتائج اختبار كروسكال واليز لحساب الفروق بين فئات الرتب في تقدير الذات

المؤشرات الإحصائية	الرتب	حجم العينة	متوسط الرتب	درجة الحرية Ddl	Khi- deux قيمة	مستوى الدلالة Sig
النتائج	ضابط	8	24.19	2	0.1231	0.891
	ضابط صف	19	24.79			
	عون	23	26.54			

يوضح الجدول أعلاه مخرجات حساب الفروق بين رتب رجال الإطفاء حيث أكدت المعطيات التي نتحقق من خلالها من صحة الفرضية القائلة بوجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات لدى رجال الإطفاء تعزى لمتغير الرتب، وذلك باستخدام اختبار كروسكال واليس (Kruskal-Wallis)، ونظرا لعدم تحقق شرط الاعتدالية لمقياس تقدير الذات. فقد أظهرت النتائج أن قيمة كاي تربيع (χ^2) بلغت (0.231) عند درجة حرية (2)، وبمستوى دلالة إحصائية قدره (Sig = 0.891)، وهي قيمة أكبر من مستوى الدلالة المرجعي (0.05). كما بينت متوسطات الرتب أن فئة (المجموعة 1) التي تنتمي إلى الضباط سجلت متوسطا في الرتب يقدر ب(24.19)، وسجلت فئة (المجموعة 2) صف الضباط متوسطا في الرتب يقدر ب (24.79)، وفئة (المجموعة 3) الأعوان سجلت متوسطا في الرتب قدر ب (26.54). وبناء على ذلك فإننا نقبل الفرضية الصفرية التي تنص على عدم وجود فروق ذات



دلالة إحصائية، ونرفض فرضية الدراسة (الفرضية البديلة) التي كانت تتوقع وجود فروق، ومنه نقول إن الفرضية لم تحقق ونقر بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات لدى رجال الإطفاء تعزى لمتغير الرتب.

يبدو ان هذه النتيجة غير مألوفة، فالبرغم من التدرج الهرمي (ضابط، ضابط صف، أعوان والذي يعني تدرج في المسؤوليات واختلاف في الحوافز المادية إلا أن تقدير الذات ظل متقاربا بين الفئات الثلاث كما يظهر في متوسطات الرتب: (24.19، 24.79، 26.54). ويمكن تفسير ذلك أن في العمل الميداني (الكوارث الطبيعية، حرائق الغابات، الحوادث الخطيرة. إلخ) يتلاشى الفارق بين الرتب أمام حجم الخطر. الجميع يشعر بأهمية دوره في إنقاذ الأرواح، وهذا الدور الإنساني هو المصدر الأساسي لتقدير الذات، وهو متاح للجميع بغض النظر عن الرتبة.

كما ان هناك عاملا مهما يجعل من متغير "تقدير الذات" نفسه عند الفئات المختلفة لرجال الإطفاء، وهو أن الجميع يخضع لنفس القيم المهنية والتقاليد المؤسسية للحماية المدنية، مما يبني منظومة من القيم الذاتية والنظم القانونية متجانسة لا تتأثر بالرتبة.

وبالرجوع الى مقارنة نتائج الفرضية التي نحن بصدها مع بقية الدراسات السابقة ستتضح لنا الصورة أكثر، فقد أشارت دراسة خلدون (2024) إلى أن تقدير الذات يرتبط ب الميزة التنافسية والسمعة، وبالقيااس على ذلك، نجد أن سمعة رجل الإطفاء في المجتمع هي سمعة "البطل" بشكل عام الذي ينقض الأرواح ويدفع الأخطار، ولا تفرق النظرة الاجتماعية بين ضابط وعون في الميدان، مما يجعل انعكاس هذه السمعة على تقديرهم لذواتهم متساوي، وإذا كان تقدير الذات يرتبط طرديا ب الصمود النفسي كما وجد درويش، فإن هذه النتيجة تعني أن

الصمود النفسي لدى رجال الإطفاء ليس حكرا على القيادات (الضباط) وحدهم، بل هو سمة مشتركة يمتلكها الأعوان أيضا بنفس القدر وفي نفس المستوى، مما يجعلهم وحدة واحدة في مواجهة الأزمات. لذلك نلاحظ من متوسطات الرتب أن فئة الأعوان سجلت أعلى متوسط (26.54) مقارنة بالضباط (24.19)، وبالرغم من أن الفارق غير دال إحصائيا، إلا أنه يشير إلى أن الأعوان هم الأكثر احتكاكا مباشرا بالميدان والناس يجدون في عملهم الميداني المباشر تغذية راجعة قوية تعزز تقديرهم لذواتهم.

4.2. التحقق من الفرضية الرابعة التي نصت على ما يلي: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى احتراق النفسي لدى رجال الإطفاء تعزى إلى متغير الرتب.

وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخدام التباين الأحادي (ANOVA) لحساب الفروق في الاحتراق النفسي الذي يعزى لمتغير الرتب وجاءت النتائج كما يلي:

جدول (09) حساب التباين الأحادي (ANOVA) للاحتراق النفسي حسب متغير الرتب

البيانات	المتوسطات الحسابية	اختبار Levene F	الدلالة الإحصائية Sig	درجة الحرية ddl	قيمة الفرق "ف" F	الدلالة الإحصائية Sig
المجموعة الأولى المجموعة الثانية المجموعة الثالثة	92.75 75.11 93.39	2.962	0.061	47	4.129	0.022

تشير نتائج تحليل التباين الأحادي (ANOVA) في الجدول أعلاه إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي لدى رجال الإطفاء تعزى لمتغير الرتبة وذلك من خلال جدول تحليل التباين الأحادي (ANOVA) التي سجلت المتوسطات الحسابية في



المجموعة الثالثة (الأعوان) أعلى مستوى احتراق بمتوسط (93.39) تليها المجموعة الأولى (الضباط) بمتوسط (92.75) بينما سجلت المجموعة الثانية (ضباط الصف) أدنى مستوى احتراق بمتوسط (75.11) وقد بينت مخرجات برنامج الحزمة الإحصائية فرقا ل (F) بلغت قيمته (4.129) وهي قيمة دالة إحصائية عند المستوى (0.022)، وهي أقل من مستوى الدلالة المرجعي (0.05). وبما أن قيمة مستوى الدلالة (0.022) أصغر من (0.05)، فإننا نرفض الفرضية الصفرية التي تنفي وجود فروق، ونقبل فرضية الدراسة (الفرضية البديلة) التي نصت على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي لدى رجال الإطفاء تعزى لمتغير الرتبة. وبقراءة متأنية في نتائج المقارنات البعدية في جدول (Tukey) فأنا نلاحظ انه حدد أين تكمن هذه الفروق على النحو التالي:

بين المجموعة (2) والمجموعة (3): توجد فروق ذات دلالة إحصائية، حيث بلغت قيمة الدلالة (0.024)، وهي أقل من (0.05). الفرق في المتوسطات بلغ (18.28) لصالح المجموعة رقم (3) والمتمثلة في الأعوان.

بين المجموعة (1) والمجموعة (2): لا توجد فروق دالة إحصائية (Sig = 0.140) .

بين المجموعة (1) والمجموعة (3): لا توجد فروق دالة إحصائية. (Sig = 0.997)

هذه النتيجة تقدم دليلا أن الرتبة هي المتغير الوحيد الذي استطاع إحداث فرق في مستوى الاحتراق النفسي، ويمكن تفسير ذلك بعبء "العمل المباشر" للأعوان مع الخطر، إذ حصل الأعوان على أعلى متوسط (93.39) يفسره طبيعة عملهم؛ فهم "الخط الأول" في مواجهة الحوادث والحرائق، وهم الأكثر عرضة للإصابات البدنية والمشاهد الصادمة بشكل متكرر، مما يعرضهم للاستنزاف الانفعالي السريع. وجاء في المرتبة الثانية من حيث الاحتراق



النفسي فئة الضباط بمتوسط قريب جدا من الأعوان (92.75) ويعود لنوع آخر من الضغوط، وهي ضغوط اتخاذ القرار وتحمل مسؤولية أرواح المرؤوسين ونجاح العمليات، وهي ضغوط ذهنية وإدارية تؤدي لنفس مستوى الاحتراق بينما جاء مستوى الاحتراق النفسي لضباط الصف في وضعية مستقرة نسبيا وظهر ذلك من خلال المتوسط الحسابي (75.11) وهم الأقل احتراقا، وقد يعود ذلك لموقعهم الوسيط الذي يجمع بين الخبرة الميدانية والمهام الإشرافية المحدودة، مما يقلل من حدة الضغوط المباشرة لتحمل المسؤوليات على الانفس و الخسائر العينة امام الجهات العليا. واستناد إلى نظرية "ماسلاش (Maslach) في الاحتراق النفسي إن هذه النتائج تشير إلى أن بُعد الاستنزاف الانفعالي يظهر بوضوح عند الأعوان نتيجة كثافة الاتصال بالمواقف المؤلمة، بينما يظهر بُعد نقص الشعور بالإنجاز أو ضغوط المسؤولية عند الضباط. أما ضباط الصف، فيبدو أنهم وصلوا إلى مرحلة من (التكيف المهني) تسمح لهم بإدارة المشاعر السلبية بشكل أفضل، وهو ما يفسر انخفاض متوسطهم الحسابي (75.11) بشكل دال إحصائيا عن بقية الفئات.

3. الاستنتاج العام:

بناءً على هذه المعطيات السابقة، يمكننا صياغة الاستنتاج العام بهذا الشكل:

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات لدى رجال الإطفاء تعزى لعدد سنوات الخبرة؛ (مما يشير إلى أن صورة الذات المهنية تتشكل بقوة منذ البداية وتظل مستقرة عبر الزمن).



- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي تعزى لعدد سنوات الخبرة؛ (وهو ما يفسر بأن طبيعة الأخطار المهنية في الحماية المدنية تفرض ضغوطا متساوية الحدة على المبتدئ ورجل الإطفاء القديم على حد سواء).
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات تعزى لمتغير الرتب؛ (وهذا يؤكد أن القيمة الشخصية لرجل الإطفاء مستمدة من طبيعة الدور الإنساني للمهنة وليس من الرتبة التي تصنفها الإدارة).
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي تعزى لمتغير الرتب، ولصالح فئة (الأعوان والضباط)، (مما يثبت أن موقع الفرد في الهيكل التنظيمي ونوعية المسؤوليات الملقاة على عاتقه هما المحددان الأساسيان لدرجة الاستنزاف النفسي).

خاتمة



خاتمة:

جاءت هذه الدراسة لتسلط الضوء على واحدة من أنبل المهن الإنسانية، وقد خلصت إلى إن عدم وجود فروق في تقدير الذات هو مؤشر على تماسك الهوية المهنية، لكن وجود فروق في الاحتراق النفسي هو مؤشر للفت الانتباه للتدخل النفسي لحماية الفئات الأكثر عرضة للاستنزاف (الأعوان والضباط). وقد أتى متغير الرتبة كمفتاح لفهم تفاوت الضغوط النفسية لدى رجال الإطفاء. وبذلك، فإن الدراسة تفتح آفاقاً جديدة للبحث في كيفية تعزيز "الصمود النفسي لمواجهة الاحتراق دون المساس بتقدير الذات.

مقترحات الدراسة:

بناءً على النتائج التي توصلنا إليها، يمكن تقديم المقترحات التالية:

- التركيز على فئتي "الأعوان والضباط" ببرامج لتفريغ الضغوط بعد العمليات الكبرى، نظراً لارتفاع مؤشر الاحتراق لديهم.
- إدراج دورات تدريبية للضباط حول كيفية إدارة ضغوط "صناعة القرار" والقيادة تحت الخطر
- محاولة تخفيف العبء الميداني عن الأعوان من خلال فترات راحة أو أنشطة رياضية وترفيهية لتقليل حدة الاستنزاف الانفعالي.
- تتبع مستوى الاحتراق لدى "الأعوان" عبر سنوات خدمتهم لمعرفة اللحظة التي يصل فيها الاحتراق إلى ذروته فيتم التدخل والدعم النفسي وإيجاد حلول بديلة للمحافظة على الأعوان.
- توفير جلسات رعاية ودعم نفسي دورية لرجال الإطفاء يشرف عليها أخصائيون نفسيون، بهدف مساعدتهم على التقليل من آثار الصدمات النفسية الناتجة عن طبيعة العمل الميداني، وتعزيز قدرتهم على التكيف مع الضغوط المهنية والوقاية من الاحتراق النفسي.

المراجع



قائمة المصادر والمراجع:

1. الأشرم، رضا إبراهيم. (2008). صورة الجسم وعلاقتها بتقدير الذات لذوي الإعاقة البصرية. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الزقازيق، مصر.
2. بلكيلاني، الطالب إبراهيم. (2008). تقدير الذات وعلاقته بقلق المستقبل. رسالة ماجستير غير منشورة، الأكاديمية العربية المفتوحة في الدانمارك.
3. بولجاج سناء. (2021). تقدير الذات وعلاقته بقلق المستقبل لدى طلبة الجامعة: دراسة ميدانية بجامعة جيجل، مذكرة ماستر في علم النفس التربوي، جامعة محمد الصديق بن يحيى، جيجل، الجزائر.
4. حمزوي رفيعة، جلول مروة. (2023). جودة الحياة وعلاقتها بتقدير الذات لدى الطالب الجامعي، مذكرة ماستر في علم النفس المدرسي، جامعة ابن خلدون، تيارت، الجزائر.
5. الحميدي محمد زيدان. (2008). تقدير الذات وعلاقته بالسلوك العدواني لدى طلبة المرحلة المتوسطة بمدينة الرياض. رسالة ماجستير غير منشورة، أكاديمية نايف العربية للعلوم الأمنية.
6. خضر عزوز (2004)، منهجية البحث العلمي في النفس التربوي، جامعة منتوري، قسنطينة.
7. خلدون، حنان عبد الرزاق. (2024). تقدير الذات لدى المعلمين وعلاقته بتحقيق الميزة التنافسية للمدارس الخاصة الأردنية. رسالة ماجستير في الإدارة والقيادة التربوية، قسم الإدارة والمناهج، كلية الآداب والعلوم التربوية، جامعة الشرق الأوسط الأردن
8. درويش، إبراهيم. (2022). تقدير الذات وعلاقته بالصمود النفسي: دراسة تطبيقية على العاملين بوزارة التنمية المحلية. مجلة دراسة التجارية المعاصرة، كلية التجارة، جامعة قهر الشيخ، يوليو 2022.
9. سيد خير الله. (1981). مرجع في علم النفس التربوي، دار النهضة العربية، القاهرة.



10. شريفي، هناء. (2002/2000). استراتيجيات المقاومة وتقدير الذات وعلاقتها بالعدوانية لدى المراهق الجزائري. رسالة ماجستير في علم النفس العيادي، جامعة الجزائر.
11. شعبان ريمة، الساسي أمال. (2017). تقدير الذات لدى مرضى السكري بالمصلحة الاستشفائية النهار للمؤسسة الاستشفائية ابن زهر - قالمة، مذكرة ليسانس في علم النفس العيادي، جامعة 8 ماي 1945، قالمة، الجزائر.
12. صديق سعيد، رضوان وجاجان محمد، جاجان (2020). الاحتراق النفسي لدى أمهات أطفال التوحد (الأوتيزم). مجلة الفنون والأدب وعلوم الإنسانيات والاجتماع، العدد 53.
13. طوبان، ط..، وبحري، ص (2024). الاحتراق النفسي واستراتيجيات مواجهته. الطبعة الأولى. المركز الديمقراطي العربي للدراسات الاستراتيجية السياسية الاقتصادية، ألمانيا - برلين.
14. عبيدات محمد وآخرون، (1999)، منهجية البحث العلمي القواعد والمراحل والتطبيقات، ط2، دار وائل عمان.
15. فخرو، عبد الناصر وبيتاوي، إيمان والبوفالسة، مريم وغريب، سارة (2021). أثر برنامج علاجي لخفض الاحتراق النفسي لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد ومتلازمة داون بدولة الكويت. مجلة العلوم التربوية، العدد 18.
16. قهار، صبرينة. (د.ت.). مفهوم تقدير الذات والنظريات المفسرة له. مجلة التربية والصحة النفسية، جامعة الجزائر-2، المجلد 4، العدد الثاني
17. محمد الشناوي وآخرون. (2001). الصحة النفسية: الاتجاهات الحديثة. القاهرة.
18. محمد بوعلاق (2009)، الموجه في الإحصاء الوصفي، ط1، دار المسيرة للنشر والتوزيع، القاهرة.



19. مروان عبد المجيد إبراهيم، (2000)، أسس البحث العلمي، ط1، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، الجزائر.

الملاحق

ملحق رقم (01): أدوات الدراسة

جامعة محمد بوضياف

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس

أخي، أختي أعوان الحماية المدنية:

في إطار إنجاز مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر علم النفس العيادي، تحت عنوان: تقدير الذات وعلاقته بالاحترق النفسي لدى رجال الإطفاء، يشرفنا أن نضع بين أيديكم هذين المقياسين:

1. مقياس الاحترق النفسي.

2. مقياس تقدير الذات.

وذلك بهدف دراسة بعض الجوانب النفسية المرتبطة بأعوان الحماية المدنية.

نرجو منكم قراءة كل عبارة بعناية، ثم تحديد درجة انطباقها عليكم، وذلك بوضع علامة (X) أمام البديل الذي يعبر عن رأيكم بكل دقة.

نؤكد لكم ما يلي:

- لا توجد إجابات صحيحة أو خاطئة، فالمهم هو أن تعكس إجاباتكم واقع تجربتكم الشخصية.
- يرجى الإجابة على جميع العبارات دون ترك أي عبارة فارغة.
- ستعامل جميع المعلومات بسرية تامة، ولن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي فقط.

مساهمتم محل تقدير كبير، وتشكل دعما أساسيا لإنجاح هذا العمل العلمي. مع فائق الاحترام والتقدير

أولا: البيانات الشخصية:

السن	0-20	40-30	فوق 40
الخبرة:	أقل من 5 سنوات	5 إلى 10 سنوات	فوق 10 سنوات
الرتبة	ضابط	ضابط صف	عون

مقياس تقدير الذات

الرقم	البند	تنطبق	لا تنطبق
01	لا تضايقني الأشياء عادة		
02	أجد من الصعب عليّ التحدث أمام مجموعة من الناس		
03	أود لو أستطيع أن أغير أشياء في نفسي		
04	لا أجد صعوبة في اتخاذ قراراتي بنفسي		



05	يسعد الآخرون بوجودهم معي	
06	أتضايق بسرعة في منزل	
07	أحتاج وقتاً طويلاً لكي أعتاد على الأشياء الجديدة	
08	أنا محبوب بين الأشخاص من نفس سني	
09	تراعي عائلتي مشاعري عادة	
10	أستسلم بسهولة	
11	تتوقع عائلتي مني الكثير	
12	من الصعب جداً أن أتصرف كما أنا	
13	تختلط الأشياء كلها في حياتي	
14	يتبع الناس افكاري عادة	
15	لا أقدر نفس حق تقديرها	
16	أود كثيراً أن أترك المنزل	
17	أشعر بالضيق من عملي غالباً	
18	مظهري ليس وجيها مثل معظم الناس	
19	إذا كان لدي شيء أود قوله فإنني أقوله عادة	
20	تفهمني عائلتي	
21	معظم الناس محبوبون أكثر مني	
22	أشعر عادة كما لو كانت عائلتي تدفعني لعمل الأشياء	
23	لا ألقى التشجيع عادة فيما أقوم به من الاعمال	
24	أرغب كثيراً ان أكون شخص آخر	
25	لا يمكن للآخرين الاعتماد عليّ	



ثالثاً: بنود مقياس الاحتراق النفسي

الرقم	البنود	أبداً	مرات قليلة في السنة	كل شهر	مرات قليلة في الشهر	كل اسبوع	مرات قليلة في الاسبوع
01	أشعر أن عملي يستنزفني نفسياً نتيجة عملي						
02	أشعر أن طاقتي مستنفذة في نهاية اليوم.						
03	أشعر بالإحباط عندما أستيقظ في الصباح وأفكر أن علي مواجهة عمل جديد						
04	من سهل معرفة مشاعر زملائي						
05	أشعر أنني أتعامل مع بعض الزملاء وكأنهم أشياء لا بشر						
06	إنّ التعامل مع الناس طوال يوم العمل يسبب لي إجهاد						
07	أتعامل بفعالية مع مشكلات زملائي						
08	أشعر بالاحتراق النفسي من عملي						
09	أشعر أن لي تأثير إيجابياً في حياة كثير من الناس من خلال عملي						
10	أصبحت أكثر قسوة على الناس نتيجة عملي المستمر						
11	أشعر بالإزعاج والقلق لأن مهنتي تزيد من قسوة عواطفني						
12	أشعر بالحيوية والنشاط						



					أشعر بالإحباط من خلال ممارستي لمهنة الإطفاء	13
					أشعر أنني أعمل في هذه المهنة بإجهاد كبير	14
					حقيقة لا أهتم بما يحدث مع زملائي في العمل من مشاكل.	15
					إن العمل بشكل مباشر مع الناس يؤدي بي إلى ضغوط نفسية	16
					أستطيع بسهولة خلق جو لنفسي مريح مع زملائي	17
					أشعر بالسعادة والراحة بعد انتهاء العمل مع زملائي	18
					أنجزت أشياء كثيرة ذات قيمة وأهمية في ممارستي لهذه المهنة	19
					أشعر وكأنني اشرفت على النهاية نتيجة ممارستي لهذه المهنة	20
					أتعامل بكل هدوء مع المشكلات الانفعالية والعاطفية التي تواجهني في هذه المهنة	21
					أشعر أن زملائي يلومونني عن بعض مشاكلهم.	22

ملحق رقم (02) ملحق صدق وثبات أدوات الدراسة

أولاً/ ثبات وصدق مقياس تقدير الذات:

أ/ الثبات:

Reliability

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
0.672	21

ب/ الصدق: المقارنة الطرفية

T-Test

Group Statistics							
الطرفين		N	Mean	Std. Deviation		Std. Error Mean	
الدرجات	الاعلى	6	53.83	2.562		9.37254	
	الادنى	6	71.00	5.513		8.27614	
Independent Samples Test							
		Levene's Test		t-test for Equality of Means			
		F	Sig.	t	df	Significance	Mean Difference Std. Error Difference
الدرجات	variances assumed	.888	.368	-6.916	10	.000	63.83333 12.50356
	variances not assumed			-6.916	6.742	.000	63.83333 12.50356

ثانياً/ ثبات وصدق مقياس الاحتراق النفسي:

أ/ الثبات:

Reliability

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
0.965	23

ب/ الصدق: المقارنة الطرفية

T-Test

Group Statistics								
الطرفين		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean			
الدرجات	الاعلى	6	79.3333	4.32049	1.76383			
	الادنى	6	57.1667	18.82994	7.68729			
Independent Samples Test								
		Levene's Test		t-test for Equality of Means				
		F	Sig.	t	df	Significance	Mean Difference	Std. Error Difference
الدرجات	variances assumed	2.783	.126	2.811	10	.018	22.16667	7.88705
	variances not assumed			2.811	5.525	.034	22.16667	7.88705

ملحق رقم (03) ملحق نتائج الدراسة

اعتدالية التوزيع

Test Kolmogorov-Smirnov pour un échantillon

		الذات تقدير مج	النفسى الاحتراق مج
N		50	50
Paramètres normaux ^{a,b}	Moyenne	11,92	86,34
	Ecart type	3,963	22,989
Différences les plus extrêmes	Absolue	,128	,117
	Positif	,093	,101
	Négatif	-,128	-,117
Statistiques de test		,128	,117
Sig. asymptotique (bilatérale)		,039 ^c	,086 ^c

a. La distribution du test est Normale.

b. Calculée à partir des données.

c. Correction de signification de Lilliefors.

ملحق 2: التحقق من صحة الفرضية الأولى (كروكسال لوالز اختبار لابرامتري لحساب الفروق بين المجموعات)

Test de Kruskal-Wallis

Rangs

	الخبرة	N	Rang moyen :
الذات تقدير مج	1	6	27,17
	2	13	24,31
	3	31	25,68
Total		50	

Tests statistiques^{a,b}

	الذات تقدير مج
Khi-deux	,172
ddl	2
Sig. asymptotique	,917

a. Test de Kruskal Wallis

b. Variable de regroupement : الخبرة

ملحق 3: التحقق من الفرضية الثانية حساب التباين الأحادي (anova)

Descriptives

النفسي الاحتراق مج

	N	Moyenne	Ecart type	Erreur standard	Intervalle de confiance à 95 % pour la moyenne		Minimum	Maximum
					Borne inférieure	Borne supérieure		
1	6	90,50	12,227	4,992	77,67	103,33	70	103
2	13	90,38	14,953	4,147	81,35	99,42	71	128
3	31	83,84	27,053	4,859	73,92	93,76	22	132
Total	50	86,34	22,989	3,251	79,81	92,87	22	132

Test d'homogénéité des variances

النفسي الاحتراق مج

Statistique de Levene	ddl1	ddl2	Sig.
3,859	2	47	,028

Tests robustes d'égalité des moyennes

النفسي الاحتراق مج

	Statistiques ^a	ddl1	ddl2	Sig.
Welch	,621	2	18,130	,549

a. F distribué asymptotiquement

ANOVA

النفسي الاحتراق مج

	Somme des carrés	ddl	Carré moyen	F	Sig.
Intergroupes	510,450	2	255,225	,473	,626
Intragroupes	25386,770	47	540,144		
Total	25897,220	49			

Comparaisons multiples :

Variable dépendante: النفسي_الاحتراق_مج

Différence significative de Tukey

الخبرة (I)	الخبرة (J)	Différence moyenne (I-J)	Erreur standard	Sig.	Intervalle de confiance à 95 %	
					Borne inférieure	Borne supérieure
1	2	,115	11,471	1,000	-27,64	27,88
	3	6,661	10,366	,797	-18,42	31,75
2	1	-,115	11,471	1,000	-27,88	27,64
	3	6,546	7,679	,673	-12,04	25,13
3	1	-6,661	10,366	,797	-31,75	18,42
	2	-6,546	7,679	,673	-25,13	12,04

ملحق 4: التحقق من الفرضية الثالثة (كروكسال لوالز اختبار لابرامتري لحساب الفروق بين المجموعات)

Test de Kruskal-Wallis

Rangs			
	الرتبة	N	Rang moyen :
الذات_تقدير_مج	1	8	24,19
	2	19	24,79
	3	23	26,54
Total		50	

Tests statistiques ^{a,b}	
	الذات تقدير مج
Khi-deux	,231
ddl	2
Sig. asymptotique	,891

a. Test de Kruskal Wallis

b. Variable de regroupement : الرتبة

ملحق 5: التحقق من الفرضية الرابعة حساب التباين الأحادي (anova)

Descriptives

النفسي الاحتراق مج

	N	Moyenne	Ecart type	Erreur standard	Intervalle de confiance à 95 % pour la moyenne		Minimum	Maximum
					Borne inférieure	Borne supérieure		
1	8	92,75	11,399	4,030	83,22	102,28	70	104
2	19	75,11	27,364	6,278	61,92	88,29	22	128
3	23	93,39	18,635	3,886	85,33	101,45	64	132
Total	50	86,34	22,989	3,251	79,81	92,87	22	132

Test d'homogénéité des variances

النفسي الاحتراق مج

Statistique de Levene	ddl1	ddl2	Sig.
2,962	2	47	,061

ANOVA

النفسي الاحتراق مج

	Somme des carrés	ddl	Carré moyen	F	Sig.
Intergruppes	3870,452	2	1935,226	4,129	,022
Intragruppes	22026,768	47	468,655		
Total	25897,220	49			

Comparaisons multiples :

Variable dépendante: النفسي الاحتراق مج

Différence significative de Tukey

(I) الرتبة	(J) الرتبة	Différence moyenne (I-J)	Erreur standard	Sig.	Intervalle de confiance à 95 %	
					Borne inférieure	Borne supérieure
1	2	17,645	9,124	,140	-4,44	39,73
	3	-,641	8,886	,997	-22,15	20,86
2	1	-17,645	9,124	,140	-39,73	4,44
	3	-18,286*	6,711	,024	-34,53	-2,04
3	1	,641	8,886	,997	-20,86	22,15
	2	18,286*	6,711	,024	2,04	34,53

*. La différence moyenne est significative au niveau 0.05.



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
People's Democratic Republic of Algeria
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
Ministry of Higher Education and Scientific Research

University of Mohammed Boudiaf - M'sila
Faculty of Humanities and Social Sciences
Department of Psychology



جامعة محمد بوضياف بالمسيلة
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علم النفس

تصريح شرفي
خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإنجاز بحث

أنا الممضي أسفله:

السيد (ة): بن. مصطفى عتيقة... السنة: طالب... باحث...
الحامل (ة) لبطاقة التعريف الوطنية رقم: 26.08.76.116.2 والصادرة بتاريخ: 11.08.2025.
والمسجل بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية قسم علم النفس...
والمكلف (ة) بإنجاز أعمال بحث (مذكرة تخرج، مذكرة ماستر، مذكرة ماجستير، أطروحة دكتوراه)
عنوانها: تقدير الذات وعلاقتها بالاحترام الذاتي لدى رجال الإطفاء.

أصرت بشرفي أنني ألتم بمراعاة المعايير العلمية والمنهجية ومعايير الأخلاقيات المهنية والنزاهة الأكاديمية المطلوبة
في إنجاز البحث المذكور أعلاه.

التاريخ: 24.05.2026

توقيع المعني (ة)

المرجع: قرار 1082 المؤرخ في 27 ديسمبر 2020



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
People's Democratic Republic of Algeria

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
Ministry of Higher Education and Scientific Research

University of Mohammed Boudiaf - M'sila
Faculty of Humanities and Social Sciences
Department of Psychology



جامعة محمد بوضياف بالمسيلة
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علم النفس

تصريح شرفي

خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإنجاز بحث

أنا الممضي أسفله:

المسيد (ذ) بن عبد الحفيظ عنيفة (فيما الصفة: طالب، أستاذ، باحث) طالبة

الحامل (ذ) لبطاقة التعريف الوطنية رقم: 1889981 المصادرة بتاريخ: 2025/10/11

والمسجل بكلية علوم الإنسان والبيئة والاجتماعية قسم علم النفس

والمكلف (ذ) بإنجاز أعمال بحث (مذكرة تخرج، مذكرة ماستر، مذكرة ماجستير، أطروحة دكتوراه)

عنوانها: تأثير الذات وخلاقتها بالجنس النفسي

لدراسات الرجال والإناث

أصرح بشرفي أنني ألتزم بمراعاة المعايير العلمية والمنهجية ومعايير الأخلاقيات المهنية والنزاهة الأكاديمية المطلوبة

في إنجاز البحث المذكور أعلاه

التاريخ: 2026/05/29

توقيع المعني (ذ)

المرجع: القرار 1082 ملحق في 27 ديسمبر 2020

نَحْمَدُكَ اللَّهُ