

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عمار ثليجي بالأغواط
كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية
قسم علم النفس وعلوم التربية



الميدان : العلوم الانسانية والاجتماعية
شعبة العلوم الاجتماعية

الموضوع

أثر بيغماليون في مستوى الاحتراق النفسي من خلال اتجاه الزوجات لأزواجهن (دراسة ميدانية بمدينة الأغواط)

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر أكاديمي في علوم التربية
تخصص: ارشاد وتوجيه

إشراف الاستاذ :

لبصير سفيان

إعداد الطالبتين :

بن عبد الرحمان محلبة ❁

بركة نجاة ❁

السنة الجامعية 2017/2018

كلمة شكر

الحمد لله رب العالمين الذي علم بالقلم، علم الانسان ما لم يعلم، اللهم افنعمنا بما علمتنا وعلمنا ما ينفعنا وزدنا
علما وتقى وهب لنا من لدنك رحمة إنك أنت الوهاب، والصلاة والسلام على نبينا محمد أشرف المرسلين،
سيدنا محمد نور الأبصار وضياءها، وبهاء النفوس ورقبها، وشفاء العقول وعلوها وغذاء الروح وعطائها،
وعلى آله وصحبه أجمعين أما بعد:

يقتضي الواجب أن نذكر فضل من شجعنا وساعدنا على إتمام هذه الرسالة وتقدم بحالص الشكر وعظيم
التقدير والامتنان إلى الأستاذ المشرف الاستاذ لبصير سفيان الذي ساعدنا بإشرافه على هذه الدراسة
وعلى إرشاداته السديدة وتوجيهاته المفيدة.

كما نتقدم بالشكر والامتنان إلى جميع أساتذة علم النفس

كما لانسى شكر النساء اللواتي ساهمن في اتمام هذا العمل

إهداء

الحمد لله الذي تواضع لقررتَه كل شيء، والحمد لله الذي استسلم لقررتَه كل شيء، والحمد لله الذي أول لعزته كل شيء، والحمد لله الذي خضع لملكه كل شيء، ربنا تقبل منا إنك أنت السميع العليم.

أهري ثمرة هذا الجهر المتواضع إلى الذي خلقني فسواني وأكرمني إذ هدراني، إلى الذي خلق الإنسان علمه البيان، هو الرحمن، إلى من حين أناجي أقول رباه، يا مجيب المظلوم إذ وعاه، فلا إله إلا الله، أخلو بها وحدي، ولا إله إلا الله أُوخِل بها قلبي، ولا إله إلا الله ألقى بها ربي.

إلى المصطفى محمد ابن عبد الله صلى الله عليه وسلم، اللهم صل على حبيبك (المصطفى من الأولين وصل عليه من الآخرين وصل عليه في الملأ الأعلى إلى يوم الدين).

إلى الذي كان علي كيان وحافظ عهدي ومطيّب مهري، وهاوي رشدي إلى أكرم مخلوق، إلى قرة عيني

"أبي".

إلى التي ولدتني ورحمتني وربتني، إلى التي قيل عنها الجنة تحت أقدامها - قرة عيني - "أُمِّي الغالية"

إلى زوجي الغالي رفيق وربي الذي تحملني وساندني في مشوار الحياة "عمري عبد الوهاب"

إلى الشموع التي أضاءت حياتي أبنائي "محمد، ألاء، فريجة، عطاء الله"

كما أهري هذا العمل إلى اخوتي الأعمام.

إلى رفيقتي في العمل نجاة

إلى من قرأ مذكرتي هاته واستفاوا منها إلى كل من وسعهم قلبي ولم يسعهم قلبي.

إهداء

الحمد لله الذي هدانا لهذا وما كنا لنهتدي لولا أن هدانا الله، و صلى الله على رسولنا محمد وعلى آله و صحبه وسلم تسليما.

أهدي هذا العمل المتواضع إلى الوالدين الكريمين حفظهما الله.

إلى من تملك روعي وألكن له أصدق مشاعر الحب والتقدير إلى من شجعني وساعرنى من البراية وشاركنى فرحتي في النهاية وسعوتي زوجي "عيسى بج"

إلى من سأعيش من أجلهم إلى الزهور الندية التي تفتحت على بستان حياتي إلى من سأفانى بتوفيق الله إلى اسعاهم وجعلهم الأفضل أبنائي محمد معين، أسيل.

إلى إخوتي وأخواتي و كل الأهل والأقارب.

إلى كل الأصدقاء والأحباب و كل من جمعني بهم ساعة خير كل واحد باسمه.

إلى الزميلة محلية شريكتي في هذا العمل.

نحاة

فهرس المحتويات

اهداء

كلمة شكر

الفهرس

قائمة الجداول

المخلص

1 مقدمة

الفصل الأول أساليب الدراسة واعتباراتها

1- مشكلة الدراسة - 4 -

2- فروض الدراسة - 5 -

3- أهداف الدراسة: - 6 -

4- أهمية الدراسة: - 6 -

5- التعاريف الإجرائية - 6 -

6- أسباب اختيار الموضوع - 7 -

7- الدراسات السابقة - 7 -

الفصل الثاني الاتجاهات

تمهيد - 11 -

1- تعريف الاتجاهات - 12 -

2- النظريات المفسرة للاتجاه - 13 -

1-2- نظرية التحليل النفسي: - 13 -

2-2- النظرية السلوكية: - 14 -

- 14 -:Skinner نظرية سكينر 3-2
- 15 -: وجهة نظر المعرفية: 4-2
- 15 -: نظرية التعلم الاجتماعي: 5-2
- 16 -: طرق قياس الاتجاهات 3-3
- 17 -: 1925 مقاييس البعد الاجتماعي لبوجاردوس 1-3
- 18 -: 1950 Guttman طريقة جتمان 2-3
- 18 -: 1936 stander مقاييس الاتجاهات الفاشية: 3-3
- 20 -: نظرية روزنتال Rosenthal في تعديل السلوك: 2-4
- 24 -: تغيير الاتجاهات 4-4
- 24 -: أنواع تغيير الاتجاهات: 1-4
- 24 -: مراحل تغيير الاتجاهات: 2-4
- 24 -: 1-مرحلة الانقياد:
- 24 -: 2-مرحلة التقليد:
- 25 -: 3-مرحلة الدمج:
- 25 -: 5-النظريات المفسرة لعملية تغيير الاتجاهات:
- 25 -: 1-نظرية التناظر المعرفي:
- 25 -: 2-نظرية الإيحاء اللاشعوري:
- 25 -: 3-نظرية القهر السلوكي:
- 26 -: 5-4النظرية الوظيفية:

الفصل الثالث: الاحتراف النفسي

- 28 – تمهيد
- 29 – 1-تعريف الاحتراق النفسي
- 29 – 2-أبعاد الاحتراق النفسي
- 29 – الاستنزاف الانفعالي:
- 30 – تبلد المشاعر:
- 30 – النقص في الدافعية للإنجاز:
- 30 – 3-مراحل الاحتراق النفسي
- 31 – 4-مصادر و أسباب الاحتراق النفسي
- 33 – 5-مؤشرات الاحتراق النفسي
- 34 – 6-جدول يوضح أعراض الاحتراق النفسي
- 35 – 7-بعض النظريات و النماذج المفسرة للاحتراق النفسي
- 37 – 8-استراتيجيات تجنب الاحتراق النفسي

الفصل الرابع: سبولوجية العلاقة الزوجية

- 40 – تمهيد
- 40 – 1-تعريف علم النفس الأسري
- 40 – 2-العلاقة الزوجية
- 41 – 3-مفهوم و طبيعة التوافق الزوجي
- 41 – 4-التوافق الزوجي كمفهوم متعدد الأبعاد
- 42 – 5-أهم المشكلات التي تواجه الأسرة
- 43 – 6-أثر التوافق الزوجي مع الصحة النفسية

– 43 – مجال التوافق النفسي:

الفصل الخامس : اجراءات الدراسة اُميدانية

– 45 – 1-منهج الدراسة

– 45 – 2-حدود الدراسة

– 45 – 3-عينه الدراسة

– 47 – 4-أدوات جمع البيانات

– 49 – 5-إجراءات الدراسة

– 50 – 6-الأساليب الإحصائية

الفصل الخامس : عرض وتحليل ومناقشة النتائج

– 52 – تمهيد:

– 52 – 1-عرض نتائج الفرضية الأولى:

– 52 – 2-عرض نتائج الفرضية الثانية:

– 53 – 3-عرض نتائج الفرضية الثالثة:

– 54 – 2-مناقشة و تفسير نتائج الفرضية الأولى:

– 54 – 4-مناقشة و تفسير نتائج الفرضية الثانية:

– 55 – 5-تفسير و مناقشة نتائج الفرضية الثالثة :

– 58 – خاتمة

– 60 – قائمة المصادر والمراجع

الملاحق

فهرس الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
18	يوضح نموذج لمقياس البعد الاجتماعي لبوجاردوس	01
44	يوضح توزيع أفراد العينة حسب نوع عمل الزوجة	02
46	توزيع أفراد العينة حسب عمل الزوج	03
47	يوضح توزيع افراد العينة بمعدل السن و معدلات سن العلاقة الزوجية لأفراد العينة:	04
49	يوضح صدق المقارنة الطرفية لمقياس الاحتراق النفسي:	05
52	يوضح معامل العلاقة الارتباطية بين مستوى الاحتراق النفسي قبل و بعد تجربة	06
53	يبين قيم "t" لدلالة الفروق بين المتوسط الحسابي للعينة و المتوسط النظري للمقياس.	07
54	يوضح الجدول معامل الارتباط للحالتين مع المقارنة	08

فهرس الملاحق

عنوان الملحق	الرقم
استبيان الاحتراق النفسي	01
مخرجات نظام SPSS	

ملخص الدراسة:

تهدف الدراسة لمعرفة أثر بغماليون في تفسير الاحتراق النفسي لدى الأزواج من خلال وجهة نظر زوجاتهم، حيث شملت العينة 20 زوجا بولاية الأغواط و تحاول الدراسة الإجابة عن التساؤلات التالية:

- 1- هل توجد علاقة ارتباطيه سالبة، ذات دلالة إحصائية بين مستوى الاحتراق النفسي لدى الأزواج قبل و بعد تطبيق تجربة بغماليون؟
- 2- ما مستوى الاحتراق النفسي لدى عينة الدراسة من خلال الاختبار القبلي؟
- 3- هل هناك فرق في مدى تحقق " أثر بغماليون " بين حالتي ارتفاع مستوى الاحتراق النفسي و انخفاضه؟

و تمت المعالجة الإحصائية بواسطة الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، و كانت النتائج التي توصلت إليها دراستنا كالآتي:

- 1- توجد علاقة ارتباطيه سالبة، ذات دلالة إحصائية بين مستوى الاحتراق النفسي لدى الأزواج قبل و بعد تطبيق " أثر بغماليون "
- 2- يعاني أفراد العينة من مستوى الاحتراق النفسي دون المتوسط في الاختبار القبلي
هناك فرق في مدى تحقق " أثر بغماليون " بين حالتي ارتفاع مستوى الاحتراق النفسي و انخفاضه

Résumé

Cette étude vise à connaître l'effet de pygmalion sur le changement de Burnout pour les couples à travers le point de vue de leurs épouses . Car l'étude à été effectuée sur un échantillon de 20 couple à la wilaya de Laghouat.

A travers cette étude, on veut répondre aux questions suivantes :

- Y'a-t-il une relation corrélacionnelle négative a signification statistique entre le niveau de Burnout chez les couples, avant et après l'application de l'effet de Pygmalion.
- Quel était le niveau de Burnout de l'échantillon étudié à travers le premier teste.
- Y'a-t-il une différence sur le seuil de concrétisation de Pygmalion entre l'état élevée de Burnout et ça diminution.

Le traitement statistique a été effectuée par l'ensemble des programme statistiques pour la science social (SPSS), et les résultats Obtenues étaient comme suite :

- L'existence d'une relation corrélacionnelle négative a signification statistique entre les niveaux de Burnout chez couples avant et après l'application de l'effet de Pygmalion.
- Les individus de l'échantillon souffre d'un niveau de Burnout sous la moyenne dans le premier teste.
- Il y'a une différence sur le seuil réalisée de l'effet de Pygmalion entre l'augmentation et la diminution de Burnout.

مقدمہ

مقدمة

يعتبر الانسان أهم أداة من أدوات الانتاج ، و أهم عنصر في المنظومة والدعامة الحقيقية التي تستند عليها المؤسسة ، فهو مصدر الفكر والتطوير ولكي يقوم العامل بأداء الواجبات الملقاة على عاتقه لا بد ان يتمتع بصحة نفسية سليمة ، اذ ان هناك العديد من المشاكل التي يواجهها العاملون أثناء قيامهم بعملهم تتركهم يعانون من احتراق نفسي الذي بدوره يؤدي الى انخفاض في مستوى الانتاج، وتعتبر الاتجاهات في علم النفس كما قال الفيلسوف الانجليزي "هربرت سبينر" اول من استخدمه سنة (1862) ان وصولنا الى احكام صحيحة في مسائل مثيرة لكثير من الجدل يعتمد الى حد كبير على اتجاهنا الذهني ونحن نصغي الى هذا الجدل او نشارك فيه".

وقصد الخوض في الدراسة قسمناها إلى جانبين جانب نظري وآخر تطبيقي. ويتضمن الجانب النظري أربعة فصول نعرضها على النحو التالي:

- الفصل الاول حددت فيه مشكلة الدراسة وفروضها وأهميتها وأهدافها، وكذا التطرق الى بعض الدراسات السابقة التي تسنت لنا ، كما حددت مصطلحات الدراسة اجرائيا.

- الفصل الثاني تناولنا فيه تعرف الاتجاهات والنظريات المفسرة للاتجاه وطرق قياس الاتجاهات وكيفية تعديل الاتجاه وأهم مراحل تغيير الاتجاه وبعض النظريات المفسرة لعملية تغيير السلوك.

- الفصل الثالث يتضمن مفهوم الاحتراق النفسي وأبعاده ومراحله وأهم اسباب الاحتراق النفسي وبعض مؤشرات الاحتراق النفسي اضافة الى جدول يوضح اعراض الاحتراق ثم تطرقنا الى بعض النظريات والنماذج المفسرة للاحتراق وفي الاخير استراتيجيات تجنب الاحتراق النفسي.

- الفصل الرابع فخصصناه للحديث عن السيكولوجية الزوجية فعرفنا فيه علم النفس الاسري والعلاقة الزوجية ومفهوم التوافق الزوجي وأهم مشكلات التي تواجه الأسرة وفي الأخير اثر التوافق الزوجي مع الصحة النفسية .

أما الجانب الثاني فيمثل الاطار المنهجي للدراسة الميدانية ويضم فصلين ،فتكلمنا في الفصل الخامس يضم كل من الاجراءات المنهجية للدراسة الميدانية وشرحنا فيه منهج الدراسة وحدودها ،مع وصف تفصيلي لعينة الدراسة وأدوات القياس واجراءات الدراسة والأساليب الاحصائية.

الفصل السادس فعرضنا فيه نتائج الدراسة حسب ترتيب فروضها مع تحليلها احصائيا ثم تمت مناقشة وتفسير النتائج اعتمادا على الاطار النظري والدراسات السابقة، وختمت الدراسة ثم قائمة المراجع والملاحق..

الفصل الأول

اسئلة الدراسة و اعتباراتها

- مشكلة الدراسة
- فروض الدراسة
- أهداف
- أهمية
- التعاريف الإجرائية
- الدراسات السابقة
- اسباب اختيار الموضوع

1- مشكلة الدراسة

تعد الاتجاهات من أهم المواضيع في علم النفس الاجتماعي، حيث تبين مدى التأييد و المعارضة لموضوع من الموضوعات الهامة من قبل فئة معينة من المجتمع، فالإتجاه مفهوم متعدد المعاني، اختلف العلماء و المفكرين في تعريفه، و يعود هذا الاختلاف من حيث زاوية الرؤية إليه، معرفيا و نفسيا و اجتماعيا، يعرفه نيوكمب (new comb) من خلال مدخل معرفي سلوكي: أن الإتجاه يمثل من وجهة نظر المعرفية تنظيما لمعارف ذات ارتباطات موجبة او سالبة، أما من وجهة نظر الدافعية، فالإتجاه يمثل حالة من الاستعداد لاستثارة الدافع، فاستعداد المرء نحو موضوع معين هو استعداد لاستثارة دوافعه فيما يتصل بالموضوع، و هذا الاستعداد يتأثر بخبرة المرء و معارفه السابقة عن هذا الموضوع سلبا أو إيجابا. (صديق حسين، 2014، ص301).

كما يلخص " ألبورت " مفهوم الإتجاه في: أنه حالة استعداد عقلي و عصبي ينشأ من خلال التجربة و يؤثر تأثيرا ديناميا على استجابات الفرد إزاء جميع الموضوعات و المواقف التي يتصل بها.

(عيد محمد ابراهيم، 2005، ص74)

و لعل الإتجاه نحو الشخص من أهم التساؤلات التي أثرت حول مدى هذه الأخيرة في تغيير السلوك، حيث نجد ان تجربة " بغماليون " من أهم التجارب التي تعرضت لهذه الظاهرة، فهي ظاهرة يحدث فيها أنه كلما زادت النتائج المتوقعة من الأشخاص (غالبا، طلاب، أو تلاميذ أو موظفون) كلما انعكس ذلك على أدائهم.

و يعتبر الاحتراق النفسي من أهم المواضيع التي شغلت المنظمة و الأشخاص على السواء في عصرنا الحالي، حيث أن الاحتراق النفسي ظاهرة تنتشر بكثرة في المهن ذات الطابع الاجتماعي و الإنساني (كالطب، التمريض، و التدريس، و المحاماة .. الخ) كون هؤلاء المهنيون يتعاملون مباشرة و على مدار الساعة مع أناس بحاجة دوما للمساعدة و الرعاية.

و تتمثل هذه الظاهرة كما وصفتها كل من " ماسلاش و جاكسون 1981 " في جملة " أعراض syndrome " مرتبطة بضغط العمل، تتصف في بعض الصفات من بينها الاجهاد الانفعالي، التبدل في المشاعر تجاه من تقدم لهم الخدمة من البشر، مع فقدان الشعور بالإنجاز الشخصي، و لقد عرف (pines et aronson) الظاهرة بأنها حالة من الاجهاد البدني و الذهني و العصبي و الانفعالي، الذي

يحدث نتيجة التعامل و التفاعل مع البشر لفترة طويلة داخل وسط بيئي يتطلب بذل جهد انفعالي مضاعف، و لقد ظهر مفهوم الاحتراق النفسي لأول مرة في الساحة العلمية مع بداية السبعينات من القرن الماضي على يد الطبيب العقلي و المحلل النفسي الانجليزي " Herrbert Freundberger " و قد ذكر (مخيمر 2002)، أن الاحتراق النفسي يؤثر في الروح المحتوية للفرد و يجعلها منخفضة، بل يساعد في ظهور بعض الاضطرابات البدنية و قد يمتد أثره للمنزل فيكون سببا في الأزمات الزوجية و الصراعات الأسرية. (خضر مخيمير، 2002، ص250)

من خلال حديثنا عن الاحتراق النفسي كظاهرة، و من خلال الحديث قبله عن الاتجاهات و خاصة ما توصل له " روزنتال " من تأثير هذه الأخيرة على الظواهر، و نظرا لأهمية العلاقة الزوجية و التوافق بين الزوجين الذي يعتبر سر نجاح العلاقة الزوجية و يتم ذلك من خلال اقتناع الزوجين بضرورة تجاوز الخلافات السطحية العادية التي تمر عليهما في حياتهما اليومية حتى لا تترك أي مضاعفات جانبية أو آثار متبقية تراكمية في نفسيهما تتغص عليهما معيشتهما مع بعضهما.

و في دراستنا سنحاول معرفة ما إذا كان للاتجاه أثر في تفسير مستوى هذا الأخير إلى الاحتراق النفسي من خلال " أثر بغماليون " في اتجاهات الزوجات نحو مستوى الاحتراق النفسي لأزواجهن، لمعرفة مدى حدوث هذا الأثر لدى هؤلاء الأزواج.

و منه هل تؤثر نظرة الزوجات لأزواجهن في مستوى الاحتراق النفسي لديهم؟ و ما هو الدور الذي تلعبه مختلف المتغيرات الشخصية في ذلك؟

صياغة المشكل:

1- هل توجد علاقة ارتباطية سالبة، ذات دلالة إحصائية بين مستوى الاحتراق النفسي لدى الأزواج قبل و بعد تطبيق تجربة بغماليون؟

2- ما مستوى الاحتراق النفسي لدى عينة الدراسة من خلال الاختبار القبلي؟

3- هل هناك فرق في مدى تحقق أثر بغماليون بين حالتي ارتفاع مدى الاحتراق النفسي و انخفاضه؟

2- فروض الدراسة

1- توجد علاقة ارتباطية سالبة، بين مستوى الاحتراق النفسي لدى الأزواج قبل و بعد تطبيق تجربة بغماليون.

- 2- مستوى الاحتراق النفسي لدى عينة الدراسة من خلال الاختبار القلبي دون المتوسط.
- 3- هناك فرق في مدى تحقق " أثر بغماليون " بين حالتي ارتفاع مستوى الاحتراق النفسي و انخفاضه.

3- أهداف الدراسة:

- تسليط الضوء على أهمية التصورات التي تقوم بها المرأة اتجاه زوجها و أثرها في العلاقة الزوجية
- معرفة الدور الذي يلعبه الاتجاه الإيجابي نحو الأشخاص في مساعدتهم على الرفع او التقليل من حدة الظواهر.
- التعريف بإسهامات " روزنتال" في مجالات علم النفس و علوم التربية.

4- أهمية الدراسة:

- 1- قلة الدراسات التي تتناول تجربة " اثر بغماليون "
- 2- أهمية الدراسات المتعلقة بالعلاقة الزوجية و مدى التأثير النفسي للزوجين على بعضهما البعض.
- 3- استخدام المنهج التجريبي، و هو من أهم و أقوى المناهج في مجال علم النفس و علوم التربية.

5- التعاريف الإجرائية

1- الاحتراق النفسي:

هو شعور بالإجهاد و الإرهاق قد يتعرض له الشخص نتيجة الضغوط الكثيرة التي يتعرض لها في عمله، و قد تترتب عنه ردود أفعال على المستوى النفسي و الجسمي و الاجتماعي.

و هو الدرجة التي يحصل عليها في مقياس الاحتراق النفسي " لكريستينا ماسلاش " المستخدم في البحث التالي، و التي تقاس من خلال الدرجة الكلية و أبعاده الثلاثة: الإجهاد، تبدل المشاعر، تدني الإنجاز الشخصي.

2- الاتجاه:

عرفه فارييس E.Faris:

الاتجاه ميل للفعل أو اتجاه نحو ضرب معين مكن ضرور النشاط و يمكن أن نطلق عليه ميلا أو استعدادا أو انجازا (جابر و لوكيل، 2006، ص88)

و هو في بحثنا ذلك الموقف الذي تشكله الزوجة نحو زوجها فيما يخص مستوى الاحتراق النفسي لديه.

3- التوافق الزوجي:

هو خضوع كل من الزوجين لتلبية مطالب الآخر، و هو تواصل إجرائي و عاطفي يحقق لهما علاقة زوجية ناجحة، كما يساعدهما على تخطي كل العقبات التي تواجههما في حياتهما الزوجية.

6- أسباب اختيار الموضوع

- ✓ كان قد تم التطرق لهذا الموضوع من خلال دراسة في الليسانس
- ✓ إحساس الطالبتين الباحثتين بأهمية الاتجاهات في مجالات عدة خاصة في الجانب التربوي.
- ✓ يعتبر موضوعا من أهم المواضيع في علوم التربية حيث أن " روزنتال " هو واحد من أهم المواضيع في هذا المجال.
- ✓ إن قلة تناول هذا الموضوع و طابعه التشويقي يعطي الباحث دفعا كبيرا لدراسته و تطبيقه.

7- الدراسات السابقة

من خلال بحثنا لم نتمكن من إيجاد دراسات اهتمت بموضوع الدراسة الحالية بشكل مباشر أو غير مباشر، و لكن توجد دراسات درست متغيرات دراستنا الحالية كل على حدا. و لقد تم تصنيف الدراسات على حسب المتغير.

1- دراسة تناولت الاحتراق النفسي: دراسة عبد الله سحمي السبيعي 2014 م

ملخص الدراسة

العنوان: الاحتراق النفسي و علاقته بالرضا الوظيفي لدى معلمي التربية الخاصة بمدينة الرياض

إعداد الطالب: عبد الله سحمي السبيعي

أهم النتائج لهذه الدراسة:

- أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين الدرجة الكلية للاحتراق النفسي و بين الدرجة الكلية للرضا الوظيفي، و كذلك وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الدرجة الكلية للرضا الوظيفي و بين جميع أبعاد الاحتراق النفسي.
- أظهرت نتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين معلمي التربية الخاصة في الاحتراق النفسي تبعاً لمتغيرات (العمر، البرامج التدريبية، عدد سنوات الخبرة)، و بالنسبة لمتغير نوع الإعاقة التي يتعاملون معها أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين معلمي التربية الخاصة في الاحتراق النفسي تبعاً لمتغير نوع الإعاقة التي يتعاملون معها، و ذلك بالنسبة للدرجة الكلية للاحتراق النفسي و كلا من بعدي (التجرد من الخواص الشخصية) و (الإنجاز الشخصي)، في حين أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين معلمي التربية الخاصة في الاحتراق النفسي تبعاً لمتغير نوع الإعاقة التي يتعاملون معها بالنسبة لبعد (الإجهاد الانفعالي)، و ان الفروق جاءت لصالح معلمي التربية الخاصة الذين يتعاملون مع ذوي (التخلف العقلي).
- أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين معلمي التربية الخاصة في الاحتراق النفسي تبعاً لمتغيرات (العمر، البرامج التدريبية، عدد سنوات الخبرة، نوع الإعاقة التي يتعاملون معها)
- أظهرت نتائج الدراسة فروق ذات دلالة إحصائية للفروق بين معلمي التربية الخاصة مرتفعي و منخفضي الاحتراق النفسي في الرضا الوظيفي، و ان الفروق جاءت لصالح معلمي التربية الخاصة منخفضي الاحتراق النفسي.

2- دراسة تناولت " أثر بغماليون " : دراسة قطاف الحاجة، لحواج نعيمة، 2017 م

كانت نتائج الدراسة كما يلي:

- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين نتائج الغير الحقيقية لمقياس الذكاء و النتائج الحقيقية بعد الأثر أي أثر ببيغماليون تحقق.
- توجد علاقة بين النتائج الغير الحقيقية لمقياس الذكاء و النتائج الحقيقية بعد الأثر عند الذكور و منه نلاحظ ان أثر ببيغماليون تحقق عند الذكور.

- لا توجد علاقة بين النتائج الغير الحقيقية لمقياس الذكاء و النتائج الحقيقية بعد الأثر عند الإناث، أي أن أثر بيغماليون لم يتحقق عند الإناث.

3- دراسة تناولت التوافق الزواجي و الاحتراق النفسي معا، دراسة سراي مهدي 2012م بعنوان الاحتراق النفسي و علاقته بالتوافق الزواجي لدى أساتذة المرحلتين المتوسطة و الثانوية

و قد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- يعاني الأساتذة المتزوجين في ولاية البليدة من مستوى فوق المتوسط على الأبعاد الثلاثة للاحتراق النفسي و هي: البعد الأول (الإجهاد الانفعالي) و البعد الثاني (تبلد المشاعر) و البعد الثاني (تدني الانجاز الشخصي).

- يعاني الأساتذة في ولاية البليدة من مستوى فوق المتوسط على الأبعاد الأربعة للتوافق الزواجي و هي: البعد الأول (الرضا بين الطرفين) و البعد الثاني (الانسجام بين الطرفين) و البعد الثالث (الإجماع بين الطرفين) و البعد الرابع (التعبير عن العواطف).

- يعاني الأساتذة في ولاية البليدة من مستوى فوق المتوسط على الدرجة الكلية للتوافق الزواجي.
- عدم وجود علاقة ارتباطية سالبة و دالة إحصائيا بين الاحتراق النفسي و التوافق الزواجي لدى الأساتذة.

- وجود علاقة ارتباطية سالبة و دالة إحصائيا بين درجة الاحتراق النفسي و الرضا بين الطرفين لدى الأساتذة المتزوجين.

- وجود علاقة ارتباطية سالبة و دالة إحصائيا بين درجة الاحتراق النفسي و الانسجام بين الطرفين لدى الأساتذة المتزوجين.

- وجود علاقة ارتباطية سالبة و دالة إحصائيا بين درجة الاحتراق النفسي و الإجماع بين الطرفين لدى الأساتذة المتزوجين.

- وجود علاقة ارتباطية سالبة و دالة إحصائيا بين درجة الاحتراق النفسي و التعبير عن العواطف بين الطرفين لدى الأساتذة المتزوجين.

- عدم وجود فروق بين متوسطات درجات الاحتراق النفسي لدى الأساتذة المتزوجين تبعا لاختلاف الجنس (ذكر، أنثى)

- وجود فروق بين متوسطات درجة الاحتراق النفسي لدى الأساتذة المتزوجين تبعا لاختلاف المرحلة التعليمية (المتوسط، الثانوي)

الفصل الثاني الاتجاهات

- تمهيد
- تعريف الاتجاهات
- النظريات المفسرة للاتجاه
- طرق قياس الاتجاهات
- تغيير الاتجاه (نظرية روزنتال "اثر بيغماليون")
- مراحل تغيير الاتجاه
- النظريات المفسرة لعملية تغيير السلوك

تمهيد

في هذا الفصل سنستعرض بالتفصيل الاتجاهات كموضوع دراسة انطلاقاً من التعريف والنظريات المفسرة بمختلف وجهات النظر المعبر عنها و أهم طرق القياس و ما هي سيكولوجية تعديل السلوك أو الاتجاه.

إن مصطلح الاتجاهات هو الترجمة العربية لمصطلح attitudes في اللغة الانجليزية، و هذه الكلمة مشتقة عن الكلمة اللاتينية aptus و تعني apteness و معناها التوافق، و قد ظهر مصطلح الاتجاهات في مجال علم النفس الاجتماعي منذ سنتي 1909-1910.

و لقد كان الفيلسوف الانجليزي " هربرت سبنسر" أول من استخدمه عام 1862 في كتابه المسمى المبادئ الأولى، حين قال: " إن وصولنا إلى أحكام صحيحة في مسائل مثيرة لكثير من الجدل، يعتمد إلى حد كبير على اتجاهنا الذهني، و نحن نصغي إلى هذا الجدل أو نشارك فيه".

1- تعريف الاتجاهات

إن الاتجاه مفهوم متعدد المعاني، حيث اختلف العلماء والمفكرين في تعريفه، و يعود هذا الاختلاف من حيث زاوية الرؤية إليه، معرفيا و نفسيا و اجتماعيا، و يعتبر الاتجاه من أهم ميادين علم النفس الاجتماعي و فيما يلي نستعرض أهم هذه المفاهيم و التعريفات.

- عرفه بورت: بأنه حالة من الاستعداد العقلي لدى الفرد تنظم عن طريقة خبراته السابقة، و يؤدي إلى توجيه معين في استجابة الفرد لجميع الأشياء و المواقف المتصلة بهذه الحالة. (أحمد سلامة، 1970، ص112)

- و قدم مصطفى سوييف تعريف للاتجاه ينص على أن الاتجاه هو الحالة الوجدانية القائمة وراء أي شخص، أو اعتقاد فيما يتعلق بموضوع معين من حيث رفضه لهذا الموضوع أو درجة قبوله و درجة هذا الرفض أو القبول. (نفس المرجع، ص114).

- تعريف بوجاردوس "Bogardus" الاتجاه هو نزعه للتصرف سواء إيجابيا أو سلبيا نحو وضع ما في البيئة التي تحدد فيها إيجابية أو سلبية لهذا التصرف. (صديق حسين 2014، ص301)

- تعريف نيوكمب Newcomb: من خلال مدخل معرفي سلوكي يمثل الاتجاه من وجهة نظره المعرفية تنظيما لمعارف ذات ارتباطات موجبة أو سالبة أما عن وجهة نظر الدافعية، فالالاتجاه يمثل حالة من الاستعداد لاستشارة الدافع، فاستعداد المرء نحو موضوع معين هو استعداد لإثارة دوافعه فيما يتصل بالموضوع، و هذا الاستعداد يتأثر بخبرة المرء و معارفه السابقة عن هذا الموضوع سلبا أو إيجابا. (نفس المرجع ص301).

- كما عرفت ليلي عبد الحميد الاتجاهات بأنها عبارة عن استجابات الأفراد المختلفة (الإيجابية و السلبية) اتجاه موضوع ما، هذه الاستجابات ما هي الإنتاج خبرة هؤلاء الأفراد اتجاه المواقف التي يدور حولها الموضوع و تمثل جوانبه المختلفة و هذه الاستجابات مكتسبة من البيئة المحيطة بالفرد حيث أنها تحدد سلوكه و توجهه. (ليلي عبد الحميد، 1972، ص113).

- بينما يرى ليف أن الاتجاه هو مجموعة منظمة من المعتقدات ذات منحى عاطفي تهيب الإنسان لأن يكون شاعري و ميالا للفعل، إما موجبة أو سالبة اتجاه موضوع هذه المعتقدات (سهير أحمد كامل، 2005، ص88)

- و عرفته سعدية بهادر بأنه الاستجابة الكامنة داخل أعماق النفس و التي يتم تعليمها كنتيجة مباشرة للممارسات المتعددة التي يقوم بها الفرد و التي تثبت و تعزز في سلوكياته (نفس المرجع، ص90).

- و تعرفه سهير كامل بأنه استعداد مكتسب مشبع بالعاطفة يحد سلوك الفرد إزاء المواقف والموضوعات و الأشخاص التي يتعامل معها في البيئة المحيطة به إما بقبولها أو رفضها.

(نفس المرجع، ص91)

من خلال التعاريف السابقة للاتجاه يتضح أن الاتجاه يشمل عناصر أساسية:

- ✓ العنصر المعرفي: و الذي يكتسب عن طريق البيئة المحيطة بالفرد و درجة ثقافته و تعليمه.
- ✓ العنصر الشعوري: حيث يتأثر الاتجاه بالتعزيز و التدعيم النفسي الذي يتمثل في درجة الانشراح أو الانقباض الي تعود على الفرد أثناء تفاعله مع المواقف المختلفة.
- ✓ العنصر السلوكي: الذي يمثل الوجهة الخارجية له، فيمثل انعكاسا لقيم الفرد و اتجاهات و توقعات الآخرين و يهتم الباحث في دراسته الحالية بالاتجاهات للطفل نحو المدرسة و الرفاق و المعلمين.

(نفس المرجع، ص95)

2- النظريات المفسرة للاتجاه

هناك مجموعة من النظريات حاولت ان تفسر كيفية تكوين الاتجاهات النفسية الاجتماعية، و تتمثل أبرز هذه الأطر المرجعية المفسرة لها في:

2-1- نظرية التحليل النفسي:

تؤكد هذه النظرية على أن لاتجاهات الفرد دور حيويًا في تكوين الأنا، و هذه الأخيرة تمر بمراحل متغيرة منذ الطفولة و تمتد لمرحلة البلوغ، و تتأثر في ذلك بمحصلة الاتجاهات التي يكونها الفرد نتيجة لخفض التواترات أو عدم خفضها، و أن الاتجاه نحو الأشياء و الموضوعات يتحدد انطلاقًا من دور هذه الأشياء في خفض التوتر الناشئ عن الصراع الداخلي، بين متطلبات الهو الغريزية، و بين الأعراف و المعايير، و القيم الاجتماعية (الأنا الأعلى) فالاتجاه الإيجابي يتكون نحو المواضيع التي أعاققت أو منعت خفض التوتر.

إذن فالموقف الفرويدي يرى أن الاتجاهات السلبية عند الأفراد من الجماعات الأخرى، تعد شكلا من النرجسية للجماعة المرجعية، فيحاول الفرد قمع مشاعر الكراهية ضد جماعته و يبلور مشاعر الانتماء لها، فيما سماه بالروابط اللبيدية مع جماعته، مما يجعله يكون اتجاها سلبيًا نحو جماعات أخرى.

(شوارمة طالب نادر، 2014، ص153).

- نقد: يؤخذ على نظرية التحليل النفسي تركيزها المبالغ و اهتمامها الشديد بخبرات الطفولة و الحياة اللاشعورية، و دورها في تكوين الاتجاهات و كذا تعديلها، و هذا ما يترجم صعوبة تغيير الاتجاهات. (جبار كنزة 214، ص31).

2-2- النظرية السلوكية:

تفسر هذه الاخيرة تكوين الاتجاهات من خلال المبادئ المستمدة من نظريات التعلم، سواء نظريات الارتباط الشرطي، أو نظريات التعزيز، فالاتجاهات هي عادات متعلمة من البيئة وفق قوانين الارتباط و إشباع الحاجات، و قد استخلص روزنو Rosnoe من تجارب إشرافية أن الاتجاه يمكن تكوينه و تعديله باستخدام التعزيز اللفظي. (شوامرة طالب نادر 2014 ص153).

2-3- نظرية سكينر Skinner:

في التعلم الإجرائي الاشتراطي الإجرائي للاتجاهات:

يسعى الناس لزيادة شرورهم و تخفيف آلامهم، و يميل المرء إلى تكرار السلوك الذي زاد سروره، و على سبيل المثال: فإن الشخص الذي يطلب طبقاً من الشواء في مطعم يزوره لأول مرة و يسر مما يقدم له، سيعاود زيارة المطعم و يميل إلى طلب الطبق نفسه في المستقبل، و يطلق skinner على هذا النمط من التعلم بالتعلم الإشرافي الإجرائي، حيث أن:

- المطعم: هو المثير او المنبه الطبيعي
- طلب طبق الطعام: هو الاستجابة
- الطبق الجيد: هو التعزيز
- احتمال العودة إلى المطعم نفسه و طلب الطبق نفسه: هو الاتجاه المتعلم

(شوامرة طالب نادر 2014، ص137)

- نقد: لقد ركزت النظرية السلوكية في تعلم الاتجاهات على المثير و الاستجابة، و بذلك أهملت أحد أهم المكونات الأساسية في الاتجاه و هو الجانب المعرفي، لأن الخبرات السابقة و المعارف، قد تساعدنا في تكوين بعض الاتجاهات، و لا يقتصر ذلك على التعزيز أو العقاب أو الاقتران بمثيرات متكررة (جبار كنزة 2014، ص31).

2-4- وجهة نظر المعرفية:

تذهب نظرية الاتساق المعرفي لروزنبرج و إيسلون، إلى أن الاتجاه حالة وجدانية مع موضوع أو ضده أو فئة من الموضوعات، ذات بنية نفسية منطقية، و انه إذا حدث تغيير في أحد المكونات أو العناصر فإن ذلك سيؤدي بالضرورة إلى التغيير في المكون المعرفي، و العكس صحيح فهذا الاتساق الموجود بين هذين المكونين هو أساس ثبات الاتجاه و أي خلل سيؤدي إلى تغييره بسهولة. (شوامرة طالب نادر، 2014، ص154)

- **نقد:** إذن الاتجاه حسب هذه النظرية، عبارة عن معلومات مخزنة سابقا، ضمن بناء معرفي معين و هذا لنظام يتميز بالمرونة، فإذا اكتسب الفرد معلومات جديدة، و حدث عدم الاتساق أعاد تنظيمها، مما يجعله ذلك يعدل أو يغير اتجاهه، أو يكون اتجاها جديدا. (جبار كنزة 2014، ص31)

2-5- نظرية التعلم الاجتماعي:

يعتبر ألبرت باندورا albert bandura أول من وضع نظرية التعلم الاجتماعي و يشير فيها إلى ان كثيرا من أنواع السلوك مرضية كانت أم عادية قد تكونت بفعل التعلم من الآخرين عن طريق الملاحظة أو المحاكاة أو النمذجة، و إن لهذه العمليات دورا مهما في تطوير عدد كبير من أنماط السلوك الاجتماعي، بما في ذلك العدوانية و المخاوف المرضية.

و يؤكد علماء هذه النظرية و منهم باندورا و والترز على أن الاتجاهات متعلقة و ان تعلمها هذا يتم من خلال نموذج اجتماعي و من المحاكاة، فالطفل يحاكي سلوك والديه، و يعتبرهما النموذج الذي يتوحد معه في مراحل العمر المبكرة.

و قد فسر bandura باندورا عملية الاتجاهات، وفقا لعملية التعلم بالملاحظة فعند ملاحظة شخص يثاب على سلوكه فمن المحتمل جدا أن يكرر سلوكه، أما إذا عوقب على سلوكه، فإن الاحتمال الأكبر أن لا نقوم بتكراره، أو تقليده، كما و يركز bandura على دور الأسرة و جماعة الأقران و وسائل الإعام في تكوين الاتجاهات، من خلال ما تقدمه من مواقف اجتماعية، و يعتبر تعليم الاتجاهات عن طريق القدوة و المحاكاة و التقليد من أهم الاستراتيجيات المستخدمة في تكوين و تعديل و تغيير الاتجاهات. (شوامرة طالب نادر 2014، ص154).

- **نقد:** يظهر لنا من خلال هذه النظرية، أن تكوين الاتجاهات يخضع لشروط التعلم الاجتماعي من خلال عملية التقليد و المحاكاة، حيث لا يمكننا ان ننكر بأي حال من الأحوال، أهمية النموذج

الاجتماعي سواء تمثل في الوالدين أو الأقران، وسائل الإعلام و غيرها في تعليمنا بالكثير من الاتجاهات في حياتنا، و تبقى هناك عوامل أخرى قد تتدخل و بقوة في تكوين اتجاهاتنا مثل عملية التكرار لنفس المواقف و تعرضنا لصدمات نفسية انفعالية، و غيرها من العوامل فيما بينها لتكون اتجاهات قد نختلف فيها. (جبار كنزة 2014، ص31)

3- طرق قياس الاتجاهات

إن من أهم أسباب قياسها يبسر التنبؤ بالسلوك، و يلقي الأضواء على صحة الدراسات النظرية القائمة أو خطئها، و يزود الباحث بميادين تجريبية مختلفة و بذلك تزداد معرفته بالعوامل التي تؤثر في نشأة الاتجاه، و تكوينه و استقراره و قوته، و تحوله، و تغيير البطيء و المتدرج، أو المفاجئ.

و قد طور علماء النفس الاجتماعيون عدد من الأساليب المنظمة لاستنتاج الاتجاهات و قياسها، و إذا أريد لأداة القياس أن تكون نافعة فعلا فلا بد بالطبع أن تسجل تنوعات الكم بصورة ثابتة لكي يمكن مقارنة العناصر المقاسة و ترتيبها، و نختبر وسائل قياس الاتجاهات، مثلها في ذلك مثل غيرها من الأدوات، و يعد استخدامها حتى تعكس بثبات درجات الاتجاه نحو الموافقة أو المعارضة (السلب أو الإيجاب)، و مع ذلك تنشأ مشاكل خاصة لوسائل القياس النفسي هذه، فلأن الناس (وكذلك اتجاهاتهم) يتغيرون أحيانا من فترة لأخرى، يصبح من الصعب تحديد ثبات مقياس ما، و لأن معظم الناس يقدمون أوصافا ناقصة و سطحية و مشوهة في الغاب لاتجاهاتهم، فإنه يتحتم على علماء النفس أن يكونوا ماهرين بقدر الإمكان في استنتاج وجود اتجاه ما و خصائصه من معلومات غالبا ما تكون مموهة من أفكار و مشاعر الشخص و نزعاته إلى رد الفعل.

و هناك أساليب متعددة لقياس الاتجاه، منها ملاحظة مباشرة للسلوك في مواقف الحياة العادية، او ما يسمى بالاختبارات الموقفية حيث تضع الشخص في موقف مصمم تقريبا لقياس اتجاهه على أن يكون بقدر الإمكان أشبه بمواقف الحياة العادية، ثم تسجل كيف يتصرف، ثم هناك الطرق الإسقاطية و أخيرا طرق الاستخبارات أو المقاييس النبائية المقننة، و هي أهمها جميعا من حيث توافر الشروط العلمية، و من أهم المقاييس التي تدرج تحت هذه الفئة الأخيرة ما يلي:

3-1- مقياس البعد الاجتماعي لبوجاردوس 1925:

وضع هذا المقياس سنة 1925 لغرض قياس البعد الاجتماعي، أو المسافة الاجتماعية بين الأمريكيين و الأقليات و القوميات الأخرى، و فيه تقدم مجموعة من البنود تمثل مدى تقبل أو رفض الأمريكيين للآخرين، و على المفحوص أن يعلم على كل من هذه البنود أو العبارات بالقبول أو الرفض، و لما كان الاتجاه له طرفان: أحدهما موجب و الآخر سالب فقد ضمن بوجاردوس اختباره هذا عبارات موجبة و أخرى سالبة، و ما يؤخذ على هذا المقياس بأنه غير مقنن إضافة إلى قصوره في أنه لا يعطي مؤشرا لدرجة أو شدة النزعة لرد الفعل كما أنه لا يتيح الفرصة للحصول على معلومات عن أفكار المفحوصين و مشاعرهم و فيما يلي نموذج لمقياس البعد الاجتماعي لبوجاردوس كما ورد في كتاب بني جابر و عبد العزيز و المعاينة 2002، ص300.

(شوامرة طالب نادر، 2014، ص155-156)

جدول رقم 01 : يوضح نموذج لمقياس البعد الاجتماعي لبوجاردوس

البدائل	أتزوج منهم	أصادقهم	أجاورهم في المسكن	أزاملهم في العمل	أقبلهم مواطنين في بلدي	أقبلهم زائرين لوطني	استبعدهم من وطني
الانجليز							
الزنج							
العرب							
اليهود							
البدو							
العمال							

و توضع علامة على هذا المقياس تعبر عن الاتجاه نحو كل من الجماعات التالية، مثلا: الانجليز،

الزنج، العرب، اليهود، البدو، العمال (شوامرة طالب نادر، 2014، ص157)

3-2- طريقة جتمان 1950 Guttman:

و هي طريقة مقياس تجمعي متدرج، حيث حاول **Guttman** إنشاء مقياس تجمعي متدرج يحقق فيه شرحا مهما، و هو انه إذا وافق الفرد على عبارة معينة فلا بد أن يعني هذا أنه قد وافق على العبارات التي هي أدنى منها، و لم يوافق على العبارات التي تعلوها، إذا رأى الفرد صفا فإن معنى هذا ان يستطيع أن يرى كل الصفوف الأعلى منه.

و درجة الشخص هي النقط التي تفصل بين كل العبارات السفلى التي وافق عليها، و العليا التي لم يوافق عليها، و هكذا يشترك فردان في درجة واحدة على هذا المقياس إلا إذا كانا قد اختارا العبارات نفسها.

و فيما يلي نموذج من مقياس جتمان لقياس اتجاه الفرد نحو القسط الذي ينبغي أن يحصل عليه الفرد من الثقافة:

- 1- نهاية المستوى الجامعي، لا يعتبر كافيا لتتقيف الفرد: - نعم: ... لا:
- 2- نهاية المستوى الثانوي، لا يعتبر كافيا لتتقيف الفرد: - نعم: ... لا:
- 3- نهاية المستوى الإعدادي، لا يعتبر كافيا لتتقيف الفرد: - نعم: ... لا:
- 4- نهاية المستوى الابتدائي، لا يعتبر كافيا لتتقيف الفرد: - نعم: ... لا:
- 5- ينبغي أن تزيد ثقافة الفرد عن مجرد الكتابة و القراءة: - نعم: ... لا:

يلاحظ أن هذا المقياس يصلح فقط لقياس الاتجاهات التي يمكن فيها وضع عبارات يمكن تدرجها بحيث يتحقق الشرط الأساسي الذي وضعه جتمان، و هذا الشرط نفس جعل استخدام طريقة جتمان في قياس الاتجاهات المحدودة. (شوامرة طالب نادر، 2014، ص158-159)

و ثمة العديد من الاختبارات و المقاييس التي تعني بقياس الاتجاهات و منها:

3-3- مقياس الاتجاهات الفاشية: 1936 stander

و هو مصمم لتحديد سمات الشخصية التسلطية.

3-4- الاختبارات الاسقاطية: تستخدم هذه الاختبارات في قياس الاتجاهات و هنا يعرض على المفحوص بعض المثيرات الاجتماعية الغامضة في شكل صور أو لعب أو جمل أو قصص ناقصة، و غير ذلك مما يوجهه نحو المراد قياس الاتجاه نحوه، و من أهم الاختبارات الاسقاطية لقياس

الاتجاهات: الاختبارات المصورة، تداعي الكلمات، تكلمة الجمل، تكلمة القصص، الأسئلة الاسقاطية، أساليب اللعب، تمثيل الأدوار الاجتماعية. (شوامرة طالب نادر، 2014، ص 162-163).

نظرية روزنتال Rosenthal في تعديل السلوك:

تأثير بيغماليون pygmalion:

دراسة روزنتال:

لقد بينت التجربة في المجال المدرسي أن التنبؤ المدرسي للمعلمين يتحقق بصورة عفوية وذاتية: ففي الصفوف المدرسية التي تكون فيها توقعات المعلمين إيجابية حول مسيرة بعض الطلاب فإن هذه التوقعات غالبا ما تتحقق هذا الأمر وغالبا ما يحقق التلامذة المعنيون بهذه التوقعات الإيجابية نجاحا كبيرا وملحوظا يوازي توقعات معلمهم. وهذا ما أفادت به الدراسة التجريبية التي أجراها روزنتال في مدرسة أويك الحكومية الابتدائية. حيث تم توزيع التلاميذ في هذه المدرسة إلى ثلاثة مجموعات صنفت وفقا لثلاثة تقديرات من الذكاء: مرتفعو الذكاء، متوسطو الذكاء، ضعيفو الذكاء.

استخدم فريق روزنتال البحثي اختبارا نفسيا لقياس ذكاء التلاميذ في المدرسة، وقد أخفى الباحثون الغرض الأساسي لدراستهم الخاص بعملية اختبار تأثير بيغماليون، وزعموا أنهم يختبرون تقنية جديدة تتعلق بتحسين بقاء معدلات الذكاء لدى الأطفال وعلاقة ذلك بمستوى نجاحهم في المدرسة. في البداية قام الباحثون بتطبيق اختبار الذكاء الأولي القبلي مع بداية العام الدراسي على جميع التلاميذ في جميع الصفوف المدرسية في مدرسة أويك. وكان الهدف من هذه التجربة العلمية قياس معدلات ذكاء الأطفال من جهة واختبار ما أطلق عليه تأثير بيغماليون من جهة أخرى.

وعندما أنجز الباحثون اختبار معدل الذكاء الأولي أو القبلي قاموا بانتخاب 20% من عدد التلاميذ عن طريق القرعة زعم الباحثون أنهم حققوا نتائج عالية في معدلات ذكائهم، وقدمت لائحة بأسمائهم إلى معلمهم. وهنا يجب أن نؤكد بأن أسماء هؤلاء التلاميذ قد اختيرت بطريقة القرعة بصورة عشوائية وليس بناء على أي اختبار حقيقي لذكائهم. وقد شكلت الجماعة التجريبية للطلاب مزعومي الذكاء (وفقا للقرعة) نسبة 20% من عدد الطلاب في المدرسة، أما الجماعة الضابطة فهي ما تبقى من الطلاب في المدرسة حيث لم تقدم أية معلومات عن مستوى ذكائهم وفقا للاختبار. وقد طبق اختبار الذكاء نفسه البعدي في نهاية العام الدراسي الأول وفي نهاية العام الدراسي الثاني أي بعد أن تغير المعلمون الذين شاركوا بالتجربة دون دراية منهم بأغراضها الحقيقية.

ومن المهم الإشارة والتكرار أيضا أنه في العام الدراسي الثاني قد تغير معلمو التلاميذ المعنيين بالتجربة وهذا سيسمح بالتعرف على ما إذا كانت الأحكام المسبقة للمعلمين قد فقدت تأثيرها في مستوى تحصيل التلاميذ المتفوقين حسب القرعة. وأخيرا تمّ حساب الفروق في الدرجات بين الاختبار الأول وبين الاختبار الثاني بالنسبة للجماعة التجريبية والجماعة الضابطة.

نتائج الدراسة:

لقد بينت التجربة أن طلاب المجموعة التجريبية (الطلاب الذين صنفوا بالقرعة على أنهم أذكاء) قد حققوا تقدماً كبيراً في مستوى ذكائهم ونجاحهم المدرسي على طلاب المجموعة الضابطة وذلك في نهاية العام الدراسي الأول. وبعد مضي عامين أي في نهاية العام الثاني بين الاختبار الثاني أن تلامذة المجموعة التجريبية قد خسروا تقدمهم مع انقطاع علاقتهم بمعلميهم الذين كانوا يحملون تصوراً إيجابياً عنهم.

ويتعين علينا في مستوى التحليل أن نتساءل ما إذا كان التقدم الذي حققه أطفال المجموعة التجريبية في معدلات الذكاء قد تحقق على حساب المجموعة الضابطة؟ وهنا يمكن التصور بأن المعلمين كانوا قد أعطوا مزيداً من الاهتمام والعناية بالتلاميذ الذين قدموا على أنهم مبدعين وأذكاء بالمقارنة مع الآخرين. وهذا يعني أن التقدم الذي حققه الأطفال في المجموعة التجريبية لم يكن مفاجئاً وكان نتيجة طبيعية لاهتمام المتعلمين المتزايد بهم.

ولكن روزنتال يستبعد هذا الاحتمال ويرى بأن المعلمين وعلى عكس ما هو متوقع منهم كرسوا وقتاً أقل لتلاميذ المجموعة التجريبية، وعلى خلاف ما هو متوقع أيضاً يرى روزنتال بأن تلامذة المجموعة الضابطة قد استفادوا من تقدم زملائهم في المجموعة التجريبية: ففي الصفوف التي حقق فيها أطفال المجموعة التجريبية أعلى مستويات التقدم في التحصيل المدرسي حقق أطفال المجموعة الضابطة أيضاً ما يوازي هذا التقدم في اختبار الذكاء. والسؤال الذي يطرح نفسه هنا كيف يستطيع المعلمون إستنهاض مستوى ذكاء الطلاب استناداً إلى توقعهم بحدوث هذا التقدم. ومما لا شك فيه الموقف يلعب دوراً هاماً ومركزياً في هذه العملية، فموقفنا وسلوكنا إزاء الآخر يتحدد بالصورة التي نمتلكها عنه وبمعلقنا به. وهنا يفترض في مدرسة إريك أن المعلمين قد تصرفوا بطريقة ودية مع الأطفال الذين حققوا تقدماً في معدلات ذكائهم (أطفال المجموعة التجريبية) وبالتالي فإن هذا الموقف أحدث آثاراً إيجابية فيما يتعلق بنشاط الطلاب ومستوى تقدمهم. وضمن هذا الافتراض فإن المعلمين وجهوا مزيداً من عنايتهم واهتمامهم إلى التلامذة المتوقع منهم تحقيق تقدم في التحصيل والذكاء. ووفقاً لهذا التصور فإن المعلمين كانوا أكثر اهتماماً بالمبادرات الإيجابية لهؤلاء الأطفال وأكثر نزوعاً إلى تعزيز استجاباتهم وتشجيعهم بالمقارنة مع الوضعية العادية.

ولأن المعلمين قد تلقوا إشارة بأن هؤلاء الأطفال (المجموعة التجريبية) سيكونون متألقين أكثر من الآخرين فإن المعلمين أعطوا لهذه الفئة من التلاميذ اهتماماً خاصاً حيث عملوا على تعزيز مسار تحصيلهم وتفوقهم ومن ثم المواظبة على تقييمهم إيجابياً بطريقة تؤدي إلى تحسين مستوى التطور العقلي لديهم. وبالتالي فإن التفاعل الإيجابي بين المعلمين وطلابهم من المجموعة التجريبية قد شكل عاملاً أساسياً من عوامل تقدم طلابهم ذهنياً عقلياً.

لقد تعرضت تجربة روزنتال للنقد الحاد من قبل ثورندايك Thorndike وسنو Snow في الولايات المتحدة الأمريكية ومن قبل كارلييه Carlier و كودستينر Gottesdiener في فرنسا. وقد تمركز النقد حول نوع الاختبار الذي لم يكن مكيفا لقياس مستوى ذكاء الأطفال، وأن هذا الاختبار قد أعطى نتائج خاطئة. ويرى كارلييه في هذا السياق بأن روزنتال لم يقدم برهانا منهجيا على مصداقية تحليله لأبعاد هذه الظاهرة المدروسة. وقد أعرب عن خشيته من تأثر منهجية الباحثين برغبتهم في إثبات الحقيقة التي تدور في رؤوسهم عن تأثير بيغامليون، ويلاحظ بالتالي بأن هذه الرؤية لم تتحقق مصداقيتها إلا فيما يتعلق بمجموعة صغيرة من التلاميذ. فتأثير بيغامليون يمكن ملاحظته في المدرسة من خلال عملية التمييز الاجتماعي التي تتم بين جدران المدرسة، وفي هذا السياق يلاحظ بأن صفوف النخوة التي أنشئت كمعابر مدرسية للطلاب الضعفاء تتحول في النهاية إلى صفوف تركز الإخفاق والتراجع المدرسي حيث تتنامى الهوة بين الأقوياء والضعفاء. وهذا يعزى جزئيا أو كليا إلى تقديرات المعلمين الذين يعرفون جيدا المستوى العام للصف الذي يقومون بتدريسه..

وعلى أساس معطيات دراسة روزنتال ظهرت مقالات كثيرة في الصحافة الشعبية لتطرح عددا من الأفكار خارج السياق لدراسة روزنتال، حيث ذهب كتاب هذه المقالات إلى القول بأن الطفل الذي لا يستطيع القراءة بشكل جيد نتاج لإهمال وتقويم سلبي من قبل المعلم.

تأثير التوقعات التربوية:

لقد كشف كل بروكوفير في عام 1982 وكوبر في عام 1984 وكودون في عام 1987 عن مجموعة من العوامل والمتغيرات التي تؤثر في موقف المعلمين من التلاميذ وتدفعهم إلى تشكيل توقعات محددة حول مستواهم التحصيلي، ومن هذه العوامل يشار إلى متغير جنس التلاميذ فعلى سبيل المثال لا يضع المعلمون توقعات جيدة للإناث في هذا المقرر ولاسيما للطالبات الأكبر من حيث العمر. وهناك متغيرات أخرى مؤثرة في عملية بناء التوقعات مثل: الوضع الاقتصادي والاجتماعي للتلميذ، متغير الانتماء إلى جماعة إثنية، نمط المدرسة ومكانها، مظهر الطالب والطريقة التي يرتدي بها ملابسه، اللغة التي يستخدمها التلميذ ولاسيما عندما يكون المستوى اللغوي للطفل محدودا أو ضعيفا، طريقة الطالب في تنظيم شؤونه، نزعة المبادرة لدى التلميذ، فعدم نضج الطفل أو ضعف خبرته قد تتشكل مع قدرته على التعلم وبالتالي فإن هذا المتغير يؤثر على تقدير المعلم وتوقعه بمستوى تحصيل الطفل ومن العوامل الأخرى المؤثرة يشار أيضا إلى: الانطباع العام للمعلم: بعض المعلمين يعممون بعض التصورات العامة حول التلميذ وهي تصورات قلما تستند إلى معطيات واقعية وحقيقية تتعلق بإمكانيات التلميذ وقدراته وإمكانياته الحقيقية، ثم متغير مكان جلوس الطالب في الأمام أو في الخلف أو في الوسط، متغير التعليقات السلبية التي توجه إلى التلميذ، متغير تصنيف التلميذ في مجموعات جيدة أو ضعيفة يمكنها أن تترك توقعات سلبية أو إيجابية لدى المعلم. تلك هي المعايير والمتغيرات التي يعتمد عليها المعلمون بطريقة عفوية لبناء توقعاتهم وتصوراتهم المتعلقة بمستوى نجاح التلميذ ومستوى تحصيله

المدرسي. وهنا تبذل الجهود لمساعدة المعلمين على تجنب هذه النمط من الأحكام المسبقة حيث يتم العمل على تبصير المعلمين بخطورة هذه الأحكام المسبقة والتوقعات الأولية وكيفية تأثيرها لا شعوريا في علاقة المعلم بالأطفال والتلاميذ. في هذا السياق يعتقد روزنتا أن هذا المنطق السلبي يمكن أن يفهم بصورة خاطئة إذا اعتقد المعلم بأن الأحكام المسبقة والتوقعات الإيجابية أو السلبية التي تتعلق بالتلميذ يمكن أن تجعل منه ما يتوافق مع توقعاته بصورة عفوية.

وينوه الباحثون في هذا السياق أن إعطاء مصادر المعلومات أهمية كبيرة مثل نتائج الاختبارات والملفات المدرسية يمكنها أن تؤدي إلى نتائج غير مرغوبة. وهم يعلنون بأن هذه المعلومات المتعلقة بالتلميذ يجب ألا تؤخذ على أنها حقيقة نهائية مطلقة بل يجب أن ينظر إليها وأن يستفاد منها في مسار اتخاذ القرارات المستقبلية التي تتعلق بالتلميذ. وهنا يجب علينا أن نأخذ بعين الاعتبار كيف يمكن للتلميذ أن يتفاعل مع تقديرات وتوقعات عالية المستوى من قبل معلمهم.

ويرى الباحثون أن التوقعات الكبيرة والتقديرات العالية للتلاميذ تشكل عنصرا أساسيا في المكونات الضرورية لتحقيق نجاح أكبر في المدرسة. وهذا العامل يجب أن يتضافر مع عوامل أخرى مثل العناية الإدارية، والمناخ المدرسي المنظم الآمن، والتقييم المستمر لمستوى الطالب. وهذا العوامل يجب أن تتكامل أيضا مع عوامل أسرية منها ما يتصل بأوضاع التلميذ في المنزل ومواظبته على الدراسة وحصوله على الدعم الأبوي والعائلي حيث يجب على الأبوبين أن يسمحا للطفل بالمشاركة في النشاطات الخارجية ولاسيما التلاميذ الذين يحتاجون إلى دروس تقوية تهدف إلى رفع سويتهم العلمية.

وغالبا ما يعزى انخفاض المستوى التحصيلي للتلاميذ إلى ضعف مستوى التلاميذ أنفسهم، وقلما يعزى هذا الضعف في التحصيل إلى الممارسة التربوية نفسها في المدرسة. ومن يتأمل في الأمر يجد أحيانا بأن المعلمين غالبا ما يضعون توقعات متدنية للتلاميذ وهذه التوقعات تؤثر في خفض مستوى تحصيلهم. فالأطفال الذين يصنفون ضعفاء في صفوفهم يتلقون معرفة واهتماما أقل إثارة والمعلمون لا ينتظرون شيئا مهما من قبل هؤلاء التلاميذ. ومن الطبيعي أن يتلقى هؤلاء الأطفال عددا كبيرا من الإشارات والتلميحات السلبية غير المباشرة التي تخفض لديهم دافعية العمل والإنجاز المدرسي وبالتالي فإن نتائجهم تكون على منوال التوقعات التي يرسمها معلمهم بصورة مسبقة.

وتجدر الإشارة هنا إلى أهمية العلاقة التي تربط بين المعلم والطالب حيث تكون هذه العلاقة في منتهى الخطورة والأهمية من حيث تأثيرها في مستوى نجاح الطالب أو مدى تحصيله المدرسي. فالعلاقة بين المعلم والتلميذ قد تكون حاسمة في تحديد مسار نجاح التلميذ، لأن هذه العلاقة تنطوي على جوانب ذاتية متنوعة ومتعددة تتجاوز حدود التجربة المدرسية ذاتها. فالعلاقة الإيجابية مع المعلم تمكن الطفل من أن يثق بنفسه وأن ينطلق وأن يشعر بالأمن التربوي وأن يشعر بالقدرة على المواظبة. وعلى خلاف ذلك إذا كانت هذه العلاقة سلبية فقد تؤدي إلى نتائج مدمرة في شخصية الطفل ومسار حياته

المدرسية برمتها. وفي هذا السياق يلاحظ أن المعلم غالبا ما يبني علاقات أقوى وأعمق مع التلاميذ الذين يبدون مشاركين وفاعلين وواعدين وأن هذه العلاقة غالبا ما تكون سلبية مع الطلاب ذوي المستويات التحصيلية المتدنية. (<http://www.civicegypt.org/?p=22005>)

4- تغيير الاتجاهات

4-1- أنواع تغيير الاتجاهات:

ثمة نوعان أساسيان لتغيير الاتجاهات، وهما:

• **تغيير متسق:** وفيه تتسق وجهة التغيير مع وجهة الاتجاه فتزيد من درجة الايجابية للاتجاه الايجابي، و من درجة السلبية للاتجاه السلبي، كأن تزيد من درجة استهجان الفرد الذي يكره تدخين السجائر، أو تزيد من درجة تفضيل الفرد لمنتج بعينه.

• **تغيير غير متسق:** و هدفه تغيير الاتجاه القائم بالفعل إلى الوجهة المعارضة (من سلبي إلى إيجابي أو العكس) حيث يهدف التغيير في الوجهة المعارضة لوجهة الاتجاه المتبنى، مثال: تغيير الاتجاهات المتبناة نحو الأقليات (الزنوج في المجتمع الأمريكي مثلا) من اتجاهات تدفع إلى رفضهم و رفض التعامل معهم إلى أخرى تشجع على تقبلهم. (شوامرة طالب نادر، 2014، ص140-141).

4-2- مراحل تغيير الاتجاهات:

توجد ثلاث مراحل تمر بها عملية تغيير الاتجاهات و هي:

1- مرحلة الانقياد:

و هي مرحلة تغير سطحي، و تحدث عندما نرغب في تغيير اتجاهاتنا من أجل تحقيق مصلحة شخصية و الحصول على ردود أفعال إيجابية، و تبني الشخص الرأي المطروح و يطبقه بغض النظر عن طبيعة رأيه الشخصي أو قناعاته الشخصية.

(بوساحة عبلة 2007، رسالة ماجستير، قسنطينة، ص39-40)

2- مرحلة التقليد:

تحدث عندما يغير الشخص التابع رأيه الشخصي أو اتجاهه في حالة شعوره بان الرأي الجديد يساعده في إقامة علاقة إيجابية ترضيه مع صاحب الرأي الذي تم تقليده.و يتم التعبير عن الرأي الجديد و استمراريته على مدى الارتباط بالمصدر و لا يتم في هذه الحالة دمج الرأي الجديد ضمن قيم و معتقدات الشخص.

3-مرحلة الدمج:

يتم تقبل الرأي أو المعتقد الجديد في هذه الحالة لتوافقه مع قيم الشخص التابع و معتقداته، و يرى الفرد في مثل هذا الموقف أن الرأي الذي تبناه و تم دمجها في نظام قيمة يؤدي إلى تقوية موقفه و تدعيم معتقداته و يتم الدمج في هذه الأحوال دون الحاجة إلى الارتباط بالمصدر او الاعتماد عليه.

(بوساحة عبلة ، مرجع سابق، ص40)

5-النظريات المفسرة لعملية تغيير الاتجاهات:

- هناك أربع عمليات توضح عملية التغيير:

5-1-نظرية التنافر المعرفي:

و هذه نظرية تقوم على فكرة المعرفة الطاردة أو بمعنى آخر مجموعة من المعلومات تطرد مجموعة أخرى من المعلومات لتحل محلها، من المعروف ان المكون المعرفي واحد من مكونات الاتجاه.

فعندما يحدث تعديل في هذا المكون المعرفي يبني على ذلك تعديل في المكون الانفعالي ثم السلوكي و هكذا، و يعتبر هذا المدخل أساسا جيدا لعمليتي الدعاية و الإعلام، و هما عمليتان في التواصل بين الجماعات أو بين الأفراد داخل الجماعة.

5-2-نظرية الإيحاء اللاشعوري:

و تقوم هذه النظرية على فكرة النشاط اللاشعوري عند الفرد و إمكانية استخدام هذا النشاط في تعديل الاتجاه النفسي و خاصة من حيث المكون الانفعالي و ما يحدث في هذه النظرية هو توجيه مجموعة من المثيرات الهامشية أي التي تدور من بعيد حول هدف التعديل المطلوب، و تتصف هذه المثيرات بإحداث درجة من الانفعال عند الفرد و من ثم يحدث تعديل في المكون الانفعالي للفرد بالدرجة الأولى و يلي ذلك إحداث التعديل المطلوب في الاتجاه النفسي للفرد.

5-3-نظرية القهر السلوكي:

و تقوم هذه النظرية على فكرة قهر سلوك الفرد و تعديله قسرا، بمعنى ان يتم التعديل أولا في المكون السلوكي للاتجاه و بالتالي يتم التعديل في الاتجاه ذاته.

5-4- النظرية الوظيفية:

تقوم هذه النظرية على تعديل المكونات الأربع للاتجاه النفسي بطريقة متوازنة، بحيث تبدأ المجال الإدراكي الذي يقع فيه موضوع الاتجاه و من ثم تعدل مدركات الفرد وإدراكاته نحو هذا الموضوع ويحدث ذلك بناء على مبدئين: أولهما: انتظام مجال الإدراك بمعنى الوجود المتوازن لعناصر المجال، و ثانيهما: تكامل المجال، بمعنى تناسق الأوضاع بالنسبة لهذه العناصر، و في ضوء ذلك يتم عرض موضوع الاتجاه بصورته الإدراكية المعدلة على الفرد، و بجانب ذلك يتم إدخال مجموعة المعارف والمعلومات التي تتناسب مع الصيغة الإدراكية الجديدة مع ملاحظة جميع الخصائص التي سبق الإشارة إليها في نظرية التناظر المعرفي كما يلاحظ أيضا إحداث درجة متناسبة مع الانفعال تصاحب مجموعة المعلومات او المعارف المقدمة، و عليه فإننا نتوقع تعديل سلوك الفرد نتيجة لما سبق.

(بوساحة عبلة 2007، مرجع سابق، ص40-41)

الفصل الثالث

الاحتراف النفسي

- تمهيد
- تعريف الاحتراق النفسي
- أبعاد الاحتراق النفسي
- مراحل الاحتراق النفسي
- مصادر و أسباب الاحتراق النفسي
- مؤشرات الاحتراق النفسي
- جدول يوضح أعراض الاحتراق النفسي
- بعض النظريات و النماذج المفسرة للاحتراق النفسي
- استراتيجيات تجنب الاحتراق النفسي
- المراجع.

تمهيد

في هذا الفصل سوف نتطرق إلى تعريف الاحتراق النفسي و مراحل له و أسباب الاحتراق و أهم مؤشراتته و إلى بعض النظريات و النماذج المفسرة له وصولاً إلى استراتيجيات تجنب الاحتراق النفسي.

ترجع جذور ظاهرة الاحتراق النفسي إلى عام 1906، إذ لاحظ بعض الباحثين في مجال الصناعة، تدني مستوى الأداء لدى بعض العمال الذين عرف عنهم التفاني في العمل، مع ظهور بعض التغيير السلبي في السلوك، منها التغيب المستمر و على فترات عن مواعيد العمل، فأطلق على الظاهرة اسم "الوهج المنطقي" ، "Flame out" إلا أنه و مع بداية السبعينات من القرن الماضي، ظهرت في الولايات المتحدة بعض المقالات التي تناولت الظاهرة تحت مصطلح جديد هو الاحتراق النفسي "Burn Out".

ظهر مفهوم الاحتراق النفسي في الساحة العلمية مع بداية السبعينات من القرن الماضي على يد الطبيب الإنجليزي "هربرت فرندبرجر" "Herbert Freundberger" سنة 1974 لقد وظف "فرندبرجر" هذا المفهوم في وصف حالة مجموعة من المتطوعين ساءت حالتهم النفسية نتيجة التعامل مع مرض يعانون من أمراض مزمنة، و بحاجة مستمرة للرعاية، و لان هؤلاء المتطوعون لم يستطيعوا تغيير حال هؤلاء المرضى إلى الأحسن فقد ساءت حالة هؤلاء المتطوعين و أصبحت أسوء من حالة المرضى، فشبههم ببنائة احترقت من الداخل و لم يبق منها إلا الهيكل، و من هنا اشتق مفهوم الاحتراق النفسي الذي يصف الوضعية النفسية التي وصل إليها هؤلاء المتطوعون، فاختار كلمة burn out باللغة الانجليزية، أما باللغة الفرنسية يطلق عليها مصطلح Epuisement professionnel و باللغة العربية مصطلح الاحتراق النفسي.

يعتبر فرندبرجر 1974 أول من ذكر مصطلح الاحتراق النفسي burn out و إضافة إلى ميدان البحث السيكولوجي، و ذلك من واقع تجربته الخاصة على بعض المتطوعين بإحدى العيادات الخاصة المجانية بمدينة نيويورك، فأورد المعنى المرادف لمصطلح burn out و يعني أن يجهد العامل أو يرهق إلى أن يصبح منهكا.

1- تعريف الاحتراق النفسي

- ماسلاش و جاكسون (1981) عرفتا الاحتراق النفسي: " انه إحساس الفرد بالإجهاد الانفعالي، والتصلب في المشاعر، مع نقص الإنجاز الشخصي، قصدتا الانفعالي: فقدان العامل للطاقة عند أداء العمل أما تبدل المشاعر يقصد به أن العامل أصبح جاف و صارم في تعامله مع الآخر، نتيجة اختلال الحالة المزاجية أما نقص الدافعية للإنجاز: معناه انخفاض الإنجاز الشخصي، مع إحساس العامل بتدني نجاحاته و أن لا طائل من بذل الجهد. (نشوى كرم 2007)

- يعتبر هذا التعريف من أكثر التعاريف قبولا و استخداما.

- يعتبر ديدرك وارسكي (1990) بأن الاحتراق النفسي حالة يعاني فيها المعلم من برود العاطفة وانعدام الود اتجاه الطلاب، و الشعور مرارا و تكرارا باستنفاد الطاقة الانفعالية او البدنية، وعدم القدرة على امتصاص آثار المحبطات و المثبطات (البتال 2000).

2- أبعاد الاحتراق النفسي

تتحدد ظاهرة الاحتراق النفسي بثلاث أعراض رئيسية، تتمثل في الاستنزاف الانفعالي - التبدل في المشاعر - النقص في الدافعية للإنجاز.

الاستنزاف الانفعالي:

يعتبر (ثيوت 2000) الاستنزاف الانفعالي كسمة مميزة للتناذر، و يعتبره آخرون كعرض جوهري للاحتراق النفسي أما عند (ماسلاش و جاكسون 1984)، فإنه يشير إلى شعور الفرد باستنزاف انفعالي مفرط نتيجة الاحتكاك المباشر بالناس الآخرين.

ذهب (تاريس 1999) في وصفه للاستنزاف الانفعالي: بأنه يتمثل في شعور الفرد بتوتر انفعالي زائد و استنزاف في موارده الانفعالية، ذكر كاولي (1995 cowley) أن الفرد في هذه المرحلة يشعر باستنزاف في موارده الانفعالية و ليس لديه مصدر للتزود بالطاقة، فيضيع مسافة بينه و بين من هم بحاجة إلى خدماته (stanon 1988)، لأن الفرد في هذه المرحلة لا يجد من وسيلة دفاعية للتخفيف من حدة هذا الشعور إلا بوضع مسافة بينه و بين من يتعامل معه.

تبدل المشاعر:

تشير ماسلاش في وصفها لتبدل المشاعر، أنها تتمثل في تلك الاستجابة القاسية و المتصلبة اتجاه الأشخاص الذين يستفيدون من الخدمة، كما تعني هذه الاستجابة معاملة هؤلاء المحتاجين إلى خدمة كأشياء و ليس كبشر.

النقص في الدافعية للإنجاز:

تعتبر من عرض من أعراض الظاهرة و معناه، فقدان الحماس و النشاط عند القيام بالأداء حي تبدو على المحترق مظاهر الخمول و الكسل و قلة النشاط و الحيوية و التخلي عن الأدوار الاعتيادية التي يقوم بها.

3- مراحل الاحتراق النفسي

الاحتراق النفسي لا يحدث دفعة واحدة، لكنه يمر بمراحل إلى أن يصل العامل إلى ذروة المعاناة، و تتمثل هذه المراحل على النحو التالي:

- المرحلة الأولى: و تعرف بمرحلة الاستثارة stress arousal و تكون ناتجة عن الضغوط و الشد العصبي الذي يعايشه الفرد في عمله، و ينتج عنه الأعراض التالية: سرعة الانفعال، القلق الدائم و الأرق، النسيان، صعوبة التركيز، الصداع.
 - المرحلة الثانية: و تعرف هذه المرحلة بمرحلة الحفاظ على الطاقة Energy conservation، و تشمل هذه المرحلة بعض ردود الأفعال السلوكية مثل: التأخر عن المواعيد، الميل إلى استهلاك المنبهات، و الانسحاب الاجتماعي، و الشعور بالتعب المستمر.
 - المرحلة الثالثة: و هي مرحلة الاستنزاف Exhaustion أو الإنهاك، و ترتبط بمشكلات بدنية و نفسية مثل: الاكتئاب المتواصل و اضطرابات في المعدة و تعب جسدي مزمن، و إجهاد ذهني مستمر، و صداع دائم، و الرغبة في الانسحاب الدائم من المجتمع.
- أشار كل من (الطحانية 1995) و شهاب (2001) إلى ان عملية الاحتراق النفسي تمر بمراحل ثلاثة و هي كالاتي:

- المرحلة 1: و هي مرحلة وجود ضغط دائم ناجم عن عدم التوازن بين متطلبات العمل، و القدرات اللازمة للتنفيذ من قبل العامل المطالب بإنجاز العمل.
- المرحلة 2: تعتبر امتداد للمرحلة الأولى، و التي تعتبر رد فعل انفعالي لحالة عدم التوازن، حيث يشعر العامل بالقلق و الإجهاد الدائم الناجم عن الضغط، الذي أفرزته متطلبات العمل.

- المرحلة 3: تتمثل في جملة من المتغيرات تمس اتجاه الفرد و سلوكه نحو عمله، مثل: الميل لمعاملة المستفيدين من الخدمة أو زملاء العمل بطريقة جافة تسمى بلغة الإعراض كما وصفها " فرندنبرجر 1974 و ماسلاش (1981) بالتبند في المشاعر تجاه الآخرين، كل ذلك ينجم عنه ضعف في الالتزام الوظيفي.

في حين ترى حرشاوي (1991) أن الاحتراق النفسى يتطور عبر ثلاث مراحل هي:

- المرحلة الأولى: و فيها يشعر العامل بضغوط العمل، نتيجة عدم التوازن بين متطلبات العمل و قدراته الذاتية لمواجهة تلك المتطلبات.

- المرحلة الثانية: و فيها يعاني الفرد من التعب و الإجهاد الذين يعتبران ردة فعل طبيعية و مباشرة للوضعية الضاغطة.

- المرحلة الثالثة: و فيها تتكون لدى الفرد مجموعة من التغيرات في الاتجاهات و السلوك كالميل إلى معاملة المستفيد من الخدمة بطريقة آلية و جافة، مع عدم الالتزام بالدور المنوط به (عبد العلي 2003)

يرى الباحث أن ظاهرة الاحتراق النفسى تبدأ من اللحظة التي يشعر فيها الفرد القائم بالعمل بضعف قدرته و أن المهنة لم تعد أداة تعمل على إشباع طموحاته و توقعاته التي رسمها في ذهنه عند بداياته الأولى في العمل، ثم عجزه عن تنفيذ متطلبات العمل المطلوب منه، النقص في المهارة الشخصية اللازمة لعملية الإنجاز التي لا يملكها أصلاً- مما يولد لديه شعوراً بالقلق، و ضعف الحماس و التوتر، مما ينعكس على سلوك العامل.

4- مصادر و أسباب الاحتراق النفسى

تتعدد و تختلف مصادر و أسباب الاحتراق النفسى، و من الصعوبة بمكان وضع قائمة رئيسية لأسباب الاحتراق النفسى، أنها تختلف باختلاف البيئة و الأفراد و المهن، بالإضافة إلى الاستعداد و القدرة على تحمل الضغوط المهنية، فهي تختلف ممن فرد لآخر، فما يعد ضغطاً لشخص قد لا يكون كذلك لشخص آخر، كما أن الاحتراق النفسى قد لا يحدث لسبب واحد، و إنما يشترك في حدوثه أسباب عدة، بعضها نابع من شخصية الفرد، و العجز الآخر نابع من بيئة العمل، أو يكون نتيجة التفاعل بين السببين، سيرعرض الباحث مصادر و أسباب الاحتراق النفسى كما وردت في التراث السيكولوجى و عليه يمكن إجمال العدد السببى للاحتراق النفسى إلى مجموعة عوامل منها:

- القيام بنفس الأعمال "الروتين" دون حدوث أي تغيير في حياة العامل المهنية خصوصا إذا كانت هذه الأعمال لا تحمل قيمة مادية أو معنوية للعامل.
 - العطاء بشكل كبير، دون الحصول على أي تقدير أو تعزيز.
 - نقص الإحساس بالإنجاز و المعنى في العمل.
 - الوقوع تحت ضغوط هائلة في تقديم المساعدة و تحقيق الأهداف المنشودة، و التي تكون في معظمها غير واقعية.
 - عدم الحصول على فرص للتغيير و الترقية، حتى يتم تغيير الدور و المهام و يتم كسر الروتين و تجديد ثقة العامل في نفسه، لأن أصل الزمن "ليس كما فيزيائيا يقاس بعدد الساعات، لكن الزمن بما احتضن من تغيير" أوضح ميلر (1979) أسباب الضغوط المهنية في امرين:
 - ✓ الأسباب الشخصية: و تكون نابعة من المعتقدات و الأفكار الخاطئة، و هي افتراضات غير واقعية، فالفرد ليس كاملا فهو يشعر و تقابله حاجات متعددة و مشاكل يومية كثيرة، و محاولته أن يعيش فوق مستوى قدراته الشخصية يؤدي حتما به إلى الضغوط.
 - ✓ الأسباب الخارجية: و هي المواقف المسببة للضغوط مثل: ضغوط القيم و المعتقدات و التقاليد و المبادئ و الصراع بين العادات و التقاليد التي يتمسك بها الفرد و بين الواقع، مما يسبب له ضغوطا عالية.
 - يرى فرودنبيرجر 1974: أن سمات الشخصية هي التي تحدد ردة الفعل اتجاه الموقف الضاغط، إن الإخلاص و الالتزام في العمل و التمسك بالمثل و القيم قد تؤدي إلى الكثير من الضغط، كما وجد "هيووز" أن العاملين الانبساطيين كانوا أكثر مقاومة للاحتراق النفسي، بينما كان العاملون الإنطوائيون أكثر عرضة للضغوط المهنية. (عمر مصطفى 2008، ص34)
 - بينما يرى (كويك) أن أسباب الاحتراق النفسي تتمثل في أربع مجموعات رئيسية منها ما يتعلق بمطالب المهنة و أخرى بمطالب الدور، و أخرى بمطالب بيئة العمل، و أسباب تتعلق بالعلاقات الشخصية في بيئة العمل.
 - يعد هذا التصنيف من أكثر التصنيفات التي يرجع إليها الباحثون في مجال الضغط المهني، و لعل ذلك يرجع لكون الباحثين من ذوي الخلفية الإدارية و الطبية في تصنيف هذه الأسباب.
- (عبد الرحمن هيجان، 1998 ص 90)

- و صنف الصباغ (1981) أسباب الضغط المهني تحت أسباب: تتعلق بالتقدم المهني و بالعلاقات الإنسانية، و بالهيكل التنظيمي، و أخرى تتعلق بخصائص العمل، و أسباب تتعلق بالمجال الإداري .
(محسن الوائلي 1998، ص33).

- يصف يوسف جمعة (2006) أسباب الاحتراق، بان أغلبها مرتبط ببيئة العمل و ما تثيره من منبهات اعمل على تعظيم مستويات الضغوط، و الحباط و القهر لفترات طويلة من الزمن، في حين تكون المكافآت ضئيلة لمواجهة هذه الأسباب و يمكن تلخيص هذه الأسباب في:

- 1- عبء العمل الزائد
- 2- المهام البيروقراطية المتزايدة
- 3- الأعمال الكتابية
- 4- التواصل الضحل و المردود الضعيف
- 5- نقص المكافآت و غياب الدعم.

(جمعة السيد يوسف، 2006، ص40).

بعد عرض الآراء العلمية حول أسباب الضغوط المهنية يرى الباحث بأنه لا يوجد تصنيف واحد متفق عليه بين الباحثين حيث يؤكد كل رأي مما عرض على جانب معين من جوانب تلك الضغوط و تأثيرها على أداء الفرد في حياته اليومية، و هذا يرجع كما ذكر سابقا إلى اختلاف بيانات الباحثين و لكن مع متابعة هذه التصنيفات يتبين أن هناك أسبابا مشتركة بين هذه التصنيفات، غذ يؤكد أغلبها على عوامل شخصية أو فردية و أخرى تنظيمية ذات علاقة ببيئة العمل.

5- مؤشرات الاحتراق النفسى

- تبرز أربع مؤشرات أولية للاحتراق النفسى يمكن أخذها بعين الاعتبار كنوع من التحذير بان الفرد قد يكون في طريقه للإصابة بالاحتراق النفسى.

أ- الانشغال الدائم و كذا الاستعجال في إنهاء القائمة الطويلة التي يدونها الفرد لنفسه كل يوم، و عليه فإن الفرد المنشغل على مدار الساعة، فإنه يضحي بالحاضر و غالبا ما ينجز المهام بصورة ميكانيكية دون أي اتصال عاطفي مع الآخرين و غن ما يشغل باله هو إنجاز الأعمال بسرعة.

ب- العيش وفق قاعدة " يجب و ينبغي "

ج- تأجيل الأمور السارة و الأنشطة الاجتماعية، بحجة أن لا وقت لديه لهذا النوع من الأمور و الأنشطة و يرى أن لا ضرر في تأجيلها.

د- الانهماك الدائم في العمل، يعرف في الغرب بالإدمان على العمل work toxico و تشير التسمية إلى حالة العامل التي أصبح فيها الشغل هو كل حياته. (علي عسكر 2000)

يبدو من خلال هذا العرض أن الاحتراق النفسي ظاهرة متعددة الأبعاد، و تشمل على أبعاد نفسية و جسدية و عقلانية، لذا حاول (Guilli and James) جمع هذه الأبعاد في جدول يعتبر ملم و شامل بأعراض الظاهرة

6- جدول يوضح أعراض الاحتراق النفسي

أعراض سلوكية	أعراض جسدية	أعراض علائقية	أعراض نفسية
- انخفاض في كمية و فعالية العمل	- تعب مزمن	- الانسحاب	- الاكتئاب
- الإفراط في تناول الكحول والمهدنات	- زكام و اصابات جرثومية	- غياب التفاعل	- الشعور بالفراغ
- التغيب	- إصابة الأعضاء الضعيفة	- عدم الالتزام بالوعد	- الانتقال من القدرة على الأداء إلى عدم الكفاءة
- ازدياد المداومة	- صداع	- الريبة اتجاه الآخرين	- التهكم
- مراقبة الساعة	- الفرحة المعدية	- عدم فصل المهنة عن الحياة الاجتماعية	- عدم الرأفة و التعاطف
- التذمر	- ارق، الإفراط في النوم	- الوحدة	- الشعور بالذنب
- تغيير أو مغادرة العمل	- توتر عضلي	- تصلب المشاعر	- الانزعاج و الضجر
- فقدان التحكم	- سوء التغذية أو الشراهة	- الانطواء	- الأحاسيس المرعبة
- الخوف من العمل		- العجز في مواجهة المشاكل العلائقية	- التشاؤم، مزاح سيء بين العمالاء.

- صنف كاهيل (1988) أعراض الاحتراق النفسي على خمس فئات رئيسية هي: أعراض عضوية وأعراض انفعالية، و أعراض متعلقة بالعلاقات الشخصية، و أعراض متعلقة بالمواقف و المعتقدات، و صنفها كل من "فيمن و سنتارو" (1993) إلى ثلاث فئات أعراض انفعالية، و سلوكية، و أعراض عضوية، أما "دونهام" (1983) فأكد على خمس أعراض يتكرر ظهورها هي: الشعور بالإجهاد والاستنزاف و الإحباط، و النوم المتقطع، و الانعزال عن الموظفين، و الصداع الناجم عن التوتر.

(التبال 200-60-68)

7- بعض النظريات و النماذج المفسرة للاحتراق النفسي

أ. نموذج عمليات الاحتراق النفسي لشيرنس: **cherniss process model of burnout** (1985):

يشير النموذج إلى أن الاحتراق ينشأ نتيجة تفاعل كل من خصائص بيئة العمل و المتغيرات الشخصية، أي الخصائص الديموغرافية، كالعمر، و الجنس و الاتجاهات نحو العمل أو المهنة و المطالب و الدعم خارج بيئة العمل (الزملاء و الأسرة) و عندما لا يستطيع الأستاذ التوافق مع البيئة المدرسية، تتقله ضغوطها، بفقد الثقة في ذاتهن و تقل دافعيته، و ينقص إنجازهم الشخصي، و تزداد مشاكله مع الغير، و التي تعد بمثابة مصادر للضغوط، و يمكن القول انه إذا توافق المعلم مع البيئة المدرسية و تكيف مع خصائصها فإن ذلك يؤدي إلى مخرجات إيجابية تتمثل في وضوح الأهداف و تماشي التوقعات مع الواقع، فتزداد ثقته في نفسه و تقل درجة احتراقه النفسي. (محمد بدران، 1997، ص38-42).

يشير هذا النموذج إلى بعض المتغيرات ذات العلاقة بظاهرة الاحتراق النفسي من بينها:

- خصائص محيط العمل: تتفاعل هذه الخصائص مع الأفراد الذين يباشرون الوظيفة لأول مرة، و لهم توقعات مستقبلية معينة، و مطالب عمل زائدة، تعتبر هذه العوامل مثيرات ضاغطة على العامل الجديد الذي لم يلق المساندة الاجتماعية، يستجيب بعض الأفراد لهذه المواقف بطرق و استراتيجيات سلبية لقد اعتبر "شرنيس" تلك الخصائص بمثابة منبئات لتشكل الاتجاه السلبي نحو المهنة، و ثم الوقوع في شرك ظاهرة الاحتراق النفسي (نوال 2008)

ب. نموذج شواب و آخريين للاحتراق النفسي عند المعلمين (1986):

يحدد هذا النموذج مصادر الاحتراق النفسي و مظاهره السلوكية خاصة، حيث تم تصنيف الأسباب على النحو التالي:

- أسباب لها علاقة بالمدرسة، و أخرى تتعلق بالشخصية، تتمثل الأولى في:
 - عدم إشراك المعلم في قرارات المدرسة، غياب التأييد الاجتماعي، بالإضافة إلى صراع الدور وغموضه، أما العوامل التي تتعلق بالمعلم فتتمثل في: توقعات المعلم حول مهنته، إذ يحدث أن تلبى بيئة العمل التوقعات التي رسمها المهني في ذهنه مع الواقع الحقيقي للمهنة، مما يفرز نوع من الإحباط.

ج. نموذج "شفاف" و آخرين للاحتراق النفسى:

يشير هذا النموذج إلى المصادر والمظاهر السلوكية المصاحبة لظاهرة الاحتراق النفسى ويتم توضيحها من خلال الشكل التالى:

- جدول يوضح مصادر الاحتراق النفسى:

عوامله	مصادره	
<ul style="list-style-type: none"> - الاستنزاف الانفعالي - فقدان الهوية الشخصية - نقص الإنجاز الشخصي - المظاهر السلوكية: - ترك المهنة - ارتفاع معدل الغياب - الشعور بالتعب عند أقل مجهود 	<ul style="list-style-type: none"> - عوامل خاصة: - صراع الدور - غموض الدور - عدم المشاركة في القرار - نقص المساندة - عوامل و متغيرات شخصية: - الجنس - السن - الخبرة - - المستوى التعليمي - التوقعات المهنية. 	الاحتراق النفسى

د. نظرية هانز سيللي 1956 hanz selley:

يعتبر سيللي 1982 أول من استخدم مصطلح الضغط stress و ذلك في مجال الطب و البيولوجيا عام 1926، و كان مفهومه عن الضغط آنذاك له طابع فيسيولوجي، ثم طوره ليظهر بعد ذلك الجانب النفسى للضغط و قدم نموذجاً، أطلق عليه جملة التكيف (GAS) و هي عبارة عن سلسلة من الاستجابات الجسمية و النفسية في مواجهة الضغوط و تمر بمراحل ثلاث و هي:

- المرحلة الأولى:

تعد استجابة أولية للخطر، و فيها يميز الجسم مواقف الخطر، و يستعد لمواجهةها و يصاحبها بعض التغيرات الفيسيولوجية مثل: زيادة نبضات القلب و سرعة التنفس و توتر النسيج العضلي.

- المرحلة الثانية: (المقاومة):

يلاحظ في هذه المرحلة بروز بعض الحيل الدفاعية لمواجهة الضغوط، و عندما لا تستطيع هذه الميكانيزمات الدفاعية إعادة التوازن للجسم، بفعل الضغط المستمر، تظهر علامات الاستنزاف و التعب الشديد.

- المرحلة الثالثة:

الإرهاك، عندما تفشل استراتيجيات المواجهة و المقاومة في إعادة التوازن، مع تواتر الضغط في الزمن تظهر الاضطرابات النفسية. (Micheal and pelletier 2002 p75-81)

8- استراتيجيات تجنب الاحتراق النفسي

أشار الكثير من الباحثين، أن مع حدوث الظاهرة أو التقليل منها، ليس بالأمر السهل، لأن الظاهرة أصلا لا تحكمها الأسباب الموضوعية فقط و إنما تحددها عوامل ذاتية، لها ارتباط بالجانب الشخصي الوراثي و الإدراك الاجتماعي للعامل لبيئة العمل و الرؤساء و زملاء المهنة، و قد استخلص الباحثون عدة إجراءات يعتبرونها جهودا للتقليل من حدة الظاهرة إلى أدنى درجة ممكنة.

يذكر كل من (freindenberger 1974- jone emanuel 1981- cherniss 1983) بعض

الإجراءات نلخصها على النحو التالي:

- عدم مبالغة المهني في توقعاته.
- توسيع نطاق المسؤولية للمرؤوسين و العمل على إيجاد فرض للقرارات التي تخصهم مباشرة.
- تقليل العبء الوظيفي، إذ يعتبر تقليل نسبة العملاء لكل مهن: (عدد المرضى لكل طبيب - عدد التلاميذ لكل معلم ..) من الاستراتيجيات التي تخفف من حدة العبء الوظيفي، لان الالتزام بمهام أقل، يعطي المجال لخدمة أفضل من الجانب المهني، و ضغط نفسي أقل، كما أن العدد المناسب من العملاء يتيح اتصالا أكثر، و يقلل من المسافة النفسية و الاجتماعية بين العامل و المستفيدين من الخدمة.
- الابتعاد عن العمل الروتيني الممل، و الانشغال بأعمال أخرى.
- تكوين صداقات مع مهنيين غير المهنيين الذين يعمل معهم العامل يوميا.
- التدريب و التكوين المستمر للعامل، خاصة ما تعلق بالعلاقات الإنسانية عند التعامل مع الآخرين، سواء كان عميلا أو زميلا في المهنة.

- الاستفادة من البرامج النفسية لمواجهة الضغوط و البرامج الترفيهية لمحاصرة ظاهرة الاحتراق النفسي في نهاية المطاف يول "سافيكى و كولى" (savichi – coley) أنه بإمكان العاملين في مجال الخدمة الاجتماعية الحد من الاحتراق النفسي أو التعامل معه بطريقة إيجابية إذا استطاعوا فهم أعراضه.

الفصل الرابع

العلاقة الزوجية

- تمهيد
- تعريف علم النفس الأسري
- العلاقة الزوجية
- مفهوم و طبيعة التوافق الزوجي
- التوافق الزوجي كمفهوم متعدد الأبعاد
- أهم المشكلات التي تواجه الأسرة
- أثر التوافق الزوجي مع الصحة النفسية

تمهيد

في هذا الفصل سوف نستعرض بالتفصيل سيكولوجية العلاقة الزوجية كموضوع دراسة انطلاقاً من تعريف علم النفس الأسري و تعريف العلاقة الزوجية، مفهوم التوافق الزوجي و ما أهم المشاكل التي تواجه الأسرة وصولاً إلى أثر التوافق الزوجي مع الصحة النفسية.

1- تعريف علم النفس الأسري

و هنا نذكر علم النفس الأسري Familial Psychology أو علم نفس الأسرة Family Psychology كأحد التخصصات في ميدان علم النفس الذي يهتم بدراسة الأسرة كوحدة أو كشف نفسي اجتماعي ثقافي، و يهتم هذا التخصص بدراسة التفاعلات بين أفراد النسق الأسري و الأدوار و المكانات المرتبطة بكل عضو من أعضاء الأسرة، سواء الأسرة النووية أو الأسرة الممتدة التي تشمل جانب الآباء و الأمهات و الأجداد و الأعمام و الأخوال.

- و يهتم هذا التخصص أيضاً بدراسة وظائف الأسرة الحيوية و الاجتماعية و الاقتصادية، و كذلك الوظيفة التربوية و التي تتمثل في دور الأسرة في تنشئة أطفالها، خاصة و أن البحوث تقدم دلائل كل يوم على خطورة و عمق هذا الدور الذي تلعبه الأسرة في تكوين شخصية الأبناء رجال المستقبل و نسائه كما أن الأسرة تقف على رأس العوامل البيئية التي تحدد نصيب الفرد من الصحة النفسية و لا ننسى أن التأثيرات الجينية (الوراثية) تحدث في أحضان الأسرة. (علاء الدين الكفاني، ص29)

2- العلاقة الزوجية

يمكن القول أن العلاقة الزوجية هي التي تحقق التماسك الأسري من مختلف الجوانب: الاقتصادية، الاجتماعية، الصحية، و النفسية في تعديل النظرة القائمة حول الزواج من مفهوم جنسي إلى كون الزواج هو مشروع اجتماعي بل هو مشروع أمة، أما الهدف منه تكوين أسرة قوامها، المودة و الرحمة، و السكنينة و الأخوة و الحوار و التآلف ... الخ. و غايتها اعمار الأرض و تحقيق مبدأ الخلافة. (كميلية خواج، ص167،168).

3- مفهوم وطبيعة التوافق الزوجي

يعد التوافق الزوجي أحد أهم المجالات الهامة في التوافق العام و هو العامل الأساسي لإقامة حياة أسرية سعيدة، و التوافق الزوجي نوع من التفاعل الاجتماعي الايجابي بين الزوجين فهو علاقة متبادلة بين شخصين لكل منهما خصاله الشخصية، و يشير التوافق الزوجي إلى مدى تقبل العلاقة الزوجية و تعد محصلة لطبيعة التفاعلات المتبادلة بين الزوجين في جوانب متنوعة، و يعتبر أحد المقومات الأساسية التي تحقق بالفعل الحاجات الضرورية النفسية و الاجتماعية لكل من الزوج و الزوجة و تقرب بينهما الأهداف، و التوقعات و القيم، و تدعم مقومات الزواج الناجح و تؤدي إلى استمرار الحياة الزوجية. (زغتر ،2000، ص402)

- بينما عرفته سري (1990) بأنه: " يتضمن السعادة الزوجية و الرضا الزوجي الذي يتمثل في التوفيق في الاختيار المناسب، و الاستعداد للحياة الزوجية و الدخول فيها و الحب المتبادل بين الزوجين و الإشباع الجنسي و تحمل المسؤوليات الزوجية و القدرة على حل مشكلات و الاستقرار". الزوجي. (سري 1990، ص32).

- كذلك عرفته سميحة توفيق 1996: " هو ما يحدث من تعديلات في السلوك الزوجي و هي تعديلات ربما كانت سارة للزوجين معا سواء بسواء ربما أحدهما اعتبرها سارة بينما كان قرينه لا يعتبرها كذلك". (سميحة توفيق، 1996، ص84).

4- التوافق الزوجي كمفهوم متعدد الأبعاد

1- يتحدد من خلال سلوكيات الزوجين في المواقف الحياتية مثل التعاون و التفاهم و المساندة و تجنب النقد و التعبير عن المشاعر، و التواصل الجيد و القدرة على ضبط المشاعر السالبة و درجة الصراحة و وضوح الأهداف. (كمال إبراهيم مرسى، 1995 ص193).

2- التوافق الزوجي يتحدد من خلال قدرة الزوجين على حل الصراعات و مواجهة الصعوبات و التفاعل بإيجابية في مواجهة ضغوط الحياة. (حسن مصطفى، و رواية محمود، 1993 ص08)

3- التوافق الزوجي بين الأزواج، يتحدد من خلال درجة التشابه في الشخصية

(kates.bermes and simpson ,2004,p442)

4- التوافق يتحدد من خلال مستوى شعور كل من الزوجين بالسعادة الزوجية التي تتمثل في مجموع الأحداث الإيجابية و الانفعالات السارة في حياتهما مثل البهجة و الشعور بالتفاؤل.

(David.Brock and David 2000, p413-442)

5- أهم المشكلات التي تواجه الأسرة

يريد المؤلف أن يشير إلى شيء من بعض المشكلات التي تواجه الأسرة العربية منها: أن سوء التوافق الزوجي تعتبر هذه المشكلة من مشكلات مرحلة ما بعد الزواج - لأن هناك مشكلات ما قبل الزواج و منها: سوء الاختيار الزوجي و تصور الثقافة الأسرية، مشكلات الإنسان، و المغالاة في المهور- حيث يكون هناك تعارض في الأنماط السلوكية للزوجين و عدم تماثل الصفات و القيم و العادات و التقاليد الاجتماعية عندهم، و انعدام التفاهم و التوافق و التفاعل بين الزوجين و خاصة في المسائل المتعلقة بالسلطة و تحمل مسؤولية الأسرة من الناحية الاقتصادية و المبادئ العامة في تربية الأبناء و رعايتهم.

كذلك هناك سوء التوافق العاطفي و الجنسي و مشاكل الغيرة و الخيانة الزوجية و تنافر الميول بين الزوجين مما يترتب عليه انخفاض مشاعر الحب و السعادة و التعاون التدريجي بعد الزواج، و قد يكون من أسباب عدم التوافق الجنسي، التربية الجنسية الخاطئة في مرحلة الطفولة بحيث أحاطت بالأمور الجنسية الخوف و الإثم و الاشمئزاز أو وقف النمو العاطفي للفرد عند مرحلة الحب الأناني الطفلي، فإذا به يشب عاجزا عن أن يحب شخصا آخر غير نفسه.

أيضا تعلق الزوج تعلقا جنسيا لا شعوريا بأمه و هذا التعلق غالبا ما يقترن بإحساس حطي بالذنب و الإثم و يكون هذا عندما تكون الزوجة بديلة الأم و رمز لها، و في هذه الحال يتخاذل الزوج عن أداء واجباته الزوجية تجاه زوجته دون غيرها من النساء و عكس هذا صحيح في حالة الزوجة ذلك قد يكون السبب كراهية يحملها الشريك لشريكه في الزواج مهما كان جذابا من الناحية الجنسية أو يكون عدوانيا لا شعوريا على الشريك أو على أفراد جنسه جميعا.

كما يظهر السخط من سوء التوافق الجنسي في أمور أخرى غير النواحي الجنسية منها كثرة الشجار و النقار بين الزوجين و ترصد الأخطاء، كذلك تذيير الزوجة و إسرافها يكون عادة من تعويض هذه الحالة.

إن عدم التماسك العاطفي بين الزوجين يؤدي إلى الاحتكاك بين الأفكار و المشاعر أو تجاهل كل من الطرفين إلى الآخر ما يهدد بالانفصال و ضعف الطمأنينة و أمن الأبناء و يضعف الشعور بالانتماء و قد ينتج عن تباين مستوى الذكاء بين الزوجين أو التربية الخاطئة لأحد الزوجين أو كليهما

في طفولته المبكرة، فمن شب على عدا لا شعوري لوالديه قد يصب عداه على شريكه في الزواج و من شب منهم مدلا مسرفا في الاتكال على والديه يطلب هذا من شريكه و يستدر من العطف و يلتمس النصح و الحماية و إن لم يجد ذلك ثار و غضب ة تمرد كما كان يفعل ذلك مع والديه في طفولته.

هناك أيضا عوامل خارجية تحول دون التوافق بين الزوجين منها:

- 1- تدخل أقارب أصحاب النفوذ القوي على أحد الزوجين فيخضع لتأثيره.
- 2- بعض الأصدقاء المؤثرين على أحد الزوجين تأثيرا سيئا ما يعرضهم لكثير من المشكلات التي تنعكس على الأسرة.
- 3- الجيران و مستوى الحي فقد يكون له تأثير على أفراد الأسرة.

(صلاح حسن الداھري، ص261)

6- أثر التوافق الزوجي مع الصحة النفسية

مجال التوافق النفسي:

إن تمتع الزوجين بصحة نفسية و عقلية، يجنب الأسرة الكثير من المشكلات الناجمة عن للمرض النفسي أو تلك الناجمة عن اختلاف النشاط العقلي لكل منهما، كما ان كثيرا من المتاعب الزوجية التي تسبب سوء التوافق يرجع أصلها إلى عدم نضوج عقلية الزوج أو الزوجة بالدرجة الكافية التي تساعد على حل المشكلات قبل تفاقمها.

إن صحة هذا الجانب توجد نوعا من التوافق العاطفي و النفسي و هو أمر مطلوب لتحقيق التوافق و نمو الأسرة و استقرارها. (موسوعة الأسرة: 3/563).

كما أن تمتع الزوجين بصحة نفسية يضيف على جو المنزل نوعا من الحيوية و النشاط.

إن من الأهمية بإمكان أن يكون الزوجين متقاربين في الصفات النفسية كالثقة بالنفس و الميل للتعاون و تحمل المسؤولية و عدم الاستسلام لليأس و القنوط فلكل من الزوجين أن يسأل عن الصفات النفسية لشريكه، إذ أن هذه الخصائص إذا توفرت في الحياة الزوجية تساعد على حصول التوافق الزوجي.

(عبد الرحمن العيسوي، ص77)

الفصل الخامس

الاجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد

منهج الدراسة

حدود الدراسة

عينة الدراسة

أدوات جمع البيانات

إجراءات الدراسة

الأساليب الإحصائية

الخصائص السيكومترية.

تمهيد

من اجل الوقوف على نتائج اي دراسة يجب إتباع إجراءات منهجية للوصول إليها، حيث تتحول المعلومات المذكورة في الجانب النظري إلى معلومات كمية تثبت صحة الفرضيات المطروحة، فصحة نتائج أي دراسة أو خطأها يرجع في الأساس إلى الخطوات المنهجية المتبعة في ذلك.

و في هذا الفصل قمنا بالتطرق لمختلف الإجراءات المنهجية للدراسة.

1- منهج الدراسة

في ضوء أهداف الدراسة الرامية إلى معرفة العلاقة بين مستوى الاحتراق النفسي لدى الأزواج و بعد تطبيق تجربة " بغماليون " نجد أن المنهج التجريبي هو الأنسب لذلك. حيث تعتبر البحوث التجريبية من أحدث و أدق أنواع البحوث العلمية و أكثر صعوبة و ضبطا للمتغيرات الأساسية لمشكلة البحث.

(داودي وبوفاتح، 2007، ص83)

و يعتمد المنهج التجريبي على قياس المتغيرات بطريقة علمية و ذلك بإخضاعها للتجربة تحت ظروف مضبوطة، و هذا بالتحكم في المتغير المستقل لمعرفة تأثيره في المتغير التابع. (نفس المرجع، ص83)

2- حدود الدراسة

1- الحدود المكانية: اقتصرنا هذه الدراسة على مدينة الاغواط.

2- الحدود الزمنية: نحدد هذه الدراسة بالسياق الزمني الذي أجريت فيه، و هو السنة الجامعية (2018/2017) و اقتصرنا الدراسة على المدة الزمنية الممتدة من نهاية شهر ديسمبر 2017، إلى بداية شهر ماي 2018.

3- الحدود الآدائية: نتحدد نتائج هذه الدراسة بالأدوات المستخدمة فيها و هي: مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي.

3- عينة الدراسة

تم الاختيار بطريقة عرضية، و تتكون العينة من 20 زوج .

3-1- خصائص العينة

- جدول رقم (02) يوضح توزيع أفراد العينة حسب نوع عمل الزوجة:

النسبة المئوية%	التكرار	نوع العمل
30	6	ماكثة بالبيت
5	1	أستاذة جامعية
10	2	موظفة
55	11	أستاذة
100	20	المجموع

يوضح الجدول توزيع العينة (نساء) حسب عملهن فلدينا (6) نساء من العينة ماكثات بالبيت بنسبة 30% من العينة، و أستاذة جامعية بنسبة 5%، و موظفتين بنسبة 10%، و 11 أستاذة بنسبة 55%.

- جدول رقم (03) توزيع أفراد العينة حسب عمل الزوج:

النسبة المئوية	التكرار	نوع عمل الرجال
15%	3	أستاذ جامعي
80%	16	موظفة
5%	1	أستاذ
100%	20	المجموع

يوضح الجدول توزيع العينة (رجال) حسب عملهم فلدينا (3) أساتذة جامعيين بنسبة 15% و (16) موظف في مختلف الميادين بنسبة 80%، و (1) أستاذ بنسبة 5%.

-جدول رقم (04) يوضح توزيع افراد العينة بمعدل السن و معدلات سن العلاقة الزوجية لأفراد العينة:

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الحد الأعلى	الحد الأدنى	N	
7.597	10.65	28	2	20	عدد سنوات الزواج
7.406	34.30	51	22	20	سن الزوجة
8.622	41.65	63	30	20	سن الزوج

في عينة مكونة من (20) زوج بلغ الحد الأدنى لعدد سنوات زواجهم (2) سنة و الحد الأعلى (28) سنة بمتوسط حسابي (10.65) و انحراف معياري (7.597)، كما بلغ الحد الأدنى لسن الزوجة (22) سنة و الحد الأعلى (51) سنة، بمتوسط حسابي (34.30) و انحراف معياري (7.406) و الحد الأدنى لسن الزوج (30) سنة، و الحد الأعلى (63) سنة بمتوسط حسابي (41.65) و انحراف معياري (8.622).

4- أدوات جمع البيانات

مقياس ماسلاش و جاكسون للاحتراق النفسي Burnout الذي أعدته الباحثة في علم النفس الاجتماعي الأمريكية " كريستينا ماسلاش"، و الذي يتمتع بشهرة عالمية. يتكون المقياس من (22) فقرة يتم الإجابة عنها من خلال (07) بدائل. تم تصميم المقياس سنة 1981.

4-1- وصف مقياس الاحتراق النفسي (ماسلاش و جاكسون) MBI:

لقد استعان الباحث في الكشف عن مستوى الاحتراق النفسي لدى مفردات البحث بمقياس (ماسلاش و جاكسون 1981) الذي يقيس ثلاثة أبعاد هي:

(أ) - الاستنزاف الانفعالي و تقيسه الفقرات التالية: (1.20.16.13.8.6.3.2)

(ب)- تبدد المشاعر و تقابله الفقرات التالية: (5.10.11.22)

(ج)- نقص الإنجاز الشخصي و تقيسه الفقرات التالية: (4.7.12.17.18.19.21)

قام الباحث بتعريب المقياس من اللغة الانجليزية إلى اللغة العربية، مستعينا في ذلك بصدق المحكمين كما سيتبين لاحقا. يتكون المقياس من (22) بند و أمام كل بند لدينا سلم مكون من (07) بدائل، تتراوح الاستجابة من (أبد، لا أشعر) إلى (ينتابني هذا الشعور كل يوم). يطلب من المفحوص وضع علامة في الخانة المناسبة التي تعبر عن تكرار الشعور لديه، و عند تصحيح استجابات المفحوصين تعطي درجات تتراوح من (0 إلى 06 درجات) بالنسبة لكل بند من بنود المقياس، و عليه فإن الحد الأدنى لمقياس الاحتراق النفسي يساوي (22) درجة، و الحد الأعلى للاحتراق النفسي يساوي (132) درجة). كما أظهرت النسخة العربية على دلالات عالية من الصدق في البيئة العربية مثل: دراسة (الوابلي، 1995) و دراسة (الجمالي، 2000).

4-2- صدق و ثبات مقياس الاحتراق النفسي:

يتمتع المقياس بدرجة عالية من الصدق، إذ أظهرت النسخة الأجنبية، بأن لديه قدرة عالية على التمييز بين فئات مختلفة من العاملين في حقل الخدمات الاجتماعية و الذين يعانون من مستوى عال و مستوى متدن من الاحتراق النفسي من خلال دراسات مختلفة مثل: (Kriacou, 1987, Gold,1985).

أ- صدق المحكمين

للتأكد من صدق المقياس و ملائمته للدراسة تم عرض ترجمة المقياس من اللغة الانجليزية إلى اللغة العربية على (05) أساتذة جامعيين، يحسنون اللغتين معا، اثنان منهم يدرسان بالمدرسة العليا للأساتذة (قسم انجليزية) و ثلاثة منهم يدرسون بقسم علم النفس (جامعة عمار ثلجي الأغواط). على ضوء ملاحظات هؤلاء المحكمين، تم إجراء بعض التعديلات اللغوية و التعبيرية اللازمة، حتى تفي هذه التعديلات بالغرض، لأن الترجمة الحرفية قد تخل بالمعنى الحقيقي للفقرة و قد لا تفي بالغرض الذي وجدت من أجله.

ب- صدق المقارنة الطرفية:

قام الباحث باختيار عينة عشوائية تعدادها 50 معلم و معلمة، بهدف التحقق من صدق و ثبات الاختبار. لجأ الباحث إلى إجراء صدق المقارنة الطرفية (الصدق التمييزي)، حيث تم ترتيب أفراد العينة العشوائية الخمسين ترتيباً تنازلياً حسب الدرجة الكلية التي حققها كل منهم في استجابته على مقياس الاحتراق النفسي، ثم تم اختيار 27% من الدرجات و عددهم (14 مفحوص) من مرتفعي الاحتراق النفسي، و 27% من منخفضي الدرجات و عددهم (14 مفحوص)، و بعدها تم إجراء المقارنة بين المجموعتين باستخدام اختبار (مان-وينتي) U. ذلك لكون عدد أفراد كل مجموعة يساوي (14 مفحوص)، و هو عدد قليل لا يجوز معه استخدام اختبار بارامتري كاختبار "ت" و عليه فإن اختبار U يصلح للتوزيعات الصغيرة لمجموعتين مستقلتين. (علام، 1993 ، 206).

جدول رقم (05) يوضح صدق المقارنة الطرفية لمقياس الاحتراق النفسي:

ع	م	قيمة "ت" المحسوبة	درجة الحرية	قيمة "ت" المجدولة	عيني المقارنة
6.20	102.62	38.85	7	0.01	الثالث الأعلى
3.93	29.75			3.49	الثالث الأدنى
				0.05	دالة
				2.36	دالة

5- إجراءات الدراسة

بعد تعديل مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي ليناسب كل الفئات قمنا بتوزيعه على عينة مكونة من (30) زوجة و شرحنا لهن كيفية الإجابة على المقياس (الزوج هو من يجيب عليه)، قمنا بإخبارهن أنه بعد 6 أشهر من تسليم الاختبار القبلي سيتم إعادة الاختبار (اختبار بعدي) و بعد حساب نتائج مستوى الاحتراق النفسي للعينة اتصلنا بالزوجات و قدمنا لهن عكس النتيجة التي وجدناها. بعد (6) أشهر من توزيع الاختبار القبلي، وزعنا نفس الاختبار على العينة، و تم استبعاد (10) من العينة لصعوبة الاتصال بهن و منهن من لم تكن إجابته كاملة.

بعد الانتهاء من إجراء الاختبارين القبلي و البعدي للعينة قمنا بتفريغ الإجابات النهائية، و إدخالها إلى الحاسب الآلي على برنامج الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) بهدف تحليلها و معالجتها

إحصائيا و تمت المعالجة باستخدام الإحصاء الوصفي و الاستدلالي مع اعتماد مقاييس النزعة المركزية، و مقاييس الارتباط و اختبار (t.test).

6- الأساليب الإحصائية

للإجابة عن أهداف الدراسة و التحقق من فرضياتها، استخدمنا في تحليل النتائج: الإحصاء الوصفي والتحليلي و المتمثل في الأساليب الإحصائية التالية: و معتمدا على البرنامج الإحصائي (spss) نسخة "22.0"

1- التكرارات و النسب المئوية لوصف عينة الدراسة

2- المتوسطات الحسابية

3- الانحرافات المعيارية

4- الأخطاء المعيارية

5- معامل الارتباط سييرمان "Rho"

6- "t.test" اختبار لعينة واحدة.

الفصل السادس

عرض ومناقشة النتائج

تمهيد:

بعد تطبيق مقياس ماسلاش على أفراد العينة (على جزئين قبلي و بعدي) قبل و بعد تجربة بغماليون، اعتمدنا في تحليل النتائج على النسب المئوية و المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية، و معامل الارتباط سبيرمان "Rho"، و اختبار "ت".

و تم عرض النتائج التي أسفرت عنها الدراسة في جداول إحصائية مرتبة حسب فروض الدراسة.

1- عرض نتائج الفرضية الأولى:

نص الفرضية: " توجد عاقة ارتباطية سالبة بين مستوى الاحتراق النفسي لدى الأزواج قبل و بعد تطبيق اثر بغماليون.

- للتحقق من هذه الفرضية، اجرينا اختبار سبيرمان للارتباط "Rho" و حصلنا على النتائج التالية:

جدول رقم(06) : يوضح معامل العلاقة الارتباطية بين مستوى الاحتراق النفسي قبل و بعد تجربة بغماليون

الحكم	الدالة الإحصائية	N	RHO
دالة عند 0.05	0.014	20	-0.49

من خلال الجدول نرى أن قيمة معامل الارتباط Rho (-0.49)، دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (0.05) و بالتالي توجد علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين مستوى الاحتراق النفسي قبل و بعد تطبيق " تجربة بغماليون " و الفرضية تحققت.

2- عرض نتائج الفرضية الثانية:

نص الفرضية: " الاحتراق النفسي لدى عينة الدراسة من خلال الاختيار القبلي دون المتوسط "

للتحقق من الفرضية تجري اختبار " T.test " لعينة واحدة

جدول رقم (07): يبين قيم "t" لدلالة الفروق بين المتوسط الحسابي للعينة و المتوسط النظري

للمقياس

الحكم	SIG	DF	T	الفرق في المتوسط	المتوسط النظري للمقياس	المتوسط الحسابي للعينة
دالة عند 0.01	0.00	19	7.007	23	63	40

- من خلال الجدول نجد أن المتوسط الحسابي للعينة أقل من المتوسط النظري لمقياس حيث يقدر الفرق بـ (23)، بدرجة حرية (19)، و كانت قيمة "t" (7.007)، بدلالة إحصائية (0.000)، أي أن الفروق دالة إحصائياً و منه تعاني العينة من احتراق نفسي دون المتوسط، و الفرضية تحققت.

3- عرض نتائج الفرضية الثالثة:

نص الفرضية: " هناك فرق في مدى تحقق " أثر بغماليون " بين حالتي ارتفاع مستوى الاحتراق النفسي و انخفاضه ".

للتحقق من هذه الفرضية قمنا بتقسيم العينة إلى حالتين .

الحالة الأولى: هم أفراد العينة الذين كانوا يعانون من احتراق نفسي في الاختبار القبلي و انخفض في الاختبار البعدي.

الحالة الثانية: هم أفراد العينة الذين لا يعانون من الاحتراق النفسي في الاختبار القبلي و ارتفع في الاختبار البعدي.

بعد تقسيم العينة إلى حالتين قمنا بحساب معامل الارتباط سبيرمان " Rho " لكل من الحالتين.

- جدول رقم (08): يوضح الجدول معامل الارتباط للحالتين مع المقارنة

المقارنة	معامل الارتباط Rho لدى العينة في الحالة (2)		معامل الارتباط Rho لدى العينة في الحالة (1)	
	الحكم	Rho	الحكم	Rho
تحققت لدى العينة الأولى	غير دال إحصائياً	0.308	دال إحصائياً عند 0.01	0.898

من خلال الجدول نرى ان قيمة معامل الارتباط لدى أفراد الحالة (1) (0.898) أعلى من معامل الارتباط لدى أفراد الحالة (2) (0.308)، و منه تحققت الفرضية القائلة " هناك فرق في مدى تحقق " أثر بغماليون " بين حالتي ارتفاع مستوى الاحتراق النفسي و انخفاضه ".

2- مناقشة و تفسير نتائج الفرضية الأولى:

يتبين من الجدول رقم (06) مستوى الاحتراق النفسي لدى العينة قبل و بعد تطبيق أثر بغماليون و العلاقة بين الاختبارين سالبة و دالة إحصائياً و عليه تحققت فرضية البحث التي تنص على ما يلي:

" توجد علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين مستوى الاحتراق لدى الأزواج قبل و بعد تطبيق تجربة بغماليون "

و نفس ذلك أن تجربة بغماليون نجحت، فإخبار الزوجات بعكس نتيجة أزواجهن لمستوى الاحتراق النفسي (سواء كان منخفض و ارتفع او العكس) في الاختبار القبلي، اعطى نتيجة في الاختبار البعدي بحيث مستوى الاحتراق النفسي انخفض للأفراد الذين كان لديهم مرتفع، و ارتفع لدى الأفراد الذين كان مستوى الاحتراق النفسي لديهم منخفض، و منه نستنتج أن للزوجة تأثير على زوجها، فنجد أن العديد من الآراء في الدراسات المختلفة تؤكد أهمية التوافق الزوجي في تخفيف حدة الضغوط الخارجية، فقد ذكر (Roheling et al 1994) أن الأزواج الذين لا يشعرون بضغوط حياتية كبيرة يكونون متوافقين زوجياً. (سراي، 2012، ص138).

فالزوج في العمل يكون ملتزماً بأداء المهام لتحقيق الأجر الشهري خاصة، و على العامل تطبيق القوانين أمام المشرفين دون حرية من طرفه، على العكس من ذلك، ففي البيت يجد متنفساً و شريك يتقاسم معه همومه، يفرح معه، و يتبادل الأفكار معه، و المناقشة الصادقة و تفهم كل من الطرفين للآخر و كثرة الاتصال و الحوار الدائم.

بما ان التوافق الزوجي يساعد على خفض حدة الضغوط كما أشارت الدراسة السابقة الذكر، فإن عدم التوافق بدوره يؤدي إلى الرفع من حدة هذه الضغوط، و ما " بغماليون " إلا كل الانطباعات التي تعتبر بشكل أو بآخر أنها حالة توافق من عدمه، فأكد أن الانطباعات الجيدة التي تشكلها الزوجة عن زوجها هي صناعة لصورة ذهنية، و من ثم تتوافق أو لا تتوافق مع هذه الصورة الذهنية، و هذا الذي أثر في تشكل هذه الأخيرة على الواقع.

4- مناقشة و تفسير نتائج الفرضية الثانية:

تتبين من الجدول رقم(07) أن المتوسط الحسابي لمستوى الاحتراق النفسي لعينة الدراسة أقل من المتوسط النظري للمقياس، أي ان الفروق دالة إحصائياً، و عينة الدراسة لا تعاني من الاحتراق النفسي و منه تحققت الفرضية التي تنص على ما يلي " مستوى الاحتراق النفسي لدى عينة الدراسة من خلال الاختبار القبلي دون المتوسط ".

و نفسر ذلك بنوع العمل الذي يمارسونه أفراد العينة، حيث يتفق الكثير من علماء النفس على أن الاستمتاع بنوعية العمل الذي نقوم به هو احد المؤشرات الهامة للصحة النفسية، و ان العمل مع الآخرين و التكيف معهم هو احد مظاهرها الإيجابية، و ان رضا العامل عن عمله هو أحد أهم المظاهر التوافق المهني، الذي يمثل حجر الزاوية في الصحة النفسية لعامل.

(جرادي، 2016، ص2)

كما أن العمل قد يكون مصدر توتر و ضغط للبعض، مثلما هو مصدر سعادة و نشوة لبعض الآخر، ذلك أن الأفراد يقضون ساعات طويلة خلال حياتهم في بيئة العمل. و ما هو موجود في هذه البيئة من ظروف عمل و علاقات قد يؤثر إيجابا أو سلبا على الصحة النفسية للعمال.

(نفس المرجع السابق، ص2)

و ظاهرة الاحتراق النفسي تنتشر بكثرة في المهن ذات الطابع الاجتماعي و الإنساني: كالترب، والتمريض، و الشرطة، و المحاماة، و التعليم، و السبب في ذلك يعود كون هؤلاء المهنيين يتعاملون مباشرة و على مدار الساعة مع أناس بحاجة دوما للرعاية و المساعدة. اما افراد العينة فاعلهم لديهم وظائف غير اجتماعية .

ومن المهم في هذا السياق أن نفهم أمرين أساسيين . أولهما أن الأسباب الرئيسية للاحتراق النفسي لا تقع داخل الشخص الذي يعانى منه . فالسبب الأكبر يقع في بيئة العمل المختلفة التي تسمح بتعظيم مستويات الضغوط والإحباط، والقهر لفترات طويلة من الزمن .

(يوسف، 2007، ص40)

5- تفسير و مناقشة نتائج الفرضية الثالثة :

يبين الجدول رقم (08)، إرتباطي الحالتين، و المقارنة بينهما. حيث نجد أن معامل إرتباط الحالة الأولى (دال إحصائيا) أعلى من معامل إرتباط الحالة الثانية (غير دال إحصائيا)، أي أنه يوجد فرق بين الحالتين و عليه تحققت الفرضية القائلة " هناك فرق في مدى تحقق أثر بيجماليون بين حالتي إرتفاع مستوى الإحتراق النفسي و إنخفاضه".

و نفس نتائج هذا الفرض بأن الزوجات في الحالة الأولى بعد إعلامهن بعكس نتيجة أزواجهن في الإختبار القبلي، تأثرن بالنتائج و كانت ردة فعلهن إيجابية، بحيث انعكست على الخلايا العصبية المرآة للزوجات و تأثر الأزواج بهذه الأخيرة ، و عليه انخفض مستوى الاحتراق النفسي للزوجات في الإختبار البعدي وتحقق اثر بيغماليون .

اما في الحالة الثانية حيث لم يتحقق اثر بيغماليون،اي لم يرتفع مستوى الاحتراق النفسي رغم ايهام الزوجات بذلك فان اخبار الزوجة وايهامها بان زوجها يعاني من احتراق نفسي مرتفع ،وهذا يؤدي بها الى التعامل معه بحذر، ومحاولة اخذ الحيطة وعدم التسبب في الرفع اكثر من حدة الاحتراق لديه . كان نقول لشخص مثلا ان هذا الكاس من مادة حساسة وسريع الانكسار، هذا يؤدي به الى الحذر اكثر والتعامل معه برفق اكثر.

ان المرأة تحاول ان تظهر من التفهم و المساعدة لزوجها الكثير .وهنا لا يحدث" اثر بيغماليون " لان الزوج سوف لن يجد تلك الصورة الذهنية المتوقعة ،لان الدماغ الثالث والذي يسمى الدماغ المرآة ،والذي تنقاسمه المرأة وزوجها هو دماغ لا يعكس حالة الاحتراق ،فلا الزوج يعاني من احتراق ولا الزوجة تشكل من خلال سلوكها دماغ مرآة للاحتراق.

حيث ترى نظرية الدماغ المرآة تأثرنا البالغ عندما نشاهد شخصا يتألم أو يعاني من جرح بليغ وكأنا نعاني من ذلك الجرح أو نتأبنا بمجرد رؤية شخص آخر يتألم، وتلعب الخلايا المرآة دورا مهما في التقمص الشعوري الذي يجعلنا نحس بمعاناة وبألام الآخرين وتدفعنا لمساعدتهم واحتضانهم حفاظا على التماسك الاجتماعي.فالله سبحانه وتعالى زرع فينا هذه الميكانيزمات العصبية حفاظا على الأنواع الحية خصوصا الاجتماعية من الانقراض.

(بوتشيشي. 2015. ماذا تعرف عن الخلايا العصبية المرآة). <https://www.mo7itona.com>



خاتمة

خاتمة

يتسم البحث الحالي بالأهمية كونه يتعرض لدراسة المحيط الأسري مثل نوعية العلاقة مع الشريك ومستوى التوافق الزوجي الذي يعتبر الركيزة الأساسية في استمرار الأسرة والمجتمع، ومن خلال البحث تم التعرف الى ظاهرة مهمة تلفت الانتباه الا وهي الاحتراق النفسي والعوامل المسببة له.

ومن هذا المنطلق ظهرت الحاجة الى اهمية البحث في كيفية تعديل الاتجاه بين الزوجين وعلاقته بالاحتراق النفسي ولتحقيق الهدف المسطر تم الشروع في ضبط الاطار النظري للدراسة، والمتمثل في مشكلة الدراسة، وأهميتها والتعريف بأهم متغيراتها وعرض الدراسات السابقة، ثم تطرقنا الى الجانب التطبيقي، تحديد منهج وعينة البحث وادواته، وجمع البيانات ومعالجتها عن طريق الرزمة الاحصائية للعلوم الاجتماعية () وعرضها وتحليلها.

وبناء على النتائج المتوصل اليها يمكننا القول ان اثر بغماليون تحقق لدى عينة الدراسة.

اقتراحات الدراسة

- 1- اجراء دراسات اخرى وبنفس المتغيرات مع الرفع من حجم العينة ان امكن ذلك .
- 2- توفير الظروف المساعدة على تحقيق الصحة النفسية في الوسط الاسري.
- 3- فتح فضاءات للترفيه والاسترخاء في الوسط المهني.
- 4- توظيف المرشدين النفسيين في الوسط المهني للتكفل النفسي بالعمال.

قائمة المراجع

قائمة المصادر والمراجع

الكتب

- 1- البتال محمد زيد، 2000، الاحتراق النفسي لدي معلمي ومعلمات التربية الخاصة ماهيته و أسباب علاجه، سلسلة إصدارات أكاديمية التربية الخاصة، الرياض.
- 2- علي عسكر، 2000، ضغوط الحياة و أساليب مواجهتها، دار الكتاب الحديث، ط2، الكويت.
- 3- عمر مصطفى محمد النعاس، 2008، الضغوط المهنية و علاقتها بالصحة النفسية، منشورات 7 من أكتوبر، ليبيا.
- 4- عبد الرحمن بن أحمد هيجان، 1998، ضغوط العمل منهج شامل لدراسة مصادرها و نتائجها و كيفية إدارتها، مجلة الإدارة العامة، الرياض.
- 5- جمعة السيد يوسف، 2006، إدارة ضغوط العمل، مركز تطوير الدراسات العليا و البحوث، كلية الهندسة، جامعة القاهرة.
- 6- شوامرة طالب نادر، 2014، علم النفس الاجتماعي، ط1، الشروق للنشر و التوزيع.
- 7- جمعة سيد يوسف. 2007. إدارة الضغوط. :مركز تطوير الدراسات العليا والبحوث فى العلوم الهندسية كلية الهندسة -جامعة القاهرة.
- 8- محمد داودي، محمد بوفاتح 2007. منهجية كتابة البحوث العلمية و الرسائل الجامعية، ط1، دار و مكتبة الأوراسية، جامعة الاغواط، الجزائر.
- 9- علاء الدين كفاقي، 2009، علم النفس الأسري، دار الفكر، ط1، الأردن.
- 10- عبد الرحمن العيسوي. 2004. علم النفس الأسري، دار أسامة للنشر و التوزيع، عمان، الأردن، ط1.
- 11- كمال إبراهيم مرسى. 1995. العلاقة الزوجية والصحة النفسية في الإسلام وعلم النفس، دار النشر للجامعات، القاهرة.
- 12- سري جلال محمد. 1990. علم النفس العلاجي، عالم الكتب، القاهرة.
- 13- توفيق سميحة أكرم. 1996. مدخل إلى العلاقات الأسرية، مكتبة انجلو المصرية، القاهرة.

المذكرات العلمية:

- 14- كميليا فواج، 2011، التطرف الديني و أثره على التماسك الأسري، مذكرة نيل شهادة الماجستير علم الاجتماع الديني، كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية، جامعة الحاج لخضر، باتنة.
- 15- نوال بنت عثمان بن احمد الزهراني، الاحتراق النفسي و علاقته ببعض سمات الشخصية لدى العاملات ذوي الاحتياجات الخاصة، رسالة ماجستير منشورة، كلية التربية، جامعة أم القرى.
- 16- بدران منى محمد علين الاحتراق النفسي لدى معلمي المرحلة الثانوية و علاقته ببعض المتغيرات، دراسة ميدانية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة القاهرة.
- 17- محسن الوائلي، 1998، مستويات ضغط العمل بين الممرضين القانونيين، دراسة بين مستشفيات وزارة الصحة و المستشفيات الخاصة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الاقتصاد، جامعة اليرموك، الأردن.
- 18- عبد العلي مهني عبد السلام، 2003، مفهوم الذات و علاقته بالاحتراق النفسي لدى معلمي المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير، فلسطين، غير منشورة.
- 19- نشوى كرم أبو بكر دردير، 2007، الاحتراق النفسي للمعلمين ذوي النمط "أ" و "ب" و علاقته بأساليب مواجهة المشكلات، رسالة مقدمة للحصول على درجة ماجستير في التربية، جامعة الفيوم، رسالة منشورة.
- 20- بوساحة عبلة، اتجاهات الأساتذة الجامعيين نحو تطبيق النموذج الثقافي للنظرية، رسالة ماجستير، جامعة منتوري، قسنطينة.
- 21- جبار كنزة، 2014، اتجاهات الطلبة الجامعيين نحو الكتابات الجدارية، رسالة ماجستير، جامعة محمد خيضر، بسكرة.
- 22- جرادي التجاني، 2016، الاحتراق النفسي و علاقته ببعض العصابية و الانبساطية و الأفكار اللاعقلانية، رسالة دكتوراه، جامعة الجزائر 2، الجزائر.
- 23- سراي مهدي، 2012، الاحتراق النفسي و علاقته بالتوافق الزوجي لدى أساتذة المرحلتين المتوسطة و الثانوية، رسالة ماجستير منشورة، جامعة الجزائر (2)، الجزائر.

المجلات

- 24- حسن مصطفى حسن، و رواية محمود حسين، التوافق الزوجي و علاقته بتقدير الذات و القلق و الاكتئاب، مجلة علم النفس، الهيئة المصرية العامة للكتاب، 7 العدد 28.

25- محمد عاطف رشاد، 2000، الخصال الشخصية والتنبؤ بالتوافق الزوجي لدى الشباب، مجلة دراسات نفسية، المجلد 10، العدد 3.

26- موسوعة الأسرة، اللجنة الاستشارية العليا للعمل على استكمال تطبيق أحكام الشريعة الإسلامية، اللجنة التربوية، برعاية مؤسسة الكويت للتقدم العلمي، الكويت.

المراجع باللغة الاجنبية

27- Micheal – pelletier , General adaption syndrome. Crale encyclopedia of medicine, published decembre 2002 by crale groupe.

28- David W.Brock H, and David j, 2000 general traits of personality and affectivity as predictors of satisfaction in intimate relationships, Evidence from self and partner-ratings, journal of personality, 68.

مواقع الانترنت

29- www.gulfkids.com

30- <https://www.mo7itona.com>

31- <http://www.civicegypt.org/?p=22005>

الملاحق

إستبيان

تعلیمة :

في إطار البحث العلمي أقدم بين يديك هذا المقياس، نرجو منك أن تقرأه باهتمام و الإجابة عليه باختيار إجابة واحدة من ضمن الإجابات الموضحة أمام كل مفردة و ذلك بوضع الإشارة (X) مقابل الإجابة المناسبة علما أنه لا توجد إجابة صحيحة و أخرى خاطئة و إنما تعبر الإجابة عن وجهة نظرك. إن إجاباتك ستحاط بالسرية التامة و لا يطلع عليها سوى الباحثين لإستخدامها في البحث العلمي.

نشكركم على حسن تعاونكم معنا .

البيانات الشخصية :

بيانات خاصة بالزوج :

1- السن

2- المهنة

3- مكان الميلاد

4- مكان العمل

البيانات الخاصة بالزوجة :

1- السن

2- المهنة

3- عدد الأبناء.....

4- عدد السنوات منذ الزواج



كل يوم	مرات عديدة في الأسبوع	مرة واحدة في الأسبوع	مرات عديدة في الشهر	مرة واحدة في الشهر	بعض المرات في السنة	أبدا	العبارة	
							ان المهنة التي أزاولها تشعرني بالإجهاد النفسي	1
							اشعر اني منهك عند نهاية كل يوم عمل	2
							اشعر بالإرهاق كل صباح عندما اعلم اني ذاهب للعمل	3
							أتفهم بسهولة مشاعر زملائي في العمل	4
							اشعر في معاملتي للآخرين و كأنهم أشياء	5
							العمل مع الآخرين طيلة يوم كامل عناء كبير	6
							أتجاوب مع المشاكل التي تعترض زملائي	7
							اشعر أنني سأتهار من ممارستي لهذا العمل	8
							اعتقد أن العمل الذي أمارسه له تأثير إيجابي على الآخرين	9
							أصبحت عديم الإحساس منذ أن امتهنت هذا العمل	10
							أعتقد أن هذا العمل لم يجعلني أتمتع بالتكيف السليم والجيد في أوقات الشدة والضغط	11
							أشعر أنني أتمتع بطاقة كبيرة	12
							أشعر بالإحباط بسبب عملي	13
							أشعر أنني أبذل جهدا كبيرا في أداء عملي	14
							لا أهتم بالمشاكل التي تعترض الآخرين	15
							ينتابني ضغط نفسي نتيجة الاتصال المباشر مع الآخرين	16
							أنجح بسهولة في خلق جو مرح مع زملائي	17
							لقد أنجزت الكثير من الأشياء التي تستحق العناء في المهنة التي أمارسها	18
							أشعر بان هذه المهنة قد سببت لي إرهاقا كبيرا	19

							أعالج المشاكل النفسية بهدوء	20
							أعتقد أن زملائي يحملونني الكثير من مشاكلهم	21

EpxJob

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	F.foyer	6	30,0	30,0	30,0
	Prof.univ	1	5,0	5,0	35,0
	Fonct	2	10,0	10,0	45,0
	Prof.edu	11	55,0	55,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

EpxJob

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	prof.univ	3	15,0	15,0	15,0
	fonct	16	80,0	80,0	95,0
	prof.edu	1	5,0	5,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

Statistiques descriptives

	N	Minimum	Maximum	Moyenne	Ecart type
YearsOfMrg	20	2	28	10,65	7,597
EpxAge	20	22	51	34,30	7,406
EpxAge	20	30	63	41,65	8,622
SecondTest	20	19	58	35,30	11,453
FirstTest	20	19	63	40,00	14,679
N valide (liste)	20				

Corrélations

			SecondTest	FirstTest
Rho de Spearman	SecondTest	Coefficient de corrélation	1,000	-,490*
		Sig. (bilatéral)	.	,028
		N	20	20
	FirstTest	Coefficient de corrélation	-,490*	1,000
		Sig. (bilatéral)	,028	.



	N	20	20
--	---	----	----

*. La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

Corrélations

			VAR00001	VAR00002
Rho de Spearman	VAR00001	Coefficient de corrélation	1,000	,898**
		Sig. (bilatéral)	.	,000
		N	12	12
	VAR00002	Coefficient de corrélation	,898**	1,000
		Sig. (bilatéral)	,000	.
		N	12	12

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Corrélations

			VAR00007	VAR00006
Rho de Spearman	VAR00007	Coefficient de corrélation	1,000	,308
		Sig. (bilatéral)	.	,502
		N	7	7
	VAR00006	Coefficient de corrélation	,308	1,000
		Sig. (bilatéral)	,502	.
		N	7	7