

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية
قسم: علم النفس وعلوم التربية

مذكرة بعنوان:

مستوى الاحتراق النفسي لدى مربيات رياض الأطفال
في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية
— دراسة ميدانية بولاية الوادي —

مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر أكاديمي في شعبة علم النفس
تخصص: علم النفس العيادي

إشراف الأستاذ:
— حمادة عمار

إعداد الطالبة:
— شقوري بسملة

لجنة المناقشة:

الاسم واللقب	الرتبة العلمية	الصفة
هند غدايفي	أستاذ التعليم العالي	رئيسا
حمادة عمار	أستاذ التعليم العالي	مشرفا ومقررا
قيسي محمد السعيد	أستاذ التعليم العالي	مناقشا

السنة الجامعية: 2025 / 2026

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية
قسم: علم النفس وعلوم التربية

مذكرة بعنوان:

مستوى الاحتراق النفسي لدى مربيات رياض الأطفال
في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية
— دراسة ميدانية بولاية الوادي—

مذكرة مكملّة لنيل شهادة ماستر أكاديمي في شعبة علم النفس
تخصص: علم النفس العيادي

إشراف الأستاذ:

— حمادة عمار

إعداد الطالبة:

— شقوري بسملة

لجنة المناقشة:

الاسم واللقب	الرتبة العلمية	الصفة
هند غدايفي	أستاذ التعليم العالي	رئيسا
حمادة عمار	أستاذ التعليم العالي	مشرفا ومقررا
قيسي محمد السعيد	أستاذ التعليم العالي	مناقشا

السنة الجامعية: 2025 / 2026

شكر وعرفان

إلى منارة هذا العمل الأكاديمي، أستاذي المشرف الفاضل الدكتور

" عمار حمادة "

أهديك هذا الإنجاز اعترافاً بالفضل؛ فقد كنت طوال الطريق وجهاً للدعم

ومصدراً لليقين، وصوتاً حكيماً يُبدد حيرتي العلمية.

لم تقتصر رعايتك لي على تقويم المنهج، بل كانت طمأنينتك وصبرك الممتد

هما الدافع الأكبر ليتجاوز هذا البحث كل التحديات ويصل إلى مرافئ الاكتمال.

حضورك الإنساني وتوجيهاتك القيمة رغم ظروفك الصحية، سيبقيان أثراً حياً

في مسيرتي حفظك الله ورعاك، وجعل كل ما قدمته لي من علم ووقت في

ميزان حسناتك.





الإهداء

أحمد الله تعالى وأشكره على توفيقه وإنعامه علي

بإتمام هذه المرحلة الدراسية

و أسأله أن يجعلها في ميزان حسناتي.

أهدي عملي المتواضع إلى أسمى آيات العطاء

البشري، أبي وأمي الغاليين عسى أن أكون

مصدر فخر لكما.

بسملة شقوري



ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن مستوى الاحتراق النفسي لدى مربيات الأطفال في روضات كل من دائرة الرياح ودائرة الوادي، بالإضافة إلى معرفة دلالة الفروق في مستويات هذا الاحتراق تبعاً لمتغيرين ديموغرافيين هما: الحالة العائلية (متزوجة/غير متزوجة)، وسنوات العمل (أقل من 5 سنوات، من 5 إلى 10 سنوات، أكثر من 10 سنوات). ولتحقيق أهداف الدراسة، اعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي بأسلوبيه الاستكشافي والسببي المقارن الملائم لطبيعة هذه الظاهرة السيكولوجية، وجرى تطبيق الدراسة على عينة قوامها (84) مربية، تم اختيارهن بطريقة عشوائية.

ولغرض جمع المعطيات الميدانية، تم استخدام مقياس الاحتراق النفسي المكون من (22) عبارة، وبعد التأكد من صلاحيته للتطبيق في البيئة المحلية، جرى معالجة البيانات إحصائياً باستخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS₂₂ عبر حساب المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية، اختبار "ت" للمجموعات المستقلة (T-Test)، واختبار التباين الأحادي (ANOVA).

وقد أسفرت الدراسة عن النتائج الأساسية التالية:

1. يقع المستوى العام للاحتراق النفسي لدى مربيات الأطفال في مستوى متوسط حيث بلغ المتوسط الحسابي والانحراف المعياري (3.16) مما يشير إلى وجود مستوى متوسط من الاحتراق النفسي لمربيات رياض الأطفال.
2. عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات الاحتراق النفسي لدى المربيات تعزى لمتغير الحالة العائلية؛ حيث تقاربت استجابات المتزوجات (بمتوسط 68.97) مع غير المتزوجات (بمتوسط 70.38) عند مستوى دلالة غير دال (0.94).

3. عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات الاحتراق النفسي لدى المربيات تعزى لمتغير سنوات العمل (الأقدمية)؛ حيث استقرت قيم المتوسطات الحسابية للفئات الثلاث (69.91، 68.97، 72.33) على التوالي، وبقيمة "ف" غير دالة إحصائياً بلغت (0.65) عند مستوى احتمالي (0.53).

تؤكد هذه النتائج في مجملها أن الاحتراق النفسي في بيئة الروضة يمثل ظاهرة هيكلية عامة تفرضها طبيعة المهنة وضغوطها اليومية المستمرة على كافة المربيات بالتساوي، دون أن تشكل المتغيرات الشخصية أو سنوات الخبرة عاملاً مؤثراً لهذا الاستنزاف.

الكلمات المفتاحية: الاحتراق النفسي، المربيات، رياض الأطفال، الحالة العائلية، سنوات العمل.

Study Abstract:

The current study aimed to reveal the level of psychological burnout among kindergarten nannies in both El-Robbah and El-Oued districts. Additionally, it sought to determine the significance of differences in burnout levels based on two demographic variables: marital status (married/unmarried) and years of experience (less than 5 years, 5 to 10 years, and more than 10 years). To achieve the study's objectives, the researcher adopted the exploratory comparative approaches, which is appropriate for the nature of this psychological phenomenon. The study was conducted on

a randomly selected sample of (84) kindergarten nannies.

For the purpose of field data collection, a 22-item psychological burnout scale was utilized. After verifying its validity and suitability for the local environment, the data were statistically processed using the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) by calculating arithmetic means, standard deviations, the Independent Samples T-Test, and the One-Way Analysis of Variance (ANOVA).

The study yielded the following main results:

.1The overall level of psychological burnout among kindergarten nannies falls within a moderate range, with the arithmetic mean and standard deviation reaching (3.16), indicating a moderate level of burnout among kindergarten nannies.

. 2There are no statistically significant differences in burnout levels among nannies attributable to the marital status variable. The responses of married nannies (mean = 68.97) were close to those of unmarried nannies (mean = 70.38) at a non-significant level of (0.94).

.3There are no statistically significant differences in burnout levels among nannies attributable to the years of experience variable. The arithmetic means for the three categories remained stable at (69.91,

68.97, and 72.33), respectively, with a non-statistically significant "F" value of (0.65) at a probability level of (0.53).

Taken together, these findings confirm that psychological burnout in the kindergarten environment represents a general, structural phenomenon imposed by the nature of the profession and its continuous daily stressors on all nannies equally, without personal variables or years of experience serving as an Influential factor In this depletion.

Keywords: Psychological Burnout, Nannies, Kindergarten, Marital Status, Years of Experience.

فهرس المحتويات

الرقم	العنوان	الصفحة
//	شكر وعراف	II
//	الإهداء	III
//	ملخص الدراسة باللغة العربية	IV
//	ملخص الدراسة باللغة الأجنبية	VII
//	فهرس المحتويات	VIII
//	فهرس الجداول	X
//	فهرس الملاحق	X
//	مقدمة	أ

الجانف النظري

الفصل الأول : الإشكالية واعتباراتها

1	إشكالية الدراسة	4
2	فرضيات الدراسة	5
3	أهمية الدراسة	7
4	أهداف الدراسة	7
5	حدود الدراسة	7
6	التعاريف الإجرائية للدراسة	8
7	الدراسات السابقة	9
8	التعقيب على الدراسات السابقة	14

الفصل الثاني: الاحتراق النفسي

//	تمهيد	//
1	نشأة الاحتراق النفسي	19
2	مفهوم الاحتراق النفسي	21
3	النظريات المفسرة للاحتراق	22

24	أبعاد الاحتراق النفسي	4
25	مستويات الاحتراق النفسي	5
26	أسباب الاحتراق النفسي	6
29	أعراض الاحتراق النفسي	7
30	مراحل الاحتراق النفسي	8
31	آثار الاحتراق النفسي	9
33	التعامل مع الاحتراق النفسي	10
//	خلاصة الفصل	//

الفصل الثالث: رياض الأطفال

//	تمهيد	//
38	نشأة رياض الأطفال	1
40	مفهوم رياض الأطفال	2
41	دور وأهمية رياض الأطفال	3
44	أهداف رياض الأطفال	4
46	تعريف مربية رياض الأطفال	5
47	سمات مربية الروضة	6
50	مهام مربية الروضة	7
//	خلاصة	//

الجانب الميداني

الفصل الرابع : الاجراءات المنهجية

//	تمهيد	//
57	المنهج	1
57	الدراسة الاستطلاعية وحيثياتها	2
59	الدراسة الأساسية واجراءاتها	3
//	ملخص الفصل	//

الفصل الخامس : عرض وتحليل نتائج الدراسة

//	تمهيد	//
63	عرض وتحليل النتائج	1
69	تفسير و مناقشة النتائج	2
79	الاستنتاج العام	3
80	خاتمة	//
81	توصيات واقتراحات	//
82	قائمة المراجع	//
88	الملاحق	//

فهرس الجداول

الرقم	الموضوع	الصفحة
1	أسماء روضات مجتمع الدراسة	60
2	توزع فقرات المقياس حسب البعد	61
3	آلية احتساب الدرجات وتقدير تكرار الاستجابات	62
4	تصنيف درجات المقياس حسب مستويات الاحتراق	62
5	تصنيف مستويات أبعاد الاحتراق النفسي	62
6	صدق وثبات مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي	65
7	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأهمية النسبية لمحاور الاستبيان مرتبة ترتيباً تنازلياً	64
8	يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأهمية النسبية لبعد الإجهاد الانفعالي مرتبة ترتيباً تنازلياً.	65
9	يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأهمية النسبية لبعد تبدل المشاعر مرتبة ترتيباً تنازلياً.	67
10	يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأهمية النسبية لبعد نقص الشعور بالإنجاز مرتبة ترتيباً تنازلياً	68

70	قيمة T ودلالاتها الإحصائية للفروق بين المتزوجات وغير المتزوجات في درجة الاحتراق النفسي لدى مربيات رياض الأطفال.	11
74	نتائج اختبار التباين الأحادي (ANOVA) تبعا لمتغير الأقدمية.	12

فهرس الأشكال

الرقم	الموضوع	الصفحة
1	يشكل مثل نتائج مستويات الاحتراق النفسي تبعا لمتغير الحالة الاجتماعية (متزوجة/ غير متزوجة)	70
2	شكل يوضح مستويات الاحتراق النفسي تبعا لمتغير سنوات العمل.	74

فهرس الملاحق

الرقم	الموضوع	الصفحة
1	ملحق رقم (01) يمثل مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي	88
2	ملحق رقم (02) مخرجات الـ Spss	90

مقدمة :

تعد مرحلة الطفولة المبكرة اللبنة الأساسية في بناء الشخصية الإنسانية وتشكيل معالم توافقها النفسي والاجتماعي. وفي هذا السياق، تبرز مؤسسة رياض الأطفال كأول بيئة تنشئة اجتماعية رسمية تستقبل الطفل خارج النطاق الأسري، لتسهم في تلبية احتياجاته النمائية المختلفة. غير أن نجاح هذه المؤسسة التربوية في أداء رسالتها لا يتوقف عند حدود المناهج والوسائل التعليمية فحسب، بل يركز بصفة جوهرية على مستوى الصحة النفسية والتوازن الانفعالي للمربية، باعتبارها المحور الفاعل في العملية التعليمية، والبديل الوجداني الذي يوفر بيئة آمنة تضمن النمو الانفعالي السليم للطفل.

ومن هذا المنطلق، ينبثق الاهتمام الأكاديمي بظاهرة الاحتراق النفسي كأحد أبرز التحديات النفسية والمهنية التي تواجه العاملين في قطاع التربية عموماً، وفي بيئة رياض الأطفال على وجه الخصوص. فالاحتراق النفسي ليس مجرد شعور عابر بالتعب، بل هو ظاهرة نفسية معقدة تنتج عن الضغوط المهنية المزمنة، وتبدأ بالاستنزاف الانفعالي الحاد، مروراً بتبلد المشاعر نحو الأطفال، وصولاً إلى تدني الشعور بالإنجاز الشخصي والمهني. وعندما تقع مربية رياض الأطفال في الاحتراق، فإن ذلك ينعكس سلباً على كفاءتها المهنية، مما يؤدي إلى خلل في طبيعة العلاقة التربوية بينها وبين الطفل، الأمر الذي يترك آثاراً نفسية وسلوكية واضحة في وجدان الطفل ونموه.

وتأسيساً على ما تقدم، تأتي هذه الدراسة لتسليط الضوء على هذا الواقع الميداني، محاولةً التعرف على طبيعة الضغوط النفسية والمهنية التي تواجهها مربيات رياض الأطفال في البيئة الجزائرية، من خلال الكشف عن مستويات الاحتراق النفسي لديهن وتحديد أبعاده الأساسية. كما تسعى الدراسة إلى رصد الفروق الإحصائية في درجات هذا الاحتراق تبعاً لمتغيرات الحالة الاجتماعية والأقدمية المهنية، وصولاً إلى تقديم اقتراحات علمية تساهم في حماية الصحة النفسية للمربيات، وتكفل تحقيق بيئة تربوية سليمة للأطفال.

ولمعالجة هذه الإشكالية والإحاطة بأبعادها النظرية والميدانية، تم تقسيم هذه الدراسة المنهجية إلى جانبين أساسيين يتضمن خمسة فصول متكاملة:

أولاً: الجانب النظري ويشمل ثلاثة فصول:

الفصل الأول (الإشكالية واعتباراتها): وخصص ل طرح إشكالية البحث، وصياغة الفرضيات، وتحديد الأهمية والأهداف، ورسم الحدود الموضوعية، كذلك ضبط التعاريف الإجرائية ومناقشة الدراسات السابقة بالتعقيب العلمي.

الفصل الثاني (الاحتراق النفسي): وتناولنا فيه نشأة مفهوم الاحتراق النفسي، ومفهومه الاصطلاحي، والنظريات المفسرة له، بالإضافة إلى أبعاد الاحتراق، مستوياته، أسبابه، أعراضه، مراحله، آثاره، وكيفية التعامل معه.

الفصل الثالث (رياض الأطفال): وسلطنا فيه الضوء على نشأة رياض الأطفال، ومفهومها، ودورها وأهدافها التربوية، مع التركيز على تعريف مربية رياض الأطفال، سماتها، والمهام المنوطة بها.

ثانياً: الجانب الميداني والتطبيقي ويشمل فصلين:

الفصل الرابع (الإجراءات المنهجية): واستعرضنا فيه الخطوات العلمية للدراسة الميدانية، متضمناً تحديد المنهج المتبع، وإجراءات الدراسة الاستطلاعية وحيثياتها، ثم خطوات الدراسة الأساسية من حيث تحديد مجتمع البحث وعينته، وضبط الأدوات النفسية.

الفصل الخامس (عرض وتحليل نتائج الدراسة): وفيه تم تفريغ البيانات الإحصائية وعرض نتائج المقاييس وجدولتها، ثم تفسيرها ومناقشتها في ضوء الفرضيات والدراسات السابقة، بالاعتماد على الأساليب الإحصائية (مثل اختبار الفروق T-Test وتحليل التباين الأحادي ANOVA) لمعرفة دلالة الفروق تبعاً لمتغيرات الحالة الاجتماعية والأقدمية، لينتهي الفصل بالاستنتاج العام، الخاتمة، الاقتراحات الميدانية.

الجانب النظري

الفصل الأول : الاشكالية واعتباراتها

- 1- إشكالية الدراسة
- 2- فرضيات الدراسة
- 3- أهمية الدراسة
- 4- أهداف الدراسة
- 5- ضبط المفاهيم الإجرائية للدراسة
- 6- حدود الدراسة
- 7- الدراسات السابقة
- 8- التعقيب على الدراسات السابقة

اشكالية الدراسة :

تُعدّ ضغوط الحياة المهنية في العصر الحالي من أبرز التحديات السيكلوجية التي تواجه الذات البشرية، حيث يجد الفرد نفسه في محاولة مستمرة لإحداث التوازن بين طاقته النفسية الداخلية والاشتراطات الضاغطة للبيئة الخارجية. وإذا كانت مستويات القلق الوجودي أو الضغوط الخفيفة تعمل أحياناً كمحفز للإنجاز والتكيف، فإن تحولها إلى نمط مزمن ومستمر يؤدي إلى استهلاك حتمي للموارد المعرفية والانفعالية للفرد. وتتخذ هذه المعضلة أبعاداً أكثر تعقيداً في المهن ذات الطابع الإنساني والتفاعلي المباشر؛ حيث يتجاوز الجهد المبذول حدود الأداء المهني الروتيني ليصبح استثماراً وجدانياً مستنزفاً يتطور بمرور الوقت ليفرز أزمة نفسية عميقة تُعرف في الأوساط العيادية والأكاديمية بالاحتراق النفسي (Burnout)، وهي الحالة التي وصفها بوفرة (2018، ص13) بأنها إنهاك شامل (جسمي، عقلي، عصبي، وانفعالي) ناتج عن التفاعل الطويل مع البشر، مما يعطل قدرة الذات على التكيف والاستمرارية.

وينعكس هذا الاحتراق النفسي في تدهور البناء النفسي للعاملين، بحيث يصل الفرد إلى "نقطة التحول الحرجة" التي ينصب فيها مخزونه العاطفي تماماً، وتتشكل هذه الأزمة عبر الأبعاد الثلاثة الشهيرة التي حددتها خبيرة علم النفس الاجتماعي الأمريكية كريستينا ماسلاش وهي : الإجهاد الانفعالي، وتبلد المشاعر ، وتراجع الشعور بالإنجاز الشخصي لكن لا يحدث هذا التراجع فجأة، بل يتشكل تدريجياً نتيجة لبيئات العمل الحديثة التي تفرض متطلبات أداء شاقة تفوق آليات الدفاع النفسي لدى الأفراد.

وفي هذا السياق، تبرز مهنة مربية رياض الأطفال كنموذج مكثف ومثالي لتآكل الذات؛ فالأدوار المكلفة بها المربية تتأرجح بين الأبعاد التعليمية المعرفية والمسؤوليات الوجدانية البديلة لدور الأم. ثم إن مرحلة الطفولة المبكرة تمثل حجر الأساس في بناء الشخصية الإنسانية وتشكيل ملامح الاستقرار النفسي للطفل، والروضة هي البيئة التربوية الأولى التي

تدعم الأسرة في تحقيق هذا النمو السليم. بناءً على ذلك، لا يمكن اختزال دور المربية في نقل المعارف فقط، بل هي في الحقيقة مهندسة الانفعالات الأولى للطفل والمسؤولة عن توجيه سلوكه خارج النطاق الأسري؛ حيث تعتبر من أهم العوامل المؤثرة في تكيف الطفل وتقبله للروضة وأول الراشدين الذين يتعامل معهم خارج نطاق الأسرة مباشرة، ومن ثم فهي تقوم بدور مهم في المعوقات، وتساعده أيضاً على نمو مواهبه والعناية بها أو قد تصدمه، وتشعره بالإحباط، وذلك لعدم مراعاتها لخصائص نمو هذه المرحلة الحرجة. (فارس، 2006، ص 77).

إن هذا التداخل المعقد بين الصرامة الأكاديمية والرعاية الوجدانية اللامحدودة، يفرض على المربية عطاءً عاطفياً مستمراً وتعاملاً يومياً مع انفعالات طفولية متقلبة وسلوكيات غير منضبطة (كالبكاء المستمر، الحركة المفرطة، والفوضى)، مما يستلزم يقظة نفسية دائمة وقدرة عالية على الصبر والتحمل المعرفي. ومن هنا تتبع المشكلة البحثية بوضوح؛ فحينما تواجه المربية هذه المطالب المتزايدة في ظل غموض الأدوار وتداخلها مع واجبات الأهل والاختصاصيين، تتشكل فجوة عميقة بين ما تبذله من طاقة وبين ما تتلقاه من دعم بيئي ومؤسسي. وعندما تتراكم هذه الضغوط في بيئة تقتصر إلى التقدير المادي والمعنوي، أو تعاني من تزايد الأعباء الإدارية، تبدأ المربية في المعاناة من البرود العاطفي والإنهاك النفسي؛ وهو ما يحول الاحتراق النفسي من مجرد أزمة فردية إلى تهديد وجودي يمس كفاءة النظام التربوي برمته، ويؤثر سلباً على جودة التفاعل والنمو الوجداني للأطفال.

وعلى الرغم من الأهمية النفسية والتربوية البالغة لهذه الفئة المهنية، إلا أن الدراسات الميدانية التي تبحث في مستويات هذا الاحتراق وعلاقته بالمتغيرات الديموغرافية والمهنية للمربيات في البيئة المحلية الجزائرية لا تزال تشكو نقصاً حاداً. وتتضاعف أهمية الدراسة عند إسقاط هذه الظاهرة على البيئة المحلية لولاية الوادي، حيث تواجه المربيات هناك تحديات وضغوطاً إضافية ترتبط بخصوصية البيئة الاجتماعية، والثقافة التنظيمية

للمؤسسات، مثل: ارتفاع الكثافة العددية للأطفال داخل القسم الواحد، فضلاً عن تفاوت مستوى التقدير المجتمعي لأدوار المربية. إن هذه المحددات الواقعية تجعل من الضروري دراسة الظاهرة وتحليلها لمعرفة كيف تتفاعل هذه الأوضاع مع الحالة الاجتماعية للمربيات (عازبة/متزوجة) وسنوات خبرتهن المهنية في زيادة مستويات الاحتراق النفسي أو الحد منها.

وتأسيساً على ما تقدم، تتبلور مشكلة الدراسة الحالية في محاولة الكشف العلمي والميداني عن مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمات رياض الأطفال بولاية الوادي، وتحديد طبيعة الفروق في هذه الظاهرة تبعاً لمتغيري: الحالة الاجتماعية، وسنوات الخبرة المهنية.

وبناء على ما سبق نطرح التساؤلات التالية:

- ما هو مستوى الاحتراق النفسي عند مربيات رياض الأطفال في ولاية الوادي؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية للاحتراق النفسي لدى مربيات رياض الأطفال تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية (متزوجة/عزباء) لبلديتي الوادي والرباح؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير سنوات العمل (أقل من 5 سنوات، من 5 إلى 10 سنوات، أكثر من 10 سنوات) للاحتراق النفسي لدى مربيات رياض الأطفال؟

2- فرضيات الدراسة:

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاحتراق النفسي لدى مربيات رياض الأطفال تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية (متزوجة/عزباء) لبلديتي الوادي والرباح.
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاحتراق النفسي لدى مربيات رياض الأطفال تعزى لمتغير سنوات العمل (أقل من 5 سنوات، من 5 إلى 10 سنوات، أكثر من 10 سنوات).

3- أهمية الدراسة :

- . توعية المربيات ومساعدتهن على فهم أسباب "الاحتراق النفسي" ومؤثراته مبكراً لتبني استراتيجيات المواجهة الفعالة وانعكاساتها السلبية.
 - . لفت نظر المسؤولين للضغوط التي تواجه المربيات، لتشجيعهم على تحسين بيئة العمل.
 - . تقديم معلومات حديثة ودقيقة حول مستويات الاحتراق النفسي لدى هذه الفئة المهنية الحساسة.
 - . التأكيد على أن راحة المربية النفسية تنعكس إيجابياً على اهتمامها وتعاملها مع الأطفال.
- ### 4- أهداف الدراسة:

- الكشف عن مستويات الاحتراق النفسي التي يعيشونها مربيات رياض الأطفال.
 - الكشف عما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاحتراق النفسي لدى مربيات رياض الأطفال لبلديتي الوادي والرباح تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية (متزوجة/عزباء)؟
 - الكشف عما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاحتراق النفسي لدى مربيات رياض الأطفال تعزى لمتغير سنوات العمل (أقل من 5 سنوات، من 5 إلى 10 سنوات، أكثر من 10 سنوات)؟
- ### 5- حدود الدراسة :

- 1- الحدود الجغرافية: تم اجراء الدراسة الحالية ببلديتي الرباح والوادي، وبالضبط في 15 روضة.
- 2- الحدود البشرية: تمثلت في مربيات رياض الأطفال والبالغ عددهم 84 مربية.
- 3- الحدود الزمنية: تم تطبيق الدراسة خلال الفصل الثاني من الموسم الدراسي 2026/2025.

وقد تم الاعتماد على المنهج الوصفي بأسلوبيه الاستكشافي والسببي المقارن باعتباره الأنسب لدراسة ظاهرة الاحتراق النفسي لدى مربيات رياض الأطفال ووصفها ودراستها.

6- التعاريف الإجرائية للدراسة :

1- الاحتراق النفسي : هو حالة من الاستنزاف النفسي والانفعالي و ضعف الشعور بالإنجاز، الناتجة عن الضغوط والالتزامات المهنية المستمرة التي تواجهها مربيات رياض الأطفال في بيئة عملهن بمقاطعتي (الوادي والرباح).

وتعكس هذه الحالة في ثلاثة أبعاد رئيسية هي: الاجهاد الانفعالي، تبلد المشاعر ، وتدني الشعور بالإنجاز الشخصي .

ويُقاس إجرائياً بالدرجة الكلية والدرجات الفرعية التي تحصل عليها المربية على مقياس الاحتراق النفسي لكريستينا ماسلاش المقنن من طرف الباحثة نصراري صباح (2016).

2- الإجهاد الانفعالي: هو شعور المربية بالاستنزاف العاطفي والإرهاق، ويُقاس بالدرجة التي تحصل عليها المربية في "بُعد الإجهاد الانفعالي" الموجود ضمن مقياس الاحتراق النفسي بحيث (الدرجة المرتفعة تشير إلى إجهاد عالٍ والعكس بالعكس).

3- تبلد المشاعر: هو احساس المربية بالانفصال الشعوري عن الاطفال وغالبا ما ينعكس ذلك عبر تعاملها بقسوة، أو سلبية، ويُقاس بالدرجة التي تحصل عليها المربية في "بُعد تبلد المشاعر" الموجود ضمن مقياس دراستنا.

4- نقص الشعور بالإنجاز: هو شعور المربية بتدني كفاءتها وقدرتها على تحقيق أهدافها المهنية، يُقاس بالدرجة التي تحصل عليها في "بُعد الشعور بالإنجاز"، إذ أن الدرجة المنخفضة في هذا البعد تعني احتراقاً عالياً، والعكس صحيح.

7- الدراسات السابقة :

أ- الدراسات العربية :

- دراسة خالد مفتاح قزيط ونجاح محمد الشرع(2026):

هدفت الدراسة لمعرفة العلاقة بين الاحتراق النفسي والتوافق الأسري لدى مربيات رياض الأطفال في مدينة مصراته، مع الانتباه إلى الاختلافات المحتملة بين المتزوجات وغير المتزوجات استخدمت الدراسة الأسلوب الوصفي الارتباطي، وشملت عينة مكونة من 80 مربية، موزعة بين المتزوجات وغير المتزوجات. تم تطبيق مقياس ماسلاش لقياس الاحتراق النفسي ومقياس التوافق الأسري الذي أعده محمد عبد الحميد، بعد التأكد من موثوقيتهما وصلاحيتهما، ثم تحليل المعلومات باستخدام برنامج SPSS، وتم استخدام مجموعة من الأساليب الإحصائية مثل المتوسط والانحراف المعياري، والتكرار، والنسب المئوية، بالإضافة إلى اختبار T واختبار مان ويتني أظهرت النتائج وجود علاقة سلبية ذات دلالة إحصائية بين الاحتراق النفسي والتوافق الأسري. كما أظهرت النتائج أن مربيات رياض الأطفال، سواء كن متزوجات أو غير متزوجات، لديهن مستوى منخفض من الاحتراق النفسي ومستوى عالي من التوافق الأسري. ولم يتم العثور على أي اختلافات ذات دلالة إحصائية في المتغيرات بناءً على الحالة الاجتماعية.

دراسة أ.م. د/ هدى محمد سلام الشراري(2025):

موضوعها: الاحتراق النفسي لدى مربيات رياض الأطفال ومربيات الصفوف الثلاثة الأولى في محافظة رنية بالمملكة العربية السعودية: دراسة مقارنة. هدفت الدراسة إلى الكشف عن درجة الاحتراق النفسي لدى مربيات رياض الأطفال ومربيات الصفوف الثلاثة الأولى بمحافظة رنية بالمملكة العربية السعودية اتبعت الدراسة بالمنهج الوصفي التحليلي. من خلال مقياس الاحتراق النفسي المكون من (30) عبارة، أجابت عنه عينة مكونة من

(167) مربية وقد أظهرت النتائج أن مستوى الاحتراق النفسي لدى المربيات جاء متوسطا ووجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى الأثر المرحلة الدراسية الصالح الصفوف الثلاثة الأولى ووجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لأثر سنوات الخبرة لصالح أقل من 5 سنوات.

- دراسة خيرية النبر السنوسي(2024):

بعنوان مستوى الاحتراق النفسي لدى مربيات رياض الأطفال في مدينة بني وليد وهدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الاحتراق النفسي لدى مربيات رياض الأطفال والتعرف على ما اذ كان هناك فروق في مستوى الاحتراق النفسي لدي مربيات رياض الأطفال العامة ورياض الأطفال الخاصة واستخدمت المنهج الوصفي وقد طبق على عينة مكونة من (50) مربية واستخدمت الباحثة مقياس ماسلاش لقياس الاحتراق النفسي كأداة لجمع البيانات والمعلومات وقد توصلت الدراسة إلى أن المربيات يعانين من الاحتراق النفسي بصفة عامة إلا انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى إلى متغير نوع الروضة (عامة - خاصة).

- دراسة إلهام أحمد عبد الفتاح عبد البصير (2020):

هدفت إلى التعرف على مستوى مدى انتشار الاحتراق النفسي لدى مربيات رياض الأطفال، وكذلك الكشف عن الفروق في الاحتراق النفسي لديهن على مقياس الاحتراق النفسي في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية (الحالة الاجتماعية، الخبرة التدريسية، والعمر الزمني)، وذلك بتطبيق مقياس الاحتراق النفسي من اعداد ماسلاش على عينة البحث التي كان قوامها تكونت من (50) مربية من مربيات رياض الأطفال وقد تراوحت أعمارهن الزمنية ما بين (22) - (44) سنة، بمتوسط عمري (30.06) سنة و انحراف معياري (6.416).

وقد أسفرت نتائج البحث عن عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المربيات المتزوجات وغير المتزوجات في الاحتراق النفسي، وكذلك عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات

درجات المربيات في الدرجة الكلية لمقياس الاحتراق النفسي وبعدي الانهك العاطفي - نقص الشعور بالإنجاز الشخصي) تعزى لمستوى الخبرة (منخفض، متوسط، مرتفع)، في حين أشارت النتائج أيضاً إلى وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين متوسطات درجات المربيات في بعد تبدل المشاعر تعزى المستوى الخبرة (منخفض، متوسط مرتفع، وأخيراً عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات مربيات رياض الأطفال على مقياس الاحتراق النفسي وأبعاده الفرعية (الانهك العاطفي - تبدل المشاعر - نقص الشعور بالإنجاز الشخصي) تعزى للعمر الزمني (24) سنة فأقل، 25 إلى 34 سنة، 35 سنة فأكثر.

- دراسة عمار الفريحات ووائل الربضي (2010) :

بعنوان مستويات الاحتراق النفسي لدى مربيات رياض الأطفال في محافظة عجلون والتي هدفت للكشف عن مستويات الاحتراق النفسي لدى مربيات رياض الأطفال بمحافظة عجلون بمتغيرات (نوع الروضة، سنوات الخبرة، المؤهل العلمي للمربية واستخدم مقياس الاحتراق النفسي كأداة للدراسة وأشارت نتائج الدراسة إلى أن مربيات رياض الأطفال في محافظة عجلون يعانون من احتراق نفسي بدرجة كبيرة، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لكل من المتغيرات (نوع الروضة، سنوات الخبرة المؤهل العلمي للمربية).

ب- الدراسات الأجنبية :

-دراسة موسافي ونيمهيشيسالم. (Mousavy and Nimehchidalem. 2014):

وبدورها قاما بدراسة لمعرفة درجات الاحتراق النفسي لدى عينة من معلمي اللغة الإنجليزية في ماليزيا، وعلاقته ببعض المتغيرات الديموغرافية مثل السن والجنس والحالة الاجتماعية. واستخدم الباحثان المنهج الكمي لجمع المعلومات حيث طبقت استمارتان من إعدادهما للحصول على المعلومات الديموغرافية لأفراد العينة، كما تم استخدام مقياس

ماسلاش للاحتراق النفسي. وتكونت العينة من 310 معلما ومربية تم اختيارهم بطريقة عشوائية.

أظهرت النتائج ارتفاع درجات الاحتراق النفسي لدى أفراد العينة ككل، وتبين وجود فروق دالة احصائية في درجات الاحتراق النفسي تبعا لمتغير الجنس لصالح الإناث. أيضا تبين أن المعلمين الأكبر سنا يعانون من درجات مرتفعة من الاحتراق النفسي مقارنة بالمعلمين الأصغر سنا. وأظهرت النتائج أن المعلمين المتزوجين يعانون من درجات مرتفعة من الاحتراق النفسي مقارنة بالعازبين منهم.

دراسة ريس وجانسون وكامبل (Ress. Johnson& Campbell.2001) التي هدفت إلى دراسة الفروق في مستويات الاحتراق النفسي والرضا الوظيفي للمعلم طبقا لمتغيرات العمر وعدد سنوات الخبرة التدريسية، وحجم وكثافة الفصول الدراسية وذلك على عينة قوامها (229) معلماً يعملون في (85) مدرسة في شمال فلوريدا وجنوب جورجيا، واستخدموا مقياسي الاحتراق النفسي والرضا الوظيفي.

وكانت تساؤلات الدراسة متمثلة في دراسة تأثير حجم المدرسة وعمر المعلم وعدد سنوات الخبرة على الاحتراق النفسي والرضا الوظيفي للمعلم. وكذلك هل هناك مرحلة في حجم المدرسة لا تؤثر على الاحتراق النفسي للمعلم؟ وهل يصبح المعلمين أكثر رضا وتصبح وظائفهم أكثر ضغطا كلما تقدموا في العمر وكلما زادت خبراتهم في التدريس؟.

وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن حجم المدرسة الزائد له تأثير سلبي على الاحتراق النفسي للمعلم كما يؤدي إلى قلة مستويات الرضا الوظيفي لديه. وكذلك أن عمر المعلم وسنوات خبرته ليست عاملاً هاما في الاحتراق النفسي أو الرضا الوظيفي.

- دراسة ارفيدسون، ليو، لارسون، هاكانسون، بيرسون وبجورك (2019) (Arvidsson et al. 2019).

قام كل من ارفيدسون، ليو، لارسون، هاكانسون، بيرسون وبجورك بدراسة حول الاحتراق النفسي وفعالية الذات لدى عينة من المعلمين والمربيات في السويد. واعتمد المنهج الوصفي في البحث، كما استخدم مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي، واستمارة أعدها الباحثون لقياس فاعلية الذات. وتألّفت العينة من 310 معلماً سويدياً (من الذكور والإناث). ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة: معاناة المعلمين والمربيات من مستويات عالية من الاحتراق النفسي من جهة، ومعدلات منخفضة من فاعلية الذات.

- دراسة أجياپونج وآخرون (Agyapong, et al, 2024):

وأجرت أجياپونج وآخرون، Agyapong, et al, 2024 دراسة في كندا هدفت إلى تقييم مدى انتشار ومؤشرات أبعاد الاحتراق النفسي: الإجهاد الانفعالي وتدني الدافعية للإنجاز وفقدان الشخصية لدى مربيات المرحلة الابتدائية، اتبعت الدراسة منهجية مسحية من خلال تطبيق ماسلاش للاحتراق النفسي على عينة من (780) مربية، حيث أشارت النتائج أن انتشار الاحتراق النفسي لدى المربيات جاء واسعاً وبمستوى مرتفع ضمن الأبعاد كلها، وأن المربيات الأقل خبرة هن الأكثر عرضة للاحتراق النفسي وبخاصة في مجال الإجهاد الانفعالي.

8- التعقيب على الدراسات السابقة :

بعد استعراضنا للدراسات السابقة التي تناولت ظاهرة الاحتراق النفسي لدى مربيات رياض الأطفال في بيئات وثقافات متباينة، تشاركت هذه الدراسات واختلفت في العديد من النقاط التالية:

أولاً: من ناحية الأهداف والمحتوى:

اتفقت الدراسات السابقة في هدفها الجوهرى وهو تشخيص مستويات الاحتراق النفسى، إلا أنها تمايزت في المتغيرات المصاحبة؛ فبينما ركزت دراسات مثل دراسة (عبد البصير، 2020) ودراسة (موسافى ونيمهيشيسالم، 2014) على المتغيرات الديموغرافية التقليدية (العمر، الخبرة، الحالة الاجتماعية، والجنس)، ذهبت دراسات أخرى لربط الظاهرة بمتغيرات نفسية ومؤسسية؛ حيث بحثت دراسة (قزيط والشرع، 2026) في العلاقة مع التوافق الأسرى، بينما ركزت دراسة (ارفيدسون وآخرون، 2019) على متغير فاعلية الذات، ودراسة (ريس وجانشون وكامبل، 2001) على الرضا الوظيفى، في حين ركزت دراسة (أجيابونج وآخرون، 2024) على تقييم مؤشرات أبعاد الاحتراق الثلاثة (الإجهاد الانفعالى، تدنى الدافعية للإنجاز، وفقدان الشخصية).

ثانياً: من حيث المنهجية والأدوات:

المنهج: سيطر المنهج الوصفى (بشقيه الارتباطى والمقارن ...) على معظم الدراسات كدراسة (الشرارى، 2025) ودراسة (ريس وجانشون، 2001)، وهو ما يتسق مع طبيعة الظواهر النفسية التى تستدعى رصد الواقع كما هو.

الأدوات: هناك إجماع شبه مطلق على استخدام مقياس ماسلاش (Maslach) للاحتراق النفسى كأداة معيارية عالمية، حيث استخدمته دراسات (السنوسى، 2024؛ قزيط، 2026؛ عبد البصير، 2020؛ أجيابونج، 2024)، مما يعزز من موثوقية النتائج المستخلصة، وهو ما استندت إليه دراستنا الحالية لضمان الرصانة العلمية.

العينات: تباينت العينات تبايناً واسعاً؛ فبينما اتجهت الدراسات الأجنبية نحو العينات الكبيرة التى تتيح تعميماً أوسع كما فى دراسة (أجيابونج، 2024) التى بلغت (780 مربية)، ودراسة (موسافى، 2014) ودراسة (ارفيدسون، 2019) بواقع (310 معلماً ومربية)، نجد تدرجاً فى حجم العينات الأخرى كدراسة (الشرارى، 2025) التى بلغت

(167 مربية)، ودراسة (قزيط، 2026) بواقع (80 مربية)، وصولاً إلى العينات القصدية الصغيرة المكونة من (50 مربية) كما وجدناه في بعض دراسات البيئة العربية مثل دراسة (السنوسي، 2024) ودراسة (عبد البصير، 2020)، مما يعطي لدراستنا الحالية في محاولة تقديم نتائج دقيقة لبيئتها المحددة.

📌 ثالثاً: من ناحية النتائج :

❖ **مستوى الاحتراق:** تضاربت النتائج بشكل ملحوظ؛ فبينما أكدت دراسات (الفريحات، 2010)، (ارفيدسون، 2019)، (أجيابونج، 2024)، و(موسافي، 2014) وجود احتراق نفسي بدرجة "كبيرة" ومستويات مرتفعة، وجدت دراسة (الشراري، 2025) مستوى "متوسطاً"، بينما انفردت دراسة (قزيط والشرع، 2026) بتسجيل مستوى "منخفض" من الاحتراق النفسي. هذه الفروق في المستوى تفتح لنا المجال أمام دراستنا الاستكشافية الحالية لتحديد طبيعة ومستوى هذا التباين في البيئة المستهدفة.

❖ **عامل العمر والخبرة والحالة الاجتماعية:** شهد هذا تبايناً كبيراً في النتائج؛ حيث أظهرت دراسة (الشراري، 2025) ودراسة (أجيابونج، 2024) أن المربيات الأقل خبرة (أقل من 5 سنوات) هن الأكثر عرضة للاحتراق النفسي وبخاصة في مجال الإجهاد الانفعالي. وعلى العكس من ذلك، أظهرت دراسة (موسافي، 2014) أن المعلمين الأكبر سناً والمتزوجين يعانون من درجات مرتفعة من الاحتراق مقارنة بالأصغر سناً والعازبين. ومن جهة أخرى، خالفهم دراسات أخرى بعدم وجود فروق دالة إحصائية تُعزى للعمر والخبرة والحالة الاجتماعية، كما جاء في دراسة (عبد البصير، 2020)، ودراسة (الفريحات، 2010)، ودراسة (قزيط، 2026)، ودراسة (ريس وجانسون وكامبل، 2001). هذا التناقض يستدعي مزيداً من الاستقصاء والتحقق في دراستنا الحالية.

❖ **بيئة العمل:** أثبتت دراسات (السنوسي، 2024) و(الفريحات، 2010) عدم وجود فروق بين القطاع العام والخاص، مما يشير إلى أن طبيعة التعامل مع الطفل هي المحرك

الأساسي للاحتراق بغض النظر عن تبعية المؤسسة، في حين أضافت دراسة (ريس وجانسون، 2001) بعداً بيئياً يؤكد أن حجم المدرسة الزائد وكثافة الفصول لهما تأثير سلبي مباشر يؤدي إلى زيادة الاحتراق وتقليل مستويات الرضا الوظيفي.

← تحاول دراستنا الحالية سد النقص في الدراسات السابقة ومعالجة الفجوات العلمية في النقاط التالية:

إن اختيارنا للمنهج الوصفي الاستكشافي لمعرفة نسبة الاحتراق النفسي لدى مربيات رياض الأطفال بالدقة، راجع لتناسبه مع هذه المرحلة؛ أيضاً بسبب شموليته ودقته حول متغير الاحتراق النفسي حيث أنه يساعدنا في وضع توصيات عامة للقطاع التربوي والعاملين به والمهتمين به، فبينما اكتفت الدراسات السابقة بالوصف أو المقارنة، تسعى دراستنا إلى استكشاف أعماق الظاهرة في بيئة لم تتلحقها من البحث المكثف وخاصة في موضوعنا هذا وإن الاستكشاف هنا يعني عدم الاكتفاء بمعرفة سطحية ك: هل يوجد احتراق؟ بل البحث في "كيف ولماذا" يتشكل هذا الاحتراق في وقتنا الحالي.

وقد استخدمنا في دراستنا لهذا الغرض مقياس "ماسلاش" للاحتراق النفسي المقنن من طرف الدكتورة نصرأوي صباح (2016).

الفصل الثاني : الاحتراق النفسي

تمهيد



- 1- نشأة الاحتراق النفسي
- 2- مفهوم الاحتراق النفسي
- 3- النظريات المفسرة للاحتراق
- 4- أبعاد الاحتراق النفسي
- 5- مستويات الاحتراق
- 6- أسباب الاحتراق النفسي
- 7- أعراض الاحتراق النفسي
- 8- مراحل الاحتراق النفسي
- 9- آثار الاحتراق النفسي
- 10- التعامل مع الاحتراق النفسي

خلاصة



تمهيد :

تُعد ظاهرة الاحتراق النفسي من أكثر الإشكالات السيكولوجية تعقيداً في البيئة المهنية المعاصرة، حيث لم يعد العمل مجرد وسيلة لتحقيق الذات، بل أضحى في كثير من الأحيان مصدراً للاستنزاف الوجداني والاحتراق الداخلي. وقد نال هذا المفهوم اهتماماً واسعاً منذ السبعينيات بوصفه نتاجاً للتفاعل غير المتوازن بين الفرد وبيئته المهنية، خاصة في المهن الإنسانية التي تتطلب عطاءً وجدانياً مستمراً. وسنحاول من خلال هذا الفصل الإحاطة بالأطر النظرية والمفاهيمية التي تُفسر هذه الظاهرة، بدءاً من نشأتها التاريخية، وصولاً إلى النماذج والنظريات التي حاولت تشخيص أعراضها ومراحل تطورها، وذلك لوضع أرضية صلبة لفهم كيفية تسلل هذا الاحتراق إلى أعماق الشخصية المهنية.

1- نشأة الاحتراق النفسي :

ظهرت المقالات الأولى حول الاحتراق النفسي في منتصف السبعينيات في الولايات المتحدة. (Freudenberger, 1974, 1975; Maslach, 1976)

كانت أهمية هذه المقالات الأولى أنها قدمت وصفاً أولياً للظاهرة، وأعطتها اسمها، وأظهرت أنها لم تكن استجابة منحرفة لقلة من الناس بل كانت في الواقع أكثر شيوعاً. تم تحديد مصطلح الاحتراق النفسي وتسميته لتوضيح أصله الاجتماعي.

بصفته طبيباً نفسياً، كان فرودنبجر (Freudenberger) يعمل في وكالة صحية بديلة، ولاحظ أن العديد من المتطوعين الذين يعمل معهم عانوا من استنزاف عاطفي تدريجي وفقدان للدافع والالتزام بحيث تستغرق هذه العملية عادةً حوالي عام وتصبح مجموعة متنوعة من الأعراض النفسية والجسدية. لوصف هذه الحالة العقلية الخاصة من الإنهاك، استخدم فرودنبجر كلمة كانت تُستخدم بالعامية للإشارة إلى آثار تعاطي المخدرات المزمن : "الاحتراق النفسي. (Burnout) "

في الوقت نفسه، كانت "ماسلاك"، وهي باحثة في علم النفس الاجتماعي، تدرس الطرق التي يتعامل بها الناس مع الاستثارة العاطفية في الوظيفة.

كانت مهتمة بشكل خاص بالاستراتيجيات المعرفية مثل "الاهتمام المنفصل" و"الانسلاخ الإنساني في الدفاع عن الذات".
العوامل التاريخية والاجتماعية لظهور المفهوم:

يتساءل المؤلفون : لماذا لم يجذب الاحتراق النفسي الانتباه العام حتى منتصف السبعينيات؟ يشير "فاربر (Farber) إلى أن العمال الأمريكيين أصبحوا منفصلين ومغتربين بشكل متزايد عن مجتمعاتهم.

أدى الجمع بين الرغبة في تحقيق الذات والفرص المحدودة للمواجهة إلى "وصفة مثالية للاحتراق النفسي".

أصبحت خدمات المهن الإنسانية أكثر مهنية وبيروقراطية، وزاد التدخل الحكومي، وأصبح العملاء أكثر احتياجاً واستحقاقاً، مما جعل من الصعب على الناس العثور على الرضا المهني.

جادل "شيرنيس (Cherniss, 1980)" بأن النزعة نحو الفردية في المجتمع الحديث أدت إلى زيادة الضغط على الخدمات الإنسانية.
(Maslach & Schaufeli, 1993, p2/3)

2- مفهوم الاحتراق النفسي :

هو استجابة مطولة للضغوط الشخصية المزمدة في العمل .يتميز بثلاثة أبعاد رئيسية:
الإرهاق العاطفي (Emotional Exhaustion) الشعور باستنزاف الموارد العاطفية وفقدان الطاقة لمواجهة يوم آخر.

تبلد المشاعر / التشييء (Depersonalization) استجابة سلبية أو ساخرة أو منفصلة بشكل مفرط تجاه الآخرين) المستفيدين من الخدمة(، وهو نوع من الدفاع النفسي الذي قد يتحول لتعامل غير إنساني.

نقص الإنجاز الشخصي (Reduced Personal Accomplishment) تراجع

الشعور بالكفاءة والإنتاجية، وتزايد الشعور بالعجز والفشل.

ويعرف بأنه حالة متقدمة من الإجهاد النفسي تتميز بالإرهاق الجسدي والعاطفي نتيجة التعرض المستمر لضغط شديد الحدة أي ان الاحتراق هو رد فعل نتيجة الاجهاد المزمّن الذي يتسبب في حدوثه الشخص. (بن زيان، متوري، 2025، 61)

وهو أيضا حالة من التعب الجسدي والعقلي والانفعالي، تتميز بالاستمرارية وبتكوين اتجاهات سلبية نحو العمل ونحو الآخرين. (فضال، بن فردي، 2023، 546)

ويعرف Lazarus et Folkman (1984) الاحتراق النفسي بأنه " المرحلة النهائية لعجز الفرد عن التكيف مع مطالب العمل، إذ يعكس الاحتراق النفسي حالة من الإنهاك تحدث كنتيجة للأعباء والمتطلبات الزائدة المستمرة الملقاة على عاتق الأفراد بما يفوق طاقاتهم وقدراتهم ويمكن التعرف على هذه الحالة عبر مجموعة الأعراض النفسية والجسدية التي تصيب الأفراد بدرجة تختلف من فرد لآخر". (لبيض، بن عبد الرحمان، 2020، 50)

3- النظريات المفسرة للاحتراق :

← نظرية التحليل النفسي :

يؤكد صاحب هذه النظرية **سيجموند فرويد Freud** أن الاحتراق النفسي هو ناتج عن عملية ضغط الفرد على الأنا لمدة طويلة ، وذلك مقابل الاهتمام بالعمل، مما قد يمثل جهدا مستمرا لقدرات الفرد مع عدم قدرته على مواجهة تلك الضغوط بطريقة سوية، أو أنه عبارة عن ناتج لعمليات الكبت أو الكف لل رغبات غير المقبولة بل المتعارضة في مكونات الشخصية، مما ينشأ عنه صراع بين تلك المكونات ينتهي في أقصى مراحلها الى الاحتراق النفسي، كما أكد فرويد كذلك بأن الاحتراق النفسي يكون ناتج عن فقدان الأنا المثل الأعلى لها وحدث فجوة بين الأنا والآخر الذي تعلق به، وفقدان الفرد جانب المساندة التي كان ينتظرها، كما يمكن استخدام بعض فنيات مدرسة التحليل النفسي لعلاج الاحتراق النفسي كالتنفيس الانفعالي.

وحسب الرشدان، (1995) فإن تفسير **فرويد** لسلوك الإنسان يقترب من تفسير الوجوديين له حيث يرى هؤلاء أن القوى الدافعة للسلوك هي قوى داخلية تسبب الصراع الداخلي بين مكونات الأنا والهو والأنا الأعلى الذي يسبب القلق والاكتئاب والاحتراق، وحسب رأيهم فإن

العمليات النفسية كالانفعال والقلق والاكتئاب والتوتر والاحتراق هي مصادر السلوك الظاهري للإنسان مثل تبدل الشعور، الإجهاد والانعزال عن الآخرين .

← النظرية السلوكية:

فسرت هذه النظرية الاحتراق النفسي في ضوء عملية التعلم على أنه سلوك غير سوي تعلمه الفرد نتيجة ظروف البيئة غير المناسبة، فالمعلم مثلا الذي يعمل في مدرسة لا تتوفر فيها الوسائل التعليمية اللازمة، ويوجد بها مدير ومعلمين غير متعاونين، وكذلك وجود تلاميذ لا تتوفر لديهم دافعية صادقة للتعلم، فضلا عن ضغوط الأسرة والارتفاع الكبير في تكاليف المعيشة ، كل ذلك يدخل في نطاق البيئة المحيطة بالمعلم وتلك البيئة بهذا الشكل غير مناسبة، وإذا لم يتعلم الفرد سلوكات تكيفية مقبولة فإنه يتعلم سلوكا غير سوي، يسمى الاحتراق النفسي، ومع ذلك يمكن استخدام فنيات تعديل السلوك لمقابلة تلك المشكلة ، ومن الفنيات السلوكية المفيدة في التصدي لمشكلة الاحتراق النفسي فنية التعزيز وزيادة الدعم للفرد، والضبط الذاتي من خلال السيطرة الذاتية على الضغط، والاسترخاء وأخذ الحمامات الدافئة.

كما يرى واضعوا هذه النظرية أن السلوك هو نتاج الظروف الفيزيائية والبيئية ، ولم تتجاهل هذه النظرية مشاعر وأحاسيس الإنسان مثلما لم تتجاهل العمليات العقلية الداخلية له مثل الإرادة، الحرية والعقل، وحسب السلوكيين فإن الاحتراق النفسي هو حالة داخلية شأنه شأن القلق والغضب، لهذا نجد أن النظرية السلوكية ترى أن الاحتراق النفسي هو نتيجة لعوامل بيئية، وإذا ما تم ضبط تلك العوامل فإن من السهولة بما كان التحكم بالاحتراق النفسي، وهذا ما تؤمن به العديد من الدراسات والنظريات العلمية حاليا في أهمية ضرورة تعديل السلوك لضمان درجة عالية من الأداء والإنتاجية في مختلف مجالات العمل .

← النظرية الوجودية : تركز هذه النظرية تفسيرها للاحتراق النفسي على عدم وجود المعنى

في حياة الفرد، فحينما يفقد الفرد المعنى والمغزى من حياته فإنه يعاني نوعا من الفراغ

الوجودي الذي يجعله يشعر بعدم أهمية حياته، ويحرمه من التقدير الذي يشجعه على مواصلة الحياة، فلا يحقق أهدافه وبالتالي يتعرض للاحتراق النفسي، لذلك فالعلاقة بين الاحتراق النفسي وعدم الإحساس بالمعنى علاقة تبادلية فهما وجهان لعملة واحدة .
(بوسيف، 2018، 35-36)

← **النظرية المعرفية:** أن المصدر يحدد سلوك الإنسان هو مصدر الداخلي، ويخالف أصحاب هذه النظرية بذلك النظرية السلوكية وهذا يعني أن الإنسان عندما يكون في موقف معين فإنه سوف يفكر في هذا الموقف ويسعى إلى الاستجابة من أجل الوصول إلى الأهداف التي يحددها وإذا كان هذا الإنسان قد استطاع أن يدرك الموقف إدراكا إيجابيا فإن ذلك سيعود إلى حالة من الرضا والمعنوية العالية والتكيف الإيجابي في حين أن إدراك الإنسان هذا الموقف إدراكا سلبيا فإن النتيجة الحتمية لهذا الإدراك السلبى يكون بظهور أعراض الاحتراق النفسي. (غانى، 2019، ص1)

4- أبعاد الاحتراق النفسي :

أشارت نتائج دراسة مشتركة أجراها الباحثان Maslach & Jackson حول ظاهرة الاحتراق النفسي إلى وجود الأبعاد التالية :

4-1- **الاجهاد الانفعالي :** يؤدي إلى الشعور بالفراغ وظهور التعب العاطفي ويصل

الفرد الى نوع من التشبع العاطفي والانفعالي وليس بمقدوره استيعاب مشاعر جديدة واستغرق هذا الارهاق إلى أن يصل إلى نوع من البرودة.

4-2- **تبلد المشاعر :** استعرضته Maslach على أنه الميل إلى التجرد من الانسانية ،

اللامبالاة، فك جميع الارتباطات .فقدان الحماس والعلاقات مع الآخرين.

3-4-نقص الانجاز الشخصي : وهو نتيجة للبعدين الأولين ويتميز بنقص الكفاءة

عدم القدرة على المساعدة والبحث وفقدان الدافعية للعمل والرغبة في الهروب خاصة في بعض المواقف.(مجيدر، 2017، ص8).

5- مستويات الاحتراق النفسي :

تتباين مستويات الاحتراق النفسي وتختلف من حالة إلى أخرى ومن تطور لآخر، وهذا حسب ما أتى به مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي ، هذا الأخير الذي لا يحدد إصابة الفرد بالاحتراق النفسي و إنما يقف الى درجات الاحتراق النفسي عند الفرد، وفي هذا الشأن حدد سبانيول Spaniol (1979) ثلاث مستويات للاحتراق النفسي هي :

أ- **الاحتراق النفسي المعتدل** : يميز هذه المرحلة وجود نوبات قصيرة من الاحباط والقلق و التعب والتهييج بصورة بسيطة و قصيرة من حين لآخر.

ب- **الاحتراق النفسي المتوسط** : يأخذ الاحتراق النفسي في هذا المستوى شكل خاصا من الحدة و الوضوح ويستعرض وقتا اطول من حيث ديمومته إلى درجة يصعب علاجها أو إزالة أعراضها إذ لا ينفع الاسترخاء والنوم أو ممارسة الرياضة للتخلص منها، فتلاحظ درجة انفعاله رغم استرخائه، كما يبدي سخريته بالقائمين عن العمل بكل صراحة غير مبالي، ذو مزاج متقلب.

ج- **الاحتراق النفسي الشديد** : وهو المستوى الخطير من الاحتراق النفسي حيث يتجاوز كل المرحلتين السابقتين، فيظهر لدى المصاب امراض جسمية ونفسية كالقرحة المعدية وآلام الظهر ونوبات الصداع الشديدالخ، كما يصبح من الضروري تلقي المساعدة في هذه المرحلة لأنها مرحلة حرجة و خطيرة، إذ تتطور درجة أعراضه من حيث التواصل والديمومة فيغلب الى الفرد الإرهاق النفسي وتزداد المشاكل الصحية والنفسية التي لا يمكن

حلها ولا معالجتها، كما تلزمه حالات الإحباط، القلق الاكتئاب، والتي تنعكس سلباً الى معاشه اليومي.

فاختلاف اعراض ومؤشرات الاحتراق النفسي عند الشخص يتبعها اختلاف درجة الإصابة. (طوبان، بحري، 2024، ص37)

6- أسباب الاحتراق النفسي :

توجد نظريات عديدة تدور حول أسباب ومصادر الاحتراق النفسي، وهذه النظريات تركز على ثلاثة مستويات:

1- المستوى الفردي أو الشخصي.

2- المستوى التنظيمي أو الإداري.

3- المستوى الاجتماعي.

ومع أن الأسباب الشخصية والاجتماعية لها دور هام؛ إلا أنها تساهم بقدر أقل من العوامل التنظيمية (بيئة العمل) في ظهور الاحتراق النفسي عند المهنيين، ونتناول فيما يلي كل مستوى من المستويات السابقة، بشيء من التفصيل على النحو التالي:

1- المستوى الفردي أو الشخصي:

يعتبر فرويدنبرجر أول من أشار إلى مصطلح (الاحتراق النفسي) مدعياً بأن المخلصين والملتزمين هم أكثر الناس عرضة للاحتراق، ويضيف إليهم كذلك الأفراد ذوي الدافعية القوية للنجاح المهني، والحقيقة أن هناك الكثير من الصدق في هذه الادعاءات؛ حيث إن الجماعة المهنية الأكثر عرضة للاحتراق النفسي هي الأكثر مثاليةً والتزاماً بمهنتها، ومن أسباب ذلك بعض الأسباب الشخصية والفردية وهي كالتالي :

- مدى واقعية الفرد في توقعاته وآماله، فزيادة عدم الواقعية تتضمن في طياتها مخاطر الوهم والاحتراق.
- مدى الإشباع الفردي خارج نطاق العمل، فزيادة حصر الاهتمام بالعمل يزيد من الاحتراق.
- الأهداف المهنية، حيث وجد أن المصلحين الاجتماعيين هم أكثر عرضة لهذه الظاهرة .
- مهارات التكيف العامة.
- النجاح السابق في مهن ذات تحدٍ لقدرات الفرد.
- درجة تقييم الفرد لنفسه.
- الوعي والتبصر بمشكلة الاحتراق النفسي.

2- المستوى الاجتماعي:

هناك عدداً من العوامل الاجتماعية التي تعتبر مصادراً للاحتراق النفسي منها:

- أ- التغيرات الاجتماعية الاقتصادية التي حدثت في المجتمع، وما ترتب عليها من مشكلات قد تؤدي إلى هذه الظاهرة.
- ب- طبيعة التطور الاجتماعي والثقافي والحضاري في المجتمع؛ التي تساعد على إيجاد بعض المؤسسات الهامشية التي لا تلقى دعماً جيداً من المجتمع، فيصبح العاملون بها أكثر عرضة للاحتراق النفسي.

3- المستوى التنظيمي أو الإداري:

- على عكس المستويين الشخصي والاجتماعي فإن الأسباب المرتبطة بالمستوى التنظيمي أو الإداري لها علاقة مباشرة بظهور هذه المشكلة، وقد تم التوصل إلى ثلاثة افتراضات هي:
- أ. تشير البحوث الخاصة بالضغط النفسي والقلق إلى أن فقدان الإمكانيات والكفاءة من أهم

أسباب الضغط والقلق، وأن استمرار ذلك يتطور إلى ظاهرة تسمى العجز المتعلم Learned Helplessness؛ حيث يداخل الفرد شعور بأنه عاجز عن عمل أي شيء لتحسين وضعه، وهذه الظاهرة تشبه إلى حد كبير ظاهرة الاحتراق النفسي؛ حيث يفتقر الفرد للمصادر والنفوذ لحل المشاكل التي تواجهه، مما يسبب له الشعور بالضغط، وعند استمراره يحدث الاحتراق.

ب . تشير البحوث الخاصة بالضغط أيضاً إلى أن نقص الإثارة للفرد تؤدي إلى نفس الآثار السلبية التي تترتب على فرط الاستثارة، ولذلك فإن العمل الرتيب الخالي من الإثارة والتنوع والتحدى يؤدي إلى الضغط والاحتراق النفسي، فأى فشل يواجهه الفرد عند تحقيقه للحاجات الشخصية خلال عمله سوف يساهم في شعوره بحالة عدم الرضا، والضغط، وبالتالي الاحتراق، فالكثيرون يأتون إلى عملهم متوقعين الكثير، فهم يريدون زملاء مساندين، وعملاء يعترفون بالجميل، ويقدرّون جهودهم، وعملاً مشوقاً ومثيراً، فضلاً عن الاستقلالية وفي نفس الوقت يريدون راتباً كافياً، وفرصاً للترقية والتطور الوظيفي، كما يريدون مسؤولين متفاهمين وأكفاء، وشعوراً بالإنجاز، هؤلاء غالباً ما يصابون بخيبة الأمل. ومع أن درجة الرضا الوظيفي المنخفضة ليست هي الاحتراق إلا أنها تمثل تحذيراً لما سيأتي.

ج . للمناخ الوظيفي في المؤسسة والتركيب الوظيفية دخل في عملية الاحتراق، وهنا تبرز أهمية دور القيادة والإشراف وطبقاً لكتابات جولدنبيرج Goldenberg يميل الإداريون في مؤسسات الخدمات الإنسانية ومن ضمنها المدارس إلى افتراض أن المؤسسة أيا كان نوعها، يجب أن تركز على حاجات المستفيدين من خدماتها، وإهمال حاجات القائمين بالمسؤولية فيها، كما أنها تخلق تركيبة إدارية وظيفية وأسلوب تحكم من أجل محاسبة هؤلاء العاملين إذا ما خرجوا عن الخط المرسوم؛ الأمر الذي يؤدي إلى خلق أنظمة إشرافية استبدالية وصراعات بين العاملين والإدارة، وتزايد المسافة بينهم، يضاف إلى هذا أن ظاهرة الاحتراق النفسي ظاهرة معدية، ففي أي موقع عمل يكون فيه الأغلبية في حالة الاحتراق النفسي فإن نسبة حدوثه لأي عضو جديد في العمل تكون نسبة عالية. (الزهراني، 2008، ص 26-28)

7- أعراض الاحتراق النفسي :

قدم سيدولاين Cedoline (1982) في كتابه الاحتراق النفسي في التعليم الحكومي تقييما شاملا لأعراض الاحتراق مشيرا إلى انه من النادر أن تجد شخصا خاليا من هذه الأعراض والتي أهمها :

❖ الأعراض الجسمية : وتتمثل في الإجهاد / الاستنزاف، وتشنج العضلات والآلام البدنية وابتعاد الفرد عن الآخرين، وارتفاع ضغط الدم وتناول الأدوية والكحول و أمراض القلب والصحة العقلية .

❖ الأعراض العقلية (المعرفية) : تتمثل في ضعف مهارات صنع القرار، وعيوب في معالجة المعلومات، ومشكلات (مخاطر) الوقت، والتفكير المفرط بالعمل .

❖ الأعراض الاجتماعية : فيها زواج الوظيفة أي إعطاء الموظف وقته كاملا لعمله على حساب نفسه وحساب بيته، و أيضا الانسحاب الاجتماعي، والسخرية والتذمر والفاعلية المنخفضة والدعابة الساخرة وتفرغ الضغط في البيت و أيضا الارتباطات المنفرة والعزلة الاجتماعية .

❖ الأعراض النفس عاطفية : تتمثل في التبرير و الإنكار والغضب والاكتئاب وجنون العظمة واللامبالاة (لا إنسانية) وانتفاض الذات (الاستخفاف بها) والاتجاهات المتحجرة والمقاومة الشديدة للتغيير .

❖ الأعراض الروحية : عندما يصل الاحتراق النفسي لمرحلة نهائية، فإن الانا تصبح مهددة من كل شيء تقريبا، وتصبح أعراض الضغط الجسدية منتظمة وتكون الثقة بالنفس متدنية، وكذلك تصبح فعالية العمل ضعيفة، كما تضع العلاقات الاجتماعية بشكل كبير وتصبح الحاجة إلى التغيير أو الهرب من الواقع هي الفكرة الرئيسية التي تسيطر على تفكير الشخص، وعندها لا يدرك الموظف سوى خيارات التقاعد وتغيير الوظيفة . (نبار، جعيجع،

(2018، 522)

8- مراحل الاحتراق النفسي :

لقد ميز ادلويس و برودسكي أربع مراحل للاحتراق النفسي كما جاء عن شوفولي و بيترز، (2000) ؛ برونوست و تاب، (1997)؛ كرونبيز Crombez (1985) و هي كالتالي:

-**الحماس (الاستغراق) :** يلتحق الفرد بمنصب عمله بآمال عالية وانتظارات غير واقعية وتظهر قدراته المهنية ساطعة وبراقة في مثل هذه الحالات لابد من تعديل هذه المثالية ببرامج تدريبية وتوجيهية لما يمكن للفرد تحقيقه في هذا المركز تفاديا للركود المحتمل .(يقارب، 2009، 70)

-**الجمود (الكساد):** في هذه المرحلة يرجع الفرد سبب عدم قدرته على العمل إلى نقص طاقاته، غير أنه بالمقابل يصرف ساعات أكثر في العمل. فنجد يشتهي من التعب و الالام السيكوسوماتية مع اضطراب الانتباه و النوم؛ فيلجأ إلى شرب الأدوية ويصبح الرضا عن حاجاته الخاصة و ارتفاع مداخله و التقدم المهني من أولويته.

-**الإحباط (الانفصال):** يشعر الفرد في هذه المرحلة بالذنب و بالعجز، فيتساءل عن فعاليته و عن قيمته في العمل و مدى ملاءمته لعمله. فيحبط و يصبح بالتالي سريع الاستثارة و تبدأ الاضطرابات السيكوسوماتية و الانفعالية في الظهور لديه.

-**اللامبالاة (المرحلة الحرجة):** في هذه المرحلة تتخفف معنويات الفرد و ينقص أدائه، وهنا يتيقن حينها الشخص بأن مجهوده لم يجد نفعا وذهب سداً، وأن العمل أصبح بلا معنى، تحيط به المشاكل من كل صوب، الانهيار العصبي يتعقبه و بأنه أصبح خارج اللعبة ، فيصبح غير صالح للعمل.(خلاصي، 2013، 298)

فيصبح الفرد محبطاً تماماً فلا يستطيع إتمام عمله، مع ذلك يواصل المقاومة من أجل البقاء، فيحاول أن ينتهي من عمله في أقل وقت ممكن و يتفادى التحديات و يحمي نفسه ممن قد يضعه في خطر.(مزياني، د.س، 157)

9- آثار الاحتراق النفسي :

يتضح من خلال أعراض و مظاهر الاحتراق النفسي بأنه عبارة عن خبرة سلبية يعيشها ويكونها الفرد العامل عن عمله ، فشدة تكرارها تؤدي به إلى آثار ونتائج خطيرة على صحته و على المؤسسة التي يعمل بها ، ومن النتائج التي يمكن حصرها عن هذه الظاهرة ما يلي:

على المستوى الفردي: يؤثر الاحتراق النفسي على الجانب الفردي من الناحية المعرفية والعاطفية والجسدية والنفسية وكذلك السلوكية ، وفي هذا الصدد يرى (معن محمود أحمد العياصرة) أن الفرد :

- يتكون لديه ما يسمى "بالعجز المتعلم" : فهو يعبر عن الحالة التي يصل إليها الفرد العامل والتي يفقد فيها القدرة على التحكم في بيئة عمله الأمر الذي يؤدي به إلى الشعور بالقلق والضغط العصبي ، فيفقد فيها القدرة على التركيز والتحكم في قراراته، والنسيان لواجباته.

وتضيف (كريستينا ماسلاش و بينز 1978) و آخرون نقلا عن (يوجين لي 2007) :

أن الفرد لما يدرك الضغوط الناجمة عن العمل ينتابه شعور بالقلق فيكون موقفا سلبيا اتجاه العمل و العملاء واتجاه ذاته وزملائه ، وهذا ما يؤدي به مع مرور الزمن إلى استنزاف عاطفته كرد فعل عن الضغوطات التي تواجهه . ويضيف أن الاحتراق النفسي يؤثر على الفرد من الناحية النفسية و السلوكية من خلال الإرهاق الذي يعاني منه العامل والذي يؤدي به إلى التهيج و التشاؤم والسخرية من العملاء والاكتئاب مما يجعل العامل يدخل في دوامة من المشاكل العلائقية بينه وبين الآخرين في العمل من زملاء وعملاء ، بل ويتجاوزها إلى خارج مكان العمل كسوء العلاقة بين الزوجين والعائلة والأصدقاء.

كما ويتسبب الاحتراق النفسي بظهور عدة أمراض سيكوماتية عديدة تتمثل في قرحة المعدة والضغط الدموي ، و أمراض القلب ، والصداع ، وهذا ما يجعل الفرد يفقد تقديره لذاته، فيرغب في الانسحاب والهروب من الواقع عن طريق الأدوية والعقاقير أو التدخين أو

تعاطي الكحوليات خصوصاً عند الرجال، وقد تصل حدة درجة الاحتراق النفسي إلى الرغبة في الانتحار.

على المستوى التنظيمي: تنعكس المشاكل التي يعاني منها الفرد المصاب بالاحتراق النفسي من حيث ما يلي:

- الغياب عن العمل أو التأخر عنه بشكل متكرر أو تركه.
- الشكوى من قبل العاملين والعنف فيما بينهم وانعدام الثقة بين العمال والإدارة.
- الزيادة في عدد الحوادث المهنية.
- اختراق قوانين المؤسسة وعدم الحفاظ على هياكلها.
- انخفاض الروح المعنوية.
- عدم الشعور بالرضا عن العمل.
- فشل الأفراد يؤدي إلى فشل المؤسسة و اكتسابها السمعة السيئة من خلال ضعف جودة الأداء وقلة الإنتاجية .
- ✓ وعليه يعد الاحتراق النفسي استجابة لضغط العمل الطويلة الأمد، وهي كظاهرة تسبب أضراراً لا يستهان بها على الفرد وعلى المنظمة. (تلاي، 2017، 68)

10- التعامل مع الاحتراق النفسي :

إن الاحتراق النفسي ليس من الأمور اليسيرة أو من المشاكل ذات البعد الواحد يسهل رصد أسبابها ووضع الحلول لها بل إن الأمر أكثر تركيبياً وتعقيداً وله جذور في النفس والعلاقات الشخصية ومرتبطة بالمشاكل الوظيفية والتاريخية والتنظيمية والنفسية، وعملية منع حدوث أو تفاقم هذه الظاهرة يمكن أن تهدف أساساً إلى تقديم برامج تعمل على تعزيز الأفراد على التعامل مع الاستراتيجيات وإعادة هيكلة بعض الأنظمة التي تحتاج لذلك وإذا اعتبرنا أن طبيعة العمل أمر حيادي فإن الأمر يكون بأن الاحتراق النفسي هو دافع من الشخصية الفردية وأنماط هذه الشخصية وأساليبها في التفاعل مع الأمور. وقد تعددت الاستراتيجيات المقترحة للتعامل مع الاحتراق النفسي.

فيقترح باين (Paine, 1982:19) أنه لكي نكون أكثر دقة وجدية في التعامل مع مشكلات الاحتراق النفسي يجب أن نضع استراتيجيات على عدة أصعدة ونلخصها في أربع مواقع هامة للتدخل:

- **الفرد:** هذه التدخلات تهدف إلى تعزيز ودعم القوى والقدرات الفردية للتعامل مع الضغوط الناشئة عن العمل.
- **العلاقات الشخصية:** وتهدف المحاولات في هذا المستوى إلى تعزيز ودعم العلاقات بين الأفراد وكذلك آليات العمل الجماعي سواء لتخفيف وطأة الضغوط النفسية أو لدعم القدرات الفردية للتعامل مع هذه الضغوط.
- **أماكن العمل:** وهذا يشتمل على إعادة هيكلة ظروف بيئة العمل مما يهدف إلى الحد من الضغوط النفسية أو التخلص منها تماماً.
- **المنظمات:** وهذا يشتمل على التغيرات في السياسات والإجراءات التي تهدف إلى التفاعل مع العوامل التنظيمية التي تتسبب بالإصابة بالاحتراق النفسي.

إن كل شخص له رأيه الخاص في كيفية التفاعل مع الضغوط النفسية ومع الاحتراق النفسي كل حسب معتقداته

وهناك عدد من الخطوات التي يمكن للفرد اتخاذها للتعامل مع الاحتراق النفسي ومحاولة التغلب عليه منها:

- 1- العمل على فهم العمل الشخصي وأسلوب الاستجابة للضغوط، وبناء عليه سوف يتعلم الفرد تحديد أنماط السلوك الغير فعالة بالنسبة له والسعي لتغييرها.
- 2- إعادة فحص القيم والأهداف والأولويات بحيث تكون ملائمة لأداء الفرد وقدراته و إلا سوف يتعرض للإحباط والارتباك .
- 3- تقسيم الحياة إلى مجالات: العمل، المنزل، الحياة الاجتماعية وهكذا ويتم التركيز على كل مجال عندما يعيشه بمعنى أن يركز على العمل في العمل والأسرة بعد أن ينتهي من العمل وهكذا بحيث لا يسمح لضغوط مجال أن تؤثر على مجال آخر.
- 4- العمل على بناء نظام للمساندة الاجتماعية فكل إنسان بحاجة إلى الأصدقاء والزملاء والى أناس يصغون إليه ويقدرونه ويهتمون لأجله . (الهملان، 2008، 39-42)

خلاصة :

في هذا الفصل، تتبعنا مسار "الاحتراق النفسي" ليس كمرض مفاجئ، بل كعملية تسلسل تدريجية تبدأ بشغف كبير وتنتهي باستنزاف عميق. الخلاصة هي أن الاحتراق هو "ضريبة العطاء المفرط" في بيئة تقنقر للدعم؛ حيث تجد المربية نفسها أمام فجوة هائلة بين ما تملكه من طاقة نفسية وبين ما يتطلبه الواقع المهني من صبر واحتواء.

لقد استخلصنا أن هذا المفهوم يتجاوز مجرد "التعب"؛ فهو ثالث مدمر يتكون من: جفاف المشاعر (الاستنزاف)، ثم التحول نحو القسوة أو التبدل في التعامل (تبدل الشخصية)، وأخيراً الشعور بالهزيمة الذاتية وفقدان القيمة. إن الاحتراق في جوهره هو "أزمة هوية مهنية" تجعل المربية تشعر أنها مجرد آلة تعمل في وسط بشري يتطلب قلباً حياً.

الفصل الثالث : رياض الاطفال

• تمهيد

1- نشأة رياض الأطفال

2- مفهوم رياض الأطفال

3- دور و أهمية رياض الاطفال

4- أهداف رياض الأطفال

5- تعريف مربية الروضة

6- سمات مربية الروضة

7- مهام مربية الروضة

• خلاصة

تمهيد :

تمثل مرحلة الطفولة المبكرة اللبنة الأساسية في بناء صرح الشخصية الإنسانية، ومن هنا تكتسب رياض الأطفال أهميتها بوصفها المؤسسة التربوية الأولى التي تحتضن الطفل خارج نطاق الأسرة .وفي قلب هذه العملية التربوية، تبرز 'المربية' كعنصر محوري لا يقتصر دورها على التلقين، بل يتجاوزه إلى الرعاية النفسية والاجتماعية والقُدوة السلوكية .إلا أن هذا الدور المتشعب يضع المربية أمام حزمة من الضغوط والمسؤوليات التي تتطلب سمات شخصية وأخلاقية فريدة هنا حيث سيطر هذا الفصل الضوء على ماهية رياض الأطفال وأهدافها، مع التركيز على دور المربية، سماتها، وأخلاقيات مهنتها، لفهم السياق المهني الذي قد يؤدي بها إلى الوقوع في فخ الاحتراق النفسي.

1-نشأة رياض الأطفال:

إن الاهتمام بالطفولة ليس وليد اليوم، فقد اهتمت المجتمعات على مر العصور بتربية الأطفال ورعايتهم وصون حقوقهم، وتحفظ آثار القدماء ما يشير إلى ذلك.

- ففي قانون حمورابي تنص المادتين 14 ، 19 على أنه إذا كان الابن طفلاً فإن ثلث الحقل أو البستان سوف يعطى لأمه من أجله وأمه سوف تقوم بتربيته وينص القانون على أنه إذا اختطف رجل طفلاً (ابن) رجل سوف يقتل.

أما في مصر القديمة فنجد في نصائح الحكيم المصري القديم (يتاح حتب) بشأن تربية الأطفال إذ يقول إذا نضجت وكونت داراً وأنجبت ولداً من نعمة الإله.. واستقام لك هذا الولد ووعي تعاليمه فالتمس له الخير كله وتحري كل شيء من أجله.. فإنه ولدك، وفلذة كبذك .

- وقد أكد أفلاطون ومنذ ألفي عام على فوائد التربية للصغار، ومنذ ذلك الوقت أخذ توجيه الصغار وتربيتهم خارج البيت أشكالاً عدة.

أما في شبه الجزيرة العربية فقد اهتم العرب بأطفالهم وكانت الأم تقوم بتربية أطفالها بحنان، ويرسل أبناء الأغنياء إلى البادية لينشئوا في رعاية مرضعات من البادية ليتعلموا اللغة ويشبوا على الفصاحة والشجاعة ويركز العربي على تعليم أطفاله منذ الصغر ، فالطفل لديهم ليس كما مهملاً وقد قال الشاعر عمرو بن كلثوم:

إذا بلغ الفطام لنا صبياً

تخر له الجبابة ساجدين

وقد عني الإسلام بالطفولة عناية خاصة، والعالم الغربي يفخر بأن أول إقرار لحقوق الطفل يرجع إلى عام 1924م وما تلاه ذلك في أعوام 1948، 1959، 1979 من تأكيد لحقوق الطفل، لكن الوطن العربي يجب أن يفخر بما كان له من سبق في مجال حقوق الطفل، فقد جاء الإسلام الحنيف منذ ما يزيد على ألف وأربعمائة سنة ليقرر حقوق الطفل، قال تعالى قد خسر الذين قتلوا أولادهم سفهاً بغير علم سورة الأنعام آية 140 (21-24) كما أمن الإسلام للطفل الغذاء والرعاية فأمر الأمهات أن يرضعن الطفل حولين كاملين قال تعالى (والوالدات يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُتِمَّ الرَّضَاعَةَ) (سورة البقرة: من الآية 233) وأمر الآباء برعاية الأطفال والإنفاق عليهم.

وفي أوائل القرن الثامن عشر أقيمت في بريطانيا مراكز للصغار هدفها توفير الحماية الصحية والدينية لهم.

وما بين عام 1810م 1830م أنشئت دور للحضانة في كل من بريطانيا وإيطاليا وألمانيا، ثم أصبحت الرياض في ألمانيا مألوفاً على يد (فروبل) في أواخر القرن التاسع عشر، وكانت تهدف إلى مساعدة الأطفال على تنمية قدراتهم ومواهبهم، فقد أسس فروبل أول روضة للأطفال في مدينة بلاكنبرغ في العام 1837م بعد أن أمضى عدة سنوات في مدارس خاصة.

وقد تأسست أول روضة في لندن عام 1909م، والتي أسستها الأختان مارغريت وراشيل مكميلان وكانت تهدفان إلى العناية بالأطفال الفقراء المهملين، وكان برنامجهما يتضمن تشجيع التغذية والرعاية الصحية.

وقد أثرت نظريتهما في تربية الأطفال في العديد من البلدان، خاصة في مجال دراسة نظريات التعليم وطرقها ونتائجها، والتي لم تكتمل بشكلها الحالي إلا في أواخر القرن العشرين.

وكانت الإيطالية د. مونتيسوري تعنى بالأطفال الذين تعمل أمهاتهم خارج البيوت، فأنشأت الرياض التي تشجع الأطفال على استخدام مواد مختلفة لتنمية المهارات العقلية والحركية عندهم. (فارس، 2006، ص 7-8).

2- مفهوم رياض الأطفال :

رياض الأطفال هي مؤسسات تربوية واجتماعية، تقوم بتأهيل الطفل تأهيلاً سليماً لدخول المرحلة الابتدائية ؛ وذلك لكي لا يشعر بالانتقال المفاجئ من البيت إلى المدرسة، تاركة له الحرية التامة لممارسة نشاطاته واكتشاف قدراته وميوله وإمكاناته، وبذلك فهي تساعد على أن يكتسب خبرات جديدة .

وتتراوح أعمار الأطفال في هذه المرحلة ما بين عمر الثالثة والسادسة سنوات. اذا يحتاج الأطفال في هذه المراحل إلى التشجيع المستمر من قبل القائمين على هذه المؤسسات؛ وذلك لتنمية حب العمل الفريقي لديهم، وغرس روح التعاون والمشاركة الإيجابية، والاعتماد على النفس، والثقة فيها، واكتساب الكثير من المهارات الاجتماعية واللغوية وتكوين الاتجاهات الصحيحة إزاء العملية التعليمية، ذلك أن الطفل حسبما تعتبره المناهج المعاصرة هو المحور الأساسي في جميع نشاطاتها ، فهي تدعوه دائماً إلى النشاطات الذاتية، وتنمي فيه عنصر التجريب والمحاولة والاكتشاف، وتشجعه على اللعب الحر، وترفض تماماً مبدأ الإجبار

والقسر ، بل إنها تتصف بالمرونة والإبداع والتجديد والشمول، وهذا كله يستوجب وجود المربية المدربة المحبة لمهنتها، والتي تتمكن من التعامل مع الأطفال بحب وسعة صدر وصبر وتأن. (الحري، 2013، ص26)

ويعرف رياض الاطفال (محمد البلاسي 2025). رياض الأطفال هو مفهوم يُشير إلى مرحلة التعليم المبكر للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين ثلاث وست سنوات تقريباً، يعتبر رياض الأطفال البيئة الأولى التي يتعرض فيها الأطفال لتجارب التعلم المنظمة والتفاعل الاجتماعي خارج بيوتهم. (البلاسي، 2025، ص 7)

3- دور و أهمية رياض الأطفال :

لقد تزايدت في السنوات الأخيرة مؤسسات رياض الأطفال استجابة لتغيرات اجتماعية واقتصادية فالأطفال في حاجة ماسة لأفراد أعدوا لهذه المهمة النبيلة للتدريس وتقديم الخدمات التربوية من نفسه واجتماعية وصحية لتناولها عقول وصحة الإنسان في مرحلة حساسة وشديدة الأهمية في تأثيرها على مراحل النمو التالية إلا وهى مرحلة الطفولة حيث تهدف الروضة إلى تكملة الدور الذي تقوم به الأسرة في تنشئة الأطفال وتربيتهم لأنها تحل محلها ويحتاج ذلك إلى تعاون أفضل بين البيت والروضة وإلى تنسيق الجهود وتعزيز قدرات الوالدين للقيام بدورهما ودور رياض الأطفال أكثر أهمية لحياة الطفل إذ أنها امتداد للحياة الأسرية وتتطلب المربية أن تكون أمّاً ومربية ، وتقدم للطفل الحنان والعطف ، وتوجه سلوكه وترشده وتعلمه وتشجعه على اكتساب المفاهيم والمعلومات وتعلم السلوكيات المرغوبة.

وتهتم الرياض بتقديم الأنشطة والمعلومات التي تساعد على النمو في المجالات المختلفة وتحقق الذات وإتاحة الفرصة للتعبير عن نفسه والقيام بما يرغب فيه بحرية وفقاً للتوجيه ورعاية هذا الدور، كما تهئ المناخ التعليمي الذي يدفع للاكتشاف واكتساب العديد من المفاهيم والمهارات الأساسية التي تساعد على التفاعل مع البيئة والتواصل مع الآخرين وتكوين العلاقات والصداقات والتفاهم والمناقشة والتعبير عن الرأي وفهم آراء الآخرين.

وتلعب دور رياض الأطفال دوراً هاماً في تنمية نواحي النمو المختلفة للطفل في مرحلة الطفولة المبكرة سواء كان هذا النمو جسدياً أو اجتماعياً أو انفعالياً أو عقلياً كما أن مرحلة رياض الأطفال تساعد على اكتساب الطفل التعاون في اللعب مع الجماعة والتخفيف من تهيب المواقف الاجتماعية ونمو الاستقلال، ومساعدته لنفسه في الأكل والملبس والتخفيف من الاعتماد على الآخرين، وعلى ذلك تكون دور رياض الأطفال بيئة أكثر استشارة للطفل، لما تهيئه له من بيئة مليئة بالمزايا عن البيئة المنزلية وتؤكد الدراسات تميز الاطفال الذين التحقوا برياض الأطفال على اللذين لم يلحقوا بها في جميع مظاهر النمو، كما أن البرامج التي يمارسها الأطفال تسهم في نمو سلوكهم الشخصي والاجتماعي، هذا بجانب أن الخبرات التي يتعرض لها الطفل بالتحاقه في دور رياض الأطفال قبل دخوله.

المدرسة تؤثر تأثير إيجابياً على تفوقه الدراسي فيما بعد كما أن لفصول رياض الأطفال تلعب دوراً له اعتباره في تكوين اليقظة العقلية لدى الأطفال إذ أن الوسائل التعليمية التي تتبع فيها من شأنها أن تمكن الأطفال من التطبيع والتمثيل الاجتماعي ومن تعلم اللعب فرادى وجماعات، ومن النظر بعين الاعتبار إلى رغبة الآخرين، كما تعنى هذه الدور بتحسين الكلام لدى الأطفال، ومن ثم يمارسه نشاطهم وذاتيتهم.

وهكذا يكون الدور الذي تضطلع إليه رياض الأطفال قائماً إلى درجة كبيرة على توجيه طاقة الطفل إلى مجراها السليم، غير أن بعض الأطفال يتكيفون بشكل أبطأ من غيرهم، كما أن آخرين قد يكونون مصابين بتخلف بسيط ومع ذلك تختفى هذه المشكلات عادة بعد عدة أيام من الانخراط في الرياض كنتيجة للحياة مع الجماعة ولنشاطات اللعب التي تؤدي إلى تفتح جميع الأطفال وإسعادهم.

كما يعتبر برامج رياض الأطفال ذات أهمية كبيرة فهي تساعد الآباء على تزويد أطفالهم بخلفية فنية بالخبرات الضرورية لنجاحهم في المدرسة ومن الفوائد التي تقدمها رياض الأطفال تتمثل في الفوائد الآتية:

- ❖ تدريب الأطفال على المهارات الاجتماعية التي يتفاعل من خلالها مع المجتمع فيكتسب الطفل من خلال اللعب مع أقرانه مهارات التعاون والمشاركة وتكوين الأصدقاء.
- ❖ عندما يكتشف الطفل أن الكبار يهتمون به، يتعلم أن بإمكانه أن يثق بالآخرين ومن ثم يعيش آمناً ومطمئناً ويحسن بالرضا من الانتماء على مجموعة ما.
- ❖ يشعر بالاستقلالية عن والديه، كما أنه يتعلم الاعتماد على النفس بدرجة أكبر من أقرانه الذين لم يلتحقوا بها، كما أنه يكون أكثر طموحاً نحو تأكيد الذات، نتيجة لأنه يتقاسم اهتمام المربية مع أطفال آخرين غيره.
- ❖ تتحسن لديه المهارات الكلامية، ومهارة الإصغاء وذلك وعن طريق التواصل بين المربيات والأطفال الآخرين.
- ❖ يجد الطفل الفرصة للعب بنشاط في أماكن خاصة وآمنة، كما أنه يتعلم مبادئ القراءة والكتابة عن طريق الألعاب التعليمية.
- لقد أثبتت تجارب علم النفس التكويني أن للبيئة الثقافية المحيطة بطفل ما قبل المدرسة تأثيراً مباشراً على نموه العقلي ، كما أسفرت النتائج أن الأطفال الذين يلتحقون برياض الأطفال يتفوقون في الحصيلة اللغوية، والقدرة على التعبير، كما أنهم يتميزون ويتفوقون على أقرانهم من ناحية المهارات العلمية، وبذلك فإن مسؤولية رياض الأطفال هي تهيئة الطفل وإعداده للتعليم في المرحلة الأساسية، وذلك عن طريق تزويده بالمبادئ والمهارات الأساسية وتهيئته نفسياً واجتماعياً للتأقلم مع البيئة الجديدة.
- وترجع أهمية رياض الأطفال لأسباب الثلاثة الآتية وهي :-

- 1- أن الرياض هي مستهل الحياة فهي تكملة وامتداد لمرحلة الجنين ولذلك فهي مرحلة قبلية Fore – Period لما يتلوها من مراحل النمو أو بالأحرى هي أولى هذه المراحل

وبدايتها وبناء على ذلك تكون الأساسي الذي تركز عليه حياة الفرد من المهد إلى أن يصير كهلاً.

2- إنها فترة من الفترات الحساسة Sensitive Periods فترة المرونة والقابلية للتعلم وتطور المهارات ، فمرحلة الطفولة فترة النشاط الأكبر والنمو العقلي الأكبر.

3- إنها مرحلة الخبرات والانطباعات الأولى فبالإضافة إلى أهمية مرحلة الحضنة مرحلة قبلية أساسية وفترة من الفترات الحساسة فترات النمو والنشاط والقابلية للتعليم بشكل يفوق الحدود العادية فإنها أيضاً سنوات الخبرة الأولى والانطباعات الأولى، وخبرات الطفل الأولى من الأهمية بمكان في حياة الطفل لأنها تترك آثارها في جهازه العصبي وتظل تؤثر في نفسه على جميع خبراته التالية. (عامر ، 2008 ، ص38-42).

4- أهداف رياض الأطفال:

1- مساعدة الأطفال على غرس العقيدة الإسلامية في نفوسهم وترسيخ الإيمان بالله في قلوبهم وتنمية اتجاهات ايجابية نحو الدين والقيم الإسلامية .

2 - مساعدة الأطفال على اكتساب مشاعر الانتماء للأسرة ، والكويت ، والخليج العربي ، والأمة العربية والإسلامية.

3- مساعدة الأطفال على تكوين مفهوم إيجابي عن الذات.

4- مساعدة الأطفال على كسب الاتجاهات التي تساعد على أن يكونوا آمنين وإيجابيين في علاقاتهم مع أقرانهم ومع الراشدين.

5 - مساعدة الأطفال على تنمية إحساسهم بالمسؤولية والاستقلال ومع ذلك يتقبلون الحدود التي يتطلبها العيش في مجتمع تعاوني.

6- مساعدة الأطفال على كسب اتجاهات ايجابية نحو البيئة المحيطة بهم وتقدير مظاهر الجمال فيها والمحافظة عليها.

7- مساعدة الأطفال على إدراك حاجاتهم الجسدية والمحافظة على أبدانهم وتقويتها خلال تنمية عادات صحية سليمة في اللعب والراحة والنوم والتنفس والمأكل والملبس و عادات الأمن والسلامة في المنزل والشارع والمدرسة.

8- مساعدة الأطفال على تنمية جميع حواسهم واستخدام أجسامهم والتحكم فيها بمهارة وإحساس متزايد بالثقة.

9- مساعدة الأطفال على كسب المهارات الأساسية اللازمة للحياة في المجتمع.

10 - مساعدة الأطفال على توسيع اهتماماتهم ومداركهم عن البيئة الطبيعية المحيطة بهم والتفاعل الإيجابي معها. (الغانم، 2010، ص14)

5- تعريف مربية رياض الأطفال:

- هي مربية تعمل تحت إشراف مديرة الروضة، وتتفق مع مربية الأطفال وتعمل بتطبيق البرامج التربوية لدور رياض الأطفال، وتساعد الأطفال على التعبير عن انفعالاتهم ومشاعرهم بطريقة إيجابية وتدريب الأطفال على النطق السليم، وتنمية مفرداتهم اللغوية وإدراك الأشكال والعلاقات بينهما من خلال البطاقات والمجسمات وتعمل بالتنسيق مع القائمين على تربية الطفل على تدعيم السلوك الإيجابي وتهذيب السلوكيات العدوانية.

وتعرف أيضا :

- هي التي تقوم بتربية الطفل في مرحلة الروضة وتسعى إلى تحقيق الأهداف التربوية التي يتطلبها المنهج مراعية الخصائص العمرية لتلك المرحلة، وهي التي تقوم بإدارة النشاط وتنظيمه في غرفة النشاط وخارجها إضافة إلى تمتعها بمجموعة من الخصائص الشخصية والاجتماعية والتربوية التي تميزها عن غيرها من مربيات المراحل العمرية الأخرى.

- كما تعرف كذلك بأنها شخصية تربوية يتم اختيارها بعناية بالغة من خلال مجموعة من المعايير الخاصة بالسماوات، والخصائص الجسمية والعقلية، والاجتماعية، والأخلاقية، والانفعالية المناسبة لمهنة تربية الأطفال، حيث تلقت إعدادا وتدريباً تكاملياً في كليات جامعية لتتولى مسئولية العمل التربوي في مؤسسات تربية طفل ما قبل المدرسة". (أبو زيد، 2023، 10-11)

6- سمات مربية الروضة :

يجب أن تتحلى مربية الروضة بصفات شخصية تؤهلها القيام بعملها على أكمل وجه وأداء رسالتها والسمو بها. وفيما يلي بعض السمات التي يجب أن تتسم بها:

أ- الجانب الجسمي :

- الخلو من العاهات والعيوب الجسمية الخلقية حتى لا تكون مثار تعليقات الأطفال أو سخريتهم.
- توفر سلامة الحواس وسلامة النطق ، والخلو من عيوب النطق كالتأتأة وغير ذلك، مما يعوق طلاقة المربية في الحديث، أو يجعل حديثها غير واضح أو مفهوم لدى الأطفال.
- الخلو من الأمراض المنفرة والمعدية وقاية للأطفال وحفاظاً عليهم من العدوى.
- توفر الصحة الجسمية والنشاط والحيوية.
- حسنة المظهر العام ، ويجب أن تتميز بالبساطة في الملبس .

ب- الجانب العقلي :

- أن تكون على قدر مناسب من الذكاء فوق المتوسط على الأقل حتى تستطيع تنمية مستويات الذكاء المختلفة لدى الأطفال.
- حسن التصرف وحل المشكلات التي تواجهها أثناء عمليات تعلم الأطفال . وسرعة البديهة.

- دقة ملاحظة الأطفال، وتقييم تقدمهم اليومي حتى يتم اختيار استراتيجيات التعلم المناسبة لقدرات واستعدادات الأطفال.
- لديها خلفية ثقافية ، واسعة الخبرة متجددة المعلومات ملمة بالثقافة العامة والأحداث الجارية.
- مبتكرة وتتميز بالتجديد مثل تجديد الأنشطة المتضمنة في الأركان التعليمية المتوفرة في الروضة ، وابتكار الوسائل التعليمية المناسبة لتنمية قدرات الأطفال والمناسبة لموضوع الخبرة المقدمة للطفل.

ج. الجانب الانفعالي :

- ✓ توفر الاتزان العاطفي والانفعالي والقدرة على ضبط النفس.
- ✓ أن تكون رغبة الصدر فلا تضيق بأسئلة الأطفال أو تغضب لتصرفاتهم، بل تواجه كل ذلك بالحلم والصبر وحسن التوجيه ، فلا تكون مبالغة في الإثابة أو العقاب.
- ✓ أن تكون دمثة الخلق حسنة السلوك حتى تكون قدوة صالحة لأطفالها.
- ✓ أن تكون محبة لمهنة التدريس غيورة عليها تسعى دائما إلى كل ما يرقى بها ويرفع شأنها.
- ✓ لديها مفهوم ذات إيجابي، ولديها ثقة بالنفس . وأن تكون متمتعة بالصحة النفسية.
- ✓ لديها حماس لتقديم الأنشطة المبتكرة ، وإنتاج الوسائل التعليمية.

د. الجانب الاجتماعي والقيمي :

- موضع احترام الأطفال ومحبتهم.
- تتمتع بقدر من المرح و روح الدعابة مع الأطفال.
- قادرة على إقامة علاقات اجتماعية مع الأطفال وأولياء أمورهم ، وزميلاتها والعاملين في الروضة.
- توفر صفة الولاء للأسرة المدرسية (الروضة) والجماعة التي تعمل فيها.
- أن تكون حريصة على النظام واحترام المواعيد.

■ متقبلة لقيم مجتمعتها وعاداته ، ومتوافقة معها ، مما يمكنها من ترسيخ قيم المجتمع لدى أطفالها.

■ متعاونة مع زميلاتها من خلال العمل الجماعي بما يحقق نجاح الروضة. (عدلي فهمي، 2004، 16-17)

7- مهام مربية الروضة :

إن مربية رياض الأطفال عليها مهام كثيرة ومتنوعة فالطفل أمامها فطري يسهل تشكيله وتنمية مواهبه وقدراته، سواء كانت عقلية جسدية، أو حسية وبالتالي يسهل اكتسابه بكل المهارات إذا أحسن التعامل معه، ومن أهم مهامها تمكين الطفل من أن يحقق أقصى قدر ممكن من الابتكار وفقاً لقدراته واستعداداته حيث يمكن إجمال دور مربية الأطفال في ما يلي:

دور مربية الروضة كبديلة للأم إن دور المربية لا يقتصر على التدريس والتلقين بل هي بديلة الأم في التعاون مع الأطفال، فقد تركوا أمهاتهم وبيوتهم لأول مرة ووجدوا أنفسهم في بيئة جديدة فإن أهم مهامها مساعدتهم على التكيف والانسجام.

دور المربية في التربية والتعليم يجب أن يكون دور المربية التي تتعامل مع أفراد يحتاجون إلى صفات وسمات معينة، وستورد الباحثة بعضاً من هذه السمات التي يحتاجها الطفل من خلال الدراسة.

دور المربية كممثلة لقيم المجتمع وعليها مهمة تنشئة الأطفال تنشئة اجتماعية مرتبطة بقيم وتقاليد المجتمع.

دور المربية كقناة اتصال بين البيت والروضة حيث أن المربية تعتبر حلقة اتصال بين الروضة والبيت، فهي القادرة على اكتشاف خصائص الأطفال وعليها مساعدة الوالدين في حل المشكلات التي تعترض طريق أبنائهم.

دور المربية كمسؤولة عن إدارة الصف وحفظ النظام وضبط الصف وتشجيع الطفل على التعبير الحر الخلاق في روح من الطاعة والأدب. وستعرض الباحثة خلال البحث السمات المهنية لمربية رياض الأطفال.

وبقدر ما تتميز به المربية من سمات وشمائل متفوقة تستطيع أن تحقق أهداف الرياض وأهداف المجتمع وتتمكن من بناء شخصية الطفل المتميزة، لذا يجب أن تتميز بالسمات الشخصية التي تستنبط من الأصول الإسلامية.

وَقُلْ اْعْمَلُوا فَسَيَرَى اللَّهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ * وَسَتُرَدُّونَ إِلَىٰ عَالَمِ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ
فَيُنَبِّئُكُم بِمَا كُنتُمْ تَعْمَلُونَ (105). سورة التوبة. (الحاج أحمد، 2016، ص191-192)

خلاصة :

أما في هذا الفصل، فقد غصنا في خصوصية مؤسسة الروضة باعتبارها البيئة الحاضنة للنمو الأولي. الخلاصة التي وصلنا إليها هي أن الروضة ليست مكاناً للحضانة أو اللعب فقط، بل هي مختبر نفسي واجتماعي حساس جداً. المربية في هذا الوسط هي العمود الفقري؛ فهي تمارس أدواراً متعددة (أماً، مربية، وكقوة للأطفال) في آن واحد. لقد تبين لنا أن ضغوط هذا الفصل تتبع من حساسية الفئة العمرية، فالتعامل مع أطفال في مرحلة ما قبل التمدرس يتطلب يقظة ذهنية ومراقبة مستمرة؛ إن البيئة التنظيمية للروضة، من حيث عدد الأطفال، وتصميم الأقسام، ونوعية الإدارة، هي التي تحدد ما إذا كانت هذه المؤسسة ستكون فضاءاً للإبداع أم مصنعاً للاحتراق. الاستنتاج الأهم هنا هو أن جودة حياة الطفل في الروضة مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بجودة الحياة النفسية للمربية.

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع : الإجراءات المنهجية

تمهيد



1- المنهج

2- الدراسة الاستطلاعية وحيثياتها

3- الدراسة الأساسية وإجراءاتها

ملخص الفصل



تمهيد :

يُمثل الإطار الميداني الركيزة الأساسية التي يتم من خلالها تحويل المنطلقات المفاهيمية والافتراضات البحثية إلى واقع ملموس. وبما أن الدراسة العلمية تستوجب الالتزام بمسار منهجي دقيق وخطوات إجرائية منضبطة لضمان موضوعية النتائج، يسعى هذا الفصل إلى تتبع الظاهرة المدروسة عبر محطات متتابعة؛ تبدأ بالخطوات الاستكشافية الأولية وصولاً إلى المقاربة البحثية الرئيسية. ويتحقق ذلك من خلال تحديد المنهج المتبع، وتوصيف مجتمع الدراسة، وآلية اختيار العينة وشروط ضبطها، إضافة إلى استعراض الأدوات والوسائل المعتمدة في عملية جمع البيانات.

1- المنهج :

يعتبر اختيار المنهج الذي يلائم مع طبيعة المشكلة المراد دراستها أمر بالغ الأهمية إذ ترتبط قيمة البحث ونتائجه ارتباطاً وثيقاً بالمنهج الذي يتبعه الباحث باعتباره أسلوب من أساليب البحث، وهو يختلف باختلاف الظاهرة المدروسة واختلاف طبيعتها والهدف المراد منها.

ويعرف فوزي (2007) المنهج أنه الطريق المؤدي على الكشف إلى الحقيقة بواسطة مجموعة من القواعد لتحديد العمليات للوصول إلى نتيجة معلومة . (فروجة، 2011 ، ص197)

إن من بين أهم أنواع المناهج المنهج الوصفي ومن بين أساليب هذا الأخير المنهج الوصفي الاستكشافي والذي يعرف على أنه منهج يستخدم للكشف عن آراء الناس واتجاهاتهم نحو موقف معين ، كما يستخدم أيضاً للوقوف على قضية محددة تتعلق بجماعة أو فئة معينة (مزوزي ، 2018 ، ص259).

2- الدراسة الاستطلاعية وحيثياتها :

تعريف الدراسة الاستطلاعية : تعتبر الدراسة الاستطلاعية خطوة مهمة قبل الشروع في الدراسة الأساسية حيث تساعد الباحث في استطلاع ميدان الدراسة واختصار الجهد والمال والوقت كما انها تساعده في تجريب وقياس ادوات الدراسة ويوضح أبو علام على انها خطوات مهمة في البحث ولها دور كبير في تجنب بعض العوائق التي يمكن أن تواجه الباحث في تطبيقه لدراسته الأساسية (شوشاني ، 2019 ، ص148) .

وقد تم اجراء الدراسة الاستطلاعية وحيثياتها في ولاية الوادي بكل من دائرة الوادي ودائرة الرباح حيث أجريت على مجموعة من مربيات رياض الأطفال.

وتهدف الدراسة الاستطلاعية في هذه الدراسة إلى:

- استكشاف بيئة الدراسة : التعرف الميداني على مجتمع البحث الأصلي ومعاينة خصائص العينة الأساسية.
- ضبط أدوات القياس علمياً : اختبار مدى وضوح البنود وملاءمة زمن التطبيق، والتأكد من سلامة الصياغة التعبيرية.
- التنبؤ بالصعوبات الميدانية : اكتشاف الصعوبات أو النقائص التي يمكن أن نصادفها خلال إجراء الدراسة الأساسية وذلك لمواجهتها وتفاديها.
- قياس استجابة المبحوثين : تقييم مستوى تفاعل أفراد العينة مع الأدوات ومدى توافقها مع مستواهم التعليمي.

عينة الدراسة الاستطلاعية:

تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من (84) مربية رياض أطفال بعد أن تم أخذ الموافقة من مديرات الروضات ،ومن ثم تحديد واختيار العينة بدقة عن طريق المقابلة البحثية، حيث خضعن لمقياس الاحتراق النفسي لماسلاش.

ومن خلال الدراسة الاستطلاعية تم التوصل إلى ما يلي:

- تحديد مجتمع البحث المستهدف بدقة ووضع الضوابط المنهجية لاختياره.
- استكشاف مجتمع الدراسة والتعرف على خصائصه الواقعية من خلال الزيارات الاستكشافية الميدانية.
- تقدير النطاق الزمني والمكاني للملائم لتطبيق الدراسة الميدانية الأساسية، بعد استخراج الموافقة الإدارية من إدارة المؤسسات.

- تجريب أدوات الدراسة من خلال تطبيق أدوات القياس على عينة استطلاعية للتحقق من ملاءمتها لمستواهم المعرفي والتعليمي.

ثانيا: الدراسة الأساسية:

ولقد تم إجراء الدراسة أيضا رياض الأطفال بدائرة الرباح وحي النور والرمال و400 مسكن بدائرة الوادي حيث أجريت الدراسة على مجموعة من مربيات رياض الاطفال.

1- مجتمع وعينة الدراسة:

1-1- مجتمع الدراسة: كان (15) روضة أطفال موزعة كالتالي :

اسم الروضة	العدد
روضة ماما نعيمة بالرباح	11
فرع العواشير روضة ماما نعيمة بالرباح	3
روضة امل المستقبل	5
روضة جمعية الإرشاد والإصلاح	2
روضة طيور الجنة	2
روضة فرسان البيان الفرع 1	10
روضة فرسان البيان الفرع 2	10
روضة فرسان البيان الفرع 3	10
روضة ماما فاطمة	4
روضة نانا صفية	4

5	روضة الفردوس التربوية
4	روضة جزيرة الاطفال
5	روضة اجيال الابداع
4	روضة الزهراء للتعليم المبكر
5	روضة الطفل المبدع

جدول رقم (01) يوضح أسماء رياضات مجتمع الدراسة

1-2- عينة الدراسة: الغرض من اختيار العينة هو الحصول على معلومات عن المجتمع الأصلي، ويتكون مجتمع الدراسة من مربيات رياض الاطفال ببلديتي الرباح والوادي.

- تم اختيار مربيات رياض الاطفال بطريقة عشوائية وبعد تطبيق أدوات الدراسة وكان عددهم (100) مربية رياض أطفال.

3- أدوات الدراسة: من المهم أن في كل دراسة علمية يلجأ الباحث إلى استعمال عدد من الأدوات والطرق التي تمكنه من الحصول على البيانات التي تناسب موضوع دراسته، لذلك اعتمدنا في موضوع دراستنا هذه على الأداة التالية:

. **الاختبارات:** اختبار (مقياس) الاحتراق النفسي لكريستينا ماسلاش والمقنن من طرف الباحثة نصرأوي صباح.

- **مقياس الاحتراق النفسي:**

مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي (MB-HSS):

هو مقياس يستخدم لقياس مستويات الاحتراق النفسي لدى القائمين بالمهن الإنسانية (التعليم)، ويتكون من اثنين وعشرين بنداً (22) تسعة بنود للإنهاك العاطفي، وخمسة لتبذل

المشاعر، وثمانية للإنجاز الشخصي، ويتم قياس مستوى الاحتراق النفسي في كل بعد على حدى. (نصراوي. بن زروال، 2016، ص487).

لذلك تم اختيار مقياس ماسلاش بناءً على ملاءمته للمهن الإنسانية والتربوية: المقياس صُمم في الأصل لقياس الاحتراق لدى الأفراد الذين يقدمون خدمات إنسانية وتفاعلية مباشرة مع الآخرين (مثل قطاع التعليم والتربية)، وهو ما ينطبق تماماً على عينة الدراسة مربيات رياض الأطفال.

أيضاً يعد المقياس مرجعاً عالمياً حيث يفكك ظاهرة الاحتراق إلى أبعادها الثلاثة الأساسية.

وصف المقياس :

صدرت هذه النسخة سنة 1981، أنشأتها ماسلاش بالاشتراك مع سوزان جاكسون (Maslach & Jaksson)، تتكون من 22 بنداً، موزعين على ثلاث محاور هي : (Maslach & Jaksson. 1996. P24)،

1 . الإجهاد الانفعالي: و يقيس مستوى الإجهاد، والتوتر الانفعالي الذي يشعر به الشخص نتيجة العمل مع فئة معينة، أو في مجال معين ويتضمن 9 فقرات.

2 - تبدل المشاعر: و يقيس مستوى قلة الاهتمام واللامبالاة نتيجة العمل مع فئة معينة، أو في مجال معين، ويتضمن 5 فقرات.

3. نقص الشعور بالإنجاز: و يقيس طريقة تقييم الفرد لنفسه مستوى شعوره بالكفاءة، والرضا في عمله، ويتضمن 8 فقرات.

وتتوزع الفقرات كالتالي :

البعد	رقم الفقرات
الجهد الانفعالي	20-16-14-13-8-6-3-2-1
تبلد المشاعر	22-15-11-10-5
نقص الشعور بالإنجاز	21-19-18-17-12-9-7-4

جدول رقم (02) يظهر توزع فقرات المقياس حسب البعد (بوفرة، بن موسى، 2017، ص212)

4- طريقة تصحيح مقياس الاحتراق النفسي لماسلاش: تعتمد عملية التصحيح على رصد استجابات المفحوصين لكل بند، حيث وضع مقياس تقديري يتراوح مدى درجاته بين 1 كحد أدنى و 5 كحد أقصى للتدليل على حجم الاحتراق. يوضح الجدول أدناه الكيفية المعتمدة لتحويل التكرارات الوصفية إلى قيم رقمية كمية:

البدائل				
دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
1	2	3	4	5

جدول رقم (03): يوضح آلية احتساب الدرجات وتقدير تكرار الاستجابات

ويمكن تصنيف نتائج المقياس على أساس درجة الاحتراق النفس ي لدى المربين، وهي ثلاث مستويات، فقد يكون الاحتراق بدرجة عالية أو متوسطة أو بدرجة منخفضة من خلال الاستجابة عن المقياس.

ويبين الجدول التالي المعدلات التي اعتمدها كل من " ماسلاش " و " جاكسون " (1981) لحساب شدة الاحتراق النفسي من خلال حساب معدلات درجات أبعاده الثلاثة.

البعد	منخفض	معتدل	عالٍ
-------	-------	-------	------

جدول رقم (04): يمثل تصنيف درجات المقياس حسب مستويات الاحتراق

أما فيما يخص تقييم المحاور الثلاث فيتم وفق إجمالي الدرجات المحصل عليه في كل محور أين تصنف مستويات كل محور وفق الجدول (05)

البعد	عالي	متوسط	منخفض
الإجهاد الانفعالي	27 فأكثر	17-26	16 فأقل
تبلد المشاعر	13 فأكثر	7-12	6 فأقل
نقص الشعور بالإنجاز	31 فأقل	32-38	39 فأكثر

جدول رقم (05): يبين تصنيف مستويات أبعاد الاحتراق النفسي (قليل، 2021، 526)

5-صدق المقياس:

الاختبار	الدرجة	الدالة
الصدق (أ)		
الصدق الذاتي	0.71 و 0.78	دالة
المقارنة الطرفية	T= 3.792	دالة
الثبات (ب)		
معامل الثبات بطريقة التجزئة النفسية	0.61	دالة
معامل ألفا كرونباخ	0.50	دالة

جدول رقم (06) يمثل صدق وثبات مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي

(جديات عبد الحميد، 2012، ص210)

6- الخصائص السيكومترية للمقياس على البيئة الجزائرية:

قامت الباحثة أبقار فريدة (2007) إثر دراستها للاحتراق النفسي لدى مستشاري التوجيه المدرسي والمهني، بعرض المقياس على مجموعة من الأساتذة المحكمين من جامعة الجزائر؛ حيث أجمع المحكمين على صدق المقياس وصلاحيته للتطبيق في البيئة الجزائرية ووضوح العبارات وسلامة اللغة، كما قامت باستخراج معاملات الاتساق الداخلي لكل بعد من الأبعاد الثلاثة للمقياس وذلك باستعمال معادلة "ألفا كرونباخ" على عينة استطلاعية مستقلة قوامها (20) مستشار، وقد بلغت معاملات الاتساق على التوالي: 0.87، 0.58 و 0.84، 0.65 للمقياس ككل. (جديات عبد الحميد، 2011-2012، ص. 204-205)

الخصائص السيكومترية للمقياس:

صدق وثبات مقياس (اختبار) الاحتراق النفسي لمربيات رياض الأطفال
أ-الصدق: تم حساب الصدق بطريقة الاتساق الداخلي.

1- صدق الاتساق الداخلي لمقياس الاحتراق النفسي:

يقصد بصدق الاتساق الداخلي مدى اتساق كل فقرة من فقرات الاستبيان مع المجال الذي تنتمي إليه هذه الفقرة، وتم حساب الاتساق الداخلي للاستبيان من خلال حساب معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات مجالات الاستبيان والدرجة الكلية للمجال نفسه، وذلك على النحو الذي يوضحه الجدول التالي:

جدول (5): يوضح معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة ودرجة البعد التي تنتمي إليه من أبعاد الاحتراق النفسي.

بعد الاجهاد الانفعالي				بعد المشاعر		بعد الشعور	
الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط

1	.61**	13	.37*	5	.64**	4	.64**	18	.62**
2	.49**	14	.58**	10	.57**	7	.20	19	.51**
3	.60**	16	.59**	11	.52**	9	.66**	21	.40**
6	.56**	20	.44**	15	.53**	12	.43**		
8	.69**			22	.20	17	.52**		

(*) تدل على مستوى الدلالة 0.05 و (**) تدل على مستوى الدلالة 0.01.

يتضح من الجداول السابقة أن قيم معامل الارتباط معظم بند المقياس محصور بين (0.37/0.69) وهي قيم دالة إحصائياً بمستوى دلالة يتراوح بين (0.01-0.05)، مما يشير أن عبارات المقياس تتمتع بدرجة صدق مقبولة يمكن الاعتماد عليها في إجراء الدراسة، ماعدا البندين (07، 22) فهما غير دالين إحصائياً وسيتم حذفهما.

ب- الثبات: ثبات مقياس الاحتراق النفسي:

- التحقق من الثبات:

بعد الإبقاء على أجود البنود والحصول على الصورة النهائية لمقياس الاحتراق النفسي، نقوم في الخطوة الموالية بالتحقق من ثبات هذه الصورة بعدة طرق مختلفة، ويشير (علام، 2000، 131) إلى أن الثبات هو خلو درجات الاختبارات من الأخطاء غير المنتظمة التي تشوب القياس، أي مدى قياس الأداة للمقدار الحقيقي للسمة التي تهدف لقياسها.

ونظراً لأن الصورة الأخيرة لمقياس الاحتراق النفسي مكونة من ثلاثة أبعاد، يصبح استخدام معامل ألفا (α) غير مناسب في هذه الحالة، فلقد تم انتقاد استخدام معامل ألفا مع الاختبارات متعددة الأبعاد، حيث تبين أنه يسيء تقدير الثبات الحقيقي إما بتضخيم قيمة معامل الثبات أو خفضه (تيفزة، 2017، 25).

كما يرى (Schmidt & Hunter، 1996) أن اختيار معامل ألفا لتقدير الثبات عندما ينطوي المقياس على عدد من الأبعاد يعتبر اختياراً غير مناسب، أو غير صالح لتقدير الثبات (تيفزة، 2017، 13).

ولذلك ينصح (تيغزة، 2017) بالتخلي عن معادلة معامل (ألفا) العادية عند تقدير الثبات على مستوى مقياس متعدد الأبعاد، واستبدالها بمعامل (ألفا) الطبقيّة. حيث يفضل استعمال معادلة (ألفا) الطبقيّة (Stratified Alpha) في تقدير الثبات على مستوى المقاييس المتعددة الأبعاد، بحيث تعطي نتائج أدق بكثير من معامل (ألفا) العادية. ولاستخراج قيمة (ألفا) الطبقيّة تم استخدام المعادلة التي ذكرها (Feldt and Brennan، 1989) التالية:

$$\alpha_s = 1 - \frac{\sum_{i=1}^k \sigma_i^2 (1 - \alpha_i)}{\sigma_x^2}$$

حيث:

α_s : معامل ألفا الطبقيّة.

σ_i^2 : تباين درجات الأفراد على كل بعد.

α_i : معامل ألفا لكل بعد.

σ_x^2 : التباين الكلي لدرجات الأفراد على المقياس.

وقد قامت الطالبات في البداية باستخراج معامل ثبات الأبعاد كل على حدا باستخدام معادلة معامل (ألفا) العادية، وحساب معامل الثبات الكلي لدرجات الأفراد على المقياس باستخدام معادلة معامل (ألفا) الطبقيّة ل: (Feldt & Brennan)، وذلك بالاعتماد على كل من برنامج (Excel) وحزمة (SPSS)، وقد جاءت النتائج كما هي موضحة في الجدول التالي:

جدول (6) نتائج التحقق من ثبات مقياس الاحتراق النفسي:

البعد	التسمية	التباين	معامل الثبات	المعادلة
البعد 1	الإجهاد الانفعالي	40.48	0.71	(ألفا) العادية
البعد 2	تبلد المشاعر	04.86	0.23	(ألفا) العادية
البعد 3	الشعور	19.81	0.54	(ألفا) العادية
المقياس الكلي		49.50	0.50	(ألفا) الطبقيّة

المصدر: إعداد الباحث بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS.

حددت قيمة المقياس الكلي لمعادلة (ألفا) الطبقيّة بمعامل ثبات بقيمة 0.50.

يتبين من معاملات الصدق و الثبات أن مقياس الاحتراق النفسي لماسلاش المعرب يتميز بشروط سيكومترية مرتفعة على عينات البيئة الجزائرية، مما يجعله صالحاً للاستعمال بكل اطمئنان في دراستنا الحالية.

تم الاستعانة بمقياس الاحتراق النفسي المعرب والمكيف على البيئة الجزائرية من طرف الباحثة نصراري صباح وبن زروال فتيحة المرفق في الملحق رقم (01) ونظرا لأن هذا المقياس استخدم في العديد من الدراسات في الجزائر، أصبح يتمتع بمستوى جيد من المصادقية، لهذا ارتأت الطالبة تجاوز عملية التحكيم والاكتفاء بتجريبه، وتطبيقه مباشرة في الدراسة الأساسية .

حيث تم تجريبه على عينة مكونة من (84) فردا في المجتمع المستهدف.

ملخص الفصل:

تناول هذا الفصل بالرصد والتحليل المنهجية المعتمدة في الدراسة الميدانية، حيث استُهل بتقديم المسار الاستكشافي وأبعاده المختلفة. وعقب ذلك، تم الانتقال إلى تفصيل الدراسة الأساسية من حيث تحديد معالم العينة المستهدفة وطرق اختيارها وتجهيزها. واختتم الفصل ببيان الوسائل البحثية المعتمدة في تقصي الحقائق، والتي اشتملت على أدوات الملاحظة المنظمة والاختبارات الميدانية.

الفصل الخامس

عرض ومناقشة النتائج

- 1- الإجابة عن التساؤل الأول
- 2- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الأولى.
- 3- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الثانية.

تمهيد:

بناءً على ما أسفرت عنه الخطوات الميدانية للدراسة الأساسية وعقب الانتهاء من تبويب البيانات ومعالجتها أدواتاً وإحصائياً، يخصص هذا الفصل لعرض المخرجات وتحليلها. حيث سيتم استعراض النتائج المترتبة على تطبيق مقياس الاحتراق النفسي لدى مربيات رياض الأطفال، وصولاً إلى تقديم قراءة تفسيرية ومناقشة علمية لهذه المعطيات في ضوء الإطار العام للدراسة.

الإجابة عن التساؤل العام للدراسة:

تم استخدام المتوسطات والانحرافات المعيارية والأهمية النسبية لكل مجال من مجالات المقياس ولكل فقرة من الفقرات. وفقاً لما يلي:

- هذا وقد تم الاستعانة بمقياس ليكرت Likert الخماسي المتدرج لإجابات المبحوثين بحيث يختار المبحوث إجابة واحدة من بين خمس بدائل للإجابة ويتدرج المقياس ما بين 5 درجات إلى درجة واحدة بحيث تكون الدرجات كالآتي:

- دائماً أو موافق بشدة (5 درجات)،
- غالباً أو موافق (4 درجات)،
- أحياناً أو لا أدري (3 درجات)،
- نادرًا أو غير موافق (درجتين)،
- أبداً أو غير موافق بشدة (درجة واحدة).

لتحديد طول خلايا مقياس ليكرت الخماسي المستخدم في محاور الدراسة، تم حساب المدى $4=1-5$ ، ثم تقسيمه على عدد خلايا المقياس للحصول على طول الخلية الصحيح أي $(0.80=5/4)$ بعد ذلك تم إضافة هذه القيمة إلى أقل قيمة في المقياس، حيث بداية المقياس هي الواحد الصحيح، لتحديد الحد الأدنى والأعلى للخلايا، وهكذا أصبح طول الخلايا كما يأتي: وتحديد نقاط القطع في الأهمية (طول الفقرة) باعتماد المعادلة التالية:

$$\text{طول الفئة} = \frac{\text{أعلى تقدير} - \text{أقل تقدير}}{\text{عدد المستويات}}$$

وبذلك:

- فإذا كانت قيمة المتوسط الحسابي في العينة أو في المجتمع ما بين $(1-1.80)$ أو أقل من 1.80 فإن هذا يعني أن درجة الموافقة على كل عبارة من عبارات المحور أو عبارات المحور بوجه عام تمثل درجة موافقة منخفضة جداً.
- وإذا كانت قيمة المتوسط الحسابي في العينة أو في المجتمع ما بين $(1.81-2.60)$ فإن هذا يعني أن درجة الموافقة على كل عبارة من عبارات المحور أو عبارات المحور بوجه عام تمثل درجة موافقة منخفضة.

- أما إذا كانت قيمة المتوسط الحسابي في العينة أو في المجتمع أقل من (2.61-3.40) فإن هذا يعني أن درجة الموافقة على كل عبارة من عبارات المحور أو عبارات المحور بوجه عام تمثل درجة موافقة متوسطة.
- بينما إذا كانت قيمة المتوسط الحسابي في العينة أو في المجتمع أقل من (3.41-4.20) فإن هذا يعني أن درجة الموافقة على كل عبارة من عبارات المحور أو عبارات المحور بوجه عام تمثل درجة موافقة عالية.
- وإذا كانت قيمة المتوسط الحسابي في العينة أو في المجتمع أقل من (4.21 فأكثر) فإن هذا يعني أن درجة الموافقة على كل عبارة من عبارات المحور أو عبارات المحور بوجه عام تمثل درجة موافقة عالية جداً.

الجدول (7): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأهمية النسبية لمحاور الاستبيان مرتبة ترتيباً تنازلياً

المحاور	عدد الفقرات	المتوسط	الانحراف	الأهمية النسبية	مستوى الأهمية
الأول	09	3.54	0.66	70.80%	عالي
الثاني	05	4.52	0.48	90.40%	عالي جداً
الثالث	08	1.89	0.50	37.80%	منخفض
الكلية	22	3.16	0.31	63.20%	متوسط

أظهرت نتائج التحليل الإحصائي في الجدول رقم (7) أن الدرجة الكلية للاحتراق النفسي لدى أفراد العينة جاءت بمتوسط حسابي قدره (3.16) وأهمية نسبية بلغت (63.20%)، وهي درجة تقع ضمن المستوى (المتوسط). تعزى هذه النتيجة سيكولوجياً إلى طبيعة الضغوط المهنية التراكمية التي تواجهها المربيات، حيث يقعن تحت طائلة متطلبات تدريسية وسلوكية مستمرة تستنزف طاقاتهم النفسية والجسدية تدريجياً دون الوصول إلى مرحلة الانهيار الكامل.

تعزى هذه النتيجة الشاملة إلى طبيعة الضغوط المهنية التراكمية، حيث يقع الأفراد تحت متطلبات سلوكية وتدريبية مستمرة تستنزف طاقاتهم النفسية والجسدية تدريجياً، مما يضع الجهاز النفسي في حالة استهلاك مفرط للمخزون الداخلي دون الوصول الكامل لمرحلة الانهيار المطلق.

وتتفق هذه النتيجة موضوعياً مع دراسة الشراري (2025) التي أكدت أن مستوى الاحتراق النفسي لدى مربيات رياض الأطفال والصفوف الأولى جاء بدرجة (متوسطة)، وتتقاطع مع ما وجدته دراسة قزيط والشرع، (2026) الذي بلغ مستوى منخفض من الاحتراق النفسي، وتتعاكس كذلك مع كل من الدراسات التالية: الفريحات (2010)، (أرفيدسون، 2019)، (أجيابونج) (2024) و (موسافي، 2014) حيث وجدت نسبة احتراق النفسي بدرجة كبيرة ومستويات مرتفعة، تختلف كلياً مع نتائج دراستنا.

أ- بعد الإجهاد الإنفعالي: لتحديد الضغوط الأكثر أهمية في هذا المجال تم استخراج المتوسطات الحسابية لكل فقرة في هذا المجال والانحرافات المعيارية، والأهمية النسبية، والجدول (8) يوضح ذلك:

جدول رقم (8): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأهمية النسبية لبعد الإجهاد الانفعالي مرتبة ترتيباً تنازلياً.

الرقم	الفقرات	المتوسط	الانحراف	الأهمية النسبية	مستوى الأهمية
1	أشعر أن عملي يستنفذني انفعاليا نتيجة عملية التدريس	3.37	1.07	71.40%	متوسطة
2	أشعر أن طاقتي مستنفذة مع نهاية اليوم المدرسي	2.77	1.16	55.40%	متوسطة
3	أشعر بالإرهاك حينما استيقظ في الصباح وأعرف أن علي مواجهة عمل جديد	3.85	1.24	77%	عالية
6	التعامل مع الناس طوال يوم العمل يسبب لي الإجهاد	3.43	1.20	68.60%	عالية
8	أشعر بالاحتراق النفسي من عملي	3.93	1.19	78.60%	عالية

13	أشعر بالإحباط من ممارستي لمهنة التدريس	4.37	1.16	87.40%	عالية جداً
14	أشعر أنني أعمل في هذه المهنة بإجهاد كبير	2.80	1.44	56%	متوسطة
16	إن العمل بشكل مباشر مع الناس يؤدي بي إلى ضغوط شديدة	3.70	1.29	74%	عالية
20	أشعر وكأنني أشرفت على النهاية نتيجة ممارستي لهذه المهنة.	3.73	1.47	74.60%	عالية

يتبين من الجدول رقم (8) أن بعد الإجهاد الانفعالي قد بلغ متوسطه الحسابي (3.54) وأهمية نسبية تقدر بـ (70.80%)، وهو مستوى (عالي). وعند تفكيك فقرات هذا البعد، نجد أن الفقرة رقم (13) والتي تنص على "أشعر بالإحباط من ممارستي لمهنة التدريس" قد تصدرت هذا البعد بمتوسط (4.37) وأهمية نسبية عالية جداً (87.40%)، تليها الفقرة رقم (8) "أشعر بالاحتراق النفسي من عملي" بمتوسط (3.93) وأهمية نسبية (78.60%).

تُعزى هذه النتيجة علمياً وفق نظرية تبادل الموارد (Resource Conservation Theory) إلى أن مهنة التدريس، وخصوصاً الفئات العمرية المبكرة، تتطلب استثمار عاطفي مستمر؛ وحينما تستهلك المربية طاقتها النفسية دون وجود تقدير مادي ومعنوي موازٍ، يرتفع لديها نسبة الإحباط والإجهاد الانفعالي بشكل عالي.

وتتوافق هذه النتيجة مع دراسة أجيابونج وآخرون (Agyapong, et al., 2024)، التي أفادت أن مستوى الإجهاد الانفعالي جاء مرتفع خاصة بين الأقل خبرة هن الأكثر عرضة له. كما تتسجم مع دراسة الفريجات والربضي (2010) ودراسة السنوسي (2024) اللتين أكدتا أن مربيات رياض الأطفال يعانين من الاحتراق النفسي بدرجة كبيرة وصفة عامة نتيجة لطبيعة المهنة المستنزفة.

نستنتج أن المربيات يعشن تحت ضغط مهني مستمر استهلك طاقتهن الوجدانية بالكامل، والنتيجة تنذر بخطر نفاد مخزونهن النفسي ووصولهن إلى حافة الإحباط التام من التدريس والرعاية.

ب- بعد تبلد المشاعر: لتحديد الضغوط الأكثر أهمية في هذا المجال تم استخراج المتوسطات الحسابية لكل فقرة في هذا المجال والانحرافات المعيارية، والأهمية النسبية، والجدول (9) يوضح ذلك:

جدول رقم (9): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأهمية النسبية لبعـد تبلد المشاعر مرتبة ترتيباً تنازلياً.

الرقم	الفقرات	المتوسط	الانحراف	الأهمية النسبية	مستوى الأهمية
5	أشعر أنني أتعامل مع بعض التلاميذ وكأنهم أشياء لا بشر.	4.55	0.86	91%	عالية جداً
10	أصبحت أكثر قسوة مع الناس نتيجة عملي بالتدريس	4.46	1.12	89.20%	عالية جداً
11	أشعر بالإزعاج والقلق لأن مهنتي تزيد من قسوة عواطفني	4.55	0.90	91%	عالية جداً
15	حقيقة لا أهتم بما يحدث مع تلاميذي من مشاكل	4.60	0.82	92%	عالية جداً
22	أشعر أن التلاميذ يلومونني عن بعض مشاكلهم	4.51	0.70	90.20%	عالية جداً

كشفت النتائج الواردة في الجدول رقم (9) أن بعد تبلد الشعور قد حقق المرتبة الاولى بأعلى متوسط حسابي بين الأبعاد؛ حيث جاءت الفقرة رقم (15) "حقيقة لا أهتم بما يحدث مع تلاميذي من مشاكل" في المقدمة بمتوسط (4.60) وأهمية نسبية (92%)، تليها الفقرتان (5) و(11) بمتوسط (4.55) وأهمية نسبية (91%)، مما يضع هذا البعد ككل في مستوى أهمية (عالي جداً)

وترجع الطالبة ذلك الى ما يفسره علم النفس وعلوم التربية لهذه النتيجة بناءً على المنظور الدينامي كآلية دفاعية لاشعورية؛ تلجأ إليها المربية لحماية استقرارها النفسي من الانهيار التام تحت تأثير الإجهاد الانفعالي الحاد. فحين يعجز الجهاز النفسي عن استيعاب الضغوط، ينسحب عاطفياً ويخلق مسافة بينه وبين التلاميذ (تبدل المشاعر) لتقليل حجم الاحتكاك المستنزف طاقياً.

وبمعنى آخر، حينما تتعرض المربية لضغوط نفسية مستمرة وفوق طاقتها، يلجأ عقلها لا شعورياً إلى بناء "جدار عازل" لحماية ما تبقى من طاقتها؛ فهذا التبدل العاطفي ليس قسوة قلب، بل هو محاولة من الجسد والعقل لإطفاء المحركات تجنباً للانهيار الكامل. ويتجلى ذلك بوضوح في إجاباتهن على العبارات الظاهرة في الجدول، مثل: "أشعر أنني أتعامل مع بعض التلاميذ وكأنهم أشياء لا بشر" (الفقرة 5)، والتي تعكس وصول المربية إلى مرحلة "الإنهاك العاطفي التام"؛ حيث تصبح غير قادرة على العطاء أو التعاطف، فتتضرر إلى الأطفال كأرقام أو أعباء وليس كبشر يحتاجون لرعاية.

وتتلاقى هذه النتيجة جزئياً مع دراسة عبد البصير (2020) التي كشفت عن وجود فروق دالة إحصائية في بعد تبدل المشاعر تعزى لمستويات الخبرة، مما يشير إلى أن التعامل مع هذا البعد يتطور ويتغير ميكانيكياً عبر الممارسة المهنية وسنوات الخدمة، وترتبط هذه النتيجة بشكل وثيق بدراسة ارفيدسون وآخرين (Arvidsson, et al., 2019) التي أظهرت معاناة المعلمين من مستويات عالية من الاحتراق النفسي بالتزامن مع انخفاض معدلات فاعلية الذات لديهم، مما يعزز فرضية "باندورا" حول انعكاس تدني الكفاءة الذاتية على زيادة الشعور بالعجز والفشل المهني، وتتقاطع مع دراسة قزيط والشرع، (2026) بتسجيل مستوى "منخفض" من الاحتراق النفسي الذي يؤدي بينا إلى مستوى أقل من بعد تبدل المشاعر.

خلاصة القول، إن تصدّر بُعد تبدل الشعور بمرتبة "عالية جداً" يعطي مؤشراً خطيراً بأن المعلمات يمررن بمرحلة متقدمة من الاحتراق المهني، حيث جعلتهن بيئة العمل الضاغطة ينفصلن عاطفياً عن دورهن التربوي كوسيلة دفاعية للبقاء النفسي. وهو مؤشر ينعكس سلبياً وبشكل مباشر على الطفل وجودة التعليم، بالإضافة إلى تدهور الصحة النفسية للمربية نفسها.

ت- بعد الشعور بالإنجاز: لتحديد الضغوط الأكثر أهمية في هذا المجال تم استخراج المتوسطات الحسابية لكل فقرة في هذا المجال والانحرافات المعيارية، والأهمية النسبية، والجدول (10) يوضح ذلك:

جدول رقم (10): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأهمية النسبية لبعـد نقص الشعور بالإنجاز مرتبة ترتيباً تنازلياً.

الرقم	الفقرات	المتوسط	الانحراف	الأهمية النسبية	مستوى الأهمية
4	من السهل معرفة مشاعر تلاميذي	2.08	1.28	41.6%	منخفضة
7	أتعامل بفعالية عالية مع مشاكل تلاميذي.	2.85	1.39	57%	متوسطة
9	أشعر أن لي تأثيراً إيجابياً في حياة كثير من الناس من خلال عملي.	1.81	1.20	36.2%	منخفضة
12	أشعر بالحيوية والنشاط.	1.89	1.06	37.8%	منخفضة
17	أستطيع بسهولة خلق جو نفسي مريح مع تلاميذي	1.42	0.89	28.4%	منخفضة جداً
18	أشعر بالسعادة والراحة بعد انتهاء العمل مع تلاميذي	1.68	1.05	33.6%	منخفضة جداً
19	أنجزت أشياء كثيرة ذات قيمة وأهمية أثناء ممارستي لهذه المهنة	1.54	0.78	30.8%	منخفضة جداً
21	أتعامل بكل هدوء مع المشاكل الانفعالية والعاطفية في أثناء ممارستي لهذه المهنة	1.86	0.95	37.2%	منخفضة

أظهرت النتائج الإحصائية الخاصة ببعد "نقص الشعور بالإنجاز الشخصي" والذي صيغت فقراته إيجابياً وتم عكسها أو قراءتها تدنياً مستويات (منخفضة) إلى (منخفضة جداً) في المتوسطات الحسابية؛ حيث حصلت الفقرة رقم (17) "أستطيع بسهولة خلق جو نفسي مريح مع تلاميذي" على متوسط منخفض جداً بلغ (1.42) وبأهمية نسبية (28.4%)، وحصلت الفقرة رقم (19) "أنجزت أشياء كثيرة ذات قيمة وأهمية أثناء ممارستي لهذه المهنة" على متوسط (1.54) وأهمية نسبية (30.8%).

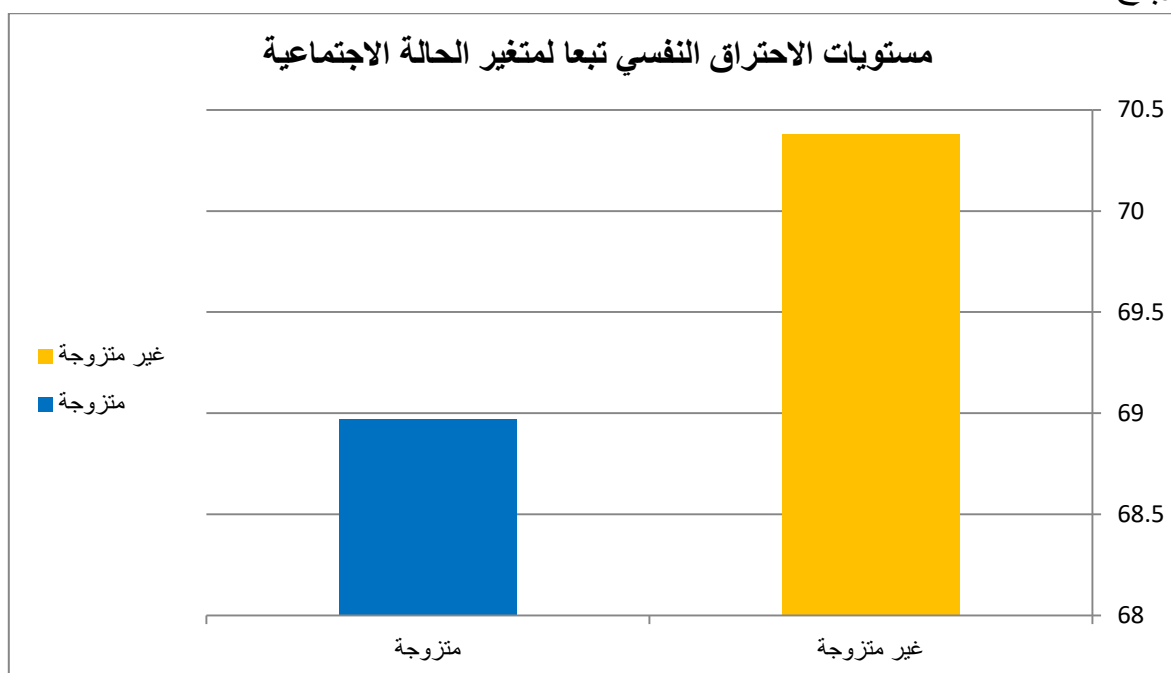
يُعزى ذلك إلى أن المعلمات رغم الإجهاد وتبدل المشاعر العالي لديهن، لا يزلن يمتلكن مستويات من الرضا والتوافق المهني والأسري، ويشعرن بقدرتهن على خلق جو نفسي مريح وعطاء مستمر مع الأطفال ودليل ذلك نجد الفقرة (17) حصلت على متوسط منخفض (1.42) أي شعور عال بالإنجاز الواقعي، هذا الرضا الداخلي يمنع تدهور الكفاءة الذاتية لديهن، ويحافظ على دافعيتهن للعمل رغم وطأة الظروف الخارجية.

أي وبالرغم من التعب الذي يمررن به، تمتلك المربيات مرونة نفسية استثنائية ورضا داخلياً قوياً يحميهن من الفشل؛ فهن ما زلن يرين أنفسهن ناجحات وقادرات على العطاء الإيجابي وصنع الفارق مع الأطفال.

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة خالد قريط ونجاح الشرع (2026) التي أظهرت أن مربيات رياض الأطفال يمتلكن مستويات منخفضة من الاحتراق النفسي العام، ويتمتعن بمستوى عالٍ من الرضا والتوافق المهني والأسري، مما يعزز دافعيتهن نحو الإنجاز والعطاء المستمر. وفي المقابل، تختلف هذه النتيجة كلياً مع دراسة أرفيدسون وآخرين (Arvidsson, et al., 2019) التي كشفت عن معاناة المعلمين من انخفاض في الكفاءة الذاتية وتراجع واضح في شعورهم بالإنجاز الشخصي. كما تتقاطع النتيجة مع دراسة أجيابونج وآخرون (Agyapong, et al., 2024) التي أشارت نتائجها إلى انتشار الاحتراق النفسي بمستويات مرتفعة عبر كافة الأبعاد، بما في ذلك بعد تدني الدافعية للإنجاز لدى المربيات.

عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

تنص الفرضية الأولى على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاحتراق النفسي لدى مربيات رياض الأطفال تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية (متزوجة/عزباء) لبلديتي الوادي والرباح.



الشكل (1) يمثل نتائج مستويات الاحتراق النفسي تبعا لمتغير الحالة الاجتماعية (متزوجة/ غير متزوجة)

تم قياس هذه الفرضية باستخدام اختبار "T" لعينتين مستقلتين، بواسطة نظام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS₂₂، حصلنا على النتائج المبينة في الجدول التالي:

الجدول رقم (11): قيمة T ودلالاتها الإحصائية للفروق بين المتزوجات وغير المتزوجات في درجة الاحتراق النفسي لدى مربيات رياض الأطفال.

مستوى الدلالة	القيمة الاحتمالية Sig	قيمة T	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد الأفراد	الحالة	
غير دالة إحصائية	0.35	0.94	7.44	68.97	39	متزوجة	الاحتراق النفسي
			6.23	70.38	45	غير متزوجة	

من خلال الجدول رقم (12)، نستنتج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاحتراق النفسي تعزى لمتغير الحالة، حيث نجد أن المتوسط الحسابي لمجموعة المتزوجات يساوي (68.97) بانحراف معياري يساوي (7.44)، وأن المتوسط الحسابي لمجموعة غير المتزوجات يساوي (70.38) بانحراف معياري يساوي (6.23)، في حين بلغت قيمة "t" (0.94) بقيمة احتمالية (0.35) أكبر من (0.05) وهي غير دالة إحصائياً، بناءً على ذلك نرفض الفرضية البحثية والتي تنص على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابات المربيات في تقديرهن للاحتراق النفسي لديهن يعزى لمتغير الحالة العائلية - عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

يتضح من خلال القراءة الإحصائية للنتائج الواردة في الجدول رقم (12)، والذي يستعرض نتائج اختبار ت (t-Test) للمجموعات المستقلة لرصد دلالة الفروق في مستويات الاحتراق النفسي لدى أفراد عينة الدراسة من المربيات تبعاً لمتغير الحالة العائلية (متزوجة/غير متزوجة)، عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابات أفراد العينة؛ حيث تبين لنا تقارب المتوسطات الحسابية لتقديرات المربيات بشكل كبير وملحوظ. إذ حققت فئة المربيات غير المتزوجات متوسطاً حسابياً بلغ (70.38) بانحراف معياري قدره (6.23)، في حين سجلت فئة المربيات المتزوجات متوسطاً حسابياً مقارباً جداً استقر عند (68.97) وبانحراف معياري قدره (7.44). ولتحديد الأهمية الجوهرية والدلالة العلمية لهذه الفروق الظاهرية البسيطة، تشير النتائج الإحصائية إلى أن قيمة "T" المحسوبة بلغت (0.94)، وهي قيمة غير دالة إحصائياً نظراً لأن القيمة الاحتمالية المقابلة لها والمقدرة بـ (0.35) جاءت أكبر بكثير من مستوى الدلالة الفرضي المعتمد والمحدد بـ (0.05). وبناءً عليه، يتم رفض الفرضية البحثية وقبول الفرضية الصفرية،

وتعود أسباب هذا التساوي والاستقرار في المستوى المتوسط للاحتراق؛ بالدرجة الأولى إلى توازي ضغوط البيئة المهنية داخل رياض الأطفال. فالتعامل اليومي المباشر مع فئة الطفولة المبكرة يفرض بطبيعته العديد من المسؤوليات التربوية والأعباء البيداغوجية التي لا

تفرق بين مربية متزوجة وأخرى عازبة. إن مهام رعاية الأطفال، وضبط سلوكياتهم في مراحل نموهم المهمة وتحمل مستويات الضوضاء العالية والمستمرة داخل الروضة، بالإضافة إلى التوفيق بين مطالب الإدارة وتطلعات أولياء الأمور، كلها تشكل مثيرات ضاغطة ثابتة ومستمرة. هذه المثيرات تعتبر هي المسؤول الأول عن دفع مستوى الاحتراق النفسي ليتجاوز المستويات المنخفضة ويستقر في الحد المتوسط لدى كافة المربيات؛ فالجميع يواجه ذات الثقل المهني يومياً، مما يؤدي إلى ذوبان أي تمايز أو فروق قد تصنعها المتغيرات الفردية خارج إطار المؤسسة التربوية.

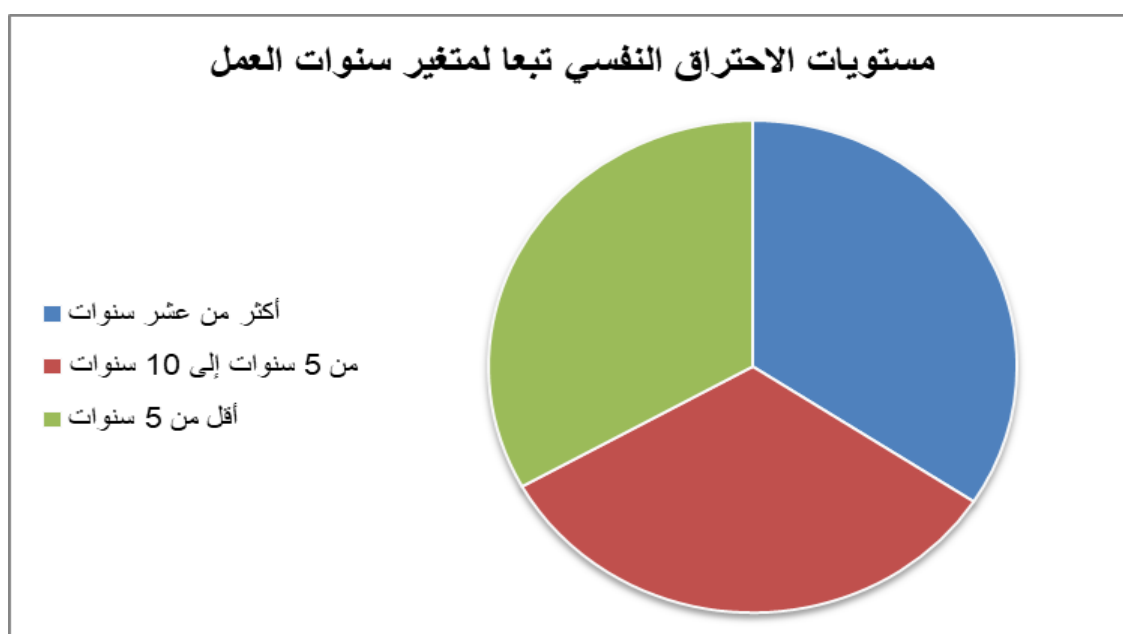
وتتكامل هذه القراءة النفسية مع تفسير أخرى ترتبط بآلية توازن القوى والضغط بين الحياتين المهنية والشخصية؛ فمن جهة تعاني المربية المتزوجة بشكل مستمر من صراع الأدوار نتيجة تشتت طاقتها بين متطلبات الروضة والالتزامات الأسرية وتربية الأبناء، مما يشكل عبئاً انفعالياً إضافياً، إلا أنها في المقابل قد تحظى بنظام دعم اجتماعي وعاطفي متمثل في الزوج والعائلة، وهو ما يعمل كحاجز نفسي يخفف من حدة الضغوط ويمنع تفاقم الاحتراق إلى مستويات مرتفعة خطيرة. وفي الجهة المقابلة، ورغم تحرر المربية غير المتزوجة من تلك الالتزامات العائلية والمنزلية، إلا أنها غالباً ما تواجه ضغوط الروضة دون وجود قنوات دعم أسري موازية أو شبكة أمان عاطفية متكاملة قادرة على امتصاص التوتر اليومي التراكمي، فضلاً عن احتمالية تحملها لأعباء إضافية داخل العمل نظراً لعدم ارتباطها الأسري، مما أدى إلى توازي استقرارهما النفسي تتقاربان بشكل كبير، وتستقران معاً عند نفس الدرجة المتوسطة من الاحتراق والاستنزاف الانفعالي.

وتتطابق هذه النتيجة الميدانية بشكل كامل مع ما توصلت إليه دراسة عبد البصير (2020) في بيئة رياض الأطفال، والتي أسفرت نتائجها عن عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المربيات المتزوجات وغير المتزوجات في الاحتراق النفسي. كما تنسجم مع دراسة قزيط والشرع (2026) التي لم تعثر على أي اختلافات ذات دلالة إحصائية في متغيرات الاحتراق

بناءً على الحالة الاجتماعية، مستقرين جميعاً على تقارب مستويات الضغط المهني الواقع على المربية بقطع النظر عن روابطها الأسرية، وفي المقابل تختلف هذه النتيجة مع دراسة موسافي ونيمهيشيسالم (2014) التي أظهرت نتائجها أن المعلمين المتزوجين يعانون من درجات مرتفعة من الاحتراق النفسي مقارنة بالعازبين منهم. وتتلاقى هذه المعطيات العلمية بنويماً مع نموذج كريستينا ماسلاش (Christina Maslach) للاحتراق النفسي، والذي يؤكد أن ظروف العمل وطبيعة العمل (مثل نقص الموارد المساعدة، وضيق الوقت، وغياب الحوافز، والبيئة الضاغطة كالضوضاء) هي المحدد الجوهري والأساسي للاستنزاف قبل المتغيرات الفردية. فالمنظومة التربوية داخل رياض الأطفال تفرض مناخاً تنظيمياً وقانونياً موحداً يذيب الفروق الفردية، ويجعل من المستوى المتوسط المسجل استجابة دفاعية وتكيفية مشتركة تحاول من خلالها المربيات استخدام آليات الصبر والتفهم للحفاظ على توازنهن النفسي والصحي وتجنب الانهيار النفسي والجسدي، وما يدعم هذا التفسير مفهوم (العمل العاطفي) السائد في علم النفس التنظيمي. لأرلي هو تشيلد (Arlie Hochschild)؛ حيث تفرض البنية البيئية للروضة نمطاً صارماً من التمثيل السطحي للمشاعر، يتطلب من المربية كبح انفعالاتها الحقيقية وإظهار مشاعر مصطنعة من الود والضبط الانفعالي المستمر أمام الأطفال وأولياءهم. هذا الجهد يمثل استنزافاً طاوياً موحداً ومفروضاً لكل المربيات مما يلغي تماماً أثر المتغيرات الاجتماعية الفردية للمربية بمجرد دخولها للقسم كما يظهر تلاشي هذه الفروق الاحصائية عبر نموذج تداخل وتدفق الموارد (Resource Spillover)؛ ففي الوقت الذي تكون فيه المربية المتزوجة تحت ثقل استهلاك مواردها الوجدانية والجسدية في نتيجة التزاماتها الاسرية والمهنية مع العبء المزدوج تواجه المربية العازبة صعوبة في تفرغ انفعالاتها مع نقص في الدعم الاجتماعي المقرب الذي يحفف من توترها اليومي واحيانا ما يلزم عليهن اعمال اضافية بحجة تفرغها الاسري الامر الذي جعل كلا الفئتين تتقاربان جدا في النتيجة ويصلان معا الى نفس الدرجة المتوسطة من الاحتراق النفسي.

عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:

لفحص هذه الفرضية تم إجراء اختبار التباين الأحادي لاكتشاف هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في معوقات المرافقة التربوية تعزى لمتغير الأقدمية (أقل من 5 سنوات ، من 5 إلى 10 سنوات أو أكثر من 10 سنوات).



شكل رقم (02) يوضح مستويات الاحتراق النفسي تبعاً لمتغير سنوات العمل.
ويوضح الجدول رقم (13) نتائج الاختبار والدلالة الإحصائية.
جدول رقم (12): نتائج اختبار التباين الأحادي (ANOVA) تبعاً لمتغير الأقدمية.

الاحتراق النفسي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة F المحسوبة	القيمة الاحتمالية	الدلالة الإحصائية
أقل من 5 سنوات	46	69.91	6.84	0.65	0.53	غير دالة إحصائياً
من 5 إلى 10 سنوات	36	68.97	6.69			
أكثر من 10 سنوات	6	72.33	7.73			

يوضح الجدول رقم (13) نتائج تحليل التباين أحادي الاتجاه ومنه نستنتج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاحتراق النفسي تعزى لمتغير سنوات العمل، حيث جاءت قيمة (ف) 0.65 بقيمة احتمالية 0.53 أكبر من 0.05 وهي غير دالة إحصائياً.

يظهر من خلال المعطيات الإحصائية المفصلة والمدرجة في الجدول رقم (13)، والذي يعرض نتائج اختبار التباين الأحادي (ANOVA) بهدف رصد ودراسة دلالة الفروق في مستويات الاحتراق النفسي لدى أفراد عينة الدراسة من المربيات تبعاً لمتغير الأقدمية المهنية (الخبرة)، عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعات الثلاث؛ حيث سجلت فئة المربيات اللواتي تقل خبرتهن المهنية عن 5 سنوات متوسطاً حسابياً قدره (69.91)، وبانحراف معياري بلغ (6.84). في حين حققت الفئة متوسطة الأقدمية والتي تتراوح خبرتهن من 5 إلى 10 سنوات متوسطاً حسابياً قريباً جداً استقر عند (68.97)، وبانحراف معياري قدره (6.69)، بينما تميزت الفئة الأكثر أقدمية وتفوق خبرتهن الميدانية 10 سنوات بمتوسط حسابي بلغ (72.33)، وانحراف معياري قدره (7.73).

ولقياس مدى أهمية هذه الفروق الظاهرية تشير الدراسة الإحصائية إلى أن قيمة (F) المحسوبة بلغت (0.65)، وهي قيمة غير دالة إحصائياً نظراً لأن القيمة الاحتمالية المقابلة لها والمقدرة بـ (0.53) جاءت أكبر بكثير من مستوى الدلالة القياسي المعتمد في العلوم النفسية والتربوية والبالغ (0.05). وهو مؤشر إحصائي حاسم يستوجب بالضرورة المنهجية رفض الفرضية البحثية وقبول الفرضية الصفرية المقابلة لها، بما يفيد بأن درجة الاحتراق النفسي لا تتباين جوهرياً بتباين سنوات الخبرة المهنية أو الأقدمية في العمل داخل الروضة، وأن ثقل العبء الانفعالي يتوزع بالتساوي بين جميع المربيات على حد سواء، ليثبت بشكل دائم عند حدوده المتوسطة والمتساوية.

وحسب رأي الطالبة فهذا دليل على أن مستويات الاستنزاف الانفعالي والجهد النفسي المبذول لا تبلغ نحو المستويات العالية جداً ولا نحو المستويات المنخفضة، بل تمتد لتشكّل

واقعاً وظيفياً مستقراً في حده المتوسط يواجهه الجميع دون استثناء. ويرجع ذلك بالدرجة الأولى إلى آلية تجدد الضغوط وتنوع طبيعتها وسياقها عبر السنين؛ فالمربيات المبتدئات يواجهن في سنواتهن الأولى عبئاً نفسياً ناتجاً من قلة الخبرة الميدانية التطبيقية، وصعوبة التكيف مع المتطلبات السلوكية والتربوية لفئة الطفولة المبكرة، وقلق إثبات الذات والجدارة المهنية أمام الأولياء والإدارة، والتوتر المستمر الناجم عن محاولة ضبط الصف والتحضير البيداغوجي، وهي مثيرات قوية تدفع بمستوى الاحتراق ليتجاوز نسبة الانخفاض فوراً. وفي المقابل، نجد أن المربيات الأكثر أقدمية، ورغم اكتسابهن لمهارات التعامل الفني مع الأطفال وتطويرهن لآليات دفاعية واستراتيجيات ذو خبرة عملية، يواجهن ضغوطاً من نوع آخر تماماً، ترتبط بالرتابة، وتكرار الروتين اليومي، وتراكم التعب الجسدي والذهني عبر السنين الطويلة من العمل المتواصل في نفس البيئة، مما يؤدي بمرور الوقت إلى استهلاك طاقتهم الانفعالية الأصلية وتراجع مستويات الحماس والدافعية التي بدأن بها مسارهن. وبالتالي، فإن هذا التوازن الديناميكي والتبادل المستمر بين قلق البدايات وضغوط التراكم وطول الفترة الزمنية يفسر بقاء مستويات الاحتراق متقاربة ومستقرة في الحدود المتوسطة عند جميع الفئات بغض النظر عن رتبهن الإدارية أو سنوات خبرتهن الميدانية؛ فالخبرة هنا لا تعمل كدرع واقٍ يخفف الاحتراق، بل تعيد إنتاج الضغط في قوالب جديدة كالملل المهني والإجهاد المزمن.

وتتكامل هذه النتيجة الميدانية مع بعض الاطر النظرية المفسرة للاحتراق النفسي، لا سيما الأطروحات السابقة ونموذج كريستينا ماسلاش (Christina Maslach)، والتي تؤكد على أن الخصائص البيئية للوظيفة، مثل كثرة المهام اليومية، وضغوط الوقت، ونقص الموارد المساعدة، تظل هي المحدد الأساسي والبيئة الخصبة للاستنزاف النفسي قبل المتغيرات الفردية أو سنوات الاقدمية؛ فالبيئة المهنية تفرض نمطاً واحداً ومستقراً من الإجهاد يطل كافة الكوادر البشرية.

ويرجع هذا التفسير والتحليل ليمتد إلى طبيعة التفاعل اليومي الإنساني والمهني داخل الروضة، حيث يتطلب العمل مع أطفال الروضة مجهوداً توجيهياً يستنزف الموارد الانفعالية للمربية بشكل دائم ودون انقطاع. فالضوضاء المستمرة، والحاجة إلى ضبط السلوكي المتواصل للأطفال، وتحمل المسؤولية القانونية والأخلاقية الكاملة عن سلامة الأطفال وحمايتهم من الحوادث والخطر، والتعامل مع متطلبات أولياء الأمور المتنوعة والتي تتسم أحياناً بعدم الواقعية، كلها تمثل سلسلة ضغوط يومية حتمية وعابرة لسنوات الخبرة، وتساهم في إبقاء حالة التوتر قائمة ومستقرة عند المستوى المتوسط، لأن الاستجابة السيكولوجية للمثيرات الضاغطة داخل قسم الروضة تتطلب كلفة انفعالية موحدة لا تنقص بزيادة الأقدمية. ومن جهة أخرى، فإن بقاء هذا الاحتراق عند حده المتوسط وعدم تفاقمه إلى مستويات حادة ومرتفعة، يفسر علمياً بنجاح المربيات الخبيرات والمبتدئات على حد سواء في بناء وتطوير شبكات دعم اجتماعي متبادلة وتوظيف آليات دفاعية وتكيفية مكتسبة (كالصبر، والتفهم العاطفي...)، مما يعمل كملتصص للآزمات النفسية ويمنع التدهور نحو مستويات الاحتراق العالية.

وتتكامل هذه النتيجة مع ما أكدته دراسة الفريحات والربضي (2010) بأن مربيات رياض الأطفال يعانون من احتراق نفسي بدرجة كبيرة وبشكل متساوٍ دون أن تصنع سنوات الخبرة أي فروق دالة. كما تتلاقى موضوعياً مع دراسة عبد البصير (2020) في كشفها عن عدم وجود فروق دالة في الدرجة الكلية للاحتراق النفسي تعزى لمستوى الخبرة، وكذلك مع ما أقرته دراسة ريس و جانسون وكامبل (2001) من أن سنوات الخبرة التدريسية ليست عاملاً هاماً في تغيير مستويات الاحتراق أو الرضا الوظيفي. وعلى الصعيد الآخر، تختلف هذه النتيجة وتنعكس مع دراسة الشراري (2025) التي أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لأثر سنوات الخبرة لصالح الفئات الأقل من 5 سنوات، ومع دراسة أجياونج وآخرون

(Agyapong, et al., 2024) التي أفادت بأن المربيات الأقل خبرة من الأكثر عرضة للاستنزاف المهني.

ويفسر هذا التوافق الإحصائي والنظري وفق نظرية حفظ الموارد المسمى باللغة الانجليزية (Conservation of Resources – COR Theory) لـ "هوبفول" بأن المربيات بشتى فئاتهن يتعرضن لتهديد مستمر بفقدان مواردهن الانفعالية والجسدية نتيجة ثبات الخصائص الهيكلية للبيئة الروضية (كالضوضاء المستمرة، والمسؤولية الأخلاقية والقانونية الجسيمة عن سلامة الأطفال، وضغوط الوقت، ومتطلبات الأولياء الغير الواقعية أحياناً)، وحيث إن المثير الضاغط ثابت ومستمر هيكلياً، فإن الجانب النفسي والجسمي المستنزف للاستجابة يظل موحداً وثابتاً، مما يذيب الفروق الفردية والديموغرافية أمام ثقل الهيكل التنظيمي للروضة، ويؤكد أن الاحتراق هو نتيجة بيئة ضاغطة وليس نتاج نقص في الخبرة.

كما يمكن تفسيره أيضاً عبر نظرية "السند العام للضغط" للعالم هانز سيللي، وتحديداً في "مرحلة الإنهاك" ؛ حيث يؤدي التعرض المزمّن للضغوط اليومية الثابتة في الروضة عبر السنين الطويلة الى استهلاك الشبة كلي لخطوط الدفاع النفسية والجسدية لدى المربيات الخبيرات (الأكثر من 10 سنوات)، مما يتسبب في نفاذ قدرتهن على المقاومة وتراجع مرونتهن. هذا الانهاك المزمّن المتراكم يجعلهن يتساوين في المرتبة و الاستجابة الوجدانية العالية مع المربيات المبتدئات الأقل من 5 سنوات اللواتي يعشن ما يُعرف في المقاربات التربوية بصدمة الواقع المهني تسمى (Reality Shock) لـ فينمان والمتمثلة في أن المربيات في الروضة يصطدمن بصلابة الواقع الميداني الذي يخالف توقعاتهن المثالية، مما يؤدي إلى نتيجة واحدة عند الطرفين: المربية المبتدئة تعيش صدمة الداية وقلق إثبات الذات، بنما تعاني المربية الخبيرة من الإنهاك التراكمي وتراجع طاقتها، ليلتقي الطرفان إحصائياً عند نقطة استنزاف الشغف وتراجع العطاء.

الاستنتاج العام :

بعد الانتهاء من دراستنا التي هدفت إلى معرفة مستوى الاحتراق النفسي لدى مربيات الأطفال في رياض الأطفال، ومعرفة ما إذا كان هذا الاحتراق يختلف باختلاف حالتهم العائلية (متزوجة/غير متزوجة) أو أقدميتهن المهنية (سنوات الخبرة)، توصلنا إلى النتائج العامة التالية:

* أولاً: تبين أن المستوى العام للاحتراق النفسي لدى المربيات جاء بدرجة متوسطة.

* ثانياً: أظهرت النتائج عدم وجود فروق في مستوى الاحتراق النفسي بين المربيات المتزوجات وغير المتزوجات؛ فكلتا الفئتين سجلتا نفس المستوى (متوسط)، مما يعني أن الظروف الأسرية الخارجية لم تؤثر على حجم التعب الناتج عن العمل.

* ثالثاً: تبين أيضاً عدم وجود فروق في مستويات الاحتراق تعزى لسنوات الأقدمية والخبرة؛ فالإجهاد النفسي يظل ثابتاً وفي حده المتوسط سواء عند المربيات المبتدئات أو الخبيرات.

ونستنتج من كل هذا، أن الاحتراق النفسي لدى عينة الدراسة لم يرتبط بالخصائص الشخصية للمربية (كالحالة الاجتماعية أو الخبرة)، بل هو ناتج مباشر لطبيعة وظيفة المربية نفسها؛ فالتعامل اليومي المستمر مع الأطفال والمسؤولية التربوية الملقاة على عاتقهن داخل الروضة هي التي تفرض هذا المستوى المتوسط والدائم من الضغط النفسي على الجميع بالتساوي. وهو ما يستدعي الاهتمام بتحسين ظروف العمل العامة داخل رياض الأطفال لحماية الصحة النفسية للمربيات.

وبناءً على هذه الخلاصات، نتقدم بالتوصيات والمقترحات التالية:

التوصيات العملية:

1. الاهتمام بالجانب النفسي لمربيّات رياض الأطفال من خلال تقديم الدعم والإرشاد لمساعدتهن على التكيف مع ضغوط المهنة.

2. برمجة لقاءات دورية وورشات عمل تهدف إلى التوعية بكيفية التعامل مع الإجهاد المهني والمشاعر بهدف حماية الصحة النفسية.

3. إدراج برامج تدريبية حول: إدارة المشاعر والتفريغ الانفعالي بهدف تزويد المربيّات بآليات الذكاء الانفعالي، وكيفية الفصل بين ضغوط العمل والمشاعر الذاتية، لحمايتهن من الاستنزاف النفسي أثناء التعامل المستمر مع الأطفال.

الآفاق والمقترحات البحثية:

1- اقتراح بناء برامج إرشادية، وتدريبية موجهة خصيصاً للمربيّات لتقليل من الآثار السلبية الناتجة عن ضغوط العمل الميداني وتدريبهن على مواجهتها.

2- إجراء دراسات ارتباطية جديدة: تتناول العلاقة بين القدرة على تنظيم الانفعالات (إدارة المشاعر)، ومستوى الاحتراق النفسي لدى هذه الفئة، لمعرفة مدى مساهمة كبت المشاعر في زيادة الإجهاد المهني.

وفي الختام، تبقى هذه الدراسة محاولة علمية متواضعة لفتح آفاق جديدة أمام الباحثين، على أمل أن تشكل إضافة مفيدة للمكتبة الجامعية وفي مجال علم النفس بكل فروعه.

خاتمة:

في ختام هذه الرحلة البحثية، يمكننا القول إن الاحتراق النفسي لدى مربيات رياض الأطفال ليس "قدراً محتوماً"، بل هو صرخة صامته تعكس اختلال التوازن بين المتطلبات المهنية المرهقة والموارد النفسية المتاحة. لقد كشفت دراستنا أن المربية تقف في خط المواجهة الأول أمام انفعالات الأطفال واحتياجاتهم، وهي في ذلك تستهلك رصيدها العاطفي يومياً دون وجود آليات واضحة لإعادة الشحن أو الدعم المؤسسي.

إن النتائج التي توصلنا إليها تؤكد أن الاهتمام بالصحة النفسية للمربية هو في الحقيقة استثمار مباشر في جودة التعليم والصحة النفسية للطفل. فالمربية المحترقة لا يمكنها أن تمنح الاحتواء أو الأمان. لذلك، فإن مذكرتنا هذه لا تنتهي بانتهاء صفحاتها، بل هي دعوة مفتوحة لكل القائمين على قطاع التربية والتعليم للالتفات إلى "الإنسان" داخل المنظومة وتوفير بيئة عمل تحترم الحدود النفسية وتدعم الصمود المهني.

ونأمل أن تفتح هذه الدراسة آفاقاً جديدة للباحثين لتطوير برامج إرشادية عيادية تخرج من رفوف المكتبات إلى حيز الممارسة الميدانية، لكي تظل الروضة فضاء للفرح والنمو، لا مكاناً للاستنزاف والتآكل.

آفاق البحث (المقترحات المستقبلية):

بناءً على ما أسفرت عنه دراستنا من نتائج، وفي ضوء الحدود المنهجية والنظرية للبحث،

يقترح الباحث إجراء الدراسات المستقبلية الآتية:

1. إجراء دراسة ارتباطية حول: آلية تبدل المشاعر كحيلة دفاعية لاشعورية وعلاقتها

بالانفصال النفسي لدى مربيات الأطفال في رياض الأطفال.

2. البحث في: أثر تبدل المشاعر والإجهاد الانفعالي لدى المربيات على جودة التفاعل

التربوي والمناخ النفسي والاجتماعي داخل الروضة.

3. تقصي علاقة: الإنهاك التراكمي ونفاد المرونة النفسية بالاضطرابات السيكوسوماتية

(النفسجسمية) لدى المربيات الخبيرات (اللواتي يمتلكن سنوات خبرة طويلة).

4. بناء وتقييم أثر: برنامج إرشادي عقلائي انفعالي سلوكي (مستند إلى نظرية ألبرت إليس)

في تحسين استراتيجيات التنظيم الانفعالي وخفض الضغوط لدى المربيات المبتدئات.

5. قياس أثر: برنامج علاجي/ تدريبي مستند إلى اليقظة الذهنية في خفض مستويات تبدل

المشاعر وتطوير مهارات التنظيم الانفعالي، إدارة المشاعر لدى مربيات الأطفال.

6. إجراء دراسة ميدانية حول: دور بيئة العمل المادية والتنظيمية (كحجم الفوج، ساعات

العمل، والدعم الإداري) في رياض الأطفال في خفض مستويات الإجهاد الانفعالي أو تبدل

المشاعر والاحتراق للمربيات.

قائمة المصادر والمراجع:

- أبوزيد، شيماء عبد العزيز. (2023). مربية الروضة في ظل التحول الرقمي وكوفيد 19. جامعة الأزهر.
- أحمد، حنان إبراهيم الحاج. (2016). سمات مربية رياض الأطفال وسبل الارتقاء بها في ضوء المعايير التربوية الإسلامية. مجلة جامعة فلسطين للأبحاث والدراسات، المجلد السادس (العدد الأول).
- إيقارب، فريدة. (2009). أثر صراع وغموض الدور المهني على الاحتراق النفسي لدى مستشار التوجيه المدرسي والمهني [رسالة ماجستير في علوم التربية]. جامعة الجزائر.
- البلاسي، محمد (2025). الدليل الشامل لإعداد مربيات رياض الأطفال والمونتيسوري. دار البشير.
- بلحاج، فروجة. (2011). التوافق النفسي الاجتماعي وعلاقته بالدافعية للتعلم لدى المراهق المتمدرس في التعليم الثانوي، رسالة ماجستير لكلية الادب والعلوم الإنسانية، جامعة مولود معمري ، تيزي وزو - الجزائر.
- بن زيان، لامية، ومتوري، راضية. (2025). الاحتراق النفسي وعلاقته بالشعور بالتماسك النفسي لدى الممرضين العاملين بالمؤسسة العمومية الاستشفائية بالجلفة. مجلة الوقاية والأرغونوميا، 19(1).الجزائر.
- بن فردي، طه موسى، وفضال، نادية. (2023). الاحتراق النفسي لدى الممرضين العاملين ليلاً بالعيادة المتعددة الخدمات بسوق نعمان. [مخبر تطوير نظم الجودة في مؤسسات التعليم العالي والثانوي].مجلة الروانز، 7(1)،.جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي - الجزائر.

بن فردي، موسى والعايب، راج. (2022). مستوى الاحتراق النفسي لدى عناصر الحماية المدنية: دراسة ميدانية بالوحدة الثانوية للحماية المدنية بسوق نعمان. المجلة الجزائرية للأمن الإنساني، 7(2)، 33-57. جامعة العربي بن مهيدي ام البواقي-الجزائر.

بوفرة، مختار، بن موسى، عبد الوهاب. (2017). دلالات صدق وثبات الصورة العربية لمقياس الاحتراق النفسي لدى المدرسين في البيئة الجزائرية، مجلة العلوم النفسية والتربوية، 5(1).

بوفرة، مختار (2018). الاحتراق النفسي والرضا الوظيفي. دار أسامة للنشر والتوزيع؛ نبلاء ناشرون وموزعون.

جديات، عبد الحميد. (2012/2011). الإنهاك النفسي وعلاقته بالتوافق الزوجي لدى أطباء وممرضي الصحة العمومية، دراسة ميدانية في ثلاث مستشفيات، مذكرة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس تخصص: علم النفس العمل والتنظيم، جامعة الجزائر 2.

الحريري، رافدة. (2013). نشأة وإدارة رياض الأطفال من المنظور الإسلامي والعلمي (ط. 4). دار العبيكان - المملكة العربية السعودية.

خلاصي، مراد. (2013). الاحتراق النفسي لدى الإطارات الجزائرية. مجلة العلوم الإنسانية، (40)، 285-319. جامعة قسنطينة-الجزائر.

رمضان، بكري. (2023). الاحتراق النفسي [تقرير دراسي/مادة تقييم وتشخيص]. جامعة إدلب-سوريا.

الزهراني، نوال بنت عثمان بن أحمد. (2008). الاحتراق النفسي وعلاقته ببعض سمات الشخصية لدى العاملات مع ذوي الاحتياجات الخاصة [رسالة ماجستير في الارشاد النفسي]. جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية.

سليمان بن غيثان بن سليمان العمري.(2002). مستويات وأبعاد الاحتراق النفسي وعلاقتها ببعض المتغيرات الشخصية لدى المرشدين الطلابيين في المرحلتين الابتدائية والمتوسطة بإدارة تعليم العاصمة المقدسة [رسالة ماجستير في علم النفس تخصص توجيه تربوي ومهني]. جامعة أم القرى. المملكة العربية السعودية.

شوشاني، محمد الصالح. (2019). فعالية برنامج تأهيلي قائم على تنمية القدرات البصرية الحركية لتحسين الاداء القرائي والكتابي لدى عسيري القراءة والكتابة، اطروحة دكتوراه في شعبة علوم التربية: تخصص صعوبات التعلم، جامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي- الجزائر.

طوبان، بلال، وبحري، صابر. (2024). الاحتراق النفسي واستراتيجيات مواجهته. إصدار المركز الديمقراطي العربي للدراسات الاستراتيجية والسياسية والاقتصادية. ط1. برلين- ألمانيا.

عامر، طارق عبد الرؤوف. (2008). مربية رياض الأطفال، (ط. 1). مؤسسة طيبة للنشر والتوزيع.

الغانم، هيفاء عبد الله. (2010). دليل المربية المطور في مرحلة رياض الأطفال: المستوى الأول. وزارة التربية.

فارس، عصام. (2006). رياض الأطفال: التنشئة، الإدارة، الأنشطة، (ط. 1). دار أسامة للنشر والتوزيع؛ دار المشرق الثقافي - الأردن.

فهمي، عاطف عدلي. (2013). مربية الروضة، (ط. 5). دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.

قليل، محمد رضا. (2021). الاحتراق النفسي واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى مربى الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة (دراسة ميدانية بالمركز الطبي البيداغوجي

للأطفال المتخلفين ذهنيا-تلمسان)، مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية،
المجلد 6، العدد 2.

لبيض، سعدية، وبن عبد الرحمان، آمال. (2020). الاحتراق النفسي وعلاقته بالقلق لدى
عينة من الموظفين: دراسة ميدانية بالمؤسسة العمومية الاستشفائية ببلدية مسعد.
مجلة الوقاية والأرغونوميا. المجلد (2)، العدد (8). جامعة غرداية-الجزائر.

مجهر، بلال، والقريعات، هناء محمود. (2017). الاحتراق النفسي لدى الطالب الجزائري:
أسبابه، أعراضه طرق التخفيف منه (دراسة ميدانية بكلية الطب جامعة مولود معمري
بتيزي وزو). مجلة دراسات وأبحاث، 9(26). الجزائر.

مدوري، يمنية. (2021). تأثير بعض المتغيرات المهنية على درجة الاحتراق النفسي. مجلة
المرشد، 11(2)، ص 481/493، جامعة سكيكدة -الجزائر.

مزوزي نورة ، ساعد صباح ، (2020) ، تقييم الكفاءات المعرفية لدى الطلبة في منهجية
البحث العلمي دراسة ميدانية على عينة من طلبة علوم التربية تخصص توجيه وإرشاد
بقسم العلوم الاجتماعية جامعة بسكرة، مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية،
المجلد (12) 01 / 2020، الجزائر : جامعة قاصدي مرباح ورقلة.

مزياني، فتيحة.(د.ت). مفهوم الاحتراق النفسي: أبعاده ومراحل تكوينه. مجلة العلوم
الإنسانية والاجتماعية، (عدد خاص الملتقى الدولي حول المعاناة في العمل)، جامعة
الجزائر.

نبار، رقية، وجحيج، عمار. (2018). تقنين مقياس الاحتراق النفسي لـ (ماسلاش) على
البيئة الجزائرية: دراسة ميدانية على عينة من الممرضات. مجلة التراث،
29(1). جامعة سعيدة، المدرسة العليا للأساتذة بوسعادة - الجزائر.

نصراوي، صباح، وبن زروال، فتيحة. (2016). تكييف مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي على المهن التعليمية في البيئة الجزائرية. مجلة الحقيقة، العدد 37.

المراجع الأجنبية :

Freudenberger, H. J. (1974). Staff burn-out. Journal of Social Issues, 30(1), 159-165.

Freudenberger, H. J. (1975). The staff burn-out syndrome in alternative institutions. Psychotherapy: Theory, Research & Practice, 12(1), 73-82.

Maslach, C. (1976). Burned-out. Human Behavior, 5(9), 16-22.

Maslach, C., & Schaufeli, W. B. (1993). Historical and conceptual development of burnout. In W. B. Schaufeli, C. Maslach, & T. Marek (Eds.), *Professional Burnout: Recent Developments in Theory and Research. Taylor & Francis.

Maslach, C., & Jackson, S., & Leiter, M, Maslach Burnout Inventory Manual, 3rd Ed, Consulting Psychologists Press, Palo Alto, California, 1996, P24.

Paine, W. S. (Ed.). (1982). Job stress and burnout: Research, theory, and intervention perspectives. SAGE Publications.

الملاحق

ملحق رقم (01) يمثل مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي

جامعة الشهيد حمه لخضر الوادي

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم علم النفس وعلوم التربية

عزيزتي المربية

أضع بين يديك الاستبيان التالي بهدف الحصول على بعض المعلومات والبيانات التي تخدم أهداف البحث العلمي في إطار إعداد مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر أكاديمي في علم النفس العيادي بعنوان " مستوى الاحتراق النفسي لدى مربيات رياض الأطفال " لذا نأمل منك الاطلاع على الاستبيان وقراءته ومن ثم الإجابة عليه بصدق وموضوعية وجدية وفقا لما ينطبق عليك بوضع إشارة (X) أمام العبارة المناسبة، علما أنه ليس هناك إجابة صحيحة وأخرى خاطئة.

كما يجب أن تعطي إجابة واحدة فقط على كل سؤال وعدم ترك أي عبارة بدون إجابة.

وبهذا تساهمي في إنجاح الدراسة المذكورة وخدمة أهداف البحث العلمي كما أن إجابتك تحاط بالسرية التامة.
معلومات أولية :

- الحالة العائلية: متزوجة () غير متزوجة ()
- سنوات العمل: أقل من 5 سنوات () من 5 إلى 10 سنوات () أكثر من 10 سنوات ()

شاكرين لكم حسن تعاونكن

الرقم	العبارة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
1	أشعر أن عملي يستنفذني انفعاليا نتيجة عملية التدريس					
2	شعر أن طاقتي مستنفذة مع نهاية اليوم المدرسي					
3	أشعر بالإرهاك حينما استيقظ في الصباح وأعرف أن علي مواجهة عمل جديد					
4	من السهل معرفة مشاعر تلاميذي					
5	أشعر أنني أتعامل مع بعض التلاميذ وكأنهم أشياء لا بشر					
6	التعامل مع الناس طوال يوم العمل يسبب لي الإجهاد					
7	أتعامل بفعالية عالية مع مشاكل تلاميذي					
8	أشعر بالاحتراق النفسي من عملي					
9	أشعر أن لي تأثيراً إيجابياً في حياة كثير من الناس من خلال عملي					
10	أصبحت أكثر قسوة مع الناس نتيجة عملي بالتدريس					
11	أشعر بالإزعاج والقلق لأن مهنتي تزيد من قسوة عواطفني					
12	أشعر بالحيوية والنشاط					
13	أشعر بالإحباط من ممارستي لمهنة التدريس					
14	أشعر أنني أعمل في هذه المهنة بإجتهاد كبير					
15	حقيقة لا أهتم بما يحدث مع تلاميذي من مشاكل					
16	إن العمل بشكل مباشر مع الناس يؤدي بي إلى ضغوط شديدة					
17	أستطيع بسهولة خلق جو نفسي مريح مع تلاميذي					
18	أشعر بالسعادة والراحة بعد انتهاء العمل مع تلاميذي					
19	أنجزت أشياء كثيرة ذات قيمة وأهمية أثناء ممارستي لهذه المهنة					
20	أشعر وكأنني أشرفت على النهاية نتيجة ممارستي لهذه المهنة					
21	أتعامل بكل هدوء مع المشاكل الانفعالية والعاطفية في أثناء ممارستي لهذه المهنة					
22	أشعر أن التلاميذ يلومونني عن بعض مشاكلهم					

ملحق رقم (02) مخرجات الـ Spss

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation
الاجهاد	84	31.9405	5.99267
تبلد	84	22.6667	2.42643
الشعور	84	15.1190	4.01925
الاحتراف	84	69.7262	6.81662
Valid N (listwise)	84		

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation
1	84	3.37	1.073
2	84	2.77	1.165
3	84	3.85	1.237
6	84	3.43	1.205
8	84	3.93	1.190
13	84	4.37	1.159
14	84	2.80	1.438
16	84	3.70	1.287
20	84	3.73	1.467
Valid N (listwise)	84		

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation
5	84	4.55	.856
10	84	4.46	1.124
11	84	4.55	.897
15	84	4.60	.823
22	84	4.51	.703
Valid N (listwise)	84		

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation
4	84	2.08	1.282
7	84	2.85	1.393
9	84	1.81	1.197
12	84	1.89	1.064
17	84	1.42	.895
18	84	1.68	1.055
19	84	1.54	.783

21	84	1.86	.946
Valid N (listwise)	84		

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
الاحتراق	.080	84	.200*	.984	84	.403

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Group Statistics

	العائلية الحالة	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الاحتراق	متزوجة	39	68.9744	7.44625	1.19235
	متزوجة غير	45	70.3778	6.23148	.92893

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
الاحتراق	Equal variances assumed	.569	.453	-.940	82	.350	-1.40342	1.49236	-4.37219	1.56536
	Equal variances not assumed			-.928	74.443	.356	-1.40342	1.51150	-4.41485	1.60801

Descriptives

الاحتراق

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
سنوات 5 من أقل	46	69.9130	6.84374	1.00905	67.8807	71.9454	55.00	82.00
10 إلى 5 من سنوات	32	68.9688	6.69369	1.18329	66.5554	71.3821	53.00	83.00
10 من أكثر سنوات	6	72.3333	7.73736	3.15876	64.2135	80.4532	63.00	83.00
Total	84	69.7262	6.81662	.74375	68.2469	71.2055	53.00	83.00

ANOVA

الاحتراق

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	60.748	2	30.374	.648	.526
Within Groups	3795.954	81	46.864		
Total	3856.702	83			

Correlations

	الاجهاد	1	2	3	6	8	13	14	16	20
الاجهاد Pearson Correlation	1	.611**	.489**	.598**	.565**	.691**	.373*	.584**	.588**	.439**
Sig. (2-tailed)		.000	.001	.000	.000	.000	.016	.000	.000	.004
N	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Correlations

	تبلد	5	10	11	15	22
تبلد Pearson Correlation	1	.636**	.570**	.516**	.535**	.203
Sig. (2-tailed)		.000	.000	.001	.000	.202
N	41	41	41	41	41	41

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Correlations

	الشعور	4	7	9	12	17	18	19	21
الشعور Pearson Correlation	1	.639**	.199	.661**	.434**	.516**	.621**	.514**	.397*
Sig. (2-tailed)		.000	.213	.000	.005	.001	.000	.001	.010
N	41	41	41	41	41	41	41	41	41

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Run MATRIX procedure:

COEFFICIENT ALPHA by Dr. Mohamed Habashy Hussein
.503

----- END MATRIX -----