



كلية البنات للآداب والعلوم والتربية

قسم علم النفس

## تنمية الصلابة النفسية لخفض الاحتراق النفسى لدى معلمى التربية الخاصة

رسالة مقدمة من الباحث

**أحمد محمد على إسماعيل**

للحصول على درجة الماجستير

في التربية (علم نفس تعليمي)

إشراف

|                             |                            |
|-----------------------------|----------------------------|
| أ.م.د. هيام صابر شاهين      | د. رانيا ماهر محمد         |
| أستاذ الصحة النفسية المساعد | مدرس علم النفس التعليمي    |
| كلية البنات- جامعة عين شمس  | كلية البنات- جامعة عين شمس |

٥١٤٣٨ - ٢٠١٧ م

## مستخلص الدراسة

دراسة : أحمد محمد على إسماعيل (٢٠١٦ / ٢٠١٧)

بعنوان: تنمية الصلابة النفسية لخفض الاحتراق النفسي لدى معلمى التربية الخاصة .

هدفت هذه الدراسة إلى التحقق من فاعلية تنمية الصلابة النفسية في خفض الاحتراق النفسي لدى معلمى التربية الخاصة ، والتأكد من مدى استمرار فعالية البرنامج على المجموعة التجريبية بعد فترة التتبع، تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من (٥٠) معلماً ومعلمة تم اختيارهم بطريقة مقصودة من معلمى مدارس التربية الخاصة (مدرسة التربية الفكرية ، مدرسة النور للمكفوفين ) بمحافظة كفرالشيخ ، واستخدم أدوات مقياس الصلابة النفسية (إعداد الباحث) مقياس الإحتراق النفسى (إعداد بوبكر دببى، ٢٠١٢) البرنامج الإنمائى (إعداد الباحث) ، وأسفرت نتائج الدراسة عن النتائج التالية :توصلت الدراسة إلى أنه توجد فروق دالة إحصائية (عند مستوى ٠,٠٥) بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية ، والتجريبية في الدرجة الكلية لمقياسي الصلابة النفسية ، والاحتراق النفسي بعدياً تجاه المجموعة الضابطة.توصلت الدراسة إلى أنه توجد فروق دالة إحصائية (عند مستوى ٠,٠٥) بين متوسطات رتب القياسين القبلى والبعدى على مقياسى الصلابة النفسية ، والاحتراق النفسى تجاه القياس القبلى للمجموعة التجريبية.توصلت الدراسة إلى أن قيمة (Z) غير دالة احصائياً بين متوسطي رتب درجات القياسين البعدى والتتبعى للمجموعة التجريبية على مقياسي ، الصلابة النفسية والإحتراق النفسى ، مما يشير إلى استمرار التأثير الإيجابى للبرنامج فى تنمية الصلابة النفسية.

الكلمات المفتاحية:الصلابة النفسية- الاحتراق النفسى- معلمى التربية الخاصة

## ABSTRACT

**BY Ahmed Mohamed Ali Esmail (2017)**

### **Title: developing Psychological Hardiness to reduce Burnout among special education teachers**

The aim of this study was to investigate the effectiveness of the development of psychological Hardiness in reducing the psychological Burnout of special education teachers and to ensure that the program continued to be effective on the experimental group after the follow-up period.

The survey sample consisted of (50) teachers and teachers who were randomly selected from the teachers of special education schools (School of Intellectual Education, Al-Nour School for the Blind) in Kafr El-Sheikh governorate.

**Use tools** 1- Psychological Hardiness measure (researcher's preparation)

2- Psychological Burnout Scale (Prepared by Dababi, 2012)

3- Development Program (researcher preparation).

**Results:** 1- The study found that there was a statistically significant difference (0.05) between the mean scores of the two experimental groups, the control in the total score of the psychological Hardiness scales, and the psychological burnout of the experimental group .2- The study found that there is a statistically significant difference (at level 0.05) between the averages of the levels of the tribal and the barometer on the scales of psychological Hardiness, and psychological burnout towards the measurement of the dimension of the experimental group. 3- The study found that the value of (Z) is not statistically significant between the mean and the post-test scores of the experimental group on the measures of psychological Hardiness and psychological burnout, indicating the positive effect of the program in the development of psychological Hardiness .  
**Keywords:** Psychological Hardiness - Psychological Burnout special education teachers.

شكر وتقدير

الحمد لله رب العالمين حمداً يوافي نعمه ويكافئ مزيد فضله، فيارب لك الحمد كما ينبغي لجلال وجهك وعظيم سلطانك، [الحمد لله الذى هدانا لهذا وما كنا لنهتدي لولا أن هدانا الله] واشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له ، إله تنزهت في عليائه أسماؤه وعظمت في ثنائه ألأؤه سبحانه أنار الكون بنوره وأستوجب لذاته الشكر على كل اموره وأصلى وأسلم على من لا نبي بعده سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم وعلى آل بيته الطيبين الطاهرين وسلم تسليماً كثيراً والحمد لله رب العالمين، أما بعد ،وإنه لمن دواعى سرورى وإمتنانى أن أتقدم بأسمى آيات الشكر و العرفان بالجميل إلى الأستاذة الفاضلة التى أسعدنى الله بوجودها فى الإشراف على رسالتى سعادة الأستاذة الدكتورة/ **هيام صابر شاهين**، أستاذ الصحة النفسية بكلية البنات لما قدمته لى من رعاية وتوجيهات وإرشادات ،فقد جعلها الله لى خير معين فى اتمام هذه الدراسة فأسأل الله أن يجزيها عنى خير الجزاء، وأن يديم عليها وافر الصحة والعافية ومزيداً من الترقى ، كما أتقدم بخالص الشكر والتقدير للدكتورة/ **رانيا ماهر محمد**.

وإنه لشرف عظيم أن يقوم بمناقشة هذه الرسالة العالمة الجليلة الأستاذة الدكتورة / **شادية أحمد عبدالخالق**، أستاذ علم النفس بكلية البنات - جامعة عين شمس ، ويظل الشكر يخلق فى الأفق تقديراً وإمتناناً للعالم الجليل **الأستاذ الدكتور / محمد رزق البحيرى** ، أستاذ علم النفس ، بمعهد الدراسات العليا للطفولة - جامعة عين شمس ، داعياً المولى عز وجل أن يجزيهما عنى خير الجزاء .

كما أتقدم بخالص الشكر والعرفان إلى من يعجز اللسان علي أن يوفيهم حقهم إلى روح أبى رحمه الله وأمى الحبيبة أطلال الله فى عمرها وأخوتى وأخواتى وزوجتى وقرة عينى ابنتى **(هنا)** علي ما قدموه لي من تضحيات وما تحملوه

من متاعب حتي من الله علي بإتمام هذه الدراسة فجزاهم الله عني خير الجزاء  
ومن الله عليهم بموفور الصحة والعافية .

و كذلك أتقدم بخالص الشكر والعرفان إلي زملائي في العمل علي ما قدموه  
لي من مساعدة و إرشادات وما تحملوه مني ومعى من متاعب حتي من الله  
علي بإتمام هذه الدراسة ، فجزاهم الله عني خير الجزاء ومن الله عليهم بموفور  
الصحة والعافية هؤلاء من ذكرتهم فشكرتهم ، أما من سهوت عن ذكرهم بغير  
قصد فلهم مني عظيم الشكر والتقدير .

ختاماً أتوجه إلى الله داعياً الله تعالى أن يجعل هذا العمل في ميزان  
حسنات (أبي الحبيب) رحمة الله عليه والذي رحل عن عالمنا و كان يتمنى  
رؤية هذا اليوم ،وفى النهاية لا أدعى أنني قد بلغت الكمال، أو عصمت من  
الخطأ، أو وقيت من الزلل، فأرجو أن يكون خطئي مرشداً لصوابي ،فما كان  
مني من صواب فإنما هو بتوفيق من الله وما كان من خطأ فمني،وأستغفر الله  
وعلى الله قصد السبيل ( يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ  
وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ ) صدق الله العظيم والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته .

| الصفحة     | قائمة الموضوعات                        |
|------------|----------------------------------------|
| أ          | مستخلص الدراسة بالعربي                 |
| ب          | مستخلص الدراسة بالإنجليزي              |
| ج          | شكر وتقدير                             |
| د ، هـ ، و | قائمه الموضوعات                        |
| و          | ملاحق الدراسة                          |
| ز          | قائمة الجداول                          |
| ح          | قائمة الأشكال                          |
| ١٠-١       | الفصل الأول : مدخل الدراسة             |
| ١          | مقدمة الدراسة                          |
| ٤          | مشكلة الدراسة                          |
| ٧          | هدف الدراسة                            |
| ٧          | أهمية الدراسة                          |
| ٨          | محددات الدراسة                         |
| ١٠،٩       | مصطلحات الدراسة                        |
| ٧٠ — ١١    | الفصل الثاني : الإطار النظري للدراسة   |
| ١١         | المبحث الاول: الصلابة النفسية          |
| ١١         | مفهوم الصلابة النفسية                  |
| ١٣         | بعض المضامين التطبيقية للصلابة النفسية |
| ١٤         | أبعاد الصلابة النفسية                  |

| الصفحة  | قائمة الموضوعات                                         |
|---------|---------------------------------------------------------|
| ١٧      | الخصائص المميزة للأشخاص ذوي الصلابة النفسية المرتفعة    |
| ٢٠      | بعض النماذج والنظريات المفسرة للصلابة النفسية           |
| ٢٣      | تعليق على النظريات المفسرة للصلابة النفسية              |
| ٢٣      | أهمية الصلابة النفسية                                   |
| ٥٧ - ٢٥ | المبحث الثاني : الاحتراق النفسي                         |
| ٢٥      | مفهوم الاحتراق النفسي                                   |
| ٢٧      | علاقة الاحتراق النفسي ببعض المصطلحات الأخرى             |
| ٢٩      | مصادر الاحتراق النفسي وأسبابه                           |
| ٣٠      | أسباب الاحتراق النفسي                                   |
| ٣٤      | أعراض الاحتراق النفسي عند المعلمين                      |
| ٣٦      | مراحل الاحتراق النفسي                                   |
| ٣٧      | مستويات الاحتراق النفسي                                 |
| ٣٨      | أبعاد الاحتراق النفسي                                   |
| ٣٨      | نتائج وأثار الاحتراق النفسي وخصائص الفرد المحترق نفسياً |
| ٤١      | كيفية تقادي الاحتراق النفسي                             |
| ٤٣      | كيفية قياس الاحتراق النفسي وبعض مقاييسه                 |

|          |                                                                        |
|----------|------------------------------------------------------------------------|
| ٤٦       | بعض النماذج والنظريات المفسرة للاحتراق النفسي                          |
| ٥٢       | علاج الاحتراق النفسي                                                   |
| ٥٨       | المبحث الثالث: العلاقة بين الصلابة النفسية والاحتراق النفسي            |
| ٦١       | المبحث الرابع: معلمي التربية الخاصة                                    |
| ٧١ - ٩١  | الفصل الثالث : دراسات سابقة و الفروض                                   |
| ٧١       | المحور الاول: دراسات تناولت الاحتراق النفسي لدى المعلمين               |
| ٧٩       | المحور الثاني: دراسات تناولت الصلابة النفسية لدى المعلمين              |
| ٨٥       | المحور الثالث: دراسات تناولت الصلابة النفسية وعلاقتها بالاحتراق النفسي |
| ٨٨       | المحور الرابع: دراسات اهتمت بتنمية الصلابة النفسية لدى المعلمين        |
| ٩٠       | تعقيب على الدراسات السابقة                                             |
| ٩١       | فروض الدراسة                                                           |
| ٩٢ - ١١٩ | الفصل الرابع: منهج وإجراءات الدراسة                                    |
| ٩٢       | منهج الدراسة                                                           |
| ٩٢       | خطوات الدراسة                                                          |
| ٩٤       | عينة الدراسة                                                           |
| ٩٥       | أدوات الدراسة                                                          |
| ١١٩      | الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة                                |



|            |                                                                                      |
|------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| ١٣٢ - ١٢٠  | الفصل الخامس : نتائج الدراسة وتفسيرها                                                |
| ١٢٠        | الفرض الأول (النتيجة – التفسير - المناقشة)                                           |
| ١٢٢        | الفرض الثاني (النتيجة – التفسير - المناقشة)                                          |
| ١٢٦        | الفرض الثالث (النتيجة – التفسير - المناقشة)                                          |
| ١٣١        | توصيات الدراسة                                                                       |
| ١٤٩ - ١٣٣  | مراجع الدراسة                                                                        |
| ١٣٠        | المراجع العربية                                                                      |
| ١٤٠        | المراجع الأجنبية                                                                     |
| ١٩٩ - ١١٥٠ | ملاحق الدراسة                                                                        |
| ١٥٠        | ملحق (١) الصورة الاولى لمقياس الصلابة النفسية                                        |
| ١٥٨        | ملحق (٢) قائمة بأسماء السادة المحكمين على أدوات الدراسة                              |
| ١٥٩        | ملحق (٣) الصورة النهائية لمقياس الصلابة النفسية                                      |
| ١٦٥        | ملحق (٤) الجلسات التنفيذية لبرنامج تنمية الصلابة النفسية لدى<br>معلمي التربية الخاصة |
| ٢١١ - ٢٠٠  | ملخص الدراسة                                                                         |
| ٢٠٠        | ملخص الدراسة باللغة العربية                                                          |
| ٢٠٦        | ملخص الدراسة باللغة الانجليزية                                                       |

### قائمة الجداول

|     |                                                                                                                                          |    |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| ٩٤  | الفرق بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات التكافؤ                                                              | ١  |
| ١٠٠ | معامل الثبات لمقياس الصلابة النفسية ومكوناتها الثلاثة بإستخدام معامل الفا                                                                | ٢  |
| ١٠١ | قيمة (ت) لدلالة الفروق لحساب القدرة التمييزية لمقياس الصلابة النفسية                                                                     | ٣  |
| ١٠٢ | صورة النهائية لمقياس الصلابة النفسية وعدد عبارات كل مكون                                                                                 | ٤  |
| ١٠٥ | معامل الثبات لمقياس الإحترق النفسي ومكوناته باستخدام معامل الفا                                                                          | ٥  |
| ١٠٦ | الصورة النهائية لمقياس الإحترق النفسي                                                                                                    | ٦  |
| ١١٣ | جلسات البرنامج: أهدافها، وفنياتها، وإجراءاتها                                                                                            | ٧  |
| ١٢٠ | دلالة الفرق بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في الدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية والإحترق النفسي بعدياً           | ٨  |
| ١٢٢ | دلالة الفرق بين متوسطي رتب درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية والإحترق النفسي      | ٩  |
| ١٢٦ | دلالة الفرق بين متوسطي رتب درجات القياسين التتبعي ، والبعدي للمجموعة التجريبية في الدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية ، والإحترق النفسي | ١٠ |

## قائمة الأشكال

| م | الشكل                                                                                                    | الصفحة |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| ١ | متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة علي مقياسي الصلابة النفسية والاحتراق النفسي                   | ١٢١    |
| ٢ | متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية علي مقياس الصلابة النفسية والاحتراق النفسي       | ١٢٣    |
| ٣ | متوسطي رتب درجات القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية علي مقياسي الصلابة النفسية والاحتراق النفسي | ١٢٧    |

## الفصل الأول مدخل الدراسة

- مقدمة الدراسة
- مشكلة الدراسة
- أهداف الدراسة
- أهمية الدراسة
- محددات الدراسة
- مصطلحات الدراسة

# الفصل الأول

## مدخل الدراسة

### مقدمة الدراسة :

يُعد المعلم بمثابة حجر الزاوية في العملية التعليمية؛ إذ يُعتبر هو العنصر الأساسي، والمؤثر فيها والذي تتضاءل أمام أهميته باقي العناصر التي تدخل في تلك العملية من مناهج وتنظيمات وغيرها، ومن هذا المنطلق كانت العناية بالمعلم وبتلك المشكلات التي تعوقه عن القيام بدوره الحيوي في هذه العملية، وبالرغم من ذلك فإن مهنة التعليم تعد من أكثر المهن التي تسبب توتراً نفسياً وقلقاً وإجهاداً عصبياً للمعلم بسبب المشكلات والصعوبات والضغوط التي يتعرض لها في مهنته بشكل عام، وإن مهنة التعليم هي أم المهن، لأنها تسبق جميع المهن، كما أنها تعتبر المصدر الأساسي الذي يمد المهن الأخرى بالعناصر البشرية المؤهلة علمياً واجتماعياً وفنياً وأخلاقياً، ولقد وصفت مهنة التدريس بأنها من أكثر المهن الخدمية معاناةً من الضغوط، والتي في حال استمرارها، وبمساعدة بعض العوامل الأخرى، فإنها تؤثر سلباً على قدرة المعلم - وخاصة معلم التربية الخاصة - على الابتكار، وعلى مدى شعوره بالرضا عن مهنته، ومدى شعوره بالسعادة في عمله وفي حياته، وهو ما يؤدي إلى إصابته بالإحباط واللامبالاة، وينتهي الأمر بإصابته بحالة تسمى علمياً بالاحتراق النفسي كاستجابة سلبية لضغوط المهنة، وللظروف الصعبة المحيطة به (Snyder:2009).

إن الضغوط النفسية كما يرى بعض الباحثين بشكل عام تعتبر سمة من سمات الحياة فهي في بعض مستوياتها قد تكون مطلوبة ان لم تكن ضرورية وذلك لحفز الفرد ودفعه الى الانجاز وتحقيق النجاح غير ان زيادتها عن الحد المناسب قد تفضي الى مشاكل يصعب حلها لما لها من آثار سلبية على الصحة العقلية والبدنية ذلك ان عدم الاهتمام بحالات الضغوط النفسية

بشكل مناسب قد يؤدي الى تفاقم الوضع و حدوث حالات الاحتراق النفسي ومن هذا المنطلق فإن الاحتراق النفسي ينظر إليه باعتباره المحصل النهائي للضغوط النفسية (زيد محمد البتال، ٢٠٠٠: ٧٤) .

من هنا برزت الحاجة الى تسليط الضوء على موضوع الاحتراق النفسي الذي يُعد إحدى نتائج الازمات النفسية الخطيرة على الكوادر البشرية العاملة في مؤسسات التعليم بشكل عام، والتي تؤثر سلبياً في الجانب الاجتماعي، والصحي، والنفسي للأفراد الذين يعانون منها والذين يفترض فيهم القيام بعملهم بطرائق تتسم بالفاعلية ، ويشير أرنولد وآخرون الى ان الفرد عندما يمر بمرحلة ضغوط شديدة، تنهار لديه وسائل التكيف، يصل عندها الى مرحلة الاستنزاف، او ما تسمى بمرحلة الاحتراق النفسي ، كما يشير دونهام (Dunham) الى التسلسل المنطقي لتطور الضغوط لدى المعلم بقوله: تواجه المعلم ضغوط مختلفة تظهر على إثرها أعراض مبكرة كالقلق والاضطراب، ويؤدي ذلك بالمعلم إلى الضغط في التركيز، تلك صعوبة في اتخاذ القرارات، بعد ذلك يعاني المعلم من الإعياء، وتظهر عليه أعراض نفس جسميه، ومن ثم يشعر بالإرهاق والإنهاك الشديدين، وأخيرا يصل إلى مرحلة الاحتراق النفسي (فوزية عبدالحميد الجمالي، ٢٠٠٣) .

وفي ضوء ما تقدم فإن الاحتراق النفسي قد يعاني منه بعض المعلمين، بينما لا يعاني منه البعض الآخر، ليس لانتهاء المشكلات والعقبات التي يمرون بها لأنها لا تنتهي، ولكن لما يمكن أن يتسم به البعض من سمات وخصائص نفسية تقيهم أو تجنبهم المعاناة من الاحتراق النفسي، أو لتمكنهم من مواجهة المشكلات التي قد تصادفهم في عملهم، إما بخبرتهم الشخصية، أو بمساندة رؤوسهم وزملائهم، أو بطبيعتهم الشخصية في التعامل مع العقبات والمواقف التي تواجههم، ففي هذه الحالة قد يتفادوا الإصابة بالاحتراق النفسي؛ ولكن إذا قلت خبرتهم، وتخلّى عنهم رؤوسهم، ولم يمتلكوا السمات والخصائص النفسية الإيجابية في التعامل مع المواقف الصاغطة، فإنهم قد

يعانوا من الاحتراق النفسي، ويصبح عرضاً ملازماً لهم ( زيد محمد البتال، ٢٠٠٠ ).

وفي هذا الصدد يشير سعيد أحمد اليماني وخالد أحمد بوقحوص (٢٠٠٥) إلى وجود مشكلات قد تؤدي إلى شعور المعلمين بالاحباط؛ أهمها ضآلة المكافآت والحوافز المالية، وقلة فرص الترقية، وعدم مناسبة قوانين العمل لظروف المعلمين، وقلة الامتيازات الخاصة بهم، وكثرة الحصص، وضعف الدافعية للتعلم لدى المتعلمين.

ومن خلال الاطلاع على العديد من الدراسات وجد أن الصلابة النفسية من أهم المتغيرات، التي تقي الإنسان من آثار الضغوط الحياتية المختلفة، وتجعل الفرد أكثر مرونة وتفاؤلاً، وقابلية للتغلب على مشاكله، كما تعمل كعامل حماية من الأمراض الجسدية والاضطرابات النفسية.

وقد قدمت ( kopaza , 1999 ) عدة تفسيرات توضح السبب الذي يجعل الصلابة النفسية تخفف من حدة الضغوط التي تواجه الفرد، ويمكن فهم تلك العلاقة من خلال فحص أثر الضغوط على الفرد، إذ أن الأحداث الضاغطة تقود إلى استثارة الجهاز العصبي الذاتي ، والضغط المزمن يؤدي فيما بعد إلى الإرهاق ، وما يصاحبه من أمراض جسدية واضطرابات نفسية ، وهنا يأتي دور الصلابة النفسية في تعديل العملية الدائرية والتي تبدأ بالضغط وتنتهي بالإحترق ، ويتم ذلك من خلال طرق متعددة حيث:-

أولاً : تعدل الصلابة النفسية من إدراك الأحداث وتجعلها تبدو أقل وطأة.

ثانياً : تؤدي إلى أساليب مواجهة نشطة أو تنقله من حال إلى حال.

ثالثاً : تؤثر على أسلوب المواجهة بطريقة غير مباشرة من خلال تأثيرها على الدعم الاجتماعي.

رابعاً : تقود إلى التغيير في الممارسات الصحية مثل اتباع نظام غذائي صحي وممارسة الرياضة وهذه بالطبع تقلل من الإصابة بالأمراض الجسمية (لولوة حمادة وحسن عبد اللطيف ٢٠٠٢ ) .