وزارة التعليم العالي والبحث العلمي – جامعة صلاح الدين – اربيل

كلية التربية – قسم التربية الخاصة

Ministry of higher education- Salahaddin University-Erbil

Education college – Special Education Department

مرونة الانا وعلاقته بكل من التنظيم الذاتي والاحتراق النفسي لدى العاملين في مؤسسات التربية الخاصة

بحث مقدم من قبل الطالبة (بيلان خليل صابر) الى رئاسة قسم التربية الخاصة، كجزء من متطلبات نيل درجة البكالوريوس.

باشراف

الاستاذ المساعد الدكتور

عزالدين أحمد عزيز

كوردى ٢٧٢٢ | ٢٠٢٣ ز | ١٤٤٤هـ

الاية

وَإِن كَادُواْ لَيَسْتَفِزُّونَكَ مِنَ الأَرْضِ لِيُخْرِجوكَ مِنْهَا وَإِذًا لاَّ يَلْبَثُونَ خِلافَكَ إِلاَّ قَلِيلاً.

سورة الإسراء الاية (٧٦).

اقرار المشرف

اشهد أن إعداد هذا البحث الموسوم ( ) للطالبة ( ) قد جرى تحت إشرافي في جامعة صلاح الدين – كلية التربية – قسم التربية الخاصة. وهي جزء من متطلبات نيل درجة البكالوريوس .

التوقيع :

المشرف:

التاريخ : / / ٢٠٢٣

الاهداء

الى من كانا لي عونا في حياتي منذ صغري وحتى بلغت اشدّي لم ولن استوفي حقهم مهما كتبت من كلمات الى والديّ عرفانا بالجميل

شكر وتقدير

الـحَمدُ الله رَب الـعالمين عَن كَثير نعْمَه و سِعَة رَحمته و الـصَلاة و الـسَلام على سيدنا مُحمد و على اله و صَحبه أجمعينْ.

وبدأً أخص بالتقدير و الـتجلّة أستاذي الـفاضل الدكتور (عزالدين أحمد عزيز) الـذي تكرم بالاشراف على البحث و لما قدمه لي من توجيهات و إرشادات سديدة و متابعة متواصلة لخطوات بحثي .

كما وتسر الـباحثة أن تتقدم بالـشكر و الـعرفان إلى (اساتذة القسم) لما قدماه من عون في اتمام هذا البحث من خلال توجيهاتهم و مساعداتهم القيمة التي ساهمت في أثراء هذا البحث .

كما نتقدم بالشكر والتوجيه الى والديّ الذين عملى على تشجيعي ورعايتي طوال سنوات دراستي ، فجراهما الله عني خير الجزاء .

ملخص البحث

فهرس المحتويات

Contents

مشكلة البحث: ٩

اهمية البحث والحاجة اليه: ١١

اهداف البحث: ١٣

حدود البحث: ١٤

تحديد المصطلحات: ١٤

ثانيا : التنظيم الذاتي:Self_Regulation..... ١٥

الفصل الثاني ١٩

الادبيات المتعلقة بمتغيرات البحث: ٢٠

أولا: مرونة الانا: Ego-Resilience..... ٢٠

عوامل مرونة الأنا:..... ٢٠

وظائف مرونة الانا:..... ٢١

النظريات المفسرة لمرونة الانا:..... ٢٣

أولا:نظرية كاون وتومسون(Cowen & Thomson):..... ٢٣

ثانيا:نظرية التحليل النفسي :..... ٢٣

رابعا:النظرية السلوكية (جون واطسون):..... ٢٤

ثانيا:التنظيم الذاتي:Self-Regulation ٢٤

مفهوم الذات: ٢٤

النظريات المفسرة لتنظيم الذاتي: ٢٦
أولا:نظرية براون (Brown,1987): ٢٦
ثانيا:نظرية زيمرمان (Zimmerman,1989):..... ٢٦
ثالثا:النظرية المعرفية الاجتماعية لإلبرت باندورا: ٢٧
رابعا:النظرية الاستشارة مقابل التنفيذ (روبيكون،١٩٩٨): ٢٧
ثالثا:الاحتراق النفسي:Burn Out ٢٨
كريستينا ماسلاش : Christina Maslach..... ٢٨
أبعاد الاحتراق النفسي: ٢٩
النظريات والنماذج المفسرة للاحتراق النفسي: ٣٠
اولا:النظرية السلوكية ٣٠
ثانيا:نظرية الضغط و الاحتراق النفسي ذات الاساس الاجتماعى النفسي(جوزيف بلاس): ٣١
ثالثا: نموذج تشيرنس للاحتراق النفسي:Cherniss Model ٣١
رابعا: نظرية سيلى Seyle:(G.A.S) ٣٣
الدراسات السابقة ٣٥
اولا الدراسات التي تناولت موضوع مرونة الانا..... ٣٥
ثانيا: الدراسات التي تناولت موضوع التنظيم الذاتي ٣٨
ثالثا : الدراسات التي تناولت موضوع الاحتراق النفسي ٤٠
الموازنة بين الدراسات السابقة : ٤٢
المصادر ٧١

الفصل الاول

- مشكلة البحث
- اهمية البحث والحاجة اليه
- اهداف البحث
- حدود البحث
- تحديد المصطلحات

مشكلة البحث:

ان المرونة عنصر هام لتحقيق النجاح والسعادة وذلك لأن المعلم المرن دائما ما يجد البديل و البديل الأفضل لكل مشكلة تعترضه فهو لا يقف دائما أمام مشكله ليحلها من نفس الباب أو من نفس الاتجاه كل مره ولكنه يبحث عن بديل اخر طريق اخر يجد فيه السهولة واليسر بعض الشيء ويعمل فيه العقل ليصل لأفضل النتائج(الأحمدي،٢٠٠٩،ص١٢) في (فحجان،٢٠١٠،ص ٣).

تشكل الأنا في مجموع بنائها المتماسك اجتماعيا و نفسيا واكاديميا شخصية الإنسان الفرد، لذا فإن إمكانية تفاعلها بكل هذه المكونات وطبقا لواقعها المعاش فإن ذلك سيكون بمثابة الصورة الحقيقية لها ، والتي تعكس قدرتها في المحافظة على كينونتها أمام الأحداث الصادمة التى قد تعصف بها وتجعلها في مهب الريح ،و عليه فإن قوة هذا التماسك لها أمام العواصف التى قد تعترضها ،و ما تشكله من قدرة على التكيف في مواجهة تلك الأحداث غير المواتية والتي قد تعيق سير نموها يشكل في مجموعة ما يسمى بمرونة الأنا.(الخطيب،٢٠٠٧،ص ١٠٥٢).

أشارت العديد من الدراسات إلى وجود ارتباط واضح بين المرونة والتنظيم الذاتي ؛فالمرونة؛هي القدرة على التكيف مع مرور الوقت مع الحياة المتغيرة أو المواقف الضاغطة، التي تمثل التكيف الناجح مع تلك الظروف.(Ahern and other,2006)في (العاسمي والعجمي، ٢٠١٨،ص٦).

ان الحديث عن مرونة الانا يجعلنا نتناول ظهور هذا المفهوم في السياق التاريخي حيث كانت بداية ظهور مفهوم الانا من خلال كتابات فرويد حول بناء الشخصية ان مفهوم الانا يشكل احد المفاهيم الاساسية لنظرية التحليل النفسي الفرويدية على يد انا فرويد(١٩٦٣) حينما نشرت نظريتها التي اطلقت عليها سيكولوجية الانا، التي ركزت فيها على تطور ذات الشخصية من خلال تفاعلها مع البيئة المحيطة بها ومن خلال العلاقات الشخصية للفرد مع التركيز على تأثير العوامل الغريزية على نمو الذات و تطورها.(طه ،١٠٩، ١٩٩٣)في(البياتي،٢٠١٨،ص٣٤٩) .

مجال تكنولوجيا التعليم حيث أصبحت من المجالات المهمة والمفيدة في دراسة الظواهر التعليمية ،و الكشف عن العلاقات الموجودة بينها،حيث إنه وفي الاونة الأخيرة شـــهد مجال علم النفس التربوي تغيرات كبيرة ،ونتيجة لذلك أصبح التنظيم الذاتي في الوقت الحالي محور اهتمام للبحث،وأحد المحاور الضرورية للممارسة التربوية ،كما حاولت العديد من النظريات والنماذج تمييز المكونات التي تحدد التعلم المنظم ذاتيا،والعمل على توضـــيح العلاقات والتفاعلات المشـــتركة بين تلك العمليات والأداء الأكاديمي ،وكان من بين تلك النظريات النظرية السلوكية ،و نظرية التعلم المعرفي الاجتماعي ،والنظرية الثقافية الاجتماعية،ونظرية معالجة المعلومات ،وبالرغم من اختلاف توجهات تلك النظريات في تفســـيرها للتعلم المنظم ذاتيا،إلا أن نظرية التعلم المعرفي الاجتماعي (لباندورا) تعتبر من أهم على النظريات التي حاولت تفســـير التعلم المنظم ذاتيا للمهارات التعليمية الأكاديمية داخل المدرسة وخارجها،فهي تنظر إلى عملية التعلم على أنها عملية اجتماعية تتم داخل إطار محدد من العلاقات الاجتماعية بين الطالب وذاته بحيث يتوقف ذلك على أســـلوب الفرد في تعامله مع المواقف والإحداث المسببة للضغط النفسي ،ومدى إدراكه وتقييميه للضغط على أنه حسن أو سيء و مزعج.(الكفاوين،٢٠٢٠،ص ٩٠) .

وتحظى ظاهرة الاحتراق النفســـي وما تمثله من أعراض ونتائج تنعكس على العاملين في المجال التربوي بالاهتمام والبحث ،إذ أبدى العاملون في مجال الإرشـــاد النفســـي والإدارة التربوية والطب النفســـي والتربية الخاصة اهتمامهم بهذا الموضوع كونه ينعكس سلبا على سلوك المحترق نفسيا بل وتصرفاته وأدائه (الخرابشة وعربيات ،٢٠٠٥) في (عواد،٢٠٠٩).

يعد الاحتراق النفسي من المشكلات الهامة التي تتعرض لها المعلمات أثناء ممارستهن للعملية التعليمية ولعل الجهل بأسبابه وأعراضه و طرق الوقاية منه من العوامل التي ساهمت في انتشاره داخل العديد من الأوساط المهنية الأخرى أيضا. (الغول،٢٠١٩،ص ٣٣٢).

لأن الموظفين الذين يعملون في مراكز ذوي الاحتياجات الخاصة يعاملون مع طبقة خاصة من المجتمع وهم الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة ،فيحتاج العاملين فيها إلى معاملة خاصة،بحيث يكون حليما لينا معهم ولا يتعصب بسرعة ،لذلك فإن هدف الباحثة هو تقليل الاحتراق النفسي لدى الأساتذة،و ذلك من خلال وجود نوع

من مرونة الأنا لديه،و إذا وجد التنظيم الذاتي مع مرونة الأنا ففي ذلك الوقت يزيد احتمالية تقليل الاحتراق النفسي ، و علاقة بين مرونة الأنا والتنظيم الذاتي علاقة متضادة أي يقلل الاحتراق النفسي بزيادة مرونة الأنا،أما إذا وجد التنظيم الذاتي مع مرونة الأنا لدى الأستاذ ففي ذلك الوقت يزيد من احتمالية تقليل الاحتراق النفسي.

اهمية البحث والحاجة اليه:

العلاقة بين الاحتراق النفسي الذي يتعرض له المعلمون أثناء قيامهم بواجبهم الوطني في إعداد النش ء ،وبين مرونة الانا لديهم لمعرفة مدى تأثير ما يعانونه من جملة الصعوبات الحياتية، وذلك لتوفير أقصى درجات الراحة النفسية والجسدية لهم ،لإعانتهم على القيام بوظائفهم التربوية.(الخطيب ،٢٠٠٧،ص٢).

ويعرف التنظيم الذاتي للفرد من وجهة نظر كاريلي(karoly,1993) بأنه عملية المعرفية داخلية تساعد الفرد على قيادة توجيه أهدافه و أنشطته خلال فترة زمنية معينة بالرغم من الظروف المختلفة المحيطة بالفرد، إذ أنها عملية إدارة للذات تتضمن أبعاد مثل :الاعتقادات ،والسلوك والانتباه ،و استخدم المهارات ما وراء المعرفية ،كما أن عملية تنظيم الذات تتميز بنوع من الثبات الأمر الذي يقود السلوك في اتجاه معيين للوصول إلى الأهداف المرغوبة.(مقبل ، ٢٠١٩،ص٣).

والانتماء المهني يعتبر من الأمور بالغة الأهمية ،ومؤشرا لنجاح الفرد في المختلف جوانب حياته سواء الأسرية ، والاجتماعية، فمن هنا أصبحت التنظيمات الناجحة ،وقادتها المتميزون تهتم بالأفراد العاملين ،وتوليهم العناية المناسبة ،وأخذت أيضا تبذل الجهد لاختيار أفضلهم كفأءة،فتقوم بتدريبهم تدريبا مناسبا يتفق ومتطلبات العمل، وتمنحهم الحوافز المادية،والمعنوية ،والتي من الممكن أن تسهم في سد احتياجاتهم المختلفة ،وفي المقابل فإن المطلوب من هؤلاء الأفراد الانتماء لهذه التنظيمات والإخلاص في خدمتها ،وتقديم الأداء،والجهد المتميز من أجل تحقيق أهدافها بكفأءة و فاعلية (القريوتي،٢٠٠١) في (حرز الله ،٢٠١٨).

وتبرز العلاقة بين الضغوط النفسية والتنظيم الذاتي للمعلمين في تطور تطلبات مع فئات متنوعة من الأشخاص غير العاديين الذي يعانون من الإعاقات الحركية والعقلية والسمعية والبصرية أو الإعاقات المتعددة، حيث يعتبر كل شخص حالة خاصة تتطلب نمطا خاصا من الخدمة والتعليم والتدريب والمساندة .و

أشـــارت بعض الدراســـات أن الطالب ذوي احتياجات الخاصـــة يحتاج إلى جهد كبير من المعلم لتعليم ذلك الطالب حيث إن تعليمه لايتغير بسـرعة أو سـهولة ، الأمر الذي يبعث في النفس المعلم شـعورا هناك تزايد متسـارع في الاهتمامات العالمية بتحقيق أقصـى رعاية للأطفال ذوي الاحتياجات الخاصـة من حيث تعلمهم وتدريبهم وتأهيلهم لحياة أفضـــل،وذلك تحقيقا لمبدأ تكافؤ الفرص من أبناء المجتمع الواحد.ويشـــير الفرج (2001)أن العمل مع ذوي احتياجات الخاصة قد يخلق نوعا من المشاعر الإحباط لدى العاملين لما تقتضية هـذه المهنـة من مبـالملـل وعـدم الانجـاز والتقـدم ، وهـذا بحـد ذاتـه يعتبر مصـــــدر ضـــغط مهني للمعلم(Cooley&Yovanof,1996) في (الحربي واخرون،٢٠١٤).

ان مثل هذه المصـــادر تؤثر ســـلبا في اداء العاملين في المجال التعليم ،واذا كانت تلك الاعراض تصـــيب الانسـان الاعتيادي فمن المؤكد ان تكون نتائجها سـيئة اكثر اذا اصـابت معلم التربية الخاصـة لان عمله يتطلب جهدا استثنائيا يحتاج منه المزيد من التحمل و الصبر والقدرة على مواجهة المصادر المختلفة فعندما يصـاب المعلم أو معلمة التربية الخاصـة بهذه الحالة فأنه يؤدي الى مخرجات تعليمية غير مناسـبة وهذا مما يؤثر في مستوى التعليم وجودته في العراق.(محمد و حبيب،٢٠٠٥،ص ٣).

باعتبار أن الباحثة زارت المراكز الخاصـــة بأطفال ذوي الاحتياجات الخاصـــة في مدينة أربيل في الســـنوات الماضـــية ،أدركت بأن العاملين الذين يعملون في هذه المراكز يتعاملون مع طبقة خاصـــة من المجتمع وهم الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة،فهم مختلفين تماما عن الأفراد العاديين في التصرف والمعاملة، فهم بحاجة إلى تعامل خاص، وبعض من الأســـاتذة الذين يعملون في هذه المراكز ليســـوا مختصـــين في التربية الخاصـــة،فيواجهون الاحتراف النفســـي بسـرعة،بسـبب عدم المعرفة بكيفية التعامل معهم بصـورة جيدة،و من الجدير بالذكر على الأسـتاذ في هذه المراكز أن يتوافر فيه مرونة الأنا ويسـتطيع أن ينظم التنظيم الذاتي كي لايواجه الاحتراق النفســـي ويعرف كيف يتعامل مع الفرد ذي الاحتياج الخاص ، وهذا دفع الباحثة إلى أن تفكر في الاسباب التي تخفض الاحتراق النفسـي لدى الأسـاتذة الذين يعملون في هذه المراكز و برأي الباحثة أن كلا من مرونة الانا والاحتراق النفســـي بإمكانهما أن يكونا ســـببين مهمين لتقليل الاحتراق النفســـي لدى الموظفين في هذه المراكز.

١. تعتبر هذه الدراسة بمثابة دعوة لتحسين ظروف المعلمين ، ومساعدتهم من قبل وزارة التربية والتعليم في تحقيق صحتهم النفسية ، والتغلب على العوامل التى تعترضها.

٢. أنهما تطبيق على فئة هامة و حســـاســـة من المجتمح ، وهي فئة المعلمين التي لهما دور كبير في إعداد الطلاب وتحصيلهم.

٣. إن الحاجة إلى اجراء هذا النوع من الدراسات في أربيل حاجة واضحة اكيدة، فتحديد المشكلات من شأنه أن يسهم في تطوير البرامج التربوية والعلاجية المناسبة لحاجاتهم .

٤. التركيز على دور المعلم في تحقيق الانتماء المهني للمعلمين ،وذلك من أجل زيادة فعالية أدائهم التعليمي داخل المدرســـة،حيث أن الانتماء المهني للمعلمين يمثل حاجة ملحة لإصـــلاح ، وتطوير التعليم.

٥. تخدم أيضـــا إدارات المدارس المشـــمولة بصـــفوف التربية الخاصـــة والمخططين للعملية التربوية و متخذي القرار في هذا المجال،مما يمكنهم من اتخاذ القرارات اللازمة لمواجهة هذه الظاهرة والحد من انتشارها و معالجة الاسباب الكامنة وراءها.

اهداف البحث:

تهدف الباحثةفي بحثها الحالي الى التعرف على ما يلي :

- مستويات مرونة الأنا، الاحتراق النفسي، التنظيم الذاتي لدى العاملين في مؤسسات التربية الخاصة في المحافظة أربيل.
- الكشـــف عن الطبيعة العلاقة الارتباطية بين مرونة الأنا والاحتراق النفســـي والتنظيم الذاتي لدى العاملين في مؤسسات التربية الخاصة في المحافظة أربيل.
- مستويات الفروق في مرونة الأنا والاحتراق النفسي والتنظيم الذاتي لدى العاملين في مؤسسات التربية الخاصة في المحافظة أربيل تبعا لمتغير خبرة المعلم ، ونوع اعاقة الاطفال، للجنس.
- التعرف على الدور الوســيط للتنظيم الذاتي في العلاقة بين كل من مرونة الاناو والاحتراق النفســي لدى العاملين في مؤسسات التربية الخاصة في المحافظة أربيل.

حدود البحث:

يتضمن البحث على الحدود التالية:

_الحد البشرى: تم تطبيق الدراسة على عينة من العاملين في مؤسسات التربية الخاصة في المحافظة اربيل.

_الحد الزماني:تم تطبيق الدراسة العام الدراسي ٢٠٢٢-٢٠٢٣.

_الحد المكاني: مدارس و مراكز ومعاهد الأشخاص ذوي الاعاقة في المحافظة اربيل.

تحديد المصطلحات:

ورد في البحث الحالي عدد من المصطلحات ستقوم الباحثة بتعريفها كالاتي:

اولا : مرونة الانا: Ego_Resilience

١_تعريف جارمزي (Garmezy,1991)

هي القدرة على إعادة بناء الشخصية والقدرة على التشافي من المحنة.(الخطيب،٢٠٠٧،ص١٠٥٤).

٢_تعريف (حسان ،٢٠٠٩)

هي استعداد الفرد وقدرته على التفاعل الايجابي مع ظروف الحياة المتغيرة_الضاغطة مواجهة التحديات التى تتعكس على اسجاباته السلوكية للموافق الحياتية وعلاقاته الاجتماعية.(حسان،٢٠٠٩،ص ٦).

٣_تعريف (فحجان ،٢٠١٠)

هي القدرة معلم التربية الخاصة على مواجهة ضغوط الحياة المختلفة و تحدياتها وقدرته على التفاعل اجتماعيا مع الأخرين.(فحجان،٢٠١٠،,ص ٨).

٤_تعريف (وهيبة،٢٠١٦)

هو الإستعداد والتكيف الناجح للفرد وقدرته الايجابية على التغلب عن المخاطر والمحن الذي يتعرض لها في مختلف مجالات الحياة. (وهيبة ،٢٠١٦،ص١٢).

التعريف النظري:

قامت الباحثة بتبني تعريف (فحجان، 2010) كتعريف نظري لها حيث يعرف (هي القدرة معلم التربية الخاصة على مواجهة ضغوط الحياة المختلفة وتحدياتها وقدرته على التفاعل اجتماعيا مع الأخرين).

التعريف الاجرائي:

التعريف الباحثة مرونة الأنا بانها الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب علي المقياس المحد لذلك حيث تشيرالدرجة العالية الى وجود مستويات عاليه من مرونة الأنا وتشير الدرجة الواطئة الى وجود مستويات متدنية من مرونة الأنا .

ثانيا : التنظيم الذاتي:Self_Regulation

١_ تعريف باندورا (١٩٩١)

هي قابلية الفرد و قدرته على تنظيم الانماط السلوكية التى يقوم بها في ضوء النتائج التى يتوقعها من جراء القيام بهذه الانماط السلوكية وتفسير التغيرات المصاحبة بطريقة عمليات التنظيم الذاتي وليس بطريقة الرابطة بين المثير والاستجابة"(باندورا ١٠٥,١٩٩٥) في(الزويني ،٢٠١٨،ص١٨).

٢_ تعريف (Schwarzer,1999)

هي تقييم قدرة الشخص لإبقاء ملاحظاته الشخصية في حال تأخر هدف و مواجهة العلاقات المتناثرة للوصول إلى الهدف.(1999,Schwarzer)(Schwarzer et al,2006,p309).

٣_ تعريف عبدالله (٢٠١٣)

هي تأخير الإشباع وتهيئة القدرات ،ومرونة التخطيط والتنفيذ المبني على تقييم الوضع الحالي للانتقال للحالة الهدف.(عبداللة ،٢٠١٣).

٤_تعريف محمد (٢٠١٩)

هي مجموعة من الاستراتيجات يستخدمها المتعلم مدفوع برغية ذاتية من اجل تحصيل افضل".(محمد،٢٠١٩،ص٣).

التعريف النظري:

قامت الباحثة بتبني تعريف (Schwarzer,1999) كتعريف نظري لها حيث يعرف (تقييم قدرة الشخص لإبقاء ملاحظاته الشخصية في حال تأخر هدف و مواجهة العلاقات المتناثرة للوصول إلى الهدف).

التعريف الاجرائي:

التعريف الباحثة التنظيم الذاتي بانها درجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب علي المقياس حيث تشير الدرجة العالية الى وجود مستويات عالية من التنظيم الذاتي وتشير الدرجة الواطئة الى وجود مستويات متدنية من التنظيم الذاتي.

ثالثا: الاحتراق النفسي :Burn out

١_ تعرفه Maslach (1982)

هي حالة من الإهناك الجسدي و الانفعالي والعقلي تظهر على شكل إعياء شديد وشعور بعدم الجدوى وفقدان الأمل وتطور مفهوم ذات سلبي واتجاهات سلبية نحو العمل والحياة والناس".(العرايضة،٢٠١٣،ص٢٠١).

٢_تعريف (السمادوني ،١٩٩٠)

هي حالة من الاستنزاف الانفعالي والبدني،بسبب ما يتعرض له الفرد من ضغوط ،أي أنه يشير إلى التغيرات السلبية في العلاقات والاتجاهات من جانب الفرد نحو الاخرين ،بسبب المتطلبات الانفعالية والنفسية الزائدة.(السمادوني ،١٩٩٠:٧٣٣) في (الزهراني ،٢٠٠٨).

٣_ تعريف العزاوي و يحيى (٢٠٠٧)

هي حاله من الاجهاد البدني والذهني والعاطفي يحدث نتيجه للعمل مع الناس والتفاعل معهم لفتره طويله وفي موافق تحتاج الى بذل جهد انفعالي مضاعف.(العزاوي و يحيى،٢٠٠٧، ص ٢٨٨).

٤_ الغول (٢٠١٩)

هي استجابة سلبية لما تواجهه المعلمات من ضغوط نفسية تظهر في صورة أعراض جسدية و مفاهيم سلبية مرتبطة بالعمل وتتضمن الشعور بالإجهاد الانفعالي، وتبلد الشعور ونقص الشعور بالإنجاز.(الغول،٢٠١٩،ص٣٣٤).

التعريف النظري:

قامت الباحثة بتبني تعريف(Maslach1982) كتعريف نظري لها حيث يعرف (حالة من الإهناك الجسدي و الانفعالي والعقلي تظهر على شكل إعياء شديد وشعور بعدم الجدوى وفقدان الأمل وتطور مفهوم ذات سلبي واتجاهات سلبية نحو العمل والحياة والناس).

التعريف الاجرائي:

التعريف الباحثة الاحتراق النفسي بانها الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب علي مقياس الاحتراق التفسي حيث تشير الدرجة العالية الى وجود مستويات عالية من الاحتراق النفسي وتشير الدرجة الواطئة الى وجود مستويات متدنية من الاحتراق النفسي.

التربية الخاصة:Special Education

تعريف الباز (٢٠١٠)

هي مجموعة من البرامج التربوية المتخصصة والمصممة بشكل خاص لمواجهة حاجات الأفراد المعاقين والتي لا يستطيع معلم الصف العادي تقديمها،و ذلك من أجل مساعدتهم على تنمية قدراتهم إلى أقصى حد ممكن و تحقيق ذواتهم و مساعدتهم على التكيف.(الباز،٢٠١٠،ص٦).

الفصل الثاني

- **<u>الادبيات المتعلقة بمتغيرات البحث</u>**

- **الادبيات المتعلقة بمرونة الانا**

- **الادبيات المتعلقة بتنظيم الذات**

- **الادبيات المتعلقة بالاحتراق النفسي**

- **<u>الدراسات السابقة</u>**

- **الدراسات المتعلقة بمرونة الانا**

- **الدراسات المتعلقة بتنظيم الذات**

- **الدراسات المتعلقة بالاحتراق النفسي**

- **الموازنة بين الدراسات السابقة**

الفصل الثاني:

الادبيات المتعلقة بمتغيرات البحث:

أولا: مرونة الانا: Ego-Resilience

كي نستطيع التكيف مع الحياة ،ومع انفسنا ،والواقع المحيط بما يشتمل عليه من الضغوط والأحداث والمتغيرات المتلاحقة في حياتنا المعاصرة ،حيث إن المرونة (مرونة الشخصية)مصطلح استخدم للتعبير عن مجموعة من الصفات التي ترعى عملية التكيف الناجح والتحول بالرغم من المخاطرة ،وقد تبين أن القدرة الفطرية للمرونة تساعد الأفراد لأن ينموا الكفاءة الاجتماعية،و مهارات حل المشكلة واليقظة الجادة والاستقلالية و الوعي بالهدف، كما أن صفات معينة للأسرة والمدرسة وبيئات المجتمع والدين يمكن أن تغير أو حتى تعكس النتائج السلبية المتوقعة ، وتجعل أبناءها قادرين على إظهار المرونة بالرغم من الخطر ،فهي تشكل مصادر الحماية للشخصية ويمكن تصنيفها إلى ثلاثة أقسام رئيسية تتمثل في العلاقات الداعمة والمساعدة ،والتوقعات الإيجابية والعالية، وفرص المشاركة ذات المعنى ،هذه المعاني النفسية تعتبر جور المبحث الحالي على النحو التالي. (حسان،٢٠٠٩،ص ٢٧).

عوامل مرونة الأنا:

أظهرت الإسهامات التجريبية في مجال البحث عن العوامل المكونة لمرونة الأنا في الشخصية أن من بين هذه العوامل مايلي:

*القدرة على ترويض الإنفعالات القوية والاندفاعات.

*القدرة على تكوين علاقات واقعية ،والتواصل الإيجابي مع الاخرين.

*القدرة على وضع خطط واقعية واتخاذ القرارات وتنفيذ الإجراءات اللازمة لحل المشكلات.

*النظرة الإيجابية للذات والثقة في القدرات من خلال إدراكه الحقيقي لها وللأحداث من حوله.

*القدرة على الاحتفاظ بالقيم الروحانية والخلقية.(حسان،٢٠٠٩،ص٣٠).

وظائف مرونة الانا:

تناول الكثير من العلماء وظائف الأنا من عدة زوايا وهي:

*الأنا تسيطر على الحركات الإرادية نتيجة العلاقة سابقة التكوين بين الإطار الحسي والفعل العلمي والفعل العضلي.

*تقوم بحفظ الذات ،وهي تؤدي هذه المهمة عبر التعامل مع المثيرات الخارجية وتتعلم الأنا تعديل العالم الخارجي تعديلا يعود عليها بالنفع.

*المحافظة على الشخصية وحمايتها مما تتعرض له من اخطر وإشباع متطلباتها بشكل لا يتعارض مع الواقع وظروفه لهذا فان بعض نشاط الأنا يكون على المستوي الشعوري كالإدراك الحسي الخارجي والداخلي والعمليات العقلية ، كما يكون بعض نشاطه لا شعوريا كحيل الدفاع أو التوافق المختلفة من كبت وإسقاط وإعلاء.

*تمثل الموجه الأساسي للشخصية وتعطي الأسلوب والطريقة التي تتم فيها عملية الإشباع.

*تتكفل بحل الصراعات الشخصية ،وتحقيق توافقها مع البيئة أي هي المسئولة عن كل ما تقوم به الشخصية من سلوك.

*التحكم فيما ينبغي إدراكه أو فعله، لتوجيه الأنشطة و جدولتها للدوافع تبعا لأهميتها.

*تعديل مستوى التطلع بما يتفق مع الإمكانيات الفعلية وهي تسعى أساسا إلى تحقيق الذات.

*تحقيق الاتزان النفسي للفرد وتساعده على مواجهة تحمل إحباطات الحياة وضغوطها.(فحجان،٢٠١٠،ص ٦٣).

تعد المرونة النفســـية نعمة من النعم الكثيرة التي من الله عز وجل بها علينا ،حيث على الانســـان أن يقوم بتوظيف هذه النعمة في حياته وتطويرها ،وذلك من خلال النظر إلى الأمور الحياتية بزوايا مختلفة ، و يتقبل وجهات النظر المختلفة ويتقبل الاختلاف بينه وبين الاخرين،فيغير ويطور من ذاته ومن نظرته للأمور والمواقف الحياتية .(فحجان،٢٠١٠).

تم وصف مرونة الأنا في الكتابات النفسية باعتبارها حالة من الاهتمام الواسع و مستوى الطموح المرتفع ،و هدف و معنى واضح في الحياة. ومرونة الأنا تعد من السمات الأساسية والمركزية التي تبنى عليها دوافع الفرد و عواطفه و انفعالاته و سلوكه.(Block,1950)في (الشماط،٢٠١٣،ص١٥).

ان الحديث عن مرونة الانا يجعلنا نتناول ظهور هذا المفهوم في الســـياق التاريخي حيث كانت بداية ظهور مفهوم الانا من خلال كتابات فرويد حول بناء الشخصية ان مفهوم الانا يشكل احد المفاهيم الاساسية لنظرية التحليل النفسي الفرويدية على يد انافرويد (١٩٣٦)حينما نشرت نظريتها التي اطلقت عليها سيكولوجية الانا، التي ركزت فيها على تطور ذات الشخصية من خلال تفاعلها مع البيئة المحيطة بها و من خلال العلاقات الشخصية للفرد مع التركيز على تأثير العوامل الغريزية على نمو الذات وتطورها. (طه،١٩٩٣،ص١٠٩) في (البياتي، ٢٠١٨،ص ٣٤٩).

مرونة الانا هي قدرة الافراد على التفاعل مع البيئة والحفاظ على توازنهم الداخلي عند التعرض للصـــعوبات والقدرة على المواجهة الايجابية لها كما تلعب مرونة الانا دورا هاما في تحديد مدى قدرة الفرد على التكيف مع المواقف الضاغطة التي تواجهة فالأشخا الذين يتمتعون بمرونة عالية هم الذين يمتلكون توازنا انفعاليا مما يساعدهم بشكل كبير على تجاوز الضغوطات.(أميرة و وسام, ٢٠٢٠ ,ص٤٩).

النظريات المفسرة لمرونة الانا:

أولا:نظرية كاون وتومسون(Cowen & Thomson):

ينظران الى المرونة على أنها صفة للاستجابة تعم كل مظاهر سلوك الفرد ،و يتمثل بميل الفرد إلى التمسك بطريقة معينة في حل المسائل كانت من قبل ناجحة في الوقت الذي لم تعد تلك الطريقة صالحة في حل المسائل ، ويبينان العوامل الشخصية التي تتصل بتصلب الوجهة الذهنية ، وهي قلة الكفاءة والانتاجية ،وقلة التخيل،والعجز عن فهم العلاقات المتعددة... وكف للتعبير الانفعالي فيما يتعلق بكل من الإبداع الداخلي الثري ،والتفاعل مع الواقع البيئي الخارجي، مرتبطا بمشاعر عدم التأكد والحذر عندما يكون الشخص قي مثل هذه المواقف،والميل للانسجاب عندما تتأزم الأمور، ومدى محدود من الاهتمامات، و مجال أضيق من الأداء و توافق أقل من المجتمع...وأقل في التوافق الشخصي(الحربي،٢٠١٢)في(العزري،٢٠١٦،ص٢٤).

ثانيا:نظرية التحليل النفسي :

يرى فرويد أن النمو السليم يؤدي غالى نشوء الأناالقوية التي تظهر كأحدالمتغيرات المهمة في الشخصية في ضوء القابلية علو مواجهة المشكلات التي يتعرض لها الفرد في حياته لتحقيق عملية التوافق ،وان النمو الطبيعي يحدث في حالة توازن بين مكونات الهو و الانا والانا الاعلى عندما يستبدل بأساليب أكثر نضجا وفعالية في التعامل.(أميرة و وسام ,٢٠٢٠,ص ٤٥).

ثالثا:نظرية باندورا:

يؤكد باندورا أن عملية التعلم أمر أساسي للمرونة،التعلم يحدث من خلال الخبرة المباشرة ويمكن للأفراد تعلم سلوكيات جديدة من خلال عملية مراقبة الاخرين وملاحظة العواقب المترتبة عن سلوكهم.(أميرة و وسام,٢٠٢٠,ص٤٦).

رابعا:النظرية السلوكية (جون واطسون):

المرونة مكتسبة متعلمة من وجهة نظر السلوكيين،يكتسبها الفرد من خلال اكتسابه للعادات الإيجابية و ممارستها؛مما يؤدي إلى تكوين فردية مرنة قابلة للتكيف،لمواجهة ضغوطات الحياة؛ لذا تم الاعتماد على ما جاء في نظرية جون واطسون في هذه الدراسة؛لمناسبتها للموضوع الحالي ،و مناسبة العينة أيضا؛ حيث ترى الباحثة أن معلمات رياض الأطفال لديهم القدرة على تعلم و اكتساب و ممارسة المرونة النفسية ،كما أن هذه النظرية تعتمد على أساليب و طرق يمكن من خلالها إحداث تعديل أو تغيير في سلوك المعلمة ؛و هذا لب موضوع المرونة النفسية.(أبو القمصان،٢٠١٧)في(الشمراني وبن كدسه،٢٠٢٢،ص٧٦٣).

ثانيا:التنظيم الذاتي:Self-Regulation

مفهوم الذات:

صورة الذات أوفكرة الشخص عن ذاته وما هي الصورة التي يكونها الفرد عن نفسه في ضوء أهدافه وإمكانياته واتجاهه نحو هذه الصورة ،درجة عالية من المهارة في إدارة مثل هذا الحوار ،وما لم يكن أيضا على درجة عالية من الفهم والقدرة على قراءة ما بين السطور ومعرفة دلالاته النفسية نقول ما لم يكن متمتعا بهذا كله سهل على المفحوص أن يضلل الأخصائي ويخدعة ،فإذا بالمفحوص ينجح في إخفاء ما يريد إخفاءه عن الأخصائي.ولما كان إجراء المقابلات الشخصية يحتاج إلى كل هذه الدرجة من المهارة و الكفاءة ،فإن تأهيل وتدريب وخبرة أخصائي المقابلة ينبغي جميعا أن تكون على مستوى عال،حتى يمكنه أن يصل إلى عمق الشخصية ومستوياتها اللاشعورية وكو امن دوافعها واستعداداتها من حديثها في المقابلة ،والذي قد لايكون حديثا طويلا.(طه ،١٩٩٣،ص٤٢٦).

يعود الفضل إلى باندورا(Bandura,2002)في التأكيد على عمليات التنظيم الذاتي لدى المتعلمين من خلال نظريته في التعلم المعرفي الاجتماعي ،حيث أشار إلى أن المتعلمين يستطيعون ضبط سلوكاتهم من خلال تصوراتهم و اعتقاداتهم عن النتائج المترتبة على سلوكاتهم ،وأن عمليات التنظيم الذاتي تسهم في إحداث التغيرات التي تحدث على السلوك.(الجراح ،٢٠١٠،ص٣٣٣).

التنظيم الذاتي هو عملية تنطوي على إدارة السلوك في ثلاث مراحل مهمة (Zemmerman and Labuhn 2012 ,):(أ) مرحلةالتخطيط، بما في ذلك جوانب تحليل المهام ووضع أهداف محددة تتعلق بالمهام؛ (ب) مرحلة رصد الأداء، بما في ذلك استخدام الاستراتيجيات والموارد المتعلقة بالمهمة ، وكذلك النظر المستمر في فعاليتها والتقدم المحرز نحو تحقيق الأهداف المحددة ؛(ج) التفكير في مرحلة الأداء ، وهو تقييم ما فعله المرء أو مايمكن تحسينه ؛و إدارة المشاعر التي تسببها النتائج، ثم استخدام التفكير الذاتي لبدء الدورة من جديد .(العاسمي والعجمي،٢٠١٨،ص٤).

ورد في الأدب التربوي العديد من التعريفات للتنظيم الذاتي ،حيث عرف (Schuk&Zimmerman,2007)التنظيم الذاتي بأنه :مجموعة من الأفكار والمشاعر التي تتولد ذاتيا عند الفرد،من خلال إجراءات يتم التخطيط لها وتعديلها لتحقيق أهداف معينة ، أي أن يضع الفرد أهدافا معينة يسعى للوصول إليها ثم يقوم بوضع الخطة والاستراتيجيات المناسبة لتحقيق تلك الأهداف ،وبعد ذلك يقيم الفرد أدائه ذاتيا،وبالتالي يستفيد من هذه الخبرات والتقييم في المستقبل.(مقبل،٢٠١٩).

هي عملية معرفية يسعى الفرد من خلالها إلى تحقيق الأهداف المخطط لها من خلال مجموعة من العمليات والاستراتيجيات التي تساعده في الوصول إلى أهدافه و تحقيقها و تخطي جميع الصعوبات التي تواجهه بنجاح.(مقبل،٢٠١٩،ص ١٤).

التنظيم الذاتي هو التحكم في السلوك الذي يتحقق من خلال ملاحظة الأفراد لسلوكهم وأداتهم عليه وتقويمه باستخدام المعايير الشخصية لهم ،والاستجابة إيجابيا أو سلبيا تبعا للمثيرات التي يتعرض لها(Bandura,1991,941)وقد عرفت الباحثة التنظيم الذاتي :بأنه قدرة طالب الجامعة على ضبط وإحداث تغييرات في سلوكه وفي البيئة المحيطة من أجل تحقيق الأهداف وذلك من خلال التخطيط ووضع الأهداف

و مراقبة وتقييم و تعزيز الذات وضبط المثيرات الخارجية.(سيد واخرون، ٢٠٢١،ص٢٧٠).

النظريات المفسرة لتنظيم الذاتي:

أولا:نظرية براون (Brown,1987):

لقد ميزت براون (Brown,1987) بين تعلم المعرفة وتنظيمها ،اذ يمكن ان يكون تعلم المعرفة مستقراً الا ان الاستقرار قد يكون متأخراً او ضعيفاً ، ولقد بينت (براون) ان خطوة تنظيم الذات تعتمد المحيط بدرجة اكبر من اعتمادها العمر ، ولقد ذكرت (براون) ان دخول الشعور(الوعي) الى الروتين المرتبط بالاستراتيجيات يمثل شكلاًعالياً من ذكاء الانسان الناضج الذي يشخص المهارات ما بعد المعرفة العالية في تطورها ، عن طريق ادراك الذات يتمكن الفرد من تطوير ذكائه الشخصي بصورة فعالة .(Brown,1987,55) في (العيثاوي ،٢٠١٤،ص٤٧).

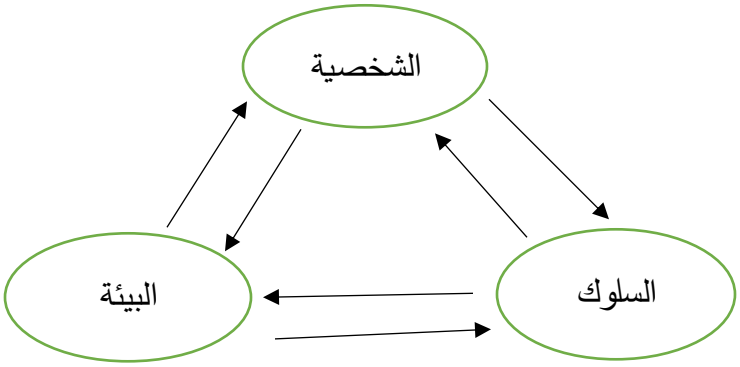
ثانيا:نظرية زيمرمان (Zimmerman,1989):

وتركز نظرية التعلم الاجتماعي في تفسير التعلم على ان المتعلمين متأثرين بعوامل داخلية أو مثيرات بيئية ايضاً ، فيحدث التعلم وفق هذه النظرية من التفاعل بين العوامل الشخصية والعوامل البيئية ،وتؤكد على ان البيئات التي يتفاعل معها المتعلمين ليست عشوائية و لكن يتم اختيارها و تغييرها من خلال السلوك الافراد، و هذا الاتجاه في التعلم يوفر تفسيراً مفيداً عن كيفية حدوث التعلم بالملاحظة وكيف يتم تنظيم الافراد لأنفسهم من خلال سلوكهم.(غباري وآخرون ،٢٠١٠،١٩١).وعلى هذا نجد ان التعلم بالتنظيم الذاتي يزيد الاداء اساساً من خلال وظائف الدافعية التي يتضمنها مثل المتعة الذاتية والتعزيز اللفظي على ما قام الفرد بإنجازه ، و من ثم يدفع الافراد انفسهم لبذل المزيد من الجهد لأي اداء مرغوب فيه(عبدالرحمن ،١٩٩٨،٦٢٧)في (العيثاوي،٢٠١٤،ص٤١_٤٢).

ثالثا:النظرية المعرفية الاجتماعية لإلبرت باندورا:

تعد النظرية المعرفية الاجتماعية لباندورا الأســـاس الذي تنطلق منه أعداد كبيرة من نماذج و اســـتراتيجيات التنظيم الذاتي و الذي انطلق من نظرية باندورا والتي ترجع الســـلوك الإنســـاني إلى الحتمية المتبادلة والتي تتضمن عوامل بيئية و عوامل سلوكية ، و عوامل معرفية شخصية،والعمليات ذات العلاقة بالذات تلعب دورا رئيسياً في نظرية باندورا ، لكنه لا ينظر إلى الذات كعامل نفسي يتحكم في السلوك و بدلاً من ذلك يستخدم مصـــطلح (النظام الذاتي)و يعني المفاهيم و التركيبات المعرفية التي تشـــكل أرضـــية للإدراك والتقييم وتنظيم السلوك(انجلر،١٩٩١،ص٣٦٤)في(الشويل،٢٠١٨،ص٢٤٤).

شكل (١) الحتمية المتبادلة لباندورا(انجلر،١٩٩١)



رابعا:النظرية الاستشارة مقابل التنفيذ (روبيكون،١٩٩٨):

:Theory of counseling vs. implementation (Rupicon,1998)

يقترح (روبيكون) بأن ظواهر التنظيم الذاتي المختلفة ترتبط مع كل مرحلة من مراحل الفعل، كما و ميز بين الوظيفة الاستشارية(deliberdation function) للبدء بالالتزام بتحقيق تفضيل معين أو رغبة نا والتي تشكل مغزي الهدف(goal intention)، و بين الوظيفة التنفيذية(Implemental function)لتخطيط والتزام الفرد بمسار خاص لانجاز الفعل وتحقيق تلك الرغبة وهو ما يشكل المغزى السلوكى (behavioral intention)

ويرى أيضـاً بأن الدماغ يسـتطيع التأكيد على كل من الوظيفة الاسـتشـارية أو الوظيفة التنفيذية ،و يمكن أن يمثل مفهوم التشـــاور في هذه النظرية بعد التقييم (Assessment) بينما يمثل مفهوم التنفيذ بعد التنقل (Locomotion) وهذان البعدان منفصـلان فيمكن أن نلحظ إن بعدي التقويم و التنقل يسـتطيعان أن يؤديان دوراً في كل من عمليتي التشاور والتنفيذ ، في حين لا يمكن بين هاتين العمليتين ، فالتشاور يتضمن مقارنة أهداف بديلة و تقويمها أما التنفيذ فيتضـــمن مقارنة الوســـائل و الخطط البديلة التي يتم تحقيق هذه الأهداف بواســـطتها و تقويمها، ولهذا يمكن أن نجد بعد التقييم في كل مرحلة من مراحل الانجاز ، و كذلك الحال بالنســـبة للتنقل ، ففي كل مرحلة يبدأ بها الفرد يحتاج الى بعد التنقل للمحافظة على التقدم الذي أحرزه من اجل الوصول إلى الهدف المقصود ، ولهذا هناك تنقل في كل مرحلة من مراحل الانجاز.(Kruglanski at al,2000,794)في (الزويني،٢٠١٨،ص٦٨-٦٧).

ثالثا:الاحتراق النفسي: Burn Out

لقد احتلت ظاهرة الاحتراق النفسي خلال السنوات الأخيرة في قطاعات الخدمات (ومن بينها التدريس) اهتماما بارزا في الدراسات النفسية وذلك لما تسببه من آثار سلبية تؤدي إلى سوء لتوافق النفسي والمهني لدى العاملين في المهن المختلفة. (محمد،١٩٩٤،ص١)في(الخطيب،٢٠٠٧).

كريستينا ماسلاش : Christina Maslach

جدير بالذكر؛ أن لإسـهامات كريسـتينا ماسـلاش (1981) Maslach اختصـاصـية علم النفس الاجتماعي بجامعة بيركلى –تأثير واضح في تطور دراسة الاحتراق النفسي ،فقد أضافت الدراسات الأولى التي أجرتها مع اخرين بجامعة بركلي شـهرة أكثر لهذا المصـطلح ؛حيث وصـفته بأنه مجموعة أعراض يمكن أن تحدث لدى الأشـــخاص الذين يؤدون نوعا من الأعمال التي تقتضـــي التعامل المباشـــر مع الناس ،وتتمثل هذه

الأعراض في:الإجهاد الانفعالي ،تبلد المشـــاعر ، ونقص الإنجاز الشـــخصـــي (البتال ,٢٠٠٠,ص ٢٣)في (دردير ,٢٠٠٧).

يســـتعمل مصـــطلح "الاحتراق النفســـي " في كل الدراســـات والكتب العربية لدلالة على (Lepuisement professional) والفرنسي burnout المصطلح الإنجليزي ، وقد اعتمادنا في بحدنا التعريف التالي لتوضيح المعنى المقصـــود للاحتراق النفســـي.الاحتراق النفســـي عبارة عن مجموعة من الأغراض المرضـــية النفســـية والجسمية والعلائقية الناتجة عن سلسلة من ردود الأفعال السلبية التي يبديها العامل كمحاولات لتعامل مع الضغوط التي تواجهه في عمله.(عبدالحليم واخرون، ٢٠٠٧،ص١٧).

تبرز في مجال العمل مجموعة من المعوقات تحول دون قيام العامل بدوره كاملا،الأمر الذي يســـاهم في شـــعوره بالعجز عن تقديم العمل المطلوب منه بالمســـتوى الذي يتوقعه الاخرون،ومتى حدث ذلك فإن العلاقة التي تربط العامل بعمله تأخذ بعدا ســـلبيا له أثار مدمرة على العملية المهنية ككل،و يؤدى هذا الإحســـاس بالعجز مع اســـتنفاذ الجهد إلى حالة من الإهناك و الاســـتنزاف الانفعالي يمكن تعريفها بالاحتراق النفســـي Burn out، و قد حظيت هذه الظاهرة باهتمام الباحثين خلال سنوات الاخيرة ، تناولتها العديد من الدراسات بالبحث ، و أصبح موضوع الاحتراق النفسي للعاملين مدار بحث و نقاش،خاصة بعد أن لوحظ أن عدداً كبيراً من العاملين يتركون مهنم ، و يتجهون إلى ممارسة أعمال أخرى.(الزهراني،٢٠٠٨).

أبعاد الاحتراق النفسي:

ترى ماســـلاش و زملائها (Maslach et al,1976,1978)الوارد في (الفرح,١٩٩٩) أن صـــدام المهن الضاغطة يسبب مشاعر التوتر الشديد والدائم مع الناس ،والذي يقود إلى فقدان الإهتمام ،وعدم الإلتزام ،وهما عكس اتجاهات العامل الأصلية ،وتظهر هذه المشاعر في صورة ثلاثة أبعاد هي:

١_الإجهاد الإنفعالي (الإستنزافي):Emotional Exhaustion

شعور عام بالتعب الشديد ينتاب الفرد نتيجة لأعباء العمل والمسؤوليات الزائدة المطلوبة من الفرد . وسيتم قياسه وتقييمه من خلال مجموع الدرجات الفرعية الخاصة بهذا البعد في الدراسة.

٢-تبلد الشعور :Depersonalization

شـعور يتولد لدى الفرد بسـبب ضـغط العمل الزائد وينطوي على اللامبالاة و التهكم و عدم الشـعور بالقيمة الإنسانية للأشخاص الذين يعمل معهم. وتم قياسه و تقييمه من خلال مجموع الدرجات الفرعية الخاصة بهذا البعد في الدراسة.

٣_نقص الشعور بالإنجاز الشخصي:Lack of Personal Accomplishment

ميل الفرد إلى تقييم نفسـه بطريقه سـلبية لا سـيما في مجال العلاقات الاجتماعية .و يتضـمن تدني الشـعور بالسعادة و الرضا عن الذات.(جرار,٢٠١١,ص ٣٠).

لقد بدأت الأبحاث المتخصـصـة بدراسـة الضـغط النفسـي في العشـرينيات من القرن الماضـي على يد العالم الفسـيولوجي كانون (Canon)الذي فسـر الضـغط النفسـي على أنه سـبب محتمل من أسـباب الاضـطرابات الجسـمية، ويعد سـيلاى (seley)من الرواد في مجال بحوث الضـغط النفسـي ،إذ رأى أن لدى معظم الأفراد ردود فعل للعوامل الضـاغطة تتمثل في استجابات غير تكيفية ،يمكن أن تؤدي بدورها إلى أعراض جسمية و انفعالية ،كالألم والقلق و الإحباط .(الصقر,٢٠١٧)في (الكفاوين,٢٠٢٠)

النظريات والنماذج المفسرة للاحتراق النفسي:

اولا:النظرية السلوكية

تنظر هذه النظرية للسلوك على انه نتاج الظروف الفيزيقية والبيئية ولم تتجاهل الجانب الحسي للانسلن ودور العمليات العقلية الداخلية فيه، وعليه فالاحتراق النفســـي هو حاله داخليه لعوامل بيئيه خارجيه تنعكس على الاسـتعداد الداخلي للفرد و تظهر مظاهره في اسـتجابات الفرد الخارجيه وردود افعاله الداخلية،و تشـير العديد من الدراسات الى ان ضبط العوامل المحيطه بالفرد يؤمن امكانية التحكم بالاحتراق النفسي وبالتالي يكون ذلك نواة لمعالجة وتعديل السلوك المعبر عن ذلك.(عوده،١٩٩٨،ص٢٦)في(العزاوي ويحيى،٢٠٠٧،ص٢٨٩).

ثانيا:نظرية الضغط و الاحتراق النفسي ذات الاساس الاجتماعى النفسي(جوزيف بلاس):

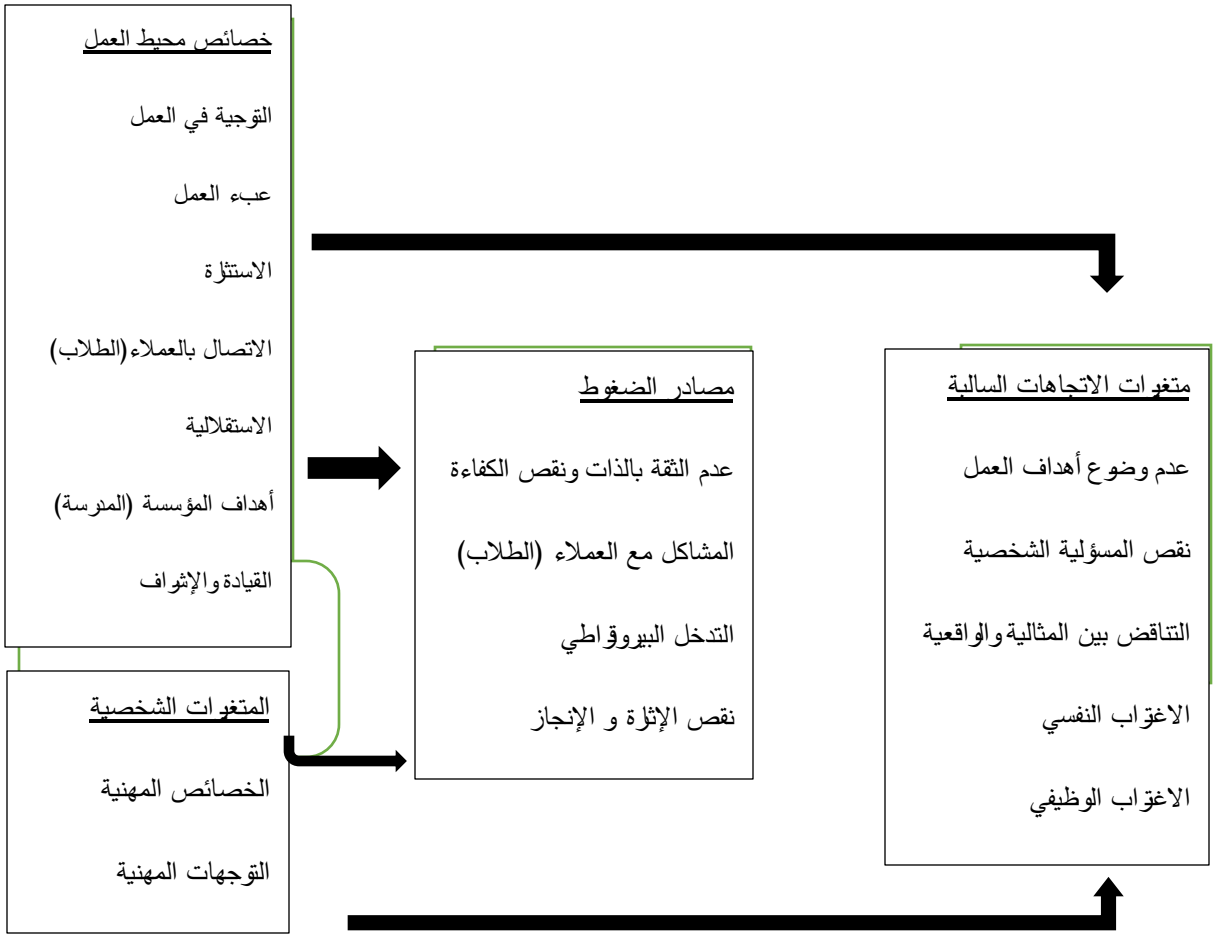
(Asocial_Psychological Theory of Teacher Stress and Burnout(Joseph J Blase)

تقدم هذه النظرية نموذجًا نفسـيًا اجتماعيًا للضـغط و الاحتراق النفسـي للمعلم ،يؤكدعلى أهمية متغيرات أداء العمل و دورات تفاعل المعلم _الطالب، و هي مسـتمدة من نظرية الدافعية_الأداء للمعلم The Teacher Performance Motivation Theory والتي أشـارت إلى أن هناك علاقة دينامية موجودة بين المعلمين و الطلاب ، و أن هذه العلاقة هامة لفهم الأبعاد الرئيسـة لأداء المعلم من منظور نظرية الدافعية _الأداء للمعلم،و أشـارت هذه النظرية إلى أن الضـغط يؤدي الى حدوث الاحتراق النفسـي سـواء كانت اسـتجابات المعلمين للضـغط طويلة أو قصـيرة المدى ففى كلتا الحالتين تؤدي إلى حدوث الاحتراق النفسـي ، و لكن الاحتراق النفسي يرتبط بالتأثير السالب للضغوط على المدى الطويل على مصادر تكيف المعلم،و اتضح أن المعلمين ذوى الخبرة تعايشـوا مع المشـاكل الأولية المرتبطة بضـغوط العمل و اكتسـبوا مصـادر التكيف الاجتماعية والنفسية والفنية اللازمة للعمل الفعال مع الطلاب.(دردير،٢٠٠٧).

ثالثا: نموذج تشيرنس للاحتراق النفسي:Cherniss Model

قدم Cherniss(١٩٨٥) النموذج الشـامل للاحتراق النفسـي ،وقد قابل مع معاونية ثمانية وعشـرون مهنيا مبتدئا في أربعة مجالات هي مجال الصحة ،و مجال القانون ،ومجال التمريض في المستشفايات العامة ،و مجال التدريس في المدارس الثانوية ،وتم مقابلة كل المفحوصـين عدة مرات خلال فترة تتراوح من سـنة إلى سنتين. (لزهراني،٢٠٠٨) يوضح الشكل التالي نموذج تشيرنس:

يوضح نموذج تشرينس للاحتراق النفسي

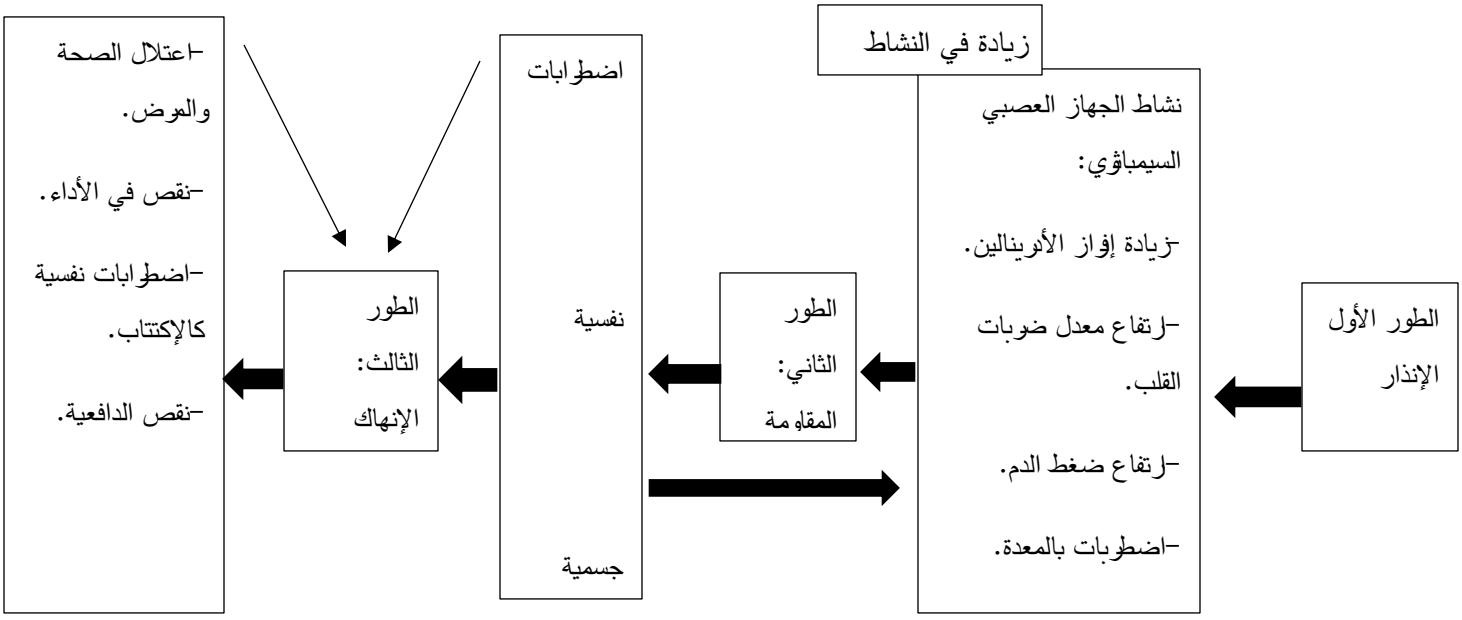


رابعا: نظرية سيلى Seyle:(G.A.S)

قدم ســـيلى نظريته عام ١٩٥٦ثم أعاد صـــياغتها مرة أخرى عام ١٩٧٦ وأطلق عليها زملة التوافق العام General Adaption Symdrome وفيها يقرر سيلى (١٩٨٠)أن التعرض المتكرر للاحتراق يترتب عليه تأثيرات سلبية على حياة الفرد ؛ حيث يفرض الاحتراق النفسي على الفرد متطلبات قد تكون فسيولوجية ،أو اجتماعية ، أو نفسية، أو تجتمع بينها جميعا ،و رغم أن الاستجابة لتلك الضغوط قد تبدو ناجحة فإن حشد الفرد لطاقاته لمواجهة تلك الاحتراقات قد يدفع ثمنها في شكل أعراض نفسية و فسيولوجية، وقد وصف سيلى هذه الأعراض على أساس ثلاثة أطوار للاستجابة لتلك الاحتراقات ؛ والتي تتضح من الشكل التخطيطي التالي:

يوضح أطوار الاستجابة للاحتراقات النفسية ومظاهرها في نظرية سيلى

(زيدان:١٩٩٨م,١٤)



أن أول هذه الأطوار هو الإنذار لرد الفعل والتي يظهر فيها بالجسم تغييرات في خصائصه في أول مواجهة للاحتراق ومن هنا يبدأ التوافق الحقيقي أي أن هذه المرحلة تصف رد الفعل الطارئ الذي يظهره الكائن الحي عند مواجهته للتهديد أو الخطر بهدف إعداده للتعامل مع التهديد ،سواء بمواجهته أوبتجنبه، ثم تأتي بعد ذلك مرحلة المقاومة، والتي تنشأ بوصفها نتيجة للمرحلة السابقة، و ذلك إذا استمرت مواجهة الجسم للموقف الضاغط. وفي هذه المرحلة تختفي التغييرات التي حدثت في الخصائص الجسمية ؛حيث تكون قدرة الجسم غير كافية لمواجهة العوامل الخارجية المسببة للاحتراق ،عن طريق إحداث رد فعل تكيفي، ولذا يبدأ الفرد في هذه المرحلة في تنمية مقاومة نوعية لعوامل الاحتراق، والتي تتطلب استخداما قويا لآليات التكيف مع التحمل والمكابدة في سبيل ذلك؛مما يؤدي إلى نشأة بعض الاضطرابات النفسجسمية (السيكوسوماتية) بعد ذلك يصل الفرد إلى مرحلة الإنهاك، والتي تحدث إذا استمرت المواجهة بين الجسم والموقف الضاغط لمدة طويلة، عندئذ تصبح طاقة التوافق منهكة (متدهورة)مما يؤدي إلى ظهور التغيرات الجسمية التي حدثت في المرحلة الأولى، ولكنها تكون بصورة أشد و أصعب، وقد تؤدي بالفرد إلى المرض النفسي أو الوفاة، وقد أوضح سيلى أن تكوين الاضطراب السيكوسوماتي يمر بمراحل ؛حيث يبدأ بمثير حسى ، يعقبه إدراك وتقدير معرفي للموقف؛ مما يؤدي إلى استثارة انفعالية، و عندئذ يحدث اتصال الجسم بالعقل وينتج عن ذلك استثارة جسمية، ثم آثار بدنية تؤدي إلى المرض (زيدان,١٩٩٨) في (الزهراني,٢٠٠٨) .

الدراسات السابقة

اولا الدراسات التي تناولت موضوع مرونة الانا

١_دراسة (الخطيب،٢٠٠٧)

الاحتراق النفسي وعلاقته بمرونة الأنا لدى المعلمين الفلسطينيين بمحافظات غزة

يهدف هذا البحث إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين الاحتراق النفسي و مرونة الأنا لدى المعلمين الفلسطينيين بمحافظات قطاع غزة وتكونت عينة المعلمين من (٣٠٦)معلما و(١٥٦)معلمة بمجموع(٤٦٢)معلما ومعلمة من محافظات قطاع غزة تم اختيارهم بطريقة عشوائية طبقية من جميع المراحل التعليمية واستخدم الباحث مقياس الاحتراق النفسي إعداد سيدمان وزاجر وتعريب عادل عبدالله محمد(١٩٩٤)والمكون من أربعة أبعاد هي :عدم الرضا الوظيفي (٥)فقرات ،انخفاض مستوى المساندة الإدارية كما يدركها المعلم (٦)فقرا ت،ضغوط المهنة (٦)فقرا ت، الاتجاه السلبي نحو التلاميذ (٤)فقرات بمجموع كلي (٢١) فقرة ومقياس مرونة الأنا إعداد: محمد وفائي الحلو ومحمد جواد الخطيب(٢٠٠٥) والمكون من ستة أبعاد هي: الرعاية والدعم النفسي (٨)فقرات ،التوقعات العالية للنجاح(٦)فقرات ، المشاركة الفاعلة في المجتمع (٧)فقرات، تكوين الروابط الاجتماعية (٦)فقرات ،ممارسة الصداقة والصحبة (٨)فقرات ، مهارات التواصل في الحياة (٦)فقرات بمجموع كلي (٤١) فقرة، و استخدم الباحث معامل الارتباط والنسب المئوية و الاختبار التائي وتحليل التباين لمعالجة بيانات الدراسة، و أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود مستويات مرتفعة في أبعاد الاحتراق النفسي ،ووجود مستويات مرتفعة في أبعاد مرونة الأنا ، وعدم وجود علاقة ارتباط بين أبعاد الاحتراق النفسي و مرونة الأنا لدى المعلمين الفلسطينيين في محافظات قطاع غزة.

(محمد جواد الخطيب،٢٠٠٧).

٢_ دراسة (البياتي ،٢٠١٨)

قياس مستوى مرونة الأنا لدى طلبة كلية التربية للعلوم الانسانية والصرفة في جامعة الموصل

يهدف البحث التعرف إلى قياس مرونة الأنا لدى طلبة كلية التربية للعلوم الأنسانية بجامعة الموصل ومعرفة دلالة الفروق المعنوية في مرونة الأنا حسب المتغيرات الاتية:

أ_الجنس(ذكور_إناث)

ب_الصف(الثاني_الرابع)

ج_التخصص(علمي –انساني).

ولاجل تحقيق أهداف البحث تبنت الباحثة مقياس (رضا،٢٠٠٩)و المكون من (٣٤)فقرة ولكل فقرة خمسة اختيارات و طبقت الاداة بعد التأكد من صدقها وثباتها على عينة البحث البالغة (١٢٠)طالب وطالبة موزعين على الصف الثاني والرابع ومن التخصص العلمي والأنساني وبعد التطبيق تمت معالجة البيانات بالوسائل الإحصائية المناسبة لغرض التوصل إلى النتائج ما يلي:

١.إن مستوى مرونة الانا لدى طلبة كلية النربية أعلى من متوسط النظري للمقياس .

٢.وجود فروق ذات دلالة احصائية لدى عينة البحث وفق متغير الصف الدراسي ولصالح طلبة الصف الرابع.

٣.وجود فروق ذات دلالة احصائية لدى عينة البحث وفق متغير الجنس ولصالح الذكور.

٤.لاتوجد فروق ذات دلالة احصائية لدى عينة البحث وفق متغير التخصص(علمي ،إنساني).

وقامت بوضع مجموعة من التوصيات والمقترحات ومنها كالاتي:

١.زيادة الاهتمام باستقلالية الافراد ومساعدتهم على استخدام التفكير العلمي واتخاذ القرارات لان يساعدة على تطوير هويته و زيادة مرونتها.

٢.دراسة أثر برنامج تربوي في تنمية مرونة الانا لدى طلبة جامعة الموصل وإجراء نفس الدراسة على عينة من المدارس الثانوية والابتدائية. (محاسن احمد البياتي،٢٠١٨).

٣_دراسة (رتيب،٢٠١٨)

مرونة الانا وعلاقتها بالقلق الاجتماعي لدى عينة من طلبة كلية التربية في الجامعة دمشق

هدف البحث إلى تعرف مستوى كل من مرونة الانا والقلق الاجتماعي لدى أفرادعينة البحث،و تحديد إسهام كل من مرونة الأنا (ومكوناتها الفرعية)،والجنس ،والتخصص في التنبؤ بالقلق الأجتماعي ،وتعرف طبيعة العلاقة بين مرونة الأنا (ومكوناتها الفرعية)والقلق الاجتماعي،و تحديد الفروق في كل من مرونة الأنا ،والقلق الاجتماعي تبعا لمتغيري الجنس والتخصص.تكونت العينة من(١٦٤)طالبا من طلبة قسمي علم النفس والإرشاد النفسي،منهم (٤٧)ذكورا،و (١١٧)إناثا. و استخدم في هذا البحث مقياسي مرونة الأنا و القلق الاجتماعي بعد التحقق من صدقهما و ثباتهما.و توصل البحث إلى النتائج الأتية : تبين وجود مستوى متوسط لكل من مرونة الأنا والقلق الاجتماعي لدى أفراد عينة البحث، كما بينت نتائج تحليل الانحدار المتعدد أن مرونة الأنا (ومكوناتها الفرعية) أسهمت إسهاما دالا في التنبؤ بالقلق الاجتماعي . و أظهرت النتائج وجود ارتباط سلبي بين مرونة الأنا (ومكوناتها الفرعية) والقلق الاجتماعي ، ووجود فروق دالة إحصائيا في مرونة الأنا(الدرجة الكلية ،وبعد الاستبصار)تبعا لمتغير الجنس لصالح الإناث ، ووجود فروق دالة في مرونة الأنا (ومكوناتها الفرعية)تبعا لمتغير التخصص لصالح طلاب الإرشاد.وتبين عدم وجود فروق دالة في القلق الاجتماعي تبعا لمتغير الجنس ،ووجود فروق دالة في القلق الاجتماعي تبعا لمتغير التخصص لصالح طلاب علم النفس. (ناديا محمد رتيب،٢٠١٨)

ثانيا: الدراسات التي تناولت موضوع التنظيم الذاتي

١_دراسة (مومني وخزعلي،٢٠١٥)

التنظيم الذاتي لدى عينة من الطلبة الجامعيين وقدرته التنبؤية في تحصيلهم الدراسي: هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على مستوى التنظيم الذاتي لدى عينة من الطلبة الجامعيين،و الكشف عن القدرة التنبؤية للتنظيم الذاتي في تحصيلهم الدراسي ،تكونت عينة الدراسة من (٣١٢)طالبا وطالبة منهم (١٧٧)طالبا و (١٣٥)طالبة من طلبة جامعة جدارا في الأردن تم اختيارهم بالطريقة المتيسرة،ولتحقيق أهداف الدراسة،تم استخدام مقياس التنظيم الذاتي من إعداد مريان (٢٠١٠)بعد التحقق من دلالات صدقه وثباته،أشارت نتائج الدراسة إلى أن الطلبة يمتلكون درجة متوسطة من التنظيم الذاتي على القياس ككل و على مجالاته الفرعية ،كما بينت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية (٠.٠٥) في مستوى التنظيم الذاتي على المقياس ككل وعلى المجالين :وضع وتحديد الأهداف ،والتحكم الذاتي تعزي للجنس لصالح الإناث، في حين لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الطلبة على المجالين : الملاحظة الذاتية ،ورد الفعل الذاتي تعزي للجنس،و اخيرا أشارت نتائج الدراسة إلى وجود مجالين من مجالات التنظيم الذاتي تنبأ بالتحصيل الدراسي لدى الطلبة وهما:مجال وضع وتحديد الأهداف ومجال رد الفعل الذاتي إذ بلغت نسبة التباين المفسر لهما في التحصيل الدراسي(٠.١٨٦٪). (عبداللطيف عبدالكريم مومني وقاسم محمد خزعلي،٢٠١٥)

٢_دراسة (الشويل،٢٠١٨)

قلق المستقبل وعلاقته بالتنظيم الذاتي لدى طلاب و طالبات كلية التربية بجامعة الباحة : هدفت الدراسة إلى الكشف عن درجة قلق المستقبل ودرجة التنظيم الذاتي،والعلاقة بينهما ،كذلك تعرف مدى اسهام أبعاد التنظيم الذاتي في قلق المستقبل ،وبلغت عينة الدراسة (٤٦١)طالبا وطالبة من السنة الأخيرة في كلية التربية ومن طلبة الدبلوم العام في التربية،اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي واستخدمت أداتين لجمع معلومات الدراسة:مقياس قلق المستقبل (من إعداد الباحث)، واستبانة التنظيم الذاتي (من تعريب الباحث) و أصل الاستبانة ل جاكيسوفا و اخرون (Jakesova et al,2016)، وقد تم التحقق من صدق وثبات أداتي الدراسة ،وبينت نتائج الدراسة أن التنظيم الذاتي وقلق المستقبل موجودان لدى عينة الدراسة بدرجة متوسطة ،وأن بينهما علاقة إيجابية دالة عند(.٥)كذلك بينت النتائج امكانية التنبؤ بقلق المستقبل من خلال بعض أبعاد التنظيم الذاتي ـــولم تظهر فروق في التنظيم الذاتي ترجع لأي من متغيرات الدراسة ، وأما قلق المستقبل فظهر فروق لدى عينة الدراسة ترجع للجنس والمعدل التراكمي.وقدم الباحث في نهاية البحث عددا من التوصيات والمقترحات. (سعيد بن أحمد سعيد الشويل ،٢٠١٨)

٣_دراسة (الكفاوين،٢٠٢٠)

مصادر الضغط النفسي وعلاقتها بالتنظيم الذاتي لدى معلمي مراكز التربية الخاصة في الأردن : هدفت هده الدراسة التعرف إلى مصادر الضغط النفسي وعلاقتها بالتنظيم الذاتي لدى معلمي التربية الخاصة، والتعرف إلى مستوى مصادر الضغط النفسي والتنظيم الذاتي لدى معلمي التربية الخاصة في الأردن .بالإضافة إلى تحليل الفروق الإحصائية في مصادر الضغط النفسي والتنظيم الذاتي لدى معلمي التربية الخاصة تعزي للمتغيرات الديموغرافية (العمر ،الخبرة التدريسية،المؤهل العلمي). ولتحقيق أهداف هذه الدراسة تم اعتماد المنهج الوصفي الارتباطي، كما تم تطوير مقياس مصادر الضغط النفسي مكون من (٤)أبعاد، ومقياس التنظيم الذاتي المكون من(٤٠)فقرة، واختيرت عينة الدراسة بالطريقة القصدية والبالغ قوامها(٣٣٢)معلما ومعلمة، وأظهرت نتائج الدراسة ما يلي:أن المتوسط الحسابي لمصادر الضغط النفسي ككل(٤.٠١)وبتقدير مرتفع ،و أن أعلى الأبعاد هو (البعد الاقتصادي)كان تقديره مرتفعا، بوسط حسابي قدرة(٤.١٠)،بينما جاء

البعد الذاتي بمتوسط حسابي (٣.٨٨) وتقديره مرتفع وهو أدنى متوسط حسابي بين أبعاد. كما أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصـــائية لمصـــادر الضـــغط النفســـي (البعد الاجتماعي،البعد الانفعالي)تعزي لمتغير (العمر)،لصالح الفئة (أقل من ٢٥سنة).كما أظهرت أيضا وجود فروق ذات دلالة إحصائية لمصادر الضغط النفســـي بأبعادها جميعها تعزي لمتغير (المؤهل العلمي)لصـــالح البكالوريوس ولصـــالح الدراســـات العليا للأبعاد(البعد الاجتماعي ،البعد الذاتي،البعد الأنفعالي) أما البعد الاقتصـــادي فلا يوجد له فروق،و أظهرت أيضـــا وجود فروق ذات دلالة إحصـــائية للتنظيم الذاتي تعزي لمتغير (العمر)لصـــالح الفئة (من ٣٥_أقل من ٤٥)ولصـــالح الفئة (أكثر من ٤٥ســـنة).كما أظهرت أيضـــا وجود فروق ذات دلالة إحصـــائية للتنظيم الذاتي تعزي لمتغير(المؤهل العلمي)لصـالح البكاليوروس ، وتظهر النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصـائية للتنظيم الذاتي تعزي لمتغير(الخبرة التدريسـية)لصـالح الفئة(أكثر من ١٠سـنوات)،و أخيرا أظهرت النتائج وجود علاقة عكسية بين أبعاد مصادر الضغط النفسي وبين التنظيم الذاتي ،من خلال وجود معنوية أقل من(٠.٠٥)بينهم و أن معامل إرتباط (بيرسون)سلبي للعناصر . (أروى محمد الكفاوين،٢٠٢٠).

ثالثا : الدراسات التي تناولت موضوع الاحتراق النفسي

١_دراسة (العزاوي ويحيى،٢٠٠٧)

الاحتراق النفسـي لدى معلمات الصـفوف الخاصـة: هدفت الدراسـة الحالية إلى التعرف على مسـتوى الشـعور بالاحتراق النفسـي لدى معلمات الصـفوف الخاصـة وكذلك التعرف على معنوية الفروق في مسـتوى الشـعور بالاحتراق النفسي تبعا للمتغيرات الاتية:

١.المؤهل العلمي ٢.سـنوات الخدمة ٣.الحالة الاجتماعية ،شـملت العينة (٤٧)معلمة موزعين على المدارس الابتدائية المشمولة بنظام التربية الخاصة تمثل مختلف المناطق في مدينة الموصل .

أما اداة البحث المستخدمة فكانت مقياس شرينك ١٩٩٦ للاحتراق النفسي ترجمة وطوره القريوتي وعبد الفتاح ١٩٩٨شـمل المقياس بصـورته الأصـلية على (٣٥)تعكس الدرجة الكلية للاحتراق النفسـي عند المعلم قام الباحثان باسـتخراج الصـدق والثبات للمقياس قبل تطبيقه على أفراد العينة ،أسـفرت نتائج الدراسـة عن وجود

مستوى من الشعور بالاحتراق النفسي لدى معلمات الصفوف الخاصة لمتوسط بلغ (٩٣,٣٨)درجة مقارب للمتوسط الفرضي للمقياس البالغ (٩٦) درجة ولكنة لم يكن دال إحصائيا.

كما لم تظهر النتائج وجود فروق ذات دلالة معنوية في متغيرات :المؤهل العلمي ،عدد سنوات الخدمة ، الحالة الاجتماعية وذلك باستخدام الاختبار التائي عند مستوى دلالة ٠,٠٥٪ ودرجة حرية (٤٥)وقد تعكس هذه النتائج حالة من الميل أو الاتجاه الايجابي لدى المعلمات للعمل مع ذوي الفئات الخاصة. (أنور قاسم العزاوي و أياد محمد يحيى،٢٠٠٧)

٢_دراسة (الحربي واخرون،٢٠١٤)

الاحتراق النفسي لدى المعلمين و المعلمات بمدارس التربية الخاصة في دولة الكويت: جاءة هذه الدراسة للبحث في مستوى الاحتراق النفسي لدى المعلمين والمعلمات الذين يعملون في مهنة التدريس لمدارس التربية الخاصة في دولة الكويت ولما لذلك من علاقة مباشرة على انعكاسها على شخصية المعلمين وحمايتها من الأضرار التي قد تحدق بهم ،واستخدمت الدراسة مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي (maslach burnout inventory MBI)و يتكون المقياس من (٢٢)فقرة تتعلق بشعور الفرد نحو مهنته موزعه على ثلاث أبعاد وهي الإجهاد الانفعالي ، و تبلد المشاعر ،ونقص الشعور بالإنجاز، حيث جاءت نتائج الدراسة كما يلي: وجود احتراق نفسي بمستوى متوسط لمعلمي لطلبة مدارس التربية الخاصة على أبعاد مقياس الاحتراق النفسي المختلفة . وكذلك وجدت أن مستوى الاحتراق النفسي لمعلمي الطلبة لمدارس التربية الخاصة (مدرسة النور _مدرسة الأمل _مدرسة التربية الفكرية) كلا على حدة كانت كذلك بدرجة متوسطة ، بينما وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المدارس الثلاث(مدرسة النور_مدرسة الأمل _مدرسة التربية الفكرية) على المقياس على بعد تبلد المشاعر و نقص الشعور بالإنجاز ،وكذلك أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية تعزي لمتغير الجنس وسنوات والخبرة ومتغير التخصص بين متوسطات درجات المعلمين والمعلمات سواء كان علي المجموع العام لمقياس الاحتراق النفسي أو على أبعاده الفرعية. (حمدان عوض الحربي وخالد شخير المطيري ومنصور منيف العجمي،٢٠١٤).

٣_دراسة (البقمي ،٢٠٢٠)

الاحتراق النفسي وعلاقته بالأداء الوظيفي لدى أعضاء هيئة التدريس بفروع جامعة نجران بشرورة: هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على مستوى الاحتراق النفسي و واقع الأداء الوظيفي والعلاقة الارتباطية بينهما لدى أعضاء هيئة التدريس بفروع جامعة نجران بشرورة،كما هدفت الدراسة إلى معرفة الفروق في مستوى الاحتراق النفسي وواقع الأداء الوظيفي تبعا لمتغيرات (الجنس ،الرتبة الأكاديمية،سنوات الخبرة)و تكونت عينة الدراسة من (١٠٧)عضوا من أعضاء هيئة التدريس بفروع جامعة نجران بشرورة ،و اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي،واستخدمت الدراسة مقياس الاحتراق النفسي ،و مقياس الأداء الوظيفي (من إعداد الباحثة)،و توصلت نتائج الدراسة إلى أن مستوى الاحتراق النفسي لدى أفراد العينة منخفض جدا،و مستوى الأداء الوظيفي عالى جدا،كما توصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة ودالة إحصائيا بين الاحتراق التفسي و الأداء الوظيفي،و كشفت نتائج الدراسة عن وجود فروق دالة إحصائيا في مستوى الاحتراق النفسي تبعا لمتغير الجنس لصالح الإناث ، و في مستوى الأداء الوظيفي لصالح الذكور، وجود فروق دالة إحصائيا في مستوى الاحتراق الفسي تبعا لمتغير الرتبة الأكاديمية لصالح الرتبة الأكاديمية (محاضر). وفي مستوى الأداء الوظيفي لصالح الرتبة الأكاديمية (أستاذ). وجود فروق دالة إحصائيا في مستوى الاحتراق النفسي تبعا لمتغير سنوات الخبرة لصالح سنوات الخبرة(من ٥_١٠سنوات)،وفي مستوى الأداء الوظيفي لصالح سنوات الخبرة (اقل من ٥ سنوات) (نجلاء مرزوق ناصح البقمي،٢٠٢٠).

الموازنة بين الدراسات السابقة :

بلغت عدد الدراسات التي تم عرضها في الدراسة الحالية (١٢) دراسة تناولت كل من مرونة الانا و تنظيم الذات والاحتراق النفسي، إذ بلغت الدراسات التي تناولت موضوع المورنة الانا (٣) دراسة ، أما الدراسات التي تناولت موضوع التنظيم الذاتي (٣) دراسة والدراسات التي تناولت موضوع الاحتراق النفسي (٣) دراسات ، إن إطلاع الباحث على الدراسات السابقة التي تناولت متغيري البحث الحالي (مرونة الأنا) و(التنظيم الذاتي)و(الأحتراق النفسي) كانت الغاية منها الحصول على المعلومات حول ما توصلت إليها هذه الدراسات ، وبغية إغناء الدراسة الحالية من خلال المعلومات العلمية حصل عليها الباحثة من تلك الدراسات ، وفيما يأتي عرض وموازنة بين الدراسات السابقة و على النحو الآتي:

١) **الأهداف:**

يمكن التطرق الى أهداف الدراسات السابقة المتناولة لمرونة الأنا و الكما يآتي تنظيم الذاتي و الأحتراق النفسي:

- مرونة الأنا وعلاقته ببعض سمات الشخصية لدى العاملين .
- العلاقة الارتباطية بين مرونة الأنا والتنظيم الذاتي.
- العلاقة بين مرونة الأنا والأحتراق النفسي.
- العلاقة بين مرونة لأنا وكل من التنظيم الذاتي والأحتراق النفسي
- مستويات مرونة الأنا، الاحتراق النفسي، التنظيم الذاتي لدى العاملين في مؤسسات التربية الخاصة في المحافظة أربيل.
- الكشـــف عن الطبيعة العلاقة الارتباطية بين مرونة الأنا والاحتراق النفســـي والتنظيم الذاتي لدى العاملين في مؤسسات التربية الخاصة في المحافظة أربيل.
- مستويات الفروق في مرونة الأنا والاحتراق النفسي والتنظيم الذاتي لدى العاملين في مؤسسات التربية الخاصة في المحافظة أربيل تبعا لمتغير خبرة المعلم ، ونوع اعاقة الاطفال، للجنس.
- التعرف على الدور الوســيط للتنظيم الذاتي في العلاقة بين كل من مرونة الاناو والاحتراق النفســي لدى العاملين في مؤسسات التربية الخاصة في المحافظة أربيل.

٢) **العينات:**

تباينت الدراسات السابقة من حيث حجم العينة, حيث تراوحت أحجام العينات بين (٤٧- ٤٦٢) فرداً. (٤٧) فرداً كأقل حجم للعينة في دراسة المزروع.و (٤٦٢) فرداً كأكبر حجم للعينة في دراسة الجنادي كما كانت جميع عينات الدراسات السابقة هي من كلا الجنسين . و تنوعت العينات, حيث أشتملت على المراهقين و طلبة ، مدارس ثانونية وإعدادية وطلبة الجامعة و ومعلمين ومدرسين .

٣) **أدوات القياس:**

أختلفت أدوات القياس في الدراسات السابقة و تنوعت بحسب طبيعة الدراسات و أهدافها. فبعض الدراسات أعتمدت على الاختبارات والأستبانة الجاهزة من الدراسات الاجنبية والبعض الاخر منها قام الباحث ببنائها كما في دراسة الفيل و المصدر والعيكاشي وعزيز والشطي ، وفي دراسات أخرى تم إستخدام برنامج تدريبي كما في دراسة رزق .

٤) **الوسائل الأحصائية:**

أستخدمت الدراسات السابقة وسائل أحصائية مختلفة لتحليل البيانات من أهمها الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية و تحليل التباين الاحادي وتحليل التباين المتعدد و الوسط الحسابي و معامل أرتباط بيرسون و سبيرمان براون و الأختبار التائي والخطأ المعياري ومعادلة الفاكرونباخ والاختبار الزائي ومعامل التمييز .

٥) **النتائج:**

هناك أختلاف في النتائج التي توصلت اليها الدراسات السابقة و يمكن تلخيصها على النحو الأتي :-

- و للدراسة الخطيب لاتوجد علاقة ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة () بين أبعاد الاحتراق النفسي وأبعاد مرونة الأنا.

- وللدراسة (رتيب) أظهرت النتائج ارتباط سلبي بين مرونة الأنا و(مكوناتها الفرعية) والقلق الاجتماعي ،ووجود فروق دالة إحصائيا في مرونة الانا (الدرجة الكلية ، وبعد الاستبصار) تبعاً لمتغير الجنس لصالح الإناث ، ووجود فروق دالة في مرونة الأنا (ومكوناتها الفرعية)تبعا لمتغير التخصص لصالح طلاب الأرشاد.
- والدراسة(العزاوي_يحي)كما لم تظهر النتائج وجود فروق ذات دلالة معنوية في متغيرات :المؤهل العلمي ،عدد سنوات الخدمة ،الحالة الاجتماعية وذلك باستخدام الاختبار التائي عند مستوى دلالة(٠,٠٥٪) ودرجة حرية (٤٥)وقد تعكس هذه النتائج حالة من الميل أو الاتجاه الايجابي لدى المعلمات للعمل مع التلاميذ من ذوي الفئات الخاصة.
- دراسة (البقمي) وجود علاقة ارتباطية سالبة وذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠,٠١) بين استجابات أفراد العينة لمقياس الاحتراق النفسي و استجاباتهم لمقياس الأداء الوظيفي حيث بلغ معامل الارتباط (-٤٨٢**)
- و دراسة (شويل) وبينت نتائج الدراسة أن التنظيم الذاتي وقلق المستقبل موجودان لدى عينة الدراسة بدرجة متوسطة ،و أن بينهما علاقة إيجابية دالة عند (.a) كذلك بينت النتائج امكانية التنبؤ بقلق المستقبل من خلال بعض أبعاد التنظيم الذاتي ،ولم تظهر فروق في التنظيم الذاتي ترجع لأي من متغيرات الدراسة ، وأما قلق المستقبل فظهر فروق لدي عينة الدراسة ترجع للجنس والمعدل التراكمي.
- وللدراسة(مومني_خزعلي)كما بينت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية (٠,٠٥)في مستوى التنظيم الذاتي على المقياس ككل وعلى المجالين :وضع وتحديد الأهداف ، والتحكم الذاتي تعزي للجنس لصالح الإناث ، في حين لاتوجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الطلبة على المجالين:الملاحظة الذاتية ، ورد الفعل الذاتي تعزي للجنس ، واخيرا اشارت نتائج الدراسة إلى وجود مجالين من مجالات التنظيم الذاتي تنبأ بالتحصيل الدراسي لدى الطلبة وهما :مجال وضع وتحديد الأهداف ومجال رد الفعل الذاتي :إذا بلغت نسبة التباين المفسر لهما في التحصيل الدراسي (٠,١٨٦٪).

أما الدراسة الحالية فسيتم عرض نتائجها في الفصل الرابع من هذا البحث, و سيتم أيضاً مناقشتها مع ما توصلت اليه الدراسات السابقة من نتائج في هذا الموضوع.

وعموما فقد استفاد الباحثة من الدراسات السابقة في اكثر من موضع ، اذ كانت مرشدا للباحثة في إجراء هذه الدراسة ، وتفسير النتائج ، فضلا عن الاهتداء الى بعض المصادر والمراجع ذات الصلة بموضوع البحث الحالي.

الفصل الثالث

إجـــــــراءات البـــــــحث

مجتمع البحث.

عينة البحث.

اداة الــبحث.

١- مقياس:

صدق المقياس .

ثبات المقياس

٢- مقياس:

صدق المقياس.

ثبات المقياس.

تطبيق الأداتين.

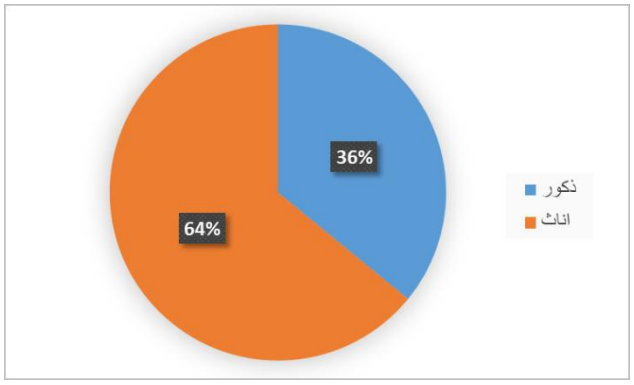
الوسائل الاحصائية.

إجراءات البحث

يتضمن هذا الفصل وصفاً للبحث من حيث مواصفاته وعينة البحث ومواصفاتها ، وشرحاً للاجراءات التي تم إتباعها في إعداد المقايس ، وإجراءات التحقق من صلاحيتها من حيث إستخراج الصدق والتمييز للفقرات , كيفية إستخراج الثبات والتطبيق النهائي للمقياس والوسائل الاحصائية المستخدمة في تحليل البيانات وصولاً إلى النتائج المتعلقة بأهداف البحث، وعلى النحو الآتي:-

مجتمع البحث:- يتألف مجتمع البحث من العاملين في مؤسسات التربية الخاصة في مدينة أربيل للعـام الدراسي (٢٠٢٢_٢٠٢٣)وقد إستطاع الباحث من الحصول على أفراد المجتمع من خلال مراجعته قسم التخطيط في مديرية تربية أربيل للحصول على المعلومات الخاصة بالعاملين في مؤسسات التربية الخاصة ، على وفق الحدود التي تم وضعها للبحث الحالي إذ طلب الباحثة المعلومات المتعلقة بعدد العاملين في مؤسسات التربية الخاصة، ونسبة كل من الذكور والاناث في كل مدرسةالدمج ومعهد وسنتر ، وتم ذلك من خلال كتاب رسمي من الكلية الى مديرية التربية في أربيل ،. هكذا استطاع الباحثة الحصول على المعلومات المطلوبة .

وكان عدد العاملين في مؤسسات التربية الخاصة (٢٧٠) العامل منهم (٩٧) من ذكور ويشكلون (٣٦٪) من نسبة العامل و (١٧٣) من الاناث ويشكلون (٦٤٪) من نسبة العاملة وهم موزعون على (١٥) مؤسسة والشكل (٦) يوضح النسب المئوية للمعلمين بحسب الجنس .



شكل (٦) النسب المؤية العاملين في مؤسسات التربية الخاصة بحسب الجنس

عينة البحث :

العينة هي جزء من المجتمع الذي تجري عليه الدراسة يختارها الباحثة لإجراء دراسته عليه على وفق قواعد خاصة لكي تمثل المجتمع تمثيلا صحيحا , ويتم اختيار العينة بسبب صعوبة إجراء الدراسة على جميع أفراد المجتمع عندما تكون العينة كبيرة وذلك ، بسبب صعوبات عملية واقتصادية...الخ, (الشمري ، ٢٠٠٣ ، ص ٣٧) (الجادري، ٢٠٠٣، ص٢٠).

ولإختيار عينة ممثلة للمجتمع قام الباحثة بإختيار عينة البحث بطريقة عشوائية طبقية وعلى وفق المعادلة الخاصة بإختيار العينة ، كما أخذ الباحثة بنظر الاعتبار نسبة الذكور الى الاناث ضمن مجتمع البحث ، في إختيار عينة البحث ، وعليه فقد كان عدد أفراد عينة البحث مكوناً من (١٢٩) عامل وعاملة منهم (١٧) من الذكور و (١١٢) من الإناث ، حيث تم إختيارهم من (١٤) مركز ، والجدول الآتي يبين ذلك .

جدول (٧)

يبين كيفية توزيع عينة البحث بحسب الجنس

ت	إسم المركز	عدد العاملين		العدد الكلي
		الذكور	الإناث	
١	معهد روناكى للمكفوفين	٥	٩	١٤
٢	معهد هيوا للصم	١	٢٣	٢٤
٣	مركز باهوز	٥	٨	١٣
٤	مركز كشبين	١	٦	٧
٥	مركز أران للطفولة المبكرة	٠	٣	٣
٦	مركز درون	٠	٤	٤

٧	مركز جرا	٠	١٤	١٤
٨	مركز هانا للتوحد	٠	١٠	١٠
٩	مركز الإمارات للتوحد	١	٧	٨
١٠	مركز الحياة الاردني	٠	٦	٦
١١	مدرسة جودى	٠	١	١
١٢	مدرسة كرميان الابتدائية المختلطة	٠	١٤	١٤
١٣	مدرسة زانكو الابندائية المختلطة	٠	٢	٢
١٤	مدرسة دلين الابتدائية المختلطة	٤	٦	١٠

اداتا البحث :-

صدق الاداة

الصدق من العوامل الاساسية التي على واضع الاختبار او مستخدمه التأكد منه وصدق المقياس هو قدرت لجأ الباحثة الى إستخدام الاستبيان أداةً لبحثه وذلك لملائمته مع طبيعة متغيرات البحث الحالية ، ولغرض قياس المتغيرات التي حددها الباحثة في بحثه الحالي وهي (مرونة الأنا،التنظيم الذاتي،الاحتراق النفسي) ، قام الباحثة بالإعتماد على إختبار جاهز مرونة الأنا، مع بناء مقياس للتنظيم الذاتي والاحتراق النفسي. وفيما يأتي عرض للمقياسين، وعلى النحو الآتي :-

وصف المقاييس

أ- الصحيحة لكل فقرة من فقرات الموقف في حين تم إعطاء درجة (صفر) للإجابة الخاطئة ، وعليه فإن اعلى درجة يحصل عليها المستجيب على الاختبار هو (١٢٠) درجة وإقل درجة يحصل عليها هو (وصف مقياس مرونة الأنا) :

بعد إطلاع الباحثة على عدد من المقاييس التي تقيس مرونة الأنا لم يجد ما يلائم البحث الحالي وذلك لعدة أسباب منها كون عينات البحث تتألف من العاملين في مؤسسات التربية الخاصة، أما البحث الحالي فعينته من العاملين وهي عينة تختلف عن الطلبة لأختلاف طبيعة عملهم وتعاملهم مع ، فئات عمرية مختلفة ، كما وإن عدد من الدراسات كانت قد أعتمدت على مجالات مختلفة عن التي كان الباحثة قد أعتمد عليها فقد اعتمدت على أنموذج (فحجان) لقياس مرونة الأنا. وعليه قام الباحثة بإعداد مقياس مرونة الأنا، يتكون من أربعة مجالات كما حددها (فحجان) وهي :

١-الاستبصار : هي قدرة الشخص على قراءة وترجمة المواقف والأشخاص ، وتشمل القدرة على التواصل البيئي الشخصي علاوَة على معرفة كيفية تكيف سلوك الفرد ليكون متناسبًا مع المواقف المختلفة ، مما يجعلة يفهم نفسه ويفهم الآخرين.

٢- الاستقلال (التوازن) : هو العمل على التوازن بين الشخص ولأفراد الآخرين المحيطين به ، كما يشمل كيفية تكيفه مع نفسه بحيث يعرف ما له وما عليه ، وأن الشخص المستقل هو الذي يقول بوضوح: (لا) عندما يكون مناسبًا أكثر مما يكون عليه من كونه متساهلاً وبسيطًا في حالة مواجهة الحدث ، وأن الاتجاه الإيجابي و المتفائل للشخص المستقل يكون حاضرًا دائمًا ، ويكون مرتبطاً بالفروق الفردية فيما بين الأشخاص والقدرة على مواجهة تلك الأحداث.

٣-الإبداع: ويشمل الإبداع إجراء خيارات وبدائل للتكيف مع تحديات الحياة، بل و أكثر من ذلك الاندماج في كل الأشكال السلوكية السلبية (تحدي المصاعب والمخاطر). و إن الأفراد من ذوي المرونة العالية يمكنهم أن يتخيلوا تتالي الأحداث لديهم ، حيث يمكنهم صناعة واتخاذ القرار في مواجهتها ، كما يتضمن اِلإبداع القدرة على تسلية الفرد إلى حين انتظار شخصٍ ما أو شيء ما ليقدم تلك التسلية حتى تحقيق الهدف المرجو منه.

٤-تكوين العلاقات : و تشمل قدرة الفرد المرن على تكوين علاقات إيجابية صحيحة وقوية من خلال قدرته على التواصل النفسي ، والاجتماعي ، والعقلي والبيئي والشخصي مع من يحيطون به ، كما تشمل قدرته على التواصل مع ذاته.

وسبب إختيار الباحثة لنموذج فحجان في تقسيم أبعاد مرونة الأنا، هو أن فحجان قام بتطوير نموذجه نظرياً بالاعتماد على نظرية الأداء ، والذي يتوجه من خلاله إلى دراسة مرونة الأنا في إطار التطبيقات العملية له في مجال العمل وفعالية المؤسسات وخاصة للتنبوء بالنجاح والتميّز في الوظائف قامت الباحثة بالاطلاع على مقياس فحجان لمرونة الأنا والمكون من (٣٧) فقرة ، مقسم الى أربعة مجالات وهي : (الأستبصار، التوازن ، الابداع، تكوين العلاقات).

ب-مقياس التنظيم الذاتي

مقياس التنظيم الذاتي باللغة الإنجليزية مأخوذ من (schwarzer-1999) ، يتكون المقياس من عشرة عناصر ، وتتكون العناصر البديلة من أربعة بدائل على النحو التالي (ليس على الإطلاق=(١)درجة ، غير صحيح=(٢)درجة ، صحيح إلى حد ما=(٣)درجة ، صحيح تماما=(٤)درجة) في حين تم عكس الدرجات للفقرات السلبية.

ت-مقياس الاحتراق النفسي

تعديل مقياس الاحتراق النفسي من دراسة (ماسلاش) في عام ١٩٨٩، ويتكون المقياس من اثنين و عشرين عنصرا ، مع بدائل العناصر على النحو التالي (كل يوم=(١)درجة ،عدة مرات في الأسبوع =(٢)درجة ، مرة واحدة في الأسبوع=(٣) درجة ، عدة مرات في الشهر=(٤)درجة ،عدة مرات أو أقل في الشهر=(٥)درجة ،عدة مرات في السنة=(٦)درجة ، لا أعاني على الإطلاق=(٧)درجة) في حين تم عكس الدرجات للفقرات السلبية.

صدق المقاييس

الصدق من العوامل الاساسية التي على واضع الاختبار او مستخدمه التأكد منه وصدق المقياس هو قدرته على قياس ماوضع من اجل قياسه (داود والعبيدي: ١٩٩٠ ، ص١١٨) .

١- صدق مقياس مرونة الانا

أ- الصدق الظاهري Face Validity

ولغرض التأكد من صدق المقياس قام الباحثة بعرض فقرات المقياس بصيغتها الاولية على لجنة من الخبراء والمختصين في مجال التربية وعلم النفس ملحق (١) للتأكد من مدى صلاحية الفقرات ومدى ملائمتها للمجال الذي وضع فيه ، واعتمد الباحثة في قبول كل مكون في حالة تحقيقه على نسبة اتفاق المحكمين وقدره (٧٥٪) فاكثر إذ أشار بلوم الى انه اذا حصل المكون على نسبة اتفاق (٧٥٪) واكثر يعد الاختبار صادقا (بلوم واخرون ،١٩٨٣ ، ص١٢٥) .

وفي ضوء ملاحظات الخبراء تم إستبعاد عدد من المواقف كما قام الباحثة بتعديل عدد من فقرات للمواقف الاختبارية ، بناء على ملاحظات الخبرات، للفقرات. فأبقى المواقف التي نالت موافقة (١٣) خبير فأكثر، فأعتمد الباحثة هذا العدد معياراً لصلاحية الفقرة. إذ تبلغ النسبة المئوية لهذا العدد (١٠٠٪) ، إذ ان هذا العدد كان بدلالة احصائية بين الموافقين وغير الموافقين من الخبراء من خلال استخدام مربع كاي عند مستوى (٠.٠١) وبدرجة حرية (١). في حين ابقى الدرجات التي كانت قيمة مربع كاي المحسوبة فيها اكبر من القيمة الجدولية البالغة (٦.٦٣) ، وبذلك لم يتم استبعاد اي فقرة من المجالات الاربعة في المقياس (٣٧) فقرة ، كون المقياس بصيغته النهائية، الملحق (٣) والجدول (٨) يبين نسبة الموافقة على فقرات الاختبار ، وعلى النحو الآتي :-

جدول (٨)

عدد الخبراء الموافقين على فقرات إختبار مرونة الأنا ونسبهم المئوية وقيم مربع كاي

المجال	أرقام الفقرات للمجال	عدد الموافقين	النسبة المئوية	عدد غيرالموافقين	النسبة المئوية	قيمة (كا٢)
الاستبصار	2.4.5.6.8	١٣	١٠٠٪	٠	٠٪	
	1.3.7.9.10	١٢	٩٢.٣١	١	٧.٦٩	
التوازن	1.2.3.5.6.7.8	١٣	١٠٠٪	٠	٠٪	
	4.9	١٢	٩٢.٣١	١	٧.٦٩	
الابداع	1.2.4.5.6.7.8	١٣	١٠٠٪	٠	٠٪	
	3	١٢	٩٢.٣١	١	٧.٦٩	
	9	١١	٨٤.٦٢	٢	١٥.٣٨	
تشكيل العلاقات	2.3.5.6.7.9	١٣	١٠٠٪	٠	٠٪	
	1.4.8	١٢	٩٢.٣١	١	٧.٦٩	

ث-صدق مقياس التنظيم الذاتي

تم عرض المقياس بصيغته الاولية والمكون من فقرة على مجموعة من الخبراء والمحكمين وبعد جمع الملاحظات تم الابقاء على جميع الفقرات الـ (١٠)فقرة والتي شكلت المقياس ككل

ملاحظات الخبراء تم إستبعاد عدد من المواقف كما قام الباحثة بتعديل عدد من فقرات للمواقف الاختبارية ، بناء على ملاحظات الخبرات ، للفقرات . فأبقى المواقف التي نالت موافقة (١٣) خبير فأكثر، فأعتمد الباحثة هذا العدد معياراً لصلاحية الفقرة. إذ تبلغ النسبة المئوية لهذا العدد (١٠٠٪) ، إذ ان هذا العدد كان بدلالة احصائية بين الموافقين وغير الموافقين من الخبراء من خلال استخدام مربع كاي عند مستوى (٠.٠١) وبدرجة حرية (١). في حين ابقى الدرجات التي كانت قيمة مربع كاي المحسوبة فيها اكبر من القيمة الجدولية البالغة (٦.٦٣) ، ، وعليه فقد أصبح عدد الاختبارات (٤٠) موقفا إختباريا مكون من (١٠) فقرة ، كون الاختبار بصيغته النهائية ، الملحق (٣)

والجدول (٨) يبين نسبة الموافقة على فقرات الاختبار ، وعلى النحو الآتي :-

المجال	أرقام الفقرات للمجال	عدد الموافقين	النسبة المئوية	عدد غيرالموافقين	النسبة المئوية	قيمة (كا٢)
تنظيم الذات	1.2.3.7.10	١٣	١٠٠٪	٠	٠٪	
	4.5.6.8	١٢	٩٢.٣١	١	٧.٦٩	
	9	١١	٨٤.٦٢	٢	١٥.٣٨	

ج- صدق مقياس الاحتراق النفسي

تم عرض المقياس بصيغته الاولية والمكون من فقرة على مجموعة من الخبراء والمحكمين وبعد جمع الملاحظات تم الابقاء على جميع الفقرات الـ (٢٢)فقرة والتي شكلت المقياس ككل

ملاحظات الخبراء تم إستبعاد عدد من المواقف كما قام الباحثة بتعديل عدد من فقرات للمواقف الاختبارية ، بناء على ملاحظات الخبرات ، للفقرات . فأبقى المواقف التي نالت موافقة (١٣) خبير فأكثر،

فأعتمد الباحثة هذا العدد معياراً لصلاحية الفقرة. إذ تبلغ النسبة المئوية لهذا العدد (١٠٠٪) ، إذ ان هذا العدد كان بدلالة احصائية بين الموافقين وغير الموافقين من الخبراء من خلال استخدام مربع كاي عند مستوى (٠.٠١) وبدرجة حرية (١). في حين ابقى الدرجات التي كانت قيمة مربع كاي المحسوبة فيها اكبر من القيمة الجدولية البالغة (٦.٦٣) ، ، وعليه فقد أصبح عدد الاختبارات (٤٠) موقفا إختباريا مكون من (٢٢) فقرة ، كون الاختبار بصيغته النهائية ، الملحق (٣)

والجدول (٨) يبين نسبة الموافقة على فقرات الاختبار ، وعلى النحو الآتي :-

المجال	أرقام الفقرات للمجال	عدد الموافقين	النسبة المئوية	عدد غيرالموافقين	النسبة المئوية	قيمة (كا٢)
الاحتراق النفسي	5.6.7.8.9.10.11.12.13.14.15.16.17.18.19.20.21.22	١٣	١٠٠٪	٠	٠٪	
	1.2.3.4	١٢	٩٢.٣١	١	٧.٦٩	

ثبات المقاييس

يقصد بثبات المقياس أن يعطى نتائج متقاربة في كل مرة من مرات تطبيق المقياس نفسه على نفس المجموعة . (عبد الهادي وآخرون ، ٢٠٠١، ص٣٧٣).

وعليه فالثبات Reliability هو اتساق الدرجات التي جمعت من نفس الافراد عندما يعاد تطبيق الاختبار عليهم في فرصة اخرى او تحت ظروف متغيرة اخرى، او عندما يُختبر الافراد بفقرات متكافئة او مساوية (Anstasi & Urbina,1997:p.84)

وبما ان هناك اكثر من طريقة يمكن استخدامها لحساب الثبات فقد لجأ الباحثة الى طريقتين لإستخراج الثبات وعلى النحو التالي:

١- مقياس مرونة الانا

١- طريقة إعادة الاختبار (Test- Retest) : وهو اجراء الاختبار مرتين على نفس المجموعة من الافراد وحساب معامل الارتباط بين الاجراء الاول والثاني (ربيع ، ١٩٩٤ ، ص ٨٦) .

إذ ان الثبات على وفق هذه الطريقة هو مقدار الارتباط بين الدرجات التي يحصل عليها المستجيب عند تطبيق الاختبار في المرة الاولى واعادة تطبيقه في المرة الثانية يسمى معامل الثبات المحسوب بهذه الطريقة بمعامل الاستقرار كما يسمى بثبات الاستجابة (zellary,1980,P52).

وقام الباحثة بإختيار (١٤عامل و عاملة) بصور عشوائية من مجتمع الدراسة ، وتم اعادة الاختبار على نفس المجموعة بعد مرور اسبوعين من (٢٠٢٢/١٠/١٠) ولغاية (٢٠٢٢/١٠/٢٤) ، اذ يشير (الظاهر واخرون ٢٠٠٢: ص١٤٢) و (Murphy , 1988 , p28) الى ان المدة بين الاختبارين يجب ان لاتكون طويلة بحيث ينسى الفرد نتيجة تعلم اشياء جديدة او ان حالته تتغير من شكل لاخر وقصيرة بحيث يتذكر اجابات الاختبار الاول لذا يجب ان تتروح المدة بين الاختبار الاول والثاني مابين (١٠-٢٠ يوماً) ثم حسب معامل الارتباط بيرسون بين متوسط درجات الافراد في التطبيقين ، وقد كانت قيمة معامل الارتباط لمرونة الأنا بصورة عامة (٠.٨٥) ، جيث كان معامل الارتباط لمجال معرفة الافتراضات (٠.٧٩) في حين بلغ معامل الارتباط لمجال التفسير (٠.٨٣) ، وبلغ معامل الارتباط لمجال تقويم الحجج (٠.٧٧) في حين بلغ معامل الارتباط لمجال الإستنباط (٠.٨٤) ، وكان معامل الارتباط لمجال الاستنتاج (٠.٨٢) ويعد هذا المعامل للارتباط يشير الى ان الاختبار يتمتع بدرجة ثبات عالية .

٢- طريقة الفاكرونباخ Alpha Cronbach :

وتقوم هذه الطريقة على حساب الارتباطات بين الدرجات لمجموعة الثبات على جميع الفقرات الداخلة في الاختبار ، كأننا قسمنا على عدد من الاجزاء يساوي عدد الفقرات وليس على قسمين كما في طريقة التجزئة النصفية ، أي ان كل فقرة تشكل إختبارا فرعيا ، ويعد هذا النوع من الثبات من الاجراءات الشائعة التي تعتمد

خاصة في الحالات التي تكون فيها الاستجابة على الفقرة متعددة الاختيار (عبدالرحمن ، ١٩٩٧ ، ص ٢١١)

وبحساب الثبات بهذه الطريقة لإختبار مرونة الأنا ومجالاته الخمس تراوحت قيمة الثبات بين (٨١- ٨٤) هذا بلغت قيمة معامل الارتباط لمرونة الأنا (٠.٨٦٦) وهذا المعامل للارتباط تشير الى ان الاختبار يتمتع بدرجة ثبات عالية والجدول التالي يبين ذلك .

٢ مقياس التنظيم الذاتي

لجأ الباحث الى طريقتين لإستخراج الثبات وهما :-

١- طريقة إعادة الاختبار (Test- Retest) :

وهو اجراء الاختبار مرتين على نفس المجموعة من الافراد وحساب معامل الارتباط بين الاجراء الاول والثاني (ربيع ، ١٩٩٤ ، ص ٨٦) .

قام الباحثة بحساب الثبات بطريقة اعادة الاختبار (Test-Re Test) وقد حسب الثبات بتطبيق الاختبار على (١٤ عامل و عاملة) تم أختيارهم من مجتمع الدراسة ، وتم اعادة الاختبار عليهم بعد مرور اسبوعين من (٢٠٢٢/١٠/١٠) ولغاية (٢٠٢٢/١٠/٢٤) ، ثم حسب معامل الارتباط بيرسون بين متوسط درجات الافراد في التطبيقين ، وقد كانت قيمة معامل التنظيم الذاتي بصورة عامة (٠.٧٥٦)

٢- طريقة الفاكرونباخ Alpha Cronbach :

إن استخراج الثبات بهذه الطريقة يمكنها ان تمدنا بتقدير جيد للثبات وبحساب الثبات بهذه الطريقة لمقياس ..... بلغ معامل الارتباط للذكاء الانفعالي (٠.٧٥٦).

٢ مقياس الاحتراق النفسي

لجأ الباحث الى طريقتين لإستخراج الثبات وهما :-

١- طريقة إعادة الاختبار (Test- Retest) :

وهو اجراء الاختبار مرتين على نفس المجموعة من الافراد وحساب معامل الارتباط بين الاجراء الاول والثاني (ربيع ، ١٩٩٤ ، ص ٨٦) .

قام الباحثة بحساب الثبات بطريقة اعادة الاختبار (Test-Re Test) وقد حسب الثبات بتطبيق الاختبار على (١٤ عامل وعاملة) تم أختيارهم من مجتمع الدراسة ، وتم اعادة الاختبار عليهم بعد مرور اسبوعين من (٢٠٢٢/١٠/١٠) ولغاية (٢٠٢٢/١٠/٢٤) ، ثم حسب معامل الارتباط بيرسون بين متوسط درجات الافراد في التطبيقين، وقد كانت قيمة معامل الارتباط للاحتراق النفسي بصورة عامة (٠.٨٤).

٢- طريقة الفاكرونباخ Alpha Cronbach :

إن استخراج الثبات بهذه الطريقة يمكنها ان تمدنا بتقدير جيد للثبات وبحساب الثبات بهذه الطريقة لمقياس الاحتراق النفسي قيمة الثبات بين (٢٢) هذا بلغت قيمة معامل الارتباط للاحتراق النفسي (٠.٨٢) والجدول التالي يبين ذلك .

تطبيق المقياسين :

وقد قام الباحثة بإجراء التطبيق النهائي بشكل مباشر على أفراد العينة في المراكز التي تم إختيارها ، واستغرق التطبيق ثمانية أيام حيث بدأ العمل بتأريخ (٤/ ٩ /٢٠٢٢) ، وقام الباحثة بتوزيع الاستمارات على عينة البحث البالغ عددها (١٢٩) عامل و عاملة منهم (١٧) من الذكور و (١١٢) من الإناث ، حيث منهم قراءة التعليمات الخاصة بالاداتين ، وأن يجيبوا بدقة على كل الفقرات وقد طلب منهم أن لا يتركوا اية فقرة من الفقرات من غير الاجابة عليها ، وكان الوقت المستغرق في الإجابة يتراوح بين (٢٧ -٣٩) دقيقه

بمتوسط قدره (٣٥.٦٤) دقيقه ، ومن اجل تصحيح إختبار المرونة الأنا تم إعطاء (١) درجة للإجابة صفر) .

أما مقياس المرونة الأنا فقد وزعت الدرجات كالاتي : للفقرات الايجابية تم إعطاء (٥) درجات للبديل دائما و (٤) درجات للبديل غالبا و (٣) درجات للبديل أحياناً و (٢) درجتان للبديل نادراً و (١) درجة للبديل أبداً .

أما الفقرات السلبية فقد تم (١) درجة للبديل دائما و (٢) درجتان للبديل غالبا و (٣) درجات للبديل أحياناً و (٤) درجات للبديل نادراً و (٥) درجات للبديل أبداً . وعليه فإن اعلى درجة يحصل عليها المستجيب على المقياس هو (٢٣٠) درجة وأقل درجة يحصل عليها هو (٤٦) درجة .هـ على قياس ماوضع من اجل قياسه . و يعرف صدق الاختبار بأنه الدقة التي يقيس فيها الاختبار الغرض الذي وضع هذا الاختبار من اجله (الظاهر واخرون ،٢٠٠٢،ص١٣٣) .

الوسائل الاحصائية :-

تم إستخدام الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لاستخراج المؤشرات الاحصائية وتحليل البيانات للمقاييسين اللذين إستخدما في البحث الحالي والنتائج التي تمخضت عنه والوسائل الاحصائية المستخدمة هي:-

١- الاختبار التائي T -test لعينة واحدة لقياس مستوى مرونة الأنا والتنظيم الذاتي والأحتراق النفسي للعينة التطبيقية الرئيسة في البحث (Howitt and Cramer, 1997, p.133).

٢- الاختبار التائي T- test لعينتين مستقلتين) لاختبار مدى دلالة الفروق بين المجموعة العليا والمجموعة الدنيا لمقياس المرونة الأنا عند حساب معامل تمييز الفقرات ، وللمقارنة في مرونة الأنا و التنظيم الذاتي و الاحتراق النفسي على وفق متغير الجنس (البياتي واثناسيوس ،١٩٧٧، ص ٢٥٤) .

٣-معامل ارتباطاً بيرسون (Person Correlation Coefficient)

، لإيجاد العلاقة بين كل فقرة من فقرات مقياس مرونة الأنا والدرجة الكلية ، ولإيجاد معامل الثبات بطريقتي إعادة الاختبار والتجزئة النصفية لمقياسي مرونة الأنا والتنظيم الذاتي و الأحتراق النفسي، ولإيجاد العلاقة بين متغيري مرونة الأنا و التنظيم الذاتي و الاحتراق النفسي.

٤- مربع كاي٢ لغرض معرفة نسبة اتفاق الخبراء على فقرات مقياسي مرونة الأنا و التنظيم الذاتي و الأحتراق النفسي(عودة، الخليلي، ١٩٨٨ ، ص ٢٨٦).

٥- معادلة الفاكرونباخ : لإستخراج الثبات لمقياسي مرونة الأنا و التنظيم الذاتي و الاحتراق النفسي.

(علام ، ٢٠٠٢ ، ص ٢٦١)

٦- الأختبار التائي للكشف عن قوة العلاقة : للتعرف على دلالة معامل الارتباط بين متغير مرونة الأنا و التنظيم الذاتي و الاحتراق النفسي:. (فيركسون ، ١٩٩١، ص ٥١٧)

٨- تحليل التباين الاحادي One – way Anova وللمقارنة في مرونة الانا و التنظيم الذاتي و الاحتراق النفسي على وفق متغير سنوات الخدمة .

٩- إختبار شيفيه Scheffes للموازنة بين دلالات الفروق ومتوسط المجموعات لمعرفة الفرق لمصلحة اي المجموعات ، بحسب سنوات الخدمة(الشمراني، ٢٠٠٠، ص ٣٣).

وقد إستخدم الباحث الحقيبة الإحصائية للعوم الإجتماعية (SPSS) لتحليل البيانات .

تحليل الانحدار للتنبوء بالعلاقة بين المتغيرات الثلاث

الفصـــل الـرابــع

أولاَ: عرض النتائج و تفسيرها

ثانياَ: الاستنتاجات

ثالثاَ: التوصيات

رابعاَ: المقترحات

عرض النتائج وتفسيرها

بعد تحديد الأهداف، وتحليل البيانات على وفق الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (Spss) وتبعاً للأهداف المحددة، سيتم في هذا الفصل عرض النتائج وتفسيرها في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة من أجل الوصول الى التوصيات والمقترحات المناسبة وذلك على وفق ألاهداف المحددة في البحث وعلى النحو الآتي:-

الهدف الاول :- مستويات مرونة الأنا، الاحتراق النفسي، التنظيم الذاتي لدى العاملين في مؤسسات التربية الخاصة في المحافظة أربيل.

لاجل تحقيق هذا الهدف تمت معالجة البيانات التي تم الحصول عليها من تطبيق مقياس مرونة الانا الذي أُستخدم كأداة في البحث الحالي ، حيث طبق هذا المقياس على العينة المؤلفة من (١٢٧) من العاملين في مؤسسات التربية الخاصة، حيث قامت الباحث بأستخراج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس مرونة الانا والمجالات المكونة لها وقام بمقارنتها بالوسط الفرضي لكل منها ، وتبين أن متوسط درجات أفراد العينة في مرونة الانا يبلغ (٧١.٠٦) درجة بانحراف معياري قدره (١٢.٩٦) درجة ، وعند إجراء المقارنة بين المتوسط المتحقق (المحسوب) والمتوسط الفرضي للأداة البالغ (١١١) درجة* ، وباستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة وسيلة إحصائية في المعالجة تبين أن هناك فرقاً دلاً إحصائياً بين كل من الوسط الحسابي والوسط الفرضي ، إذ كانت القيمة التائية المحسوبة تساوي (٣٤.٧١) وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (١.٩٦٠) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (١٢٦). اما بالنسبة لمتغير التنظيم الذاتي فقد تبين أن متوسط درجات أفراد العينة في التنظيم الذاتي يبلغ (٣٠.٣٥) درجة بانحراف معياري قدره (٤.٨١) درجة ، وعند إجراء المقارنة بين المتوسط المتحقق (المحسوب) والمتوسط الفرضي للأداة البالغ (٢٥) درجة ،

* المتوسط الفرضي للأداة = أقل درجة + أعلى درجة /٢

= (صفر + ١٢٠) /٢ = ٦٠

وباستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة وسيلة إحصائية في المعالجة تبين أن هناك فرقاً دلاً إحصائياً بين كل من الوسط الحسابي والوسط الفرضي ، إذ كانت القيمة التائية المحسوبة تساوي (١٢.٥٤) وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (١.٩٦٠) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (١٢٦) . و بالنسبة لمتغير الاحتراق النفسي فقد تبين أن متوسط درجات أفراد العينة في اللاحتراق النفسي يبلغ (٣٠.٣٥) درجة بانحراف معياري قدره (٤.٨١) درجة ، وعند إجراء المقارنة بين المتوسط المتحقق (المحسوب) والمتوسط الفرضي للأداة البالغ (٢٥) درجة ، وباستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة وسيلة إحصائية في المعالجة تبين أن هناك فرقاً دلاً إحصائياً بين كل من الوسط الحسابي والوسط الفرضي ، إذ كانت القيمة التائية المحسوبة تساوي (١٢.٥٤) وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (١.٩٦٠) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (١٢٦) .

الجدول (١)

نتائج الاختبار التائي لدلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط النظري للارتباطات

المتغير		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية		مستوى الدلالة*
					المحسوبة	الجدولية	
مرونة الانا	العينة ككل	٧١,٠٦	١٢,٩٦	١١١	٣٤,٧١	٢,٣٣	دالة
الاستبصار		١٩,٢٤	٤,٥٨	٣٠	٢٦,٤٤	٢,٣٣	دالة
التوازن		١٨,٠٢	٣,٩١	٢٧	٢٥,٨٨	٢,٣٣	دالة
الابداع		١٦,٠٢	٤,١٧	٢٧	٢٦,٦٩	٢,٣٣	دالة
تكوين العلاقة		١٧,٧٨	٤,١١	٢٧	٢٥,٣٠	٢,٣٣	دالة
التنظيم الذاتي	العينة ككل	٣٠,٣٥	٤,٨١	٢٥	١٢,٥٤	٢,٣٣	دالة
الاحتراق النفسي	العينة ككل	٨١,٧٤	١٩,٥٠	٢٨	٣١,٠٥	٢,٣٣	دالة

* عند مستوى دلالة (٠.٠١) وبدرجة حرية ١٢٦

نتائج البحث تشير الى ان العاملين في مؤسسات التربية الخاصة لديهم مستويات منخفظة في مرونة الانا .

الهدف الثاني:- الكشــف عن الطبيعة العلاقة الارتباطية بين مرونة الأنا والاحتراق النفســي والتنظيم الذاتي لدى العاملين في مؤسسات التربية الخاصة في المحافظة أربيل.

لغرض التحقق من هذا الهدف تم إســـتخراج معامل الارتباط لكل من مرونة الانا ومجالاته ووالتنظيم الذاتي والاحتراق النفســي وعليه تم حســاب معامل ارتباط بيرســون بين درجات افراد العينة على مقياس مرونة الانا ودرجاتهم على مقياس التنظيم الذاتي والاحتراق النفســـي فتبين ان معامل الارتباط بين كل من مرونة الانا والتظيم الذاتي يســاوي (٠.٣١) ومرونة الانا والاحتراق النفســي يســاوي (٠.٠٦) والتنظيم الذاتي والاحتراق النفسي يساوي (٠.٢١)

لأجل معرفة دلالة قيمة الارتباط تم حساب الاختبار التائي لمعامل الارتباط ووجد أن القيمة التائية المحسوبة تســـاوى (٩.٧٦) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (١.٩٦) عند مســـتوى الدلالة (٠.٠٥) و درجة حرية (٣٦٤) . وهذا يعني ان العلاقة بينهما علاقة موجبة و دالة احصائيا.

جدول (٥)

يبين معاملات الارتباط والقيم التائية العينة.

المتغيرات	معامل الارتباط	القيمة التائية		درجات الحرية	مستوى الدلالة (٠.٠١)
		المحسوبة	الجدولية		
مرونة الانا	٠.٣١			١٢٦	
الاستبصار	٠.٠٦			١٢٦	

التوازن	٠.٢١			١٢٦	
الابداع					
تكوين العلاقة					
التنظيم الذاتي					
الاحتراق النفسي					

	المرونة	تنظيم الذات	الاحتراق	استبصار	توازن	الابداع	علاقات
المرونة	1	0.313**	0.056	.795**	0.711**	0.857**	0.722**
تنظيم الذات		1	0.213*	-.324**	-.176*	-.378**	-0.076
الاحتراق			1	0.016	-0.030	-0.095	-0.070
استبصار				1	0.413**	0.573**	0.416**
توازن					1	0.540**	0.284**
الابداع						1	0.537**
علاقات							1

الهدف الثالث:- **التعرف على العلاقة بين .**

لغرض التحقق من هذا الهدف تم إستخراج معامل الارتباط لكل من

الهدف الرابع:

التعرف على دلالة فروق في بحسب الجنس(ذكور-اناث).

جدول (٦)

يبين دلالة الفروق في الارتباطات الوهمية بحسب متغير الجنس

المتغير	الجنس	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	الدلالة عند ٠.٠٥
الارتباطات الوهمية	ذكور	٥٠					دالة
	إناث	٥٠					

الهدف الخامس:

التعرف على دلالة الفروق في بحسب الجنس (ذكور–اناث).

جدول (8)

يبين دلالة الفروق في الاغتراب النفسي بحسب متغير الجنس

المتغير	الجنس	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	الدلالة عند ٠.٠٥
الاغتراب النفسي	ذكور	٥٠					دالة
	إناث	٥٠					

الاستنتاجات:

التوصيات:

على ضوء نتائج البحث توصي الباحثة بما يلي:

المقترحات:

من اجل تطوير البحث الحالي توصي الباحثة بما يلي:

المصـــادر

. العربية

المصادر العربية

- أميرة و وسام،شريفي أميرة و زعيمى وسام،(٢٠٢٠)،مرونة الأنا وفاعلية الذات لدى المخبر المركزي لمستشفى سليمان عميرات بمدينة عين مليلة (أم البواقي)،مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس العيادي.
- الباز، مروة محمد،(٢٠١٠)،طرق تدريس ذوي الاحتياجات الخاصة،جامعة بورسعيد.كليةالتربية.قسم المناهج وطرق التدريس.
- البقمي،نجلاء مرزوق ناصح ،(٢٠٢٠)،الاحتراق النفسي وعلاقته بالأداء الوظيفي لدى أعضاء هيئة التدريس بفروع جامعة نجران بشرورة،الآداب: مجلة علمية فصلية محكمة:تعني بالدراسات النفسيةوالتربوية:العدد التاسع،٢٠٢١مارس،٥٧٧٥_٢٧٩٨.
- البياتي،م.د.محاسن احمد،(٢٠١٨)،قياس مستوى مرونة الانا لدى طلبة كلية التربية للعلوم الانسانية والصرفة في جامعة الموصل،مجلة علمية وثقافية وتربوية محكمة تصدر عن كلية التربية للبنات.العدد التاسع.السنة الخامسة.٢٠١٨م.الجزء الثاني.
- الجراح،(٢٠١٠)،عبدالناصر،العلاقة بين التعلم المنظم ذاتيا والتحصيل الأكاديمي لدى عينة من طلبة جامعة اليرموك،المجلة الأردنية في العلوم التربوية،مجلد٦.عدد٤،٢٠١٠_٣٣٣-٣٤٨.
- جرار،سنابل امين صالح ،(٢٠١١)،الجدية في العمل وعلاقتها بالاحتراق النفسي لدى مديرى المدارس الحكومية الثانوية في محافظات شمال الضفة الغربية،قدمت هذه الأطروحة استكمالا لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في الإدارة التربوية بكلية الدراسات العليا في الجامعة النجاح الوطنية في نابلس،فلسطين.
- الحربي واخرون،حمدان عوض الحربي وخالد شخير المطيري ومنصورمنيف العجمي،(٢٠١٤)،الا حتراق النفسي لدى المعلمين والمعلمات بمدارس التربية الخاصة في دولة الكويت ،مجلة التربية الخاصة والتأهيل :المجلد(٢)،العدد(٨)،الجزء(٢)،يوليو٢٠١٥،ص ص (٨٧-١٢٨).
- حزرالله،هديل مصطفى ،(٢٠١٨)،التنظيم الذاتي لدى مدراء المدارس الثانوية الحكومية محافظات شمال الضفة العزبية وعلاقته بالانتماء المهني للمعلمين من وجهات نظرهم أنفسهم،قدمت هذه الأطروحة

استكمالا لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في الإدارة التربوية بكلية الدراسات العليا في جامعة النجاح الوطنية نابلس_فلسطين.

- حسان،ولاء اسحق،(٢٠٠٩)،فاعلية برنامج إرشادي مقترح لزيادة مرونة الأنا لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة،قدمت هذه الرسالة استكمالا لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في الإرشاد النفسي بقسم علم النفس في كلية التربية بالجامعة الإسلامية بغزة.
- الخطيب ،محمد جواد،(٢٠٠٧)،الاحتراق النفسي وعلاقته بمرونة الأنا لدى المعلمين الفلسطينين بمحافظات غزة ،بحث مقدم إلى المؤتمر التربوي الثالث الجودة في التعليم الفلسطيني"مدخل للتميز"الذي عقدفي الجامعة الإسلامية_غزة في الفترة من٣٠_٣١اوكتوبر٢٠٠٧،المكتبة الكترونية اطفال الخليج ذوي الاحتياجات الخاصة.
- الخطيب،محمد جواد،(٢٠٠٧)،تقييم عوامل مرونة الأنا لدى الشباب الفلسطيني في مواجهة الأحداث الصادمة،مجلة الجامعة الاسلامية(سلسلة الدراسات الإنسانية)المجلد الخامس عشر،العددالثاني،ص١٠٥١_ص١٠٨٨،يونيه ٢٠٠٧.٦٨٠٧_١٧٢٦ISSN.
- دردير،نشوةكرم عمار أبوبكر،(٢٠٠٧)،الاحتراق النفسي للمعلمين ذوي النمط(أ،ب)وعلاقته بأساليب مواجهة المشكلات،رسالة مقدمة للحصول على درجة الماجستير في التربية تخصص صحة النفسية،المكتبة الكترونية اطفال ذوي الاحتياجات الخاصة.
- رتيب،ناديا محمد،(٢٠١٨)،مرونة الأنا وعلاقتها بالقلق الاجتماعي لدي عينة من طلبة كلية التربية في جامعة دمشق،مجلة جامعة دمشق ،المجلد(٣٥)،العددالأول،٢٠١٩.
- الزهراني،نوال بنت عثمان بن احمد،(٢٠٠٨)،الاحتراق النفسي وعلاقته ببعض سمات الشخصية لدى العاملات مع ذوي الاحتياجات الخاصة،متطلب تكميلي مقدم لنيل درجة الماجستير في الإرشاد النفسي.
- الزويني،عمار عبدالامير،ا(٢٠١٨)،لازدهار النفسي وعلاقته بالتنظيم الذاتي لدى تدريسي الجامعة،رسالة مقدمة إلى مجلس كلية التربية للعلوم الإنسانية في الجامعة كربلاءوهي جزء من متطلبات نيل شهادة الماجستير اداب في (علم النفس التربوي).

- سيد واخرون،أ.شيماء ربيع محمدسيد و أ.د شعبان حسين محمد و د.سحر حسين عبده،(٢٠٢١)،التنظيم الذاتي و علاقته بأساليب مواجهة أزمة الهوية لدى عينة من طلاب جامعة المنيا)(دراسات عربية في التربية وعلم النفس(ASEP)،العدد المئةوثلاثه و أربعون ٣..يوليو..٢٠٢٢).
- الشماط،مازن فواز،(٢٠١٣)،مرونة الأنا كمؤشر وقائي من سيطرة الميول الاكتئابية وأفكار الانتحار،دراسة ميدانية على عينة من طلبة المدارس الثانوية في مدينة دمشق،بحث مقدم لنيل درجة الماجستير في الارشاد النفسي.
- الشمراني وبن كدسة،فاطمه بنت علي صالح وثريا بنت عبدالخالق سعيد،(٢٠٢٢)،المرونة النفسية وعلاقتها بتقدير الذات لدى معلمات رياض الأطفال،المجلة العربية(AJSP) للنشر العلمي ،العدد خمسة و أربعون(AJSP,ISSN:2663_5798)،٢تموز ٢٠٢٢م.
- الشويل،سعيد بن أحمد سعيد،(٢٠١٨)،قلق المستقبل وعلاقته بالتنظيم الذاتي لدى طلاب وطالبات كلية التربية بجامعة الباحة،العلوم التربوية.العدد الرابع_ج١_اوكتوبر٢٠١٨.
- طه،د.فرج عبدالقادر،(١٩٩٣)،الكتاب معجم علم النفس والتحليل النفسي ،دارالنهضة العربية.للطباعة والنشر.بيروت.ص.ب ١١٠٧٤٩
- العاسمي والعجمي،د.رياض العاسمي ود.راشد مانع راشد العجمي،(٢٠١٨)،التنظيم الذاتي الأكاديمي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى طلبة جامعة دمشق والكويت،مجلة أكاديمية شمال أوروبا المحكمة للدراسات والبحوث(الدنمارك)المجلد(١)العدد(١)صفحة٢_٢٥.
- عبدالحليم و اخرون،خليلي عبدالحليم وزهاني نبيل والهامل د،(٢٠٠٧)،مستوي الاحتراق النفسي لدى مربي الأطفال ذوى الاحتياجات الخاصة،المكتبة الالكترونية أطفال ذوي الاحتياجات الخاصة.
- عبداللة،د.بكر محمدعبداللة،(٢٠١٣)،نموذج العلاقات بين فاعلية الذات وتنظيم الذات وتقدير الذات في ضوء بعض العوامل الديموجرافية لدى طلاب الدبلومات الجامعية،مجلة العلوم التربوية العدد الخامس ربيع الاخر ١٤٣٧هـ.
- العرايضة،د.عماد صالح نجيب،(٢٠١٣)،مستوى الاحتراق النفسي لمعلمي التربية الخاصة ، مجلة العلوم النفسية والتربوية:٢(١).مارس٢٠١٦.(١٩٧_٢٢٧)صفحة ١٩٧.

- العزاوي ويحي، م.د.أنور قاسم العزاوي وم.م.أياد محمد يحي،(٢٠٠٧)،الاحتراق النفسي لدى معلمات الصفوف الخاصة،مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية ،المجلد (٥)،العدد)(٢).
- العزري،سالم بن صالح بن سيف،(٢٠١٦)،المرونة النفسية و علاقتها بالمهارات الاجتماعية لدى طلبة كلية العلوم الشرعية بسلطنة عمان،رسالة مقدمة من استكمالا لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية القسم الارشاد النفسي.
- عواد،يوسف ذياب ،(٢٠٠٩)،الاحتراق النفسي لمعلمي المدارس الأساسية الحكومية الناتج عن دمج الطلبة ذوي الاحتياجات الخاصة في الصفوف العادية،مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الانسانية)،مجلد٢٤(٩)،٢٠١٠.
- العيثاوي،رواء رشيد حميد،(٢٠١٤)،السلوك الاستكشافي وعلاقته بالتنظيم الذاتي لدى طلبة المرحلة الثانوية،البحث مستل من رسالة ماجستير،مجلة (ديالى)،(٢٠١٥)،العدد(السابع والستون).
- الغول،أروى نورالدين،(٢٠١٩)،فاعلية برنامج تدريبي لخفض درجة الاحتراق النفسي لدى معلمات المرحلة الإعدادية،مجلة البحث العلمي في التربية العدد(٢٠)الجزء(١٤)لسنة(٢٠١٩).
- فحجان،سامي خليل،(٢٠١٠)،التوافق المهني والمسئولية الاجتماعية وعلاقتها بمرونة الأنا لدى معلمي التربية الخاصة،قدمت هذه الرسالة استكمالا لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في قسم علم النفس بكلية التربية في الجامعة الإسلامية بغزة.
- الكفاوين،أروى محمد،(٢٠٢٠)،مصادر الضغط النفسي لدى معلمي التربية الخاصة وعلاقتها بالتنظيم الذاتي لديهم،مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربويةوالنفسية.المجلد(١٢).العدد(٣٧).كانون الأول٢٠٢١م.
- محمد،ا.م.دسهام عبدالهادي محمد،(٢٠١٩)،فاعلية برنامج قائم على نظرية التعليل الثلاثي لعملية التنظيم الذاتي في تنمية التنظيم الذاتي للتعلم لدى طالبات قسم رياض الاطفال كلية التربية للبنات،مجلة منار الشرق للتربية وتكنولوجيا للتعليم،المجلد١.العدد١.٢٠٢٢-٦٦٩٨_٢٧٩٠).
- محمدوحبيب،أ.م.د.جاجان جمعة محمدوم.م.ليث حازم حبيب،(٢٠٠٥)،مصادر الضغوط النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة في العراق،مجلة أبحاث كلية التربية الاساسية،المجلد (١٠)،العدد(٣).

- مقبل،مروة عبدالإله ،(٢٠١٩)،التنظيم الذاتي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى طلبة الماجستير في برنامج الإرشاد النفسي والتربوي في الجامعات الفلسطينية،قدمت هذه الأطروحة استكمالا لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في التوجيه الإرشاد النفسي بكلية الدراسات العليا في جامعة الخليل.
- مومني وخزعلي،عبداللطيف عبدالكريم مومني,قاسم محمد خزعلي،(٢٠١٥)،التنظيم الذاتي لدى عينة من الطلبة الجامعيين وقدرته التنبؤية في تحصيلهم الدراسي،مجلة الدراسات التربوية والنفسية_جامعة السلطان قابوس.صفحة(٤٦١_٤٧٥).مجلد١٠عدد٣يوليو.٢٠١٦.
- وهيبة،بن عمر،(٢٠١٦)،فاعلية الذات ومرونة الأنا وعلاقتها بمصدر الضبط الصحي،دراسة مقارنة بين مرضى القلب ومرضى القصور الكلوي بمدينة ورقلة.جامعة قاصدي مرباح ورقلة.كلية العلوم الإنسانية والإجتماعية.قسم علم النفس وعلوم التربية.
- **مصادر الانجليزية**
  - Schwarzer et all,Ralf Schwarzer&Manfred Diehl&Angelena B Semegon.(2006).Assessing Attention in Goal Pursuit:A Component of Dispositional Self_Regulation.

الملاحق

الملاحق

ملحق ١ الكتب الرسمية

ملحق ٢ المقياس بصيغته الاولية

ملحق ٣ اسماء الخبراء

ملحق ٤ المقياس بصيغته النهائية

الملخص باللغة الكردية.