

الاحترق النفسي و علاقته بتقدير الذات

دراسة ميدانية لعينة من القابلات بعيادة الولادة بمستغانم

Burnout and its relationship to self-esteem

A field study of a sample of midwives at the maternity clinic in Mostaganem

د. جناد عبد الوهاب

ط. د. جبار نبية

جامعة مستغانم، الجزائر

جامعة غليزان، الجزائر

مخبر حوار الحضارات و التنوع الثقافي و فلسفة السلم

مخبر الدراسات الاجتماعية و النفسية و الانثروبولوجية

Abdelouahab.djennad@univ-mosta.dz

Nebia.djebbar@univ-relizane.dz

تاريخ القبول: 2023/05/01.

تاريخ الاستلام: 2023/01/02.

ملخص:

إن الاحتراق النفسي هو متلازمة إرهاق إنفعالي و إستنزاف للطاقة و الموارد بفعل الضغوطات المهنية ، ينتج عنه انخفاض في الكفاءة و هبوط في الأداء المهني ، أما تقدير الذات فيشير إلى التقييم الإيجابي أو السلبي للقدرات الفردية و يرتبط في كثير من الأحيان بالنجاح و الطموح و قد هدفت هذه الدراسة إلى معرفة علاقة الاحتراق النفسي بتقدير الذات ، إعتدنا في بحثنا هذا على المنهج الوصفي ، تكونت عينة البحث من 40 قابلة بعيادة الولادة بمستغانم و لجمع البيانات قمنا بتطبيق مقياس الاحتراق النفسي لماسلاش و مقياس تقدير الذات لروزنبرغ و لتحليل البيانات تم الإعتماد على نظام التحليل الإحصائي spss أين جاءت نتائج البحث على النحو التالي :

توجد علاقة إرتباطية سالبة دالة إحصائيا بين الاحتراق النفسي و تقدير الذات .

توجد علاقة إرتباطية سالبة دالة إحصائيا بين أبعاد الاحتراق النفسي الثلاثة و تقدير الذات .

الكلمات المفتاحية: الاحتراق النفسي؛ الإجهاد؛ المواجهة؛ تقدير الذات؛ القابلة .

Abstract :

Burnout is emotional fatigue syndrome and depletion of energy and resources due to occupational stressors , which results in a decrease in efficiency and a decline in professional performance. This study aimed to know the relationship of burnout with self –esteem , in our research , we relied on the descriptive approach , the research sample consisted of 40 midwives at the maternity clinic in mostaganem , to collect data , we applied the maslach burnout scale and the Rosenberg self-esteem scale to analyze the data , the spss statistical analysis system was relied on where the research results came as follows:

There is a statistically negative correlation between burnout and self -esteem.

There is a statistically negative correlation between the three dimensions of burnout and self -esteem.

KeyWords: Burnout; stress ; coping ; self-esteem ; The midwife .

مقدمة:

مثلما يشكل العمل مصدرا من مصادر الرفاهية و الاستقرار المادي و الاجتماعي للأفراد ، فقد يكون في كثير من الأحيان أحد مظاهر الاستنزاف الكلي للموارد الفردية و ذلك كاستجابة للضغوطات النفسية المهنية أو ما أصطلح على تسميته بالاحتراق النفسي.

حيث يعتبر (Freudenberger , 1974) من أوائل الباحثين الذين قدموا وصفا دقيقا لهذا المفهوم من خلال مقاله (Staff Burnout) ، أين أستعمل لأول مرة مصطلح متلازمة الاحتراق النفسي و التي تشير إلى "فقدان الفرد الدافعية للعمل، خاصة إذا كان الدافع قوي و لم تتحقق النتائج المرجوة و المنتظرة (p. 159).

كما قامت كل من (Maslach ; Jackson, 1981) بعدة دراسات حول موضوع الاحتراق النفسي في بعض المهن الاجتماعية على غرار الطب و المحاماة ، أين توصلتا إلى تحديد أبعاده الثلاثة و تصميم أداة لقياسه. في نفس السياق فان الاحتراق النفسي يتوافق مع المرحلة الأخيرة من عملية التكيف مع الإجهاد التابع من المهنة أو ما يسمى بمرحلة الاستنفاد الكلي للطاقة و الموارد.

و قد أوضح (Brill, 1984) هذه السيورة، حيث أعتبر أن الإجهاد مصطلح شامل يشير إلى عملية التكيف المؤقتة المصحوبة بأعراض نفسية و جسدية ، و يمكن اعتبار الاحتراق النفسي المرحلة الأخيرة من إنهاء سيورة التكيف الناتجة عن عدم التوازن الطويل الأمد بين متطلبات العمل و الموارد و تراكم ضغوط العمل .

تواصلت بعد ذلك الدراسات التي اهتمت بهذا الموضوع ، أين أصبح التوجه الحديث هو البحث عن العوامل التي تساهم في الوقاية من هذه المتلازمة التي أعتبرت من أكثر العوامل التي باتت تهدد الصحة النفسية و الجسدية للأفراد و قد توصل كل من (Maslach ; Leiter, 2008) للقول أن "الإجهاد يعد أهم و أخطر تهديد للصحة النفسية للعامل و رفاهيته وأدائه لعمله " (p. 498).

و في موضوعنا هذا ، فقد تم إجراء هذه الدراسة على فئة القابات ، كون معظم الأبحاث التي تناولت الاحتراق النفسي أثبتت أن عمال الصحة منهن القابات ،هم الأكثر تعرضا لهذه المتلازمة بفعل الالتزام و الاستغلال المفرط للطاقة و الموارد الفردية من طرف هذه الفئة و كذا التعاطف الكبير مع المرضى و مواجهة المرض و الموت و ظروف العمل المرهقة الأخرى و التي تؤثر على توازنهم النفسي و الجسدي و كيفية أدائهم لمهامهم و علاقاتهم مع الآخرين و قد أكدت (maslach&jackson, 1981) أن الاستنزاف الانفعالي الذي يتولد عن خدمة الآخر في المهن الاجتماعية يؤدي مباشرة إلى ظهور الاحتراق النفسي .

أما تقدير الذات فيعد أحد الخصائص النفسية التي حظيت باهتمام الكثير من المختصين و ذلك منذ بداية القرن العشرين ، و يعتبر (James, 1890) أول من عرف هذا المفهوم على أنه مركب اجتماعي ، لكن للتفاعلات

الاجتماعية دور محدود في تطوره ، أما (Cooley,1902) فقد أعطى للتفاعلات الاجتماعية و آراء الآخرين مكانة أساسية ، حيث تتكون صورة الذات بالنسبة إليه بناء على التفاعل مع الآخر و التأثير بأحكامه و آرائه و موافقه وقد أطلق عليها مصطلح المرأة الاجتماعية (bolognini & preteur, 1998).

أما (Mead,1934) فقد أوضح تأثير الآخرين على بناء الذات من منظور آخر ، فهو يرى أن تطوير الذات يرتبط بالأعراف و الأدوار التي يتقمصها الأفراد و تحدد السياقات الاجتماعية للمجموعة التي ينتمي إليها الفرد (martinot, 1995).

تطورت بعدها تعريفات مفهوم تقدير الذات و التي أصبحت تتوافق مع التقييم الايجابي للذات و كذا احترام الذات و درجة الاهتمام بالذات و ذلك حسب الدراسات التي قام بها كل من (Rosenberg,1965) و (Coopersmith ,1967) و (Harter,1993) ، ليقوم بعض المختصين بعد ذلك باعتبار تقدير الذات كقدرة نفسية تعمل على توجيه السلوك (arsандаux, 2019).

في نفس السياق اهتمت الكثير من الدراسات حول مستويات تقدير الذات و علاقته ببعض المتغيرات على غرار الصحة النفسية و الرفاهية و كذا دوره في مواجهة أحداث الحياة المختلفة خاصة الوضعيات المجهدة .

- إشكالية البحث :

لقد عرف (Cherniss,1980) الاحتراق النفسي على أنه " عملية أو سيرورة تتغير فيها مواقف و سلوك العامل بطريقة سلبية كاستجابة للإجهاد النابع من العمل أو المهنة " (p. 5).

و قد تم تعريف تقدير الذات من طرف (Coopersmith , 1967) على أنه " التقييم الذاتي الذي يقوم به الفرد و يحافظ عليه عادة و الذي يعبر عن مواقف الموافقة أو الرفض و يشير مدى شعور الفرد بالقدرة و الأهمية و النجاح بجدارة " (p. 5).

و قد توصلت (Braden,1985) للقول أن تقدير الذات هو الشعور بالكفاءات و المهارات الشخصية المكتسبة و المرتبطة بالعمل المثمر الذي يعبر عن تقدير الذات المرتفع و العكس صحيح عند الفشل في العمل .

و من تعريف الاحتراق النفسي و تقدير الذات ، يتضح جليا أن كلاهما متعلق بالقيمة و الكفاءة و العمل و كذا النجاح و الفشل كما يرتبطان أيضا بتغير السلوك و المواقف.

و في هذا السياق فقد تم تفسير علاقة الاحتراق النفسي بتقدير الذات من خلال مقاربتين ، فقد توصل أصحاب الاتجاه الأول للقول أن تقدير الذات هو سمة من سمات الشخصية و أحد الموارد الفردية و بذلك فالعمال الذين يمتلكون مستويات منخفضة من تقدير الذات هم الأكثر عرضة لمتلازمة الاحتراق النفسي ، كما يمكن أن يلعب هذا المفهوم دور العامل المعدل في العلاقة التي تربط ما بين خصائص العمل و الاحتراق النفسي و بذلك فالأشخاص الذين لديهم تقدير عالي للذات سينجحون في مواجهة الضغوطات المهنية عكس من يملكون مستويات منخفضة من تقدير الذات ، أما الاتجاه الثاني فيرون أن انخفاض تقدير الذات هو نتيجة و رد فعل عن العوامل الخارجية و التي تعزز الاحتراق النفسي (janssen, schaufeli, & houkes, 1999).

لكن يجب التنويه ، أنه و رغم اختلاف الدراسات حول طبيعة علاقة المتغيرين المشار إليهما أعلاه ، إلا أن أغلب الأبحاث قد أجمعت على الوظيفة الايجابية لتقدير الذات خاصة في تسيير و مواجهة الوضعيات المحمّدة ، كما أن تقدير الذات المرتفع يرتبط بالصحة النفسية الجيدة و التكيف و السعادة و النجاح و الرضا .

و قد توصل مجموعة من الباحثين في هذا المجال للقول أن الأفراد الذين يملكون مستويات مرتفعة من تقدير الذات لديهم روح المبادرة و القدرة على إظهار المواقف الايجابية في مختلف الأدوار و الوضعيات كما أنهم لا يستسلمون للفشل و يصرون على النجاح (baumeister, campbell, krueger, & kathleen, 2003).

في نفس الإطار ، فقد تم إجراء دراستنا هذه على عينة من القابلات ، حيث تتمثل مهمة هذه الفئة في رعاية الحوامل و الرضع و الإشراف على الولادة ، أين تعتبر هذه الوضعية جد حساسة خاصة في الحالات الاستعجالية كالولادة المتعسرة أو إصابة الأمهات و الرضع بمضاعفات ما بعد الولادة بالإضافة إلى ساعات العمل الطويلة و ظروف تنظيمية أخرى تشكل مصدرا آخرا للإجهاد ، و بذلك فإن مهمة القابلة تجمع ما بين التعب الجسدي و الإنهاك الانفعالي بفعل الضغوطات المهنية المتعددة المصادر ، مما يؤهلها للإصابة بالأمراض الجسدية و الاضطرابات النفسية على غرار الاحتراق النفسي ، و هذا ما حفزنا للبحث عن محدد ثاني للوقاية من هذه المتلازمة و هو تقدير الذات و الذي يعتبر حسب معظم الدراسات التي تناولت هذا الموضوع كمتغير يساهم في خفض الإجهاد و مستويات الاحتراق النفسي و هذا ما نسعى لإثباته أو نفيه ضمن بحثنا هذا .

و نظرا لما سبق ذكره ، يمكن صياغة السؤال الرئيسي للدراسة على النحو التالي :

- ما طبيعة العلاقة التي تربط الاحتراق النفسي و تقدير الذات عند القابلات العاملات بعيادة الولادة بمستغانم ؟

و الذي تتفرع من الأسئلة التالية :

- هل توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائيا بين الاحتراق النفسي و تقدير الذات ؟

- هل توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائيا بين الأبعاد الثلاثة للاحتراق النفسي و تقدير الذات ؟

و مما سبق ذكره يمكن صياغة الفرضيات على النحو التالي :

- توجد علاقة إرتباطية سالبة دالة إحصائيا بين الاحتراق النفسي و تقدير الذات .

- توجد علاقة إرتباطية سالبة دالة إحصائيا بين الأبعاد الثلاثة للاحتراق النفسي و تقدير الذات.

-أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى التعريف بمفهوم الاحتراق النفسي بأبعاده الثلاثة و هي الإنهاك الانفعالي ، تبدل الشخصية و نقص الانجاز الشخصي و فصله عن المفاهيم المشابهة مع تقديم دراسة وصفية لهذه المتلازمة و التعريف بمفهوم تقدير الذات بالإضافة إلى توضيح نوعية العلاقة التي تربط بين المتغيرين ، مع تناول هذه العلاقة بكثير من التحليل

-المفاهيم الإجرائية :

- الاحتراق النفسي : هو الإنهاك النفسي و الجسدي الناتج عن الضغوطات المهنية و الذي يتوافق مع الدرجات المتحصل عليها من مقياس الاحتراق النفسي لماسلاش عند القابلات المنتميات إلى عينة الدراسة.
- الإنهاك الانفعالي : هو الاستنزاف الكلي للطاقة و الموارد الفردية الذي يظهر عند أفراد عينة الدراسة.
- تبلد الشخصية: هو الانفصال في العلاقة بين القابلة و من يتلقون منها الخدمة أي الحوامل و كذا زملائها و المشرفين عليها، مع تبني مواقف و ردود أفعال سلبية ضدهم.
- نقص الانجاز الشخصى : هو الشعور بانخفاض في الكفاءة المهنية و هبوط في أداء القابلة أو ما يفسر بالانسحاب من العمل ، الذي يظهر في كثير من الأحيان على شكل غيابات ، تأخرات أو التماطل في أداء المهام .
- تقدير الذات : هو الشعور بالقيمة و الكفاءة و الإحساس بالنجاح في العمل المحقق من طرف القابلة .
- القابلة : هي الموظفة التي تضمن الفحوص ما قبل الولادة و تقديم التشخيص و مراقبة النساء الحوامل و رعايتهن.

I. الاحتراق النفسي :

1. تعريف الاحتراق النفسي :

يعتبر (Freudenberger, 1974) أول من عرف الاحتراق النفسي على أنه " حالة ناتجة عن الاستعمال المفرط للفرد لطاقته و موارده الفردية و التي تؤدي إلى الشعور بالفشل ، الإنهاك و الانطفاء (p. 159).

أما (Maslach; Jackson, 1981) فقد توصلتا بعد عدة الدراسات على أن الاحتراق النفسي هو " متلازمة إنهاك انفعالي و تبلد شخصية و انخفاض في الانجاز الشخصي ، تحدث عند الأفراد الذين يعملون مع الناس في بعض المهن (p. 99).

أما المنظمة العالمية للصحة (2019) فقد أكدت و بناء على كل الدراسات التي أجريت في هذا المجال أن الاحتراق النفسي هو متلازمة إنهاك نتجت عن الإجهاد المزمن في العمل لم يتم إدارته أو مواجهته بنجاح (organisation mondiale de la santé, 2019).

2. أبعاد الاحتراق النفسي :

-الإنهاك الانفعالي (emotional exhaustion): هو الاستجابة القاعدية للاحتراق النفسي ، يتلخص في انعدام الشعور بالطاقة و الاستنزاف الكلي للموارد الشخصية بفعل ساعات العمل الطويلة و الاتصال المباشر مع الآخر .

-تبلد الشخصية (depersonalization) : فيعبر عنه بشعور الفرد بالبرودة في التعامل مع من يتلقون منه الخدمة ، كما يطور تجاههم مشاعر السخرية و ألامبالاة أو ما يسمى (cynicism) الذي يظهر من خلال التعامل القاسي و الغير الإنساني مع الغير .

- نقص في الانجاز الشخصي (reduced personal accomplishment) فيشير إلى شعور الفرد بنقص في كفاءته و أدائه المهني (leiter & schaufeli, 1996).

II. تقدير الذات :

1. تعريف تقدير الذات :

يعتبر (James, 1890) أول من وصف مفهوم تقدير الذات على أنه يتحدد وفق ما نطمح على أن نكون عليه و ما يجب فعله للوصول إلى ذلك و أختصر مفهوم تقدير الذات في الشعور بالكفاءة المرتبطة بالتوافق بين النجاح و الطموح .

أما (Rosenberg, 1965) فيرى أن تقدير الذات يشير إلى التقييم الإيجابي أو السلبي للذات . كما توصل (Korman, 1970) للقول أن " تقدير الذات يعكس الدرجة التي يرى فيها الفرد نفسه كفؤ و قادر على إشباع حاجياته " (p. 32).

كما حاولت (Branden, 1985) ، الجمع ما بين كل هذه التعريفات و توصلت للقول أن " تقدير الذات هو مفهوم يتعلق بالمعنى الأساسي للفعالية و الشعور بالقيمة و الكفاءة " (p. 4).

الواضح من هذه التعريفات أن هناك اتجاه يعتبر تقدير الذات على أنه كفاءة و اتجاه آخر يعتبره قيمة و اتجاه ثالث يجمع ما بينهما ، و الجدير بالذكر أن تقدير الذات يعتمد أساسا على التقييم المعرفي لكل القدرات الفردية و بذلك نرى أن هذا المفهوم يجمع ما بين القيمة و الكفاءة و عوامل أخرى تتعلق بالقدرة على العمل و الابتكار و المثابرة للوصول إلى النجاح و تجنب الفشل.

2. تقدير الذات و المفاهيم المشابهة :

1.2. الذات (the self) :

لقد عرف (Mead, 1934) الذات على أنها بنية اجتماعية تنتج و تتطور من خلال العلاقة مع الأفراد في إطار السياقات الاجتماعية (edmond, 2005) .

أما (Rosenberg, 1979) فيرى أن الذات " هي بناء افتراضي يسمح بفهم سلوك الفرد و التنبؤ به ، فهو وصفي و تقييمي و يعكس جميع التمثيلات التي يمتلكها الفرد عن نفسه و يصبح متمايزا ، أما تقدير الذات فهو النظرة الإيجابية للذات " (fortes-bourbousson, 2003, p. 14).

من خلال التطرق إلى تعريف مصطلح الذات يتضح جليا أنه مركب متعدد الأبعاد يجمع بين تصورات الفرد لنفسه و آراء و أحكام المجتمع الذي ينتمي إليه ، أما تقدير الذات فهو التقييم الإيجابي للشخص لذاته و الشعور بالفعالية و الكفاءة .

2.2. صورة الذات (self-image) :

لقد عرف (Codol,1981) صورة الذات على أنها مجموعة منظمة من المعلومات و التي تم بناؤها من طرف الفرد حول سماته و صفاته و خصائصه النفسية و هي تعني شعور الفرد بوحده و هويته. أما (Harter,1994) فقد قامت بعدة دراسات حول تطور الذات ، أين أوضحت أن صورة الذات تنبثق من مجموعة التمثلات المتعددة الأبعاد التي يمتلكها الشخص لتعريف نفسه و التي تكون مشحونة بالتأثيرات و القيم. و بذلك فان صورة الذات تمثل الانطباع و التصور العام الذي يمتلكه الفرد عن ذاته و تشير إلى تفرد و اختلافه عن الآخرين ، و يكون هذا التصور مشحون بالمشاعر المختلفة و التي تعزز تقديره لذاته أو العكس ، و عليه فإن لصورة الذات دور كبير في تحديد مستويات تقدير الذات لدى الأشخاص ، و بذلك فهي تشمل الجانب المعرفي لتقدير الذات .

3.2. الكفاءة الذاتية (self-efficacy):

يعتبر هذا المفهوم أحد المتغيرات الرئيسية التي تعتمد عليها النظرية المعرفية الاجتماعية ، و قد قام (Bandura,1982) بتفسير هذا المصطلح على أنه يعكس إيمان الشخص بقدراته على الأداء بمستوى معين و الذي يؤثر على الأحداث التي تؤثر في حياته و أن المعتقدات التي نملكها عن كفاءتنا الذاتية هي من ستحدد مستقبلا ، شعورنا ، طريقة تفكيرنا و اتجاهاتنا و تصرفاتنا ، كما سيكون لهذه المعتقدات تأثيرات على أربعة عمليات رئيسية هي الجانب المعرفي ، التحفيزي ، العاطفي و صنع القرار. و بذلك فان الكفاءة الذاتية تشير إلى التوقعات المرتبطة بالمعتقدات و التي تؤدي بالفرد إلى تبني سلوك معين للوصول إلى الأهداف المحددة مسبقا، أما عن علاقة هذا المفهوم بتقدير الذات فان الكفاءة الذاتية تشير إلى التقييمات التي يجريها الفرد لقدراته أما تقدير الذات فهو تقييم الفرد لقيمه الشخصية .

III. الجانب التطبيقي :

1. منهج البحث:

اعتمدنا في دراستنا هذه على المنهج الوصفي و الذي يتوافق مع طبيعة الدراسة حيث يعتمد هذا المنهج على الوصف الدقيق للظاهرة المدروسة و تحديد خصائصها و علاقتها و إرتباطها مع الظواهر الأخرى ، كما أجريت هذه الدراسة على عينة من القابلات بعيادة الولادة بمستغانم ، تم جمع البيانات من خلال تطبيق مقياس Maslach للاحتراق النفسي للمهن الاجتماعية (MBI-HSS,1981) و مقياس (Rosenberg,1979) لتقدير الذات ، تمت المعالجة الإحصائية لمختلف البيانات من خلال برنامج المجموعة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss).

2. عينة البحث :

1.2. العينة الاستطلاعية :

تكونت عينة البحث الاستطلاعية من 31 قابلة ، تم اختيارهم بطريقة عشوائية من عيادة الولادة بمستغانم و ذلك للتحقق من صلاحية أدوات القياس ، من حيث الخصائص السيكومترية (الصدق و الثبات) باستخدام الأدوات الإحصائية الملائمة.

2.2. العينة الأساسية :

تكونت عينة البحث الأساسية من 40 قابلة ، تم اختيارهم بطريقة عشوائية من عيادة الولادة بمستغانم ، أجريت هذه الدراسة من 15 مارس 2022 إلى 12 أبريل 2022.

3. الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة :

1.3. أدوات الدراسة :

- مقياس الاحتراق النفسي لماسلاش(1981): يتكون من 22 فقرة تقيس ثلاثة أبعاد على النحو التالي :

- الإنهاك الانفعالي(EE) : يتكون من 9 فقرات (1،2،3،6،8،13،14،16،20).

- تبليد الشخصية (DP): يضم 5 فقرات (5،10،11،15،22).

- نقص الإنجاز الشخص (AC): يضم 8 فقرات (4،7،9،12،17،18،19،21).

في دراستنا هذه ، تم استعمال مقياس الاحتراق النفسي المعرب و المكيف مع البيئة الجزائرية من طرف الدكتورة نصرابي صباح ، لكن تمت إعادة حساب الصدق و الثبات .

-مقياس تقدير الذات لروزنبرغ(1965)

يتكون من 10 بنود ، يتم تحديد مدى صحة كل بند بالنسبة لكل شخص من خلال وضع دائرة حول الرقم المناسب: لا أوافق تمامًا (1) ، لا أوافق إلى حد ما (2) موافق إلى حد ما (3) ، موافق تمامًا (4) ، ليتم حساب المجموع المتحصل عليه و مقارنته بالدرجة الموافقة لكل تصنيف (منخفض جدا ، منخفض ، مرتفع ، مرتفع جدا).

1.1.3. صدق المقاييس:

-صدق الاتساق الداخلي لمقياس ماسلاش للاحتراق النفسي: يحسب من خلال حساب معامل الارتباط كل فقرة و الدرجة الكلية للبعد التي تنتمي إليه و قد جاءت النتائج على النحو التالي :

الجدول رقم 01: الاتساق الداخلي لمقياس الاحتراق النفسي

نقص الأنجاز الشخصي (AP)			تبلد الشخصية (DP)			الانحماك الانفعالي (EE)		
رقم الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	رقم الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	رقم الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	0,670	*	5	0,739	*	4	0,589	*
2	0,815	*	10	0,843	*	7	0,779	*
3	0,820	*	11	0,490	*	9	0,560	*
6	0,881	*	15	0,599	*	12	0,624	*
8	0,750	*	22	0,698	*	17	0,667	*
13	0,647	*	-	-	-	18	0,590	*
14	0,812	*	-	-	-	19	0,687	*
16	0,679	*	-	-	-	21	0,645	*
20	0,854	*	-	-	-	-	-	-

(**) دالة عند مستوى 0,01 (*) دالة عند مستوى 0,05

لقد بينت النتائج أن كل فقرة من هذا المقياس لديها ارتباط قوي مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه عند مستوى دلالة يساوي 0,01 ، مما يؤكد أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي و يتوافق ذلك مع وضوح المقياس و مفرداته و فقراته بالنسبة لأفراد العينة.

-صدق المحكمين لمقياس تقدير الذات:

يجب التنويه أنه و قبل فحص الاتساق الداخلي لمقياس تقدير الذات لرونزبرغ ، كان يجب تعريبه و تكييفه مع البيئة الجزائرية من خلال ترجمته من لغته الأصلية (الانجليزية) إلى اللغة العربية ، ثم تم عرض النسخة المعربة الأولية على مختصين في اللغة العربية و الانجليزية ، و بعد تصحيحها و تعديل بعض الألفاظ تم عرض هذه النسخة على أساتذة مختصين في مجال علم النفس لفحص مدى توافق كل عبارة مع البعد الذي تقيسه ، كما تم تنفيذ كل التعديلات المقترحة من طرف السادة المحكمين ليصبح المقياس في صورته النهائية مكون من عشرة (10) فقرات ، و هي عبارة عن جمل تعبر عن مشاعر أو آراء أو ردود أفعال.

- صدق الاتساق الداخلي لمقياس تقدير الذات :يحسب بنفس الطريقة الأولى المشار إليها أعلاه .

- الجدول رقم 02 :نتائج حساب الاتساق الداخلي لمقياس تقدير الذات.

رقم الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	رقم الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	0,804	**	6	0,955	**
2	0,746	**	7	0,930	**
3	0,709	**	8	0,914	**
4	0,810	**	9	0,944	**
5	0,726	**	10	0,714	**

(**) دالة عند مستوى 0,01 (*) دالة عند مستوى 0,05

و من الجدول التالي نلاحظ الارتباط القوي لكل فقرة بالدرجة الكلية للمقياس مما يؤكد أن المقياس يتسم بدرجة عالية من الدقة و الوضوح.

1.2.3. ثبات المقاييس:

- ثبات المقاييس عن طريق التجزئة النصفية : في هذه الحالة ، يتم تطبيق الاختبار مرة واحدة على العينة ، ثم يتم تقسيم المقياس إلى نصفين ، النصف الأول يضم الفقرات التي تحمل التقييم الفردي و الثاني تحمل التقييم الزوجي و بعد تطبيق معادلة بيرسون لحساب قيمة الارتباط بين الدرجات المتحصل عليها بين نصفي المقياس و تصحيحه بعد ذلك باستعمال معادلة سبيرمان براون، جاءت النتيجة كما هو مدون بالجدولين التاليين :

الجدول رقم 03: نتائج حساب ثبات مقياس الاحتراق النفسي عن طريق التجزئة النصفية

N	معامل الارتباط قبل التصحيح	تصحيح المعامل بمعادلة سبيرمان - براون
31	0,573	0,738

و من الجدول نلاحظ أن معامل الارتباط عالي ، مما يؤكد ثبات المقياس أي دقته في قياس السمة التي صمم لقياسها .

الجدول 04: نتائج حساب ثبات مقياس تقدير الذات بطريقة التجزئة النصفية :

N	معامل الارتباط قبل التصحيح	تصحيح المعامل بمعادلة سبيرمان - براون
31	0,814	0,911

تم حساب ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية بنفس الطريقة السابقة حيث أن قيمة معامل الارتباط = 0,911 و هو معامل عالي جدا ، مما يؤكد ثبات الاختبار و دقته .

- حساب ثبات المقاييس باستعمال معامل ألفا كرونباخ : و قد جاءت النتائج حسب الجدولين المشار إليهما أدناه
الجدول رقم 05: نتائج حساب ثبات مقياس الاحتراق النفسي عن طريق حساب معامل الفا كرونباخ

عدد الفقرات	معامل الثبات ألفا كرونباخ
22	0,815

من الجدول التالي نلاحظ أن النتيجة أسفرت على معامل ألفا كرونباخ = 0,815 و هو معامل ثبات عالي و مؤشر قوي على ثبات المقياس .

الجدول 06: نتائج حساب ثبات مقياس تقدير الذات عن طريق حساب معامل الفا كرونباخ

عدد الفقرات	معامل الثبات
10	0,912

من الجدول التالي نلاحظ معامل ألفا كرونباخ = 0,912 و هو معامل ثبات عالي و مؤشر قوي على ثبات المقياس .

عينة البحث الأساسية : تكونت من 40 قابلة ينتمون إلى مصلحة الأمومة و الطفولة بمستغانم ، تم حساب مستويات الاحتراق النفسي و تقدير الذات عند هذه العينة و ذلك حسب الجدول التالي :
الجدول 07: خصائص عينة الدراسة

تقدير الذات		BO	AC	DP	EE	السن	الجنس	الحالة
التصنيف	الدرجة							
منخفض جدا	24	3	41	13	30	27	أُنثى	01
منخفض	30	3	42	5	28	29	أُنثى	02
منخفض	30	3	37	13	40	28	أُنثى	03
مرتفع	38	1	38	6	16	28	أُنثى	04
منخفض	31	3	43	6	42	34	أُنثى	05
منخفض	31	3	30	13	41	45	أُنثى	06
مرتفع	39	1	30	14	13	33	أُنثى	07
مرتفع	39	2	28	3	13	34	أُنثى	08
منخفض	30	3	40	6	30	47	أُنثى	09
مرتفع	37	1	42	6	14	46	أُنثى	10
مرتفع	38	1	37	8	15	39	أُنثى	11
منخفض	29	3	29	14	50	48	أُنثى	12
متوسط	33	2	42	6	15	46	أُنثى	13
منخفض	27	2	33	5	36	26	أُنثى	14
منخفض	28	3	44	5	31	32	أُنثى	15
منخفض	28	3	37	14	27	49	أُنثى	16
منخفض	24	2	37	16	40	46	أُنثى	17
مرتفع جدا	40	1	27	15	13	38	أُنثى	18
منخفض جدا	23	3	42	19	40	27	أُنثى	19
منخفض	30	3	37	7	41	46	أُنثى	20



تقدير الذات		BO	AC	DP	EE	السن	الجنس	الحالة
التصنيف	الدرجة							
مرتفع	39	1	44	00	14	43	أُنثى	21
منخفض	25	2	36	6	28	42	أُنثى	22
مرتفع	38	1	39	5	13	45	أُنثى	23
مرتفع	35	1	38	4	16	32	أُنثى	24
منخفض جدا	24	3	40	13	35	33	أُنثى	25
منخفض جدا	23	3	39	13	35	48	أُنثى	26
منخفض جدا	24	3	38	13	37	50	أُنثى	27
مرتفع	36	1	28	13	16	32	أُنثى	28
منخفض	26	3	38	7	32	37	أُنثى	29
متوسط	33	2	27	3	34	35	أُنثى	30
منخفض	30	3	38	4	36	46	أُنثى	31
مرتفع جدا	40	1	24	4	11	42	أُنثى	32
منخفض جدا	24	3	38	15	42	33	أُنثى	33
منخفض	31	3	40	13	15	44	أُنثى	34
مرتفع	36	3	42	8	17,00	37	أُنثى	35
منخفض جدا	24	3	40	12	42,00	32	أُنثى	36
منخفض جدا	23	3	43	13	41	39	أُنثى	37
منخفض جدا	19	3	42	13	39	34	أُنثى	38
منخفض جدا	19	3	39	15	37	32	أُنثى	39
منخفض جدا	21	3	41	11	38	37	أُنثى	40

من الجدول التالي يمكننا التعرف على خصائص العينة المدروسة و كذلك مستويات الاحتراق النفسي وتقدير الذات المسجلة لدى أفراد العينة .

و عن مستويات الاحتراق النفسي فقد تم الاعتماد على الدراسات التي أجراها فريق العمل المتكون من كل من (burke;shearer&deszca, 1985) و الذين قاموا بتصنيف الاحتراق النفسي إلى ثلاثة مستويات ضعيف معتدل و مرتفع (thevenet, 2011, pp. 32-33).

- عرض النتائج و تحليلها و مناقشتها :

-عرض و مناقشة التساؤل الأول : هل توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائيا بين الاحتراق النفسي و تقدير الذات ؟
الجدول 08 : نتائج العلاقة الإرتباطية بين الاحتراق النفسي و تقدير الذات

تقدير الذات	
-0,733**	الاحتراق النفسي

فبعد حساب العلاقة الإرتباطية بين الدرجة الكلية للاحتراق النفسي و مستويات تقدير الذات باستعمال معامل الارتباط سيرمان ، كون الاحتراق النفسي متغير ترتيبي يمثل ثلاثة مستويات ، تحققت الفرضية الأولى و هي وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائيا بين الاحتراق النفسي و تقدير الذات بموجب معامل ارتباط عالي جدا عند مستوى دلالة يساوي 0,01.

و لتحليل هذه النتيجة يجب العودة إلى التعريفات الأولى للاحتراق النفسي و الذي ينتج كاستجابة للضغوطات المهنية و يعبر عنه بالاستنفاد الكلي للطاقة و الموارد بفعل الفشل في التكيف مع الإجهاد المتعددة المصادر حيث يعتبر نموذج (Lazarus&Folkman, 1984) من أهم النماذج التي فسرت هذه السيرة. أين تعتمد هذه العملية في الأساس على التقييم المعرفي لمجموعة من العوامل و تنتهي بإصدار إستراتيجية المواجهة المناسبة للوضعية .

و قد عرف كل من (Lazarus& Folkman,1984) التقييم المعرفي للوضعية المجهدة على أنه يشير إلى العلاقة التي تحدث بين الفرد بخصائصه المميزة (القيم و الالتزامات و طريقة الإدراك و التفكير) و البيئة التي يجب توقع خصائصها و تفسيرها.

ومع اعتبار تقدير الذات سمة من سمات الشخصية و جزء مهم من الموارد الفردية و يشمل القيم و المعتقدات التي تحدد من خلالها الأهداف المواقف التي تحقق ذلك ، فهو يساهم بفعالية في خفض مستويات الاحتراق النفسي و قد أكد ذلك كل من (Hobfoll&Freddy, 1993) و اللذان توصلا للقول أن الأشخاص الذين يتمتعون بمستويات مرتفعة من تقدير الذات و التي تشكل موارد فردية مهمة لا يتأثرون بالضغوط المهنية وما يترتب عنها من نتائج نفسية و جسدية (deroy, 2013, p. 88).

في المقابل أوضح (ross,1991) و فريق عمله أن الأفراد الذين لديهم تدني في تقدير الذات لديهم شعور بانخفاض في الكفاءة الذاتية و التي تؤهلهم إلى عدم التكيف مع الوضعية المجهدة و ذلك بفعل انعدام الموارد الفردية على غرار هبوط في مستويات تقدير الذات (janssen, schaufeli, & houkes, 1999).

كما يساهم تقدير الذات في عملية التقييم المعرفي الأولي و الثانوي ، الذي يشمل القيمة و الكفاءات و مختلف الموارد الفردية و الاجتماعية الأخرى و ينتهي بإصدار إستراتيجية المواجهة الفعالة.

و قد أكد كل من (Rector & Roger,1997) أن تقدير الذات يؤثر على تقييم الوضعية على أنها تحديات ايجابية أو تهديدات سلبية ، أي أنه كلما ارتفع تقدير الذات تم تقييم الوضعية على أنها تحدي يجب مواجهته ايجابية و التكيف معه و في حالة انخفاض في مستويات في تقدير الذات ينظر للوضعية على أنها تهديد يصعب مواجهته .

كما ركز كل من (lazarus&folkman,1984) على الوظيفية الايجابية لتقدير الذات في اختيار و فعالية إستراتيجية مواجهة الوضعيات المجهدة و قد توافقت هذه النتائج مع الدراسات التي قام بها كل من (Avison&Gotlib,1994) و اللذان توصلا للقول أن مستوى مرتفع من تقدير الذات مرتبط مع صحة نفسية جيدة و قدرة على التكيف و المواجهة الفعالة للإجهاد.

و بصفة عامة فان ارتفاع مستويات تقدير الذات يؤدي بالضرورة إلى خفض مستويات الاحتراق النفسي كونه يشكل أحد الموارد الفردية الهامة و التي تشير إلى إيمان الفرد بقدرته و كفاءته على مواجهة الحياة فيساهم بفعالية في تقييم الوضعية المجهدة على أنها تحدي يجب مواجهته و إصدار إستراتيجية المواجهة الموافقة لكل وضعية.

- الجدول 09: نتائج العلاقة الإرتباطية بين أبعاد الاحتراق النفسي و تقدير الذات

نقص الانجاز الشخصي	تبلد الشخصية	الانحماك الانفعالي	تقدير الذات
-0,421**	-0,512**	-0,798**	

بعد حساب العلاقة الإرتباطية بين الأبعاد الثلاثة للاحتراق النفسي و تقدير الذات ، تحققت الفرضية الثانية و التي مفادها وجود علاقة إرتباطية سالبة دالة إحصائيا بين أبعاد الاحتراق النفسي و تقدير الذات بمعامل ارتباط عالي جدا عند مستوى دلالة 0,01.

و لشرح هذه النتيجة يجب في البداية التذكير أن الاحتراق النفسي يتلخص في الاستنزاف الكلي للموارد الفردية و الشعور بانخفاض الكفاءة الفردية أما تقدير الذات فيتعلق بالتقييم الايجابي أو السلبي لهذه المتغيرات مما يتوافق مع العلاقة الإرتباطية السالبة التي توصلت إليها في هذه الدراسة فكلما ارتفعت مستويات الاحتراق النفسي انخفضت مستويات تقدير الذات و العكس صحيح.

فالإرهاك الانفعالي يرتبط بانخفاض في الموارد و الطاقة، أما تبدل الشخصية فيتوافق مع انفصال و تراجع العلاقة بين الفرد و المحيط بفعل الفشل في التكيف الناتج عن انعدام الموارد، أما نقص الانجاز الشخصي فهو مرتبط في الأساس بانعدام الكفاءة و كل هذه النتائج ترتبط ارتباطا وثيقا بانخفاض في مستويات تقدير الذات .

و في هذا السياق فقد أوضح (janssen, schaufeli, & houkes, 1999) أن الاحتراق النفسي يؤدي إلى التقييم السلبي للآخرين و هو البعد الثاني المتعلق بتبدل الشخصية و التقييم السلبي للذات أو ما يتوافق مع البعد الثالث و هو نقص الانجاز الشخصي و الذي تم اعتباره كمرادف لانخفاض تقدير الذات .

في نفس المجال يجب التنويه أنه خلال دراسي هذه تم إثبات أن تقدير الذات باعتباره أحد الموارد الفردية قد يكون أحد أسباب ظهور الاحتراق النفسي من عدمه ، كما يلعب نفس المتغير دور المعدل في عملية مواجهة الإجهاد المتعلق بالمهنة من خلال دوره الايجابي في التقييمات المعرفية للشخص نفسه ، البيئة و الوضعية المجهدة من أجل إصدار إستراتيجية مواجهة فعالة .

و بصفة عامة تعاني القابلات المنتميات إلى عيادة الولادة بمستغاثم من درجات مختلفة من الاحتراق النفسي بفعل الإجهاد أو الضغوطات المهنية المتعددة المصادر ، تقابله في الجانب الآخر مستويات مختلفة من تقدير الذات و التي تتحدد وفق علاقة إرتباطية سالبة .

خاتمة:

يشير الاحتراق النفسي إلى الإنهاك المهني و الذي يظهر كاستجابة للضغوطات المتكررة المتعلقة بالعمل ، كما يعتبر آخر مرحلة من مراحل التكيف العام و التي يعجز الفرد فيها عن مواجهة الوضعية بفعالية ، أما تقدير الذات فهو أحد الموارد الفردية و الذي يتعلق بالتقييم المعرفي للكفاءة و الموارد و الإصرار على النجاح و تجنب الفشل في كل ميادين الحياة .

أما فيما يخص علاقة الاحتراق النفسي بتقدير الذات ، فكلا المتغيرين ينتميان إلى عملية و سيرورة مواجهة الضغوطات ، حيث يشكل تقدير الذات أحد الموارد الفردية الهامة في هذه العملية ، كما يساهم في عملية التقييم المعرفي لكفاءات الشخص و قدرته على المواجهة ، بما في ذلك الموارد الاجتماعية و كذا الوضعية المجهدة من أجل المساهمة في إصدار إستراتيجية المواجهة الفعالة و التي تعمل على خفض الضغوطات أو تعديلها و بذلك خفض مستويات الاحتراق النفسي و الوقاية منه.

في نفس المجال يجب التنويه أنه مثلما يعتبر تقدير الذات أحد الموارد الفردية في سيرورة التكيف العام مع الضغوطات تتأثر مستوياته كنتيجة للاحتراق النفسي ، حيث توصلنا في دراستنا هذه و التي أجريت على عينة القابلات على وجود علاقة إرتباطية سالبة بين الاحتراق النفسي بأبعاده الثلاثة و تقدير الذات ، حيث يتوافق ارتفاع مستويات الاحتراق النفسي عند هذه الفئة بانخفاض في مستويات تقدير الذات و العكس صحيح.

في نفس الإطار لقد تم إثبات من خلال دراستنا هذه النظرية العامة التي أتفقت عليها معظم الأبحاث التي تناولت هذا الموضوع و هو وجود الاحتراق النفسي عند ذوي المهن الاجتماعية و التي تعتمد على خدمة الآخر حيث تم تسجيل مستويات مرتفعة من الاحتراق النفسي عند القابلات المنتميات إلى فئة الدراسة ، و عليه يتضح جليا و مع التوجه الجديد للدراسات النفسية المعتمد على الجانب الوقائي لترقية الصحة و الحفاظ على رفاية الأشخاص فان الهدف الرئيسي من بحثنا هذا هو تناول العلاقة بين الاحتراق النفسي و تقدير الذات بكثير من التحليل و دعوة عامة لتكثيف البحوث و الدراسات عن المتغيرات التي تساهم في الوقاية من الاحتراق النفسي في سبيل الحفاظ على الصحة النفسية و الجسدية للأفراد و المجتمعات.

References :

- Arsandaux, j. (2019). l'estime de soi chez les étudiants a l'université:liens avec les comportements de santé et les problemes de santé mentale et physique(these de doctorat). santé publique, france: université de bordeaux.
- Avison, w., & Gotlib, l. (1994). *stress and mental health:contemporary issues and prospects for the future*. new york, united states: springer.
- Bandura, a. (1982). self- efficacy mechanism in human agency. *american psychologist*, 37 (2), pp. 122-147.
- Baumeister, r., Campbell, j., Krueger, j., & Kathleen, v. (2003). does high self-esteem cause better performance,interpersonal success happiness, or healthier life styles. *psychological science in the public interest*, 4 (1).
- Bolognini, m., & Preteur, y. (1998). *éstime de soi perspectives dévelppementales*. lausanne, suisse: delechaux et niestlé.
- Branden, n. (1985). *honoring the self : self-esteem and personal transformation*. new york: bantam books.
- Brill, p. (1984, february). the need of an apérational définition of burnout. *family and community of health*, 6 (4), pp. 12-24.
- Cherniss, c. (1980). *staff burnout: job stress in the human services*. beverly hills.
- Codol, j.-p. (1981). information sur les sciences sociales. *sage journal*, 20 (1), pp. 11-136.
- Coopersmith, s. (1967). *the antecedents of self-esteem*. san francisco : freeman.
- Edmond, m. (2005). *psychologie de l'identité :soi et le groupe*. paris france: dunod.
- Fortes-Bourbousson, m. (2003). la dynamique de l'estime de soi physique: un ragard nouveau sur la variabilité et le fonctionnement des modeles hiérarchiques (these de doctorat). sciences et techniques des activités physiques et sportives : université de montpellier.
- Freudenberger, h. (1974). staff burn-out. *journal of social issues*, 30 (1), pp. 159-165.
- Harter, s. (1994). comment se forge l'image de soi chez l'adolescent. Dans b. p. monique bolognini, *préadolescence ,théorie,recherche et clinique* (pp. 73-85). paris, france.
- James, w. (1890). *the principles of psychology*. new york: henry holt company.
- Janssen, p., Schaufeli, w., & Houkes, i. (1999). work related and individual determinant of the three burnout dimensions. *work& stress*, 13 (1), pp. 74-86.
- Korman, a. (1970). toward and hypothesis of work behavior. *journal of applied psychology*, 54, pp. 31-34.
- Lazarus, r., & Folkman, s. (1984). *stress,apparaisal, and coping*. new york, springer publishing company, united states.
- Leiter, m., & Schaufeli, w. (1996). consistency of the burnout. *anxiety , stress and coping*, 9, 229-243.
- Leroy, n. (2013, janvier). Quels facteurs explicatifs du burnout et du bien-être subjectif ?(these de doctorat). lille, psychologie du travail et des organisations, france: université lille 3.

- Martinot, d. (1995). *le soi , les approches psychosociales*. grenoble, france: pu grenoble.
- Maslach, c., & Jackson, s. (1981). the measurement of experienced burnout. *journal of occupational behaviour*, 2 (2), pp. 99-113.
- Maslach, c., & Leiter, m. (2008). early predictors of job burnout and engagement. *journal of applied psychology*, 93 (3), 498-512.
- organisation mondiale de la santé. (2019, 05 28). *le burn-out un " phénomène professionnel ":classification internationale des maladies*. Consulté le 26/08/2022, sur organisation mondiale de la santé: <https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases>
- Rector, n., & Roger, d. (1997, november). buffering effects of self esteem. *personality and individual differences*, 23 (5), pp. 799-808.
- Rosenberg, m. (1965). *society and the adolescent self-image*. princeton new jersy, united states: princeton university press.
- Thevenet, m. (2011). analyse du burnout chez les internes de medecine générale sur la base d'une étude comparative entre l'île de france et le languedoc roussillon (these de doctorat). paris, france: université pierre et marie curie.