



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة 8 ماي 1945 قالمة
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علم النفس



عنوان المذكرة:

سمات الشخصية وعلاقتها بالاحترق النفسي دراسة ميدانية بوحدة التدخل للحماية المدنية - ولاية قالمة-

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر تخصص علم النفس عيادي

تحت إشراف:

اعداد:

- الدكتورة براهيمية سميرة

- بشكر رمزي

- خلف الله نور الهدى

لجنة المناقشة

رقم	الاسم و اللقب	الرتبة	مؤسسة الانتماء	الصفة
1	قدور كمال	أستاذ محاضر	جامعة 8 ماي 1945 قالمة	رئيسا
2	براهيمية سميرة	أستاذ محاضر	جامعة 8 ماي 1945 قالمة	مشرفا، مقرا
3	مكناسي محمد	أستاذ محاضر	جامعة 8 ماي 1945 قالمة	عضوا مناقشا

السنة الجامعية: 2021-2022

شكر وتقدير

بسم الله ثم بعد..

أحمل قلبي بين أناملتي يتناثر منه رذاذ الحبر متشوقة لما سيكتب . هولن يكتب
فحسب بل يحمد .. ويشكر .. ويعترف ..

يقول قلبي نيابة عن قلبي: الحمد لله رب العالمين. رب الأولين والآخرين. مذل
الصعاب. الغني الوهاب. اللهم لك الحمد الذي يليق بحلالك . ثم الصلاة
والسلام على عبدك ونبيك وأصحابه ومن تبعهم بإحسان من عبادك.

ولأنه من لم يشكر الناس لم يشكر الله . وإنه لمن الضيم إن لم أشكر كل جزل
نائلٍ وقف لجانبي في كل مسيرتي وحباني بما آتاه الله من علمٍ .. أو نصيحةٍ . أو
كلمة طيبة ..

وعليه أتقدم بجزيل الشكر: للأستاذة المشرفة على المذكرة. الأستاذة القديرة
"براهمية سميرة". سائلة المولى عزوجل أن يجازيها عنا خير الجزاء. كما أتقدم
بشكري وعرفاني لكل من ساعدني من قري أو بعيد أُحبي فيكم جميعا روح
المساعدة والتواضع .

دون أن أنسى تقديم أسمى عبارات التقدير والإحترام لكل أساتذة وموظفي
قسم علم النفس.

كما أتقدم بجزيل شكري لأفراد أسرة الحماية المدنية

إهداء

▪ أهدي هذا العمل إلى :

إلى من أحمل اسمه بكل افتخار... إلى من لم تمنحه الحياة عمرا طويلا ... إلى روح لطالما اردتها
بجانبي في هذه اللحظة...

أبي الغالي رحمه الله

إلى شمعة احترقت لتنيّر لي ظلام السنين وإلى التي ضحّت وربت وتعبت وسهرت من أجلي وكانت لي
خير سند في مسيرتي الدراسية وإلى من كان وجودها جنة ...

أمي الغالية

إلى من كان سندا للعائلة ككل إلى الذي أجبرته الظروف أن يكون حاد الطبع رغم قلبه الحنون ...

أخي الكبير

إلى من أستمد منهم قوتي وإصراري ... إلى من كانوا لي أصدقاء قبل كل شيء ...

أخواتي أدامهم الله لي خير رفيق

وكل الشكر والتقدير إلى رفيقتي في انجاز هذا العمل

" خلف الله نور الهدى "

إلى كل من ساعدني ولو بحرف إلى صديقي وأخي

" مراح فوزي "

إلى كل من ساهم في انجاز هذا العمل وإلى كل من وقف بجانبي وإلى كل من وسعهم قلبي ولم يسعهم

قلبي ...

بشكر رمزي



اهداء

هدي ثمرة مجهودي وتعب السنين..

إلى من فارق الحياة ولم يفارق عالي "بابا العربي" أسأل الله العظيم أن يرحمك برحمته الواسعة.

إلى نسمة الصباح الهادئة.. إلى عبق ورود الربيع.. إلى رمز الدفء والحنان.. أمي الغالية.

إلى رمز الوقار.. إلى السند.. إلى الشمعة التي أنارت دربي.. أبي الغالي.

إلى مَكمن الحب والتشجيع والتآخي.. أخوتي "نجوى" "جميلة" والمشاعب الصغير "عبد الرحمن

".

إلى نبض شرياني ونصف قلبي الآخر.. إلى صديقتي ورفيقة دربي.. إلى موطن أسراري.. إلى خليلتي

"شروق".

إلى زملائي وكل من جمعتني بهم الدراسة في كل طور.. والجامعة بصفة خاصة وأخص بالذكر من

شاركني في المذكرة زميلي "رمزي"

أهديكم جميعا ما وفقني له ربي.. أهدىكم نجاحي...

خلف الله نور الهدى



فهرس الجداول

شكر وتقدير	-
مقدمة	أ
الجانب النظري	
الفصل الأول : الإطار العام للدراسة	
الإشكالية	4
فرضيات الدراسة	5
أهمية الدراسة.....	6
أهداف الدراسة.....	6
تحديد المفاهيم الإجرائية المتعلقة بالدراسة.....	6
الدراسات السابقة.....	7
الفصل الثاني : سمات الشخصية	
تمهيد	12
تعريف الشخصية.....	12
تعريف السمة	13
الشخصية وعلاقتها ببعض المفاهيم.....	13
مكونات الشخصية	14
محددات الشخصية.....	15
الثبات و التغيير في الشخصية.....	15
النظريات المفسرة للشخصية.....	17
وسائل قياس الشخصية.....	23

فهرس الجداول

28خلاصة
الفصل الثالث : الاحتراق النفسي	
30تمهيد :
301 تطور مفهوم الإحتراق النفسي
302 مفهوم الإحتراق النفسي
313 الإحتراق النفسي و علاقته ببعض المفاهيم
324 أبعاد الإحتراق النفسي
335 مراحل الإحتراق النفسي
356 أعراض الإحتراق النفسي
377 عوامل الإحتراق النفسي
398 النظريات المفسرة للإحتراق النفسي
409 مقاييس الإحتراق النفسي
4110 استراتيجيات الوقاية من الإحتراق النفسي
44خلاصة
الجانب التطبيقي	
الفصل الرابع : إجراءات الدراسة الميدانية	
47تمهيد
471 الدراسة الاستطلاعية
502 الدراسة الأساسية
501.2 منهج الدراسة
502.2 أدوات الدراسة
553.2 حدود الدراسة
564.2 مجتمع وعينة الدراسة

فهرس الجداول

58	6 الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة.....
59	خلاصة
الفصل الخامس : عرض و مناقشة نتائج الدراسة	
61	تمهيد
61	1 وصف مستوى متغيرات الدراسة.....
67	2 اختبار نوع التوزيع.....
68	3 عرض النتائج وفق فرضيات الدراسة.....
70	4 مناقشة و تفسير النتائج على ضوء الفرضيات المطروحة و الدراسات السابقة.....
72	خلاصة
74	خاتمة
75	التوصيات و الاقتراحات
77	قائمة المراجع.....
-	الملاحق.....
-	ملخص الدراسة

فهرس الجداول

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	يوضح الفرق بين الضغط النفسي والاحتراق النفسي	31
02	يوضح أبعاد مقياس السمات الشخصية	51
03	يوضح نتائج معامل الفا كرونباخ لمقياس سمات الشخصية	52
04	يوضح نتائج معامل الفا كرونباخ لمقياس الاحتراق النفسي	55
05	يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير السن	56
06	يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير المستوى التعليمي	56
07	يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير الخبرة المهنية	57
08	يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير الحالة المهنية	57
09	يوضح نتائج اختيار الافراد على بنود متغير سمات الشخصية (سمة المسؤولية)	61
10	يوضح نتائج اختيار الافراد على بنود متغير سمات الشخصية (سمة الاتزان الانفعالي)	62
11	يوضح نتائج اختيار الافراد على بنود متغير سمات الشخصية (سمة السيطرة)	63
12	يوضح نتائج اختيار الافراد على بنود متغير سمات الشخصية (سمة الاجتماعية)	63
13	يوضح تلخيص نتائج استجابة افراد العينة حسب أبعاد سمات الشخصية	64
14	يوضح نتائج إجابات الافراد على بنود متغير الاحتراق النفسي	65
15	يمثل اختيار التوزيع لاستبيان سمات الشخصية	67
16	يمثل اختيار التوزيع لاستبيان الاحتراق النفسي	67
17	يمثل نتائج معامل بيرسون بين سمة المسؤولية والاحتراق النفسي	68
18	يمثل نتائج معامل بيرسون بين الاتزان الانفعالي والاحتراق النفسي	68
19	يمثل نتائج معامل بيرسون بين سمة السيطرة والاحتراق النفسي	69
20	يمثل نتائج معامل بيرسون بين سمة الاجتماعية والاحتراق النفسي	69

مقدمة

مقدمة

مقدمة:

يحتل العمل مكانة مهمة في حياة الانسان، فهو نشاطه الاسمي ومصدر سعادته أو شقائه، فمنه يحقق إشاعاته النفسية، وتأكيد ذاته وتحديد مكانته في المجتمع، لذا فنجاحه في العمل من العوامل التي تدعم صحته النفسية. أما المعوقات أو الاخطار الموجودة في العمل والتي لا يستطيع الفرد التحكم فيها تساهم في شعوره بالعجز عن تقديم العمل المطلوب منه بالمستوى الذي يتوقعه ب الاخرون ومتى يحدث ذلك فإن الفرد يأخذ بعدا سلبيا له اثار طويلة المدى، ويؤول هذا العجز مع استنفاذ الجهد الى حالة من الانهك والاستنزاف الانفعالي والذي يمكن تعريفه ب الاحتراق النفسي.

فقد دخلت ظاهرة الاحتراق النفسي كموضوع اجتماعي رئيسي في الولايات المتحدة الامريكية في منتصف السبعينات وتزايدت أهميتها خلال الثلاثين سنة الماضية. الامر الذي أدى الى ضرورة توجيه البحوث النفسية الى محاولة الكشف عن طبيعة هذه الظاهرة النفسية وتحديد مقدماتها ومخرجاتها وكيفية تفادي اثارها السلبية. خاصة عند ارتباطها مع احدى المهن المهمة مثل الحماية المدنية، فهم يعرفون أن حياتهم في خطر دائم، وهذا مايسبب ضغط نفسي قد يصل الى الاحتراق النفسي، مم يهدد سلامتهم النفسية والاجتماعية.

وما يجدر الإشارة اليه أن الاحتراق النفسي قد يعاني منه بعض الأفراد بينما لا يعاني منه البعض الاخر، لما يمكن أن يستخدمه من أساليب واستراتيجيات مواجهة الاحتراق النفسي وهذا راجع الى سمات الشخصية التي يتصف بها كل فرد.

ولهذا كان منطلق هذه الدراسة التعرف على العلاقة ما بين سمات الشخصية و الاحتراق النفسي لدى أعوان الحماية المدنية ، ولمعالجة هذا الموضوع تم تقسيم الدراسة الى جانبين، جانب نظري وآخر ميداني، بحيث يحتوي الجانب النظري على فصلين، بدنا بالإطار العام للدراسة وفيه تناولنا تحديد إشكالية البحث وعرض التساؤلات وتحديد الأهمية والأهداف والمفاهيم الإجرائية والدراسات السابقة مع التعقيب عليها. فالفصل الاول فهو بعنوان سمات الشخصية ، تعرضنا فيه الى تمهيد وكل ما يخص سمات الشخصية من تعريف وأهم المفاهيم الكبرى ذات الصلة، النظريات المفسرة، مكونات ومحددات الشخصية ، كما تناولنا أيضا طرق قياس الشخصية .

تم التطرق الفصل الثاني والذي يحمل عنوان الاحتراق النفسي للعناصر التالية: تاريخ ومفهوم مصطلح الإحترق النفسي و علاقته ببعض المفاهيم الأخرى ، مراحل وأهم أبعاد، العوامل المؤدية له، النظريات المفسرة، كذلك تطرقنا إلى أساليب و استراتيجيات الوقاية من الاحتراق النفسي.

للإحاطة بجميع جوانب الموضوع قمنا بتدعيم الجانب النظري في هذه الدراسة بدراسة ميدانية طبقت على أفراد الحماية المدنية، حيث شمل الجانب الميداني الإجراءات المنهجية التي إعتمدنا عليها في بحثنا بالإضافة إلى النتائج المتوصل إليها ومناقشتها على ضوء فرضيات الدراسة.

الجانب النظري

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

- 1- الإشكالية
- 2- فرضيات الدراسة
- 3- أهمية الدراسة
- 4- أهداف الدراسة
- 5- تحديد المفاهيم الإجرائية المتعلقة بالدراسة
- 6- الدراسات السابقة

1. الإشكالية

ان الحياة في مختلف مجالاتها لا تخلو من الضغوطات النفسية والتي تعرف انتشارا واسعا، حيث تحتل الصدارة في المشاكل الاجتماعية التي يتعرض لها الافراد في عصرنا الحالي، فهي قد تكون عنصر محفز للأفراد ودفعهم الى الانجاز وتحقيق النجاح فهي تعد عنصرا مجددا للطاقة الإنسانية في الحالة المعتدلة.

هذه الضغوط النفسية ان زادت عن الحد المناسب قد تقضي الى مشاكل جدية ينبغي التعامل معها بطريقة علمية للتخفيف من الانثار السلبية على الصحة الجسمية ، النفسية والعقلية ، فتفاقمها والاستمرار في المعاناة منها دون القدرة على التحكم فيها قد يؤدي الى حدوث ما يعرف بالاحتراق النفسي ، حيث يعتبر هذا الأخير حالة من الإنهاك الناتج عن الاختلاف والتفاوت بين أعباء ومتطلبات العمل وبين قدراته وإمكاناته وتطلعاته (نوارو حشاني، 2015، صفحة 184) . ومن ثم برزت الحاجة الملحة للاهتمام بموضوع الاحتراق النفسي و الذي أصبح أحد أهم مواضيع الدراسات التي تستحوذ على كثير من اهتمام الباحثين وهذا ما نجده مثلا في دراسة في دراسة (عبد الله جاد 2005) و (ساروس و اخرون 1990 sarros and others) .والجدير بالذكر أن ظاهرة الاحتراق النفسي قد تبرز في مؤسسات خدمتية مما قد يؤثر على أدائهم الاجتماعي ، الصحي والنفسي ومن أهم مهن تقديم المساعدة التي يتعرض أفرادها للاحتراق النفسي نجد أفراد الحماية المدنية .وهناك العديد من الدراسات التي اهتمت بهذه الفئة مثل دراسة (شهرزاد نوار وسعاد حشاني 2015) .فوظيفتهم تتسم بالمخاطر والمتاعب ، بسبب طبيعتها المتمثلة في المواقف الصعبة والخبرات المؤلمة وأحيانا الصادمة ، والالتزامات والضوابط ما يجعل أصحابها يعيشون صراعات واحباطات يفترض التغلب عليها وتجاوزها.

ومسألة تجاوز هذه الاحباطات وإدارة وإدارة صراعات العمل يعود الى طبيعة كل فرد وما يتمتع به من خصائص وسمات شخصية تؤهله لذلك، فمن المؤكد أن وظيفة أعوان الحماية المدنية تتطلب سمات شخصية ومميزات تؤهلهم لأداء أدوارهم بكفاءة وفعالية . واهتمت العديد من الدراسات بموضوع الاحتراق النفسي وربطه مع سمات الشخصية مثل دراسة (نوال بنت عثمان بن أحمد الزهراني 2008) و (عادل عبد الله 1995)، وكون الاحتراق النفسي يؤثر على الأداء فلا بد من التكفل بهذا المشكل ومحاولة اجاد حلول له .

وانطلاقا من كل ما تقدم سابقا إن دراسة العلاقة بين سمات الشخصية والاحتراق النفسي تمثل أمرا ضروريا خاصة عند فئة أعوان الحماية المدنية ومنه نطرح التساؤل التالي:

هل توجد علاقة بين سمات الشخصية والاحتراق النفسي لدى أعوان الحماية المدنية؟

والذي تتفرع منه الاسئلة التالية:

- هل توجد علاقة بين سمة المسؤولية والاحتراق النفسي لدى أعوان الحماية المدنية؟
- هل توجد علاقة بين سمة الاتزان الانفعالي والاحتراق النفسي لدى أعوان الحماية المدنية؟
- هل توجد علاقة بين سمة السيطرة والاحتراق النفسي لدى أعوان الحماية المدنية؟

- هل توجد علاقة بين سمة الاجتماعية والاحتراق النفسي لدى أعوان الحماية المدنية؟

2. فرضيات الدراسة:

- الفرضية العامة:

توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين سمات الشخصية والاحتراق النفسي لدى أعوان الحماية المدنية

- الفرضيات الجزئية:

توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين سمة المسؤولية والاحتراق النفسي لدى أعوان الحماية المدنية

توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين سمة الإلتزام الإنفعالي والاحتراق النفسي لدى أعوان الحماية المدنية

توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين سمة السيطرة والاحتراق النفسي لدى أعوان الحماية المدنية

توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين سمة الاجتماعية والاحتراق النفسي لدى أعوان الحماية المدنية

3. أهمية الدراسة:

تتمثل أهمية الدراسة في:

- محاولة الإسهام في اثراء الرصيد المعرفي حول الظاهرة المدروسة (الإحترق النفسي).
- التعرف على سمات الشخصية لدى طاقم الحماية المدنية، ولفت انتباه الجهات المعنية لأهمية اختيار أفراد الحماية المدنية بعناية.
- لفت انتباه الجهات الوطنية بالنسبة لأعوان الحماية المدنية بضرورة تبني استراتيجيات وقائية تنظيمية لمحاربة ضغوط المهنة.

4. أهداف الدراسة:

تتمثل أهداف الدراسة في معرفة:

- الكشف عن العلاقة بين سمة المسؤولية والاحترق النفسي لدى أعوان الحماية المدنية.
- الكشف عن العلاقة بين سمة الاتزان الانفعالي والاحترق النفسي لدى أعوان الحماية المدنية.
- الكشف عن العلاقة بين سمة السيطرة والاحترق النفسي لدى أعوان الحماية المدنية.
- الكشف عن العلاقة بين سمة الاجتماعية والاحترق النفسي لدى أعوان الحماية المدنية.

5. تحديد المفاهيم الإجرائية المتعلقة بالدراسة:

- 1- سمات الشخصية: هي مجموعة من الصفات والخصائص الجسدية والعقلية والنفسية والاجتماعية المكونة لشخصية الفرد، والتي تميز كل فرد من أفراد الحماية المدنية عن الآخر، حيث تمثل استجاباتهم على استبيان سمات الشخصية الموظف في هذه الدراسة.
- 2- الإحترق النفسي: عبارة عن إرهاق وإنهاك وتعب يظهر في سلوكيات أعوان الحماية المدنية حيث تعيق أداءهم الوظيفي، بسبب الضغوط المهنية، فهو استجابة أفراد عينة البحث على مقياس ماسلاش الموظف في هذه الدراسة.
- 3- عون الحماية المدنية: هو الشخص أو الفرد الذي يعمل ويكافح ضمن فريق لمواجهة المخاطر لانقاص الكائنات الحية والذي يعمل بنظام المناوبة وهو يمثل موضوع البحث.

6. الدراسات السابقة:

الدراسات العربية:

- دراسة عبدالله جاد (2005) بعنوان: عوامل الشخصية والمتغيرات الديمغرافية المساهمة في الاحتراق النفسي.

هدف الدراسة: هدفت هذه الدراسة الى معرفة طبيعة العلاقة بين عوامل الشخصية والاحتراق النفسي، ومعرفة الفروق في درجة الاحتراق طبقا لمتغير (الجنس، المستوى التعليمي).

عينة الدراسة: تكونت من 444 معلما في التخصصات الأدبية والعلمية في المرحلة الابتدائي والثانوية.

أدوات الدراسة: تم تطبيق مقياس الإحتراق النفسي للمعلمين من إعداد الباحث مقياس التحليل الإكلينيكي (1980) . cattel et krug .

نتائج الدراسة: توصلت الدراسة الى النتائج التالية:

- أثبتت الدراسة وجود ارتباط سلبى معنوي بين مستوى الاحتراق النفسي للمعلمين وعوامل لشخصية (الثبات الانفعالي، السيطرة، التنظيم الذاتي).
- وجود ارتباط إيجابي معنوي بين الاحتراق النفسي وبين التوتر والاندفاعية.
- كما توصلت الى أن الثبات الانفعالي والسيطرة والتنظيم الذاتي والتوتر من أهم عوامل الشخصية التي تؤدي الى الاحتراق النفسي للمعلمين.
- كما أوضحت الدراسة أن المعلمين في المرحلة الثانوية أكثر معاناة من الاحتراق النفسي من المعلمين في المرحلة الابتدائية.
- كما وجد إحتراق نفسي للمعلمات أكثر من المعلمين.
- النتيجة النهائية للبحث هي أن الشخصية السوية تجعل المعلم أكثر قدرة على مواجهة ضغوط العمل والتغلب على الاحتراق النفسي بعكس خصائص الشخصية غير السوية.
- دراسة نوال بنت عثمان بن أحمد الزهراني (2008). بعنوان: الاحتراق النفسي وعلاقته ببعض سمات الشخصية لدى العاملات مع ذوي الاحتياجات الخاصة.

هدف الدراسة: هدفت الدراسة الى معرفة طبيعة العلاقة بين الإحتراق النفسي وبعض سمات الشخصية (الثبات الانفعالي، الاجتماعية، السيطرة، المسؤولية) وكذلك معرفة إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات الإحتراق النفسي نتيجة لاختلاف (سنوات الخبرة، العمر، المؤهل، الحالة الاجتماعية).

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من (150) عاملة في مدينة جدة تم اختيارهم بطريقة عشوائية.

أدوات الدراسة: تم تطبيق مقياس الإحتراق النفسي ماسلاش ومقياس بروفيل الشخصية لجوردن ألبورت.

نتائج الدراسة: توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- توجد علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية بين الاحتراق النفسي وبعض سمات الشخصية (الثبات الانفعالي، الاجتماعية، المسؤولية السيطرة) عند مستوى معنوي (0.05)، كما أثبتت الدراسة ان هناك علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية بين الاحتراق النفسي وبين سمة المسؤولية.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعات و منخفضات الإحتراق النفسي من العاملات مع ذوي الاحتياجات الخاصة في سمة الثبات الانفعالي بينما كشفت الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعات و منخفضات الإحتراق النفسي في سمات الشخصية (الاجتماعية، السيطرة، المسؤولية، الدرجة الكلية).
- هناك فروق ذات دالة إحصائية عند مستوى معنوية (0,01) بين متوسطات درجات الاحتراق النفسي لدى العاملات مع ذوي الاحتياجات الخاصة تعزي لتباين سنوات الخبرة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات الاحتراق النفسي لدى العاملات مع ذوي الاحتياجات الخاصة نتيجة لاختلاف العمر.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات الاحتراق النفسي لدى العاملات مع ذوي الاحتياجات الخاصة نتيجة لاختلاف المؤهل التعليمي.
- دراسة شهرزاد نوار، سعاد حشاني (2015) بعنوان: الاحتراق النفسي لدى رجال الحماية المدنية هدف الدراسة: هدفه الدراسة الى التعرف على مستوى الاحتراق النفسي لدى رجال الحماية المدنية بمدينة ورقلة، وكذلك التعرف على الفروق في الاحتراق النفسي لدى رجال الحماية المدنية حسب الوضعية الاجتماعية، الخبرة المهنية والمستوى التعليمي

عينة الدراسة: تكونت من 78 فردا من رجال الحماية المدنية بمدينة ورقلة.

أدوات الدراسة: تم تطبيق مقياس الإحتراق النفسي ماسلاش.

نتائج الدراسة: توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- لا تختلف معاناة رجال الحماية المدنية من الاحتراق النفسي باختلاف الوضعية الاجتماعية.
- عدم وجود فروق في معاناة رجال الحماية المدنية من الاحتراق النفسي باختلاف الخبرة المهنية.
- عدم وجود فروق في معاناة رجال الحماية المدنية من الاحتراق النفسي باختلاف المستوى التعليم

الدراسات الأجنبية:

- دراسة ساروس واخرون (sarros and others 1990)

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن مدى الاحتراق النفسي، لدى عينة من مدرسي المدارس الثانوية في فيكتوريا (باستراليا) ومعلمي المدارس العامة والخاصة بشمال أمريكا، ولقد أشارت النتائج إلى ارتفاع معدل الاحتراق النفسي لدى المدرسين الأستراليين، نظراً لقلّة احترافهم، ونقص خبراتهم المهنية، وبطء نموهم المهني.

التعقيب على الدراسات السابقة:

بعد عرض أهم الدراسات التي تناولت متغيرات دراستنا والمتمثلة في سمات الشخصية و الاحتراق النفسي , نجد أن دراستنا الحالية اتفقت مع هذه الدراسات في بعض الجوانب من ناحية و اختلفت في بعض الجانِب من ناحية أخرى .فكل هذه الدراسات انتهجت نفس منهج دراستنا , وهو المنهج الوصفي وهدفت للكشف عن وجود العلاقات الارتباطية حسب مجموعة من المتغيرات .

من ناحية الاهداف: فنجد ان دراستنا الحالية اتفقت مع الدراسات السابقة في دراسة العلاقات الارتباطية بين سمات الشخصية (الثبات الانفعالي , الاجتماعية , السيطرة) و الاحتراق النفسي مثل دراسة نوال بنت عثمان بن أحمد الزهراني (2008) و دراسة عبدالله جاد (2005)

أما من ناحية المنهج: فنجد ان دراستنا اتفقت مع كل الدراسات في اعتمادها على المنهج الوصفي لأنه يتناسب و الظاهرة المدروسة و الذي بإمكانه جمع الحقائق و المعلومات و الكشف عن العلاقات بين المتغيرات المدروسة .

أدوات الدراسة: كما نجد أيضا أن هناك قاسم مشترك مع بعض الدراسات والمتمثلة في أدوات الدراسة، فكل الدراسات استخدمت مقياس الاحتراق النفسي ل ماسلاش ومقياس سمات الشخصية (البروفيل النفسي) مثل دراسة نوال بنت عثمان بن أحمد الزهراني (2008) ودراسة عبدالله جاد (2005).

عينة الدراسة: ويلاحظ على كل دراسة من الدراسات السابقة أنها تنوعت في اختيار عينة الدراسة، فدراسة عبدالله جاد (2005) طبقت على مجموعة من أساتذة الطور الابتدائي والثانوي، أما دراسة نوال بنت عثمان بن أحمد الزهراني (2008) فقد طبقت على عاملات في مدينة جدة أما دراسة شهرزاد نوار، سعاد حشاني (2015) فقد اتفقت مع دراستنا في اختيار أعوان الحماية المدنية.

لقد تم الاستفادة من الدراسات السابقة في:

- اختيار الأدوات المناسبة للدراسة.
- وضع الفرضيات.
- الاستفادة من التراث النظري لمتغيري سمات الشخصية والاحتراق النفسي.

أما بالنسبة لما تميزت به دراستنا عن باقي الدراسات فيتمثل في الآتي:

- العينة التي تم التطرق لها، وهي فئة جد مهمة والتي تمثلت في أعوان الحماية المدنية.
- البيئة التي طبقت عليه الدراسة وهي البيئة الجزائرية.

الفصل الثاني: سمات الشخصية

تمهيد

1. تعريف الشخصية

2. تعريف السمة

3. الشخصية وعلاقتها ببعض المفاهيم

4. مكونات الشخصية

5. محددات الشخصية

6. الثبات والتغير في الشخصية

7. النظريات المفسرة للشخصية

8. وسائل قياس الشخصية

خلاصة

تمهيد:

ان موضوع الشخصية يهم كل فرد منا بطريقة مباشرة او غير مباشرة، والشخصية مصطلح له الكثير من المعاني، وهي من الكلمات التي اعتاد الناس على استعمالها في حياتهم اليومية فالشخصية كعلم تبحث فيما نحن عليه وفيما نحب ان نكون عليه، ويعتبر موضوع الشخصية من أكثر الدراسات التي اهتمت بها العديد من العلوم من علم الاجتماع علم النفس الطب النفسي علوم التربية... هذا من اجل فهم الشخصية وخاصة الشخصية التي تصطدم بالمواقف القوية والصعبة والتي تطلب الصمود في بعض الاعمال كمهنة الحماية المدنية.

اذن فما هو مفهوم الشخصية؟ وما هي أبرز مكوناتها ومختلف النظريات المفسرة لها؟

1. تعريف الشخصية:

1-1 اللغة:

الشخصية جمع شخصيات: الرجل المعروف بسبب وظيفته او نفوذه... " نقول شخصية بارزة " (الأبجدي، صفحة 588)

الشخصية هي مجموعة الصفات التي تميز شخصا عن غيره " فلان ذو شخصية قوية " (لاروس، 1989، صفحة 674)

2-1 اصطلاحا:

حسب قاموس علم النفس: هي عنصر ثابت في شخصية الفرد ما يميزه عن الآخرين من قدرات عقلية عاطفية ومعرفية (وذلك حسب مزاجه وارادته) اين الكل يشكل شخصية كل فرد يشبه افراد المجموعة التي ينتمي اليها ويختلف عنه من خلال خبراته الحياتية والان المتفرد.

كل شخص الخاص به والذي يحدد شخصيته حسب الكتاب هذه الاخيرة تحدد من خلال بنيته الجسدية الفطرية على حسب selon و Kretschmer او عن طريق التأثيرات الاجتماعية.

كما يقول E_gurthric: عموما هي جميع البنى الفطرية والمكتسبة والتي تحدد تكيف الفرد مع محيطه من خلال تأثيرات النضج البيولوجي (العمر ، البلوغ...) والتجارب الخاصة (الظروف السوسيوثقافية والعاطفية) دون اهمال العوامل النفسية التي تلعب دور مهم في تكوين الشخصية (larousse, 1991, p. 194) .

تعريف آيزنك : هي التنظيم الثابت المستمر نسبيا لخلق الشخص و مزاجه و عقله و جسده ، و هذا التنظيم هو الذي يحدد تكيف الفرد مع محيط . (شاكر، 2008، صفحة 21)

- يمكننا تعريف الشخصية بأنها مجموعة من الصفات الموروثة والمكتسبة تكون ثابتة نسبيا ولتي تميز كل فرد عن الآخر.

2. تعريف السمة:

تعريف قاموس Reber: هي اي صفة او ميزة ثابتة في الفرد تستطيع ان تقدم تفسيراً في تحليل الاتساقات الملاحظة في السلوك بمعنى ان السمة هي تكوين نظري مفترض وتكوين داخلي يستخدم في تفسير ثبات واتساق السلوك وكذلك الفروق بين الافراد (نعيمه، 2002، صفحة 45)

3. الشخصية وعلاقتها ببعض المفاهيم:

توجد الكثير من العوامل التي يمكن من خلالها تحديد ومعرفة سلوك الفرد من بينها:

1.3 الشخصية والنمط الجسم:

الجسم عمل ثنائي القطب يحدد الامتداد الطولي (كطول القامة). والجذع والذراع مقابل الامتداد العرضي (محيط كل من الصدر و اعلى الفخذ وعرض كل من الجمجمة والصدر والحوض) ويقابل هذا العامل بين النحيل، الطويل، القصير والبدين.

لقد ظهر ان الهستيريين يميلون الى النمط البدن والى غلبة النمو العرضي على حين يميل العصبيون المنطوون الى النمط النحيل، وهناك عامل ارتباط يتراوح بين 0,3 و 0,5 بين كل من: البنية النحيلة والانطواء، والبنية النحيلة العصبية.

ولا يمكن الشك في النهاية بين حقيقة الارتباط بين بنية الجسم والشخصية حيث ان بنيت الجسم تحدد على اساس وراثي في المقام الاول ، فان الافتراض القائل بان (وراء كل من الشخصية و البنية عامل وراثي قوي له سيوغه).فتركيبية الجسم لأي شخص دون شك له تأثير في سلوكه وشخصيته من خلال الحدود التي يضعها على قدراته وهذا ما يفسر اصابة بعض الاشخاص بإضطراب صورة الجسم (أنصورة، 2015، صفحة 119)

2.3 الشخصية و فيزيولوجيا الجسم:

لوحظ ارتباط بين كل من الشخصية و فيزيولوجيا الجسم والكيمياء الحيوية له، يختلف الناس في عدد من المقاييس الفيزيولوجية مثل حجم الغدد الصماء، واستجابة الجهاز العصبي اللاإرادي، والتوازن في مختلف الناقلات العصبية ولهذا تأثير كبير على انفعالات الفرد خاصة الحادة منها وعلى سلوكه ككل. (الضمد، 2010، صفحة 39)

3.3 الشخصية والبيئة:

يقصد بالبيئة جميع العوامل الخارجية التي تؤثر في الشخص من بدء نمو سواء كان ذلك متصلاً بعوامل طبيعية او اجتماعية مثل العادات والنظم التربوية والظروف الاسرية والمدرسية يمكن تلخيص هذه الاشياء في أربعة عوامل هي: (نادر، 2017، الصفحات 7-8)

- الحالة الاقتصادية للأسرة .
- وجود الآباء ومدى علاقتهم بالأبناء.
- مدى صلاحية المنزل للتربية وما يقدمه الآباء للأبناء من وسائل تعليمية.
- الحياة المدرسية والعلاقة بالمدرسين. (نادر، 2017، صفحة 8)

4. مكونات الشخصية:

قسم علماء النفس مكونات الشخصية الى مجموعات مختلفة ومتداخلة فيما بينها لتسهيل عملية دراسة الشخصية، واعتمد ذلك التقسيم على عدة جوانب وهي كالتالي:

1.4 المكونات الجسمية:

يقصد بها العوامل التي تتعلق بنمو الجسم العام والحالة الصحية العامة (اسعد، 2010، صفحة 13). اي هي تلك التي تتناول امكانات الفرد وقدراته و استعداداته الجسمية من حيث الوزن و الطول و الهيئة العامة و المهارات الحركية و الامكانات الحيوية متكامل و وظائف الاعضاء و سلاماتها و الصحة العامة للفرد (محمود، 2011، صفحة 27).

2.4 المكونات العقلية (المعرفية):

و يقصد بها الوظائف العقلية العليا كالذكاء العام و القدرات الخاصة مثل القدرة العددية و القدرة اللغوية (اسعد، 2010، صفحة 13)

3.4 المكونات الانفعالية:

هي التي تتناول السمات الانفعالية والانشطة المتعلقة بها وعلاقتها بالاتزان الانفعالي للفرد ومدى انعكاس ذلك على سلوكيات الفرد وتصرفاته ومنها (التعاطف، الاتزان الانفعالي، الغضب، الغيرة، الخوف...).

4.4 المكونات الاجتماعية:

هي تلك التي تشمل على ما يكتسبه الفرد من قيم واتجاهات ومعايير نتيجة لعملية التنشئة الاجتماعية بداية من الأسرة ومرورا بالمدرسة وجماعة الاصدقاء والنادي ووسائل الاعلام حتى تتسع علاقته في المجتمع بما يشمله من اجهزة ومؤسسات وانعكاس ذلك على الادوار الاجتماعية التي يلعبها الفرد والتزامه بها في اشباع حاجاته وتحقيق أهدافه. (محمود، 2011، صفحة 27)

5. محددات الشخصية:

تتفاعل عوامل كثيرة في تكوين وتحديد الشخصية، يمكن تصنيف تلك العوامل في عدة مجموعات متداخلة ومتفاعلة فيما بينها في الواقع، والتميز بين تلك المجموعات من خلال التوضيح والتحليل ولا يقوم على اساس تقرير الواقع، تتمثل هذه المجموعات في المحددات البيولوجية والاجتماعية (Mardaga, 1996, p. 94.93).

1.5 المحددات البيولوجية:

ان اهمية العوامل البيولوجية للسلوك تكون واضحة عندما تؤخذ في الاعتبار مع علم السلوك المقارن، حيث تؤدي الاختلافات (البيولوجية التشريحية والفيزيولوجية) بين الانواع الى اختلافات في السلوك، هذه الملاحظة لا ينكرها أحد وغالبا ما يتطلب تعقيد الشخصية البشرية وصعوبة التحكم فيها. استخدام التجارب على الحيوانات ، مما يثير التساؤل حول شرعية نقل النتائج التي تم الحصول عليها بهذه الطريقة الى الجنس البشري ، على الرغم من هذه الصعوبات فقد اثبت عدد كبير من الدراسات الدور الرئيسي الذي تلعبه العوامل البيولوجية كمحددات لسلوك الشخصية ، و تحقيقا لهذه الغاية تم اتباع نهجين: علم السلوك المقارن وعلم النفس التفاضلي الذي يتمثل في معرفة ما اذا كانت الاختلافات الطبيعية والمستقرة على المستوى البيولوجي (التشريحي ، العصبي والهرموني) تتوافق مع مستوى السلوك والشخصية. (Mardaga, 1996, p. 94.93).

2.5 المحددات الاجتماعية للشخصية:

ان البيئة او الوسط الاجتماعي الذي يعيش الفرد في اطاره كالأسرة و المدرسة و المجتمع و طبيعة العلاقات برفاق العمل وغيرها وهذا يدل دلالة واضحة على ان العلاقات السياسية و الاقتصادية و الاجتماعية و الثقافية و التكنولوجية و الحضارية وغيرها من العلاقات التي تسود الوسط الذي يعيش فيه الفرد تلعب الاثر الكبير في مداركات الفرد واتجاهاته المختلفة ، لأن اثر العوامل البيئية لا يخرج عن كونه مثيرات موحدة تنوع في حدود ضيقة ، يقع تأثيرها على العوامل الوراثية مما يعطي نمطا للشخصية (الشمالي، 2015، صفحة 22).

وتختلف شخصية كل طفل عن الاخر حسب المحددات فكل الاسر حسب ثقافتها هي التي تحدد اساليب تربية طفلها ، ويظهر هذا في شخصية الطفل ، فبعض الاسر تربى اطفالها على العدوان و المناوشات و بعضهم يربهم على التعاون و الوداعة و المسالمة (سليمان خ.، 1998، صفحة 30).

6. الثبات والتغيير في الشخصية:

على الرغم من ان بعض الافراد قد كشفوا عن ثبات شخصياتهم الى درجة مرتفعة عبر حياتهم ، فقد كشف آخرون عن تغيرات كبيرة في الشخصية ، وفي عالم اليوم الذي يتسم بالتغير الاجتماعي والتكنولوجي السريع ، يواجه كثير من الاشخاص صراعا بين تأكيد شخصيتهم (تظل ثابتة) ووعيمهم بقدراتهم الكاملة (استكشاف ادوار وسلوك جديدين) ويتضمن نمو الشخصية كل من الثبات والتغير (الخالق أ.، 2016، صفحة 410).

مهما اختلفت الآراء في ثبات او تغير الشخصية، فإننا لا نستطيع ان نغفل الواقع وهو ان شخصية الانسان كما تتضح بسلوكه وتعامله وقدرته على التفاعل والانسجام مع الاخرين، لها ان تتغير في الكثير لدى الناس حسب ما تفرضه ظروف الموائمة بين الفرد وبيئته التي يعيش فيها وتبعاً للاستجابات وردود الافعال التي يواجهها مع المجتمع مثل (التقبل، التسامح، الرفض، الانصياع، الإذعان). وبهذا فان الانسان واسع الادراك له القدرة في التكيف مع البيئة مهما كانت صعبة (النوايسية، 2013، صفحة 303)

ويستجيب لها لكي يلعب دوره بنجاح على مسرح الحياة لاسيما ان الشخصية قناع يلبسه الانسان ليمثل دوره على مسرح الحياة الاجتماعية ولهذا فإننا يجب ان لا ننظر الى هذا التحول والتغير في السلوك او بعض مظاهر التغير في معالم الشخصية على انها دلالة على تحول جذري في كيان الشخصية وانما دليل مرونة على ما توفر في شخصية الفرد وقدرة عالية على التكيف تبعاً لظروف الحياة وما يتطلبه الواقع المعاش وبهذا يكون التغير مجرد تنوع او قبول الجديد لان الجديد يولد من رحم القديم ولكن يختلف من خلاله ، وبهذا يكون الجديد في حدود الشخصية بأكملها ويعد جزء منها لا غريباً عنها (النوايسية، 2013، صفحة 303).

وهناك مجموعة من الأسس تخص ثبات والتغير في الشخصية لا بد ان يلم بها المرشد النفسي سواء اكان طالبا او مهنيا مبتدئاً او خبير وهذه الأسس تكاد ان تكون مشتركة مع جميع التخصصات السيكلوجية التطبيقية وهي:

1.6 السلوك البشري ثابت نسبياً ويمكن التنبؤ به:

والمقصود بالثبات هنا هو ثبات السلوكيات والتصرفات ولا يقتصر الثبات على السلوكيات الظاهرة فحسب وانما يتعدى ذلك ليشمل البناء الأساسي للشخصية مثل المعتقدات والافكار والاتجاهات والقيم والحاجات والميول والانفعالات مع الاخذ بعين الاعتبار نقطة مهمة وهي تساوي الظروف والعوامل المحيطة الاخرى بهذه السلوكيات او التنظيمات الشخصية..

2.6 السلوك البشري مرن وقابل للتعديل:

ان مبدأ الثبات النسبي للشخصية بكافة ابعادها لا يعني جمود الشخصية والسلوك وعدم قابليتها للتعديل والتغيير ، فبالرغم من خاصية الثبات النسبي للسلوك فان بمقدار المرشد والعالم النفسي تعديل السلوك الانساني سواء كان ظاهراً وملاحظ كتعديل الاستجابات التجنبية (الخوف الاجتماعي) او كان سلوكاً داخلياً خفياً كالافكار والانفعالات ومفهوم الذات ، مثل هذه السلوكيات الداخلية و الخارجية وان كانت ثابتة نسبياً الا انها تتصف بخاصية المرونة والقابلية للتعديل (صالح ع.، 2014، صفحة 14).

7. النظريات المفسرة للشخصية :

1.7 نظريات الشخصية

1. نظريات التحليل النفسي :

إستطاع فرويد أن يضع نظرية متكاملة عن الشخصية بكل خصائصها ووظائفها ومكوناتها ومبادئها وميكانيزماتها ودينامياتها، واعتقد ان الشخصية متكونة من ثلاثة قوى تعمل كقوى بيولوجية، نفسية، اجتماعية، وتكون هذه القوى متعاونة في حالة السواء ومتصارعة في حالة الإضطراب وسوء التوافق. تتمثل هذه المكونات في: الهو، والآنا و الآنا الأعلى.

• الهو **the ID** : يعتبر منبع الطاقة الحيوية النفسية ومستودع الغرائز والدوافع الفطرية، وهو يمثل الاساسي الغريزي الذي ينتج عنه الطاقة النفسية، ويتكون من كل ما هو فطري سيكولوجي موروث وموجود منذ الولادة مع الطفل بما فيها الغرائز مثل غرائز اللذة والحياة والموت، وهذه الغرائز كلما تعمل تحت سيطرة الهو، وهو تيضاً لاشعوري والوظيفة الاساسية للهو في الكائن العضوي تتمثل في جلب الراحة للفرد (صالح م، 2008، صفحة 63).

• الآنا **the Ego** : هو المكون الثاني في الشخصية، وهو عقلائي ومنطقي يقوم بخطط واقعية من تصميم الانسان رغبات الهو. العلاقة بين الآنا والهو قوية ومعقدة. فهي قد تخضع أو تحاول بشتى الطرق أن تبقى على توافق مع الهو. فالآنا إذا تخضع لمبدأ الواقع تفكر تفكيراً موضوعياً ومعتدلاً ومتماشياً مع الاوضاع الإجتماعية المتعارف عليها.

أما وظيفته فهي الدفاع عن الشخصية والعمل على توافقها مع البيئة وحل الصراعات (الرحمان، 1998، الصفحات 49-50).

• الآنا الأعلى **Sup Ego** : هي اداة نقل الافكار والمعلومات الى الضمير او الشعور الذي يعاقب على الأفكار والأفعال المحرمة، وترد الآنا الأعلى بالمثالية التي تتمتع بها وتكافئها على التصرفات المرغوبة التي تأتي بها (الرحمان، 1998، صفحة 59).

الآنا الأعلى يمكن النظر إليه على أنه سلطة قوية ويكون الضمير جزءاً منه وليس كله، هذه السلطة هي الممثلة للقيم التي تعلمها الطفل أثناء عملية التنشئة الإجتماعية. (نذيرة، 2021، صفحة 07).

أما نمو الشخصية حسب "فرويد" فإنه يتوقف على المفهوم الليبيدي وبحثه المستمر والدائم على تحقيق مبدأ اللذة، حيث ركز على عدة مراحل للنمو والتي تتمثل في:

• المرحلة الفمية :

خلال الأشهر الأولى في حياة الطفل يعتبر الفم المكان الأساسي لإحساس اللذة، فالرضيع يشعر بهذه اللذة حينما يمتص ثدي أمه أو الرضاعة أو إبهامه، نفهم من ذلك ان عملية (نذيرة، 2021، الصفحات 09-11)

الإمتصاص تصبح أداة ومحركا لهذه اللذة. بعدها يصبح نشاط الفم أكثر فعالية وأكثر عدوانية تزامنا مع ظهور الأسنان فيبدأ بالعض وهو ما يعرف بالمرحلة الفموية السادية .

فعن طريق الفم يدخل الرضيع في علاقة مع العالم الخارجي حيث يعتبر وسيلة فهم وإدراك لهذا العالم .

• المرحلة الشرجية :

المنطقة الشرجية في هذه المرحلة تتمركز اساسا حول الشرج، وتمتد لداخل الجسم كله، فموضوع النزوة هو الفضلات التي يطرحها الرضيع، وهو عبارة عن موضوع تبادل الهدف من وراء هذه النزوة فقط الإخراج وثما عملية الإمساك .

"فرويد « يرى بأن في هذا السن تظهر الإحساسات العدوانية مع ظهور مفاهيم الملكية الخاصة، السلطة، التحكم، السيطرة والإمتلاك .

• المرحلة القضيبية:

تتمثل في نزوات حول الجهاز التناسلي، فهو يكتشف في هذا السن جهازه التناسلي، ويبدأ بإكتشاف المتعة الحسية التي يتحصل عليها بفضل الملامسات التي يمارسها عليه، إنها فترة الإستمناء الطفولي سواء أكانت مباشرة او غير مباشرة .

هذه الإكتشافات للفروق الجنسية يصاحبها فضول كبير لكل ما يتعلق بالحياة الجنسية، ويطرحوا اسئلة من هذا القبيل .

• مرحلة الكمون :

ان الميل الجنسي حسب " فرويد " يكتب بعد سن 5 او 6 سنوات، ويدخل الطفل في مرحلة الكمون وتستمر حتى البلوغ، أي أن هذه المرحلة تمتد من نهاية المرحلة القضيبية تقريبا الى مطلع المراهقة في هذه المرحلة تكون الحوافز الجنسية كامنة، بينما يستمر النمو العقلي والاجتماعي والأخلاقي للفرد (نذيرة، 2021، الصفحات 09-11).

• المرحلة التناسلية :

في هذه المرحلة تأخذ الميول الجنسية الشكل النهائي لها، وهي الصور التي تستمر بعد ذلك ويحصل الفرد السوى على لذته من الاتصال الجنسي. (حجازي، 2001، صفحة 33)

- هنا تصل الشخصية الى تمام نضجها، فإنها تتسم بالخصوصية والاعتمادية والتعاون. (نذيرة، 2021، الصفحات 9-11)

مما سبق من نظرية التحليل النفسي لفرويد نلاحظ انه ركز على دور الطاقة الجنسية في بناء الشخصية، كما كانت له مساهمات كبيرة في ادخال العديد من المصطلحات في علم النفس .

2. النظرية السلوكية :

ترى السلوكية انها نتاج للمؤثرات البيئية التي يتعرض لها الفرد. أي ان النمو ليس محكوما بقوى نفسية داخلية كما يرى أنصار التحليل النفسي، كذلك إذا كان التحليل النفسي يرى ان النمو يسير في مراحل معينة فإن السلوكية ترى ان النمو نتاج لعملية التعليم. فبالتعلم يكتسب الإنسان العديد من الخبرات التي تنتظم في اشكال مختلفة تؤدي الى اختلاف سلوك الأفراد، وان هذا التعلم يكون بتدعيم الإستجابات الناجحة أو بالتقليد و المحاكاة أثناء تفاعل الكائن الحي مع البيئة تفاعلا ايجابيا (التعلم الإجتماعي). (الداهري، 2011، صفحة 87)

ويفسر " سكينر " بأن الشخصية بوصفها تتكون من مجموعة من السلوكيات الملاحظة والظاهرة، إنها لا تتضمن سمات او أفكار داخلية. ويعتقد بأن ثبات الشخصية إنما يأتي من الثبات في الخبرات البيئية، فإذا كان السلوك مكافأة ومنايا عليه حينئذ يمكن لنمط سلوكه ان يثبت، ويؤكد سكينر ان سلوكنا لديه قدرة التغير كلما تعرضنا لخبرات جديدة. (هريدي، 2011، الصفحات 2015-2016)

من خلال ما تم تقديمه يمكن القول ان الشخصية من وجهة نظر المدرسة السلوكية تكون متعلمة بصورة محصنة او مكتسب او في المقابل نجد بان هذه النظرية أهملت الجوانب الذاتية.

3. النظرية المعرفية :

ترى هذه النظرية أن النمو هو عملية تكوين بناء جديد من عناصر مختلفة، ويتميز هذا البناء بأنه مختلف وانه أكبر مما سبق وجوده من ابنية وعناصره .

يرى "بياجيه " ان الإنسان يولد وهو مزود بعدة أبنية وهي أفعال منعكسة بسيطة مثل الإمتصاص والقبض على الأشياء. تلك ابنية تتغير نتيجة النمو العضوي وللتفاعل مع متطلبات البيئة الجديدة. فلو كان الطفل مفهوم عن ان كل حيوان له أربعة أرجل وللأفراد يسمى كلبا، فإنه أثناء تفاعله مع البيئة يعدل من هذا المفهوم بناء على ما يكتسبه من خبرات جديدة، وبذلك يتحقق النمو فالنمو عملية تفاعل مستمرة بين الفرد والبيئة لكي يتكيف الفرد مع متطلبات البيئة المتجددة.

يرى بياجيه ان الفرد أثناء نموه يمر بمراحل متعددة وهي :

- الحسية الحركية: وتستمر هذه المرحلة خلال العامين الأولين وفيها يحاول الطفل إكتساب مهارات وأن يتعلم كيف يوفق بين المعلومات التي يحصل عليها بإستخدامه لحواسه المختلفة. كذلك فإنه نتيجة لتفاعل الطفل مع البيئة يكون انماط وصور داخلية للسلوك .
- ما قبل العمليات العقلية (التفكير الرمزي): وتستمر ما بين 2-7 سنوات وتتميز بان الطفل يتجه أثناءها نحو تبسيط تفكيره، فحتى الرابعة لا يكون تفكير الطفل منطقيًا ولكنه في اثناء لعبه الحر يكون أكثر معقولة. ويكون متمركزا حول ذاته عن ان يرى وجهات نظر الآخرين، وفيما بعد الرابعة والسابعة يصبح الطفل أكثر فهما. (الداهري، 2011، صفحة 88)

العمليات الحسية والعيانية : وتستمر ما بين 7-11 سنة ويستطيع الطفل في هذه المرحلة ان يفكر تفكيراً شبيهاً بتفكير الراشد إلا انه يكون تفكيراً محسوماً غير محدود. فبالفاعل الإجتماعي مع الآخرين يتحرر الطفل من التمرکز حول الذات ويبدأ في إعتبار وجهات نظر الآخرين. أي يبدأ في التمييز بين ذاته والعالم الخارجي، في إدراك العالم بشكل موضوعي .

- العمليات الشكلية: وتمتد ما بين 11-15 سنة ويصبح فيها تفكير المراهق أكثر منطقية كما يفهم معنى السببية، كما يستطيع ان يفكر تفكيراً علمياً. (الداهري، 2011، صفحة 88)
- 2.7 نظريات السمة :

1. نظرية ريموند كانل : هيمن النظريات التي تحدثت عن الشخصية وسماتها وقد عرف كانل السمات بأنها مضامين ومفاهيم عقلية أو نخلية مستنتجة من السلوك الظاهر الذي تقوم به من أجل أن نأخذ في الإعتبار نظاميته وثباته وقال كانل بأن هناك سمات ظاهرة وسمات أهلية. (مصطفى، 2010، صفحة 15)

كما جمع كانل بين السمات المتناقضة في أزواج متقابلة ودرس البيانات الخاصة عن طريق معاملات الارتباط وتحليلها. وصنف كانل السمات على اساس عدد الذين يمتلكونها الى :

- سمات تفريدية: هي سمات خاصة بالفرد، وتبرز في ميادين الإهتمامات والإتجاهات، فلا يعتبرها كانل من إهتمامه، على سبيل المثال عن هذه السمات التفريدية شخص يتلذذ بالمشى حافي القدمين .
 - سمات مشتركة: سمات موجودة لدى الأفراد الذين يشتركون في خبرات إجتماعية معينة، فالذكاء والقدرات العقلية هي سمات مشتركة، بدرجات متباينة بين الأفراد. (المعاضبي، 2014، الصفحات 19-20)
- وثمة تصنيف أخر للسمات، إذ يرى كانل ان السمات يمكن تصنيفها على اساس تميزها إلى: " القدرة، المزاح، الحركية "

- سمات القدرة والتي تحدد كفاءة الفرد في العمل نحو هدف معين .
- سمات المزاح التي تحدد الأسلوب العام والفعاليات الشخصية، وتتعلق بجوانب تكوينية للإستجابة .
- سمات الديناميكية الحركية تعنى بالدافعية والإهتمامات وبضمنها عوامل مثل الطموح، الإهتمام، اكتساب المعرفة او الممتلكات المادية، ونظام كانل يؤكد على السمات الحركية. (المعاضبي، 2014، الصفحات 19-20)

كما وضع كانل بيان تفصيلي لمعاني السمات المصدرية الستة عشر وهي كالتالي :

1. المطلق (A): وتعني الإجتماعية العالية لدى الفرد وعلى القطب الأخر نجد المنطوي وهو المنعزل المحافظ الحذر .
2. الأكثر ذكاء (B): والمقصود هنا المفكر والمثقف والمثابر وليس المقصود الذكاء كقدرة عقلية وعلى القطب الأخر منخفض الذكاء .
3. المتزن انفعاليا (C): المتحرر من الأعراض العصبية والهاديء وعلى الطرف الأخر المضطرب إنفعاليا والمتوهم للمرض والقلق. (مليحة، 2010، الصفحات 65-66)

4. المسيطر (E): وهو حب السيادة والتنافس والزعامة في مقابل الخاضع المضيع المسالم.
5. المرح (F): وهو المبتهج المسرور السريع في الحركة ذو الدعابة في المقابل المكتئب وهو المتشائم المنعزل العابس.
6. الضمير (G): وهو المتحمل للمسؤولية المثابر في مقابله ضعف الأخلاق وعدم المثابرة.
7. المغامر (H): وهو الجريء المقدام وله الميل للجنس الأخر وهو ودود وصریح واثق من نفسه في المقابل الجبان والخجول.
8. الحساس (I): وهو الخيالي الذي يحب المال والإتكالية الأنثوية والنزاعات الهستيرية في المقابل الصلابة والواقعية والإكتفاء بالذات.
9. المشبوه: (L) وهو الشكاك المرتاب من الناس دائما في المقابل الواصل فهم والمندمج معهم.
10. الخيالي (M): وهو غير الجدي والمتوهم ذو الأفق الضيق في المقابل العلمي الواقعي المستقل.
11. الداهية (N): وهو الفطن المتبصر بالأمر ذو الكفاءة في المقابل الساذج.
12. الخائف (O): وهو الشاعر دائما بالذنب المتخوف من الناس في المقابل الواصل بنفسه المكتفي بذاته.
13. التجريبي (Q1): وهو الساعي دائما إلى التغيير ومعرفة الجديد في المقابل المحافظ.
14. المعتمد على ذاته: (Q2) وهو الذي يقرر أموره بنفسه في المقابل الإتكالي الخاضع للقيم والمعايير الساندة. (مليحة، 2010، الصفحات 65-66)
15. المضبوط (Q3): وهو القادر على ضبط النفس وتقبل المعايير الخلقية للجماعة في المقابل التسبب والخروج عن الأخلاق والمعايير العامة للجماعة.
16. المتوتر (Q4): وهو القلق وسريع الإستثارة في المقابل الهادئ مستقر الوجدان. (مليحة، 2010، الصفحات 65-66)

1. نظرية السمات لجوردي ألبورت:

السمة في رأي ألبورت هي الوحدة المناسبة في تحديد الشخصية، ويعرف ألبورت السمة بالآتي، هي بناء نفسي عصبي لديه القدرة على تقديم وإستخراج مثيرات عديدة متساوية «متسقة ذات معنى ودلالة» من الأنماط السلوكية التوافقية والتعبيرية... ويستطرد ألبورت وله: ولأن كل فرد له سمة معينة فإنه يستجيب لسلسلة من المثيرات بطريقة ما تعكس السمة، هذا يعني أحيانا أن عليه ان يسلك سلكا بطريقة لم يسلكها من قبل وذلك لكي يعبر عن السمة التي لديه وعلى النقيض فإن مصطلح العادة ينطبق على نوع محدد وضيقا من الميل المحدد والسمة أكثر شمولية وعمومية من العادة وفقا لألبورت فإن السمات والإتجاهات لا يمكن التمييز بينهما، والسمة أكثر شمولاً من الإتجاه، فالإتجاه يختص بتوجهات الأفراد بوجه محدد من البيئة تشمل «الناس، الثقافة والمجتمع» (ذبيان، 2013، صفحة 171)

والسلوك يتأثر بمجموعة من السمات أكثر من تأثره بسمة واحدة تعمل بمفردها، وتتأثر أيضا الى حد كبير بالخبرات التعليمية للفرد ومع تقدم العمر الزمني فإن بناء لشخص ما يميل الى أن يصبح أكثر إتساقا وإستقرارا بصورة تجعل سلوكه أقل تغييرا. (ذبيان، 2013، صفحة 172)

يرى " ألبورت «ان الحاضر هو الأهم في الشخصية، وان الكائنات البشرية ليست سجينه صراعات الطفولة وخبراتها فالحاضر هو الذي يوجه أكثر نشاطات الماضي، أي ان الدوافع تعمل " هنا والآن " وليس هناك دافعية منبثقة من الماضي. ويتجلى موقف " ألبورت " في مصطلحاته التي إعتدها، مثل " المعاصرة " Comtemporaneity الذي يشير الى ان الماضي ليس مهما، إلا إذا تضمن قيمة وتأثيرا للحاضر، فضلا عن مصطلح " الاستقلال الوظيفي Functional Autonomy " الذي يشير الى انه على قدر ما تكون دوافع الفرد مستقلة، أي غير مرتبطة بدوافع الطفولة فإن هذا يعد دليلا على نضجه (الفتلاوي، 2010، الصفحات 63-64)

ولقد قسم " ألبورت «السمات الى قسمين :

- السمات العامة: هي المشتركة بين كثير من الناس بدرجات متفاوتة، وتكون موزعة بينهم توزيعا إعتداليا
- السمات الفردية : هي التي تخص فردا معينا، وهي السمات الحقيقية في نظر "ألبورت" والتي يمكن من خلالها وصف شخصيته بدقة (محمد م.، 2015، صفحة 61)
- وهناك السمات الرئيسية والثانوية والمركزية :
- السمات الرئيسية: هي سمة واحدة تسيطر على شخصية الفرد وسلوكه .

السمات المركزية: تتراوح ما بين خمس الى عشر سمات في الشخص الواحد، وتكون مميزه لشخصيته وسلوكه .

السمات الثانوية : هي سمات غير مميزة لشخصية الفرد، ولا تظهر ال في بعض المواقف ... (محمد م.، 2015، صفحة 61)

2. نظرية هانز جورجين آيزنك للسمة: تحتل مفاهيم السمة Trait والنمط مكانا اساسيا لنظرية آيزنك للسلوك،

حيث يعرف "آيزنك" السمة بساطة شديدة بإعتبارها تجمعا ملحوظا من النزوعات الفردية للفرد، وهكذا فإن النمط نوع من التنظيم الأكثر عمومية وشمولا ويضم السمة بوصفها جزءا مكونا له .

أن الشخصية يمكن فهمها جيدا من خلال التكوين الهرمي للسلوك، ويحتل النمط أعلى مستويات العمومية والشمولية، كما تحتل الإستجابات النوعية Despomse spectific اكثر المستويات نوعية واقلها عمومية وهي ليست أكثر من فعل ملحوظ وإستجابة ملحوظة لحدث في حالة مفردة، وفيما بين المستويين تقع الإستجابات المعتادة وهي أكثر عمومية بعض الشيء حيث انها تدل على إستجابة متواترة تتميز بظهورها في نفس الظروف متشابهة . (محمد ه.، 2012، صفحة 56)

ولقد وضع آيزنك أربعة عوامل للشخصية وهي كالتالي :

• الإنبساط Ectraversion : يعتمد هذا العامل حسب آيزنك على الميل إلى المرح وعلى الميل الاجتماعي، والإندفاع وسرعة البديهية والحيوية والنشاط والتفاؤل والإنبساط، ويشعرون بالسعادة في حياتهم الأسرية والاجتماعية، كما يكون صحتهم وعشرتهم محببة للآخرين بسبب مرحهم ونبساطهم. ويضغرون المشاكل الكبيرة اما الصغيرة فلا تأخذ حيزا عندهم. (المخزومي، 2017، صفحة 84)

العصابية Neuroticisim : أنهم يصابون بالقلق والاكتئاب، والاضطراب النفس وعدم الثبات الإنفعالي والخجل، والشعور بالذنب، وضعف الثقة وتقلب المزاج، والعصاب الحياة أو العلاقة مع هؤلاء صعبة جدا، فإن تزوجت المرأة برجل بهذه الصفات، او الرجل تزوج بامرأة بهذه الصفات تكون المشاكل بينهما مشتتة، والخيانة الزوجية على قدم وساق

• الذهانية Psychaticism : إنهم من المجتمع قساة متمركزين حول الذات مندفعين متبلدين قساة، مبدعين في بعض الأحيان، عدوانيين، مثليين، يجد الناس صعوبة بالغة في التعامل معهم، او تعديل سلوكهم، او عاداتهم ان يكونوا طبيعيين في علاقاتهم مع الآخرين أما أن تزوجوا فتكون معهم الحياة اقرب الى الجحيم، وإن كان لديهم اطفال فيصبحون مشردين لهروبهم من البيت تخلصا من الوضع المكهرب. (المخزومي، 2017، صفحة 85)

ويرى آيزنك ان الابعاد الثلاثة المذكورة هي ليست نماذج الشخصية كلها، ولكنها الأبعاد التي ظهرت حتى الآن في دراساته، ويمكن إيجاد ابعاد اخرى عن طريق الإستمرار بالبحث. (صالح ع، 2016، صفحة 23)

8. وسائل قياس الشخصية:

ان محاولة الكشف عن الشخصية وعن مختلف جوانبها، هي في نفس الوقت محاولة لفهم الانسان وكشف امكانياته وخصائصه، والفرق بين حالي الكشف هو ان الفرد الذي نسعى للكشف عن شخصيته له كيان جسي محدد، وله عمليات عقلية فكرية وانفعالات عاطفية خاصة وسلوك يتم عن طبيعته. اما الانسان وشخصيته اصطلاح افتراضي لا يتحدد في إطار معين الا من ناحية الصفات الجسمية، العاطفية، العقلية او السلوكية، وفي هذا السياق في علم النفس بذل الباحثون جهودهم لوضع طرق ووسائل عديدة لقياس الشخصية ومن أبرز هذه الوسائل نجد «الاستبيان».

1. الاستبيان:

يعتبر الاستبيان أحد وسائل البحث العلمي المستعملة على نطاق واسع من اجل الحصول على بيانات او معلومات تتعلق بأحوال الناس او ميولهم او اتجاهاتهم، واهم ما يميز الاستبيان انه:

• اقتصادي في الجهد والوقت إذا ما قورن بالمقابلة والملاحظة. (خليفات، 2019، صفحة 154)

• انه من ادوات جمع المعلومات بالرغم مما يتعرض له من انتقادات ، فالاستبيان يتألف من استمارة تحتوي على مجموعة من الفقرات يقوم كل مشارك بالإجابة عليها بنفسه دون مساعدة او تدخل من احد (خليفات، 2019، صفحة 154)

• الاستبيان (بالإنجليزية Questionnaire) وهو أداة من ادوات البحث العلمي لجمع البيانات تتضمن مجموعة من الاسئلة والجمل الخبرية التي تتطلب الإجابة عنها بطريقة يحددها الباحث حسب اغراض البحث ، فقد تكون الإجابة فيها مفتوحة او قد تكون الإجابة محددة الخيارات مسبقا كأن يتم اختيارها او تحديد موقعها على مقياس متدرج (عبيد، 2021، صفحة 107).

ويتضمن للاستبيان كل من وسائل القياس التالية:

1.1 قائمة العوامل الخمس للشخصية:

توصل "كوستا وماكري" الى نموذج العوامل الخمسة الكبرى للشخصية في ضوء إطار نظري للعديد من النظريات القائمة للشخصية من بينها اراء (كاتل وجيلفورد وجولد بيرج). ولقد عبروا عن العوامل الخمسة الكبرى للشخصية من خلال قائمة بها خمسة عوامل ثنائية القطب ، ووصف على انها تمثل نموذجا شاملا للشخصية وتشمل (الانبساط مقابل الانطواء، المقبولية مقابل العدا، يقضت الضمير مقابل الضمير غير المنضبط، الانفتاح على الخبرة مقابل التقارب ، العصابية مقابل الاستقرار الانفعالي) (منصورة، 2018، صفحة 78).

وهذه العوامل كالتالي:

- العصابية: تتضمن هذه السمة مشاعر الخوف والغضب والضغط التي يشعر بها العامل في محيطه المهني، نظرته على التواصل والاحساس بالراحة في عمله، وهي الدرجة المحصل عليها من خلال الإجابة على فقرات هذه السمة.
- المقبولية : العامل الذي يتميز بالثقة والتعاون والمشاركة مع الآخرين والتروي واللفظ غير منافس ومعتدل الراي ، وهي الدرجة المحصل عليها من خلال الإجابة على فقرات هذه السمة (عتو، 2020، صفحة 15).
- الانبساطية: هي سمة تشير الى ان صاحبها فرد محب للاختلاط بالآخرين اي اجتماعي يحب الناس ويفضل ان يكون متواجدا وسط جماعات كبيرة، ويكون حازما وفعالا وكثير الكلام ويرغب في الاستشارة والتنبيه ويميل الى كونه فارح ومنتبج ومتفائل .
- التفتح: هي سمة تشير الى الاطلاع على العالم الداخلي والخارجي على حد سواء، يكون صاحبها غني بالخبرات .
- يقضة الضمير: هي سمة تشير الى ان صاحبها فردا واعيا حي الضمير وجادا وذا عزم وارادة قوية. (جاسم، 2017، صفحة 137)

1.2 قائمة مينيسوتا متعددة الواجه للشخصية:

ويعتبر هذا الاختبار أكثر اختبارات التأثير الذاتي في قياس الشخصية استخداما على الاطلاق، لقد اعد الاختبار " هثاواي وماكينلي" من جامعه مينيسوتا، ويتكون الاختبار من 550 عبارة ليقر المفحوص كل منها ما إذا كانت تنطبق عليه ام لا تنطبق، يستطيع ان يقرر اي الاجابتين فيترك العبارة دون وضع اشارة تحت رقمها، هذا الاختبار على نحو هذا النموذج، انا لا اتعب بسرعة.

هذه العبارات 550 مصنفة الى مقاييس الصدق بالإضافة الى عشرة (10) مقاييس اكلينيكية هي مع رموزها: توهم المرض (هس)، الانقباض (د)، الهستيريا (هي)، الانحراف السايكوباتي (ب د)، الذكورة_ الانوثة (م ف)، البارانويا (ب أ) السيكاثينيا (ب ث)، الفصام الهوس الخفيف (م أ)، الانطواء الاجتماعي (سي) (طه، 2010، صفحة 367)

1.3 قائمة برنوايتر لقياس الشخصية:

وتعد من البطاريات المبكرة في مجال القياس الشخصي وهي تناسب الطلاب في المرحلة الدراسية من الاعدادي وحتى المستوى الجامعي (اسماعيل، 2004، صفحة 15).

ويتضمن الاختبار ستة 06 مقاييس منفصلة هي: العصبية، مقياس الاكتفاء الذاتي، مقياس الانطواء والانسباط، مقياس السيطرة والخضوع ومقياس الثقة بالنفس، ومقياس المشاركة الاجتماعية (منصور، 2011، صفحة 475).

2. الاختبارات النفسية:

الاختبارات النفسية كثيرة ومتنوعة، منها ما يهدف الى تقييم اجمالي للشخصية ومنها ما يهدف الى قياس سمات او عوامل شخصية معينة. يوجد هناك نوعين من الاختبارات النفسية، وهي الاختبارات الإسقاطية والاختبارات الموضوعية.

1.2 الاختبارات الإسقاطية:

وهي وسائل غير مباشرة لقياس الشخصية في جوانبها السوية وغير السوية (الخالق، 2016، صفحة 338).

ومن بين هذه الاختبارات نجد:

▪ اختبار تفهم الموضوع tat :

وضع هذا الاختبار "مورجان وموراي" في سلسلة مقننة مكونه من 30 صورة فوتوغرافية، تحتوي على كائنات بشرية في اوضاع وعلاقات متعددة. يطلب من المفحوص ان يروي قصة. عن الاشخاص الموجودين في الصورة المقدمة اليه (المليحي، صفحة 251).

وتتضح فائدته في قياس الشخصية وكذلك في تفسير اضطرابات السلوك والكشف عن الامراض العصبية والذهانية وايضا في الكشف عن انواع الصراع المختلفة والنزاعات المكبوتة (حمادة، 2007، صفحة 312).

• اختبار تكملة الجمل:

اختبار "روتر" لتكملة الجمل الناقصة هو اختبار يطلب فيه من المفحوص ان يكمل 40 جملة ناقصة، بحيث يكملها بعبارات تعكس ما يعاني من مشاعر واحساس وهذه الجمل الناقصة هي من قبيل:

- انا اعتقد...
- اصدقائي...
- حياتي...
- والداي ...

وقد اعد الاختبار ليناسب مستويات عمرية مختلفة من المراهقين والراشدين ، يقوم هذا الاختبار على التقدير الكمي للدرجات ثم التحليل الكيفي لها وذلك بغرض تحديد اشكال الضغوط ومستويات التوافق التي يمكن الحكم عليها من اجابات المفحوصين (ربيع، 2017، صفحة 377).

• اختبار رسم الشجرة:

اختبار وضع من طرف العالم "جوكر" سنة 1928 لدراسة شخصية الفرد في مختلف الاعمار يتكون هذا الاختبار من ورقة بيضاء غير مخططة ، قلم رصاص ، وتقدم للمفحوص التعليمية التالية: ارسم شجرة مثمرة ، مع إضافة بعض التوضيحات كتجنب رسم تنوب (عنو، 2014، صفحة 239).

2.2 الاختبارات الموضوعية:

يعرفها كاتل: "تلك الاختبارات التي تقي السلوك الفرد للاستدلال على شخصيته دون ان يكون واعيا بإمكانية تأثير سلوكه في التفسير" (الأنصاري، 2000، صفحة 498).

• مقياس ستانفورد بينيه للذكاء:

بنى من قبل "German M et Mertill M.A" عام 1905، ونفع عدة مرات كان اخرها عام 1986. يطبق على الفئة العمرية ما بين (2 الى 16 سنة) ، ويعد الاختبار من اوائل اختبارات الذكاء العام الذي ارست المبادئ العامة لبناء مقاييس الذكاء بوصف قدرة عقلية عامة تنمو مع تقدم العمر ويمكن الاستدلال عليها من ملاحظة سلوك الفرد في مواقف مختلفة ، يستخدم الاختبار للكشف عن القدرات الأغراض تربوية او علاجية تشخيصية ، يطبق الاختبار بشكل فردي ويجب ان يكون الفاحص مدربا ليتقيد الباحث بالتعليمات (مجيد، 2014، صفحة 101).

• اختبار بيك للاكتئاب:

وضع هذا المقياس الطبيب النفسي ارون بيك **Aron Beck**، وتمثل العبارات المدرجة في المقياس على: الحزن، التشاؤم، الشعور بالفشل، عدم الرضا، الشعور بالذنب، عدم حب الذات، اىذاء الذات، الانسحاب الاجتماعي، التردد، تغير تصور الذات، صعوبة العمل والتعب وفقدان الشهية، تتراوح درجات المقياس بين (0_39) درجة . (عنو، 2014، صفحة 57).

• اختبار الصحة النفسية:

اعد المقياس من قبل الدكتور محمد عماد الدين اسماعيل وسيد عبد الحميد مرسي في عام 1975 ويتكون المقياس من 98 فقرة وتتكون الإجابة على المقياس من بدلين (نعم، كلا) نماذج من فقرات المقياس:

هل تشعر غالبا بالمرح والسعادة؟

هل تفهم الاوامر والتعليمات فهما خاطئا باستمرار؟

هل تشعر بألم في القلب او الصدر؟ (جاسم، 2017، صفحة 219)

خلاصة:

وفي ختام هذا الفصل نكون قد انتهينا من تعريف معنى الشخصية والتعرف على العوامل المؤثرة ، فيما كما اننا حاولنا التعرف على محددات الشخصية ، والتي من خلالها يتم تحديد الشخصية وتوضيح معناها بشكل عام ، ولكن ليس هذا كل ما في الامر لأن الحديث عن الشخصية له عدد من الابواب المختلفة والتي من خلالها يتم التعرف بصورة اكبر عمقا عن الشخصية ومكوناتها.

الفصل الثالث: الاحتراق النفسي

تمهيد

1. تطور مفهوم الإحتراق النفسي
2. مفهوم الاحتراق النفسي
3. الإحتراق النفسي وعلاقته ببعض المفاهيم
4. أبعاد الإحتراق النفسي
5. مراحل حدوث الإحتراق النفسي
6. أعراض الإحتراق النفسي
7. عوامل الإحتراق النفسي
8. النظريات المفسرة للإحتراق النفسي
9. مقاييس الإحتراق النفسي
10. استراتيجيات الوقاية من الاحتراق النفسي

خلاصة

تمهيد:

لقد دخلت قضية الإحتراق النفسي كموضوع نفسي واجتماعي رئيسي في الكثير من المجتمعات، أين نال اهتمام الباحثين ويعتبر الإحتراق كأحد نواتج الضغوط المهنية بأنواعها، سواء مهن المساعدة أو التعليم، أو العلاج، ... أين تتأثر قدرة الفرد في التغلب عليه، وبالتالي يعيق الفرد من أداء مهنته على الوجه المطلوب. وعلى هذا الأساس سنتطرق لمفهوم الإحتراق النفسي، المصطلحات التي ترتبط به، وكيفية تفسير مختلف النظريات والمراحل والعوامل المؤدية إليه واستراتيجيات الوقاية منه.

1. تطور مفهوم الإحتراق النفسي:

ظهر مصطلح الإحتراق النفسي في الأربعينات وذكر ككلمة لوصف النقطة التي تتوقف فيها الطائرة أو محرك الصاروخ عن التشغيل.

وكان أول إستخدام للكلمة في العلوم الإنسانية في السبعينات بواسطة الطبيب السريري هيربرت فرويدنبرجر Freudnberger واستخدم ليصف حالة المتطوعين الذين يعملون أكثر من طاقتهم **over worked** في عيادات الصحة العقلية الحرة. (محمد أ.، 2014، صفحة 14)

كما لا يسعنا أن نتجاهل الإسهامات الهامة للأخصائية في علم النفس الاجتماعي كريستينا ماسلاش C. Maslach التي كان لأبحاثها فضلا في تطور دراسة الإحتراق النفسي، علاوة على مساهمتها الكبيرة من خلال الأداة التي أعدها لتشخيص الإحتراق النفسي. (يمينة، 2014-2015، صفحة 23)

و يعد المؤتمر الدولي الأول للاحتراق النفسي الذي عقد بمدينة فيلادلفيا في نوفمبر عام 1981 البداية الحقيقية لتطور مصطلح الاحتراق النفسي **Burnout** إذ شارك فيه الرواد الأوائل للاحتراق النفسي أمثال: ماسلاش **maslach** , فرويدنبرجر **Freudnberger** , كيرنس **Cherniss** . (الحسن و مفتن، صفحة 45)

2. مفهوم الإحتراق النفسي:

1-2- لغة:

Burn(v) : من الفعل أحرق, أشعل, إحترق, أضاء, دمر, كوى.

Burn(n) : من حرق, كي, اشتعال الصاروخ. (بدوي و اخرون، 2007، صفحة 147)

2-2- **أصطلاحا** : هناك عدة تعريف مختلفة للاحتراق النفسي , ولقد اعتمدنا على التعريف الآتية :

ماسلاش 1982: "حالة من الإستنزاف الانفعالي و العبء الأكثر من طاقة الفرد على التحمل و الإحساس بالقصور و العجز عن تأدية العمل بالمستوى المطلوب " (maslash, 1982, p. 30)

فرويدنبرجر: " حالة من الاعياء و الضعف تصيب الجسد و تستنفذ طاقته الحيوية نتيجة المتطلبات التي تفوق قدرة الفرد" (freudenberg, 1974, p. 165)

"من خلال التعريف التي تم عرضها يمكننا تعريف الإحترق النفسي بأنه "حالة استجابة نفسية انفعالية ناتجة عن ضغوط العمل تظهر في شكل مجموعة من الأعراض التي تدل على استنزاف طاقة الفرد".

3. الإحترق النفسي وعلاقته ببعض المفاهيم:

هناك دائما احتمال وقوع التباس في التعرف على تناذر الإنهاك المهني، وإمكانية الخلط بينه وبين مفاهيم أخرى؛ كالضغوط النفسية، التعب ... الخ، وهنا يجب توضيح ظاهرة الاحترق النفسي عن غيرها

الاحترق النفسي والضغوط النفسية:

عرف **baron** بأنه استجابة جسمية و نفسية و سلوكية للأفراد في مواقف تكون متطلباتها الحالية اكبر من قدرات الافراد على التأقلم معها . (خالد، 2011، صفحة 49) و تتضح العلاقة بين الضغوط النفسية و الاحترق النفسي فيمايلي :

- 1_ يحدث الاحترق النفسي من ضغوط العمل النفسية نتيجة تضارب الأدوار وازدياد حجم العمل.
- 2_ يحدث الاحترق لهؤلاء الذين عادة ما يبنون رؤية مثالية لاداء الاعمال والاضطلاع بالمسؤوليات المهنية.
- 3_ يرتبط الاحترق عادة بالمهام التي يتعذر على الشخص تحقيقها.
- 4_ التوتر العضلي قد يكون أو لا يكون ظاهرة لنوع معين من الحالة الانفعالية الذاتية التي تتضمن القلق، وأن تغير أشكال التوتر العضلي أو نماذجه هي حالات تتسم بالخصوصيات الفرية عند التعرض للضغط النفسي وتختلف من فرد لأخر.
- 5_ ان الأفراد الذين يعانون الضغط النفسي و يقعون تحت تأثيراتها قد يبدون بإظهار أعراض معينة تعكس مستويات مرتفعة بصورة عامة في خلق السمات . (عباس، 2019، الصفحات 312-313)

جدول (1) الفرق بين الضغط النفسي والإحترق النفسي

الاحترق النفسي	الضغط النفسي
الإحترق هو ظاهرة تنتج عن تطور خيبات الأمل	الضغط عبارة عن حالة عدم التوازن العقلي و الإنفعالي و الجسدي
ينبع الإحترق النفسي من شعور الفرد بعدم تلبية احتياجاته و عدم تحقيق توقعاته	يتولد الضغط عن إدراك الفرد للوضع القائم
يتطور الإحترق النفسي تدريجيا مع مرور الزمن	يمكن أن يبقى الضغط فترات مؤقتة أو طويلة
يحدث الإحترق عند الأشخاص الذين بداوا حياتهم بمثل عليا أو دافعية شديدة	يمكن أن يحدث الضغط سلبيا أو إيجابيا

يحدث الإحترق لعدد أقل من الأفراد	يحدث الضغط لعدد أكبر من الأفراد
يحدث الإحترق في المهن التي تتضمن التعامل مع الناس	يحدث الضغط في جمع أنواع المهن

الاحتراق النفسي والتعب:

يلاحظ أن الإحترق النفسي ليس هو التعب أو التوتر المؤقت، مع أن هذا الشعور ربما يكون علامة مبكرة له، فقد يشكل التعب أو التوتر المؤقت العلامات المبدئية لهذه الظاهرة، إلا أن ذلك ليس كافياً لدلالة عليها، فالإحترق يتصف بحالة من الثبات الإنفعالي النسبي فيما يتعلق بهذه المتغيرات.

الاحتراق النفسي والقلق:

يتكون القلق من أعراض جسمية، ومشاعر وأفكار مزعجة وغير مريحة ربما تكون متوسطة الدرجات أو قد تصل إلى القلق الحاد. أنه يشير إلى وجود صراع إنفعالي وغير واعي وعندما يصل هذا الصراع إلى درجة الشدة التي يعاني منها الجسم يعاني الفرد من الضغط والذي يتحول مع الوقت إلى الإحترق النفسي. (خلفة وفلة العيساوي، 2018، صفحة 169)

4. أبعاد الإحترق النفسي:

يعتبر التعريف الذي قدمته "Maslach et Jackson" التعريف الأكثر تداولاً للإحترق النفسي بالاستناد إلى أبعاده الثلاثة المختلفة والتي سوف يتم استعراضها فيما يلي:

- البعد الأول: الانهك الإنفعالي:

يتعلق الانهك الإنفعالي باستنفاد الموارد الإنفعالية لدى الفرد، ويختلف الانهك الإنفعالي عن الانهك الجسدي أو التعب الذهني بحيث أنه مؤشر من مؤشرات عجز الفرد على مواجهة المتطلبات الإنفعالية للعمل نظراً لعدم كفاية الموارد الفردية في تلبية متطلبات المهنة ويعتبر الانهك الإنفعالي البعد المركزي للإحترق النفسي، لكنه بعد غير كاف وجوده لوحده في وصف أعراض الظاهرة، فقد أوردت Maslach بأن الانهك الإنفعالي ليس بتجربة عابرة وإنما تجربة تدفع الفرد إلى أخذ مسافة إنفعالية ومعرفية تبعده عن العمل الذي يزاوله.

يعد "sehutte et Ai" الانهك الإنفعالي كسمة للتناذر الإحترق النفسي والذي يشير إلى استنزاف الموارد الإنفعالية للفرد، وكنتيجة لذلك شعور الفرد باستنفاد الموارد الإنفعالية وافتقاده لمصادر التزويد بالطاقة يؤدي به إلى اتخاذ مسافة بينه وبين من هم في حاجة إلى خدماته.

- البعد الثاني: تبلد المشاعر:

يشير تبلد المشاعر إلى محاولة ترك مسافة بين العامل والعملاء، بحيث أن تلبية متطلباتهم يصبح أكثر سهولة إذا ما تم اعتبارهم أشياء أي عناصر إنسانية في ميدان العمل. (طايبي، 2012-2013، صفحة 51)

ويعبر تبدل المشاعر عن تطور المواقف السلبية تجاه الآخرين من خلال مظاهر اللامبالاة، البرودة والبلادة، واخذ مسافة تجاه الآخرين محل المساعدة، كما يدل على عدم الموازنة في التوفيق بين المتطلبات الانفعالية للعمل، وقدرات الفرد وامكانياته، بالرغم من ان الاحاسيس الانسانية تعد جوهر هذه المتطلبات.

وينطوي تبدل المشاعر على اتجاهات سلبية حيادية منفصلة ومفرطة تجاه الآخرين مصحوبة ببناء الفرد لاعتقادات وضعية عن العملاء تنجم عنها تطوير لمشاعر السخرية، الاهمال القصوة، وعدم الاحترام. (طايبي، 2012-2013، صفحة 51)

- البعد الثالث: الشعور بالنقص في الانجاز المهني:

يعبر الشعور بالنقص في الانجاز المهني او الفاعلية، عن عدم القدرة على البذل النفسي وعدم الشعور بفاعلية الجهد المبذول وبالتالي خفض الطاقة المصخرة لإنجاز العمل وحل المشكلات الوظيفية التي يتلقاها الممرض في محيط العمل، إضافة الى ميله الى تقييم نفسه بصورة سلبية ترجح شعوره بانعدام الفاعلية امام المستفيدين من خدماته فغالبا ما يعود الشعور بالنقص في الانجاز المهني الى تقييم الفرد لذاته بصورة سلبية على انه ليس في المستوى المطلوب لأداء مهامه المهنية بالكفاءة المنشودة. وبالتالي يعبر الاحتراق النفسي حسب "Maslach et Jackson" عن تناذر يشمل على ثلاثة ابعاد متمثلة في:

_ الانهك الانفعالي.

_ تبدل المشاعر.

_ الشعور بالنقص في الانجاز المهني. (طايبي، 2012-2013، صفحة 52)

5. مراحل الإحتراق النفسي:

إن الاحتراق النفسي هو عبارة عن سيرورة تتطور تدريجيا عبر الزمن كما يشير بعض الباحثين إلى أن مفهوم المراحل التطورية قد أيدت من طرف العديد من الباحثين وعليه فإن الاحتراق النفسي يمر بمراحل سنتعرف عليها وذلك من خلال ما توصل إليه الباحثين.

- مراحل الاحتراق النفسي عند ماسلاش و جاكسون:

يتكون الاحتراق النفسي حسب ماسلاش و جاكسون من ثلاثة أبعاد يمر تطورها بثلاث مراحل تتبع ترتيبا

زمنيا معيناً وهي:

-الإنهك الانفعالي

-تبدل المشاعر

-انخفاض الإنجاز الشخصي. (فتيحة، 2007، صفحة 156)

فعندما تصبح طلبات الفرد غير محتملة، يشعر هذا الأخير بإنهاك انفعالي الذي يأتي في المرحلة الأولى، ثم تتبدل مشاعره في المرحلة الثانية وهذا من أجل حماية نفسه. من هذه الطلبات التي تصبح غير محتملة، ثم ينجم عن ذلك فقدان الإنجاز الشخصي في المرحلة الثالثة والأخيرة.

- مراحل الاحتراق النفسي عند ادلويش Edlewich وبرودسكي Brodsky:

لقد ميز ادلويش وبرودسكي أربع مراحل للاحتراق النفسي وهي كالتالي:

- لحماس

- الخمود

- الإحباط

- اللامبالاة (فتيحة، 2007، صفحة 156)

الحماس: تترجم هذه المرحلة بقيام الفرد بأعمال كثيرة وبمشاريع طموحة وغير محققة تقريبا، فيشعر الفرد بكل إمكانياته فيصبح العمل لديه كالمخدر ومن فرط ما يقوم به من عمل يجد المحيطون به أنه يقدم الكثير إلا أن مع الوقت يتعب ويصبح أقل فعالية ويدور في الفراغ.

- الخمود: في هذه المرحلة يرجع الفرد سبب عدم قدرته على العمل إلى نقص طاقاته، غير أنه بالمقابل يصرف ساعات أكثر في العمل. فنجدته يشتكي من التعب والآلام السيكوسوماتية مع اضطراب الانتباه والنوم؛ فيلجأ إلى شرب الأدوية. ويصبح الرضا عن حاجاته الخاصة وارتفاع مداخله والتقدم المهني من أولوياته.

- الإحباط: يشعر الفرد في هذه المرحلة بالذنب والعجز، فيتساءل عن فعاليته وعن قيمته في العمل ومدى ملاءمته لعمله. فيخمد ويصبح بالتالي سريع الاستثارة وتبدأ الاضطرابات السيكوسوماتية والانفعالية في الظهور لديه.

- اللامبالاة: في هذه المرحلة تنخفض معنويات الفرد وينقص أداؤه، فيصبح الفرد محبطا تماما فلا يستطيع إتمام عمله، مع ذلك يواصل المقاومة من أجل البقاء، فيحاول أن ينتهي من عمله في أقل وقت ممكن ويتفادى التحديات ويحمي نفسه ممن قد يضعه في خطر. (مزياني، الصفحات 156-157)

- مراحل الاحتراق النفسي عند اتيزر Etiezer:

من جهته يقترح اتيزر ست مراحل لتطور الاحتراق النفسي، إذ يشير إلى استقرار الاكتئاب نتيجة الإحباط غير المعبر عنه من خلال الحلقة المفرغة الآتية:

- الإحباط

- الغضب

- الاكتئاب (مزياني، 2007، الصفحات 39-40)

-العدوانية

-النكوص

يرتبط الاكتئاب بالعجز تجاه الواقع والشعور بعدم المنفعة الاجتماعية وبعدم الكفاءة. تتبع هذه المرحلة بالغضب فيشعر الفرد بالذنب (الغضب عن الذات) أو بسلوكات عدوانية تجاه الآخرين والتي تظهر على شكل انتقادات معلنة ولادغة أو بعدائية غير معبر عنها.

ثم تأتي مرحلة النكوص التي تترجم بالعودة إلى ردود أفعال صيبانية كالشكوى المزمنة، الثثرة والحاجة الدائمة للاعتراف الآخرين به، بعدها يستسلم الفرد، فيترك حل المشاكل ويركز اهتمامه على ردود أفعاله الخاصة ويتهرب من الأماكن أو الأشخاص الذين يسببون له ضغطا.

فيستقر الاكتئاب لديه والذي يحدد بعدم الرضا الشديد والعام وبأخذ مسافة (بعد) تجاه الآخرين واتجاه المؤسسة (التغيب، الهروب...) مما يزيد من شعوره بالإحباط أكثر. (مزياني، 2007، الصفحات 39-40)

- مراحل الاحتراق النفسي عند شوفولي وبيترز:

ميز مؤخرًا كل من (شوفولي وبيترز) المرحلة الأولى من اختلال التوازن بين موارد الفرد والطلبات (الضغط)، بعدها تتطور لدى هذا الأخير مجموعة من الاتجاهات والسلوكات السلبية، كالميل إلى معاملة متلقي الخدمة بطريقة ميكانيكية أو باهتمام إستهكامي في إرضاء حاجة الآخرين. وتعتبر هذه السلوكات والاتجاهات كاميكانيزمات مقاومة دفاعية تعمل على تقليص الإنهاك الانفعالي، ففي هذه المرحلة يضع الفرد مسافة بينه وبين الآخرين من أجل حماية نفسه ضد المحيط الاجتماعي الضاغط. وهي استراتيجية مقاومة غير فعالة، إذ أنها تزيد من الضغط بدلا من تخفيفه، وتزيد من خطورة المشاكل البينشخصية وكنتيجة لذلك تقل فعالية الفرد في تحقيق أهدافه و بالتالي ينقص إنجازة الشخصي. (مزياني، 2007، الصفحات 39-41)

6. أعراض الإحترق النفسي:

هناك مجموعة من الأعراض التي تساعدنا في الكشف عن حالة الإحترق النفسي حيث يمكن تقصيم هذه الأعراض إلى عدت تصانيف من أبرزها:

• الأعراض الجسمية (الفسولوجية): وتتمثل في:

- الإجهاد / الإستنزاف
- تشنج العضلات والالام البدنية
- ابتعاد الفرد عن الآخرين
- ارتفاع ضغط الدم
- تناول الأدوية والكحول (أحمد، 2007، صفحة 17)

- أمراض القلب
- الصحة العقلية
- الأعراض العقلية (المعرفية / الإدراكية): منها:
 - ضعف مهارات صنع القرار
 - عيوب في معالجة المعلومات
 - مشكلات الوقت
 - التفكير المفرط بالعمل (أحمد، 2007، صفحة 17)
 - عدم القدرة على التركيز
 - المزاج الساخر (تغيير في نمط إدراك الفرد) (سعاد، 2011-2012، صفحة 87)
- الأعراض النفسية (العاطفية):
 - وتشمل ميل الفرد الى حالة من التغيرات في عواطفه وتكون هذه التغيرات سلبية ومزعجة وأكثر حدة
 - الشعور بالإحباط
 - العجز واليأس
 - الشعور بالخوف والقلق
 - الاكتئاب والانعزال (القادر، 2013، صفحة 39).
- الأعراض الاجتماعية:
 - وتتمثل في الانسحاب الاجتماعي، الارتباطات المنفردة والعزلة الاجتماعية، اعطاء الموظف لوقته الكامل لوظيفته على حساب عائلته كونه يجب ان يكون في استعداد دائم. (نوارو حشاني، 2015، صفحة 185)
- الأعراض السلوكية: من جملة الاعراض المتعلقة بالتصنيف السلوكي:
 - شكوى من العمل
 - البطء في الاداء
 - عدم الرضا
 - الانجاز المتدني
 - التغيب المستمر
 - التعب بأقل مجهود
 - ترك المهنة (محمد، 2014، صفحة 19).
- الأعراض الروحية:
 - عندما يصل الاحتراق النفسي للمرحلة النهائية ، فإن الأنا تصبح مهددة من كل شيء تقريبا ، وتصبح اعراض الضغط الجسدية منتظمة وتكون الثقة بالنفس متدنية وكذلك تصبح فاعلية العمل ضعيفة ، (أحمد، 2007، صفحة 18)

كما تضيع العلاقات الاجتماعية بشكل كبير وتصبح الحاجة الى التغيير او الهرب من الواقع هي الفكرة الرئيسية التي تسيطر على تفكير الشخص ، وعندها لا يدرك الموظف سوى خيارات التقاعد ، والتغيير الوظيفي ، والعلاج النفسي والحزن والانتحار في بعض الحالات (أحمد، 2007، صفحة 18)

7. عوامل الإحتراق النفسي:

توجد نظريات عديدة تتحدث عن أسباب الاحتراق النفسي ومصادره، وهذه النظريات تركز على العديد من مستويات والتي تتمثل في:

1. **المستوى الديموغرافي:** تتعمق هذه العوامل بقدرات ومهارات العاملين أنفسهم، ويمكن قياسها ومعرفتها عن طريق تحميل الخصائص والسمات المميزة لمعاملين، مثل، الجنس، الحالة الاجتماعية، المؤهل العلمي، سنوات الخدمة، العمر وغيرها، ويمكن تفصيل هذه العوامل الديموغرافية على النحو التالي:
 - **الحالة الاجتماعية:** أكدت الدراسات أن الموظفين المتزوجين هم أكثر رضا عن العمل بالمقارنة مع زملائهم غير المتزوجين، وبالتالي فهم أقل احتراق ويمكن تفسير ذلك بأن المتزوجين يشعرون باستقرار عاطفي واجتماعي مقارنة بغير المتزوجين الذين يجاهدون لبناء مستقبلهم.
 - **المؤهل العلمي:** تباينت نتائج الدراسات التي قاست العلاقة بين المؤهل العلمي ومستوى الاحتراق النفسي لدى الأفراد، ولكن كانت غالبية النتائج تميل الى تأكيد الارتباط الموجب فيما بين التأهيل العلمي للموظف ومعدل احتراق النفسي، وربما كان هذا يرجع لأسباب عديدة معظمها ارتفاع مستوى طموح الفرد المؤهل وسعيه المستمر لتحقيق عائد مادي ومعنوي أفضل، بالإضافة الى تزايد البدائل الوظيفية أمام الفرد كما ارتفع تأهيله العلمي.
 - **سنوات الخدمة:** يقصد بسنوات الخدمة بأنها الفترة الزمنية للبقاء في عمل معين، وأظهرت نتائج بعض الدراسات، أنه كما زادت أقدمية العامل كما زاد رضاه عن عمله وقل الاحتراق النفسي، وكلما قلمت الأقدمية في العمل قل رضا الفرد عن عمله وزاد احتراقه.
 - **العمر:** أشارت بعض الدراسات على وجود علاقة ارتباطية سلبية بين السن وبين درجة الاحتراق النفسي، فكلما تقدم الفرد العامل في عمره، كلما ازدادت درجة رضاه عن العمل وقلت درجة احتراق، وقد يكون السبب في ذلك، أن مستوى طموح الفرد العامل في بداية عمره الوظيفي يكون مرتفع، وبالتالي لا يقابلها في الغالب الحاجات التي يشبعها واقع العمل، إذ أن تطلعاته لما يريد تحقيقه من عمله تكون عالية، مما يتسبب في عدم رضائه الوظيفي وزيادة مستوى احتراقه النفسي، ولكن مع تقدم العمر يصبح الفرد أكثر واقعية، وينخفض مستوى طموحو ويرضى بالواقع الفعلي ويترتب على ذلك، زيادة الرضا الوظيفي، وقمة درجة الاحتراق النفسي. (خوين، 2018، صفحة 55)

2. المستوى الفردي أو الشخصي: يعتبر "فرويد نبرجر" مدعياً بأن المخلصين والملتزمين وذوي الدافعية القوية للنجاح المهني هم أكثر الناس عرضة للاحتراق النفسي، ومن أسباب ذلك:
 - مدى واقعية الفرد في توقعاته وأماله، فزيادة عدم الواقعية تتضمن في طياتها مخاطر الوهم والاحتراق النفسي.
 - مدى الإشباع الفردي خارج نطاق العمل، فزيادة حصر الاهتمام بالعمل يزيد من الاحتراق النفسي.
 - الأهداف المهنية حيث وجد أن المصلحين الاجتماعيين هم أكثر عرضة لهذه الظاهرة
 - مهارات التكيف العامة.
 - النجاح السابق في مهن ذات تحدٍ لقدرات الفرد.
 - درجة تقييم الفرد لنفسه.
 - الوعي والتبصر بمشكلة الاحتراق النفسي.
3. المستوى الاجتماعي: هناك العديد من العوامل الاجتماعية التي تعتبر مصادراً للاحتراق النفسي منها:
 - طبيعة التطور الاجتماعي والثقافي والحضاري في المجتمع التي تساعد على إيجاد بعض المؤسسات الهامشية التي لا تلقى دعماً جيداً في المجتمع، فيصبح العاملون بها أكثر عرضة للاحتراق النفسي.
 - تزايد الاعتماد من طرف أفراد المجتمع على المؤسسات الاجتماعية والخدمات التي تؤدي إلى المساهمة في زيادة العبء الوظيفي وبالتالي تقديم خدمات أقل من المستوى المطلوب من طرف الموظفين، وهذا من شأنه أن يؤثر على شعورهم ويؤدي بهم إلى الإحباط وزيادة الضغوط مما يجعلهم عرضة للاحتراق النفسي. (تواتي، 2018/2019، صفحة 32)
4. المستوى التنظيمي أو الإداري: على عكس المستويين الشخصي والاجتماعي فإن الأسباب المرتبطة بالمستوى التنظيمي أو الإداري لها علاقة مباشرة بظهور هذه المشكلة، فالفرد العامل يعيش في بيئة عمل مليئة بالضغوط والالتزامات والمسؤوليات التي تستوجب عليه القيام بمهامه والمقاومة والاستمرار لكن قد تتعدد المصادر والعوامل التنظيمية فتحدث الإرهاق للعامل، ومن بين هذه العوامل ما يلي:
 - العلاقات في العمل: تلعب علاقات العمل في حياة الفرد العامل مع زملائه ومرؤوسيه دوراً مهماً في مدى إصابة العامل بالاحتراق النفسي، وذلك حسب درجة التفاعل والتعامل معهم، وتتمثل هذه العلاقات فيما يلي: العلاقة مع الرئيس (المدير) - العلاقة بين العاملين
 - ضغوط ومتطلبات الدور على الفرد: وهي تعد أيضاً أحد أسباب الاحتراق النفسي، فمتطلبات الدور لها علاقة بسلوك الآخرين المتوقعة منا عندما نحقق الأدوار التنظيمية. ويمكن تقسيم الأدوار التي تسبب الاحتراق النفسي وتؤثر على المنظمات إلى مايلي: غموض الأدوار- طبيعة المهنة (الدور) - المناوبة الليلية - الراتب - السلامة المهنية وتحسين ظروف العمل. (تلاي، 2016-2017)

8. النظريات المفسرة للإحترق النفسي:

حاولت بعض نظريات علم النفس تفسير ظاهرة الإحترق النفسي على الرغم من أنها لم تتحدث عنها بشكل مباشر بل من خلال كونها حالة داخلية نفسية شأنها شأن الضغوط والقلق والتوتر، لكن هذه النظريات قامت على مجموعة مبادئ وقيم نراها ذات علاقة بعملية الإحترق النفسي، من هذه النظريات:

• نظرية التحليل النفسي:

فسرت نظرية التحليل النفسي الإحترق النفسي على أنه ناتج عن عملية ضغط الفرد الأن المدة طويلة ، وذلك مقابل الاهتمام بالعمل، مما قد يمثل جهدا مستمرا لقدرات الفرد ،مع عدم قدرة الفرد على مواجهة تلك الضغوط بطريقة سوية ، أو أنه ناتج عن عملية الكبت أو الكف للدرجات غير المقبولة بل المتعارضة في مكونات الشخصية، مما ينشأ عنه صراع بين تلك المكونات ينتهي في أقصى مراحلها إلى الإحترق الوظيفي، أو أنه ناتج عن فقدان الأنا المثل الأعلى لها وحدوث فجوة بين الأنا والآخر الذي تعلق به ،وفقدان الفرد جانب المساندة التي كان ينتظرها ، كما أنه يمكن استخدام بعض فنيات مدرسة التحليل النفسي لعلاج الإحترق الوظيفي كالتنفيس الانفعالي. (يمينه، 2014-2015، صفحة 61)

• النظرية السلوكية:

لقد اهتمت المدرسة السلوكية بالسلوك، ورأت أنه متعلم سواء كان ذلك السلوك سويا أم غير سوي، إذ أن السلوكيين يرون أن معظم أفعالنا متعلمة سواء سوية أم اللاسوية ومن ثم يمكن تعديلها باستخدام قوانين التعلم إذا توافرت الأحوال والعوامل الملائمة مع التركيز على السلوك الحاضر وتوفير بيئة مناسبة.

وإذا كان الأمر هكذا فإن الإحترق النفسي **Burnout** كسلوك ينتج عن عملية تعلم الفرد وتفاعله مع أحوال البيئة وتعلم سلوك غير مناسب. كما أضافوا أن السلوكيين يعدون الإحترق النفسي حالة داخلية ناتجة عن عوامل بيئية وأحوال مضطربة إذا ما ضببت أمكن فيها تقليل الإحترق النفسي ولذلك يمكن استخدام استراتيجيات تعديل السلوك للتخفيف من أثار الإحترق النفسي ولتحقيق أعلى مستوى من الأداء. (الحسن و مفتن، صفحة 48)

• النظرية المعرفية:

تشير هذه النظرية إلى أن سلوك الإنسان يحدده مصدر داخلي ، وبهذا تخالف النظرية السلوكية ، ويعني أن الإنسان عندما يكون في موقف معين فإنه سوف يفكر في هذا الموقف و من ثم يحاول الاستجابة من أجل الوصول إلى هدف محدد ، وإذا أستطاع الإنسان أن يدرك الموقف و من ثم يحاول الاستجابة من أجل الوصول إلى هدف محدد ، وإذا أستطاع الإنسان أن يدرك الموقف إدراك "إيجابيا " فإن ذلك سيقوده بالضرورة إلى حالة من الرضا و التوافق الإيجابي معه في حين إذا أدرك الإنسان هذا الموقف إدراكا "سلبيا" فإن النتيجة تؤدي إلى ظهور أعراض الإحترق النفسي عليه . (القادر، 2013، صفحة 43)

• مناقشة النظريات المفسرة للإحتراق النفسي:

مم تم استعراضه في الإطار النظري من النظريات المفسرة للإحتراق النفسي يمكن أن نلخص بعض الاستنتاجات و المؤشرات , إذ حاولت بعض هذه النظريات تفسير مفهوم الإحتراق النفسي **Burnout** إذ أن هذا المصطلح لم يدرس بشكل محدد في كل النظريات و انما بدأ بصورة استكشافية و من ثم ربطة بضغوط العمل و على أية حال فقد تعددت وجهات النظر في الإحتراق النفسي التي أشارنا إليها في الإطار النظري فالبعض يرى بأنه نتاج الأحوال البيئية , و بعضها الآخر الشعور بالنقص الذي يدفع الفرد تلقائيا للبحث عن التعويض وقد يكون سلبيا و يستمر توتره و شعوره بالنقص و القلق و بعضهم الآخر يرى حدوثه إذا كان إدراكه للموقف سلبيا , كانت دافعيته منخفضة .

و نجد أن نظرية التحليل النفسي و النظرية السلوكية , أشارت إلى أن الإحتراق النفسي ينشأ لسببين أحدهما يرتبط بشخصية الفرد و الآخر يرتبط ببيئة العمل , و لكن هذا لا يعني الاقتصار على وجهة نظر واحدة بل يمكننا الدمج بين هذه الآراء و نقول : بأن **Burnout** مرحلة متقدمة من الضغوط النفسية يظهر نتيجة تفاعل سمات الفرد و صفاته مع البيئة المحيطة به إذ تكون بيئة غير مناسبة يشعر فيها الفرد بعدم الراحة مع مراعاة استعداد الفرد للإصابة بالاحتراق النفسي فإذا تعرض الفرد لضغوط لا يتحملها سواء كانت ضغوط زيادة العبء أو لم يستطع التعامل معها بطريقة سوية , فسيؤكّد ذلك إلى انخفاض كفاءته في العمل مم يترتب عليه قلة الدعم المقدم له و كذلك قلة إنتاجه مما يعرضه للاحتراق النفسي بل قد يترك عمله أو على أقل تقدير تتولد لديه النية لترك العمل إن وجد عملا مناسباً غير عمله مما يبين ذلك الأثر الخطير للاحتراق النفسي ليس على الفرد فقط بل على المجتمع بأكمله . (الحسن و مفتن، صفحة 42)

9. مقاييس الإحتراق النفسي:

• مقياس MBI : Maslach burnout inventory

هو المقياس الرائد في قياس الإحتراق النفسي منذ أن نشر المقياس لأول مرة مازال يستخدم , (محمد أ.، 2014، صفحة 271) ,

وقد شاع إستخدامه في الدراسات الأجنبية، قام عدد من الباحثين بتعريب المقياس ليتلائم مع البيئة العربية، يتكون المقياس من 22 فقرة تتعلق بشعور الفرد نحو مهنته، موزعة على ثلاث أبعاد:

- الاجهاد الإنفعال

- تبدل المشاعر

- نقص الشعور بالإنجاز (طشطوش، جروان، مهيديات، و بني عطا، 2013، صفحة 174)

● مقياس فرويدنبرجر : Burnout questionnaire 1980

يتكون من 18 عبارة يتم الإجابة عليها من خلال مقياس يتراوح من عدم الإنطباع إلى التام، وذلك على متصل يتراوح من صفر إلى خمسة، وتشير الدرجة المتحصل عليها على مستوى الإحترق النفسي.

دلالة درجة الإحترق التي يشعر بها الفرد كالآتي:

من 0 إلى 26: الفرد بحالة جيدة

من 26 إلى 35: الفرد في بداية الإحساس بالضغط

من 35 إلى 50: الفرد في إرهاصات الإصابة بالإحترق النفسي

من 51 إلى 65: الفرد محترق نفسياً

من 65 فأكثر: الفرد في وضع الخطر (محمد أ.، 2014)

● مقياس IBP:

أطلق على المقياس اسم *Inventario de burnout de psicologos* وأطلق عليه اختصار IBP وهو أداة لفحص الإحترق النفسي لدى السيكولوجيين.

قائمة الاستقصاء احتوت على 30 عبارة موزعة على الأبعاد الثلاثة للإحترق وهي: الاستنزاف العاطفي – اللاشخصية – الكفاءة الذاتية. (محمد أ.، 2014، صفحة 295)

10. استراتيجيات الوقاية من الإحترق النفسي:

ن حاله الإحترق النفسي ليست بالدائمة وبالإمكان تفاديها والوقاية منها، حيث توجد عدة أساليب واستراتيجيات ونماذج استخدمت في خفض ضغوط العمل وإدارة الإحترق النفسي والتعامل معه والتي تتمثل في:

1. بعض الاستراتيجيات الشخصية:

تدخل هذه الأساليب ضمن الاعتقاد الشخصي من الفرد بأنه المسؤول الأول والآخر عن سلامته وسعادته وبالتالي إدراك دوره فيما يجب القيام به وتتطلب إرادة قوية لاستمرار في توظيفها، ومن أهمها:

1_1_1 أسلوب الاسترخاء:

تهدف أساليب الاسترخاء إلى إعادة توازن بين الراحة والنشاط (موسى، 2018-2019، صفحة 27) كذلك الاسترخاء يمكن أن يساعد الفرد في التخلص من الضغوط القوية والتوتر الذي يشعر به ومواجه الإحترق النفسي، شرط يقوم به الفرد بشكل سليم وفي المكان والوقت المناسب (السيد، صفحة 68)

1_2_ التميرينات الجسمية:

تعتبر التميرينات الجسمية من الفنيات الهامة التي تستخدم في ادارة الضغط، حيث انها تعمل على خفض الاستثارة الفيزيولوجية وتفيد في التخلص من توتر العضلات وتقلل من درجة الشعور بالقلق والاكتئاب الناتج عن المواقف الضاغطة، لقد اوضحت بعض الدراسات ان الهرمونات التي تفرز اثناء التميرينات الجسمية تعمل كمضادات طبيعية.

1_3_ نظام غذائي صحي:

انه من الصعب ان يقلل فرد من اهمية الغذاء للصحة العقلية والجسدية للإنسان وينصح المختصون بتناول المجموعة الغذائية بشكل معتدل مع تقليل المواد الكربوهيدراتية والابتعاد عن المواد الاصطناعية والمنهات.

1_4_ شبكة العلاقات:

يتم تشجيع الفرد على الانضمام للمجموعات المختلفة وتوثيق الصداقة والعلاقات بينه وبين زملائه في العمل وخارج العمل بتوفير المساندة الاجتماعية. (موسى، 2018-2019، صفحة 27)

1_5_ بناء الذات الايجابية:

ترتبط الذات الايجابية بالصحة النفسية فمثلما يستجيب العالم الخارجي يستجيب العالم الداخلي لذاته مما يساعد في تشكيل الهوية لديه عن طريق بعض النقاط منها: تحديد جوانب القوة لدى الفرد والعمل على زيادتها، جوانب الضعف والعمل على تحسينها مما يزيد الفرصة لسلامه الصحة النفسية لديه. (السيد، صفحة 68)

2. بعض الاستراتيجيات التنظيم:

تلك الخطوات والاجراءات التي تستطيع المؤسسات اتخاذها تخفيض مستويات الضغط النفسي لجميع العاملين في المؤسسة، نظرا لان الضغط يصدر من عدة مصادر تنظيمية فالمؤسسة تستطيع الاجراءات للتقليل منه كالتالي:

2_1_ تحسين الموائمة المهنية :

المؤسسة تستطيع تفادي جزء كبير من الضغط للعاملين عن طريق رفع مستويات ملائمة الفرد وفقا لميوله ومهاراته وما تتطلبه المهنة من خلال استخدام اساليب أفضل في الاختيار والانتفاع والتعيين.

2_2_ تحسين برامج تدريب العاملين وتوجيههم:

تحسين الاتصال داخل المؤسسة: ينتج الضغط في الكثير من احيان نظرا لوجود صعوبات في الاتصال بين العامل والرئيس او بينه وبين زملائه، وكلما كانت العلاقات المتبادلة والاتصال أفضل كانت معدلات الضغط أدنى، ولهذا فان انشاء نظام اتصال داخل المؤسسة والتدعيم يعني مساعدة وتجنب العاملين الضغط الكبير. (السيد، صفحة 28)

2_3_ إزالة الظروف الخطرة من بيئة العمل:

ينتج الضغط في بعض الوظائف من تعرض العاملين لأخطار ميكانيكية او كيميائية، درجة حرارة شديدة، او نقص الاضاءة والتهوية، ولهذا تنحيت هذه الظروف او التخفيف منها هو طريقة للتصدي للضغوط. (السيد، صفحة 28)

خلاصة:

من خلال ما تم تناوله في هذا الفصل يمكن استخلاص بان الاحتراق النفسي حالة من الاستنزاف الانفعالي والبدني، الناجم عن الاجهاد المفرط والزائد والضغط النفسي في العمل، يحدث ذلك عندما تشعر بالإرهاق الشديد وأنت غير قادر على تلبية المهام المستمرة يمكن ان يتطور وفق مراحل يطرح وضعية غير عابرة بل قد تكون دائمة لدرجة تشكيل خطر على صحة الفرد وتؤثر على ديناميكية الجماعة ونوعية العمل.

الجانب التطبيقي
الخدمات المجتمعية

الفصل الرابع: إجراءات الدراسة الميدانية

تمهيد

1. الدراسة الاستطلاعية

1.1 هدف الدراسة الاستطلاعية

2.1 حدود الدراسة الاستطلاعية

3.1 عينة الدراسة الاستطلاعية

4.1 إجراءات الدراسة

5.1 أدوات الدراسة الاستطلاعية

6.1 تحليل استجابات أفراد العينة

7.1 نتائج الدراسة الاستطلاعية

2. الدراسة الأساسية

1.2 منهج الدراسة

2.2 أدوات الدراسة

• استبيان سمات الشخصية

• استبيان الإحتراق النفسي

3.2 حدود الدراسة

4.2 مجتمع وعينة الدراسة

3. الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة

خلاصة

تمهيد:

تعتبر عملية جمع البيانات حول مجتمع الدراسة وكذا افراد العينة من المراحل الاساسية التي يعتمد عليها البحث وهذا ما يستوجب علينا الاختيار الجيد والملائم لأدوات الدراسة، بحيث تكون ملائمة ومناسبة مع الظاهرة المدروسة وتمكننا من الوصول الى نتائج ذات دلالة.

كما تم التطرق في هذا الفصل الى اهم طرق ووسائل الدراسة الميدانية التي اعتمد عليها البحث حيث شملت كل من الدراسة الاستطلاعية وكذا منهج الدراسة، مجتمع وعينة الدراسة، ادوات الدراسة (اختبار سمات الشخصية والاحترق النفسي) كل هذا من اجل وصول الى نتائج علمية.

1. الدراسة الاستطلاعية:

بعد تحديد موضوع الدراسة وتحديد مجالها البشري والمكاني، وقبل انجاز الجانب النظري وبعد الاطلاع على مختلف المقاربات النظرية والأبحاث التي لها علاقة بالموضوع وحتى نحقق الهدف من هذه الدراسة توجهنا إلى مديرية الحماية المدنية بولاية قلمة، بغية انجاز الدراسة الاستطلاعية والتي تعتبر من أهم خطوات البحث العلمي.

1.1 أهداف الدراسة الاستطلاعية :

- الحصول على التصريح الإداري
- التعرف على ميدان البحث ومجتمع الدراسة والإمكانيات المتوفرة
- تحديد العينة التي سيجري عليها البحث (كيفية اختيار العينة)
- اختيار الأدوات المناسبة للدراسة

2.1 حدود الدراسة الاستطلاعية :

- تمت الدراسة في مدة 5 أيام في شهر فيفري 2021.
- طبقت هذه الدراسة على عينة من أعوان الحماية المدنية ب "الوحدة الرئيسية المجاهد زوارعة السبتي المدعو زوارعة" ولاية "قلمة"

3.1 عينة الدراسة الاستطلاعية :

1. وصف العينة:

تمت على عدد من أعوان الحماية المدنية من فرق التدخل، حيث تم اختيارها قصدا لسهولة الوصول إلى أفراد العينة ولاختصار الجهد والوقت.

4.1 إجراءات الدراسة :

- بعد تحديد مكان إجراء الدراسة، توجهنا للوحدة الرئيسية المجاهد زوارعة السبتي المدعو زوارعة" ولاية "قائمة". وذلك من خلال مقابلات مع رؤساء المصالح الذين قدموا لنا إحصائيات عن عدد أفراد الحماية وتقسيمات ومختلف التخصصات والمهام.
- بعد جمع المعلومات الكافية عن أفراد العينة قمنا بمقابلة أولية معهم من أجل شرح أبعاد الدراسة التي سنقوم بها.
- لم تواجهنا أي صعوبات أو عراقيل. فأول ما وجهناه بعد توجهنا للوحدة الرئيسية هو الاستقبال والترحيب الجيد من طرف أسرة الحماية المدنية، قاموا بتوجيهنا على أكمل وجه، وحرصوا على توفير ظروف فيزيقية ملائمة لدراستنا.

5.1 أدوات الدراسة الاستطلاعية :

لقد إعتدنا في دراستنا على مجموعة من الوسائل والتقنيات التي تخدم هذه الدراسة والتي زدتنا بالمعلومات اللازمة.

1. منهج الدراسة: استخدمنا المنهج الإكلينيكي، هو الذي يستعمله الاخصائي النفسي للوصول إلى التشخيص السليم والكشف عن وجود أو عدم وجود ضغوط العمل، وذلك بالاعتماد على وسائل علمية.
2. المقابلة: توظيفنا لهذه المقابلات جاء بهدف تمكننا من التعرف على بعض سمات الشخصية التي يتميز بها أعوان الحماية المدنية والكشف عن وجود أو عدم وجود ضغوط العمل.
3. الملاحظة: حاضرة في كل البحوث العلمية بهدف استعمالها كتقنية لجمع المعلومات المتعلقة بأفراد العينة من خلال الانفعالات والإيماءات... من أجل تدعيم أقوال المفحوص وجمع معلومات شاملة حول الموضوع. " فهي الأداة الوحيدة التي يمكن من خلالها دراسة سلوك أفراد الجماعة بشكل تلقائي وبدون تحريف". (نوال مجدوب، 2017، صفحة 108)
4. الاستبيان: قمنا ببناء استبيان يتضمن بنود تكشف عن ضغوط العمل وتتمثل هذه في (هل تعاني من صعوبات في النوم، هل لديك احساس بالضغط ضمن هذه المهنة، هل بإمكانك ان تتحدث عن كفية معاشتك لهذه المواقف وكيف تواجهها...). يمكننا تعريف الاستبيان على أنه " أداة لتجميع بيانات ذات صلة بمشكلة معينة , وذلك عن طريق ما يقرره المستجيبون لفظيا أو كتابيا في إجاباتهم على الأسئلة التي يتضمنها الاستبيان" (سليمان، 2010، صفحة 80)

6.1 تحليل استجابات أفراد العينة:

شارك في دراستنا 6 من أعوان الحماية المدنية، تتراوح أعمارهم ما بين 28 و 50 سنة.

المشارك الأول يبلغ 35 سنة متزوج له 15 سنة خبرة لا يعاني من أي ضغوط في العمل إلا عند كثرة المهام حيث يصاحب هذا الضغط ألم الرأس، يواجه هذا الضغط عن طريق سرعة إنهاء العمل المطلوب في أقصر وقت للتخلص من الضغوط.

المشارك الثاني يبلغ من العمر 28 سنة أعزب له 3 سنوات منذ التحاقه بهذه المهنة لم يواجه أي نوع من الضغوط، لأنه يحب مهنته ولم يصادفه أي موقف ضاغط لحد الآن، هذا بسبب توجيهات زملائنا أصحاب الكفاءة والخبرة لا يقصروا في تقديم المساعدة والمعلومات اللازمة.

المشارك الثالث رجل يبلغ من العمر 50 سنة أعزب له 31 سنة خبرة، صرح بأنه يعاني من ضغط نفسي الا عند فشل في المهمة المطلوبة منه ويصحها تأنيب ضمير لكنه يواجه هذا الضغط عن طريق ممارسة الرياضة كما أضاف بأن أي مهنة لا تخلو من ضغوط مهنية.

المشارك الرابع غطاس يبلغ من العمر 45 سنة أعزب له 19 سنة خبرة في هذا المجال لا يعاني من أي ضغط نفسي لأنه بأثر على تركيزه وحالته النفسية مم يؤدي إلى خلال في نجاح عملياته لهذا يتفادى أي ضغط بتركيز على المهنة المطلوبة منه فقط.

المشارك الخامس من خالية الاتصال يبلغ 40 سنة متزوج له 11 سنة خبرة في هذا التخصص قال بأن هناك ضغط لكن موسمي أكثر الضغط يكون في فصل الصيف أين تكثر الحرائق أو عند ارتفاع نسبة كورونا، هذا كله يمكن تجاوزه لكن المواقف التي تثير الضغط أكثر هي الاتصالات التي تكون بغرض الصخرية... أحيانا يتوجب علينا رفع الصوت عبر الهاتف كعرض للضغط الذي تعرض له.

المشارك سادس يبلغ 50 سنة له 31 سنة خبرة مهنية قال بأنه لا يعاني من أي ضغوط مهنية وأنهم يعيشون كعائلة والضغط يرجع الى شخصية كل فرد، كما أضاف بأن أصحاب الخبرة والكفاءة يحرصوا على تقديم النصائح والارشادات اللازمة خاصة في السنوات الأولى للعمل لتفادي أي نوع من الاضطرابات.

7.1 نتائج الدراسة الاستطلاعية :

- لم نسجل أي نوع من أنواع المقاومة من طرف الاعوان فقد كان هناك تجاوب وليونة، حيث كانت الإجابات توجي بالراحة والملائمة مع مهنتهم وهذا بسبب حبهم وإخلاصهم لوظيفتهم.

- من خلال الملاحظة والمقابلات التي أجريتها مع أعوان الحماية المدنية، تم ملاحظة مجموعة من الخصائص والصفات التي يشترك فيها والمتمثلة في الثقة بالنفس، الثبات والتركيز، التواصل البصري، اللياقة البدنية وحب العمل والإخلاص للمهنة.
- وجود ضغط لكن بدرجات خفيفة لأن لكل فرد منهم طرقتة في تجاوز ذلك الضغط أي انه يوجد تفريغ للضغط الذي يعاني منه الفرد في مهام أو مواقف معينة مثل الرياضة، التحدث مع الزملاء....
- توجد دينامية داخل جماعة الحماية المدنية كما قيل "حنا هنا نعيشو كما الاسرة نتجاوزو كل شي مع بعضنا سواء فرح ولا فرح"

2. الدراسة الأساسية:

1.2 منهج الدراسة:

ان اي دراسة او بحث علمي يتطلب اتباع منهج علمي معين حيث يعرف هذا الاخير لغة: على انه مشتق من منهج اي سلك طريقا معيناً، وبالتالي فان كلمه المنهج تعني الطريق السبيل، ولذلك كثيرا ما يقال ان طريق البحث مرادفا لمنهج البحث (درويش، 2017، صفحة 62)

-فالمنهج بشكل عام هو الطريقة التي يسلكها الباحث للإجابة على الاسئلة التي تثير مشكلة موضوع البحث، فعندما يواجه باحث او الانسان العادي مشكله ما فانه يبدا بالتفكير كيف سيحل هذه المشكله ، فالمنهج فيما ان تكون طريقه الحل غير علمية اي تعتمد على الاساطير والافكار المسبقة غير المبرهن عنها ودون الرجوع الى واقع الظاهرة بالملاحظة والتجربة والمقارنة وفي هذه الحالة نكون امام المنهج الغير علمي واما على العكس من ذلك ننطلق من الملاحظة والتجريب ونستعمل ادوات البحث العلمي وهنا نكون امام المنهج العلمي (أبراش، 2008، صفحة 65)

وانطلاقا من هذه التعريفات واهداف دراستنا التي تبحث عن امكانية وجود علاقة بين متغيرين وهما كالاتي: سمات الشخصية والاحترق النفسي وعلى هذا الاساس فان المنهج الادق والاناسب لموضوع الدراسة هو المنهج الوصفي فهو يسمح لنا بتحديد العلاقة بين سمات الشخصية والاحترق النفسي لدى اعوان الحماية المدنية.

ويمكن تعريف المنهج الوصفي بانه اسلوب اساليب التحليل المركز على معلومات كافية ودقيقة عن ظاهرة او موضوع محدد ، او فتره او فترات زمنية معينه، وذلك من اجل الحصول على نتائج علميه ثم تفسيرها بطريقه موضوعيه، بما ينسجم مع المعطيات الفعلية للظاهرة (ابراهيم، 2017، صفحة 53)

2.2 أدوات الدراسة :

اعتمدنا في هذه الدراسة على الأدوات التالية:

- استبيان سمات الشخصية.
- مقياس الإحترق النفسي.

أ- استبيان سمات الشخصية:

من إعداد جوردين ألبرت إشميل استبيان سمات الشخصية على 39 بند يقسم إلى أربعة أبعاد موزعة على سمات كما تم كذلك تحديد استجابات لكل بند وفق مقياس ليكرت ثلاثي التدرج (دائماً، أحياناً، أبداً). ويتضح مفتاح تصحيح المقياس الذي استخدم في الاستبيان على النحو التالي:

- دائماً: 3
- أحياناً: 2
- أبداً: 1

أما الاستبيان تم بناؤه كالتالي :

الجزء الأول يضم البيانات الشخصية: السن، المستوى التعليمي، الخبرة المهنية، الحالة المدنية.

الجزء الثاني ويضم بنود الاستبيان المكونة من 39 بند موزعة على السمات التالية:

جدول رقم (02): يوضح أبعاد مقياس سمات الشخصية

عدد البنود	الأبعاد
10	المسؤولية
9	الاتزان الانفعالي
10	السيطرة
10	الاجتماعية

أ - سمة المسؤولية : تعبر عنها البنود : 1-7-15-16-21-25-28-29-34-35 حيث أرقام العبارات السلبية 16-25-34-35

ب - سمة الاتزان الانفعالي: تعبر عنها البنود: 5-8-11-18-22-24-27-30-31. حيث أرقام العبارات السلبية 8-22-27-31

ج - سمة السيطرة: تعبر عنها البنود: 2-4-10-13-19-26-36-37-38-39. حيث أرقام العبارات السلبية 2-10-26

د - سمة الاجتماعية: تعبر عنها البنود: 3-6-9-12-14-17-20-23-32-33. حيث أرقام العبارات السلبية 6-9-14-17-23 (العبيد، 2015، صفحة 87)

- تفسير سمات الشخصية:
 - المسؤولية: وتعني الأفراد الذين يقدرّون على الاستمرار في أي عمل يكفون به والمثابرون، والمصممون، والذين يمكن الاعتماد عليهم
 - الاتزان الانفعالي: وتعني الأفراد المتزنون انفعالياً وهؤلاء يحصلون على درجات عالية على هذا المقياس، وهم عادة بمنأى عن القلق والتوتر العصبي
 - السيطرة: وتعني الأفراد المسيطرون لغوياً، والذين يتخذون دوراً نشطاً في الجماعة، والواثقون من أنفسهم، والجازمون، والمصرون في علاقاتهم مع الآخرين، والذين يميلون إلى اتخاذ القرارات، مستقلين عن غيرهم. (الزهراني، 2007-2008، صفحة 117)
 - الاجتماعية: وتعني الأفراد الاجتماعيون وهؤلاء يحصلون على درجة عالية على هذا المقياس، وهم يحتاجون مخالطة الناس، والعمل معهم، ويرغبون في التجمعات. (الزهراني، 2007-2008، صفحة 117)
- دراسة الخصائص السيكولوجية للمقياس:

1. الثبات:

نشير إلى أنه قد تم الاعتماد في معرفة ثبات استبيان سمات الشخصية على طريقة معامل ألفا كرونباخ باستخدام البرنامج الإحصائي للعلوم الاجتماعية SPSS , ويعتبر معامل ألفا كرونباخ من أساسيات البحث العلمي، حيث تم الاعتماد عليه لمعرفة مدى قوة المقاييس التي اعتمدها في الدراسة، حيث كانت نتائج مقياس سمات الشخصية حسب الأبعاد كالتالي:

جدول رقم (03): يوضح نتائج معامل ألفا كرونباخ لمقياس سمات الشخصية.

Nombre d'éléments	Alpha de Cronbach	
10	0.391	المسؤولية
9	0.775	الاتزان الانفعالي
10	0.506	السيطرة
10	0.538	الاجتماعية
39	0.786	سمات الشخصية

- نلاحظ أن ألفا كرونباخ لمقياس سمات الشخصية ذا مصداقية قوية وذلك للقيمة المتحصل عليها والتي تساوي $\alpha = 0.786$ وهذا يشجع على استخدامه

2. الصدق:

وضع مقياس سمات الشخصية جوردن عام (1956) قام بتعريبه كل من عبد الحميد جابر وفؤاد حطاب (1973). تم الحكم على صدق مقياس بروفيل الشخصية المعدل " لجوردين البورت " " Gordon Allport حيث قام مجموعة

من الباحثين بالتأكد من صدق الإختبار للتأكد مثل (الشافعي 1997 , العريشي 1998 و السبيعي 1999) , و اشارت معاملات الصدق بصورة عامة إلى أن مقياس البروفيل الشخصي يتمتع بصورة مقبولة من الصدق (الزهراني، 2007-2008، صفحة 115)، ولتأكد من صدق المقياس بالنسبة للبيئة الجزائرية قمنا بحساب الصدق الذاتي .

- الصدق الذاتي: ويتم حساب هذا النوع من الصدق بحساب الجذر التربيعي لمعامل ألفا كرومباخ , و بالتعويض نجد :

$$\sqrt{0.391}=0.625 \text{ بعد المسؤولية}$$

$$\sqrt{0.775}=0.880 \text{ بعد الاتزان الانفعال}$$

$$\sqrt{0.506}=0.711 \text{ بعد السيطرة}$$

$$\sqrt{0.538}=0.733 \text{ بعد الاجتماعية}$$

ومنه لاستبيان صادق

ب- مقياس الاحتراق النفسي:

أن مقياس الاحتراق النفسي الذي تم الاعتماد عليه لقياس مستوى الاحتراق النفسي لدى اعوان الحماية المدنية ما هو الا صورة معدلة لمقياس ماسلاش للاحتراق النفسي وضع مقياس ماسلاش من قبل ماسلاش وجاكسن لاستخدامه في مجال الخدمات الانسانية والاجتماعية ويقاس هذا الاخير 3 ابعاد رئيسية وهي:

- الإجهاد الانفعالي
- تبليد المشاعر
- نقص الشعور بالإنجاز

ويضم هذا الاستبيان 22 فقرة متعلقة بشعور الفرد نحو مهنته، تتطلب كل فقرة استجابتين من المفحوص، تخص الاولى تكرار الشعور وهي مدرجة من الصفر (عندما لا يمارس الفرد الخبرة الشعورية) الى 6 (عندما تكون شدة الشعور قوية جدا). ويتضح تدرج مقياس الدرجات الذي استخدم في هذا الاستبيان على النحو التالي:

0 : ابدأ

1 : بعض الاحيان في العام على الاقل

2 : مرة في الشهر على الاقل

3 : بعض الاحيان في الشهر

4 : مرة في الاسبوع

5 : بعض الاحيان في الاسبوع

6 : كل يوم

وتصنف الدرجات التي يحصل عليها المبحوث بالنسبة لكل بعد من ابعاد المقياس على الشكل التالي:

بعد الاجهاد الانفعالي: ويشتمل على البنود التالية: 20 . 16 ، 14 ، 13 ، 8 ، 6 ، 3 ، 2 ، 1

بعد تبليد المشاعر: ويشتمل على البنود التالية : 22 . 15 ، 11 ، 10 ، 5

بعد نقص الشعور بالإنجاز: ويشتمل على البنود التالية: 21 . 19 ، 18 ، 17 ، 12 ، 9 ، 4 ، 7 (الهاشمي و بن زروال)

لكن في دراستنا الحالية تم الإعتماد على الدرجة الكلية للمقياس، وقد تم بناء مجالات للاعتماد عليها في تصحيح الاختبار من خلال ناتج ضرب كل درجة من المتغيرات في عدد البنود، وقد تحصلنا على المفتاح التالي للتصحيح:

(0-22) عدم وجود احتراق النفسي

(22-44) لا يوجد احتراق النفسي

(44-66) مستوى الاحتراق النفسي منخفض

(66-88) مستوى الاحتراق النفسي متوسط

(88-110) مستوى الاحتراق النفسي مرتفع

(110-132) مستوى الاحتراق النفسي شديد

ولما كانت الخيارات المتاحة للإجابة تتراوح من 0 الى 6 درجات فإن حساب الدرجة العليا للاختبار الكلي هي ناتج قسمة مجموع البدائل على عدد البدائل في عدد البنود.

المتوسط المتوقع = (مجموع البدائل \ عدد البدائل) × عدد البنود

وبناء عليه فإن أعلى درجة يمكن أن يحصل عليها المستجيب في الاختبار الكلي هي: 66

دراسة الخصائص السيكولوجية للمقياس:

1. الصدق:

يتمتع المقياس الاصلي بمستوى جيد من الصدق حيث ظهرت دلالاته من خلال قدرته على التمييز بين فئات مختلفة من العاملين الذين يعانون من احتراق نفسي متدني، لذلك من خلال دراسات مختلفة مثل:

■ [maslach &jackson 1981] [Jwanicki & Schwab,1981]

▪ [Gold,1985]

▪ [kyriacau,1987]

وكذا الأمر في الدراسات العربية , حيث قام عدد من الباحثين باستخراج دلالات جديدة من الصدق للنسخة العربية من المقياس فقد قام داووني وزملائه المحكمين وأبو هلال وسلامة بعرض المقياس على مجموعة من الأساتذة المتخصصين بالإضافة إلى ذلك تحقق الوابي (1995) من صدق المقياس بعرضه على عشرة محكمين للتأكد من صحة تعريبه و مناسبته لهدف الدراسة.

2. الثبات:

إعتمدنا في ثبات استبيان الاحتراق النفسي على طريقة معامل ألفا كرونباخ حيث طبق هذا المقياس على أفراد العينة وقد تم حسابه بواسطة تقنية SPSS.

جدول رقم (04): يوضح نتائج معامل ألفا كرونباخ لمقياس الاحتراق النفسي.

Nombre d'éléments	Alpha de Cronbach	
22	0.614	الاحتراق النفسي

-نلاحظ من خلال الجدول أن قيمة ألفا كرونباخ لمقياس الاحتراق النفسي ذا مصداقية متوسطة وذلك للقيمة المتحصل عليها والتي تساوي $\alpha=0.614$ وهو معامل ثبات مقبول.

3.2 حدود الدراسة:

الحدود البشرية: تمثل في أعوان الحماية المدنية من فرق التدخل والتي تتكون من 3 فرق.

الحدود الزمنية: تم تطبيق الدراسة الأساسية خلال شهر أبريل 2022.

الحدود المكانية: تمت الدراسة الميدانية ب "الوحدة الرئيسية المجاهد زوارعة السبتي المدعوزارة" ولاية "قلمة" وتمثل في أعوان الحماية المدنية من فرق التدخل.

4.2 مجتمع وعينة الدراسة:

• مجتمع الدراسة:

يعرف مجتمع الدراسة على انه جميع وحدات المعاينة التي تنتهي الى مجتمع الدراسة، حيث يتم تحديد وحدة المعاينة والخصائص التي نود قياسها والمتغيرات التي نود استخدامها (عاروري، 2013، صفحة 18)

• عينة الدراسة:

يمكن تعريف العينة sample ، المستخدمة في البحث العلمي، نموذجاً يشمل ويعكس جانباً أو جزءاً من وحدات المجتمع الأصلي المعني بالبحث، ممثلة له بحيث تحمل صفاته المشتركة، وهذا النموذج أو الجزء يغني الباحث عن دراسة كل وحدات ومفردات المجتمع الأصل، خاصة في حالة صعوبة أو استحالة دراسة كل تلك وحدات المجتمع المعني بالبحث (قندلجي، 2019، صفحة 186)

وفي دراستنا تم تطبيق على نصف المجتمع الأصلي المقدر عددهم (218) فرد، وعليه قدر حجم العينة (109) فرد، وقد تمكنا من الحصول على (97) استمارة صالحة للتحليل الإحصائي بينما تم الاستغناء عن البقية. كون بعض بنودها لم يتم الإجابة عنها من قبل المستجوبين. هكذا اشتملت عينة البحث على (97) عون تدخل.

خصائص عينة الدراسة: من حيث السن، المستوى التعليمي، الخبرة المهنية، الحالة المدنية:

• السن:

الجدول رقم (05): يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير السن

النسبة المئوية	التكرار	السن
23,7	23	أقل من 30 سنة
36,1	35	من 30 الى 39 سنة
25,8	25	من 40 الى 49 سنة
14,4	14	من 50 و أكثر
100,0	97	المجموع

توضح معطيات الجدول رقم (05) توزيع أعوان الحماية المدنية تبعاً لمتغير السن ويتبين مما سبق ان (36,1) من افراد العينة تتراوح أعمارهم بين (30 _ 39 سنة) وهي اعلى نسبة في حين ان (25,8) أعمارهم (من 40 الى 49 سنة) كما ان (23,7) أعمارهم أقل من (30 سنة) ونسبة (14,4) تخص أعمار (من 50 فأكثر).

• المستوى التعليمي:

الجدول رقم (06): يوضح توزع أفراد عينة الدراسة حسب متغير المستوى التعليمي

النسبة المئوية	التكرار	المستوى التعليمي
8,2	8	متوسط
49,5	48	ثانوي
41,2	40	جامعي
100,0	97	المجموع

تبرز معطيات الجدول رقم (06) توزيع افراد العينة حسب متغير المستوى التعليمي، ومما سبق نلاحظ أن افراد العينة بنسبة (49,5) يحملون شهادة الثانوية، بينما (41,2) من مستوى جامعي في حين تشكل نسبة (8,2) من حاملي شهادة المتوسط.

• الخبرة المهنية:

الجدول رقم (07): يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير الخبرة المهنية

النسبة المئوية	التكرار	الخبرة المهنية
41,2	40	اقل من 10 سنوات
38,1	37	من 30 الى 39 سنة
17,5	17	من 10 الى 19 سنة
3,1	3	30 سنة و اكثر
100,0	97	المجموع

نلاحظ من الجدول رقم (07) أن نسبة (41,2) من أفراد العينة خبرتهم المهنية اقل من 10 سنوات في حين أن نسبة (38,1) تراوحت سنوات الخبرة لديهم (من 30 الى 39 سنة)، كما أن (17,5) تراوحت سنوات الخبرة لديهم (من 10 الى 19 سنة)، أما (3,1) كانت سنوات الخبرة لديهم 30 سنة وأكثر.

• الحالة المدنية:

الجدول رقم (08): يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير الحالة المدنية

النسبة المئوية	التكرار	الحالة المدنية
35,1	34	أعزب
64,9	63	متزوج
100,0	97	المجموع

تبرز معطيات الجدول رقم (08) توزيع افراد العينة حسب متغير الحالة المدنية، ومما سبق نلاحظ أن افراد العينة بنسبة (64,9) متزوج، كما أن (35,1) تمثل نسبة العزاب.

15.2 الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

لنتأكد من صحة الفروض وللحصول على إجابات لتساؤلاتنا اعتمدنا على برنامج الرزم الإحصائية في العلوم الاجتماعية SPSS لتفريغ البيانات، ولقد اعتمدنا على عدة أساليب إحصائية والتي تتوافق ودراستنا حيث اعتمدنا على:

- حساب معامل ألفا كرونباخ للتأكد من قوة الاستبيانات وثباتها.
- حساب النسبة المئوية والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لوصف عينة البحث.
- حساب نوع التوزيع للتأكد من تقارب وتجانس القيم.
- حساب معامل الارتباط بيرسون (perason) لدراسة العلاقة بين متغيرات الدراسة.

خلاصة :

من خلال ما تم تناوله في هذا الفصل ان الاجراءات المنهجية من منهج الدراسة وكذا الدراسة الاستطلاعية والادوات المستخدمة لها الدور الاساسي في بناء الدراسة الميدانية من خلال الاحاطة متغيرات البحث، وتدعيم الدراسة الحالية. وبهذا الفصل نكون قد اوضحنا اهم الاجراءات الميدانية التي قمنا بها .

الفصل الخامس: عرض ومناقشة نتائج الدراسة

تمهيد.

1. وصف مستوى متغيرات الدراسات.
2. اختبار نوع التوزيع.
3. عرض النتائج وفق فرضيات الدراسة.
4. مناقشة وتفسير النتائج على ضوء الفرضيات المطروحة والدراسات السابقة.

خلاصة.

تمهيد:

يتناول هذا الفصل الأخير من البحث عرض وتحليل ومناقشة النتائج المتوصل إليها. بغرض التأكد من الفرضيات التي قامت عليها دراستنا، وهذا بعد أن تعرضنا إلى الإجراءات المنهجية للدراسة في الفصول السابق.

1. وصف مستوى متغيرات الدراسة:

بعد تطبيق أدوات الدراسة على عينة الدراسة المكونة من 79 فرد من أفراد الحماية المدنية ب "الوحدة الرئيسية المجاهد زوارة السبتي المدعوزوارة، وإدخال البيانات إلى البرنامج الاحصائي SPSS ثم حساب التكرار، النسبة المئوية، المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لاستجابات الأفراد على عبارات المقاييس، كما هو موضح في الجداول التالية:

استجابات أفراد العينة على الاستبيانات:

• سمات الشخصية:

الجدول رقم (09): نتائج اجابات الأفراد على بنود متغير سمات الشخصية _ سمة المسؤولية_

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	دائما	أحيانا	أبدا	التكرار	رقم العبارة	سمة المسؤولية
0.41658	2,8144	80	16	1	التكرار	1	
		82,5	16,5	1,0	النسبة		
0.46158	2,7835	78	17	2	التكرار	7	
		80,4	17,5	2,1	النسبة		
0.76992	2,0309	30	40	27	التكرار	15	
		30,9	41,2	27,8	النسبة		
0.63830	1,3918	8	22	67	التكرار	16	
		8,2	22,7	69,1	النسبة		
0.55825	2,7113	74	18	5	التكرار	21	
		76,3	18,6	5,20	النسبة		
0.65606	1,4021	9	21	67	التكرار	25	
		9,3	21,6	69,1	النسبة		
0.53567	2,7629	79	13	5	التكرار	28	
		81,4	13,4	5,2	النسبة		
0.62177	2,6082	66	24	7	التكرار	29	
		68,0	24,7	7,2	النسبة		

0.59222	1,4227	5	31	61	التكرار	34
		5,2	32,0	62,9	النسبة	
0.69315	1,4639	11	23	63	التكرار	35
		11,3	23,7	64,9	النسبة	
24.6082		المتوسط العام لإجابات المبحوثين بالنسبة لبعء المسؤولية				

الجدول رقم (10): نتائج اختيار الأفراد على بنود متغير سمات الشخصية _ سمة الاتزان الانفعالي _

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	دائما	أحيانا	أبدا	رقم العبارة	سمة الاتزان الانفعالي	
0.67303	2,2784	39	46	12	التكرار		5
		40,2	47,4	12,4	النسبة		
0.63188	1,7010	9	50	38	التكرار		8
		9,3	51,5	39,2	النسبة		
0.60140	2,3093	37	53	7	التكرار		11
		38,1	54,6	7,2	النسبة		
0.58309	2,3711	41	51	5	التكرار		18
		42,3	52,6	5,2	النسبة		
0.65278	2,0309	22	56	19	التكرار		22
		22,7	57,7	19,6	النسبة		
0.61079	2,5670	61	30	6	التكرار		24
		62,9	30,9	6,2	النسبة		
0.74497	1,8041	19	40	38	التكرار		27
		19,6	41,2	39,2	النسبة		
0.61272	2,4536	50	41	6	التكرار		30
		51,5	42,3	6,2	النسبة		
0.71766	1,6701	14	37	46	التكرار		31
		14,4	38,1	47,4	النسبة		
20.7732		المتوسط الحسابي العام لإجابات المبحوثين بالنسبة لبعء الاتزان الانفعالي					

الجدول رقم (11): نتائج اختيار الأفراد على بنود متغير سمات الشخصية _ سمة السيطرة_

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	دائما	أحيانا	أبدا	رقم العبارة	سمة السيطرة	
0.67890	1,4948	10	28	59	التكرار		2
		10,3	28,9	60,8	النسبة		
0.60673	2,0825	22	61	14	التكرار		4
		22,7	62,9	14,4	النسبة		
0.57847	1,5361	4	44	49	التكرار		10
		4,1	45,4	50,5	النسبة		
0.63103	2,4845	54	36	7	التكرار		13
		55,7	37,1	7,2	النسبة		
0.58877	2,1959	28	60	9	التكرار		19
		28,9	61,9	9,3	النسبة		
0.68661	1,8660	17	50	30	التكرار		26
		17,5	51,5	30,9	النسبة		
0.50470	2,7835	80	13	4	التكرار		36
		82,5	13,4	4,1	النسبة		
0.54540	2,7423	77	15	5	التكرار	37	
		79,4	15,5	5,2	النسبة		
0.67985	2,3608	46	40	11	التكرار	38	
		47,4	41,2	11,3	النسبة		
0.59728	2,4948	53	39	5	التكرار	39	
		54,6	40,2	5,2	النسبة		
21.8351		المتوسط الحسابي العام لإجابات المبحوثين لبعده السيطرة					

الجدول رقم (12): نتائج اختيار الأفراد على بنود متغير سمات الشخصية _ سمة الاجتماعية_

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	دائما	أحيانا	أبدا	رقم العبارة	سمة الاجتماعية
0.53063	2,7320	75	18	4	التكرار	
		77,3	18,6	4,1	النسبة	

0.67510	1,8866	17	52	28	التكرار	6
		17,5	53,6	28,9	النسبة	
0.63830	1,6082	8	43	46	التكرار	9
		8,2	44,3	47,4	النسبة	
0.65737	2,2784	38	48	11	التكرار	12
		39,2	49,5	11,3	النسبة	
0.64649	1,4639	8	29	60	التكرار	14
		8,2	29,9	61,9	النسبة	
0.60620	1,8041	10	58	29	التكرار	17
		10,3	59,8	29,9	النسبة	
0.63069	2,5258	58	32	7	التكرار	20
		59,8	33,0	7,2	النسبة	
0.68269	2,0515	25	52	20	التكرار	23
		25,8	53,6	20,6	النسبة	
0.71796	2,2784	42	40	15	التكرار	32
		43,3	41,2	15,5	النسبة	
0.65129	2,3093	40	47	10	التكرار	33
		41,2	48,5	10,3	النسبة	
22.2371		المتوسط الحسابي العام لإجابات المبحوثين لبعده الاجتماعية				

89.4536	المتوسط الحسابي العام لإجابات المبحوثين بالنسبة لاستبيان سمات الشخصية
---------	---

الجدول رقم (13): تلخيص نتائج استجابة أفراد العينة حسب أبعاد سمات الشخصية

ترتيب القيم	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
1	2,44334	24.6082	المسؤولية
4	3,49555	20.7732	الاتزان الانفعالي
3	2,62472	21.8351	السيطرة
2	2,84229	22.2371	الاجتماعية
	8,15478	89.4536	سمات الشخصية

نلاحظ من خلال الجدول قيمة المتوسط الحسابي لكل بعد من أبعاد استبيان سمات الشخصية، حيث تم المقارنة بينهم وتم التوصل الى أن السمة السائدة عند أعوان الحماية المدنية هي المسؤولية تلمها سمة الاجتماعية ثم السيطرة وأخيرا سمة الاتزان الانفعالي.

• الاحتراق النفسي:

الجدول رقم (14): نتائج إجابات لأفراد على بنود متغير الاحتراق النفسي

رقم العبارة	أبدا	بعض الأحيان في العام على الأقل	مرة في الشهر على الأقل	بعض الأحيان في الشهر	بعض الأحيان في الاسبوع	مرة في الاسبوع	كل يوم	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1	التكرار	34	22	10	17	4	1	1,7320	1,87370
	النسبة	35,1	22,7	10,3	17,5	4,1	1,0		
2	التكرار	38	6	13	12	13	1	3,2887	2,05121
	النسبة	39,2	6,2	13,4	12,4	13,4	1,0		
3	التكرار	38	6	13	12	13	1	2,1546	2,17150
	النسبة	39,2	6,2	13,4	12,4	13,4	1,0		
4	التكرار	10	8	6	6	6	6	4,3505	2,22692
	النسبة	10,3	8,2	6,2	6,2	6,2	6,2		
5	التكرار	62	14	3	8	2	1	1,0206	1,78524
	النسبة	63,9	14,4	3,1	8,2	2,1	1,0		
6	التكرار	15	11	9	20	10	6	3,2474	2,16521
	النسبة	15,5	11,3	9,3	20,6	10,3	6,2		
7	التكرار	23	8	5	15	9	2	3,2887	2,43224
	النسبة	23,7	8,2	5,2	15,5	9,3	2,1		
8	التكرار	53	14	4	8	4	3	1,4742	2,10700
	النسبة	54,6	14,4	4,1	8,2	4,1	3,1		
9	التكرار	7	13	10	4	12	6	4,0515	2,18599
	النسبة	7,2	13,4	10,3	4,1	12,4	6,2		

2,32285	4,1443	53	3	7	6	6	11	11	التكرار	10
		54,6	3,1	7,2	6,2	6,2	11,3	11,3	النسبة	
2,42809	1,8557	17	6	4	5	6	5	54	التكرار	11
		17,5	6,2	4,1	5,2	6,2	5,2	55,7	النسبة	
2,12137	4,1753	45	6	15	10	4	7	10	التكرار	12
		46,4	6,2	15,5	10,3	4,1	7,2	10,3	النسبة	
2,11402	1,7320	11	2	9	10	7	12	46	التكرار	13
		11,3	2,1	9,3	10,3	7,2	12,4	47,4	النسبة	
2,29625	2,4742	18	7	6	17	3	16	30	التكرار	14
		18,6	7,2	6,2	17,5	3,1	16,5	30,9	النسبة	
2,26920	1,7010	14	3	6	8	5	8	53	التكرار	15
		14,4	3,1	6,2	8,2	5,2	8,2	54,6	النسبة	
2,00772	1,8969	9	3	10	14	9	15	37	التكرار	16
		9,3	3,1	10,3	14,4	9,3	15,5	38,1	النسبة	
2,08553	4,2371	47	7	10	10	9	6	8	التكرار	17
		48,5	7,2	10,3	10,3	9,3	6,2	8,2	النسبة	
2,10735	4,2990	51	1	15	10	6	4	10	التكرار	18
		52,6	1,0	15,5	10,3	6,2	4,1	10,3	النسبة	
2,17782	4,4021	53	11	5	4	7	8	9	التكرار	19
		54,6	11,3	5,2	4,1	7,2	8,2	9,3	النسبة	
2,21789	1,4845	13	2	6	6	2	10	58	التكرار	20
		13,4	2,1	6,2	6,2	2,1	10,3	59,8	النسبة	
2,21226	3,9588	44	6	6	13	8	11	9	التكرار	21
		45,4	6,2	6,2	13,4	8,2	11,3	9,3	النسبة	
2,14142	3,5155	28	10	12	17	6	12	12	التكرار	22
		28,9	10,3	12,4	17,5	6,2	12,4	12,4	النسبة	

70.1134	المتوسط الحسابي العام لإجابات المبحوثين بالنسبة لمقياس الاحتراق النفسي
---------	--

نلاحظ من خلال الجدول أن قيمة المتوسط الحسابي للدرجة الكلية من مقياس الاحتراق النفسي قد بلغت 70.1134 وهي قيمة أقل من المتوسط المفروض بفارق 0.012 وتقع هذه القيمة في مجال المتوسط الحسابي (66-88) وعليه فإن مستوى الاحتراق النفسي لدى أعوان الحماية المدنية متوسط يميل للارتفاع.

2. اختبار نوع التوزيع:

بعد تفرغ البيانات في برنامج SPSS وقبل البدا في اختبار فرضيات البحث يجب الكشف عن اعتدالية التوزيع (اعتدالي - غير اعتدالي) للاستبيانات، مع الأخذ بعين الاعتبار حجم العينة، طبيعة البيانات ثم اختيار الإحصاء الملائم (بارامتري أو لبارامتري) من أجل اختيار الأسلوب الإحصائي المناسبة، وهذا يعد من الأمور المهمة.

• بالنسبة لاستبيان سمات الشخصية:

جدول رقم (15) يمثل اختبار التوزيع لاستبيان سمات الشخصية

القرار	معامل الارتباط	اختبار	الفرضية الصفرية
إحتفاظ بالفرضية الصفرية	0.200	اختبار كولموغوف. سيمينوف أعادي العينة	التوزيع ل سمات الشخصية عادي مع متوسط 89.454 و إنحراف معياري 8.15

نلاحظ من خلال جدول اختبار التوزيع لاستبيان سمات الشخصية أن القرار هو لإحتفاظ بالفرضية الصفرية، ومنه نستنتج أن التوزيع اعتدالي وهذا يعني أننا نعتمد على الأسلوب البارامتري.

• بالنسبة لمقياس الاحتراق النفسي:

جدول رقم (16) يمثل اختبار التوزيع لاستبيان الاحتراق النفسي

القرار	معامل الارتباط	اختبار	الفرضية الصفرية
إحتفاظ بالفرضية الصفرية	0.176	اختبار كولموغوف. سيمينوف أعادي العينة	التوزيع ل الاحتراق النفسي عادي مع متوسط 64.485 و إنحراف معياري 16.84

نلاحظ من خلال جدول اختبار التوزيع لاستبيان الاحتراق النفسي أن القرار هو لإحتفاظ بالفرضية الصفرية، ومنه نستنتج أن التوزيع اعتدالي وهذا يعني أننا نعلم على الأسلوب البارامترى.

3. عرض النتائج وفق فرضيات الدراسة.:

الفرضيات الجزئية:

1. عرض نتائج الفرضية الأولى:

كان مضمون الفرضية مايلي: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين سمة المسؤولية والاحتراق النفسي لدى رجال الحماية المدنية، وللتحقق من صحة الفرضية تم إيجاد معامل الارتباط بيرسون بين متغير سمة المسؤولية ومستوى الاحتراق النفسي يوضحها الجدول رقم (17) الآتي:

الجدول رقم (17): يمثل نتائج معامل بيرسون بين سمة المسؤولية والاحتراق النفسي

متغيرات	معامل الارتباط بيرسون	مستوى الدلالة الإحصائية
المسؤولية	0.247	0.015
الاحتراق النفسي		

مستوى الدلالة المعتمد 0.05

يتضح من خلال قراءة الجدول رقم (17) أن قيمة معامل الارتباط بيرسون بين متغير سمة المسؤولية ومتغير الاحتراق النفسي قد بلغت (0.247) وهذا يعني أن معامل بيرسون موجب وقوي وذلك عند مستوى الدلالة (0.015) وهو مستوى دال إحصائياً. وبالتالي الفرضية محققة.

2. عرض نتائج الفرضية الثانية:

وكان مضمون الفرضية الثانية: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين سمة الاتزان الانفعالي والاحتراق النفسي لدى رجال الحماية المدنية. وللتحقق من صحة الفرضية فقد تم إيجاد معامل الارتباط بيرسون بين متغير سمة الإتزان الانفعالي والاحتراق النفسي والنتائج يوضحها الجدول رقم (18)

الجدول رقم (18): يمثل نتائج معامل بيرسون بين سمة الاتزان الانفعالي والإحتراق النفسي

متغيرات	معامل الارتباط بيرسون	مستوى الدلالة الإحصائية
الاتزان الانفعالي	-0.225	0.027
الاحتراق النفسي		

مستوى الدلالة المعتمد 0.05

يتضح من الجدول رقم (18) أن قيمة معامل الارتباط بين متغير سمة الاتزان الانفعالي والإحترق النفسي قد بلغت (-0.225) وهذا يعني بأن معامل الارتباط بيرسون سالب وقوى أي أنه كلما زاد مستوى الاتزان الانفعالي يؤدي إلى نقصان مستوى الإحترق النفسي, وذلك عند مستوى الدلالة (0.027) وهو دال إحصائياً. وبالتالي الفرضية محققة.

3. عرض نتائج الفرضية الثالثة:

كان مضمون الفرضية الثالثة: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين سمة السيطرة والإحترق النفسي لدى رجال الحماية المدنية. وبغرض التأكد من صحة الفرضية فقد تم إيجاد معامل الارتباط بيرسون بين متغير سمة السيطرة والإحترق النفسي والنتائج يوضحها الجدول رقم (19)

الجدول رقم (19): يمثل نتائج معامل بيرسون بين سمة السيطرة والإحترق النفسي

متغيرات	معامل الارتباط بيرسون	مستوى الدلالة الإحصائية
السيطرة	0.221	0.030
الإحترق النفسي		

مستوى الدلالة المعتمد 0.05

بالنسبة لسمة السيطرة والإحترق النفسي تبرز معطيات الجدول رقم (19) بأن قيمة معامل الارتباط بيرسون قد بلغت (0.221) وهذا يعني بأن معامل الارتباط موجب وقوى وذلك عند مستوى الدلالة (0.030) وهو مستوى دال إحصائياً. وبالتالي الفرضية محققة.

4. عرض نتائج الفرضية الرابعة:

كان مضمون الفرضية الرابعة: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين سمة الاجتماعية والإحترق النفسي لدى رجال الحماية المدنية. بغرض التأكد من صحة الفرضية فقد تم إيجاد معامل الارتباط بيرسون بين متغير سمة الاجتماعية والإحترق لِنفسي والنتائج يوضحها الجدول رقم (20)

الجدول رقم (20) : يمثل نتائج معامل بيرسون بين سمة الاجتماعية والإحترق النفسي

متغيرات	معامل الارتباط بيرسون	مستوى الدلالة الإحصائية
الاجتماعية	-0.019	0.850
الإحترق النفسي		

مستوى الدلالة المعتمد 0.05

يتضح من الجدول رقم (20) أن قيمة معامل الارتباط بين متغير سمة الاجتماعية والإحترق النفسي قد بلغت (-0.019) وهذا يعني بأن معامل الارتباط بيرسون سالب وضعيف وذلك عند مستوى الدلالة (0.850) وهو مستوى أكبر من مستوى الدلالة المعتمد في دراستنا (0.05) وهو غير دال إحصائياً. وبالتالي الفرضية غير محققة.

4. مناقشة النتائج على ضوء فرضيات البحث والدراسات السابقة:

لقد توقعت الدراسة وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين بعض سمات الشخصية ومستوى الاحتراق النفسي ومن خلال حسابنا لمعامل الارتباط سبيرمان بين المتغيرات (سمة المسؤولية، الاتزان الانفعالي، السيطرة، الاجتماعية) وبين متغير الاحتراق النفسي وجدنا أنه توجد دلالة إحصائية بين بعض سمات الشخصية والاحتراق النفسي.

تفسير ومناقشة النتائج على ضوء فرضية الأولى والدراسات السابقة:

تنص الفرضية الأولى على وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين سمة المسؤولية والاحتراق النفسي. وللتحقق من ذلك تم حساب معامل الارتباط بيرسون كما يوضحه الجدول رقم (17) والذي مثل نتائج معامل الارتباط بين سمات المسؤولية والاحتراق النفسي، وقد تبين من خلاله أن معامل الارتباط بين المتغيرين كان موجب وقوى، أي أن العلاقة بينهما هي علاقة طردية موجبة ودالة إحصائية أي كلما زادت سمة المسؤولية زاد مستوى الاحتراق النفسي، وبالتالي توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين سمة المسؤولية والاحتراق النفسي ومنه الفرضية الجزئية الأولى محققة. حيث اختلفت هذه النتائج مع نتائج دراسة نوال (2008) أين تم التوصل عبرهم الى وجود علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية بين الاحتراق النفسي وسمة المسؤولية.

فمن خلال النتائج تبين أن شعور أعوان الحماية المدنية بقدر كبير من المسؤولية تجاه القيام بأعمالهم من خلال تحمل المسؤولية الملقاة على عاتقهم والصمود أمام الأوضاع المهنية الضاغطة ومواجهة يزيد من مستوى تعرضهم للاحتراق النفسي.

تفسير ومناقشة النتائج على ضوء فرضية الثانية والدراسات السابقة:

تنص الفرضية الثانية على وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين سمة الاتزان الانفعالي والاحتراق النفسي. وللتحقق من ذلك تم حساب معامل الارتباط بيرسون كما يوضحه الجدول رقم (18) والذي مثل نتائج معامل الارتباط بين سمات الاتزان الانفعالي والاحتراق النفسي، وقد تبين من خلاله أن معامل الارتباط بين المتغيرين كان سالب وقوى، أي أن العلاقة بينهما هي علاقة عكسية وهذا يعني أنه كلما زادت سمة الاتزان الانفعالي نقص مستوى الاحتراق النفسي لديهم، وبالتالي توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين سمة الاتزان الانفعالي والاحتراق النفسي ومنه الفرضية الجزئية الثانية محققة.

وهذا ما توصلت اليه نتائج دراسة عبدالله جاد (2005) و دراسة نوال (2008) أين تم التوصل عبرهم الى وجود علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية بين الاحتراق النفسي وسمة الاتزان الانفعالي.

مما يؤكد على وجود علاقة بين سمة الاتزان الانفعالي والاحتراق النفسي، فكثرة الضغوط التي يتعرض لها أعوان الحماية المدنية تآثر على الاتزان والثبات في الانفعالات، والتي تتوجب عليها التحكم في مشاعر القلق والتوتر والإحباط وضبطها فهي تؤثر على سلوكه وتصرفاته فقدرتة على ضبط انفعالاته وثباته تؤدي الى انخفاض مستوى الاحتراق النفسي.

فحسب النظرية المعرفية الإنسان عندما يكون في موقف معين فإنه سوف يفكر في هذا الموقف ومن ثم يحاول الاستجابة من أجل الوصول إلى هدف محدد. أي أن التفكير الإيجابي والسليم أديان الى إدارة الضغوط والتحكم فيها

وضبطها بطريقة سليمة ومنه تكون الاستجابة مرغوبة، ومنه عندما يكون مستوى الاتزان الانفعالي مرتفع نصل الى الهدف المرغوب وهو مستوى منخفض من الاحتراق النفسي

تفسير ومناقشة النتائج على ضوء فرضية الثالثة والدراسات السابقة:

تنص الفرضية الثالثة على وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين سمة السيطرة والاحتراق النفسي. وللتحقق من ذلك تم حساب معامل الارتباط بيرسون كما يوضحه الجدول رقم (19) والذي مثل نتائج معامل الارتباط بين سمات السيطرة والاحتراق النفسي، وقد تبين من خلاله أن معامل الارتباط بين المتغيرين كان موجب وقوى، أي أن العلاقة بينهما هي علاقة طردية موجبة ودالة احصائيا، وبالتالي توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين سمة السيطرة والاحتراق النفسي ومنه الفرضية الجزئية الثالثة محققة.

وقد اختلفت هذه النتائج مع نتائج دراسة عبدالله جاد (2005)، ودراسة نوال (2008) أين تم التوصل عبرهم الى وجود علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية بين الاحتراق النفسي وسمة السيطرة.

وهذا ما تأكده نظرية التحليل النفسي والتي تنص على أن عدم قدرة الفرد على مواجهة الضغوط بطريقة سوية يؤدي للضغوط النفسية ولأن المدة تطول فان الفرد يصل الى الاحتراق النفسي، أي عدم القدرة على التحكم أو السيطرة على نفسه أو المواقف يؤدي الى ارتفاع مستوى الاحتراق النفسي. فنتائج هذه الفرضية تبين أنه توجد علاقة بين سمة السيطرة والاحتراق النفسي مثل ما تفسره النظرية.

تفسير ومناقشة النتائج على ضوء فرضية الرابعة والدراسات السابقة:

تنص الفرضية الرابعة على وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين سمة الاجتماعية والاحتراق النفسي. وللتحقق من ذلك تم حساب معامل الارتباط بيرسون كما يوضحه الجدول رقم (20) والذي مثل نتائج معامل الارتباط بين سمات الاجتماعية والاحتراق النفسي، وقد تبين من خلاله أن معامل الارتباط بين المتغيرين كان سالب وضعيف، أي أن العلاقة بينهما هي علاقة عكسية وهذا يعني أنه كلما زادت سمة الاجتماعية نقص الاحتراق النفسي لديهم، ولكنها غير دالة احصائيا، وبالتالي لا توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين سمة الاجتماعية ومستوى الاحتراق النفسي ومنه الفرضية الجزئية الرابعة غير محققة.

هذا يعني أن سمة الاجتماعية ليس لها علاقة مع الاحتراق النفسي. هذا ما يتناف مع النظرية السلوكية والتي تنص على أن الإحتراق النفسي **Burnout** كسلوك ينتج عن عملية تعلم الفرد وتفاعله مع أحوال البيئة وتعلم سلوك غير مناسب.

وقد اختلفت هذه النتائج مع نتائج دراسة نوال (2008) أين تم التوصل عبرهم الى وجود علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية بين الاحتراق النفسي وسمة الاجتماعية.

خلاصة:

خصص هذا الفصل من الجانب التطبيقي إلى عرض النتائج المتحصل عليها وتحليلها ثم مناقشتها على ضوء فرضيات الدراسة والدراسات السابقة، حيث تم عرض نتائج العلاقة بين متغيري سمات الشخصية والاحتراق النفسي والتعليق عليها، وبعدها يأتي الجزء الأهم في الدراسة وهو مناقشة النتائج على ضوء فرضيات الدراسة ومناقشتها أيضا على ضوء الدراسة ومناقشتها أيضا على ضوء الدراسات السابقة من أجل دعم النتائج المتحصل عليها.

خاتمة

خاتمة:

تمحورت دراستنا الحالية حول سلك الحماية المدنية والذي يعتبر كما أكثر أجهزة الأمن عرضة للحوادث والكوارث الطبيعية اي الضغوطات النفسية بصيغة اخرى حيث اهتمت دراستنا بمعرفة السمات الشخصية وعلاقتها بمستوى الاحتراق النفسي لدى أعوان الحماية المدنية.

تم اختيار عينة قصدية قدرت ب 97 عون حماية مدنية، من الوحدة الرئيسية المجاهد زوارة السبتي المدعو "زوارة" ولاية قلمة وذلك للاجابة عن التساؤلات المطروحة وكذا التحقق من فرضيات واهداف الدراسة، وتم جمع البيانات الشخصية والاحصائية من خلال تطبيق اختبار الاحتراق النفسي لي "Maslach" واختبار السمات الشخصية لي "Jordan"، وبعد تحليل ومناقشة البيانات المجمع حول العينة احصائيا وصلنا الى العديد من النتائج من بينها:

- وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين سمة المسؤولية والاحتراق النفسي.
- وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين سمة الاتزان الانفعالي والاحتراق النفسي.
- وجود علاقة سلبية ذات دلالة احصائية بين سمة السيطرة والاحتراق النفسي.
- عدم وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين سمة الاجتماعية والاحتراق النفسي.

ويعتبر الاحتراق النفسي حالة من الاجهاد العاطفي، العقلي والجسدي، ينجم على الضغط المفرط والمستمر نظرا لطبيعة مهنة رجال الحماية المدنية ومن التعرض المتكرر للحوادث والكوارث وكذا المواقف الضاغطة داخل الوحدة او خارجها، كما تعتبر بيئة العمل وشخصية الفرد هم المسؤولين الرئيسيين في الإصابة بالاحتراق النفسي.

التوصيات والاقتراحات:

بناء على النتائج المتوصل لها نوصي بمايلي:

على مستوى البحث العلمي:

- إجراء المزيد من الدراسات حول متغير الاحتراق النفسي وسمات الشخصية وربطهم بمتغيرات أخرى خاصة عند أعوان الحماية المدنية لأهمية هذه الشريحة.
- اجراء دراسات بحثية مواضيعها تتمحور حول فاعلية برامج علاجية للاحتراق النفسي.

على مستوى العلمي:

- دعم الوحدات بمختصين نفسانيين نظرا لأهمية الدور الذي يلعبه في التكفل بالصحة النفسي.
- الاهتمام أكثر بالصحة النفسية لأعوان الحماية المدنية نظرا لأهمية الدور الذي يلعبه وهذا من قبل القائمين على إدارة المؤسسات الصحية واتخاذ تدابير أكثر نجاعة للوصول لذلك.
- إقامة ندوات تثقفية تكوينية في مجال سيكولوجيا العمل وإدارة ضغوط المهنة ولاسيما في إدارة الازمات الصحية. على المستوى الفردي والجماعي.

قائمة المراجع

قائمة المراجع:

المراجع العربية

- ابراهيم خليل أبراش. (2008). المنهج العلمي وتطبيقاته في العلوم الاجتماعية. عمان-الأردن: دار الشروق.
- ابو حمادة. (2007). اختبارات الذكاء ومقاييس الشخصية. عالم الكتب الحديث الاردن.
- احلام حسن محمود. (2011). سيكولوجة الشخصية. الاسكندرية: المعرفة الشخصية.
- أحمد الجباري جناز عبد القادر. (2013). السلوك التربوي وعلاقته بالاحتراق النفسي. المكتب الجامعي الحديث.
- أحمد درويش محمد. (2014). الاحتراق النفسي. القاهرة، ط1: عالم الكتب.
- احمد عبد اللطيف ابو اسعد. (2010). علم النفس الشخصية. الاردن: عالم الكتب الحديثة.
- أحمد محمد عبد الخالق. (2016). علم النفس الشخصية. مكتبة انجلو المصرية ط2.
- أحمد محمد عوض بني أحمد. (2007). الاحتراق النفسي والمناخ التنظيمي في المدارس. عمان-الأردن، ط1: دار الحامد.
- إسماعيل ابراهيم. (2017). مناهج البحوث الاعلامية. القاهرة-مصر: دار الفجر.
- أغمين نذيرة. (2021). محاضرات في مقياس الأطر النظرية الفسرة لأسباب الاضطرابات النفسية. قلمة: المطبوعة البيداغوجية الموجهة لطلبة السنة الأولى ماستر، السنة الأولى علم النفس عيادي، جامعة 08 ماي 1945.
- الخفاف إيمان عباس. (2019). الضغوط النفسية. ط1: دار عياداء.
- المنجد الأبجدي. (بلا تاريخ). بيروت. لبنان: دار الشرق . م. م.
- امتيياز نادر. (2017). كيف نكتشف اضطرابات الشخصية و نتخلص منها. منشورات الحضارة للنشر و التوزيع و الطباعة.
- أمل المخزومي. (2017). الخيانة الزوجية (أسبابها , أثرها , ظروفها و ضحاياها).
- إيمان عطية حسين منصور. (2018). العوامل الخمسة الكبرى للشخصية و علاقتها بأنماط ادارة الصراع و التوجهات الاهداف لدى المعلمين. الناشر للجمعية المصرية للدراسات النفسية المجلد 28 العدد 99.
- ايهاب محمد مليحة. (2010). السمات النفسية لضباط الشرطة. مكتبة الأنجلو المصرية للنشر القاهرة.
- بدر محمد الأنصاري. (2000). المرجع في مقاييس الشخصية . تقنين على المجتمع الكويتي. القاهرة: دار الكتب الحديث.
- بشرى احمد جاسم. (2017). قياس العوامل الخمسة للشخصية عند المعلمين و المعلمات. العلوم التربوية العدد 3 الجزء 2.

قائمة المراجع

- بشرى اسماعيل. (2004). *المرجع في القياس النفسي*. مكتبة الانجلو المصرية للنشر.
- حلمي المليجي. (بلا تاريخ). *علم النفس الشخصية*. بيروت-لبنان: دار النهج العربية.
- حمد عامر تواتي. (2018/2019). *الاحترق النفسي وعلاقته بالأداء الوظيفي لدى أساتذة (مذكرة لنيل شهادة الماجستير)*. جامعة الشهيد حمه لخضر- الوادي، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، الجزائر.
- خلف الله سليمان. (1998). *الحوار وبناء شخصية الطفل*. الرياض: العبيكان للنشر.
- خيرة مجدوب نوال مجدوب. (2017). *مزايا وطرق جمع البيانات المختلفة و عيوبها ومتى يتم إستخدام كل منها*.
- دينا مصطفى. (2010). *سايكودراما*. مكتبة الأنجلو المصرية للنشر والتوزيع جامعة القاهرة.
- رامي طشطوش، علي جروان، محمد مهيدات، ووزايد بني عطا. (2013). *ظاهرة الإحترق النفسي و الرضا الوظيفي و العلاقة بينهما لدى معلمي غرف المصادر في الأردن*. مجلة جامعة النجاح للابحاث (العلوم الانسانية).
- سارة خلفه، و فلة العيساوي. (مارس، 2018). *تشخيص الإحترق النفسي و أساليب التعامل معه*. مجلة الاجتماعية.
- سفيان صائف المعاضيدي. (2014). *الموهبة العقلية و الابداع من المنظور علم النفس الشخصية*.
- سناء محمد سليمان. (2010). *أدوات جمع البيانات في البحوث النفسية و التربوية*. القاهرة: عالم الكتب.
- سناء نصر حجازي. (2001). *الشخصية لدى الأطفال ، دراسة في علم النفس الاكلينيكي*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- سندس رضويوي خوين. (2018). *علاقة بعض المتغيرات الديموغرافية في الإحترق النفسي*. مجلة كلية بغداد للعلوم الاقتصادية الجامعة.
- سوسن شاكر مجيد. (2014). *الاختبارات النفسية*. عمان: دار الصفاء ط2.
- شهرزاد نوار، و سعاد حشاني. (سبتمبر، 2015). *الاحترق النفسي لدى رجال الحماية المدنية*. مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية.
- صالح حسن الدايري. (2011). *أساسيات علم النفس التربوي و نظريات التعلم*. عمان: دار مكتبة الحامد.
- طلعة منصور. (2011). *أسس علم النفس العام*. مكتبة الأنجلو المصرية للنشر.
- عادل محمد هريدي. (2011). *نظريات الشخصية*. القاهرة: دار الاشراف.
- عامر قندلجي. (2019). *منهجية البحث العلمي*. دار اليازوري العلمية للنشر.
- عبد الرحمان اسماعيل صالح. (2014). *فنيات و اساليب العملية الارشادية*. عمان: دار المنهاج للنشر والتوزيع.
- عبد الستار جبار الضمد. (2010). *علم النفس الرياضي*. دار الخليج للنشر والتوزيع.

قائمة المراجع

- عبدة بن عتو. (2020). العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وعلاقتها بأنماط التعلق. مجلة روافد للدراسات و الابحاث العلمية في العلوم الاجتماعية والانسانية . المجلد 4-1.
- عزيزة عنو. (2014). محاضرات في الفحص النفسي العيادي. الجزائر: دار الخلدونية للنشر والتوزيع.
- عسكر محمد السيد. (بلا تاريخ). المهارات النفسية في علم النفس الرياضي. *ماستر للنشر والتوزيع*.
- علي شاكرا الفتلاوي. (2010). *سيكولوجية الزمن*. صفحات للدراسة و النشر.
- علي ناسو صالح. (2016). الشخصية القيادية. دار غيداء للنشر عمان.
- عبادة نزال عليما خالد. (2011). *ضغوط العمل واثرها على الاداء*. عمان: دار الخليج.
- فاطمة عبد الرحيم النوايسية. (2013). *أساسيات علم النفس*. دار المنهاج للنشر.
- فتحي أحمد عاروري. (2013). *المعاينة الاحصائية طرقها واستخداماتها*. الأردن: دار الاكاديمية للنشر والتوزيع.
- فتيحة مزباني. (2007). أثر مصادر الضغط المهني و إستراتيجيات المقاومة و المعبرية الإنفعالية / العقلنية على الإحترق النفسي عند ضباط الشرطة(رسالة دكتوراه في علم النفس العمل و التنظيم). *مجلة العلوم الانسانية و الاجتماعية*.
- فتيحة مزباني. (بلا تاريخ). مفهوم الإحترق النفسي: أبعاد و مراحل تكونه. *مجلة العلوم الانسانية و الاجتماعية*.
- فدى عبدالرحمان أحمد العبيد. (2015). وجهة الضبط و علاقتها ببعض سمات الشخصية لدى عينة من المراهقات المقيمات لدى أسرهم و المقيمات في دار كفالة الطفولة. حلب، كلية التربية.
- فرج عبد القادر طه. (2010). *أصول علم النفس الحديث*. مكتبة أنجلو المصرية .
- كاظم سميرة عبد الحسن، و ضحى بدر مفتن. (بلا تاريخ). الإحترق النفسي لدى معلمات رياض الأطفال الحكومية و الأهلية. *كلية التربية للبنات*.
- لاروس. (1989). *المعجم العربي الأساسي*. المنظمة العربية للتربية و الثقافة و العلوم.
- لوكيا الهاشي، و فتيحة بن زروال. (بلا تاريخ). *الإجهاد. مخبر التطبيقات النفسية التربوية*. جامعة قسنطينة.
- مأمون صالح. (2008). *الشخصية (بناءها، تكوينها، أنماطها، اضطراباتها)*. عمان: دار أسامة.
- مجيد سوسن شاكرا. (2008). *الاضطرابات الشخصية (أنماطها، قياسها)*. عمان: دار الصفاء.
- محمد أحمد درويش. (2017). *المنهج العلمي و تطبيقاته في العلوم الانسانية*. مصر: مؤسسة الامة العربية للنشر و التوزيع .
- محمد السيد عبد الرحمان. (1998). *نظريات الشخصية*. القاهرة . مصر: دار قباء.

قائمة المراجع

- محمد بدوي، و اخرون. (2007). قاموس أكسفورد المحيط أنجليزية -عربية. بيروت.
- محمد شحاتة ربيع. (2017). قياس الشخصية. دار المسيرة عمان.
- محمد محمد نعيمة. (2002). التنشأة الاجتماعية و السمات الشخصية. الاسكندرية: دار الثقافة العلمية.
- محمد هاني محمد. (2015). السلوك التنظيمي الحديث. دار المعتز للنشر و التوزيع.
- مخلوف سعاد. (2011-2012). الدعاء و علاقته بمستوى الإحتراق النفسي لدى الجراح(رسالة دكتوراه علوم في علم النفس). جامعة منتوري قسنطينة، كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية، الجزائر.
- مدوري يمينة. (2014-2015). الاحتراق النفسي و علاقته بأنماط الشخصية و بطبيعة الممارسات المهنية(رسالة دكتوراه علوم في علم النفس). تلمسان، كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية، الجزائر.
- مزياني فتيحة. (2007). اثر مصادر الضغط المهني و استراتيجيات المقاومة و المعبرية الانفعالية و الدفاعية الانفعالية / العقلانية على الاحتراق النفسي عند ضباط الشرطة. جامعة الجزائر، رسالة دكتوراه في علم النفس العمل و التنظيم.
- مصطفى فؤاد عبيد. (2021). مهارات البحث العلمي.
- معروف محمد. (2014). استراتيجيات التعامل مع الاحتراق النفسي عند أساتذة التعليم الثانوي(مذكرة لنيل شهادة الماجستير). جامعة وهران، كلية العلوم الاجتماعية، الجزائر.
- نبيلة تلالي. (2016-2017). الاحتراق النفسي و علاقته بالتوافق المهني لدى الزوجة العاملة(رسالة لنيل شهادة دكتوراه). بسكرة، علم النفس العمل و التنظيم، الجزائر.
- نجاه عيسى حسين أنصورة. (2015). أساسيات و أصول علم النفس. القاهرة: كنوز للنشر و التوزيع .
- نجاح خليفات. (2019). كيف نصل للطالب الذي نريد. دار اليازوري العلمية.
- ندى ذبيان. (2013). العنف المقنع. دار مؤسسة رسلان للطباعة و النشر.
- نظال عبد اللطيف الشمالي. (2015). العوامل الخمسة للشخصية و علاقتها بالاكنتاب لدى المرضى المترددين على مركز غزة المجتمعي مذكرة لنيل درجة الماجستير في التربية . تخصص الصحة النفسية و المجتمعية .
- نعيمة طايبي. (2012-2013). علاقة الاحتراق النفسي ببعض الاضطرابات النفسية و النفسجسدية لدى المرضى(رسالة لنيل شهادة دكتوراه). جامعة الجزائر2، علم النفس و علوم التربية و الارطفونيا، الجزائر.
- نوال بنت عثمان بن احمد الزهراني. (2007-2008). الاحتراق النفسي و علاقته ببعض سمات الشخصية لدى العاملات مع ذوي الاحتياجات الخاصة. كلية التربية، المملكة العربية السعودية.

قائمة المراجع

هشام الحبيب الحسيني محمد. (2012). *العوامل الخمسة للشخصية , وجهة جديدة لدراسة وقياس بنية الشخصية.*

وردة بن موسى. (2018-2019). *الاحتراق النفسي لدى أعوان تدخل الحماية المدنية. ورقة، كلية العلوم الانسانية و العلوم الاجتماعية، الجزائر.*

المراجع الأجنبية:

freudenberger. (1974). *staff burnout. journal of social issues, vol 30.*

larousse. (1991). *dictionnaire de la psychologie. canada.*

mardaga, p. (1996). *introduction a la psychologie de la personnalité.*

maslash. (1982). *understanding burnout definitional issues in analyzing a complex phenomenon. london , beverly hills.*

الملاحق

الملحق رقم (01) : مقياس سمات الشخصية

جامعة 8ماي 1945

كلية العلوم الاجتماعية والعلوم الإنسانية

قسم علم النفس

فرع علم النفس عيادي

استمارة سمات الشخصية

يشرفني أن أضع بين يديك هذه الاستمارة كأداة لجمع البيانات المتعلقة بالجزء الميداني لدراستي استكمالا لنيل درجة الماجستير في علم النفس عيادي، وهي بعنوان " بعض سمات الشخصية وعلاقتها بالإحترق النفسي لدى رجال الحماية المدنية.

التعليمة:

السادة رجال الحماية المدنية:

تتضمن هذه الاستمارة بعض العبارات الوصفية التي تعبر عن عدد من الخصائص و السمات الشخصية التي يمكن أن يتصف بها رجل الحماية المدنية، اقرأ كل عبارة جيدا وإفهم المقصود منها ثم حدد اختيارك بدقة من بين الاختيارات الموضحة وذلك بوضع علامة (×) أمام اختيارك ، ثم تأكد بأنك أجبت على جميع البنود ، مع العلم أن المعلومات التي تقدمها تبقى سرية ولا تستخدم إلا لغرض البحث العلمي .

البيانات الشخصية:

.....:السن

.....:المستوى التعليمي

.....:الخبرة المهنية

متزوج

اعزب

الحالة المدنية:

الرقم	الفقرة	درجة الاستجابة		
		دائما	أحيانا	أبدا
01	اعتني بأي عملا أقوم به			
02	ينقصني الشعور بالثقة في النفس			
03	اتعامل مع زملائي في العمل بطريقة إيجابية			
04	اتولى امر القيادة في مواقف المناقشة الجماعية			
05	اتحرر من أنواع القلق و التوتر			
06	لا اميل الى ان أكون مع غيري من الناس			
07	اجتهد في عملي			
08	اتصرف مع الاخرين بطريقة عصبية			
09	لا احب التجمع مع الاخرين			
10	اتأثر بآراء الاخرين بسهولة			
11	لدي القدرة على الاحتفاظ بضبط النفس حتى في المواقف التي تضايقني و تقيد حريتي			
12	يسهل علي تكوين صداقات مع معارف جديدة			
13	لدي القدرة على اتخاذ القرارات المهمة دون مساعدة احد			
14	اجد صعوبة في الاندماج مع زملائي الجدد			
15	اواجه الصعوبات في العمل بقدر المستطاع			
16	لا اجد المسؤوليات مأخذ الجد			
17	لا اهتم كثيرا باختلاطي الاجتماعي بالناس			
18	اشعر بالاطمئنان وراحة البال في جميع الأحوال			
19	اجد سهولة في التأثير على الاخرين			

			لدي القدرة على تحديد علاقاتي و اختيار القليل منها	20
			استمر في نفس الاعمال حتى انتهي منها	21
			ابدوا عصبي بشكل سريع عند وقوع الأخطاء	22
			لا احب التحدث الى الغرباء الذين لا اعرفهم	23
			أنا انسان هادئ ولا يمكن اثارتي بسهولة	24
			ينقصني الشعور بالمسؤولية	25
			افضل ان يقوم غيري بقيادة أي نشاط اجتماعي	26
			اوصف بانني شخصية عصبية نوعا ما	27
			اواصل العمل رغم الصعوبات التي تواجهني	28
			انا مثابر جدا في أي عمل أقوم به	29
			انا متمهل في تصرفاتي	30
			اميل الى ان أكون عصبي في تصرفاتي	31
			استمتع بوجود كثير من الناس حولي	32
			أوافق أن أقضي وقتي بصحبة الاخرين	33
			لا يمكنني الاستمرار في العمل الذين أقوم به	34
			ينقصني الاعتماد على النفس	35
			انا واثق من قدراتي	36
			لا استسلم بسهولة عند مواجهتي المشاكل	37
			أقوم بدور فعال في المواقف والأنشطة الجماعية	38
			انا ماهر في التعامل مع الاخرين	39

(02) : مقياس الاحتراق النفسي

العبارة	أبدا	بعض الأحيان في العام على الأقل	مرة في الشهر على الأقل	بعض الأحيان في الشهر	بعض الأحيان في الأسبوع	مرة في الأسبوع	كل يوم
1: أشعر بإستنزاف انفعالي في مهنة الحماية المدنية .							
2: أشعر أنني منهك عند نهاية اليوم .							
3: أشعر أنني متعب عندما أنهض صباحا وبمجرد التفكير أنني سأواجه يوما جديدا في العمل.							
4: أستطيع ان أتفهم بسهولة ما يريد الأخرين مني.							
5: أشعر أنني أتعامل مع بعض الأشخاص بطريقة لا إنسانية وكأنهم أشياء .							
6: يتطلب مني العمل مع أشخاص طوال اليوم مزيدا من المجهودات.							
7: أنشغل بجدية بمشاكل الناس الذي أتعامل معه.							
8: أشعر أنني أنهار بسبب عملي.							
9: لدى إنطباع أنني أملك تأثير إيجابيا على الأفراد خلال أدائي لعملي.							
10: أصبحت أكثر شعورا بالأشخاص منذ أن حصلت على هذا العمل.							
11: أخشى أن يجعلني هذا العمل قاسي القلب.							

كل يوم	مرة في الأسبوع	بعض الأحيان في الأسبوع	بعض الأحيان في الشهر	مرة في الشهر على الأقل	بعض الأحيان في العام على الأقل	أبدا	العبارة
							12 : أشعر أنني مليئ بالحيوية.
							13 : أشعر أنني محبط بسبب عملي.
							14 : أشعر أنني أعمل بشكل مرهق جدا في عملي.
							15 : لا أهتم حقيقة بما يقع من مشاكل لغيري أمامي.
							16 : العمل في إتصال مباشر مع الأشخاص يجهدني كثيرا.
							17 : أتمكن بسهولة من خلق جو مريح مع زملائي.
							18 : أشعر أنني نشيط في عملي عندما أكون بالقرب من الناس.
							19 : أنجزت كثيرا من الأشياء التي يستوجب القيام بها في العمل.
							20 : لم أعد أملك ما أقدمه في هذا العمل.
							21 : أعالج المشاكل الانفعالية في عملي بهدوء.
							22 : أشعر بأن بعض الأشخاص يلجأون لي لحل بعض مشاكلهم.

الملحق رقم (03) : يمثل مخرجات SPSS لنتائج اختبار الثبات بطريقة ألفا كرومباخ

- نتائج ألفا كرومباخ لبعدها المسؤولية

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,391	10

- نتائج ألفا كرومباخ لبعدها الاتزان الانفعالي

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,775	9

- نتائج ألفا كرومباخ لبعدها السيطرة

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,506	10

- نتائج ألفا كرومباخ لبعدها الاجتماعية

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,538	10

- نتائج ألفا كرومباخ لاستخبار مقياس سمات الشخصية

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,786	39

- نتائج ألفا كرومباخ لاستخبار مقياس الاحتراق النفسي

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,614	22

الملحق رقم (04) : مخطط بياني يمثل توزيع مقياس سمات الشخصية

Récapitulatif du test d'hypothèse

	Hypothèse nulle	Test	Sig.	Décision
1	La distribution de chakhsi est normale avec une moyenne de 89,454 et un écart type de 8,15	Test Kolmogorov-Smirnov d'un seul échantillon	,200 ^{1,2}	Retenir l'hypothèse nulle.

Les significations asymptotiques sont affichées. Le niveau d'importance 05.

¹Lilliefors corrigé

²Il s'agit de la limite inférieure de la vraie signification.

الملحق رقم (05) : مخطط بياني يمثل توزيع مقياس الاحتراق النفسي

Récapitulatif du test d'hypothèse

	Hypothèse nulle	Test	Sig.	Décision
1	La distribution de SUMB est normale avec une moyenne de 64,485 et un écart type de 16,84	Test Kolmogorov-Smirnov d'un seul échantillon	,176 ¹	Retenir l'hypothèse nulle.

Les significations asymptotiques sont affichées. Le niveau d'importance e 05.

¹Lilliefors corrigé

الملحق رقم (06) : يمثل نتائج حساب معامل الارتباط سبيرمان بين أبعاد سمات الشخصية والاحتراق النفسي

Corrélations

		SUMB	mas	itizan	saytara	ijtima
SUMB	Corrélation de Pearson	1	,247 [*]	-,225 [*]	,221 [*]	-,019
	Sig. (bilatérale)		,015	,027	,030	,850
	N	97	97	97	97	97
mas	Corrélation de Pearson	,247 [*]	1	,268 ^{**}	,435 ^{**}	,359 ^{**}
	Sig. (bilatérale)	,015		,008	,000	,000
	N	97	97	97	97	97
itizan	Corrélation de Pearson	-,225 [*]	,268 ^{**}	1	,217 [*]	,362 ^{**}
	Sig. (bilatérale)	,027	,008		,033	,000
	N	97	97	97	97	97
saytara	Corrélation de Pearson	,221 [*]	,435 ^{**}	,217 [*]	1	,472 ^{**}
	Sig. (bilatérale)	,030	,000	,033		,000
	N	97	97	97	97	97
ijtima	Corrélation de Pearson	-,019	,359 ^{**}	,362 ^{**}	,472 ^{**}	1
	Sig. (bilatérale)	,850	,000	,000	,000	
	N	97	97	97	97	97
chakhsi	Corrélation de Pearson	,042	,679 ^{**}	,705 ^{**}	,710 ^{**}	,763 ^{**}
	Sig. (bilatérale)	,684	,000	,000	,000	,000
	N	97	97	97	97	97

ملخص الدراسة :

هدفت هذه الدراسة الى التعرف على العلاقة الموجودة بين بعض سمات الشخصية (المسؤولية , الاتزان الانفعالي , السيطرة , الاجتماعية) و الإحتراق النفسي لدى أعوان الحماية المدنية .

وقد اقتضت طبيعة الموضوع اتباع المنهج الوصفي و الاستعانة بمجموعة من الأدوات للحصول على المعطيات الميدانية أبرزها : استبيان ليكرت و الذي تم اقتباسه من دراسة ختان عبد الله علي غنام (2005) , و استبيان الإحتراق النفسي ل ماسلاش و جاكسو , وتمثل مجتمع بحثنا في أعوان الحماية المدنية ب الفرع الرئيسي بولاية قلمة , حيث تم اختيار عينة عددها (97) اختيرت بطريقة قصدية , وتمت معالجة البيانات إحصائيا بواسطة برنامج SPSS و تم التوصل الى النتائج التالية :

- وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين سمة المسؤولية و الإحتراق النفسي.
- وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين سمة الاتزان الانفعالي و الإحتراق النفسي.
- وجود علاقة سلبية ذات دلالة احصائية بين سمة السيطرة و الإحتراق النفسي.
- عدم وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين سمة الاجتماعية و الإحتراق النفسي.

الكلمات المفتاحية: سمات الشخصية، الإحتراق النفسي، أعوان الحماية المدنية

Résumé :

cette étude vise à identifier la relation entre certains traits de personnalité (la responsabilité , équilibre émotionnel / le contrôle , sociabilité) et l'épuisement professionnel psychologique chez les agents de la protection civile . - La nature du sujet nécessitait de suivre proche descriptive et d'utiliser un ensemble d'outil de terrain notamment. Échelle de Likert qui a été extraite de l'étude de la circoncision d'Abdullah Ali Ghannam

et l'épuisement professionnel de Maslach et Jackson et notre communauté de recherche était représentée chez les agents de la protection civile à l'antenne principale de l'état de Guelma un échantillon de 97 , a été sélectionné intentionnellement et les données ont été traitées statistiquement par SPSS et les résultats suivants ont été obtenus :

- Il existe une relation statistiquement -significative entre le trait de responsabilité niveau d'épuisement professionnel.
- Il existe une relation statistiquement signification entre le trait d'équilibre émotionnel et le niveau d'épuisement professionnel. Il existe une relation statistiquement significative entre le trait de contrôle et le niveau d'épuisement professionnel .
- Il existe une relation entre le trait de sociabilité et le niveau d'épuisement professionnel

Les mots clés : traits de personnalité, épuisement professionnel, les agents de la protection civile.