



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة 8 ماي 1945 قالمة

كلية العلوم الانسانية والاجتماعية

قسم علم النفس

نمط الشخصية وعلاقته بالاحترق النفسي لدى الأساتذة الجامعيين

- دراسة ميدانية بكلية علوم الطبيعة والحياة وعلوم الأرض بجامعة 08 ماي 1945 قالمة -

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر تخصص علم النفس العيادي

إشراف الأستاذة:

د. حمري فاطمة الزهراء

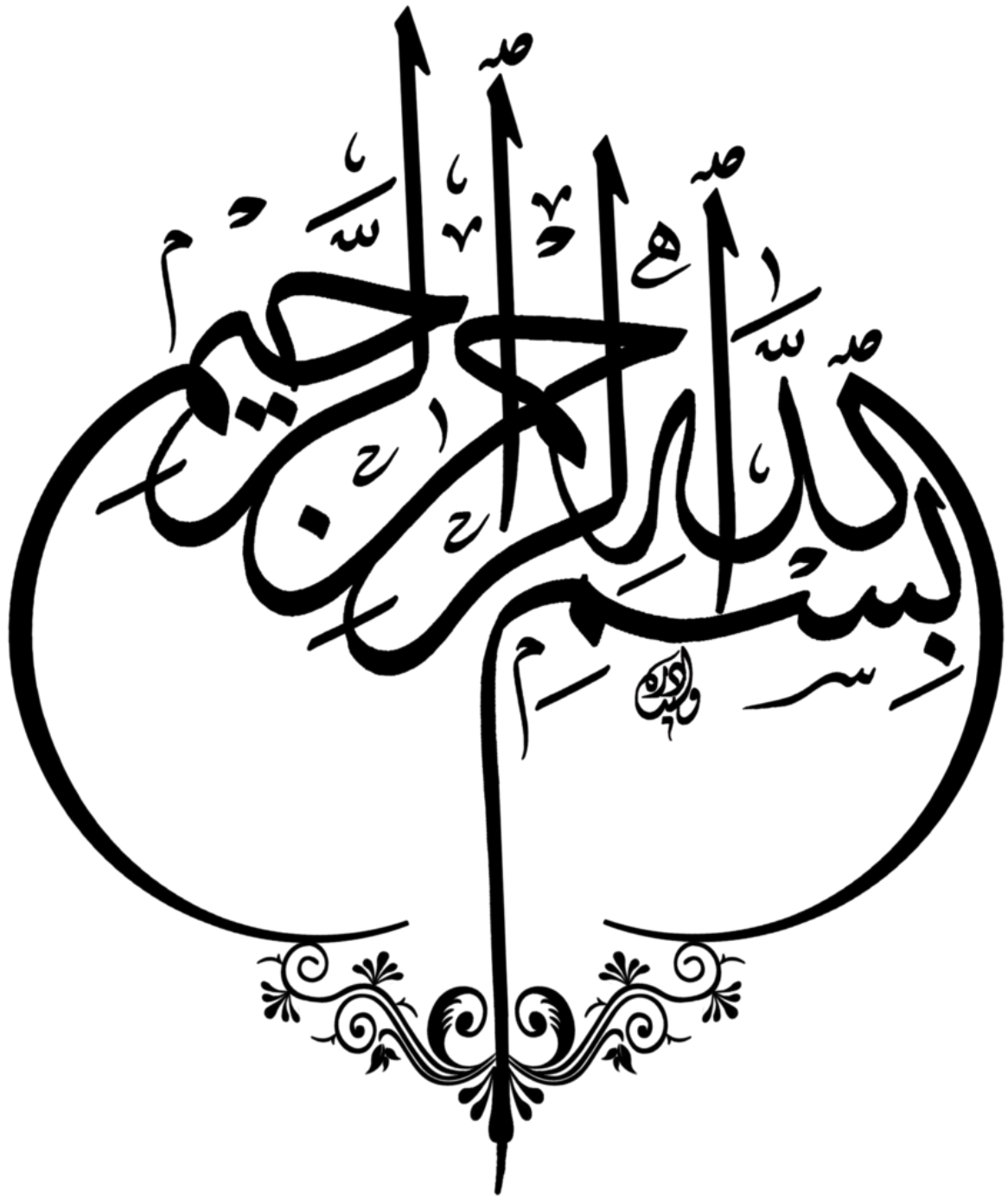
إعداد الطالبة:

- بديار إيمان

لجنة المناقشة

الرقم	الاسم واللقب	الرتبة	مؤسسة الانتماء	الصفة
01	تواتي إبراهيم عيسى	أستاذ محاضر قسم "أ"	جامعة 8 ماي 1945 قالمة	رئيسا
02	حمري فاطمة الزهراء	أستاذ مساعد قسم "ب"	جامعة 8 ماي 1945 قالمة	مشرفا مقرر
03	بكوش ليلى	أستاذ مساعد قسم "ب"	جامعة 8 ماي 1945 قالمة	عضوا مناقشا

السنة الجامعية : 2023 / 2024



## ملخص الدراسة :

هدفت الدراسة الحالية الى التعرف على العلاقة بين نمط الشخصية والاحترق النفسي لدى الأساتذة الجامعيين، مع التحقق اذا كانت هناك فروق في أنماط الشخصية والاحترق النفسي لدى أفراد العينة تبعاً لمتغير الخبرة. أجريت الدراسة بكلية العلوم الطبيعية والحياة وعلوم الأرض والكون بجامعة 08 ماي 1945 – قالمة حيث تكونت عينة الدراسة من (79) أستاذ و أستاذة تم اختيارهم بطريقة قصدية. تم الاعتماد على المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة الدراسة ولتحقيق أهداف الدراسة قمنا باستخدام مقياس أنماط الشخصية ( أ، ب، ج ) لبن زروال فتيحة ومقياس الاحترق النفسي لماسلاش الذي يحتوي على ثلاثة أبعاد (الإنهاك الانفعالي ، تبدل المشاعر ، نقص الإنجاز الشخصي) لمعالجة بيانات الدراسة اعتمدت الباحثة على مجموعة من الأساليب الإحصائية باستخدام برنامج الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية spss، وقد أسفرت المعالجة الإحصائية للبيانات على النتائج التالية :

- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين أنماط الشخصية والاحترق النفسي لدى الأساتذة الجامعيين.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أنماط الشخصية لدى الأساتذة الجامعيين تعزى للخبرة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحترق النفسي لدى الأساتذة الجامعيين تعزى للخبرة.

الكلمات المفتاحية: نمط الشخصية، الاحترق النفسي، الأساتذة الجامعيين .

### Abstract:

The current study aimed to identify the relationship between personality type and burnout among university professors, and to investigate whether there are differences in personality types and burnout among the sample individuals according to the experience variable.

The study was conducted at the Faculty of Natural Sciences and Life, Earth and Space Sciences at the University of 08 Mai 1945 - Guelma. The study sample consisted of (79) professors who were selected using a purposive sampling. The descriptive method was used to suit the nature of the study. To achieve the study objectives, we used the personality type scale (A, B, C) designed by Ben Zeroual Fatiha and the Maslach burnout scale, which includes three dimensions (emotional exhaustion, depersonalization, and reduced personal accomplishment).

To process the study data, the researcher utilized a set of statistical methods using the Statistical Package for Social Sciences (SPSS) program. The statistical processing of the data resulted in the following findings:

- There is a statistically significant correlation between personality types and burnout among university professors.
- There are no statistically significant differences in personality types among university professors attributed to experience.
- There are statistically significant differences in the level of burnout among university professors attributed to experience.

**Keywords:** Personality type, burnout, university professors

## شكروالعرفان

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات وبفضله تتحقق الأمنيات  
يسر البدايات و أكمل النهايات وبلغنا الغايات

و انطلاقا من باب من لم يشكر الله لم يشكر الناس أتقدم بجزيل  
الشكر للاستاذة المشرفة " حمري فاطمة الزهراء " لاشرفها على  
هذا العمل والتي أحترمها و أكن لها خالص المحبة والاحترام  
حيث أفادتني بارشاداتها و توجيهاتها خلال فترة البحث ولم تبخل  
عليا يوم والشكر موصول أيضاالى والداي الذبن سهروا على  
تقديم لي كل الظروف الملائمة لانجاز هذا العمل.

كما أتقدم بالشكرللأساتذة أعضاء لجنة المناقشة الذين تفضلوا  
بقبول مناقشة هذه الدراسة وبذل الوقت والجهد في الدقيق  
واثراء هذا البحث شكلا ومضمونا

# الفهارس

## فهرس المحتويات

الصفحة	العنوان
أ	شكر والعرفان
ب	ملخص الدراسة
ت	فهرس المحتويات
ث	فهرس الجداول
01	مقدمة
الجانب النظري	
الفصل الأول: الاطار العام للدراسة	
4	1. إشكالية
6	2. فرضيات الدراسة
6	3. أهداف الدراسة
6	4. أهمية الدراسة
6	5. تحديد المفاهيم
7	6. حدود الدراسة
7	7. الدراسات السابقة
10	8 . التعقيب على الدراسات السابقة
الفصل الثاني : أنماط الشخصية	
13	تمهيد
15	1. تعريف الشخصية
16	2. خصائص الشخصية
17	3. مكونات الشخصية
18	4. محددات الشخصية

## فهرس المحتويات

19	5. أنواع الشخصية
21	6. تعريف أنماط الشخصية
21	7. نظريات أنماط الشخصية
25	8. الفرق بين النمط (أ) والنمط (ب)
27	9. قياس أنماط الشخصية
30	خلاصة الفصل
الفصل الثالث: الاحتراق النفسي	
31	تمهيد
32	1. مفهوم الاحتراق النفسي
34	2. أبعاد الاحتراق النفسي
35	3. علاقة الاحتراق النفسي ببعض المصطلحات
35	4. أسباب الاحتراق النفسي
36	5. أعراض الاحتراق النفسي
37	6. مراحل الاحتراق النفسي
38	7. النماذج المفسرة للاحتراق النفسي
40	8. مقاييس الاحتراق النفسي
42	9. كيفية التغلب على الاحتراق النفسي
45	خلاصة الفصل
الجانب الميداني	
الفصل الرابع: إجراءات الدراسة الإستطلاعية	
48	تمهيد
49	1. الدراسة الإستطلاعية

## فهرس المحتويات

49	1.1. أهداف الدراسة الإستطلاعية
49	2.1. إجراءات الدراسة الإستطلاعية
49	3.1. عينة الدراسة الإستطلاعية
50	4.1. الأدوات المستخدمة في الدراسة الإستطلاعية
50	5.1. نتائج الدراسة الإستطلاعية
50	2. الدراسة الأساسية
50	1.2. منهج الدراسة الأساسية
51	2.2. مجتمع الدراسة الأساسية
51	3.2. عينة الدراسة الأساسية
52	4.2. الأدوات المستخدمة في الدراسة الأساسية
58	5.2. إجراءات تطبيق الدراسة الأساسية
57	6.2. الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة الأساسية
58	خلاصة الفصل
<b>الفصل الخامس : عرض ومناقشة النتائج</b>	
60	تمهيد
61	1. عرض النتائج
61	1.1. عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى
61	2.1. عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية
62	3.1. عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة
62	2. مناقشة وتفسير النتائج
62	1.2. مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى
63	2.2. مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية
64	3.2. مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة



## فهرس المحتويات

65	3. الاستنتاج العام
66	4. توصيات الدراسة
68	الخاتمة
72	قائمة المراجع
...	الملاحق

## فهرس المحتويات

### فهرس الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
26	يوضح بروفيل نمط الشخصية (أ) ونمط الشخصية (ب)	01
49	يوضح خصائص عينة الدراسة الاستطلاعية	02
51	يوضح خصائص عينة الدراسة الأساسية	03
54	يوضح توزيع الفقرات على أبعاد أنماط الشخصية (أ، ب، ج)	04
54	يوضح معامل الارتباط بيرسون لمقياس أنماط الشخصية وأبعاده	05
55	يوضح معامل ألفا كرونباخ لمقياس أنماط الشخصية	06
56	يمثل توزيع فقرات المقياس على أبعاد الاحتراق النفسي	07
56	يوضح معامل الارتباط بيرسون لمقياس الاحتراق النفسي وأبعاده	08
56	يوضح معامل ألفا كرونباخ لمقياس الاحتراق النفسي	09
61	يوضح الارتباط بين أنماط الشخصية والاحتراق النفسي	10
61	يوضح اختبار التباين ANOVA لدلالة الفروق بين متغير الخبرة في أنماط الشخصية	11
62	يوضح اختبار التباين ANOVA لدلالة الفرق بين متغير الخبرة في الاحتراق النفسي	14

## فهرس المحتويات

### فهرس الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
51	يوضح توزيع العينة حسب الجنس	01
52	يوضح توزيع العينة حسب الخبرة المهنية	02

مقدمة

يعتبر موضوع الشخصية من أهم موضوعات علم النفس، لأن من يريد تناول دراستها فهو في الحقيقة يتناول دراسة الشخص بكل جوانبه الجسمية والعقلية والاجتماعية، وكل ما يتعلق بهذه الجوانب من أنشطة ذهنية، حركية واتجاهات نفسية و إجتماعية تتعلق بتفاعل الشخص مع بيئته. وعلى إثر هذا ان كل ما يصدر عن الانسان له دلالة ومعنى وحتى إن تبين وجود صعوبة في فهمه ومعرفته فان ذلك ينبع من ما تحمله الشخصية من خصائص وخصائص وراثية، بيئية و تكوينية وهذه الأخيرة تتفاعل مع بعضها البعض لتشكّل شخصية الفرد .

وتتميز الأنماط فيما بينها من حيث الخصائص والسمات المشتركة والمتشابهة ضمن النمط الواحد وتختلف عن سائر الأنماط الأخرى، إذ ترتبط أنماط الشخصية بالتكوين الوجداني الذي ينظم جميع جوانب النشاط النفسي من إنفعالات أو تقلبات وجدانية وعلاوة على ذلك ان نمط الشخصية له علاقة وثيقة بالمظهر السلوكي كله الذي يصدر عن الفرد من أسلوب حياته ونمط معيشتة وعلاقاته بالآخرين وبالبيئة المحيطة به وكل الأنشطة الأخرى التي تصدر عنه.

وبالإشارة الى مسألة الاحتراق النفسي والتي تعتبر من المفاهيم الحديثة نسبيا، والتي تناولتها العديد من الأبحاث في مجال علم النفس الاجتماعي وعلم النفس المهني حيث أكدت في مجملها أنها من المشكلات الهامة المتعلقة بالعمل وأن فهمها يتطلب فهم كل من شخصية الفرد وبيئة العمل.

وإطلاقا مما سبق تشتمل الدراسة الحالية على جزأين أساسيين هما : الجانب النظري والجانب الميداني

وحيث يحتوي الجانب النظري على الفصول التالية :

الفصل الأول : والذي استهل به موضوع الدراسة وتضمن طرح الإشكالية، فرضيات الدراسة، أهداف وأهمية الدراسة، حدود الدراسة، المفاهيم الإجرائية للدراسة، الدراسات السابقة .

أما الفصل الثاني : يتضمن أنماط الشخصية، يحتوي على تمهيد، تعريف الشخصية، خصائص ومكونات الشخصية، محددات الشخصية، أنواع الشخصية، تعريف النمط في علم النفس، نظريات أنماط الشخصية، الفرق بين النمط " أ " و " ب "، قياس أنماط الشخصية، خلاصة الفصل.

## مقدمة

الفصل الثالث: يتضمن الإحتراق النفسي وتم تناول فيه تمهيد ، مفهوم الإحتراق النفسي ، أبعاد الإحتراق النفسي ، علاقة الإحتراق النفسي ببعض المصطلحات ، أسباب الإحتراق النفسي ، أعراض و مراحل الإحتراق النفسي ، النماذج المفسرة الإحتراق النفسي ، مقاييس الإحتراق النفسي ، كيفية التغلب على الإحتراق النفسي ، خلاصة الفصل.

وفي حين تضمن الجانب الميداني فصلين :

الفصل الرابع: وهو الإطار المنهجي للدراسة ويحتوي على تمهيد ، الدراسة الاستطلاعية ، أهدافها ، إجراءاتها ، عينتها ، الأدوات المستخدمة فيها ، نتائجها ، و بالإضافة الى الدراسة الأساسية والتي تم التطرق فيها الى ، المنهج المستخدم ، مجتمع الدراسة الأساسية و عينتها ، الأدوات المستخدمة و إجراءات تطبيق الدراسة الأساسية ، الأساليب الإحصائية المستخدمة ، خلاصة الفصل

والفصل الخامس فهو خاص بعرض نتائج الدراسة ومناقشتها .

## الفصل الأول : الإطار العام للدراسة

1. إشكالية الدراسة
2. فرضيات الدراسة
3. أهداف الدراسة
4. أهمية الدراسة
5. تحديد المفاهيم الخاصة بالدراسة
6. حدود الدراسة
7. الدراسات السابقة
8. تعقيب على دراسات السابقة

## 1. إشكالية الدراسة :

حظي موضوع دراسة الشخصية إهتمام العلوم الانسانية بمختلف فروعها، ونالت حظاً عظيماً من البحث على مر العصور وتبرز الأهمية من وراء دراسة الشخصية هو الوقوف على حقيقة هامة وهي حقيقة الانسان . ولأن البحث يتناول الجوانب الانسانية في النفس البشرية ومتعلقاً بما في الشخصية من أبعاد وركائز التي يمكن أن تنسج بناءها وإذ ظهرت إجتهدات تفسيرية لتحليل الشخصية من خلال عمليات الادراك والذات والآنا الأعلى والسمات والأفكار والاستعدادات وبالتالي فإن الشخصية يصعب إخضاعها لتقييم ثابت او دراستها من خلال نماذج جامدة (الدسوقي، 2007 ص.1).

وفي هذا الصدد إن الشخصية بإعتبارها كعلم نشأ في بداية القرن العشرين حينما أصبح هناك أطباء وباحثون مثل (فرويد وأدلر ويونغ) الذين حاولو دراسة الشخصية من خلال أساليب علمية كالملاحظة والإستنباط والتجربة حيث بنى هؤلاء العلماء نظرية شاملة للشخصية مبنية جزئياً على الملاحظة في عينات علاجية على إرث حضاري وثقافي.

وترتبط أنماط الشخصية بالتكوين الوجداني الذي ينظم جميع جوانب النشاط النفسي من إنفعالات أو تقلبات وجدانية حيث توجد علاقة وثيقة بين نمط الشخصية والمظهر السلوكي الذي يصدر عن الفرد من خلال أسلوب حياته ونمط معيشته وعلاقاته وهذا فإن للوسط البيئي أيضاً تأثير كبير يساهم في تشكيل شخصية إما إنبساطية أو شخصية إنطوائية للفرد بالإضافة إلى عوامل الوراثة التي تتداخل مع العامل البيئي لتكوين نمط الشخصية.

وبالتالي تعرف أنماط الشخصية بكونها مجموعة من الصفات و الإختلافات الفردية التي تم دراستها من قبل مجموعة من الأخصائين النفسانيين والتي تم على إثرها تقسيم الشخصيات البشرية إلى عدة مجموعات رئيسية بالإضافة إلى ذلك فإن هذه الصفات تعد بمثابة المحدد الاساسي للطريقة التي يتصرف بها الأشخاص وبها تحدد سلوكياتهم. (عيسات، 2022، ص.5).

ولقد أشارت العديد من الدراسات الى هذا الموضوع منها دراسة " العاني 2013 " والتي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين نمطي الشخصية (أ،ب) ودافعية الإنجاز لدى أعضاء هيئة التدريس الجامعي ودراسة سويسوي (swesi2009)

هدفت الى الكشف عن أنماط الشخصية لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة ميلان الإيطالية ، وتبرز أهمية أنماط الشخصية في تحديد جانبيين الاول يتعلق بمساعدة الأفراد في تحقيق فهم أفضل لأنفسهم وكفاءتهم الشخصية وتحقيق نمو شخصي جيد اما الجانب الآخر ينحصر في تحقيق نوع من الكفاية والفاعلية للأفراد وذلك عن طريق تفاعلهم مع الآخرين في البيئة المحيطة بهم والتي لا تقتصر على الاصدقاء المقربين فقط ولكن حتى مع الزملاء في العمل أيضاً.

وعلى إثر التغيرات الحديثة في الحياة المعاصرة أدت إلى ظهور عدد من المصطلحات الجديدة في مجال علم النفس والتي تعكس معاناة الإنسان وإضطراباته النفسية في القرن الواحد والعشرين وتتمثل هذه المصطلحات في القلق والضغوط النفسية و الإكتئاب والاحتراق النفسي وهذا ما أدى بضرورة توجيه البحوث النفسية للكشف عن طبيعة تلك الظواهر النفسية و كيفية تفادي أثارها السلبية حيث دخلت قضية الاحتراق النفسي كموضوع إجتماعي رئيسي في الولايات المتحدة الامريكية في منتصف السبعينات وتزايدت أهميتها خلال الثلاثين سنة الماضية (درويش، 2014، ص.5).



وتعود البدايات الأولى لظهور مصطلح الاحتراق النفسي إلى العالم فرويدنبرجر سنة 1949، ويعتبر أيضا أول من إضافه إلى ميدان البحث السيكولوجي سنة 1974، من خلال واقع تجربته الخاصة التي أجراها على بعض المتطوعين بإحدى العيادات المجانية بمدينة نيويورك كما أن هذه الظاهرة كانت محل الدراسة للعديد من الباحثين الآخرين أمثال كريستينا ماسلاش، التي كان لأبحاثها فضلا في تطور دراسة الاحتراق النفسي والتي عرفته على " أنه متلازمة الانهالك العاطفي وتبلد المشاعر وإنخفاض الإنجاز الشخصي الذي يحدث بين الأفراد العاملين في ميدان الخدمات الاجتماعية "

وعليه فإن الدراسة الحالية تهتم بهذا المتغير والذي يعتبر السبب الرئيسي المؤثر على الصحة النفسية والمنشأ للعراقيل التي تمنع قيام الأستاذ الجامعي بالدور الخاص به والعلاقة التي تربطه بمهنته لها آثار مدمرة للعملية التعليمية البحثية وحيث صنفت مهنة التدريس في الجامعة من بين المهن الأكثر عرضة للضغوطات نظرا للمستوى العالي من التفاعلات الاجتماعية من بينها ( الإشراف على طلاب ، الزملاء ، إدارة القسم ، الكلية ، الجامعة ككل) ولعل كل أصناف هذه التفاعلات ان تخلق نوعا من الضغط المهني.

وتعتبر شخصية الفرد عاملا مهما إما قد تخفف أو تزيد من شدة الموقف الضاغط ومن الممكن أن تساهم أيضا خصائص الشخصية في التأثير على مستوى الاحتراق النفسي فمنها ما هو وقائي ومقاوما للضغوط كالصلابة النفسية والتفاؤل والإيجابية ومنها ما هو ممرض وسلبى يساهم في هشاشة الأفراد امام المواقف المجهددة كالقلق والعدائية. (مدوري، 2015، ص.5).

وحسب ما جاء في دراسة "دير، وكويني" (1998) واللدان توصلوا إلى أن قلة الترقية وعدم وجود وقت كافٍ للتطوير المهني والمشاكل السلوكية وزيادة عدد الطلبة في الصف الواحد من شأنه أن يؤدي إلى درجة عالية من الإحترق النفسي كما أيضا دراسة "الشرنوبي" (2001) إلى أن الإحترق النفسي يعد إضطرابا إستجابيا للضغوط التي يتعرض لها المعلم مما يؤثر سلبا في حياته وفي عمله حيث أن ما بين 5% - 20% من المعلمين يعانون من الإحترق النفسي ،

وعليه فإن المكانة التي يحتلها الأستاذ لا تقتصر فقط عن كونه أستاذ يقوم بتربية وتعليم الطلبة وإعدادهم للحياة المهنية وإنما له مهام أخرى صعبة يؤديها وتتطلب منه الأداء الجيد والتفاعل والتواصل مع البيئة المحيطة من إطارات إدارية وزارة ، مؤسسات البحث العلمي بالاضافة إلى التأطير والإشراف وأيضا إلتزامات خارج بيئة العمل بإعتباره كفرد في المجتمع له أسرة ومسؤوليات متعددة ومتنوعة وصعوبة المهنة خاصة مع طول الفترة التدريسية وزيادة خبراته إلا أنه مطالب بالتأليف وإيجاد حلول للمشاكل الاجتماعية والاقتصادية والنفسية في مجتمعه في حدود مجال إختصاصه وإن كل هذه المسؤوليات المتطلبة منه تشكل مصادر ضغط مهني وإعياء وتعب نفسي.

ومن خلال ما تم تطرق اليه نقوم بطرح تساؤلات التالية :

-هل توجد علاقة إرتباطية بين أنماط الشخصية والاحتراق النفسي؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أنماط الشخصية لدى الأساتذة الجامعيين تعزى لمتغير الخبرة ؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي لدى الأساتذة الجامعيين تعزى لمتغير الخبرة؟

## 2. فرضيات الدراسة :

تعتبر الفرضية إجابة مؤقتة عن التساؤل المطروح ومنه قد إعتمدنا على الفرضيات التالية :

- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين أنماط الشخصية و الاحتراق النفسي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أنماط الشخصية لدى الأساتذة الجامعيين تعزى لمتغير الخبرة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي لدى الأساتذة الجامعيين تعزى لمتغير الخبرة .

## 3. أهداف الدراسة :

تهدف الدراسة الحالية إلى:

- معرفة العلاقة بين أنماط شخصية والاحتراق نفسي لدى أساتذة الجامعيين.
- معرفة الفروق في أنماط الشخصية لدى الأساتذة الجامعيين وفقا لمتغير الخبرة .
- معرفة الفروق في مستوى الاحتراق النفسي لدى الأساتذة الجامعيين وفقا لمتغير الخبرة.

## 4. أهمية الدراسة :

تتمثل أهمية الدراسة في تحديد طبيعة العلاقة بين أنماط شخصية والاحتراق نفسي وأيضا اكتساب رصيد معلوماتي حول هذا الأخير والذي يعتبر احد العوامل المعرقلة لعمل الأستاذ الجامعي نتيجة تعدد وتنوع المهام والذي يؤدي إلى عدم التوافق المهني وأيضا المساهمة في وضع توصيات للحد من تأثير ظاهرة الاحتراق النفسي على الصحة النفسية للأستاذ الجامعي لكي يؤدي وظيفته بالشكل المطلوب.

## 5. تحديد المفاهيم:

### 1.5. التعريف الاجرائي لأنماط الشخصية :

هي خصائص الفرد وأفكاره ، مشاعره ومواقفه ، وتقدر هنا في هذه الدراسة بالدرجة التي يتحصل عليها الأستاذ الجامعي من خلال إجابته على مقياس أنماط الشخصية

### 2.5. التعريف الاجرائي للاحتراق النفسي:

وهو حالة من التوتر والإرهاق البدني أو النفسي الذي يكون ناتج عن ضغوطات العمل، ويقدر هذا بالدرجة التي يتحصل عليها الأستاذ الجامعي من خلال الإجابة على فقرات مقياس مسلاش

### 3. 5. الأستاذ الجامعي :

و هو الشخص الذي لديه أعلى درجة علمية ويقوم بتدريس الطلبة وإعداد المحاضرات والقيام بإجراء البحوث العلمية.

6. حدود الدراسة :

الحدود البشرية : أساتذة كلية علوم الطبيعة والحياة وعلوم الأرض جامعة 08 ماي 1945

الحدود المكانية : جامعة 8 ماي 1945 بكلية علوم الطبيعة والحياة وعلوم الأرض والكون

الحدود الزمانية : 2024/02/15 إلى 2024/03/20

7. الدراسات السابقة

تعتبر تلك الأبحاث السابقة التي تزودنا بالمعلومات والبيانات حول موضوع الدراسة ومعرفة نقاط تشابهه والإختلاف والإيجابيات والسلبيات وسوف نتناول فيما يلي عرض دراسات في مجال أنماط الشخصية والاحتراق النفسي .

1.7. دراسات تناولت موضوع أنماط الشخصية وعلاقتها ببعض المتغيرات

1.1.7. دراسة الشرعة وعبد الله (2003)

هدفت هذه الدراسة للكشف عن أنماط الشخصية الأساسية عند آيزنك وعلاقتها بالقلق والشعور بالوحدة والتحصيل الدراسي لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية وبالتحديد الصف الثاني الثانوي في محافظة الكرك وتكونت العينة من 304 طالباً وطالبة طبق عليهم مقياس آيزنك للشخصية، وقائمة سبيلبرجر للقلق، ومقياس كاليفورنيا للشعور بالوحدة النفسية، وكان من أبرز نتائجها وجود علاقة سلبية ذات دلالة إحصائية بين نمط الاتزان للشخصية وكل من سمة القلق والشعور بالوحدة النفسية، ولم تكن علاقة نمط الاتزان بالتحصيل الدراسي ذات دلالة إحصائية، ووجود علاقة سلبية بين نمط الانبساط والشعور بالوحدة النفسية، بينما كانت العلاقة بين نمط الانبساط ونمط الانطواء مع التحصيل الدراسي غير دالة إحصائية كما أشارت النتائج أن الطلبة أكثر اتزاناً من الطالبات بينما الطالبات أكثر إنفعالا من الطلاب. (حسني، 2017، ص.23).

2.1.7. دراسة محمد (2013):

عنوان الدراسة: الخوف الإجتماعي وعلاقته بنمطي الشخصية A وB

هدفت هذه الدراسة إلى قياس نمطي الشخصية A,B لدى طلبة الجامعة والتعرف على الفروق في نمطي الشخصية A,B لدى طلبة الجامعة تبعاً ( للجنس ، التخصص ، الصف ) والتعرف على العلاقة بين الخوف الإجتماعي ونمطي الشخصية A,B لدى طلبة الجامعة تبعاً ( للعينة ككل ، الجنس، التخصص، الصف ) وتكونت عينة الدراسة من (350) طالبا وطالبة ولجمع المعلومات تم بناء مقياس الخوف الإجتماعي وتبنى مقياس نمطي الشخصية A,B واستخدام الوسائل الإحصائية الإختبار التائي، معامل ارتباط بيرسون، معادلة ألفا كرونباخ ، تحليل التباين الثنائي ومن أبرز النتائج يتصف طلبة الجامعة بنمط الشخصية A لا توجد فروق في نمطي الشخصية A,B لدى طلبة الجامعة تبعاً للجنس، التخصص، الصف وجود علاقة إرتباطية موجبة وذات دلالة إحصائية بين الخوف الإجتماعي ونمطي الشخصية A والعكس صحيح بالنسبة إلى نمط الشخصية B. (سرورة ، 2015، ص.54).

3.1.7. دراسة بن زروال فتيحة ( 2018 ):

عنوان الدراسة: أنماط الشخصية وعلاقتها بالإجهاد

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة بين أنماط الشخصية أ، ب، ج، بكل أبعادها والإجهاد من حيث مستواه أعراضه مصادره المهنية واستراتيجيات مواجهته وتكونت العينة من 395 فرداً تم إختيارهم بطريقة مقصودة من العاملين بالحماية المدنية ومصالح الاستعجال والتوليد واعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي الارتباطي وذلك باستخدام مقياس نمط الشخصية ومقياس الإجهاد لقياس مستواه وأعراضه ومقياس مصادر الإجهاد المهني ومقياس استراتيجيات مواجهة الإجهاد وكان من أبرز النتائج : علاقة موجبة دالة بين نمطي الشخصية ( أ، ج) ومستوى الإجهاد، علاقة سالبة دالة بين نمط الشخصية (ب) ومستوى الإجهاد، علاقة موجبة دالة بين نمط الشخصية (أ) وأعراض الإجهاد الجسدية والنفسية والسلوكية ،علاقة سالبة دالة بين نمط الشخصية (ب) وأعراض الإجهاد الجسدية والنفسية والسلوكية. ( عيسات، 2022 ، ص.15).

2.7. الدراسات التي تناولت متغير الاحتراق النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات

1.2.7. دراسة مختار ومصطفى (2014):

هدفت هذه الدراسة في التعرف على مدى إنتشار ظاهرة الاحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي ومعرفة درجة شعورهم بالرضا الوظيفي وين تم إستخدام المنهج الوصفي ومقياس ماسلاش وتكونت عينة الدراسة من 377 معلم ومعلمات يعملون في (19) مدرسة للتعليم الثانوي بولاية معسكر ومن نتائج الدراسة. أن الإحتراق النفسي يرتبط سلبا بالرضا الوظيفي العام مما يدل على أن مهنة التعليم من المهن التي تواجه الكثير من الصعوبات المادية والمعنوية والتي تكون محفزا سلبيا لظهور الاحتراق النفسي عند أصحابها. ( رشوان ، 2019 ، ص.66).

2.2.7. دراسة المسعودي (2016):

هدفت الدراسة بصفة رئيسية الى معرفة الاحتراق النفسي و تأثيره على مستوى الأداء ، حيث تم الاعتماد على المنهج الوصفي التحليلي بالإضافة الى استخدام الاستبانة كأداة رئيسية لجمع البيانات الأولية وتكونت عينة الدراسة من ( 325 ) معلمة يعملون في مدارس المرحلة المتوسطة بمنطقة تبوك ، ومن نتائج الدراسة أن أفراد العينة يرون أن الاحتراق النفسي له تأثير كبير على مستوى أدائهم ، و أوصت الدراسة بضرورة وضع خطط الوقاية التي من شأنها التخفيف من مسببات الاحتراق النفسي ، وذلك من أجل رفع مستوى الأداء للمعلمات. ( رشوان ، 2019 ، ص.66).

3.2.7. دراسة بخوش وياتشو (2019):

عنوان الدراسة: مستوى الاحتراق النفسي لدى الممرضات العاملات بقطاع الصحة العمومية بأم البواقي

هدفت الدراسة لتعرف على مستوى الاحتراق النفسي لدى الممرضات العاملات بقطاع الصحة بولاية أم البواقي، وقد تم استخدام المنهج الوصفي ومقياس ماسلاش للاحتراق النفسي وتكونت عينة من (60) ممرضة وقد أسفرت النتائج إلى أن أفراد العينة يعانون من مستوى عال من الاحتراق النفسي ، حيث أن 70% من أفراد العينة يعانون من الانهاك العاطفي و65% يعانون من تبدل المشاعر، في حين 33.68% يعانون من نقص الإنجاز الشخصي. (قمريش، وفضلون ، 2021، ص. 05).

3.7. دراسات التي تناولت متغير انماط شخصية والاحتراق نفسي معا:

1.3.7. عادل عبد الله (1995) :

عنوان الدراسة: سمات شخصية والجنس ومدة الخبرة وأثرها على درجة الاحتراق النفسي للمعلمين

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أثر بعض سمات الشخصية ( الحرص ، التفكير الأصيل ، العلاقات الشخصية ، الحيوية ) والجنس ومدة الخبرة على الاحتراق النفسي للمعلمين والتعرف على مدى إسهام هذه المتغيرات في التنبؤ بدرجة الاحتراق النفسي للمعلمين وتكونت عينة الدراسة من (184) معلما من معلمي المرحلة الثانوية بواقع 92 إناث و92 ذكور بمدينة الزقازيق وتم استخدام قائمة الشخصية لجوردن ومقياس الاحتراق النفسي للمعلمين ومن نتائج الدراسة المعلمون الأقل خبرة أكثر المجموعات احتراقا والمعلمون الأقل في درجة الحرص ، أكثر احتراقا من أقرانهم الأكثر منهم حرص والمعلمون ذوو الحاجات المرتفعة في بعدي التفكير الأصيل والعلاقات الشخصية أقل احتراقا من المعلمين ذوي الدرجات المنخفضة على نفس البعد ، المعلمون الذين يتصفون بالحيوية أقل إحساسا بالاحتراق النفسي عن أقرانهم الذين لا يتصفون بالحيوية وجود علاقة سالبة ودالة بين الاحتراق النفسي وكل من المتغيرات المستقلة كل على حدة بإستثناء العلاقة بين الاحتراق النفسي وبين متغير الجنس فلم تكن دالة. ( مدوري ، 2015 ، ص. 158).

2.3.7 دراسة العتيبي (2003):

عنوان الدراسة: الاحتراق النفسي لدى العاملين في الخدمة المدنية في الكويت وعلاقته بنمط الشخصية (أ) والرغبة في ترك العمل

هدفت الدراسة للكشف عن درجة الاحتراق النفسي لدى العاملين في الخدمة المدنية وتكونت العينة من (325) موظفا اختيروا بطريقة عشوائية من حملة الجنسية الكويتية وتم استخدام مقياس ماسلاش ومن نتائج الدراسة أن نسبة إنتشار الاحتراق بين أفراد العينة بلغت 40% و ان درجته على بعد تبدل الشعور هي الاوسع إنتشارا 81,5% من العاملين ويليه بعد نقص الشعور بالانجاز 44% من العاملين كما أشارت النتائج أن صغار السن وذوي الخبرة الأكثر يعانون من درجة احتراق أعلى من أقرانهم في بعد نقص الشعور بالانجاز الشخصي وأنه لا فروق ذات دلالة احصائية في درجة الاحتراق بين العاملين حسب الجنس والمؤهل العلمي. ( مدوري ، 2015 ، ص. 161).

### 3.3.7. دراسة نافذ بقيعي ( 2010 ):

هدفت هذه الدراسة إلى قياس مستوى الاحتراق النفسي والذكاء الانفعالي وأنماط الشخصية لدى معلمي الصفوف الأولى العاملين في منطقة إربد التعليمية التابعة لوكالة الغوث الدولية و هدفت أيضا الي الكشف عن العلاقة بين الذكاء الإنفعالي وكل من أنماط الشخصية و الاحتراق النفسي ومدى إختلاف هذه العلاقة باختلاف الجنس والخبرة وتكونت عينة الدراسة من (122) معلما اختيروا بطريقة عشوائية من أصل (213) معلما وتم إستخدام ثلاث مقاييس لقياس الذكاء الإنفعالي وأنماط الشخصية والاحتراق النفسي ومن نتائج الدراسة وجود علاقة بين الاحتراق النفسي والذكاء الانفعالي تبعا لمتغير الجنس ووجود علاقة بين الذكاء الإنفعالي وأنماط الشخصية. (مدور ، 2022 ، ص.35).

### 8. التعقيب على الدراسات السابقة :

#### 1-من حيث الهدف :

هدفت الدراسات التي تناولت متغير انماط الشخصية إلى الكشف وقياس انماط الشخصية وعلاقتها ببعض المتغيرات كالقلق والشعور بالوحدة ، التحصيل الدراسي ، الخوف الإجتماعي ، الاجهاد ،

✓ أما الدراسات التي تناولت الاحتراق النفسي هدفت في التعرف على مستوى الاحتراق نفسي ومدى انتشاره وتأثيره على مستوى الأداء

✓ والدراسات التي تناولت متغير انماط شخصية والاحتراق نفسي معا هدفت إلى قياس مستوى الاحتراق النفسي وأنماط الشخصية وبعض المتغيرات كالذكاء الإنفعالي والتعرف على أثر بعض سمات الشخصية ومدى إسهامها في حدوث الاحتراق النفسي

#### 2. من حيث العينة

في الدراسات السابقة تباينت احجام العينات وهذا راجع الى حسب الظروف التي أجريت فيها فدراسة بخوش وياتشو (2019) التي تناولت " مستوى الاحتراق النفسي لدى الممرضات العاملات بقطاع الصحة العمومية كانت أصغر دراسة حيث بلغ حجم العينة (60) فردا ، اما الدراسة التي تناولت اكبر حجم من العينة هي دراسة " بن زروال " (2018) " أنماط الشخصية (أ،ب،ج) وعلاقتها بالإجهاد " إذا بلغ حجم العينة 395 فردا

وفيما يتعلق بالعينة فقد طُبقت الدراسات على طلبة المرحلة الثانوية و طلبة الجامعة و الحماية المدنية ومصالح الاستعجلات والتوليد و بالإضافة الى ، معلمين ، ممرضات بقطاع الصحة العمومية وتوجد دراسات قامت بإختيار العينة بطريقة عشوائية منها دراسة " نافذ بقيعي(2010) " ودراسة " العتيبي(2003) وبطريقة قصدية مثل دراسة " بن زروال (2018).

## 3. من حيث الأدوات:

توجد دراسات إتفقت على تطبيق مقياس انماط شخصية ومقياس ماسلاش للاحتراق النفسي في حين أن الدراسات الأخرى طبقت مقاييس مختلفة باختلاف المتغير التابع ومنها ما تم بنائه من قبل الباحثون كما في دراسة " محمد " (2013)

## 4. من حيث النتائج :

بالنسبة للدراسات التي تناولت متغير انماط الشخصية نجد أن كل من دراسة (الشرعة وعبد الله 2003) ودراسة ( محمد ،2013 ) ودراسة ( بن زروال،2018) يوجد بينهم اتفاق حول انماط شخصية وعلاقتها بالمتغيرات المرتبطة بها في حين أن الدراسات التي تناولت متغير الاحتراق نفسي نجد دراسة ( مختار ومصطفى 2014) ودراسة (بخوش وباتشو 2019) الذين اتفقوا على وجود علاقة بين الاحتراق النفسي والمتغيرات المرتبطة به وبالنسبة أيضا للدراسات التي تناولت متغير انماط شخصية والاحتراق نفسي نجد دراسة (بقيعي 2010) ودراسة ( عادل عبد الله 1995) ودراسة ( العتيبي 2003) والتي بينت وجود علاقة دالة بين الاحتراق النفسي والمتغيرات المرتبطة به بإستثناء متغير الجنس .

## الفصل الثاني : أنماط الشخصية

تمهيد

1. تعريف الشخصية

2. خصائص الشخصية

3. مكونات الشخصية

4 . محددات الشخصية

5.أنواع الشخصية

6. تعريف النمط في علم النفس

7. نظريات أنماط الشخصية

8. الفرق بين نمط (أ) والنمط (ب)

9. قياس أنماط الشخصية

خلاصة



تمهيد :

يعتبر موضوع الشخصية من المواضيع الاساسية التي إهتم بها الكثير من العلماء والباحثين ولقد إنعكس هذا الإهتمام على البحوث التي تهتم بدراسة الشخصية مما يؤكد مكانتها كتخصص مستقل قائم بذاته إلى أن إقترح بعض العلماء المتخصصين أن يطلقوا عليها علم الشخصية وفي هذا الصدد صُمم هذا الفصل ليلقي الضوء على الشخصية وأنماطها وذلك من خلال إستعراض المفهوم الشخصية ومكوناتها ومحدداتها وبعض نظريات المفسرة لها وطرق قياسها

### 1. تعريف الشخصية:

لغة:

في اللغة الأجنبية :

مصطلح شخصية **personnalité** اشتق من الكلمة اللاتينية **persona** وتعني القناع الذي يرتديه الممثل في المسرح بحيث يستخدم القناع من أجل لبس شخصية أو دور معين. (طاشمة، 2022، ص. 3).

في اللغة العربية :

ورد في المعجم الوسيط ( الشخصية ) : صفات تميز الشخص عن غيره ، ويقال فلان ذو شخصية قوية : ذو صفات تميزه ، وإرادة ، وكيان مستقل. ( أنيس ، وآخرون ، 1972 ، ص.475 ).

إصطلاحاً:

يصعب حصر تعريف واحد لشخصية وذلك راجع إلى اختلاف نظريات الدراسة لشخصية وتعدد مدارس علم النفس واهتماماتها ، ومن بين هذه التعريفات :

تعريف واطسن (1930):

إن الشخصية هي مجموعة الأنشطة التي يمكن إكتشافها عن طريق الملاحظة الفعلية للسلوك لفترة كافية تمكن من إعطاء معلومات دقيقة بمعنى أنها الناتج النهائي لانظمة عاداتنا. ( بن زروال، 2008 ، ص.146 ).

تعريف "لينتون":

هي الجمع المنظم للعمليات والحالات النفسية الخاصة بالفرد. (وصفي، 1981، ص.103)

تعريف ألبرت :

هي ذلك التنظيم الديناميكي في نفس الفرد لتلك المنظومات النفسجسمية التي تحدد أشكال التكيف الخاصة مع البيئة

تعريف جيلفورد :

بأنها شخصية الفرد التي تمثل ذلك النموذج الذي تتكون منه سماته. (عيسات، 2022، ص.25-26)

تعريف برنيس **pernis** :

"إن الشخصية هي المجموع الكلي لاستعدادات الفرد العضوية الداخلية وميوله ونزعاته وشهواته وغرائزه إضافة إلى ميوله المكتسبة". (خوري، 1996، ص. 18).

### تعريف أيزنك :

أنها التنظيم الثابت المستمر نسبياً لخلق الشخص ومزاجه وعقله وجسده وهذا التنظيم هو الذي يحدد تكيفه الفريد مع محيطه. (شاكر، 2008، ص.21).

- يشير مفهوم الشخصية إلى أنها وحدة متكاملة ومتفاعلة من النزعات الوراثية الذاتية المتداخلة مع المؤثرات الصادرة من المحيط الذي يعيش فيه الفرد والمحصلة من ذلك تظهر في توعية السلوك الذي يؤديه الفرد تجاه نفسه وتجاه الآخرين. (الضمور، 2011، ص.12).

- ومن خلال التعاريف السابقة نستنتج أن الشخصية هي مجموع الافكار والقدرات والانفعالات والاستعدادات المكتسبة وتعد من أهم العوامل التي تحدد طبيعة سلوك الذي يؤديه الفرد تجاه نفسه وتجاه الآخرين وتمثل التنظيم الثابت نسبياً الذي يحدد تكيفه مع المحيط الخارجي .

### 2. خصائص الشخصية:

بالرغم من تعدد وتنوع مفاهيم الشخصية إلا أن صيغها مشتركة في مجموعة واحدة من الخصائص ويمكن إنجاز أهم الخصائص التي تشمل عليها مفاهيم الشخصية فيما يلي :

#### 1.2 . الإفتراضية:

إن الشخصية مكون إفتراضي يتم التصرف فيه من خلال السلوك الذي يمكن ملاحظته وقياسه فنحن لا نرى ولا نسمع الشخصية ولكننا نفترض وجودها ونصدر حكماً عليها من خلال السلوك الصادر عنها.

#### 2.2 التفرد:

تتميز الشخصية بالتفرد والتميز عن غيرها حيث تختلف من فرد لآخر حسب الوراثة او المعايشة في ظروف بيئة إجتماعية واحدة.

#### 3.2. التكامل:

الشخصية هي تنظيم متكامل من الجوانب البدنية والمعرفية والانفعالية للفرد حيث تتفاعل بهذه الجوانب الثلاثة وتصدر نمطاً خاصاً ومميزاً من السلوك يختلف عن ذلك النمط السلوكي الذي يصدر من الآخرين.

#### 4.2. الزمنية:

ترتبط الشخصية بالزمن حيث أن لها ماضٍ وحاضر ومستقبل فالمواقف التي تعرض لها الفرد في ماضيه تؤثر في شخصيته الحاضرة وهذه الشخصية الحاضرة تؤثر في الشخصية المستقبلية. ( شارف ، 2022 ، ص.30-31 ).

### 5.2. الاستعداد للسلوك:

الشخصية هي تنظيم مستعد لأنماط معينة من السلوك يظهر في معظم المواقف التي يمر بها الفرد وهذا الاستعداد يكون مجموع العادات والخصائص والصفات والميول والاتجاهات التي تميز الفرد عن غيره .

### 6.2. ديناميكية شخصية الفرد:

هي نتاج للعلاقة المتحركة غير الثابتة بين مكوناته الثلاثة من جهة وبيئته الاجتماعية والمادية بكل ما لديها من تغيرات ثقافية وبقدر نشاطاته المختلفة في هذه البيئة على مدار حياته

وهذا ما قاله جوردن ألبورت الشخصية هي التنظيم الديناميكي داخل الفرد للأجهزة النفس جسمية التي تحدد السمات المميزة لتفكيره وسلوكه حيث يعتبر السلوك كل ما يصدر عن الفرد من أفعال او ما يقوم به من نشاط ظاهر أو خفي ذلك عنه محاولته المستمرة للتكيف مع بيئته المادية والاجتماعية ومحاولته السيطرة عليها .

### 7.2. الثبات:

الشخصية عبارة عن مجموعة صفات الشخص الحالية الثابتة نسبيا فإذا كان الفرد يتغير من يوم إلى يوم فهذا يعتبر من صفات شخصيته القائمة وبالتالي يمكن التنبؤ عن طريق هذه الصفات بسلوكه ويظهر ثبات في أربعة اشكال وهي : ( شارف ، 2022 ، ص. ص. 30-31 ).

#### أ- الثبات في الأعمال

ويظهر هذا النوع من الثبات في أشكال السلوك المختلفة فالإنسان الشريف على سبيل المثال يبقى سلوكه شريفا في مختلف المناسبات والمواقف.

#### ب- الثبات في الأسلوب

بين ألبورت وفرنون في دراستهما عن الحركات التعبيرية أن عددا من هذه الحركات يميل إلى البقاء والثبات لدى الفرد حين يمر بمناسبات مختلفة

#### ج- الثبات في البناء الداخلي

ونعني به الاسس العميقة التي تقوم عليها الشخصية وهو مجموعة الدوافع الأولية والميول والقيم الثابتة في مرحلة مبكرة من حياة الفرد

#### هـ- الثبات في الشعور الداخلي

ونقصد به شعور الفرد داخليا وعبر مراحل حياته باستمرار ووحدة شخصيته وثباتها ضمن الظروف المتعددة التي يمر بها. (الشمالي، 2015، ص. 18).

وإن أوضح مثال لتغير الشخصية هو استخدام العلاج النفسي وطرق الارشاد التي تعدل من سلوك الشخص فلولا صفة التغير في الشخصية لما وجدت تقنيات العلاج النفسي أو أدت وضايفها .

ويذكر جلال 1985 أن من صفات الشخصية أنها مكتسبة حيث أنها تمثل العلاقة بين الفرد وبيئته فهي ليست موجودة عند الفرد منذ ولادته إنما هي نتاج للتفاعل الاجتماعي . (دحلان ، 2007 ، ص.57).

وبالتالي يمكن القول أن الشخصية تشمل العديد من الخصائص منها الافتراضية، التفرد، التكامل، الزمنية، الثبات، الاستعداد للسلوك والتي تظهر إختلافا كبيرا بين الأفراد في شخصيتهم من ناحية الميول والعادات والسلوك والمشاعر والأحاسيس والأفكار وانها ترتبط بالزمن ووليدة التفاعل الاجتماعي .

### 3. مكونات الشخصية:

مع تعدد الروى بالنسبة لمفهوم الشخصية وطبيعتها وتكثر النظريات وفق هذه الروى ، يكون من الطبيعي أن تتعدد صور مكونات الشخصية وفقا لهذه الأطر النظرية المتباينة

ومن أهم هذه المكونات :

#### - 1.3. النواحي الجسمية :

وهي التي تتعلق بالشكل العام للفرد وصحته من الناحية الجسمية

#### - 2.3. النواحي العقلية والمعرفية :

وهي التي تتعلق بالوظائف العقلية العليا كالذكاء العام والقدرات الخاصة

#### - 3.3. النواحي الإنفعالية المزاجية :

وتتضمن أساليب النشاط الانفعالي

#### - 4.3. النواحي البيئية

" وهي التي تتعلق بالعواطف والإتجاهات والقيم والتي تمتص من البيئة الخاصة بالفرد كالأسرة والمدرسة والمجتمع .

#### - 5.3. النواحي الخلقية :

وهي التي تميز صاحبها في تعاملاته المختلفة . (أبو رزق ، 2011 ، ص.ص. 18-19) .

#### - 6.3. النواحي الإجتماعية :

وتتعلق بالحالة الاقتصادية : وتعتبر الحالة من هذا الجانب طبيعية بحيث تكون مواردها كافية لسد حاجياتها الاساسية من غذاء ومأوى ورعاية . (حجازي ، 2008 ، ص. 27).

ومن خلال ما تم ذكره نرى أن تكوين الشخصية يرجع للعديد من النواحي او العوامل التي لها دور أساسي في صقل شخصية الفرد وجعلها سوية متوازنة إجتماعيا .

### 4.محددات الشخصية

هناك بعض المحددات التي ساهمت في تكوين الشخصية ومن تلك المحددات مايلي :

#### 1.4. محددات تكوينية:

الطبيعة الإنسانية إجتماعية في أساسها وإن الأساس البيولوجي للسلوك هو القدر المشترك بين الإنسان والحيوانات الأخرى ومشكلة علاقة بنية الجسم بالشخصية وبالاستعداد للإصابة بالإضطرابات النفسية والأمراض العضوية مشكلة قديمة تعود جذورها إلى العصر الروماني وتقييم أبو قراط ولا تزال البحوث حولها إلى اليوم والمقصود ببنية الفرد من حيث أجهزة جسمه المختلفة الجهاز العصبي ، الجهاز الدوري ، الجهاز الغدي ومختلف الأنسجة فإن جميع أفراد الجنس البشري يشتركون في هذا التشريح وتُبدي المنظومة البنائية دورا مهما في بناء الشخصية ويظهر هذا الدور بشكل مباشر كما هو الحال في تأثير إفرازات الغدد في السلوك بشكل غير مباشر إن التكوين الجسماني للفرد يحدد مدى نشاطه وقدرته على تحمل المجهود ويحدد نظرة الفرد لنفسه ونظرة الآخرين له والفرد الذي يولد مرضا أو مشوهاً تتبلور شخصيته في إتجاهات معينة تخالف الإتجاهات التي تتبلور فيها شخصية الفرد السوي . ( وعواع ، 2018 ، ص.31).

#### 2.4.محددات عضوية الجماعة :

إن الشخصية ليست شيئا ثابتا منذ الولادة فمن الخصائص الإنسانية للفرد قدرته على التغير نتيجة ما يمر به من خبرات وتعلم وإذا كان سلوك الحيوان يتحدد إلى درجة كبيرة بغرائزه فإن الأمر يختلف بالنسبة للإنسان ومن المتعذر علينا تفسير سلوك الفرد ونمو شخصيته أن تُدخل في الإعتبار البيئة التي نشأ فيها وقد قسم لويس ثورب (Luis tharpe) البيئة إلى أقسام وهي في الحقيقة مترابطة بشكل وثيق وهذه الأقسام هي البيئة الطبيعية و الثقافية و الإجتماعية

أما البيئة الإجتماعية فهي تظم جماعة منظمة تعيش في مكان معين وتشترك في مجموعة من الإتجاهات وأنماط السلوك والأهداف حيث تعتبر الجماعة الإجتماعية بالنسبة للفرد أحد أهم النقاط الهامة في نمو شخصيته وأما المنظومة الثقافية هي التي يعيش الفرد وينخرط فيها التراث الحضاري الذي يشكل نوع الخاصة التي تختلف من مجتمع لآخر ومن ثقافة لأخرى وعليه فإن الشخصية لا يمكن دراستها بطريقة مجردة في المجتمعات المختلفة لأنها بالضرورة سوف تعكس الظروف البيئية المادية والإجتماعية وأيضا نوع التنشئة الإجتماعية . ( وعواع ، 2018 ، ص. 32).

#### 3.4.محددات الدور الذي يقوم به الفرد:

الدور هو نوع متشكل من المشاركة في الحياة الإجتماعية وكما عبر عنه ألبورت " ما يتوقعه المجتمع من الفرد الذي يحتوي مركزاً معيناً داخل الجماعة ويحدد كل مجتمع من المجتمعات الأدوار الإجتماعية التي يتوقع من الأفراد القيام بها في حياتهم العادية " وإذ أن الدور له الأثر في تشكيل نمط علائقي بين الفرد والجماعات المختلفة التي يتفاعل معها ويظهر فيها مدى تعاونه وطريقة تنافسه وقيادته ونمط صداقته ومدى تحمل المسؤولية بمفرده أو داخل الجماعة.

#### 4.4. محددات الموقف:

لا يمكن النظر إلى الشخصية كما لو كانت مستقلة عن الموقف الذي يمر بها أو يوجد بها فحتى العمليات البيولوجية أو الفسيولوجية تتطلب وجود أجهزة داخلية أو عوامل بيئية ومواقف تتحقق فيها فعلية الهضم وجود الطعام اللازم لإشباع هذا الدافع وإن المواقف التي يمر بها الفرد تعمل على تشكيل الشخصية وتشمل على عناصر متنوعة كالإحتكاكات بين الشخصية التي تستغرق فترة زمنية قصيرة وتلك التي تستغرق فترة زمنية طويلة كالعلاقات الأسرية كطلاق وترتيب الطفل بين إخوته. ( وعواع ، 2018 ، ص.32 ).

#### 5. أنواع الشخصية:

##### 1.5. الشخصية الانبساطية:

الانبساط هو النقيض التام للإنطواء وكلاهما من أنماط الشخصية الإنسانية ومن أهم سمات الانبساطي أنه إجتماعي الإتجاه واقعي التفكير يميل للمرح ويتميز بالقابلية العالية في التكيف السريع مع الأحداث والمواقف ويمتلك مرونة عالية حسب متطلبات الحياة وظروف التواصل الاجتماعي وتحقيق مكاسب مادية عالية ولكن تبقى كثيرا من الاسرار الخافية لهذه الشخصية ويبقى من العسير أن يعرف الناس عنها رغم أنها مرحة وكثيرة المداعبة إلا أن الضمانة في أن يكون الظاهر من سمات شخصية دليلا صادقا على ما تبقى منها مستترا. ( مأمون ، 2007 ، ص .72).

##### 2.5. الشخصية الإنطوائية:

إن صاحب الشخصية الإنطوائية لا يميل إلى الجوانب المادية في البيئة التي يعيش فيها ويفضل في معظم الأحيان الإعتبارات النظرية والمثالية ويميل إلى الخيال أكثر من الواقع الحقيقي حتى وصفه بعض علماء النفس بأنه إضطراب شخصية يتميز بأحاسيس مستمرة وواسعة المدى بالتوتر والتوجس ولديه حساسية مفرطة نحو الآخرين وحساسية مفرطة نحو الرفض والنقد وتتشابه الشخصية الانطوائية إلى حد كبير مع شخصية أخرى خصوص الشخصية " الشيزية الفصامية " من حيث الابتعاد والانطواء والانعزال. ( مأمون ، 2007 ، ص.73).

##### 3.5. الشخصية الهستيرية

يشير لفظ الهستيريا حالة غير عادية لدى البعض منا أو لدينا جميعا حتى تختلط الحقائق بالأوهام عنه ويزداد وضوح هذا الشخصية في المرأة وفي الرجل وقد رصد علماء النفس بعض الصفات في الشخصية الهستيرية منها :

حب الذات والاهتمام بها ، محاولة جلب إنتباه الآخرين واهتماماتهم ، المباهاة وحب الظهور ، والميل الشديد والعالي للتمثيل ، الفشل المستمر في الحياة الزوجية وعدم التوافق ومن الملاحظ في هذه الشخصية أن تكوينها الجسدي يميل إلى النحافة وصغر الحجم وهو ما يطلق عليه التكوين الواهن. ( مأمون ، 2007 ، ص.75).

4.5. الشخصية العدوانية:

يتشابه سلوك الشخصية العدوانية مع سلوك الشخصية الإجتماعية أو الشخصية غير المتزنة إنفعاليا حيث تستجيب بنوبات وتوسع بسهولة الإستثارة واللجوء للتدمير لمجرد الاحباطات البسيطة وحتى تأخذ الإستجابة شكل التذمر المرضي فالشخصية العدوانية هي التي يغلب على سلوكها العدوان والتدمير والتخريب وقد يقارب هذا المصطلح مصطلح آخر هو الشخصية المضادة للمجتمع أو الاجرامية . ( مأمون ، 2007 ، ص.80).

5.5 الشخصية الإعتمادية:

إن ما تتميز به هذه الشخصية هو الإفتقار التام إلى الثقة بالنفس والإعتماد عليها حتى كادت تطغى عليه مشاعر العجز والشامل وعدم القدرة على حل أبسط مشكلة تواجهه أو إتخاذ قرار مناسب ويقول علماء النفس إن هذه الشخص لا يتحمل المسؤولية ويظل سلوكه طفلي ويميل إلى التعلق بالأخرين كما يفعل الطفل المعتمد على والديه وعند قراءتنا التحليلية لهذه الشخصية نجد أن هذه الشخصية مما منذ صغرها على الرقبة والتدليل الزائد.(مأمون ، 2007 ، ص.80).

6.5 . الشخصية القلقة:

إن صاحب الشخصية القلقة في حالة إستعداد وتحفز دائمة توقعاً للخطر وتأهباً لملاقاته وتجنباً له ويخشى القيام بأي عمل أو فعالية تتطلب تحمل المسؤولية خوفاً من العواقب المترتبة عليها أو المتوقعة أما الأعراض الجسمية التي يظهرها صاحب الشخصية القلقة هي الإرهاف الزائد والواضح تماما فضلا عن الشد العصبي للعضلات الجسمية.

( مأمون ، 2007 ، ص. 85).

7.5. الشخصية المبدعة (الإبتكارية):

يتحدث الناس كثيرا عن الذكاء والتفوق والموهبة و الإبداع والعبقرية والإبتكارية ومن صفات الشخصية المبدعة أن لديها قدرات خاصة متميزة في الطلاقة الفكرية والمرونة والأصالة بصورة واضحة كذلك وجد أن نمط هذه الشخصية تستخدم دائما إستراتيجيتين في نطاق واسع خصوصا لدى الراشدين والبالغين وهما

العصف الذهني = Brain Storming

تألف الأشتات = Synecticas . (مأمون ، 2007 ، ص . 89).



6. تعريف أنماط الشخصية:

1.6. تعريف النمط في علم النفس:

تعريف أيزنك :

أنه مجموعة من السمات المرتبطة تماما بالطريقة نفسها التي تعرف بها السمة بوصفها مجموعة من الأفعال السلوكية. ( ألبرت، 2014، ص 31 ).

ويضيف كل من " هول وليندزي " :

أنه نوع من التنظيم أكثر عمومية وشمولية و يضم السمة بوصفها جزءا مكونا. ( العيد، زيد الخير ، 2023، ص 431 ).

2.6. وتُعرف أنماط الشخصية على النحو الآتي :

بناء سيكولوجي مبني على مجموعة من الأبعاد وهي الانطوائية مقابل الانبساطية والفطرة مقابل العشوائية والشعور مقابل التفكير.

- مفهوم يشير إلى فئة أو صنف من الناس أو الافراد الذين يشتركون في الصفات العامة وإن اختلف بعضهم عن البعض في درجات اتسامهم بهذه الصفات. ( قاسم ، 2013، ص.12).

7. نظريات أنماط الشخصية

1.7 . نظرية كارل جوستاف يونغ (1921):

تقوم نظرية يونغ على فكرة رئيسية مفادها أن عقول الناس تصنف في واحدة أو إثنين من الأنشطة العقلية أي أن السلوك التلقائي للأشخاص هو نتيجة للتفضيلات المختلفة التي تنبع من إختلاف الوظائف العقلية لكل فرد وأن سلوك الفرد ينبع من تفاعل أربعة عمليات رئيسية تتمثل في الحس والحدس والتفكير والمشاعر حيث يرى يونغ أن هذه العمليات النفسية الأربعة لها خصائص يمكن التنبؤ بها وأن كل منها تأخذ طابع مميز يختلف وفق ما إن كانت هذه العمليات تركز بدرجة أكبر العالم الخارجي المنبسط أو تركز على العالم الداخلي المنطوي

2.7. نظرية الأنماط هورني (1937):

قد إعتمدت كاين هورني (1885-1952) في تقييمها للأنماط الشخصية لدى الأفراد على أساس نوع العلاقة والإتجاه نحو الآخرين والبيئة المحيطة وذلك على النحو التالي :

- النمط المنعزل:

ينشأ هذا النمط من ميكانيزم دفاعي يعمل على التحرك بعيداً عن الآخرين فأصحاب هذا النمط يشعرون بالتوتر والقلق الشديدين في وجودهم مع الآخرين فهم يميلون إلى العزلة ولا يتدخلون في شؤون الآخرين .

### - النمط المسابر:

ينشأ هذا النمط من ميكانيزم دفاعي كامل التعلق والتشنت بالآخرين و الخوف من رفض له فهو الاخرين يتملق للآخرين لكسب رضاهم وهو أيضا يطيع الآخرين طاعة عمياء ويجتهد لكي يحقق توقعات الآخرين منه دون تفكير

### - النمط العدواني:

ينشأ هذا النمط عن ميكانيزم دفاعي قائم على التحرك ضد الآخرين ويعتمد ذوي هذا النمط على القوة والسلطة في إخضاع الآخرين له وتحقيق الأمن لنفسه حتى وإن كان بتسلط وعدائية  
3.7. نظرية هولاند (1984):

قدم جون هولاند نموذجا سداسيا لأنماط الشخصية يعتبر كل نمط فيه مناسباً لمجموعة مهنية معينة وهذه الأنماط هي:

### -النمط الواقعي :

يميل الى التعامل مع الماديات الملموسة ويتعد عن المفاهيم المجردة ويحب الأعمال الحركية الميكانيكية التي تتطلب قوة جسدية

### - النمط التحليلي:

يميل لحل المشاكل بواسطة التحليل والتقييم ودقة الملاحظة والفهم ويمتلك قدرة عملية ورياضية ويحب الأعمال التي لا تتطلب تعامل مع الناس

### - النمط الفني:

يحب الأعمال التي فيها إبداع والتي تركز على الحدس ويميلون إلى الخيال والإبداع في بيئات مفتوحة

### - النمط الإجتماعي:

أصحاب هذا النمط يميلون إلى التواصل وتعامل مع الناس لتعليمهم ويستخدمون القدرات الإجتماعية في حل المشكلات ويميلون إلى أن يظهروا على أنهم عطوفين وإجتماعيين وذوي بصيرة ومساعدين

### -النمط المغامر:

يحب العمل مع الآخرين ليسيطر عليهم ومن أجل إقناعهم وقيادتهم كي يتم تحقيق مكاسب إقتصادية أو أهداف تنظيمية ويجب أن يظهر نفسه أنه

واثق من نفسه و ذو طاقة ويسعى وراء المتعة ومغامر ومتفائل

### - النمط التقليدي :

صاحب هذا النمط عنده قدرة عديدة وكتابية ويقوم بالأعمال بالتفصيل حسب التوجهات التي يتلقاها ويحب الروتين والعمل المكتبي

4.7. نظرية مايرز بريجز (1962-1993):

أعدت هذه النظرية من قبل كاثرين كوك بريجز وابنتها إيزابيل بريجز (1962) وهي تستند إلى نظرية أفكار عالم النفس كارل جوستاف يونغ وهي من أكثر النظريات إستخداما في فهم الفروق في الشخصية وتناولت مايرز ( 10- 40) شرحا للأنماط الستة عشر كما يلي :

نمط ( انطوائي - حسي - تفكيري - حكيم):

يتسم بالهدوء والجدية و يحظى بالنجاح من خلال متابعتهم وقابليتهم للإعتماد عليهم ، عملي وواقعي و مسؤول وقراره بالمنطق ، مثابر في عمله لا يلهيه شيء عن ما يريد إنجازه ، يحاول ترتيب وتنظيم كل شيء في حياته وأعماله ومنزله ، يثمن التقاليد والإنتماء .

نمط ( انطوائي - حسي - شعوري - حكيم):

هاديء وودود و مسؤول وضميره حي ، متزن ومثابر في الوفاء بالتزامه متابع ومجتهد ودقيق ، مخلص ومراعي ويلاحظ ويتذكر ما يخص الناس الذين يهتم بشأنهم ومعني بما يشعر به الآخرون ، يجاهد من أجل إيجاد بيئة مرتبة ومتناغمة في العمل وفي المنزل .

نمط ( انطوائي - حسي - شعوري - حكيم):

يلتمس المعاني والروابط في الأفكار والعلاقات والأمور ، يبتغي فهم وتحفيز الناس وهو نافذ البصيرة مع الآخرين ضميره حي وملتزم أمام قيمه الصارمة ، يطور رؤى واضحة حول كيفية خدمة المصالح العامة ، منظم وحاسم

نمط ( انطوائي - حسي - تفكيري - حكيم):

لديه عقل إبداعي ودافع هائل لتنفيذ أفكاره وتحقيق أهدافه يرى الإنسيق بسرعة في الأحداث والأمور ويطور منظوره التفسيري البعيد المدى ، ينظم العمل ويواصله طالما التزم به شكاك ومستقل ولديه معايير عالية للكفاءة والأداء سواء لنفسه أو للآخرين .

نمط ( انطوائي - حسي - تفكيري - إدراكي):

متساهل ومرن وملاحظ هادىء حتى تظهر المشكلة فيبدأ في التصرف السريع ، يحلل ما الذي يجعل الأشياء تعمل وجاهز للدخول في كمية كبيرة من البيانات والتفاصيل للوصول إلى لب المشكلات العملية ، يهتم بالسبب والأثر وينظم الحقائق باستخدام المبادئ المنطقية ويثمن الفاعلية

نمط ( انطوائي - حسي - شعوري - إدراكي):

هادىء ودود حساس رقيق يستمتع باللحظة وبما يجري حوله يحب أن تكون له مساحته الخاصة وأن يعمل في الإطار الزمني الخاص به ، مخلص وملتزم تجاه قيمه وتجاه الناس الذين يهتم بأمرهم لا يحب الخلافات والصدمات ولا يفرض رأيه أو قيمه على الآخرين .

نمط ( إنطوائي - حدسي - شعوري - إدراكي ):

مثالي ومخلص لقيمه وللناس الذين يهتمونهم يريد عيش الحياة التي تتلائم مع قيمه ،فضولي ويرى الإحتمالات بسرعة ويمكن أن يكون متحفز في تنفيذ أفكاره ، يلتمس فهم الناس ومساعدتهم على استيفاء قدراتهم الكامنة متكيف ومرن ومتقبل إلا عندما يتم تهديد قيمه

نمط ( إنطوائي - حدسي - تفكيري - إدراكي ):

يلتمس ايجاد وتطوير التفسيرات النظرية لكل شيء يحظى باهتمامه ،نظري وتجريدي ومهتم بالأفكار أكثر من التفاعل الإجتماعي ،هاديء وكابح ومرن ومتكيف لديه قدرة غير عادية على التركيز بعمق

نمط ( إنساضي - حسي - تفكيري - إدراكي ):

مرن ومتساهل ويتخذ منهجا برجماتيا يركز على النتائج الفورية ،يسأم ويضجر من النظريات والشروحات التصورية يريد أن يكون فاعلا بحيوية في حل المشكلات يركز على الواقع المحيط به ( هنا والآن ) تلقائي ويستمتع بكل لحظة يمارس فيها النشاط مع الآخرين .

نمط ( إنساضي - حدسي - شعوري - إدراكي ):

منطلق ودود متقبل محب بحماس للحياة والناس والرفاهية المادية ،يستمتع بالعمل مع الآخرين لجعل الأشياء تحدث ،يأتي بالحس السليم والنهج الواقعي لعمله فيجعله ممتعا مرنا وتلقائي وجاهز للتكيف مع الناس والبيئات الجديدة ويعلم أفضل بتجربة المهارات الجديدة مع الناس الآخرين .

نمط ( إنساضي - حدسي - شعوري - إدراكي ):

متحمس بدفيء وتخيلي ، يرى الحياة مليئة بالإحتمالات يصنع الترابط بين الأحداث والمعلومات بسرعة كبيرة وينطلق بثقة بناء على الأنساق التي يراها ، يريد الكثير من التأكيد من الآخرين وجاهز لمنحهم التقدير والدعم ، تلقائي ومرن وغالبا يعتمد على قدرته على الإرتجال وطلاقته اللغوية

نمط ( إنساضي - حدسي - تفكيري - إدراكي ):

سريع وبارع ومحفز ويقظ ومتكلم واسع الحيلة في حل المشكلات الجديدة والمستعصية يكيف ويولد الإحتمالات التصورية ثم يحللها تحليلا استراتيجيا ، يحسن قراءة الناس الآخرين يضجر من الروتين والطرق التقليدية.

نمط ( إنساضي - حسي - تفكيري - حكي ):

عملي وواقعي وحقيقي وحاسم ويتحرك سريعا لتنفيذ القرارات ينظم الأعمال ويركز على تحقيق النتائج بأكثر فاعلية ممكنة ويراعي التفاصيل الروتينية لديه مجموعة واضحة من المعايير المنطقية ويتبعها بطريقة نظامية ويريد من الآخرين أن يتبعوها أيضا ، يدافع من أجل تنفيذ خطته .

نمط (إنساضي - حسي - شعوري - حكيم):

قلبه دافئ وضميره حي ومتعاون يبتغي التناغم في بيئته ويعمل باصرار من أجل تحقيقه ، يحب العمل مع الآخرين لإكمال المهام بدقة وفي وقتها المحدد مخلص ومثابر حتى في الأمور الصغيرة يلاحظ ما يحتاجه الآخرون في حياتهم اليومية ويحاول أن يقدمه لهم .

نمط (إنساضي - حدسي - شعوري - حكيم):

دافئ وعاطفي ومستجيب ومسؤول بشكل كبير مع العواطف والإحتياجات والمحفزات للآخرين ، يرى القدرات الكامنة في الآخرين ويريد مساعدتهم على استيفائها ربما يتصرف كمحفز في تنمية الأفراد والمجموعات ، مخلص ومستجيب، اجتماعي ومتساهل .

نمط (إنساضي - حدسي - تفكيري - حكيم):

صريح وحاسم وجاهز لتولي القيادة ، يرى بسرعة الإجراءات والسياسات غير المنطقية وغير الفعالة ويطور وينفذ نظم شاملة لحل المشكلات التنظيمية يستمتع بالتخطيط بعيد المدى وتحديد الأهداف. ( سعود ، 2020 ، ص ص 149-150).

وبناء على ما سبق نرى أنه مهما تعددت نظريات التي تبحث في طبيعة الشخصية الإنسانية وأنماطها تبقى لكل واحدة منها وجهة نظر خاصة بها .

8. الفرق بين نمط (أ) والنمط (ب):

جدول رقم (01) : بروفيل نمط الشخصية "أ" ونمط الشخصية "ب"

الصفات و الخصائص	نمط الشخصية (أ)	نمط الشخصية (ب)
أ_ النطق و الكلام		
*السرعة	- كبيرة	- بطيئة
*إنتاج الكلام	- الإجابات على كلمة واحدة ، العجلة في إنهاء الجمل	- أناة ، توقفات كثيرة أو إنقطاع
*إرتفاع الصوت	- عال	- منخفض
*النوعية	- خشن	- ناعم
*التلحين الرقيق	- قوي	- نمطية الكلام
*كمون الإستجابة	- كلام منفجر ، مفاجئ ، الإلحاح على بعض الكلمات	- توقفات قبل الإجابة
*مدة الإستجابة	- أجوبة قوية ، أنية قصيرة	- طويلة ، طوافة ، جواله
*أشياء أخرى	- إعادة الكلمات ، حذف ، التمسك بالكلمات	- عدم التمسك بالكلمات
ب_ السلوك		

<p>*التأوه</p> <p>*الوضعية العامة</p> <p>*السلوك العام</p> <p>*تعبير الوجه</p> <p>*الإبتسامة</p> <p>*الضحك</p> <p>* شد المعصم</p>	<p>- كثيرا</p> <p>- متوتر، يجلس على طرف الكرسي</p> <p>- متحفز، متوتر</p> <p>- متوتر، عدواني متجهم الوجه</p> <p>- ساخرة</p> <p>- عنيف، صاخب</p> <p>- كثيرا</p>	<p>- نادرا</p> <p>- مسرح، يجلس مرتاحا</p> <p>- هادئ، إنتباه هادئ</p> <p>- مستريح ودود</p> <p>- عريضة بملاً فمه</p> <p>- لطيف</p> <p>- نادرا</p>
ج- الإستجابات إزاء المقابلة		
<p>*إعتراض المستجوب و مقاطعته</p> <p>*العودة إلى ما قبل المقاطعة</p> <p>*الكلام قبل مقاطعة الحديث</p> <p>*محاولات لإنهاء الأسئلة</p> <p>*إستخدام النكتة في الكلام</p> <p>*تسريع وإستعجال المستجوب</p> <p>*مزاحمة المتحدث للسيطرة على المقابلة</p> <p>*العدوان</p>	<p>- كثيرا</p> <p>- غالبا</p> <p>- نادرا</p> <p>- نادرا</p> <p>- نادرا</p> <p>- غالبا</p> <p>- تقنيات كثيرة و أساليب متنوعة يلجأ إليها لقطع حديث المستجوب تعليقات غريبة، أجوبة تهريبية ملتوية أو مطولة يصحح كلام المستجوب أو المتحدث ...</p> <p>- غالبا ما يظهر خلال المقابلة عن طريق اللجوء إلى آليات مثل التبرم، التلطف المصطنع الهيمنة، التحدي.</p>	<p>- نادرا</p> <p>- نادرا</p> <p>- غالبا</p> <p>- غالبا</p> <p>- نادرا</p> <p>- نادرا</p> <p>- نادرا ما يلجأ إلى ذلك</p> <p>- غير موجود</p>

د- محتوى تفكيره العام النموذجي		
<p>*رضاؤه عن عمله</p> <p>*الطموح، الدافع الجامح</p> <p>*الشعور بعدم الصبر</p> <p>*المنافسة</p> <p>*الإعتراف بوجود تفكير ثنائي الطور ونشاطات</p>	<p>- غير موجود، يطمح للأعلى</p> <p>- موجود بإعترافه و إعتراف الآخرين</p> <p>- يزعج إذا بطأت سيارة أمامه أثناء قيادته السيارة</p> <p>- يستمتع بمنافسة الناس في العمل و اللعب حتى يريح</p> <p>- غالبا ما يفكر بأمرين في آن واحد</p>	<p>- راض عن عمله</p> <p>- غير موجود خصوصا</p> <p>- صبور، لا يزعج لأي عائق</p> <p>- غير منافس</p> <p>- نادرا ما يفكر بشيئين بآن واحد.</p>

( حمزاوي ، 2013 ، ص ص. 40-41 ) .

### 9 . قياس أنماط الشخصية:

تعتبر دراسة الشخصية وقياسها وتقييمها أبرز مهمات الأخصائي النفسي وتتنوع القياسات بين يدي الإختصاصي فمنها ما هو موضوعي ومنها ما هو إسقاطي يضاف إلى ذلك إختبارات الاتجاهات والقيم والميول والإستعدادات والعلاقات الاجتماعية ومن الطرق الأساسية لقياس الشخصية ما يلي :

#### 1.9 . المقابلة:

وهي موقف مواجهة و محادثة بين شخصين المفحوص والأخصائي النفسي القائم بالمقابلة والذي يقوم بعمله هذا بهدف فهم المفحوص أو العميل وجمع معلومات عن شخصيته وسلوكه وتعتمد المقابلة على التواصل اللفظي

#### 2.9 .قوائم الصفات :

تستخدم قوائم الصفات كثيرا في قياس الشخصية حيث يقدم للمفحوص قائمة طويلة من الصفات أو البنود ويطلب منه أن يحدد ما إذا كانت تنطبق عليه أم لا

#### 3.9 . الملاحظة :

وتتم من خلال ملاحظة سلوك الفرد في المواقف الطبيعية خلال فترة طويلة أو في مواقف مصغرة من الحياة بحيث تستدعي ظهور سمات الشخصية المطلوب قياسها و أيضا من الطرق الأساسية لقياس الشخصية

#### 4.9.الإختبارات الموقفية:

وهي ترمي إلى تهيئة مواقف وظروف فعلية وأعمال يؤديها المفحوص فيبرز بالفعل ما لديه من سمات براد قياسها دون أن يعرف الغرض من الإختبار ومن هذه الإختبارات إختبار " هارتشون " و " ماي " لقياس سنة التعاون لدى الأطفال الأمريكان

#### 5.9.الاختبارات الاسقاطية :

وهي عبارة عن موقف مثير على شكل جملة تتميز بأعلى درجة من الغموض ونقص التكوين يتعرض المفحوص فيستجيب استجابة يستطيع من خلالها الفاحص اكتشاف جوانب مختلفة من شخصية المفحوص وتشير هذه الجوانب الى أفكار المفحوص ودوافعه ومفاهيمه ووجداناته ودفاعاته ورغباته واحباطاته وهكذا يصبح الموقف المثير في هذه الاختبارات الاسقاطية عبارة عن ستار يسقط عليه المفحوص حياته الداخلية .

ومن أنواع الاختبارات الإسقاطية :

- اختبار رورشاخ :

وهو بمثابة عدد من البطاقات التي تحتوي كل بطاقة منها على شكل من أشكال بقع الحبر تتفاوت فيما بينها من حيث درجة التعقيد ويطلب من المفحوص أن يذكر ما يرى في حالة كل بطاقة تعرض عليه منها وتعتبر إستجابة المفحوص لبقع الحبر تساعد في الكشف عن نفسيته بدرجة أكبر من أي إستجابة أخرى

- اختبار تفهم الموضوع :

يتكون الإختبار من 31 بطاقة طبعت على 30 منها صوراً متنوعة وتركت البطاقة الأخيرة خالية من الصور ويطلب من المفحوص أن يكون ويشكل قصة حول كل منها على حدة ويوضح فيها ما يحدث في كل صورة في هذه اللحظة ويوجد في الإختبار 10 صور تصلح لذكور و 10 للإناث و 10 للجنسين معا ويقيس هذا الإختبار جوانب عديدة مثل القلق، الصراعات الرئيسية، الضغوط البيئية، تكامل الذات المدركة. (أبو عجوة، 2013، ص ص. 60-61).

وكذلك من الطرق الأساسية لقياس سمات الشخصية :

- موازين التقدير:

ويقوم بها مُحكم واحد للشخص يتم إختياره لمعرفته بالمفحوص أو لأنه على درجة عالية من المهارة في إستخدام المقياس

- الإستبيانات

وتسمى أحيانا " الإستخبارات " أو " الإستفتاءات " وهي أكثر الإختبارات شيوعا ويتكون الإستبيان النموذجي أو الإختبار الذاتي من سلسلة من العبارات أو الجمل يطلب من المفحوص أن يقول إذا كانت كل جملة حقيقية أو كاذبة تنطبق عليه أو لا تنطبق عليه وفي النهاية تؤخذ الإجابات على أنها تعميم واسع النطاق وتسهم كل إجابة في الدرجة الكلية التي يحصل عليها المفحوص

ومن أمثلة الإستبيانات

الإختبار الموضوعي ( أدائي - فسيولوجي ) وينقسم إلى نوعين أساسين هما :

- الاختبار السلوكي (الأدائي)

يقيس بعض جوانب الأداء الصريح للمفحوص على مهام تجريبية محددة

مثل السرعة، الطلاقة، المرونة، الإصرار

- الاختبار الفسيولوجي

يقيس ردود الأفعال الفسيولوجية على بعض المثيرات الدافعية مثل تسجيل التغيرات في معدل النبض، ضغط الدم، إفرازات الغدد. (طافش، 2006، ص. 23).



## خلاصة الفصل:

وفي ختام هذا الفصل نستنتج مما سبق التطرق إليه حول الشخصية وخصائصها ومكوناتها ومحدداتها ونظرياتها وطرق قياسها أن مفهوم الشخصية بدل على التنظيم الديناميكي للفرد الذي يحدد تكيفه مع البيئة بالإضافة إلى السمات والأنماط التي ينفرد بها الشخص عن غيره وتكون في الغالب مستمرة نسبياً وستبقى دراسة الشخصية من الموضوعات الرئيسية في جميع فروع علم النفس ومحاولة لفهم الشخصية الانسانية وتركيبها وطرق الإنسجام وتوافق الأفراد مع أنفسهم ومع بعضهم البعض و تسهل التكيف والتفاعل بطريقة صحيحة.

## الفصل الثالث: الإحتراق النفسي

تمهيد

1. مفهوم الإحتراق النفسي
  2. أبعاد الإحتراق النفسي
  3. علاقة الإحتراق النفسي ببعض المصطلحات
  4. أسباب الإحتراق النفسي
  5. أعراض الإحتراق النفسي
  6. مراحل الإحتراق النفسي
  7. النماذج المفسرة للإحتراق النفسي
  8. مقاييس الإحتراق النفسي
  9. كيفية التغلب على الإحتراق النفسي
- خلاصة

تمهيد:

يعتبر الإحتراق النفسي من أهم العوامل المؤثرة على السلامة النفسية والجسدية للأفراد في الوسط المهني فهو محصلة نهائية لحالة الضغط المهني المزمن كما قد أصبح واقع وحدث يعاش في الأوساط المهنية وينسب إنتشار جد مهمة وتوصف هذه الظاهرة بأنها حالة من الإحساس باستنفاذ الجهد والشعور بالإرهاك والإستنزاف الإنفعالي وفي هذا المنوال سوف نتطرق إلى مفهوم الاحتراق النفسي وأسبابه والاعراض الناتجة عنه .

1. مفهوم الإحتراق النفسي:

المعنى اللغوي والقاموسي

- ويعرف القاموس الطبي الإحتراق بأنه إستنفاد القوة الجسدية أو النفسية بإعتباره نتيجة الضغوط أو الاحباط على فترات طويلة.
- يعرض قاموس Randon house dictionary استخدام كلمة الإحتراق على أنها إنتهاء المحرك النفاث في الصواريخ بسبب إستهلاك الوقود.

التعريف الاصطلاحي

- يعرفه 1972 Freudenberger

- الاحتراق النفسي هو عمليات تدريجية تؤدي إلى أن شخص ما يصبح تدريجيا في حالة من التعب الصحي الجسدي وفارغ تماما وفاقد لكل طاقة. ( درويش، 2014، ص.ص. 12-24 )
- ويعرفه " ناجي" بأن الاحتراق النفسي حالة ذهنية تظهر على شكل إكتئاب مرضي وإنهاك عاطفي وجسدي يصاحبهما إحساس باليأس والعجز في مجال العمل. (بوسيف ، 2018، ص.21).

- عرفه كرنيس " 1980 الاحتراق النفسي بأنه العملية التي ينسحب فيها المهني المعروف بالتزامه السابق بالعمل من إرتباطه بعمله نتيجة ظغوط العمل التي تعرض لها المهني

- وعرفه " كارتر" 2001 "الاحتراق النفسي بأنه إعياء يصيب الجسم والعواطف والاتجاهات لدى المعلم حيث يبدأ بالشعور وبعدم الارتياح وفقدان بهجة التعليم التي تبدأ بالتلاشي بشكل تدريجي من حياة المعلم . (عوض، 2007، ص.ص. 13-14).

- يعرفه "بيلس" و"أرونسون": بأنه حالة من الإجهاد البدني والعصبي والانفعالي وتحديث نتيجة للعمل مع الناس والتفاعل معهم لفترة طويلة وفي مواقف تحتاج الى بذل مجهود إنفعالي مضاعف . (الضغوط النفسية، 2019، ص.179).

- كما عرفه " الخرابشة " و"عربيات (2005)

- بأنه حالة نفسية تصيب الأفراد بالإرهاق والتعب ناجمة عن أعباء إضافية يشعر فيها الفرد بأنه غير قادر على تحملها وينعكس ذلك على الأفراد العاملين والمتعامل معهم وعلى مستوى الخدمات المقدمة. (لحول، 2021، ص.116).

- وعرفته K.Maslach على أنه متلازمة الانهك العاطفي وتبليد المشاعر وإنخفاض الإنجاز الشخصي الذي يحدث بين الأفراد العاملين في مجال الخدمات الاجتماعية . (سقطني، 2023، ص.35)

- من خلال مجموع التعاريف السابقة تبين أن الاحتراق النفسي يكون بسبب الضغط النفسي الناتج عن العمل فيظهر في حالة الإعياء و الإجهاد البدني والإنفعالي وإستنزاف للطاقة النفسية و العقلية لدى الفرد في مواقف

وظروف مهنية يتم فيها بذل مجهود مضاعف حيث يشعر الفرد أنه غير قادر على أداء مهامه بالكفاءة التي كان عليها من قبل

## 2. أبعاد الإحتراق النفسي:

يوجد ثلاث أبعاد من الإحتراق النفسي وهي :

### 1.2. الانهك الإنفعالي:

يتعلق الانهك الإنفعالي بإستنفاد 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 ، نظرا لعدم كفاية الموارد الفردية في تلبية متطلبات المهنة ويعتبر الانهك الإنفعالي البعد المركزي للإحتراق النفسي لكنه بعد غير كافٍ وجوده لوحده في وصف أمراض الظاهرة فقد أوردت "Maslach" بأن الإنهك الإنفعالي ليس تجربة عابرة وإنما تجربة تدفع بالفرد إلى أخذ مسافة إنفعالية ومعرفية تبعدهم عن العمل الذي يزاوله . ( حابي ، 2016 ، ص.92) .

### 2.2. تيلد المشاعر:

يعتبر تيلد المشاعر عن تطور المواقف السلبية تجاه الآخرين من خلال مظاهر اللامبالاة ، البرودة وأخذ مسافة إتجاه الأفراد نحب المساعدة كما يدل على عدم الموازنة في التوفيق بين المتطلبات الإنفعالية للعمل وقدرات وقدرات الفرد وإمكانيته بالرغم من أن الأحاسيس الإنسانية تعد جوهر هذه المتطلبات. ينطوي تيلد المشاعر على إتجاهات سلبية حيادية منفصلة ومفرطة تجاه الآخرين مصحوبة ببناء الفرد لإعتقادات وضعية عن العملاء تنجم عنها تطوير المشاعر السخرية ، الإهمال ، القسوة ، وعدم الإحترام . ( حابي ، 2016 ، ص. 93)

### 3.2. الشعور بالنقص في الإنجاز المهني:

يعتبر الشعور بالنقص في الإنجاز المهني أو الفعالية المهنية عن عدم القدرة على البذل النفسي وعدم الشعور بفعالية الجهد المبذول وبالتالي خفض الطاقة المسخرة لإنجاز العمل وحب المشكلات الوظيفية التي يتلقاها الفرد في محيط عمله إضافة لميله إلى تقييم نفسه بصورة سلبية ترجح شعوره بإنعدام الفعالية أمام المستفيدين من خدماته فغالبا ما يعود الشعور بالنقص في الإنسان المهني إلى تقييم الفرد لذاته بصورة سلبية على أنه ليس في المستوى المطلوب لأداء مهامه المهنية بالكفاءة المنشودة . ( حابي ، 2016 ، ص.93).

### 3. علاقة الإحتراق النفسي ببعض المصطلحات:

#### 1.3. ضغوط العمل:

ويعرفها "تايلور" بأنها مجموعة من الظروف المتعلقة بطبيعة العمل يقيمها الفرد كمواقف مهددة ويستجيب لها على شكل تغيرات معرفة وإنفعالية وفسولوجية ويؤدي تزايد ضغوط العمل إلى الإجهاد ثم إلى الإحتراق النفسي

#### 2.3. القلق :

يرى الكثير من الباحثين أن هذا العصر هو عصر القلق نظرا للتعقيد الحضاري وسرعة التغير الاجتماعي بالإضافة إلى زيادة أعباء الحياة ومتطلباتها وعادة ما يرتبط مصدر القلق بالعالم الخارجي ولأن العمل ومتطلباته هو جزء من العالم الخارجي فإن تعرض الفرد لضغوط العمل يؤدي به إلى الشعور بالقلق إلا أن الشعور بالقلق قد يتكون لدى الفرد منذ مرحلة الطفولة بعكس الإحتراق النفسي الذي هو مرتبط بالأداء الوظيفي والمهني أين يكون الفرد في مرحلة الرشد وهذا لا يمنع وجود القلق وأعراضه في أعراض الإحتراق النفسي . (سماني ، 2012 ، ص 12).

#### 3.3. الإعياء النفسي :

بالرغم من أن كل من الإحتراق النفسي والإعياء النفسي يشتركان في العديد من الأعراض وخاصة الشعور المستمر بالإعياء والتعب والشعور بالملل والضيق والارق وعدم الرغبة في العمل إلا أن الخاصية الوحيدة للإعياء النفسي هي شكوى الفرد من الشعور المستمر بالتعب والإعياء دون القيام بأي عمل ودون أن يكون مبرر لذلك ، أما الإحتراق النفسي فهو مرتبط بالأداء الوظيفي أو المهني بحيث أنه ينتج عن ضغط العمل في حين أن الإعياء النفسي هو مرض عصبي ناتج عن صراعات نفسية مختلفة

#### 4.3. الإكتئاب:

إن مصطلح الإكتئاب في الطب النفسي أكثر من معنى لكنها ورغم عدم تشابه فيما بينها في كل الاحوال تدور حول نفس المفهوم فالإكتئاب قد يكون أحد التقلبات المعتادة في المزاج إستجابة لموقف نصادفه في حياتنا والعديد من الأخصائين النفسانيين او الاطباء يرون ان الأعراض الاكلينيكية التي تميز الإحتراق النفسي تجعل شكلا من أشكال الاكتئاب كما حاولت دراسات تجريبية إثبات هذه العلاقة الافتراضية بينهما فالإكتئاب هو إضطراب إكلينيكي يتميز بصعوبة في التفكير وإستنزاف القوى الحركية والخيوية مع هبوط في النشاط الوظيفي أما الإحتراق النفسي فهو خاص بمحيط العمل الاجتماعي إلا أن هذا لا يمنع وجود بعض أعراض الاكتئاب البسيط في حالات الإحتراق النفسي مثل صعوبة في التركيز ، التعب ، ومشاعر الفشل والبطء الذهني والحركي.

#### 3.5. الإجهاد النفسي:

ويعرف بأنه سلسلة من ردود الفعل الطبيعية والضرورية لحفظ النفس التي تساعدنا على الإستجابة للقوى البيئية الخارجية و الداخلية وتهدف لتحقيق التوازن والتوافق مع مطالب الحياة ويعد الإجهاد مرحلة سابقة للإحتراق النفسي. (سماني ، 2012 ، ص. 13).

والاجهاد النفسي يمثل احد مكونات الاحتراق النفسي كما يعتبر عرض من أعراضه العديدة ، ويمكن أن نعتبر الضغط سابق على الإجهاد النفسي كما أن الإجهاد يشكل ضغطا فيمكن القول أن الضغوط النفسية والاجهاد النفسي والقلق في علاقتهم بالاحتراق النفسي علاقة دائرية أي علاقة سبب ونتيجة . (مدور ، 2020 ، ص 75).

#### 4 . أسباب الاحتراق النفسي:

##### 1.4. أسباب تتعلق بالجانب الفردي او الشخصي:

##### - الالتزام والاخلاص

فهناك شبه اتفاق على أن الفرد الأكثر إنتماءا والتزاما بعمله وإخلاص له هو الأكثر تعرضا للاحتراق النفسي من غيره من العاملين وذلك لان هذا الفرد يقع تحت تأثير ضغوط العمل الذي يعمل فيه وكمثال على ذلك المعلم الذي يقني وقته من أجل مستقبل طلابه ويسعى إلى إيصال المفاهيم والمعلومات إلى أذهانهم وإلى تحقيق الاهداف العامة والخاصة للمواد التي يدرسها يجد نفسه مع مرور الوقت معرضا للاحتراق النفسي بتأثير مشكلات العمل التي تواجهه وتسعى إلى إحباط عطاءه وإندفاعه

##### - الأهداف المهنية

بحيث وجدت بعض البحوث أن الأفراد الراغبين في إحداث تغييرات عن طريق أعمالهم هم الأكثر عرضة لهذه الظاهرة لأنه وبمرور الوقت ومع تزايد الضغوط يكتشفون أنهم عاجزون عن تحقيق طموحاتهم وهنا يكون هذا الفرد أكثر عرضة للاحتراق النفسي

##### - الانشغال الدائم والمستعجل

فعندما يقعد الفرد في شرك الانشغال الدائم فإنه يضحي بالحاضر وهذا يعني أن وجوده في إجتماع أو مقابلة يكون جسديا وليس ذهنيا ففكره يكون إما في المقابلة السابقة او فيما ينبغي عمله في اللقاء اللاحق وعادة في هذه الحالة ينجز الفرد مهامه بصورة ميكانيكية دون أي إتصال عاطفي مع الآخرين فالهم الوحيد الذي يشغل باله هو السرعة وليس الاتقان والاهتمام بما بين يديه . (خلاف ، 2023 ، ص.ص.97-98).

- 2.4 وهناك أسباب أخرى ومختلفة تؤدي إلى الإحساس بالاحتراق النفسي ولقد حاولت ماسلاش تحديدها وحصرها فيما يلي:

- صراع الأدوار في الحياة وإزدياد حجم العمل
- كثرة المهام التي يتعذر على الشخص تحقيقها مع وظيفته الأساسية
- قلة التعزيز الايجابي مثل المقابل المادي والمعنوي
- عدم القدرة على المشاركة الاجتماعية بدرجة كافية
- صراع القيم قد يتطلب العمل القيام بشئ لا يكون متوافقا مع القيم والمبادئ
- عدم الانصاف في العمل وتحميل الموظف مسؤوليات لا يكون في مقدوره تحملها

- سوء بيئة العمل مع رداءة الإجازة المستخدمة وتواضع إمكانياتها لأداء الواجبات المطلوبة ( هتهات ، 2015 ، ص.ص. 8-9).

ومن خلال ما تم التطرق إليه يتبين إن الإحترق النفسي ينشأ نتيجة كثرة المهام و تعدد المسؤوليات في ميدان العمل بالاطافة الى عدم وجود وقت للراحة مما يؤذي الى الشعور بالاجهاد والاحباط والإستنزاف الكلي للطاقة الجسدية

### 5. أعراض الإحترق النفسي

#### 1.5. الأعراض الفسيولوجية الجسمية

وتشمل إرتفاع ضغط الدم والايام في الظهر والإنهك الشديد بحيث يفقد الفرد حماسه ونشاطه وقد يتحول الشعور بالإنهك إلى مرض حقيقي كما أن الإحساس بالتعب يؤدي إلى صداع مستمر وشديد وضعف عام في الجسم مما ينتج عنها خلل في بعض أجهزة الجسم ومن ثم التأثير على سير حياته

#### 2.5. الأعراض المعرفية والادراكية

وتتمثل في عدم القدرة على التركيز والمزاج الساخر ، القولية أي تكرار النمط الواحد وتظهر هذه الأعراض بوضوح على شكل تغير في نمط إدراك الفرد حيث يتحول الفرد من كونه شخص متساهل ومتفاهم إلى شخص عنيد ذو تفكير متصلب وشديد ( تباي ، 2018 ، ص. 68).

وتشمل ضعف مهارات صنع القرار وعيوب في معالجة معلومات ومشكلات الوقت والتفكير المفرط بالعمل (زاحم ، سنة الأولى ، ص. 487).

#### 3.5. الأعراض النفسية:

وهنا يميل الفرد إلى حالة من التغيرات في عواطفه وهذه التغيرات تكون سلبية ومزعجة وأكثرها حدة الشعور بالإحباط وتمتد هذه الأعراض من صدق العاطفة إلى الارهاق العاطفي والاحساس بالعجز واليأس بالإضافة إلى الشعور بالخوف والقلق والإكتئاب والبلادة والانعزال والنسيان والتذمر ( تباي ، 2018 ، ص. 68).

#### 4.5. الأعراض السلوكية:

تبدأ بالشكوى من العمل البطء في الأداء وعدم الرضي بالانجاز المتدني والتغيب المستمر عن العمل وترك المهنة، الانسحاب من حياة الأشخاص الذين يتعامل معهم بالإضافة إلى الأعراض سلوكية الأخرى .

ومنه نلاحظ هنا أن أعراض الإحترق النفسي تصيب جسم الإنسان سواء جسميا او نفسيا او معرفيا أو إدراكيا.

( تباي ، 2018 ، ص. 68).



## 6. مراحل الإحتراق النفسي :

لا يحدث الاحتراق النفسي دفعة واحدة ولكنه يمر بعدد من المراحل حتى يصل الفرد إلى ذروة المعاناة بالاحتراق النفسي وتمثل هذه المراحل فيما يلي

### 1.6. المرحلة الاولى

تعرف بمرحلة الإنتشار الناتجة عن الضغوط والشد العصبي الذي يعايشه الفرد في عمله وترتبط بالأعراض التالية : سرعة الإنفعال والقلق الدائم، فترات من ضغط الدم العالي والنسيان وصعوبة التركيز والصداع

### 2.6. المرحلة الثانية

وتعرف بمرحلة الحفاظ على الطاقة وتشمل هذه المرحلة بعض الاستجابات السلوكية مثل : التأخير عن مواعيد العمل وتأجيل الأمور المتعلقة بالعمل وزيادة في الاستهلاك والمنهات والإنسحاب الاجتماعي والشعور بالتعب المستمر

### 3.6 . المرحلة الثالثة

وتعرف بمرحلة الاستنزاف والإرهاك ولا ترتبط بمشكلات بدنية وإجهاد ذهني مستمر وصداع دائم والرغبة في الإنسحاب الدائم من المجتمع والرغبة في هجر الأصدقاء وليس من الضروري وجود كل الأعراض لكل مرحلة للحكم بوجود حالة من الإحتراق النفسي. ( تباري، 2018، ص.70).

ونستنتج أن مراحل الإحتراق النفسي لا تحدث دفعة واحدة ولكنها تمر بمراحل حتى يصل الفرد إلى ذروة المعاناة فيبدأ بالمرحلة الاولى والتي تعرف بمرحلة الإنتشار ثم تأتي المرحلة الثانية والتي تعرف بمرحلة الحفاظ على الطاقة وتظهر العديد من الاستجابات منها الإنسحاب الاجتماعي والشعور بالتعب المستمر ثم الوصول إلى اخر مرحلة وهي مرحلة حرجة حيث يصبح الفرد لا يطيق الخروج والانسحاب الاجتماعي وفقدان روح المرح في عمله .

## 7. النماذج المفسرة للاحتراق النفسي :

1.7 نموذج شيرنس: 1985

فحسبه الإحتراق النفسي يمر بثلاث مراحل :

أ-المرحلة الاولى : الضغط المهني أو متطلبات تفوق قدرات الفرد هنا هي حالة من الشدة والتوتر

ب-المرحلة الثانية : هي إستجابة إنفعالية للضغط يسيطر عليه الإرهاق والقلق والانهك

ج-المرحلة الثالثة : هي مرحلة المواجهة والتعايش التي تؤدي إلى تغيرات موقفية وسلوكية تحتوي فقط على اللامبالاة، طلب المكافآت ..

فهذا النموذج التفاعلي هو أول من أظهر أن الإحتراق النفسي هو نتيجة التفاعلات بين بعض العوامل مرتبطة بالعمل وهي عبء العمل،الاستقلالية ،العزلة الاجتماعية ،التوجيه المهني والدعم المهني فالاحتراق النفسي هو نتيجة فشل في التوفيق بين الواقع في العمل اليومي والتوقعات أو الخرافة المهنية التي رسمت في ذهن العامل

2.7 . نموذج فرويدنبرجر 1974 :

إن الاحتراق النفسي يمس الموظفين الأكثر إخلاصا في عملهم لأنهم يعملون بالمثالية والسعي لأهداف محددة كالشكر،الإمتنان ،الاعتراف بأعمالهم لكن بلوغهم لأهدافهم تصطدم بالواقع والروتين بالتالي الاحتراق النفسي هو حالة من التعب وخيبة الامل والانهيار الناتج عن الإيمان بقضية أو نمط حياة وبعلاقة تفشل فيما بعد في الوصول إلى نتائج حاسمة . ( معلوم ، 2015 ، ص . 139 )

3.7. نموذج laudral:

ميز بين ثلاث مراحل وهي :

الخلط :وهو إحساس واسع بأن شئ ما ليس على ما يرام

الخبية :عدم الرضا ،الغضب ،عبء في العمل

فقدان الأمل : الإحساس بعدم الكفاية، السخافة ، الوقاحة ، جمود الإحساس والخمول

فالاحتراق النفسي يأتي نتيجة لتعرض للخبية عندما لا يجيب الواقع لتوقعات الفرد في العمل ومساره في حياته الشخصية كما أشعر الباحث إلى أن الإحتراق النفسي لم يظهر إلا حديثا بسبب الحضارة الخاصة بعد الحرب العالمية

الثانية و نتيجة لسرعة الحياة الاجتماعية منذ ظهور العلاقات بين الدول وهذا يؤدي إلى عدم القدرة بالتنبؤ بالمستقبل وإحساس الفرد في كل أدواره الإجتماعية كأنه في ورطة ودوامة

#### 4.7. نموذج Maslach et Leiter:

الاحترق النفسي هو عرض ثلاثي الأبعاد ناتج عن ضغط المجتمع لمدة طويلة من الوقت وتمثل في :

##### 1. الاجهاد الانفعالي:

الذي يتميز بالضغط ، غياب الطاقة ، التعب والإندفاعية مع تأثير جسماني وتطوير مختلف الإستراتيجيات لتفادي الضغط

##### 2. تلبد المشاعر:

هنا يفقد الفرد الخصائص الإنسانية كالوقاحة ، الإبتعاد ، خسارة المثالية ، العزلة ، التنديد ، العنف وسوء المعاملة

##### 3. نقص في الإنجاز الشخصي:

شعور الفرد بعدم الفعالية وعدم القدرة وفقدان القيم مع إنخفاض الدافعية واستحالة الإندماج الحقيقي في العمل و الإحساس ينقص الإنجاز

#### 5.7. نموذج pines et Aronson 1988

يعتبران الإحترق النفسي حالة من الإجهاد الفيزيقي والإنفعالي والعقلي الناتج عن التعقيد والإستمرار الطويل في وضعيات إنفعالية شديدة فإعتبار الدافعية في إحتياؤ المهنة لها علاقة في المساعدة المرتبطة بحاجة الاعتقاد بأن الحياة لها معنى ، بالتالي ذلك يساعد على تفادي الإحترق النفسي . ( معلوم ، 2015 ، ص 141 ).

#### 6.7 . نموذج Gil et Monte 2012:

إن الإحترق النفسي هو إستجابة للضغوط المهنية المزمنة التي تؤدي إلى مختلف الإختلالات الشخصية فتمتاز بالإتلاف العقلي والمعرفي أي فقدان الحماس إتجاه العمل وإتلاف إنفعالي الذي يمتاز بالإجهاد النفسي أما الإتلاف السلوكي يتمثل في الكسل والخمول أما إستراتيجيات المواجهة والتعايش تسمح برفع كل إتلاف إنفعالي وعقلي كما يسمح بتسيير درجة الضغط المرتفع والحكم غير المقبول والشعور بالذنب . ( معلوم ، 2015 ، ص 141 ).

#### 7.7. نموذج العلاقات البنائية :

وصف النموذج العلاقات المتبادلة بين أبعاد الإحترق النفسي المتمثلة في الإنجاز الشخصي ومشاعر الإجهاد ومدى تأثير كل منها على الآخر فأشار إلى أن بعد الإنجاز الشخصي يؤثر على الجهاز الانفعالي حيث أنه كلما إرتفع إنجاز الفرد يقل إحساسه بالإجهاد والتلبد .

كما وضع النموذج إرتباط استراتيجيات المواجهة الفعالة بالإنجاز الشخصي أما إستراتيجيات غير الفعالة إرتبطت بمشاعر الإجهاد أي أن هناك نوع من العلاقات المتبادلة بين إستراتيجيات المواجهة بنوعها وبين الإحترق النفسي وبين أبعاده . ( معلوم ، 2015 ، ص . 142 ) .

### 8.مقاييس الإحترق النفسي :

نحاول في هذا العنصر أن نشير إلى أهم المقاييس المعتمدة والمستعملة لقياس الإحترق النفسي لدى الفرد

#### 1.8. مقياس الإحترق النفسي لفرويدنبرغر 1980

ويهدف إلى قياس مستوى الإحترق النفسي ويتكون من 18 عبارة موزعة على 5 مستويات وتشير الدرجة التي يتحصل عليها الفرد إلى مستوى الإحترق النفسي ويقسم الأفراد كالتالي :

صفر=25فرد بحالة جيدة

بداية الإحساس بالضغط 26=35

إرهاصات الإصابة بالإحترق النفسي 36=50

الفرد محترق نفسيا 51=65

فأكثر وضع الخطر 65

#### 8. 2.مقياس ماسلاش

أعدت ماسلاش وجاكسون هذا المقياس عام (1981) ويتكون من ثلاث أبعاد وهي إجهاد إنفعالي-تبلد المشاعر – نقص الإنجاز الشخصي وهو يتمتع بخصائص سيكومترية جيدة كما أنه يصلح لأعراض التشخيص والبحث العلمي وقدم إستخدم في العديد من الدراسات ويتكون المقياس من 22 عبارة يجاب عنها من خلال بعدين الأول بُعد التكرار ويعني عدد مرات تكرار إحساس الفرد بالشعور الذي تدل عليه العبارة التي يقرأها ويتوزع المقياس على ( 6 مستويات ) والبعد الثاني وهو بعد الشدة ويعني درجة قوة وشدة الإحساس ويجاب عنها من خلال مستوى يتراوح ما بين (1 و7) ويعتبر الإحترق النفسي منخفضا إذا حصل الفرد على درجات منخفضة على البعدين الأول والثاني ودرجة مرتفعة على البعد الثالث ويكون متوسطا عندما يحصل الفرد على درجات متوسطة على الأبعاد الثلاثة بينما يعتبر الإحترق النفسي مرتفعا إذا حصل الفرد على درجات مرتفعة على البعدين الأول والثاني ومنخفضة على البعد الثالث . ( خطارة ، 2021 ، ص.ص.109-110)

#### 8. 3. مقياس الإحترق النفسي لزاغروسيدمان 1987:

ويتكون المقياس من 21 عبارة موزعة على 5 مستويات وتتوزع عبارات المقياس على أربعة مقاييس فرعية تقيس عدم الرضا المهني وإنخفاض المساندة الإدارية كما يدركها المعلم والضغوط المهنية والإتجاه السلبي نحو التلاميذ وقد قام عادل

عبد الله بترجمته إلى العربية سنة 1994 زميل المقياس الفئات التالية على الترتيب ( لا تنطبق إطلاقاً / لا تنطبق بدرجة كبيرة / تنطبق إلى حد ما / تنطبق بدرجة كبيرة / تنطبق تماما)

وبالتالي فإن المقياس متدرج من ( 1 إلى 5) ويتم حساب الدرجة الكلية للمفحوص يجمع درجاته في الفئات الخمس للمقياس والذي تتراوح درجاته بين (21 و105) درجة وتدل الدرجة المرتفعة على معدل مرتفع للاحتراق النفسي والعكس صحيح .  
(خطارة ، 2021 ، ص. 111).

#### 4.8 مقياس جيلدر للاحتراق النفسي:

يمكن استخدام مقياس جيلدر كمؤشر للاحتراق النفسي وقد يكون بالإمكان استخدامه من قبل المرشد نفسه وذلك من خلال الإجابة عليه وإذا أجبت عليه بشكل كامل إرجع إلى الأسئلة وقرر بنفسك ما إذا كانت إجابتك تظهر هل أنت بدأت بالحكم على نفسك أنك مرهق أو أنك بدأت في التأملات السيئة أو أنك بشكل عام لديك الإحتراق النفسي

موافق 1

موافق بشدة 2

موافق بإعتدال 3

لا أعرف 4

معارض بإعتدال 5

معارض 6

معارض بشدة 7 ( خلاف ، 2023 ، ص. 111).

#### 5.8 مقياس الإحتراق النفسي لبينيس وأورنسون

ويقيس نسختين هما :

##### 1- النسخة الكلية

يقيس أساسا البعد المتعلق بالإرهاك العاطفي يتضمن 21سؤالا 4منها ذات دلالة إيجابية و 17 ذات دلالة سلبية تتراوح بدائل الإجابة بين (أبدا) إلى 7 (دائما)

محاور المقياس هي : الرضا في العمل والحياة ، الحكم الذاتي والتغذية الراجعة في العمل ، معدل دوران جودة العمل

##### 2-النسخة المختصرة

يتكون الإصدار من 10 ينود يرافقه إستجابة على مقياس من سبعة نقاط

"1أبدا"

إلى 7 "دائما"

### 6-8 مقياس بوتنر للإحترق النفسي

يهدف إلى قياس الإحترق النفسي ويتكون من 20 عبارة يتم الإجابة عليها من خلال مقياس متدرج من 1-5 يمثل الفئات التالية على الترتيب

نادر، أحيانا، غالبا، كثيرا، عادة / وتشير الدرجة التي يحصل عليها الفرد إلى مستوى الإحترق النفسي لديه ويقسم الأفراد كالتالي

20-40 أنت على ما يرام ولا خوف عليك

41-60 لا لبأس عليك أنك إتخذت الاحتياطات الوقائية

61-80 أنت مرشح للإصابة بالإحترق النفسي

81-100 أنت تعاني من الإحترق النفسي. (خلاف، 2023، ص. 114).

### 9. كيفية التغلب على الإحترق النفسي

#### 1.9.1 الوقاية

تهدف التدخلات الموضوعية إلى التقليل من أثار الإحترق النفسي أكثر من التركيز على الحد منها بعبارة أخرى غالبا ما تركز البرامج أو تهدف إلى تعليم الفرد كيفية التعامل مع تلك التوترات وضغوطات والاعتماد على إستراتيجيات مناسبة للتكيف مع الظروف أوتجاهلها

بالنسبة لي tourchout ميز بين ثلاثة أنواع من الوقاية :

#### الوقاية الأولية

تهدف إلى منع الإحترق النفسي عن طريق القضاء أو التقليل من مصادره

#### الوقاية الثانوية

وتشير إلى التدخلات التي تهدف إلى تخفيف التوترات التي يشعر بها الموظف

#### الوقاية الثالثة

تتعلق بعلاج الأفراد الذين يعانون من الإحترق النفسي ووفقا للتجارب التي أجريت على الإجهاد فإن هناك طريقتان لمنع وتقليل الإحترق النفسي أو التقليل من أثاره على المؤسسة والفرد

- تغيير بيئة العمل

- قدرة الفرد على التعامل مع الإجهاد

## 2.9. العلاج

Hudson et all 2004 أما فقد تحدثت عن تقنيات والوسائل الفعالة في حفظ ضغط العمل منها الإسترخاء، تأكيد الذات، الدعم الاجتماعي، حل المشكلات

### 1.1. الاسترخاء

يعتبر الإسترخاء فنية من فنيات السلوكية التي صممت لتؤثر في الخبرة الفسيولوجية الناجمة عن التعرض للضغط وذلك عن طريق تقليل الإستثارة فهو يقلل من التوترات العضلية والنفسية والتخفيف من الاحتراق النفسي وتغطي هذه التقنية مجموعة متنوعة من الاساليب أو التمارين منها.

### 2.2. التدريب الذاتي ل شولتز

تتكون من مجموعة من التمارين التي تسمح بالإحساس بالثقل والحرارة وتنظيم ضربات القلب والتحكم في التنفس بحيث لا يتنفسون من 6 الى 8 مرات في الدقيقة ويعتبر الإفراط في التنفس يحث الجسد بشكل آلي على تنشيط آليات إعادة التنظيم التي يمكن أن تسبب أعراض الإحتراق النفسي أو تشبهها كالدوران والتنميل ومشاعر البرودة في أطراف الجسم فشعور بقصور التنفس تؤدي بالفرد إلى الإسراع فيه كوسيلة لإدخال الأكسجين مما يؤدي أحيانا للإصابة بنوبات هلع لهذا يعتبر تعليم الفرد طريقة تنظيم التنفس بطريقة شعورية من الأمور الضرورية

### 3. تأكيد الذات

يعد أسلوب تأكيد الذات أسلوبا مهما في تحصين ضد الضغوط النفسية بشكل عام حيث يميل الفرد إلى تأكيد الذات وتحسينها فالحاجة للتقدير تدفعه إلى السعي دائما لإحراز المكانة والقيمة الإجتماعية

### 4. الدعم الاجتماعي:

بإمكان مساعدة الشخص على التغلب عن الاحتراق النفسي عن طريق الدعم الإجتماعي الذي يتلقاه الشخص ممن حوله فبإمكان أشخاص الذين يحبونه دعمه بكل إيجابية عن طريق أخذ فترة راحة بعيدا فإقناعه بأن ذلك الابتعاد هو ليس فشل من طرفه ولكن هو ما يحتاجه الآن أيضا إذا كان الاحتراق النفسي نتيجة لفقدان المثالية فبتأكيد يعمل كل من التعاطف والدعم على التخفيف من الاحتراق النفسي. ( سقطني ، 2023 ، ص.ص 67-70).

### 5. حل المشكلات

يعتبر أسلوب حل المشكلة كأسلوب معرفي في التعامل الفعال مع الأحداث الضاغطة في جميع المواقف المؤلمة من بينها الاحتراق النفسي بحيث يهدف هذا الأسلوب التنموية مهارات حل المشكلة ومساعدة الأفراد المحترقين على توليد افكار جديدة ومبتكرة تساعدهم في التعامل مع الوضع الضاغط المسبب للإنفعالات السلبية التي ينتجها الاحتراق النفسي

وبالتالي تمكنه هذه المهارة من إيجاد الحلول المناسبة للمشكلة التي تعترضه بحلها بدلا من التصرف وبذلك تنعكس إيجابا على تقديرهم لذواتهم وتحقيق اهدافهم . (سقطني ، 2023 ، ص.70) .

### 6. ممارسة الرياضة بشكل منتظم

تعتبر من الوسائل الفعالة لتقليل الضغوط ولكي تكون الممارسة فعالة يجب أن تدور حول الرياضات الخفيفة لا تتطلب عملا مكثفا من الرتتين والقلب كما يجب أن تمارس بشكل منتظم وبفترة زمنية تتراوح بين 10 و20 دقيقة لكل مرة

### 7. المثبرات النفسية

وهي أدوية تساعد على إثارة اليقظة ،الإنتباه والنشاط الذهني والإنفعالي بحيث تؤدي إلى التخفيف من إضطرابات النوم وتقوية إدراك المثبرات السمعية والبصرية ،تثير الذاكرة وتقوي النشاطات الذهنية ،الرفع من درجة اليقظة والإنتباه

### 8. مضادات الإكتئاب

تساعد على التخفيف من حدة الإكتئاب الذي يصاحب الشخص لمدة معينة ومن بين هذه المضادات نجد desipramine-ctomiprane

### 9. مضادات القلق

تعمل على التخفيف من حدة القلق أو شدته كذلك الخوف والإنفعال حيث تؤدي بالفرد إلى التعب في بعض الأحيان ومن بين هذه المضادات نجد

Les tranquillisants ,neuroLeptiques (يقارب ، 2009 ، ص.ص 76-82).



### خلاصة:

من خلال ما تم التطرق إليه في هذا الفصل من مفاهيم شاملة ومعرفة الأسباب المؤدية للاحتراق النفسي يتضح أنه حالة إستنفاد إنفعالي للطاقة نفسية وجسدية نتيجة التعرض لضغوط شديدة في بيئة العمل جراء الغموض والتراكم لذا قد تم وضع إستراتيجيات وتقنيات كالإسترخاء لتخفيض درجة الاحتراق النفسي وإن بإختلاف شخصيات الأفراد تختلف ردود أفعالهم تجاه المواقف الضاغطة إما قد تخفف او تزيد من شدتها

# الجانب التطبيقي

## الفصل الرابع: الاجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد

1. الدراسة الاستطلاعية

1.1. أهداف الدراسة الاستطلاعية

2.1. إجراءات الدراسة الاستطلاعية

3.1. عينة الدراسة الاستطلاعية

4.1. الأدوات المستخدمة في الدراسة الاستطلاعية

5.1. نتائج الدراسة الاستطلاعية

2. الدراسة الأساسية

1.2. منهج الدراسة الأساسية

2.2. مجتمع الدراسة الأساسية

3.2. عينة الدراسة الأساسية

4.2. أدوات الدراسة الأساسية

5.2. إجراءات تطبيق الدراسة الأساسية

6.2. الاساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة الأساسية

خلاصة الفصل

تمهيد:

بعد ما تطرقنا الى الجانب النظري وبعد إيضاح جوانبه المختلفة سنستعرض في هذا الفصل الجانب التطبيقي والذي يعد أهم مرحلة في مراحل البحث العلمي حيث من خلاله يسعى الباحث الى تحويل الكيف الى الكم من أجل اثبات أو نفي ما تم طرحه من متغيرات في الجانب النظري ولذلك سوف نتطرق الى إجراءات الدراسة الميدانية والتي تتمثل فيما يلي:

## 1. الدراسة الاستطلاعية

تعتبر الدراسة الاستطلاعية أهم الخطوات عند بداية كل دراسة ميدانية وقاعدة أساسية تبني عليها الدراسة الأساسية ومعطياتها

## 1.1. أهداف الدراسة الاستطلاعية

أجريت الدراسة الاستطلاعية من أجل تحقيق الأهداف التالية:

-التعرف على مجتمع البحث وعلى عينة الدراسة

-التأكد من إمكانية إجراء الدراسة الميدانية

-تحديد العينة التي سيجري عليها البحث

-اختيار الأدوات المناسبة للدراسة

## 2.1. إجراءات الدراسة الاستطلاعية

خلال شهر فيفري 2024 تم القيام بتقديم طلب الى عميد كلية العلوم الطبيعية والحياة وعلوم الأرض والكون بجامعة 8 ماي 1945 – قالمة من أجل القيام بدراسة ميدانية على الأساتذة الجامعيين بغرض تطبيق أدوات الدراسة و للتحقق من خصائصها السيكمترية وبعدها تم قبول طلبنا للقيام بهذه الدراسة.

## 3.1. عينة الدراسة الاستطلاعية

اشتملت عينة الدراسة الاستطلاعية على (30) أستاذ وأستاذة من كلية علوم الطبيعة والحياة وعلوم الأرض والكون ولقد تم اختيارهم بطريقة قصدية فالباحثة بحاجتها الى المعلومات واختارت الأفراد التي اعتقدت انها تملك المعلومات أكثر من الآخرين .

جدول رقم : (02) يوضح خصائص عينة الدراسة الاستطلاعية

المتغير	البديل	العدد	النسبة المئوية
الجنس	ذكر	13	%43.33
	انثى	17	%56.67
الخبرة	من (1 - 5 )	8	%26.67
	من (5 – 10)	9	%30
	أكثر من (10)	13	%43.33

المصدر(اعداد الباحثة)

يتضح من خلال متغير الجنس ان نسبة الاناث فاقت نسبة الذكور حيث قدرت عدد الاناث 17 أستاذة اي مايعادل 56.67% في حين قدر نسبة الذكور 13 أستاذة اي مايعادل 43.33%. كما يتضح من خلال متغير الخبرة أن عدد الأساتذة ذوي الخبرة أكثر من 10 سنوات بلغ عددهم 13 أي مايعادل 343,3 % يليه الأساتذة ذوي الخبرة ( 5 – 10 ) حيث قدر ب 9 أستاذ وأستاذة أي مايعادل 30 %، في حين كان عدد الأساتذة شوي الخبرة أقل من خمس سنوات (8 أستاذ وأستاذة) أي ما يعادل 26.67%

#### 4.1. الأدوات المستخدمة في الدراسة الاستطلاعية

ان لدراسة أي ظاهرة لا بد من وجود أداة قياس مناسبة لتحقيق النتائج التي نريدها و أثناء هذه الدراسة لقد تم الاعتماد على المقاييس التالية :

- مقياس أنماط الشخصية لبن زروال فتيحة
- مقياس الاحتراق النفسي لماسلاش

#### 5.1. نتائج الدراسة الاستطلاعية

- تقديم طلب اجراء دراسة ميدانية الى عميد الكلية وشرح الغرض الأساسي منها
- استخدام البرنامج الاحصائي للعلوم الاجتماعية ( spss ) من أجل حساب صدق وثبات الدراسة

#### 2. الدراسة الأساسية:

##### 1.2. منهج الدراسة الأساسية :

يعتبر المنهج الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة لاكتشاف الحقيقة وللإجابة على الأسئلة والاستفسارات التي يثيرها موضوع البحث ،وان موضوع الدراسة هو الذي يفرض على الباحث

استخدام منهج معين دون غيره لذلك تختلف المناهج باختلاف المواضيع وحتى يتمكن الباحث من دراسة موضوعه دراسة علمية فان تحديد المنهج المتبع في البحث يعد خطوة هامة وضرورية. (مخلوف ، 2012 ، ص.144)

وعليه لقد اعتمدنا في دراستنا الحالية على المنهج الوصفي لأنه يتناسب مع طبيعة موضوع بحثنا حيث يهتم بتوضيح العلاقة القائمة بين متغيرين وقياس مدى الارتباط بينهما باستخدام مقاييس كمية .

فالمنهج الوصفي هو الذي يقوم على وصف الظاهرة المراد دراستها أو جمع أوصاف ومعلومات دقيقة عنها حيث يعتمد على دراسة الواقعة أو الظاهرة المدروسة ووصفها وتصويرها كمياً وكيفياً عن طريق جمع معلومات مقننة عن المشكلة وتصنيفها وتحليلها واخضاعها للدراسة الدقيقة. (حمري، 2021، ص.6)

2.2. مجتمع الدراسة الأساسية

يقصد بمجتمع البحث أو الدراسة على أنه كل فرد أو وحدة أو عنصر يقع ضمن حدود ذلك المجتمع الذي يسعى إلى تعميم نتائج بحثه عليه أي أنه الوحدة الأساسية التي تشكل مجتمع الدراسة (شارف، 2022، ص. 117).

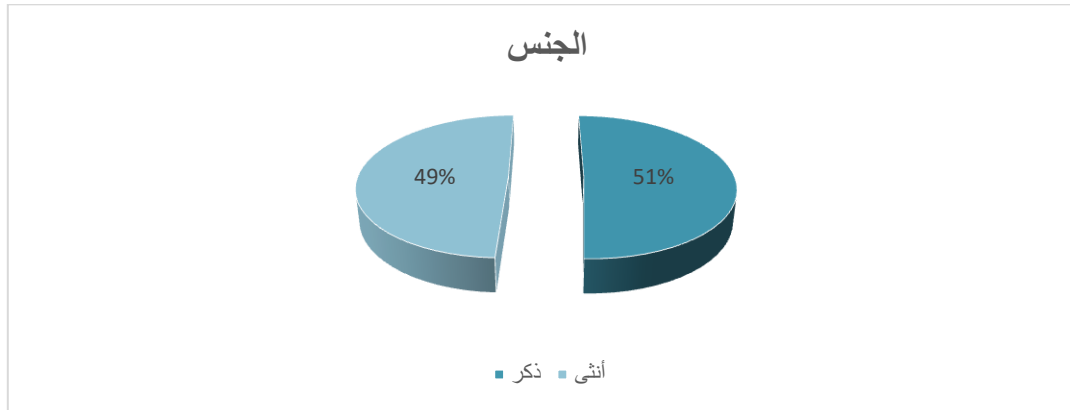
ويتمثل مجتمع الدراسة في أساتذة كلية علوم الطبيعة والحياة وعلوم الأرض بجميع فروعها خلال الفترة 2024/02/15 إلى 2024/03/20 و قوامهم 109 أستاذ وأستاذة

3.2. عينة الدراسة الأساسية :

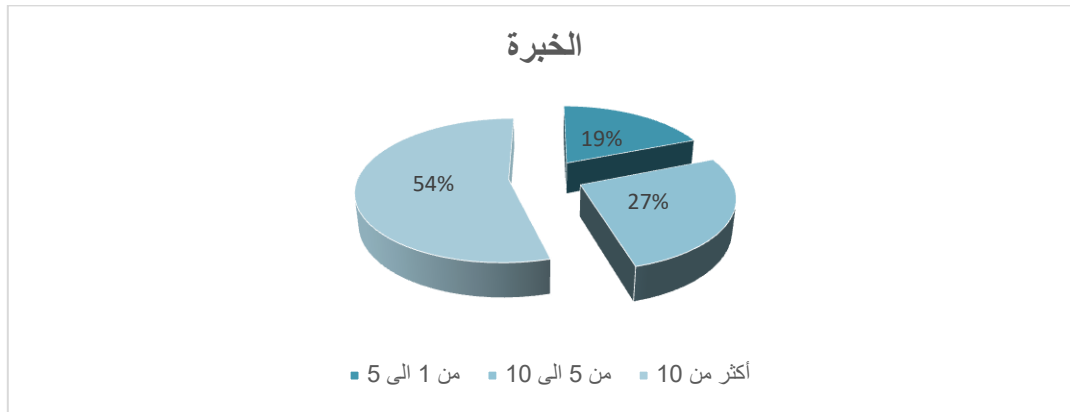
تمثل العينة ذلك الجزء الذي يتم اختياره من مجتمع البحث و التي تحتوي على الصفات الأساسية له حيث تكونت عينة الدراسة من (79) أستاذ واستاذة تم اختيارهم بطريقة قصدية .

جدول رقم : (03) خصائص عينة دراسة الأساسية

المتغير	البديل	العدد	النسبة المئوية
الجنس	ذكر	40	%50,6
	أنثى	39	%49,4
الخبرة	من 1-5	15	%19,4
	من 5-10	21	%26,6
	أكثر من 10	43	%54,4



شكل ( 01) يوضح توزيع العينة حسب الجنس



شكل ( 02 ): يوضح توزيع العينة حسب الخبرة المهنية

يوضح لنا الجدول والشكلين أعلاه تقسيم أفراد العينة حسب الجنس و الخبرة المهنية حيث نجد حسب الجنس يوجد تقارب بينهما الا أن الذكور يشكلون النسبة الأعلى 50,6 % ، بينما الاناث يشكلون النسبة الأقل 49,4 % أما حسب الخبرة فنجد أن الفئة الغالبة بنسبة 54,4% هي الخبرة أكثر من 10 سنوات، تليها فئة بين 5 إلى 10 سنوات بنسبة 26,6%، وأخيرا نجد الخبرة أقل من 5 سنوات بنسبة 19%.

#### 1.4.2. الأدوات المستخدمة في الدراسة الأساسية

##### 1.4.2.1. مقياس أنماط الشخصية

صُمم هذا المقياس من طرف فتيحة بن زروال ( 2008 ) بهدف تحديد طبيعة نمط الشخصية الذي يميل كل فرد من أفراد العينة للانتماء اليه ، وذلك من بين الأنماط أ،ب،ج اعتمد في بناء هذه الأداة وصياغة بنودها على ما تم جمعه من أدبيات حول الموضوع ، خاصة ما يميز كل نمط من سمات وخصائص ، حيث صيغت على شكل عبارات ، يطلب من المفحوص تحديد مدى انطباق كل واحدة منها على شخصيته ، وذلك وفق سلم تدرجي (ليكارت) يحمل خمسة بدائل : أبدا ، نادرا ، أحيانا ، دائما.

يتكون هذا المقياس في النهائي من ثلاثة أجزاء رئيسية هي:

- الجزء الأول: يخص معلومات عامة حول الجنس، والسن، والمهنة، وسنوات الأقدمية
- الجزء الثاني: خصص للنمطين "أ" و "ب" باعتبار أنهما مقترنان، من حيث أن الميل للنمط "أ" يعني غياب خصائص النمط "ب"، مع مراعاة أن غياب هذه الأخيرة لا يعني بالضرورة الميل للنمط "أ". يمثل هذا الجزء 34 بندا، تتوزع على أربعة أبعاد غير متساوية من حيث الأهمية هي:



-بعد الاستعجال : يشمل 08 بنود ، تتمحور حول خصائص كالميل لانجاز أكثر من عمل في نفس الوقت ( العبارة رقم 01 ) ، وللتكلم بسرعة ( العبارة رقم 04 ) ، والميل لاعتماد معيار السرعة كمعيار في تقييم الأداء ( العبارة رقم 07 ) ، ولعدم تخصيص وقت للراحة ( العبارة رقم 05 ) .

-بعد الاندماج المهني / السعي نحو الإنجاز : الذي يضم 06 بنود ، تدور حول خصائص كالميل لتحسين الأداء في المواقف الضاغطة ( العبارة رقم 10 ) ، ولتحقيق أهداف كثيرة ، أو كبيرة ( العبارة رقم 14 ، 12 ) ، واتخاذ تحقق هذه الأخيرة كمعيار لتقييم حياة الفرد ( العبارة رقم 15 ) .

-بعد العدائية ( التنافسية ، الطموح ) : يمثل هذا البعد 11 بند ، تتمحور حول خصائص كالميل لممارسة الألعاب بهدف التنافس ( العبارة رقم 19 ) ، ولتحدي الذات ( العبارة رقم 21 ) ، إضافة الى الرغبة في تحمل المسؤوليات ( العبارة رقم 23 ) ، والايمان بفكرة البقاء للأكثر فعالية ( العبارة رقم 26 ) .

-بعد التعبير الخارجي عن الانفعالات : الذي يضم 09 بنود ، من أمثلتها الميل لاستخدام حركات الجسم خلال التكلم ( العبارة رقم 31 ) ، وسهولة ملاحظة علامات الانفعال على الفرد ( العبارة رقم 32 ، 33 ) ، والميل للتعبير الخارجي عن المشاعر لأنه يحقق الشعور بالراحة ( العبارة رقم 36 ) .

• الجزء الثالث :

خصص هذا الجزء للنمط " ج " من الشخصية ، يمثل 17 بنود موزعة على بعدين هما :

- بعد الادراكات الاكتئابية : الذي يضم 09 بنود ، تتمحور حول خصائص كاعتقاد الفرد بأنه لا يملك مواهب مميزة ( العبارة رقم 38 ) ، ولا يملك الثقة الكافية بالنفس لمواجهة الآخرين ( العبارة رقم 41 ) إضافة الى محدودية الطموح بسبب عدم القدرة على انجاز الكثير ( العبارة رقم 39 ) ، والميل الى تجنب الدخول في صراعات بالتساهل أو حتى بالتنازل عن الحقوق ( العبارة رقم 37 ، 44 ) .

-بعد قمع الانفعالات : يشمل 08 بنود ، تتمحور حول خصائص مثل الظهور بمظهر هادئ بالنسبة للآخرين ( العبارة رقم 48 ) ، وعدم القدرة على التعبير عن الغضب ( العبارة رقم 46 ) ، أو الميل لعدم الإفصاح عن الانفعالات ( العبارة رقم 49 ) ، وكذا الاعتقاد بوجوب ذلك ( العبارة رقم 51 ) .

جدول رقم ( 04 ) : يمثل توزيع الفقرات على أبعاد أنماط الشخصية ( أ ، ب ، ج )

الرقم	أبعاد المقياس	عدد الفقرات	الفقرات
1	الاستعجال والسرعة	09	1 ، 2 ، 3 ، 4 ، 5 ، 6 ، 7 ، 8 ، 9
2	السعي نحو الانجاز	06	10 ، 11 ، 12 ، 13 ، 14 ، 15
3	العدائية (التنافس والطموح)	12	16 ، 17 ، 18 ، 19 ، 20 ، 21 ، 22 ، 23 ، 24 ، 25 ، 26 ، 27
4	التعبير الخارجي عن الانفعالات	09	28 ، 29 ، 30 ، 31 ، 32 ، 33 ، 34 ، 35 ، 36
5	الادراكات الاكتئابية	09	37 ، 38 ، 39 ، 40 ، 41 ، 42 ، 43 ، 44 ، 45
6	قمع الانفعالات	08	46 ، 47 ، 48 ، 49 ، 50 ، 51 ، 52 ، 53

(بن زروال ، 2008 ، ص ص . 257-264)

### الخصائص السيكومترية لمقياس أنماط الشخصية :

#### الصدق:

يعبر الصدق عن مستوى قياس أداة الدراسة للخاصية التي صممت لقياسها، ومن بين أنواعه نجد صدق الاتساق الداخلي والذي يقوم على أساس استخراج العلاقة بين الأبعاد وبين الدرجة الكلية للمقياس، كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول رقم (05): يوضح معامل الارتباط بيرسون مقياس أنماط الشخصية و أبعاده.

القيمة الاحصائية	معامل الارتباط	الأبعاد
0,03	0,50	الاستعجال والسرعة
0,01	0,63	السعي نحو الانجاز
0,01	0,66	العدائية
0,00	0,75	التعبير الخارجي عن الانفعالات
0,00	0,54	الادراكات الاكتئابية
0,01	0,64	قمع الانفعالات

يوضح لنا الجدول أعلاه نتائج معامل الارتباط بين المقياس وأبعاده، حيث نجد أن معاملات الارتباط تراوحت قيمتها بين 0.50 إلى 0.75 وجميعها عند مستوى دلالة أقل من 0.05 ما يعبر عن اتساق مرتفع وصدق بين الأبعاد والمقياس.

#### الثبات:

يعبر الثبات عن مدى قدرة المقياس على إعطاء نتائج متقاربة في حالة تطبيقه وإعادة تطبيقه على نفس العينة في ظروف مماثلة بعد فترة زمنية محددة، تم استخراج معامل ألفا كرومباخ، كما يوضح الجدول التالي:

جدول رقم (06): يوضح معامل ألفا كرومباخ لمقياس أنماط الشخصية

الأبعاد	عدد العبارات	معامل ألفا كرومباخ
الاستعجال والسرعة	9	0,62
السعي نحو الانجاز	6	0,67
العدائية	12	0,70
التعبير الخارجي عن الانفعالات	9	0,62
الادراكات الاكثناوية	9	0,71
قمع الانفعالات	8	0,73
المقياس ككل	53	0,69

يوضح لنا الجدول أعلاه قيم معامل ألفا كرومباخ للمقياس وللأبعاد، حيث تراوحت القيم بين 0.62 و0.73 وجميعها أعلى من الحد الأدنى للاتساق الداخلي 0.60، ومنه المقياس ثابت.

2.4.2. مقياس الاحتراق النفسي لماسلاش:

وهو مقياس يقيس الاحتراق النفسي في مجال الخدمات الاجتماعية والإنسانية وهو من اعداد ماسلاش وجاكسون من جامعة كاليفورنيا بأمريكا عام 1980 ويتكون المقياس في صورته الأصلية من 22 فقرة موزعة على ثلاثة أبعاد أساسية وهي:

الانهك الانفعالي : (09) فقرات

تبلد الشخصية : (05) فقرات

نقص الانجاز الشخصي : ( 08 ) فقرات

ويتم الإجابة عن فقرات هذا المقياس بتدرج يدل على تكرار الشعور بتدرج يتراوح من 0 الى 6 درجات ويتمثل بعد تكرار الشعور في سلم يتكون من (07) بدائل ، بحيث تتراوح الاستجابة على كل فقرة من : "أبدا" الى " كل يوم " ويطلب من الشخص وضع علامة في الخانة المناسبة والتي تعبر عن تكرار الشعور بها.

- وتتراوح درجات المقياس من 00 الى 132 بالنسبة للمقياس ككل ، بينما تتراوح من 00 الى 54 لبعدها الانهك الانفعالي ، ومن 00 الى 30 لبعدها الشخصية ، ومن 00 الى 48 لبعدها نقص الإنجاز الشخصي

- أما توزيع فقرات المقياس على هذه الأبعاد الثلاثة فيمكن توضيحها من خلال الجدول التالي :

جدول رقم (07) : يمثل توزيع فقرات المقياس على أبعاد الاحتراق النفسي

المجموع	توزيع الفقرات	البعد
09 فقرات	20-16-14-13-8-6-3-2-1	الانهاك الانفعالي
05 فقرات	22-15- 11-10 -5	تبلد الشخصية ( المشاعر )
08 فقرات	21-19-18-17-12-9-7 -4	نقص الإنجاز الشخصي
22 فقرة		المجموع

( ملال ، محززي ، 2018 ، ص . 786 )

### - الخصائص السيكوسوتيرية لمقياس الاحتراق النفسي: الصدق

جدول رقم (08): يوضح معامل الارتباط بيرسون مقياس الاحتراق النفسي وأبعاده

القيمة الاحصائية	معامل الارتباط	الأبعاد
0,00	0,94	استنزاف انفعالي
0,00	0,80	تبلد مشاعر
0,00	0,76	تدني الشعور بالإنجاز

يوضح لنا الجدول أعلاه نتائج معامل الارتباط بين المقياس وأبعاده، حيث نجد أن معاملات الارتباط تراوحت قيمتها بين 0.76 إلى 0.94 وجميعها عند مستوى دلالة أقل من 0.05 ما يعبر عن اتساق مرتفع وصدق بين الأبعاد والمقياس.

الثبات

جدول رقم (09): يوضح معامل ألفا كرومباخ لمقياس الاحتراق النفسي

معامل ألفا كرومباخ	عدد العبارات	الأبعاد
0,61	9	استنزاف انفعالي
0,67	5	تبلد مشاعر
0,61	8	تدني الشعور بالإنجاز
0,76	22	المقياس ككل

يوضح لنا الجدول أعلاه قيم معامل ألفا كرومباخ للمقياس ولأبعاده، حيث تراوحت القيم بين 0.61 و0.76 وجميعها أعلى من الحد الأدنى للاتساق الداخلي 0.60، ومنه المقياس ثابت.

5.2. إجراءات تطبيق الدراسة الأساسية:

بعد الحصول على الاذن من طرف عميد كلية علوم الطبيعة والحياة من أجل القيام بدراسة ميدانية على الأساتذة الجامعين تم القيام بما يلي :

- توزيع الاستبيانات على الأساتذة وشرح لهم الموضوع المتناول في المقياسين وطريقة الإجابة على البنود.
- لم يكن هناك تجاوب مع بعض الفئة من الأساتذة بحجة ضيق الوقت .
- استغراق وقت طويل أثناء توزيع الاستبيانات .
- ملاحظة وجود صعوبة لدى الأساتذة في فهم عبارات مقياس الاحتراق النفسي وأن بنوده غير متناسقة مع البدائل.

6.2. الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة الأساسية

- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- اختبار الارتباط لبارسون
- اختبار t لعينة واحدة
- اختبار التباين ANOVA
- التكرارات والنسب المئوية
- اختبار kolmogrov – smirnov

خلاصة الفصل

في هذا الفصل تم التطرق الى الإجراءات المنهجية للدراسة وكذا اعتماد المنهج الوصفي الارتباطي باعتباره المنهج الملائم لموضوع الدراسة الحالية و أما عينة الدراسة فقد تكونت من 109 أستاذ وأستاذة من كلية علوم الطبيعة والحياة والذين تم اختيارهم بطريقة مسحية أما بالنسبة للمقاييس المعتمدة فقد تم استخدام مقياس أنماط الشخصية لبن زروال فتيحة بالإضافة الى مقياس الاحتراق النفسي لماسلاش

## الفصل الخامس : عرض ومناقشة النتائج

### 1. عرض النتائج

1.1. عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى

2.1. عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية

3.1. عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة

### 2. مناقشة وتفسير النتائج

1.2. مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى

2.2. مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية

3.2. مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة

### 3. إستنتاج عام

### 4. توصيات الدراسة

تمهيد :

بعد التطرق للإجراءات المنهجية للدراسة سوف نتناول في هذا الفصل الأخير من الدراسة عرض ومناقشة النتائج المتوصل اليها من أجل التأكد من الفرضيات الي تناولتها دراستنا، كما فيه خاتمة الدراسة مع مجموعة من التوصيات في ضوء ما تم التوصل اليه من نتائج.



1. عرض النتائج:

سيتم عرض النتائج بدأبنص الفرضية والطريقة الاحصائية المستخدمة لاختبار هذه الأخيرة

1.1. عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى:

نص الفرضية" توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين أنماط الشخصية والاحترق النفسي" للتأكد من صحة هذه الفرضية تم استخراج معامل الارتباط بارسون كما يوضح الجدول التالي:

جدول رقم (10): يوضح الارتباط بين أنماط الشخصية والاحترق النفسي

العلاقة	قيمة بارسون	العينة	مستوى الدلالة	النتيجة
	0,48	79	0,00	

يتضح لنا من الجدول أعلاه نتائج الارتباط، حيث بلغت قيمة بارسون 0.48 عند مستوى دلالة 0.00 ما يعبر عن وجود علاقة طردية دالة احصائيا تجمع أنماط الشخصية والاحترق النفسي، ومنه نقبل الفرضية الأولى .

4.1. عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية:

نص الفرضية

" توجد فروق ذات دلالة احصائية على في أنماط الشخصية لدى الأساتذة الجامعيين تعزى للخبرة" لاختبار هذه الفرضية تم استخراج نتائج اختبار التباين ANOVA كما يوضح الجدول التالي:

جدول رقم (11): يوضح اختبار التباين ANOVA لدلالة الفروق بين متغير الخبرة في أنماط الشخصية

النتيجة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة F	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الخبرة	أنماط الشخصية
لا توجد فروق	0,34	78	1,08	0,34	3,41	من 1- 5	
				0,37	3,59	من 5- 10	
				0,44	3,45	أكثر من 10	

يتضح لنا من الجدول أعلاه نتائج اختبار ANOVA، حيث نجد تقارب في المتوسطات الحسابية لفئات الخبرة، إلا أنه نجد أعلى متوسط حسابي 3.59 للفئة بين 5 إلى 10 سنوات، وأقل متوسط حسابي 3.41 للفئة أقل من 5 سنوات، ونجد قيمة t التي بلغت 1.08 عند مستوى دلالة 0.34 وهو أكبر من مستوى الدلالة المعتمد في الدراسة 0.05، ما يعبر عن عدم وجود فروق جوهرية في أنماط الشخصية ترجع لمتغير الخبرة، ومنه نرفض الفرضية الثانية.

5.1. عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة:

نص الفرضية "توجد فروق ذات دلالة احصائية على في مستوى الاحترق النفسي لدى الأساتذة الجامعيين تعزى للخبرة"

لاختبار هذه الفرضية تم استخراج نتائج اختبار التباين ANOVA كما يوضح الجدول التالي:

جدول رقم (12): يوضح اختبار التباين ANOVA لدلالة الفرق بين متغير الخبرة في الاحترق النفسي

النتيجة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة F	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الخبرة	
توجد فروق	0,02	78	4,05	7,1185	2,8818	من 1- 5	الاحترق النفسي
				9,0528	3,4286	من 5- 10	
				6,4488	2,9017	أكثر من 10	

يتضح لنا من الجدول أعلاه نتائج اختبار ANOVA، حيث تظهر المتوسطات الحسابية لفئات الخبرة، ونجد أعلى متوسط حسابي 3.42 للفئة بين 5 إلى 10 سنوات، وأقل متوسط حسابي 2.88 للفئة أقل من 5 سنوات، ونجد قيمة t التي بلغت 4.05 عند مستوى دلالة 0.02 وهو أصغر من مستوى الدلالة المعتمد في الدراسة 0.05، ما يعبر عن وجود فروق جوهرية في مستوى الاحترق النفسي ترجع لمتغير الخبرة لصالح الفئة بين 5 إلى 10 سنوات، ومنه نقبل الفرضية الثالثة.

2. مناقشة وتفسير النتائج

1.2. مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى:

وتنص على "توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين أنماط الشخصية والاحترق النفسي" ومن خلال الجدول رقم (10) ونتائج الارتباط حيث بلغت قيمة بارسون 48,0 عند مستوى الدلالة 0,00 وهذا ما يعبر عن وجود علاقة طردية دالة احصائيا تجمع أنماط الشخصية والاحترق النفسي ومنه نلاحظ تحقق الفرضية التفسير

وفق النتيجة المتحصل عليها وعلى ضوء الجانب النظري نرى أن بيئة العمل اليوم تحمل في طياتها ومتطلباتها ضغطا نفسيا ناجما أعباء المهنة حيث أصبح العامل يواجه العوائق والاحباطات وعند تناول شخصية الفرد وعلاقتها بمصادر الضغط المهني فإن الاهتمام ينحصر في دور الاستعداد الشخصي في مواجهة تلك المصادر والتي تنعكس على الصحة النفسية والجسمية وعليه ان شخصية الفرد تلعب دورا هاما اما قد تخفف من شدة الاحترق النفسي من خلال تميزها بخصائص تؤهل الأفراد على أداء أدوارهم بكفاءة وفعالية ووجود نوع من المقاومة للضغوط كالصلابة النفسية والتفائل والإيجابية أو من جهة أخرى قد تكون شخصية الفرد هشة تتأثر بسرعة أمام المواقف المجهدة وحسب نظرية الأنماط التي ترى أن كل فرد لديه سمات شخصية ونمط سلوكي ثابت نسبيا يؤثر في تعامله مع المواقف الضاغطة وتختلف باختلاف الأفراد فقد صنف الباحثون الأفراد من حيث مدى تأثرهم بالضغوط المهنية الى نمطين

شخصية ذات ضغط نفسي منخفض يطلق عليها بنمط شخصية (ب)، وشخصية ذات ضغط نفسي مرتفع يطلق عليها بنمط الشخصية (أ) حيث يتسم صاحب هذا النمط بأنه عدواني، سريع الكلام... الخ وعلى ضوء الدراسات السابقة نجد دراسة نافذ بقيعي (2010) تتوافق مع نتائج الدراسة وحيث أسفرت نتائجها عن وجود علاقة بين الاحتراق النفسي وذكاء الانفعالي ووجود علاقة بين ذكاء الانفعالي و أنماط الشخصية

## 2.2. مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية:

تنص الفرضية على : توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أنماط الشخصية لدى الأساتذة الجامعيين تعزى لمتغير الخبرة

من خلال الجدول رقم (11) والنتائج المتحصل عليها من اختبار التباين **anova** نجد تقارب في المتوسطات الحسابية لفئات الخبرة ونجد أعلى متوسط حسابي 59، 3 للفئة بين 5 إلى 10 سنوات ، وأقل متوسط حسابي 3، 41 للفئة أقل من 5 سنوات وقيمة **t** التي بلغت 8، 1 عند مستوى الدلالة 34، 0 وهو أكبر من مستوى الدلالة المعتمد في الدراسة 05، 0 وهذا ما يعبر عن عدم وجود فروق جوهرية في أنماط الشخصية التي تعزى لمتغير الخبرة وبالتالي لم تتحقق الفرضية التفسير

تتمايز الأنماط فيما بينها من حيث الخصائص والسمات المشتركة والمتشابهة ضمن النمط الواحد، واذ ترتبط أنماط الشخصية بالتكوين الوجداني الذي ينظم جميع جوانب النشاط النفسي من انفعالات أو تقلبات وجدانية وعلاوة على ذلك ان نمط الشخصية له علاقة وثيقة بالمظهر السلوكي الذي يصدر عن الفرد من أسلوب حياته ونمط معيشته وعلاقاته بالآخرين وبالبيئة المحيطة به وكل الأنشطة الأخرى التي تصدر عنه وباعتبار أن أدوار الأساتذة الجامعيين متعددة الجوانب متشعبة الفروع وحيث تفرض عليهم بيئة العمل الكثير من المهام نظرا للمستوى العالي من التفاعلات الاجتماعية ولهذا هم يشتركون في نفس خصائص النمط السلوكي ولديهم نفس الاستجابات من قلق وتوتر، انهاك انفعالي بالإضافة الى الإصابة باضطرابات النوم وحتى ان كانت مدة الخبرة قصيرة أم طويلة فان مسيرة العملية التعليمية بمواقفها المجهددة هي التي تتحكم في خصائص الشخصية وأما الدراسات السابقة التي تتوافق نتائجها مع نتائج دراستنا نجد دراسة محمد (2013) ومن نتائجها لا توجد فروق في نمطي الشخصية B ، A لدى طلبة الجامعة تبعا لمتغير الجنس ، التخصص ، الصف.

3.2 مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة:

تنص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي لدى الأساتذة الجامعيين تعزى لمتغير الخبرة "

يتضح من الجدول رقم (12) ومن خلال نتائج اختبار ANOVA حيث تظهر المتوسطات الحسابية لفئات الخبرة ونجد أن أعلى متوسط حسابي 42،3، للفئة بين 5 الى 10 سنوات و أقل متوسط حسابي بلغ 2،88، للفئة أقل من 5 سنوات ونجد أيضا قيمة T التي بلغت 0،05، 4 عند مستوى دلالة 0،02 وهو أصغر من مستوى الدلالة المعتمد في الدراسة 0،05، ومنه نرى وجود فروق جوهرية في مستوى الاحتراق النفسي وفقا لمتغير الخبرة لصالح الفئة بين 5 الى 10 سنوات وبالتالي يمكن القول ان الفرضية تحققت

يرجع الاختلاف في مستوى الاحتراق النفسي الى القدرات الفردية أي قد يعاني منه بعض الأساتذة الجامعيين بينما البعض الآخر لا يعاني منه وهذا ليس لانتهاء المشكلات والعقبات الموجودة في العمل بل لأنها لا تنتهي ومنه نجد هناك من يفضل العمل تحت الضغوطات وضيق الوقت وفي الأخير تكون نتائج مرضية وهذا النوع ربما لديه سمات وخصائص نفسية تقيه أو تجنبه المعاناة من الاحتراق النفسي أو لتمكنه من مواجهة المشكلات التي قد تصادفه في عمله اما بخبرته الشخصية أو بمساندة مرؤوسيه و زملائه أو بطبيعته الشخصية في التعامل مع المواقف المجهدة ففي هذه الحالة قد يتفادى الإصابة بالاحتراق النفسي أما النوع الآخر يحب انجاز العمل في مدة زمنية طويلة وفي جو هادئ ومريح وبالإضافة ان الاحتراق النفسي يظهر عادة لدى المهنيين الذين يكونوا في البداية متحمسين للغاية اذ يشعر الكثير منهم أنهم بصحة جيدة واذا بهم يشكون بعد عام من ألام جسدية و ارهاق نتيجة الضغوط والمطالب المهنية المفروضة عليهم تؤدي بالنهاية الى كثير من الإحباط والتعب

ومن بين الدراسات السابقة التي تعارضت نتائجها مع نتائج دراستنا نجد دراسة العتيبي (2003) حيث أشارت نتائجها الى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الاحتراق النفسي بين العاملين حسب الجنس والمؤهل العلمي .

تنولت دراستنا الحالية موضوع نمط الشخصية وعلاقته بالاحترق النفسي لدى الأساتذة الجامعيين وحيث تعتبر متلازمة الاحترق النفسي من الظواهر المنتشرة بكثرة في عدة قطاعات كالتعليم العالي وسلك الأمن ، والأطباء وعليه قد تكونت عينة الدراسة من 79 أستاذ و أستاذة حيث تم اختيارهم بطريقة قصدية من كلية علوم الطبيعة والحياة وعلوم الأرض والكون وللحصول على البيانات والمعلومات اللازمة حول عينة الدراسة قمنا باستخدام مقياس أنماط الشخصية لبن زروال فتيحة و أيضا مقياس الاحترق النفسي لماسلاش و في الأخير بعد تحليل ومناقشة البيانات المجمعنة حول العينة توصلنا الى النتائج التالية :

- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين أنماط الشخصية والاحترق النفسي
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أنماط الشخصية لدى الأساتذة الجامعيين تعزى للخبرة
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحترق النفسي لدى الأساتذة الجامعيين تعزى للخبرة

### 4. توصيات الدراسة

من خلال النتائج المتحصل عليها من هذه الدراسة يمكننا تقديم التوصيات التالية :

- محاولة فهم الضغوط المهنية التي يعاني منها الأستاذ في التعليم الجامعي ومساعدته في التغلب عليها لكي يؤدي وظيفته بالشكل المطلوب
- تشجيع الأساتذة على أداء عملهم من خلال تقديم التعزيز بأنواعه لهم مما يساعد على تقليل الشعور بالاحترق النفسي
- الاهتمام بالأستاذ من جميع الجوانب المحيطة به وتقديم المساعدة يقلل من الاحتراق النفسي
- العمل من قبل جميع المؤسسات ذات العلاقة على تغيير نظرة الأستاذ نحو عمله وجعله أكثر تقبلا له مما يؤدي إلى مضاعفة جهده والإبداع في عمله
- الحرص على نيل الأشباع أو الرضا الوظيفي للأساتذة بهدف رفع أدائهم وتقدير ذواتهم



انطلاقاً مما سبق و باعتبار أن الشخصية من الموضوعات الهامة في علم النفس حيث تخضع للدراسة من كل الجوانب الجسمية، والعقلية والاجتماعية وكل ما يتعلق بهذه الجوانب من أنشطة ذهنية، حركية، و اتجاهات نفسية و اجتماعية و عليه يعد أيضا الاحتراق النفسي من مواضيع العصر المنتشرة بكثرة خاصة في ميدان العمل حيث يعتبر عاملاً معوقاً يمنع قيام الأساتذة الجامعيين بصفة خاصة من أداء مهامهم على أكمل وجه ويساهم في شعورهم بالعجز والانهك .

وهدفت الدراسة الحالية الى التعرف على العلاقة بين نمط الشخصية والاحتراق النفسي لدى الأساتذة الجامعيين مع التحقق اذا كانت هناك فروق في أنماط الشخصية والاحتراق النفسي لدى الأساتذة الجامعيين تبعاً لمتغير الخبرة .

ولقد توصلت الباحثة من خلال هذه الدراسة الى النتائج التالية :

-توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين أنماط الشخصية والاحتراق النفسي.

-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أنماط الشخصية لدى الأساتذة الجامعيين تعزى للخبرة.

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي لدى الأساتذة الجامعيين تعزى للخبرة .



- 1- أبو رزق ، محمد مصطفى . (2011). السمات الشخصية المميزة لذوي صعوبات التعلم وعلاقتها بالانتباه وبعض المتغيرات . رسالة ماجستير ، الجامعة الإسلامية ، غزة .
- 2- أبو عجوة ، معتز . ( 2013 ). دراسة مقارنة لبعض سمات الشخصية لدى مدمني و مروجي المخدرات والعاديين . رسالة ماجستير ، الجامعة الإسلامية ، غزة .
- 3- ألبرت ، كارل . (2014) . أنماط الشخصية أسرار وخفايا (ط 1) . عمان : دار كنوز المعرفة للنشر .
- 4- أنيس ، إبراهيم و آخرون . ( 1972 ) . المعجم الوسيط . بيروت : دار احياء التراث العربي .
- 5- ايقارب ، فريدة . (2009) . أثر صراع وغموض الدور المهني على الإحترق النفسي لدى مستشار التوجيه المدرسي والمهني . رسالة ماجستير ، جامعة الجزائر ، الجزائر .
- 6- بن زروال ، فتيحة . (2008) . أنماط الشخصية وعلاقتها بالاجهاد (المستوى ، الاعراض ، المصادر ، واستراتيجيات المواجهة) . رسالة دكتوراه ، جامعة منتوري ، قسنطينة .
- 7- بوسيف ، إسماعيل . (2018) . الإحترق النفسي وعلاقته بسمات الدافعية الرياضية لدى مدربي كرة القدم في الجزائر . رسالة دكتوراه ، جامعة عبد الحميد بن باديس ، مستغانم .
- 8- تباري ، ساعد . (2018) . فعالية برنامج علاجي في تنمية الذكاء الوجداني والتخفيف من حدة الإحترق النفسي لدى عينة من الأطباء المناوبين . رسالة دكتوراه ، جامعة محمد لمين دباغين ، سطيف 2 .
- 9- حابي ، خيرة . (2016) . الإحترق النفسي لدى الأطباء المختصين . رسالة دكتوراه ، جامعة عبد الحميد بن باديس ، مستغانم .
- 10- حجازي ، سناء نصر . (2008) . الشخصية لدى الأطفال (ط 1) . القاهرة : دار الفكر العربي .
- 11- حسنين ، ألاء أكرم . (2017) . مستوى التنافر المعرفي وعلاقته بأنماط الشخصية لدى المراهقين في منطقة عبلين . رسالة ماجستير ، جامعة عمان العربية .
- 12- حمزاوي ، سامية . ( 2013 ) نمط الشخصية (أ) ونمط الشخصية (ب) وعلاقتها بالضغط المهني . رسالة ماجستير ، جامعة سطيف (2) .
- 13- خطارة ، عبد الرحمن . (2021) . العلاقة بين الأفكار العقلانية أو اللاعقلانية والإحترق النفسي لدى أعوان الحماية المدنية ، رسالة دكتوراه ، جامعة أبو القاسم سعد الله ، الجزائر 2 .
- 14- خلاف ، إبتسام . (2023) . الإحترق النفسي وعلاقته بالإلتزام بإجراءات السلامة المهنية عند المرأة العاملة المتزوجة وفق بعض المتغيرات الديمغرافية . رسالة دكتوراه ، جامعة محمد لمين دباغين ، سطيف 2 .
- 15- خوري ، توما جورج . (1996) . الشخصية مقوماتها، سلوكها ، وعلاقتها بالتعلم (ط 1) . بيروت : المؤسسة الجامعة للدراسات والنشر والتوزيع .

## قائمة المصادر والمراجع

- 16- دحلان ، خالد خميس .(2007). السمات الشخصية لرجل الأمن لدى السلطة الوطنية الفلسطينية وعلاقتها ببعض المتغيرات. رسالة ماجستير ، الجامعة الإسلامية ، غزة .
- 17- درويش ، محمد أحمد .(2014). الاحتراق النفسي (ط.1). القاهرة : عالم الكتب.
- 18- الدسوقي ، طارق إبراهيم .(2007). الشخصية الإنسانية بين الحقيقة وعلم النفس .الاسكندرية : دار الجامعة الجديدة .
- 19- رشوان ، عبد الرحمن محمد سليمان . (2019) أثر الإحترق النفسي على مستوى الأداء للمحاسبين العاملين لدى وزارة المالية الفلسطينية في قطاع غزة . المجلة الجزائرية للدراسات المحاسبية والمالية ، 05 (02) ، 63-80 .
- 20- زاحم محمد زكي ، جهان .( السنة الاولى ، كانون الأول). الإحترق النفسي وعلاقته بالإفصاح عن الذات لدى معلمي المرحلة الابتدائية . مجلة إكليل ، 4 ، 479 – 512 .
- 21- لاسرورة ، كريم . (2015) . المراقبة الذاتية وعلاقتها بأنماط الشخصية (A,B) لدى طلبة الجامعة .رسالة ماجستير ، جامعة ابن الهيثم ، بغداد .
- 22- سعود ، عمر أحمد سيد .(2020، 31ديسمبر) . أنماط الشخصية وبعض المتغيرات الديمغرافية لدى عينة من المعلمين مرتفعي ومنخفضي الكفاءة المهنية مجلة كلية التربية ، المجلد 35(3) ، ص ص.142-185 .
- 23- سقطي ، ماريا .(2023) . الاحتراق النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى الأخصائيين النفسانيين الممارسين بالمؤسسات المختصة لذوي الاحتياجات الخاصة .رسالة دكتوراه ، جامعة ام البواقي ، أم البواقي .
- 24- سماني ، مراد .(2012) . استراتيجيات التعامل عند الذين يعانون من الاحتراق النفسي لدى الأطباء المقيمين بالمستشفى الجامعي بوهران .رسالة ماجستير ، جامعة وهران ، وهران .
- 25- سوسن شاكر ، مجيد .(2008). اضطرابات الشخصية (انماطها-قياسها) .(ط.1).عمان :دار صفاء للنشر والتوزيع.
- 26- السيد ، شيرين .(2021، 11مايو) .نسبة الأنماط في العالم .أسترجعت في تاريخ 27 أبريل 2024 من <http://www.Almrsal.com>
- 27- شارف ، إسماعيل .(2022) . أثر سمات شخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية وكفاءته التربوية في تنمية الذكاء الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي .رسالة دكتوراه ، جامعة امجد بوقرة ، بومرداس .
- 28- الشمالي ، نضال عبد اللطيف .(2015).العوامل الخمسة الشخصية وعلاقتها بالاكتئاب لدى المرضى المترددين على مركز غزة المجتمعي – برنامج غزة للصحة النفسية .رسالة ماجستير ، الجامعة الإسلامية ، غزة .
- 29- الضغوط النفسية وعلاقتها بالاحتراق النفسي لدى معلمي التعليم الفني .(2019 يوليو) . مجلة كلية التربية ، 183 -169 .200 .
- 30- الضمور ، محمد أحمد مصطفى .(2011).العلاقة بين أنماط الشخصية والسلوك العدواني لطلبة المرحلة الأساسية في الأردن .رسالة ماجستير ، جامعة عمان العربية .

## قائمة المصادر والمراجع

- 31- طاشمة ، راضية. (2022). محاضرات مقياس نظريات الشخصية للسنة ثانياة علم النفس ، جامعة أبي بكر بلقايد ، تلمسان .
- 32- طافش ، أسعد أحمد يونس . (2006) . دراسة السمات الشخصية المميزة للأطفال المصابين بمرض الثلاسيميا وعلاقتها ببعض المتغيرات .رسالة ماجستير ، الجامعة الإسلامية ، غزة .
- 33- عوض ، أحمد محمد بني أحمد .(2007). الإحتراق النفسي والمناخ التنظيمي في المدارس (ط.1). عمان : دار الحامد .
- 34- العيد ، زيد الخير.(2023) . أنماط الشخصية أ؛ ب؛ ج لدى عمال الجماعات المحلية وعلاقتها بالرفاه النفسي في العمل .مجلة الجامع ، 8(1)، ص 447-428 .
- 35- عيسات ، مريم .(2022).علاقة نمط الشخصية باستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى مرضى السرطان .رسالة دكتوراه ، جامعة محمد لمين دباغين، سطيف 2.
- 36- قاسم ، عمرو حسن .(2013) . أنماط الشخصية لدى أبناء المطلقات في ضوء نظرية يونغ .رسالة ماجستير ، جامعة عمان العربية.
- 37-قمريش ، جويدة .(2023).الذكاء الوجداني وعلاقته بالاحترق النفسي لدى المرأة العاملة بالمؤسسات التربوية .رسالة دكتوراه ، جامعة العربي مهدي ، أم البواقي .
- 38- قمريش ،فضلون .( 2021 ، ديسمبر ) . الذكاء الوجداني وعلاقته بالاحترق النفسي لدى الأمهات العاملات بالقطاع الصحي . مجلة العلوم الإنسانية ، 8(03) ، 1280- 1296 .
- 39- مأمون ، صالح .(2007). الشخصية ( بناؤها ، تكوينها ، انماطها ، اضطرابها ) ( ط.1). الاردن- عمان :دار أسامة للنشر والتوزيع .
- 40-مخلوف ، سعاد .(2012) . الدعاء وعلاقته بمستوى الاحترق النفسي لدى الجراح . رسالة دكتوراه ، جامعة منتوري، قسنطينة .
- 41- مدور ،ليلي .(2020) . فعالية برنامج إرشادي ( معرفي – سلوكي) في تنمية بعض متغيرات الشخصية للتخفيف من الإحترق النفسي لدى عينة من أساتذة التعليم المتوسط .رسالة دكتوراه ، جامعة باتنة 1 ، باتنة .
- 42- مدوري، يمينة .(2015) . الإحترق النفسي وعلاقته بأنماط الشخصية وطبيعة الممارسات المهنية . رسالة دكتوراه ، جامعة أبو بكر بلقايد ، تلمسان .
- 43- معلوم ،ليلي .( 2015 ) . الضغط المهني وعلاقته بظهور الإحترق النفسي لدى الصحفيين في المجالين الكتابي والسمعي .رسالة ماجستير ، جامعة مولود معمري ، تيزي وزو .
- 44- ملال ، محرز .( 2018 ، سبتمبر ) . الإحترق النفسي لدى أساتذة الجامعة . مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية ، 35 ، 792-783

## قائمة المصادر والمراجع

- 45- لحمري ، أمينة . ( 2021). محاضرات مقياس منهجية البحث العلمي لطلبة سنة الثانية علم النفس ، جامعة تلمسان
- 46- لحول ، فايزة . ( 2021 ) . عوامل الشخصية المنبئة بمستوى الإحترق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة . مجلة العلوم النفسية و التربوية ، 7(3) ، 113-132 .
- 47- هتمات ، نوال .( 2015) . مستوى الاحترق النفسي لدى الاستاذ الجامعي .رسالة ماجستير ، جامعة قاصدي مرياح ، ورقلة .
- 48- وصفي ، عاطف .(1981). الثقافة والشخصية .بيروت : دار النهضة العربية .
- 49- وعواع ، صلاح الدين .(2019). علاقة الضغوط وأنماط الشخصية والصحة العامة .رسالة دكتوراه ، جامعة قاصدي مرياح ، ورقلة .

الملاحق

### قائمة الملاحق:

#### الملحق رقم (01): مقياس الاحتراق النفسي

جامعة 08 ماي 1945

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس

تخصص علم النفس العيادي

المستوى الأكاديمي ماجستير م د

أستاذي الفاضل، أستاذتي الفاضلة

السلام عليكم ورحمة الله تعالى وبركاته

استكمالا لنيل شهادة ماجستير في علم النفس العيادي نظام ل م د، يطيب لي ويشرفني أن أضع بين أيديكم مجموعة من العبارات التي تهدف من خلالها قياس أنماط الشخصية وعلاقتها بالاحتراق النفسي لدى الأساتذة الجامعيين، ونرجو منكم التعاون والمساهمة بالإجابة عليها بكل دقة وموضوعية بوضع (X) في المكان المخصص لذلك.

وأعلمكم بأن المعلومات سوف تعامل بسرية تامة ولن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي.

تقبلوا مني كل التقدير والاحترام

## الملاحق

### 1- البيانات الخاصة بالمفحوص:

الجنس:

الخبرة:

الحالة الاجتماعية:

التخصص:

### 2- مقياس الاحتراق النفسي:

رقم	الفقرة	كل يوم	مرات قليلة في الأسبوع	كل أسبوع	مرات قليلة في الشهر	كل شهر	مرات قليلة في السنة	أبدا
01	أحس بإنهالك انفعالي من عملي							
02	أشعر بالتعب نهائية عملي اليومي							
03	أحس بالتعب عندما أستيقظ صباحا لمواجهة يوم آخر من العمل							
04	التعامل مع الناس طوال اليوم يتطلب مني بذل الكثير من الجهد							
05	أشعر بالإجهاد بسبب عملي							
06	أشعر بالإحباط بسبب عملي							
07	أشعر بأنني أعمل فوق طاقتي							
08	العمل مع الناس مباشرة يسبب لي الكثير من التوتر							
09	أحس أن طاقتي استنزفت بالكامل							
10	أستطيع بسهولة فهم ما يشعر به طلبتي حول الأشياء							
11	أتعامل بفعالية كبيرة مع مشاكل طلبتي							
12	أشعر بأنني أؤثر بإيجابية في حياة الآخرين من خلال عملي							
13	أحس بنشاط كبير							
14	أستطيع بسهولة خلق جو مريح مع طلبتي							
15	أشعر بالارتياح لأنني قريب من طلبتي في عملي							
16	أنجزت عدة أشياء مهمة في هذه المهنة							
17	أتعامل بهدوء كبير مع المشاكل النفسية في عملي							
18	أحس بأنني أعامل بعض الطلبة بطريقة غير شخصية وكأنهم مجرد أشياء							
19	أصبحت أكثر قسوة على الناس منذ ممارستي لهذه المهنة							
20	أخشى أن تجعلني هذه المهنة قاسي انفعاليا							
21	لا أبالي فعلا بما يحدث لبعض طلبتي							
22	أشعر بأن طلبتي يحملونني مسؤولية بعض مشاكلهم							

## الملاحق

### الملحق رقم (2): مقياس أنماط الشخصية

3- مقياس أنماط الشخصية:

رقم	الفقرة	أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما
01	أميل إلى إنجاز أكثر من عمل في نفس الوقت					
02	أضع لنفسني أهدافا كثيرة حتى لو كان الوقت قليلا					
03	أحب أن انجز اكبر عدد من الأعمال في اقصر وقت ممكن					
04	أميل لتكلم بسرعة					
05	لا أملك وقت للراحة					
06	عندما أنهي عملا أفكر مباشرة في العمل الذي يليه					
07	أقترح أن تقيم الأعمال على أساس السرعة في إنجازها					
08	يزعجني عدم الانتهاء من الأعمال في وقتها المحدد					
09	لا أرى عما انجزه من أعمال					
10	يكون أدائي افضل في المواقف الضاغطة					
11	لوقام كل شخص بعمله على أكمل وجه ستكون حياتي اسهل					
12	أحب أن أضع لنفسني الكثير من الأهداف					
13	انزعج من الأشخاص غير المنظمين					
14	أحب أن أضع لنفسني أهدافا كبيرة					
15	أقيم حياتي على أساس الإنجازات التي أحققها					
16	يتعبني عدم تحقيق أهدافي أكثر من العمل الكثير					
17	يزعجني الذين لا يعرفون ما يريدونه					
18	أحب تحدي الآخرين					
19	أفضل الألعاب التي فيها فائز وخاسر					
20	أحب المنافسة					
21	أحب أن أضع لنفسني تحديات					



## الملاحق

					22	تهمني الترقية في عملي لأنني استحقها
					23	أرى اني الأجدر بتحمل المسؤوليات
					24	يصعب علي العمل مع فريق غير فعال
					25	لتحقيق الهدف لابد من السيطرة على الفريق
					26	أؤمن بفكرة البقاء للأصلح (الأكثر فعالية)
					27	كلما كنت صارما كلما كان فريق عملي فعالا
					28	عندما أغضب أميل لتعبير عن غضبي
					29	عندما أتزعج من شيء يظهر ذلك علي بوضوح
					30	أعبر عن رأيي بصراحة كبيرة
					31	عندما أتكلم استخدم الحركات (اليدين، الوجه، الجسم)
					32	يعرف من يتعامل معي متى أكون غاضبا أو هادئا
					33	يمكن ملاحظة علامات الحزن أو الفرحة علي بسهولة
					34	أستجيب للأحداث فور حدوثها ولا أفكر فيها بعد ذلك
					35	عندما أتحمس يمكن ملاحظة علامات ذلك بسهولة
					36	يربحني التعبير الخارجي عن مشاعري
					37	أتجنب الدخول في صراع ولو بتنازل عن حقي

## الملاحق

					أعتقد أن مواهبى قليلة	38
					أرى انى غير قادر على تحقيق الأهداف الكبيرة لذلك لا أسعى إليها	39
					أفضل الحياة اليومية التي اعتدت عليها أكثر من التغيير	40
					تنقصني الثقة الكافية بالنفس لمواجهة الآخرين	41
					أرى أن النجاح صعب جدا علي يحتاج إلى توفر أمور كثيرة	42
					هناك مناصب كثيرة لا أستطيع حتى مجرد التفكير في الوصول لصعوبتها	43
					أتساهل مع الآخرين حتى لا ادخل في صراعات معهم	44
					طموحي قليل لأنني غير قادر على إنجاز الكثير	45
					يصعب علي التغيير عن الغضب	46
					أميل إلى الهدوء	47
					يرى الآخرون اني ميال للهدوء	48
					أفضل أن لا افصح عن مشاعري	49
					أعتقد أن التحدث عن المشاعر دليل ضعف يمكن أن يستخدم ضدي من طرف الآخرين	50
					أرى أن إظهار الفرد لتوتره أمر غير لائق	51
					يمكنني تحمل العمل تحت ضغط الوقت	52
					يزعجني العمل تحت ضغط الوقت	53

الملحق رقم (03) : يمثل مخرجات (SPSS)

AA

**Statistiques de fiabilité**

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,625	9

**Statistiques de fiabilité**

Alpha de Cronbach <sup>a</sup>	Nombre d'éléments
,679	6

**Statistiques de fiabilité**

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,705	12

**Statistiques de fiabilité**

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,625	9

**Statistiques de fiabilité**

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,711	9

**Statistiques de fiabilité**

Alpha de Cronbach <sup>a</sup>	Nombre d'éléments

## الملاحق

,737	8
------	---

### Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,698	53

### Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,616	9

### Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,679	4

### Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,619	8

### Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,760	22

## SEX

	Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide ذكر	40	50,6	50,6	50,6
أنثى	39	49,4	49,4	100,0
Total	79	100,0	100,0	

## EXP

	Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
--	-----------	-------------	--------------------	--------------------

## الملاحق

Valide	من 1- 5	15	19,0	19,0	19,0
	من 5- 10	21	26,6	26,6	45,6
	أكثر من 10	43	54,4	54,4	100,0
Total		79	100,0	100,0	

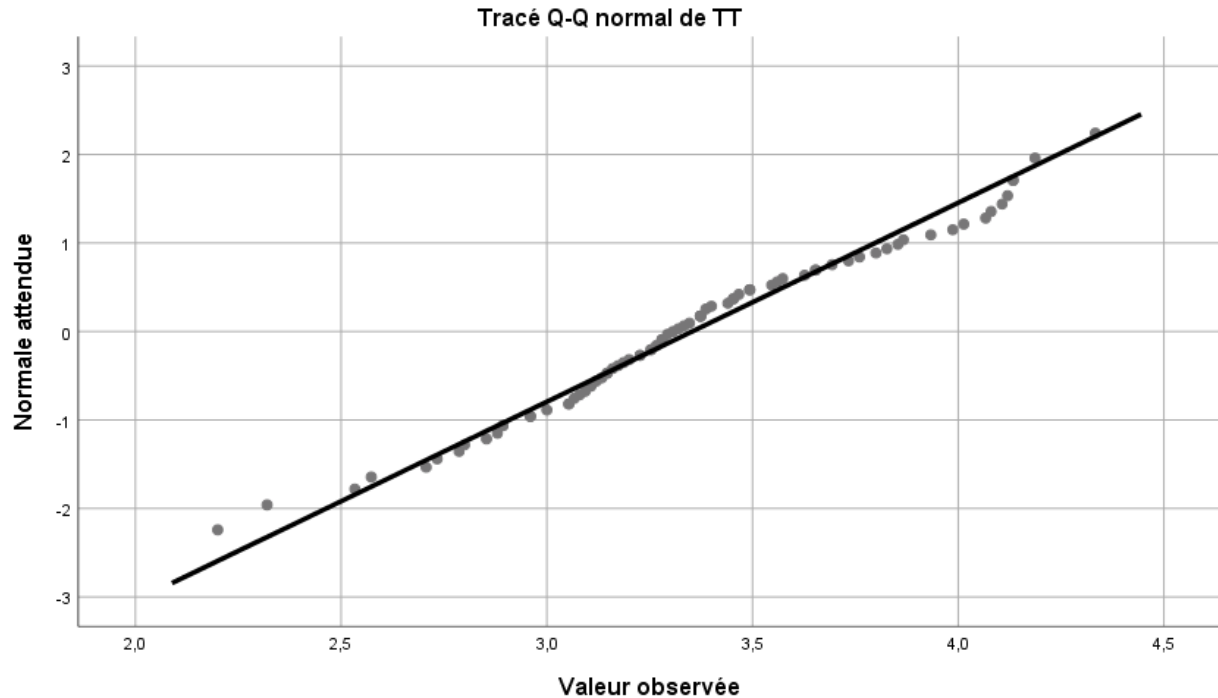
### ETAT

#### Explorer

#### Tests de normalité

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistiques	ddl	Sig.	Statistiques	ddl	Sig.
TT	,078	79	,200*	,983	79	,372

#### TT



#### Test T

Statistiques sur échantillon uniques

## الملاحق

	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
AB	79	134,5570	16,21945	1,82483
C	79	50,1013	10,97619	1,23492

### Test sur échantillon unique

Valeur de test = 0

	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
					Inférieur	Supérieur
AB	73,737	78	,000	134,55696	130,9240	138,1899
C	40,571	78	,000	50,10127	47,6427	52,5598

## Test T

### Statistiques sur échantillon uniques

	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
WWW	79	66,8354	16,76950	1,88672

### Test sur échantillon unique

Valeur de test = 0

	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
					Inférieur	Supérieur
WWW	35,424	78	,000	66,83544	63,0793	70,5916

## Corrélations

### Corrélations

		S1	S2
S1	Corrélation de Pearson	1	,485**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	79	79

## الملاحق

S2	Corrélation de Pearson	,485**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	79	79

\*\* . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

### Unidirectionnel

#### Descriptives

S1

	N	Moyenne	Ecart type	Erreur standard	Intervalle de confiance à 95 % pour la moyenne	
					Borne inférieure	Borne supérieure
من 1- 5	15	3,4151	,34644	,08945	3,2232	3,6069
من 5- 10	21	3,5948	,37478	,08178	3,4242	3,7654
أكثر من 10	43	3,4541	,44643	,06808	3,3168	3,5915
Total	79	3,4841	,41180	,04633	3,3919	3,5764

#### ANOVA

S1

	Somme des carrés	ddl	Carré moyen	F	Sig.
Intergroupes	,367	2	,184	1,085	,343
Intragroupes	12,860	76	,169		
Total	13,227	78			

#### Descriptives

S2

	N	Moyenne	Ecart type	Erreur standard	Intervalle de confiance à 95 % pour la moyenne	
					Borne inférieure	Borne supérieure
من 1- 5	15	2,8818	,71185	,18380	2,4876	3,2760
من 5- 10	21	3,4286	,90528	,19755	3,0165	3,8407

## الملاحق

أكثر من 10	43	2,9017	,64488	,09834	2,7032	3,1002
Total	79	3,0380	,76225	,08576	2,8672	3,2087

### Descriptives

S2

### ANOVA

S2

	Somme des carrés	ddl	Carré moyen	F	Sig.
Intergroupes	4,368	2	2,184	4,053	,021
Intragroupes	40,952	76	,539		
Total	45,320	78			



# الملاحق



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة 8 ماي 1945 قالة  
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية  
قسم علم النفس



رقم / / قالة 2024/  
إلى السيد: رئيس قسم علوم  
الطبيعة وعلوم الأرض  
والمناخ

الرقم / ج ق / ك ع / ق ع ن / 24

دراسة ميدانية

يشهد رئيس قسم علم النفس أن الطلبة:

\* إيمان بجيار \*

طلبة بالسنة الثانية ماستر علم النفس العيادي ويحضرون لانجاز بحث بعنوان:

نظم المشاهدة وعلاقتها بالامتداد النفسي لدى الأكاديميين  
الحسام جبير

تحت اشراف: أ. حمزة بيا

واهم بحاجة إلى دراسة ميدانية بمؤسستكم.

املنا كبير في حسن تعاونكم ولكم منا فائق الاحترام

رئيس القسم  
نائب رئيس قسم علم النفس مكافئ  
بالتدريس والتعليم في التسريح  
المصطفى الدكتورزة، مريم جواليبية



نسخة للحفظ