



جامعة الجزائر — 2 — أبو القاسم سعد الله
كلية العلوم الاجتماعية
قسم علم النفس



العلاقة بين الأفكار العقلانية أو اللاعقلانية والاحترق النفسي لدى أعوان الحماية المدنية

أطروحة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه العلوم في علم النفس العمل والتنظيم

إشراف:
أ.د بوسنة محمود

إعداد الطالب:
خطارة عبد الرحمان

لجنة المناقشة

الاسم واللقب	الدرجة العلمية	الوظيفة
بوطاف مسعود	أستاذ التعليم العالي	رئيسا
بوسنة محمود	أستاذ التعليم العالي	مشرفا ومقررا
بن زاهي منصور	أستاذ التعليم العالي	عضوا
مزياني فتيحة	أستاذ التعليم العالي	عضوا
بقادير عبد الرحمان	أستاذ محاضر أ	عضوا
عشوي عبد الحميد	أستاذ محاضر أ	عضوا

السنة الدراسية الجامعية

2021 / 2020م



جامعة الجزائر — 2 — أبو القاسم سعد الله
كلية العلوم الاجتماعية
قسم علم النفس



العلاقة بين الأفكار العقلانية أو اللاعقلانية والاحترق النفسي لدى أعوان الحماية المدنية

أطروحة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه العلوم في علم النفس العمل والتنظيم

إشراف:
أ.د بوسنة محمود

إعداد الطالب:
خطارة عبد الرحمان

لجنة المناقشة

الاسم واللقب	الدرجة العلمية	الوظيفة
بوطاف مسعود	أستاذ التعليم العالي	رئيسا
بوسنة محمود	أستاذ التعليم العالي	مشرفا ومقررا
بن زاهي منصور	أستاذ التعليم العالي	عضوا
مزياني فتيحة	أستاذ التعليم العالي	عضوا
بقادير عبد الرحمان	أستاذ محاضر أ	عضوا
عشوي عبد الحميد	أستاذ محاضر أ	عضوا

السنة الدراسية الجامعية

2021 / 2020م

إهداء

إلى منبعها الرأفة والحنان اللذان تشربت منهما عقيدة الوفاء...
والذي الكريمين.

إلى روضة حسناء ورمز للإخلاص... زوجتي الغالية.
إلى زهور الحياة وبهجة الفؤاد... ابني العزيز لقمان... ابنتي
العزيزة ريحان.

إلى الدرر الكريمة الغالية... إخوتي وأخواتي.

إلى كل طالب متميز...

إليكم... أهدى ثمرة جهدي المتواضع.

الباحث

كلمة شكر

في البداية أشكر المولى عز وجل على توفيقه لإتمام هذا البحث.
كما أتقدم بالشكر الجزيل والخالص لسعادة الأستاذ الدكتور "بوسنة محمود" الذي كان خير نبراس لدربي الحالك والذي بفضلته اهتديت إلى سبل المعرفة حين اقتديت به.
كما أتقدم بالشكر الجزيل لكل من ساندني ولو بكلمة طيبة وإلى كل من علمني ولو حرفاً
كما أجزل الشكر لحضرات الأساتذة المناقشين على قبولهم لمناقشة هذه الأطروحة وإثرائها.

الباحث

ملخص الدراسة باللغة العربية:

هدفت هذه الدراسة إلى البحث فيما إذا كانت هناك علاقة دالة بين الافكار العقلانية واللاعقلانية، والاحترق النفسي لدى أعوان الحماية المدنية : ولاية غرداية انموذجا. اعتمدنا على المنهج الوصفي التحليلي وتكونت عينة البحث من (330) عون من اعوان التدخل للحماية المدنية، والتي تم اختيارها قصديا.

طبّق في هذه الدراسة مقياس "إليس ELLIS" للأفكار العقلانية واللاعقلانية؛ كما تم الاعتماد على مقياس "ماسلاش MASLACH" لقياس درجة الاحتراق النفسي.

انطلقنا من تساؤل عام لهذه الرسالة، وذلك بأن واقع ومحيط عمل أعوان الحماية المدنية والمخاطر المتعرض لها أثناء التدخلات هي نفسها التي يتعرض لها فريق العمل ككل، فلماذا بعض أعوان الحماية المدنية يتعرضون لاحتراق نفسي جراء أداء مهامهم، بينما يتكيف البعض الآخر مع متطلبات هذه المهنة بظروفها الضاغطة ويتمكن من مقاومتها؟ وهل لطبيعة تفسير وإدراك الضغوط من طرف أعوان الحماية المدنية دور في حدوث هذه الفروق؟ وهل للتفكير العقلاني واللاعقلاني علاقة بالاحتراق النفسي لدى أعوان الحماية المدنية؟ وفيما يلي أسئلة البحث المتفرعة من هذا التساؤل العام.

. هل توجد اختلافات في طبيعة التفكير العقلاني واللاعقلاني لدى أعوان الحماية المدنية تبعا

للمتغيرات الوسيطة للدراسة والمتمثلة في السن، والأقدمية المهنية، والحالة العائلية؟

. وهل توجد اختلافات في مستوى الاحتراق النفسي لدى أعوان الحماية المدنية تبعا

للمتغيرات الوسيطة للدراسة والمتمثلة في السن، والأقدمية المهنية، والحالة العائلية؟

بينت نتائج البحث على أنه توجد علاقة بين الافكار العقلانية واللاعقلانية والاحتراق النفسي؛ كما أثبتت هذه النتائج بأن غالبية أفراد العينة لديهم تفكير لا عقلاني في جل أبعاد مقياس الأفكار العقلانية واللاعقلانية الثلاثة عشر. وكذا سجلت نتائج هذه الدراسة مستويات معتدلة للاحتراق النفسي؛ لدى أعوان الحماية المدنية في أبعاده الثلاثة؛ مع وجود فروق دالة بين الأفكار العقلانية واللاعقلانية تبعا للفئات العمرية، وكذا فروق دالة بين الاحتراق النفسي وفئات السن.

بينما نفت نتائج الدراسة وجود فروق دالة بين الأفكار العقلانية واللاعقلانية والاقدمية المهنية، وبالمقابل أُثبتت الفروق بين الاحتراق النفسي والاقدمية المهنية؛ كما نفت النتائج وجود فروق دالة بين الأفكار العقلانية واللاعقلانية تبعاً للحالة العائلية، كما أكدت نتائج الدراسة على وجود فروق دالة في مستويات الاحتراق النفسي تبعاً للحالة العائلية.

ملخص الدراسة باللغة الانجليزية

Abstract:

The study aims to find whether there is a fair relationship between rational and irrational thoughts, and Burnout by civil protection agents (Ghardaia city as a model) ; we also relied on the analytical descriptive approach in which the sample of the research was composed of 330 agents of civil protection intervention, which were deliberately selected.

The "Alice Ellis" standard for rational and irrational thoughts, translated by Al-Rihani and adapted to the Arab environment, was applied in this study; The Maslach standard is also used to measure the degree of Burnout.

We have asked the general question of this letter, that the reality and the work environment of the Civil Protection officers and the risks encountered during the interventions are the same as those of the Working Group as a whole. While others adapt to the requirements of these professions, and resist with its stressful circumstances? Does the nature of the interpretation and perception of pressure by civil protection agents a role in the occurrence of these differences? Are rational and irrational thinking related to the psychological combustion of civil servants?

Are there differences in the nature of rational and irrational thinking among civil servants according to the intermediate variables of study, age, occupational seniority, and family status?

Are there differences in the level of psychological combustion by civil servants according to the intermediate variables of study, age, seniority, and family status?

The results of the research showed that there was a relationship between rational and irrational ideas and psychological combustion; These findings also show that the majority of the sample has irrational thinking about the dimensions of the standard of the thirteenth rational and irrational ideas. The

results of the study also recorded moderate levels of psychological combustion; In the three dimensions of the Civil Protection officers; With the significant differences between rational and irrational ideas according to age groups, as well as significant differences between psychological combustion and age groups.

Whereas the results of the study denied that there are fair differences between rational, irrational and professional seniority. In contrast, the differences between psychological combustion and occupational seniority have been established; The results also denied that there are fair differences between rational and irrational ideas according to the family situation, and the results of the study confirmed that there are fair differences in the levels of psychological combustion according to the family situation.

فهرس المحتويات

الصفحة	الموضوع
أ	الاهداء
ب	الشكر
ج	ملخص الدراسة باللغة العربية
هـ	ملخص الدراسة باللغة الانجليزية
ز	فهرس المحتويات
م	قائمة الجداول
س	قائمة الأشكال
1	مقدمة

القسم النظري

الفصل الاول

ماذا عن مهن الحماية المدنية وطبيعة الضغوط المهنية المصاحبة لها؟

- 11 1. نشأة مهن الحماية المدنية.
- 12 2. تطور مهن الحماية المدنية في الجزائر.
- 14 3. مهام أعوان الحماية المدنية وطبيعة الضغط المهني الذي يتعرضون له.
- 25 أ. مصادر الضغط المهني في مهن الحماية المدنية.
- 28 ب. أهم المراحل الضاغطة لدى رجال الحماية المدنية.
- 31 ج. ردود أفعال رجال الحماية المدنية إزاء الضغوط الناجمة عن مهنتهم خاصة حين التدخل في الحوادث الكارثية.
- 33 4. الدراسات السابقة المتعلقة بموضوع الضغوط المهنية لدى أعوان الحماية المدنية.
- 35 مناقشة.

الافكار العقلانية واللاعقلانية في المهن الضاغطة..الحماية المدنية أنموذجا.

- 37 1 . الافكار العقلانية واللاعقلانية والضغط في المهن الضاغطة.
- 39 2 . تعريفات هامة للافكار العقلانية واللاعقلانية.
- 40 أ . تعريف الأفكار العقلانية.
- 42 ب . تعريف الأفكار اللاعقلانية.
- 43 3 . أسباب الأفكار اللاعقلانية.
- 46 4 . سمات الأفكار العقلانية واللاعقلانية.
- 49 5 . مصادر إكتساب الأفكار اللاعقلانية.
- 50 6 . أعراض الأفكار اللاعقلانية.
- 51 7 . أقسام الأفكار اللاعقلانية.
- 54 8 . أنواع الأفكار اللاعقلانية.
- 55 9 . الأفكار الأساسية التي تعتمد عليها الأفكار العقلانية.
- 56 10 . الأفكار الأساسية التي تعتمد عليها الأفكار اللاعقلانية.
- 57 11 . الأفكار اللاعقلانية كما أوردتها أليس ELLIS.
- 60 12 . النظريات المفسرة للأفكار اللاعقلانية.
- 60 أ . نظرية البرت أليس.
- 65 ب . النظرية المعرفية لبيك Beek.
- 66 13 . الدراسات السابقة المتعلقة بالأفكار العقلانية واللاعقلانية في المهن الضاغطة.
- 75 مناقشة.

الاحترق النفسي في المهنة الضاغطة: الحماية المدنية أمودجا

- 77 1. الاحترق النفسي في المهنة الضاغطة:
- 84 2. معنى الاحترق النفسي.
- 90 3. أسباب الاحترق النفسي.
- 92 4. مصادر الاحترق النفسي.
- 92 5. مراحل الاحترق النفسي.
- 94 1.5. مراحل الاحترق النفسي عند ماسلاش وجاكسون.
- 95 2.5. مراحل الاحترق عند ادلويشو Edewich وبرودسيكي Brodsky.
- 95 3.5. مراحل الاحترق النفسي عند اتينزر Etiezer.
- 96 4.5. مراحل الاحترق النفسي عند شوفلي وبيتزر.
- 96 5.5. مراحل الاحترق النفسي لدى بيورك Burke، وشيرر Schearer وديزكا Diezka.
- 97 6. مستويات الاحترق النفسي.
- 98 7. مؤشرات الاحترق النفسي.
- 99 8. أعراض الاحترق النفسي.
- 101 9. بعض النماذج والنظريات المفسرة للاحتراق النفسي.
- 101 1.9. نموذج زملة التكيف العام لـ"هانز سيللي".
- 103 2.9. نموذج عمليات الاحترق النفسي لشيرنس.
- 104 3.9. نموذج شواب وآخرين للاحتراق النفسي.
- 106 4.9. نموذج "أنجل Angel" للعلاقات البنائية والاحتراق النفسي.

الصفحة	الموضوع
106	5.9. نموذج بوسنة للاحتراق النفسي.
108	10. قياس الاحتراق النفسي.
108	1.10 مقياس الاحتراق النفسي لفرويدنبرغر Burnout Questionnaire.
109	2.10 مقياس ماسلاش Maslach Burnout Inventory.
110	3.10 مقياس الاحتراق النفسي لزاغر وسيدمان Seudmant & zager Burnout.
110	11. الدراسات السابقة المتعلقة بالاحتراق النفسي في المهن الضاغطة.
116	مناقشة:

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع

منهجية البحث

120	تمهيد.
120	1. تساؤلات الدراسة.
121	2. فرضيات الدراسة.
121	3. منهج الدراسة.
122	4. عينة الدراسة.
124	5. مكان الدراسة: مديرية الحماية المدنية لولاية غرداية.
124	1.5. مهام وصلاحيات كل مصلحة
125	2.5. برنامج النشاط اليومي داخل الثكنات.
126	3.5. الأخطار على مستوى ولاية غرداية.
128	6. أدوات الدراسة.
128	أ. استبيان الخصائص الشخصية والمهنية لعينة البحث.

128	ب . مقياس الافكار العقلانية واللاعقلانية ل "إليس Ellis".
130	ج . مقياس الاحتراق النفسي ل "ماسلاش Maslach".
137	7. حدود الدراسة.
137	8. الأدوات الإحصائية المستخدمة.

الفصل الخامس

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

140	- تمهيد
140	1. معلومات اولية حول أفراد العينة.
142	2. الافكار العقلانية واللاعقلانية لدى أعوان الحماية المدنية.
143	2 . 1. بعد طلب التأييد والاستحسان.
147	2 . 2. بعد إبتغاء الكمال الشخصي.
150	2 . 3. بعد اللوم القاسي للذات وللآخرين.
152	2 . 4. بعد توقع الكوارث.
156	2 . 5. التهور الانفعالي.
159	2 . 6. بعد القلق الدائم.
163	2 . 7. بعد تجنب المشكلات.
165	2 . 8. بعد الاعتمادية.
168	2 . 9. بعد الاحساس بالعجز.
171	2 . 10. بعد الانزعاج لمشكلات الآخرين.
173	2 . 11. بعد ابتغاء الحلول المثالية الكاملة.
175	2 . 12. بعد الرسمية والجدية.

الصفحة	الموضوع
177	2. 13. بعد علاقة الرجل بالمرأة.
179	3. مستويات الاحتراق النفسي لدى أعوان الحماية المدنية.
188	4. علاقة الافكار العقلانية واللاعقلانية بالاحتراق النفسي لدى أفراد الحماية المدنية.
190	5. مدى تأثير متغيرات البحث الوسيطية (السن، الاقدمية المهنية، الحالة العائلية) على الافكار العقلانية واللاعقلانية لأعوان الحماية المدنية.
192	6. مدى تأثير متغيرات البحث الوسيطية (السن، الاقدمية المهنية، الحالة العائلية) على الاحتراق النفسي لأعوان الحماية المدنية.
196	7. استنتاج عام.
201	قائمة المراجع.
215	الملاحق.

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
81	المظاهر السلبية للضغط المهني	01
94	نموذج "ماسلاش وجاكسون" لمراحل الاحتراق النفسي	02
99	مؤشرات الاحتراق النفسي	03
129	أبعاد مقياس الأفكار العقلانية واللاعقلانية والعبارات التي تقيسها	04
131	توزيع فقرات مقياس الاحتراق النفسي على الأبعاد الثلاثة للمقياس	05
132	مستويات الاحتراق النفسي	06
132	ترتيب عبارات أبعاد الاحتراق النفسي حسب مقياس ماسلاش	07
135	دلالات معامل الثبات لمقياس ماسلاش للاحتراق النفسي	08
137	معاملات الارتباط وقيم الاتساق الداخلي المحسوبة بمعادلة ألفا كرونباخ	09
140	توزيع أفراد العينة حسب الفئات العمرية	10
141	توزيع أفراد العينة حسب سنوات الإقضية	11
142	توزيع أفراد العينة حسب الحالة العائلية	12
143	قيم بعد: طلب التأييد والاستحسان	13
147	قيم بعد: إبتغاء الكمال الشخصي	14
150	قيم بعد: اللوم القاسي للذات وللآخرين	15
153	قيم بعد: توقع الكوارث	16
156	قيم بعد: التهور الانفعالي	17
160	قيم بعد: القلق الدائم	18
164	قيم بعد: تجنب المشكلات	19
166	قيم بعد: الاعتمادية	20
168	قيم بعد: الإحساس بالعجز	21
171	قيم بعد: الانزعاج لمشكلات الآخرين	22

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
173	قيم بعد: ابتغاء الحلول المثالية الكاملة	23
175	قيم بعد: الرسمية والجدية	24
178	قيم بعد: علاقة الرجل بالمرأة	25
181	مقارنة مستويات الاحتراق النفسي لدى أعوان الحماية المدنية مع تصنيفات ماسلاش لدرجات الاحتراق النفسي في الابعاد الثلاثة	26
186	التكرارات والنسب المؤوية لافراد العينة في بعد الانهاك الانفعالي	27
187	التكرارات والنسب المؤوية لافراد العينة في بعد تبدل المشاعر	28
188	التكرارات والنسب المؤوية لافراد العينة في بعد نقص الشعور بالانجاز	29
189	قيمة معامل الارتباط والعلاقة بين الأفكار العقلانية واللاعقلانية والاحتراق النفسي	30
190	الفروق بين الأفكار العقلانية واللاعقلانية تبعا للسن	31
191	الفروق بين الأفكار العقلانية واللاعقلانية تبعا للاقدمية المهنية	32
192	الفروق بين الأفكار العقلانية واللاعقلانية تبعا للحالة العائلية	33
193	الفروق في درجة الاحتراق النفسي تبعا للسن	34
194	الفروق في درجة الاحتراق النفسي تبعا للاقدمية المهنية	35
195	الفروق في درجة الاحتراق النفسي تبعا للحالة العائلية	36

قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
102	مراحل الاستجابة للضغوط المهنية ومظاهرها حسب نموذج هانز سيللي	01
103	نموذج تشيرنس للاحتراق النفسي	02
105	نموذج شواب للاحتراق النفسي	03
107	نموذج بوسنة للضغط المهني	04
125	خريطة تمرکز وحدات الحماية المدنية عبر تراب ولاية غرداية	05

مُقْتَلِكُمْ مَاتُوا

مقدمة:

يعتبر كل من الادراك، والمعرفة، واللغة؛ لبنات أساسية لبناء الذات الانسانية، والتي تجعله قادرا على بناء التفاعل القائم بينه وبين ذاته من جهة؛ وبينه وبين محيطه ومجتمعه من جهة اخرى؛ إذ أن الادراك يعتبر العتبة الاولى التي يخطوها الطفل للدخول إلى عالمه المادي والاجتماعي؛ حيث يشير "جون بياجيه"، إلى أن النمو الادراكي يسبق النمو اللغوي عند الطفل؛ حيث يكشف الطفل الاشياء وخصائصها، من خلال ممارساته اليومية. (مريم سليم 2003م)).

ومن خلال قانون التعلم عن طريق المحاولة والخطأ، الذي نادى به "ثورندايك"؛ يُكوّن الطفل مفاهيمه الخاصة عن دلالات الاشياء وخصائصها، إذ يكتسب الطفل في هذه المرحلة مفاهيم وأفكار بناءً على اكتشافاته وتجاربه الشخصية في الحياة؛ ومع التطور النمائي للطفل، وبفضل عملية التنشئة الاجتماعية، ينمو لدى الطفل جانب مهم يؤهله للدخول إلى عالمه الاجتماعي، ألا وهو اللغة؛ والتي تعتبر المفتاح الاساسي للتفاعل بينه وبين الآخرين من بني مجتمعه، إلا أن اللغة لا تشير فقط إلى الالفاظ أو التعبيرات التي يتواصل بها مع الآخرين وحسب؛ وإنما هي عبارة عن مخزون معرفي ثري بالأفكار والمشاعر والاتجاهات الفكرية، التي تحمل اعتقادات المجتمع، وافكارهم حول الموضوعات والاشياء؛ إذ أن الاسرة والمجتمع، لا ينقلون للطفل مفاهيم لغوية فحسب، وإنما ينقلون إليه آليات التقييم المعرفي، والاعتقادات والافكار؛ حينها يصبح الفرد اجتماعيا بامتياز، يخضع لتأثير الفكر الاجتماعي الذي يظن ويعتقد أنها أفكار خاصة به. (مريم سليم 2003م).

هنا يمكن للفرد أن يعطي تقييمات خاصة لمواقف معينة، ويتبنى أفكارا لهذه المواقف، والتي يُعبّر عنها بتجسيّدات سلوكية؛ فالمرحلة الماقبل لغوية، يبني الطفل أفكاره من خلال تجاربه الميدانية واكتشافاته، إلى أن يتطور نموه، ليبنى معارفه الحسية منها والمجردة من خلال المعارف الاجتماعية، لذا نجد الافراد يتبنون أفكارا منقولة من التراث الاجتماعي خالية من ممارساتهم الواقعية، والتي يتقبلونها كمسلمات راسخة.

وعادة ما تكون هذه الافكار غير منطقية وغير واقعية؛ لذا يؤكد "باتيرسون Paterson"، (نقلا عن الزهراني (2010))، على وجود علاقة تكاملية بين الادراك، التفكير، والانفعال، والسلوك؛ كما يشير إلى أن طبيعة السلوك المدمر للذات، يتطلب منا فهم كيفية إدراك الفرد

وتفكيره، وانفعاله، وبالتالي فهم سلوكياته؛ فما الاضطرابات النفسية، إلا نتاج التفكير اللاعقلاني. (الزهراني (2010)).

ويؤكد "باتيرسون Paterson" ايضا، على أن التفكير اللاعقلاني من حيث المنشأ، تعود جذوره إلى التعلم الاجتماعي الغير منطقي، والذي يكتسبه الفرد من خلال عملية التنشئة الاجتماعية. (الزهراني (2010)).

إن منطق الاتجاه العقلاني المعرفي حسب "إليس ELLIS"، يبنى أساسا على أن المشاكل النفسية، والاضطرابات العقلية ناتجة عن معتقدات خاطئة، وأفكار سلبية عن الذات.

ويهدف العلاج العقلاني الانفعالي، إلى الكشف عن طبيعة تفسير الافراد للاحداث والمثيرات الواقعية، ورصد المعتقدات والافكار اللاعقلانية، التي تسبب لهم المعاناة والقلق؛ وفي محاولة منه لتغيير هذه الافكار؛ لاحظ "إليس ELLIS" أن معظم الصعوبات والمعاناة التي يعاني منها الانسان، ترجع إلى تمسكه بأفكار مثالية وغير واقعية، وتكون في الغالب لدى الاشخاص، تصورات غير عقلانية وتمثلات مجانية للصواب حول ذواتهم، وحول الواقع المحيط بهم، وهي غالبا عبارة عن أفكار واعتقادات غير واقعية، وغير مبررة، أو لا تتوفر حتى على العناصر الاساسية لوجودها(الغافري(2012)).

وقد برز في السنوات الأخيرة، التركيز على أهمية الجانب المعرفي من شخصية الأفراد، في تقدير انفعالاتهم، وفي تكيفهم النفسي والاجتماعي، بحيث أصبح يحظى باهتمام العديد من الباحثين في المجال السيكولوجي بصفة عامة، وفي مجال الإرشاد والعلاج النفسي بصفة خاصة، ومن أبرز النظريات التي اهتمت بتوظيف الجانب المعرفي العقلي، وحاولت تفسير الاضطرابات الانفعالية في علاقتها بالتفكير اللاعقلاني؛ نظرية "إليس ELLIS" والتي تعرف بنظرية العلاج العقلاني الانفعالي؛ وتسعى هذه النظرية إلى تغيير المعارف لتعديل السلوك والتأثير على الانفعالات، انطلاقا من الاعتقاد القوي بأن المعرفة تلعب دورا أساسيا في إحداث الاضطرابات الوجدانية.(ELLIS(1994)).

ويرى إليس (1994) أن التفكير اللاعقلاني يتخذ شكل التشويه المعرفي، أو الإدراك المشوه واللاواقعي للذات، والأحداث السلبية التي يتعرض لها الفرد، وأن النزعة للاتجاه العقلاني تظهر بوضوح في الرشد وربما بعد ذلك.

ويشير كذلك إلى أن الأفكار اللاعقلانية هي تقييمات مستمدة من افتراضات ومقدمات غير تجريبية تظهر في لغة مطلقة، وأن التفكير اللاعقلاني يظهر في جمل يعبر فيها الفرد باستخدام مفردات كالحاجة، وأفعال الوجوب، بحيث تمثل مطلباً ملحاً ليس لها أساس تجريبي لاستخدامها، فهي غير صحيحة وغير واقعية وتقود إلى اضطرابات عاطفية؛ وهي نتاج أفكار مدمرة لا منطقية، تقوده إلى عدم الراحة والقلق، ولا تساعد على تحقيق أهدافه.

ويذهب أنصار المدرسة المعرفية (عن إيس، نفس المرجع السابق)، إلى أن النواتج السلوكية لا تتوقف أساساً على المثيرات الخارجية بقدر ما تتوقف على الآليات الإدراكية لطبيعة المثير، لذا فإن طبيعة التقييم المعرفي للفرد ومدى تفسيره للعناصر الخارجية والارغامات الضاغطة، هي التي تحدد نواتج السلوكية تجاه المواقف الضاغطة؛ كما أنها تعتبر الأساس في إدراك طبيعة الضغوط وشدتها.

وللإشارة فإن اختلاف المهن في طبيعة مهامها ومسؤولياتها، كفيل بتحديد مستويات الضغوط فيها؛ إذ تعتبر المهن التي تعمل على تقديم خدمات إنسانية مثل مهنة التدريس، الأمن، التمريض، طب الاستعجال، الحماية المدنية. إلخ؛ من أكثر المهن ضغوطاً، وذلك من خلال الاحتكاك المباشر مع الأفراد، وكذا طابع الخطورة وحجم المسؤولية التي يتحملها الموظف في هذه المهن. (عثمان (2010)).

وتعتبر مهن الحماية المدنية من بين المهن الضاغطة وبمستويات عالية، والتي قد تؤدي إلى مستويات عالية من الاحتراق النفسي، نظراً لما يتعرض له رجل الحماية المدنية أثناء تدخلاته في حالات الكوارث الطبيعية أو الحوادث، وكذا تعرضه لمواقف صادمة أثناء تأدية مهامه كتعرضه للمهالك، أو وفاة صديق له أثناء عمليات الانقاذ؛ لذا فإن تجاوز الصدمة أو معاشتها يتوقف على الآليات المعرفية لذات الشخص، وكذا طبيعة بنيته الفكرية والتي تختلف من عقلانية وغير عقلانية حسب السياقات النفسية والتركيبية الشخصية للفرد. (عثمان (2010)).

كما أن طبيعة الضغوط المهنية وحدتها، تبقى مرتبطة بطبيعة المهن، بحيث أن بعض المهن تعتبر مولدة للضغوط أكثر من غيرها، خاصة المهن التي تحمل خاصية الخطورة المتكررة والمتواصلة، وكذا الطابع الاستعجالي المتكرر؛ وهذا ما نجده كسمة مرتبطة بمهن الحماية المدنية، حيث نجد أن

محتوى العمل مرتبط ارتباطا وثيقا بحالات استعجالية تحمل في غالبيتها خطر محقق، وهذا كفيل بإنتاج ضغوط مهنية عالية.

إضافة إلى طبيعة مهن الحماية المدنية التي تلزم على شاغلها التأهب المستمر، والتيقظ العالي، والاستعداد النفسي والبدني استعدادا لأي طارئ، زيادة إلى السرعة المفروضة عليه في الأداء مع الاتقان، أثناء تأدية مهامه. (نجار (2008)).

ومن جانب آخر، نلاحظ أن طبيعة العمل في عمليات التدخل، غير محددة بزمان أو مكان معين، بل تبقى مرهونة بطبيعة نوع التدخل وظروفه؛ كما أن جانب المهمة يبقى غامضا لدى أعوان التدخل، لأن الأدوار الفعلية للأفراد لا يمكن تحديدها قبل الوقوف على نوع الحادث وتقديره؛ وهذا يعني أنه في كل عملية تدخل، تأخذ المهمة شكلا مختلفا ولو كان التدخل من نفس النوع، مما يفرض على أعوان التدخل، قدرا كبيرا من القدرة على التكيف مع مختلف الوضعيات.

أما من الناحية التنظيمية، فإن نظام العمل بالدوريات، وكذا نظام التسيير الصارم والشبه العسكري، يضيف جملة من الارغامات المهنية الضاغطة.

وللإشارة، فإن هذه العوامل الضاغطة في الحياة المهنية لأعوان الحماية المدنية، تختلف معاشتها من عون لآخر، وذلك حسب طبيعة إدراكه وتفسيره لدرجة الضغط الذي تولده هذه الوضعيات. فإدراك الوضعية على أنها ضاغطة، تتم عن طريق عملية التقييم المعرفي التي يقوم بها الفرد والتي يفسر بها درجة حدة الضغط، على أنها تتجاوز موارده الشخصية، وطاقته الاستيعابية، وهذا ما أكده كل من (لازاروس وفولكمان LAZARUS & FOLKMAN (1984))؛ إذ يعتقدان أن الأفراد يختلفون في مواردهم الشخصية، وبالتالي فإنهم لا يقيمون الوضعيات المهنية بنفس الطريقة، فكل فرد يتبنى إستراتيجية خاصة به انطلاقا من تقييمه وإدراكه لطبيعة وحجم مقاومته للوضعية الضاغطة (نجار (2008)).

ومن هنا يمكننا اعتبار الضغوط المهنية أحد المخاطر التي لا تتوقف آثارها على الأفراد فقط، بل تتعداه إلى مستوى المنظمات، بل حتى مستوى النفقات العمومية للدول؛ حيث تشير

الاحصائيات، إلى أن قيمة التعويضات المالية عن مخلفات الضغوط المهنية، بلغت في أستراليا نسبة 30% من قيمة التعويضات الكلية المدفوعة سنة 1990م (عن نجار (2008م)).

كما قدرت تكاليف الضغوط المهنية، في الولايات المتحدة الأمريكية بـ 150 بليون دولار أمريكي سنويا، أما في بريطانيا فقد بلغت تكاليفه سنويا بـ 1.3 مليار جنيه استرليني (عن نجار (2008)).

لذا فإن الاحتراق النفسي، يعاني منه البعض؛ بينما لا يعاني منه البعض الآخر، ليس لانتهاء المشكلات والعقبات التي يمر بها، لأنها لا تنتهي؛ ولكن لما يمكن أن يتسم به هذا البعض من سمات وخصائص نفسية، تجنبه المعاناة من الضغوط المهنية والاحتراق النفسي، أو لتمكنه من مواجهة المشكلات التي قد تصادفه في عمله، إما بخبرته الشخصية، أو بمساعدة رؤوسيه وزملائه، أو بطبيعته الشخصية في التعامل مع العقبات والمواقف التي تواجهه، ففي هذه الحالة يمكنه تفادي الإصابة بالاحتراق النفسي؛ ولكن بندرة خبرته، وتخلي رؤوسيه عنه، إضافة إلى افتقاره للسمات والخصائص النفسية الإيجابية في التعامل مع المواقف الضاغطة؛ فإنه قد يعاني من الاحتراق النفسي، ويصبح عرضاً ملازماً له. (نشوة كرم، (2007م)).

ويعد الاحتراق النفسي من الظواهر النفسية التي نالت اهتمام الباحثين، خاصة في المجالات التي تستدعي التدخلات العاجلة والطارئة؛ كمهن الحماية المدنية التي تستدعي التدخلات الطارئة والمستعجلة في مختلف الظروف والحالات؛ ونظراً لأهمية الدور الذي يمثله رجال الحماية المدنية في مختلف التدخلات (حرائق، فيضانات، زلازل، حوادث مرور، حالات الإنقاذ المختلفة.. إلخ)، وكذا طبيعة المهنة ذات الطابع الشبه العسكري، فإن من الأسباب المؤدية لحدوث الضغوط النفسية المهنية المستمرة، هي حالة التيقظ القصوى التي يجب أن يكون عليها رجل الحماية المدنية، إضافة إلى الاستعداد للتدخلات الطارئة عقب كل صفاة إنذار، ضف إلى ذلك المصير المجهول الذي يلاقه رجل الحماية المدنية في كل حالة طوارئ، خاصة الحرجة منها مثل: الفيضانات والزلازل وغيرها، إذ أنه وفي بعض التدخلات ما يؤدي إلى فقدان أحد زملائهم أو إصابته بأضرار بالغة أثناء عمليات الإنقاذ المختلفة (بوحارة (2012)).

ويمكن القول: أن لنمط التفكير العقلاني أو اللاعقلاني، وظاهرة الاحتراق النفسي تأثيرات متعددة على الأفراد بصفة عامة؛ ورجال الحماية المدنية بصفة خاصة، وبالتالي؛ فإن دراسة هذه الظاهرة قد تساهم في تحسين الأوضاع النفسية للعاملين في هذا القطاع، وزيادة توافقه مع محيطهم المهني

خاصة وأنهم يمثلون جانبا فعّالا ومؤثرا في المجتمع، لذا فإن تحسين الأوضاع في هذا القطاع ينعكس بدوره على المجتمع بأكمله.

كما تسعى هذه الدراسة إلى تسليط الضوء على جانب مهم من الجوانب النفسية، والتي تعتبر المحرك الاساسي والجوهري للسلوك الانساني، الا وهو طبيعة التفكير الانساني الذي يتحدد من خلال عدة جوانب معقدة؛ إذ تُعتبر الافكار بمثابة الموجه الاساسي للسلوك الانساني.

فتقييمنا لموقف معين؛ وطبيعة حكمنا عنه، هو الذي يحدد ردة الفعل السلوكية، كما أنه يؤثر على شدة وقوة السلوك، فخلافا لما يعتقد السلكيون، أن منبع السلوك هو المثير، يرى أنصار المدرسة المعرفية، أن منابع السلوك تكمن في طبيعة وطريقة التفكير؛ مما جعل "اليس ELLIS" يؤسس نظريته حول أهمية الأفكار العقلانية، أو اللاعقلانية التي يتبناها الفرد، والتي تؤدي به إلى الوقوع في جملة من الاضطرابات النفسية.

كما أن تطورات الحياة، وتعقدها في شتى المجالات؛ جعل من الضغوط سمة متلازمة لها؛ ويزداد تأثير هذه الضغوط بصفة خاصة عندما تكون ناتجة عن أي حدث من الاحداث الحياتية، والتي لا يخلو فرد أن تصيبه وتعكر صفو حياته، سواء أصابت الشخص نفسه أو أصابت شخص قريب منه؛ يحزن لحزنه ويتألم بفقدانه؛ وجراء ذلك قد يتبنى الانسان أفكارا غير عقلانية في تقييمه للضغوط، لا تفيده في مواجهة مثل هذه الأحداث، وينتهي الأمر بوقوعه في دوامة الاضطرابات النفسية كالقلق والاكتئاب، وأمراض سلوكية، كالعنف والعدوان، والجريمة والإدمان وغيرها.. فإذا ما عُدلت هذه الأفكار الغير العقلانية، واكتسب بمكانها أفكارا أكثر عقلانية ومنطقية، تُعدل طرق مواجهتهم للأحداث اليومية وتُخففها؛ وذلك من خلال تبني إستراتيجيات مواجهة مناسبة تصل بهم إلى الاستقرار النفسي الذي يجعلهم راضين عن حياتهم سعداء ومتفائلين.

وللاشارة فإن أهمية موضوع الاحتراق النفسي، تظهر جليا من خلال الابحاث والدراسات السابقة على المستوى العالمي والبيئة الجزائرية؛ ضف إلى ذلك العديد من الابحاث والدراسات حول موضوع الاحتراق النفسي في مهن الحماية المدنية، في البيئة الجزائرية، على سبيل المثال لا الحصر نورد دراسة كل من:

. أو شن مريم (2005م)، بموضوع: مساهمة لدراسة الاحتراق النفسي عند رجال الاطفاء.

. نجار عمر (2008م)، بموضوع: استراتيجيات مقاومة الضغط عند رجال الحماية المدنية.

. عثمان مريم (2010م)، الضغوط المهنية وعلاقتها بدافعية الانجاز لدى أعوان الحماية المدنية.

. بوحارة هناء (2012م)، الاحتراق النفسي وعلاقته بالأداء الوظيفي لدى أعوان الحماية المدنية.

. نوار شهرزاد وحشاني سعاد (2015م)، الاحتراق النفسي لدى أعوان الحماية المدنية.

ومن خلال ماسبق، تجدر الإشارة إلى أن موضوع الاحتراق النفسي في مهن الحماية المدنية، قد تم تناوله من عدة زوايا مختلفة، لذا حاولنا أن نطرح موضوع الاحتراق النفسي في مهن الحماية المدنية من زاوية جديدة، والتي لم تتطرق إليها الدراسات السابقة في البيئة الجزائرية من قبل، ألا وهي جانب الأفكار العقلانية أو اللاعقلانية وعلاقتها بالاحتراق النفسي؛ حيث لاحظنا هذا الموضوع من خلال متابعتنا لنشاط فريق الحماية المدنية وتدخلاته، في محيط عمل يتميز بمجموعة من المخاطر، والذي يشكل مصدر ضغوط مهنية عالية؛ لذا فالسؤال المطروح في هذه الرسالة هو: لماذا بعض من أعوان الحماية المدنية يتعرضون لاحتراق نفسي نوعا ما عالٍ، بينما يتكيف البعض مع هذه الظروف الضاغطة مما يجعلهم لا يعانون من الإحترق؟ إننا نفترض بأن طبيعة التفكير (عقلاني/غير عقلاني) عند أعوان الحماية المدنية لديها دور هام في وجود هذه الإختلافات، حيث أن ذوي التفكير العقلاني لديهم قدرة على التكيف للظروف الصعبة بصورة أحسن من ذوي التفكير الغير عقلاني وبالتالي أغلبيتهم نجدهم لا يعانون من الإحترق النفسي وهذا عكس ذوي التفكير الغير عقلاني.

ومن أجل دراسة هذا الموضوع، قسمنا أطروحتنا إلى قسمين وستة فصول، فالقسم الاول خصص للجانب النظري وطرح أدب الموضوع بمتغيريه؛ ويحوي ثلاثة فصول؛ إذ خصصنا الفصل الاول لعرض ووصف مهن الحماية المدنية بصفاتها من بين المهن الضاغطة، والتي يعاني أفرادها من مستويات عالية من الضغوط؛ بينما خصص الفصل الثاني للأفكار العقلانية واللاعقلانية، وكل ما يتعلق بأبجديات موضوعها؛ أما الفصل الثالث فهو يهتم بموضوع الاحتراق النفسي في مهن الحماية المدنية؛ أما عن القسم الثاني فخصص للجانب التطبيقي؛ وهو بدوره يحوي على فصلين: الخامس والذي خصص للجانب المنهجي، والذي يحتوي على تساؤلات الدراسة وفرضياتها، إضافة إلى وصف العينة وطريقة اختيارها، مع ذكر مكان وزمان الدراسة، وكذا المنهج المتبع في

الدراسة؛ مع إبراز المقاييس الاحصائية المستعملة في البحث؛ أما الفصل السادس، فهو لعرض وتحليل النتائج، والذي نبرز فيه أهم تفسيرات النتائج المتوصل إليها؛ وفي الاخير ختمنا بحثنا باستنتاج عام وخاتمة. مع ذكر قائمة المراجع؛ والملاحق.

القائمة النظرية

الفصل الأول

مناجاة ابن موهب، الجمال، الملك، نيت، وطبيعة الصخر، المهنيت

المناجاة، حيت، لنا؟

تمهيد:

يعد جهاز الحماية المدنية من بين أهم أجهزة الدولة، التي تسهم في بناء الوطن وتطويره وازدهاره وحمايته، وتأتي خصوصية هذا الجهاز كونه يحمل رسالة إنسانية نبيلة، تتمثل في حماية الإنسان وممتلكاته وصون مكتسبات الوطن من شتى الأخطار وجعله راحة أمن واستقرار ورخاء. وانطلاقاً من هذا سوف نحاول أن نبين في هذا الفصل؛ نشأة هذا الجهاز وطبيعته ثم مهام رجاله؛ وأخيراً ردود فعل رجال الحماية المدنية إزاء الضغوط الناجمة عن مهنتهم، خاصة التدخل في الحوادث الكارثية.

1. نشأة مهن الحماية المدنية:

كل الحركات والأفعال الخاصة بمختلف مهام الحماية المدنية أنشئت منذ بداية الحياة على الأرض، حيث يتسنى لنا معرفة الوقاية عبر قصة هابيل وقايل، أبناء سيدنا آدم عليه السلام، وكذلك معرفة محتوى الإنقاذ عبر قصة سيدنا نوح عليه السلام، أما الإطفاء تعرف عليه الإنسان عبر أكبر حريق آنذاك في روما حوالي 70 سنة قبل الميلاد.

لذا كان الإنسان وما زال يفتقر إلى حماية نفسه، من شر المخاطر التي تهدد حياته وممتلكاته، ومن هذا المنطلق شرع الإنسان عبر العصور والأزمنة، في العمل وتنظيم طرق ووسائل لحماية الأشخاص والممتلكات، إضافة إلى هذا وقعت عدة حرائق أخرى لا تقل خطورة؛ والتي ساهمت بقسط وفير في إعطاء دوافع جديدة لوضع هياكل خاصة منظمة ومقننة تأخذ على عاتقها تسيير الكوارث ومواجهتها بكل الوسائل نذكر منها:

- حريق لندن سنة 1666م، والذي أدى إلى تخریب 13200 مسكن.
- حريق موسكو سنة 1812م، والذي أدى إلى تخریب 38000 مسكن.
- حريق شيكاغو سنة 1872م، والذي أدى إلى تخریب 17400 مسكن.
- حريق سان فرانسيسكو سنة 1906م، والذي أدى إلى تخریب 28000 مسكن.
- حريق أطلنطا سنة 1917م، والذي أدى إلى تخریب 1930 مسكن.

وفي الحرب العالمية الثانية؛ ونظراً للتطورات الصناعية؛ استطاعت البشرية أخذ المقاييس الأولى للدفاع المدني وتنظيم جهاز الحماية في الحروب؛ ونظراً للتطورات التي يعرفها العالم؛ وحصر أخطار

كبرى منها التكنولوجية والطبيعية؛ وكذلك التطور في الصناعة وتعقيدها والاستخدام المفرط للمواد الكيماوية والإشعاعية، كان لزاما على البشرية أن تنشأ جهاز الحماية الذي تطور بتطور الأخطار وجسامتها من الطرق البدائية إلى الطرق العصرية الحديثة.

إن الاهتمام بالأمن اليوم أكثر من أي وقت مضى بحيث لا يجب إهماله، لأنه أصبح ضرورة ملزمة لحماية ممتلكات الأمة، بل لحماية الأمة نفسها وحماية جميع المكتسبات سواء البيئية، أو الطبيعية، أو الصناعية وذلك لتحقيق مكتسبات اقتصادية واجتماعية.

جاءت كلمة POMPIE نسبة للمضخة اليدوية التي اخترعت في أواخر القرن 19 بفرنسا؛ أين بدأت تظهر ملامح التطور الصناعي والتكنولوجي. (سليم. ملين، 2005).

2. تطور مهن الحماية المدنية في الجزائر:

صدر قانون فرنسي في سنة 1938م، والذي يقضي على جميع أنواع الإهمال، مع إجبارية دفع مصاريف عمليات التدخل؛ حيث أنشئت وحدات الحماية المدنية التي سميت آنذاك بالمطافئ في كبرى المدن الشمالية، لحماية المعمرين والدفاع عن ممتلكاتهم بالدرجة الأولى. (سليم. ملين، 2005).

وبعد الاستقلال وجدت الجزائر نفسها أمام قطاع حساس يكاد يكون شبه مفقود في الميدان سواء فيما يتعلق الأمر من حيث التنظيم والتوزيع أو من حيث العتاد والتجهيز. ابتداء من سنة 1991م، صدرت عدة مراسيم تنظيمية والتي أعطت ديناميكية جديدة للقطاع وهي:

- المرسوم التنفيذي 503/91 المؤرخ في 1991/12/21 المعدل والمتمم بالمرسوم التنفيذي 93/147 المؤرخ في 1993/06/22 المتعلق بإعادة تنظيم الإدارة المركزية للحماية المدنية والذي انبثقت عنه 04 مديريات و13 مديرية فرعية مفتشية ومديري دراسات.

- المرسوم التنفيذي رقم 274/91 المؤرخ في 1991/08/10 المعدل والمتمم بالمرسوم رقم 96/97 المؤرخ في 1997/03/17 والمتعلق بالقانون الأساسي لأعوان الحماية المدنية.

- المرسوم التنفيذي رقم 54/92 المؤرخ في 12/02/1992 المتعلق بتنظيم المصالح الخارجية للحماية المدنية وعملها.

- المرسوم التنفيذي رقم 134/94 المؤرخ في 05/06/1994 المحدد لقائمة المناصب العليا في المصالح الخارجية للحماية المدنية وشروط الالتحاق بها وتصنيفها.

سلك الحماية المدنية، والذي يخضع لقانون التوظيف العمومي، ويتميز بزيه الرسمي ورتبه في الإطار الشبه العسكري، أما فيما يخص إنشاء وحدات الحماية المدنية، فقد تم في إطار تنظيمي طبقا للمرسوم 167/70 بتاريخ 10/11/1970 والمتعلق بتصنيف وتأطير وتجهيز وحدات الحماية المدنية (وحدة رئيسية - وحدة ثانوية - وحدة قطاع والمركز المتقدم).

خلال سنة 1976 أنشئت مديرية عامة للحماية المدنية التي تفرعت عنها مديرتين هما مديرية النشاط العملي ومديرية الدراسات والوسائل تضم كل واحدة ثلاث مديريات فرعية طبقا للمرسوم 39/76 بتاريخ 20/02/1976 والمتعلق بإعادة تنظيم الإدارة المركزية لوزارة الداخلية.

في سنة 1983 صدر المرسوم التنفيذي المتعلق بتنظيم المدرسة الوطنية للحماية المدنية تحت رقم 108/83 المؤرخ في 05/02/1983 المعدل والمتمم بالمرسوم التنفيذي 318/98 المؤرخ في 06/10/1998 والقرار الوزاري المشترك المؤرخ في 14/11/2000 المتعلق بإنشاء ملحقات المدرسة الوطنية للحماية المدنية وتنظيمها، حيث نصبت مصلحة مركزية على مستوى وزارة الداخلية ومصالح الإسعاف ومكافحة الحرائق على المستوى المحلي تتكون من فرق التدخل تابعة للبلدية وتؤدي هذه المهام من طرف رجال المطافئ: "المحترفين، المؤقتين والمتطوعين".

ومن هنا واستنتاجا لما لوحظ، تبين أنه لا يمكن لهذا القطاع أن يقوم بالدور المنوط به على هذا الشكل، فكان لزاما على الدولة أن تدخل تعديلا يتماشى مع الأهداف التي أنشئ من أجلها.

فأصدرت الدولة المرسوم رقم 129/64 المؤرخ في 15/04/1964 والذي يبرز في محتواه التنظيم الإداري الجديد للحماية المدنية حيث تم به الانتقال من المصلحة المركزية إلى المصلحة الوطنية على المستوى المركزي ومن مصلحة الإسعاف ومكافحة الحرائق على المستوى المحلي إلى المصلحة الولائية للحماية المدنية باعتبار رئيسها مستشار للوالي في ميدان الوقاية والأمن. (عبد الله. أمقران، 2006).

إن وعي السلطات وتطلعها لتوفير الأمن للجميع وحماية المكتسبات؛ قررت الدولة سنة 1970م، الاخذ على عاتقها حماية الأشخاص والممتلكات مع تحويل مراكز الإسعاف ومكافحة الحرائق إلى وحدات الحماية المدنية وإدماج كل التشكيلات تحت غطاء واحد.

3. مهام أعوان الحماية المدنية وطبيعة الضغط المهني الذي يتعرضون له:

الحماية المدنية مرفق عمومي مكلف بحماية الأشخاص والممتلكات، وهي موضوعة تحت وصاية وزارة الداخلية والجماعات المحلية، مع العلم أن طبيعة مهامها تتطور باستمرار لمسايرة التطورات التكنولوجية والنمو الديمغرافي في الوطن، وتتميز بتنظيم إداري (تقني وعلمي)، لضمان التكفل الخاص بالمهمة الإنسانية المنوطة بها؛ ومن مهام هذا الجهاز:

- الوقاية: والتي تسهر على دراسة الأخطار من الجانب التقني مع توضيح ردود الفعل، وكذلك دراسة الأسباب، والبحث عن الإمكانيات للحد من هذه الأخطار.
- التنبؤ: والتي تعتمد على البحث عن كل الوسائل التي يجب استعمالها بحيث أن هذه الوسائل تحدد مسبقا قبل حدوث الخطر.
- التدخل: يتعين على كل شخص عندما يشاهد خطرا، يجب عليه أن يعلم مصالح الحماية المدنية؛ ويجب على مصالح الحماية المدنية أن تتدخل في كل الأوقات 24/24 ساعة وهذه التدخلات تعتبر مجانا بالنسبة للمتضررين.

نظرا للتطور التكنولوجي الذي يشهده العالم؛ قامت إدارة الحماية المدنية بإعادة دراسة شاملة ومعمقة عن الأخطار الناتجة عن هذا التطور وذلك بتوفير العتاد الخاص للحماية والتدخل والإسعاف في حالات الكوارث، وكذا إعادة الهيكلة في تنظيم الإدارة المركزية للمديرية العامة، مع إنشاء المفتشية العامة للمصالح وتحويل الهياكل المحلية للحماية المدنية من مصالح خارجية، إلى مديريات ولائية طبقا للمرسوم التنفيذي

رقم 92/54 المؤرخ في 1992/02/04 المتعلق بجميع مصالح الحماية المدنية على مستوى الولايات في شكل مديريات؛ كما حددت قواعد تنظيمية لعمل هذه المديريات. (سليم.لمين، 2005).

- اضافة إلى أن مصالح الحماية المدنية تتدخل في مجالات متعددة، يمكن حصرها في ثلاث مهام أساسية وهي: " الإطفاء " و " الإسعاف " و " الإنقاذ. "

• الإطفاء: تعتبر مهمة الإطفاء بالنسبة للحماية المدنية من أقدم المهام؛ حيث أن الدولة قامت بتجهيز هذه الأخيرة بعناد خاص ومتطور، يسهل عمل رجال الحماية المدنية من سيارات وشاحنات إطفاء، متنوعة نذكر منها:

- P S سيارة أول نجدة.

- CCI شاحنة خزان للحريق.

- FPT شاحنة مضخة خزان.

- CCFM شاحنة خزان المياه لحرائق الغابات المتوسطة.

- FEV شاحنة التهوية الإلكترونية.

وباختلاف وتنوع الحرائق، يتنوع عتاد وأدوات الإطفاء، فهناك حرائق جافة، حرائق زيتية، وحرائق كهربائية؛ اخترعت لها أدوات ومواد تتفاعل ونوعية الحريق نذكر على سبيل المثال :

- مطفأة غبارية للحرائق الجافة.

- مطفأة رغوية للحرائق الزيتية دسمة.

- مطفأة غازية للحرائق الكهربائية (CO2). (سليم.لمين، 2005).

• الإنقاذ: بفعل تطور الكوارث، تم اكتشاف آليات جديدة تمكن رجال الحماية المدنية من التدخل السريع، والتقليص من حدة الكارثة؛ وتنوع هذه الآليات حسب تنوع الحادث نذكر بعض منها:

- شاحنة السلم الميكانيكي.

- شاحنة الإنقاذ من الطوابق.

يعتبر الإنقاذ كمهمة أساسية لرجال الحماية المدنية، ومفهوم الإنقاذ هو التدخل من أجل مساعدة ضحية في خطر؛ ويتفرع الإنقاذ إلى عدة مجالات نذكر منها:

- الإنقاذ تحت الردم في حالة زلزال.

- البحث عن المفقودين.

- الإنقاذ للممتلكات والأشخاص في الفيضانات.

- إنقاذ الضحايا المحاصرين في حوادث مختلفة، ويوجد عتاد خاص لذلك.
 - زيادة إلى ذلك هناك عتاد ووسائل للكشف عن الضحية تحت الانقاض.
- (عبد الله. أمقران، 2006).

• الإسعاف: وهي مهمة صعبة، تتطلب مهارات عالية، وكفاءات، ودقة بالغة في هذا الاختصاص، حيث أن الدولة جهزت القطاع بأحدث الوسائل من سيارات إسعاف طبية وأدوية وآليات بالإضافة إلى متخصصين من أطباء وشبه طبيين ومسعفين.

والإسعاف بالنسبة للحماية المدنية هو معالجة أولية للضحية قبل نقلها إلى المستشفى إذا كانت في حالة خطيرة؛ وهي تنفرع إلى عدة مجالات منها: " الإسعاف في الطرقات في حوادث المرور، الإسعاف في حالة نزيف، الإسعاف في حالة تسمم الإسعاف في حالة ولادة... الخ.

كما قامت المديرية العامة للحماية المدنية ببعض التعديلات فيما يخص التدخلات وذلك بوضع بعض الاختصاصات في بعض الميادين مثل:

- اختصاص شبه طبي.
- اختصاص في الطيران.

ولا ننسى أن الحماية المدنية تلعب دورا هاما في حراسة الشواطئ، وتوجد فرق مجندة لذلك؛ مع عتاد خاص بانقاذ الغرقى. (المرجع السابق)

كما أصبح قطاع الحماية المدنية، وخاصة في الآونة الأخيرة شريكا أساسيا في حياة اليومية للمواطن والتي لها علاقة وطيدة مع المجتمع المدني بمختلف أطيافه، ونظرا للدور الهام الذي تؤديه في الأوقات المستعجلة تقديم المساعدة؛ فهي بمثابة القلب النابض لحماية الأشخاص والممتلكات.

ومن الملاحظ أن رجل الحماية المدنية أثناء تأديته لمهامه، لا يتوقف عن التدخل على مدار السنة، فهو في حركية كبيرة، انطلاقا من التواجده في الشواطئ والغابات صيفا؛ الى ترقبه للأمطار والفيضانات، والأخطار المتعددة في الشتاء، وربما لا يستريحون جسديا؛ لكن قد تكون راحتهم نفسية، فهم لا يرونها بمفهوم العطل الأسبوعية أو السنوية، لأن راحتهم يستمدونها في أغلب

الأحيان من الفرحة بإنقاذ الأشخاص والمحافظة على سلامة حياتهم وسلامة ممتلكاتهم، لأنه وقبل كل شيء، تعتبر مهمتهم مهمة إنسانية بالدرجة الأولى، وهذا ما يعكس شعار رجال الحماية المدنية "الإنقاذ أو الهلاك".

ويمكننا أن نوضح أبرز المهام والتدخلات التي يقدمها رجال الحماية المدنية فيما يلي:

- أنهم يعملون في شكل فرق تتناوب على العمل كل 24 ساعة تقابلها 24 ساعة فترة راحة.

أما أبرز المهام والتدخلات فهي:

- الوقاية والمقاومة ضد الحرائق (الغابات، المصانع، المساكن.. إلخ).
- الوقاية من الانفجارات ومقاومة آثارها.
- مساعدة الضحايا، الإسعاف، والبحث عن المفقودين.
- حماية الممتلكات والثروات.
- الإنقاذ تحت الأنقاض.
- التدخل في حالات الانتحار أو محاولة الانتحار.
- التدخل أثناء الاختناق.
- التدخل أثناء حوادث المرور بأنواعها.

وبشكل عام تبقى مهن الحماية المدنية من المهن ذات الفعالية الهامة في المجتمع لأن مهمتها إنسانية بالدرجة الأولى.

وطبقا للمرسوم التنفيذي رقم 11-106 المؤرخ في ربيع الأول عام 1432 هـ الموافق لـ 6 مارس سنة 2011 المتضمن القانون الأساسي الخاص بالموظفين المنتمين للأسلاك الخاصة بالحماية المدنية؛ نجد الأحكام المطبقة على الأسلاك الخاصة بالحماية المدنية حسب رتبهم فيما يلي:

أولاً: سلك أعوان الحماية المدنية:

وتضم رتبتين وهما:

- رتبة عون الحماية المدنية.

- رتبة عريف الحماية المدنية.

وتحدد كل من المادتين 74 و 75 من المرسوم التنفيذي المتضمن القانون الاساسي الخاص مهامهم كما يلي:

- يكلف أعوان الحماية المدنية، تحت إشراف مسؤوليهم الاعلى منهم رتبة، بتأدية مهام

الإسعاف للضحايا وإنقاذهم وحماية ممتلكاتهم؛ كما يمكن أن يكلفوا بتأدية مهام الدعم

الإداري والتقني، المرتبطة بنشاطات الوقاية والتدخل.

- تضاف إلى المهام الموكلة لأعوان الحماية المدنية، والتي هي تحت اشراف مسؤوليهم؛

مهام تأطير فرق التدخل؛ كما يتم تكليفهم بهذه المهام على الخصوص بما يلي:

- ايصال التعليمات العامة والخاصة.

- السهر على تطبيق توجيهات وتعليمات السلطة السُّلمية.

- ضمان تطبيق قواعد الانضباط العام.

- ضمان انضباط الاعوان الموضوعين تحت سلطتهم.

وتحدد شروط التوظيف والترقية في سلك أعوان الحماية المدنية حسب المادتين 76 و 77 من

المرسوم التنفيذي المتضمن القانون الاساسي الخاص كما يلي:

- يوظف بصفة عون الحماية المدنية على أساس الشهادة؛ المترشحون الذين تابعوا بنجاح

تكويننا متخصصا لمدة اثني عشر (12) شهرا في مؤسسة تكوين تابعة للحماية المدنية.

ويتم الالتحاق بالتكوين المتخصص عن طريق المسابقة على أساس الاختبارات، المترشحين البالغ

سنهم عند تاريخ إجراء المسابقة 19 سنة على الاقل و 25 سنة على الاكثر، والذين يثبتون

مستوى السنة الثانية ثانوي كاملة.

كما يحدد مضمون التكوين المتخصص وكيفيات تنظيمه بقرار مشترك بين الوزير المكلف بالداخلية

والسلطة المكلفة بالوظيفة العمومي.

- يُرَقَى الى رتبة عريف الحماية المدنية، إما عن طريق الامتحان المهني، لأعوان الحماية المدنية الذين يثبتون (5) سنوات من الخدمة الفعلية بهذه الصفة؛ أو على سبيل الاختيار، بعد التسجيل في قائمة التأهيل وفي حدود 20% من المناصب المطلوب شغلها، الاعوان الذين يثبتون (10) سنوات من الخدمة الفعلية بهذه الصفة.

ثانيا: سلك ضباط الصف:

وبدوها تضم رتبتين:

- رتبة رقيب الحماية المدنية

- رتبة مساعد الحماية المدنية

وتحدد مهام ضباط الصف حسب المادتين 82 و 83 من المرسوم التنفيذي المتضمن القانون الاساسي الخاص بمهامهم كمايلي:

- يتولى رقباء الحماية المدنية تحت إشراف مسؤوليهم، مهام إسعاف الأشخاص وإنقاذهم وحماية الممتلكات؛ ويكلفون بهذه الصفة، على الخصوص بما يلي:

- تأطير الأعوان الموضوعين تحت سلطتهم.

- التأكد في إطار صلاحياتهم، من تحضير وسائل التدخل.

- التأكد في إطار صلاحياتهم، من صيانة وسائل التدخل.

- التأكد من جاهزية وسائل التدخل.

- السهر على تطبيق توجيهات وتعليمات السلطة السُّلمية.

- ضمان انضباط المجموعة.

- السهر على نظافة الثكنة.

- المشاركة في نشاطات التدريب والتكوين.

- زيادة على المهام الموكلة لرقباء الحماية المدنية، يكلف مساعدو الحماية المدنية تحت اشراف مسؤوليهم؛ بمهام عمليات إسعاف الأشخاص وإنقاذهم وحماية الممتلكاتهم؛ ويكلفون بهذه الصفة على الخصوص بما يلي:

- تأطير الاعوان الموضوعين تحت سلطتهم.
- مساعدة ضابط الحماية المدنية في إطار مهام الوقاية والتدخل.
- التأكد في إطار صلاحياتهم، من وضع مختلف أجهزة التدخل والحماية.
- التأكد في إطار صلاحياتهم، من صيانة وسائل التدخل.
- السهر على تطبيق وتوجيهات وتعليمات السلطة المشرفة عليهم.
- ضمان انضباط المجموعة.
- المشاركة في نشاطات التدريب والتكوين.

كما يخضع الموظفون المقبولون طبقاً للحالتين 1 و 2 أعلاه، قبل ترقيتهم، لمتابعة التكوين بنجاح، تحدد مدته ومحتواه وكيفية تنظيمه بقرار مشترك بين الوزير المكلف بالداخلية والسلطة المكلفة بالوظيفة العمومية .

ويرقى الى رتبة مساعد الحماية المدنية، إما عن طريق الامتحان المهني، الرقباء الذين يثبتون (5) سنوات من الخدمة الفعلية بهذه الصفة؛ أو على سبيل الاختيار، بعد التسجيل في قائمة التأهيل؛ وفي حدود 20% من المناصب المطلوب شغلها، رقباء الحماية المدنية الذين يثبتون (10) سنوات من الخدمة الفعلية بهذه الصفة.

ثالثاً: سلك الضباط المرؤوسين للحماية المدنية:

ويضم ثلاثة رتب وهي:

- رتبة ملازم الحماية المدنية.
- رتبة ملازم أول الحماية المدنية.
- رتبة نقيب الحماية المدنية.

وتحدد مهام الضباط المرؤوسين للحماية المدنية حسب المواد: 89، 90، 91 كمايلي:

- يمارس ملازمو الحماية المدنية، تحت إشراف مسؤوليهم السلميين، مهام إسعاف الأشخاص وإنقاذهم وحماية الممتلكاتهم؛ ويكلفون بهذه الصفة، على الخصوص بما يأتي:

- ضمان تأطير الأعوان الموضوعين تحت سلطتهم.
- التأكد من جاهزية وسائل التدخل.

- ضمان قيادة عمليات التدخل.
- المساهمة في أعمال الدراسات.
- المشاركة في نشاطات التكوين.

- كما يمارس الملازمون الاوائل للحماية المدنية، تحت إشراف مسؤوليهم، مهام إسعاف الأشخاص وإنقاذهم وحماية الممتلكاتهم؛ ويكلفون بهذه الصفة، على الخصوص، بما يأتي:

- ضمان قيادة عمليات التدخل.
- ضمان تأطير المجموعات الموضوعة تحت سلطتهم.
- التأكد من جاهزية وسائل التدخل.
- المشاركة في أعمال الدراسات والتحليل.
- المشاركة في نشاطات التكوين.

- يمارس نقيب الحماية المدنية، تحت إشراف مسؤوليهم، مهام إسعاف الأشخاص وإنقاذهم وحماية الممتلكات؛ ويكلفون بهذه الصفة، على الخصوص من خلال:

- تنسيق وتأطير مجموعات التدخل.
- المشاركة في تقييم ووضع مختلف أجهزة التدخل.
- المساهمة في إعداد مختلف مخططات الوقاية والتدخل.
- ضمان تطبيق تعليمات وتوصيات وتوجيهات السلطة السلمية.
- المشاركة في أشغال الدراسات والتحليل.
- المساهمة في تقييم احتياجات التكوين.
- المشاركة في نشاطات التكوين.

- كما تخضع شروط التوظيف والترقية لرتبة ضباط المرؤوسين للحماية المدنية حسب المواد القانونية والتي تنص على مايلي:

- يوظف أو يرقى بصفة ملازم الحماية المدنية، إما على أساس الشهادة، وذلك للمرشحين الذين تابعوا بنجاح تكويننا متخصصا لمدة 24 شهرا في مؤسسة تكوين تابعة للحماية المدنية؛ ويتم الالتحاق بالتكوين المتخصص عن طريق المسابقة على اساس الاختبارات؛ المرشحين البالغ

سنة عند تاريخ اجراء المسابقة 21 سنة على الاقل و26 سنة على الاكثر، الذين تحصلوا على شهادة الدراسات الجامعية التطبيقية، أو شهادة معادلة لها في التخصصات المطلوبة، ويحدد مضمون التكوين المتخصص وكيفيات تنظيمه بقرار مشترك بين الوزير المكلف بالداخلية والسلطة المكلفة بالوظيفة العمومية.

أو عن طريق المسابقة على أساس الاختبارات من بين المترشحين البالغ سنهم عند تاريخ اجراء المسابقة 21 سنة على الأكثر الذين تحصلوا على شهادة ليسانس في التعليم العالي أو شهادة معادلة لها في التخصصات المطلوبة؛ ويلزم على المترشحين المقبولين طبقا للحالة 2 أعلاه . خلال فترة التبرص . بمتابعة تكوين تحضيرى لشغل الوظيفة، والذي تحدد مدته ومحتواه وكيفيات تنظيمية بقرار من الوزير المكلف بالداخلية.

أو عن طريق الامتحان المهني، في حدود 30% من المناصب المطلوب شغله؛ مساعدي الحماية المدنية الذين يثبتون خمس (5) سنوات من الخدمة الفعلية؛ بهذه الصفة يلزم الموظفون المقبولون طبقا للحالة 3 أعلاه قبل ترقيتهم بمتابعة تكوين بنجاح تحدد مدته ومحتواه وكيفيات تنظيمية بقرار مشترك بين الوزير المكلف بالداخلية والسلطة المكلفة بالوظيفة العمومية.

كما تحدد قائمة التخصصات المطلوبة للتوظيف في رتبة ملازم بقرار مشترك بين الوزير المكلف بالداخلية والسلطة المكلفة بالوظيفة العمومية؛ ويوظف أو يرقى بصفة ملازم أول الحماية المدنية، إما على أساس الشهادة، وذلك للمترشحين الذين تابعو بنجاح تكوينا متخصصا لمدة 12 شهرا في مؤسسة تكوين تابعة للحماية المدنية؛ حيث يتم الالتحاق بالتكوين المتخصص عن طريق المسابقة على اساس الاختبارات؛ المترشحين البالغ سنهم عند تاريخ اجراء المسابقة 23 سنة على الاقل و28 سنة على الاكثر، والذين تحصلوا على شهادة مهندس معماري أو مهندس دولة أو شهادة معادلة لها، ويحدد مضمون التكوين المتخصص وكيفيات تنظيمه بقرار مشترك بين الوزير المكلف بالداخلية والسلطة المكلفة بالوظيفة العمومية.

كما تحدد قائمة التخصصات المطلوبة بقرار مشترك بين الوزير المكلف بالداخلية والسلطة المكلفة بالوظيفة العمومية.

أو عن طريق إمتحان مهني، في حدود 30% من المناصب المطلوب شغلها من بين ملازمي الحماية المدنية الذين يثبتون خمس (5) سنوات من الخدمة الفعلية بهذه الصفة.

أو على سبيل الاختيار، بعد التسجيل في قائمة التأهيل وفي حدود 10% من المناصب المطلوب شغلها من بين ملازمي الحماية المدنية الذين يثبتون عشر (10) سنوات من الخدمة الفعلية بهذه الصفة .

ويوظف أو يرقى إلى رتبة نقيب الحماية المدنية، عن طريق الامتحان المهني، كل من الملازمين الاوائل للحماية المدنية، والذين يثبتون خمس سنوات من الخدمة الفعلية بهذه الصفة.

أو على سبيل الاختيار، بعد التسجيل في قائمة التأهيل وفي حدود 20% من المناصب المطلوب شغلها من بين ملازمون الاوائل الحماية المدنية الذين يثبتون عشر (10) سنوات من الخدمة الفعلية بهذه الصفة .

رابعاً: سلك الضباط السامين للحماية المدنية:

ويضم ثلاثة رتب:

- رتبة رائد الحماية المدنية

- رتبة مقدم الحماية المدنية

- رتبة عقيد الحماية المدنية

وتحدد مهام الضباط السامين للحماية المدنية حسب المواد القانونية كالتالي:

يمارس رجال الحماية المدنية، تحت إشراف مسؤوليهم، مهام إسعاف الأشخاص وإنقاذهم وحماية الممتلكات. ويكلفون بهذه الصفة، على الخصوص بما يأتي:

- ضمان قيادة التدخلات وتنسيقها.

- تقديم الاستشارة للسلطة العليا في تحضير القرار واتخاذها.

- المشاركة في تحديد الموارد والوسائل الضرورية لتأدية المهام الموكلة للحماية المدنية.

- تحليل مختلف أنظمة التدخل وتقييمها.

- تصميم مختلف مخططات الوقاية والتدخل.

- ضمان مراقبة تطبيق تعليمات وإرشادات وتوجيهات السلطة السلمية.
- إعداد الدراسات والملخصات.
- المشاركة في تقييم احتياجات التكوين.
- المشاركة في نشاطات التكوين.

كما يتولى مقدموا الحماية المدنية مهام الرقابة والتفتيش والدراسة والاستشارة وإدارة مشاريع الحماية المدنية ويكلفون بهذه الصفة، على الخصوص بما يأتي:

- المبادرة واقتراح كل إجراء يرمي إلى تحسين أداء الحماية المدنية وسيرها.
- المبادرة بكل إجراء يرمي إلى التقليل من الأخطار الكبرى واقتراحه.
- قيادة مشاريع تطوير الحماية المدنية وإدارتها.
- تحليل التدابير الكفيلة بتحسين نظام الاتصال الداخلي والخارجي واقتراح ذلك.
- المشاركة في وضع أنظمة التقييم والرقابة.

أيضا يتولى عقداء الحماية المدنية ضمان مهام التدقيق العملي والاستشراف وتسيير الأزمات، ويكلفون بهذه الصفة، على الخصوص بما يأتي:

- دراسة الحصائل وتحليلها وتقييمها.
- إدارة الدراسات المعدة في ميدان الوقاية من الأخطار الكبرى وتقييمها.
- إدارة الدراسات الإستراتيجية في مجال الحماية المدنية وإعدادها.
- تصميم المناهج الضرورية لتحسين التنسيق بين المصالح واقتراحها.
- القيام بإحكام أنظمة التقييم والرقابة.
- اقتراح أنظمة المواكبة وتسيير الأزمات.

كما تتحدد شروط الترقية في سلك الضباط السامين للحماية المدنية وفقا للمواد القانونية التالية:

يرقى الى رتبة رائد الحماية المدنية:

عن طريق الامتحان المهني، نقباء الحماية المدنية الذين يثبتون خمس سنوات من الخدمة الفعلية بهذه الصفة.

أو على سبيل الاختيار، بعد التسجيل في قائمة التأهيل وفي حدود 20% من المناصب المطلوب شغلها نقباء الحماية المدنية الذين يثبتون عشر (10) سنوات من الخدمة الفعلية بهذه الصفة. تتوقف المشاركة في الامتحان المهني والتسجيل في قائمة التأهيل للترقية إلى رتبة رائد الحماية المدنية على اجتياز بنجاح لدورة تكوينية في قيادة أركان الحماية المدنية؛ وتحدد مدة هذا التكوين ومضمونه وكيفيات تنظيمه بقرار من الوزير المكلف بالداخلية.

كما يرقى إلى رتبة مقدم الحماية المدنية:

عن طريق الامتحان المهني، رواد الحماية المدنية الذين يثبتون خمس (5) سنوات من الخدمة الفعلية بهذه الصفة، أو على سبيل الاختيار، بعد التسجيل في قائمة التأهيل وفي حدود 20% من المناصب المطلوب شغلها رواد الحماية المدنية الذين يثبتون عشر (10) سنوات من الخدمة الفعلية بهذه الصفة .

وتكون الترقية إلى رتبة عقيد الحماية المدنية، عن طريق التسجيل في قائمة التأهيل مقدمو الحماية المدنية الذين يثبتون خمس (5) سنوات من الخدمة الفعلية بهذه الصفة .

أ. مصادر الضغط المهني في مهن الحماية المدنية:

• مصادر الحوادث الحرجة:

يمكننا تعريف الحوادث الحرجة على أنها: الحوادث التي تحمل طابع الخطورة، والتي تهدد حياة الافراد، وتتجاوز قدرتهم على مواجهتها؛ ونذكر منها على سبيل المثال:

- موت أو إصابة زميل.
- موت أو إصابة طفل إصابات خطيرة.
- أن يكون الميت أو المصاب من معارف المنقذ أو أحد أفراد عائلته.
- فشل عملية الانقاذ بموت الشخص بعد عدة محاولات لإنقاذه.
- موت أو انتحار أحد أعضاء الفرقة. (نجار 2008م).

• المصادر المهنية:

تعتبر مهن الحماية المدنية من بين المهن المولدة لضغوطات مهنية عالية، وذلك لظروف ومتطلبات العمل في هذه المهن، نذكر منها:

- السرعة في الأداء مع الاتقان؛ والتي تعبر من أكبر الارغامات الضاغطة التي يواجهها رجال الحماية المدنية أثناء العمليات الاستعجالية، والتي يكون فيها رهان الوقت متعلق بحياة المصاب

- تراكم المسؤوليات:

غالباً ما نجد رجال الحماية المدنية يقومون بمهام كثيرة ومتعددة خاصة ذوي الرتب العليا، فإذا لم يجد هذا الاخير من يساعده أو يفوضه في بعض المسؤوليات، يكون عرضة لارتكاب أخطاء جسيمة تهدد حياة الافراد.

- المتطلبات الجسدية:

اللياقة الجسمية، وقوة التحمل، من أهم المتطلبات التي تملئها طبيعة العمل في ميدان التدخل، لأن المنقذ غالباً ما يضطر للعمل لمدة طويلة وفي ظروف صعبة دون توقف، إلى أن تنتهي عمليات الانقاذ بنجاح، وقد يتطلب العمل ساعات متواصلة أو ربما يوم كامل؛ خاصة في ظروف العمل التي نجد فيها الكثير من الضحايا، مثل ضحايا الزلازل أو الفيضانات.

- المتطلبات الذهنية:

من متطلبات العمل في ميدان الانقاذ، القدرات الذهنية العالية، إذ تفرض الوضعيات الانقاذية المستعجلة، قوة التركيز وسرعة إتخاذ القرار وتنفيذه، إضافة إلى ضبط النفس وترتيب الاولويات.

- تنوع ميادين التدخل:

تعتبر ميادين التدخل في مهن الحماية المدنية متعددة وغير محددة لا زمانياً ولا مكانياً، فقد يكون التدخل بسيطاً وفي أماكن عادية، وأحياناً يكون معقداً وفي أماكن صعبة مثل البنايات الشاهقة أو المنحدرات المرتفعة، أو أماكن تحوي على مناظر مرعبة مثل جثث متناثرة وأشلاء بشرية لضحايا انفجار أو مجازر جماعية.

- التوقعات العالية:

يعتبر الفشل في إنجاز مهام التدخل، من بين المسببات الكبرى لانحياز معنويات رجال الانقاذ، وبالتالي فإن الفشل في التدخل يعني، إما إلحاق ضرر اضافي بالضحية، أو التسبب في وفاته، أو إلحاق الضرر بالمنقذ نفسه أو بزميله، أو التسبب في احداث خسائر كبيرة نتيجة الخطأ أثناء عمليات

التدخل، لذلك نجد توقعات نجاح مهمة رجل الانقاذ عالية جدا، والفشل فكرة لا تحتمل لان نتائجها ستكون كارثية. (نجار 2008).

• المصادر المحيطية:

سبقت الاشارة إلى أن ميدان تدخل رجال الحماية المدنية متعدد الازمنة والامكنة؛ وهذا يعني أن الظروف المهنية للمنقذ متنوعة ومتعددة، بتنوع المحيط الذي يتم فيه التدخل، والذي عادة ما نجده لا يخلو من المخاطر، مثل الحرارة العالية، أو الدخان الكثيف والسام، تسرب المواد الكيميائية، الاشعاعات، ضف إلى ذلك الظروف المناخية الصعبة، مثل البرد القارص والثلوج الكثيفة، أو الحرارة المرتفعة جدا.

• المصادر التنظيمية:

يصنف (هوفمان 1989 Hoffman)، مصادر الضغوط التنظيمية إلى ستة عوامل وهي:

- النقص في التأطير.
- النقص في فرص الترقية.
- قلة المنح والتعويضات.
- نقص التنسيق بين المصالح.
- نقص وسائل وتجهيزات العمل.
- العدوانية في التسيير. (عن نجار 2008م)

وهناك من يضيف غلى هذه العوامل، مجموعة من العوامل الاخرى مثل:

درجة الابهام والغموض: إذ تعتبر صفارة الانذار بالنسبة لرجال التدخل بمثابة إنذار للتأهب والسرعة للقيام بتدخل ما، لكن غموض نوع التدخل وطبيعته إضافة، إلى طابع المفاجأة والتهيج الذي تتميز به صفارة الانذار، تجعل كل التوقعات المخيفة والسلبية تتدفق في ذهن اعوان التدخل، مما يزيد من شعوره بجدة الضغط؛ خاصة إذا كان وقت الانذار في ساعات متأخرة من الليل، أو مقاربا لزمان إنقاذ فائت يحوي على كوارث مرعبة. (نوار وحشاني 2015).

توتر العلاقات بين الافراد: نظام العمل بالدوريات وطبيعته، يفرض على أعوان الحماية المدنية الاحتكاك ببعضهم البعض لمدة زمنية طويلة، والتي قد تتسبب في تعارض المصالح بين الاعوان، أو

لوم بعضهم البعض عن بعض الأخطاء.. وهذا ما يؤدي إلى نشوب صراعات بين الأفراد، والتي بدورها تزيد من حدة الضغوط التي يعايشها.

الخوف من المجهول: الخوف من التعرض لإصابات، أو الموت، وكذا الخوف على الذات من الوقوع في المهالك أو الزملاء، وكذا الخوف من إرتكاب الأخطاء أثناء الإنقاذ والتسبب في وفاة أو إعاقة، إضافة إلى كبت المشاعر وعدم التصريح بها وعدم إظهار الضعف أمام الآخرين أو البكاء تأثراً بأحداث مؤلمة أثناء الإنقاذ؛ كفيل برفع درجة المعاناة والاحساس بالقهر والضغط لدى أعوان التدخل. (المرجع السابق)

ب. أهم المراحل الضاغطة لدى رجال الحماية المدنية:

لقد حاولت الكثير من الدراسات والبحوث التطرق لدراسة وفهم الضغوط النفسية وما يتبعها من اضطرابات، بما في ذلك الضغوط المهنية والآثار الناجمة المترتبة عن خدمات التدخل ورعاية المرضى أو ضحايا الصدمات، أو الإنقاذ من الحوادث الخطيرة، حيث أن كل من يقوم بمهمة رعاية المرضى أو المعرضين للصدمات من الكوارث والحوادث، أو أفعال العنف المفاجئة مهما كانوا محصنين فهم معرضين لخطر الإصابة بمجموعة من العلامات والأعراض بما في ذلك الاكتئاب، القلق، الأرق، الإرهاق، العجز، التهيج.... كل هذه يمكن أن تتداخل أحيانا بشكل ملحوظ مع الحياة اليومية بما فيها العائلية والاجتماعية، وكذا المهنية، عند كل الأطباء المرضين، الأخصائيين النفسيين، عمال الاستعجال، ورجال الحماية المدنية. (أوشن 2005م)

هذه الفئة، وفي أحيان كثيرة تكون معرضة إلى أشكال مختلفة من الضغوط والارهاق، والتي تؤدي في حال تفاقمها إلى إنشاء ظواهر نفسية سلبية، والتي تؤدي حين استمرارها إلى اللارتياح في حياة رجل الحماية المدنية المهنية، والاجتماعية، وحتى الصحية.

ولعل الاحتراق النفسي والضغط، يعدان من أكثر هذه الظواهر التي تقف خلفها زملة من العوامل المسببة لهما في مهنته، مما يفاجئ بظهور ردود فعل مختلفة تكون في أغلب الأحيان ناجمة عن إحساسه بالضغط والقلق الناتج من مهنته.

وتجدر الإشارة إلى أن مهن الحماية المدنية كغيرها من المهن التي تقدم خدمات إنسانية، تُخلف لا محال ضغط مهني عال، فرما تكون عوامل هذا الضغط هي عوامل الضغط الكلاسيكي المعروف،

ضف إلى ذلك عوامل شرطية خاصة من طبيعة سلوكية ونفسية وانفعالية؛ وفيما يلي يمكننا أن نستعرض أهم المراحل التي تبين لنا وضعيات الضغوط النفسية التي يمر بها رجل الحماية المدنية في سيرورة أداءه لعمله أثناء القيام بالتدخلات.

▪ مرحلة ما قبل عملية التدخل:

إن رجل الحماية المدنية قبل قيامه بالتدخلات المحتملة وقبل التحاقه بمنصب عمله، وانطلاقاً من الدراسات المختلفة والملاحظات التي أجريت في هذا الميدان، أثبتت أن آثار الضغوط النفسية والاحتراق النفسي تظهر على شكلين رئيسيين: بنوع من العصبية أو الانتظار القلق، وقد يترجم على شكل إستثارة وتوترات في العلاقات الاجتماعية، والذي يترجم على شكل سلوك تجنب، أو الخوف المكبوت، وكل هذا يحدث حين انتظار إنذار التدخل.

ردود الفعل الفردية هذه، يمكن أن تكون مرتفعة عند حدث صعب ومؤلم ومأساوي، والذي يكون قد عاش مثله من قبل، إضافة إلى ذلك يلاحظ ارتفاع استعمال الفرد للمنبهات كالكهوهة والسجائر وبعض الأدوية المهدئة والكحول... علماً أن هذه التبعية لهذه المواد تزداد تدريجياً بدون مراقبة. (نجار 2008).

ومن جهة أخرى فرجال الحماية المدنية ينتظرون في بعض الأحيان ولمدة طويلة دون أي إنذار للقيام بالتدخل، على الرغم من أنهم مشغولون بمراقبة وصيانة العتاد، أو القيام بالتدريبات؛ إلا أن عقولهم مشوشة بالترقب.

إضافة إلى هذا فإن نقص التدخلات قد ينتج لرجل الحماية المدنية، ملل وقلق، وفقدان الرغبة والحماس في العمل، كل ذلك وغيره، يرجع لكونه يعيش تحت وطأة الضغوط النفسية، نتيجة الانتظار والترقب؛ وهذا ما ينتج عنه آثار سلبية على المستوى الانفعالي، والاجتماعي، والمهني، والتي تترجم في سلوكيات سلبية مثل القلق الوهمي من حدث عاشه من قبل؛ وكذا الخوف من تكراره، أو مواجهة الموت أو التعرض لخطر جسدي.

كما أن إحساس رجل الحماية المدنية واعتقاده بأن قدراته ليست في المستوى المطلوب، مما يشكل خطراً على زملائه، فيترك بعض انفعالاته بغير مراقبة؛ إلى أن يصبح غير مؤهل فعلاً في نظر زملائه.

ضف إلى ذلك تردد المشاكل الشخصية والعائلية في ذهنه، والتي يمكن أن تشوش أفكاره وأفكار من حوله من الأفراد مما يعرقل من أدائهم الميداني.

■ مرحلة عملية التدخل:

إن عدد الذي يعانون من الضغط ومؤشرات الاحتراق النفسي يكون كبير خاصة خلال عملية التدخل، إذن يجب أولاً الأخذ بعين الاعتبار ظاهرة الإنذار للتدخل، التي تؤدي إلى تغيير الجو من الجو عادي إلى جو غني بالنشاط والحركة والانفعالات، هذه الآثار تكون قليلة على المستيقظ ولكن تكون أكثر اثر على الأفراد غير المستيقظين، وكأن الحدث عند إعطاء الإنذار كأنه موجه للجميع على الرغم من أن النداء كان موجه لكل فرد يعمل في الثكنة وآثار الأشياء غير المنتظرة تكون دائماً متسببة في حدوث الضغط والاحتراق النفسي. (نجار 2008م)

ثم إن رجال الحماية المدنية أثناء تدخلاتهم يتعلمون القيام وتنفيذ عدة أعمال مهمة في اقصر وقت ممكن، ولعل أن هذه السرعة المفروضة عليهم وقصر الوقت تعتبر من بين العوامل المسببة في حدوث الضغط في العمل.

إضافة إلى هذا يواجهون رجال الحماية المدنية في مكان التدخل فرع التدخل، كما أنهم لا يكونون فقط منزعجون من سلوك الضحايا، ولكن الخوف أو الرعب من عدم القدرة على التحكم في الوضعية، هذا يترجم بقلق الخطر غير المنظم أو العكس تكون بالكبت وعدم القدرة على التصرف. وفي أغلب الاحيان يكون رجال الحماية المدنية وخاصة أثناء الإنذار للتدخل، لديه معلومات قليلة عن الحدث الذي سوف يواجهه، أي عدم المعرفة الكافية عن الحدث ونوعه، هذا ما يضعهم تحت الضغط الانفعالي عند النداء، فتظهر عليهم مؤشرات التوتر والاضطراب خلال الطريق إلى الوصول لمكان الحدث.

فعادة ما يكون القلق مرتبط بالخوف من نقص القدرة الجسدية والوقوع في الأخطاء ومواجهة وضعيات صعبة مثل: وجود بعض المواد السامة، والأمراض المعدية... كل هذه وغيرها قد تكون مصدر من مصادر الإحساس بالضغط في العمل، حيث يكون رجل الحماية المدنية في مواجهة حالة أزمة دون القدرة على تقدير حجم الكارثة (الحدث) أو الإستراتيجية التي يتبناها أصحاب القرار (الرؤساء).

كما أن نقص المعلومات يجر الخيال في اغلب الأحيان بطريقة سلبية، وإن وقوع أحداث غير عادية مثل: (الانفجارات، تسرب مواد سامة، حرائق، غرق، زلزال، فيضان....) تخلف عادة ظاهرة تحرر الخيال، هذا ما يفسر إحساس الأفراد بالتخوف عندما يكون النداء يخص منطقة مصنفة ضمن مناطق الخطر مثل: مصنع كيميائي، مناطق تخزين، مواد خطيرة، فيضانات.

إضافة إلى ذلك احتمال نقص وسائل الاتصال، فإنه لا مجال يزيد من عزلة المتدخلين مثل تدخلات تحت الأرض. (بوحارة 2012م)

▪ مرحلة بعد التدخل:

ما يعيشه رجل الحماية المدنية أثناء التدخل، لا ينتهي بانتهاء عملية التدخل؛ وإنما تبقى آثاره تلاحقه إلى ما بعد التدخل؛ وأهم ما يميز سلوك اعوان التدخل في هذه المرحلة، هو ما اصطاح عليه الباحثون بـ "تناذر جون واين Le Syndrome De JOHN Wayne"، إذ يصبح من الصعب على العون، أن يتحدث إلى زملائه خلال طريق العودة؛ لاسيما بعد التدخلات الصعبة والتي تحوي على مشاهد وأحداث مرعبة؛ فيلجأ إلى الصمت الذي يعد بدوره في هذه الحالة، مصدرا للتفكير السلبي المضر؛ كما يلجأ إلى الانكار والكبت، إذ لا يجراً على الاعتراف بمشاعر الخوف والحزن والضيق، خوفاً من اظهار ضعفه أمام زملائه، والذي قد يضعف ثقتهم فيه لاحقاً، مما يجعل كفاءته محل الشك أو أن يصبح موضوعاً للسخرية.

لكن واقعياً، يعتبر الكبت والسكوت أمراً سلبياً ومضراً، لأنه يفقده القدرة على التكيف مع الواقع بفضل الدعم المعنوي من زملائه، إذ أن العديد من الدراسات أبرزت مدى أهمية الدعم الاجتماعي في الوضعيات الضاغطة لعلاقته بالقدرة على التكيف. (نجار 2008م).

ج. ردود أفعال رجال الحماية المدنية إزاء الضغوط الناجمة عن مهنتهم خاصة حين التدخل في الحوادث الكارثية:

إن تعامل رجل الحماية المدنية مع الحوادث الخطيرة يخلق لديه ردود أفعال سلوكية وانفعالية متفاوتة في درجاتها ونوعيتها، وأثارها وكذا وقت ظهورها. ويمكننا أن نقسم ردود الأفعال الى:

- ردود أفعال سلوكية: تحدث كل من " Bruno & Galichet " عن فترة أولى تدعى مرحلة عدم التوازن (اللاتنظيم) وهي موجودة في كل عملية تدخل استثنائي، وهي مرحلة ارتجالية

يتصرف خلالها المتدخل المعني بطريقة انفعالية وبإيثار بعيدا عن التفكير في الفعالية القصوى،
وتختلف السلوك الملاحظة حسب دور المتدخلين:

- غياب التوجيه: يحدث هذا بالنسبة للشخص المشرف على عملية التدخل
- ردود فعل مفرط النشاط، وهي تحدث للمنقذين.

وعموما فان الضغط يمكنه ان يكون مصدرا لفرط النشاط والهلع والتشويش والتعب الشديد.

ويبدو أن ردود الأفعال هذه تترك اثر على المستوى النفسي لدى المتدخلين، وتضر من فعاليتهم المهنية.

وقد يلاحظ أيضا على الأعوان نتيجة لشدة هذه الضغوط فقدان التحكم في ادارة وقتهم والحاجة الى استخدام المهدئات وأقراص النوم وتوجيه اللوم للآخرين خاصة في التدخلات الفاشلة، تجنب ادارة المشاكل، واساءة تنظيم الذات خاصة إذا كان وقع تأثير التدخل الذي قام به العون كبير (بكر جيلان وهوب توني).

- ردود أفعال انفعالية: إن الأثر الانفعالي مسألة حتمية، وهو موجود لدى عدد كبير من المتدخلين أثناء الوصول الى مكان وقوع حادث خطير سواء كانت لديهم الخبرة أم لم تكن موجودة.
- وحسب " L.Croq " يوجد ثلاثة أنواع من ردود الفعل الانفعالية على اثر التواجد في مكان التدخل.

- الصدمة الانفعالية المبدئية: يكون رد فعل آني وفي وقت وجيز وقد يؤدي إلى تكيف فعال بعد التحكم في الانفعالات وإلى رد فعل انفعالي مطول.

- الصدمة الانفعالية الممتدة (المطولة): وهي حالة انصعاق انفعالي حيث يجد المتدخل نفسه متحجرا في مكانه، وكأنه فقد كل قواه.

- رد فعل انفعالي مؤجل: يقوم المتدخل بسلوكيات متكيفة خلال الفترة الحرجة ولكن بعد بضعة ساعات عند التوقف عن النشاط يظهر تفريغ انفعالي مع الشعور بإرهاك جسدي ومعنوي؛ ومنهم من يشعر بالفراغ والضيق، ولديهم رغبة في البكاء، يتصرفون بقلق وتظهر عليهم أعراض اكتياييه عند تعرضهم لأحداث خطيرة يمكن أن تظهر على اثر بعض التدخلات، اضطرابات أكثر ديمومة مثل: اضطراب الخوف، اضطرابات القلق المعمم.

ولا يستطيع رجل الحماية المدنية أن يراقب التيار الانفعالي الذي يجتاحه؛ حيث يركز انتباهه على النشاط التقني للإنقاذ ويفصله عن الوضعية المحيطة المعتدية فيجبر نفسه على عدم إدراكها، ويتمظهر هذا الميكانيزم في شكل انشطار يتخلص به خلاله من القلق.

4. الدراسات السابقة المتعلقة بموضوع الضغوط المهنية لدى أعوان الحماية المدنية:

نظرا لأهمية موضوع الضغوطات المهنية والاحتراق النفسي في مهن الحماية المدنية، ولائراء الموضوع، ارتائنا ان نعرض بعض الدراسات السابقة والتي تناولت موضوع الضغوط المهنية والاحتراق النفسي، في ميدان مهن الحماية المدنية بالجزائر، ومن بين هذه الدراسات نذكر دراسة:

- أوشن مريم(2005): بولاية قسنطينة، والمعنونة بـ "مساهمة لدراسة الاحتراق النفسي عند رجال الإطفاء، واستهلت هذه الدراسة تساؤلها عن مدى تأثير الإجهاد سلبا على الحياة المهنية لرجال الحماية المدنية، وما إذا كانوا يعانون من إنهاك مهني؟ وانطلقت الدراسة من خلال افتراض وجود إنهاك مهني لدى رجال الحماية المدنية، كونهم معرضون في ممارستهم لمستويات عالية من الإجهاد، كما تم أيضا افتراض وجود بعض العوامل الاجتماعية والمهنية، التي يمكن أن تؤدي إلى ظهور التناذر، وللتحقق من هذه الفرضيات قامت الباحثة بإجراء بحث ميداني يندرج ضمن الدراسات النفسو-اجتماعية حيث اعتمدت على سلم الجرد "الماسلاش" 1988 لتقييم الإنهاك المهني عند رجال الحماية المدنية بولاية قسنطينة، حيث اشتملت عينة الدراسة على (433) فردا من فرق التدخل وقد سمحت المعالجة الإحصائية للبيانات بتسجيل الإنهاك الانفعالي (البعد الأول للتناذر) عند 49.88% من الأفراد الذين خضعوا للدراسة وفقدان الحس الانفعالي (البعد الثاني للتناذر) عند 23.48% وانخفاض التحقيق الذاتي في العمل لدى 97.32% (البعد الثالث للتناذر) من جهة أخرى بينت الدراسة بأن عوامل السن، الحالة العائلية، مدة الخدمة وكذا الدافعية، تؤثر على ظهور الإنهاك المهني حيث أن عناصر الحماية المدنية الأكثر عرضة للإنهاك هم الذين يتجاوز سنهم الأربعين سنة متزوجين لديهم خبرة تفوق الثلاث سنوات والذين التحقوا بصفوف الحماية المدنية بدافع الحصول على منصب عمل، بينت هذه النتائج أيضا أن نسبة معتبرة من رجال الحماية المدنية يعانون من الإنهاك خصوصا من الناحية الانفعالية.

- دراسة نجار عمر (2008): والتي تهدف للكشف عن إستراتيجيات مقاومة الضغط عند رجال الحماية المدنية ببعض وحدات الحماية المدنية عبر التراب الوطني، حيث تكونت عينة الدراسة من (656) عون من اعوان الحماية المدنية، والتي تم اختيارهم بطريقة تطوعية؛ وانطلقت الدراسة بافتراضات مفادها، أن نوع التدخلات التي يقوم بها أعوان الحماية المدنية تولد ضغطا مهنيا عاليا، كما أن حدة هاته الضغوط تقترن مع طبيعة الحوادث الحرجة او الوضعيات التنظيمية الغير سليمة، كما يوجد اختلاف في ادراك الضغوط بين أسلاك الحماية المدنية، اضافة إلى أن أصحاب الرتب العالية يتعرضون إلى ضغوطات أكبر من ذوي الرتب الدنيا.

وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن الحوادث الحرجة، والوضعيات التنظيمية الغير سليمة، تسبب نسبة عالية من الضغوط؛ كما توجد فروق عند مختلف الاسلاك في إدراك الضغوط المهنية، كما بينت نتائج الدراسة أن رجال الحماية المدنية باختلاف رتبهم، يستخدمون استراتيجيات مواجهة مركزة على المهمة.

- دراسة عثمان مريم (2010م): والتي هدفت للبحث عن علاقة الضغوط المهنية بدافعية الانجاز لدى أعوان الحماية المدنية بولاية بسكرة؛ وتم اختيار (100) عون من اعوان الحماية المدنية، بطريقة عشوائية، وتوصلت نتائج الدراسة إلى عدم وجود علاقة ارتباطية بين الضغوط المهنية والدافعية للإنجاز.

- دراسة بوحارة هناء (2012): والتي هدفت إلى كشف عن مدى وجود علاقة بين مستويات الاحتراق النفسي، وبالآداء الوظيفي لدى أعوان الحماية المدنية، ببعض وحدات الحماية المدنية في ولايتي الطارف وعنابة؛ حيث تم اختيار (210)، عون من أعوان الحماية المدنية، بطريقة عشوائية طبقية، كعينة لهذه الدراسة؛ وتوصلت نتائج الدراسة إلى نفي وجود علاقة بين مستوى الاحتراق النفسي والأداء الوظيفي لدى الاعوان، كما أن مستويات الاحتراق النفسي كانت متدنية، مع إثبات فروق في مستويات الاحتراق النفسي عند متغيري السن والاقدمية.

- دراسة عزاوي جيلالي (2014م): هدفت هذه الدراسة إلى البحث عن ما إذا كانت هناك علاقة بين الضغط المهني ونظام العمل بالمناوبة لدى أعوان الحماية المدنية بولاية أدرار، حيث تكونت عينة الدراسة من () عون من أعوان الحماية المدنية والتي تم اختيارهم عشوائيا؛ واسفرت

نتائج الدراسة إلى عدم وجود علاقة ارتباطية بين الضغط المهني ونظام العمل بالمناوبة، إضافة إلى عدم وجود فروق دالة احصائيا بين الضغوط المهنية وعامل السن.

- دراسة شهرزاد نوار وسعاد حشاني (2015): هدف هذه الدراسة للكشف عن مستوى الاحتراق النفسي لدى أعوان الحماية المدنية ببعض وحدات الحماية المدنية بورقلة؛ وذلك من خلال عينة متكونة من (78) عوناً من أعوان الحماية المدنية، اختلفوا حسب وضعيتهم الاجتماعية وسنوات الخبرة المهنية، ومستواهم الدراسي؛ وأسفرت نتائج الدراسة عن معاناة رجال الحماية المدنية، بمستويات منخفضة من الاحتراق النفسي، وكذا عدم وجود فروق دالة بين مستوى الاحتراق النفسي وكل من الوضعية الاجتماعية، والخبرة المهنية، والمستوى الدراسي.

مناقشة:

من خلال ماسبق عرضه، نلاحظ أن مهن رجال الحماية المدنية، هي الأكثر خطورة في ميدان المهن؛ لما يقدمونه من مساعدات وتدخلات في الأوقات متعددة وحرجة؛ لذا فإننا وفي أحيان كثيرة يمكننا أن نلاحظ ذلك التأثير السلبي لهذا النظام من العمل وما يتضمنه من مخاطر في تجاوز هذه المرحلة التي تولد ضغوط وتوترات تفوق في أغلب الأحيان طاقة رجل الحماية المدنية، وهذا ما يؤدي إلى خلق مشاكل نفسية وجسدية، تبرز أساساً على شكل اضطرابات النفسية، وأمراض جسدية، والتي تعيق عملية توافقهم في مختلف مناحي الحياة؛ إضافة إلى الإنهاك البدني والنفسي، الناجمان عن سرعة تغيير أوقات العمل، وكذا إلزامية استمرار أداء المهمة إلى النهاية، دون مراعاة لأوقات العمل الدوامية؛ كل ذلك من شأنه أن يسهم في ظهور اضطرابات، ومشاكل عديدة تؤثر على أداءه الوظيفي بالكيفية المناسبة؛ ولذا وجب إيجاد طرق، واستراتيجيات كفيلة من أجل التخفيف أعباء هذه المهن.

الفصل الثاني

الإفكار العقلانية والإعقلانية في المهن الضخمة

الجمالية الملكتية أنتوتجيا

تمهيد:

يعتبر السلوك الانساني كرده فعل ناتجة من خلال آلية التقييم المعرفي للإنسان؛ وهي خلاصة عن بنيته الفكرية التي يتبناها، لتحليل مواقف الحياة وفهمها حسب مدركاته، إذ أن البنى العقلية كما يشير " بياجيه"؛ تتكون من خلال الاحتكاك الاجتماعي، وتنمو بفعل التنشئة الاسرية، ويعتقد "أليس" بأن أفكارنا حول المواضيع والاشياء، ماهي إلا تقييمات مستمدة من ضوء التقييم الوالدي خصوصا، والتقييم الاجتماعي عموما؛ فمن خلال طرحنا لموضوع الافكار العقلانية واللاعقلانية نتطرق في هذا الفصل إلى مفهوم ونشأة هذه الافكار، ومصادرها، وأعراضها؛ كما نتطرق إلى أهم العوامل التي ساعدت على ظهور العلاج العقلاني الانفعالي؛ وذلك من خلال عرضنا لنظرية "أليس" حول الافكار العقلانية واللاعقلانية وتطورها، وختاما لهذا الفصل نعرض أهم فنيات العلاج العقلاني الانفعالي.

1. الافكار العقلانية واللاعقلانية والضعوط في المهن الضاغطة:

تشكل الآلية الادراكية، والمعرفية للفرد، من خلال التفاعل القائم بين بنية الشخصية المكونة من الجانب الفيزيولوجي، والنفسي، والاجتماعي من جهة؛ والمحددات البيئية والواقعية من جهة اخرى، مُشكِّلةً الاحداث السلوكية الناتجة من خلال التقييم المعرفي للحدث؛ حيث يشير كل من: (كيللي 1955 Kelly)، و(بياجيه 1950 Piaget)، وغيرهم من المهتمين بالعلاج المعرفي؛ أن أفكار الإنسان وإدراكاته الخاطئة، تقوده إلى الاضطرابات المعرفية والانفعالية والسلوكية، وبمعنى آخر فإن الأسباب الرئيسية لاضطرابات الإنسان الانفعالية والسلوكية ترجع إلى طبيعة أفكاره الخاطئة. (Maguire، 2002).

وقد أشار الفلاسفة اليونانيون منذ القدم، إلى أن الإدراك يلعب دورًا هامًا في تحديد نوع استجابة الإنسان للمثيرات التي يتعرض لها خلال مواقف حياته، وفي هذا الصدد يقول أبيقورس " لا يضطرب الناس من الأشياء ولكن من الآراء التي يحملونها عنها"؛ ويرتبط الوجود الإنساني بقدرة الإنسان على التفكير، ولذلك فلا غرابة أن نجد العديد من النظريات في مجال العلاج النفسي تقوم في جوهرها على تعديل الفكر الإنساني. (العنزي، 2010).

ومع ظهور مدارس علم النفس في العصر الحديث؛ تطورت الدراسات النفسية؛ إذ يشير آدلر Adler، - وهو من بين أقطاب المدرسة التحليلية- إلى أن الانفعالات العاطفية للفرد مرتبطة ارتباطاً عضوياً بأفكاره واعتقاداته؛ لذا اعتبره إليس Ellis المروج الرئيسي لنظريته حول العلاج العقلاني الانفعالي. (المرجع السابق)

وقد لاحظ "ولبي wolp" - من أنصار المدرسة السلوكية - بعض التغيرات التي تحدث في سلوك مرضاه بعد نجاحهم في تأكيد الذات؛ فقد لاحظ أن المريض، يبدأ في إدراك مبالغاته في تقييمه وتقديره للأشياء، كما يدرك أن مخاوفه ماهي إلا تشويهاً للواقع، مما يلجأ إلى إعادة صياغة تصورات جديدة ملائمة للواقع الحقيقي (متولي (2001)).

وفي النصف الأخير من القرن العشرين، بدأ الاهتمام الفعلي بالجوانب المعرفية ودورها في إنشاء الاضطرابات النفسية، مما أدى إلى ظهور نظريات حديثة في هذا المجال، مثل نظرية التصورات الشخصية لـ "كيلي kelly" سنة 1955م، والتي تركز على أهمية الطرق الذاتية التي ينظر، ويفسر من خلالها الفرد، ما يدور حوله في تغيير السلوك (الحجري 2013م).

وفي الأعوام الأخيرة، تزايد الاهتمام بالمدخل المعرفية لفهم أسباب الاضطرابات النفسية؛ وقدمت أعمال كل من "إليس Ellis، بيك Beck، ماهوني Mahonye، وميكنباوم Meichenbaum"، بديلاً للتحليل النفسي التقليدي، وللنماذج السلوكية في تفسيرهم للاضطرابات النفسية؛ فبدلاً من النظر إلى تلك الاضطرابات باعتبارها تتصل بدوافع لا شعورية، أو بعمليات تشريط سابقة، فإن الاتجاه المعرفي يرى أن التقديرات السلبية للذات، والتفسيرات الخاطئة للأحداث، والحوار السلبي للفرد مع نفسه، والمعتقدات غير المنطقية، والتوقعات غير الواقعية، تلعب جميعها دوراً مهماً في حدوث الاضطرابات للفرد (متولي (2001)).

ويعتبر الواقع المهني؛ البيئة الأساسية التي يتم فيها التفاعل بين طبيعة المهنة من مواقف ضاغطة وازغامات معينة، ومدى إدراك العامل وتفسيره للمواقف التي يواجهها يومياً.

وحسب لازاروس وفولكمان (1984م)، فإن شعور الفرد بالضغط يكون عندما يقبم موقفاً ما على أنه يستنفذ قدراته الشخصية؛ وتعتبر هذه الاستجابة نتيجة لاختلال التوازن بين متطلبات الموقف المثير، وقدرات الفرد الموظفة بهدف المقاومة. (Lazarus & folkman (1984)).

ويتأثر إدراك الفرد للمواقف الضاغطة، بتجاربه مع الضغوط المتشابهة، وكذا بمدى المساندة الاجتماعية التي يحصل عليها، وكذلك معتقداته الدينية. (جرّادي، 2006م).

ويشير (بوسنة 2007م) إلى أن دلالة استخدام مفهوم الضغط المهني ينقسم إلى قسمين: فالحالة الأولى تشير إلى متطلبات العمل وظروفه المادية والاجتماعية التي قد تسبب للعامل نوعا من الضيق والاستياء والتوتر.

أما الحالة الثانية والتي تشير بدورها إلى الشعور المتوتر والغير السار الذي يصيب العامل نتيجة متطلبات العمل وظروفه المادية والاجتماعية (بوسنة 2007).

فنتيجة لظروف الحياة الصعبة التي يمر بها الأفراد، وما يرتبط بها من عقبات قد تعوق مجرى حياتهم، والمشكلات والمواقف الضاغطة التي تعترضهم؛ إضافة إلى التقييمات السلبية، والافكار الغير عقلانية الخاطئة، والتي تعمل على تضخيم الامور، أصبح الأفراد في حالة من عدم الاستقرار النفسي نتيجة لتراكم مثل هذه المشكلات وتعقدها، ويزداد الأمر سوءا إذا لم يكن الفرد مهياً مثل هذه الظروف، بحيث لا يملك الطرق والأساليب المجدية التي تمكنه من التعامل الفعال مع هذه المواقف، أو أنه يجهل طبيعة هذه المشكلات التي تفرقه، وعندها قد يعجز عن مواجهة المشكلات التي تعوق تحقيق بعض أهدافه فيصبح عرضة للتأثيرات السلبية للمواقف الضاغطة؛ هذا بالإضافة إلى أن بعض الأفراد لديهم سمات شخصية تجعلهم أكثر عرضة للضغوط وأكثر تأثراً بها، على العكس من غيرهم الذين لا يبالون بما قد يعترضهم من مواقف ضاغطة. (إبراهيم أمين وفريد مصطفى، 2006م).

2. تعريفات هامة للأفكار العقلانية واللاعقلانية:

لتوضيح صورة مصطلح الافكار العقلانية واللاعقلانية، والتي من خلالها بنى "إليس Ellis"، نظريته، نرجع أولاً على التعريف بالمصطلح، قصد توضيح المقصود بالأفكار العقلانية واللاعقلانية، وبالتالي الولوج في أغوار الموضوع، لذا نحاول في هذا الصدد أن نعرف معنى الافكار العقلانية، ثم الافكار اللاعقلانية.

أ. تعريف الأفكار العقلانية:

يعرفها (إليس Ellis" (1979))، على أنها: "مجموعة من الافكار والاعتقادات، تحرر الفرد من الصراعات النفسية، وتساعد على تحقيق أهدافه؛ وهي تعميمات مرتبطة بما هو مثبت تجريبيا، وتحتوي على رغبات وألويات الفرد، وهي صحيحة وواقعية، وذات هدف حقيقي. (إليس Ellis" (1979))

ويعرف (الشمسان 1999)، التفكير العقلاني بأنه: "تبني وجهات نظر ومعتقدات عن النفس والحياة يقوم عليها دليل منطقي أو تخضع لمجموعة من المبادئ والمسلمات والقوانين التي يمكن التحقق منها من خلال تقديم الحجج والبراهين التي تتفق عليها العقول السليمة ويصاحبها حالات وجدانية ملائمة للموقف تنتهي بالفرد إلى مزيد من النضج الانفعالي والخبرة". (الشمسان 1999).

ويعرف (العنزي 2010)، التفكير العقلاني أيضا بأنه: كل تفكير أو سلوك ينتهجه الفرد بشكل فطري ويتفق عليه مع الآخرين من ذوي العقول السليمة، ويعتبر ذلك التفكير أو السلوك مناسب لكل زمان.

. ويمكن أن نعرف الافكار العقلانية إجرائيا على أنها: مجموعة من الافكار، والاعتقادات السليمة، والمبنية على أساس واقعي، والتي تقوم على أساس فرضيات وبراهين صحيحة، يتخذها الفرد كمرجعية لتحكيم سلوكاته؛ وتحدد بالدرجة التي يتحصل عليها عون الحماية المدنية، في مقياس "إليس ELLIS"، للافكار العقلانية واللاعقلانية.

ويشير (إليس (Ellis (1979))، إلى أن الافكار العقلانية تقوم على أربع أسس وهي:

- التفضيل التام:

هذه الفكرة تجعل الفرد واضحا مع نفسه، بحيث يدري ما يريد وما لا يريد، وتتكون من مكونين مكون تأكيد التفضيل ومكون نفي المطلب، بمعنى أن يكون الفرد واعيا ومدركا لما يريد، قادرا على إنجازه وتحقيقه، وواعيا أيضا بما لا يريد وبيتعد عنه.

- الأفكار غير المرعبة:

تتكون الأفكار غير المرعبة من مكونين هما: مكون تأكيد الشر، ومكون نفي الرعب، ويعني مكون تأكيد الشر أن يدرك الفرد أن أمرا سيئا قد حدث والمكون الثاني أنه بينما قد حدث أمر سيئ عندما لم يحصل الفرد ما يريد فإنه ليس أمرا خطيرا أو معضلة. (إليس (1979)، Ellis).

- القدرة العالية على تحمل الإحباط:

تعتبر القدرة العالية على تحمل الإحباط من الأفكار الرئيسة للأفكار العقلانية وتشير إلى قدرة الفرد على تحمل الإحباط الناتج عن عدم إشباع رغباته أو عدم تحقيق أحد أهدافه.

- تقبل الاعتقاد:

وهي قدرة الفرد على تقبل الاعتقاد السلبي.

وأهم مميزات الأفكار العقلانية ما يلي:

- الموضوعية: يتمثل ذلك في أنها تشتق من حقائق وأدلة موضوعية وواقعية، وليس من نظرة شخصية.

- المرونة: حيث تتشكل في صورة رغبات وتفضيلات لا تصل إلى المطلقات اللازمة.

- كما أنها تساعد على تحقيق أهداف الحياة. (دريدر (2010))

- تقلل من الصراعات الداخلية لدى الفرد.

- تقلل من التصادم مع الآخرين المحيطين بالفرد.

- تساعد على التفكير في عدة صيغ من الاحتمالات. (الغامدي، 2009).

وللأفكار العقلانية بدائل للأفكار اللاعقلانية:

- تمني الاستحسان.

- ابتغاء الأفضلية.

- الثنائية.

- الشعور بالتفاوت.

- القدرة على التحكم في الظروف.

- القدرة على مواجهة الأحداث.

- القدرة على تحمل المسؤولية.
- القدرة على الاستقلالية.
- الشعور بأهمية المستقبل.
- اللامبالاة.
- بدائل حل المشكلة.

وتعتبر هذه الأفكار العقلانية بمثابة مؤشر للسعادة المستقبلية وللصحة النفسية الجيدة في الحاضر والمستقبل، حيث تلعب دورا مهما في التخفيف من الضغط النفسي للفرد ما يجعله يتمتع بثقة عالية في قدراته على اتخاذ القرارات السليمة والتفاعل الجيد مع الآخرين وبالتالي قدراته على حل المشكلات (شحاته سماح، 2006).

ب. تعريف الأفكار اللاعقلانية:

يعرفها أليس بأنها: مجموعة من الأفكار خاطئة وغير منطقية والتي تتصف بعدم الموضوعية، وهي مبنية أساسا على توقعات، وتنبؤات، وتعميمات خاطئة؛ ومن خصائصها أنها تعتمد على الظن، والمبالغة، والتهويل، بدرجة لا تتفق مع الإمكانيات العقلية للفرد. (الزهراني، 2010).

كما تعرف كل من: (الصباح والحموز (2007))؛ الأفكار اللاعقلانية، على أنها: عبارة عن مجموعة من الأفكار، والمعتقدات التي لا تتماشى مع الواقع الفعلي للأمور؛ وتعتبر غير موضوعية، كما أنها تتميز بتضخيم الأمور المرتبطة بالذات، وبالأخرين؛ وتسعى إلى ما لا تستطيع الوصول إليه، والتصرف بموجب ما تحمله هذه الذات، من قيم ومعتقدات؛ مما يجعلها تتحكم في أقداره. (الصباح والحموز، 2007).

ويعرف دافيد بارلو (2000) DAVID BARIOU: الأفكار اللاعقلانية، بأنها تلك الأفكار التي تعترض الأحداث الخارجية، وردود فعل الفرد الانفعالية نحو هذه الأحداث، وغالبا ما تمضي دون أن تلاحظ، لأنها جزء من النمط الإدراكي للتفكير، ولأنها تحدث دائما وبسرعة شديدة، ونادرا ما تتوقف لتقييم مصداقيتها، ولأنها شديدة القابلية للتصديق، ومألوفة ومعتادة من طرف الفرد. (بارلو، 2002)

كما يعرفها كل من: (الفرخ، وتيم، 1999)). على أنها: " تلك المعتقدات والأفكار غير واقعية وغير منطقية وخاطئة، والتي تعيق تحقيق الشخص لأهدافه، ويصاحب هذه المعتقدات، نواتج سلوكية وانفعالية سلبية، وغير سوية." (الفرخ، وتيم، 1999).

ويمكن أن نعرف الأفكار اللاعقلانية إجرائيا على أنها: تلك الأفكار الخاطئة، الشائعة، والتي يتبناها أعوان الحماية المدنية، والمبنية على تعميمات خاطئة، ومطالب مبالغ فيها، وهي تعتمد أساسا على الأفكار اللاعقلانية، التي ذكرها "إليس ELLIS"، وتحدد بالدرجة التي يتحصل عليها عون الحماية المدنية في مقياس إليس للأفكار العقلانية ولللاعقلانية".

3. أسباب الأفكار اللاعقلانية:

إن أفكار الفرد ومعتقداته ليست موروثية، ولكنها مكتسبة ممن حوله كالأسرة، والمجتمع الخارجي، وذلك من خلال التنشئة الاسرية والاجتماعية، ومن الأسباب التي قد تؤدي إلى سيادة الأفكار اللاعقلانية لدى الفرد ما يلي:

- العزلة الاجتماعية:

قد تساهم وبشكل كبير في تكوين الأفكار اللاعقلانية، من خلال افتقار الفرد للآليات التقييمية الموضوعية، أو للمعيار الاجتماعي، وذلك للحكم على أفكاره ومعتقداته، وبالتالي في كثير من الأحيان قد تتسم شخصية الفرد المنعزل اجتماعيا، ببعض الجمود الذي يمنعه من تقييم أفكاره تقييما سليما، وفقا للمعيار الاجتماعي، وما ترتضيه الجماعة التي ينتمي إليها، والتي يستمد منها الدعم والمساندة.

- الجمود الفكري:

التصلب الفكري للأفراد، وعدم الرغبة في تغيير معتقداتهم اللاعقلانية، أو استبدالها بأخرى أكثر عقلانية، وأكثر مرونة ومنطقية، فيقع الفرد أسيرا لتفكيره المتصلب الجامد، حيث يفكر، ويعالج الامور بتفكيره السوداوي، والذي يجعله يرى الحياة من زاوية واحدة، ولا يرغب في أن يغير فكره، ليرى الجانب الأخر.

- ثقافة المجتمع:

إذا ما انتشرت الأفكار اللاعقلانية في المجتمع، فإنها سوف تفرز الأفكار اللاعقلانية للأفراد، كما هو الحال في سيادة الأفكار اللاعقلانية المتعلقة بالشعوذة، والسحر، أو التطير، وغيرها من الطقوس الخرافية، وفي هذه الحالة يكون الفرد اللاعقلاني ضحية لبيئته، ويندرج تحت ذلك أيضا أن ينشأ الفرد في أسرة متسلطة تفرض أفكارها الغير عقلانية عليه، فإما أن يتقبلها ويصبح غير عقلاني، أو يرفضها ويصبح منبوذا من أسرته ومجتمعه. (رانيا الصاوي عبده عبد القوي، 2013). ويشير (الانصاري ومرسي، 2007)؛ إلى وجود أسباب أخرى لسيادة الأفكار اللاعقلانية وهي:

- أساليب المعاملة الوالدية السلبية:

والتي لها دور كبير في نشأة الأفكار اللاعقلانية من حيث: نوعية الأفكار والمعتقدات التي يغرسها الآباء في الأبناء وما يترتب عليها من سلبيات. الرعاية المبالغ فيها، والتي تجعل الطفل لا يتعلم كيف يتعامل مع المشكلات بنفسه ولا يشعر بالاستقلالية ولا يحترم قرارات الوالدين. (لأنصاري ومرسي، 2007).

- الأسرة:

يلعب الكيان الاسري دورا كبيرا في إكساب الفرد الأفكار اللاعقلانية وهذا ما أكده (زهران 2001))، بقوله: "إن الظروف الأسرية السلبية تلعب دورا هاما في اكتساب الفرد للأفكار اللاعقلانية، حيث تبين أن بعض المراهقين من الجنسين، ممن يعيشون في مناخ أسري غير عادي مثل (أبناء المطلقين)، لديهم تفكير سلبي وغير عقلاني". (زهران، 2001).

- المستوى الاجتماعي والثقافي:

أوضح (الغامدي 2009))، أن نتائج بعض الدراسات أشارت إلى أن الأفراد ذوي المستويات الاقتصادية والاجتماعية والثقافية المتوسطة، ودون المتوسطة، ظهرت لديهم بوضوح وبدرجة عالية عدد من الأفكار اللاعقلانية، أكثر من الأسر ذات المستويات الاقتصادية والاجتماعية والثقافية العالية. (الغامدي، 2009).

- العوامل الوراثية:

يلعب العامل الوراثي دورا في إحداث الأفكار اللاعقلانية وتهيئة المريض واستعداداته للإصابة بهذا الاضطراب؛ ويتفق معظم أطباء النفس والعقل على أن الاستعداد الوراثي للإضطراب ينتقل من خلال مورثات متعددة العوامل وليس من خلال مورثات مسيطرة أو إسترجاعية، فالعامل الوراثي هام في هذا الصدد. (الزيات،1995).

- دور الغدد والهرمونات:

تؤكد معظم الدراسات الحديثة على وجود إرتباط بين الغدد الصماء والهرمونات ومرضى الاضطراب، فقد توصل دايزان dysan " إلى أن (30) من مرضى الفصام يعانون من اضطرابات نوعية في نشاط الغدة الدرقية. (أبوعلام،1999)

- ثقافة المجتمع:

إذا انتشرت الأفكار اللاعقلانية في مجتمع ما فإنها سوف تؤثر في أفراد هذا المجتمع من خلال التنشئة الاجتماعية.

- دور الجهاز العصبي:

إن بعض الأمراض العضوية التي تصيب الجهاز العصبي تؤدي إلى أعراض شبيهة بالأفكار اللاعقلانية، هذه الاضطرابات التي تصيب الجهاز العصبي تؤدي إلى أعراض فصامية وأن الفصام نفسه يحتمل أن يكون سببه اضطراب فسيولوجي في الجهاز العصبي. (العنزي،2013).

من خلال ما سبق نلاحظ أن أسباب الأفكار العقلانية واللاعقلانية تعددت وتنوعت من حيث مصادر اكتسابها حتى أصبحت تشكل مصدر تهديد وإزعاج وخطر على الفرد بصفة خاصة والمجتمع عامة؛ كما أن لهذه الافكار سمات معينة نطرحها فيما سيأتي:

4. سمات الأفكار العقلانية واللاعقلانية:

يشير (داهي (2013)) إلى أن الأفكار العقلانية تتميز من خلال بعض السمات وهي:

- المرونة.

- تؤول إلى الصحة النفسية التي تساعد على تحقيق وإنجاز الأهداف.

- صحيحة ومقبولة.

- معقولة ومنطقية.

أما الأفكار اللاعقلانية لها سماتها وتتميز بأنها:

- متطرفة.

- تؤدي إلى الاضطراب النفسي ولا تساعد على تحقيق الأهداف.

- غير منطقية. (داهي 2013).

كما أشار (اليس Ellis)، إلى بعض السمات التي تتسم بها الأفكار غير عقلانية وهي:

• المطالبة:

بحيث يرى أليس وجود علاقة إرتباطية بين رغبات الفرد ومطالبته الدائمة، واضطرابه الانفعالي، وكان يصر على إشباع تلك المطالب، وأن ينجح دائما في عمل ما دون أي إخفاق.

ويحدث الاضطراب عندما يحدث الفرد نفسه بتلك المطالب ويفرضها على نفسه وعندما لا تحقق يحدث لديه اضطراب انفعالي ويحكم على نفسه أنه فاشل، ويقرر أليس أنه ينبغي التقليل من ترديد تلك الكلمات وخفض مستوى المطالب غير العقلانية. (الغامدي، 2009).

• التعميم الزائد:

يتمثل ذلك في تبني أفكار عامة بناءً على خبرات محدودة، كأن يعتقد الشخص بأنه فاشل في كل شيء إذا فشل مرة واحدة. (الغامدي، 2009).

يعتبر الميل إلى التعميم سواء من الجزء إلى الكل، أو حكم الفرد على مجموعة من الأشياء من العوامل الحاسمة في كثير من الأمراض والبدائيات لظهور سوء التوافق والمخاوف المرضية.

• التقدير الذاتي:

ويضيف "أليس"، "ELLIS" إلى أن التقدير الذاتي، يعد من أشكال التعميم الزائد، وأن نمط التفكير الخاطيء، يؤثر في تقدير الشخص لذاته ويتأثر بثلاث عوامل وهي:

- الميل إلى التركيبات الخاطئة.
- المطالبة غير الواقعية.
- التعارض مع الأداء.

لذلك ينبغي للفرد أن يعدل من فلسفته نحو مشكلة الشخصية من خلال تقبل الذات بدلا من تقييم الأخطاء. (المرجع السابق)

• الفضاة:

من المعروف أن المطالب غير منطقية للفرد غالبا ما يرغب في تحقيقها بشيء من الفضاة، أي أنها تكون رغبة ملحة لديه، وهذا يؤدي إلى الانفعالية الزائدة وعدم القدرة على حل أي مشكلة بشكل عقلائي (شحاته سماح، 2006).

• أخطاء التفسير أو العزو:

حيث يميل الفرد إلى أن ينسب أفعاله الخاطئة إلى أفراد آخرين وهذا يؤثر على إدراكه للأحداث الخارجية، وانفعاله، وسلوكه، وإلى اللوم المستمر للذات والآخرين (الزهراني، 2010).

• التكرار(التلقين):

فتتكرر الأفكار اللاعقلانية باستمرار لدى الفرد بشكل لا شعوري ويساعد على ذلك الضغوط الخارجية والداخلية له (المرجع السابق).

• التجريب:

إن الأفكار اللاعقلانية في الغالب لا تكون مستمدة من خلال الخبرة أو التجربة الشخصية للفرد، ويحاول أليس من خلال العلاج العقلائي الانفعالي أن يعلم العميل أن يستمد أفكاره من تجاربه الدقيقة ورؤيته المنطقية، وأن الأفكار التي لا تستند إلى خبرة منطقية تسبب السلوك المضطرب للفرد. (المرجع السابق).

• التكرار:

يقرر أليس ELLIS أن الأفكار اللاعقلانية تكرر بأسلوب لا شعوري، وأن الضغوط الدخيلة تجعل لدى الفرد ميل تجاه الأفكار الخاذلة للذات.

وأضاف الغامدي سمات أخرى للأفكار اللاعقلانية هي:

• التهويل:

يتمثل ذلك في المبالغة في معنى أو أهمية الأحداث أو الخبرات، كأن يشعر الفرد أن عدم قدرته على تحقيق ما يصبو إليه كارثة عظيمة. (المرجع السابق).

• أخطاء في التفسير:

يتمثل ذلك في التحيز الإدراكي نحو الأبعاد السلبية في الخبرات وهذا الخلل يعبر عن ذاته في التعامل مع الأحداث المختلفة مثل الفشل، الرفض. (الزهراني (2010)).

• السلبية:

فمثل هؤلاء الأفراد يعتقدون أن سبب تعاستهم هو ظروف أقوى منهم، وأن النجاح لا يمكن إدراكه إذا لم يكن المرء محظوظ.

• الانهماجية:

هي نمط من الشخصية تتجنب صعوبات الحياة ومسئولياتها بدل مواجهتها، وتؤكد على أهمية عدم الوقوف في وجه القوى.

• الإتكالية:

يعتمد الشخص الإتكالي على الآخرين وخاصة الأقوياء لأن هذا ما يجلب له الراحة في أمور حياته، ويعتقد أن السلوك الحاضر يتحدد مسبقاً لا يمكن تغييره وأن الإنسان محكوم بقدره.

• العجز:

فالعاجز هو من لا يستطيع التخلص من أحزان الماضي ومحو أثارها وجعلها في طي النسيان.

• ضيق الأفق:

الأشخاص الذين يتصفون بضيق الأفق يملكون حلولاً جاهزة، فهناك حل نموذجي لكل مشكلة وإن لم يصلوا إليه تحدث كارثة كما يعتقدون (الغامدي 2009م).

• عدم التسامح:

أي أن العقاب الصارم هو الوسيلة الوحيدة لتصحيح الأخطاء، مع عدم القدرة على مغفرة الإساءة حتى وإن كان الخطأ بسيطاً. (الغامدي 2009م).

• شدة الحساسية:

أي أن الأفكار السوداوية عن المخاطر التي من المحتمل أن يقعوا فيها لا تفارق مثل هؤلاء الأفراد وأن الفشل يلاحق أعمالهم.

فالأشخاص الذين يتصفون بشدة الحساسية منشغلون بشكل دائم بمشاكلهم، بحيث لا تفارقهم الأفكار السوداوية عن المخاطر التي من المحتمل أن يقعوا فيها والفشل بما سوف يقومون به من أعمال أكثر من تفكيرهم بالنجاح.

• الإصرار على القبول التام:

يرى أصحاب مثل هذه الأفكار أن الآخرين يجب أن يحبوهم بشكل مطلق ويكونوا راضين عنهم دائماً بغض النظر عما يفعلونه (الغامدي، 2009).

5. مصادر إكتساب الأفكار اللاعقلانية:

أورد الشربيني (2005)، أن هذه الأفكار العقلانية واللاعقلانية تكون من مخلفات الأسرة والعائلة؛ وتعززها أيضاً وسائل الإعلام؛ وأظهرت نتائج دراسته أن مصادر اكتساب الأفكار اللاعقلانية هي: الأب، فالأم، ثم الأصدقاء والمدرسة والجامعة ووسائل الإعلام. (الشربيني، 2005).

وأوضح "الشربيني" أن ألبرت أليس قد ربط بين الناحية البيولوجية والبيئية والثقافية، كمحددات لاكتساب الأفكار اللاعقلانية بقوله: "إن بعض أفكار الإنسان اللاعقلانية تنبع من عجزه البيولوجي، وأن معظم هذا العجز يغرس أو يؤكد من خلال التربية والقائمين عليها كالأبوين،

والمدرسين، الإتصال بالثقافة، وما تبثه وسائل الإعلام، ونتيجة لذلك فإن العديد من الأشخاص يكونون لديهم أفكارا لا عقلانية أساسية تؤدي إلى الشعور بالإحباط والعصاب" (المرجع السابق).

ويرى "ألبرت أليس" أن التفكير اللاعقلاني ينشأ من مرحلة الطفولة المبكرة حيث يكون الطفل حساسا للمؤثرات الخارجية وأكثر قابلية للإيحاء، كذلك فإن الطفل في هذه المرحلة يعتمد على الآخرين وخاصة الوالدين في التخطيط والتفكير وإتخاذ القرارات، فإذا كان أفراد الأسرة لا عقلانيين يعتقدون بالخرافات، ويميلون إلى التعصب، ويطالبون الطفل بأهداف وطموحات أكبر من إمكانياته فسوف يصبح الطفل لا عقلانيا. (المرجع السابق)

وتشير (سماح شحاتة (2006))؛ أن هناك العديد من المصادر التي يستمد منها الفرد أفكاره سواء العقلانية أو اللاعقلانية؛ منها الأسرة والمدرسة وزملاء المدرسة والعمل والجيران ووسائل الإعلام ومن الممكن أن تعدل هذه الأفكار إذا كانت لا عقلانية بأفكار عقلانية (سماح شحاتة، 2006).

6. أعراض الأفكار اللاعقلانية:

- أعراض مزاجية: حزين، مكتئب، غير سعيد، منخفض المعنوية، قلق، سهل الاستشارة وفقد المتعة والبهجة والرضا عن الحياة.
- أعراض معرفية: فقدان الاهتمام، صعوبة التركيز، انخفاض الدافع الذاتي، الأفكار السلبية، التردد، الشعور بالذنب، الأفكار الانتحارية، الهلاوس، الأوهام، ضعف التقييم النفسي، نظرة سلبية للنفس، الشعور بفقد الأمل في المستقبل.
- أعراض سلوكية: تأخر ردود الأفعال السيكو حركية؛ أو زيادتها، البكاء، الانسحاب الاجتماعي، الاعتماد على الغير، الانتحار.
- أعراض بدنية: اضطرابات النوم، الإرهاق، زيادة أو نقصان الشهية، زيادة أو نقصان الوزن، الألم، الاضطرابات المعوية، نقص الرغبة الجنسية (عبد الخالق أحمد، 1996).

7. أقسام الأفكار اللاعقلانية:

• اضطراب نمط التفكير:

ويعني ذلك الاضطراب الظاهر من خلال تواصل المريض اللفظي مع الآخرين؛ ويشمل فقدان الترابط ويظهر ذلك من خلال كلام المريض، حيث يكون الترابط بين أفكار المريض معدوماً، أو شاذاً، ويكون تدفق الأفكار غير مترابط، ولا يتجه نحو الهدف المنشود، ويتوافق هذا العرض بانحراف مفاجئ للأفكار، وقد يفقد المريض قدرته على ربط أفكاره ويأخذ الأشكال التالية:

- اختراع كلمات جديدة وإن لم يتفق مع منطقها الداخلي ورموزها الخاصة التي تعبر عن ذاته.
- اضطراب الإدراك: ويتمثل ذلك في عدم مقدرة المريض على استنتاج الأفكار المستقلة عن بعضها البعض، حيث يصبح تفكيره على شكل مصطلحات ضيقة محدودة بمعانيها الظاهرة مليئة بالتفاصيل التافهة.
- سداجة منطق التفكير: يأخذ ذلك شكل استبعاد المعلومات الهامة، وعدم وجود الترابط المنطقي، وقد تكون الأفكار متصلة وفقاً لعمليات خيالية تتضمن أجزاء ترمز إلى العموم، وتظهر الترابطات السببية عنده، ولا يفهم المريض المعنى بدون وجود الأفكار مجتمعه؛ وقد يكون المحتوى الرمزي للأفكار شديد الخصوصية.
- تحجر التفكير بحيث لا يستطيع المريض استعمال الأفكار التجريدية؛ ويظهر التفكير المادي لديه. (هايل ناديا 1998م)
- مشاكل التراكيب اللغوية: ويظهر ذلك على شكل لغة متكلفة شاذة.
- التعبيرات الجديدة: بحيث يستعمل المريض كلمات مستجدة، ومبتكرة خارجة عن باقي الكلمات.
- تكرار عبارات الفاحص.
- الخرس ويأخذ ذلك شكل تثبيط وظيفتي الكلام والصوت.
- الكلام العشوائي وفقدان اللغة تماماً ويأخذ ذلك شكل كلمات لا معنى لها (المرجع السابق)

- نفاذ محتوى الكلام: بحيث يكون معقداً، ومحدوداً في نتاجه العام ويفتقر للمخزون المعرفي النوعي (هايل ناديا، 1998).

• اضطراب محتوى التفكير: ويأخذ أشكال متعددة، من ذلك مايلي:

- التوهم: وهو اعتقاد ثابت لا أساس له من الصحة عند المريض؛ غير قابل للتصحيح بالمناقشة والمنطق، ولا يتناسب مع البيئة الثقافية والاجتماعية للمريض، وقد يكون له محتوى ثقافي خاص؛ وقد تكون التوهيمات خاصة بالمريض؛ وقد تكون قليلة وقد تستغرق معالم حياة المريض وتفكيره؛ وقد تبدو تافهة ومبتذلة نسبياً؛ والشائع أن تصبح قوة راسخة في حياته، وقد تكون بسيطة أو معقدة، وتأخذ التوهيمات الأشكال التالية:

- توهيمات الاضطهاد: وتأخذ شكل أفكار باطلة تطوف بالمريض مفادها بأن آخرين يحاولون إيذاءه، أو مراقبته، أو إذلاله، أو إخزائه، أو التدخل في شؤونه.

- المعتقدات الباطلة: وهي اعتقاد المريض أن الغرباء، أو أن التلفاز أو المذياع يدور كلامهما عنه.

- توهيمات التأثير: وهي عبارة عن ظنون زائفة مفادها أن أفكاره وأفعاله ذات مصدر من قوى خارجية؛ يشعر المريض بأنه قد سلبت أفكاره وزود بأفكار غريبة، وقد يوهم نفسه أنه منقذ العالم.

إذاعة الأفكار واعتقاد المريض بأن أفكاره تغادر رأسه وتتجه مباشرة إلى أشياء في المحيط.

- توهيمات العظمة: يشعر المريض بأنه شخص عظيم وأن لديه معارف خاصة وعلاقات مميزة مع أشخاص مهمين أو أنه عقبة محيرة للمتأمرين. (الدسوقي 2002م)

- التوهيمات الجسدية: يشعر المريض بأن جسده قد تبدل نتيجة قوى خارجية.

- الحب التوهيمي: حيث يعتقد المريض بأنه له علاقة عاطفية خاصة مع شخص مشهور أو ممثلة أو ممثل.

- العدمية: حيث يشعر المريض بأن ما حوله قد زال من الوجود وأن ذاته قد آلت إلى الزوال.

- أوهام عدم الأهمية: حيث يعتقد المريض بأنه غير مهم والحياة غير مهمة.

-توهم العلل البدنية: يتوهم المريض ويخاف من الأمراض ولا يقتنع بالفحوص الطبية.
(الدسوقي، 2002).

• اضطرابات التعبير:

حيث يجد المريض صعوبة في التعبير عن أفكاره؛ ويظهر ذلك على شكل عدم ترابط الأفكار، وعدم قدرته على الإستمرار في موضوع واحدا ولمدة طويلة وكذلك في إيجاد المعنى بسهولة، لذلك فهو يزيد في الكلام ويدخل في تفاصيل تافهة، دون المقدرة على التركيز مع عدم القدرة على التجديد.

• اضطراب مجرى التفكير:

ويأخذ ذلك شكل توقف في عمليات التفكير والتوقف عن الحديث في موضوع (عمليات الكف الفكرية) ثم يبدأ المريض بالكلام ثانية في موضوع آخر ويشكو المريض من تزامن الأفكار في رأسه مصحوبة بالصور ويسقط ذلك على الغير ويبرر ذلك بأن الآخرين لا يفهمونه ولا يقدرون ألامه وإنفعالاته وأفكاره.

• اضطرابات التحكم في التفكير:

يشعر المريض بأن محتويات أفكاره تسحب منه؛ ويحرم منها نظرا لخطورتها، وهو يشكو من الفراغ الفكري، ويشعر بأفكار دخيلة عليه نتيجة قوى خارجية، ويشكو من عجزه عن مقاومة هذه الأفكار؛ ومن سرقة أفكاره وإذاعتها بالراديو أو نشرها في الصحف، ولذلك يكون في حالة خوف دائم، ومن وساوس شريرة؛ مما قد يدفعه إلى الانتحار؛ ويكون المريض أسير إعتقاداته الخاطئة ويتعرض للهديان. (خياطة، 2002).

• نضوب التفكير:

ويعني ضحالة ما لدى هذا المريض من أفكار، حيث يتميز من يعاني من النضوب في التفكير، بضحالة ما لديه من أفكار بحيث لا يتعدى تفكيره عمليات عقلية بسيطة.

• اضطرابات الإدراك:

وتشمل إنحرافات في الإستجابات الحسية وتأويلها؛ ويأخذ ذلك شكل البعد عن المؤلف، والعجز عن ترويض المنهبات الخارجية، والهلاوس، وهي تجارب حسية ليست صحيحة وتشمل:

- الهلاوس السمعية: وهي أصوات غريبة غير مميزة، وتأخذ شكل مجادلة مع المريض، وقد تكون على شكل أصوات ترددية أو تطلب منه بعض الأعمال أو تكون مبهمة ويسمع المريض ضجة لصوته. (مراد يوسف 2000م)

- الهلاوس الآمرة: أصوات يسمعها المريض يطلب فيها منه بعض الأعمال.

- الهلاوس البصرية: وهي تلك علاقة بالحالة التخيلية للمريض مثل زيارة أناس غرباء له.

- الهلاوس المتعددة: قد تكون شمية ولمسية.

- الإنخداع: سوء التعرف على حوادث معينة في المحيط.

- معاناة الأحداث: وعيش ظروفها مع أنها غريبة عنه.

- الإستغراب: حيث يستغرب المريض أمورا مألوفة ويحسب أنها جديدة عليه.

- فرط الحساسية: للضوء والصوت والروائح.

- خلل إدراك: الحركات والحجوم والمناظر، وتبدل الإدراك الجسدي (مراد يوسف، 2000).

8. أنواع الأفكار اللاعقلانية:

أشار المحمدي أن الأفكار اللاعقلانية هي في الأصل رغبات وأشياء يجبها الإنسان ويفضلها، إلا أنها أخذت طابع المطالب المطلقة، والشروط اللازمة التي لا يمكن التنازل عنها، وهناك ثلاثة أنواع من هذه الأفكار وهي:

• معتقدات (أفكار) تتعلق بالذات:

مثل أحب أن أتقن كل شيء، وإذا لم أفعل ذلك فإنه أمر فضيع لا يمكن أن أتحملة، ومثل هذه المعتقدات تؤدي إلى الخوف والقلق والإكتئاب والشعور بالذنب.

• معتقدات (أفكار) تتعلق بالآخرين:

مثل يجب أن يعاملني الناس معاملة حسنة عادلة، وإذا لم يفعلوا ذلك فإنه أمر فضيع لا أتحملة؛ وتؤدي هذه الأفكار إلى الشعور بالغضب والعدوانية والسلبية.

• معتقدات (أفكار) تتعلق بظروف الحياة:

مثل يجب أن تكون الحياة بالشكل الذي أريده وإذا لم تكن كذلك فإنه أمر فضيع لا أتحملة وتؤدي هذه الأفكار إلى الشعور بالأسى والألم النفسي (المحمدي 2007).

9. الأفكار الأساسية التي تعتمد عليها الأفكار العقلانية:

تُبنى الأفكار العقلانية على أربعة خلفيات معرفية يتبناها الفرد في أساليبه الفكرية، والتي تجعل تفكيره عقلانياً، وهذه الجوانب المعرفية تتمحور في أربعة أفكار وهي:

• التفضيل التام:

وهذه الفكرة تجعل الفرد واضحاً مع نفسه، بحيث يدري ما يريد وما لا يريد، وتتكون من مكونين هما مكون تأكيد التفضيل، ومكون نفى المطلب، أن يكون الفرد واعياً ومدركاً لما يريد، وقادراً على إنجازه وتحقيقه، وواعياً أيضاً بما لا يريد ويتعد عنه. (DRYDEN.W ;2002)

• الأفكار غير المرعبة:

عندما لا يستطيع التفضيل التام، تحقيق الصحة النفسية للفرد، فإنه يكون أمراً سيئاً بالنسبة إليه إن لم يحصل على ما يريد، وهنا يأتي دور الأفكار الغير مرعبة، والتي تتكون من مكون تأكيد الشر، ومكون نفى الرعب، حيث يعني مكون تأكيد الشر، أن يدرك الفرد أن أمراً سيئاً قد حدث، والمكون الثاني يفسر على أنه قد حدث أمراً سيئاً، عندما لم يحصل الفرد على ما يريد، وبالتالي فإنه ليس أمراً خطيراً أو معضلة أو أنها نهاية العالم (DRYDEN.W ;2002).

• القدرة العالية على تحمل الإحباط:

تعتبر القدرة العالية على تحمل الإحباط من الأفكار الرئيسية للأفكار العقلانية وتشير إلى قدرة الفرد على تحمل الإحباط الناتج عن عدم الإشباع رغبته، أو عدم تحقيق أحد أهدافه ومفاد ذلك أن يكون لدى الفرد أفكاراً حول تأكيد الكفاح والجد في حياة الفرد، وأنه ليس هناك أشياء لا يمكن حلها، وكذلك فكرة أن التحمل قيمة عظيمة الشأن.

- تقبل الانتقاد: وهي قدرة الفرد على تقبل الإنتقاد السلبي. (DRYDEN.W ;2002).
10. الأفكار الأساسية التي تعتمد عليها الأفكار اللاعقلانية:

تُبنى الافكار اللاعقلانية على أربعة خلفيات معرفية يتبناها الفرد في اساليبه الفكرية، والتي تجعل تفكيره لاعقلانيا، وهذه الجوانب المعرفية تتمحور في أربعة أفكار وهي:

• _ المطالب:

تعتمد نظرية العلاج العقلاني على أن مطالب الفرد، ورغباته تأخذ شكل المطالب الواجبة؛ يجب وينبغي، وعند عدم حصوله على ما يريد، فإن ذلك يسبب له الإضطراب الإنفعالي، وبالتالي تسيطر على الفرد الغير عقلائي، فكرة أن كل ما يريده يجب أن يتحقق. (DRYDEN.W ;2002).

• الأفكار المرعبة:

عندما لا تنفذ المطالب الصارمة فإنها تجعل الفرد يشعر أن شيء خطير أو معضلة أو أنها نهاية العالم أنه لم يحصل على مطلبه الواجب، أي أن يتخيل الفرد أن عدم حصوله على مطلبه أمرا مفزعا وشرا لا يمكن تحمله.

• فكرة انخفاض تحمل الإحباط:

يتبنى الفرد صاحب الأفكار اللاعقلانية فكرة أساسية، وهي أنه ليس لديه قدرة على تحمل الإحباط، أو أن قدرته على تحمله منخفضة. (DRYDEN.W ;2002)

• فكرة انخفاض القيم:

يعتقد الفرد اللاعقلاني، أنه منخفض القيمة، ويشعر بانعدام الثقة بالنفس (DRYDEN.W ;2002)

11. الأفكار اللاعقلانية كما أوردتها أليس ELLIS:

فيما يلي نعرض مجموعة الأفكار اللاعقلانية، كما حددها أليس، والتي يؤدي ظهورها، أو وجودها لدى الفرد إلى إمكانية تعرضه للإضطراب النفسي وهي:

• الفكرة الأولى: طلب الإستحسان

وهذه الفكرة لا عقلانية لأنها:

هدف لا يمكن تحقيقه، وذلك لأن إرضاء الناس غاية لا تدرك.

إذ سعى الفرد لتحقيق هذه الغاية، فإنه سيفقد إستقلاله الذاتي، ويصبح أكثر عرضة للإحباط وأقل شعورا بالأمن.

من الطبيعي وجود رغبة لدى الفرد لأن يكون محبوبا، ولكن الفرد العاقل لا يضحى بإهتماماته ورغباته بهدف تحقيق هذه الغاية. (العنزي، 2010).

• الفكرة الثانية: إبتغاء الكمال الشخصي

وهذه الفكرة لا عقلانية لأنها صعبة التحقيق، وإندفاع الفرد لتحقيقها يؤدي إلى إجهاده وظهور الإضطرابات السيكوسوماتية لديه؛ كما تؤدي إلى فقدان الثقة بالنفس، والشعور بكل من العجز والاحساس بالنقص لدى الفرد، والشعور بالخوف الدائم من الفشل. (العويضة، 2009).

• الفكرة الثالثة: اللوم الزائد للذات والأخرين.

وهذه الفكرة لا عقلانية، لأنه ليس هناك معيار مطلق للصواب والخطأ؛ فالأعمال الخاطئة التي ترتكب، قد تعود إلى الجهل، أو الإضطراب الإنفعالي، كما أن كل إنسان عرضة للخطأ، والعقاب هنا، لا يؤدي إلى تعديل السلوك. (الشناوي، 1994).

• الفكرة الرابعة: توقع المصائب والكوارث.

وهذه الفكرة لا عقلانية، لأنه لا يوجد سبب يجعل الأشياء تختلف عن الواقع الذي هي عليه؛ كما أن الإنغماس في الحزن، والضيق، لا يغير المواقف، ولكن الغالب يزيده سوءا.

إذا كان من المستحيل عمل أي شيء بالنسبة للموقف، فإن الشيء المنطقي الوحيد الذي يمكن عمله هو أن نتقبل هذا الموقف.

• الفكرة الخامسة: اللامبالاة الإنفعالية.

هذه الفكرة لا عقلانية لأن الظروف الخارجية وإن كانت عوامل محرضة وسيئة ليست هي السبب في التعاسة ولكنها تتأثر باتجاهات الفرد نحوها وردود أفعاله نحوها هو الذي يجعلها تبدو كذلك من خلال تضخيم وتهويل الإثارة من الخارج إلا أنه يدرك أن من الممكن تغيير ردود أفعاله نحوها ولذلك بإعادة النظر فيها وتحديدتها والتعبير لفظيا عنها. (الصقهان، 2005).

• الفكرة السادسة: القلق الناتج عن الإهتمام الزائد.

هذه الفكرة لا عقلانية، لأن الحيلولة دون التعامل معها، ومواجهتها بالفاعلية في حالة حدوثها. الحيلولة دون التقويم الموضوعي لإمكانية وقوع الأحداث الخطرة.

قد يؤدي إلى وقوعها بالفعل.

قد يؤدي إلى المغالاة في النتائج.

قد يؤدي إلى وقوعها إذا كانت لا بد منها.

لا تحول دون وقوعها إذا كان لا بد منها.

يؤدي إلى تضخيم الأحداث ويجعلها تبدو أكبر مما هي عليه في الحقيقة، والفرد السوي يدرك أن الأخطاء ممكنة الحدوث (باترسون، 1981).

• الفكرة السابعة: تجنب المشكلات

وهذه الفكرة لا عقلانية لأنها، لأن تجنب الواجبات، والمسؤوليات، أكثر صعوبة، وإيلا ما للنفس من إنجازاتها، فالهروب من المسؤوليات، يؤدي إلى ظهور مضاعفات أخرى، ومشاعر بعدم الرضى، وفقد الثقة بالنفس. (العنزي، 2007).

• الفكرة الثامنة: الإعتمادية

هذه الفكرة لا عقلانية لأنه بينما نعتمد جميعا على بعضنا البعض إلى حد ما، إلا أنه ليس هناك سبب للمبالغة في الإعتماذ على الآخرين، لأنها تضر وتؤدي إلى فقد الحرية، كما أنها تقود إلى

مزيد من الإعتمادية وإلى الفشل في التعلم وفقد الأمان، بسبب أنه يصبح تحت رحمة من يعتمد عليهم، والشخص العاقل هو الذي يكافح من أجل تحقيق الذات وإستقلالها، ولكنه لا يرفض المساعدة. (القذافي، 2001).

• الفكرة التاسعة: الشعور بالعجز وأهمية خبرات الماضي.

وهذه الفكرة لا عقلانية، لأن السلوك الذي كان في وقت ما يبدو ضروريا في ظروف معينة قد لا يكون ضروريا في الوقت الحالي، والحلول الماضية للمشكلات السابقة قد لا تكون ملائمة كحلول للمشكلات الحالية، والمؤثرات الماضية قد تؤدي إلى تجنب تحديد السلوك كنوع من الهرب أو التبرير، وعلى الرغم من صعوبة تغير ما سبق تعلمه إلا أن ذلك ليس مستحيلا، والشخص العاقل أو المتعقل يعترف أن الماضي جزءا هاما في حياتنا، ولكنه يدرك أيضا أنه من الممكن تغيير الحاضر عن طريق تحليل نتائج الماضي وتمحيص الأفكار المكتسبة ذات التأثير الضار ودفع نفسه إلى التصرف بطريقة مختلفة في الوقت الراهن. (مفتاح عبد العزيز، 2001)

• الفكرة العاشرة: الانزعاج لمتاعب الآخرين.

وهذه الفكرة لا عقلانية، لأن شعور الفرد بالحزن والتعاسة لمصاعب وأحزان الغير لن يساعدهم على حلها أو التغلب عليها، كما أن ذلك سيؤدي به إلى إهمال مشاكله الخاصة والتقصير في أداء واجباته، وهذا يكون مصدرا جديدا للإنزعاج. (شحاته سماح، 2006).

• الفكرة الحادية عشر: إبتغاء الحلول الكاملة.

وهذه الفكرة لا عقلانية، لأنه لا يوجد حل صحيح، وكامل لأي مشكلة؛ فالمخاطر المتخيلة بسبب الفشل في التوصل إلى الحل الصحيح، تعتبر غير واقعية، ولكن الإصرار على وجود مثل هذا الحل، قد يؤدي إلى القلق أو الخوف؛ كما ان الإصرار على الكمال، قد يؤدي إلى حلول أضعف مما يمكن أن تكون، والعاقل هو من يحاول أن يجد حلولا كثيرة، ومتنوعة للمشكلة الواحدة، ثم يختار أنسبها وأحسنها قابلية للتنفيذ، مع الاعتقاد بأنه لا يوجد حل كامل بصورة مطلقة. (العنزي، 2007).

12. النظريات المفسرة للأفكار اللاعقلانية:

أ. نظرية البرت أليس:

ولد ألبرت أليس سنة 1913م وحصل على البكالوريوس سنة 1934م وحصل على الماجستير سنة 1943م وعلى دكتوراه في الفلسفة عام 1947م وبدأ يمارس عمله في مكتب خاص في مجال الزواج والأسرة والجنس، كما بدأ يهتم بتحليل النفسي، وتقلد وظائف كثيرة لفترات قصيرة منها، أخصائي نفسي إكلينيكي في عيادة الصحة العقلية الملحقة بمستشفى المدينة، ورئيس الأخصائيين النفسانيين في قسم المعاهد والمؤسسات، وكمدرس في جامعة "وتجرز wotgers" ثم جامعة نيويورك؛ ثم انشأ عيادة خاصة به؛ وبالرغم من أنه تلقى تدريبه في البداية على يد التحليلين، إلى أن اختط لنفسه خطأ آخر حيث دمج العلاج السلوكي بالإنساني، وخرج بنظريته التي تتحدث عن العلاج العقلي الانفعالي، ويعد أليس المؤسس لهذا الاتجاه؛ إذ طور هذا الاتجاه متأثرًا بواقعه الصحي والنفسي، حيث كان يعاني من صعوبة التكلم أمام الجمهور، وخلال مرحلة المراهقة كان يعاني من الخجل الزائد، وبعدها استطاع التخلص من هذه المشكلات.

ويتمتع أليس بباع كبير في مجال الإرشاد والعلاج النفسي، وقد مارس الإرشاد الفردي والجمعي والأسري أكثر من خمسين عامًا. (الزويد، 1998).

بدأ أليس عمله في مجال الإرشاد المتعلق بالحياة الزوجية، حيث كان يعتقد أن المشكلات التي يعاني منها الأزواج هي نتيجة لعدم توافر المعلومات والمعرفة المناسبة ولكنه تنبه فيما بعد إلى أن المشكلات التي يعاني منها مرضاه ليست فقط نتيجة لنقص المعرفة لديهم ولكنهم أيضا يعانون من اضطرابات عاطفية؛ وبعد ذلك لجأ إلى التحليل النفسي ثم تحول إلى الفرويدية الجديدة؛ ومن ثم تحول بعد ذلك إلى نظرية التعلم الإشرطي، وقد حاول استخدامها في إرشاد الحالات التي عالجها ووجهها نحو المزيد من الانغماس في أنشطة مناسبة، إلا أنه لم يقتنع بهذا الأسلوب من العلاج وتحول سنة 1954م إلى الأسلوب العقلي العاطفي وبدأ مقتنعًا أن السلوك اللامنطقي والعصبي المتعلم في وقت مبكر يستمر في الظهور حتى إذا لم يعزز، وذلك لأن الأفراد يستمرون في تعزيز أنفسهم عن طريق إقناع أنفسهم ومقاومتهم للعلاج؛ لذا فقد كان يُعلّم مرضاه كيف

يغيرون نمط تفكيرهم ليتفق مع الأسلوب العقلاني في حل المشكلات؛ وشعر بأن حوالي 90% من الذين عولجوا بهذه الطريقة أظهروا تحسناً ملموساً خلال عشرين جلسة. (الزيود، 1998).

تعتبر هذه النظرية طريقة متكاملة للعلاج والتعلم وهي تؤيد العلاج النفسي الإنساني والتعليمي وذلك بسبب العلاج الدوائي وهي تتكون من نظرية الشخصية التي هي نظام فلسفي وطريقة علاجية نفسية.

وإن أحد أسس العلاج العقلاني العاطفي هو أن مشاكل الإنسان تنتج من طريقة تفكير الإنسان ومعالجته لهذه الأحداث الخارجية إبتداءً من الفرضية القائلة أن عواطف وإنفعالات الإنسان ناتجة عن عقائدهم وما يؤمنون به وعن تقييمهم للأمور وتعريفهم لها، وفلسفتهم في تفسيرها وليس من الأحداث نفسها ويرى أليس أن نظام الأفكار اللاعقلانية هو الهدف الأساسي التي تسعى لإزالتها والتخلص منها، فالمعالج النفسي يعلم العميل كيف يبدل الأفكار اللاعقلانية بأخرى عقلانية. (الزيود، 1998).

ويفترض أليس أن الإنسان مخلوق فريد من حيث أنه يفكر، ويعرف أنه يفكر، كما أنه توجد أفكار خاصة، بمعنى قدرته على رصد الأفكار ووزنها وتقييمها. وهو أيضا فريد من حيث أنه يفكر بطريقة وغير عقلانية في ذات الوقت. وبالطبع فإن العلاج يعتمد على تسديد التفكير العقلاني وواد مقاومة التفكير غير عقلاي كما يفترض أن الإضطراب النفسي ينشأ من الطلبات غير عقلانية التي يطلبها الإنسان والتي لا طاقة له بها، ولا تتفق مع منطق الواقع والحياة، وتأخذ هذه الطلبات صورة الوجوب؛ وهنا يأتي الموقف الدلالي "فدلالة" "يجب" لدى المريض ليست بالدلالة التي تقع في أهدافنا، عندما نقول "يجب على الطالب أن يكون مجتهدا" لأن الحياة علمتنا أن الإنسان خطأ ولذلك لن تحدث هذه الـ "يجب" ولكن دلالتها لدى المريض تعني أن تكون نتيجتها مئة بالمئة أو أكثر وبالطبع لا تكون كلمة "يجب" واضحة في ذهن المريض، ولكن يمكن الوصول إليها في التحليل النهائي، ويفترض الأسلوب العقلاني ثلاثة تنويعات أساسية من "يجب" وهي:

يجب أن أكون بارعا فيما أقوم به، وإلا فإن الوضع لا يطاق

يجب أن يعاملني الناس بكياسة وإلا فإن الوضع لا يطاق

يجب أن تمنحني الحياة ما أريد أو أستحق وإلا فإن الوضع لا يطاق

وتتفرع من هذه الأفكار الثلاثة؛ 12 فكرة غير عقلانية تتسبب في الأمراض النفسية، وتحديد الأفكار غير عقلانية ومجابهتها وتغييرها إلى عقلانية بديلة هو روح العلاج. (الجلبي، واليحييا، 2008).

ويتبع هذه الأفكار غير عقلانية مواقف ذهنية تؤدي إلى:

إنهزام النفس وعدم تحقيق الذات، وبالتالي مزيد من الإضطراب النفسي ومن هذه المواقف.

لوم الذات مما يؤدي إلى الأكتئاب، ولوم الآخرين، وقد يؤدي إلى الخنق والغضب الأعمى وتوقع الكوارث، ويعني به توقع الإنسان أسوأ النتائج من أي خطأ يقترفه أو يقترفه غيره ويكون هذا بمثابة كارثة؛ وعدم التحمل ويشير به إلى موقف بعض الناس يقول لنفسه: "ما حدث أمر سيئ جدا ولن أستطيع تحمله".

وتتميز الفكرة العقلانية بكونها برجماتية عملية، ويمكن إثبات صحتها في الواقع، وتؤدي إلى مشاعر سلبية مناسبة وصحية، وتساعد على تحقيق الذات وإنجاز الأهداف، وبالعكس منها الفكرة غير عقلانية، والتي تتصف بكونها دوجماتية، مطلقة، لا يمكن البرهنة على صحتها في الواقع، وتؤدي إلى مشاعر سلبية غير مناسبة ومرضية، وتسهم في إنهزام الذات والتقهقر عن إنجاز الأهداف. (الجلبي، واليحييا، 2008).

أسس "إليس ELLIS" نظرية الافكار العقلانية واللاعقلانية، على مجموعة فروض وهي كالتالي:

- الفرض الأول: التفكير يحدد الانفعال وفقاً لهذا الفرض يرى أليس أن انفعال الفرد يتحدد بطريقة تفكيره ويعتبر هذا الفرض أساس نظرية (A،B،C) التي تؤكد أن الخبرة ليس السبب في النتيجة الانفعالية ولكن معتقدات الفرد عن هذه الخبرة، وهذا الفرض هو مركز العلاج العقلاني الانفعالي والعلاج المعرفي السلوكي.

- الفرض الثاني: تؤثر دلالة الألفاظ والجمل التي يرددها الفرد لنفسه على انفعاله وسلوكه، وعندما تكون هذه الجمل غير عقلانية فهي تؤدي إلى الاضطراب الانفعالي، ويتضمن العلاج النفسي مساعدة الأفراد على التحدث لأنفسهم بعقلانية وموضوعية.

- **الفرض الثالث:** توجد علاقة بين الحالة المزاجية والمعرفة تتوقف الحالة المزاجية للفرد على معتقداته، فعندما يعتقد بأفكار تتسم بالتفاؤل والأمل يميل إلى الشعور بالسعادة والسرور وعندما تتسم أفكاره بالتشاؤم وفقدان الأمل يميل إلى الحزن والاكتئاب.
- **الفرض الرابع:** يؤثر الوعي والاستبصار ومراقبة الذات في انفعال الفرد وسلوكه، بل في تغيير السلوك أيضا فيمكن للفرد عن طريق الوعي ومراقبة الذات أن يغير بعض العادات السلوكية السيئة مثل التدخين وذلك عن طريق حساب عدد السجائر التي يدخنها والوعي بأثرها الضار والمدمر للصحة.
- **الفرض الخامس:** يتأثر انفعال الفرد وسلوكه بالطرق غير اللفظية حيث تؤثر الطرق غير اللفظية (التصور- التخيل - الأحلام) في انفعال الفرد وسلوكه وفي الاضطراب الانفعالي وأيضا في مساعدة الأفراد على تغيير سلوكهم وانفعالهم واضطرابهم؛ وفي هذا يتفق أليس مع المحللين النفسيين وعلى رأسهم فرويد ولكنه يختلف مع سكرن الذي رفض النظر للمتغيرات المعرفية التي تكمن خلف الإشارات الإجرائي. (إليس Ellis(2010م))
- **الفرض السادس:** توجد علاقة بين المعرفة والانفعال والسلوك؛ فمن المعلوم أن المعرفة تؤثر في الانفعال والسلوك، والانفعال يؤثر في المعرفة والسلوك، والسلوك يؤثر في الانفعال والمعرفة؛ ويعتبر هذا الفرض أساس المنظور المعرفي فلا يمكن فصل الاضطراب الانفعالي عن تفكير الفرد.
- **الفرض السابع:** عندما يدرك الناس أن انفعالهم يؤثر في عملياتهم الفسيولوجية فإنهم يفكرون باهتمامهم حول هذه العمليات الفسيولوجية مما يؤثر في سلوكهم؛ فالتركيز على إدراك ومعرفة ردود الأفعال الفسيولوجية يجعل الفرد أحيانا لا يستطيع تغيير بعض هذه الردود مثل زيادة أو نقص ضغط الدم.
- **الفرض الثامن:** تؤثر الميول الفطرية بالتعامل مع العوامل البيئية والتعلم في انفعال الفرد وسلوكه وكذلك في الاضطراب الانفعالي. (المرجع السابق).
- **الفرض التاسع:** يؤثر التوقع في انفعال الفرد وسلوكه، فتوقع الفرد يؤثر في انفعاله وسلوكه بل إن التوقع يؤثر على درجة الاضطراب الانفعالي ويؤثر على علاقة الفرد بالمعالج والعملية

العلاجية فالناس قد يغيرون من أفكارهم ومشاعرهم وسلوكهم عندما يدركون أن الآخرين يتوقعون منهم ذلك حتى ولو كان ذلك ضد اهتماماتهم.

- **الفرض العاشر:** يؤثر مركز التحكم في انفعال الفرد وسلوكه، ويختلف هذا التأثير عما إذا كانت أفعال الفرد وردود أفعاله تتم طبقاً لتحكمه الذاتي أو من مصدر خارجي فعندما يكون مركز التحكم داخلياً فإن الفرد يصبح أكثر استقلالاً في اتخاذ قراراته وفي ردود أفعاله وعندما يكون مركز التحكم خارجياً فإن الفرد يصبح أكثر اعتمادية على الآخرين وأكثر مسابرة لهم. (إليس Ellis (2010م)).

- **الفرض الحادي عشر:** تؤثر أخطاء الفرد في انفعال الفرد وسلوكه، وتؤثر خصائص الفرد من دافعية وسببية وكذلك أسلوب عزو الفرد في وجهة نظره بحالته الداخلية وتجاه الناس والأحداث الخارجية وعندما يقيم الناس دوافعهم وأغراضهم على مفاهيم زائفة ومضللة فسوف تكون لديهم درجة عالية من الاضطراب الانفعالي.

- **الفرض الثاني عشر:** التفكير اللاعقلاني يؤدي إلى الاضطراب الانفعالي فالفرد من الممكن أن يصبح منطقياً عقلانياً يحقق قيمه الأساسية في الحياة والسعادة أو من الممكن أن يصبح لاعقلانياً يخرب تلك القيم وهذا يتوقف على طريقة تفكير الفرد.

- **الفرض الثالث عشر:** لدى الناس ميول فطرية ومكتسبة ليس فقط لتقييم سلوكهم وأدائهم ولكن لتقويم أنفسهم ككل وإذا كان هناك خطأ في تقدير الفرد لذاته فإن هذا لا يؤثر على انفعال الفرد وسلوكه فقط ولكنه يؤدي إلى الاضطراب الانفعالي أيضاً. (المرجع السابق).

- **الفرض الرابع عشر:** تؤثر ميكانزمات الدفاع على انفعال الفرد وسلوكه فعندما يدرك الناس أن سلوكهم خاطئ وسيء، فإنهم يرفضون الاعتراف لأنفسهم وللآخرين بأفكارهم الخاطئة أو بتصرفاتهم السيئة وبالتالي يلجأ الناس لاستخدام العديد من ميكانزمات الدفاع مثل (تبرير- اسقاط- كبت- تعويض).

- **الفرض الخامس عشر:** قدرة تحمل الفرد للإحباط تؤثر في انفعاله وسلوكه فالناس لديهم ميول فطرية ومكتسبة لتحمل القليل من الإحباط، وبالتالي هم يفضلون الأعمال السهلة والبسيطة التي لا تتطلب مجهوداً كبيراً أو وقتاً طويلاً والناس لديهم رغبة أيضاً في تحقيق الإشباع، ولكنهم يتجنبون السلوك الذي يجعلهم يحققون اللذة مع عدم قدرتهم على تحمل العمل الذي يحقق لهم ذلك مما يؤدي إلى مشاعر القلق والاكتئاب والعلاج الفعال يتضمن مساعدة الفرد على

تحمل الإحباط وعلى عمل خطط بعيدة المدى للمستقبل تتضمن تغييرات في المثيرات غير المرغوبة أو قبولها إذا لم تستطع تغييرها. (إليس Ellis(2010م)).

- الفرض السادس عشر: توقع الفرد لتهديد يؤثر في انفعاله وسلوكه بحيث لا يستجيب الناس لتهديد إلا عندما يكون هناك تهديد حقيقي فقط ولكنهم أيضا عندما يتخيلون أو يتوقعون ظروف التهديد ومواقفه؛ وهذا يؤدي إلى اضطراب انفعالي كما لو كانت هناك مواقف تهديد حقيقية(إليس Ellis(2010)).

ب . النظرية المعرفية لبيك Beek:

يعتبر "بيك" أول من صاغ هذا الاسم لنوع علاجي، وقد بدأ "بيك" في اتخاذ الخطوات الأساسية لتأسيس أسلوبه في أواخر الستينات إلا أن هذا الأسلوب لم يشتهر إلا في السبعينات خصوصا بعد بيان فعاليته الواضحة في علاج الاكتئاب، وأستمر استخدام العلاج المعرفي من قبل "بيك" وغيره محصورا في حالات اكتئاب حتى ارتبطا معا ومع أن "بيك" لم تثبت وتشتهر إلا في علاج الاكتئاب، وقد توصل "بيك" إلى أسلوبه متأثرا بأبحاث أليس وممارسته، ويقول "بيك" أن هناك ثلاثة مصادر أساسية لنظريته:

- المنهج الظاهراتي (نسبة إلى الفلسفة الظاهراتية) الذي يقول بأن نظرة الفرد لنفسه ولعالمه هي منطلق سلوكه

- علم النفس التركيبي وعلم النفس الأعماق وخصوصا نظرية فرويد التحليلية.

علم النفس المعرفي وخصوصا أبحاث كل من كيلبي وأرنو لد لازارس. (الجلي ويحيا، 2008).

وتعتمد نظرية "بيك" العلاجية على ثلاث قواعد أساسية هي:

• المثلث المعرفي:

يتألف من ترادف ثلاث تصورات أو افتراضات أو مواقف ذهنية لدى الإنسان المكتئب، وهي تصورات تدور في العقل الباطن واللاشعور، تتحد هذه التصورات فيما بينها لتؤلف مسلسلا من شأنه أن يجعل الاكتئاب يدور في حلقة مفرغة ليزداد ويتضاعف، وتلك التصورات هي:

التصور السلبي للنفس.

التصور السلبي للحياة.

التصور السلبي للمستقبل.

• التشويه المعرفي:

لوحظ أن مرضى الاكتئاب يختلفون في تفكيرهم وتتفاوت آرائهم في الحياة عندما يكونون في نوبة الاكتئاب عنها عندما لا يكونون مكتئبين، وقد لوحظ أن سبب هذا الاختلاف هو التشويه في العمليات المعرفية الذي يحصل له. (الجلي ويحيا، 2008).

• الافتراضات الضمنية:

لكل مجتمع في العالم أعرافه وتقاليده وقيمه، وتتبع منها الإرشادات والتعليمات التي تعطى للفرد بشأن الصفات والسلوكيات التي يتوقع أن يقوم بها ليكون مواطناً جيداً معترفاً به في ذلك المجتمع وعادة يتلقى الفرد تلك الإرادات والتعليمات ويحفظها في ذهنه بصورة غير واعية، وهذا ما يعطيها الصفة الضمنية.

وقد يسيء الفرد فهم تلك التعليمات والقيم إذا كان مكتئباً ففي هذه الحال يتصرف الشخص حسب ما يعتقد أنه المفروض له أن يتصرف (الجلي ويحيا، 2008).

13. الدراسات السابقة المتعلقة بالأفكار العقلانية واللاعقلانية في المهن الضاغطة:

نحاول في هذا الإطار عرض أهم الدراسات السابقة حول موضوع الأفكار العقلانية واللاعقلانية وبعض المتغيرات، وللإشارة فإنه - وفي حدود علم الباحث - لم نجد سوى دراسة واحدة وهي دراسة (عثمان عبد الله، 2004)) حول الأفكار العقلانية واللاعقلانية وعلاقتها بالاحترق النفسي لدى معلمي مدينة تعز في اليمن؛ والتي هدفت إلى التعرف على مدى انتشار الأفكار اللاعقلانية بين المعلمين، وهل لمتغير الجنس أثر هذه الأفكار؛ كما هدفت الدراسة إلى معرفة مستوى الاحترق النفسي لدى المعلمين وهل لمتغير الجنس أثر على مستوى الاحترق النفسي، وكذا معرفة ما إذا كانت هناك علاقة بين الأفكار العقلانية واللاعقلانية والاحترق النفسي.

وتكونت العينة من (318)، معلم ومعلمة، منهم (129)، ذكور، و(189)، إناث؛ واستخدم الباحث مقياس الأفكار اللاعقلانية - من إعدادة - ومقياس (الوشيلي (1996)) للاحترق

النفسي للمعلمين؛ وافضت نتائج الدراسة إلى وجود انتشار للأفكار اللاعقلانية في أوساط المعلمين والمعلمات، كما أثبتت نتائج الدراسة على وجود فروق في الافكار اللاعقلانية لصالح الذكور؛ وكذلك كانت الفروق في مستويات الاحتراق النفسي كانت لصالح الذكور.

كما أكدت نتائج الدراسة على وجود علاقة موجبة بين الافكار اللاعقلانية والاحتراق النفسي لدى المعلمين.

في هذا النحو، نحاول أن نعرض وبشكل موجز مجموعة من الدراسات السابقة، العربية منها والاجنبية، والتي تناولت موضوع الأفكار العقلانية واللاعقلانية مع مجموعة من المتغيرات.

قام الريحاني بسلسلة من الدراسات، ففي عام (1987) هدفت دراسته التعرف إلى مدى انتشار الأفكار اللاعقلانية، وأثر عملي الجنس والتخصص فيها، لدى عينة بلغت (400) طالب وطالبة من طلبة البكالوريوس في الجامعة الأردنية. وأسفرت النتائج عن انتشار الأفكار اللاعقلانية لدى عينة الدراسة بنسب تراوحت بين (5%) في حدها الأدنى و(40%) في حدها الأعلى، وقد تميّز الطلبة الذكور عن الطلبة الإناث في ست من الأفكار اللاعقلانية، ووجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في فكرتين فقط، حيث تميّز الذكور باللاعقلانية أكثر من الإناث، كما لم يظهر أثر دال إحصائياً لعملي الجنس والتخصص في الأفكار اللاعقلانية.

وقام كل من الريحاني ونزيه وصابر (1989) بدراسة هدفت الكشف عن علاقة الأفكار اللاعقلانية بالاكتهاب لدى عينة بلغت (559) طالباً وطالبةً من مختلف كليات الجامعة الأردنية. وأشارت النتائج إلى مجموعة من الأفكار اللاعقلانية في تفسير التباين في الاكتهاب بنسبة (9.5%) لدى عينة الدراسة بشكل عام، وبنسبة (15.6%) لدى الذكور، و(5.2%) لدى الإناث. كما أظهرت نتائج التحليل التمييزي وجود عامل واحد يُفسر التباين بين مجموعتين من الطلبة (اكتهابية، وغير اكتهابية)، حيث تبدو اللاعقلانية في الجوانب المرتبطة بالميل نحو تعظيم الأمور، والتأكيد على الكمال، وتجنب تحمل المسؤولية في مواجهة الصعاب.

وفي الدراسة التي قام بها إبراهيم (1990) بهدف التعرف إلى العلاقة بين التفكير اللاعقلاني من ناحية، والقلق والتوجه الشخصي من ناحية أخرى، لدى عينة بلغت (213) طالباً وطالبةً من طلبة جامعة الزقازيق. أسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية إيجابية دالة إحصائياً بين

الأفكار اللاعقلانية من جهة، وحالة وسمة القلق من ناحية أخرى، ووجود علاقة ارتباطية سلبية دالة إحصائياً بين الأفكار اللاعقلانية من جهة، وتحقيق الذات من جهة أخرى.

قام ابراهيم علي ابراهيم (1991)، بدراسة لهدف التعرف على الأفكار العقلانية واللاعقلانية في علاقتها بتقدير الذات (دراسة امبيريقية في ضوء نظرية "إليس" للعلاج العقلائي الانفعالي لدى عينة من البنين بجامعة قطر)، شملت العينة (120) فرداً من طلاب وطالبات جامعة قطر من تخصصات مختلفة، بواقع (30 ذكر، 30 أنثى) من ذوي الأفكار العقلانية، (30 ذكر، 30 أنثى) من ذوي الأفكار اللاعقلانية. واستخدم مقياس الأفكار العقلانية واللاعقلانية، قائمة تقدير الذات وهما من إعداد الباحث. وتبين أن البنين والإناث من ذوي الأفكار العقلانية أعلى من البنين والبنات من ذوي الأفكار اللاعقلانية على التوالي في تقدير الذات، ولم توجد فروق دالة بين كل من البنين من ذوي الأفكار اللاعقلانية والإناث من ذوات الأفكار اللاعقلانية، أو بين البنين من ذوي الأفكار العقلانية والبنات من ذوات الأفكار العقلانية في تقدير الذات.

هدفت دراسة الفيصل (1992) الكشف عن نسبة انتشار الأفكار اللاعقلانية لدى عينة بلغت (733) طالباً وطالبةً من طلبة كليات المجتمع في الأردن. دلت النتائج على انتشار الأفكار اللاعقلانية لدى أفراد عينة الدراسة بنسب تراوحت بين (4.9%) في حدها الأدنى، و(33%) في حدها الأعلى، وقد تميّز الذكور عن الإناث في فكرة لاعقلانية واحدة، بينما تميّز الإناث عن الذكور في ثلاث أفكار لاعقلانية.

كما قام كل من نصر العلي، عدنان فرح، عدنان عتوم (1993)، بدراسة وذلك بهدف التعرف على قلق الاختبار والأفكار العقلانية واللاعقلانية، حيث شملت عينة الدراسة (292) طالباً وطالبة بالثانوي العام بمدينة "إربد" بالأردن. واستخدم اختبار الأفكار العقلانية واللاعقلانية إعداد سليمان الرجاني ومقياس سوين لقلق الاختبار تقنين أبوزنية والزغل. وأظهرت النتائج بين متوسط درجات قلق الاختبار للطلبة ذوي الأفكار العقلانية والطلبة ذوي الأفكار اللاعقلانية في اتجاه اللاعقلانية. كما تبين وجود فروق بين متوسطات درجات قلق الاختبار بين الذكور والإناث في أي اتجاه الإناث. كذلك أشار اختبار تحليل التباين الثنائي إلى وجود فروق دالة بين متوسطات درجات قلق الاختبار لمستويات التخصص الأكاديمي (علمي - أدبي - مهني) في

اتجاه الأدبي. ولم يتبين وجود فروق في درجات الطلبة لقلق الاختبار تعزى إلى التفاعل بين الجنس (ذكور - إناث) والتخصص الأكاديمي (أدبي - عملي - مهني).

أجرى (المقدم 1994م)) دراسة بهدف التعرف على علاقة الأفكار اللاعقلانية بوجهة الضبط وبعض متغيرات الشخصية لدى طلاب الجامعة، شملت الدراسة (300) طالب وطالبة بالسنة الثالثة من كليات التربية والزراعة والصيدلة جامعة أسيوط منهم (165 ذكور، 135 إناث)، واستخدم اختبار الأفكار العقلانية واللاعقلانية إعداد سليمان الريحاني (1985)، ومقياس الضبط الداخلي/ الخارجي إعداد روتر، وقائمة فراى بوج للشخصية. أظهرت النتائج أن ذوى الأفكار اللاعقلانية أعلى من ذوى الأفكار العقلانية في كل من وجهة الضبط، والانطوائية، والعصائية، والسيطرة، بينما كان ذوى الأفكار العقلانية أعلى من ذوى الأفكار اللاعقلانية في الانبساطية، كما كانت ذوات الأفكار اللاعقلانية أعلى من ذوات الأفكار العقلانية في كل من وجهة الضبط، والعصائية، بينما كانت ذوات الأفكار العقلانية أعلى من ذوات الأفكار اللاعقلانية في الانبساطية، وكان الطلاب ذوى الأفكار العقلانية أعلى من الطالبات في كل من وجهة الضبط، والعدوانية، بينما كانت الطالبات ذوات الأفكار العقلانية أعلى من الطلاب في الانطوائية، والعصائية، ولم توجد فروق بينهما في الانبساطية والسيطرة، ولم توجد فروق دالة بين الطلاب والطالبات ذوى الأفكار اللاعقلانية في كل من وجهة الضبط، والانبساطية، والانطوائية، والعصائية، والسيطرة، بينما كان الطلاب ذوى الأفكار اللاعقلانية أعلى من الطالبات ذوات الأفكار اللاعقلانية في العدوانية.

وهدف دراسة (محمود عطا حسين (1994))، على التعرف على الأفكار اللاعقلانية لدى عينة من طلاب الجامعة وعلاقتها بالاكنتاب والتوتر النفسي وبعض المتغيرات الأخرى، شملت الدراسة (162) طالبا من طلاب كلية المعلمين بالرياض، منهم (82) تخصص علمي، (70) تخصص أدبي، تراوحت أعمارهم بين (18-35 سنة) بمتوسط قدره (26) سنة، واستخدم اختبار الأفكار العقلانية واللاعقلانية إعداد سليمان الريحاني (1985)، واستبيان التوتر النفسي إعداد أبو مغلي وقائمة بيك للاكنتاب إعداد بيك Beck ترجمة غريب عبد الفتاح غريب. أظهرت النتائج وجود ارتباط دال بين الأفكار اللاعقلانية وكل من الاكنتاب والتوتر النفسي كما لم يظهر تأثير دال لمتغير التخصص (علمي، أو أدبي) أو متغير العمر (مراهقين دون 22 سنة

وراشدين فوق 22 سنة) أو متغير المعدل التراكمي (متفوق - عادى - ضعيف) على اختبار الأفكار اللاعقلانية، كما أظهرت النتائج أن هناك أربعة من الأفكار اللاعقلانية أسهمت في تفسير (14.96%) من تباين درجات الاكتئاب لدى عينة البحث، كما أن هناك أربعة من الأفكار العقلانية أسهمت في تفسير (18.09%) من التباين في درجات التوتر النفسي لدى عينة البحث.

كما قام (محمد السيد عبد الرحمان، ومعتز سيد عبد الله، (1994))، بدراسة تهدف إلى التعرف على أهم الأفكار اللاعقلانية في مراحل الطفولة المتأخرة، والمراهقة المبكرة، والمراهقة المتوسطة وأهم الأفكار اللاعقلانية المنبئة بكل من قلق الحالة والسمة ووجهة الضبط في كل مرحلة عمرية ودراسة اثر عاملى السن والجنس والتفاعلي على بينهما على الأفكار اللاعقلانية وتكونت عينة الدراسة من 428 تلميذا طبقت على العينة مقياس هويرولاين مقياس مركز التحكم للأطفال، اختبار القلق (الحالة - السمة للأطفال) وتوصلت النتائج إلى انخفاض متوسط درجات معظم الأفكار اللاعقلانية مع التقدم في السن، وجود فروق دالة إحصائية بين المراحل العمرية المختلفة في الأفكار اللاعقلانية، يوجد تأثير دال إحصائية عند لتفاعل عاملى السن والجنس في تأثيرها المشترك على بعد القلق الزائد والفروق لصالح الإناث.

وهدفت دراسة وندرلينج (Wonderling)، (1974) مقارنة نسبة انتشار الأفكار اللاعقلانية لدى عينة من الطلبة الأفغانيين والأمريكيين، بلغت (60) طالباً أفغانياً، و(60) طالباً أمريكياً. وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية في نسبة انتشار الأفكار اللاعقلانية بين الطلبة الأفغانيين والطلبة الأمريكيين ولصالح الطلبة الأفغانيين، أي أكدت على انتشارها لدى الأفغانيين بنسبة أعلى مقارنةً بالأمريكيين.

دراسة طاهر (1995م) بعنوان: "الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالضغوط النفسية وأساليب التعامل"

هدفت الدراسة إلى الكشف عن ما إذا كانت هناك علاقة بين الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية وأساليب التعامل لدى طلبة الجامعات العراقية؛ إذ شملت العينة (300) طالب وطالبة

من جامعتي بغداد والمستنصرية؛ إذ استعمل الباحث مقياس الأفكار اللاعقلانية وإختبار الضغوط النفسية وإختبار أساليب التعامل مع الضغوط.

وتوصل الباحث إلى أن الأفكار اللاعقلانية تنتشر بشكل واسع في أوساط الطلبة، كما توجد علاقة إيجابية بين الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية.

وفي دراسة قامت بها رتيب (2000) هدفت الكشف عن العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية من ناحية، والقلق الاجتماعي من ناحية أخرى، لدى عينة بلغت (686) طالباً وطالبةً من طلاب وطالبات السنة الثالثة من مختلف الكليات في جامعة دمشق بسوريا. وأشارت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً في درجة الأفكار اللاعقلانية تبعاً لمتغيرات الجنس، والتخصص، ووجود علاقة دالة إحصائياً بين درجة الأفكار اللاعقلانية ودرجة القلق الاجتماعي لدى الذكور والإناث، ووجود علاقة دالة إحصائياً بين درجة الأفكار اللاعقلانية من جهة، ودرجة القلق الاجتماعي من جهة أخرى تبعاً لمتغير الكلية (العلوم الاجتماعية، والإنسانية، والعلمية)، كما تبين وجود أثر دال إحصائياً للأفكار اللاعقلانية في درجة القلق الاجتماعي.

تهدف دراسة الهام عبد العزيز وفؤاد هدية (2000)، إلى التعرف على العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية بالسلوك التوكيدي لدى طلاب المرحلتين شملت الدراسة (394) من طلاب المرحلتين الإعدادية والثانوية منهم (249 إناث، 145 ذكور) متوسط 13.62، انحراف 1.62 سنة استخدم مقياس السلوك التوكيدي إعداد الباحثان ومقياس الأفكار اللاعقلانية إعداد هويرولاين ترجمة محمد السيد عبد الرحمن ومعتز سيد عبد الله أظهرت النتائج عدم وجود علاقة ذات دلالة بين جميع الأفكار اللاعقلانية والسلوك التوكيدي فيما عدا بعدى القلق الزائد، والانزعاج لمشاكل الآخرين.

دراسة عبد المنعم عبدالله حسيب (2000)، والتي تهدف إلى إبراز العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والشعور بالوحدة النفسية والاكتئاب حيث شملت الدراسة على عينة قوامها، (217) طالبا وطالبة بالصف الأول الثانوي السنة الأولى بكلية التربية واستخدام الباحث مقياس الأفكار اللاعقلانية للأطفال والمراهقين إعداد هويرولاين ترجمة السيد عبد الرحمن ومعتز سيد عبد الله، واختبار الاكتئاب متعدد الأبعاد وتحققت الدراسة الى وجود علاقة دالة ست من الأفكار اللاعقلانية والشعور بالوحدة النفسية لدى المراهقين هي اللوم القاسي للذات والآخرين، وتوقع

الكوارث، والتهور الانفعالي أو القلق الزائد، والاعتمادية، والشعور بالعجز، وأيضاً وجدت علاقة بين بعض الأفكار اللاعقلانية والاكتئاب مثل توقع الكوارث والقلق الزائد والاعتمادية، الشعور بالعجز.

أما دراسة احمد عمر (2001)، هدفت لدراسة بعض المتغيرات النفسية والديموغرافية المرتبطة بالأفكار اللاعقلانية لدى عينة من طلاب الجامعة بالمملكة العربية السعودية، إذ شملت عينة الدراسة على، (104) طالب بكلية المعلمين؛ إذ استخدام مقياس القلق الاجتماعي الذي أعده الباحث، ومقياس الاكتئاب إعداد بيك ترجمة غريب عبد الفتاح (1986)، واختبار التفكير العقلاني واللاعقلاني إعداد ابراهيم الشافعي (1999).

أظهرت النتائج أن - مقياس قلق اجتماعي - مقياس اكتئاب - اختبار تفكير عقلاي ولاعقلاني الطلاب ذوي التفكير اللاعقلاني أعلى في الطلاب ذوي التفكير العقلاي في كل من القلق الاجتماعي والاكتئاب، كما ظهر ارتباط دالة بين الافكار اللاعقلانية وكل من القلق الاجتماعي والاكتئاب، كما ظهر عدم وجود فروق دالة بين الطلاب ذوى السن الأصغر (19-22 عاماً) وذوى السن الأكبر (23-26) من التفكير اللاعقلاني، كما لا توجد فروق دالة بين طلاب التخصصات الأدبية وطلاب التخصصات العلمية في التفكير اللاعقلاني.

وأجرت (الراوي، (2002))، دراسة حول "أساليب المعاملة الوالدية وعلاقتها بالأفكار اللاعقلانية لدى طلبة الجامعة"

استهدف الدراسة التعرف على أساليب المعاملة الوالدية وعلاقتها بالأفكار اللاعقلانية لدى طلبة الجامعة على عينة تألفت من (597) طالباً وطالبة تم اختيارهم بالطريقة الطبقيّة العشوائية من طلبة جامعة بغداد.

واستخدمت الباحثة مقياسين هما:

أ- مقياس المعاملة الوالدية لللامي (2001).

ب- مقياس الافكار اللاعقلانية للريحاني (1987).

وقبل استخدام المقياسين، قامت الباحثة باستخراج الخصائص السايكومترية اللازمة والضرورية لتطبيقهما على عينة البحث.

وتوصلت الباحثة إلى النتائج الآتية:

- وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة معنوية بين اسلوب التسلط والافكار اللاعقلانية.
- وجود علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة معنوية بين اسلوب التسامح والافكار اللاعقلانية.
- وجود علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة معنوية بين الاسلوب الديمقراطي والأفكار اللاعقلانية.

تهدف دراسة، (الشريبي، (2005م)) إلى دراسة الأفكار اللاعقلانية وبعض مصادر اكتسابها واستخدام الباحث مقياس للأفكار اللاعقلانية ومصادر اكتسابها من إعداد الباحث على عينة حجمها 228 طلبة من طالبات جامعة الإمارات العربية المتحدة في الفئة العمرية 20 - 27 سنة، وأظهرت النتائج أن النسبة المتوسطة لانتشار الأفكار اللاعقلانية هي 60.68 % وشاعت هذه الأفكار حول الكمال الشخصي وفي الآخرين وطلب الاستحسان والقلق الزائد وعدم القدرة على التحكم في الأحزان وتوقع المصائب وأظهرت النتائج ان مصادر اكتساب الأفكار اللاعقلانية هي الأب (72.22 %) الأم (44.44 %) الصديقات (16.67 %) المدرسة والجامعة 11.11 % وسائل الإعلام 11.11 %.

هدفت دراسة، (غادة محمد عبد الغفار(2006))؛ إلى التعرف على العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والاكتماب لدى عينة من طلاب الجامعة والكشف عن العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية تلك التي ترد الفرد حول ذاته ومدى كفاءته الشخصية وتوقعاته حول أدائه ونظرة الآخرين والتي تتسم دوماً بميلها لأن تكون أفكاراً تبحث عن الكمال، وأعلى درجات الكفاءة والرغبة المستمرة في النجاح ونيل تقدير الآخرين، وارتباط الأفكار بمظاهر ودلالات الاكتماب، وشملت الدراسة (500) طالب وطالبة من الفرق الدراسية الأربع من كليات جامعة بنى سويف العملية والنظرية، واستخدمت مقياس الأفكار اللاعقلانية لدى الشباب والمراهقين، ومقياس بيك للاكتماب، أظهرت النتائج انتشار الاضطراب بدرجة كبيرة بين طلاب الجامعة كما ظهر وجود ارتباط دال بين الأفكار اللاعقلانية وأعراض الاكتماب، كما حددت الدراسة أكثر الأفكار اللاعقلانية الشائعة لدى فئة الشباب

قامت ميرزا (2007) بدراسة هدفت التعرف إلى العلاقة المباشرة وغير المباشرة بين الأفكار اللاعقلانية من ناحية، وكل من الضغوط المهنية وصراع الأدوار المهنية الأسرية واستراتيجيات التعامل مع جهة أخرى، لدى عينة بلغت (320) معلماً ومعلمةً من معلمي مدارس التربية الخاصة في الكويت. وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية طردية قوية بين الأفكار اللاعقلانية من جهة، وكل من صراع الأدوار المهنية الأسرية والضغوط المهنية من جهة أخرى.

كما سعت دراسة (العويضة، 2008) إلى التعرف على العلاقة بين نسبة انتشار الأفكار اللاعقلانية - العقلانية ومستويات الصحة النفسية لدى عينة من طلاب جامعة عمان، بلغت عينة الدراسة (181) طالبا وطالبة، خلصت النتائج إلى انتشار نسبة الأفكار اللاعقلانية بين طلبة الجامعة، كما وجدت علاقة طردية بين الأفكار اللاعقلانية والشعور بالصحة النفسية.

وهدفت دراسة برنارد وكونان (Bernard & Cronan، 1999) التعرف إلى العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية من ناحية، والصحة العقلية من ناحية أخرى، لدى عينة بلغت (567) طفلاً ومراهقاً. ودلت النتائج على وجود علاقة بين الأفكار اللاعقلانية وكل من الغضب، وحالة وسمة القلق، وتقديرات المعلمين للطلاب.

وقام كل من دفنباكر وهازليوس (Deffenbacher & Hazeleus، 1988) بدراسة هدفت الكشف عن العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية من ناحية، وإثارة الغضب من ناحية أخرى، لدى عينة بلغت (342) طالباً وطالبةً. وأشارت النتائج إلى أن الذكور أكثر ميلاً لتطوير معتقدات لاعقلانية نتيجة لوم الآخرين لهم أو العجز أمامهم، في حين أن الإناث أكثر ميلاً لتطوير أفكار لاعقلانية بخصوص الاتكالية، والاعتماد على الآخرين.

مناقشة:

يتضح من خلال ما تم عرضه في هذا الفصل حول المفهوم العام للأفكار العقلانية واللاعقلانية، أن الأفكار العقلانية أفكار منطقية وواقعية، متسقة مع الواقع وتساعد الفرد على تحقيق أهدافه والتوافق النفسي، والتحرر من الاضطرابات الانفعالية، وتؤدي بالفرد إلى الإبداعية والإيجابية والتفاعل الاجتماعي مع الآخرين، كما انها ليست أفكارا مطلقة، فضلا عن أنها تزيد من مشاعر المتعة والسعادة وتمكن من تحقيق الأهداف، أما الأفكار اللاعقلانية هي التي تعد نمط من أنماط التفكير الخاطيء، ومن هنا يمكن ان نقول ان تفكير الإنسان يقود به إلى السلوك النهائي الصادر منه، أي أن المشكلات والاضطرابات التي تصيب الفرد تعتبر الطريقة التي يفسر بها الأحداث من حوله، فعندما يفكر بطريقة عقلانية يكون أكثر إنتاجية وفي قمة السعادة وراض عن نفسه، وعندما يفكر بطريقة غير عقلانية فإنه يشعر بالخوف والقلق ويكون أقل إنتاجية، وغالبا ما تأخذ هذه الأفكار صيغة اللزوميات والوجوبيات، فالفرد الذي يحمل أفكارا لاعقلانية يرى أنه من الواجب أن يكون ناجحا دائما ويكسب قبول وموافقة الأشخاص ذوي الدلالة في حياته وأن يعامله الآخرين بعدالة وبصورة تراعي مشاعره، ولا بد أن تكون حياته سهلة وسارة وأن تسير الأمور كما يريد، وهذا ما أشار إليه ألبرت أليس في جملة الأفكار اللاعقلانية التي أوردتها.

الفصل الثالث

الإحراق، النفسي، في الملين، الضنا عظمي

الجمائيت، الملكيت، أنموذجيا

تمهيد

نحاول في هذا الفصل التطرق إلى مفهوم الاحتراق النفسي وأهم المصطلحات الواردة في هذا المفهوم؛ إضافة إلى إبراز العلاقة بين الاحتراق والضغط والافكار اللاعقلانية، كما نسعى إلى توضيح الفوارق بين المصطلحين والوقوف على أهم الأسباب المؤدية إلى الاحتراق النفسي باستقصاء المصادر والمراحل المؤدية للوقوع في الظاهرة والتي نستدل بها من خلال بعض الأعراض المصاحبة والتي تبرز الفوارق بين الفرد المصاب من غيره وذلك من خلال تقديم بعض النماذج في الموضوع؛ ثم نختم الفصل بعرض بعض مقاييس الاحتراق النفسي و خلاصة للفصل.

1. الاحتراق النفسي في المهن الضاغطة:

على المستوى المهني نجد غالبا أن الأشخاص الذين يتعرضون للاحتراق النفسي في المجال الخدماتي هم من الأشخاص الذين يضعون توقعات وأهداف عالية لا يمكن التوصل إليها بسهولة في مهنتهم، أيضا هم من يوظفون ويضعون كل مسؤوليتهم في رعاية الأشخاص الآخرين من مثل "المسنين، مدمني المخدرات، المعوقين... الخ فضلا عن أولئك الذين يعملون في ظروف عدم التوازن بين المهام التي ينبغي إنجازها، والوسائل الموجودة في العمل؛ أو أولئك الذين يعيشون في غموض... أما على المستوى الشخصي، فإن الاحتراق النفسي في المهن الخدماتية الإنسانية يؤثر على الأفراد ذوي المثل العليا في الأداء والذين يطمحون للتميز والنجاح دوما، فتجدهم دائمي التسرع والتطلع إلى الأعلى. وعلى هذا الأساس فإن مفهوم الاحتراق النفسي يرتبط ارتباطا وثيقا ببعض المهن من نوع " علاقة المساعدة /المعاونة أو الرعاية أو " المسؤولية تجاه الآخر". هذه المهن كانت موضوعا متميزا للدراسة والبحث. وضمن هذا الإطار يمكننا ذكر بعض المهن الخدماتية والإنسانية والتي يكثر في أوساطها انتشار ظاهرة الاحتراق النفسي، والتي أيضا أخذت قسطا وافرا من الدراسات:

فنجد مثلا مهنة التعليم، وفي إنجلترا بالتحديد ومن خلال التحقيقات التي أجرتها بورك وغرينغلاش عن المعلمين ومديري المدارس، أشارت إلى وجود الأسباب المساهمة في ذلك وهي بعض العوامل الخارجية المتمثلة في (عدم وجود أو توفر وسائل تنظيمية وبيداغوجية فعالة تسهل عملية التدريس إضافة إلى ظروف العمل السيئة) وكذا الانفعالية المتمثلة في (النظرة السلبية عند التلاميذ للمدرسة)

أما في العالم العربي فقد أشارت أيضا دراسة (الطحانية، 1995) إلى أن المعلمين يعانون بدرجة متوسطة من الاحتراق النفسي. وكذلك في دراسة (الحرثاوي، 1991) التي أجريت على المرشدين النفسيين ودراسة (عبد الرحمان، 1992) التي أجريت على المشرفين التربويين، ودراسة (العقرباوي، 1994) التي أجريت على مديري المدارس الثانوية.

أما مهن الرعاية الصحية، وبالأخص مهنة التمريض، فقد توصلت دراسة (البدوي، 2000) التي أجريت على الممرضين في مستشفيات عمان الكبرى إلى أنهم يعانون من تكرار حدوث الشعور بالإجهاد الانفعالي بدرجة عالية، ومن شدة حدوثه بدرجة متوسطة، ويعانون من تكرار وشدة نقص الشعور بالإنجاز بدرجة عالية، كما توصلت أيضا دراسة (بن عطية ياسين، 2008) حول الممرضين العاملين بالمصالح الاستعجالية بمدينة قسنطينة، إلى وجود 33.56% من هؤلاء الممرضين لديهم احتراق انفعالي عالٍ، و50% منهم يعانون من الإحساس بالعجز، 30.80% يحسون بفراغ داخلي، 35.86% يعبرون عن اشمئزازهم من العمل.

- إضافة إلى مهنة رجال الحماية المدنية، هذه الفئة من المهن هي الأخرى تتعرض بدرجة كبيرة لخطر الاحتراق النفسي وهذا نظرا للتعرض المستمر للمعدلات العالية من التوتر بسبب طبيعة واجبات المهنة التي تترجمه من خلال التدخل لإنقاذ الأشخاص وحماية الممتلكات، ففي دراسة (أوشان (2005م)) من خلال تطبيقها بمقياس ماسلاش (MBI) على عناصر رجال الإطفاء في ولاية قسنطينة، كشفت على وجود ظاهرة الاحتراق مع مستوى من الإجهاد الانفعالي بـ 49.08% في مسح كامل للعينة وسجلت انخفاض بـ 32.97% في الانجاز الشخصي، وأخيرا العلاقة مع الآخرين وذلك بنسبة 12.48%. ويمكننا أن نميز أيضا مجموعتين من المهن قد يتعرض فيها العامل للاحتراق النفسي كالتالي:

• **المجموعة الأولى:** وهي المهن التي تتواجد في موضع تبعية وخضوع يكون نتيجة إجحاح وإصرار "تكون غامضة وقاهرة"، ونجد على سبيل المثال هنا المهن الحكومية، فكما أشارت نتائج دراسة (رمضان، 1999) إلى أن العاملين في وزارات السلطة الفلسطينية يعانون بدرجة معتدلة من الاحتراق النفسي على بعدي الإجهاد الانفعالي والتبلد المشاعر، بينما كان عاليا على بعد نقص الشعور بالإنجاز. إضافة إلى أنه في هذه المجموعة من المهن غالبا ما يتصرف العمال في أدائهم لمهامهم بكل تكرارية ورتابة/ملل مثل:

العمال المتخصصين أو المشتغلين بالهاتف، الموظفين العاملين في الإدارات الكبرى أو المسؤولين.

● المجموعة الثانية: وتتعلق بالمهن التي لا تأخذ بعين الاعتبار الإيقاعات البيولوجية (أي العمل عن طريق النوبات الليلية)، أو المهن التي تفرز أضرار، غير أن هذا النوع من العمل لا يثير اهتمام خاص من قبل المهتمين "بالاحترق النفسي"، إلا أنه يبقى موضوع اهتمام في مجال الارغونوميا وطب العمل.

وما يمكن قوله مما سبق، ومن خلال النتائج التي تعبر على مدى انتشار الاحتراق النفسي في أوساط المهن الخدماتية، أنه ما على الجهات المختصة إلا أن تبذل قصارى جهدها من أجل وقاية العمال في مختلف المهن من هذه الظاهرة السلبية والمزمنة، والتي قد تؤدي في حال عدم التصدي لها إلى نتائج لا يحمد عقبها.

ويعد الاحتراق النفسي من بين المواضيع التي لقيت رواجاً واهتماماً من قبل الباحثين والدارسين المهتمين بالحقل الإنساني ومحيطه، والعلاقة التي تربطهما ببعضهما البعض، إذ تناولت أبحاثهم الاحتراق النفسي بوصفه ناتجاً عن الضغوط المهنية.

والتأمل لواقع البيئة المهنية وانعكاساتها على الأفراد يجدها تزخر بكم هائل من الضغوط وهذا راجع إلى عاملين رئيسيين:

فأولهما: يُعزى إلى تطور أهمية العمل ومكانته في حياة الأفراد إضافة إلى تعقد أساليب الحياة ومتطلبات العيش والتمخض عن تطور الواقع المعيشي بشتى أنواعه وأشكاله.

أما ثانيهما: فيرجع إلى تطور طبيعة استجابة الإنسان للمواقف الضاغطة؛ إضافة إلى دور العمليات الذهنية في فهم وتقييم أهمية المثير الضاغط وقدرة الفرد على التكيف معه أو مواجهته أو الاستسلام وهذا بعد انهيار آلياته الدفاعية وبالتالي وقوعه في ما يسمى بالاحتراق النفسي (بوسنة 2007م).

فالضغوط كما يشير إليها رونالد دي. ترجمة فارس حلمي (1999م) على أنها "عملية إدراكية في الدرجة الأولى، فقد يدرك فرد معين حادثة أو ظاهرة على أنها مُهدِّدة، وخطرة، بينما يراها فرد آخر غير ذلك، كما أن الضغوط تؤدي أحياناً إلى ردود أفعال وانفعالات متباينة على الرغم من

أن معظم الناس ينظرون إلى حالات أو خبرات غير سارة، إلا أنها يمكن أن تكون إيجابية." (copley1990)

ويضيف "الطيري" أن الضغوط عبارة عن "تقييم الفرد للأوضاع البيئية أو الاجتماعية، ويترتب عن ذلك ردود الأفعال من قبل الأفراد نحو هذه المواضيع، أي أن الضغط ينتج عندما تفرض بيئة العمل متطلباتها الزائدة عن قدرة تحمل واستطاعة الفرد." (عن صالح بن ناصر، 2007م)

وتشير نظرية "لازاروس Lazarus (1994)" إلى العلاقة التبادلية المستمرة بين الفرد والمحيط، فهي تركز على التقدير المعرفي والمقاومة؛ ويؤكد لازاروس على أن "الضغط لا يتوقف على الموقف الخارجي بقدر ما يتوقف على طبيعة التفسير والمعاني التي يعطيها الفرد لهذا الموقف وعلى الاستجابة التي يتبناها بناءً على ذلك التفسير." وبالتالي فإن الاستجابة للضغط لا تتوقف فقط على جهاز العضوية، وإنما على ردود الأفعال الذهنية والمعرفية تجاه الموقف، بمعنى أن العملية ترتبط بالفكرة التي يكوّنها الفرد عن المكان الذي يشغله، وعن توقعاته الخاصة بمتطلبات المحيط، وكذا إمكانياته تجاه ما هو منتظر منه. (بن طاهر، 1998م)

وفي هذا الإطار يوضح (بوسنة 2007م) أهم المظاهر السلبية للضغوط المهنية والمتمثلة في شكل أعراض تؤثر في مردودية الفرد على المستويين الشخصي والتنظيمي كما هو موضح في النموذج التالي:

جدول رقم (01)

المظاهر السلبية للضغط المهني

الأعراض السلوكية	الأعراض النفسية	الأعراض الفسيولوجية
تعاطي الكحول.	الاكتئاب.	ارتفاع ضغط الدم.
التدخين.	القلق.	سرعة ضربات القلب.
العدوانية.	سرعة الغضب.	مشاكل في التنفس.
محاولات الانتحار.	الشعور بالتعب.	ارتفاع في الكولسترول.
مشاكل في الوزن.	عدم الرضا.	ارتفاع في سكر الدم.
اضطرابات في النوم.		آلام في الرأس.
ضعف في البيدو.		

مشاكل صحية على مستوى الفرد مشاكل المردودية على مستوى المنظمة

(أمراض سيكوسوماتية، أمراض جسمية) (انخفاض مردودية الفرد والمنظمة ككل) بوسنة (2007)

فالاحتراق النفسي قد يعاني منه البعض، بينما لا يعاني منه البعض الآخر؛ ليس لانتهاء المشكلات والعقبات التي يمر بها لأنها لا تنتهي؛ ولكن لما يتسم به البعض من سمات وخصائص نفسية، تقيه أو تجنبه المعاناة من الاحتراق النفسي، أو لتمكنه من مواجهة المشكلات التي قد تصادفه في عمله، إما بخبرته الشخصية، أو بمساندة مرؤوسيه وزملائه، أو بطبيعته الشخصية في التعامل مع العقبات والمواقف التي قد تواجهه، ففي هذه الحالة قد يتفادى الإصابة بالاحتراق النفسي؛ ولكن بندرة خبراته، وتخلي مرؤوسيه عنه، وفقدانه للخصائص الشخصية الإيجابية في التعامل مع المواقف الضاغطة، فإنه قد يعاني من الاحتراق النفسي، ويصبح عرضا ملازما له. (نشوة كرم، 2007م)

ويعتبر الاحتراق النفسي (Burnout) أثر سلبي للضغط المزمن في العمل وكميزة لسوء تسييره كاستعمال استراتيجيات مركزة على الانفعال أو التجنب وهذا ما جاءت به عدة دراسات في هذا الاتجاه كدراسة ديري Deary وآخرون (1996)، جيرولت Giroult (1989)، ليدر (1990) Leiter وبيزي_لونجوفين Pezet_Longofene ورولود Rollond (1999) (عن مزياني، 2006م)

ويشير (بوسنة، 2007م) إلى أنه "ليس كل الضغوط المهنية تؤدي إلى احتراق نفسي ولكن تعرض الفرد للاحتراق هو نتيجة حتمية لمعاناته المتراكمة والمزمنة من الضغوط المهنية."

وقد استخدم بعض الباحثين مصطلح الاحتراق للتعبير عن ظاهرة الضغط النفسي باعتبار أن دوام الضغط وعدم التصدي له يؤدي بالضرورة إلى الاحتراق النفسي، ويشير (فاير (1983) Farber) إلى أن الاحتراق والضغط مفهومان متشابهان وليسا متطابقان (عبد الجواد (1994)، وذلك باعتبار أن مصطلح الاحتراق يشير إلى الاستنفاد أو الفشل خاصة في عمل يقوم به الفرد في حياته المهنية، ويطلق مصطلح الاحتراق بصفة خاصة على الأفراد الذين ينهكون أنفسهم في العمل أو يعملون عند مستوى عالٍ من الإجهاد حتى يأخذ الضغط والتوتر منهم كل مأخذ. (جابر وكفافي، 1989م).

ويرى بعض المنظرين أن كل الأعمال تمر بثلاث مراحل يطلقون عليها دورة تعلم، مارس، علم "Learn، Do، Teach" ففي المرحلة الأولى يتعلم الفرد مهنته ومهاراتها ومهامها الخاصة وسياساتها، وتكون هذه المرحلة عادة ضاغطة جدا، غير أن العمال يتعاملون مع الضغوط بشكل جيد لأنهم يوضعون في حالة تحد واستثارة من خلال المهنة الجديدة وكنتيجة لأنهم يحصلون على دعم ومكافآت من خلال رؤيتهم وإدراكهم لتقدمهم في العمل وإتقانهم له.

وتتحدد الفترة الزمنية التي يقضيها الفرد في هذه المرحلة من خلال تعقد المهنة والمعرفة القائمة التي لدى الفرد، والتعلم المتاح والدعم المتوفر.

وبعد أن يتقن الفرد الأسس، يتحول إلى المرحلة الثانية وهي مرحلة الممارسة (أي ممارسة العمل كل يوم وكل أسبوع) والشعور بحالة الرضا والإتقان من خلال الأداء الجيد للعمل وإذا كانت المكافآت (المادية والمعنوية) ملائمة، وتم حصر الضغوط والإحباط في مستويات محتملة، فإن العامل يمكن أن يقضي فترة طويلة من الوقت في هذه المرحلة.

ومع ذلك فإنه عندما يصل الفرد إلى تعلم مهنته بالكامل لدرجة أنه يستطيع أداءها بسهولة ويسر فإنه يحتاج عند هذه النقطة . باعتباره خبيراً. إلى تمرير المعرفة والمهارات إلى الآخرين (المرحلة الأخيرة في الدورة) حتى يتسنى له الانتقال إلى مستوى آخر، وتعلم شيء جديد ومن ثم إعادة دورة تعلم، مارس، علم مرة أخرى بكل ما فيها من إثارة ومردود.

فإذا ما حدث ما يعوق الفرد عن تعلم أشياء جديدة أو استمرت الضغوط والإحباطات في التزايد إلى مستويات مرتفعة، فإن أعراض الاحتراق النفسي تبدأ في غزو جوانب العمل في حياة الفرد (جمعة سيد يوسف، 2004م)

وترتكز الضغوط النفسية خاصة لدى العاملين بمهن تقديم المساعدات، إلا أن الاحتراق لا يصيب كل العاملين إنما يستهدف بدرجة أولى الأفراد المثاليين الذين يباشرون أعمالهم بدوافع عالية، ومعنى عالي للإنجاز، ويتوقعون أن ما يقومون به من أعمال يعطي معنا لحياتهم. (بوسنة، 2007).

وترى "كريستينا ماسلاش" أن العامل حينما تواجهه معوقات تحول دون قيامه بدوره بشكل كامل، فإن ذلك يؤدي إلى إحساسه بالعجز والقصور عن تأدية العمل المطلوب منه مما يترتب عليه ضغط نفسي وتوتر عصبي يؤدي إلى تدني مستوى دافعيته (داوني وآخرون، 1989) (عن الخطيب، 2007)، وعندما يحدث ذلك تأخذ العلاقة التي تربط بين العامل ومهنته بعدا سلبيا لها آثارها المدمرة على العامل ومهنته ككل، ويعتبر فقدان العامل لاهتمامه بالعمل؛ السلوك السلبي الرئيسي الناتج عن حالة الاحتراق النفسي؛ بالإضافة إلى ذلك تنتابه حالات التشاؤم واللامبالاة ومقاومة التغيير، وفقدان القدرة على الابتكار وغير ذلك من الظواهر السلبية. (عسكر وآخرون، 1988م).

كما يصيب الاحتراق النفسي بدرجة ثانية العاملين الذين يفتقرون لمستوى التأهيل الأكاديمي (العلمي) والمهني (الخبرة) المناسب والمطلوب لتأدية مهامهم بشكل تام وكامل.

ويُظهر المحترق نفسيا عدد من الأعراض وبمؤشرات عالية كالإجهاد الانفعالي وتبلد المشاعر؛ بينما يكون إنجاز الشخص منخفض، ففي حين وجود مثل هذه الأعراض إلا أنه يتزامن إجهاده الانفعالي وتبلد مشاعره بإنجاز عالٍ، فنقول عن هذا الشخص أنه يعاني من وطأة الضغوط وليس الاحتراق؛ لأن أداء المعانين من الاحتراق يكون دون المستوى وأقل كفاءة من الآخرين.

(Dedrik et Rosche 1990) (عن إبراهيم أمين وفريد مصطفى، 2006م).

ويضيف "هولاند(1982)Houlend" أن "الاحتراق النفسي يعتبر استجابة سلبية للضغوط التي يمر بها الفرد في عمله، وفي حين يساير البعض مثل هذه الضغوط المرتبطة بالعمل بأسلوب ايجابي، نجد أن الآخرين لا يستطيعون ذلك لأسباب متعددة (محمد نجيب وآخرون، 1994)، وبذلك فإن الاحتراق النفسي ما هو إلا انعكاس أو رد فعل لظروف العمل الغير محتملة؛ وينتج عنه آثار عديدة منها تدني الإحساس بالمسؤولية، واستنفاد الطاقة النفسية، والتخلي عن المثاليات، وزيادة السلبية، ولوم الآخرين في حالة الفشل، وقلة الدافعية، ونقص فعالية الأداء، وكثرة التغيب عن العمل، وعدم الاستقرار الوظيفي.(عسكر والعريان(1989)) (عن محمد جواد الخطيب(2007)).

وعليه فإن عملية الاحتراق النفسي، تبدأ من اللحظة التي يشعر فيها القائم بالعمل بضعف قدرته على إشباع طموحاته، وتنفيذ توقعاته من هذا العمل، ثم عجزه عن تنفيذ متطلبات العمل المطلوب، سواءً للحاجة لبعض المعدات، أو التقنيات غير المتوفرة، أو لنقص أو انعدام بعض المهارات الشخصية، أو لتعقد طبيعة العمل، إضافة إلى المكافآت أو الأجور التي لا تعادل مقدار الجهد المبذول، مما قد يولد لديه شعورا بالقلق وضعف الحماس، وفقدان المتعة في العمل، والتوتر، وينعكس ذلك على سلوك الفرد وتعامله مع الآخرين. (الخرابشة وعربيات، 2005م).

2. معنى الاحتراق النفسي:

تعود البدايات المبكرة لمصطلح الاحتراق النفسي Burnout إلى العالم النفسي "هربرت فرويدنبرغر(1974م)H;Ffrudenberg" وذلك من خلال دراساته عن الاستجابة للضغوط التي يتعرض لها المشتغلون بقطاع الخدمات، حيث عرفه بأنه "حالة من الاستنزاف الانفعالي، والاستنفاد البدني بسبب ما يتعرض له الفرد من ضغوط، إضافة إلى عدم القدرة على الوفاء بمتطلبات المهنة. " (Bilge;F;2006)

ويعتبر "فرويدنبرغرFrudenberg" أول من أطلق مصطلح الاحتراق النفسي، وأدخله إلى حيز الاستخدام، فأورد المعنى الوارد في القاموس للفعل "Burnout" ومعناه: "أن الفرد يصاب بالضعف والوهن، أو يجهد، ويهرق، ويصبح منهكاً، بسبب الإفراط في استخدام الطاقات والقوى."

وتعرف كل من "ماسلاش وجاكسون(1981م) Maslach & Jackson" الاحتراق النفسي بأنه: "إحساس الفرد بالإجهاد الانفعالي، وتبدل المشاعر، وانخفاض الإنجاز الشخصي". ويُعرّف "الإجهاد الانفعالي Emotional Exhouston" بأنه "فقدان طاقة الفرد في العمل وعلى الأداء، والإحساس بزيادة متطلبات العمل".

ويعتبر (شيوت وآخرون(2000) Schutte & ol) الإنهاك الانفعالي "كسمة مميزة للتناذر" ويعتبره "شيروم(1989م) Shirom" كعرض جوهري في الاحتراق النفسي " (بيونيك وآخرون(Bunk(1994م) (عن مزياني 2007م). أما عند (ماسلاش وجاكسون، 1984) فإنه يشير إلى "شعور الفرد باستنزاف انفعالي مفرط نتيجة احتكاكه بالناس الآخرين".

وذكر "كاولي (1995م) Cowley" أن الفرد في هذه المرحلة يشعر باستنزاف واستنزاف في موارده الانفعالية وليس لديه مصدر للتزويد بالطاقة، فيضع مسافة بينه وبين من هم بحاجة إلى خدماته والطلبات التي تغمره. (ستانون_ ريش وإيزو _ أهولا(1998م) Stanon_Rich & iso_Ahola) (عن مزياني 2007م). فلا يجد الفرد في هذه المرحلة وسيلة للتخفيف عن هذا الشعور إلا بوضع مسافة بينه وبين من يتعامل معهم.

بينما يعرف " تبدل المشاعر Depesonalization" بأنه: "شعور الفرد بأنه سلبي وصارم؛ وكذلك إحساسه باختلال حالته المزاجية".

ويشير هذا البعد عند (ماسلاش وجاكسون، 1984م)، إلى "استجابة الأفراد العديمة الشعور والقاسية تجاه الأشخاص الذين يتلقون منهم الخدمة والرعاية". كما أنه يعني: "معاملة الأفراد الآخرين كأشياء". (جاكسون وآخرون، 1986م)، ويتضمن تبدل الشعور لدى (تاريس وآخرون، 1999م) "اتجاهات سلبية حيادية منفصلة مفرطة تجاه الآخرين".

ويضيف (شيوت وآخرون، 2000م) أن تبدل الشعور يشير إلى "اتجاهات ومشاعر الفرد السلبية والساخرة والمستقلة والمبنية للمجهول تجاه الأفراد الآخرين"؛ ويتضمن أيضا الشعور السلبي والشعور بالقسوة والإهمال وتطور مشاعر السخرية وعدم الاحترام؛ وعليه يطور هؤلاء الأفراد اعتقادات وضيعة وحقيرة عن الأشخاص الآخرين، ويتوقعون الأسوأ لهم، وتتجاهم مشاعر الكراهية ضدهم؛

ففي هذه المرحلة يفقد هؤلاء الأفراد الاهتمام بالغير والتطابق معهم كفرد منهم (ستانون _ ريش وإيزو_ أهولا، 1998م) (عن مزياني 2007م).

ويؤكد (بوسنة 2007م) بأن الاحتراق ما هو إلا تعبير عن حالة من الإستنزاف البدني والانفعالي الناتج للتعرض لكم هائل من الضغوط في ميدان العمل؛ كما يشير نفس المصدر إلى أن الاحتراق تميزه مجموعة من المظاهر السلبية التي يمكن حصرها فيما يلي:

- الإرهاق.
- الشعور بالعجز.
- فقدان الاهتمام بالعمل.
- فقدان الاهتمام بالآخرين والسخرية منهم.
- الكآبة واليأس.
- كره الآخرين.
- السلبية في مفهوم الذات.

أما "انخفاض الإنجاز الشخصي Lower personal accomplishment" فيعرف بأنه: "إحساس الفرد بتدني نجاحه واعتقاده بأن مجهوداته تذهب سدى."

وفي عام (1997م) عرفته "ماسلاش وليتر Maslach & leiter" بأنه: "تغيرات في اتجاهات وسلوك الفرد نحو العمل، وكذلك تغيرات في حالته البدنية، وتتمثل في الإجهاد الانفعالي بل ويصل الأمر به إلى انخفاض إنجاز الشخص". (Bilge;f;2006)

ويعني لدى (شيوت وآخرون، 2000م) "انخفاض شعور الفرد بكفاءته وميله إلى التقييم السلبي لذاته خاصة فيما يتعلق بعمله مع الآخرين". (عن مزياني، 2007م).

وتشير مختلف نتائج الدراسات على أن لاحتراق النفسي يرتبط بالدرجة الأولى بمهن الخدمات، مثل المعلمين والأساتذة والممرضين والشرطة والحماية المدنية، والمختصين في الخدمات الاجتماعية والنفسية كون هذه القطاعات يميزها التعامل المباشر مع الناس. (بوسنة 2007م).

كما يضيف (بوسنة 2007م)، إلى أن الاحتراق النفسي يصيب الأفراد الأكثر التزاما وغيره، وإخلاصا في أعمالهم، فهؤلاء الأفراد يواجهون ظروف وعوامل خارجية ضاغطة؛ إضافة إلى الشعور بالضغط الداخلي الناتج عن عوامل خارجة عن نطاقهم، مما يقلل من فعاليتهم في القيام بمهامهم بالصورة التي توافق دوافعهم الشخصية.

وعليه فإن الاحتراق النفسي عبارة عن تناذر يتضمن ثلاثة أبعاد رئيسية متمثلة في: الإنهاك الانفعالي، وتبدل المشاعر، وانخفاض الإنجاز الشخصي؛ ومن الملاحظ أن جُل التعاريف جاءت بحدو ما توصلت إليه كل من ماسلاش وجاكسون؛ كون هذا التعريف في حد ذاته يعتبر نموذجا قابلا للقياس وذلك من خلال أداة (Maslach Burnout Inventory (MBI؛ المصممة من قبل الباحثين، والتي تقيس الأبعاد الثلاثة للاحتراق النفسي.

وتتوالى الدراسات والأبحاث حول ظاهرة الاحتراق النفسي، فنجد التنوع والاختلاف في التعاريف حسب ميادين الدراسة، فيعرف ديلي (1979) Dely الاحتراق النفسي على أنه: "استجابة الفرد للضغوط المتراكمة التي لديها تأثير سلبي عليه وتنوع هذه الاستجابة من حيث تكرار هذه الضغوط ودرجة تعرض الفرد لها" (مقابلة، 1996م)

ويرى (تشيرنس، 1980م)، أن الاحتراق النفسي ظاهرة تتصف بالقلق والتوتر والإنهاك الجسدي والانفعالي كاستجابة للضغوط النفسية المرتبطة بالعمل، وتحدث في النهاية تغيرات سلوكية وتغيرات تتعلق بالاتجاهات نتيجة لذلك، ويعرف الاحتراق النفسي بأنه: "عرض لاتجاهات غير ملائمة نحو العملاء ونحو الذات وغالبا ما يرتبط بأعراض انفعالية وجسمية غير مريحة تتراوح بين الإنهاك والقلق إلى القرحة والصداع النصفي إضافة إلى تدهور الأداء." (عادل عبد الله، 1994م).

ويعرف كل من (سيدمان وزاجر، 1986م) الاحتراق النفسي للمعلمين بأنه: " نمط سلبي للاستجابة للأحداث التدريسية ذات الضغوط وللتلاميذ وللتدريس كمهنة، بالإضافة إلى إدراك أن هناك نقصا في المساندة والتأييد التي تقدم من جانب إدارة المدرسة." (محمد جواد الخطيب، 2007م).

ويتفق كل من (بيك وجارجيلو (1983م) Beck&Garguilo) في تعريفهم للاحتراق النفسي على أنه: "حالة من الإنهاك الانفعالي والعاطفي والجسدي والذهني الناتج عن الضغط الزائد على طاقة الفرد."

ويعرفه (ديلي وكيركو (1987م) Daly&Kyriacou) على أنه: "عبارة عن ردود الفعل للضغوط المتراكمة ذات التأثير السلبي على الفرد، وتنوع الاستجابة لهذه الضغوط في طبيعتها من حيث تكرارها ودرجة تعرض الفرد لها." (عن جرادي، 2006م).

ومن خلاصة التعريفات السابقة يمكن أن نعرف الاحتراق النفسي إجرائيا على أنه: "حالة من الإنهاك النفسي، والانفعالي، والجسمي، المصاحبة لجملة من الأعراض، كالأجهاد الانفعالي، وتبدل المشاعر، إضافة إلى نقص الشعور بالإنجاز؛ الناتج من وطأة الضغوط المهنية المستمرة والمتراكمة؛ ويحدد بالدرجة التي يتحصل عليها عون الحماية المدنية في الأبعاد الثلاثة لمقياس ماسلاش للاحتراق النفسي".

ومن الملاحظ أن الاحتراق النفسي ما هو إلا نتيجة لسيرورة حتمية للضغوط المستديمة والتي تنعكس سلبا على الفرد بشتى النواحي ومختلف المجالات؛ إلا أن بعض الباحثين ومن بينهم (بينس Pines وأروزون Arosion وكارفي Karfy (1981م)) أضافوا إلى هذا الضغط المستديم الاندماج الشديد للفرد في علاقته مع من يقدم لهم الخدمة؛ فيعتبرون بذلك الاحتراق النفسي "كنتيجة للتوترات المستديمة والمتكررة المرتبطة باندماج شديد مع الناس لمدة زمنية أطول مما ينبغي." (راكوباو وميلر (1989) Raquepaw & Miller).

ويرى عدد من الباحثين أمثال: قولد Gold (1984م) و، ماشر Macher (1983م) كيرياكو Kyriaco (1987م) و، داواني Dawani (1987م) و، نوراتيل Nauratil (1989م)، فاروجيا Farrugia (1987م)، فابر Faber (1984م)، بيك Beck (1983م)، على أنه: "استنفاذ تدريجي للرضا الوظيفي وللحماس ولتحقيق الهدف ويزيد الشعور بالقلق نتيجة للظروف المادية والنفسية والاجتماعية التي تواجه الشخص في نشاطه المهني". وبصورة عامة فهو عبارة عن: "شعور عام لدى الفرد بعدم أهمية النتائج؛ أي شعوره بأنه لا يلقى من التقدير المادي والمعنوي بما يتناسب والجهد المبذول". (عن مقابلة والرشدان (1997م)).

ومن جهتها تفترض ماسلاش (1982م) Maslach أن هناك خطوط مشتركة لهذه التعاريف، مع اتفاق عام أن الاحتراق النفسي تجربة نفسية داخلية سلبية تتضمن الشعور، الاتجاهات، الدوافع، والتوقعات؛ ويتفق أغلب الباحثين على أن الاحتراق النفسي يشتمل على الإرهاق النفسي و/أو الفيزيولوجي، والتغير السلبي في استجابة الفرد للآخرين والاستجابة السلبية تجاه ذاته وتجاه إنجازه الشخصي (أكري Ackerley وآخرون، 1988م) (عن مزياني، 2006م).

نلاحظ من خلال التعاريف السابق ذكرها أنه ومن الصعوبة بمكان ضبط تعريف محدد للاحتراق النفسي وذلك راجع إلى اختلاف زوايا الرؤى عند الباحثين وتعدد ميادين بحوثهم، والنتيجة اختلاف تحديد تعريف عام للاحتراق؛ إلا أن جل الباحثين كانت تعريفاتهم تحوم حول فكرة واحدة وتصب في قالب واحد، فهم يتفقون على أن الاحتراق النفسي نتيجة حتمية لسيرورة من الضغوطات المزمنة التي تمر على الفرد في إطاره المهني، إضافة إلى درجة وعي هذا الأخير وطبيعة نظرته للضغوط ومدى تجاوبه معها، وبالتالي تكون النتيجة النهائية إصابته بأعراض الاحتراق والمتمثلة في الإنهاك الانفعالي وتبدل المشاعر، وانخفاض إنجازاته الشخصي.

وبذلك فإن الاحتراق النفسي ما هو إلا انعكاس أو رد فعل لظروف العمل الغير محتملة والتي ينتج عنها آثار سلبية على واقع الفرد النفسي والفيزيولوجي والعلائقي والمعيشي.

ويمكن القول بأن الاحتراق النفسي يعتبر بمثابة العتبة الفارقة بين معاناة الفرد للضغوط المتراكمة ووقوعه في الأمراض السكوسوماتية، وذلك بعد انهيار آلياته الدفاعية.

3. أسباب الاحتراق النفسي:

تعزو كل من "ماسلاش وليتر (1997م) Maslach & leiter" أسباب الاحتراق النفسي إلى العمل الزائد والذي يتسم بالتعقيد، ويضعف السيطرة عليه، فضلا على أن المكافآت أو الأجور التي لا تعادل مقدار الجهد المبذول؛ ويطلب من الموظفين تقديم الكثير مقابل حصولهم على القليل، مما يفقدتهم المتعة في العمل؛ مع غياب العلاقات العاطفية في العمل، أو اللمسات الإنسانية. (الخرابشة وعريبات، 2005م).

ويصف جمعة سيد يوسف (2006م)، أسباب الاحتراق النفسي بأن أغلبها مرتبط ببيئة العمل، وما تتيحه من فرص تساعد على تعظيم مستويات الضغوط والإحباط والقهر لفترات طويلة من

الزمن، وفي المقابل تكون المكافآت ضئيلة لمواجهة كل هذه الأسباب، والتي يمكن تلخيصها فيما يلي:

- (1) عبء العمل الزائد.
- (2) المهام البيروقراطية المتزايدة.
- (3) الأعمال الكتابية.
- (4) التواصل الضحل والمردود الضعيف.
- (5) نقص المكافآت وغياب الدعم. (جمعة سيد يوسف، 2006م)

وتضيف نشوة كرم (2007م) بعض الأسباب التي يمكن أن تساهم في حدوث الاحتراق النفسي ومنها:

- العمل لفترات طويلة دون الحصول على قسط كاف من الراحة.
- فقدان الشعور بالسيطرة على مخرجات العمل.
- الشعور بالعزلة في ميدان العمل، وضعف العلاقات المهنية.
- الرتابة والملل في العمل.
- ضعف استعداد الفرد للتعامل مع ضغوط العمل.
- طبيعة الخصائص الشخصية للفرد.

وعموماً هناك أسباب كثيرة والتي يمكن أن تؤدي لحدوث حالة الاحتراق النفسي يمكن إجمالها فيما يأتي:

- أسباب شخصية: حيث أن الإنسان الأكثر انتماءاً والتزاماً بعمله، وإخلاصه له، هو الشخص الأكثر احتمالية للتعرض للاحتراق النفسي من غيره. (عودة 1998م) (عن محمد جواد، 2007م)
- أسباب اجتماعية: حيث يزداد اعتماد أفراد المجتمع على المؤسسات الاجتماعية، مما يترتب عليه عبئاً وظيفياً يؤدي بدوره إلى انخفاض مستوى الخدمات المقدمة إلى ما دون مستوى توقعات المجتمع، فيسبب ذلك شعوراً بالإحباط لدى الفرد، مما يجعله أكثر عرضة للاحتراق النفسي. (نجي يوسف، 1999م) (عن الخريشة وعربيات، 2005م).

- أسباب وظيفية (مهنية): حيث يؤدي الجانب الوظيفي دورا كبيرا في عملية الاحتراق النفسي، ويؤثر سلبا أو إيجابا في الأداء الوظيفي، كون العمل أو الوظيفة تؤدي دورا مهما في حياة الفرد، مثل تحقيق حاجاته الأساسية من المسكن والمطعم والرعاية الصحية، فضلا عن أثرها في تكوين شخصية الموظف، وشعوره بالتقدير والاحترام والاستقلالية، فإذا كانت الوظيفة التي يقوم بها الموظف تفتقر إلى الإثارة، وتتسم بالرتابة، والتكرار مما يؤدي إلى الاحتراق النفسي، فضلا عن أن فشل الموظف في تحقيق احتياجاته الشخصية المتوقعة من الوظيفة سيشعره بعدم الرضا الوظيفي والضغط المؤدي في النهاية إلى الاحتراق النفسي. (الطحاينة، 1995م) (عن الخرابشة وعريبات، 2005م).

4. مصادر الاحتراق النفسي:

تشير البحوث والدراسات النفسية لمصادر الاحتراق النفسي لدى العاملين في مجال الخدمات الإنسانية على أنه يمكن تصنيفها إلى مجموعتين وهما:

- المجموعة الأولى: وهي المصادر المهنية أو الخارجية التي تتعلق بطبيعة العمل وبيئته ودور العاملين فيها.
- المجموعة الثانية: وهي المصادر الشخصية أو الداخلية والتي تتعلق بالخصائص الشخصية والنفسية للقائمين بالدور. (السمادوني، 1995م).

إن ظاهرة الاحتراق النفسي محتومة بعوامل استعداديه وبخبرات سابقة لدى رجل التدخل في الحماية المدنية، ولا تعزى في المقام الأول إلى مهنة الحماية المدنية ذاتها ذاتها. (منصور، والبلاوي، 1989م).

5. مراحل الاحتراق النفسي:

الاحتراق النفسي ظاهرة لا تحدث فجأة، ولكنها تحدث بالتتابع وعلى مراحل، وهذا ما يؤكد (ماتسون، وايفانسفيك، 1987م)

حيث يريان أن ظاهرة الاحتراق تتضمن المراحل الأربعة التالية:

أ) مرحلة الاستغراق (الشمول) **Envolment**: وفيها يكون مستوى الرضا عن العمل مرتفع وتشمل حالة من الاستثارة والسرور وعندما يحدث عدم اتساق بين ما هو متوقع عن العمل

وبين ما يحدث فعليا فإن هذا ما يؤدي إلى الاحتراق النفسي؛ وتُعرف هذه المرحلة بمرحلة الاستثارة الناتجة عن الضغوط Stress Arousal، أو الشد العصبي الذي يعيشه الفرد في عمله، ويرتبط بالأعراض التالية: سرعة الانفعال، والقلق الدائم، وفترات من ضغط الدم العالي، والأرق والنسيان، وصعوبة التركيز، والصداع.

(ب) مرحلة الكساد Stagnation: وفيها ينخفض مستوى الرضا عن العمل تدريجاً وتقل الكفاءة، وينخفض مستوى الأداء في العمل، وتنخفض الاستثارة التي كانت في المرحلة الأولى، ويشعر الفرد فيها باعتلال الصحة النفسية، وينتقل اهتمام الفرد من العمل إلى مظاهر الحياة الأخرى مثل الاتصالات الاجتماعية والهوايات وممارسة أنشطة معينة لشغل أوقات الفراغ؛ وتعرف كذلك بمرحلة الحفاظ على الطاقة، وتشمل هذه المرحلة بعض الاستجابات السلوكية مثل: التأخر عن مواعيد العمل، وتأجيل الأمور المتعلقة بالعمل، وزيادة في استهلاك المنبهات، والانسحاب الاجتماعي، والشعور بالتعب المستمر.

(ج) مرحلة الانفصال Détachement: وفيها يدرك الفرد ما يحدث، ويبدأ بالانسحاب النفسي ويرتفع لديه بذلك مستوى الإجهاد النفسي ويصل الفرد إلى الإنهاك المزمن واعتلال الصحة البدنية والنفسية؛ ومن أعراضه الاكتئاب المتواصل، واضطرابات مستمرة في المعدة، وتعب جسدي مزمن، وإجهاد ذهني مستمر، وصداع دائم، والرغبة في الانسحاب النهائي من المجتمع، وهجر الأصدقاء.

(د) مرحلة الاتصال Joncture: وتعتبر هذه المرحلة أقصى مرحلة في سلسلة الاحتراق النفسي، وفيها تزداد الأعراض البدنية والسلوكية سوءاً وخطراً، حيث يحتل تفكير الفرد نتيجة ارتياب وشكوك الذات ويصل الفرد بذلك إلى مرحلة التدمير؛ ويصبح الفرد في تفكير مستمر لتترك العمل أو حتى التفكير في الانتحار. (عن عبد الجواد، 1994م).

وليس من الضروري وجود جميع الأعراض بكل مرحلة للحكم على وجود حالة الاحتراق، ولكن ظهور عرضين أو أكثر في كل مرحلة يمكن أن يشير إلى أن الفرد يمر بأحد مراحل الاحتراق النفسي. (نشوة كرم، 2007م).

1.5. مراحل الاحتراق النفسي عند ماسلاش وجاكسون:

يتكون الاحتراق النفسي حسب ماسلاش وجاكسون من ثلاثة أبعاد تمر وفق سيرورة متطورة بثلاثة مراحل تتبّع ترتيباً زمنياً معيناً وهي:

- الإنهاك الانفعالي.
- تبدّل المشاعر.
- انخفاض الإنجاز الشخصي.

فعندما تصبح طلبات الفرد غير محتملة، يشعر هذا الأخير بإنهاك انفعالي في الوهلة الأولى، ثم تتبدّل مشاعره، وهذا من أجل حماية نفسه من هذه الطلبات التي تصبح غير محتملة في المرحلة الثانية، ثم ينجر عن ذلك فقدان الإنجاز الشخصي في المرحلة الثالثة والأخيرة (برونوست وتاب (1997م) (Pronost & Tap)

جدول (02)

نموذج ماسلاش وجاكسون (1984م) لمراحل الاحتراق النفسي
(عن بوسنة، 2006م)

المراحل	الخصائص
◆ الإنهاك الانفعالي	— شعور الفرد باستنزاف موارده الانفعالية
◆ تبدّل المشاعر تجاه الغير	— الشعور السلبي والقسوة والسخرية من الآخرين
◆ انخفاض الإنجاز الشخصي	— الميل إلى التقييم السلبي للذات وانخفاض مشاعر الكفاءة والإنجاز المثمر في العمل

2.5. مراحل الاحتراق عند ادلويشو Edelwich وبرودسيكي Brodsky:

ميّز ادلويشو وبرودسيكي أربع مراحل للاحتراق النفسي، كما جاء عن (شوفلي وبيترز، 2000؛ برونوست وتاب، 1997م؛ كرونبيز Crombez، 1985م) وهي كالتالي:

- الحماس.
- الخمود.
- الإحباط.
- اللامبالاة.

الحماس: تتسم هذه المرحلة بقيام الفرد بأعمال كثيرة وبطموحات عالية لدرجة أنها غير محققة واقعياً، فيعطي كل جهده للعمل حتى يصبح هذا الأخير كالمخدر ويحاول تقديم الكثير إلا أنه مع مرور الوقت تنهار قواه ويصبح أقل فعالية ويجد نفسه يدور في حلقة مفرغة.

الخمود: في هذه المرحلة يشعر الفرد بأن طاقته استهترت دونما مقابل، ويتناهب الشعور بالتعب والمرض، فيلجأ إلى شرب الأدوية والمسكنات، ويصبح الرضا عن حاجاته الخاصة وارتفاع مداخله والتقدم المهني من أولوياته.

الإحباط: يشعر الفرد في هذه المرحلة بالتقصير والذنب وبالعجز، ويصبح بالتالي سريع الاستثارة، وتبدأ الاضطرابات الجسمية والانفعالية في الظهور لديه.

اللامبالاة: في هذه المرحلة تنخفض معنويات الفرد وينقص أدائه، فيصبح محبطاً تماماً فلا يستطيع إتمام عمله، ومع ذلك يواصل المقاومة من أجل البقاء، فيحاول أن ينتهي من عمله في أقل ما يكون ويتفادى التحديات ويحمي نفسه ممن قد يضعه في خطر.

3.5. مراحل الاحتراق النفسي عند اتيزر Etiezer: يقترح اتيزر (1981م) (برونوست

وتاب، 1997م) ستّ مراحل لتطور الاحتراق النفسي، إذ يشير إلى استقرار الاكتئاب

نتيجة الإحباطات الغير معرّ عنها من خلال الحلقة المفرغة الآتية:

- الإحباط.
- الغضب.
- العدوانية.

- النكوص.
- الاكتئاب.

يرتبط الاكتئاب بالعجز تجاه الواقع والشعور بعدم المنفعة وعدم الكفاءة؛ تُتبع هذه المرحلة بالغضب فيشعر الفرد بالذنب (الغضب عن الذات) أو بسلوكيات عدوانية تجاه الآخرين والتي تظهر على شكل انتقادات معلنة ولاذعة أو بعدائية غير معبر عنها.

ثم تأتي مرحلة النكوص التي تترجم بالعودة إلى ردود أفعال صيانية كالشكاوى المزمنة؛ الثثرة والحاجة الدائمة لاعتراض الآخرين به، بعدها يستسلم الفرد، فيترك حل المشاكل ويركز اهتمامه على ردود أفعاله الخاصة ويتهرب من الأماكن والأشخاص الذين يسببون له ضغطاً؛ فيستقر الاكتئاب لديه والذي يحدد بعدم الرضا الشديد ويأخذ بُعداً تجاه الآخرين وتجاه المؤسسة (التغيب، الهروب...) مما يزيد من شعوره بالإحباط أكثر.

4.5. مراحل الاحتراق النفسي عند شوفلي وبيترز:

يُميّز كل منهما المرحلة الأولى من اختلال التوازن بين موارد الفرد والطلبات (الضغط)، بعدها تتطور لدى هذا الأخير مجموعة من الاتجاهات والسلوكيات السلبية، كالميل إلى معاملة متلقي الخدمة بطريقة ميكانيكية أو باهتمام استهكامي في إرضاء حاجات الآخرين، وتعتبر هذه السلوكيات والاتجاهات كميكانيزمات دفاعية تعمل على تقليص الإنهاك الانفعالي؛ ففي هذه المرحلة يضع الفرد مسافة بينه وبين الآخرين من أجل حماية نفسه من المحيط الاجتماعي الضاغط، وهي إستراتيجية مقاومة غير فعّالة، إذ أنها تزيد من الضغط بدلا من تخفيفه، وتزيد من خطورة المشاكل البينشخصية؛ وكنتيجة لذلك تقل فعالية الفرد في تحقيق أهدافه ومما يُنقص من إنجازاته الشخصي.

5.5. مراحل الاحتراق النفسي لدى بيورك Burke، وشيرر Schearer وديزكا Diezca (1984م):

يشير كل من "برونوست وتاب (1997)" إلى أن بيورك وشيرر وديزكا (1984م)، حددوا مجموعة من مراحل للاحتراق النفسي، والتي تبدأ من تحلي الفرد بدافعية شديدة للعمل واعطاء معنى عال للإنجاز الشخصي؛ لكن مع تقادم الفرد في وظيفته، وتعرضه لعناصر مختلفة من المثبطات؛ يصبح عرضة لمشاعر العجز والحجل والذنب، والتي تشعره بالفشل، وفقدان الدافعية لانجاز مهامه؛ مما يجعله عرضة للسخرية

والاحتقار تجاه الأفراد الذين يتلقى منهم المساعدة، والنتيجة تعرضه لحالة من اليأس التي تبدل شعوره، لتجعل منه فريسة للاحتراق النفسي. (عن مزياي، 2007م).

نلاحظ من خلال العرض السابق لمراحل الاحتراق النفسي؛ بأن هناك إجماع شامل لمختلف المختصين والدارسين للظاهرة، على أن انطلاقة الفرد في البداية تكون مُتَّسِمَةً بالطموح والآمال والتي قد تتجاوز قدرها الطبيعي لدرجة المبالغة في الاهتمام والتفاني في الإنجاز قصد تحقيق طموحات وأهداف تم تسطيرها من قبل الفرد؛ إلا أنه وسرعان ما تظهر له ارغامات واقعية تعمل على شرخ الواقع الخيالي؛ وتحول بينه وبين طموحاته، مما يجعله يرتطم بما يسمى بصدمة الواقع؛ فيستنزف الفرد في هذه المرحلة بالكامل، ويكون انجازه دون المستوى المطلوب، إضافة إلى التخلي المطلق عن كل المطالب، مع الانسحاب التام من الحياة ومن الواقع.

ويتفق كل من "شواب" و"تشرينس" و"أنجل"، على أن مكوِّبَ الاحتراق يرتبط بشخصية الفرد، والثاني بيئة عمله؛ بينما أهمل "سيلبي" Selyes الجانب النفسي والمعرفي، وهو جانب مهم في إدراك الفرد للضغوط، وهو الحائل الجوهري في إصابة الفرد بالاحتراق النفسي من عدمه.

6. مستويات الاحتراق النفسي:

أشار (سبانيول (Spaniol (1979م) إلى أن الاحتراق النفسي مشاعر ارتبطت بروتين العمل، وقد حدد له ثلاثة مستويات هي:

- احتراق نفسي متعادل: وينتج عن نوبات قصيرة من التعب، والقلق، والاحباط والتهيج.
- احتراق نفسي متوسط: وينتج عن نفس الاعراض السابقة، ولكنها تستمر لمدة أسبوعين على الأقل.
- احتراق نفسي شديد: وينتج عن أعراض جسمية، مثل قرحة المعدة، وآلام الظهر المزمنة، ونوبات الصرع الشديدة، وليس غريباً أن يشعر العاملون بمشاعر احتراق نفسي معتدلة ومتوسطة من حين لآخر، ولكن عندما تلح هذه المشاعر وتظهر في شكل أمراض جسمية ونفسية مزمنة عندئذ يصبح الاحتراق مشكلة خطيرة. (عن بدران 1997م).

7. مؤشرات الاحتراق النفسي:

تشير "باربرالBarbaral" إلى أن هناك أربعة مؤشرات أولية ينبغي أن تؤخذ بعين الاعتبار، كنوع من التحذير بأن الفرد في طريقه إلى الاحتراق النفسي وهي:

- الانشغال الدائم أو الاستعجال في إنهاء القائمة الطويلة التي يدونها الفرد لنفسه كل يوم، فعندما يقع الفرد في شرك الانشغال الدائم فإنه يضحي بالحاضر، وهذا يعني أن وجوده في اجتماع أو مقابلة يكون جسديا وليس ذهنيا؛ وفي مثل هذه الحالة ينجز الفرد مهامه بصورة ميكانيكية، دونما أي اتصال عاطفي مع الآخرين، حيث أن الهمّ الوحيد الذي يشغل باله هو السرعة والعدد وليس الإتقان والاهتمام لما بين يديه.
- العيش حسب قاعدة "يجب وينبغي" يصبح هو السائد في حياة الفرد، الأمر الذي يترتب عليه زيادة حساسية الفرد لما يظنّه الآخرون ويصبح غير قادر على إرضاء نفسه وحتى في حالة الرغبة في إرضاء الآخرين التي تصاحب هذه القاعدة، فإنه يجد ذلك ليس بالأمر السهل عليه.
- هذه الأنشطة ولكن "فيما بعد" ولن يأتي أبدا؛ ويصبح التأجيل هو القاعدة أو المعيار في حياة الفرد.
- فقدان الرؤية أو المنظور الذي يؤدي إلى أن يصبح كل شيء عنده مهما وعاجلا، وتكون النتيجة بأن ينهمك الفرد في عمله لدرجة يفقد معها روح المرح، ويجد نفسه كثير التردد عند اتخاذ القرارات، ويرتبط ذلك بما يعرف في الغرب بالشخص المدمن على العمل، وتشير التسمية إلى الفرد الذي أصبح العمل هو الجزء الأساسي في حياته وفي مركز اهتماماته الشخصية، بصورة تخل بالتوازن المطلوب لتفادي المشكلات البدنية والانفعالية التي تصاحب مثل هذا الخلل. (عن جرادي، 2006م)

ويوضح "Dion, 1992م" قائمة تضم مؤشرات الاحتراق النفسي في الجدول التالي:

جدول رقم (03)

مؤشرات الاحتراق النفسي

على مستوى العمل	على مستوى العلاقات	على مستوى الحياة الشخصية	على مستوى الشعور
*غياب الروح المعنوية.	*انسحاب *جنون العظمة *التنازل	*إفراط في الكحول *إفراط في الأدوية *المشاكل الزوجية *مشاكل عائلية	*عدم الرضا *سرعة الانفعال *التصلب على مستوى الجسد *أرق قرحة المعدة *الآم الظهر *صداع

نموذج (Dion, 1992) لمؤشرات الاحتراق النفسي (عن جراي، 2006م)

8. أعراض الاحتراق النفسي:

تكثر أعراض الاحتراق النفسي في أوساط المهن التي يكون فيها التعامل مع الجمهور، والتي عادة تتطلب مواجهة مباشرة أو استيعابا دقيقا لآراء واتجاهات الناس؛ والتي تعد محكا أساسيا في تقييم أعمال المشتغلين بتلك المهن.

وترى كل من "ماسلاش وجاكسون" أن مظاهر الاحتراق النفسي لدى المعلمين عبارة عن أعراض ناتجة عن الضغوط النفسية، وأكثر هذه الأعراض شيوعا تتمثل في: الإنهاك الانفعالي، وتبدل المشاعر، ونقص الإنجاز الشخصي. (محمد، 1999م)

ويشير كل من عسكر والعريان (1982م) إلى أن الاحتراق النفسي ما هو إلا انعكاس أو رد فعل لظروف العمل الغير محتملة، وينتج عنه آثار عديدة منها: تدني الإحساس بالمسؤولية، واستنفاد الطاقة النفسية والتخلي عن المثاليات وزيادة السلبية ولوم الآخرين في حالة الفشل، وقلة الدافعية ونقص فعالية الأداء وكثرة التغيب عن العمل وعدم الاستقرار الوظيفي.

ويشير (تشيرنس، 1987م) إلى أن هناك عدد من الأعراض المترتبة عن الاحتراق النفسي منها: الإحساس بالذنب، واللوم، والإحساس بالتعب والإجهاد والإنهاك معظم الوقت، وتجنّب التحدث مع الزملاء في شؤون العمل، والذاتية المطلقة والشك. (المرجع السابق).

وتخلص ماسلاش (1987م) من خلال دراستها المتعددة على ظاهرة الاحتراق النفسي في مختلف المجالات بأن سببها الرئيس هو معوقات العمل والتي تؤدي إلى انطفاء شعلة حماس العامل في عمله، وتكوين اتجاهات سلبية تجاه العملاء، وتكوين مفهوم سالب للذات وخاصة فيما يتعلق بالعمل؛ والمعاناة من أمراض نفسية وجسدية مختلفة، وزعزعة الثقة بالعلاقات الشخصية والمهنية، وعدم القدرة على الإنتاج. (عساف، 1996م)

ويصنّف "كاهيل Kahell (1988م)" أعراض الاحتراق النفسي إلى خمس فئات رئيسية وهي: أعراض عضوية، وأعراض انفعالية، وأعراض متعلّقة بالعلاقات الشخصية، وأعراض مرتبطة بالمواقف والمعتقدات؛ وصنّفها كل من "فيمن وستارو (1983م) & Fimian Santaro" إلى ثلاث فئات: أعراض انفعالية، وأعراض سلوكية، وأعراض عضوية؛ أما "دونهام Dunham (1983م)" فأكد على وجود خمسة أعراض يتكرر حدوثها هي: الشعور بالإجهاد والاستنفاد والإحباط، والنوم المتقطع والانعزال عن الموظفين الآخرين، والصداع الناجم عن التوتر. (عن زيد البتال، 2000م)

ويضيف (عبد اللطيف (1999م)) إلى أن أعراض الاحتراق النفسي يمكن أن يستدلّ على وجودها بثلاث أعراض بارزة وهي:

- شعور الفرد بالإرهاك الجسمي والنفسي مما يؤدي به إلى شعوره بفقدان الشعور بتقدير الذات.

- الاتجاه السلبي نحو العمل والفئة التي يقدم لها الخدمة (طلاب، مرضى، مسترشدين...)، وفقدان الدافعية نحو العمل.

- النظرة السلبية للذات والإحساس باليأس والعجز والفشل.

وصنّفت "نشوة كرم، 2007م" أعراض الاحتراق النفسي إلى أعراض عضوية، وأعراض نفسية، وأعراض اجتماعية ووضحتها كالتالي:

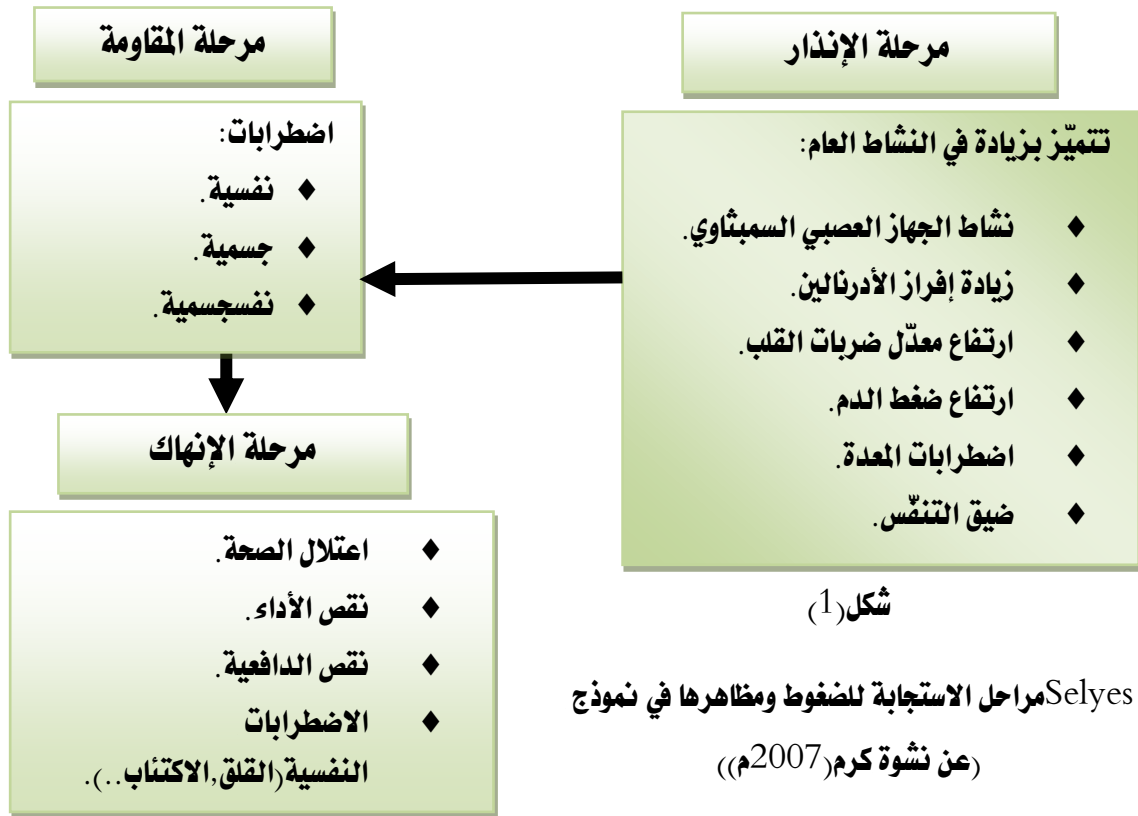
- أعراض عضوية (بدنية): تتمثل في الإعياء والأرق وارتفاع ضغط الدم، وكثرة التعرض للصداع، واللجوء إلى التدخين، والإحساس بالإرهاك طوال اليوم.
- أعراض نفسية انفعالية: وتتمثل في الملل وعدم الثقة في النفس، والتوتر، وفقدان الحماس، وفقدان الهمة، والغضب والاستياء، وعدم الرغبة في مواصلة العمل.
- أعراض اجتماعية: وتتمثل في الاتجاهات السلبية نحو العمل والزملاء، الانعزال والانسحاب من الجماعة.

9. بعض النماذج والنظريات المفسرة للاحتراق النفسي:

1.9. نموذج زملة التكيف العام لـ"هانز سيلبي(1956م):

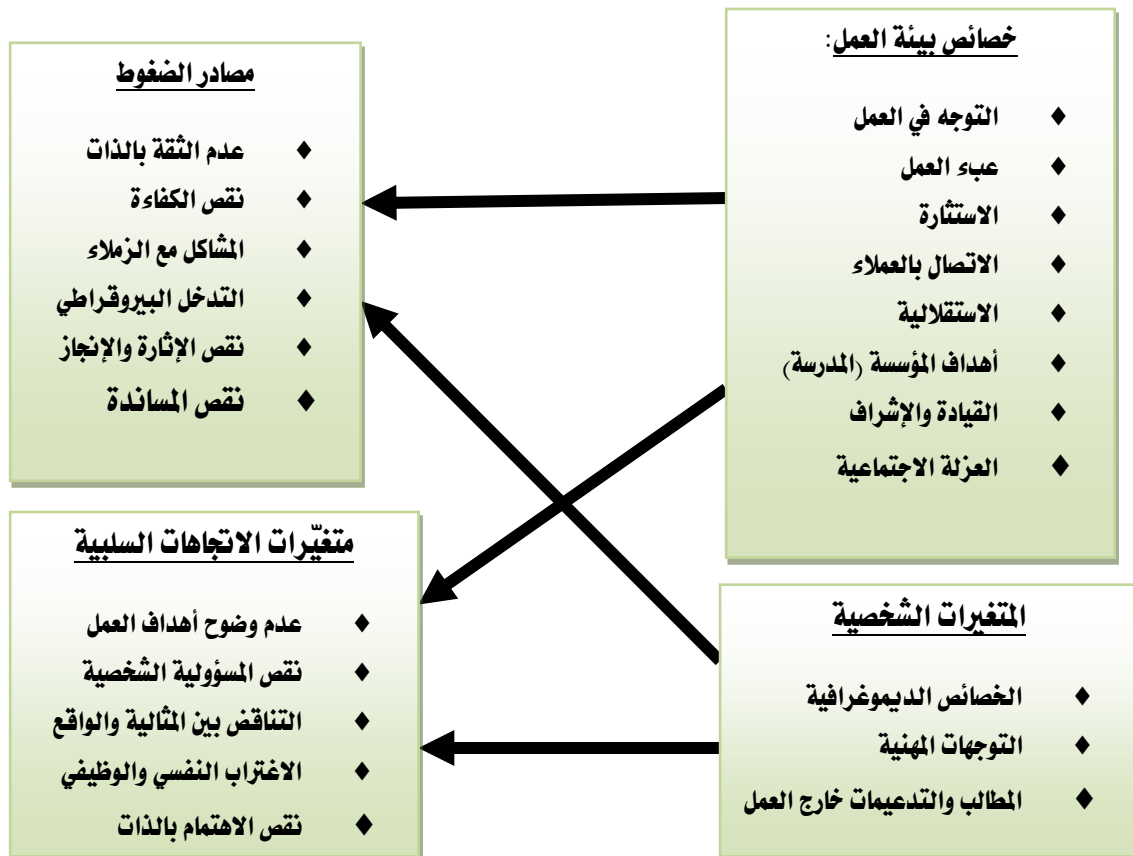
يعتبر سيلبي Selyes، (1982م) أول من استخدم مصطلح الضغط Stress وذلك في مجال الطب والبيولوجيا عام 1926م، وكان مفهومه عن الضغط آنذاك مفهوماً فيزيولوجياً ثم طوره بعد ذلك، وأوضح الجانب النفسي للمفهوم، وقدم نموذجاً أطلق عليه زملة التكيف العام (GAS) وهي عبارة عن سلسلة من الاستجابات الجسمية والنفسية لمواجهة المواقف الضاغطة السلبية، وتتمّ بثلاث مراحل وهي:

- مرحلة الإنذار بالخطر: وتعدُّ استجابة أولية للخطر، وفيها يميز الجسم مواقف الخطر، ويستعد لمواجهةها، ويصاحبها بعض التغيّرات الفيزيولوجية مثل: زيادة نبضات القلب، وسرعة التنفس، وتوتر النسيج العضلي.
- مرحلة المقاومة: يلاحظ فيها وجود بعض الحيل الدفاعية لمواجهة الضغوط وعندما لا تستطيع هذه الحيل إعادة التوازن للجسم، نتيجة للضغوط المستمرة، تظهر علامات الاستنزاف والتعب الشديدين.
- مرحلة الإنهاك: عندما تفشل أساليب المواجهة، وتندهور المقاومة، مع استمرار الضغوط، يحدث الإنهاك، وقد تظهر بعض الاضطرابات النفسية.



2.9. نموذج عمليات الاحتراق النفسي لشيرنس (1985م):

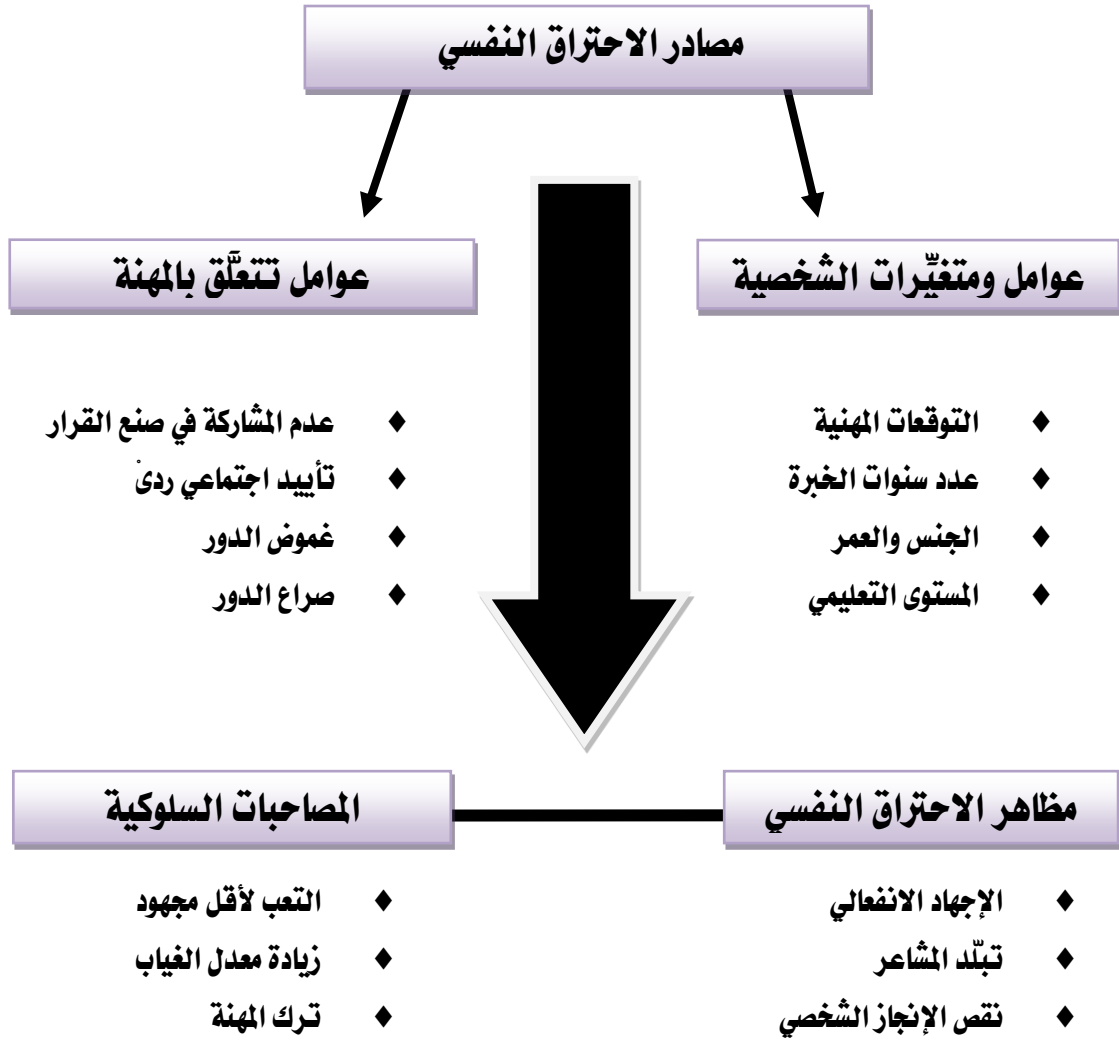
يشير النموذج إلى أن الاحتراق النفسي ينشأ نتيجة لتفاعل كل من خصائص بيئة العمل والمتغيرات الشخصية للعامل، والمقصود بالمتغيرات الشخصية السمات والخصائص الشخصية التي يتصف بها والمتمثلة في الخصائص الديموغرافية، كالعمر والجنس؛ كذلك توجهاته نحو مهنته؛ إضافة إلى المطالب والتدعيمات خارج العمل، والمقصود بها ما يتلقاه من دعم ومساندة من الآخرين، وكذلك نظرة المجتمع له، ومهنته؛ وعندما يعجز العامل عن التوافق مع بيئته الوظيفية وثقله وضغوطها، يؤدي به ذلك إلى عدم الثقة بالذات، ونقص في الكفاءة، والمشاكل مع الزملاء وغيرها، ويمكن القول: أنه إذا حسن توافق العامل مع بيئته الوظيفية، فإن المخرجات تكون إيجابية، أما إذا فشل هذا التوافق فالمخرجات تبقى سلبية، والتي تتمثل في عدم وضوح أهداف العمل، ونقص المسؤولية الشخصية والتناقض بين المثالية والواقع، والاعتراب النفسي والوظيفي، ونقص الاهتمام بالذات، وبالتالي إصابته بمتلازمة الاحتراق النفسي.



شكل رقم (2): نموذج تشيرنس للاحتراق النفسي (عن منى محمد، 1997م)

3.9. نموذج شواب وآخرين للاحتراق النفسي (1986م):

ويحدد هذا النموذج مصادر الاحتراق النفسي، ومظاهره ومصاحباته السلوكية؛ حيث صنف مصادر وأسباب الاحتراق النفسي إلى أسباب تتعلق بالمدرسة، وأخرى تتعلق بشخصية المعلم؛ تتمثل الأولى في عدم مشاركة المعلم في اتخاذ القرارات، والتأييد الاجتماعي الرديء، إضافة إلى صراع الدور وغموضه؛ أما المصادر التي ترتبط بالمعلم مثل العمر، والنوع وسنوات الخبرة، والمستوى التعليمي، كما أشار النموذج إلى مظاهر أبعاد الاحتراق النفسي والتي تتمثل في الإجهاد الانفعالي، وتبدل المشاعر، ونقص الإنجاز الشخصي للمعلم؛ وتناول النموذج بعد ذلك التأثيرات السلبية الناتجة عن حدوث الاحتراق النفسي، والتي يمكن أن نطلق عليها المصاحبات السلوكية الناتجة عن الإصابة بالاحتراق النفسي والمتمثلة في: التعب لأقل مجهود، وزيادة معدل الغياب، بل وقد يصل الأمر بالعمل إلى ترك المهنة. (زيدان إيمان محمد (1998م)).



شكل رقم (3)

نموذج شواب للاحتراق النفسي

(عن زيدان إيمان محمد, 1998م)

4.9. نموذج "أنجل Angel" للعلاقات البنائية والاحتراق النفسي:

يقدم هذا النموذج وصفا للعلاقات المتبادلة بين أبعاد الاحتراق النفسي، الإنجاز الشخصي، ومشاعر الإجهاد من حيث تأثير كل منها على الآخر، فيشير إلى أن بعد الإنجاز الشخصي يؤثر على الإجهاد الانفعالي، بمعنى أنه كلما ارتفع إنجاز الفرد قلَّ إحساسه بالإجهاد، وكذلك إحساسه بتبدل المشاعر، هذا من جانب، ومن جانب آخر يوضح النموذج تأثير استراتيجيات المواجهة على الاحتراق النفسي والتي صُنِّفت إلى استراتيجيات فعّالة وأخرى غير فعّالة.

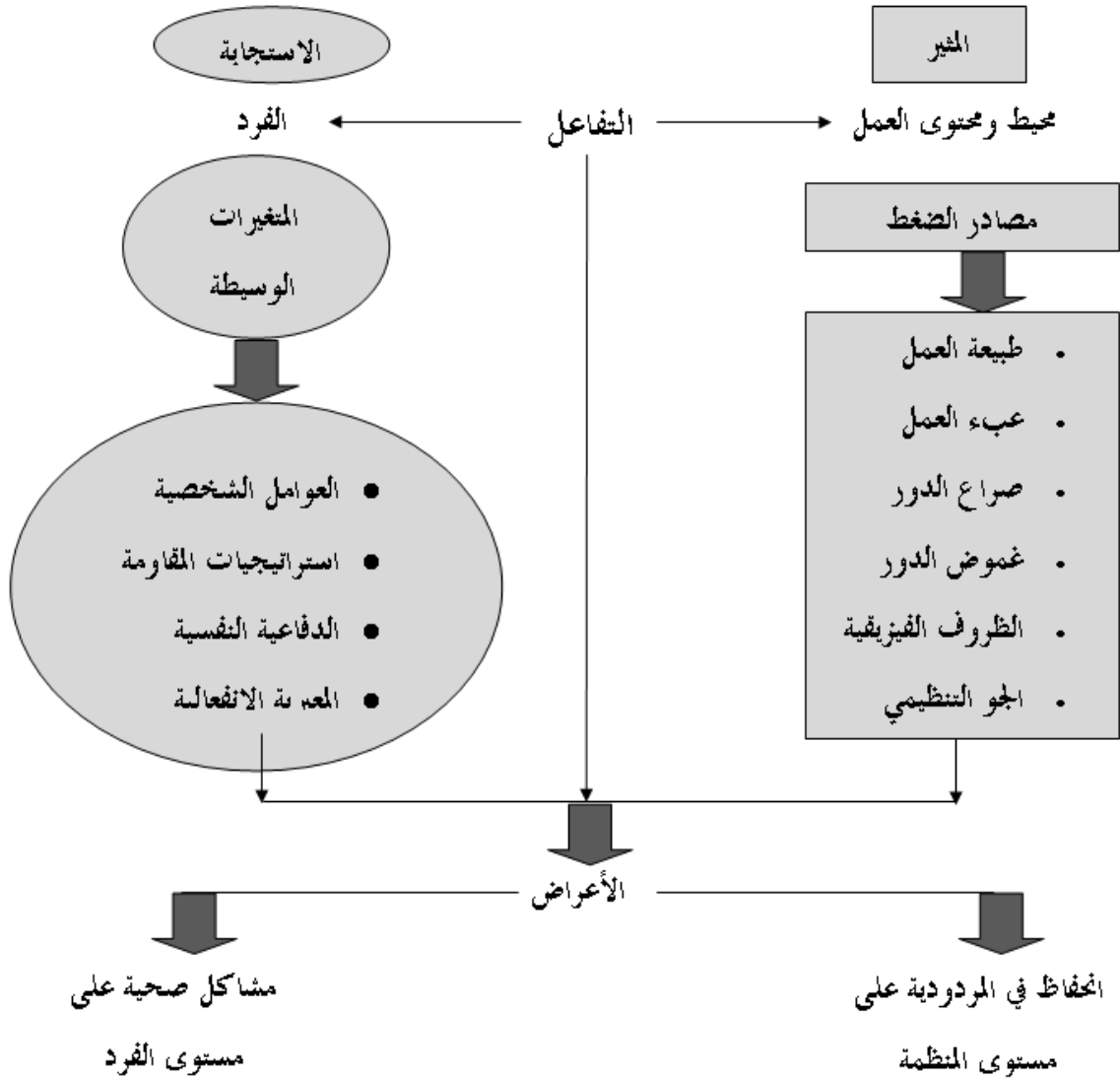
وأوضح ارتباط استراتيجيات المواجهة الفعّالة بالإنجاز الشخصي؛ بينما ارتبطت الإستراتيجيات الغير فعّالة بمشاعر الإجهاد؛ بمعنى أن هناك نوع من العلاقات المتبادلة بين استراتيجيات المواجهة بنوعها وبين الاحتراق النفسي، وكذلك بين أبعاد الاحتراق النفسي ببعضها البعض، وهما بعدي تبدل المشاعر والإجهاد الانفعالي، ويعد البعد الثالث للاحتراق النفسي (الإنجاز الشخصي) والذي يدل ارتفاعه على انخفاض الاحتراق النفسي، بينما يدل انخفاضه على ارتفاع الاحتراق النفسي. (Angel & al;2003).

5.9. نموذج بوسنة للاحتراق النفسي (2007م):

حيث يشير (بوسنة 2007م) في هذا النموذج إلى العلاقة التفاعلية بين محيط العمل وما يحتويه من ظروف؛ والخصائص النفسية والشخصية للفرد.

حيث يرجع أسباب الاحتراق النفسي إلى التراكمات الناشئة من جملة متغيرات مسببة للضغط المهنية، والمتمثلة في طبيعة العمل وما يحمله من أعباء، وصراع الدور وغموضه، إضافة إلى الجو التنظيمي العام بما فيه الظروف الفيزيائية.

هذه التراكمات الضاغطة من جهة، ومن جهة ثانية المتغيرات الوسيطة والمساهمة في تكوين شخصية الفرد، والمتمثلة في العوامل الشخصية وطبيعة نمطها، والاستراتيجيات الدفاعية التي يتخذها الفرد إضافة إلى المعبرات الانفعالية وطرائقها.



نموذج بوسنة 2007

نموذج تصوري للضغط المهني: المصادر والمتغيرات الوسيطة والنتائج.

فكل هذه العوامل سواء الفردية منها أو المحيطية تتفاعل فيما بينها مشكلة مختلف الأعراض المنذرة بحدوث الاحتراق النفسي لدى الفرد والمتمثلة في انخفاض في المردودية وهذا عند المستوى التنظيمي أما على المستوى الفردي فتمثل المعاناة من مشاكل صحية وسلوكية ونفسية.

نلاحظ من خلال النماذج السابقة بأنها تتفق على أن الاحتراق يحدث كنتيجة للصراع القائم بين الفرد وبيئته الضاغطة؛ وقد تمّ الإجماع بين هذه النماذج على أن الأعراض الناتجة عن الاحتراق تتمثل في الإجهاد الانفعالي، وتبدّل المشاعر، وتأثيرهما على الإنجاز الشخصي؛ وأكد أنجل Angel في نموذجه على أن نمط المواجهة مرهون بالإنجاز إما سلباً أو إيجاباً وهذا حسب المدركات الفردية لنمط الضغوط ونوعية آلياته الدفاعية وبالتالي يتحدد لديه مستوى الإنجاز ونوعه.

10. قياس الاحتراق النفسي:

نحاول في هذا العنصر أن ننوه ونشير إلى أهم المقاييس المعتمدة والمستعملة لقياس الاحتراق النفسي لدى الفرد.

1.10. مقياس الاحتراق النفسي لفرويدنبرغر (1980م) Burnout Questionnaire:

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

- صفر ← 25 الفرد بحالة جيدة.
 - 26 ← 35 بداية الإحساس بالضغط.
 - 36 ← 50 إرهاصات الإصابة بالاحتراق النفسي.
 - 51 ← 65 الفرد محترق نفسياً.
 - 65 فأكثر وضع الخطر.
- أمثلة على عبارات المقياس:
- هل تتعب بسهولة؟
 - هل تعمل بجهد، ولكن إنجازك منخفض؟
 - هل تشعر بفترات من الحزن غير واضحة السبب؟
 - هل أصبحت أكثر عصبية؟

(Fredenberger;H(1981)) (عن نشوة كرم(2007م)).

2.10. مقياس ماسلاش Maslach Burnout Inventory:

أعدت ماسلاش وجاكسون هذا المقياس عام (1981م) ويتكون من ثلاثة أبعاد وهي:

- إجهاد انفعالي.
- تبدل المشاعر.
- نقص الإنجاز الشخصي.

وهو يتمتع بخصائص سيكومترية جيّدة، كما أنه يصلح لأغراض التشخيص والبحث العلمي، وقد استخدم في العديد من الدراسات، وترجم إلى عدّة لغات، وترجمه إلى العربية، زيد البتال (2000م)، ونصر يوسف مقابلة (1991م)، وفاروق عثمان (2001م)، والزيودي محمد (2007م).

ويتكوّن المقياس من 22 عبارة، يجاب عنها من خلال بعدين؛ الأول: بعد 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 بين 1 و7، ويعتبر الاحتراق النفسي منخفضاً؛ إذا حصل الفرد على درجات منخفضة على البعدين الأول والثاني، ودرجة مرتفعة على البعد الثالث؛ ويكون متوسطاً عندما يحصل الفرد على درجات متوسطة على الأبعاد الثلاثة؛ بينما يعتبر الاحتراق النفسي مرتفعاً إذا حصل الفرد على درجات مرتفعة على البعدين الأول والثاني، ومنخفضة على البعد الثالث.

أمثلة على عبارات المقياس:

- أشعر بأن طاقتي مستنزفة مع نهاية دوام العمل.
- إن التعامل المباشر مع الضحايا يسبب لي ضغوطاً نفسية شديدة.
- أشعر بالإرهاق عندما أستيقظ من النوم لمواجهة يوم عمل جديد.
- أشعر بالإحباط بسبب ممارستي لمهنة التدخلات في الحماية المدنية. (نشوة كرم، 2007م بتصرف).

3.10. مقياس الاحتراق النفسي لزاغر وسيدمان (1987م) Burnout Seudmant & zager:

ويتكون من (21) عبارة موزعة على (5) مستويات وتتنوع عبارات المقياس على أربعة مقاييس فرعية تقيس عدم الرضا المهني، وانخفاض المساندة الإدارية كما يدركها المعلم، والضغط المهنية، والاتجاه السلبي نحو التلاميذ، وقد قام عادل عبد الله بترجمته إلى العربية سنة (1994م) ويمثل المقياس الفئات التالية على الترتيب (لا تنطبق إطلاقاً، لا تنطبق بدرجة كبيرة، تنطبق إلى حد ما، تنطبق بدرجة كبيرة، تنطبق تماماً)، وبالتالي فإن المقياس متدرج من (1 إلى 5) ويتم حساب الدرجة الكلية للمفحوص بجمع درجاته في الفئات الخمس للمقياس والذي تتراوح درجاته بين (21 و105) درجة وتدل الدرجة المرتفعة على معدل مرتفع للاحتراق النفسي، والعكس صحيح. (عادل عبد الله، 1994م).

11. الدراسات السابقة المتعلقة بالاحتراق النفسي في المهن الضاغطة:

أ- الدراسات في البيئة العربية:

- دراسة علي عسكر وآخرون سنة 1986 بالكويت، بعنوان "مدى تعرض معلمي الثانوية بدولة الكويت لظاهرة الاحتراق النفسي (دراسة ميدانية)، وعليه وانطلاقاً من أن هناك اهتمام متزايد بظاهرة تعرف باسم الاحتراق النفسي في مهنة الخدمات فقد سعت هذه الدراسة إلى التحقق من وجود هذه الظاهرة "الاحتراق النفسي" بين معلمي المرحلة الثانوية بدولة الكويت حيث قام الباحثون بتعميم استبانته تحتوي على 28 فقرة تناولت مصادر الضغط في مهنة التدريس، وهذه المصادر هي: سلوك التلاميذ، علاقة المعلمين ببعضهم البعض، علاقة المعلم بالإدارة، علاقة المعلم بالموجه الفني، الصراعات الذاتية، الأعراض النفسية للضغط.

وللإجابة على تساؤلات البحث تمت المقارنة على أساس الجنس والجنسية والخبرة التدريسية. وقد أخذ في الاعتبار متغير الجنسية لكثرة المعلمين غير الكويتيين في المرحلة الثانوية، وقد أوضحت النتائج أن درجة الاحتراق النفسي منخفضة نسبياً بين مجتمع الدراسة ما بين 5-9 سنوات في جميع مصادر الاستبانة كذلك أظهرت النتائج بأن تعرض المعلمين الكويتيين لظاهرة الاحتراق النفسي كانت أكبر من تعرض المعلمين غير الكويتيين (علي عسكر وآخرون، 1986).

- دراسة كمال الدواني وآخرون سنة 1986 بالأردن، بعنوان "مستويات الاحتراق النفسي لدى معلمي المدارس الحكومية في الأردن، حيث هدفت هذه الدراسة إلى الإجابة على بعض الأسئلة منها:

- ما درجة الاحتراق النفسي لدى المعلمين الأردنيين؟

- هل هناك فروق جوهرية في شدة أبعاد الاحتراق النفسي وتكراره بين مستويات الجنس والمؤهل والمرحلة التعليمية والخبرة لد المعلمين؟

- هل هناك تفاعل في أبعاد الاحتراق النفسي بين المتغيرات الديمغرافية للمعلمين؟

وقد اختيرت لهذا الغرض عينة من المعلمين الأردنيين، وطبق عليها مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي بعد تعريبه واستخراج دلالات الصدق والثبات له. دلت نتائج الدراسة على ان المعلم الاردني يعاني من احتراق نفسي بدرجة متوسطة ودلت كذلك على عدم وجود فروق فردية بين مستويات المؤهل العلمي ومستويات الخبرة التعليمية على بعد تكرار الإجهاد وشدته لكنها دلت على وجود فروق مهمة تعزى للجنس على هذا البعد، إذ تبين أن المعلمات قد أظهرت درجة أعلى من المعلمين في الاحتراق النفسي.

- أظهرت نتائج الدراسة أيضا وجود فروق جوهرية بين مستويات المؤهل على بعد تكرار، نقص الشعور بالإنجاز وشدته، إذ تبين أن المعلمين من ذوي التأهيل العالي يعانون أكثر من غيرهم من ذوي المؤهلات الأخرى من نقص الشعور بالإنجاز أما من حيث التفاعل بين المتغيرات فقد كشفت نتائج الدراسة على وجود تفاعل بين متغيرات المؤهل والخبرة والجنس وذلك على بعد الإجهاد الانفعالي.

- دراسة الخرابشة وعربيات لمعلمي التلاميذ ذوي صعوبات التعلم بغرف المصادر:

هدفت دراسة الخرابشة وعربيات (2005م) إلى التعرف على مستوى الاحتراق النفسي لدى المعلمين العاملين مع الطلبة ذوي صعوبات التعلم في غرف المصادر في المملكة الأردنية الهاشمية، حيث طبق مقياس ماسلاش على (166) معلم ومعلمة؛ إذ توصلت النتائج على أن المعلمين يعانون من الاحتراق النفسي بدرجة متوسطة وهذا على بعدي الإجهاد الانفعالي، وتبلد المشاعر؛ وبدرجة عالية في بعد نقص الشعور بالإنجاز؛ هذا وقد أثبتت الدراسة على وجود فروق دالة

إحصائياً تبعاً لمتغير الجنس، وكانت الفروق لصالح الإناث في بعد نقص الشعور بالإنجاز، إضافة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح ذوي الخبرات الطويلة.

- دراسة بولقرون نورة سنة 2008 بقسنطينة (الجزائر)، بعنوان "تناذر الاحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم العالي، حيث تساءلت الدراسة عن مدى تأثير بعض ظروف العمل الضاغطة على ظهور تناذر الاحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم العالي وقد تم طرح مجموعة من الفرضيات للإجابة على هذا التساؤل عن طريق القيام ببحث ميداني نفسو-اجتماعي للتأكد من صحتها، وقد اعتمدت الدراسة في ذلك على وسيلتين: سلم ماسلاش للاحتراق (1981)، واستمارة تتضمن أسئلة حول ظروف العمل بصفة عامة، وقد تعلق التحقق الميداني بـ(322) استاذ دائم بجامعة منتوري -قسنطينة- الموزعين على جميع الفروع، وسمحت المعالجة الإحصائية للمعطيات من جهة بتسجيل "إعياء انفعالي" لدى 40% من الأساتذة قيد البحث " وفقدان الحس الإنساني" لدى 18% من الأساتذة و"انخفاض الانجاز الذاتي" لدى 47% من جهة أخرى عكست النتائج التأثير السلبي لعدم الرضا المهني لدى الأساتذة بالنسبة لظروف عملهم بصفة عامة.

- دراسة بن عطية ياسين سنة 2008 بقسنطينة (الجزائر)، بعنوان الإنهاك المهني لدى ممرضي الاستعجالات وانطلاقاً من هذا هدفت الدراسة الى تقييم ظاهرة الاحتراق لدى ممرضي مصالح الاستعجالات لولاية قسنطينة وعلاقتها ببعض الخصائص السوسيو مهنية وظروف ممارسة العمل، حيث وزع الباحث سلم "هامبورغ" للاحتراق النفسي (HBI) الذي يتضمن الخصائص السوسيو مهنية على (526) فرد من ممرضي مصلحة الاستعجالات، وقد تم الحصول على 83% من المستجوبين حسب معايير (HBI) 33.56% من هؤلاء الممرضين لديهم احتراق انفعالي منهم 50% يعانون من الإحساس بالعجز، 30.80% يحسون بفراغ داخلي، 35.86% يعبرون عن اشمئزازهم من العمل، 28.50% يظهرون ردود أفعال عدوانية، من جهة أخرى هؤلاء المهنيين راضين عن أدائهم، ليسوا بمعزل عن مرضاهم ليس لهم ردود أفعال انهيارية، بإمكانهم الاسترخاء وليسوا متصلين مع ذاتهم.

دراسة الزهراني للاحتراق النفسي للاحتراق النفسي لدى العاملات مع ذوي الحاجات الخاصة:

في دراسة للزهراني (2008م) هدفت لدراسة علاقة الاحتراق النفسي ببعض سمات الشخصية لدى العاملات مع ذوي الحاجات الخاصة، في مدينة جدة، بالمملكة العربية السعودية، وقد شملت عينة البحث (150) معلمة، حيث طبق عليهن مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي، وقد أظهرت النتائج وجود علاقة إرتباطية عكسية بين الاحتراق النفسي وبعض سمات الشخصية، إضافة إلى وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.01) تعزى إلى سنوات الخبرة وكانت الفروق لذوي الخبرة المتوسطة، كما توجد فروق دالة تبعا للعمر وكانت لذوي الأعمار الكبيرة، وبالنسبة للحالة العائلية كانت الفروق لصالح المتزوجات؛ بينما لم توجد الدراسة فروقا دالة إحصائية في متغير المؤهل العلمي.

ب- الدراسات في البيئة الأجنبية:

- دراسة **Jackson Maslach** (1981) بهدف دراسة وقياس مستوى الاحتراق النفسي لدى عينة كبيرة متكونة من 1025 فرد يعمل في المهن ذات الصلة بالخدمات الاجتماعية والإنسانية (المرضى، الأطباء المحامين، الشرطة، المعلمين) إلى أن المرضى يعانون من درجة مرتفعة من الاحتراق النفسي.

- دراسة كريستينا ماسلاش وسوزان جاكسون سنة 1982 بهدف التعرف على مستوى الاحتراق النفسي لدى عينات كبيرة من العاملين في مهن: المحاماة، الشرطة، التمريض، الطب النفسي، الإرشاد والتعليم الإدارة والعمل الاجتماعي وقد خلصت الدراسة إلى النتائج التالية:

- وجود فروق مهمة بين الذكور والإناث في مختلف أبعاد الاحتراق النفسي إذ ظهر الذكور شعورا بالإنجاز بدرجة أعلى من الإناث على مستوى التكرار والشدة كما أشارت الدراسة إلى وجود فروق مهمة بين مستويات العمر والاحتراق النفسي، فقد أظهر أفراد العينة من فئة صغار السن شعورا سلبيا تجاه العملاء بدرجة أعلى من فئة كبار السن من حيث شدة الإجهاد الانفعالي، وأظهرت النتائج أن كلا من غير المتزوجين والمطلقين عانوا من الإجهاد الانفعالي بدرجة أعلى من الأفراد المتزوجين على مستوى التكرار والشدة. (كمال دواني وآخرون، 1986).

- دراسة فيميان وبلانتون سنة 1986 حول المتغيرات المرتبطة بالضغط النفسي والاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة في مرحلة التدريب، ومعلمي التربية الخاصة في السنة الأولى من العمل، والتي هدفت الى الكشف عن الضغوط والاحتراق النفسي لدى عينة مكونة من (379) معلم تربية خاصة تحت التدريب و(63) معلم تربية خاصة في السنة الأولى من العمل، وقد أشارت نتائج الدراسة الى معظم المشكلات المتعلقة بالضغوط والاحتراق النفسي على انها مشكلات متداخلة، ولم تتمكن الدراسة من الكشف عن مستوياتها، وقد تم ملاحظة مستويات مختلفة من المشكلات في المراحل المختلفة للتطور المهني (بوحارة هناء، 2012).

- دراسة Ceslowilz (1989) تهدف بأن الممرضين الذين يعانون من احتراق نفسي منخفض يستعملون إستراتيجيات مواجهة متمثلة في التقييم والبحث عن حل للمشكل والبحث عن الدعم الاجتماعي. (طايبي نعيمة، 2013).

- دراسة ريتا سنة 1998 هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على المدى الذي تشكل فيه العزلة عن الزملاء مؤشرا للاحتراق النفسي لدى معلمي المدارس الحكومية وقد طبق البحث مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي ومسح المربين، ومقياس العزلة عن الزملاء، حيث أشارت النتائج إلى أن التأثير المشترك للأبعاد الثلاثة من العزلة على الزملاء والمتغيرات الشخصية قد فسرت 25% من التباين للإرهاق العاطفي الذي يسبب الاحتراق النفسي، بالإضافة إلى ذلك كانت الارتباطات هامة في تحديد صراع الدور والعمر والإرهاق العاطفي والجنس، والانجاز الشخصي من سنوات التعليم والسنوات المتوقعة قبل المغادرة والأبعاد الثلاثة من العزلة عن الزملاء على بعد الإرهاق العاطفي للاحتراق النفسي، كما بينت أن الشبان وخاصة النساء هم الأكثر تعرضا للاحتراق النفسي. (مرجع سابق).

- دراسة كيسار للاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة:

أما دراسة كيسار (Qaisar، 1997) والتي أجريت حول إنحناك معلمي التربية الخاصة وأسبابه، وتعرف أهم أسباب ترك معلمي التربية الخاصة للميدان والتوجه إلى ميادين أخرى، وتكونت عينة الدراسة من (98) معلما ومعلمة، وطلب من المشاركين في الدراسة ذكر ثلاثة أسباب من وجهة نظرهم تؤدي إلى ترك العمل؛ أشارت النتائج إلى أن أكبر سبب هو كثرة القيام بالأعمال الكتابية التي يكلف بها المعلم والتي تشكل عبئا ثقيلًا عليه، ثم نقص التقدير والدعم والتعاون والتقبل

والتفهم من قبل معلمي التربية العامة لعمل زملائهم معلمي التربية الخاصة، ثم نقص تقدير ودعم وتعاون الإدارة. (الزيودي (2007)).

- دراسة جينيت وهاريس وميسيبوف للاحتراق النفسي لدى العاملين مع الأطفال التوحيديون:

درس جينيت وهاريس وميسيبوف (Harris & Mesibov, Jennett, 2003) الاحتراق النفسي لدى معلمي الأطفال التوحيديين، وبلغت العينة (64) معلما ومعلمة، أظهرت النتائج وجود ارتباط بين مستوى الالتزام والاحتراق النفسي، أي كلما زادت درجات الالتزام كان مستوى الاحتراق النفسي بسيط، وقد ظهر ذلك لدى المعلمات اللواتي يعملن حسب طريقة (TEACCH)؛ وأظهرت نتائج تحليل الانحدار المتعدد لمستوى الالتزام والجنس والتخصص والتوجيه المهني وجود الاحتراق النفسي لدى المعلمين والمعلمات بمستوى متوسط (الزيودي (2007)).

مناقشة:

من خلال ما تم تناوله في هذا الفصل، يمكن القول أن الاحتراق النفسي كظاهرة سيكولوجية - سلبية- تكثر خاصة في مجال المهن الإنسانية والاجتماعية التي تقدم خدمات تحدث نتيجة لعدة أسباب فمنها ما هو مرتبط بشخصية العامل، ومنها ما هو متعلق بعوامل بيئية العمل... وغيرها التي من الممكن أن تساهم في ظهور الاحتراق النفسي هذا الأخير الذي قد يبرز في زملة من المؤثرات العرضية (نفسية، جسمية، اجتماعية)، ونظرا لهذا كله أخذت هذه الظاهرة وخاصة في السنوات الأخيرة نصيبا لا بأس به من الدراسة من قبل عدد من الباحثين والدارسين، فوجد منهم من وضع أدوات لتفسيرها، ومنهم من وضع تدابير وقائية للحد أو حتى للتقليل منها، غير أن هذا لا يجعلنا نغفل على الآثار والنتائج السلبية التي يمكن ان يخلفها الاحتراق النفسي في حال عدم التصدي له.

ومن خلال عرضنا الشامل لظاهرة الاحتراق النفسي، بدأ بالتعاريف الواردة عن هذا المصطلح ونشأته؛ نهاية بقياسه وأشهر مقاييسه؛ فبدية نلاحظ من خلال التعاريف السابق ذكرها أنه ومن الصعوبة بمكان ضبط تعريف محدد للاحتراق النفسي وذلك راجع إلى اختلاف زوايا الرؤى عند الباحثين وتعدد ميادين بحوثهم، والنتيجة اختلاف تحديد تعريف عام للاحتراق؛ إلا أن جل الباحثين كانت تعريفاتهم تحوم حول فكرة واحدة وتصب في قالب واحد، فهم يتفقون على أن الاحتراق النفسي نتيجة حتمية لسيرورة من الضغوطات المزمنة التي تمر على الفرد في إطاره المهني، إضافة إلى درجة وعي هذا الأخير وطبيعة نظرتة للضغوط ومدى تجاوبه معها، وبالتالي تكون النتيجة النهائية إصابته بأعراض الاحتراق والمتمثلة في الإنهاك الانفعالي وتبدل المشاعر، وانخفاض انجازه الشخصي.

وبذلك فإن الاحتراق النفسي ما هو إلا انعكاس أو رد فعل لظروف العمل الغير محتملة والتي ينتج عنها آثار سلبية على واقع الفرد النفسي والفيزيولوجي والعلائقي والمعيشي.

ويمكن القول بأن الاحتراق النفسي يعتبر بمثابة العتبة الفارقة بين معاناة الفرد للضغوط المتراكمة ووقوعه في الأمراض السكوسوماتية وذلك بعد انهيار آلياته الدفاعية.

أما عن ذكرنا لمراحل الاحتراق النفسي؛ فهناك إجماع شامل لمختلف المختصين والدارسين للظاهرة، على أن انطلاقة الفرد في البداية تكون مُتَّسِمة بالطموح والآمال والتي قد تتجاوز قدرها الطبيعي لدرجة المبالغة في الاهتمام والتفاني في الإنجاز قصد تحقيق طموحات وأهداف تم تسطيرها من قبل الفرد؛ إلا أنه وسرعان ما تظهر له ارغامات واقعية تعمل على شرح الواقع الخيالي؛ وتحول بينه وبين طموحاته، مما يجعله يرتطم بما يسمى بصدمة الواقع؛ فيُستنزف الفرد في هذه المرحلة بالكامل، ويكون انجازه دون المستوى المطلوب إضافة إلى التخلي المطلق عن كل المطالب، مع الانسحاب التام من الحياة ومن الواقع.

وتشير النماذج الشارحة لظاهرة الاحتراق بأن هذا الأخير يحدث كنتيجة للصراع القائم بين الفرد وبيئته الضاغطة؛ وقد تمّ الإجماع بين هذه النماذج على أن الأعراض الناتجة عن الاحتراق تتمثل في الإجهاد الانفعالي، وتبلد المشاعر، وتأثيرها على الإنجاز الشخصي؛ فقد أشار بوسنة (2007م) في نموذجها إلى الدور التفاعلي الواقع بين الجوانب التنظيمية والشخصية في حدوث ظاهرة الاحتراق، ومدى تأثيرها على الجانبين التنظيمي والفردية؛ وأكد أنجل Angel بدوره في نموذجها على أن نمط المواجهة مرهون بالإنجاز إما سلبا أو إيجابا وهذا حسب المدركات الفردية لنمط الضغوط ونوعية آلياته الدفاعية وبالتالي يتحدد لديه مستوى الإنجاز ونوعه.

ويتفق كل من بوسنة وشواب وتشيرنس وأنجل على أن مكوَيَّ الاحتراق يرتبط بشخصية الفرد والثاني بيئة عمله؛ بينما أهمل سيلبي Selyes الجانب النفسي والمعرفي وهو جانب مهم في إدراك الفرد للضغوط وهو الحائل الجوهرية في إصابة الفرد بالاحتراق النفسي من عدمه.

القِسْمُ الْبَطْنِيُّ

الفصل الرابع

فيها خمسة عشر باباً

تمهيد:

نعرض في هذا الفصل خطوات المنهجية التي اعتمدت في هذا البحث، والمتمثلة في منهج البحث، وعينته، إضافة إلى عرض متغيرات الدراسة المتمثلة في السن والأقدمية المهنية، والحالة العائلية، وأدوات جمع البيانات المتمثلة في مقياس الافكار العقلانية واللاعقلانية، وكذا مقياس الاحتراق النفسي، والإحصاء المستخدم في تحليل النتائج المتوصل إليها،

1. تساؤلات الدراسة:

يتفق الباحثون على أن الأحداث الضاغطة معرفية المنشأ، وهذا ما بيناه في القسم النظري، وأن شعور الفرد بالضغط النفسي يكون نتيجة للمعتقدات والافكار التي يتبناها الفرد، والمعاني التي يطلقها على الاحداث من حوله؛ فقدرته على التحكم في الأحداث الضاغطة، مرهون بكيفية إدراكه لها، والذي بدوره يحدد أسلوب التعامل معها؛ كما أن الضغوط المتراكمة ناتجة أيضا من المحيط المهني الضاغط الذي يعمل فيه رجل الحماية المدنية، إضافة إلى البيئة والظروف التي تساهم في تنمية هذه الضغوط؛ إلا أن الخبرة المهنية، ومدى تكيف الفرد مع طبيعة المهمة، تساهم في التخفيف من حدة هذه الضغوط، وبالتالي منعها من الوصول إلى درجة الاحتراق النفسي.

وبناء على هذا الطرح نحدد فيمايلي تساؤلات هذه الدراسة:

أ. لماذا بعض أعوان الحماية المدنية يتعرضون لاحتراق نفسي جراء أداء مهامهم، بينما يتكيف البعض الآخر مع متطلبات هذه المهن بظروفها الضاغطة ويتمكن من مقاومتها؟ وهل لطبيعة تفسير وإدراك الضغوط من طرف أعوان الحماية المدنية دور في حدوث هذه الفروق؟ أي هل للتفكير العقلاني واللاعقلاني علاقة بالاحتراق النفسي لدى أعوان الحماية المدنية؟

ب. هل توجد اختلافات في طبيعة التفكير العقلاني واللاعقلاني لدى أعوان الحماية المدنية تبعاً لمتغيرات الدراسة المتمثلة في السن، والأقدمية المهنية، والحالة العائلية؟

ج. هل توجد اختلافات في مستوى الاحتراق النفسي لدى أعوان الحماية المدنية تبعاً لمتغيرات الدراسة المتمثلة في السن، والأقدمية المهنية، والحالة العائلية؟

ونقدم فيما يلي فرضيات البحث المرافقة للتساؤلات المعلنة أعلاه، وهذا بناء على التحليل النظري الذي قدمناه في القسم الاول من هذه الرسالة.

2. فرضيات الدراسة:

أ. يعاني بعض أعوان الحماية المدنية من الاحتراق النفسي لأنهم لديهم أفكار لاعقلانية، بينما يتكيف البعض الآخر مع هذه الضغوط لأنهم لديهم أفكار عقلانية، ولذا فإن للأفكار العقلانية واللاعقلانية علاقة بالاحتراق النفسي أي كلما كانت الافكار لاعقلانية كلما كان مستويات الاحتراق النفسي عالية والعكس صحيح، أي كلما كانت أفكار عون الحماية المدنية عقلانية كلما تجنب الوقوع في الاحتراق النفسي.

ب. إن طبيعة الافكار العقلانية واللاعقلانية لدى أعوان الحماية المدنية لا تختلف باختلاف السن.

- إن طبيعة الافكار العقلانية واللاعقلانية لدى أعوان الحماية المدنية لا تختلف باختلاف الأقدمية المهنية.

- إن طبيعة الافكار العقلانية واللاعقلانية لدى أعوان الحماية المدنية لا تختلف باختلاف الحالة العائلية.

ج. إن مستويات الاحتراق النفسي لدى أعوان الحماية المدنية تختلف بصورة دالة احصائيا باختلاف السن.

- إن مستويات الاحتراق النفسي لدى أعوان الحماية المدنية تختلف بصورة دالة احصائيا باختلاف الاقدمية المهنية.

- إن مستويات الاحتراق النفسي لدى أعوان الحماية المدنية تختلف بصورة دالة احصائيا باختلاف الحالة العائلية.

3. منهج الدراسة:

لقد اعتمدنا في انجاز هذه الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي، ويعتبر هذا المنهج مناسب لأنه سمح لنا بجمع البيانات اللازمة للإجابة على تساؤلات الدراسة؛ وفيما يلي نقدم متغيرات البحث، والتصميم الذي تم بناؤه قصد تحديد الطريق الذي يؤدي إلى الاجابة عن التساؤلات المطروحة في هذه الرسالة.

متغيرات البحث: انطلقنا في بناء البحث من متغيرين عشوائيين وهما الافكار العقلانية واللاعقلانية وكذا الاحتراق النفسي، وذلك لأنه لا يوجد أي تدخل في مستوياتها من طرف الباحث.

كما توجد عدة متغيرات وسيطية وهي محددة في: السن والاقدمية والحالة العائلية، وقد تم استبعاد الجنس نظرا لكون أعوان الحماية المهنية الذين يعملون في ميدان التدخل كلهم من الذكور. والهدف من تحديد هذه المتغيرات هو دراسة الفروق الموجودة فيما بينهم. وبناء على ما سبق تجدر الاشارة إلى أن البحث ينبنى على دراسة الارتباط بين المتغيرات العشوائية والاختلاف فيما بين المتغيرات الوسيطة لأفراد العينة، وهذا بدراسة العلاقة بين الافكار العقلانية/اللاعقلانية والاحتراق النفسي، وكذا الفروق في السن والاقدمية المهنية والحالة العائلية لأعوان الحماية المدنية.

4. عينة الدراسة:

اشتملت عينة البحث على كل أعوان الحماية المدنية والبالغ عددهم (330) عون من أعوان الحماية المدنية، من مختلف الرتب، والعاملين في ميدان التدخل بوحديات الحماية المدنية لولاية غرداية؛ إذ تم اختيارهم بالطريقة القصدية؛ حيث تم إسبعاد الاعوان العاملين في الوظائف الادارية. وهذا لانه وكما بينت نتائج الدراسات السابقة، أن الضغط المهني العالي يكثر بشكل واضح في اعمال التدخل وليس في الاعمال الادارية.

5- مكان الدراسة: مديرية الحماية المدنية لولاية غرداية

أجرينا العمل التطبيقي بوحديات الحماية المدنية لولاية غرداية. وتتكون مديرية الحماية المدنية لهذه الولاية من ثلاثة مصالح إدارية وسبعة وحدات عملية وهي:

- الوحدة الرئيسية بغرداية وتقع بمقر الولاية.
- الوحدة الثانوية ببران وتقع على بعد 45 كلم من مقر الولاية.
- الوحدة الثانوية بمتليلي وتقع على بعد 45 كلم من مقر الولاية.
- الوحدة الثانوية بزلفانة وتقع على بعد 60 كلم من مقر الولاية.
- الوحدة الثانوية بالقرارة وتقع على بعد 110 كلم من مقر الولاية.
- الوحدة الثانوية بالمنيعه وتقع على بعد 270 كلم من مقر الولاية.

• المركز المتقدم بحاسي لفحل وتقع على بعد 115 كلم من مقر الولاية (مديرية الحماية المدنية لولاية غرداية، 2012).

وتبين الخريطة في الشكل (5)، توزيع وحدات الحماية المدنية عبر تراب ولاية غرداية.



شكل (5)

توزيع وحدات الحماية المدنية عبر تراب ولاية غرداية

وتجدر الإشارة إلى أن أعوان التدخل للحماية المدنية يقومون بثلاثة مهام رئيسية وهي: الإسعاف، والإطفاء والإنقاذ، وذلك طبقاً للمرسوم التنفيذي رقم: 54/92 المؤرخ في 12/02/1992 والمتعلق بجمع مصالح الحماية المدنية على مستوى الولايات في شكل مديريات (مديرية الحماية المدنية لولاية غرداية، 2012).

5.1 مصالح مديرية الحماية المدنية لولاية غرداية ومهامها:

تشكل مديرية الحماية المدنية لولاية غرداية من ثلاثة (03) مصالح وكل مصلحة مكونة من مجموعة من المكاتب على حسب حاجة المصلحة واتساع رقعة مهامها وهي كالاتي:

- مصلحة الإدارة والإمداد.

- مصلحة الحماية العامة.

- مصلحة الوقاية.

✓ المكاتب المكونة لكل مصلحة:

- مصلحة الإدارة والإمداد: تتكون من ثلاث مكاتب.

- مكتب المستخدمين.

- مكتب المالية والمحاسبة.

- مكتب التكوين.

✓ مصلحة الحماية العامة: تتكون من مكنتين:

- مكتب المخططات.

- مكتب الاتصالات العملية.

✓ مصلحة الوقاية: تتكون من مكنتين:

- مكتب الدراسات والإحصائيات.

- مكتب الحرائط والأخطار الخاصة.

1.5. مهام وصلاحيات كل مصلحة:

• مصلحة الإدارة والإمداد :

- تتولى التسيير الغير الممركز للوسائل المادية والمالية لمصالح الحماية المدنية بالولاية.

- تتابع إنجاز برامج التجهيز والمنشآت وتتولى صيانتها.

- تتابع وتنسق أعمال التكوين وتسهر على تطبيق برامج التدريب والتمارين الميدانية.
- تتولى تسيير المحاسبة ومسك مختلف السجلات ودفاتر الجرد، ودخول المعدات والإمدادات وخروجها وتتابع.
- نشاطات الحظائر وورشات الرعاية والصيانة.
- تتولى تطور الحياة المهنية لمستخدمي الحماية المدنية في الولاية ضمن حدود التنظيم الخاص بهذا المجال.

● **مصلحة الحماية العامة :**

- تعد خطط تنظيم الإسعافات والكوارث أو تأمر بإعدادها وتسهر على ضبطها باستمرار.
- تقيم مختلف دوائر الإنذار وتراقب صلاحية استعمالها. (مديرية الحماية المدنية لولاية غرداية، 2012)

- تتابع استخدام وسائل التدخل في إطار تشاوري عند حدوث الأخطار.
- تنظم وتنفذ وتراقب الأجهزة المخصصة لضمان سلامة الأشخاص والممتلكات.
- تقوم بكل إجراء من شأنه النهوض بالإسعاف وتنمي روح التضامن الوطني في مجال المساعدة والنجدة بالاتصال مع حركة الجمعيات ذات الطابع الإنساني.

● **مصلحة الوقاية:**

- متابعة ومراقبة تطبيق التنظيم ومقاييس الأمن المطبقة في ميدان الوقاية.
- تجري دراسات المخاطر والأمن لفائدة مؤسسات وهيئات عمومية أو خاصة وتشارك في الدراسات ذات الصلة بمهام الحماية المدنية والتي تبادر بها مختلف الهيئات الموجودة في تراب الولاية.
- تبادر بحملات التوعية والإعلام بشأن المخاطر التي تهدد سلامة الأشخاص والممتلكات وتنظمها. (مديرية الحماية المدنية لولاية غرداية، 2012)

2.5. برنامج النشاط اليومي داخل الثكنات:

كل يوم على الساعة الثامنة صباحا يعلن عن التجمع الصباحي، يرفع العلم الوطني، وبعد ذلك تتم عملية مناداة لمعرفة الحضور وتسجيل الغيابات وتتبعها قراءة الورقة اليومية لتوزيع الأعوان على

مهامهم من طرف قائد الفوج الذي يعطي الأمر بالانصراف والانطلاق للعمل ويكون البرنامج اليومي كالتالي:

1. مراقبة العتاد المستعمل للتدخل.
 2. المناورات التدريبية.
 3. نظافة الثكنة.
 4. تناول وجبة الغداء.
 5. راحة.
 6. تجمع لقراءة اللوائح إن وجدت.
 7. إلقاء الدروس النظرية حسب البرنامج.
 8. الرياضة.
 9. تجمع لإنزال العلم الوطني.
 10. راحة.
 11. تناول وجبة العشاء.
- 3.5. الأخطار على مستوى ولاية غرداية:**

باعتبار الموقع الجغرافي والاستراتيجي لولاية غرداية، والذي يمثل محور أساسي للعبور والتبادلات بين مختلف مناطق البلاد، وكذا بحكم طبيعتها الخاصة حيث تحتوي على مختلف أنواع النشاطات ذات الطابع الزراعي والصناعي والبترولي، مما يجعلها عرضة لعدة أخطار التي تهدد سلامة الأشخاص والممتلكات.

وبناء على القانون رقم 20/04 المؤرخ في 25 ديسمبر 2004، والمتعلق بالوقاية من الأخطار الكبرى وتسيير الكوارث في إطار التنمية المستدامة. لا سيما المادة 10 منه التي حددت الأخطار المعنية بالإجراءات الوقائية وهي:

- الزلازل والأخطار الجيولوجية.
- الفيضانات.
- الأخطار الناجمة عن الأحوال الجوية .
- حرائق الغابات.

- الأخطار الصناعية والطاقوية.
- الأخطار الإشعاعية والذرية.
- الأخطار التي تمس صحة البشر.
- الأخطار التي تمس صحة الحيوان والنبات.
- التلوث الجوي، البري، البحري، والمائي.
- الكوارث الناجمة عن التجمعات البشرية الهامة.

ومما سبق يمكن القول أن ولاية غرداية معرضة لمعظم الأخطار المذكورة باستثناء الزلازل. وتعتبر حرائق النخيل والفيضانات مع حوادث المرور من أبرز الكوارث بحكم موقعها وطبيعتها، وحيث أن أغلب المدن مبنية بجنبات مجاري الأودية والشعاب مما يجعلها عرضة لأخطار الفيضانات؛ وهذه الفيضانات المتكررة تسبب خسائر كبيرة بالنسبة للسكان ووحدات النخيل (مثل فيضانات 1961-1973-1980-1984-1991-1994-2001-2008...).

(مديرية الحماية المدنية لولاية غرداية، 2012).

ويمكن أن نذكر الزوابع الرملية، الانهيارات (المباني القديمة بالقصور مهددة بالانهيار)، ضياع الأشخاص في الجنوب (البحث عن المفقودين)، الجفاف (التصحّر)، آفة الجراد.

ونظرا لاحتواء الولاية على منطقتين صناعيتين بدائرة بنورة وأخرى بدائرة القرارة بالإضافة إلى مناطق النشاط عبر معظم الدوائر، إضافة إلى وجود حقل بترولي هام يقع على بعد 45 كلم من مقر الولاية باتجاه واد نومر بدائرة زلفانة. وهو يتمثل في مديرية واد نومر التي تشكل من مراكز رئيسية لإنتاج ومعالجة المحروقات " واد نومر- أيت الخير - مكودة"، وأيضاً محطة الضخ رقم 03 منشأة على خط الأنابيب (28) الواصلة بين حاسي مسعود وآرزبو وتقع بدائرة غرداية، دون أن ننسى وحدة معالجة الغاز بكريشبة بلدية حاسي القارة دائرة المنيعية التي تبعد 520 كلم من مقر الولاية. مما يزيد في درجة احتمال الأخطار الصناعية مثل الحرائق، أو الانفجار، أو التلوث (مثل زيوت الاسكارال)، الإشعاعية (من جراء نقل واستعمال المواد المشعة).

(مديرية الحماية المدنية لولاية غرداية، الحصيلة السنوية لتدخلات وحدات الحماية المدنية للموسم 2007/2008)

ونشير أيضا لعبور أنابيب نقل الغاز والبتترول خلال تراب الولاية قادمة من ولاية ورقلة (حاسي مسعود) باتجاه ولاية الأغواط (حاسي الرمل). وللعلم فإن بلديتي غرداية وبنورة تعبرهما قناة لنقل الغاز تحت ضغط 24 بار لتموين المنطقة الصناعية ببنورة. وكذلك قناة تحت ضغط 40 بار لتموين بلدية غرداية، بنورة، العطف، متليلي، وضاية بن ضحوة، مما يشكل خطر في حالة تسرب أو انفجار.

إضافة لهذا فإن التموين بالغاز على مستوى دائرتي المنيعه والقرارة، مضمون بواسطة خزانات غاز البروبان. (مديرية الحماية المدنية لولاية غرداية، 2012).

6. أدوات الدراسة:

تتمثل أدوات البحث فيما يلي:

أ. استبيان الخصائص الشخصية والمهنية لعينة البحث:

عمدنا في هذه الرسالة إلى تصميم استبيان بهدف جمع معلومات عامة حول شخصية ومهن أفراد عينة البحث. وهو عبارة عن إستمارة تتضمن عددا من المتغيرات الديموغرافية والخصائص الوصفية لعينة البحث، المتمثلة في: السن، الحالة العائلية، الخبرة المهنية. (أنظر الملحق 01)

ب. مقياس الافكار العقلانية واللاعقلانية لـ "أليس Ellis":

تم الاعتماد على مقياس "أليس Ellis" للأفكار العقلانية واللاعقلانية والذي ترجمه "الريحاني" إلى اللغة العربية؛ إذ يحتوي المقياس على (52) فكرة لا عقلانية، حيث يجب المفحوص أمام كل فقرة إما ب (نعم)، معبرا بذلك على قبوله للفكرة؛ أو ب (لا)، وذلك عند رفضه لهذه الفكرة.

وتمنح العلامة (2) مقابل قبول الفكرة؛ والعلامة (1)، عند رفضها؛ وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين (52 إلى 104)؛ حيث تدل الدرجة (52) على رفض المفحوص لجميع الافكار اللاعقلانية في المقياس؛ وهو المؤشر الدال على تمتع المفحوص بدرجة عالية من التفكير العقلاني؛ بينما تدل الدرجة (104) على قبول جميع الافكار اللاعقلانية للمقياس، والدالة على نمط التفكير اللاعقلاني للمفحوص.

ويحتوي المقياس على ثلاثة عشر بعدا من ابعاد مقياس الافكار العقلانية واللاعقلانية. (أنظر الجدول (07))

وتمثل الدرجة ثمانية، في كل بعد من أبعاد المقياس، الدرجة العليا، والتي تعني اكتساب المفحوص لمستوى عالٍ من التفكير الالعقلاني؛ وفي المقابل، فإن حصول المفحوص على أربعة درجات، تعني تمتعه بدرجة عالية من التفكير العقلاني.

ويوضح الجدول الآتي توزيع أبعاد المقياس حسب ترقيم الفقرات:

جدول (04)

أبعاد مقياس الافكار العقلانية واللاعقلانية مع أرقام العبارات التي تقيسها

الرقم	البعد	ارقام العبارات التي تقيسها
1	طلب التأييد والاستحسان	1، 14، 27، 40
2	إبتغاء الكمال الشخصي	2، 15، 28، 41
3	اللوم القاسي للذات وللآخرين	3، 16، 29، 42
4	توقع الكوارث	4، 17، 30، 43
5	التهور الانفعالي	5، 18، 31، 44
6	القلق الدائم	6، 19، 32، 45
7	تجنب المشكلات	7، 20، 33، 46
8	الإعتمادية	8، 21، 34، 47
9	الاحساس بالعجز	9، 22، 35، 48
10	الانزعاج لمشكلات الآخرين	10، 23، 36، 49
11	إبتغاء الحلول المثالية الكاملة	11، 24، 37، 50
12	الرسمية والجدية	12، 25، 38، 51
13	علاقة الرجل بالمرأة	13، 26، 39، 52

من خلال الجدول السابق نلاحظ توزع عبارات المقياس على الابعاد الثلاثة عشر في مقياس الافكار العقلانية واللاعقلانية، حيث يحتوي كل بعد على أربع عبارات؛ إذ يحدد المفحوص نمط تفكيره من خلال ما يعتقد عن طبيعة الموقف الذي تحدده العبارة وذلك بعد جوابه على كل عبارة من عبارات المقياس.

• صدق وثبات المقياس:

قام الريحاني (1985م)، بحساب ثبات المقياس عن طريق إعادة الاختبار، وتراوحت معاملات الثبات للدرجات الفرعية ما بين (0.45) و(0.83)، بمتوسط مقداره، (0.70)، وقد بلغ معامل الثبات (0.80)؛ كما تم حساب معاملات الثبات عن طريق الاتساق الداخلي باستخدام معامل ألفاكرونباخ، إذ تراوحت قيم معاملات الثبات لابعاد المقياس ما بين (0.54)، و(0.92)، بتوسط مقداره (0.79)؛ حيث بلغ معامل الثبات الكلي (0.92).

ويهدف التأكد من صدق المقياس في الدراسة الحالية تم عرض النسخة الأصلية، والنسخة المعربة على (10) أساتذة مختصون في علم النفس بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة غرداية، وذلك بهدف التأكد من الصدق الظاهري للمقياس، وبالتالي تم الاجماع على مطابقة عباراته المترجمة بالعبارات الأصلية.

وللتأكد من ثبات المقياس في المجتمع الجزائري، قمنا بحساب معامل ألفاكرونباخ على عينة إستطلاعية مكونة من (30) طالب بكلية العلوم الانسانية والاجتماعية بجامعة غرداية، حيث بلغ معامل الثبات الدرجة الكلية (0.83)، مما يعني صلاحية الاداة للمقياس في الدراسة الحالية.

ج. مقياس الاحتراق النفسي لـ "ماسلاش Maslach":

تم الاعتماد على النسخة المعربة من مقياس "ماسلاش Maslach" للاحتراق النفسي (MBI) (Maslach Burnout Inventory) والذي طُوّر من قبل "ماسلاش وجاكسون" ليقاس الاحتراق النفسي، لدى العاملين في مجال الخدمات الإنسانية والاجتماعية؛ ويتكون المقياس من ثلاثة أبعاد رئيسية تتمثل في: الإجهاد الانفعالي، تبدّل المشاعر، نقص الشعور بالإنجاز.

ويحتوي المقياس في صورته الأصلية على (22) فقرة؛ تتعلق بمشاعر الفرد نحو مهنته؛ ويطلب من الفحوص الإجابة على كل فقرة من فقرات المقياس، وقد درجت الإجابات من (1 إلى 6) حيث

تعطى درجة واحدة للمفحوص عند اجابته بـ (يحدث قليلا في السنة)، وستة درجات للاجابة بـ (يحدث يوميا).

أما عن الأبعاد الفرعية التي يتكون منها المقياس فتتمثل في:

. الإجهاد الانفعالي: (**Emotional Exhaustion**) ويقيس الإنهاك الذي يشعر به الفرد نتيجة الجهد المبذول لمساعدة الآخرين، ويتكون من (9) فقرات.

. تبلد المشاعر: (**Depersonalization**) ويقيس الشعور السلبي لدى أعوان الحماية المدنية، ويتكون من (5) فقرات.

. نقص الشعور بالإنجاز: (**Low Personal accomplishment**) ويقيس نقص الشعور بالإنجاز، وتطور الميل السلبي في أدائهم ويتكون من (8) فقرات.

ويوضح الجدول (05) توزيع فقرات المقياس على الأبعاد الثلاثة:

جدول (05)

توزيع فقرات مقياس الاحتراق النفسي على الأبعاد الثلاثة للمقياس

المجموع	توزيع الفقرات	البعد
9	20.16.14.13.8.6.3.2.1	الاجهاد الانفعالي
5	22.15.11.10.5	تبلد المشاعر
8	21.19.18.17.12.9.7.4	نقص الشعور بالإنجاز
22	المجموع العام	

(Maslach et Jackson 1981) عن (الزبودي 2007م).

ويتم تحديد مستوى الاحتراق النفسي على المقياس في صورته الأصلية من خلال ثلاث مستويات (منخفض، معتدل، مرتفع)، وهذا حسب الدرجات المتحصل عليها في الأبعاد الثلاثة، كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (06)

مستويات الاحتراق النفسي

نقص الإنجاز الشخصي	تبلد المشاعر	الإجهاد الانفعالي	مستوى الاحتراق النفسي
أكثر من 40	أقل من 5	أقل من 17	منخفض
39 - 34	11 - 6	29 - 18	معتدل
أقل من 33	أكثر من 12	أكثر من 30	مرتفع

((Maslach (1986)) عن (العنبي(2004م))

وللتوضيح أكثر نعرض من خلال الجدول الآتي؛ كل عبارة من عبارات أبعاد الاحتراق النفسي، مع أرقام ترتيبها في المقياس الكلي حسب مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي.

جدول رقم (07)

ترتيب عبارات أبعاد الاحتراق النفسي حسب مقياس ماسلاش

العبارات	رقم العبارة	أبعاد الاحتراق النفسي
أشعر بأنني منهار انفعاليا جراء ممارستي لمهنتي.	1	الاجهاد الانفعالي
أشعر أن طاقتي مستنفذة مع نهاية دوام العمل	2	
أشعر بالانهك حينما أستيقظ في الصباح وأعرف أن علي مواجهة يوم عمل جديد	3	
إن التعامل مع الناس طوال اليوم يسبب لي الاجهاد	6	
أشعر بالاحتراق النفسي من ممارسة هذه المهنة	8	

العبارات	رقم العبارة	أبعاد الاحتراق النفسي
أشعر بالاحباط من ممارستي لمهنة التدخل في مهنة الحماية المدنية	13	
أشعر أنني أعمل في هذه المهنة بإجهد كبير	14	
إن العمل بشكل مباشر مع الناس يسبب لي ضغوطا شديدة	16	
أشعر وكأنني أشرفت على النهاية نتيجة ممارستي لهذه المهنة	20	
مجموع العبارات: 09		
أشعر أنني أتعامل مع الضحايا وكأنهم أشياء لا بشر	5	تبلد المشاعر
أصبحت أكثر قسوة مع الناس نتيجة عملي في التدخلات	10	
أشعر بالأنزعاج والقلق لأن لأن مهنتي تزيد من من قسوة عواطفني	11	
في الحقيقة لا أهتم بما يحدث للضحايا من معاناة	15	
أشعر أن الضحايا يلومونني عن بعض المعاناة التي يواجهونها	22	
مجموع العبارات: 05		
أستطيع أن أفهم بسهولة مشاعر الضحايا	4	نقص الشعور بالانجاز
أتعامل بفعالية عالية مع مشاكل الضحايا	7	
أشعر أن لي تأثير إيجابي في حياتي من خلال عملي	9	

العبارات	رقم العبارة	أبعاد الاحتراق النفسي
أشعر بالحيوية والنشاط أثناء تأديتي لعملي	12	
أستطيع بسهولة خلق جو نفسي مريح ومشجع مع الضحايا	17	
أشعر بالراحة والسعادة بعد إتمام عملية الانقاذ بنجاح	18	
أنجزت أشياء كثيرة ذات قيمة وأهمية في ممارستي لهذه المهنة	19	
أتعامل بكل هدوء مع المشاكل الانفعالية والعاطفية أثناء ممارستي لهذه المهنة	21	
مجموع العبارات: 08		
المجموع الكلي للعبارات: 22		

ولتفسير الدرجات الفرعية التي تمثل الأداء على الأبعاد الثلاث، يمكن اعتبار مستوى الاحتراق النفسي عالياً، عندما يحصل المفحوص على درجات عالية في البعد الأول والثاني، ودرجات منخفضة في البعد الثالث؛ في حين يعتبر مستوى الاحتراق النفسي متوسطاً إذا كانت الدرجات في الأبعاد الثلاثة متوسطة؛ أما عن المستوى المنخفض، فيكون عند حصول المفحوص على درجات منخفضة في البعدين الأول والثاني، ودرجات مرتفعة في البعد الثالث. (الزيودي 2007م).

• **صدق وثبات المقياس :**

قامت كل من "Maslach et Jackson 1981" باستخراج دلالات صدق المقياس وثباته بصورته الأصلية، وقد ظهرت دلالات صدق المقياس من خلال قدرته على التمييز بين فئات المفحوصين الذين يعانون من احتراق نفسي عالٍ، وبين الذين يعانون من احتراق نفسي متدنٍ،

وذلك من خلال دراسات مختلفة مثل دراسة كل من "Maslach et Jackson 1981" و "Gold 1985" و "Kyriacou 1987" الزيودي 2007م.

وقد قامت كل من ماسلاش وجاكسون "Maslach et Jackson 1981" بحساب معامل الاتساق الداخلي باستخدام معادلة ألفا كرونباخ (Cronbach Alpha) وذلك لحساب تكرار وشدة الأبعاد الثلاثة للمقياس، حيث كانت النتائج على النحو التالي:

جدول (08)

دلالات معامل الثبات لمقياس الاحتراق النفسي الأصلي

البعد	التكرار	الشدة
الإجهاد الانفعالي	0.90	0.87
تبدل المشاعر	0.79	0.76
نقص الشعور بالإنجاز	0.71	0.73

كما قام داووني وآخرون (1989م) باستخراج معاملات الاتساق الداخلي باستخدام معادلة ألفا كرونباخ (Cronbach Alpha) لكل بعد من أبعاد المقياس، وللمقياس ككل؛ حيث بلغت قيمة الإجهاد الانفعالي (0,80)، وتبدل المشاعر (0,60)، ونقص الشعور بالإنجاز (0,76)، كما بلغت قيمة المعامل للمقياس ككل (0,75). (الزهراني، 2008م)

وقد تم التأكد من صدق المقياس في الدراسات العربية حيث قام عدد من الباحثين أمثال "الدبابسة (1993م)، والوابلي (1995م)، ودراسة السرطاوي (1997م)، ودراسة البتال (1998م)، والزيودي (2007م)" بقياس دلالات صدق المقياس من خلال عرضه على المحكمين للتأكد من صحة تعريبه ومناسبته لأهداف الدراسة.

كذلك استخرجت معاملات ثبات جيدة للمقياس في صورته المعربة، إذ قام الوابلي (1995م) باستخراج معاملات ثبات للمقياس باستخدام معادلة ألفا كرونباخ؛ وقد بلغت (0,83) لبعده الإجهاد الانفعالي، و(0,72) لبعده تبدل المشاعر، و(0,86) لبعده نقص الشعور بالإحجاز.

وقام العتيبي بالتأكد من صدق وثبات المقياس باستخراج معامل الثبات عن طريق الاتساق الداخلي، بحساب معامل ألفا كرونباخ للأبعاد الثلاثة والتي بلغت عند البعد الأول (0,77)، و(0,76) للبعده الثاني، و(0,60) للبعده الثالث، وتراوح معامل الصدق بين (0,80) للبعده الأول، و(0,64) للبعده الثاني، و(0,72) للبعده الثالث. (العتيبي 2004م).

كما قام الزيودي (2007م) . للتأكد من ثبات المقياس - باستخراج معامل الاتساق الداخلي عن طريق معامل ألفا كرونباخ لكل بعد على حده، والتي بلغت (0,84) للبعده الأول، و(0,63) للبعده الثاني، و(0,78) للبعده الثالث، وقد بلغت درجات الثبات الكلي (0,66).

وتشير النتائج السابقة لمعاملات ألفا كرونباخ لمختلف الدراسات؛ الأجنبية منها والعربية، على أن المقياس يتمتع بدرجات ثبات عالية في كامل أبعاده، وبالتالي ملائمته وصلاحيته لقياس الاحتراق النفسي.

وبهدف التأكد من الصدق الظاهري للمقياس؛ تم عرض النسخة الأصلية، والنسخة المعربة على (10) أساتذة مختصون في علم النفس بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة غرداية، وذلك بهدف التأكد مدى مطابقة عباراته المترجمة بالعبارات الأصلية، وقد تم الإجماع على ملائمة العبارات وتتطابق الصياغة اللغوية مع معنى العبارات الأصلية، في المقياس الأصلي، وبالتالي صلاحية استعمال المقياس بصورته المعربة، واستعماله كأداة لقياس الاحتراق النفسي في الدراسة الحالية .

وللتأكد من ثبات المقياس للدراسة الحالية، قام الباحث باستخدام طريقة التطبيق وإعادة التطبيق (Test & Retest) وذلك خلال فترة أسبوعين ما بين التطبيق الأول والثاني؛ على عينة استطلاعية مكونة من (30) طالب بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة غرداية.

والجدول رقم (09) يوضح معاملات الارتباط وقيم الاتساق الداخلي المحسوبة بمعادلة ألفا كرونباخ.

جدول (09)

معاملات الارتباط وقيم الاتساق الداخلي المحسوبة بمعادلة ألفا كرونباخ

البعد	معامل الارتباط	معامل ألف كرونباخ
الإجهاد الانفعالي	0.50	0.67
تبلد المشاعر	0.64	0.75
نقص الشعور بالإنجاز	0.58	0.71
المعامل الكلي	0.72	0.65

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الارتباط كانت عالية، إذ تراوحت ما بين (0.50) و(0.64)، كما بلغ المعامل الكلي (0.72). أما عن معاملات الثبات للمقاييس الفرعية فقد تراوحت ما بين (0.67) و(0.75)، وبلغت قيمة الثبات الكلية (0.65)؛ مما يدل على أن المقياس يحمل معاملات ثبات عالية، مما يؤكد صلاحيته للاستعمال في الدراسة الحالية.

7. الحدود المكانية والزمانية للدراسة:

تمت هذه الدراسة في مجموعة من وحدات الحماية المدنية بولاية غرداية، وذلك خلال الموسم 2015-2016م.

8. الأدوات الإحصائية:

تمت معالجة البيانات وتحليلها باستخدام البرنامج الإحصائي للعلوم الاجتماعية (Statistical Package for Social Sciences)، (SPSS)؛ وقد تم تحليل البيانات باستخدام العمليات الإحصائية التالية:

- استخراج التوزيعات التكرارية والنسب المؤوية، والمتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية؛ وذلك لوصف خصائص عينة البحث.
- حساب معامل الارتباط لقياس العلاقة بين الأفكار العقلانية واللاعقلانية/ والاحتراق النفسي.

- اختبار (t) لاختبار دلالة الفروق بين الافكار العقلانية واللا عقلانية لدى أعوان الحماية المدنية باختلاف الحالة العائلية.
- اختبار (t) لاختبار دلالة الفروق مستوى الاحتراق النفسي لدى أعوان الحماية المدنية باختلاف الحالة العائلية.
- تحليل التباين الأحادي (One _ way ANOVA) لاختبار دلالة الفروق بين الافكار العقلانية واللاعقلانية لدى أعوان الحماية المدنية، حسب كل من: السن، والاقدمية.
- تحليل التباين الأحادي (One _ way ANOVA) لاختبار دلالة الفروق في درجة الاحتراق النفسي لدى أعوان الحماية المدنية، حسب كل من: السن، والاقدمية المهنية والحالة العائلية

تمهيد:

نتطرق في هذا الفصل إلى عرض نتائج البحث فيما يخص كل من الأفكار العقلانية والاعقلانية من جهة والإحترق النفسي من جهة أخرى، وذلك باستخدام الاحصاء الوصفي، وبعدها نعمل على تحليل النتائج وهذا لتحديد طبيعة العلاقات والإختلافات باستخدام الاحصاء الاستدلالي. وبطبيعة الحال سنبدأ بتقديم المعلومات الأولية حول أفراد العينة من حيث كل من السن وأقدمية والحالة العائلية.

1. معلومات اولية حول أفراد العينة:

يجب التنبيه إلى أن مهن الحماية المدنية خاصة منها أعمال التدخل هي إلى يومنا هذا أعمال ذكورية بالاساس حيث استثنى عن هذه الاعمال الجنس الانثوي ولهذا فإن عينة البحث كانت كلهم ذكور.

السن: يقدم لنا الجدول (04) معلومات أساسية حول سن أفراد العينة لأعوان الحماية المدنية الذين شاركوا في هذا البحث.

جدول (10)

توزيع أفراد العينة حسب الفئات العمرية

النسبة المئوية	العدد	الفئة العمرية
%40.60	134	من 21 . 30
%42.42	140	من 31 . 40
%16.96	56	من 41 فما فوق
%100	330	المجموع

يتبين من خلال الجدول (10) أن الفئة العمرية الأكثر نسبة في عينة البحث، هي الفئة التي تراوح عمرها بين 31 إلى 40 سنة، ثم تليها فئة 21 إلى 30 سنة، بينما تمثل الفئة العمرية أكثر من 41 سنة، الأقلية في العينة، والتي تقدر نسبتها بـ: %16.96؛ وذلك نظرا لصعوبة مهمة العمل في

ميدان التدخل والذي يتطلب جهدا وقوة بدنية ولياقة وكذا السرعة في العمل عند الانقاذ؛ وهذه المهارات يفقدها الانسان تدريجيا كلما تقدم به السن.

أما عن الفئة الاكثر نسبة في العينة هم ذوي الفئة (31 - 40 سنة) والتي تقدر نسبتها بـ: 42.42%؛ وتليها فئة (21 - 30 سنة) والمقدر نسبتها بـ: 40.60% والتي تقترب جدا من سابقتها، ذلك أن الفئات العمرية الشبانية هي الاقدر على مشاق التدخل؛ وكذا السرعة في التنفيذ والانقاذ.

الاقدمية: وتمثل في السنوات المهنية التي قضاها رجل الحماية المدنية في ميدان العمل؛ ويتوضح ذلك من خلال الجدول التالي:

جدول (11)

توزيع أفراد العينة حسب سنوات الاقدمية

النسبة المئوية	العدد	سنوات الأقدمية في العمل
40%	132	من 1 سنة . 05
43.63%	144	من 06 . سنة 12
16.36%	54	من 13 سنة فما فوق
100%	330	المجموع

يتبين من خلال الجدول (11) أن فئة الأقدمية المهنية الأكثر نسبة في عينة البحث، هي الفئة التي تراوح بين 06 إلى 12 سنة، والتي تقدر نسبتها بـ: 43.43% ثم تليها فئة 01 إلى 05 سنة، بنسبة 40% وهما فئتان متقاربتان جدا، بينما تمثل الفئة أكثر من 13 سنة أقدمية، الأقلية في العينة، والتي تقدر نسبتها بـ: 16.36%؛ إذ يعتبرون كمدرسين ومشرفين على العمليات لنقل الخبرة وتقييم الأداء أثناء التدخل، بينما يكون العمل مركزا أكثر في الفئات الاخرى.

الحالة العائلية وقد شملت كل من العزاب، والمتزوجين ويتضح ذلك من خلال الجدول التالي:

جدول (12)

توزيع أفراد العينة حسب الحالة العائلية

الحالة العائلية	العدد	النسبة المئوية
أعزب	144	43.63%
متزوج	186	56.36%
مطلق	00	00%
أرمل	00	00%
المجموع	330	100%

غالبية أفراد عينة البحث متزوجون، إذ تقدر نسبتهم بـ: 56.36% بينما فئة العزاب تقدر بـ: 43.63%، ونلاحظ غياب تام لفئة المطلقين والارامل في عينة البحث.

2. . الافكار العقلانية واللاعقلانية لدى أعوان الحماية المدنية:

من أجل عرض النتائج المتوصل إليها فيما يخص الافكار العقلانية/اللاعقلانية بصورة يسهل شرحها وتبيان دلالاتها، سنقدم البيانات الخاصة لكل بعد من أبعاد مقياس الافكار العقلانية واللاعقلانية، بمعنى أننا سنتناول بالعرض كل بعد على حدى وهذا لأن كل بعد يتكون من أربعة بنود متميزة عن بنود الابعاد الاخرى؛ وتجدر الاشارة أن مقياس الافكار العقلانية واللاعقلانية يتكون من ثلاثة عشرة بعد وهي:

1. طلب التأييد والاستحسان.
2. إبتغاء الكمال الشخصي.
3. اللوم القاسي للذات وللآخرين.

4. توقع الكوارث.
 5. التهور الانفعالي.
 6. القلق الدائم.
 7. تجنب المشكلات.
 8. الاعتمادية.
 9. الاحساس بالعجز.
 10. الانزعاج لمشكلات الآخرين.
 11. ابتغاء الحلول المثالية.
 12. الرسمية والجدية.
 13. علاقة الرجل بالمرأة.
- 1.2. بعد طلب التأييد والاستحسان:

نعرض في هذا الجانب معلومات أساسية حول بعد طلب التأييد والاستحسان، ولتوضيح طبيعة توزع أفراد العينة بين درجات التفكير اللاعقلاني ودرجات التفكير الاميل إلى العقلانية في هذا البعد نعرض الجدول التالي والذي يوضح ذلك.

جدول (13)

يوضح قيم طلب التأييد والاستحسان

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	التكرارات	الدرجات
0.99	6.96	92.1%	304	من 6 إلى 8 تفكير لا عقلاني
		7.9%	26	من 4 إلى 5 الميل إلى العقلانية
		100%	330	المجموع

نلاحظ من خلال الجدول (13)، والذي يمثل الدرجات التي تحصلت عليها عينة البحث في البعد الاول من المقياس والذي يمثل: طلب التأييد والاستحسان. وللتذكير فإن كل بعد من أبعاد الافكار العقلانية واللاعقلانية يحوي على أربع عبارات تعبر عن مواقف معينة؛ يجب عليها المفحوص إما بالقبول أو الرفض؛ ويعبر قبول المفحوص لجميع العبارات الاربعة؛ عن التفكير اللاعقلاني للمفحوص وذلك بتحصله على 6 إلى 8 درجات أما رفضها فيشير إلى العكس، أي تمتع المفحوص بالتفكير العقلاني وذلك بتحصله على 4 إلى 5 درجات وهذا ينطبق على كل أبعاد مقياس الافكار العقلانية واللاعقلانية. وللإشارة فإن الانسان مهما يكن يتمتع بالتفكير العقلاني، فإنه وفي بعض الاحيان يكون تفكيره غير عقلانيا في بعض الظروف والمواقف؛ والعكس صحيح. إذ تقاس سمة العقلانية أو اللاعقلانية عند الانسان بالطبع الغالب عليه؛ أو مواقفه وقراراته الغالبة التي يتخذها في حياته.

ومن خلال الجدول السابق يتبين لنا أن عينة البحث تنقسم إلى فئتين:

الفئة الاولى: وهم الذين لديهم تفكير لاعقلاني، وهم الذين تتراوح درجاتهم في البعد الواحد من أبعاد مقياس الافكار العقلانية واللاعقلانية بين (6 و8)، درجات.

الفئة الثانية: وهم الذين تتراوح درجاتهم بين (4 و5)، في البعد الواحد من أبعاد مقياس الافكار العقلانية واللاعقلانية؛ وهم يعتبرون الفئة الأميل إلى العقلانية.

يتبين لنا من خلال النتائج الموضحة في الجدول السابق، أن غالبية أفراد العينة، والمقدر عددهم بـ (304)؛ لديهم تفكير غير عقلاني في بعد "طلب التأييد والاستحسان"، بنسبة تقدر بـ (92.1%)، من إجمالي العينة؛ إذ تتراوح نتائج إجاباتهم في مقياس الافكار العقلانية واللاعقلانية، بين (6 و8)، بالنسبة "لبعد طلب التأييد والاستحسان".

أما عن الذين يتمتعون بتفكير عقلاني في بعد "طلب التأييد والاستحسان"، فيقدر عددهم بـ (26)، فرد من أفراد العينة الاجمالي، وبنسبة تقدر بـ (7.9%).

ولمناقشة وتحليل هذه النتائج بصورة أكثر وضوحا، نعرض عبارات هذا البعد، "طلب التأييد والاستحسان"، مع رقم ترتيبها في المقياس الكلي؛ وهي كالتالي:

- عبارة رقم (1): لا أتردد أبدا بالتضحية بمصالحى ورغباتى فى سبيل رضا وحب الآخرين.
- عبارة رقم (14): يزعجنى أن يصدر عني أي سلوك يجعلني غير مقبول من قبل الآخرين.
- عبارة رقم (27): أؤمن بأن رضا جميع الناس غاية لا تدرك.
- عبارة رقم (40): أفضل التمسك بأفكارى ورغباتى الشخصية حتى وإن كانت سببا فى رفض الآخرين لى.

عندما ندقق النظر فى العبارات السابقة نجد أن قبول المفحوص لجميع هذه العبارات - والتي تعكس تفكيره اللاعقلاني - وهي عبارات تتمحور فى اسعاد الناس وارضائهم والاهتمام بنظرتهم ورأيهم عن الآخرين حتى وإن كان ذلك فى سبيل التضحية بسعادته أو راحته الشخصية والنفسية مقابل الرضا عنه، إذ يعكس هذا الجانب المفهوم السلبي لذات المفحوص والذي يعتقد أن أهميته تتحقق من خلال آراء الناس وأحكامهم، وليس ما يعتقد أنه هو عن ذاته كمفهوم خارج عن معايير الناس المتذبذبة والمتحولة والمبنية على أساس براجماتي.

ويستعمل مصطلح مفهوم الذات بصورة عامة ليشير الى كيفية تفكير الفرد وتقييمه وادراكه لذاته، إذ ومن اجل ان يكون الفرد واعيا بذاته فإن عليه ان يكون مدركا لذاته بشكل جيد، لذا يمكن تعريف مفهوم الذات وفق ما زودنا به Baumeister, 1999 من وصف دقيق بأنه معتقدات الفرد حول ذاته، والتي تتضمن صفاته الجسمية والنفسية والاجتماعية، ووعي الفرد على ما هو عليه من صفات.

وبهذا نجد ان مفهوم الذات، جزء مهم من دراسات علم النفس الاجتماعي والانساني والتطوري، لكونه يشكل البناء الاساسي الذي يرى فيه الانسان نفسه عند تفاعله مع الآخرين وكيف ينظر الى نفسه بوصفه شخصا فريدا بمعزل عنهم.

لدى كل فرد تصور معين عن ذاته مثل ادراك الفرد بأنه شخص اجتماعي، أو خجول أو مثابر أو مغامر... وغيرها، ولكن ليس من الضروري أن يعكس هذا التصور الواقع الفعلي للصورة الحقيقية لذات الفرد.

وتقدير الذات المتدني، يتمثل بوجهة نظرنا السلبية تجاه ذاتنا، وصاحب هذا النوع من التقدير يميل الى ضعف الثقة بالذات، والحاجة الى ان يكون شخصا اخر، ومخطأ دائما بشأن ما يفكر به الآخرون اتجاهه، والتشاؤم بما يحمله المستقبل من احداث وخبرات. (سول ماكلود (دون سنة) (Soul- M).

إذ يعتقد (92.1%)، من أفراد عينة البحث أن رأي الآخرين وتأيدهم لهم؛ واحسانهم، ومساندتهم لهم في مواقف الحياة المختلفة، جانب مهم جدا؛ ووجودهم في الحياة يُثبِتُ من خلال آراء الآخرين حولهم، لذا تعتبر وجهة الآخرين مهمة في تحديد قيمتهم حسب رأيهم، لذا فهم يولون أهمية بالغة لهذا الجانب؛ (طلب التأيد والاستحسان)، لذا فإن مراعاتهم للآخرين لهذه الدرجة؛ جعلهم يهتمون بهم ولو كان ذلك على حساب ذواتهم؛ وهذا ما يعكس تفكيرهم اللامنطقي واللاعقلاني. هذا عموما؛ أما إذا ربطنا هذا البعد من جانب طبيعة المهنة، فنلاحظ أن طبيعة عمل عون الحماية المدنية، يستدعي الخروج ومواجهة المخاطر المحدقة والتي قد تؤدي بالعون إلى وفاته أو إلحاق ضرر بنفسه، وبالتالي فإن طبيعة المهمة تستدعي العمل الجماعي وتضافر الجهود والتعاون وروح التآزر، والعمل على شكل فريق متلاحم؛ قصد تقليص المخاطر المحدقة، وبالتالي فإن العمل في الحماية المدنية مستحيل فرديا وممكن جماعيا، لذا فإن تواجد الفرد في فريق متلاحم، ومتضامن معه في احلك الظروف يسترعي منه، التنازل عن بعض امتيازاته، أو حتى البعض من آراءه واعتقاداته، وذلك في سبيل حب الجماعة له، ورضائهم عنه، بالمقابل مسانده ومساعدته في الظروف التي يحتاجهم فيها؛ وكذا ضمان انتمائه الاجتماعي الذي يعوض له بعض الامتيازات التي فقدها عندما تنازل عن ذاته؛ وهذا ما يمكننا أن نفسر به النسبة العالية من التفكير اللاعقلاني لأعوان الحماية المدنية.

أما عن الفئة التي تحصلت على مستوى من التفكير العقلاني في بعد طلب التأيد والاستحسان فكانت الأقلية.

إذ أن عدد الاعوان الذين يمكن وصفهم بالعقلانيين في هذا البعد يقدر عددهم بـ (29)، فقط من أصل (330) والمقدرة نسبتهم (7.9%)، إذ يمكن تفسير هذه النسبة القليلة على أن لهم كاريزما قيادية والتي تجعلهم هم الذين يقررون قراراتهم ولا تهمهم آراء الغير عنهم سواء كانت إيجابية أو سلبية، وبالتالي قد نقول عنهم أنهم من ذوي الضبط الداخلي إعتبارا لنظرية "روجرز"؛ والذي يعتقد أن ذوي الضبط الداخلي هم الذين يعززون نجاحاتهم أو إخفاقاتهم إلى ذواتهم الداخلية، أي وبعبارة أخرى أنهم هم الذين يتحملون نواتج أعماله وعواقبها؛ دون إيعازها إلى مواضيع أخرى خارج عن نطاق ذواتهم، عكس الفئة المذكورة سابقا والتي تعتبر أن كل الامور خارج عن نطاقها؛ وفي هذه الحالة يعتبر رأي الآخرين مهم، بل ضروري ومفصلي في حياتهم.

وهذا ما أكدته نتائج دراسة (المحمدي، (2003م))؛ حول "العلاقة بين الافكار العقلانية واللاعقلانية، ومركز الضبط الداخلي والخارجي لدى طلاب كلية المعلمين بمحافظة جدة"؛ وأسفرت نتائج هذه الدراسة على وجود علاقة إيجابية بين الأفكار اللاعقلانية ووجهة الضبط الخارجي، في كل أبعاد مقياس الافكار العقلانية واللاعقلانية.

لذا فإن هذه الفئة الاخيرة والتي تعتمد على ذواتها في قراراتها ولا يهتمها ما إن كانت الجماعة مساندة لهم أو معارضة، عادة ما نجدهم يحتلون مراكز قيادية؛ كقيادة الفريق أثناء التدخلات، أو الاشراف.

2.2. بعد إبتغاء الكمال الشخصي:

أما عن البعد الثاني في مقياس الافكار العقلانية واللاعقلانية، فهو بعد "إبتغاء الكمال الشخصي". ولتوضيح طبيعة توزيع أفراد العينة حول المتوسط وطبيعة تشتت القيم حول المتوسط في هذا البعد، وقيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لعينة البحث؛ نعرض الجدول التالي والذي يوضح ذلك.

جدول (14)

يوضح قيم إبتغاء الكمال الشخصي

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	التكرارات	الدرجات
0.75	7.30	98.2%	324	من 6 إلى 8 تفكير لا عقلائي
		1.8%	06	من 4 إلى 5 الميل إلى العقلانية
		100%	330	المجموع

نلاحظ من خلال الجدول السابق، والذي يمثل الدرجات التي تحصلت عليها عينة البحث من خلال البعد الثاني من أبعاد مقياس الافكار العقلانية واللاعقلانية؛ والذي يمثل: ابتغاء الكمال الشخصي.

يتبين لنا من خلال النتائج الموضحة في الجدول السابق، أن غالبية أفراد العينة، والمقدر عددهم بـ(324)؛ لديهم تفكير غير عقلائي في بعد "إبتغاء الكمال الشخصي"، بنسبة تقدر بـ(98.2%)، من إجمالي العينة؛ إذ تتراوح نتائج إجاباتهم في مقياس الافكار العقلانية واللاعقلانية، بين (6 و8)، بالنسبة "لبعد إبتغاء الكمال الشخصي".

أما عن الذين يتمتعون بتفكير عقلائي في جانب "إبتغاء الكمال الشخصي"، فيقدر عددهم بـ (06)، أفرد فقط، من العينة الاجمالية المقدرة بـ (330) عون من أعوان الحماية المدنية، بنسبة تقدر بـ (1.8%)؛ إذ بلغ متوسط المجموعة (7.30)، بانحراف معياري يقدر بـ (0.75).

ولمناقشة وتحليل النتائج بصورة أكثر وضوحا، نعرض عبارات هذا البعد، "إبتغاء الكمال الشخصي"، مع رقم ترتيبها في المقياس الكلي؛ وهي كالتالي:

- عبارة رقم (2): أو من بأن كل شخص يجب أن يسعى دائما إلى تحقيق أهدافه بأقصى ما يمكن من الكمال.
- عبارة رقم (15): أو من بأن قيمة الفرد ترتبط بمقدار ما ينجز من أعمال حتى وإن لم تتصف بالكمال.
- عبارة رقم (28): أشعر بأن لا قيمة لي إذا لم أنجز الاعمال الموكلة إلى بشكل يتصف بالكمال مهما كانت الظروف.
- عبارة رقم (41): أو من أن عدم قدرة الفرد على الوصول إلى الكمال فيما يعمل لا يقلل من قيمته.

بتدقيق النظر في العبارات السابقة والتي تمثل البعد الثاني في مقياس الافكار العقلانية واللاعقلانية؛ وتحديدًا بعد "إبتغاء الكمال الشخصي"؛ نجد أن العبارات تعكس تفكير الفرد اللاعقلاني والذي هو عبارة عن تحقيق الكمال الشخصي في كامل إنجازاته، إذ يعتقد الفرد أن الآخرين ينتظرون منه الكثير، لذا فهو يسعى دائما إلى تحقيق إنجازاته بأقصى ما يمكن من الكمال؛ فيعتقد أن قيمته ترتبط بمقدار ما ينجز من الاعمال بشكل متميز دائما مهما كانت الظروف؛ ضف إلى ذلك

طبيعة المهنة والتي تتطلب مهارات عالية ودقة متفانية وسرعة في العمل، مع إتقانه؛ وذلك بهدف إنقاذ ضحايا الحوادث أو الزلازل، أو الفيضانات... وغيرها من الكوارث.

وبالتالي هنا تصبح حياة الضحية رهينة بمنقذها؛ لذا فإن المسؤولية التي يحملها عون الحماية المدنية على نفسه كبيرة وقاسية؛ إذ يعتقد أن أي ضرر يلحق الضحية يتحمل هو مسؤوليته؛ لذلك يعتقد أن من الواجب عليه أن يتسم عمله بالكمال والدقة والتميز؛ وإلا فإن النتائج ستكون موت إنسان بسبب إهماله أو تقصيره؛ وهذا ما يجعله تحت طائلة عذابات الضمير طوال حياته؛ لذا لتجنب هذه النتيجة يجب أن يكون العمل متصفاً بالكمال؛ مهما كانت الظروف المحيطة به؛ لأن انتمائه لمهنة الحماية المدنية، يقتضى قبل تخرجه أن يقسم بالله وبشرفه، أن يكون ملتزماً بمبادئ الجمهورية، وأن يسهر على القيام بواجبه وعمله بكل تفان وتميز، فهذا القسم هو بمثابة عهد قطعه عون الحماية المدنية على نفسه منذ اختياره لهذه المهنة الانسانية.

عندما ندقق النظر في هذا الجانب (ابتغاء الكمال في الانجازات)، يبدو لنا بأنه شيء إيجابي وممتاز، ويعكس أخلاقاً راقية يتسم بها رجل الحماية المدنية؛ لكن إذا زاد الشيء عن حده انقلب إلى ضده؛ فعون الحماية المدنية في هذه الحالة وخاصة في المهمات الصعبة والحرجة في مرحلة الانقاذ، قد يتوفى أحد الضحايا بين يديه جراء الاصابات الخطيرة؛ وبالرغم من تفاني العون في عمله ولو كان قد عرض نفسه للهلاك؛ إلا أنه وبعد وفاة الضحية بين يديه، تلك الصدمة القوية تجعله يتهم نفسه بالتقصير في أدائه؛ خاصة إذا كانت الضحية أحد زملائه الذين كانوا معه أثناء الانقاذ ثم صادف وأن حدث انهيار لمبنى؛ أو جرف للسيول، أو انفجار... هنا يعتقد أنه هو السبب في وفاة زميله الذي كان يؤازره في مهماته؛ بسبب تقصيره في عمله.

وعندما ندقق النظر في موضوع الاحتراق النفسي؛ نجد أن من السمات الشخصية للذين يقعون في براثن الاحتراق النفسي، أولئك الذين يتسمون بالجدية المفرطة، ولديهم طموحات عالية تفوق الواقع، ويريدون أن تكون أعمالهم دائماً في مصاف التميز.

أما عن الصنف الباقي والذين تتراوح نتائجهم من (4 إلى 5)، في مقياس الافكار العقلانية واللاعقلانية في بعد "ابتغاء الكمال الشخصي"، والذين يعتبرون أشخاص أميل إلى العقلانية؛ فلا يتجاوز عددهم (06)، اشخاص من بين (330) عون من أعوان الحماية المدنية، والمقدرة نسبتهم بـ (1.8%)؛ والتي هي نسبة ضعيفة جداً مقارنة بسابقتها.

ويمكن تفسير هذه النتيجة على أساس أن هؤلاء الأشخاص الذين هم أميل إلى العقلانية، يعتقدون أن واجبهم يكمن في جهمهم في عملية الانقاذ، وتفانيهم، لكن النتيجة التي قد تحدث (موت.. اصابة خطيرة)، فهي أمور خارجة عن نطاقهم، ومفهوم القضاء والقدر هنا يلعب دوره في حياة الضحية أو وفاتها، وبالتالي هم يعملون وفق مبدأ "وعليّ أن أسعى وليس عليّ إدراك النجاح".

3.2. بعد اللوم القاسي للذات وللآخرين:

وعن البعد الثالث في مقياس الافكار العقلانية واللاعقلانية، فهو بعد "اللوم القاسي للذات والآخرين"؛ ولتوضيح طبيعة توزع أفراد العينة حول المتوسط وطبيعة تشتت القيم حول المتوسط في بعد "اللوم القاسي للذات وللآخرين"، وقيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لعينة البحث؛ نعرض الجدول التالي والذي يوضح ذلك.

جدول (15)

يوضح قيم اللوم القاسي للذات وللآخرين

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	التكرارات	الدرجات
1.00	6.56	82.5%	272	من 6 إلى 8 تفكير لا عقلائي
		17.6%	58	من 4 إلى 5 الميل إلى العقلانية
		100%	330	المجموع

نلاحظ من خلال الجدول السابق، والذي يمثل الدرجات التي تحصلت عليها عينة البحث من خلال البعد الثالث من أبعاد مقياس الافكار العقلانية واللاعقلانية؛ والذي يمثل: اللوم القاسي للذات وللآخرين.

يتبين لنا من خلال النتائج الموضحة في الجدول السابق، أن غالبية أفراد العينة، والمقدر عددهم بـ(272)؛ لديهم تفكير غير عقلائي في بعد "اللوم القاسي للذات وللآخرين"، بنسبة تقدر بـ(82.5%)، من إجمالي العينة؛ إذ تتراوح نتائج إجاباتهم في مقياس الافكار العقلانية واللاعقلانية، بين (6 و8)، بالنسبة لهذا البعد.

أما عن الذين يتمتعون بتفكير عقلائي في هذا البعد، فيقدر عددهم بـ (58)، فرد فقط، من العينة الاجمالية المقدر بـ (330) عون من أعوان الحماية المدنية، بنسبة تقدر بـ (17.6%).

إذ بلغ متوسط المجموعة (6.56)، بانحراف معياري يقدر بـ (1.00).

ولمناقشة وتحليل النتائج بصورة أكثر وضوحاً، نعرض عبارات هذا البعد، "اللوم القاسي للذات وللآخرين"، مع رقم ترتيبها في المقياس الكلي؛ وهي كالتالي:

- عبارة رقم (3): أفضل السعي وراء إصلاح المسيئين بدلاً من معاقبتهم أو لومهم.
- عبارة رقم (16): أفضل الامتناع عن معاقبة مرتكبي الأعمال الشريرة حتى أتبين الأسباب.
- عبارة رقم (29): بعض الناس مجبولون على الشر والخسة والندالة ومن الواجب الابتعاد عنهم واحتقارهم.

- عبارة رقم (42): لا أتردد في لوم وعقاب من يؤذي الآخرين ويسيء إليهم.

بتدقيق النظر في العبارات السابقة والتي تمثل البعد الثالث في مقياس الافكار العقلانية واللاعقلانية؛ وتحديدًا بعد "اللوم القاسي للذات وللآخرين"؛ نجد أن العبارات تعكس تفكير الفرد اللاعقلاني والذي هو عبارة عن محاسبة الناس ولومهم عن نواتج أعمالهم؛ وذلك من خلال عبارات البعد، إذ يسعى عون الحماية المدنية إلى بذل جهده في اصلاح المسيئين بدل معاقبتهم؛ إضافة إلى محاولة إيجاد مبررات لسلوكاتهم السلبية؛ والسعي في البحث عن الاعذار المقنعة لتفادي عقابهم؛ وإن ثبتت جرماتهم فأهم شيء في نظره هو الاكتفاء بلومهم وعتابهم والابتعاد عنهم وتجنبهم.

مقارنة مع الابعاد السابقة . طلب التأييد والاستحسان؛ وابتغاء الكمال الشخصي . نجد علاقة وطيدة ومكاملة بين الابعاد الثلاثة؛ إذ دائما وحفاظا على المساندة الجماعية وروح الفريق . كما أشرنا سلفا . يحاول العون أن يكسب قلوب الآخرين مهما كانت تصرفاتهم سواءً معه، أو مع

الآخرين، لذا يجب مراعاتهم وتبرير اعمالهم قصد المحافظة على تماسك الجماعة، وهؤلاء يعملون وفق مبدأ "كسب القلوب أولى من كسب المواقف".

أما عن الفئة الثانية والذين تتراوح نتائجهم من (4 إلى 5)، في مقياس الافكار العقلانية واللاعقلانية في بعد "اللوم القاسي للذات وللآخرين"، والذين يعتبرون أشخاص أميل إلى العقلانية؛ فيقدر عددهم بـ (58)، اشخاص من بين (330) عون من أعوان الحماية المدنية، والمقدرة نسبتهم بـ (17.6%)؛ والتي هي نسبة ضعيفة مقارنة بسابقتها.

إذ أن التفكير المنطقي والعقلاني يستدعي أن يتحمل الانسان مسؤولية أفعاله وأقواله، وبالتالي تحمل العواقب التي تنجر عن أفعاله سواء أمام العرف الاجتماعي أو العرف القانوني، وهذا محافظة على حريات وحقوق الآخرين.

إذ أن الحق أو الباطل لا يعرف بالرجال وإنما بالمواقف؛ لذا فإنه ومن الضروري لضمان السير الحسن للمنظمة، وجود قوانين صارمة تعمل على السير الحسن للمؤسسة، لذا قد نرجح أن معظم الذين كانت إجاباتهم عقلانية، هم من الفئة التي تتميز برتب مهنية عالية (صف الضباط)، أو من الذين لديهم مسؤوليات إدارية، لأن الضباط يتميزون بتطبيق القوانين بكل صرامة على من هم تحت مسؤولياتهم ضمانا على الحفاظ على النظام العام، وكذا السير الحسن للعمل. خاصة كون قطاع الحماية المدنية يعتبر من القطاعات الشبه عسكرية والتي تتميز بالصرامة وتطبيق القوانين. وأيضا حفاظا على الحقوق العامة والشخصية، وعن الذين لديهم مسؤوليات إدارية أو كانت لديهم؛ يعملون على السهر على تطبيق قوانين المؤسسة لأن المنصب الاداري يعلم الشخص الثقافة القانونية، وكيفية تطبيق هذا القانون.

4.2. بعد توقع الكوارث:

البعد الرابع في مقياس الافكار العقلانية واللاعقلانية، هو بعد "توقع الكوارث"؛ ولتوضيح طبيعة توزع أفراد العينة حول المتوسط وطبيعة تشتت القيم حول المتوسط في بعد "توقع الكوارث"، وقيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لعينة البحث؛ نعرض الجدول التالي والذي يوضح ذلك.

جدول (16)

يوضح قيم توقع الكوارث

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	التكرارات	الدرجات
0.73	7.17	98.9%	326	من 6 إلى 8 تفكير لا عقلائي
		1.2%	4	من 4 إلى 5 الميل إلى العقلانية
		100%	330	المجموع

نلاحظ من خلال الجدول السابق، والذي يمثل الدرجات التي تحصلت عليها عينة البحث من خلال البعد الرابع من أبعاد مقياس الأفكار العقلانية واللاعقلانية؛ والذي يمثل: توقع الكوارث. يتبين لنا من خلال النتائج الموضحة في الجدول السابق، أن غالبية أفراد العينة، والمقدر عددهم بـ(326)؛ لديهم تفكير غير عقلائي في بعد "توقع الكوارث"، بنسبة تقدر بـ (98.9%)، من إجمالي العينة؛ إذ تتراوح نتائج إجاباتهم في مقياس الأفكار العقلانية واللاعقلانية، بين (6 و8)، بالنسبة لهذا البعد.

أما عن الذين يتمتعون بتفكير عقلائي في هذا البعد، فيقدر عددهم بـ (04)، أفراد فقط، من العينة الاجمالية المقدر بـ (330) عون من أعوان الحماية المدنية، بنسبة تقدر بـ (1.2%) فقط. إذ بلغ متوسط المجموعة (7.17)، بانحراف معياري يقدر بـ (0.73).

ولمناقشة وتحليل النتائج بصورة أكثر وضوحاً، نعرض عبارات هذا البعد، "توقع الكوارث"، مع رقم ترتيبها في المقياس الكلي؛ وهي كالتالي:

- عبارة رقم (4): لا أستطيع أن اقبل نتائج أعمال تأتي على غير ما أتوقع.
- عبارة رقم (17): أتخوف دائماً من أن تسير الأمور على غير ما أريد.

- عبارة رقم (30): يجب أن يقبل الإنسان بالأمر الواقع إذا لم يكن قادرا على تغييره.
- عبارة رقم (43): أؤمن بان ليس كل ما يتمنى المرء يدركه.

يبرز هذا البعد "توقع الكوارث"، دور الافكار العقلانية في تحديد وتوجيه السلوك، إذ من خلال عبارات البعد، من جهة مقارنة مع طبيعة مهنة الحماية المدنية، من جهة أخرى نستطيع أن نفهم خلفية النتيجة المتحصل عليها من طرف أعوان الحماية المدنية في هذا البعد والتي تقدر بنسبة عالية جدا من التفكير اللاعقلاني.

إذ أن المفحوص يؤكد على رفضه تمام الرفض للنتائج الغير المتوقعة التي يتحصل عليها أثناء التدخلات، كالانفجارات أو الفيضانات المفاجئة، أو الزلازل أو الانهيارات، أو الاختناقات، والتي تتسبب في خسائر مادية وبشرية، والتي تشكل الأخطار المحدقة إما له أو لزملائه، أو للضحايا، إذ أنه مما يشكل الصدمات النفسية الشديدة، هو أن تسير الامور معاكسة للمخططات، خاصة عندما نتكلم عن مهنة الحماية المدنية، فإننا نتكلم عن التدخلات والانقاذ، فإذا كانت الأمور معاكسة للمخططات فإن النتيجة إما عدد ضحايا أكبر، أو وفيات أكثر؛ وبالتالي بعد الجهد المبذول، وبعد النتيجة المخذولة يأتي الاستسلام للأمر الواقع كنتيجة حتمية، بما أن الوضع خارج عن السيطرة، وبالتالي إيمان الفرد بفكرة:

"ما كل ما يتمنى المرء يدركه تجري الرياح بما لا تشتهي السفن".

فمشكل توقع الكوارث، يجعل من عون الحماية المدنية إنسانا يعاني في شتى الاصعدة، منها:

- التردد في عمله أثناء تدخلاته وأثناء عمليات الانقاذ، مما قد يزيد من حدة الوضع، وبالتالي زيادة الاخطاء بفعل هذا التردد والخوف.
- عدم الوثوق في نفسه، وانخيار صورة ذاته نتيجة لسلوكاته الخاطئة والتي هي نتيجة للتردد والخوف، وبالتالي فقدان ثقتة في نفسه.
- معاناته النفسية بفعل أخطائه المهنية والتي قد يسبب بها في زيادة عدد الضحايا أو وفاة شخص، مما يشكل له صدمة نفسية حادة والتي تسبب له اضطرابات ما بعد الصدمة.

وبالتالي هنا تصبح الخبرة المهنية بالنسبة لعون الحماية المدنية - والتي من اصلها أن تزيد في صلابته النفسية من خلال تعرضه للمواقف المتعدد واتخاذ التدابير اللازمة - تصبح تعمل العمل العكسي

وهي اضطراباته الصدمية الناتجة عن هول المواقف التي يشاهدها ويتعامل معها، وكذا هول أخطائه الناتجة من الخوف والتردد، وبالتالي زيادة الطين بلّة، مما يكون له شخصية تعاني من اضطرابات متعددة كفقدان الثقة في ذاته، والخوف المرضي (الفوبيا)، وهوس، والاكتئاب جراء الوفيات أو الضحايا واعتقاداته اللاعقلانية بأنه السبب؛ سواء بأخطائه أو بتقصيره.

هنا تصبح صفارة الانذار التي تطلق في الثكنة بعد طلب النجدة، بمثابة كابوس مرعب لدى عون التدخل، وبالتالي توقعه في كل مرة أن يحدث الاسوأ، وهذا ما يشكل وضعية نفسية ضاغطة لعون التدخل في الحماية المدنية؛ إذ تثبت نتائج دراسة كل من (شاهين، وحمدي (دون سنة))، والمعنونة بـ: "العلاقة بين التفكير اللاعقلاني وضغوط ما بعد الصدمة لدى عينة من طلبة الجامعة في فلسطين وفاعلية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي في خفضها".

أثبتت نتائج هذه الدراسة وجود علاقة ارتباطية قوية وموجبة ودالة عند مستوى (0.01)، بين الافكار اللاعقلانية واضطرابات ما بعد الصدمة.

وهذا ما يمكن تفسيره بأن التفكير اللاعقلاني المدرك والمتوقع للكوارث هو كفيّل يجعل عون الحماية المدنية يعاني من اضطرابات نفسية متعددة؛ نظرا لطبيعة المهنة وخطورتها من جهة، ونمط التفكير اللاعقلاني الذي يعمل على تضخيم وتحويل الامور، أو عدم مسايرة الواقع من جهة أخرى.

أما عن الفئة العقلانية المتمثلة في أربعة أفراد من بين (330)، فرد والمقدر نسبتهم بـ (1.2%)، فهي نسبة شاذة تذكر ولا يقاس عليها.

وللإشارة فإن هذا البعد "توقع الكوارث"، من الابعاد تحصل أفراد العينة على نسبة كبيرة جدا من الدرجات التي تعكس التفكير اللاعقلاني نظرا لطبيعة المهنة والمهمة الخطيرة التي تجعل الانسان حسب خبرته يتوقع الاسوأ.

5.2. التهور الانفعالي:

البعد الخامس في مقياس الافكار العقلانية واللاعقلانية، فهو بعد "التهور الانفعالي". ولتوضيح طبيعة توزع أفراد العينة حول المتوسط وطبيعة تشتت القيم حول المتوسط في هذا البعد، وقيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لعينة البحث؛ نعرض الجدول التالي والذي يوضح ذلك.

جدول (17)

يوضح قيم بعد التهور الانفعالي.

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	التكرارات	الدرجات
0.84	6.63	%92.2	304	من 6 إلى 8 تفكير لا عقلائي
		%7.9	26	من 4 إلى 5 الميل إلى العقلانية
		%100	330	المجموع

نلاحظ من خلال الجدول السابق، والذي يمثل الدرجات التي تحصلت عليها عينة البحث من خلال البعد الخامس من أبعاد مقياس الافكار العقلانية واللاعقلانية؛ والذي يمثل: التهور الانفعالي.

يتبين لنا من خلال النتائج الموضحة في الجدول السابق، أن غالبية أفراد العينة، والمقدر عددهم بـ (304)؛ لديهم تفكير غير عقلائي في بعد "التهور الانفعالي"، بنسبة تقدر بـ (92.2%)، من إجمالي العينة؛ إذ تتراوح نتائج إجاباتهم في مقياس الافكار العقلانية واللاعقلانية، بين (6 و8)، بالنسبة لهذا البعد.

أما عن الذين يتمتعون بتفكير عقلائي في هذا البعد، فيقدر عددهم بـ (26)، فرد فقط، من العينة الاجمالية المقدر بـ (330) عون من أعوان الحماية المدنية، بنسبة تقدر بـ (7.9%) فقط.

إذ بلغ متوسط المجموعة (6.63)، بانحراف معياري يقدر بـ (0.84).

ولمناقشة وتحليل النتائج بصورة أكثر وضوحاً، نعرض عبارات هذا البعد، "التهور الانفعالي"، مع رقم ترتيبها في المقياس الكلي؛ وهي كالتالي:

- عبارة رقم (5): أوّمن بان كل شخص قادر على تحقيق سعادته بنفسه.
- عبارة رقم (18): أوّمن بان أفكار الفرد وفلسفته في الحياة تلعب دورا كبيرا في شعوره بالسعادة أو التعاسة
- عبارة رقم (31): أوّمن بان الحظ يلعب دورا كبيرا في مشكلات الناس وتعاستهم.
- عبارة رقم (44): أوّمن بان الظروف الخارجة عن إرادة الإنسان غالبا ما تقف ضد تحقيقه لسعادته.

نلاحظ أن هذا البعد يعكس التفسيرات وتقييمات الأشياء والمواقف حسب مدركات الانسان، إذ أن اعتقاد الانسان بالحظ أو الظروف الخارجية والتي تتحكم في مستقبله أو سعادته، أو لومه لذاته وتحمل مسؤولياته في عواقب الامور حتى وإن كانت خارجة عن نطاقه؛ تعتبر تفكيراً غير منطقي وغير عقلائي.

قد تبين العبارات الاولى طبيعة التفكير العقلاني حينما يعتقد الانسان أنه قادر على تحقيق سعادته بنفسه، وأن نظرتة وفلسفته في الحياة هي التي تعكس سلوكه وأهدافه؛ لكن هذا إن كان الانسان يتسم بمفهوم ذات إيجابي ولديه صورة ذاتية موجبة، لكن إذا كان الانسان سلبي في تفكيره فيعتقد أن سوء حظه جعله إنسان فاشل وهو السبب في كونه إنسان فاشل، لأن ظروفه أو نمط تربيته هي التي جعلته لا يحسن التصرف، ولا يستطيع أن يتخذ قرارات صحيحة وصائبة، إضافة إلى أن ما تربى عليه جعله يرى بالمنظار الاجتماعي الذي يعتقد نفسه أنه مسجون فيه ولا قدرة له على التغيير؛ فهو يدرك أن نمط تفكيره وتقييماته للأشياء والمواقف، غير سليمة؛ كما يدرك أن تفكيره السلبي جُبِلَ عليه، ولا يمكن تغييره، لذا فهو يعتقد أن سبب إخفاقه هو ذاته الشخصية لكن لا مناص من تغيير نفسه.

لذا يعتقد "روتر Reter"، أن الغير متوافقين، يتميزون بحرية أدنى من الحركة وقيمة الحاجة لديهم عالية. كما أنهم يؤمنون بأنهم غير قادرين على الحصول على الإرضاءات والإشباعات التي يرغبونها من خلال محاولاتهم الخاصة. لذلك بدلا من أن يعملون بواقعية لتحقيق أهدافهم، يبحثون عن الحصول عليهم من خلال التخيل أو يتصرفون بطرق لتجنب الفشل.

ويعتقد "روتر" أن الناس لا يتفاعلون مع المثيرات البيئية بصورة واحدة وإنما تختلف أنماط تفاعلاتهم باختلاف معنى وأهمية هذه المثيرات بالنسبة لهم.

كما يتشكل استقبال الناس لبيئاتهم وتفسير معانيها ومدلولاتها المدركة من خلال خبرات الفرد الماضية من ناحية وتوقعاته للمستقبل من ناحية أخرى.

إذ أنه لا البيئة وحدها، ولا الفرد؛ كل على حده يعد مسئولاً عن السلوك، ومعنى ذلك أن قيمة التعزيزات لا تعتمد كلية على نمط المثير الخارجي المعزز وخصائصه، ولكن على معناه ودلالاته المدركة التي تحدد بالسعة المعرفية؛ كما لا تعتبر الخصائص أو السمات الشخصية وحدها.

ويؤكد "روتر" أن حاجات الفرد إحدى محددات التنبؤ بالسلوك لكنها ليست المحدد الرئيسي للتنبؤ به حيث أن هذه الحاجات ليست ثابتة وإنما تتغير بتغير الحالة التي يكون عليها الفرد.

كما أن نمو وتطور وتغير الشخصية الإنسانية يرتبط مرورها بخبرات جديدة، والشخصية الإنسانية تتفاعل مع البيئة أو مع العناصر البيئية بشيء من الاتساق يكمن معه الوصول إلى صيغة للتنبؤ بالسلوك.

إضافة إلى أن الخبرات تتفاعل مع المحددات البيئية ليشكلا مع الكل المتحد المدرك.

وأن وحدة الشخصية الإنسانية تعني خاصية الثبات النسبي، وكلما تراكمت خبرات الفرد كان أقدر على تقويم الخبرات الجديدة على أساس التعزيزات السابقة التي تلقاها خلال توظيفه لهذه الخبرات في التعامل مع المحددات البيئية، وهذا الاتساق النسبي في التقويم يقود إلى اتساق أنماط السلوك التي تصدر عن الشخصية الإنسانية.

كما أن سلوك الأفراد لا يكون محكوما بدوافعهم الأولية للحصول على السرور أو تخفيض الحافز كما يرى "هل" "ودولارد وميلر" ولكنه يكون محكوما بتوقعاتهم التي تحدد مدى تقدمهم نحو أهدافهم الموجهة بدوافعهم.

ويشير "روتر" إلى أن التعزيزات التي يتلقاها الأفراد تدعم تقدمهم نحو الأهداف المشبعة لدوافعهم، ويتفق روتر في هذا مع قانون الأثر لثورنديك محدد مفهوم التعزيز بأنه أي فعل أو حدث أو شرط أو ظرف يؤثر على حركة الفرد تجاه الهدف. (فتحي الزيات (1996م)).

من المفاهيم الهامة في نظرية "روتر" التحكم الداخلي والخارجي في التعزيز، فالتوقعات يمكن أن تعمم إلى درجة أعلى من حرية الحركة، والتباين أكبر من التعزيزات؛ فالفرد بناء على خبراته الماضية قد يؤمن بأن التعزيزات التي حصل عليها تعتمد على سلوكاته الخاصة أو أن التعزيزات يسيطر عليها أو يتم التحكم فيها بواسطة قوى خارجية؛ والأفراد الذين يتم التحكم فيهم داخليا يفترضون أن سلوكياتهم وتصرفاتهم الخاصة تعتبر مسؤولة عن النتائج التي تحدث لهم.

ويستخدم الأخصائيون النفسانيون مفاهيم لقياس ما إذا كان الناس يعتقدون أنهم يتحكمون في مصيرهم أو حياتهم مثل (الكفاءة، والإجادة والعجز والاعتزاز) (فتحي الزيات (1996م)) وتوقع الفشل قد ينشأ من التعميم الخاطئ لخبرات الإحباط من جهة لأخرى، ويُطبَّق الغير متوافقين غالبا التوقعات والسلوكيات من موقف لآخر وبطريقة غير مناسبة، ويميلون إلى البحث عن مكافآت عاجلة أو آنية ويفكرون بالنتائج طويلة المدى لسلوكياتهم ويؤكدون على إشباع حاجاتهم على حساب الآخرين، وهم غير مدركين للشخصية الانهزامية في تصرفاتهم وإمكانياتهم الواقعية التي تحقق النجاح. (انجلز (1991م)).

6.2. بعد القلق الدائم:

البعد السادس في مقياس الافكار العقلانية واللاعقلانية، فهو بعد "القلق الدائم". ولتوضيح طبيعة توزع أفراد العينة حول المتوسط وطبيعة تشتت القيم حول المتوسط في هذا البعد، وقيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لعينة البحث؛ نعرض الجدول التالي والذي يوضح ذلك.

جدول (18)

يوضح قيم بعد القلق الدائم.

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	التكرارات	الدرجات
1.01	6.46	80.1%	264	من 6 إلى 8 تفكير لا عقلائي
		20%	66	من 4 إلى 5 الميل إلى العقلانية
		100%	330	المجموع

نلاحظ من خلال الجدول السابق، والذي يمثل الدرجات التي تحصلت عليها عينة البحث من خلال البعد السادس من أبعاد مقياس الافكار العقلانية واللاعقلانية؛ والذي يمثل: القلق الدائم. يتبين لنا من خلال النتائج الموضحة في الجدول السابق، أن غالبية أفراد العينة، والمقدر عددهم بـ (264)؛ لديهم تفكير غير عقلائي في بعد "القلق الدائم"، بنسبة تقدر بـ (80.1%)، من إجمالي العينة؛ إذ تتراوح نتائج إجاباتهم في مقياس الافكار العقلانية واللاعقلانية، بين (6 و 8)، بالنسبة لهذا البعد.

أما عن الذين يتمتعون بتفكير عقلائي في هذا البعد، فيقدر عددهم بـ (66)، فرد، من العينة الاجمالية المقدر بـ (330) عون من أعوان الحماية المدنية، بنسبة تقدر بـ (20%).
إذ بلغ متوسط المجموعة (6.46)، بانحراف معياري يقدر بـ (1.01).

ولمناقشة وتحليل النتائج بصورة أكثر وضوحاً، نعرض عبارات هذا البعد، "القلق الدائم"، مع رقم ترتيبها في المقياس الكلي؛ وهي كالتالي:

- عبارة رقم (6): يجب أن لا يشغل الشخص نفسه في التفكير بإمكانية حدوث الكوارث والمخاطر.

- عبارة رقم (19): أوّمن بان الخوف من إمكانية حدوث أمر مكروه لا يقلل من احتمال حدوثه

- عبارة رقم (32): يجب أن يكون الشخص حذرا ويقظاً من إمكانية حدوث المخاطر.

- عبارة رقم (45): ينتابني خوف شديد من مجرد التفكير بإمكانية وقوع الحوادث والكوارث.

من خلال عبارات البعد السادس من أبعاد مقياس الافكار العقلانية واللاعقلانية وهو بعد "القلق الدائم"

نلاحظ ان الخوف من حدوث العواقب السلبية والوخيمة أثناء التدخلات والتي تقع سواء لعون الحماية المدنية والتي تسبب له أضرارا على المستوى الجسمي والنفسي، أو التي تقع لزميله في العمل، أو الضحية التي يتم إنقاذها، إضافة إلى المفاجئات التي تحدث أثناء الانقاذ (انفجارات مفاجئة، انفجارات، سيول مفاجئة، هزات زلزالية ارتدادية، سقوط، اختناقات...)، كلها عوامل كفيلة أن تجعل من صفارة الانذار للاستعداد للتدخل؛ مصدر خوف وقلق من احتمالية الاسوأ أثناء التدخلات؛ إضافة إلى الخبرات المؤلمة التي عايشها ويعايشها أفراد الحماية المدنية في كل عملية تدخل، تجعل منهم شخصية قلقة تعاني من مخاوف، وتوقعات سلبية لما سيحدث أثناء العمل.

ويتمثل القلق الدائم، في التفكير السلبي لتقدير الذات إضافة إلى الخوف من ارتكاب الاخطاء، وامتلاك الخيال السلبي من خلال التوقعات المخيفة، والانتباه الزائد والمفرط من قبل الفرد لنفسه. (خفاجي والشاوي (2009)).

كما أن القلق الدائم ناتج من خلال الخبرات المؤلمة والمتكررة التي تحدث للإنسان، وخاصة لعون الحماية المدنية الذي تتوقف مهنته أساسا على مواجهة الاخطار والكوارث، والتي تسبب له صدمات نفسية متكررة من جراء الحوادث المعاشة أثناء التدخلات، إضافة إلى ما إذا حدثت له إصابة أو تعرض لخطر لم يتوقعه، فهذا ما يشكل له أزمة قلق وخوف في كل مرحلة تدخل، كما أن الاصابة أو الاحداث الخطيرة السابقة تجعله يتوقع دائما حدوث الأسوء، مما يبقيه حذرا طوال الوقت، وبشكل مبالغ، خاصة إذا لم يتلقى رعاية نفسية من قبل مختص بعد الحدث أو رعاية نفسية جماعية بعد كل تدخل؛ إذ أن تراكم الصدمات النفسية أثناء التدخلات تسبب له أزمات

نفسية تؤثر في تفكيره أداؤه وقراراته، وحتى تصوراته عن طبيعة التدخلات التي يعطى لها نمطا تفسيريا سلبيا من خلال توقعه الأسوء.

وفي هذا الصدد يشير "إليس"، في نظريته "العلاج العقلاني الانفعالي"؛ إلى أن طبيعة السلوك وقوته لا تنتج من المثير الضاغط في حد ذاته وإنما هي ناتجة من الاعتقاد، أو الفكرة والتصورات التي يتبناها الشخص عن طبيعة الموقف؛ وبهذا يتعارض مع السلوكيين الذين يعتقدون أن المثير هو الذي يشكل طبيعة وقوة الاستجابة السلوكية.

أما عن النسبة الثانية وهم الذين يتمتعون بتفكير عقلاني؛ فيقدر عددهم بـ (66)، فرد بنسبة تقدر بـ (20%)؛ إذ يعتبر هؤلاء الافراد من الذين يتمتعون بصلابة نفسية، وتعرف الصلابة النفسية على أنها:

" نمط من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله، واعتقاد الفرد بأن بإمكانه أن يكون له تحكم فيما يلقاه من أحداث، ويتحمل مسؤولية ما يتعرض له من أحداث، وأن ما يطرأ على جوانب حياته من تغيير هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديدا وإعاقة له" (مخيمر(1996)).

وتؤكد "كوبازا Copaza" أن الصلابة النفسية مفيدة لمقاومة الضغوط والانهك النفسي؛ حيث أنها تعدل من إدراك الفرد للأحداث وتجعلها أقل أثرا، فتكسب الفرد قدرا من المرونة، ولهذا فالصلابة النفسية تزيد من قدرات الفرد لمواجهة الضغوط المختلفة، وكذلك الوقاية من الإنهك النفسي.

(عباس (2010)).

وقد أشارت دراسة هناه ومورسي (1978) Hannah & Morresse أن الصلابة النفسية تيسر عمليات الإدراك والتقييم والمواجهة التي يقوم بها الفرد فتؤدي إلى التعامل الصحيح مع المواقف الضاغطة وذلك من خلال عدة طرق:

تعدل الصلابة النفسية من إدراك الأحداث وتجعل تأثيرها السلبي أقل حدة وتأثيراً.

- تؤدي الصلابة النفسية إلى أساليب مواجهة مرنة تختلف باختلاف الموقف الضاغط.
- تزيد الصلابة النفسية من قدرة الدعم الاجتماعي كأسلوب من أساليب المواجهة.

● توجه الصلابة النفسية الفرد إلى أن يغير في أسلوب حياته مثل نظامه الغذائي أو ممارساته الرياضية والصحية، مما يجنبهم الإصابة بالأمراض الجسدية. (العبدلي (2012م)).

لذا فإن الاعوان الذين يتصفون بالعقلانية في بعد (القلق الدائم)، هم الذين يتسمون بمقاومة نفسية جيدة وذلك من خلال الصلابة النفسية التي يتمتعون بها؛ مما جعلهم يتصرفون بموضوعية مع المواقف؛ وكذا يعيشون اللحظة الآنية مع الوقائع، لأن أكبر ما ينغص حياة الإنسان هو عيشه في زمنين غير الزمن الحقيقي والواقعي؛ إما في زمن الماضي ومخلفاته المؤلمة؛ أو زمن المستقبل المجهول الذي يسبب القلق والضغط؛ إذ تشير نتائج دراسة (العبدلي (2012م))، والموسومة بعنوان: "الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسيا والعاديين بمدينة مكة المكرمة"؛ إلى أن مستوى الصلابة النفسية وأبعادها لدى الطلاب المتفوقين أعلى منه لدى العاديين؛ كما أظهرت النتائج شغل أساليب المواجهة الإيجابية لدى المتفوقين؛ كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة بين (غالبية) من أساليب مواجهة الضغوط من جهة والصلابة النفسية وأبعادها (الالتزام، التحكم، التحدي) من جهة أخرى، لدى الطلاب المتفوقين وكذلك العاديين.

كما وأظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين الطلاب المتفوقين والعاديين في درجات أبعاد الصلابة النفسية والدرجة الكلية للصلابة لصالح المتفوقين. ووجدت فروق حقيقية بين المتفوقين والعاديين في أساليب مواجهة الضغوط النفسية (التحليل المنطقي، تحمل المسؤولية، الاستسلام، التنفيس الانفعالي).

7.2. بعد تجنب المشكلات:

هذا البعد في مقياس الافكار العقلانية واللاعقلانية، هو بعد "تجنب المشكلات". ولتوضيح طبيعة توزع أفراد العينة حول المتوسط وطبيعة تشتت القيم حول المتوسط في هذا البعد، وقيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لعينة البحث؛ نعرض الجدول التالي والذي يوضح ذلك.

جدول (19)

يوضح قيم بعد تجنب المشكلات.

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	التكرارات	الدرجات
0.85	6.78	92.7%	306	من 6 إلى 8 تفكير لا عقلائي
		7.3%	24	من 4 إلى 5 الميل إلى العقلانية
		100%	330	المجموع

نلاحظ من خلال الجدول السابق، والذي يمثل الدرجات التي تحصلت عليها عينة البحث من خلال البعد السابع من أبعاد مقياس الافكار العقلانية واللاعقلانية؛ والذي يمثل: تجنب المشكلات؛ أن غالبية أفراد العينة، والمقدر عددهم بـ (306)؛ لديهم تفكير غير عقلائي في بعد "تجنب المشكلات"، بنسبة تقدر بـ (92.7%)، من إجمالي العينة؛ إذ تتراوح نتائج إجاباتهم في مقياس الافكار العقلانية واللاعقلانية، بين (6 و8)، بالنسبة لهذا البعد.

أما عن الذين يتمتعون بتفكير عقلائي في هذا البعد، فيقدر عددهم بـ (24)، فرد، من العينة الاجمالية المقدر بـ (330) عون من أعوان الحماية المدنية، بنسبة تقدر بـ (7.3%)؛ إذ بلغ متوسط المجموعة (6.78)، بانحراف معياري يقدر بـ (0.85).

ومناقشة وتحليل النتائج بصورة أكثر وضوحاً، نعرض عبارات هذا البعد، "تجنب المشكلات"، مع رقم ترتيبها في المقياس الكلي؛ وهي كالتالي:

- عبارة رقم (7): أفضل تجنب الصعوبات بدلا من مواجهتها.
- عبارة رقم (20): اعتقد أن السعادة هي في الحياة السهلة التي تخلو من تحمل المسؤولية ومواجهة الصعوبات.

- عبارة رقم (33): أو من بضرورة مواجهة الصعوبات بكل ما أستطيع بدلا من تجنبها والابتعاد عنها.

- عبارة رقم (46): يسرني أن أواجه بعض المصاعب والمسئوليات التي تشعرني بالتحدي. نلاحظ من خلال هذا البعد أن غالبية أفراد الحماية المدنية يتمحورون في الجانب اللاعقلاني، إن التأثيرات السلبية لنواتج التدخلات تجعل من الانسان مترددا، يخشى المخاطر ويتجنب الوقوع في المشكلات؛ إذ أن اعتقاد الفرد بان الحياة المتميزة والمثالية هي تلك التي تخلو من المشكلات؛ تفكير غير عقلائي؛ لأن الحياة السهلة والبسيطة هي حياة روتينية مملة، وبالتالي فان عراقيل الحياة ومخاطرها هي التي تضيء رونقا عليها؛ فالمخاطرة والمغامرة هي التي تعطي الدافعية للعمل والمنافسة، والتحدي من أجل بلوغ المراتب العليا وتحقيق الافضل، لأن الإنسان لا يستطيع أن يحقق ذاته إلا من خلال إنجازاته؛ وإنجازاته لا تتحقق إلا من طموحاته التي من خلالها يتحدى الصعاب ويواجه المشاكل بدل تجنبها؛ فتجنب المشاكل لا يعني زوالها وإنما تفاقمها وتعقدها.

لذا فإن رجل الحماية المدنية ومن خلال مسيرته العملية الطويلة والشاقة؛ كما أشرنا سلفا، هي التي تجعله يمل من المستجدات الغير السارة، وكذا المفاجئة والتي تحمل المشكلات والأزمات. أما عن الفئة العقلانية والتي تعتبر الاقلية؛ - بالنسبة للعينة - فيعتبرون من الافراد الذين يتمتعون بالنظرة الواقعية والذين يعتقدون أن الحل في المواجهة وليس في الهروب.

8.2. بعد الاعتمادية:

البعد الثامن في مقياس الافكار العقلانية واللاعقلانية، هو بعد "الاعتمادية"؛ ولتوضيح طبيعة توزع أفراد العينة حول المتوسط وطبيعة تشتت القيم حول المتوسط في هذا بعد، وقيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لعينة البحث؛ نعرض الجدول التالي والذي يوضح ذلك.

جدول (20)

يوضح قيم بعد الاعتمادية

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	النسبة المؤوية	التكرارات	الدرجات
1.01	6.60	%86.1	284	من 6 إلى 8 تفكير لا عقلائي
		%13.9	46	من 4 إلى 5 الميل إلى العقلانية
		%100	330	المجموع

نلاحظ من خلال الجدول السابق، والذي يمثل الدرجات التي تحصلت عليها عينة البحث من خلال البعد الثامن من أبعاد مقياس الافكار العقلانية واللاعقلانية؛ والذي يمثل: الاعتمادية؛ والذي يتبين لنا من خلال النتائج الموضحة في الجدول السابق، أن غالبية أفراد العينة، والمقدر عددهم بـ (284)؛ لديهم تفكير غير عقلائي في هذا بعد، بنسبة تقدر بـ (86.1%)، من إجمالي العينة؛ إذ تتراوح نتائج إجاباتهم في مقياس الافكار العقلانية واللاعقلانية، بين (6 و 8)، بالنسبة لهذا البعد.

أما عن الذين يتمتعون بتفكير عقلائي في هذا البعد، فيقدر عددهم بـ (46)، فرد فقط، من العينة الاجمالية المقدر بـ (330) عون من أعوان الحماية المدنية، بنسبة تقدر بـ (13.9%).

إذ بلغ متوسط المجموعة (6.60)، بانحراف معياري يقدر بـ (1.01).

ولمناقشة وتحليل النتائج بصورة أكثر وضوحاً، نعرض عبارات هذا البعد، "الاعتمادية"، مع رقم ترتيبها في المقياس الكلي؛ وهي كالتالي:

- عبارة رقم (8): من المؤسف أن يكون الإنسان تابعا للآخرين ومعتدا عليهم.
- عبارة رقم (21): أفضل الاعتماد على نفسي في كثير من الأمور رغم إمكانية الفشل فيها.

- عبارة رقم (34): لا يمكن أن أتصور نفسي دون مساعدة من هم أقوى مني.

- عبارة رقم (47): اشعر بالضعف حين أكون وحيدا في مواجهة مسؤولياتي.

من خلال عبارات البعد السابق، (الاعتمادية)، والتي تعكس التفكير الغير منطقي واللاعقلاني؛ إذ من خلال هذا البعد نلاحظ نسبة كبيرة من أفراد عينة البحث، يعتقدون أنهم لا يستطيعون أن يتصوروا أنفسهم دون مساعدة من هم أقوى منهم، وكذلك اعتقادهم بالشعور بالضعف حينما يكونون وحيدين في مواجهة مهامهم.

ويمكن تفسير ذلك من خلال كون مهنة الحماية المدنية؛ وظيفة شبه عسكرية؛ أي انها تتميز بالصرامة النظامية، وكذا توزع المهام والمسؤوليات حسب الرتب التي تشبه تقريبا الرتب العسكرية، من العون العادي والذي يقابله رتبة الجندي في الجيش، إلى رتبة اللواء.

إذ أن لكل ضابط مجموعة من الاعوان تحت إمرته؛ يتقيدون بأوامره، وهو بالمقابل يتحمل مسؤولتهم؛ ويسعى لحمايتهم من الوقوع في المخاطر، وذلك من خلال التقيد بالتعليمات التي يأمر بها الضابط الاعلى رتبة أثناء التدخلات وعمليات الانقاذ؛ إذ أن التعليمات الاساسية التي يذكر بها الضابط لأعوانه في كل تدخل - وذلك قبل النزول إلى الميدان - هي "احمك نفسك قبل إنقاذ الآخرين، عدم اتخاذ التدابير الوقائية أثناء التدخل قد تحولك من منقذ إلى ضحية".

لذلك يرى عون التدخل نفسه تابعا لضابطه، والذي يسهر على حمايته، ومع تقادمه في المهنة وكذا المخاطر التي يواجهها في كل مرة، وربما بعض المخاطر أو الأضرار التي يتعرض لها أثناء التدخل جراء عدم التزامه بقوانين السلامة والتعليمات الموجهة له قبل التدخل، يكون علاقة نفسية وطيدة مع رئيسه، خاصة إذا كان هذا العون حديث عهد بالمهنة ويفتقر إلى الخبرة المهنية؛ هذا ما يجعله يتكل كل الاتكال على مسؤوله، ومع مرور الوقت، يعتقد أنه لا يستطيع أن يياشر عمله إلا من خلال وجود الآخرين معه؛ كما أنه يشعر بالضعف حينما يواجه مهامه لوحده؛ وهذا مستحيل في مهنة الحماية المدنية.

طبعاً من خلال معرفتنا لطبيعة مهنة الحماية المدنية ومواجهة المخاطر لا يستطيع عون الحماية المدنية أن يكون بمفرده في هذه المهام إلا أن المشكل هو تعوده على الاعتمادية والاتكالية، والذي قد يجعل من الاتكالية سمة فيه، وبالتالي يعمم هذا المبدأ حتى على أموره الشخصية وفي حياته العامة، فيعتقد أن أموره لا تستقيم إلا بوجود آخرين معه.

ويشير "إليس Ellis" في هذا الصدد، إلى خطورة تحول الافكار إلى انفعالات وسلوكات، إذ أن التفكير اللاعقلاني هو الذي يثير قوة السلوك من خلال معتقدات الشخص عن نفسه وعن المحيط.

أما عن الذين يتمتعون بتفكير عقلائي، والذي يقدر عددهم ب (46)، عون من أصل (330)، هم الذين يعتقدون أن اعتمادهم على أنفسهم هو الاساس خاصة فيما يتعلق بقراراتهم الشخصية، وأن الاخفاق ليس بالفشل وإنما هو عبارة عن تكوين خبرة وتعلم شيء في مجال ما، فالخوف من الخطأ هو الذي يكون سلوك التردد، وكذا الاعتمادية على الغير قصد تجنب الخطأ، والصعاب وبالتالي عدم تحمل المسؤولية.

9.2. بعد الاحساس بالعجز:

البعد التاسع في مقياس الافكار العقلانية واللاعقلانية، فهو بعد "الاحساس بالعجز". ولتوضيح طبيعة توزع أفراد العينة حول المتوسط وطبيعة تشتت القيم حول المتوسط في بعد "الاحساس بالعجز"، وقيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لعينة البحث؛ نعرض الجدول التالي والذي يوضح ذلك.

جدول (21)				
يوضح قيم بعد الاحساس بالعجز				
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	التكرارات	الدرجات
0.98	6.54	%85.5	282	من 6 إلى 8 تفكير لا عقلائي
		%14.5	48	من 4 إلى 5 الميل إلى العقلانية
		%100	330	المجموع

نلاحظ من خلال الجدول السابق، والذي يمثل الدرجات التي تحصلت عليها عينة البحث من خلال البعد التاسع من أبعاد مقياس الافكار العقلانية واللاعقلانية؛ والذي يمثل: الاحساس بالعجز.

يتبين لنا من خلال النتائج الموضحة في الجدول السابق، أن غالبية أفراد العينة، والمقدر عددهم بـ(282)؛ لديهم تفكير غير عقلائي في بعد "الاحساس بالعجز"، بنسبة تقدر بـ (85.5%)، من إجمالي العينة؛ إذ تتراوح نتائج إجاباتهم في مقياس الافكار العقلانية واللاعقلانية، بين (6 و8)، بالنسبة لهذا البعد.

أما عن الذين يتمتعون بتفكير عقلائي في هذا البعد، فيقدر عددهم بـ (48)، فرد فقط، من العينة الاجمالية المقدر بـ (330) عون من أعوان الحماية المدنية، بنسبة تقدر بـ (14.5%) فقط. إذ بلغ متوسط المجموعة (6.54)، بانحراف معياري يقدر بـ (0.98). ولمناقشة وتحليل النتائج بصورة أكثر وضوحاً، نعرض عبارات هذا البعد، "الاحساس بالعجز"، مع رقم ترتيبها في المقياس الكلي؛ وهي كالتالي:

- عبارة رقم (9): أو من بان ماضي الإنسان يقرر سلوكه في الحاضر والمستقبل.
- عبارة رقم (22): لا يمكن للفرد أن يتخلص من تأثير الماضي حتى وان حاول ذلك.
- عبارة رقم (35): ارفض بان أكون خاضعا لتأثير الماضي.
- عبارة رقم (48): اعتقد أن الإلحاح على التمسك بالماضي هو عذر يستخدمه البعض لتبرير عدم قدرتهم على التغيير.

نلاحظ من خلال هذا البعد أن ابعاد مقياس الافكار العقلانية واللاعقلانية لها ارتباط منطقي كبير ببعضها البعض؛ فعندما نلاحظ كل من بعد: طلب التأييد والاستحسان؛ وبعد: ابتغاء الكمال الشخصي؛ وبعد القلق الدائم؛ وبعد: الاعتمادية؛ وبعد الاحساس بالعجز؛ نجد أن غالبية أفراد العينة تتمركز نسبتهم في هذه الابعاد في فئة اللاعقلانيين وبنسبة مرتفعة.

ويمكن تفسير هذه النتيجة، بأن الافراد الذين يعتقدون بأن النجاح يتوقف على آراء الآخرين، وكذا إما الكمال أو اللا شيء، إضافة إلى مراعاتهم الشديدة للآخرين وأحكامهم، والاعتمادية المطلقة للغير في كل الاشياء، يجعلهم يشعرون بالعجز والفشل في أعمالهم؛ وأحيانا حتى في إنجازاتهم الشخصية، حينما يشعرون بأنهم وحدهم أو بدون معية أحد.

ويشير مصطلح الاحساس بالعجز إلى: "الاعتماد على الغير، وعدم القدرة على الانجاز والاحساس بالعجز في حل الامور الخاصة بدرجة كبيرة، تنفي فيه المسؤولية الخاصة والمجهود الذاتي؛ والاعتمادية هي عكس الاستقلالية، فهي السلوك الذي يتضمن المساعدة المستمرة والمحبة والاهتمام والانتباه من قبل الآخرين" (الفرخ وتيم (1999)).

وتشير العالمة الالمانية كارين هورني، إلى أن هناك بعض الأشخاص يتبنون سلوكيات وصفتها بأنها "تتحرك أو تسعى تجاه (نحو) الآخر"، بغرض تجنبهم لشعورهم بالقلق، وبصورة أساسية فإن هذا النوع من الأشخاص يتحرك تجاه الآخرين ليكسب رضاهم وعطفهم، كما يتحكم بهم بصورة لا واعية من خلال الاعتمادية، ويكون هؤلاء الأشخاص عامة متسامحين وغير أنانيين ومنكرين لأنفسهم، ومخلصين غير مبالين باحترامهم لذواتهم قدر مبالاتهم بعلاقتهم مع الطرف الآخر. (موسوعة ويكيبيديا). وبالتالي فإن الشعور بالعجز يولد سلوك الاعتمادية لدى الشخص.

ويتميز الشخص الاعتمادي بما يلي:

- علاقات ذات طابع مكثف ودرامي ولكنها غير ثابتة.
- عدم القدرة على تحمل الوحدة، وبذل أقصى مجهود لتجنبها.
- مشاعر مزمنة من الملل والفراغ الداخلي.
- رغبة عارمة في الشعور بالقبول والحب.
- نقص الشعور بقيمة الذات.

وحسب أنصار مدرسة التحليل النفسي فإن الاحساس بالعجز يحدث عند مواجهة عون الحماية المدنية للحدث الصدمي، والذي يجعله غير قادر على ممارسة أي تأثير أو السيطرة على الموقف، وبالتالي ينتج عنه الشعور بالعجز؛ ومن ذلك نجد أن أحداث الانقاذ نتيجة الكوارث أو الحوادث الكارثية، أو الموت المفاجئ؛ هي صدمات نفسية عنيفة تكون فوق طاقة الفرد، مما تجعله يشعر بالعجز تماما.

أما عن الفئة العقلانية فهم الاقلية، إذ تمثل نسبتهم 14.5% من العينة الاجمالية، وهم الذين يعتمدون على أنفسهم سواءا بالنسبة لقراراتهم أو إنجازاتهم، ويتحملون نواتج أعمالهم بأنفسهم.

10.2. بعد الانزعاج لمشكلات الآخرين:

البعد العاشر في مقياس الافكار العقلانية واللاعقلانية، هو بعد "الانزعاج لمشكلات الآخرين"؛ ولتوضيح طبيعة توزيع أفراد العينة حول المتوسط وطبيعة تشتت القيم حول المتوسط في هذا بعد، وقيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لعينة البحث؛ نعرض الجدول التالي والذي يوضح ذلك.

جدول (22)

يوضح قيم بعد الانزعاج لمشكلات الآخرين

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	التكرارات	الدرجات
0.93	6.74	91.4%	302	من 6 إلى 8 تفكير لا عقلائي
		8.5%	28	من 4 إلى 5 الميل إلى العقلانية
		100%	330	المجموع

نلاحظ من خلال الجدول السابق، والذي يمثل الدرجات التي تحصلت عليها عينة البحث من خلال البعد العاشر من أبعاد مقياس الافكار العقلانية واللاعقلانية؛ والذي يمثل: الانزعاج لمشكلات الآخرين.

يتبين لنا من خلال النتائج الموضحة في الجدول السابق، أن غالبية أفراد العينة، والمقدر عددهم بـ(302)؛ لديهم تفكير غير عقلائي في بعد "الانزعاج لمشكلات الآخرين"، بنسبة تقدر بـ(91.4%)، من إجمالي العينة؛ إذ تتراوح نتائج إجاباتهم في مقياس الافكار العقلانية واللاعقلانية، بين (6 و8)، بالنسبة لهذا البعد.

أما عن الذين يتمتعون بتفكير عقلائي في هذا البعد، فيقدر عددهم بـ (28)، فرد فقط، من العينة الإجمالية المقدرة بـ (330) عون من أعوان الحماية المدنية، بنسبة تقدر بـ (8.5%) فقط. إذ بلغ متوسط المجموعة (6.74)، بانحراف معياري يقدر بـ (0.93).

ولمناقشة وتحليل النتائج بصورة أكثر وضوحا، نعرض عبارات هذا البعد، مع رقم ترتيبها في المقياس الكلي؛ وهي كالتالي:

- عبارة رقم (10): يجب أن لا يسمح الشخص لمشكلات الآخرين أن تمنعه من الشعور بالسعادة.
- عبارة رقم (23): من غير الحق أن يحرم الفرد نفسه من السعادة إذا شعر بأنه غير قادر على إسعاد غيره ممن يعانون الشقاء.
- عبارة رقم (36): غالبا ما تؤرقني مشكلات الآخرين وتحرمني من الشعور بالسعادة.
- عبارة رقم (49): من غير الحق أن يسعد الشخص وهو يرى غيره يتعذب.

نلاحظ من خلال هذا البعد أن غالبية أفراد العينة، يتمركزون في فئة ذوي التفكير اللاعقلاني، إذ أن طبيعة المهنة الانسانية التي يعملون بها تجعلهم من ذوي الحس المرهف، إذ أن تأثيرهم واحساسهم بمعاناة الآخرين يمنع منهم الاحساس بلذة اللحظة التي يعيشونها والشعور بالسعادة، لذا فإن الصور المؤثرة الشبه يومية للضحايا أثناء الانقاذ، يجعلهم يتضامنون معهم ماديا ومعنويا، ويتقاسمون معهم مشاعرهم، إذ يعتقدون انه من غير الانسانية أن يسعدوا، والآخرين يتعذبون أو يعانون، وقد يصل بهم الامر إلى فقدان الشهية للطعام وحتى المرح أو الترويح عن أنفسهم ساعة. بينما نجد الاقلية التي تعيش ما يسمى بمفهوم الزمن واللحظة، كما يشير إليه الجشطالتيون؛ إذ يعتقدون أنه من اللاعقلانية أن يرهن المرء نفسه بمشاعر الآخرين، إذ أن الشفقة أو الحزن تضامنا مع الآخر، لا يعمل لا على حل الازمة أو التخفيف عنها، ولا عن تغيير الواقع؛ بينما يعمل على تفويت فرص العيش السعيد، واللحظات المتميزة، إذا أن التضامن يقتضي البحث عن الحلول أو تقديم المساعدة، وليس الحزن وتقاسم المشاعر السلبية.

11.2. بعد ابتغاء الحلول المثالية الكاملة:

البعد الحادي عشر في مقياس الافكار العقلانية واللاعقلانية، هو بعد "ابتغاء الحلول المثالية الكاملة"؛ ولتوضيح طبيعة توزع أفراد العينة حول المتوسط وطبيعة تشتت القيم حول المتوسط في هذا بعد، وقيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لعينة البحث؛ نعرض الجدول التالي والذي يوضح ذلك.

جدول (23)

يوضح قيم بعد ابتغاء الحلول المثالية الكاملة

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	التكرارات	الدرجات
0.86	6.96	95.8%	316	من 6 إلى 8 تفكير لا عقلائي
		4.2%	14	من 4 إلى 5 الميل إلى العقلانية
		100%	330	المجموع

نلاحظ من خلال الجدول السابق، والذي يمثل الدرجات التي تحصلت عليها عينة البحث من خلال البعد الحادي عشر من أبعاد مقياس الافكار العقلانية واللاعقلانية؛ والذي يمثل: ابتغاء الحلول المثالية الكاملة.

يتبين لنا من خلال النتائج الموضحة في الجدول السابق، أن غالبية أفراد العينة، والمقدر عددهم بـ(316)؛ لديهم تفكير غير عقلائي في هذا بعد، بنسبة تقدر بـ (95.8%)، من إجمالي العينة؛ إذ تتراوح نتائج إجاباتهم في مقياس الافكار العقلانية واللاعقلانية، بين (6 و8)، بالنسبة لهذا البعد.

أما عن الذين يتمتعون بتفكير عقلائي في هذا البعد، فيقدر عددهم بـ (14)، فرد فقط، من العينة الاجمالية المقدر بـ (330) عون من أعوان الحماية المدنية، بنسبة تقدر بـ (4.2%) فقط.

إذ بلغ متوسط المجموعة (6.96)، بانحراف معياري يقدر بـ (0.86).

ولمناقشة وتحليل النتائج بصورة أكثر وضوحاً، نعرض عبارات هذا البعد، "ابتغاء الحلول المثالية الكاملة"، مع رقم ترتيبها في المقياس الكلي؛ وهي كالتالي:

- عبارة رقم (11): اعتقد أن هناك حل مثالي لكل مشكلة لا بد من الوصول إليه.
- عبارة رقم (24): اشعر باضطراب شديد حين أفضل في إيجاد الحل الذي اعتبره حلاً مثالياً لما أواجه من مشكلات.
- عبارة رقم (37): من العبث أن يصر الفرد على إيجاد ما يعتبره الحل المثالي لما يواجهه من مشكلات.

- عبارة رقم (50): من المنطق أن يفكر الفرد في أكثر من حل لمشكلاته وان يقبل بما هو عملي ويمكن بدلا من الإصرار على البحث عما يعتبر حلاً مثالياً.

نلاحظ أن هذا البعد "ابتغاء الحلول المثالية الكاملة" له علاقة وطيدة بالبعد الثاني في مقياس الأفكار العقلانية واللاعقلانية وهو بعد "ابتغاء الكمال الشخصي".

نلاحظ أن مصطلح الكمال بصفة عامة هو مصطلح نظري وليس واقعي؛ إذ يعتبر الانسان ناقصاً مهما حاول الوصول إلى الاتقان الكلي، لأنه عمل بشري يخضع للنقد وللتصحيح؛ إذ أن الانسان المتميز في حياته العامة أو المهنية يسعى إلى مقارنة الكمال سواء في عمله، أو في حل معضلاته اليومية.

لذا نلاحظ أن التفكير اللاعقلاني الذي يشير إلى الكل أو اللاشيء هو تفكير غير منطقي وغير واقعي وعقلاني، لأن إنجاز الانسان يقاس من خلال إجهاده وتفانيه ويقاس على أساس الجهد لا على النتيجة، إذ أن التفكير في الحلول المثالية الكاملة يجعل الانسان يعيش في إطار ما يجب أن يكون، وهذا ما يجعل ما هو كائن غائب أو متوقف. فالطالب مثلاً الذي يعتقد أنه دائماً يتحصل على النتيجة الكاملة ولا يتقبل سواها يجعله يتوقف عن جهده عند حصوله على أي نقطة خلاف النقطة الكاملة ولو كانت مقارنة للكمال. وبالتالي من خلال هذا التفكير الغير عقلاني يجعله يخسر الكثير من آماله المستقبلية بسبب هذا النمط من التفكير.

وعن رجل الحماية المدنية الذي يعتقد أنه وفي كل التدخلات يجب أن يتخذ جميع الاجراءات والحلول الكاملة أثناء قيامه بعمله؛ يجعله يتوقف عن المواجهة أو العمل أو الانقاذ في أول فشل

له؛ لذا فإن الفشل المدرك يعتبر أول منازل النجاح وكذا خاصة وفي الاعمال الميدانية فإنه لا وجود لحل شامل مثالي وإنما تتكون الخبرة ويرتقى السلوك من الاخطاء التي يرتكبها الانسان؛ لذا فإن الخبرة تكون من الممارسة الدائمة والتعلم من الاخطاء وليس من المثالية.

12.2. بعد الرسمية والجدية:

البعد الثاني عشر في مقياس الافكار العقلانية واللاعقلانية، هو بعد "الرسمية والجدية"؛ ولتوضيح طبيعة توزع أفراد العينة حول المتوسط وطبيعة تشتت القيم حول المتوسط في هذا بعد، وقيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لعينة البحث؛ نعرض الجدول التالي والذي يوضح ذلك.

جدول (24)

يوضح قيم بعد الرسمية والجدية

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	التكرارات	الدرجات
0.83	7.34	%98.8	326	من 6 إلى 8 تفكير لا عقلائي
		%1.2	4	من 4 إلى 5 الميل إلى العقلانية
		%100	330	المجموع

نلاحظ من خلال الجدول السابق، والذي يمثل الدرجات التي تحصلت عليها عينة البحث من خلال البعد الثاني عشر من أبعاد مقياس الافكار العقلانية واللاعقلانية؛ والذي يمثل: الرسمية والجدية.

يتبين لنا من خلال النتائج الموضحة في الجدول السابق، أن غالبية أفراد العينة، والمقدر عددهم ب (326)؛ لديهم تفكير غير عقلائي في بعد "الرسمية والجدية"، بنسبة تقدر ب (98.8%)، من إجمالي العينة؛ إذ تتراوح نتائج إجاباتهم في مقياس الافكار العقلانية واللاعقلانية، بين (6 و8)، بالنسبة لهذا البعد.

أما عن الذين يتمتعون بتفكير عقلائي في هذا البعد، فيقدر عددهم ب (4)، أفراد فقط، من العينة الاجمالية المقدر ب (330) عون من أعوان الحماية المدنية، بنسبة تقدر ب (1.2%) فقط. إذ بلغ متوسط المجموعة (7.34)، بانحراف معياري يقدر ب (0.83).

ولمناقشة وتحليل النتائج بصورة أكثر وضوحاً، نعرض عبارات هذا البعد، "الرسمية والجدية"، مع رقم ترتيبها في المقياس الكلي؛ وهي كالتالي:

- عبارة رقم (12): إن الشخص الذي لا يكون جدياً ورسمياً في تعامله مع الآخرين، لا يستحق احترامهم.
- عبارة رقم (25): يفقد الفرد هيبته واحترام الناس له، إذا أكثر من المزاح والمزاح.
- عبارة رقم (38): لا أعتقد أن ميل الفرد للمداعبة والمزاح يقلل من احترام الناس له.
- عبارة رقم (51): أؤمن بأن الشخص المنطقي، يجب أن يتصرف بعفوية بدلا من أن يقيد نفسه بالرسمية والجدية.

من خلال عبارات هذا البعد؛ والذي نجد أن الغالبية الساحقة لأفراد عينة البحث كانت إجاباتهم في الاطار اللاعقلاني؛ إذ أنهم يعتقدون أن الجدية في التعامل مع الآخرين وكذا إضفاء الطابع البروتوكولي الرسمي في سلوكات الافراد أثناء الخدمة ضروري جدا، إذ أن الثقافة التنظيمية وطبيعة المهنة تفرض هذا السلوك لكل ملتحق بصفوف الحماية المهنية كون أن المهمة شبه عسكرية، وتخضع لقوانين صارمة وبروتوكولات مهنية معقدة، تبدأ من السلم القيادي والرتب من الضباط إلى الاعوان مثلها ومثل المهن العسكرية الاخرى، فالبروتوكولات تستدعي الاحترام وكذا الالتزام

بالمواعيد والانضباط إبتداءاً من تحية العلم الصباحية الاجبارية إلى تنفيذ كلٌ لطبيعة مهنته، والاخلال بهذه الرسميات يستدعي عقوبات على عون الحماية من طرف ضابطه، إضافة إلى التدريبات المكثفة داخل الثكنة، لضمان دوام اللياقة البدنية والسرعة في التنفيذ، واللذان تعتبران صفتان لازمتان للقيام بالتدخلات خارج الثكنة.

هذا الانضباط المتعود عليه من طرف عون الحماية المدنية والذي اصبح روتيناً يومياً وكذا سمة في سلوكاته، والذي يؤثر حتى على سلوكاته اليومية خارج إطاره العمل، يجعله يعتقد بان الحياة بروتوكولات، والتخلي عن هذه الضوابط الصارمة يعني التخلي على نظم الحياة، كما يعتقد أن الفرد يفقد هيبته وشخصيته المهنية عندما يتخلى عن هذه الجدوية، لكن في واقع الامر أن الجدوية المفرطة في العمل تفقده روحه ومعانيه، فيصبح طقساً روتينياً خالي من الروح العاطفية التي تعتبر المحفز الاساسي للدافعية، كما أن هذه الصرامة تؤثر حتى من ناحية العلاقات الاجتماعية بين الافراد، فتصبح طبيعة العلاقات عبارة عن اوامر، وتنفيذها، وحتى الكلام بين أعضاء الفريق يتمحور حول العمل فقط؛ وهذا ما يسلب الروح الانسانية من اطارها المهني، فمن خلال التقادم يتعود الفرد على هذا السلوك والذي قد يطغى عليه حتى في حياته الخارج مهنية، مما يجعله إنساناً خالياً من آليات التواصل العاطفية.

ويشير "إلتون مايو" إلى دور وأهمية العلاقات الانسانية في العمل والذي يعمل على رفع الكفاءة والمردود المهني، وذلك من خلال الروح المعنوية التي يصنعها الفريق بفضل علاقاتهم الاجتماعية والانسانية داخل محيط العمل.

13.2. بعد علاقة الرجل بالمرأة:

البعد الثالث عشر في مقياس الافكار العقلانية واللاعقلانية، هو بعد "علاقة الرجل بالمرأة"؛ ولتوضيح طبيعة توزع أفراد العينة حول المتوسط وطبيعة تشتت القيم حول المتوسط في هذا بعد، وقيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لعينة البحث؛ نعرض الجدول التالي الذي يوضح ذلك.

جدول (25)

يوضح قيم بعد علاقة الرجل بالمرأة

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	التكرارات	الدرجات
0.91	6.66	91%	300	من 6 إلى 8 تفكير لا عقلائي
		9.1%	30	من 4 إلى 5 الميل إلى العقلانية
		100%	330	المجموع

نلاحظ من خلال الجدول السابق، والذي يمثل الدرجات التي تحصلت عليها عينة البحث من خلال البعد الثالث عشر من أبعاد مقياس الافكار العقلانية واللاعقلانية؛ والذي يمثل: علاقة الرجل بالمرأة.

يتبين لنا من خلال النتائج الموضحة في الجدول السابق، أن غالبية أفراد العينة، والمقدر عددهم بـ(300)؛ لديهم تفكير غير عقلائي، بنسبة تقدر بـ (91%)، من إجمالي العينة؛ إذ تتراوح نتائج إجاباتهم في مقياس الافكار العقلانية واللاعقلانية، بين (6 و8)، بالنسبة لهذا البعد.

أما عن الذين يتمتعون بتفكير عقلائي في هذا البعد، فيقدر عددهم بـ (30) فرد، من العينة الاجمالية المقدر بـ (330) عون من أعوان الحماية المدنية، بنسبة تقدر بـ (9.1%).

إذ بلغ متوسط المجموعة (6.66)، بانحراف معياري يقدر بـ (0.91).

ولمناقشة وتحليل النتائج بصورة أكثر وضوحاً، نعرض عبارات هذا البعد، "الرسمية والجدية"، مع رقم ترتيبها في المقياس الكلي؛ وهي كالتالي:

- عبارة رقم (13): أعتقد أن من الحكمة أن يتعامل الرجل مع المرأة على أساس المساواة.

- عبارة رقم (26): إن تعامل الرجل مع المرأة من منطلق تفوقه عليها يضر بالعلاقة التي يجب أن تقوم بينهما.

- عبارة رقم (39): أرفض التعامل مع الجنس الآخر على أساس المساواة.

- عبارة رقم (52): من العيب على الرجل أن يكون تابعا للمرأة.

من خلال العبارات السابقة والتي تمثل البعد الاخير في مقياس الافكار العقلانية واللاعقلانية والتي تحدد طبيعة علاقة الرجل بالمرأة، نجد أن غالبية أفراد العينة كانت إجاباتهم لا عقلانية، بنسبة (91%)، أي بعبارة أخرى، هم يرفضون التعامل مع الجنس الآخر على أساس المساواة وكذا يعتقدون أنه من العيب أن يكون الرجل تابعا للمرأة.

في الحقيقة عندما ندقق النظر في هذا البعد، نجد أنه لا يتعلق برجل الحماية المهنية فحسب، وإنما هي سمة غالبية في المجتمعات الذكورية، إذ تعتبر القوامة للرجل؛ وإنما المرأة تابعة له - ليست تبعية إذلالية وإنما تبعية حماية - فقوامة الرجل تعني الحماية والانفاق؛ وهذا من خلال الثقافة الاجتماعية والتعاليم الدينية التي تؤكد هذا؛ كما ورد في قوله تعالى: "الرجال قوامون على النساء بما فضل الله بعضهم على بعض، وبما أنفقوا من أموالهم" صدق الله العظيم.

لذا فانه وما يميز المجتمع الجزائري هو غيرته على المرأة وكذا تفانيه على حمايته والسعي هو كرجل وراء الرزق، وهذا ما يجسّد رمزية الرجل وينميها عنده، إذ يعتبر أن المرأة التي تنفق على الرجل، صفة تنقص من رجولته، وهذا ما يرفضه تماما، لأن التنشئة الاجتماعية التي نشأ فيها تملي عليه بأن الرجل هو الاساس مهما كانت المرأة متفوقة عليه في المجالات التي تنافس فيها الرجل، إذ انه ومن العيب أن تملي عليه المرأة تعليماتها، لذا نجد أنه وحتى بالنسبة للمرأة الناشئة في المجتمعات الذكورية تعتبر أن تسلط الرجل هي سمة في الرجولة وإن كان هذا يصل في بعض الاحيان إلى العنف؛ إلا أنها تتقبله لأنها تعتبر أن غياب هذه السمة ينقص من سمة رجولته، وهذا ما نشأت وترتبت عليه من الصور اليومية المشاهدة لرمزية الاب، ورمزية الاخ الذي يمارس تسلطه عليها وإن كان أقل سنا منها، لكن باللغة العامية "يبقى راجل".

من خلال النتائج السابقة حول مقياس الافكار العقلانية واللاعقلانية، والمطبق على عينة من أفراد الحماية المدنية، نلاحظ أن جل النتائج المتحصل عليها في كل أبعاد مقياس الافكار العقلانية واللاعقلانية، كانت تتمحور في الجانب اللاعقلاني، إذ أن طبيعة المهنة وطبيعة إدراك الفرد

لدلالاتها؛ ضف إلى ذلك النمط الاجتماعي، ودور التنشئة الاجتماعية، يتكون المنهج الاعتقادي الذي يعمل على بناء مخططات السلوك، فالتنشئة الاجتماعية تعمل على بناء شخصية الفرد من خلال بناء آليات التفكير عنده وكذا المنهج الإدراكي الذي يصطبغ بصبغة الإدراك الاجتماعي.

3. مستويات الاحتراق النفسي لدى أعوان الحماية المدنية:

نتعرض في هذه النقطة إلى تقديم نتائج الاحتراق النفسي لدى أعوان الحماية المدنية، والتي تم التوصل إليها من خلال تطبيق مقياس الاحتراق النفسي لـ "ماسلاش".

وحسب "ماسلاش"، يمكننا اعتبار مستوى الاحتراق النفسي عالياً، عندما يحصل المفحوص على درجات عالية في البعد الأول والثاني، ودرجات منخفضة في البعد الثالث؛ في حين يعتبر مستوى الاحتراق النفسي معتدلاً، حينما تكون الدرجات متوسطة في الأبعاد الثلاثة للمقياس؛ أما عن المستوى المنخفض، فيكون عند حصول المفحوص على درجات منخفضة في البعدين الأول والثاني، ودرجات مرتفعة في البعد الثالث.

ومن أجل معرفة مستويات الاحتراق النفسي لدى أعوان الحماية المدنية، قمنا بحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للنتائج المتحصل عليها في هذه الدراسة ومقارنتها بالمتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لدرجات المقياس الأصلي للاحتراق النفسي لماسلاش؛ والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (26)

مقارنة مستويات الاحتراق النفسي لدى أعوان الحماية المدنية مع تصنيف ماسلاش
لدرجات الاحتراق النفسي في مختلف الأبعاد الثلاثة

الملاحظة	الانحراف المعياري	متوسط الاحتراق النفسي لعينة البحث	مستويات الاحتراق النفسي	أبعاد المقياس
معتدل	9.458	21.10	منخفض من 0 إلى 17	الإجهاد الانفعالي
			معتدل من 18 إلى 29	
			مرتفع أكثر من 30	
معتدل	4.848	9.66	منخفض من 0 إلى 5	تبلد المشاعر
			معتدل من 6 إلى 12	
			مرتفع أكثر من 12	
معتدل	9.00	38.01	منخفض أكثر من 40	نقص الشعور بالإنجاز
			معتدل من 34 إلى 39	
			مرتفع من 0 إلى 33	

من خلال نتائج الجدول السابق نلاحظ أن مستويات الاحتراق النفسي لدى أعوان الحماية المدنية لولاية غرداية كان معتدلا في أبعاده الثلاثة؛ إذ بلغ متوسط بعد الاجهاد الانفعالي (21.10)، بانحراف معياري قدره (9.45)؛ وبلغ متوسط تبلد المشاعر (9.66)، بانحراف معياري يقدر بـ(4.84)، بينما بلغ متوسط نقص الشعور بالإنجاز (38.01)، بانحراف معياري مقدر بـ(9.00).

وعند مقارنة هذه المتوسطات بالدرجات التي حددها مقياس "ماسلاش" للاحتراق النفسي؛ نجد أن أفراد العينة يعانون من مستويات معتدلة من الاحتراق النفسي.

لتفسير هذه النتيجة، يجب علينا أولاً أن نشير إلى أن جذور الاحتراق النفسي - حسب "ماسلاش" - كظاهرة نفسية تحدث في ميادين العمل الاجتماعية والانسانية؛ وتكمن في مجموعة عوامل تتركز في الظروف الاقتصادية، والتطورات التكنولوجية، والفلسفة الادارية لتنظيم العمل؛ فالاحتراق النفسي عبارة عن ظاهرة نفسية، يتعرض لها أعوان الحماية المدنية، نتيجة عدم قدرتهم على التكيف مع ضغوط العمل، مما يؤدي إلى شعورهم بعدم القدرة على حل المشكلات، وبالتالي فقدان الاهتمام بالعمل، والشعور بالتوتر النفسي، أثناء أدائهم لمهامهم. ويرى كل من "كولينغ" وموراي (1996) Murray, et, collings إلى أن التخطيط، وزيادة أعباء العمل، وعدم الرضا عن نوعية الاشراف في العمل؛ من المؤشرات القوية الدالة على وجود احتراق نفسي لدى العاملين؛ وتشير نتائج دراسة "هاريسون" (1998م) Harrison إلى أن الضغوط المهنية في المهن الاجتماعية والانسانية، تنشأ من طبيعة العلاقات المهنية، والأعباء والمسؤوليات، وطبيعة علاقات العمل.

ويرى "هنري موراي Henry Murry" - والذي يعتبر من أكبر منظري علم الشخصية - إلى أن عمق الفهم للديناميات التي تحدث داخل الكائن البشري، من أجل انبثاق لحظة التكيف، واحداث التوازن النفسي.

وتوصل "موراي Murry"، إلى أن المستوى العالي من الدينامية النفسية، عندما يتعرض لمفهوم "الحاجة Neod"، ومفهوم "الضغط Stress"، ويعتبرهما مفهومان مركزيان، ومتكافئان في تفسير السلوك الانساني. (هارون الرشيدى، 1999م).

ويعد الفصل بينهما تحريفاً خاطئاً؛ كما يلتقي كلٌّ من الضغط والحاجة، في حوار دينامي، يظهر في مفهوم "الثيما Thema"، والذي يعني به "موراي"، وحدة سلوكية كلية تفاعلية، تتضمن الموقف الحافز (الضغط)، والحاجة، وهكذا فإنه طبقاً لوجهة نظره فإنه يصعب دراسة الضغوط على أنه خاصية لموضوع بيئي، او شخصي، تُسيّرهُ، أو تعوق جهود الفرد للوصول إلى هدف معين، وترتبط الضغوط بالاشخاص أو الموضوعات التي لها دلالة مباشرة تتعلق بمحاولات الفرد لإشباع متطلبات حاجاته؛ وهكذا، وطبقاً لنظرية موراي، تكون للحاجات النفسية قوى دافعة،

لكنها لا تعمل بمفردها، وإنما تتظاهر مع القوى البيئية، في ديناميات، من أجل انبثاق السلوك الانساني. (هارون الرشيدى، (1999م).

أما في حالة تَعُوْق إشباع الحاجات المثارة، تتكوّن الضغوط؛ وهنا نكون إزاء حالتين من الضغوط: أولاً: حالة وجود ذاتي للأشخاص، والقوى والنماذج، والانماط والقوالب، والوضعيات الاجتماعية في المحيط الفيزيقي الذي يعيش فيه، وهذا الوجود، مادي بصرف النظر عن دلالة هذه الاشياء، ويمكن أن نكشف عنه بالبحث الموضوعي، وهذه الحالة سماها "الفا alpha".

ثانياً: حالة دلالة الاشياء والموضوعات، وتنشأ عندما يكون لدى الفرد حاجة مثارة، وترتبط هذه الحاجة من أجل الاشباع ببعض الاشخاص، والوضعيات الاجتماعية، والقوى، ويفسر الفرد، هؤلاء الاشخاص والقوى، أنها ضاغطة في اتجاه نحو الاشباع وازالة التوتر؛ فإنه ينشأ ضغط "بيتا beta"؛ فالاعتبار يكون هنا للتفسير، والتأويل الذي يلجأ إليه الفرد؛ فليس الموضوعات والاشياء هي الضواغط في حد ذاتها، وإنما تكون ضاغطة عندما يفسرها ويدركها الفرد على أنها كذلك؛ ويشير "موراي"، إلى أن سلوك الفرد يرتبط ارتباطاً وثيقاً بضغط "بيتا beta"، ولكن من المهم إكتشاف المواطن التي يستجيب لها الفرد؛ وبين ضغوط "ألفا alpha"، الموجودة بالفعل، وبالتالي فإن موراي ميّز بين نمطين من الضغوط وهما:

- ضغط "بيتا beta": وهي دلالة الموضوعات البيئية كما يدركها الفرد. (هارون الرشيدى، (1999م).

- ضغط "ألفا alpha": وهي خصائص الموضوعات البيئية كما هي موجودة في الواقع. (المرجع السابق)

لذا فإننا من خلال نظرية "موراي"، فإننا نعتقد أن مؤسسة الحماية المدنية تعتبر من بين المؤسسات التي يمكن تصنيفها ضمن صنف الضغوط "ألفا alpha"، إذ تعتبر طبيعة المهام في الحماية المدنية صعبة للغاية، وهذا كما هي واقعيًا، فطبيعة التدخلات اليومية تعتبر شاقة وخطيرة، ضف إلى ذلك العوامل النفسية المتراكمة لاعوان التدخل بعد كل عملية يجعلهم يدركون الاسوأ.

ومن خلال قراءتنا لنتائج الجدول السابق؛ نجد أن مستوى الاحتراق النفسي الذي يعاني منه أعوان الحماية المدنية متوسط، ويرجع ذلك إلى طبيعة واستراتيجيات المقاومة التي يتخذها عون الحماية المدنية والتي يمكن أن تصنف إلى جانبين:

الجانب الاول: المقاومة الذاتية: وهي عبارة عن محاولة الحفاظ على التوازن النفسي لرجل الحماية المدنية وذلك من خلال المكانة الاجتماعية التي تمنحها له المهنة وإنتمائه لها، ضف إلى ذلك الجانب الروحي الذي ينمو من خلال إحساسه بالسعادة حينما يقدم يد المساعدة لغيره أو انقاذ حياته من الهلاك، واحتسابه للأجر الجزيل عن ذلك عملا بقوله تعالى: ﴿وَمَنْ أَحْيَاهَا فَكَأَنَّمَا أَحْيَا النَّاسَ جَمِيعًا﴾ [المائدة: 32]

أما عن الجانب الثاني: فيمثل المقاومة الجماعية: وذلك من خلال العمل في فريق متأزر ومتعاون، وبالتالي فإن الفرد يتأثر بالجماعة، وعليه فالعمل المستحيل فرديا والواجب جماعيا؛ يخلق دينامية إيجابية في روح الفريق مما يجعل من الضغط أقل وطأة من خلال حملة الجماعي، مما يستدعي وقت أطول للاهتبار الفردي الذاتي.

فالعمل في فريق منسجم، يعمل على تضامن الفريق في الحياة المهنية، وقد يستمر إلى الحياة الخارج إطار المهنة، وبالتالي يشعر الفرد بالحماية والامن من طرف مؤازريه، مما يجعله يدرك أبعاد أعمق لمفهوم الجماعة والتي لا تنتهي في الاطار المهني صرفًا.

ويشير "ماسلو Maslo" إلى أن من أهم الحاجات الاساسية والتي تأتي مباشرة بعد الحاجات البيولوجية، وتعد من اللبّات الاساسية للحاجات النفسية في هرمه؛ هي الحاجة إلى الامن؛ وذلك من خلال نظريته للحاجات الانسانية.

لذا لا يمكننا أن نبحث عن الحاجات النفسية الاخرى مثل الانتماء والحاجة إلى المكانة الاجتماعية؛ إلا عندما تتحقق الحاجة إلى الامن؛ والتي يوفرها جماعة الفريق لأنفسهم من خلال التضامن والمؤازرة، والتعاون؛ هنا يشعر الفرد أن ذاته لا تتحقق إلا من خلال الذات الاجتماعية، التي تجعل منه سندًا به يرقى ليحقق باقي حاجاته الانسانية.

فالمقاومة الجماعية للضغوط تجعل الاحتراق النفسي يتوسط في سلم ماسلاش ليشير إلى درجاته المتوسطة للاحتراق النفسي عند أعوان الحماية المدنية، وذلك من خلال آليات المقاومة الجماعية السالفة الذكر.

لكنه وللإشارة فإن احتمالية زيادة درجات الاحتراق النفسي تزيد مع وقت تحمل الضغوط؛ خاصة إذا ارتفع منسوب الحاجات، وضعفت نسبة تحقيقها؛ هنا يمكننا احتمال وقوع أعوان الحماية المدنية في مستويات أعلى من الاحتراق النفسي؛ لأن المقاومة الجماعية الطويلة الامد تشير إلى احتمالات وقوع الانهيار النفسي الجماعي والذي ينتج شدة عالية من الاحتراق النفسي. من خلال ما سبق نلاحظ أن متلازمة الاحتراق النفسي مرتبطة ارتباط وثيق بالجانب الفكري والادراكي للإنسان، كما تعمل البيئة والجماعة على إما التخفيف من وطأتها، أو الزيادة في شدتها، لكن تبقى المقاومة الفردية والذاتية النابعة من الذات، والأفكار التي يتبناها الفرد عن طبيعة الموقف؛ الأساس الذي يعمل على الوقوع في الاحتراق من عدمه.

لذا فإننا نحاول البحث عن طبيعة العلاقة بين الأفكار العقلانية واللاعقلانية بالاحتراق النفسي. ولمعرفة توزع التكرارات والنسب المؤوية لعينة البحث في كل بعد من ابعاد الاحتراق النفسي نعرض هذه النتائج في الابعاد الثلاثة لمقياس الاحتراق النفسي، وذلك كما هو موضح في الجداول التالية وهذا حسب الترتيب الموالي: بعد الاجهاد الانفعالي، وبعد تبدل المشاعر، وبعد نقص الشعور بالانجاز.

أ) بعد الاجهاد الانفعالي:

جدول (27)

التكرارات والنسب المؤوية لافراد العينة في بعد الانهاك الانفعالي

النسبة المؤوية	التكرارات	درجات الاحتراق النفسي
%43.6	144	أقل من 17 منخفض
%33.9	112	من 18 إلى 29 متوسط
%22.4	74	أكثر من 30 مرتفع
%100	330	المجموع

نلاحظ من خلال الجدول السابق، والذي يمثل الدرجات التي تحصل عليها أفراد عينة البحث من خلال البعد الاول من المقياس والذي يمثل: الاجهاد الانفعالي.

وللتذكير فإنه يتم تحديد مستوى الاحتراق النفسي على المقياس في صورته الأصلية من خلال ثلاث مستويات (منخفض، معتدل، مرتفع) وهذا حسب الدرجات المتحصل عليها في الأبعاد الثلاثة؛ إذ يمكن اعتبار مستوى الاحتراق النفسي عاليا، عندما يحصل المفحوص على درجات عالية في البعد الأول والثاني، ودرجات منخفضة في البعد الثالث؛ في حين يعتبر مستوى الاحتراق النفسي متوسطا إذا كانت الدرجات في الأبعاد الثلاثة متوسطة؛ أما عن المستوى المنخفض، فيكون عند حصول المفحوص على درجات منخفضة في البعدين الأول والثاني، ودرجات مرتفعة في البعد الثالث.

من خلال الجدول السابق يتضح لنا أن نسبة (%43.6)، والتي تمثل (144)، عون من أعوان الحماية المدنية، يعبرون عن مستويات منخفضة من الاجهاد الانفعالي، بينما نجد (112)، عون يعاني من مستويات متوسطة من الاجهاد الانفعالي بنسبة تقدر بـ (%33.9)، من إجمالي العينة،

ويبقى (74) عون يعاني من مستويات مرتفعة في بعد الاجهاد الانفعالي بنسبة تقدر ب(22.4%) من إجمالي العينة.

ب) بعد تبلد المشاعر:

جدول (28)

التكرارات والنسب المئوية لافراد العينة في بعد تبلد المشاعر

النسبة المئوية	التكرارات	درجات الاحتراق النفسي
%33.3	110	أقل من 17 منخفض
%35.8	118	من 18 إلى 29 متوسط
%30.9	102	أكثر من 30 مرتفع
%100	330	المجموع

يتوضح لنا من خلال الجدول السابق توزع أفراد العينة حول المتوسط وطبيعة تشتت القيم حول المتوسط في بعد "تبلد المشاعر".

نلاحظ ان النسبة الكبرى لعينة البحث والمقدرة ب (118)، عون من أعوان الحماية المدنية، كانت تتوزع في المستوى المعتدل لبعده تبلد المشاعر بنسبة تقدر ب (35.8%)، من إجمالي العينة، بينما تقدر نسبة الاعوان الذين يعانون من مستويات مرتفعة من تبلد المشاعر ب (30.9%)، والتي تمثل (102)، عون من أعوان الحماية المدنية.

أما عن الذين كانت نتائجهم تعبر عن مستوى منخفض من تبلد المشاعر، فتقدر نسبتهم ب(33.3%)، تمثل (110)، عون حماية مدنية.

ج) بعد نقص الشعور بالانجاز:

جدول (29)

التكرارات والنسب المؤوية لافراد العينة في بعد نقص الشعور بالانجاز

النسبة المؤوية	التكرارات	درجات الاحتراق النفسي
57.6%	190	أكثر من 40 منخفض
15.8%	52	من 34 إلى 39 معتدل
26.7%	88	من 0 إلى 33 مرتفع
100%	330	المجموع

من خلال الجدول السابق يتضح لنا أن نسبة (57.6%)، والتي تمثل (190)، عون من أعوان الحماية المدنية، من أصل (330) من العينة الكلية، دافعيتهم للانجاز منخفضة، بينما نجد (52)، عون لديهم شعور بالانجاز متوسط، بنسبة تقدر بـ (15.8%)، من إجمالي العينة، ويبقى (88) عون يعتبر أن لديه مستويات مرتفعة في الانجاز بنسبة تقدر بـ (26.7%) من إجمالي العينة.

4. علاقة الافكار العقلانية واللاعقلانية بالاحتراق النفسي لدى أفراد الحماية المدنية:

تنص الفرضية الاولى على وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الأفكار العقلانية واللاعقلانية بالاحتراق النفسي لدى أعوان الحماية المدنية.

ولدراسة ما إذا كانت هناك علاقة بين الافكار العقلانية واللاعقلانية بالاحتراق النفسي لدى أعوان الحماية المدنية تم حساب معامل الارتباط "بيرسون"؛ والجدول التالي يبين نتائج الاختبار.

جدول (30)

قيمة معامل الارتباط "بيرسون" والعلاقة بين الأفكار العقلانية واللاعقلانية والاحترق النفسي

المتغيرات	عدد الأفراد	قيمة معامل الارتباط	الدلالة
الأفكار العقلانية واللاعقلانية	330	0.291	دال عند مستوى 0.01
الاحترق النفسي			

نلاحظ من خلال الجدول السابق أن قيمة معامل الارتباط "بيرسون" بلغت (0.291) وهي قيمة ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01)؛ أي أنه توجد علاقة دالة إحصائية بين الأفكار العقلانية واللاعقلانية والاحترق النفسي لدى أعوان الحماية المدنية؛ وهذا يعني أن الأفراد ذوي التفكير اللاعقلاني عرضة في الوقوع سلبيات الاحترق النفسي، والعكس صحيح؛ مما يؤكد تحقق الفرضية الأولى والتي تنص على وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الأفكار العقلانية واللاعقلانية والاحترق النفسي لدى أعوان الحماية المدنية.

وكما أشرنا سلفاً إلى أن طبيعة مهن أعوان الحماية المدنية، تعتبر شاقة وصعبة وخطيرة، فإنه وحسب نظرية "موراي"، نصنف مهن الحماية المدنية ضمن فئة الضغوط، "ألفا"، والتي هي المهنة التي تسبب الضغوط واقعيًا، بالإضافة إلى الجانب الثاني للضغط، وهو نوع "بيتا"، وهو تفسير الضغوط من خلال ما يدركه ويعتقده الفرد، فتفسير الفرد للمثير هو الذي يزيد من نسبة إرتفاع الضغوط وبالتالي، فإن الجانب الإدراكي الفرد دور كبير في الإحساس بالضغط بشكل أكبر.

ومن خلال "ماسلاش"، فإن الشخصية المستهدفة للاحتراق، هم الذين لديهم طموحات عالية، وجدية مفرطة في العمل بحيث تؤدي بهم إلى تأجيل الرغبات، والترويح عن النفس، إذ نجد هؤلاء يعملون بتفكيرهم ولو خارج إطار العمل، مما ينتج عنه نفسية محطمة ومرهقة، ضف إلى ذلك التصورات المثالية للعمل وجو المحيط المحني الذي يعمل فيه عون الحماية المدنية، ورسمياته وتعاليمه الصارمة، والعيش في منزلة المايجب، والمالينغي؛ أكثر مما هو كائن؛ وكذا صدمات الواقع المتكررة والمخيبة للطموحات والآمال؛ كلها أسباب تجعلهم يقعون فريسة للاحتراق.

هذا؛ وعندما نقارن هذه الظروف بالانماط الفكرية اللاعقلانية التي تتمحور في اللزوميات والمابينغيات، والتطرف في تأويل وتفسير المواقف؛ والقيام بردود الافعال السلبية، والمتمثلة في الكل أو العدم، والتميز أو التخلي، والمحاسبة الذاتية الصارمة، وكذا اللوم القاسي للذات، كلها أنماط تفكيرية لا عقلانية تزيد من حدة الضغوط المؤدية إلى الاحتراق النفسي.

لذا فإننا نؤكد أن الاحتراق النفسي ما هو إلا نتيجة لنمط التفكير الغير العقلاني، والمجانِب للواقع والصواب؛ وتبقى عوامل المحيط وطبيعة المهمة، معززات تضيف من نسبة وحجم الضغوط والمؤدية إلى الاحتراق، والانهيار النفسي.

5.. مدى تأثير متغيرات البحث الوسيطة (السن، الاقدمية المهنية، الحالة العائلية) على الافكار العقلانية واللاعقلانية لأعوان الحماية المدنية:

أ. السن: تنص الفرضية على وجود فروق دالة احصائيا في الافكار العقلانية واللاعقلانية تبعا للسن.

ولدراسة ما إذا كانت هناك فروق دالة إحصائيا بين الافكار العقلانية واللاعقلانية باختلاف السن. تم حساب إختبار (F) للفروق، والجدول التالي يوضح نتيجة الاختبار.

جدول (31)

قيمة (F) والفروق بين الافكار العقلانية واللاعقلانية تبعا للسن.

الدالة	قيمة f	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
دالة عند مستوى 0.05	3.195	88.818	2	177.637	بين المجموعات
		27.798	327	9089.927	داخل المجموعات
			329	9267.564	المجموع

نلاحظ من خلال الجدول السابق، أن النتائج تشير إلى أنه توجد فروق دالة إحصائيا، بين الأفكار العقلانية واللاعقلانية تبعا لمتغير السن، بينما نجد أن الدراسات السابقة جعلها -حسب علم الباحث - أهملت جانب تأثير السن بالأفكار العقلانية واللاعقلانية، باستثناء دراسة كل

من: (غريب عبد الفتاح (1986م))، ودراسة (محمود عطا حسين (1994م))، واللذان تشيران إلى عدم وجود فروق دالة بين الأفكار العقلانية واللاعقلانية ومتغير السن.

ذلك أن الأفكار العقلانية واللاعقلانية تتشكل من الآلية الإدراكية والمعرفية للفرد، من خلال التفاعل القائم بين بنية الشخصية المكونة من الجانب الفيزيولوجي، والنفسي، والاجتماعي من جهة؛ والمحددات البيئية والواقعية، من جهة أخرى، مشكلة الأحداث السلوكية الناتجة من خلال التقييم المعرفي للحدث. (العنزي (2010م)).

كما أن الفرد ابن بيئته وأسرته، فكلاهما يلعب دوراً أساسياً في إكساب الفرد للأفكار اللاعقلانية، من خلال نوعية الأفكار والمعتقدات التي يغرسها الآباء في الأبناء وما يترتب عليها من سلبيات. (الانصاري ومرسي (2007م)).

وبالتالي يمكننا القول أن عامل السن يؤثر على بنية تفكير ومعتقدات الفرد، بفعل نمو وتطور هذه الأفكار، ورسوخها بالتقدم والمواقف الواقعية.

ب. الأقدمية المهنية: تنص الفرضية على اختلاف الأفكار العقلانية واللاعقلانية باختلاف الأقدمية المهنية لأعوان الحماية المدنية. ولدراسة ما إذا كانت هناك فروق دالة احصائياً بين الأفكار العقلانية واللاعقلانية باختلاف الأقدمية المهنية لدى أعوان الحماية المدنية؛ تم حساب إختبار (F)، والجدول التالي يوضح نتيجة الإختبار.

جدول (32)

جدول يوضح قيمة (F) والفروق في الأفكار العقلانية واللاعقلانية تبعاً للأقدمية المهنية.

الدالة	قيمة f	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
غير دالة	1.508	42.358	2	84.716	بين المجموعات
		28.082	327	9182.848	داخل المجموعات
			329	9267.564	المجموع

يتبين لنا من خلال الجدول السابق أن قيمة (F) بلغت (1.508) وهي غير دالة إحصائياً، وبالتالي فإنه لا توجد فروق بين الأفكار العقلانية واللاعقلانية تبعاً للأقدمية المهنية؛ إذ أن الأقدمية في المهنة لا تساهم في تعديل مستوى أفكار عون الحماية المدنية.

جـ. الحالة العائلية: تنص الفرضية على وجود فروق دالة إحصائياً بين الأفكار العقلانية واللاعقلانية تبعاً للحالة العائلية لاعوان الحماية المدنية. والجدول التالي يوضح نتائج الاختبار (t).

جدول (33)

جدول يوضح قيمة (t) والفروق بين الأفكار العقلانية واللاعقلانية تبعاً للحالة العائلية.

الدالة الإحصائية	قيمة t	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	N	الأفكار العقلانية/اللاعقلانية والحالة العائلية
غير دالة	1.341	18723,5	2083,89	144	أعزب
		38732,5	4194,88	186	متزوج

من خلال الجدول نلاحظ أن قيمة (t) بلغت (1.341)، وهي غير دالة إحصائياً؛ وبالتالي فإن الحالة العائلية لا تؤثر في طبيعة الأفكار لدى أعوان الحماية المدنية؛ والفرضية السادسة لم تتحقق. تعزى هذه النتيجة، إلى كون أفكار ومعتقدات الإنسان، تترسخ فيه بفعل المحيط والتنشئة الأسرية والاجتماعية؛ فهي تتطور وتكبر معه مع تقدمه في السن.

6. مدى تأثير متغيرات البحث الوسيطة (السن، الأقدمية المهنية، الحالة العائلية) على الاحتراق النفسي لاعوان الحماية المدنية:

أ. السن: تنص الفرضية على وجود فروق دالة إحصائياً في درجة الاحتراق النفسي تبعاً للسن. ولدراسة ما إذا كانت هناك فروق دالة إحصائياً بين درجة الاحتراق النفسي وفئات السن؛ تم حساب إختبار (F)، والجدول التالي يوضح نتيجة الإختبار.

جدول رقم (34)

جدول يوضح قيمة (F) والفروق في درجة الاحتراق النفسي باختلاف السن.

الدالة	قيمة f	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
دالة عند مستوى 0.05	3.434	890.571	2	1781.143	بين المجموعات
		259.321	327	84798.009	داخل المجموعات
			329	86579.152	المجموع

يتبين لنا من خلال الجدول السابق أن قيمة (F) بلغت (3.434) وهي دالة إحصائياً عند مستوى (0.05)، وتجدر الإشارة إلى أن هذه القيمة غير دالة عند مستوى الدلالة (0.01). ولهذا علينا أن نقول أن الفروق في مستويات الاحتراق النفسي عند أعوان الحماية المدنية للفتات العمرية لديها دلالة إحصائية مقبولة لكنها ليست عالية. وبناءً على هذه النتائج يمكننا أن نقول بأن أعوان الحماية المدنية يميلون مع تقدم العمر إلى المعاناة أكثر من الاحتراق النفسي، لكن بصورة معتدلة في الارتفاع، وذلك لأن الدلالة الإحصائية موجودة فقط عند مستوى (0.05)؛ ويمكن إرجاع هذا الاعتدال رغم التقدم في السن إلى أنه كلما تقدم العمر زاد الشعور بوطأة وثقل المهنة؛ خاصة كون مهنة الحماية المدنية مهنة ذات طابع انساني، إلا أن الالتزام التنظيمي لرجل الحماية المدنية، وتلاحم فريق العمل مع بعضهم البعض، أدى إلى جعل رجل الحماية المدنية يصمد أكثر أمام ضغوط العمل.

جاءت هذه النتيجة موافقة لنتائج دراسة كل من (ماسلاش وجاكسون 1982م) Mslach & Jacson)، والتي أجريت على مجموعة من كبيرة من العاملين في المهن الخدمية والإنسانية مثل: مهنة التمريض والشرطة والحماية المدنية والتعليم؛ فقد أشارت إلى وجود فروق دالة بين السن والاحتراق النفسي.

كما أكدت نتائج دراسة، (مريم اوشن 2005م))، والتي تناولت موضوع الاحتراق النفسي لدى أعوان الحماية المدنية، بمدينة قسنطينة؛ بأن عامل السن يؤثر في درجة الاحتراق النفسي.

ب. الاقدمية المهنية: تنص الفرضية على وجود اختلاف في مستوى الاحتراق النفسي تبعاً للأقدمية المهنية. ولدراسة ما إذا كانت هناك فروق دالة احصائياً بين مستوى الاحتراق النفسي تبعاً للأقدمية المهنية لدى اعوان الحماية المدنية. تم حساب إختبار (F).

جدول رقم (35)

جدول يوضح قيمة (F) والفروق في درجة الاحتراق النفسي تبعاً للأقدمية المهنية.

الدالة	قيمة f	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
دالة عند مستوى 0.05	3.057	794.504	2	1589.008	بين المجموعات
		259.909	327	84990.144	داخل المجموعات
			329	86579.152	المجموع

يتبين لنا من خلال الجدول السابق أن قيمة (F) بلغت (3.067) وهي دالة إحصائياً عند مستوى (0.05)، وهي كذلك غير دالة عند مستوى الدلالة (0.01)، وبالتالي يمكننا القول أن طبيعة الفروق مقبولة لكنها ليست عالية.

جاءت نتائج دراسة كل من: (سعود النمر (1994م)، و(هناء بوحارة (2010م))؛ موافقة لنتائج الدراسة الحالية، حيث أكدت هذه النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين الاقدمية المهنية والاحتراق النفسي، وكانت الفروق لصالح الأقل سنوات أقدمية في العمل.

إذ أن الاقدمية المهنية، إضافة إلى تقدم عمر عون الحماية المدنية تجعله يتعامل مع الاحداث بأكثر حنكة ورزانة، إضافة إلى تأقلمه واعتياده لظروف العمل، مما يجعل معاناته أقل وطأة، كما أن إرتباطه بالمهنة وفريق العمل يجعله أكثر مقاومة، وأكثر إقداماً لإنجاز عمله على أكمل وجه. لذا فإن ذوي الخبرة المهنية الاقل، لا يزالون في بداية المشوار المهني ومحاولة التكيف مع أوضاع مهنة

التدخل ومصاعبها وأخطارها، مما يجعلهم أكثر عرضة للاحتراق النفسي مقارنة مع زملائهم الاقدم منهم في المهنة.

كما جاءت نتائج دراسة كل من ((الحرثاوي (1991م)، و(الطحايينة ولطفي (2001م)، ومريم عثمان (2010م)، و(نوار وحشاني (2015م))؛ مخالفة لنتائج الدراسة الحالية، حيث نفت وجود فروق دالة في مستوى الاحتراق النفسي تعزو إلى الاقدمية المهنية.

ج. الحالة العائلية: تنص الفرضية على وجود فروق دالة إحصائية بين درجة الاحتراق النفسي تبعاً للحالة العائلية لأعوان الحماية المدنية. والجدول (36) يوضح نتائج الاختبار (t).

جدول (36)

الفروق في مستوى الاحتراق النفسي تبعاً للحالة العائلية.

الدالة الاحصائية	قيمة t	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	N	الاحتراق النفسي والحالة العائلية
دالة عند مستوى 0.05	129,2	90420,16	6944,74	144	أعزب
		50861,18	9355,78	186	متزوج

من خلال الجدول نلاحظ أن قيمة (t) بلغت (2.129)، وهي دالة إحصائية عند مستوى (0.05)؛ وكانت الفروق لصالح المتزوجين؛ وبالتالي فإن الحالة العائلية تؤثر في مستوى الاحتراق النفسي لدى أعوان الحماية المدنية؛ والفرضية السابعة تحققت.

نلاحظ من خلال نتائج الفرضية، أن الحالة العائلية تؤثر في مستويات الاحتراق النفسي؛ حيث دلت النتائج على وجود تأثير الحالة العائلية على مستويات الاحتراق النفسي وكانت الفروق لصالح المتزوجين؛ ويمكن تفسير هذه النتيجة، بكون الفرد المتزوج تتطاله أعباء خارج نطاق عمله، وهي أعباء والتزامات الاسرية، التي تجعله يعيش في دائرة الضغوط الحياتية، فالمسؤوليات العائلية، زيادة مع أعباء وضغوط والتزامات المهنة، تجعله يعاني من الاحتراق النفسي.

7. استنتاج عام:

يعتبر محيط الانسان وبيئته، المرتع الأساسي الذي فيه يتعرض للمواقف والمثيرات الخارجية، والتي تعتبر الأساس في صناعة السلوك؛ لكن هذا السلوك لا يعتبر النتيجة الأساسية للمثيرات؛ بقدر ما هو نتاج التقييم المعرفي للاعتقادات التي يضعها الفرد حيال المثير أو الموقف، إذ أن طبيعة تفسيراتنا للمواقف اليومية خلال حياتنا، هي التي تصنع سلوكياتنا.

اهتم علماء النفس، بدراسة العمليات العقلية والنشاطات الذهنية؛ كالتفكير، والانتباه، والادراك، والتذكر، والاستيعاب، وغيرها من أنشطة التفكير، باعتبارها وسيلة الانسان لفهم ذاته، وفهم العالم المحيط به.

وقد ميّز الباحثون في علم النفس المعرفي، بين نمطين من الأفكار، الأولى تتمثل في أفكار عقلانية، واقعية، وإيجابية؛ يصاحبها مواقف وأنماط سلوكية ملائمة ومرغوبة؛ تحقق للإنسان مزيدا من التوافق، والصحة النفسية.

والثانية تعتبر أفكارا لا عقلانية؛ تشير إلى معتقدات سلبية، يصاحبها عواقب انفعالية، وأنماط سلوكية غير مرغوبة؛ تعتمد على تعميمات خاطئة، ومجموعة من المعتقدات المجانبة للصواب، والمنطق السليم، وغالبا ما تخلو من العقلانية والواقعية. (سميرة ركزة، وضيف حليلة (2017م)).

أسس كل من "آرون بييك، وألبيرت إليس"؛ العلاج النفسي المعرفي، الذي أصبح يعرف بعد ذلك بالعلاج المعرفي السلوكي؛ فقد تدرب "بييك" على التحليل النفسي الفرويدي، وشعر بعدم الرضا عن قلة الدعم التجريبي لأفكار "فرويد"؛ فقد وجد "بييك"، من خلال عمله مع مرضى الاكتئاب؛ أن الأفراد المكتئبين، قد اعلنو عن مدى واسع من الأفكار السالبة، والتي تظهر لديهم بشكل عفوي؛ أطلق "بييك" على هذه الأفكار: "الأفكار الآلية Automatic Thoughts".

هذه الأفكار تقوم على معتقدات رئيسية عامة، يطلق عليها، "المخططات Schemas"، والتي هي مدركات لدى الفرد عن نفسه، وعن عالمه، وعن مستقبله.

هذه المخططات، تحدد الطريقة التي قد يفسر بها الفرد موقفا معينا، من خلال هذا التفسير تظهر أفكار آلية معينة؛ والتي تساهم في التقييم المعرفي الذي يتصف بسوء التكيف للموقف أو الحدث؛ ويؤدي إلى استجابة وجدانية.

في ضوء هذا النموذج العام؛ طور "بييك"، طريقة علاجه لمساعدة المرضى على تحديد وتقييم هذه الأفكار، والمعتقدات، لتشجيعهم على التفكير بشكل أكثر واقعية والسلوك بشكل أكثر فاعلية. ويؤكد المدخل العلاجي لـ: "إليس"، على العمليات المعرفية، إذ يتمثل دور المعالجين النفسانيين في هذا الاتجاه، في مساعدة المرضى على إدراك أن معتقداتهم الخاصة تسهم بشكل كبير في مشكلاتهم النفسية؛ هذا المدخل يساعد المرضى على إدراك أفكارهم اللاعقلانية، ويساعدهم على التغيير الفعال، للمعتقدات والسلوكيات الهازمة للذات. (هوفمان (2012م)).

في البداية، أطلق "إليس" على هذا العلاج، اسم العلاج النفسي العقلاني Rational Therapy؛ ثم أطلق عليه بعد ذلك العلاج العقلاني الانفعالي؛ وأخيرا، أطلق عليه العلاج العقلاني السلوكي الانفعالي، ليؤكد على الأهمية المتداخلة بين المعرفة، والسلوك، والوجدان.

على الرغم من أن "بييك وإليس"، يعتبران الرائدان في هذا المجال؛ إلا أن الفكرة الرئيسية التي أدت إلى ظهور هذا المدخل الجديد للعلاج النفسي ليست جديدة، إلا أنها تحولت بكل بساطة إلى الممارسة العملية؛ فقد يعود التعبير عن فكرة العلاج المعرفي السلوكي إلى الفيلسوف الرواقي "إبيكتيتس Epictetus (55 إلى 134م)؛ فمن أشهر مقولاته: "الناس لا تحركهم الأشياء، ولكن يحركهم منظورهم إلى الأشياء"، بعد ذلك، كتب "مارقوس أوريليوس (121 . 180م)": "لو أنك تأملت من أي شيء خارجي، فليس هذا الشيء هو الذي سبب لك الازعاج؛ لكن حكمك عليه؛ وبمقدورك أن تزيل هذا الحكم الان"؛ كما كتب "وليام شيكسبير في هامليت": "ليس هناك شيء جيد، وآخر سيء، ولكن التفكير هو الذي يجعلك كذلك". (هوفمان (2012م)).

الفكرة الرئيسية للعلاج المعرفي السلوكي بسيطة، وتتمثل في أن استجاباتنا السلوكية والوجدانية تتأثر كثيرا بمعارفنا وأفكارنا؛ والتي تحدد الكيفية التي نستقبل بها الأشياء وندركها، بمعنى أننا نشعر بالقلق، أو الغضب، أو الحزن، فقط عندما يكون لدينا مبرر لذلك؛ وبمعنى آخر، ليس الموقف في حد ذاته الذي يؤثر فينا، ولكن مدركاتنا، وتوقعاتنا، وتفسيراتنا (التقييم المعرفي)، للموقف هي المسؤولة عن وجدانياتنا وسلوكياتنا تجاه المواقف. (المرجع السابق).

وبالتالي فإن الذي يسبب الضغوط النفسية أو الاحتراق النفسي، هو قابلية الفرد؛ أو كونه عرضة لتأثير تنمية هذه المشكلة؛ وهذا ما يطلق عليه نموذج علم الأمراض النفسية المتعلق بالقابلية

للضغوط النفسية Diathesis – Stress model of Psychopathology. هذا النموذج عبارة عن نظرية تتناول كيف تتطور المشكلات النفسية في المكان الأول. (هوفمان (2012م)).

فعندما ندقق النظر في متلازمة الاحتراق النفسي؛ فنجدها تتبع من مصدرين أساسيين: فأولهما: يُعزى إلى تطور أهمية العمل ومكانته في حياة الأفراد، إضافة إلى تعقد أساليب الحياة، ومتطلبات العيش والمتمخض عن تطور الواقع المعيشي بشتى أنواعه وأشكاله. أما ثانيهما: فيرجع إلى تطور طبيعة استجابة الإنسان للمواقف الضاغطة؛ إضافة إلى دور العمليات الذهنية في فهم وتقييم أهمية المثير الضاغط وقدرة الفرد على التكيف معه أو مواجهته أو الاستسلام. وهذا بعد اختيار آلياته الدفاعية. وبالتالي وقوعه في ما يسمى بالاحتراق النفسي. (بوسنة 2007م).

فالاحتراق النفسي؛ ناتج من الآليات الإدراكية، بالدرجة الأولى؛ فقد يدرك فرد معين حادثة أو ظاهرة على أنها مُهَلِّدَة، وخطرة، بينما يراها فرد آخر غير ذلك، كما أن الضغوط تؤدي أحيانا إلى ردود أفعال وانفعالات متباينة على الرغم من أن معظم الناس ينظرون إلى حالات أو خبرات غير سارة، إلا أنها يمكن أن تكون ايجابية. " (copley1990)

كما أن الضغوط عبارة عن تقييم الفرد للأوضاع البيئية أو الاجتماعية، ويترتب عن ذلك ردود الأفعال من قبل الأفراد نحو هذه المواضيع، أي أن الضغط ينتج عندما تفرض بيئة العمل متطلباتها الزائدة عن قدرة تحمل واستطاعة الفرد. " (صالح بن ناصر، 2007م)

وتشير نظرية "لازاروس (1994)Lazarus" إلى العلاقة التبادلية المستمرة بين الفرد والمحيط، فهي تركز على التقدير المعرفي والمقاومة؛ ويؤكد لازاروس على أنّ "الضغط لا يتوقف على الموقف الخارجي بقدر ما يتوقف على طبيعة التفسير والمعاني التي يعطيها الفرد لهذا الموقف وعلى الاستجابة التي يتبناها بناء على ذلك التفسير. "

وبالتالي فإن الاستجابة للضغط لا تتوقف فقط على جهاز العضوية، وإنما على ردود الأفعال الذهنية والمعرفية تجاه الموقف، بمعنى أنّ العملية ترتبط بالفكرة التي يكوّنها الفرد عن المكان الذي يشغله، وعن توقعاته الخاصة بمتطلبات المحيط، وكذا إمكانياته تجاه ما هو منتظر منه. (بن طاهر، 1998م).

وحسب لازاروس وفولكمان (1984م)، فإن شعور الفرد بالضغط يكون عندما يقيّم موقفا ما على أنه يستنفذ قدراته الشخصية؛ وتعتبر هذه الاستجابة نتيجة لاختلال التوازن بين متطلبات الموقف المثير وقدرات الفرد الموظفة بهدف المقاومة.

ويتأثر إدراك الفرد للموقف الضاغط بتجاربه مع الضغوط المتشابهة وكذا بمدى المساندة الاجتماعية التي يحصل عليها وكذلك معتقداته الدينية. (عن جرّادي، 2006م).

وبالتالي فإن ظاهرة الاحتراق النفسي تستهدف الذين لديهم طموحات عالية خارج عن نطاق الواقع، والذين يببالغون في الجدية والصرامة في العمل، إضافة إلى بنائهم لتصورات خارج حدود الواقع.

فمن خلال أبعاد مقياس "إليس"، للأفكار العقلانية واللاعقلانية، نجد أن الشخص اللاعقلاني، تتمحور أفكاره في طلب تأييد الغير، وكذا محاولته الوصول إلى درجات الكمال، إضافة إلى اللوم القاسي للذات؛ وتوقع الكوارث، والتهور الانفعالي، والقلق الدائم من المجهول.. وغيرها؛ وبالتالي هذه الأفكار التي تعتبر خلفيات لتفسير الوقائع، والحكم على الأشياء؛ وكذا آليات لانتاج السلوك.

فعندما نقارنها بالصفات التي تجعل الانسان عرضة للوقوع في الاحتراق النفسي؛ نجد أن من أهم الصفات للفرد المستهدف للاحتراق النفسي، هو العيش ضمن قاعدة المايينغيات، وتأجيل الأمور السارة، والتوقعات المثالية، والالتزام الخارج عن حدود الواقع، وبناء تصورات خيالية.

إذن يمكننا القول بأن صفات الفرد اللاعقلاني، مطابقة تماما لصفات الفرد الواقع فريسة للاحتراق النفسي.

لذا حاولنا أن ننطلق في أطروحتنا هذه من تساؤل عام، وذلك بافتراضنا أن واقع، ومحيط عمل أعوان الحماية المدنية، والمخاطر المتعرض لها أثناء التدخلات هي نفسها التي يتعرض لها فريق العمل ككل؛ فلماذا البعض يكون فريسة للاحتراق النفسي، بينما يستطيع البعض الآخر التعايش مع الظروف الضاغطة؟ أو على الأقل مقاومتها؟

توصلنا للإجابة على هذا التساؤل من خلال نتائج البحث؛ أن للأفكار العقلانية واللاعقلانية علاقة بالاحتراق النفسي؛ وهذا ما أكدته العديد من النظريات والدراسات؛ كما توصلت نتائج

الدراسة إلى أن غالبية أفراد العينة لديهم تفكير لا عقلاني في جل أبعاد مقياس الأفكار العقلانية واللاعقلانية الثلاثة عشر.

كما سجلت نتائج أعوان الحماية المدنية على مقياس "ماسلاش" للاحتراق النفسي؛ مستويات معتدلة من الاحتراق النفسي.

كما أثبتت نتائج الدراسة، وجود فروق دالة بين الأفكار العقلانية واللاعقلانية تبعاً للسن، وكذا فروق دالة بين الاحتراق النفسي ومتغير السن.

بينما نفتت نتائج الدراسة وجود فروق دالة بين الأفكار العقلانية واللاعقلانية بالاقدمية المهنية، وأثبتت الفروق بين الاحتراق النفسي والاقدمية في العمل؛ كما نفتت النتائج وجود فروق بين الأفكار العقلانية واللاعقلانية تبعاً للحالة العائلية، كما أكدت نتائج الدراسة على وجود فروق دالة في الاحتراق النفسي تبعاً للحالة العائلية.

ومن خلال ما توصلت إليه نتائج هذه الدراسة؛ يمكننا أن نخلص إلى مجموعة من التوصيات والمقترحات نعرضها فيما يلي:

- تعمق البحث والدراسة في مجال البنية الفكرية والبناءات المعرفية، ودورها في إنتاج السلوك.
- محاولة التعمق أكثر في الدراسات النفسية المعرفية، والبحث في كيفية بناء المنظومة الفكرية للإنسان وتأثير كل من: الوراثة، والاسرة، والبيئة على آليات إنتاج الأفكار، والآليات الإدراكية للفرد.
- البحث في محتويات وأساليب التفكير في المخطوطات المعرفية، وأسس بنائها.
- البحث عن الطرق والآليات الدفاعية المعرفية الواقية من الوقوع في براثن الاحتراق النفسي.
- دراسة أبعاد البنية المعرفية وأثرها على عملية حل المشكلات.
- البحث في طرق وآليات إعادة البناء المعرفي.

قائمة المراجع

قائمة المراجع:

• المراجع باللغة العربية:

- 1) أبوعلام رجاء (1999م)، اختبارات الشخصية، دار المعرفة الجامعية، ط2، الاسكندرية، الجمهورية العربية المصرية.
- 2) أمل الأحمدى (2001م) بحوث ودراسات في علم النفس، مؤسسة الرسالة، ط1 بيروت.
- 3) أحمد عمر (2001م)، دراسة لبعض المتغيرات النفسية والديموغرافية المرتبطة بالأفكار اللاعقلانية لدى عينة من طلاب الجامعة بالمملكة العربية السعودية، مجلة كلية التربية، العدد 1، جامعة القاهرة.
- 4) أحمد، عبد الله عثمان. (2004). الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالاحتراق النفسي لدى معلمي مدينة تعز. جامعة صنعاء، صنعاء، اليمن.
- 5) إبراهيم أمين القريوتي وفريد مصطفى الخطيب (2006م)، الاحتراق النفسي لدى عينة من معلمي الطلاب العاديين وذوي الحاجات الخاصة بالأردن، مجلة كلية التربية، جامعة الإمارات العربية المتحدة، السنة الحادية والعشرون، عدد 23.
- 6) البتال زيد محمد (2000م)، الاحتراق النفسي وضغوط العمل النفسية لدى مدرسي الألعاب الرياضية الجماعية في الضفة الغربية، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان.
- 7) بوحفص عبد الكريم (2003م)، الإحصاء المطبق في العلوم الاجتماعية والإنسانية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
- 8) أبو شعر عبد الفتاح عبد القادر (2007م)، الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية وعلاقتها ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.
- 9) الانصاري سامية، ومرسي جلييلة (2007م)، الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالسلوك

- العدواني في ضوء بعض أساليب المعاملة الوالدية في مرحلة الطفولة المتأخرة، مجلة دراسات الطفولة، المجلد 10، العدد 36، يوليو سبتمبر.
- 10) اوشن مريم (2008)، مساهمة لدراسة الاحتراق النفسي عند رجال الإطفاء، رسالة ماجستير غير منشورة بقسم علم النفس، جامعة قسنطينة، الجزائر.
- 11) بدران منى محمد علي (1997م)، الاحتراق النفسي لدى معلمي المرحلة الثانوية وعلاقته ببعض المتغيرات الشخصية، دراسة ميدانية، رسالة ماجستير غير منشورة بمعهد الدراسات والبحوث التربوية، جامعة القاهرة.
- 12) بارلو ديفيد (2002م)، المرجع في الاضطرابات النفسية، دليل علاجي تفصيلي، مكتبة الانجلو مصرية، القاهرة.
- 13) بوسنة محمود (2007م) ماذا عن علاقة الضغط المهني بالاحتراق النفسي؟ ورقة بحث مقدمة في ملتقى ضغوط الحياة، مخبر التطبيقات السيكلوجية، أيام 22-24 أبريل 2007 جامعة قسنطينة.
- 14) بوسنة محمود (2007م)، علم النفس القياسي، المبادئ الأساسية، ديوان المطبوعات الجامعية، بن عكنون، الجزائر.
- 15) بولقرون نورة (2008م)، تناذر الاحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم العالي، رسالة ماجستير غير منشورة بقسم علم النفس، جامعة الجزائر.
- 16) بوحارة هناء، (2012م)، الاحتراق النفسي وعلاقته بالأداء الوظيفي لدى أعوان الحماية المدنية، دراسة ميدانية بمديرية الحماية المدنية في بعض وحدات ولايتي الطارف وعنابة، رسالة ماجستير غير منشورة في علم النفس العمل والتنظيم، جامعة سطيف، الجزائر.
- 17) بغورة نور الدين (2014م)، الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها باستخدام الحوار في الوسط الجامعي لدى الطلبة والفروق فيهما تبعا لبعض المتغيرات، رسالة ماجستير غير منشورة بقسم

- العلوم الاجتماعية، شعبة علم النفس وعلوم التربية، تخصص توجيه وارشاد تربوي، جامعة
الحاج لخضر، باتنة، الجزائر.
- 18) تركي رابح (1984م)، مناهج البحث في علوم التربية وعلم النفس، المؤسسة الوطنية
للكتاب، الجزائر.
- 19) جابر عبد الحميد وعلاء الدين كفاي (1989م)، معجم علم النفس والطب النفسي،
الجزء الثاني، دار النهضة العربية، القاهرة.
- 20) جمعة سيد يوسف (2004م)، إدارة ضغوط العمل، نموذج للتدريب والممارسة، رؤية
نفسية، ط1، إتيراك، القاهرة.
- 21) جمعة سيد يوسف (2006م)، إدارة الضغوط، مركز تطوير الدراسات العليا والبحوث،
القاهرة.
- 22) جراديت عبد الكريم (2006م)، العلاقة بين تقدير الذات والاتجاهات اللاعقلانية لدى
الطلبة الجامعيين، المجلة الأردنية في العلوم التربوية، مجلد 2، العدد 3.
- 23) جرادي التيجاني (2006م)، مركز التحكم والاحتراق النفسي لدى معلمي المدارس
الابتدائية، رسالة ماجستير غير منشورة بقسم علم النفس، جامعة الجزائر2.
- 24) جرادي التيجاني (2016م)، الاحتراق النفسي وعلاقته ببعدي العصائية والانبساط
والأفكار اللاعقلانية، أطروحة دكتوراه بقسم علم النفس، جامعة الجزائر2.
- 25) حسيب عبد المنعم عبد الله (2000م)، الافكار اللاعقلانية وعلاقتها بالشعور بالوحدة
النفسية والاكتئاب لطلاب المرحلتين الثانوية والجامعية، مجلة العلوم التربوية، معهد الدراسات
التربوية، العدد 1، جامعة القاهرة.
- 26) حسن عبد الحميد، والجمالي فوزية (2003م)، الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها ببعض
المتغيرات الانفعالية لدى عينة من طلبة جامعة السلطان قابوس، مجلة العلوم التربوية، العدد
الرابع، كلية التربية، قطر.

- (27) الحجري محمد بن راشد (2013م)، الذكاء الانفعالي وعلاقته بالأفكار الالاعقلانية لدى العاملين في الوظائف الدينية بسلطنة عمان في ضوء بعض المتغيرات، رسالة ماجستير غير منشورة بكلية العلوم والآداب، قسم التربية والدراسات الانسانية، جامعة نزوى، مسقط، عمان.
- (28) خياطة نهاد (2002م)، علم النفس التحليلي، الهيئة المصرية العامة للكتاب، القاهرة.
- (29) الخرايشة عمر محمد عبد الله وعربيات أحمد عبد الحليم (2005م)، الاحتراق النفسي لدى المعلمين العاملين مع الطلبة ذوي صعوبات التعلم في غرف المصادر، مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والاجتماعية والإنسانية، المجلد 17، العدد 2، يوليو.
- (30) داووبي وآخرون (1989م)، مستويات الاحتراق النفسي لدى معلمي المدارس الحكومية في الأردن، المجلة التربوية.
- (31) دسوقي كمال (2002م)، علم النفس ودراسة التوافق، مكتبة النهضة، بيروت، لبنان.
- (32) درير نشوة كرم عمار أبو بكر (2007م)، الاحتراق النفسي للمعلمين ذوي النمط (أ،ب) وعلاقته بأساليب مواجهة المشكلات، رسالة ماجستير غير منشورة بكلية التربية، تخصص صحة نفسية، جامعة الفيوم، القاهرة.
- (33) درير نشوة كرم عمار أبوبكر (2010م)، فاعلية برنامج ارشادي عقلائي انفعالي، في تنمية أساليب الضغوط الناتجة عن الاحداث الحياتية لدى طلبة الجامعة، أطروحة دكتوراه غير منشورة بمعهد الدراسات التربوية، قسم الارشاد النفسي، جامعة القاهرة.
- (34) الدبير عبد المنعم، (2010م)، دراسات معاصرة في علم النفس المعرفي، ط1، عالم الكتب، مصر.
- (35) داهي هديل عبد الله (2013م)، الدلالات الفلسفية للأفكار العقلانية والالاعقلانية بين طلبة جامعة الموصل الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي، مقال منشور بمجلة الرافدين للعلوم الرياضية، المجلد 19، العدد 60، جامعة الموصل، العراق.

- 36) الريحاني، سليمان. (1985). تطوير اختبار الأفكار العقلانية واللاعقلانية. مجلة دراسات، المجلد (12)، العدد (11)، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.
- 37) الريحاني سليمان (1987م)، الأفكار اللاعقلانية عند طلبة الجامعة الأردنية، وعلاقة الجنس والتخصص في التفكير اللاعقلاني، مجلة دراسات، المجلد 14، العدد 5، الجامعة الأردنية.
- 38) رتيب نادية (2000م)، العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والقلق الاجتماعي لدى عينة من طلبة السنة الثالثة من جامعة دمشق، رسالة ماجستير غير منشورة بقسم علم النفس، جامعة دمشق، سوريا.
- 39) الزياد فتحي (1995م)، الأسس المعرفية للتكوين العقلي وتجهيز المعلومات، مؤسسة الكويت للتقدم العلمي، ط 2، الكويت.
- 40) زيدان إيمان محمد مصطفى (1998م)، مدى فاعلية كل من الإرشاد النفسي الموجه وغير الموجه في تخفيف حدة الاحتراق النفسي لدى عينة من المعلمات، رسالة دكتوراه غير منشورة، معهد الدراسات والبحوث التربوية، جامعة القاهرة.
- 41) الزيود نادر فهمي (1998م)، نظريات الارشاد والعلاج النفسي، دار الفكر، عمان، الأردن.
- 42) الزيودي محمد حمزة (2007م)، مصادر الضغوط النفسية والاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة في محافظة الكرك وعلاقتها ببعض المتغيرات، مجلة جامعة دمشق، مجلد 23، العدد 2.
- 43) الزهراني نوال (2010م)، الاحتراق النفسي وعلاقته ببعض سمات الشخصية لدى العاملات مع ذوي الاحتياجات الخاصة، رسالة ماجستير غير منشورة بقسم علم النفس جامعة أم القرى، مكة المكرمة، المملكة العربية السعودية.

- 44) الزهراني حسن (2010م)، الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بإدارة الوقت لدى عينة من طلاب جامعة حائل، أطروحة دكتوراه تخصص علم النفس الارشادي، جامعة أم القرى، مكة المكرمة، المملكة العربية السعودية.
- 45) السمادوني السيد إبراهيم (1995م)، الاحتراق النفسي لمعلمي ذوي الاحتياجات الخاصة وتبعاته، دراسة تنبؤية في ضوء بعض المتغيرات الشخصية والمهنية، مجلة التربية المعاصرة، القاهرة.
- 46) سميرة ركزة، وضيف حليلة، (2017م)، الأفكار العقلانية واللاعقلانية وعلاقتها بأساليب التفكير لدى طلاب القسم النهائي للطور الثانوي؛ مقال منشور بمجلة عجمان للدراسات والبحوث، مجلد 16، العدد الأول.
- 47) الشناوي محمد محروس (1994م)، نظريات الارشاد ولعلاج النفسي، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة.
- 48) الشمسان منيرة (1999م)، التفكير اللاعقلاني وعلاقته بالأعراض المرضية لدى طالبات الجامعة، رسالة ماجستير غير منشورة بجامعة الملك سعود، الرياض المملكة العربية السعودية.
- 49) الشرييني زكريا (2005م)، الأفكار العقلانية وبعض مصادر اكتسابها، دراسة على عينة من طلبة الجامعات، مجلة دراسات نفسية، المجلد 15، العدد 4.
- 50) شحاته سماح (2006م)، الأفكار اللاعقلانية لدى المديرين ذوي الاضطرابات النفسجسمية في ضوء بعض المتغيرات النفسية، رسالة ماجستير غير منشورة بكلية الآداب، جامعة المنصورة، مصر.
- 51) الصهقان ناصر (2005م)، تقييم فعالية العلاج العقلاني في خفض درجة القلق والأفكار اللاعقلانية لدى مدمني المخدرات، رسالة ماجستير غير منشورة بجامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، الرياض، السعودية.

- 52) الصباح سهير والحموز عايد محمد (2007م)، الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى طلبة جامعات الضفة الغربية . فلسطين، مجلة اتحاد الجامعات العربية، العدد49، ديسمبر 2007م.
- 53) الصاوي رانيا عبده عبد القوي (2013م)، فاعلية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي لخفض الضغوط النفسية والأفكار اللاعقلانية وتحسين مستوى الرضا عن الحياة لطالبات جامعة تبوك، مجلة دراسات نفسية وتربوية، مخبر تطوير الممارسات النفسية والتربوية، جامعة تبوك، المملكة العربية السعودية.
- 54) الطيريري عبد الرحمان (1991م)، المؤشرات السلوكية الدالة على مستوى الضغط النفسي من خلال بعض المتغيرات، حولية كلية التربية، جامعة قطر، السنة الثانية، العدد الثامن.
- 55) طاهر شوبو عبد الله ملا (1995م)، الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة الجامعات وعلاقتها بالضغوط النفسية وأساليب التعامل معها، رسالة ماجستير غير منشورة بكلية التربية، جامعة البصرة، العراق.
- 56) طه فرج عبد العظيم، سلامة عبد العظيم (2006م)، إستراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية، ط1، دار الفكر، الأردن.
- 57) طه عبد العظيم وحسين سلامة، (2006م)، الذكاء الوجداني للقيادة التربوية، دار الفكر، عمان، الاردن.
- 58) طايب نعيمة (2012م)، علاقة الاحتراق النفسي ببعض الاضطرابات النفسية والنفسجسدية لدى الممرضين، أطروحة دكتوراه غير منشورة، في كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، تخصص علم النفس العيادي، جامعة الجزائر 2.
- 59) عسكر علي وأحمد عباس عبد الله (1988م)، مدى تعرض العاملين لضغوط العمل في بعض المهن الاجتماعية، مجلة العلوم الاجتماعية، مجلد 16، عدد 4، الكويت.

- 60) عبد الستار إبراهيم (1994م)، العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث، أسلوبه وميادين تطبيقه، دار الفجر، القاهرة.
- 61) عبد الخالق أحمد (1996م)، قائمة بيبيك للاكتئاب، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، مصر.
- 62) عسكر علي (2000م)، ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، ط2، دار الكتاب الحديث، القاهرة.
- 63) العتيبي بندر (2003م)، الاحتراق النفسي لدى المعلمين العاملين في معاهد التربية الفكرية، دراسة مقارنة، مجلة كلية التربية، جامعة الملك سعود، الرياض.
- 64) عثمان عبد الله احمد (2004م)، الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالاحتراق النفسي لدى معلمي مدينة تعز، رسالة ماجستير غير منشورة بقسم علم النفس التربوي جامعة صنعاء، اليمن.
- 65) عبد الله جاد محمود (2005م)، بعض العوامل الشخصية والمتغيرات الديموغرافية المساهمة في الاحتراق النفسي لدى عينة من المعلمين، مجلة كلية التربية، المنصورة، عدد 57 يناير.
- 66) العويضة سلطان موسى (2009م)، العلاقة بين الافكار العقلانية . اللاعقلانية، ومستويات الصحة النفسية عند طلبة جامعة عمان الاهلية، مجلة رسالة الخليج، العدد 30، الاردن.
- 67) عثمان مريم (2010م)، الضغوط المهنية وعلاقتها بدافعية الإنجاز لدى أعوان الحماية المدنية، دراسة ميدانية على أعوان الحماية المدنية بالوحدة الرئيسية، بيسكرة، رسالة ماجستير غير منشورة في علم النفس العمل والتنظيم، جامعة قسنطينة، الجزائر.
- 68) العنزي فرحان (2010م)، دور أساليب التفكير ومعايير اختيار الشريك وبعض المتغيرات الديموغرافية في تحقيق مستوى التوافق الزوجي لدى عينة من المجتمع السعودي، أطروحة دكتوراه غير منشورة في قسم علم النفس، جامعة أم القرى، مكة المكرمة، المملكة العربية السعودية.

- 69) غادة محمد عبد الغفار (2006م)، العلاقة بين الافكار اللاعقلانية والاكتئاب لدى عينة من طلاب الجامعة في مصر، المؤتمر الدولي الثالث لكلية العلوم الاجتماعية، الكويت.
- 70) الغامدي غرم الله (2009م)، التفكير العقلاني والتفكير اللاعقلاني ومفهوم الذات ودافعية الإنجاز لدى عينة من المراهقين المتفوقين دراسيا والعادين بمديني مكة المكرمة وجدة، أطروحة دكتوراه غير منشورة، تخصص علم النفس الارشادي، جامعة أم القرى، مكة المكرمة، المملكة العربية السعودية.
- 71) الغافري زهراء مسلم محمد (2012م) الافكار اللاعقلانية وعلاقتها بالخوف الاجتماعي لدى طلبة كليات العلوم التطبيقية، رسالة ماجستير غير منشورة بقسم التربية والدراسات الانسانية، جامعة نزوى، سلطنة عمان.
- 72) فاروق السيد عثمان (2001م)، القلق وإدارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة.
- 73) الفرح عدنان (2001م)، الاحتراق النفسي لدى العاملين مع الأشخاص ذوي الحاجات الخاصة في دولة قطر، مجلة دراسات الجامعة الأردنية، العدد 2، المجلد 28.
- 74) القريوتي إبراهيم، وعبد الفتاح فيصل، (1990م)، الاحتراق النفسي لدى عينة من معلمي الطلاب العاديين ومعلمي الطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة بدولة الامارات العربية المتحدة، مجلة كلية التربية، الامارات.
- 75) القذافي رمضان محمد (2001م)، التوجيه والارشاد النفسي، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية، القاهرة.
- 76) القلهاني أحمد بن سالم بن خميس (2014م)، الافكار اللاعقلانية وعلاقتها بدافع الانجاز الاكاديمي لدى طلبة الصف العاشر بمحافظة مسقط، رسالة ماجستير غير منشورة بقسم التربية والدراسات الانسانية، جامعة نزوى، مسقط، سلطنة عمان.

- 77) كاملة الفرخ، وتيم عبد الجابر (1999م)، مبادئ التوجيه والارشاد النفسي، دار الصفاء، عمان.
- 78) لازاروس ريتشارد ترجمة سيد محمد غنيم (1994م)، الشخصية، ط4، دار الشروق، القاهرة.
- 79) منصور طلعت والبيلاوي فيولا (1989م)، قائمة الضغوط النفسية للمعلمين، دليل للتعرف على الصحة النفسية للمعلمين، كراسة التعليمات الأنجلو مصرية، القاهرة.
- 80) مقابلة نصر وسلامة كابد (1993م)، دراسة لظاهرة الاحتراق النفسي لدى عينة من المعلمين الأردنيين في ضوء عدد من المتغيرات، مجلة جامعة دمشق، سوريا، مجلد 9، العدد 33.
- 81) محمود عطا حسين (1994م)، الأفكار اللاعقلانية لدى عينة من طلاب الجامعة وعلاقتها بالاكتئاب والتوتر النفسي وبعض المتغيرات الأخرى، مجلة علم النفس المعاصر، القاهرة.
- 82) مقابلة نصر يوسف (1996م)، العلاقة بين مركز الضبط والاحتراق النفسي لدى عينة من المعلمين، مجلة علم النفس، عدد 39، السنة العاشرة، الهيئة المصرية العامة للكتاب.
- 83) مزنوق محمد (1996م)، الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها ببعض متغيرات الشخصية لدى المراهقين، رسالة ماجستير غير منشورة بكلية التربية جامعة عين شمس، القاهرة.
- 84) الموسوي حسن (1998م)، الضغوط النفسية لدى العاملين في مجال الخدمة النفسية، المجلة التربوية، جامعة الكويت، العدد 47، المجلد 12.
- 85) محمود حمدي (1999م)، الأفكار العقلانية واللاعقلانية وعلاقتها بالتخصص والمستوى والتحصيل الدراسي لدى الطلاب المعلمين، ورقة عمل مقدمة في المؤتمر التربوي الثالث لإعداد المعلم، كلية التربية، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية.

- 86) مفتاح عبد العزيز (2001م)، علم النفس العلاجي، اتجاهات حديثة، دار قباء للنشر والتوزيع، ط1، القاهرة.
- 87) مريم سليم (2003م)، علم النفس التعلم، ط1، دار النهضة العربية، بيروت، لبنان.
- 88) محمد بلال الزعبي وعباس الطلافحة (2004م)، النظام الإحصائي spss، فهم وتحليل البيانات الإحصائية، ط2، دار وائل للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- 89) مزياني فتيحة (2007م)، أثر مصادر الضغط المهني واستراتيجيات المقاومة والمعبرة الانفعالية والدفاعية الانفعالية/العقلانية على الاحتراق النفسي عند إطارات الشرطة، أطروحة دكتوراه غير منشورة بقسم علم النفس العمل والتنظيم، جامعة الجزائر.
- 90) ميرزا، فاتن يوسف. (2007). علاقة الأفكار اللاعقلانية بالضغط المهنية وصراع الأدوار المهنية الأسرية واستراتيجيات التعامل لدى معلمي التربية الخاصة في الكويت. أطروحة دكتوراه غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.
- 91) محمد جواد الخطيب (2007م)، الاحتراق النفسي وعلاقته بمرونة الأنا لدى المعلمين الفلسطينيين بمحافظة غزة، بحث مقدم إلى المؤتمر التربوي الثالث، الجودة في التعليم الفلسطيني، مدخل للتميز، 30. 31 أكتوبر، الجامعة الإسلامية غزة.
- 92) مديرية الحماية المدنية لولاية غرداية (2012م)، وقاية، اسعاف، إنقاذ، مجلة إعلامية، العدد 02.
- 93) ناديا هائل (1998م)، كيف نعرف التفكير اللاعقلاني، دار الفكر، الأردن.
- 94) نجى يوسف غالب يوسف (1999م)، مستوى الاحتراق النفسي لدى مدرسي الألعاب الرياضية الجماعية في الضفة الغربية، رسالة ماجستير غير منشورة بالجامعة الأردنية، عمان.
- 95) نجار عمر (2008)، استراتيجيات مقاومة الضغط عند رجال الحماية المدنية، دراسة مقارنة بين سلك الاعوان، سلك ضباط الصف وسلك الضباط، رسالة ماجستير غير منشورة بقسم علم النفس وعلوم التربية والارطفونيا، بجامعة الجزائر2.

- 96) نمر مصطفى (2013)، تنمية مهارات الفكر، دار البداية، القاهرة.
- 97) هارون توفيق الراشدي (1999)، الضغوط النفسية، طبيعتها ونظرياتها، دار الزهراء الشروق، القاهرة.
- 98) هشام سامي محمد (1996م)، فعالية الارشاد العقلاني الانفعالي مقترنا بالواجبات المنزلية في علاج الخواف الاجتماعي، مجلة كلية التربية، جامعة الزقايق، عدد 29، مايو.
- 99) هوفمان إس جي، ترجمة مراد علي عيسى، (2012م)، العلاج المعرفي السلوكي المعاصر، الحلول النفسية لمشكلات الصحة العقلية، دار الفجر للنشر والتوزيع، القاهرة.
- 100) الوابلي سليمان محمد سليمان (1995م)، الاحتراق النفسي ومستوياته لدى معلمي التعليم العام، كلية التربية، جامعة أم القرى، مكة المكرمة.
- 101) يوسف مراد (2000م)، مدخل إلى علم النفس، دار المعارف، ط1، القاهرة.
- 102) ياسين بن عطية (2008م)، الانهك المهني لدى ممرضى الاستعجالات، رسالة ماجستير غير منشورة بقسم علم النفس، جامعة قسنطينة، الجزائر.

• المراجع باللغة الأجنبية:

- 103) Bilge, F. (2006), Examining the burnout of academics in relation to job satisfaction and other factors; social behavior and personality available on line.
- 104) Boussena Mahmoud (2008), Le Travail des enseignant et des formateurs: Eléments d'analyse et de comparaison; Revue Savoirs Psychologiques; Actes de 2ème séminaire du laboratoire_ Education _ Formation _ Travail; La problématique de la compétence des formateurs; Université d' Alger.

- 105) Copley, J. (1990), Work satisfaction and stress in the first and third year of appointment. *Journal of Higher Education*, vol 64 N 2.
- 106) Cox, T & Ferguson, E (1991), Individual differences: Stress and coping, in C.L. Cooper & R. Payne (Eds), *Personality and stress: Individual differences in the stress process*, Chichester, West Sussex: John Wiley & Sons.
- 107) Ellis, A. (1994), Rational Emotive Behavior Therapy in the Treatment of Stress. *British Journal of Guidance and Counseling*, 22.
- 108) Ellis, A. (1973), *Humanistic psychotherapy: the rational emotive approach*, New York: Lyle Stuart.
- 109) Ellis, A. (2010), *Rational and Irrational Beliefs. Research, Theory, and Clinical Practice*, Oxford University Press.
- 110) Fimian, M.J., & Blanton, L.P. (1986). Variables related to stress and burnout in special education teacher trainees and first-year teachers. *Teachers Education and Special Education*, 9, 9-21.
- 111) Maslach C & Jackson S. (1981), The Measurement of Experienced Burnout. *Journal of Occupational Behavior*, 2, 99-113.

الملاحق

مقياس إيس للافكار العقلانية واللاعقلانية

سيدي الكريم:

نضع بين يديك قائمة تحتوي على مجموعة من العبارات والجمل التي تعبر عن أفكار ومبادئ واتجاهات يؤمن بها البعض أو يرفضها البعض الآخر بشكل مطلق. أرجو قراءة كل من تلك العبارات ووضع إشارة (X) في المكان المناسب في ورقة الإجابة الذي يعبر عن موقفك من كل منها. راجيا التكرم بالإجابة على جميع العبارات بكل الصراحة والصدق الممكنين. أرجو التأكد من الإجابة على جميع العبارات دون استثناء ، ولك خالص الشكر والتقدير.

الرقم	العبارة	نعم	لا
1	لا أتردد أبدا بالتضحية بمصالحى ورغباتى في سبيل رضا وحب الآخرين.		
2	أؤمن بان كل شخص يجب أن يسعى دائما إلى تحقيق أهدافه بأقصى ما يمكن من الكمال.		
3	أفضل السعي وراء إصلاح المسيئين بدلا من معاقبتهم أو لومهم.		
4	لا أستطيع أن اقبل نتائج أعمال تأتي على غير ما أتوقع.		
5	أؤمن بان كل شخص قادر على تحقيق سعادته بنفسه.		
6	يجب أن لا يشغل الشخص نفسه في التفكير بإمكانية حدوث الكوارث والمخاطر.		
7	أفضل تجنب الصعوبات بدلا من مواجهتها.		
8	من المؤسف أن يكون الإنسان تابعا للآخرين ومعتمدا عليهم.		
9	أؤمن بان ماضي الإنسان يقرر سلوكه في الحاضر والمستقبل		
10	يجب أن لا يسمح الشخص لمشكلات الآخرين أن تمنعه من الشعور بالسعادة.		
11	اعتقد أن هناك حل مثالي لكل مشكلة لا بد من الوصول إليه.		

الرقم	العبارة	نعم	لا
12	إن الشخص الذي لا يكون جديا ورسميا في تعامله مع الآخرين لا يستحق احترامهم.		
13	اعتقد أن من الحكمة أن يتعامل الرجل مع المرأة على أساس المساواة.		
14	يزعجني أن يصدر عني أي سلوك يجعلني غير مقبول من قبل الآخرين.		
15	أؤمن بأن قيمة الفرد ترتبط بمقدار ما ينجز من أعمال حتى وان لم تتصف بالكمال.		
16	أفضل الامتناع عن معاقبة مرتكبي الأعمال الشريرة حتى أتبين الأسباب.		
17	أتحوف دائما من أن تسير الأمور على غير ما أريد.		
18	أؤمن بأن أفكار الفرد وفلسفته في الحياة تلعب دورا كبيرا في شعوره بالسعادة أو التعاسة.		
19	أؤمن بأن الخوف من إمكانية حدوث أمر مكروه لا يقلل من احتمال حدوثه.		
20	اعتقد أن السعادة هي في الحياة السهلة التي تخلو من تحمل المسؤولية ومواجهة الصعوبات.		
21	أفضل الاعتماد على نفسي في كثير من الأمور رغم إمكانية الفشل فيها.		
22	لا يمكن للفرد أن يتخلص من تأثير الماضي حتى وان حاول ذلك.		
23	من غير الحق أن يجرم الفرد نفسه من السعادة إذا شعر بأنه غير قادر على إسعاد غيره ممن يعانون الشقاء		

الرقم	العبارة	نعم	لا
24	اشعر باضطراب شديد حين افشل في إيجاد الحل الذي اعتبره حلاً مثالياً لما أواجه من مشكلات.		
25	يفقد الفرد هيئته واحترام الناس له إذا أكثر من المرح والمزاح.		
26	إن تعامل الرجل مع المرأة من منطلق تفوقه عليها يضر بالعلاقة التي يجب أن تقوم بينهما.		
27	أؤمن بان رضا جميع الناس غاية لا تدرك.		
28	اشعر بان لا قيمة لي إذا لم أنجز الأعمال الموكلة إلي بشكل يتصف بالكمال مهما كانت الظروف.		
29	بعض الناس مجبولون على الشر والخسة والندالة ومن الواجب الابتعاد عنهم واحتقارهم.		
30	يجب أن يقبل الإنسان بالأمر الواقع إذا لم يكن قادراً على تغييره.		
31	أؤمن بان الحظ يلعب دوراً كبيراً في مشكلات الناس وتعاستهم.		
32	يجب أن يكون الشخص حذراً ويقظاً من إمكانية حدوث المخاطر.		
33	أؤمن بضرورة مواجهة الصعوبات بكل ما أستطيع بدلاً من تجنبها والابتعاد عنها.		
34	لا يمكن أن أتصور نفسي دون مساعدة من هم أقوى مني.		
35	ارفض بان أكون خاضعاً لتأثير الماضي.		
36	غالباً ما تؤرقني مشكلات الآخرين وتحرمني من الشعور بالسعادة.		
37	من العبث أن يصر الفرد على إيجاد ما يعتبره الحل المثالي لما يواجهه من مشكلات.		
38	لا اعتقد أن ميل الفرد للمداعبة والمزاح يقلل من احترام الناس له.		

الرقم	العبارة	نعم	لا
39	ارفض التعامل مع الجنس الآخر على أساس المساواة.		
40	أفضل التمسك بأفكاري ورغباتي الشخصية حتى وان كانت سببا في رفض الآخرين لي.		
41	أؤمن أن عدم قدرة الفرد على الوصول إلى الكمال فيما يعمل لا يقلل من قيمته.		
42	لا أتردد في لوم وعقاب من يؤذي الآخرين ويسيء إليهم.		
43	أؤمن بان كل ما يتمنى المرء يدركه.		
44	أؤمن بان الظروف الخارجة عن إرادة الإنسان غالبا ما تقف ضد تحقيقه لسعادته.		
45	ينتابني خوف شديد من مجرد التفكير بإمكانية وقوع الحوادث والكوارث.		
46	يسرني أن أواجه بعض المصاعب والمسئوليات التي تشعرني بالتحدي.		
47	اشعر بالضعف حين أكون وحيدا في مواجهة مسئولياتي.		
48	اعتقد أن الإلحاح على التمسك بالماضي هو عذر يستخدمه البعض لتبرير عدم قدرتهم على التغيير.		
49	من غير الحق أن يسعد الشخص وهو يرى غيره يتعذب.		
50	من المنطق أن يفكر الفرد في أكثر من حل لمشكلاته وان يقبل بما هو عملي وممكن بدلا من الإصرار على البحث عما يعتبر حلاً مثالياً.		
51	أؤمن بان الشخص المنطقي يجب أن يتصرف بعفوية بدلا من أن يقيد نفسه بالرسمية والجدية.		
52	من العيب على الرجل أن يكون تابعا للمرأة.		

تصحيح المقياس وتفسير النتائج: _____

- عدد فقرات المقياس (52) فقره

- الأوزان:

القيمة (2) للإجابة التي تدل على قبول الطالب للفكرة اللاعقلانية التي تقيسها الفقرة.

والقيمة (1) للإجابة التي تدل على رفض الطالب للفكرة اللاعقلانية التي تقيسها الفقرة.

- العلامة الكلية على المقياس تتراوح بين (52 - 104):

الحد الأدنى (52) تعبر عن رفض الطالب لجميع الأفكار اللاعقلانية التي يمثلها المقياس أو

تعبر عن درجة عليا من التفكير العقلي.

الحد الأعلى (104) وهي تعبر عن قبول الطالب لجميع الأفكار اللاعقلانية التي يمثلها

المقياس أو تعبر عن درجة عليا من التفكير اللاعقلاني.

- العلامة الكلية (65) درجة عليا في العقلانية - (78) خط النمط العام

- العلامات الفرعية على المقياس عددها (13) علامة ، وهي تقيس أبعاد الاختبار

الثلاثة عشر.

تتراوح العلامة على كل بعد بين (4 - 8) علامات:

الحد الأدنى (4) تعبر عن درجة عليا من التفكير العقلي

الحد الأعلى (8) تعبر عن درجة عليا من التفكير اللاعقلي

- العلامة الفرعية من (7 - 8) لا عقلانية ومن (4 - 5) الميل إلى العقلانية

والعلامة

(6) التآرجح بين العقلانية واللاعقلانية.

- العلامة الفرعية يتم الحصول عليها بجمع أربع فقرات بشكل موضوعيه بشكل عمودي

في ورقة الإجابة.

مثال:

الفقرات رقم (1 ، 14 ، 27 ، 40) تقيس الفكرة الأولى.

- الأفكار الثلاثة عشر والفقرات التي تقيسها كل فكرة:

1- من الضروري أن يكون الشخص محبوبا أو مقبولا من كل فرد من أفراد بيئته المحلية.
الفقرات التي تقيسها (1 ، 14 ، 27 ، 40)

2- يجب أن يكون الفرد فعالا ومنجزا بشكل يتصف بالكمال حتى تكون له قيمه.
الفقرات التي تقيسها (2 ، 15 ، 28 ، 41)

3- بعض الناس سيئون وشريرون وعلى درجة عالية من الخسة والندالة ولذا يجب أن يلاموا ويعاقبوا. الفقرات التي تقيسها (3 ، 16 ، 29 ، 42)

4- انه لمن المصيبة الفادحة أن تأتي الأمور على غير ما يتمنى الفرد. الفقرات التي تقيسها (4 ، 17 ، 30 ، 43)

5- تنشأ تعاسة الفرد عن ظروف خارجية ، لا يستطيع السيطرة عليها أو التحكم بها.
الفقرات التي تقيسها (5 ، 18 ، 31 ، 44)

6- الأشياء المخيفة أو الخطرة تستدعي الاهتمام الكبير والانشغال الدائم في التفكير بها وبالتالي فان احتمال حدوثها يجب أن يشغل الفرد بشكل دائم. الفقرات التي تقيسها (6 ، 19 ، 32 ، 45)

7- من السهل أن نتجنب بعض الصعوبات والمسئوليات بدلا من أن نواجهها.
الفقرات التي تقيسها (7 ، 20 ، 33 ، 46)

8- يجب أن يكون الشخص معتمدا على الآخرين ، ويجب أن يكون هناك من هو أقوى منه لكي يعتمد عليه. الفقرات التي تقيسها (8 ، 21 ، 34 ، 47)

9- إن الخبرات والأحداث الماضية تقرر السلوك الحاضر ، وان تأثير الماضي لا يمكن تجاهله أو محوه. الفقرات التي تقيسها (9 ، 22 ، 35 ، 48)

- 10- ينبغي أن ينزعج الفرد أو يحزن لما يصيب الآخرين من مشكلات واضطرابات.
الفقرات التي تقيسها (10 ، 23 ، 36 ، 49)
- 11- هناك دائما حل مثالي وصحيح لكل مشكلة وهذا الحل لا بد من إيجاداه وإلا
فالنتيجة تكون مفعجة. الفقرات التي تقيسها (11 ، 24 ، 37 ، 50)
- 12- ينبغي أن يتسم الشخص بالرسمية والجدية في تعامله مع الآخرين حتى تكون له
قيمة أو مكانة محترمة بين الناس. الفقرات التي تقيسها (12 ، 25 ، 38 ،
51)
- 13- لا شك في أن مكانة الرجل هي الأهم فيما يتعلق بعلاقته مع المرأة. الفقرات
التي تقيسها (13 ، 26 ، 39 ، 52)

مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي MBA

أخي الكريم:

نضع بين يديك قائمة تحتوي على مجموعة من العبارات؛ أرجو قراءة كل من تلك العبارات ووضع إشارة (X) في المكان المناسب في ورقة الإجابة الذي يعبر عن موقفك من كل منها. راجيا التكرم بالإجابة على جميع العبارات بكل الصراحة والصدق الممكنين. سيدي أرجو التأكد من الإجابة على جميع العبارات دون استثناء ، ولك خالص الشكر والتقدير

6	5	4	3	2	1	العبارات	
كل يوم	مرات قليلة بالأسبوع	مرة في كل أسبوع	مرات قليلة بالشهر	مرة قليلة بالشهر	مرات قليلة بالسنة		
						أشعر بأنني منهار انفعاليا جراء ممارسة مهنتي.	1
						أشعر أن طاقتي مستنفذة مع نهاية دوام العمل.	2
						أشعر بالإرهاك حينما استيقظ في الصباح وأعرف أن علي مواجهة يوم عمل جديد.	3
						أستطيع أن أفهم بسهولة مشاعر الضحايا.	4
						أشعر أنني أتعامل مع بعض الضحايا وكأنهم أشياء لا بشر.	5

6	5	4	3	2	1	العبارات	
كل يوم	مرات قليلة بالأسبوع	مرة في كل أسبوع	مرات قليلة بالشهر	مرة قليلة بالشهر	مرات قليلة بالسنة		
						إن التعامل مع الناس طوال يوم عمل يسبب لي الإجهاد.	6
						أتعامل بفعالية عالية مع مشاكل الضحايا.	7
						أشعر بالاحتراق النفسي من ممارستي لهذه المهنة.	8
						أشعر أن لي تأثيراً إيجابياً في حياتي من خلال عملي.	9
						أصبحت أكثر قسوة مع الناس نتيجة عملي في التدخلات.	10
						أشعر بالإزعاج والقلق لأن مهنتي تزيد من قسوة عواطفني	11
						أشعر بالحيوية والنشاط.	12
						أشعر بالإحباط من ممارستي لمهنة التدخل في قطاع الحماية المدنية.	13

6	5	4	3	2	1	العبارات	
كل يوم	مرات قليلة بالأسبوع	مرة في كل أسبوع	مرات قليلة بالشهر	مرة قليلة بالشهر	مرات قليلة بالسنة		
						أشعر أنني أعمل في هذه المهنة بإجتهاد كبير.	14
						حقيقة لا أهتم بما يحدث لضحايا من معاناة.	15
						إن العمل بشكل مباشر مع الناس يسبب لي ضغوط شديدة	16
						أستطيع بسهولة خلق جو نفسي مريح ومشجع مع الضحايا.	17
						أشعر بالسعادة والراحة بعد إتمام عملية الإنقاذ بنجاح.	18
						أنجزت أشياء كثيرة ذات قيمة وأهمية في ممارستي لهذه المهنة.	19
						أشعر وكأنني على أشرفت على النهاية نتيجة ممارستي لهذه المهنة.	20

6	5	4	3	2	1	العبارات	
كل يوم	مرات قليلة بالأسبوع	مرة في كل أسبوع	مرات قليلة بالشهر	مرة قليلة بالشهر	مرات قليلة بالسنة		
						أتعامل بكل هدوء مع المشاكل الانفعالية والعاطفية أثناء ممارستي لهذه المهنة.	21
						أشعر أن الضحايا يلوموني عن بعض المعاناة التي يواجهونها.	22

12 Irrational Beliefs – Albert Ellis

1. The idea that it is a dire necessity for adults to be loved by significant others for almost everything they do--

Instead of their concentrating on their own self-respect, on winning approval for practical purposes, and on loving rather than on being loved.

2. The idea that certain acts are awful or wicked, and that people who perform such acts should be severely damned --

Instead of the idea that certain acts are self-defeating or antisocial, and that people who perform such acts are behaving stupidly, ignorantly, or neurotically, and would be better helped to change. People's poor behaviors do not make them rotten individuals.

3. The idea that it is horrible when things are not the way we like them to be--

Instead of the idea that it is too bad, that we would better try to change or control bad conditions so that they become more satisfactory, and, if that is not possible, we had better temporarily accept and gracefully lump their existence.

4. The idea that human misery is invariably externally caused and is forced on us by outside people and events

Instead of the idea that neurosis is largely caused by the view that we take of unfortunate conditions.

5. The idea that if something is or may be dangerous or fearsome we should be terribly upset and endlessly obsess about it--

Instead of the idea that one would better frankly face it and render it non-dangerous and, when that is not possible, accept the inevitable.

6. The idea that it is easier to avoid than to face life difficulties and self-responsibilities

Instead of the idea that the so-called easy way is usually much harder in the long run.

7. The idea that we absolutely need something other or stronger or greater than ourselves on which to rely --

Instead of the idea that it is better to take the risks of thinking and acting less dependently.

8. The idea that we should be thoroughly competent, intelligent, and achieving in all possible respects --

Instead of the idea that we would better do rather than always need to do well, and accept ourselves as quite imperfect creatures, who have general human limitations and specific fallibilities.

9. The idea that because something once strongly affected our life, it should indefinitely affect it --

Instead of the idea that we can learn from our past experiences but not be overly-attached to or prejudiced by them.

10. The idea that we must have certain and perfect control over things --

Instead of the idea that the world is full of improbability and chance and that we can still enjoy life despite this.

11. The idea that human happiness can be achieved by inertia and inaction --

Instead of the idea that we tend to be happiest when we are vitally absorbed in creative pursuits, or when we are devoting ourselves to people or projects outside ourselves.

12. The idea that we have virtually no control over our emotions and that we cannot help feeling disturbed about things --

Instead of the idea that we have real control over our destructive emotions if we choose to work at changing the “musturbatory” hypotheses which we often employ to create them.

The Emotional Intelligence Training Company
Inc. www.eitrainingcompany.com

**Burnout
Self-
Test**

**Maslach Burnout
Inventory (MBI)**

The Maslach Burnout Inventory (MBI) is the most commonly used tool to self-assess whether you might be at risk of burnout. To determine the risk of burnout, the MBI explores three components: exhaustion, depersonalization and personal achievement. While this tool may be useful, it must not be used as a scientific diagnostic technique, regardless of the results. The objective is simply to make you aware that anyone may be at risk of burnout. (Thank you to the Association des médecins vétérinaires (AMVQ) en pratique des petits animaux for providing us with a copy of this tool).

For each question, indicate the score that corresponds to your response. Add up your score for each section and compare your results with the scoring results interpretation at the bottom of this document.

Questions	Never	A few times per year	Once a month	A few times per month	Once a week	A few times per week	Every day
SECTION A	0	1	2	3	4	5	6
I feel emotionally drained by my work.							
Working with people all day long requires a great deal of effort.							
I feel like my work is breaking me down.							
I feel frustrated by my work.							
I feel I work too hard at my job.							
It stresses me too much to work in direct contact with people.							
I feel like I'm at the end of my rope.							
Total score – SECTION A							

Questions	Never	A few times per year	Once a month	A few times per month	Once a week	A few times per week	Every day
SECTION B	0	1	2	3	4	5	6
I feel I look after certain as if ,patients/clients impersonally they are objects.							
I feel tired when I get up in the morning and have to face another day at work.							
I have the impression that my patients/clients make me responsible for some of their problems.							
I am at the end of my patience at the end of my work day.							
I really don't care about what happens to some of my patients/clients.							
I have become more insensitive to people since I've been working.							
I'm afraid that this job is making me uncaring.							
Total score – SECTION B							

Questions	Never	A few times per year	Once a month	A few times per month	Once a week	A few times per week	Every day
SECTION C	0	1	2	3	4	5	6
I accomplish many worthwhile things in this job.							
I feel full of energy.							
I am easily able to understand what my patients/clients feel.							
I look after my patients'/clients' problems very effectively.							
I handle emotional .In my work problems very calmly.							
I feel that I .Through my work have a positive influence on people.							
I am easily able to create a relaxed atmosphere with my patients/clients.							
I feel refreshed when I have been close to my patients/clients at work.							
Total score – SECTION C							

SCORING RESULTS - INTERPRETATION

Section A: Burnout

Burnout (or depressive anxiety syndrome): Testifies to fatigue at the very idea of work, chronic fatigue, trouble sleeping, physical problems. For the MBI, as well as for most authors, "exhaustion would be the key component of the syndrome." Unlike depression, the problems disappear outside work.

- . Total 17 or less: Low-level burnout
- . Total between 18 and 29 inclusive: Moderate burnout
- . Total over 30: High-level burnout

Section B: Depersonalization

“Depersonalization” (or loss of empathy): Rather a “dehumanization” in interpersonal relations. The notion of detachment is excessive, leading to cynicism with negative attitudes with regard to patients or colleagues, feeling of guilt, avoidance of social contacts and withdrawing into oneself. The professional

blocks the empathy he can show to his patients and/or colleagues.

- Total 5 or less: Low-level burnout
- Total between 6 and 11 inclusive: Moderate burnout
- Total of 12 and greater: High-level burnout

Section C: Personal Achievement

The reduction of personal achievement: The individual assesses himself negatively, feels he is unable to move the situation forward. This component represents the demotivating effects of a difficult, repetitive situation leading to failure despite efforts. The person begins to doubt his genuine abilities to accomplish things. This aspect is a consequence of the first two.

- Total 33 or less: High-level burnout
- Total between 34 and 39 inclusive: Moderate burnout
- Total greater than 40: Low-level burnout

A high score in the first two sections and a low score in the last section may indicate burnout.

Note: Different people react to stress and burnout differently. This test is not intended to be a scientific analysis or assessment. The information is not designed to diagnose or treat your stress or symptoms of burnout. Consult your medical doctor, counselor or mental health professional if you feel that you need help regarding stress management or dealing with burnout.